



CONOSCERE PER SCEGLIERE

la contraccezione



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna

Redazione

Bruna Borgini, Silvana Borsari, Francesca Cervi, Elena Castelli

*Direzione Generale cura della persona, salute e welfare,
Regione Emilia-Romagna*

Barbara Paltrinieri, Maria Dirce Vezzani Azienda USL di Modena

Con la collaborazione di

Michela Bragliani *Direzione Generale cura della persona,
salute e welfare, Regione Emilia-Romagna*

Antonella Aldrigo Azienda USL di Piacenza

Grazia Lesi Azienda USL di Bologna

Paola Marmocchi Azienda USL di Bologna

Paola Menga Azienda USL della Romagna

Donatella Rebecchi Azienda USL della Romagna

Daniela Spettoli Azienda USL di Modena

Nadia Torri Azienda USL di Bologna

Francesca Tortolani Vincent Azienda USL di Modena

Coordinamento editoriale e di redazione

Elisa Soricelli, Angela Lucarelli *Direzione Generale cura
della persona, salute e welfare, Regione Emilia-Romagna*

Progetto grafico ed impaginazione

Avenida srl - Modena

Stampa

Italiatipolitografia srl - Ferrara

Riedizione aggiornata marzo 2018

Prendersi cura in ogni fase della vita, fin dalla più giovane età, della propria salute sessuale e riproduttiva significa preservare e proteggere la propria salute nel complesso. Per questo ci rivolgiamo a tutte le donne, alle coppie, alle ragazze e ai ragazzi che vivono nella nostra regione per fornire loro informazioni necessarie a fare scelte consapevoli rispetto alla propria salute.

Vogliamo in questo modo dare un nostro contributo affinché la gravidanza sia un momento felice e fare in modo che, con un corretto utilizzo della contraccezione, sia sempre più basso - come già avviene da anni - il numero di donne che fa ricorso all'interruzione volontaria di gravidanza, una scelta comunque dolorosa e difficile.

Per questo, come Regione, stiamo promuovendo e rafforzando servizi mirati, dedicati soprattutto ai giovani e ai giovanissimi. La Regione Emilia-Romagna dal 2018 mette a disposizione visite e contraccezione gratuita, nella prospettiva di assicurare protezione e sicurezza nei rapporti e per favorire consapevolezza: sono garantite a ragazzi e ragazze entro i 26 anni e alle donne colpite dalla crisi o disoccupate, che entrano nei consultori in un percorso di controllo della fertilità nel post parto e nella fase successiva all'interruzione volontaria di gravidanza.

“La contraccezione, conoscere per scegliere” è una pubblicazione che fornisce prime informazioni. Per chiarire dubbi, problemi, per ricevere indicazioni concrete, le donne e le coppie possono rivolgersi ai professionisti e alle professioniste dei Consultori familiari, degli Spazi giovani, dei nuovi Spazi giovani adulti e degli Spazi donne immigrate presenti in ogni realtà della nostra regione, dove troveranno servizi e disponibilità all'ascolto.

Sergio Venturi

Assessore alle Politiche per la salute
Regione Emilia-Romagna

perché fare contraccezione

La contraccezione rappresenta l'insieme di mezzi, metodi e azioni che consentono di impedire che al rapporto sessuale segua una gravidanza. Essa diventa così uno strumento per coniugare il concepimento di un figlio alla possibilità di accoglierlo con amore dopo la sua nascita. Per questo occorre conoscere i metodi di contraccezione, in modo da scegliere liberamente quali usare perché più adatti alle proprie esigenze personali. Le ragioni per voler evitare una gravidanza sono molteplici e possono interessare diversi ambiti della propria vita privata o professionale. Utilizzare un metodo contraccettivo e una protezione dalle malattie sessualmente trasmesse, consente di avere una relazione sessuale serena e consapevole.

storie di coppie... storie di contraccezione

Tutte queste donne con storie e progetti di vita molto differenti hanno però in comune la necessità di decidere quando avere un figlio e quando evitare la gravidanza, almeno in un dato periodo della loro vita.

Lucia e Davide hanno carriere ben avviate ma il loro matrimonio sta attraversando un momento di forte crisi. Vorrebbero un figlio, ma non in questo momento.

Giulia ha cominciato l'università, sta molto bene con **Marco**, ma prima di mettere su famiglia vorrebbe terminare gli studi e pensare al suo futuro professionale.

Aicha, Kira, Valdete, Iman hanno seguito il marito e, arrivate in Italia, si sono presto rese conto di quanto possa essere difficile la vita in emigrazione. Non ci sono parenti che aiutino nella routine quotidiana e nell'educazione dei figli.

A Sofia fa quasi paura pensare di avere un altro figlio. Ne ha avuto già uno e da quando il suo compagno ha perso il lavoro, tutti i soldi in casa arrivano dal suo lavoro di pulizie a ore o dall'aiuto dei genitori.

Lisa e Paolo stanno molto bene insieme, il loro è un rapporto nato da poco, per ora desiderano conoscersi meglio e avere un figlio ora sarebbe prematuro.

Valbona, Edoukou, Melika, Luan sono arrivate in Italia perché desideravano trovare una strada propria per il futuro. Qui le donne, almeno secondo i racconti, dovrebbero avere maggiori possibilità ed essere più libere. Ma la ricerca di una propria strada può essere faticosa e può voler dire non avere subito lo spazio per una maternità.

Elisa e Giacomo, sono una coppia stabile da diversi anni. Hanno già due figlie, di 11 e 15 anni. Sentono che la loro famiglia è completa e non desiderano altri figli.

Alida invece vorrebbe tanto un figlio. Ha un matrimonio stabile e una buona situazione economica, ma il timore che l'ha colpita un paio di anni fa le ha lasciato molta, troppa paura di affrontare una gravidanza.

come scegliere il metodo contraccettivo

Oggi nel nostro Paese sono disponibili diversi metodi contraccettivi che si basano su principi differenti: ci sono metodi di barriera, farmaci ormonali, metodi reversibili ma anche irreversibili, cioè che bloccano definitivamente la possibilità di avere figli. Per scegliere il proprio metodo di contraccezione, ogni persona deve avere informazioni sui contraccettivi disponibili, sulle corrette norme d'uso di ciascuno, su eventuali rischi per la salute, sull'efficacia nell'evitare la gravidanza. L'informazione deve provenire da personale sanitario preparato: è importante prestare molta attenzione alle informazioni che si possono reperire su siti web o a quelle che arrivano da conoscenti o amici che possono essere non precise o scorrette. Le ostetriche e i medici del Consultorio familiare, degli Spazi giovani, degli Spazi giovani adulti e degli Spazi donne immigrate e loro bambini sono le persone preparate per aiutare la donna e la coppia nella scelta del metodo contraccettivo più opportuno, tenendo conto delle caratteristiche individuali, preferenze e esigenze.

l'efficacia di un metodo contraccettivo rappresenta la capacità di prevenire la gravidanza. La sua valutazione deve tenere conto anche dei possibili errori d'uso (dimenticanze, scadenze...). Lo schema qui di seguito illustra l'efficacia dei diversi contraccettivi effettivamente riscontrata nella popolazione generale, ovvero tenendo conto dei più comuni errori che si commettono in corso di utilizzo. L'efficacia riportata può essere aumentata facendo molta attenzione alle istruzioni d'uso indicate per singolo contraccettivo.



