

METODI CONTRACCETTIVI

La gravidanza può essere prevenuta inibendo l'ovulazione, bloccando la migrazione dello spermatozoo fino alla cellula uovo o interferendo con l'impianto dell'embrione nell'utero materno. A queste modalità corrispondono fondamentalmente due sistemi di contraccezione, quelli di "barriera" e quelli ormonali.

METODI DI BARRIERA

Si basano sull'interposizione di una barriera meccanica tra spermatozoo e cellula uovo. Comprendono il profilattico, la spirale e il diaframma e gli spermicidi.

PROFILATTICO

Che cosa è

Una sottile e resistente guaina (solitamente di lattice) chiusa ad una estremità, che viene srotolata sul pene eretto prima del contatto sessuale.

Come funziona

Il profilattico evita il contatto diretto tra il pene e i genitali della partner, impedendo allo sperma di entrare nella vagina della donna (lo sperma si raccoglie nella punta - serbatoio).

Come va usato

- Per ogni rapporto sessuale usare un nuovo profilattico
- Indossare il preservativo quando il pene è eretto, PRIMA del contatto con i genitali femminili.
- **Non usare** il profilattico se si presenta danneggiato
- Controllare sempre la data di scadenza

Efficacia e sicurezza

- Il profilattico è immediatamente efficace come contraccettivo dal momento in cui viene correttamente indossato
- È l'unico contraccettivo che protegge dalle malattie a trasmissione sessuale (AIDS, epatite virale, sifilide gonorrea ecc..)
- Non ha effetti collaterali (ad eccezione di rari casi di allergia al lattice: dermatite da contatto)

DIAFRAMMA

Cosa è

Una leggera calotta di gomma, con bordo flessibile, che si applica sul fondo della vagina.

Come funziona

Il diaframma impedisce che lo sperma entri nell'utero: va inserito nella vagina prima del rapporto sessuale.

- Deve restare in vagina almeno 8 ore dopo il rapporto sessuale.
- Dopo accurata pulizia può essere riutilizzato.

Come va usato

- Il diaframma viene prescritto dal medico o in un consultorio (è necessaria, infatti, una visita per stabilirne il tipo); il medico o l'operatore del consultorio ne insegnano l'uso.
- Al diaframma va sempre associato uno spermicida.

Efficacia e sicurezza

- Il diaframma, utilizzato senza crema spermicida non è un mezzo anticoncezionale sicuro. Questo metodo è poco utilizzato, anche perché ha bisogno di attenzione nell'uso (modalità di applicazione tempo di permanenza in vagina).

SPERMICIDI

Che cosa sono

Sono sostanze chimiche che vengono introdotte nella vagina per uccidere gli spermatozoi. Possono essere in schiuma, gelatina, crema o ovuli.

Come funzionano

Vengono introdotti nella vagina con uno speciale applicatore subito prima del rapporto sessuale, dal momento che la loro efficacia è limitata nel tempo.

Come vanno usati

- Per ogni rapporto sessuale utilizzare una nuova applicazione di spermicida.

Efficacia e sicurezza

- Da soli, gli spermicidi non sono un metodo anticoncezionale sicuro. Essi devono essere utilizzati sempre con il diaframma, di cui aumentano la sicurezza.

SPIRALE

Che cosa è

Un piccolo dispositivo di plastica collegato ad un sottile filamento di rame o argento, talvolta contenente progesterone. Viene prescritto dal medico che provvede ad inserirlo all'interno dell'utero.

Come funziona

La spirale rende difficile la sopravvivenza degli spermatozoi e impedisce l'annidamento dell'uovo nell'utero.

Come va usata

- La spirale agisce già dall'applicazione; a volte, viene consigliato di evitare rapporti sessuali nelle prime 48 ore dall'inserimento.
- La spirale deve essere cambiata ogni due anni.

Efficacia e sicurezza

- La spirale è un metodo contraccettivo molto sicuro, adatto soprattutto a donne che hanno già avuto gravidanze.

METODI ORMONALI

PILLOLA

Cos'è

La pillola è composta da due ormoni femminili sintetici (un estrogeno e un progestinico).

Come funziona

La pillola blocca l'attività dell'ipofisi, sopprimendo l'ovulazione e rendendo così impossibile il concepimento

Come va usata

- La pillola deve essere prescritta dal medico..
- Deve essere assunta ogni giorno per 21 o 28 giorni (dipende dal tipo di pillola), a partire dal primo giorno del ciclo mestruale, e sempre alla stessa ora.
- In caso di dimenticanza o di ritardo nell'assunzione per più di 12 ore, c'è rischio di ovulazione e quindi di gravidanza. In questo caso va consultato immediatamente il medico.

Efficacia e sicurezza

- La pillola è un metodo efficace, fin dal primo giorno, a condizione che sia assunta con regolarità.

ANELLO VAGINALE

Cos'è

È un anello di plastica che deve essere inserito in vagina dove rimane per 21 giorni, successivamente viene rimosso, in questa settimana di intervallo compaiono le mestruazioni.

Come funziona

L'anello rilascia due ormoni che vengono assorbiti dalla mucosa

della vagina e bloccano l'ovulazione.

Come va usato

Deve essere prescritto dal medico.

CEROTTO

Cos'è

È un cerotto di forma rettangolare che contiene una sostanza liquida ormonale.

Come funziona

- Si applica sulla pelle una volta alla settimana per tre settimane, seguite da una settimana senza cerotto.
- Attraverso la pelle vengono assorbiti gli ormoni che bloccano l'ovulazione.
- Durante la settimana di sospensione si presentano le mestruazioni.

