

Non è un problema solo femminile o solo maschile, ma sempre di coppia. Ecco perché nella ricerca, con il medico, del sistema più giusto è sempre bene coinvolgere il partner **di Livia Pettinelli**

# Contracccezione

## Istruzioni per l'uso



**Dottoressa Giuliana Pietropaolo**, ginecologa del centro Aied, Associazione italiana per l'educazione demografica, di Milano



**Dottoressa Isabella Mezzetti**, psicosessuologa del centro Aied di Milano

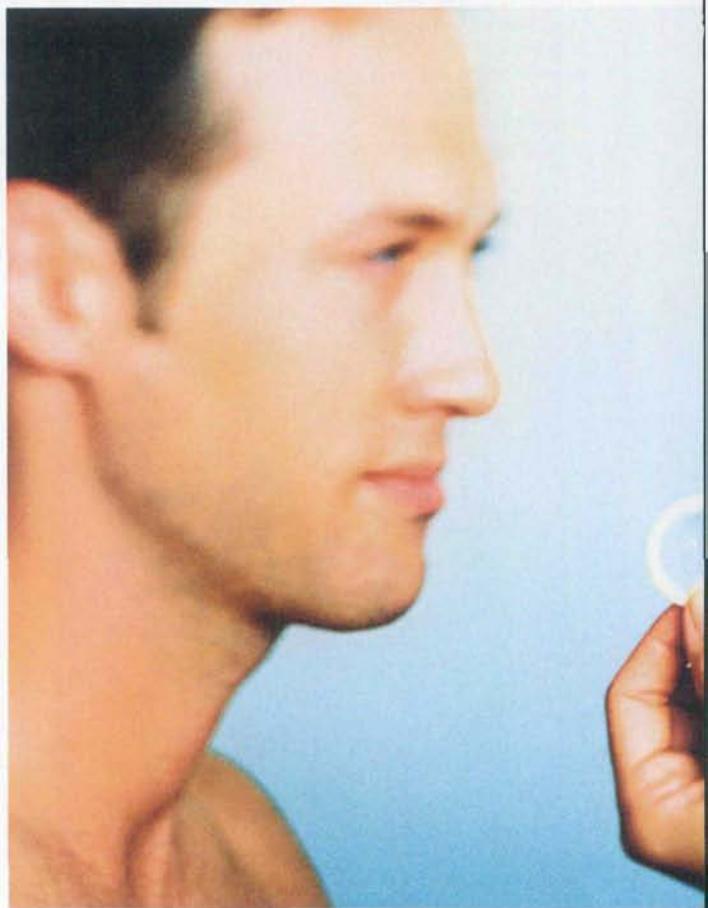
**I**l metodo contraccettivo più sicuro? Il dialogo. È solo attraverso un confronto sincero e sereno con il ginecologo di fiducia e con il partner, infatti, che ciascuna di noi, a qualsiasi età, potrà tenersi al riparo da gravidanze indesiderate e vivere liberamente la sessualità. Prima di scegliere il metodo più adatto è opportuno parlare con lo specialista di ogni dubbio e problema, informandolo anche di eventuali circostanze specifiche determinanti quali disturbi venosi, problemi mestruali, vaginiti, emicranie ricorrenti. Ed è fondamentale, naturalmente, coinvolgere il partner nella selezione del sistema più giusto.

Ecco un vademecum completo dei moderni metodi contraccettivi preparato grazie all'aiuto della ginecologa **Giuliana Pietropaolo** e della psicosessuologa **Isabella Mezzetti**.

### I metodi ormonali

Per metodi ormonali si intendono sistemi anticoncezionali contenenti due tipi di ormoni, sintetizzati in laboratorio, simili agli estrogeni e al progesterone, ormoni sessuali naturalmente prodotti dalle ovaie. Si tratta di farmaci il cui principale meccanismo d'azione è il blocco dell'ovulazione: viene impedita la liberazione della cellula uovo dalle ovaie così che lo spermatozoo, depositato in vagina durante il rapporto sessuale, non può incontrarla e realizzare la fecondazione. A questo meccanismo se ne aggiungono poi anche altri, che rendono oggi i metodi ormonali i più efficaci per la prevenzione della gravidanza. Vediamo quelli più utilizzati.

