

RESPONSABILITÀ e CONSAPEVOLEZZA

la contraccezione



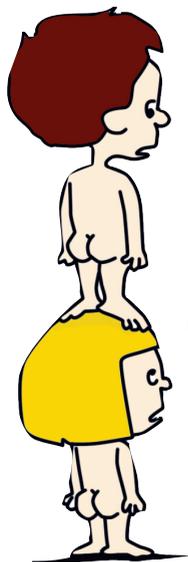
a cura delle
OSTETRICHE TERRITORIALI

SOMMARIO

Premessa	4
Metodi contraccettivi a confronto	5
Il preservativo	6
La pillola	9
Il cerotto	13
L'anello vaginale	16
La pillola del giorno dopo	19
Il diaframma	21
Il preservativo femminile	23
Contraccettivo ormonale ad impianto sottocutaneo	24
La spirale	25
I metodi naturali	27
Ogino-Knaus	28
Billings	28
Temperatura basale	29
Minicomputer	29
Il coito interrotto	30
Cruciverba	32
Soluzioni cruciverba	34

PREMESSA

Prima di partire per l'avventuroso viaggio sulla contraccezione, è assolutamente necessario essere consapevoli del percorso che si sta per intraprendere e verificare che tutto sia predisposto e in ordine per affrontare, senza alcun rischio, questa nuova esperienza.



Ok, adesso ci siamo tolti i vestiti e sono sopra di te. Quanto tempo credi debba passare prima che io abbia l'orgasmo?

Non avere fretta, però adesso capisco perché mia mamma dice di avere sempre mal di testa!

Fra i pericoli in cui potete incorrere, in caso di rapporti non protetti, vi è quello della gravidanza e, come ben sapete, la ragazza può rimanere incinta anche quando fa l'amore per la prima volta.

Provate a pensare cosa significa portare avanti una gravidanza alla vostra età, alle inevitabili ricadute sulla vostra vita futura, sui vostri studi, e sulle vostre famiglie.

Un altro rischio da non sottovalutare è la possibilità di contrarre malattie a trasmissione sessuale. Si tratta di un insieme di patologie, più o meno gravi, che si possono contrarre da partners infetti, sia per via sessuale che ematica (sangue).

Le malattie a trasmissione sessuale (MST) sono spesso malattie subdole e possono manifestarsi anche a distanza di molto tempo dopo il rapporto non protetto.

Sono dovute a virus (HIV e HPV), batteri (sifilide, gonorrea), parassiti (trichomonas) e funghi (Candida). Nessuno è immune da queste patologie e, come tu sai, anche con il sesso orale e anale è possibile infettarsi.

Proprio per questi motivi, anche se per alcune ragazze/i può essere imbarazzante procurarsi il contraccettivo, affrontare il colloquio e la visita, effettuare gli esami per la pillola e, soprattutto, andare in farmacia o al supermercato ad acquistare il profilattico, si deve però ricordare che, il superamento di tutte queste difficoltà e la scelta di un contraccettivo adeguato, portano l'individuo e la coppia ad una sessualità più libera, sicura e finalizzata al benessere.

METODI CONTRACCETTIVI A CONFRONTO

Descriveremo ora i vari metodi contraccettivi e, per ciascuno di essi, evidenzieremo le principali caratteristiche, le modalità di azione ed il loro indice di sicurezza.

I metodi contraccettivi vengono distinti nei seguenti gruppi:

- I metodi di barriera: preservativo, diaframma;
- I metodi ormonali: pillola, cerotto anello e impianto sottocutaneo;
- I metodi chimici-meccanici: la spirale o IUD;
- I metodi naturali: Ogino-Knaus, billings, temperatura basale ecc.



METODI DI BARRIERA

IL PRESERVATIVO (condom o profilattico)

COS'È: il preservativo, conosciuto anche come profilattico o condom, è un dispositivo formato da una sottile guaina di lattice di gomma (o di altro materiale per le persone allergiche al lattice).



MECCANISMO D'AZIONE: ha un effetto barriera e, se usato correttamente, impedisce sia il contatto diretto tra pene e vagina, sia il passaggio degli spermatozoi.

INDICE DI INSUCCESSO: Il suo indice di fallimento è del 14% circa (questo significa che su 100 coppie che utilizzano questo metodo nell'arco di un anno, quattordici avranno una gravidanza). Si deve però notare che molti fallimenti, sono attribuibili ad uno scorretto uso, o conservazione, del dispositivo stesso.

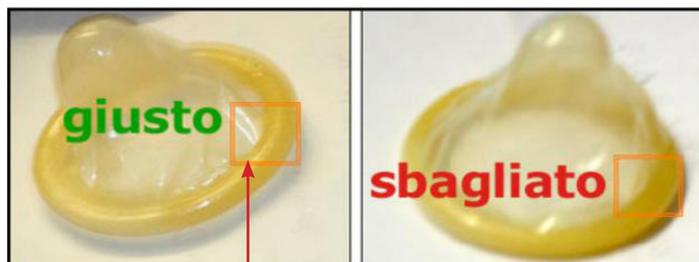
DOVE SI COMPRA: i profilattici sono liberamente acquistabili senza ricetta medica e sono disponibili in farmacia, nei grandi magazzini, nei distributori automatici.

COME SI CONSERVA: è molto importante, per evitare che il preservativo si danneggi e vada più frequentemente incontro a rischio di rottura, che lo stesso non venga conservato in luoghi esposti al sole o al calore (portafogli, tasche, cruscotto della macchina, sellino della moto, nascosto dietro il termosifone ecc.).



COME SI USA: il preservativo va indossato dal maschio sul pene in erezione, sin dall'inizio del rapporto.

È consigliabile, per chi non ne ha mai fatto uso, provare ad infilare uno al di fuori del rapporto sessuale, in modo da prendere anticipatamente confidenza con il suo utilizzo, riducendo così il rischio di un uso scorretto, o del non uso, per timore di apparire inesperti.



Cosa fare prima del rapporto:

1. controlla la scadenza del preservativo;
2. strappa il contenitore avendo cura di non danneggiare il profilattico con le unghie e non srotolarlo prima di indossarlo;
3. verifica che **la parte da srotolare** sia all'esterno;
4. appoggia il profilattico sul pene in erezione e, avendo cura di tenere premuto il serbatoio (cappuccio sulla punta del preservativo sino alla base del pene);
5. usa sempre un preservativo nuovo ad ogni rapporto, anche se hai più di uno a breve distanza.