(Fonte: Center for Disease Control. EFFECTIVENESS OF FAMILY PLANNING METHODS).

protezione dalle malattie sessualmente trasmesse

 **L'unica protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili (ad esempio HIV, epatiti, gonorrea, herpes, sifilide, clamidia ecc.) è l'utilizzo corretto del preservativo maschile o femminile durante i rapporti sessuali. Gli altri metodi contraccettivi non proteggono dalle malattie a trasmissione sessuale. Per una migliore efficacia si può utilizzare una doppia protezione (ormonale/meccanica + preservativo).**

la scelta del contraccettivo è anche una occasione per valutare la propria salute

Il momento della scelta contraccettiva, durante il colloquio con l'ostetrica o con il medico del Consultorio familiare (ginecologo o andrologo) oppure con il proprio medico di famiglia, può rappresentare anche l'occasione per fare un bilancio di salute. Ci si può confrontare sul significato e sull'opportunità di alcuni controlli utili (visita ginecologica, senologica, andrologica e test di screening per i tumori del collo dell'utero quali PAP test e HPV test).

Durante questi colloqui potranno essere chiariti liberamente dubbi o problemi legati alla sessualità sia maschile sia femminile: insieme agli operatori sanitari, con un rispetto totale della privacy, si potranno affrontare problemi come la mancanza del desiderio sessuale, l'eiaculazione precoce, la difficoltà d'eccitazione e/o l'assenza dell'orgasmo.

In tali occasioni sarà inoltre possibile avere informazioni su: fertilità, pianificazione familiare, prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse, rapporto fra stili di vita (alimentazione, movimento, uso di droghe, alcool e fumo) e salute riproduttiva.



In Emilia-Romagna contraccezione gratuita nei consultori

In Emilia-Romagna le donne e gli uomini possono accedere ai consultori familiari per ricevere una consulenza ed eventuale visita e scegliere insieme al medico ginecologo o all'ostetrica il metodo contraccettivo più adatto alle proprie esigenze.

Inoltre dal 1° gennaio 2018, presso i consultori familiari delle Aziende USL o gli Spazi giovani, possono ricevere gratuitamente il metodo contraccettivo (compresa la contraccezione di emergenza) e una consulenza da parte del medico o dell'ostetrica:

- tutte le donne e gli uomini di età inferiore a 26 anni,
- tutte le donne con età compresa tra 26 e 45 anni che abbiano una esenzione per disoccupazione (E02) o per lavoratrici colpite dalla crisi (E99), nei 12 mesi successivi a un parto,
- tutte le donne con età compresa tra 26 e 45 anni che abbiano una esenzione per disoccupazione (E02) o per lavoratrici colpite dalla crisi (E99), nei 24 mesi successivi a una interruzione volontaria di gravidanza.

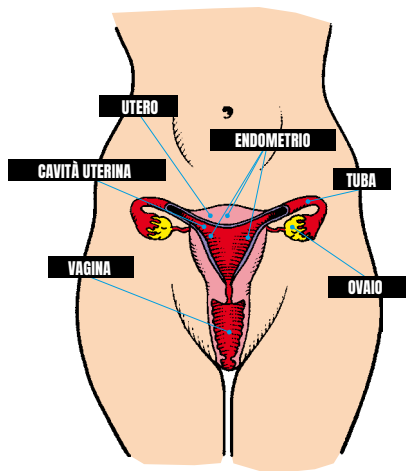
Per ricevere gratuitamente il metodo contraccettivo e la consulenza medica o ostetrica è necessario essere iscritti al Servizio sanitario nazionale e residenti e assistiti (quindi con il medico di famiglia) in Emilia-Romagna, o titolari di tessera STP (Stranieri Temporaneamente Presenti) o PSU (Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari).

Tutti i metodi contraccettivi presentati in questo opuscolo sono offerti gratuitamente ad esclusione dell'iniezione periodica, del diaframma e del metodo naturale di individuazione del periodo fertile computerizzato.

come siamo fatti

femmine

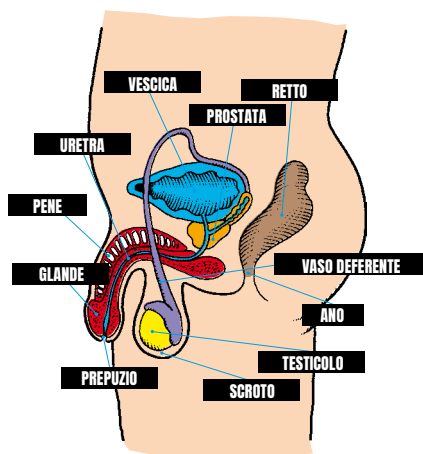
L'arrivo della prima mestruazione segna l'inizio della produzione di ovuli nell'ovaio. Dopo ogni mestruazione, (1°-5° giorno di un ciclo di 28 giorni), si susseguono tre fasi. La prima è chiamata fase pre-ovulatoria (6°-11° giorno in un ciclo di 28 giorni): nell'ovaio l'ovulo matura. Di norma le ovaie portano a maturazione un ovulo ciascuna a mesi alterni. La seconda è chiamata fase ovulatoria (12°-15° giorno di un ciclo di 28 giorni): l'ovulo maturo viene rilasciato dall'ovaio ed entra nelle tube di Falloppio dove può essere fecondato in caso di un rapporto sessuale non protetto. Un ovulo può vivere circa 24 ore. In questa fase l'utero si prepara a ricevere l'eventuale ovulo fecondato. La terza è chiamata fase post-ovulatoria (16°-28° giorno di un ciclo di 28 giorni): se non avviene la fecondazione, l'ovulo maturo degenera. L'utero si prepara a rilasciare il suo rivestimento interno (endometrio) che sarà eliminato con il flusso mestruale.



Se avviene la fecondazione nell'ovaio il follicolo si trasforma in corpo luteo deputato alla produzione di progesterone, l'ormone che garantirà il mantenimento della gravidanza nelle prime fasi. La fecondazione avviene in caso di rapporto sessuale non protetto. La durata delle fasi del ciclo mestruale può variare molto, da donna a donna, ma anche nella stessa donna si possono riscontrare cicli di diversa durata. Per valutare la durata del proprio ciclo mestruale è opportuno segnare su un calendario il giorno d'inizio di ogni mestruazione.

maschi

Quando un ragazzo arriva alla pubertà, i testicoli incominciano a produrre spermatozoi e continuano a farlo per tutta la vita. Durante il rapporto sessuale, l'uomo eiacula gli spermatozoi presenti nello sperma, nella vagina della donna. In genere uno spermatozoo può vivere da 24 a 120 ore.

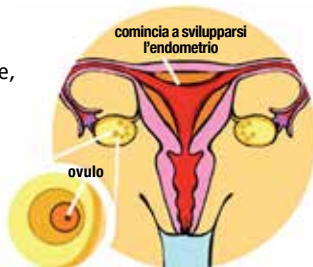


il ciclo mestruale

(per un ciclo di 28 giorni)

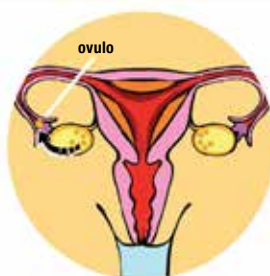
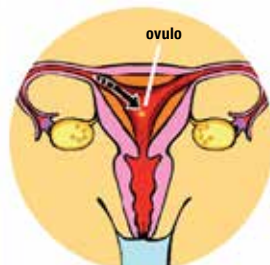
1^a settimana del ciclo 1-5 giorno mestruazione

Se l'ovulo non viene fecondato il corpo lo espelle insieme al rivestimento interno dell'utero che si era preparato per riceverlo (endometrio). Questo spiega la perdita di sangue, cioè la mestruazione.



