



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. Prima e dopo la gravidanza, quindi, ogni donna si avvicina ai metodi contraccettivi naturali o artificiali. Elenchiamo di seguito i più comuni metodi.

La Contraccezione

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.

Modalità d'uso

La pillola deve essere presa tutti i giorni, (generalmente per 21 giorni). Il primo mese di assunzione si dice "fase di adattamento".

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.

II CEROTTO ANTICONCEZIONALE (EVRA)

Come agisce:

Il cerotto anticoncezionale agisce esattamente come la pillola ed è più semplice da utilizzare, e per questo è più sicuro.

Modalità d'uso:

Va cambiato una volta ogni sette giorni, per tre settimane consecutive seguite da una di riposo. Può essere usato anche durante l'allattamento.

Se sono trascorse più di 24 ore, oppure non si riesce a stabilire il momento esatto del distacco, sarà necessario usare un altro metodo contraccettivo.

ANELLO VAGINALE (NUVARING)

L'anello vaginale è una nuova forma di contraccezione ormonale. Un piccolo anello morbido viene inserito nella vagina e rimane in situ per tre settimane.

LA SPIRALE

È un piccolo dispositivo in plastica, lungo 3-5 cm., che il ginecologo inserisce all'interno dell'utero attraverso la vagina.

L'inserimento e la rimozione vengono effettuati dal ginecologo durante il flusso mestruale. L'applicazione

IL PROFILATTICO

È una sottilissima guaina di gomma che avvolge completamente il pene in erezione e raccoglie il liquido. Si può acquistare, senza ricetta medica e ad ogni età, in farmacia, nei supermercati ed in alcuni distributori.

IL DIAFRAMMA

È una cupola di gomma, fissata su un anello flessibile che la donna colloca sul fondo della vagina. Come si usa?

Il diaframma deve essere utilizzato con un prodotto spermicida, da spalmare sui bordi e sul fondo. Se non

GLI SPERMICIDI

Gli spermicidi sono sostanze chimiche, (confezionate in forma di capsule, ovuli, gelatine, creme) che, a

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

COITO INTERROTTO

Questo è sicuramente il metodo più conosciuto ed utilizzato, anche se la percentuale di buona riuscita

METODO OGINO-KNAUS

Consiste nel calcolo dei giorni di fertilità della donna e nell'astenersi dal rapporto sessuale tre giorni prima

METODO DELLA TEMPERATURA BASALE

Il periodo non fertile viene individuato osservando la curva della temperatura. Ogni donna ha una propria

[***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 o