Cosa fare dopo il rapporto:

1. toglì il pene dalla vagina quando è ancora in erezione, avendo cura che il preservativo non si fili: per fare ciò, tieni ferma con le dita l'estremità inferiore del profilattico, sfilando lentamente il pene dalla vagina;
2. fai scivolare il profilattico sul pene sino a toglierlo;
3. Annodalo alla base per evitare fuoriuscite di sperma e verificarne l'integrità (anche una minima parte di sperma può fecondare);
4. Gettalo nei rifiuti normali: il preservativo non è biodegradabile e, gettato nel WC o sulla strada, inquinerebbe per anni il territorio ed il mare.



VANTAGGI

- Ha un prezzo accessibile;
- Non è necessaria prescrizione medica;
- Non è un farmaco e, quindi, non ha farmacologici collaterali.



SVANTAGGI

- Si può rompere, soprattutto se non è ben conservato o se è utilizzato in maniera scorretta.



Il preservativo è l'UNICA arma di prevenzione per proteggersi dalle malattie a trasmissione sessuale. Non dimenticarti di indossarlo (o farlo indossare)



METODI ORMONALI

LA PILLOLA



COS'È: La pillola anticoncezionale è un metodo contraccettivo femminile, ed è costituita da un'associazione di due ormoni: estrogeni e progesterone.

Esistono diversi tipi di pillole che si distinguono tra loro per la quantità di ormoni che le compongono e per il numero

di pastiglie contenute in ogni confezione.

Sarà il ginecologo o il medico curante a stabilire qual è quella più adatta a te.

MECCANISMO D'AZIONE: la pillola esplica sull'ovaio e sull'utero, le seguenti azioni multiple:

Provoca un ispessimento del muco cervicale

(muco simile all'albume d'uovo che la ragazza può notare durante il periodo fertile e che, in condizioni normali, facilita la risalita degli spermatozoi all'interno dell'utero), che diventa impenetrabile agli spermatozoi



Ferma l'ovulazione
mettendo a riposo le ovaie e impedendo il rilascio della cellula uovo



Provoca un assottigliamento dell'endometrio

la mucosa dell'utero diventa meno adatta ad accogliere l'eventuale cellula uovo fecondata



INDICE DI INSUCCESSO:

la pillola, tra tutti i metodi anticoncezionali, detiene il record di efficacia, evitando la gravidanza nel 99% dei casi.

La minima percentuale di rischio o di insuccesso è legata, il più delle volte, ad un uno scorretto utilizzo della stessa (es. dimenticanze).



DOVE SI COMPRA:

in farmacia e solo su presentazione di ricetta del medico curante o del ginecologo.

COME SI CONSERVA: va tenuta a temperatura ambiente.

COME SI USA:

- La pillola va inghiottita come ogni altra compressa;
- L'assunzione della pillola deve iniziare il primo giorno della mestruazione (es. se la mestruazione inizia di lunedì, lo stesso giorno puoi iniziare ad assumere la pillola);
- Deve essere assunta tutti i giorni (una compressa per giorno), possibilmente alla stessa ora (in modo da instaurare un meccanismo mentale che ti consenta più facilmente di non dimenticarla);
- Se si assumono regolarmente altri farmaci in contemporanea alla pillola, bisogna ricordare che alcuni di essi possono avere effetti negativi sul livello di efficacia contraccettiva della stessa. Se non sei a conoscenza delle azioni del farmaco sulla pillola, utilizza un'altra precauzione sino a quando sono trascorsi dieci giorni dalla sospensione del farmaco stesso.



- Assunzioni occasionali di farmaci (es. un antidolorifico) non hanno effetti negativi sull'efficacia della pillola.
 - È bene che le donne che utilizzano la pillola si astengano dal fumo o, se grandi fumatrici, che diminuiscano notevolmente la quantità delle sigarette.
 - Non utilizzare la pillola se scaduta.
-



“INCIDENTI DI PERCORSO”:

- Nel caso in cui ti accorgi di aver dimenticato una compressa e non sono trascorse più di dodici ore dalla dimenticanza, è possibile assumere la pillola scordata e l'effetto contraccettivo è garantito (nello stesso giorno, quindi, si prenderanno due pillole:

quella dimenticata (appena ci si accorge della dimenticanza) e quella del giorno (alla solita ora);

- Se sono trascorse più di dodici ore, è necessario associare alla pillola un altro metodo contraccettivo, in quanto, per quel mese, la pillola ha perso la sua efficacia;
 - Ricorda che la pillola, per essere assorbita dall'organismo e svolgere la sua azione, necessita di 4 - 5 ore. Se ti capita di vomitare o di avere episodi di diarrea entro le cinque ore di assunzione della stessa, è consigliabile assumere un'altra compressa (è necessario, quindi, avere sempre una confezione di pillole di riserva!).
-



VANTAGGI

- Regolarizza il ciclo mestruale;
- Diminuisce i dolori legati alla mestruazione;
- Migliora l'acne giovanile (brufoli).
- E' usata, talvolta, come trattamento di malattie delle ovaie ecc.



SVANTAGGI

- Non la si può acquistare senza ricetta;
- Essendo un prodotto farmacologico va usata sotto il controllo del medico che, prima di prescriberla, si accerterà, anche mediante alcuni esami del sangue, dell'eventuale presenza di malattie che impediscono l'assunzione di sostanze ormonali come: gravi problemi circolatori, cardiopatie (malattie del cuore, epatopatie (malattie del fegato), diabete.
- **Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.**

IL CEROTTO

COS'È: è un metodo consistente in un cerotto adesivo contenente estrogeni e progesterone, da applicare su precise parti del corpo quali:
natiche, parte alta della schiena, esterno della parte alta del braccio, addome, ma mai sul seno.

MECCANISMO

D'AZIONE: gli ormoni contenuti nel cerotto vengono liberati gradualmente e, attraverso la pelle, entrano nel circolo del sangue. Il suo meccanismo d'azione è lo stesso della pillola.



INDICE DI INSUCCESSO: uguale alla pillola.

DOVE SI ACQUISTA: in farmacia, su presentazione della ricetta del medico di base o del ginecologo.



COME SI CONSERVA: riposto nella sua confezione, a temperatura ambiente.

COME SI USA: il cerotto va applicato in una zona di pelle pulita, integra (priva di tagli o graffi) e, per evitare irritazioni della pelle, deve essere applicato ogni volta su una zona di pelle diversa, ma sempre nelle parti del corpo sopra elencate.

Nelle zone in cui viene applicato il cerotto, inoltre, non si devono spalmare creme, lozioni, talchi o altri prodotti locali.

Una volta applicato, va tenuto in sede per sette giorni e l'applicazione va

ripetuta per tre settimane consecutive, cambiando il cerotto una volta a settimana. Nella quarta settimana se ne sospende l'utilizzo e, in quel periodo, viene la mestruazione.

