

Per vivere al meglio  
la tua sessualità...



La scelta di utilizzare un metodo contraccettivo è un atto di responsabilità ed autonomia, che ti permette di vivere al meglio la tua sessualità. Servirsi di un metodo appropriato alle tue esigenze è il modo migliore per prenderti cura del tuo corpo, della tua salute e anche del tuo rapporto di coppia. **Se ancora non hai figli** e vuoi aspettare qualche tempo prima di diventare mamma, esistono ottimi mezzi contraccettivi sicuri e reversibili, i cui effetti cessano appena se ne interrompe l'uso. Se alcuni **problemi come mestruazioni abbondanti o dolorose** ti impediscono di vivere ogni giorno al meglio e ti creano imbarazzo e disagio nella tua vita di coppia e lavorativa, alcuni dispositivi o farmaci ti possono aiutare a superarli. **Se hai da poco avuto un figlio** e trovi il tuo corpo cambiato e diverso, puoi imparare a riscoprirlo, e a risvegliare la tua sessualità, anche utilizzando dei metodi che si adattano alla tua nuova situazione di mamma e non interferiscono con l'allattamento. Se hai scelto consapevolmente con il tuo compagno di non utilizzare mezzi meccanici o farmacologici, esistono anche metodi naturali, certo meno sicuri, che possono però permettervi di decidere se e quando avere un bambino. **Se non desideri avere un figlio**, puoi valutare, dopo un'attenta riflessione e un serio confronto con lo specialista e il tuo compagno, di sottoporsi ad un intervento definitivo e irreversibile.

**Questa guida è per te, per fornirti più informazioni e per sfatare luoghi comuni che potrebbero compromettere la tua serenità nel rapporto.**  
**Buona lettura!**

# La pillola

**Sicura quasi al 100%:** la pillola, se presa in maniera corretta, è considerata il metodo più affidabile. Può essere assunta continuativamente anche per alcuni anni, e non sono necessarie sospensioni periodiche del trattamento se non in caso di disturbi o complicanze.

**La pillola non provoca il cancro, né vene varicose, né riduzione della fertilità, né parti gemellari.**

È dimostrato invece che presenta molti effetti benefici, come la riduzione o la scomparsa di cisti ovariche, dei dolori mestruali, che riduce il rischio di cancro ovarico ed endometriale e di gravidanze extra-uterine, che regolarizza il ciclo mestruale e riduce il flusso. Il tuo medico ti visiterà, raccoglierà la tua storia clinica personale e familiare, misurerà la pressione del sangue ed in alcuni casi potrà essere richiesto un approfondimento diagnostico con esami del sangue.

In seguito è consigliato un controllo annuale.

Fai attenzione se stai assumendo altri farmaci (antibiotici, tranquillanti, antiepilettici, carbone vegetale, purganti, ecc.) perché potrebbero comprometterne l'efficacia. In questo periodo utilizza anche un altro metodo anticoncezionale.

**Dopo il parto:** nei primi 6 mesi dopo il parto, se scegli di allattare il tuo bambino, è meglio che tu utilizzi un tipo particolare di pillola, detta "minipillola", che non influenza la quantità e la qualità del latte materno.

## La pillola non fa per te se soffri di:

- gravi disturbi cardiocircolatori
- gravi malattie del fegato
- presenza o sospetto di tumori
- perdita di sangue al di fuori delle mestruazioni di cui non si conosca la causa

**Le alternative:** sul mercato sono disponibili anche altri anticoncezionali ormonali, che presentano le stesse indicazioni e controindicazioni della pillola ed hanno pari efficacia, ma prevedono diverse modalità di assunzione:

- il cerotto, che va applicato una volta alla settimana su glutei, braccia, addome o dorso;
- "l'anello" viene inserito in vagina e rimosso dopo 3 settimane.

Tutti questi metodi contraccettivi agiscono rilasciando ormoni sessuali simili a quelli prodotti normalmente dalla donna, bloccando la funzione ovulatoria.

