

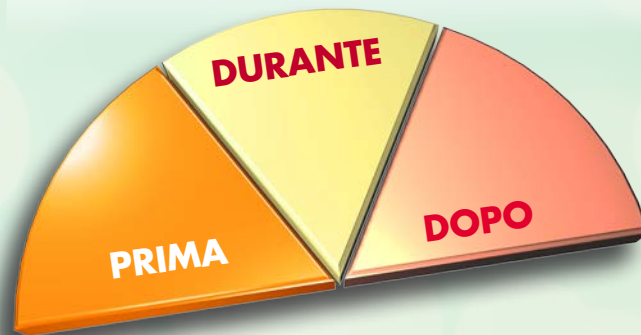
Per una sana e serena vita sessuale e per una procreazione responsabile sono sicuramente indispensabili alcune basilari nozioni di educazione e igiene sanitaria, unite a quelle conoscenze elementari di biologia e fisiologia, che ci aiutano a comprendere come funzionano i meccanismi di base della nostra riproduzione.




Tali informazioni, tuttavia, si riferiscono solamente alla parte fisica della sessualità.

Va invece ricordato che il raggiungimento di una sessualità pienamente vissuta è caratterizzato anche dalla progressiva comprensione dell'importanza della componente sentimentale. Soprattutto, va tenuto presente che, se delle "semplici" informazioni tecniche e scientifiche, possono essere esposte anche in un piccolo opuscolo come il presente, in quanto possono essere standardizzate e generalizzate un po' per tutti, al contrario l'esperienza sentimentale non è suscettibile di "riassunti" e semplificazioni, rappresentando la parte più importante e più significativa per il conseguimento di una sessualità vissuta con gioia e con pienezza.

## IL VENTAGLIO CONTRACCETTIVO

Per ventaglio contraccettivo si intende l'insieme di **tutte** le metodiche contraccettive a disposizione della donna e/o della coppia e che possono essere utilizzate **in momenti diversi rispetto al rapporto** per una corretta pianificazione familiare.



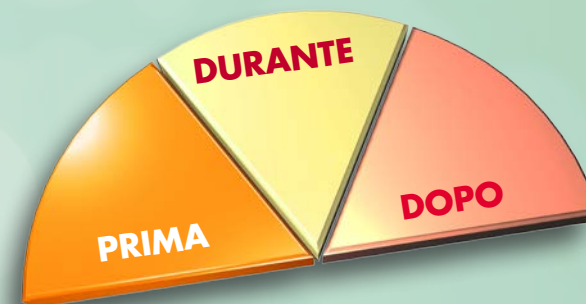
-  Pillola, Cerotto, Anello, Impianto sottocutaneo, Spirale, Metodi naturali
-  Preservativo maschile, Preservativo femminile, Diaframma, Coito interrotto
-  Contraccezione d'emergenza




Infatti, ci sono metodi contraccettivi che possono essere utilizzati **prima** del rapporto sessuale. Fra questi, i contraccettivi ormonali, la spirale e i cosiddetti metodi naturali, ovvero quelli che si basano sull'astinenza nel periodo fertile.

Ci sono, poi, i metodi contraccettivi che si usano **durante** il rapporto: il profilattico, sia maschile che femminile, o il coito interrotto.

Infine ci sono i metodi che si usano **dopo** il rapporto sessuale: sono quelli che si rendono necessari quando tale rapporto non sia stato adeguatamente protetto; stiamo parlando, cioè, della contraccezione di emergenza detta anche, comunemente ma erroneamente, pillola del giorno dopo.

## IL VENTAGLIO CONTRACCETTIVO



-   **CONTRACCEZIONE ABITUALE**
-  **CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA O DI SCORTA**

**S.I.C.**<sup>®</sup>

Società Italiana della Contraccezione



Società Medica Italiana per la Contraccezione

## PRIMA

### METODI ORMONALI

Sono costituiti sostanzialmente dall'associazione di un ormone estrogeno e un ormone progestinico, i cosiddetti contraccettivi estrogeno-progestinici. E' possibile, tuttavia, praticare contraccezione ormonale anche con solo progestinico.

A seconda delle diverse modalità di assunzione abbiamo:

- per via orale: la pillola (estrogeno-progestinica o progestinica)
- per via sottocutanea: l'impianto (progestinico)
- per via vaginale: l'anello (estrogeno-progestinico)
- per via transdermica: il cerotto (estrogeno-progestinico)

Tali preparati ormonali, a seconda delle diverse formulazioni presenti in commercio, vanno assunti giornalmente (pillola) o applicati settimanalmente (cerotto), mensilmente (anello) o ogni tre anni (impianto). Questi metodi agiscono principalmente bloccando i meccanismi alla base dell'ovulazione.

Gli estrogeno-progestinici presentano altri vantaggi quali: la regolarizzazione del ciclo mestruale, la riduzione dei dolori mestruali, la protezione dalla formazione di cisti ovariche e mammarie, un'azione terapeutica nei confronti di acne ed irsutismo. La sicurezza contraccettiva dei metodi ormonali è molto alta: su 1000 donne che ne fanno uso corretto per un anno, si avranno solo 3 gravidanze indesiderate.

Questi metodi non proteggono dalle malattie sessualmente trasmesse.

### METODI MECCANICI

#### La spirale

E' un dispositivo di plastica con l'aggiunta di rame o di un progestinico; viene introdotto nell'utero dal medico ed andrà rimosso, sempre dal medico, prima della scadenza (3 o 5 anni a seconda del tipo).