PRECAUZIONI PER L'USO:

- Controlla tutti i giorni che il cerotto sia ancora attaccato;
- Se si è staccato da meno di un giorno rimettilo in sede, oppure applicane uno nuovo il più presto possibile. Il giorno scelto per la sostituzione non cambia e l'efficacia contraccettiva non cambia;
- Se il cerotto è rimasto staccato per più di 24 ore, oppure non sai con certezza quanto tempo è passato, devi ricominciare il ciclo delle quattro settimane. Applica il nuovo cerotto, tieni a mente il giorno della settimana in cui lo applichi, perché quello sarà il nuovo giorno in cui dovrà avvenire il cambio del cerotto. Per i primi 7 giorni dall'applicazione del nuovo ciclo, potresti non essere protetta contro un'eventuale gravidanza, quindi usa anche un preservativo;
- Alcuni farmaci, come avviene per la pillola, possono avere effetti negativi sul livello di efficacia contraccettiva dello stesso;
- E' bene che le donne che utilizzano il cerotto si astengano dal fumo o, se grandi fumatrici, che diminuiscano notevolmente la quantità delle sigarette.



“INCIDENTI DI PERCORSO”:

- Se hai dimenticato di applicare il primo cerotto del ciclo, applicane uno appena possibile e tieni a mente il giorno (che diventerà il giorno del cambio) e usa il preservativo per i 7 giorni successivi.
- Se dimentichi di cambiare il cerotto per uno o due giorni a metà ciclo, applicane uno nuovo il più presto possibile. Se le applicazioni precedenti sono state corrette, la contraccezione è garantita, ma se lo hai dimenticato per più di due giorni, devi iniziare un nuovo ciclo di 4 settimane, usando un metodo di barriera nei primi 7 giorni.
- Se dimentichi di togliere il terzo cerotto del ciclo, rimuovilo il più presto possibile, ma non è necessario modificare il giorno della settimana né usare un metodo di barriera aggiuntivo.



VANTAGGI

- Regolarizza il ciclo mestruale;
- Diminuisce i dolori legati alla mestruazione;
- Un cerotto esplica la sua azione per 1 settimana e non è necessario, come per la pillola, ricordarsi di assumere la compressa tutti i giorni.



SVANTAGGI

- E' indiscreto perché si vede;
- Non si può acquistare senza ricetta;
- Essendo un prodotto farmacologico va usato sotto il controllo del medico che, prima di prescriberlo, si accerterà, anche mediante
- alcuni esami del sangue, dell'eventuale presenza di malattie che impediscono l'assunzione di sostanze ormonali come: gravi problemi circolatori, cardiopatie (malattie del cuore, epatopatie (malattie del fegato), diabete.
- Aumenta il rischio di infezione da Candida.
- **Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.**

L'ANELLO VAGINALE

COS'È: è uno strumento di contraccettazione ormonale per usovaginale.

Il dispositivo ha una forma circolare ed è costituito da un particolare tipo di plastica. Ha un diametro di 54 mm. e uno spessore di 4 mm., è flessibile e trasparente. L'anello è contenuto in una bustina di alluminio e dura per 3 settimane.



MECCANISMO D'AZIONE: l'anello contiene una piccola quantità di ormoni sessuali femminili: estrogeni e progesterone, che vengono assorbiti dal corpo e rilasciati nella circolazione del sangue. Il meccanismo d'azione è lo stesso della pillola.

INDICE DI INSUCCESSO: uguale alla pillola.

DOVE SI ACQUISTA: in farmacia e solo su presentazione di ricetta del medico di base o del ginecologo.

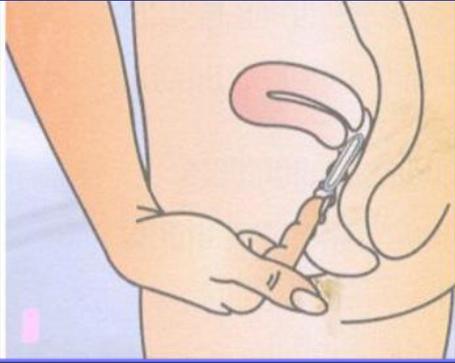


COME SI CONSERVA: l'anello deve essere conservato nella sua confezione e non deve essere esposto a temperature al di sopra dei 30° C. Il prodotto non va utilizzato dopo la data di scadenza e nel caso in cui si notino segni di deterioramento, come per esempio variazioni di colore.

Dopo un intervallo di una settimana

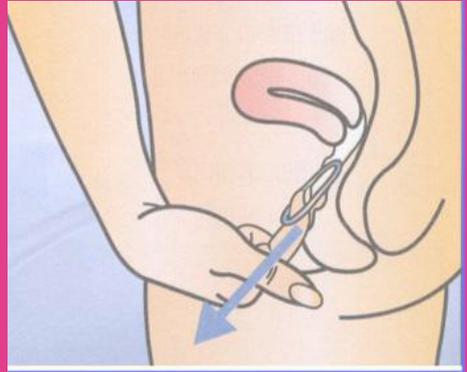
MODALITÀ D'USO:

APPLICAZIONE



Deve essere inserito tra il primo e il quinto giorno di mestruazione (se per es. la mestruazione inizia di venerdì, l'anello va inserito, al più tardi, il martedì successivo) e lasciato in vagina per tre settimane consecutive, durante le quali il corpo assorbe gli ormoni in modo continuo. Se si avverte una sensazione di fastidio, è necessario spingere delicatamente l'anello più in profondità. L'anello viene lasciato in vagina anche durante i rapporti e, generalmente, nessuno dei due partner si accorge della sua presenza.

RIMOZIONE



L'anello deve essere rimosso esattamente tre settimane dopo l'applicazione (es. se l'anello è stato inserito di venerdì attorno alle ore 22, deve essere rimosso il venerdì della terza settimana successiva, all'incirca alle ore 22). L'anello può essere rimosso agganciando il dito indice sotto l'anello, oppure afferrando l'anello fra indice e medio e tirandolo verso l'esterno.



durante il quale si ha la mestruazione, nel caso in cui si desideri continuare la contraccezione, deve essere inserito un nuovo anello (nello stesso giorno della settimana in cui è stato inserito il mese precedente).

L'anello, per garantire efficacia contraccettiva, non può essere rimosso dalla vagina per un periodo superiore a tre ore.

PRECAUZIONI PER L'USO:

- Alcuni farmaci, come avviene per la pillola, possono avere effetti negativi sul livello di efficacia contraccettiva dello stesso.
- E' bene che le donne che lo utilizzano si astengano dal fumo o, se grandi fumatrici, che diminuiscano notevolmente la quantità delle sigarette.