3^a settimana del ciclo 12-15 giorno fase ovulatoria

Quando l'ovulo è maturo viene rilasciato dall'ovaio ed entra nelle tube di Falloppio. Questa è l'ovulazione. Un ovulo può vivere circa 24 ore. Durante questo periodo si è al massimo della fertilità. Dopo l'ovulazione l'utero si prepara a ricevere l'eventuale ovulo fecondato. Le pareti dell'utero si fanno più spesse e spugnose e si riempiono di sangue creando una specie di nido per accoglierlo.



2^a settimana del ciclo 6-11 giorno fase pre-ovulatoria

Ogni mese un ovulo matura in un ovaio. Di norma le ovaie portano a maturazione un ovulo, ciascuna a mesi alterni.

4^a settimana del ciclo 16-28 giorno fase post-ovulatoria

Se non avviene la fecondazione dopo 24 ore, l'ovulo maturo degenera. L'utero si prepara a rilasciare il suo rivestimento interno che sarà la nuova mestruazione. Dopo di essa il ciclo riparte.

le tipologie dei metodi contraccettivi

metodi contraccettivi di barriera

Questi metodi includono: il preservativo maschile, il preservativo femminile e il diaframma. Si definiscono metodi di barriera perché agiscono proprio come una barriera per impedire allo sperma di entrare nell'utero femminile. Per migliorarne l'efficacia possono essere utilizzati insieme a creme spermicide.

contraccezione ormonale

Questi metodi si basano sull'assunzione da parte della donna di farmaci ormonali. Comprendono diverse possibilità di assunzione: sotto forma di pillola oppure di cerotto da mettere sulla pelle, di anello da inserire in vagina o di un impianto da inserire sottocute.

spirali

Si tratta di piccoli dispositivi che vengono inseriti in utero. Ne esistono di due tipologie: la prima comprende le spirali che rilasciano ormoni in utero, della seconda invece fanno parte le spirali al rame. Possono essere utilizzate sia nelle donne che hanno già avuto figli, sia nelle donne che non ne hanno avuti.

metodi naturali di contraccezione

I metodi naturali di contraccezione si basano sull'astensione dai rapporti sessuali nei giorni in cui la donna è fertile. Per riconoscerli ci si basa su segni soggettivi e misurazioni.

contraccezione di emergenza

Si tratta di un metodo a uso occasionale, da utilizzare per ridurre il rischio di gravidanza dopo un rapporto non protetto o "a rischio".

metodi irreversibili

I metodi contraccettivi irreversibili sono la sterilizzazione maschile (vasectomia) e quella femminile (occlusione o interruzione tubarica). Si tratta di interventi chirurgici che quasi azzerano la possibilità di una gravidanza (circa 1-5 su 1000).

preservativo maschile

**protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per questo va usato anche in
caso di rapporti orali o anali.
Per potenziare l'efficacia
contraccettiva si può
associare un contraccettivo
ormonale o meccanico.**

che cos'è

Il preservativo o profilattico è una sottilissima membrana di lattice di gomma o in materiale anallergico senza lattice (latex free) che deve essere infilata sul pene. Raccoglie lo sperma e ne impedisce la fuoriuscita in vagina.

efficacia

Se usato correttamente (vedi “come fare”), in un anno d'uso, solo 2 donne su 100 hanno una gravidanza. Tuttavia tenendo conto degli errori più frequenti che tipicamente si commettono, di fatto 18 donne su 100 possono andare incontro ad una gravidanza. La protezione aumenta se è usato con spermicidi (gel, schiuma, ovuli).

È l'unico metodo contraccettivo che protegge entrambi i partner dal rischio di infezioni a trasmissione sessuale durante i rapporti vaginali, anali e orali.

Fornisce una buona protezione per HIV e altre infezioni che si trasmettono attraverso i fluidi genitali come trichomonas, gonorrea, clamidia. Per altre infezioni quali condilomi, herpes genitale e sifilide, la protezione avviene se le aree di mucosa o pelle infetta sono coperte.

come fare

Non è necessaria nessuna prescrizione, né controllo medico. Il profilattico si compra in farmacia, in tabaccheria, nei supermercati e nei distributori automatici. Anche gli spermicidi sono venduti liberamente in farmacia.

L'uso corretto prevede che sia indossato prima di cominciare il rapporto e la penetrazione (per la possibilità di perdite che contengono spermatozoi vivi anche prima della eiaculazione) e rimosso solo dopo la fine del rapporto sessuale. Per evitare che si sfilì accidentalmente e che il liquido seminale fuoriesca ed entri in contatto con i genitali femminili, è necessario mantenere il preservativo fermo alla base del pene durante l'uscita dalla vagina. Va cambiato ad ogni



rapporto. Prima dell'uso, occorre verificare la data di scadenza. La confezione non va tenuta vicino a fonti di calore (non nel cruscotto o nel portafoglio) o ad oggetti che possono ledere l'involucro (ad es. chiavi, forbicine ecc.). Deve essere maneggiato con delicatezza (attenzione a non danneggiarlo con denti, unghie, gioielli). Meglio usare profilattici lubrificati; quando non lo sono, applicare un lubrificante in gel acquoso all'interno e all'esterno in modo da prevenire le rotture (quelli oleosi come creme, vaselina, burro o oli possono favorire la rottura).

vantaggi

Non presenta rischi per la salute, non richiede interventi da parte del medico ed è facile da usare. Consente all'uomo di partecipare con efficacia alla contraccezione.

È un'utile alternativa ad altri metodi, anche nelle coppie stabili, per esempio durante l'allattamento.

svantaggi

- In caso di utilizzo in modo scorretto o difetti di produzione, c'è il rischio che il preservativo si rompa o si sfili durante il rapporto sessuale.
- Inoltre, può essere vissuto con imbarazzo, come "barriera fisica" tra i partners. Per ovviare a questo è meglio provare alcune volte, senza fretta, sul pene, prima di iniziare il rapporto.

costo

Il costo varia a seconda del tipo e della sede d'acquisto: generalmente il prezzo è compreso fra 1 e 1,7 euro per pezzo.

preservativo femminile

**protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**Per potenziare l'efficacia
contraccettiva si può
associare un contraccettivo
ormonale o meccanico.**

che cos'è

Il preservativo femminile è una morbida e resistente guaina trasparente di poliuretano di circa 17 cm, che si inserisce nella vagina prima di un rapporto sessuale. Protegge sia dalla gravidanza sia dalle malattie sessualmente trasmissibili in quanto raccoglie lo sperma e ne impedisce la fuoriuscita in vagina. Presenta un anello flessibile su entrambe le estremità: l'anello interno è utilizzato per inserire il preservativo femminile e per mantenerne il fondo chiuso contro il collo dell'utero. L'anello esterno è morbido e deve rimanere all'esterno della vagina durante il rapporto sessuale: esso ricopre così la zona intorno all'apertura della vagina, formando una barriera tra il pene e la vagina stessa, la cervice ed i genitali esterni. È lubrificato con un prodotto a base di silicone.

