







ican! choose the birth control best for me









In Illinois, anyone 12+ can get birth control and STI testing on their own. Ask your provider to help you find the method that's right for you.

Hormonal Methods

	 PILL	 PATCH	 RING	 SHOT	 PROGESTIN IUD	 IMPLANT
THICKENS CERVICAL MUCUS AND/OR PREVENTS OVULATION	91% effective	91% effective	91% effective	94% effective	99% effective	99+% effective
FREQUENCY	At the same time daily	Weekly for 3 weeks. No patch on the 4th week	Wear three weeks, remove 4th week	Every three months	Lasts 3-8 years, can remove sooner	Last 5 years, can remove sooner
USE	Take daily by mouth, Rx required*	Apply on the back, butt, belly. Rx required.	Insert anywhere in the vagina (like a tampon), Rx required.	Injection into arm, butt, belly usually by a provider.	Inserted into uterus via the cervix by a provider.	Inserted under skin in upper arm by provider.
HORMONES	Combined (estrogen + progestin) or progestin	Estrogen + progestin	Estrogen + progestin	Progestin	Progestin	Progestin
THE PROS	Reduced PMS, cramps, bleeding & acne. Lowers risk of repro cancers.	Reduced PMS, cramps, bleeding & acne. Lowers risk of repro cancers.	Reduced PMS, cramps, bleeding & acne. Lowers risk of repro cancers.	Reduced or no bleeding after several months.	Treatment for heavy, painful bleeding. Reduced or no bleeding after several months.	Reduced or no bleeding after several months.
THE CONS	Nausea, breast soreness early on.	Nausea, breast soreness early on. One color- beige.	Nausea, breast soreness early on, store in fridge if >3 months.	May change appetite. Irregular bleeding and spotting early on.	Unpredictable bleeding, early on. Insertion may cause heavy cramps	Unpredictable spotting more common, mild pain with insertion.
OTHER INFO	*Progestin only pills, <i>Opills</i> available OTC in 2024	Hormones secreted through sticky band-aid, may irritate skin.	Monthly and yearly rings. Can remove with sex but < 2 hours daily.	Longer time to return to baseline fertility.	Effective as EC within 5 days of unprotected sex.	Not visible to others but you can feel it.

Non-Hormonal Methods

	 EXTERNAL OR INTERNAL CONDOMS	 VAGINAL GEL SUPPOSITORY	 WITHDRAWAL	 FERTILITY AWARENESS	 DIAPHRAGM, CAP, SPONGE	 COPPER IUD
PREVENTS SPERM FROM SWIMMING TO AN EGG	79%-85% effective	93% effective	78% effective	76-88% effective	71-88% effective	99+% effective
FREQUENCY	Every time you have sex	Every time you have sex	Every time you have sex	Daily via tracking app or calendar	Every time you have sex, during and for a few hours after	Lasts 12 years, can remove sooner
USE	Rolled onto an erect penis or insert into the vagina	Insert gel intravaginally immediately or up to 1 hour before each act of sex	Remove penis before ejaculating	Daily tracking of temperature, vaginal mucus, and periods	Inserted into vagina to cover the cervix	Inserted into uterus via cervix by a provider
THE PROS	ONLY method that prevents HIV/STIs. Pair w/another method for dual protection.	Immediate effectiveness only when you need it. Serves as a lubricant. Pair w/another method for back up	Doesn't affect your cycles. Available anytime with cooperative partner.	Doesn't affect your cycles. Good for tracking ovulation if trying to get pregnant.	Doesn't affect your cycles and can be used for many years without replacing.	Doesn't affect your cycles, lowers risk of repro cancers. Effective as EC within 5 days.
THE CONS	Requires careful removal after each use. Add lube to avoid tears.	Require insertion of gel with each ejaculation. May have mild burn/itch with initial use.	Requires control to ejaculate outside of, away from vagina	Must have regular cycles. No sex (or use a condom) during most fertile days.	Must be used with spermicide foam or gel which may irritate the vagina.	May increase cramps and bleeding. Effective as EC within 5 days of unprotected sex.

Permanent Methods

VASECTOMY: 99+% EFFECTIVE



Non-scalpel procedure done at a clinic to cut the vas deferens, no sutures needed. Normal non-sperm ejaculations several months after procedure. Requires local numbing medicine and up to 2 days for recovery.

TUBAL LIGATION: 99+% EFFECTIVE



Surgical procedure via belly button w/2 small incisions, done at a hospital to cut or remove fallopian tubes. Requires anesthesia and up to 2 weeks for recovery.

Emergency Contraception (EC)

THE MORNING AFTER PILL



Two types: 1) Plan B (comes in many names) is available without Rx for any age. 2) *Ella* requires Rx and is best if >155 lbs. May cause nausea & irregular period. Take ASAP within 5 days after unprotected sex.

THE IUD



Copper or progestin IUDs are more effective than EC pills. Insertion should be ASAP within five days of unprotected sex. Provides birth control for 8- 12 years after use as EC.

ican! eligo el mejor anticonceptivo para mí



En Illinois, cualquier persona de 12+ años puede obtener anticonceptivos y hacerse la prueba de ITS sin sus padres o un guardián. Pídale a su proveedor que lo encuentre el método adecuado para usted.