"INCIDENTI DI PERCORSO":

- Se l'intervallo libero dall'anello è stato superiore a 7 giorni, inserisci il nuovo anello appena te ne ricordi e, per i successivi 7 giorni, usa anche un altro metodo contraccettivo di barriera (profilattico).
- Nel caso in cui l'anello vaginale sia stato espulso o comunque rimosso dalla vagina per un periodo superiore alle 3 ore, reinserisci l'anello e, per i successivi 7 giorni, usa un profilattico.
- Se il tuo anello è rimasto inserito per un periodo superiore alle 4 settimane, l'efficacia contraccettiva potrebbe essere ridotta e vi è la possibilità che si sia instaurata una gravidanza; **contattare il medico.**



 VANTAGGI	 SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none">• Regolarizza il ciclo mestruale;• Diminuisce i dolori legati alla mestruazione;• Un anello esplica il suo effetto per tre settimane e non è necessario, come per la pillola, ricordarsi di assumere la compressa tutti i giorni.	<ul style="list-style-type: none">• Non si può acquistare senza ricetta;• Essendo un prodotto farmacologico va usato sotto il controllo del medico che, prima di prescriberlo, si accerterà, anche mediante• alcuni esami del sangue, dell'eventuale presenza di malattie che impediscono l'assunzione di sostanze ormonali, come: gravi problemi circolatori, cardiopatie (malattie del cuore, epatopatie (malattie del fegato), diabete.• Aumenta il rischio di infezione da Candida.• Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale

METODI D'EMERGENZA

LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO



NON DEVE IN ALCUN MODO ESSERE CONSIDERATA UN NORMALE METODO CONTRACCETTIVO.

In Italia sono disponibili **due tipi di farmaci per la contraccezione di emergenza:**

- Preparati progestinici contenenti levonorgestrel, NORLEVO (da assumere il prima possibile e comunque non oltre le 72ore/3 giorni, dal rapporto a rischio)
- Preparati orali contenenti Ulipristal acetato, ELLAONE (da assumere il prima possibile e comunque non oltre 120ore, 5 giorni dal rapporto a rischio).

DOVE SI COMPRA: In farmacia

COME: Dal 2020 ELLAONE può essere acquistato anche dalle minorenni in farmacia senza prescrizione medica .

Deve essere utilizzata SOLO in presenza di eventi del tutto sporadici (rari), per cercare di porre rimedio a situazioni di forte rischio per l'insorgenza di una gravidanza, quali, per esempio la rottura del profilattico.

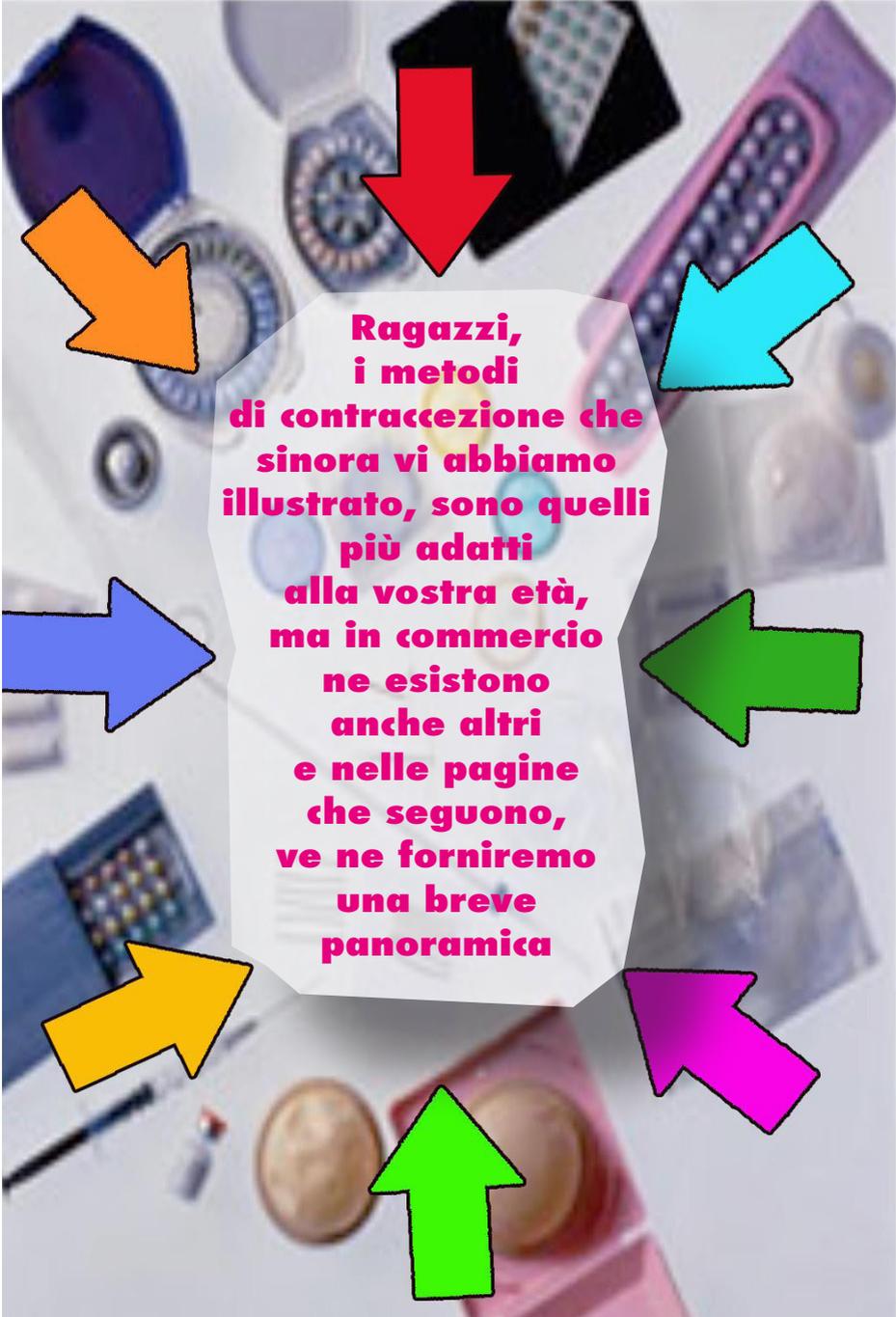
La sua assunzione può determinare degli effetti indesiderati transitori di varia intensità quali: nausea, vomito, dolori addominali, mal di testa. L'uso contemporaneo di altri farmaci può interferire con l'efficacia del farmaco.