efficacia

Tenendo conto degli errori più frequenti, circa 21 donne su 100 possono andare incontro ad una gravidanza. La protezione aumenta se è usato in modo corretto (5 gravidanze ogni 100 donne in un anno).

come fare

Non è necessaria la prescrizione, né il controllo medico. Il preservativo femminile si compra o si ordina in farmacia. Non va usato contemporaneamente al profilattico, poiché ci può essere rischio di rottura. Deve essere utilizzato una volta sola. Non è necessario rimuoverlo subito dopo il rapporto: la rimozione deve avvenire ruotando l'anello esterno per evitare la fuoriuscita di liquido seminale. Questo metodo contraccettivo richiede pratica: occorre pertanto esercitarsi mettendolo e togliendolo alcune volte prima di usarlo per la prima volta durante un rapporto sessuale.



vantaggi

Utilizzato correttamente il preservativo femminile è efficace quanto gli altri metodi contraccettivi di barriera. Può essere inserito fino a qualche ora prima del momento del rapporto non interrompendo così la spontaneità sessuale. Non presenta rischi per la salute, non richiede prescrizione medica e permette alla donna di gestire in prima persona la propria sessualità. È già lubrificato con un prodotto a base di silicone che non ha effetto spermicida. Il materiale da cui è composto è più resistente del lattice usato per la maggior parte dei preservativi maschili e non provoca reazioni allergiche. Nella donna permette la protezione dalle infezioni dei genitali esterni, se correttamente coperti dal preservativo.

svantaggi

- È meno diffuso del preservativo maschile e richiede un minimo di esercizio per l'applicazione: l'inesperienza all'uso lo rende inizialmente un metodo contraccettivo non completamente sicuro.
- Come effetti indesiderati alcune donne hanno manifestato lievi irritazioni.

costo

In media il costo si aggira sui 2,5 euro per pezzo.

diaframma

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**



che cos'è

Il diaframma è una sorta di disco/cappuccio in silicone che va inserito in vagina prima del rapporto sessuale, in modo da coprire la cervice uterina e impedire il passaggio dello sperma in utero. Va utilizzato insieme a una crema spermicida. Il diaframma è riutilizzabile.

efficacia

Il diaframma, se usato correttamente insieme a una crema spermicida, può portare a una gravidanza indesiderata in 5 donne su 100. Tuttavia, tenendo conto degli errori più frequenti che tipicamente si commettono, 21 donne su 100 che ne fanno uso possono andare incontro a una gravidanza.

come fare

Il diaframma va posizionato prima del rapporto sessuale e bisogna aspettare almeno 6 ore dopo il rapporto sessuale prima di toglierlo. Una volta tolto va lavato con cura, con acqua e sapone. Ogni volta che lo si utilizza è importante verificare che non sia danneggiato.

Il diaframma viene prescritto dal medico o dall'ostetrica dopo una visita, perché il professionista deve verificare la misura più adatta alla donna. La prima volta sarà il medico o l'ostetrica a mostrare come inserire e togliere il diaframma nel modo corretto.

vantaggi

Non presenta rischi per la salute e, dopo aver imparato, è facile da usare. È riutilizzabile e può essere inserito anche qualche ora prima del rapporto, l'importante è ricordare di utilizzarlo congiuntamente a creme spermicide, che vanno applicate non oltre 2-3 ore prima del rapporto.

svantaggi

- Non fornisce una protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili.
- Nel caso in cui si aumenti o si cali di peso, oppure dopo una gravidanza o una interruzione volontaria di gravidanza, è necessaria una valutazione medico-ostetrica per verificare che la misura sia ancora corretta o se debba essere sostituito.

costo

Il costo varia a seconda del tipo e della sede d'acquisto: generalmente il prezzo è compreso fra 40 e 70 euro per pezzo. È riutilizzabile numerose volte; per alcuni modelli è raccomandato l'uso per un periodo massimo di due anni (che equivale ad un costo mensile di circa 1,5 euro). La crema spermicida ha un costo variabile fra 13 e 18 euro a confezione (10-15 applicazioni).

la pillola

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**
per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo



che cos'è

È il nome comune dato alla contraccezione ormonale orale. È formata dalla combinazione (pillola combinata) dei due ormoni femminili: estrogeni e progesterone. Previene la gravidanza bloccando l'ovulazione e modificando la funzionalità locale della mucosa uterina e delle tube.

L'assunzione di una compressa al giorno interrompe il normale ciclo mestruale (descritto a pagina 9). Durante la sospensione si assiste comunemente ad una perdita simile alla mestruazione, dovuta alla momentanea mancanza di ormoni, tuttavia con alcune tipologie di pillole potrebbe non essere presente.

efficacia

È efficace nel prevenire la gravidanza poiché meno di una donna su 100 avrà una gravidanza. Tuttavia tenendo conto degli errori più frequenti, di fatto 9 donne su 100 possono andare incontro ad una gravidanza. Oltre all'effetto contraccettivo, la pillola è utilmente impiegata per numerose disfunzioni e/o patologie femminili.

come fare

Si assume una compressa al giorno per 21 o 28 giorni consecutivi, con o senza pausa a seconda delle diverse formulazioni. Deve essere prescritta dal medico del consultorio familiare, o dal medico di famiglia o da altro medico di fiducia, che esaminerà la storia clinica e la pressione arteriosa e, solo se necessario, eseguirà altri accertamenti. Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute.

Dopo un aborto, se non esistono controindicazioni, può essere assunta dal giorno stesso dell'intervento chirurgico. In caso di aborto medico, può essere assunta dal giorno dell'assunzione della seconda pillola.

vantaggi

È molto efficace, se assunta correttamente. Oltre all'effetto contraccettivo, la pillola regolarizza alcune disfunzioni femminili, riduce il dolore e il flusso mestruale, previene il cancro dell'ovaio e dell'endometrio. Alcune tipologie migliorano l'acne e l'irsutismo.

svantaggi

- È necessaria la prescrizione medica.
- Per garantire un'ottima efficacia necessita di regolarità nell'assunzione quotidiana: è bene darsi regole precise per non dimenticarla. In caso di dimenticanza di una o più compresse è necessario attenersi alle istruzioni riportate sulla confezione.
- La sua efficacia contraccettiva può diminuire se si assumono anche altri farmaci o dopo episodi di vomito e diarrea.
- Può essere utilizzata con sicurezza dalla maggior parte delle donne, ma alcune condizioni o patologie ne controindicano l'assunzione (ad esempio ipertensione grave, malattie tromboemboliche, fumo).
- I problemi gravi sono rarissimi e di solito sono legati a problemi di coagulazione (tromboembolie). Raramente può provocare disturbi meno gravi come aumento di peso, dolore e gonfiore alle gambe, lievi perdite ematiche, cefalea, cambiamento d'umore, alterazione del desiderio sessuale. Questi disturbi possono spingere a sospendere l'assunzione, ma è raccomandabile consultare prima l'ostetrica o il medico ginecologo perché spesso possono essere superati cambiando la formulazione senza dover sospendere la protezione contraccettiva.

costo

Il prezzo di ogni confezione per la durata di 28 giorni, dipende dalla formulazione: in media varia fra 5 e 17 euro.

pillola con solo progestinico

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**
per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo



che cos'è

È il nome comune dato alla contraccezione orale contenente un solo ormone, un progestinico. Va assunta ogni giorno senza interruzione. Previene la gravidanza modificando il muco cervicale femminile, prevenendo quindi la risalita degli spermatozoi nelle tube, bloccando l'ovulazione e modificando la mucosa uterina. L'assunzione di una compressa al giorno interrompe il normale ciclo mestruale (descritto a pagina 9).

efficacia

La sua efficacia è simile alla pillola combinata.

come fare

Si assume 1 compressa al giorno in modo continuativo. Al termine della confezione da 28 compresse, se ne ricomincia immediatamente una nuova, senza nessun giorno di pausa.

