

Per contraccezione si intende l'insieme dei metodi in base al quale si evita il concepimento durante un rapporto sessuale. Il metodo che si decide di adottare va scelto in accordo fra i due partners, tenendo conto dei vantaggi e degli svantaggi e dell'entità del rischio di avere una gravidanza che si è disposti ad accettare.

Anche durante l'allattamento sarebbe meglio usare metodi contraccettivi (ad esclusione della pillola, anello vaginale e cerotto) perchè anche se non si hanno le mestruazioni non si può prevedere la prima ovulazione.

Principali metodi contraccettivi:

Contraccettivi estro-progestinici

La spirale

Il preservativo

Il diaframma

Gli spermicidi

I metodi naturali

Contraccettivi post-coitali

Controllo dell'ovulazione

CONTRACCETTIVI ESTRO-PROGESTINICI

LA PILLOLA

Come agisce:

La pillola contiene due ormoni di sintesi (estrogeni e progestinici) con dosaggio diverso a seconda del tipo di pillola che si assume. La pillola causa il blocco dell'ovulazione per inibizione della secrezione di FSH, inoltre modifica la consistenza del muco prodotto all'interno del canale cervicale rendendolo impenetrabile agli spermatozoi e anche la mucosa dell'utero rendendola inadatta all'annidamento dell'ovulo.

Modalità d'uso:

La pillola deve essere presa tutti i giorni, (generalmente per 21 giorni). Il primo mese di assunzione si deve prendere la prima pillola il giorno di inizio del ciclo. Va presa sempre nello stesso momento della giornata. Si interrompe l'assunzione per una settimana (in cui comparirà un sanguinamento simile alle mestruazioni). Anche se il sanguinamento continua, la scatola successiva va iniziata sette giorni dopo l'interruzione. La scatola si inizia, quindi, ogni mese nello stesso giorno della settimana. La pillola è efficace dal primo mese di utilizzo, a condizione che sia assunta quotidianamente e regolarmente.

Cosa fare se si dimentica di prendere la pillola?

È necessario che la pillola dimenticata venga assunta entro le 12 ore successive per garantire comunque l'efficacia contraccettiva. Se non si riesce a prenderla in questo lasso di tempo, la copertura contraccettiva non è garantita: la pillola dovrà essere comunque presa fino a

terminare la scatola, ma si consiglia di utilizzare anche altri contraccettivi per questo periodo fino all'inizio della confezione successiva. In caso di vomito o diarrea per cui non si è sicuri di aver assorbito il farmaco, è necessario consultare il Ginecologo. L'effetto della pillola viene ridotto dall'uso di alcuni medicinali come alcuni antibiotici, antiepilettici, sedativi e antidolorifici. L'uso della pillola è controindicato durante l'allattamento.

II CEROTTO ANTICONCEZIONALE (EVRA)

Come agisce:

Il cerotto anticoncezionale agisce esattamente come la pillola ed è più semplice da utilizzare, e per questo risulta anche più sicuro. Misura 20 centimetri quadrati. Il rilascio degli ormoni avviene attraverso la pelle, arrivando direttamente nel sangue senza passare dall'apparato digerente. In questo modo, sia il quantitativo di sostanze attive sia possibili effetti collaterali indesiderati vengono ridotti.

Modalità d'uso:

Va cambiato una volta ogni sette giorni, per tre settimane consecutive seguite da una di riposo. Può essere applicato sulla parte bassa dell'addome, su una natica, oppure sul braccio purché puliti e privi di peli. Se il cerotto si stacca? È possibile che questo avvenga in parte o del tutto: la casa produttrice assicura che indossando il cerotto è possibile effettuare qualsiasi tipo di attività (anche la piscina) senza problemi. Il cerotto distaccato, anche solo in parte, non trasmette più al corpo la giusta quantità di sostanze ed è quindi meno efficace: se sono trascorse meno di 24 ore, ed il sistema non ha perso adesività, dovrà essere riapplicato altrimenti sarà sostituito immediatamente con un nuovo cerotto senza problemi di efficacia contraccettiva.

Se sono trascorse più di 24 ore, oppure non si riesce a stabilire il momento esatto del distacco, sarà necessario iniziare un nuovo ciclo con un nuovo cerotto e utilizzare metodi contraccettivi alternativi non ormonali per i successivi 7 giorni, poiché l'efficacia non è più garantita. Anche nel caso di dimenticanza nel cambiare il cerotto va sempre considerato il tempo trascorso: se la sostituzione del secondo o del terzo cerotto del ciclo avviene con un ritardo di 48 ore, occorre applicarne uno nuovo e ricorrere contemporaneamente a metodi contraccettivi non ormonali supplementari per i successivi 7 giorni. Qualora ci si dimenticasse di togliere il cerotto alla fine della terza settimana di trattamento, basterà semplicemente rimuoverlo ed iniziare il nuovo ciclo normalmente secondo il calendario predefinito.