Le mestruazioni dovrebbero comparire nella data attesa e, se questo non avviene, è indispensabile effettuare un test di gravidanza.



Basta una minima distrazione e l'incidente è dietro l'angolo. Le conseguenze di un momento di leggerezza possono essere molto costose non soltanto in termini economici ma, soprattutto, di salute. Il rapporto non protetto è una "disattenzione" che non puoi concederti MAI.





**Ragazzi,
i metodi
di contraccezione che
sinora vi abbiamo
illustrato, sono quelli
più adatti
alla vostra età,
ma in commercio
ne esistono
anche altri
e nelle pagine
che seguono,
ve ne forniremo
una breve
panoramica**

IL DIAFRAMMA



COS'È: il diaframma è una sottile semisfera in lattice di gomma o di silicone (di qualità medica) con, alla base, un anello flessibile a forma di "O".

È un metodo di non immediata reperibilità e di difficile utilizzo. Si devono effettuare diverse sedute dall'ostetrica o dal ginecologo per impararne l'utilizzo.

MECCANISMO D'AZIONE: ha un effetto barriera e impedisce agli spermatozoi deposti in vagina durante il

rapporto sessuale, di entrare all'interno dell'utero.

INDICE DI INSUCCESSO: il suo indice di fallimento è di circa il 20%.

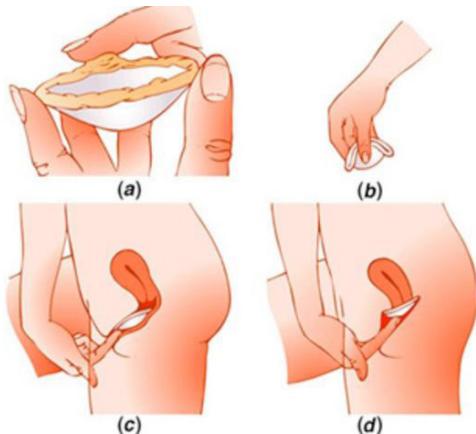
DOVE SI COMPRA: è acquistabile in farmacia dopo presentazione di richiesta formulata dall'ostetrica e/o dal ginecologo.

COME SI CONSERVA:

va tenuto lontano da fonti di calore e custodito nell'apposito contenitore.

COME SI USA: va posizionato dalla donna in vagina, davanti al collo dell'utero.

Il diaframma può essere inserito in vagina qualche ora prima del rapporto e **deve essere tenuto in sede** almeno sei - otto ore dopo il



rapporto, in modo da essere certi che, al momento della rimozione del dispositivo, non vi siano più spermatozoi vivi in grado di fecondare. Una volta rimosso, il diaframma può essere lavato in acqua tiepida leggermente saponata, asciugato e riposto nel suo contenitore, pronto per essere riutilizzato. Il diaframma aumenta la sua efficacia se è utilizzato in concomitanza con creme specifiche.

 VANTAGGI	 SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none">• Ha un prezzo accessibile;• Non è un farmaco e, quindi, non ha effetti collaterali nocivi sulla salute;• Si può riutilizzare.	<ul style="list-style-type: none">• E' un metodo poco utilizzato perché di difficile reperibilità e utilizzo;• La donna, dopo l'acquisto, dovrà recarsi più volte dall'ostetrica o dal ginecologo che hanno effettuato• la visita, in modo da imparare ad inserire il dispositivo in maniera corretta;• Pur essendo un metodo di barriera, non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale, in quanto non impedisce il contatto tra gli organi genitali maschili e quelli femminili.

IL PRESERVATIVO FEMMINILE (femidom)



COS'È: è una morbida e resistente guaina trasparente di poliuretano, è un preservativo più largo di un normale profilattico maschile, con un anello interno.

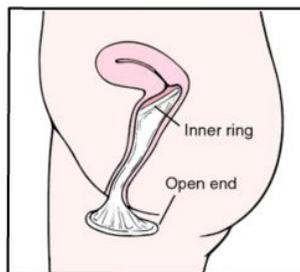
MECCANISMO D'AZIONE: ha un effetto barriera e, se usato correttamente, impedisce sia il contatto diretto tra pene e vagina, sia il passaggio degli spermatozoi.

INDICE DI INSUCCESSO: il suo indice di fallimento è del 20%

DOVE SI COMPRA: in farmacia, senza ricetta

COME SI CONSERVA: lontano da fonti di calore

COME SI USA: L'anello esterno (**outer ring**) copre la zona intorno all'apertura della vagina. L'anello interno (**inner ring**) è la parte chiusa che va inserita profondamente all'interno della vagina.



VANTAGGI

- Protegge dalle malattie a trasmissione sessuale;
- Si può posizionare molto prima del rapporto;
- Non è necessario estrarlo subito dopo l'eiaculazione.



SVANTAGGI

- Riduce la sensibilità durante il rapporto sessuale;
- E' necessario acquisire una certa dimestichezza nell'utilizzo;
- Potrebbe risultare scomodo e non molto seducente.

CONTRACCZIONE ORMONALE AD IMPIANTO SOTTOCUTANEO (NEXPLANON)

COS'È: barretta cilindrica di 4 cm. di lunghezza e 2 mm. di diametro.

MECCANISMO D'AZIONE: contiene progesterone. Ha lo stesso effetto dei metodi ormonali, cioè sopprime l'ovulazione e aumenta la viscosità del muco cervicale.

INDICE DI INSUCCESSO: uguale alla pillola.

DOVE SI COMPRA: in farmacia, con ricetta medica.

COME SI CONSERVA: lontano da fonti di calore.

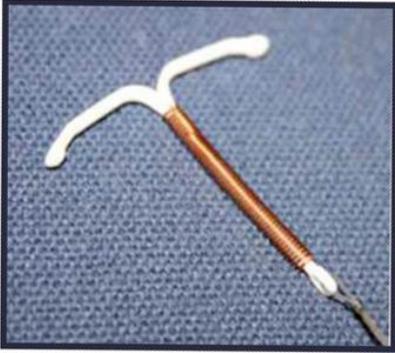
COME SI USA: viene inserito dal ginecologo sotto la cute del braccio dopo aver iniettato un anestetico locale.



 VANTAGGI	 SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none">• Regolarizza il ciclo mestruale;• Diminuisce i dolori legati alla mestruazione;• Dura 3 anni.	<ul style="list-style-type: none">• Non la si può acquistare senza ricetta;• Va inserita e rimossa dal ginecologo mediante piccolo intervento chirurgico;• Essendo un prodotto farmacologico va usato sotto il controllo del medico che, prima di prescriberlo, si accerterà, anche mediante alcuni esami del sangue, dell'eventuale presenza di malattie che impediscono l'assunzione di sostanze ormonali come: gravi problemi circolatori, cardiopatie (malattie del cuore, epatopatie (malattie del fegato), diabete;• Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.