Deve essere prescritta dal medico (del consultorio familiare, o il medico di famiglia o altro medico di fiducia) che esaminerà la storia clinica e, se necessario, eseguirà altri accertamenti.

Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute.

Dopo un aborto, se non esistono controindicazioni, può essere assunta dal giorno stesso dell'intervento chirurgico. In caso di aborto medico, può essere assunta dal giorno dell'assunzione della seconda pillola.

vantaggi

È molto efficace, se assunta correttamente.

Può essere un contraccettivo appropriato per le donne con controindicazioni agli estrogeni che quindi non possono assumere la pillola combinata. Può essere utilizzata dalle donne che allattano, anche nei primi 6 mesi dopo il parto, infatti non influenza la quantità di latte prodotto e non ha effetti avversi sul lattante.

svantaggi

- È necessaria la prescrizione medica.
- Per garantire la sua efficacia necessita di regolarità nell'assunzione. È bene dunque darsi regole precise per assumerla tutti i giorni alla stessa ora, senza ritardi superiori a 12 ore rispetto all'orario abituale.
- La sua efficacia contraccettiva può diminuire se si assumono anche altri farmaci o dopo episodi di vomito e diarrea.
- Può essere utilizzata con sicurezza dalla maggior parte delle donne, solo alcune condizioni o patologie gravi ne controindicano l'assunzione.
- Tra gli effetti collaterali più frequenti sono presenti le irregolarità delle perdite mestruali (assente o molto scarso oppure frequente e irregolare), il senso di gonfiore, aumento di peso e acne.

costo

Il prezzo di ogni confezione per la durata di 28 giorni, dipende dalla formulazione: in media varia fra 8 e 16 euro.

cerotto

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**

che cos'è

È un cerotto di pochi centimetri che contiene gli stessi ormoni femminili contenuti nella pillola (estrogeni e progestinici) che vengono rilasciati lentamente ogni giorno ed assorbiti attraverso la pelle e agisce come la pillola, bloccando l'ovulazione.

efficacia

La sua efficacia è alta e simile alla pillola orale: nella popolazione generale 9 donne su 100 possono andare incontro a una gravidanza. In caso di uso corretto, cioè rispettando tutte le regole di utilizzo, la sicurezza aumenta.

come fare

Il cerotto si può applicare in varie parti del corpo (glutei, dorso, pancia, parte alta delle braccia...); va sostituito ogni settimana per tre settimane, si sospende la quarta settimana e poi si ricomincia. La prescrizione deve essere fatta dal medico (del consultorio familiare, o il medico di famiglia o altro medico di fiducia), che esaminerà la storia clinica e, solo se indicato, eseguirà altri accertamenti. Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute. Dopo un aborto, se non esistono controindicazioni, può essere applicato il giorno stesso dell'intervento chirurgico. In caso di aborto medico, può essere applicato il giorno dell'assunzione della seconda pillola.

vantaggi

È molto efficace, se usato correttamente. Ha gli stessi vantaggi della pillola combinata (regolarizza le mestruazioni, riduce il dolore e il flusso mestruale, previene il cancro ovarico e dell'endometrio). Rispetto alla pillola ha una maggiore facilità d'uso: il cambio settimanale riduce il rischio di dimenticanze. In caso di vomito o diarrea l'assunzione non è ridotta e l'efficacia è mantenuta.



svantaggi

- È necessaria la prescrizione medica.
- Per garantire un'ottima efficacia necessita di accuratezza nel suo uso e di attenzione e controllo che sia ben adeso alla cute (è resistente all'acqua, ma può parzialmente staccarsi dopo una lunga permanenza in locali molto caldi e umidi, ad esempio la sauna).
- La sua efficacia contraccettiva può diminuire se si assumono anche altri farmaci.
- L'efficacia si riduce se la donna pesa più di 90 Kg.
- Può essere utilizzato con sicurezza dalla maggior parte delle donne, ma per alcune condizioni o patologie è controindicato (ad esempio ipertensione grave, malattie tromboemboliche, fumo in donne con più di 35 anni).
- Alcune donne possono avere problemi di reazioni allergiche locali con arrossamento della cute e prurito.
- I problemi gravi sono rarissimi e di solito sono legati a problemi di coagulazione (tromboembolie). Raramente può provocare disturbi meno gravi come aumento di peso, dolore e gonfiore alle gambe, lievi perdite ematiche, cefalea, cambiamento d'umore, alterazione del desiderio sessuale. Questi disturbi possono spingere a sospendere l'assunzione, ma si consiglia di consultare prima l'ostetrica o il medico ginecologo perché spesso possono essere superati cambiando il metodo contraccettivo.

costo

In media il prezzo è di 16 euro ogni 28 giorni.

anello vaginale

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**
per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo



che cos'è

È un anello sottile, trasparente e flessibile che la donna inserisce in vagina, contiene gli stessi ormoni femminili presenti nella pillola estro-progestinica. Si inserisce in vagina e si rimuove dopo tre settimane consecutive, poi se ne inserisce uno nuovo dopo una settimana di sospensione.

L'anello vaginale rilascia gradualmente gli ormoni femminili, estrogeni e progestinici, e agisce bloccando l'ovulazione, come la pillola ed il cerotto.

efficacia

La sua efficacia è alta e simile alla pillola orale: tenendo conto degli errori più frequenti, di fatto 9 donne su 100 possono andare incontro ad una gravidanza. In caso di uso corretto (rispettando tutte le regole di utilizzo) la sicurezza aumenta.

come fare

Si inserisce in vagina, dove rimane posizionato per 21 giorni. Dopo tale intervallo di tempo si rimuove e si attendono 7 giorni prima di riposizionarne uno nuovo. La prescrizione deve essere fatta dal medico (del consultorio familiare, o il medico di famiglia o altro medico di fiducia), che esaminerà la storia clinica, e solo se indicato, eseguirà altri accertamenti. Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute. Dopo un aborto, se non esistono controindicazioni, può essere inserito dal giorno stesso dell'intervento chirurgico. In caso di aborto medico, può essere inserito dal giorno dell'assunzione della seconda pillola.

vantaggi

È molto efficace, se usato correttamente. Oltre all'effetto contraccettivo, l'anello vaginale regolarizza le mestruazioni e ne riduce il dolore, riduce il flusso mestruale, migliora l'acne, previene il cancro ovarico e dell'endometrio. La modalità d'uso è molto semplice perché prevede un'applicazione e una rimozione

mensili, quindi molto facili da ricordare. In caso di vomito o diarrea l'assunzione non è ridotta e l'efficacia è mantenuta.