# Il preservativo



Il preservativo è un “amico” che può salvarti se hai rapporti con partner diversi o se hai un rapporto occasionale: è l'unico metodo che ti protegge dalle malattie a trasmissione sessuale, non solo l'AIDS, ma anche quelle fastidiose, dolorose e pericolose infezioni come la vaginite da tricomonas, da chlamydia, i condilomi, l'herpes genitale, l'epatite B. È ovviamente anche un efficace metodo anticoncezionale, ma meno sicuro della pillola.

Se lo porti sempre con te, attenzione a come lo conservi! Vanno evitate le fonti di calore e gli oggetti taglienti.

## Quel “velo” d'imbarazzo

L'accusa che viene più frequentemente mossa al preservativo è che impedisce di vivere il rapporto con la massima naturalezza. È una barriera meccanica che come tale può comportare un minimo di disagio nel momento in cui viene indossato, e meno sensibilità durante il rapporto. Per ridurre al minimo questi problemi trasforma il momento in cui lo applichi in un gioco, con la complicità del tuo partner, e scegline uno sottile e ben lubrificato che garantirà ad entrambi la massima sensibilità.

## Perché sì:

- non richiede nessun tipo di controllo medico preventivo
- è facilmente reperibile (anche in situazioni in cui non ti aspettavi potesse capitare...)
- non ha effetti collaterali

# Il dispositivo intrauterino (IUD)

Lo IUD è un metodo adatto soprattutto alle donne che hanno già avuto un figlio.

È molto sicuro, le possibilità di rimanere incinta sono pari all'uno per cento circa.

Ne esistono di due differenti tipologie, che agiscono in maniera diversa: un primo tipo ha un filo di rame avvolto sul braccio verticale, il secondo rilascia un ormone simile al progesterone naturale.

Questo tipo di IUD, chiamato anche "medicato", è particolarmente appropriato per ridurre flussi mestruali eccessivamente abbondanti.

Lo IUD garantisce un'efficacia contraccettiva per un lungo periodo, da 2 a 5 anni a seconda del tipo.

Lo IUD deve essere prescritto e inserito dal ginecologo dopo un'accurata visita specialistica. In seguito è consigliato un controllo annuale.

**Dopo il parto:** è necessario attendere almeno tre mesi dal parto prima di inserire il dispositivo, per permettere all'utero di tornare alle sue dimensioni normali.

## **E se volessi avere un bambino?**

Una volta rimosso lo IUD la fertilità viene recuperata in pochissimo tempo. L'operazione di rimozione, che deve essere effettuata dal ginecologo, è molto semplice e richiede solo pochi minuti.

## **È possibile che lo IUD si sposti?**

È molto improbabile. Il tuo medico ti insegnerà come sentire se il dispositivo è posizionato correttamente. In caso di errato posizionamento lo IUD non è più efficace: se hai un dubbio, utilizza un altro metodo contraccettivo fino alla prossima visita ginecologica.

## **L'applicazione è dolorosa?**

L'inserimento può causare qualche leggero disturbo. È comunque possibile chiedere al ginecologo di utilizzare un anestetico locale oppure assumere un analgesico. Dopo l'inserimento potrai sentire qualche crampo, simile a quelli del ciclo mestruale, ma questi disturbi solitamente scompaiono del tutto nel giro di poche ore.



# I metodi naturali



I metodi naturali si basano sull'identificazione del periodo fertile e sull'astensione dai rapporti sessuali in quei giorni. Sono i soli metodi contraccettivi ammessi da alcune religioni. Sono considerati poco sicuri anche perché, nonostante un attento monitoraggio dell'ovulazione, esistono molti fattori che possono alterare i parametri osservati (temperatura, durata del ciclo mestruale, muco cervicale).

I più diffusi sono:

**Ogino-Knauss:** si basa sull'individuazione dei giorni fertili calcolata valutando la durata dei 12 cicli mestruali precedenti.

**Temperatura basale:** si osservano le alterazioni della temperatura corporea della donna nell'arco del mese. La rilevazione deve essere

effettuata ogni giorno, al risveglio, con un apposito termometro.