ANELLO VAGINALE (NUVARING)

L'anello vaginale è una nuova forma di contraccezione ormonale. Un piccolo anello morbido viene inserito in profondità in vagina (direttamente dalla donna), per restarvi 21 giorni. L'anello determina rilascio locale di Etinil-estradiolo (15 mcg) e di un nuovo progestinico con scarsissima attività androgenica, denominato Etonogestrel. Nonostante il bassissimo dosaggio ormonale, l'assorbimento per via vaginale permette una completa soppressione dell'ovulazione ed un controllo ottimale del ciclo (raramente si verifica lo spotting). Inoltre i bassi livelli ormonali permettono una riduzione degli effetti collaterali quali tensione mammaria, cefalea, ritenzione idrica. Fra i vantaggi dell'anello, il corretto assorbimento degli ormoni anche in presenza di vomito o diarrea, l'applicazione unica, la possibilità costante di verificare la presenza dell'anello in vagina. L'anello inoltre non crea nessun tipo di problema durante i rapporti sessuali.

LA SPIRALE

È un piccolo dispositivo in plastica, lungo 3-5 cm., che il ginecologo inserisce all'interno dell'utero attraverso il canale cervicale. Lo I.U.D. rende difficile la penetrazione e la sopravvivenza degli spermatozoi e impedisce l'annidamento dell'ovocita sulla parete dell'utero. L'inserimento e la rimozione vengono effettuati dal ginecologo durante il flusso mestruale. L'applicazione dura pochi minuti e non è dolorosa. È necessario un controllo del ginecologo dopo la prima mestruazione, dopo tre mesi dall'applicazione e, in seguito, ogni sei mesi o una volta l'anno.

IL PROFILATTICO

È una sottilissima guaina di gomma che avvolge completamente il pene in erezione e raccoglie il liquido spermatico, evitando il contatto diretto tra i due apparati genitali. È l'unico metodo contraccettivo che protegge efficacemente dalle malattie sessualmente trasmesse.

Si può acquistare, senza ricetta medica e ad ogni età, in farmacia, nei supermercati ed in alcuni distributori automatici. L'influenza sulla sensibilità nel rapporto sessuale è minima per entrambi i partners.

IL DIAFRAMMA

È una cupola di gomma, fissata su un anello flessibile che la donna colloca sul fondo della vagina. Copre il collo dell'utero ed impedisce la penetrazione degli spermatozoi.

Come si usa?

Il diaframma deve esser utilizzato con un prodotto spermicida, da spalmare sui bordi e sul fondo. Se non si usa lo spermicida la sua efficacia è ridotta. Può essere inserito in vagina dalla donna in qualsiasi momento. Deve essere tenuto in vagina per almeno 6 ore dopo il rapporto, così che lo spermicida possa avere effetto sugli spermatozoi. Per non ridurre l'efficacia dello spermicida è bene evitare di fare lavande durante queste 6 ore. Dopo l'uso il diaframma deve essere lavato con acqua e sapone neutro, asciugato con cura e riposto in una scatola rigida. Il diaframma va controllato, periodicamente, in controluce per assicurarsi che la gomma non sia più sottile in alcuni punti o bucata. Occorre cambiare periodicamente il diaframma e sottoporsi a controlli sanitari.

GLI SPERMICIDI

Gli spermicidi sono sostanze chimiche, (confezionate in forma di capsule, ovuli, gelatine, creme) che, a contatto con gli spermatozoi, ne provocano la morte. Devono essere introdotti nella vagina, in profondità subito prima del rapporto sessuale, perché la loro efficacia è limitata nel tempo. Vanno lasciati in vagina per almeno 6 ore dopo il rapporto. Devono essere utilizzati esclusivamente insieme al preservativo od al diaframma, poiché da soli non danno nessuna sicurezza.