Come va usato

- Il cerotto può essere applicato in diverse zone, seno escluso.
- Deve essere prescritto dal medico.

PILLOLA DEL GIORNO DOPO

(CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA)

Cos'è

La "pillola del giorno dopo" è una pillola contenente una combinazione di ormoni che vengono assunti per impedire il concepimento dopo un rapporto a rischio.

Come va usato

Questo tipo di contraccezione deve essere utilizzata solo in via eccezionale, dopo un rapporto sessuale non protetto. Per utilizzarla è necessaria una ricetta del medico che valuta l'opportunità di utilizzarla rispetto al rischio reale di gravidanza.

- La terapia è di due compresse in una unica somministrazione, assunte al più presto possibile, ma non oltre 72 ore dal rapporto a rischio.

Efficacia e sicurezza

- Il metodo può essere usato senza rischi solo saltuariamente.
- Esso può anche fallire.

METODI CONTRACCETTIVI NATURALI

I metodi naturali di contraccezione, sono basati sulla individuazione del periodo fertile nella donna e permettono, quindi, di astenersi dai rapporti sessuali in quel periodo.

I calcoli per la rilevazione dei giorni fecondi sono molto approssimativi e spesso determinano il fallimento del metodo.

La scelta dei metodi naturali richiede, a monte, una precisa scelta dell'astinenza periodica dai rapporti e dell'accettazione di un notevole rischio.

1. MISURAZIONE DELLA TEMPERATURA

Cos'è

È la ricerca del periodo fertile (ovulazione) sulla base dell'aumento della temperatura corporea.

Come funziona

La temperatura deve essere misurata tutti i giorni prima di alzarsi dal letto. L'ovulazione si considera avvenuta quando la temperatura sale di 0,5/0,8°C.

Come va usato

In un ciclo regolare di 28 giorni, l'ovulazione avviene intorno al 14° giorno, è necessario astenersi dai rapporti sessuali almeno due giorni prima dell'aumento della temperatura e fino a tre giorni dopo.

Efficacia e sicurezza

Il metodo non è molto affidabile, in particolare in caso di malattia o malessere. Poiché i calcoli per la rilevazione dei giorni fecondi sono molto approssimativi, il metodo è spesso soggetto a fallimento.

2. METODO OGINO-KNAUS

Cos'è e come funziona

Questo metodo permette di determinare il periodo fertile sulla base della durata media del ciclo mestruale.

Come va usato

La durata media del ciclo mestruale si ottiene mediante la registrazione della lunghezza di almeno dodici cicli (1 anno), si sottrae al ciclo più corto 19 e al ciclo più lungo 11; si ottiene così il periodo in cui il rapporto è presumibilmente a rischio di gravidanza.

In pratica, per calcolare con buona approssimazione i giorni fertili, si fanno queste operazioni:

durata del ciclo mestruale più breve meno 19 (es. 26 - 19 = 7)

durata del ciclo mestruale più lungo meno 11 (es. 32 - 11 = 21)

Prendendo come esempio quello precedente, bisogna astenersi dai rapporti sessuali dal 7° al 21° giorno di ogni ciclo, poiché a rischio di gravidanza.

Efficacia e sicurezza

Il metodo non è molto complesso e dà comunque solo periodi presumibilmente a rischio di gravidanza;

3. METODO BILLINGS

Cos'è

Questo metodo permette di determinare il periodo fertile mediante l'osservazione del muco cervicale.

Come funziona

Quando l'ovulazione è vicina, per un effetto ormonale, il muco cervicale diventa fluido, elastico, e può essere steso in lunghi filamenti.

Come va usato

Il muco deve essere osservato giornalmente per imparare a percepirne le differenze. Se il muco cervicale ha quelle caratteristiche bisogna astenersi dai rapporti sessuali.

Efficacia e sicurezza

Bisogna essere consapevoli che la determinazione delle caratteristiche del muco può essere difficile e che i rapporti sessuali precedenti all'ovulazione sono a rischio perché gli spermatozoi possono sopravvivere per circa tre giorni.



Illustrazioni LeeZan

SESSO, AMORE E SALUTE

La vita sessuale va affrontata con serenità e consapevolezza.

Se una coppia decide di vivere la propria sessualità senza correre il rischio di una gravidanza indesiderata, può optare per la contraccezione.



La scelta del metodo dipende dallo stato di salute della donna, dalle convinzioni religiose e dallo stile di vita. Da sole o in coppia, è consigliabile rivolgersi al ginecologo poiché la maggior parte dei metodi disponibili, come la pillola, il cerotto anticoncezionale, la spirale, l'anello vaginale, il diaframma e gli spermicidi, la contraccezione d'urgenza, richiedono una prescrizione medica. È importante rivolgersi al ginecologo o al consultorio anche per avere informazioni sui metodi "naturali" poiché una maggiore conoscenza della fisiologia del nostro corpo è necessaria per una scelta consapevole.

Altri, invece, come i profilattici, possono essere acquistati liberamente in farmacia.

Nella scelta bisogna ricordare che non tutti i contraccettivi offrono protezione contro le malattie a trasmissione sessuale.

Solo il profilattico è in grado di assicurare un'efficace barriera rispetto a queste malattie.

Obiettivo sicurezza

Le basi di
una corretta
contraccezione
per affrontare
con serenità la
vita sessuale



Azienda USL 10
di Firenze