E' di norma controindicata nelle giovani e in chi ha malformazioni all'utero. L'efficacia contraccettiva è ottima: su 1000 donne che ne fanno uso per un anno si avranno 6 gravidanze indesiderate. Non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.

### METODI NATURALI

Si basano sull'astinenza dai rapporti nei giorni che si ritengono fertili.

**Metodo Ogino-Knaus:** si fonda sul calcolo dei giorni fertili in base all'andamento del proprio ciclo in un periodo di riferimento. Bisogna comunque considerare le possibili irregolarità del ciclo.

**Metodo Billings:** i giorni fecondi sono stabiliti osservando la qualità del muco cervicale, che diventa più abbondante e trasparente rispetto ai giorni non fertili.

**Metodo della temperatura basale:** consiste nel monitoraggio della temperatura basale del corpo durante il ciclo mestruale, poiché essa diminuisce prima dell'ovulazione e aumenta successivamente. I rapporti potranno riprendere solo dopo quattro giorni dal rialzo della temperatura. Da ricordare che la temperatura corporea può essere alterata da molti fattori. L'efficacia contraccettiva dei metodi naturali, teoricamente buona, è nella pratica molto modesta: su 1000 donne che ne fanno uso per un anno, si avranno circa 250 gravidanze indesiderate.

E' infatti molto difficile utilizzare questi metodi correttamente.

## DURANTE

### PRESERVATIVO

Il preservativo è l'unico tra tutti i contraccettivi a proteggere dalle malattie sessualmente trasmesse. Queste malattie possono comportare gravi rischi sia per la salute in senso più generale (come l'HIV) sia per la futura fertilità.

Quindi è particolarmente importante prevenirle!

**Il preservativo maschile** è costituito da una sottile guaina di lattice, poliuretano o altro materiale sintetico. Si indossa sul pene già eretto prima di qualsiasi contatto genitale per impedire che il liquido seminale possa arrivare ai genitali femminili.

Il pene deve essere estratto insieme al preservativo dalla vagina non appena avvenuta l'eiaculazione.

L'efficacia contraccettiva è buona: su 1000 donne i cui partner utilizzano il preservativo correttamente, si avranno 20 gravidanze indesiderate in un anno.

**Il preservativo femminile.** Il suo compito è identico a quello del preservativo maschile, ma anziché coprire il pene esso foderà la vagina. Valgono tutte le accortezze descritte per quello maschile.

### DIAFRAMMA

Il diaframma è costituito da un disco di gomma che, opportunamente inserito in vagina, impedisce l'ingresso degli spermatozoi nell'utero. Ne esistono varie forme e misure.

E' necessaria un'adeguata formazione per applicarlo correttamente e va inserito prima di ogni rapporto e rimosso almeno dopo 8 ore. E' opportuno utilizzare una crema spermicida che ne aumenti l'efficacia.

L'efficacia contraccettiva è discreta: su 1000 donne che ne fanno uso per 1 anno si avranno 60 gravidanze indesiderate. Non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.

### COITO INTERROTTO

Il coito interrotto, cioè la fuoriuscita del pene prima dell'eiaculazione, presenta un elevatissimo rischio di gravidanza. Ogni 1000 donne i cui partner ne fanno uso per un anno si avranno 270 gravidanze indesiderate. Infatti, anche prima dell'eiaculazione, vengono emesse alcune gocce di liquido che potrebbe contenere spermatozoi. Inoltre, il controllo del momento dell'eiaculazione è piuttosto problematico. Ovviamente non protegge da malattie sessualmente trasmissibili.

## DOPO

### CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA

Innanzitutto parlare di "pillola del giorno" può essere fuorviante, potrebbe far pensare che si debba assumere il giorno successivo rispetto al rapporto a rischio di gravidanza non programmata.

Meglio chiamarla contraccezione di emergenza o di scorta.

Infatti è bene assumere la compressa a base di progestinico IL PRIMA POSSIBILE, dopo un rapporto non adeguatamente protetto, preferibilmente nelle prime 12 ore, quando la sua efficacia è massima, e in ogni caso entro le 72 ore.

Infatti la contraccezione d'emergenza funziona bloccando l'ovulazione prima che avvenga. Più tempo passa fra il rapporto e l'assunzione del contraccettivo, più è probabile che avvenga l'ovulazione.

Non è una pillola abortiva.

**NON SE NE DEVE FARE UN USO REGOLARE**, ma si può ricorrere ad essa quando si pensa di aver avuto un rapporto non adeguatamente protetto o anche quando il metodo utilizzato non è risultato efficace (ad esempio: quando il profilattico si è rotto o si è sfilato, quando ci si accorge a posteriori di aver sbagliato il calcolo del giorno fertile, quando ci accorge di aver dimenticato una o più pillole del blister, quando il cerotto si è staccato, quando l'anello non è stato reinserito dopo la pausa di sospensione), oppure non vi è stata una copertura contraccettiva (ad esempio: quando il coito non è stato interrotto in tempo o non è stato voluto).

L'efficacia dei contraccettivi, nella vita reale, è più bassa di quella teorica poiché subentrano delle variabili dovute all'uso non corretto. Per questo, quando si pensa che il proprio metodo contraccettivo possa non aver funzionato correttamente, bisogna rivolgersi subito ad un medico, per valutare la necessità della prescrizione della contraccezione d'emergenza, che per essere efficace deve essere assunta il prima possibile.