



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Contraccezione: le tue scelte

1. Contraccezione: le tue scelte (1. Contraception: your choices)

Perchè fare uso della contraccezione?

La contraccezione è necessaria se vuoi evitare gravidanze indesiderate e infezioni a trasmissione sessuale.

Ogni mese l'ovaia della donna produce un ovulo. Al momento dell'eiaculazione il liquido seminale dell'uomo contiene milioni di spermatozoi e ne basta uno solo per fecondare l'ovulo femminile e avviare una gravidanza. Se una coppia ha rapporti sessuali (introduzione del pene nella vagina) e non prende le dovute precauzioni, c'è un alto rischio che si verifichi una gravidanza. L'uso della contraccezione ti consente di avere rapporti sessuali e di evitare gravidanze non volute.

Un profilattico è sempre una buona idea

In Australia, ogni anno si verificano oltre 20.000 nuove infezioni a trasmissione sessuale. Una delle più comuni è la clamidia, che se non viene curata può portare all'infertilità. Il profilattico (noto comunemente con il nome di "preservativo") è la miglior protezione contro le infezioni. Se durante il rapporto usi sempre il preservativo e una crema lubrificante a base di acqua avrai meno probabilità di contrarre infezioni da HIV/AIDS e molte altre infezioni a trasmissione sessuale.

Scelta della contraccezione

Per stabilire il tipo di contraccezione più adatto alla tua situazione parla con il tuo medico generico o con un'infermiera specializzata nella salute della donna.

Le informazioni seguenti rappresentano solo una breve descrizione delle scelte anticoncezionali. Se vuoi informazioni più dettagliate su un metodo particolare di contraccezione, rivolgiti al tuo medico generico o all'ostetrica. Oppure puoi trovare tutti i nostri fogli informativi sulla contraccezione e su altri argomenti sul nostro sito web dedicato alla promozione della salute della donna <http://wellwomens.rwh.org.au>.

Il profilattico femminile

Il profilattico femminile è molto efficace se viene usato correttamente. È costituito da una guaina prelubrificata che viene inserita nella vagina e che può essere rimossa con facilità dopo il rapporto sessuale. Ciò significa che non

può essere riutilizzato e quindi bisogna usarne uno nuovo tutte le volte che si ha un rapporto.

Il profilattico femminile non produce effetti collaterali e riduce il rischio delle infezioni trasmesse per via sessuale, però non è facilmente reperibile ed è alquanto costoso.

Vedi anche il foglio informativo No. 2 *Profilattici*

Il profilattico maschile

Il profilattico maschile, chiamato comunemente “preservativo”, è una sottile guaina di gomma o di poliuretano che, una volta posta sul pene eretto, prima dell'inizio del rapporto sessuale, provvede a raccogliere lo sperma al momento dell'eiaculazione impedendone l'ingresso nella vagina e nell'utero della donna. I preservativi si possono acquistare facilmente in farmacia o al supermercato e sono molto efficaci per ridurre il rischio sia di gravidanze sia di infezioni a trasmissione sessuale.

Vedi anche il foglio informativo sulla contraccezione No. 2 *Profilattici e Diaframmi*

Diaframma

Il diaframma è una coppa di gomma morbida che va inserita nella vagina per ricoprire la cervice (il collo dell'utero). Il diaframma impedisce l'ingresso degli spermatozoi nell'utero. Il diaframma può essere utilizzato in qualsiasi periodo, anche durante il ciclo mestruale e può essere lavato e riutilizzato ripetutamente. Il diaframma deve essere inserito nella vagina prima del rapporto (fino a 24 ore prima) e deve essere rimosso sei ore dopo. Alcune donne trovano che il diaframma sia difficile da inserire.

Vedi anche il foglio informativo sulla contraccezione No. 2 *Profilattici e Diaframmi*

La pillola

Ci sono due tipi principali di pillole anticoncezionali per via orale.

La pillola combinata

La pillola combinata contiene due ormoni e inibisce l'ovulazione. In pratica ogni mese continui ad avere le mestruazioni ma spesso con minime perdite di sangue. La pillola combinata può far migliorare l'acne e la sindrome premestruale. Gli effetti collaterali occasionali possono essere gonfiore, nausea e aumento di peso.

La pillola progestinica (minipillola o “POP”)

La pillola progestinica contiene solo un ormone. Il suo meccanismo d'azione consiste nell'alterazione del muco cervicale (del collo uterino) in modo da

ostacolare il passaggio dello sperma nella vagina e impedire la fecondazione dell'ovulo.

La pillola progestinica è meno efficace della pillola combinata in quanto non blocca l'ovulazione.