svantaggi

- È necessaria la prescrizione medica.
- Per garantire un'ottima efficacia è importante rispettare con regolarità il periodo di inserimento e di rimozione.
- La sua efficacia contraccettiva può diminuire se si assumono anche altri farmaci.
- Può essere utilizzato con sicurezza dalla maggior parte delle donne, ma per alcune condizioni o patologie è controindicata (ad esempio ipertensione grave, malattie tromboemboliche, fumo).
- I problemi gravi sono rarissimi e di solito sono legati a problemi della coagulazione (tromboembolie). Raramente può provocare disturbi meno gravi come aumento di peso, dolore e gonfiore alle gambe, lievi perdite ematiche, cefalea, cambiamento d'umore, alterazione del desiderio sessuale. Questi disturbi possono spingere a sospendere l'assunzione, ma si consiglia di consultare prima l'ostetrica o il medico ginecologo perché spesso possono essere superati cambiando il tipo di metodo contraccettivo.

costo

Il costo si aggira attorno a 19-20 euro ogni 28 giorni.

iniezione periodica

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**



che cos'è

È un'iniezione intramuscolare, contenente un ormone progestinico (medrossiprogesterone acetato), da ripetere ogni tre mesi.

Previene la gravidanza modificando il muco cervicale femminile, prevenendo quindi la risalita degli spermatozoi nelle tube, bloccando l'ovulazione e modificando la mucosa uterina.

efficacia

È altamente efficace, su 1000 donne che la utilizzano in un anno solo 6 vanno incontro a gravidanza.

come fare

La prescrizione deve essere fatta da un medico (del consultorio familiare, o il medico di famiglia o altro medico di fiducia), che esaminerà la storia clinica della donna e, se indicato, richiederà altri accertamenti. L'iniezione è fatta nel braccio o nel gluteo ogni tre mesi.

vantaggi

Può essere un metodo contraccettivo appropriato per donne che stanno allattando (a partire da sei settimane dopo il parto) o che non possono utilizzare un contraccettivo ormonale combinato (ad esempio le donne ipertese o le fumatrici di oltre 35 anni di età) oppure che non desiderano un contraccettivo ad assunzione quotidiana, né un contraccettivo intrauterino o sottocutaneo di lunga durata. La sua efficacia è meno influenzata dall'assunzione di altri farmaci.

svantaggi

- Quando si sospende, la ripresa dell'ovulazione e il ripristino della fertilità possono non essere immediati.
- Può presentare effetti collaterali come una momentanea reazione dolorosa nel sito di iniezione, oppure irregolarità mestruali, aumento di peso,

sensazione di gonfiore, alterazioni dell'umore e cefalea che possono continuare per alcuni mesi dopo la sospensione.

- Ne è sconsigliato l'utilizzo sotto ai 18 anni e sopra i 45 e nelle donne a rischio di osteoporosi.
- In Italia il farmaco non è registrato per l'uso contraccettivo, questo può creare difficoltà di prescrizione e richiede la firma di un consenso informato, pertanto diventa un contraccettivo di seconda scelta, laddove non siano accettabili altri metodi.

costo

Il costo di una iniezione si aggira attorno a 5 euro per la durata di 3 mesi (pari a circa 1,5 euro mensili).

impianto sottocutaneo

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**

che cos'è

Si tratta di un sottile bastoncino di 2 mm di diametro e lungo 4 mm in materiale plastico che rilascia gradualmente un ormone progestinico e che viene inserito a livello sottocutaneo nella parte interna del braccio.

Previene la gravidanza inibendo l'ovulazione, modificando il muco cervicale bloccando gli spermatozoi e modificando la mucosa uterina.

efficacia

È uno dei metodi più efficaci ed è difficile un uso scorretto. In un anno su 100 donne che usano questo metodo, meno di 1 avrà una gravidanza. La durata dell'efficacia è di 3 anni nelle donne normopeso, ma è inferiore nelle donne obese.

come fare

L'impianto deve essere prescritto e inserito dal ginecologo, che esaminerà la storia clinica della donna e, se indicato, richiederà altri accertamenti. Ci si può rivolgere direttamente al consultorio familiare. Dopo l'applicazione è necessario controllare che il dispositivo sia sempre percepibile al tatto e non ci siano alterazioni della sede di impianto.

Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute.

vantaggi

Presenta poche controindicazioni (sovrapponibili a quelle della pillola al progestinico) e può essere appropriato per donne che non possono utilizzare contraccettivi ormonali combinati (pillola, anello, cerotto) o che desiderano una sicurezza contraccettiva molto elevata.

È un metodo a lunga durata d'azione adatto anche per le donne che temono di dimenticare l'assunzione del contraccettivo. Può essere utilizzato durante l'allattamento.



svantaggi

- È necessaria la prescrizione medica e deve essere inserito e rimosso da personale qualificato.
- La sua efficacia contraccettiva può diminuire se si assumono anche altri farmaci.
- Può essere utilizzata con sicurezza dalla maggior parte delle donne, ed è controindicata solo per alcune condizioni o patologie.
- Tra gli effetti collaterali più frequenti ci sono: irregolarità delle perdite mestruali (assenti o molto scarse oppure frequenti e irregolari), senso di gonfiore, aumento di peso, acne, cefalea, alterazione dell'umore. Non può essere autogestito dalla donna: occorre il ginecologo per prescriverlo, inserirlo e rimuoverlo.

costo

La spesa iniziale per l'impianto è di 195 euro, a cui va aggiunto il costo del ticket per il suo inserimento sottocute. Data la lunga durata d'uso la spesa media mensile è di circa 5 euro.

spirale medicata (ius)

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**
per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo

che cos'è

È un piccolo dispositivo medico di plastica flessibile, a forma di T, di dimensioni variabili della lunghezza di 3.0-3.5 centimetri e pochi millimetri di spessore. Viene introdotto in utero e rilascia gradualmente e localmente un ormone (progesterone). Previene la gravidanza modificando il muco cervicale, evitando quindi che gli spermatozoi raggiungano le tube, e modificando la mucosa uterina. Può essere utilizzato sia nelle donne che hanno già avuto figli, sia nelle donne che non ne hanno avuti.

efficacia

È molto efficace: in un anno su 100 donne che usano questo metodo, meno di 1 avrà una gravidanza. La sua efficacia dura dai tre ai cinque anni, secondo il modello utilizzato.

come fare

La spirale deve essere prescritta e inserita dal ginecologo, che esaminerà la storia clinica ed eseguirà una visita preliminare della donna e, se necessario, richiederà altri accertamenti. Ci si può rivolgere direttamente al consultorio familiare. Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute.

vantaggi

Presenta pochissime controindicazioni e può essere usata da donne che non possono utilizzare contraccettivi ormonali combinati (pillola, cerotto, anello).

È un metodo a lunga durata d'azione e assicura una sicurezza contraccettiva molto elevata.

La sua efficacia non è influenzata dall'assunzione di altri farmaci.