METODI MECCANICI

LA SPIRALE O IUD (dispositivo intrauterino)



COS'È: la spirale è uno strumento contraccettivo intrauterino (che va posizionato all'interno dell'utero) costituito da una struttura in plastica di pochi centimetri. Le spirali possono avere diverse forme, le più tipiche sono a forma di "T".

Possono essere:

Spirale di rame: è un piccolo dispositivo di plastica con del rame avvolto intorno allo stelo centrale.

Spirale Ormonale (o al progesterone) ha il vantaggio aggiunto di ridurre il sanguinamento mestruale. Questa rappresenta una caratteristica positiva per le donne che normalmente hanno mestruazioni lunghe e abbondanti, o che le avrebbero utilizzando la spirale di rame.

È il ginecologo a stabilire qual'è il tipo di spirale più adatto ad una determinata donna. Può essere utilizzata anche dalle donne che non hanno partorito.

MECCANISMO D'AZIONE:

la spirale provoca una leggera reazione infiammatoria che modifica il rivestimento interno dell'utero (endometrio), andando ad impedire la fecondazione; oppure, laddove questa sia avvenuta, ostacolando la sistemazione dell'ovulo all'interno dell'utero stesso.



INDICE DI INSUCCESSO: è molto basso, la spirale offre un'efficacia contraccettiva del 98%.

COME SI CONSERVA: una volta acquistata la si conserva a temperatura ambiente (all'interno della sua confezione) e la si porta al ginecologo perché possa essere effettuata l'inserzione.

MODALITÀ D'USO: viene introdotta ambulatorialmente dal ginecologo durante il flusso mestruale.

Lo IUD al rame può rimanere in sede 7-8 anni, talvolta fino a 10 anni; mentre lo IUD ormonale può rimanere in sede per 3-5 anni a seconda della quantità di progesterone contenuto nel dispositivo.

La spirale può essere rimossa dal ginecologo in qualsiasi momento la donna lo desideri (es. desiderio di una gravidanza, volontà di cambiare metodo contraccettivo).

 VANTAGGI	 SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none">• Ha una contraccezione duratura nel tempo;• Una volta inserita, non comporta preoccupazioni o procedure da mettere in atto prima, dopo o durante il rapporto;• La donna può decidere di rimuoverla in qualsiasi momento.• È più economica di altri metodi contraccettivi (più costosa all'inizio, ma più economica a lungo termine).	<ul style="list-style-type: none">• Può facilitare le infezioni vaginali, soprattutto nelle giovani donne (che già ne sono più soggette);• Non si può acquistare senza ricetta;• La donna deve rivolgersi al ginecologo sia per l'inserimento che per la rimozione;• Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.

I METODI NATURALI

COSA SONO: metodi che si basano sulla rilevazione di segni e sintomi che consentono di individuare il periodo fertile della donna (ovulazione) e che richiedono, quindi, una periodica astensione (rinuncia) ai rapporti.



MECCANISMO D'AZIONE:

non interagiscono con il regolare meccanismo del ciclo mestruale, ma richiedono esclusivamente una astensione dai rapporti nel periodo fecondo.

INDICE DI INSUCCESSO: se paragonati agli altri metodi contraccettivi, il loro indice di insuccesso è molto alto, e si aggira su una percentuale di fallimento del 25%.

 VANTAGGI	 SVANTAGGI
<ul style="list-style-type: none">• Assenza di controindicazioni ed effetti collaterali;• Non vanno ad alterare il normale meccanismo del ciclo mestruale;• Permettono alla ragazza di conoscere meglio il proprio corpo.	<ul style="list-style-type: none">• Non possono essere utilizzati da donne che non hanno un ciclo regolare, ma anche nelle donne con cicli regolari è necessario considerare che molti fattori possono intervenire a variare la durata dello stesso (es. periodi di stress), rendendo tali metodi approssimativi e poco sicuri;• Limitano i rapporti di coppia a ristretti periodi durante il mese;• Non proteggono dalle malattie a trasmissione sessuale.

OGINO-KNAUS



Questo metodo, mediante un'osservazione rigorosamente statistica del ciclo della donna, mira ad individuare i giorni fertili, in modo da astenersi dai rapporti sessuali nel periodo fecondo.

Per una donna il cui ciclo mestruale è regolarmente di 28 giorni, la fecondazione avviene all'incirca al 14° giorno (metà ciclo).

Considerando che l'ovulo vive dalle 12 alle 24 ore mentre gli spermatozoi, all'interno dell'utero, possono vivere per quattro - cinque giorni, il periodo fertile oscilla tra il 7° e il 18° giorno del ciclo; il metodo consiste, quindi, nell'astenersi dai rapporti nel periodo considerato fertile.

BILLINGS

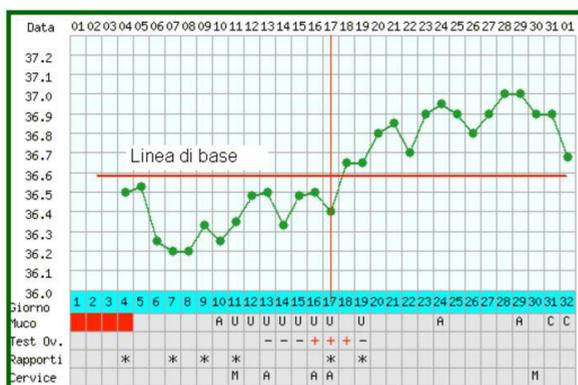
Questo metodo, detto anche "metodo del muco cervicale", si basa sull'osservazione del muco cervicale prodotto sotto lo stimolo degli estrogeni. Il muco cervicale viene prodotto con quantità e caratteristiche diverse nelle varie fasi del ciclo e, in prossimità dell'ovulazione, il muco cervicale diventa fluido, trasparente e può essere stirato in filamenti sempre più lunghi.

In questo periodo, che è anche quello più a rischio di gravidanza, la donna percepisce una sensazione di umidità che contrasta con il periodo di maggiore secchezza che precede, o segue, il periodo fertile.

Il metodo Billings è piuttosto difficile da applicare perché richiede una perfetta conoscenza del proprio corpo e, inoltre, possono intervenire fattori che, indipendentemente dall'ovulazione, possono modificare l'aspetto del muco (es. principi di infezione).



TEMPERATURA BASALE



È un sistema che consente di capire qual è il giorno dell'ovulazione e quindi il periodo fertile.