**Pillola** Esistono in commercio numerose pillole che si differenziano tra loro per il tipo e la quota di ormoni (estrogeni e progestinici) che ciascun confetto contiene. Nella maggior parte dei casi ogni confezione contiene 21 piccoli confetti



### PER SAPERNE DI PIÙ

Per tutte le informazioni, i consigli e le prescrizioni dei metodi contraccettivi ci si può rivolgere anche a organismi pubblici, come **i consultori**. L'**Aied** ([www.aied.it](http://www.aied.it)) è nato nel 1953 proprio per diffondere una procreazione responsabile e ha attivato anche una sezione dedicata ai ragazzi, **Aied giovani**. Un altro riferimento a Milano (tel. 0254102020, [www.consultoriocemp.org](http://www.consultoriocemp.org)) e a Genova (tel. 010592776, [www.cemp-genova.it](http://www.cemp-genova.it)) è il **Cemp**, un consultorio privato laico.

## Dalla parte delle giovanissime

Per molte ragazze il ciclo mestruale costituisce un problema davvero serio: dolori addominali, perdite di sangue super abbondanti, comparsa irregolare e imprevedibile del flusso, sbalzi d'umore e forte irritabilità. Tutto questo può capitare soprattutto nei primi anni di sviluppo, perché il sistema che regola l'attività ovarica è molto complesso e richiede parecchio tempo e "prove" per funzionare correttamente. Quando, però, i dolori sono talmente forti che non

si riesce nemmeno ad andare a scuola o le perdite mestruali sono così abbondanti da creare disagio anche relazionale, una soluzione può essere rappresentata dalla pillola, che risolve entrambi i disturbi. Anche piccoli problemi di peluria e di pelle migliorano, per azione degli ormoni sessuali femminili che la pillola contiene; spesso, quindi, sono i dermatologi stessi a consigliarla. In commercio esistono pillole di tutti i prezzi ma una in particolare viene di solito prescritta alle giovanissime anche per il costo veramente ridotto.



(esistono anche confezioni da 28 pastiglie) da prendere una volta al giorno, iniziando dal primo giorno della mestruazione. Dopo 3 settimane di assunzione continuativa si effettua una pausa di 7 giorni (o 4 a seconda delle pillole), in cui compare un flusso mestruale. Attenzione, la pillola "funziona" solo se assunta correttamente rispettando i

### \* IL PRESERVATIVO A TUTT'OGGI È L'UNICO CONTRACCETTIVO CHE PROTEGGE ANCHE DALLE INFEZIONI A TRASMISSIONE SESSUALE

giorni e gli orari: se si salta un confetto ci sono 12 ore di tempo per prenderlo, superato questo intervallo l'efficacia del farmaco diminuisce. La pillola è comunque un farmaco (serve la prescrizione medica) e, co-

me tale, potrebbe anche determinare effetti collaterali come senso di gonfiore, tensione al seno, cefalea, nausea e vomito. Molti di questi disturbi spariscono dopo il primo mese, in altri casi è necessario modificare l'ora-

rio di assunzione o il tipo di pillola. L'azione anticoncezionale vale finché la si assume, poi, nell'arco di circa un mese, si ripristinerà la normale funzionalità ovarica.

**Cerotto transdermico**  
I meccanismi di azione, l'efficacia e gli effetti collaterali sono sovrapponibili a quelli della pillola. In ogni confezione si trovano 3 cerotti color carne, di forma qua-