La spirale con durata di 5 anni è indicata anche per il trattamento di flussi mestruali abbondanti e di alcune lesioni pre-tumorali dell'endometrio.



svantaggi

- Non può essere autogestita dalla donna: occorre il ginecologo per prescriverla e per inserirla. Inoltre è consigliato un controllo dopo 4-6 settimane dall'inserimento e successivamente in caso di disturbi.
- Tra gli effetti collaterali più frequenti ci sono le irregolarità del ciclo mestruale (assente o molto scarso oppure frequente e irregolare), specialmente nei primi mesi dopo l'inserimento.

costo

La spesa della spirale medicata (IUS) varia a seconda della sua durata: si aggira attorno 195 euro per quella della durata di 3 anni e 250 euro per quella della durata di 5 anni. A questo va aggiunto il ticket per la visita e l'inserimento. Considerata la lunga durata d'uso (3-5 anni), il metodo equivale a una spesa mensile tra 4 e 6 euro.

spirale al rame (iud)

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**

che cos'è

È un piccolo dispositivo medico di plastica flessibile, di varie forme, e dimensioni comprese tra 3.0-3.5 centimetri, di pochi millimetri di spessore che, introdotto in utero, previene la gravidanza con molta efficacia. Questo tipo di spirale impedisce la gravidanza perché rilascia particelle di rame in utero che evitano l'impianto dell'ovulo fecondato.

Può essere utilizzato sia nelle donne che hanno già avuto figli, sia nelle donne che non ne hanno avuti.

efficacia

È molto efficace: in un anno su 100 donne che usano questo metodo, meno di 1 avrà una gravidanza. La durata d'azione è di cinque anni o maggiore, a seconda del tipo.

come fare

La spirale deve essere prescritta e inserita dal ginecologo, che esaminerà la storia clinica ed eseguirà una visita preliminare della donna e, se necessario, richiederà altri accertamenti. Ci si può rivolgere direttamente al consultorio familiare. Sono consigliati controlli periodici successivi per segnalare eventuali cambiamenti delle condizioni cliniche o di salute.

vantaggi

Presenta pochissime controindicazioni e può essere usata da donne che non possono utilizzare contraccettivi ormonali combinati (pillola, cerotto, anello) o solo progestinici (spirale medicata, impianto sottocutaneo, pillola progestinica).

È un metodo a lunga durata d'azione adatto anche per le donne che temono di dimenticare l'assunzione del contraccettivo o che desiderano una sicurezza contraccettiva molto elevata.



svantaggi

- Le spirali al rame possono, a volte, aumentare durata e intensità del flusso mestruale; inoltre possono aumentare il dolore mestruale.
- Essendo un dispositivo in metallo sono controindicati esami che prevedono risonanza magnetica.
- Non può essere autogestita dalla donna: occorre il ginecologo per prescriverla e per inserirla. Inoltre è consigliato un controllo dopo 4-6 settimane dall'inserimento e successivamente in caso di disturbi.
- Non previene eventuali gravidanze extrauterine.

costo

La spesa della spirale IUD si aggira attorno a 40-70 euro.

A questo va aggiunto il ticket per la visita e l'inserimento. Considerata la lunga durata d'uso (5 anni), il metodo equivale a una spesa mensile di circa 2 euro.

metodi naturali di contraccezione

**non proteggono
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**
per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo

I metodi naturali di contraccezione si basano sull'astensione dai rapporti sessuali nei giorni in cui la donna è fertile. Per riconoscerli ci si basa su segni soggettivi e misurazioni.

Occorre imparare ad usare correttamente questi metodi. I professionisti dei consultori potranno fornire tutte le informazioni necessarie e chiarire i possibili dubbi. Gli stessi metodi possono essere utilizzati anche dalle coppie che **desiderano ottenere una gravidanza ma al contrario**, identificando cioè i giorni fertili per concentrare maggiormente i rapporti.

Di seguito, si illustrano sinteticamente i metodi contraccettivi naturali.

1. Metodo della temperatura basale

È stato messo a punto osservando le modificazioni della temperatura corporea della donna, che avvengono durante il ciclo mensile. La rilevazione giornaliera della temperatura, effettuata al risveglio con il termometro, permette alla donna di individuare il periodo fertile del proprio ciclo.

2. Metodo Ogino - Knaus

(del calendario o conta dei giorni)

È un metodo statistico e si basa sull'individuazione dei giorni fertili utilizzando la durata dei 12 cicli mestruali precedenti, registrati dalla donna sul calendario.

3. Metodo del muco cervicale

(Billings)

Consiste nell'osservazione quotidiana dell'aspetto e della consistenza del muco vaginale, e della valutazione delle sensazioni soggettive che si hanno a livello dei genitali esterni. Su queste variazioni si identificano i giorni fertili.

4. Metodo sintotermico

Questo metodo associa la registrazione della temperatura corporea all'osservazione delle caratteristiche del muco vaginale e ad altri segni che accompagnano l'ovulazione, quali le modificazioni del collo dell'utero e la tensione mammaria.



5. Metodo di individuazione del periodo fertile computerizzato

È un piccolo computer in grado di memorizzare informazioni sulle caratteristiche mestruali personali e di misurare nelle urine del mattino due ormoni mediante stick rilevatori. Può essere usato solo da donne che hanno cicli di durata compresi tra i 25/35 giorni.

efficacia

Se si valuta l'efficacia reale dei metodi naturali di contraccezione, si può dire che in un anno su 100 coppie 24 avranno una gravidanza. Nel caso d'uso corretto la sicurezza aumenta e la percentuale di gravidanza varia da 5 a 9 su 100 coppie, ma questi metodi rimangono comunque meno efficaci rispetto ad altri.

vantaggi

Questi metodi non richiedono visite mediche di controllo o l'impiego di sostanze medicinali. Sono ben accettati da molte religioni. Aumentano la possibilità di conoscere il funzionamento del proprio corpo e la confidenza nella coppia.

svantaggi

- Si basano sull'accordo dei partner e in alcune coppie la necessità di astenersi dai rapporti vaginali nel periodo fertile può causare stress.
- Alcune condizioni (presenza di infezioni, uso di lavande vaginali, uso di gel o spermicidi vaginali) alterano la temperatura corporea o le caratteristiche del muco cervicale rendendo non sicura l'interpretazione dei parametri.
- Per aumentarne l'efficacia è raccomandato l'apprendimento attraverso colloqui con personale qualificato nell'insegnamento del metodo.

costo

Non costano nulla, ad eccezione del metodo di individuazione del periodo fertile computerizzato che prevede l'acquisto dello strumento (circa 100 euro) e degli stick mensili (circa 10-15 euro) o del termometro per misurare la temperatura basale.

coito interrotto

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**

**Non è considerato un metodo
contraccettivo dal personale
sanitario per la scarsa
efficacia, anche se,
dal dati epidemiologici,
risulta essere uno dei metodi
più utilizzati**

che cos'è

Il coito interrotto consiste nell'interruzione del rapporto, da parte dell'uomo, prima dell'eiaculazione (fuoriuscita dello sperma). Se il rapporto sarà ripetuto, è necessario che l'uomo urini e lavi i genitali prima di riprendere l'attività sessuale.

efficacia

Si tratta di metodo poco sicuro: si basa su un comportamento maschile e non sempre l'uomo riesce a riconoscere il momento utile per ritirare il pene dalla vagina prima della eiaculazione, inoltre gli spermatozoi possono essere presenti nel liquido emesso prima dell'eiaculazione.

