

# Contraccezione

Dal congresso internazionale di Venezia

arrivano i dati su concepimenti e ciclo mestruale

Corrette informazioni sui metodi d'emergenza

## LEI & LUI



ROBERTA GIOMMI

### I TRADIMENTI AI TEMPI DI SMS EMAIL E CHAT

I tradimenti sono oggi distribuiti su tante possibilità: sms, chat, incontri in palestra, strutturati e semi strutturati, occasionali e permanenti. Scoprire un tradimento, come perdonarlo sono domande frequenti. Alcuni si improvvisano detective, organizzando controlli, pedinamenti o arrivi inattesi. Parliamo solo quando siamo sicuri e abbiamo deciso che fare. Rischiare l'accusa di delirio di gelosia. O una confessione che ci mette di fronte ad una autorizzazione non voluta a rendere più problematica la situazione. Intanto valutiamo se ci sono nostre colpe nell'aver creato un distacco, pensiamo alle attenzioni, al sesso, all'amicizia, alla complicità, a quanto ci siamo dedicati ad avere affetto e amore per l'altro/a. Domande: da quanto tempo gli eravamo indifferenti, da quanto tempo eravamo entrambi arrabbiati e da quanto facevamo male l'amore. Una cosa che può apparire strana, ma può essere vera è che il traditore potrebbe ancora amarci anche se in modo conflittuale. Apriamoci al cambiamento, cerchiamo di capire cosa vogliamo dalla nostra vita, per la famiglia, per il rapporto di coppia e prima di muovere i passi verso confronti e rotture cerchiamo di sentire cosa il nostro corpo e la nostra mente ci raccontano, come stiamo insieme, cosa abbiamo voglia di fare di diverso. Solo dopo, se ce la facciamo e la rabbia e la disperazione non ci prendono prigionieri, apriamo un confronto/scontro che ci permetta di capire e di muovere i passi verso la ricostruzione o la separazione. C'è una fase in cui non ci fidiamo più. Cerchiamo di essere lucidi, anche se confusi e addolorati, parliamo con una sola persona fidata, al massimo due, per avere chiarimenti e appoggio e poi possiamo decidere, prefigurando anche cosa sarà il futuro. Il tradimento, a volte, è l'inizio di un cambiamento che permette di ricomporre il dialogo.

www.irf-sessuologia.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Finestra fertile e pillola day after le false credenze

ANTONIO DI LUGANO

Il concepimento non avviene solo tra il 10° e il 17° giorno del ciclo mestruale. La "finestra fertile" è molto

più ampia, tanto che il 70% delle donne si trova in questa fase prima del 10° e dopo il 17° giorno. La probabilità di concepimento è più elevata nei giorni vicini all'ovulazione, ma è molto difficile

identificarli. Nessun calcolo vale davvero e può capitare che stress, viaggi e altri fattori modifichino un ciclo regolare.

«Su circa 210 milioni di gravidanze che ogni anno si verificano

nel mondo, il 38% non è pianificato e il 22% finisce in un'interruzione volontaria (IVG)», sottolinea Rossella Nappi, docente di Ginecologia e oste-

tricia Irccs San Matteo di Pavia, in occasione del 15th World Congress on Human Reproduction, appena terminato a Venezia. Inoltre l'ovulo può essere fecondato per circa 12-24 ore dal suo rilascio, ma gli spermatozoi sopravvivono fino a 5 giorni nel tratto genitale femminile, pertanto anche se il rapporto si è avuto con qualche giorno di distanza dall'ovulazione, la gravidanza è possibile.

La probabilità di concepimento per rapporto, comunque, è di circa il 3-5%, quindi non esistono momenti del tutto privi di rischio di una gravidanza indesiderata, questione ancora rilevante nel nostro Paese, dove il 33% delle gravidanze non sono volute e la metà di esse finisce in un aborto.

Sulla contraccezione di emergenza c'è ancora molta confusione (indagine dell'istituto BVA Healthcare per HRA Pharma su oltre 7 mila donne in cinque paesi europei, Italia compresa).

**L'incertezza sui giorni a rischio fa sì che il 38% delle gravidanze siano indesiderate**

Quasi il 30% delle donne ha un rapporto non protetto a rischio di gravidanza ma solo il 20% delle donne si è avvicinato alla contraccezione di emergenza, circa il 45% pensa che essa abbia un effetto abortivo, il 34% ne ignora il meccanismo d'azione, il 15% crede che possa anche causare infertilità e il 16% che sia stata concepita per le adolescenti al primo rapporto sessuale. «Queste idee appartengono al passato. Sono le pillole "del prima possibile" dopo un rapporto a rischio, visto che l'efficacia è maggiore se si prendono subito — prosegue Nappi — Ora c'è l'Ulipristal acetato con efficacia fino a 120 ore, prescrizione obbligatoria, che ritarda l'ovulazione anche se la fase di innalzamento di LH è già cominciata. Non è un aiuto per donne irresponsabili, ma un completamento proprio per quanti già usano la contraccezione consapevole, ormonale o di barriera, che in quel particolare momento ha fallito».

**CARIE X®**  
LO SPRAY CHE PROTEGGE DALLE CARIE SUBITO DOPO MANGIATO

CON CARIE X

pH

7.0

6.0

5.0

min. 0 10 20 30 40 50

pH ACIDO

METTI UNA X SULLA CARIE.

Dopo mangiato il pH della bocca si abbassa e diventa acido esponendo lo smalto all'erosione dentale e alla carie. Proteggi il tuo sorriso con CARIE X®, il primo Spray Dentale che riporta il giusto pH con solo tre spruzzi.

**CARIE X®**  
Brevettato e Prodotto da Brux Srl  
21040 Cislago (VA)

— IN FARMACIA —  
cariex.it

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione Ministeriale del 29.01.2013

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INFOGRAFICA DI PAULA SIMONETTI