## LA CONTRACCZIONE D'EMERGENZA

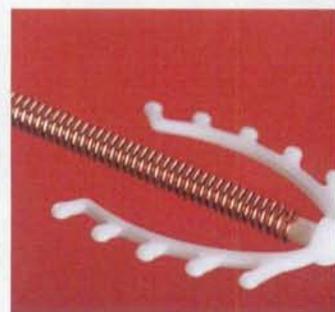
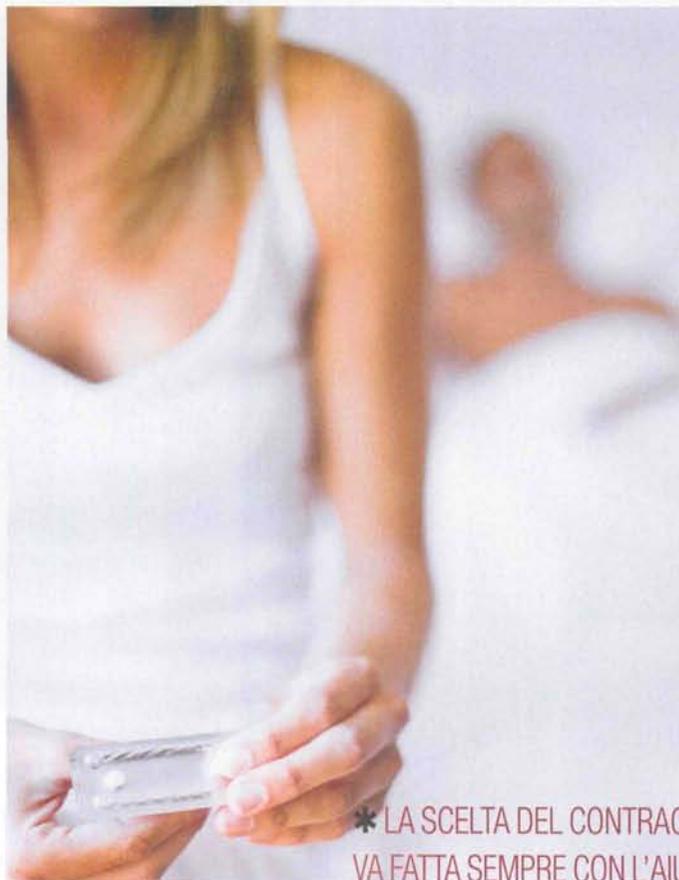
**La pillola del giorno dopo** (foto sotto) non è propriamente un contraccettivo, ma una soluzione da riservare solo a casi estremi, atta a scongiurare una gravidanza dopo che si è avuto un incontro sessuale a rischio (rapporto non protetto, dimenticanza della pillola, rottura del preserva-

tivo, violenza), e comunque sempre e solo su prescrizione del medico di famiglia, della Guardia medica (che però spesso rimanda all'ospedale) o del medico ospedaliero. In questo caso va presa una compressa entro massimo 3 giorni (72 ore) dal rapporto: la percentuale di successo può variare dal 95 per cento entro le 12 ore, al 60 per cento entro le 72.

**Condom femminile** Il condom femminile o *femidom* è una guaina trasparente in grado di rivestire completamente la vagina impedendo il contatto tra gli organi genitali dei due partner. Come il preservativo maschile, se usato correttamente garantisce la

drata di circa 4x4 cm, resistenti all'acqua, da applicare sulla pelle di braccia, schiena, addome, glutei o gambe. Ognuno dura 7 giorni, il primo si mette il primo giorno della mestruazione, terminate le 3 settimane si sta senza 7 giorni (in cui compare un flusso mestruale) e poi si ricomincia. Anche qui serve la ricetta medica.

**Anello vaginale** Si tratta di un anello flessibile di 5 centimetri di diametro, che si posiziona schiacciandolo in vagina, dove non verrà più avvertito. È facile da indossare, un po' come un assorbente interno. Si mette la prima volta il primo giorno di mestruazione e lo si rimuove facilmente da sole, dopo tre settimane. Gli ormoni contenuti nell'anello vengono progressivamente rilasciati in vagina e da qui passano nel circolo sanguigno, andando a svolgere la loro funzione sull'apparato genitale femminile. Questo sistema viene generalmente scelto da chi ha qualche "problemino di memoria", visto che funziona per 21 giorni consecutivi, dopo i quali però bisogna ricordarsi di rimuoverlo (non si scioglie dentro!), perché ormai scarico del farmaco. Passati 7 giorni senza anello, in cui arriverà la mestruazione, bisogna riposizionarne uno nuovo.



\* LA SCELTA DEL CONTRACCETTIVO PIÙ ADATTO VA FATTA SEMPRE CON L'AUTO DELLO SPECIALISTA

### I metodi di barriera

**Preservativo** È un dispositivo di lattice o altro materiale (per chi è allergico) che impedisce il contatto fra il liquido seminale e il canale cervicale. Oltre a evitare che gli spermatozoi raggiungano l'utero, il preservativo (o *condom*) è a tutt'oggi l'unico meccanismo di protezione dalle infezioni a trasmissione sessuale come l'HIV e il papilloma virus

(HPV), quindi è opportuno ricorrervi in molte situazioni, compreso il sesso orale. Si tratta di un buon metodo anticoncezionale ma attenzione: non deve essere scaduto, deve essere indossato fin dall'inizio del rapporto in modo corretto e sfilato con attenzione. In questo modo è meno probabile che si verifichi la tanto temuta rottura, con conseguente perdita dell'efficacia contraccettiva.

protezione da gravidanze indesiderate e da malattie sessualmente trasmissibili. Il materiale di cui è composto, il poliuretano, è più resistente del lattice e non provoca allergie. Il *femidom* può essere inserito anche qualche ora prima del rapporto sessuale e non è necessario rimuoverlo subito dopo, non può essere riutilizzato e non deve essere messo insieme al preserva-

tivo maschile poiché si rischia la rottura.