Secondo le stime, su 100 coppie che per un anno lo utilizzano, si possono avere 22 gravidanze.

vantaggi

È di uso immediato.
Non ha costi.

svantaggi

- È di scarsa efficacia nel prevenire la gravidanza.
- L'interruzione improvvisa del rapporto può comportare una riduzione del piacere di entrambi i partner.



lam (metodo dell'Amenorrea da Lattazione)

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**

che cos'è

È una metodica contraccettiva basata sull'assenza di mestruazione quando si allatta al seno il proprio bambino in modo completo. Allattare al seno in modo completo (cioè il bambino si alimenta solo con latte materno) per i primi sei mesi è la scelta migliore per la salute del bambino e previene la gravidanza perché sospende l'ovulazione.

efficacia

Il Metodo LAM è più efficace del profilattico nel ridurre il rischio di gravidanza usato correttamente, cioè se: il bambino ha meno di 6 mesi di età, mangia solo latte materno, almeno ogni 4 ore durante il giorno e ogni 6 ore durante la notte e non sono comparse perdite di sangue di durata maggiore di 1 giorno dalla 9° settimana dopo parto in poi. Nell'uso comune, se non si seguono tutte queste indicazioni, il metodo è meno efficace.

come fare

LAM significa allattare spesso il bambino quando è affamato, di giorno e di notte. Se durante il giorno le poppate sono distanti più di 4 ore o di notte più di 6 ore è meglio utilizzare un metodo contraccettivo aggiuntivo. Occorre scegliere un altro metodo quando: il bambino inizia a mangiare cibi diversi dal latte materno, o quando torna la mestruazione o quando il bambino ha più di 6 mesi.

vantaggi

Non costa nulla, favorisce la durata dell'allattamento materno prolungato con tutti i vantaggi che conseguono per la salute del bambino e della mamma.

svantaggi

- La madre potrebbe non sentirsi pronta a seguire questa modalità di allattamento.



la contraccezione d'emergenza

**non protegge
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**Dopo un rapporto a rischio
di malattia sessualmente
trasmessa è raccomandato
rivolgersi al medico di
famiglia o al consultorio
familiare per gli eventuali
accertamenti necessari**

che cos'è

La contraccezione d'emergenza è un metodo a uso occasionale, utilizzato per ridurre il rischio di gravidanza dopo un rapporto non protetto o "a rischio", cioè quando:

- non si è utilizzato alcun metodo contraccettivo;
- il preservativo si è rotto, è scivolato o è stato utilizzato in maniera errata;
- il coito interrotto è fallito e il partner non è riuscito ad eiaculare fuori dalla vagina;
- si utilizza un metodo naturale e si è verificato un errore di calcolo o la mancata astensione nei giorni fertili;
- vi è stato un uso scorretto di un metodo contraccettivo (es. dimenticanza della pillola contraccettiva, ritardo dell'iniezione, dell'inserimento dell'anello, ecc.).

Sono disponibili due metodi da utilizzare entrambi prima possibile:

- l'inserimento di una spirale al rame (IUD) fino a 5 giorni dopo il rapporto o l'ovulazione,
- la contraccezione per via orale con una unica dose di farmaco:
 - ulipristal acetato utilizzabile fino a 5 giorni (120 ore) dopo il rapporto non protetto.
 - levonorgestrel utilizzabile fino a tre giorni (72 ore) dopo il rapporto non protetto.

Se la donna è già gravida, la pillola d'emergenza è totalmente inefficace e non può provocare aborto.

come fare

Per la pillola d'emergenza con ulipristal o levonorgestrel:

- non c'è necessità di prescrizione medica per le donne di età pari o superiore a 18 anni e il farmaco può essere direttamente acquistato nelle farmacie;
- c'è necessità di prescrizione medica per le donne di età inferiore a 18 anni: ci si può rivolgere al consultorio familiare e agli Spazi giovani, al medico di base, al Pronto Soccorso ginecologico, al medico di continuità assistenziale (guardia medica).





Per la spirale al rame (IUD):

- c'è la necessità di prescrizione e di una visita ginecologica preliminare. Viene inserita dal medico in ambulatorio. Ci si può rivolgere direttamente al consultorio familiare e agli spazi giovani.

efficacia

La pillola d'emergenza agisce inibendo o ritardando l'ovulazione e l'efficacia è generalmente stimata tra 60% e 80%. La spirale agisce principalmente impedendo l'attecchimento dell'uovo fecondato ed è molto efficace (95-99%).

vantaggi

La contraccezione d'emergenza orale è di facile utilizzo e non presenta effetti collaterali importanti. La spirale è l'unico metodo efficace dopo l'ovulazione e permette una contraccezione sia immediata che a lungo termine, anche dopo l'inserimento in emergenza.

svantaggi

- La pillola d'emergenza non è efficace se l'ovulazione è in corso o è già avvenuta.
- L'efficacia può diminuire in caso di assunzione di altri farmaci nei giorni precedenti o successivi.
- La copertura non è totale ed è consigliato un test di gravidanza in caso di ritardo mestruale di oltre 7 giorni.
- La contraccezione d'emergenza non è efficace nel prevenire la gravidanza se la donna ha avuto o avrà altri rapporti non protetti durante il mese, pertanto è importante programmare l'inizio di una contraccezione a lungo termine discutendo col professionista di riferimento le modalità e i tempi.

costo

Il costo della pillola varia fra 11 e 27 euro. Il costo della spirale è tra i 40 e i 70 euro.

metodi irreversibili

**non proteggono
dalle malattie
sessualmente
trasmesse**

**per le quali
è indispensabile utilizzare
anche il preservativo**

I metodi contraccettivi illustrati nelle pagine precedenti sono tutti reversibili: interrompendone l'uso cessa l'effetto contraccettivo. L'unico metodo contraccettivo irreversibile è la sterilizzazione.

sterilizzazione maschile vasectomia

Consiste nell'interruzione del passaggio dei dotti maschili (vasi deferenti) che portano gli spermatozoi dai testicoli, dove sono prodotti, al pene, da cui vengono eiaculati in vagina. Si tratta di una procedura chirurgica eseguita in anestesia che prevede la chiusura e la separazione di entrambi i dotti. È un metodo **altamente efficace** (l'eventualità di una gravidanza è di circa 1 caso su 1000), ma richiede qualche mese perché si ottenga la completa assenza degli spermatozoi. L'assenza di spermatozoi deve essere confermata da un successivo esame del seme maschile. Questo intervento non altera la funzione ed il piacere sessuale dell'uomo. Raramente può portare a complicanze locali dovute all'intervento chirurgico stesso.

sterilizzazione femminile occlusione o interruzione tubarica

Si tratta dell'interruzione o dell'occlusione delle tube di Falloppio, dove gli ovociti prodotti dalle ovaie vengono fecondati dagli spermatozoi e da lì poi arrivano nell'utero. È una procedura chirurgica che prevede la legatura o l'interruzione di entrambe le tube oppure l'inserimento di dispositivi che ne occludono il passaggio. Può essere eseguita con un intervento apposito per via addominale (laparotomia o laparoscopia) o per via vaginale (isteroscopia), oppure durante un taglio cesareo.

È un metodo **altamente efficace** (l'eventualità di una gravidanza è di circa 5 casi su 1000) e generalmente è attivo a partire dalla mestruazione successiva. Raramente può portare a complicanze locali dovute all'intervento chirurgico.



CONOSCERE PER SCEGLIERE

per informazioni **salute.regione.emilia-romagna.it**