Il metodo si basa, giorno dopo giorno, sulla misurazione e sulla registrazione giornaliera della temperatura corporea interna, su apposito grafico. L'andamento della temperatura subisce delle variazioni abbastanza

precise: mentre nei giorni che precedono l'ovulazione la temperatura rimane sotto i 37° C., nel giorno dell'ovulazione la temperatura si abbassa e si rialza (al di sopra dei 37°), in modo abbastanza netto, permettendo di capire che l'ovulazione è in corso.

La temperatura corporea va presa tutte le mattine, alla stessa ora e prima di alzarsi dal letto.

Anche per questo metodo bisogna ricordare che ci possono essere dei fattori che possono modificare la temperatura (es. un lieve malessere), inducendoci in errore.

MINICOMPUTER

Non si tratta di un metodo contraccettivo e neppure di un farmaco, ma di un piccolo computer che permette, nelle donne con cicli regolari (di una durata compresa tra i 23 e 35 giorni), di identificare i giorni fertili e quelli non a rischio di gravidanza.

La luce verde indica i giorni non fertili: consentiti i rapporti; la luce rossa indica i giorni fertili: non consentiti i rapporti; la luce gialla, infine, indica che il monitor ha bisogno di ulteriori informazioni.



Si differenzia dagli altri metodi naturali perché, invece di prendere in considerazione indicatori quali le modifiche del muco cervicale, l'aumento della temperatura basale, evidenzia lo stato di fertilità misurando la concentrazione urinaria di due ormoni.

La scarsa efficacia di questo metodo, non lo rende assolutamente adatto a coppie che non accettano il rischio di una gravidanza.

IL COITO INTERROTTO

E' incluso tra metodi di contraccezione naturali, anche se ciò non è corretto, in quanto, come già detto precedentemente i metodi naturali si basano esclusivamente sulla rilevazione di segni e sintomi che consentono di individuare la fase fertile della donna e che richiedono, quindi, una periodica astensione dai rapporti sessuali.



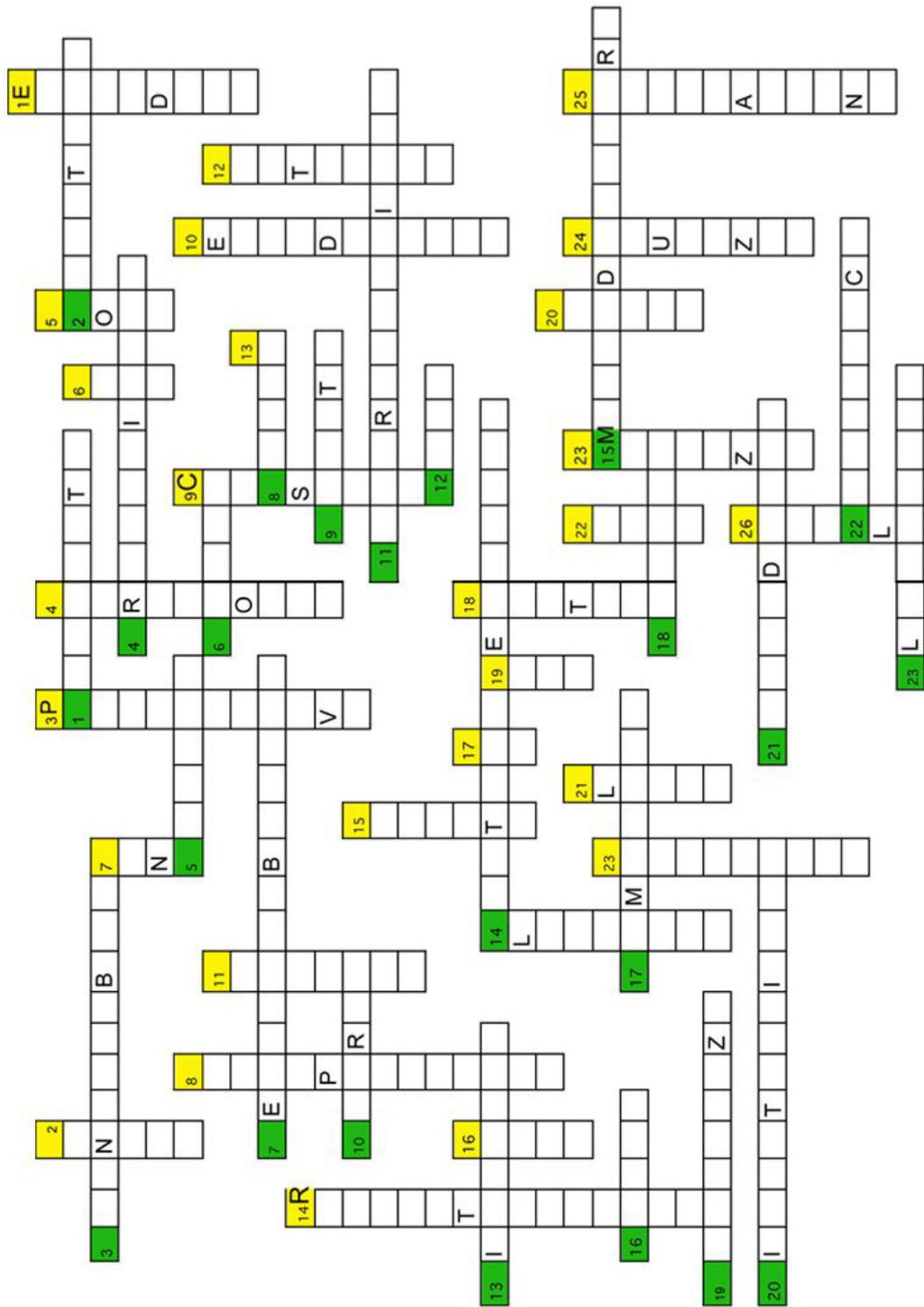
È un metodo contraccettivo maschile che consiste nella tempestiva estrazione del pene dalla vagina, prima che avvenga l'eiaculazione.

Questa pratica non assicura **nessuna protezione dalle malattie a trasmissione sessuale** e, nello stesso tempo, ha una scarsissima efficacia contraccettiva.

La fuoriuscita di piccole quantità di liquido seminale (sufficienti a fecondare) prima che avvenga la vera e propria eiaculazione, e l'importanza decisiva dell'autocontrollo del maschio nell'esecuzione di tale pratica, fanno sì che non si possa considerare il coito interrotto un metodo anticoncezionale sicuro; il suo indice di fallimento, infatti, ammonta al 20 - 25%.