**Diaframma** Oggi è poco usato: si tratta di una coppa di lattice sostenuta da un anello (qui sotto a sin.), che inserito in vagina prima del rapporto sessuale, impedisce l'ingresso degli spermatozoi nel canale cervicale;

l'effetto anticoncezionale è potenziato dall'abbinamento con creme e gel spermicidi (sostanze chimiche che inattivano gli spermatozoi). Non è così semplice da inserire come l'anello vaginale e l'efficacia anticoncezionale è inferiore a quella del preservativo.



### I dispositivi intrauterini

**Spirale** Il nome tecnico è IUD, ovvero dispositivo intrauterino. Si tratta di un piccolo strumento in plastica generalmente a forma di T (nel riquadro rosso sotto a sin.), come la cavità uterina all'interno della quale viene inserito dal ginecologo in ambulatorio durante il flusso mestruale, attraverso il collo dell'utero. Ha durata d'azione variabile tra i 3 e i 5 anni, dopo i quali può essere rimossa dal ginecologo tramite due fili sottili che sporgono attraverso il collo dell'utero in vagina. Determina all'interno della cavità uterina una reazione infiammatoria capace di distruggere gli spermatozoi o la cellula uovo fecondata. La maggior parte delle donne tollera perfettamente questo sistema e non ne avverte la presenza come corpo estraneo. Lo IUD ha un'efficacia anticoncezionale di poco inferiore a quella dei metodi ormonali. Di solito è il sistema anticoncezionale preferibile per chi ha già avuto una gravidanza.

### I SISTEMI IRREVERSIBILI

#### Legatura delle tube

La donna che sceglie questo metodo deve essere certissima di non desiderare figli, neanche in futuro.

Si dovrà infatti sottoporre a un intervento volto a chiudere le tube di Falloppio o salpingi, organi che connettono le ovaie all'utero, per impedire l'incontro tra cellula uovo e spermatozoo.

#### Vasectomia

Questo metodo coinvolge lui. L'uomo si sottopone all'intervento di chiusura dei dotti deferenti, due piccoli canali attraverso cui gli spermatozoi si spostano dai testicoli all'uretra. Anche in questo caso è opportuno che l'uomo sia determinato nella convinzione di non desiderare mai o mai più figli.

### \* L'EFFICACIA DEL CEROTTO TRANSDERMICO È SOVRAPPONIBILE A QUELLA DELLA PILLOLA

#### PER CHI VUOL SEGUIRE LA... NATURA

**Ogino-Knaus** Detto anche "astensione periodica", calcola i giorni fertili ipotizzando che, in un ciclo mestruale medio di 28 giorni, l'ovulazione avvenga tra il 12° e il 16°, contando dal primo giorno del flusso mestruale. In realtà, secondo la maggior parte degli esperti, non esiste nessun giorno del mese che sia totalmente a rischio zero; inoltre questo metodo è sconsigliato subito dopo il parto e alle donne con un ciclo irregolare.

**Temperatura basale** Anche qui si tratta di individuare i giorni fertili e quelli no grazie alla misurazione della temperatura corporea, che varia per azione degli ormoni prodotti con l'ovulazione: il suo aumento indica i giorni

fertili; il sistema costringe a circa due settimane al mese di astinenza e ha un indice di fallimento considerevole.

**Billings** Identifica i giorni fertili in base all'osservazione del muco cervicale, normalmente prodotto dalle ghiandole del collo dell'utero in modo variabile in base alla vicinanza o meno con l'ovulazione, riconoscibile per la comparsa di un muco abbondante, fluido e limpido. Anche questa pratica costringe a una severa astinenza e ha un indice di fallimento elevato.

**Coito interrotto** Consiste nella brusca interruzione del rapporto sessuale: subito prima dell'eiaculazione, l'uomo estrae il pene dalla vagina. Ha un tasso di fallimento molto alto.