**Billings:** richiede l'osservazione quotidiana dell'aspetto e della consistenza del muco vaginale, e la valutazione di altri segnali che accompagnano l'ovulazione.

**Metodo computerizzato:** utilizza un piccolo computer che memorizza le informazioni sulle caratteristiche mestruali personali. Richiede la misurazione del livello ormonale tramite le urine del mattino. È indicato solo per donne con cicli regolari.

Tutti questi metodi richiedono un'ottima conoscenza e consapevolezza del proprio corpo e la disponibilità (propria e del partner) ad evitare i rapporti nei giorni "a rischio".

Un discorso a sé merita il coito interrotto, che si basa esclusivamente su un comportamento maschile. È un metodo fortemente sconsigliato perché poco sicuro. Infatti, anche se l'uomo riesce a capire esattamente quando ritirarsi, alcuni spermatozoi possono essere presenti anche nel liquido emesso prima dell'eiaculazione. È poi un metodo che implica sempre un forte controllo della situazione e limita quindi la complicità e la naturalezza del rapporto.

# I metodi irreversibili

Se sei determinata a non avere più figli, una delle possibilità è quella di ricorrere ad un **intervento chirurgico irreversibile**, che è una vera e propria sterilizzazione chirurgica. Si tratta di una scelta definitiva che deve essere ben ponderata da te e dal tuo compagno.

L'intervento consiste nella chiusura delle tube, così da rendere impossibile l'incontro tra ovulo da fecondare e spermatozoo.

Grazie alle tecniche attuali, è stata ridotta al minimo l'invasività dell'intervento.

Le modalità possono essere diverse: dalla minilaparotomia che può essere eseguita anche subito dopo il parto, alla laparoscopia che prevede di praticare un piccolo foro all'estremità dell'ombelico.

L'operazione non rimuove nessun organo e non causa la menopausa.

In seguito alla sterilizzazione non cessano la produzione degli ormoni né le mestruazioni. Non ci sono ripercussioni nemmeno sulla libido. Potrebbero però esserci dei risvolti psicologici notevoli, dovuti alla situazione di perdita irreversibile della propria fertilità.

Per questo è necessario riflettere a lungo prima di prendere questa decisione e confrontarsi non solo con il proprio partner ma anche con gli specialisti.

## In caso di emergenza

In seguito ad un rapporto non protetto, esistono dei sistemi che riducono la probabilità di andare incontro ad una gravidanza.

## Non si tratta di contraccettivi di uso protratto ma metodi di emergenza.

Le possibili alternative sono due: la pillola del giorno dopo o l'inserimento della spirale.

In entrambi i casi è indispensabile intervenire al più presto: la pillola va presa entro al massimo 72 ore.

L'efficacia sarà tanto maggiore quanto più precoce è l'assunzione. La spirale va inserita entro 5 giorni dal rapporto a rischio.

Per tutti e due questi interventi è necessario rivolgersi al ginecologo.



**SIGO**

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

80524197

Vivere la propria vita sessuale in maniera libera e consapevole è un diritto della donna. L'aborto è sempre un dramma: un'informazione qualificata su come pianificare una gravidanza può aiutarti ad evitarlo. Impara a conoscere i metodi contraccettivi e **Scegli Tu** quello più adatto a te.

## ScegliTu

il programma di informazione sulla contraccezione

Il progetto **Scegli tu** è pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) per offrire alle donne in età fertile un'informazione completa e qualificata sulle proprie scelte sessuali e riproduttive. Perché la scelta del contraccettivo è importante e perché questo aspetto della vita va vissuto con gioia, serenità e responsabilità.

Per saperne di più visita il sito **www.sceglitu.it**, oppure chiama il **numero verde della contraccezione** (attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17).



### Con il patrocinio di



*Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento per i Diritti e le Pari Opportunità*

Realizzazione

 **Intermedia**

Tel. 030 226105 - Fax 030 2420472  
intermedia@intermedianews.it

Questo opuscolo è reso possibile col contributo di



**Bayer HealthCare**  
Bayer Schering Pharma