Esaurita la panoramica sui vari metodi contraccettivi, desideriamo ricordarti che, **nel caso in cui, oltre alle informazioni reperite su questo libretto, ritenessi necessario ottenere dettagli più approfonditi su qualsiasi metodo contraccettivo e/o sulla prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale, potrai rivolgerti gratuitamente, singolarmente e/o in gruppo, all'ostetrica del consultorio adolescenti "Pangolo", e/o all'ostetrica di un qualsiasi altro consultorio della nostra Valle.**

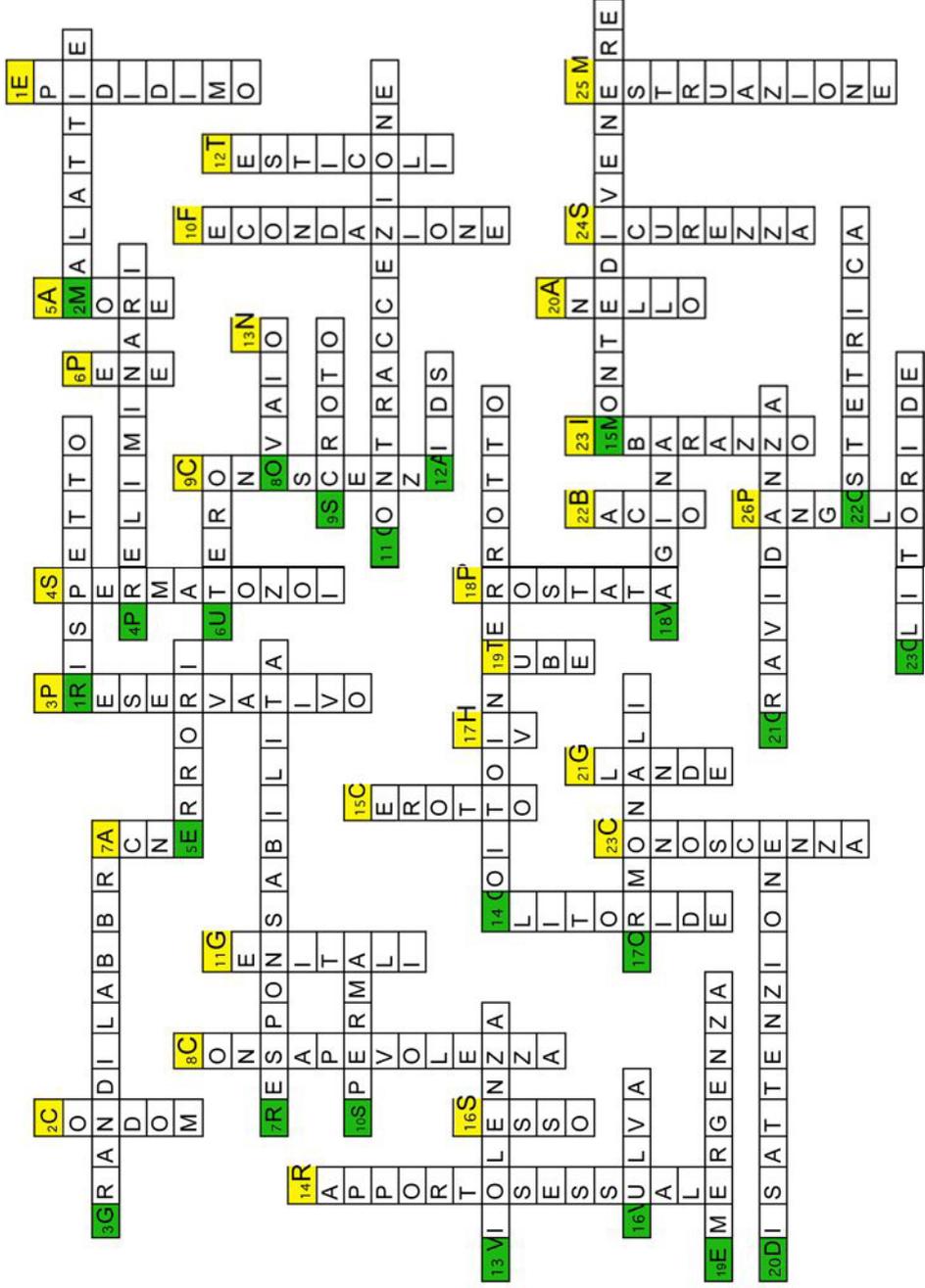


Orizzontali

1. è indispensabile nel rapporto di coppia
2. non si contraggono se si usano le dovute precauzioni
3. sono posizionate all'esterno delle piccole labbra
4. precedono i rapporti sessuali
5. in contraccezione non sono ammessi
6. la sua mucosa interna si chiama endometrio
7. è necessaria per affrontare correttamente ogni esperienza
8. lo mette a riposo la pillola
9. contiene i testicoli
10. lo è l'eiaculato
11. la si usa per evitare gravidanze indesiderate
12. è l'unica malattia sessuale incurabile
13. così viene definito un rapporto sessuale imposto
14. è conosciuto anche come "marcia indietro"
15. è la parte anatomica, posta sopra il pube
16. così si chiama l'apparato genitale femminile esterno
17. a questi metodi appartengono anello e cerotto
18. canale sessuale femminile
19. la pillola del giorno dopo deve essere utilizzata solo in questo caso
20. nell'ambito della contraccezione non te la puoi permettere; può "costare cara"
21. si rischia anche la "prima volta"
22. professionista sanitario cui si può rivolgere la donna
23. determina il piacere sessuale nella donna

Verticali

1. è il serbatoio degli spermatozoi
2. è un sinonimo di preservativo
3. è l'unico metodo contraccettivo che protegge dalle malattie a trasmissione sessuale
4. li produce il testicolo
5. è un forte sentimento
6. è costituito dai corpi cavernosi
7. la migliora la pillola
8. è necessario averla per fare scelte appropriate
9. se la si possiede, si evitano errori
10. così si chiama l'incontro dell'ovulo con lo spermatozoo
11. così si chiamano gli organi sessuali
12. producono gli ormoni sessuali maschili
13. anche in amore, alcune volte, bisogna saperlo dire
14. non lo si sperimenta solo come un semplice gioco o per curiosità
15. non lo si applica mai sul seno
16. se lo si fa senza amore, si definisce così...
17. è il virus che provoca l'AIDS
18. è la più grande ghiandola genitale maschile
19. canali che mettono in comunicazione l'utero con le ovaie
20. è un metodo contraccettivo ormonale
21. è protetto dal prepuzio
22. è uno tra i primi approcci sessuali
23. i due componenti della coppia lo possono provare i primi tempi
24. deve essere garantita in ogni rapporto
25. indica l'avvenuto sviluppo sessuale nella donna
26. è il nome del consultorio adolescenti





Azienda USL Valle d'Aosta