Métodos con hormonas

	 PASTILLA	 PARCHE	 ANILLO	 INYECCIÓN	 DIU DE PROGESTINA	 IMPLANTE
ESPESA EL MOCO CERVICAL Y/O PREVIENE LA OVULACIÓN	91% efectivo	91% efectivo	91% efectivo	94% efectivo	99% efectivo	99+% efectivo
FRECUENCIA	A la misma hora todos los días	Cada semana por 3 semanas. No parche la 4 semana	Use tres semanas, retire la 4 semana	Cada tres meses	Dura de 3-8 años, se puede quitar antes	Dura de 5 años, se puede quitar antes
USO	Por boca, receta necesaria*	Se usa en el vientre, la espalda o las nalgas. Receta necesaria.	Inserte en cualquier parte de la vagina (como un tampón). Receta necesaria.	Inyectado en el abdomen, el brazo o las nalgas por un médico	Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor.	Insertado debajo de la piel debajo del brazo por el proveedor.
HORMONAS	Combinados (estrógeno y progesterona) o solo progesterona	Estrógeno y progesterona	Estrógeno y progesterona	Progesterona	Progesterona	Progesterona
VENTAJAS	Trata el síndrome premenstrual y el acné. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario / útero	Trata el síndrome premenstrual y el acné. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario / útero	Trata el síndrome premenstrual y el acné. Disminuye el riesgo de cáncer de ovario / útero	Sangrado reducido o ausente después de varios meses.	Tratamiento para sangrado abundante. Sangrado reducido o ausente después de varios meses.	Sangrado reducido o ausente después de varios meses.
DESVENTAJAS	Náusea, dolor en pechos en ciclos tempranos.	Náusea, dolor en pechos en ciclos tempranos. Solo color beige claro.	Náuseas, dolor en los senos desde el principio, almacenar en el refrigerador si >3 meses.	Puede cambiar el apetito. Sangrado irregular y manchado temprano.	Sangrado irregular y manchado temprano. La inserción puede causar calambres intensos.	Manchado impredecible más común, dolor leve con la inserción.
OTRA INFO	*Pastillas de progestina, Opills disponible sin receta en 2024	El pegamento en el parche puede irritar la piel.	Mensual y anual anillos. Puede eliminar con sexo pero < 2 horas diarias.	Más tiempo para volver a la fecundidad basal.	Eficaz como anticoncepción de emergencia dentro de los 5 días de tener relaciones sexuales sin protección.	No es visible para los demás, pero puedes sentirlo.

Métodos sin hormonas

	 CONDÓN INTERNO/ EXTERNO	 SUPOSITORIO DE GEL VAGINAL	 RETIRADA	 CONCIENCIA DE LA FERTILIDAD	 DIAFRAGMA, TAPA, ESPONJA	 DIU DE COBRE
EVITA QUE LOS ESPERMATOS LLEGAR A UN ÓVULO	79%-85% efectivo	93% efectivo	78% efectivo	76-88% efectivo	71-88% efectivo	99+% efectivo
FRECUENCIA	Cada vez que tenga sexo	Cada vez que tenga sexo	Cada vez que tenga sexo	Diariamente a través de la aplicación de seguimiento o calendario	Cada vez que tenga sexo, durante y durante unas horas después	Dura de 12 años, se puede quitar antes
USO	Desenrollado en un pene erecto o insertado en la vagina	Inserte el gel intravaginal inmediatamente o hasta 1 hora antes de cada acto sexual	Retire el pene antes de eyacular	Seguimiento diario de la temperatura, el moco vaginal y los períodos	Se inserta en la vagina para cubrir el cuello uterino	Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor
VENTAJAS	ÚNICO método que previene el VIH/ITS. Combine con otro método para la protección dual.	Eficacia inmediata solo cuando la necesites. Sirve como lubricante. Combinarlo con otro método de protección adicional	No afecta sus ciclos. Disponible en cualquier momento con el socio cooperativo.	No afecta sus ciclos. Bueno para rastrear la ovulación si intenta quedar embarazada.	No afecta sus ciclos y se puede usar durante muchos años sin reemplazar.	No afecta sus ciclos, reduce el riesgo de cánceres repro. Efectivo como anticoncepción de emergencia dentro de los 5 días.
DESVENTAJAS	Requiere una retirada cuidadosa después de cada uso. Añadir lubricante para evitar desgarros.	Requieren la inserción de gel con cada eyaculación. Puede tener una quemadura / picazón leve con el uso inicial.	Requiere control para eyacular fuera de, lejos de la vagina	Debe tener ciclos regulares. No tener relaciones sexuales (o usar un condón) durante días más fértiles.	Debe usarse con espuma o gel espermicida que pueda irritar la vagina.	Puede aumentar los calambres y el sangrado.

Métodos Permanentes

VASECTOMÍA: 99+% EFECTIVO



Procedimiento sin bisturí realizado en una clínica para cortar los conductos deferentes, no se necesitan suturas. Eyaculaciones normales no espermáticas varios meses después del procedimiento. Requiere un medicamento anestésico local y hasta 2 días para la recuperación.

LIGADURA DE TROMPAS: 99+% EFECTIVO



Procedimiento quirúrgico a través del ombligo con 2 incisiones pequeñas, realizado en un hospital para cortar o extirpar las trompas de Falopio. Requiere anestesia y hasta 2 semanas para la recuperación.

Anticonceptivos de Emergencia

LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS



Dos tipos: 1) Plan B (viene en muchos nombres) está disponible sin receta para cualquier edad. 2) Ella requiere receta y es mejor si >155 lbs. Puede causar náuseas y período irregular. Tome lo antes posible dentro de los 5 días posteriores a las relaciones sexuales sin protección.

DIU



El DIU de cobre o progestina son más efectivos que las pastillas de emergencia. La inserción debe ser lo antes posible dentro de los 5 días posteriores a las relaciones sexuales sin protección. Proporciona control de la natalidad durante 8-12 años después de su uso como anticoncepción de emergencia