METODI NATURALI: IL METODO BILLINGS

L'ovulazione si verifica in un solo giorno per ogni ciclo e l'ovulo resta in vita tra le 12 e le 24 ore se non viene fecondata. Gli spermatozoi hanno bisogno di muco con caratteristiche determinate per poter sopravvivere, e in presenza di muco della migliore qualità (presente nella donna generalmente a metà ciclo per qualche giorno) possono sopravvivere fino a cinque giorni. Il Metodo si basa proprio sull'osservazione di questo muco che varia durante tutto il ciclo. Il periodo fecondo viene individuato attraverso l'osservazione del muco cervicale, prodotto nel canale che dà accesso all'utero e presente nelle perdite vaginali. Il muco infatti subisce modificazioni prima, durante e dopo l'ovulazione. Nel periodo fertile si presenta filante e trasparente e viene paragonato alla chiara dell'uovo. Per evitare la gravidanza non si devono avere rapporti in questa fase. Dopo l'ovulazione il muco torna ad essere denso e appiccicoso. Da quando compare questo tipo di muco bisogna astenersi dai rapporti per altri quattro giorni almeno.

COITO INTERROTTO

Questo è sicuramente il metodo più conosciuto ed utilizzato, anche se la percentuale di buona riuscita è tra i più bassi. Consiste nell'interruzione dell'atto sessuale prima che si verifichi l'eiaculazione nella vagina. Questo metodo comporta un rischio molto alto di gravidanza perché una certa quantità di liquido pre-eiaculatorio, contenente spermatozoi, può comparire nella fase dell'erezione e l'uomo non può averne il controllo.

METODO OGINO-KNAUS

Consiste nel calcolo dei giorni di fertilità della donna e nell'astenersi dal rapporto sessuale tre giorni prima e un giorno dopo l'ovulazione, che in un ciclo regolare avviene il quattordicesimo giorno. La percentuale di riuscita è molto ridotta, specialmente per le donne che non hanno un ciclo regolare e in presenza di alcuni fattori che possono alterare il ciclo come malattia e stress. Per adoperare questo metodo contraccettivo bisogna individuare la lunghezza dei propri cicli per un anno circa: sottrae quindi 19 dal numero di giorni del suo ciclo più breve per identificare il primo giorno del periodo fecondo e 11 dal numero di giorni del suo ciclo più lungo (per identificare l'ultimo giorno del periodo fecondo). In questo modo ha individuato i giorni durante i quali probabilmente avviene l'ovulazione; se in questi giorni si astiene dai rapporti sessuali, la probabilità di una gravidanza sarà molto bassa.

METODO DELLA TEMPERATURA BASALE

Il periodo non fertile viene individuato osservando la curva della temperatura. Ogni donna ha una propria temperatura basale, ma in tutte si verifica un rialzo della temperatura dopo l'ovulazione. La temperatura aumenta rapidamente (di circa cinque decimi di grado) sotto l'influenza del progesterone, e rimane alta fino alla comparsa delle mestruazioni. La temperatura va misurata ogni mattina all'incirca alla stessa ora, prima di alzarsi dal letto e prima di mangiare o andare in bagno, e dopo almeno 4 ore di riposo. La temperatura (si consiglia l'uso di un termometro specifico per la tb) va annotata su un foglio. La temperatura va misurata sempre nello stesso modo (rettale, vaginale o orale). Quando la temperatura si è stabilizzata sul livello più alto da tre giorni, si può essere quasi certe che ha avuto inizio il periodo non fecondo, e che i rapporti sessuali non daranno origine ad una gravidanza. È consigliabile astenersi dai rapporti nei giorni precedenti l'ovulazione poiché non si può prevedere l'innalzamento della

temperatura e anche perché gli spermatozoi rimangono in vita fino a cinque giorni in vagina.

[*Vedi anche qui: Metodi Naturali](#)**

CONTRACCETTIVI POST COITALI: LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO

La pillola del giorno dopo o contraccezione "post-coitale", è un metodo occasionale da utilizzare nelle ore successive al rapporto a rischio nel caso in cui ad esempio: il preservativo si rompe o è indossato male; coito interrotto; l'espulsione della spirale (completa o parziale); l'assunzione non corretta della pillola anticoncezionale. L'efficacia della pillola del giorno dopo è strettamente correlata ai suoi tempi di assunzione: più sono vicini al rapporto sessuale a rischio e maggiore è la protezione che offre. Si assumono 2 pillole insieme, prescritte dal proprio medico e nella Asl di appartenenza, il più presto possibile e comunque entro 72 ore dal rapporto non protetto. Se il rapporto ha avuto luogo nelle ore o nei giorni che precedono l'ovulazione, il farmaco dovrebbe impedire la fecondazione (l'unione dello spermatozoo con l'ovulo). Se il rapporto ha avuto luogo ad ovulazione già avvenuta, dovrebbe modificare la zona interna dell'utero impedendo l'impianto dell'ovulo fecondato.