Vedi anche il foglio informativo No. 3 – *La Pillola*

Pillola d'emergenza

(nota in precedenza con il nome di Pillola del giorno dopo)

Se hai avuto un rapporto sessuale imprevisto senza aver preso misure anticoncezionali oppure si è rotto il preservativo, e non vuoi rimanere incinta, puoi prendere la pillola d'emergenza. La pillola d'emergenza è disponibile in farmacia senza la ricetta medica.

La pillola d'emergenza va presa entro 3 giorni (72 ore) dal rapporto non protetto.

Vedi anche il foglio informativo sulla contraccezione No. 3: *La Pillola*

Contraccezione per iniezione

La DMPA (chiamata anche Depo Provera or Depo Ralovera) è un'iniezione anticoncezionale che viene fatta alla donna ogni 12 settimane. Si tratta di un ormone sintetico ad azione prolungata che può essere utilizzato durante l'allattamento. Qualsiasi effetto collaterale può durare fino a 12 settimane.

Vedi anche

il foglio informativo sulla contraccezione No. 4: *Iniezioni & Impianti*

il foglio informativo sulla contraccezione No. 5: *Depo Provera*

Impianto anticoncezionale sottocutaneo

Si tratta di un bastoncino di materiale plastico che contiene l'ormone progestinico, che viene inserito sottopelle nell'avambraccio della donna. La sua azione è quella di bloccare l'ovulazione. Molte donne che usano questo metodo anticoncezionale hanno un ciclo caratterizzato da perdite di sangue irregolari alcune sperimentano anche la scomparsa totale del ciclo. Alcune donne accusano dolori alle mammelle, mal di testa e capogiri.

Vedi anche il foglio informativo sulla contraccezione No. 4: *Iniezioni & Impianti*

Dispositivo intrauterino (IUD)

Si tratta di un piccolo dispositivo anticoncezionale che viene inserito nell'utero della donna. Ci sono due tipi di IUD che sono: lo IUD in rame e lo IUD Progestinico o Mirena.

Lo IUD viene utilizzato da oltre 30 anni nella prevenzione della gravidanza, tuttavia ancor oggi non si sa bene come funzioni. Lo IUD agisce sul movimento e sulla sopravvivenza degli spermatozoi nell'utero e impedisce loro di raggiungere l'ovulo per poterlo fecondare. Lo IUD modifica anche la mucosa uterina (endometrio) in modo da renderla inadatta alla gravidanza e - anche se un ovulo è stato fecondato - ne inibisce il suo sviluppo.

Lo IUD è un metodo anticoncezionale molto efficace e di lunga durata.

Lo IUD in rame può causare un flusso mensile più abbondante mentre lo IUD Progestinico o Mirena può causare un flusso mensile più scarso.

Sterilizzazione

Sia le donne che gli uomini possono sottoporsi a un intervento che li rende sterili. La sterilizzazione femminile è un intervento che viene praticato attraverso l'addome e si chiama occlusione tubarica mentre la sterilizzazione maschile si chiama vasectomia. Gli interventi sono efficaci in oltre il 99 per cento dei casi e sono permanenti. Questo metodo è per le persone che non vogliono avere più figli.

Attualmente ci sono anche dei micro-inseriti che si possono collocare nelle tube uterine mediante uno strumento speciale. Questa procedura viene eseguita attraverso la vagina e può essere eseguita mentre la donna è sveglia.

Metodi naturali di contraccezione

I metodi sottoindicati non sono molto efficaci e di solito si raccomanda che non vengano utilizzati da soli come metodo anticoncezionale.

La ritmicità del ciclo mensile, il metodo "Billings", il metodo dell'osservazione del muco cervicale, il metodo dell'ovulazione e il metodo dell'osservazione della temperatura basale sono tutti modi che consentono alla donna di stabilire la sua fecondità (ossia quando ha maggiori probabilità di rimanere incinta) e conseguentemente quando dovrebbe astenersi dal rapporto sessuale se non vuole rimanere incinta. Nondimeno se la donna ha un ciclo mensile irregolare questi metodi sono più difficili da utilizzare, richiedono molta pratica e potrebbero risultare inefficaci.

Coito interrotto

Il coito interrotto è un metodo che consiste nel rapido ritiro del pene dalla vagina proprio prima dell'eiaculazione. Questo metodo potrebbe essere inefficace se l'uomo si dimentica di ritirare il pene in tempo o non è abbastanza veloce. Inoltre è anche possibile che ci sia un po' di sperma nel fluido pre-eiaculatorio (il fluido pre-eiaculatorio è una sostanza chiara e lubrificante che viene secreta dalla punta del pene prima dell'orgasmo). Se l'eiaculazione avviene all'entrata della vagina è possibile che un po' di sperma possa penetrare all'interno dell'utero e la donna potrebbe rimanere incinta.

Prodotti Spermicidi

I prodotti spermicidi sono preparati sotto forma di gel o crema che vanno applicati profondamente nella vagina prima del rapporto sessuale. Alcune persone usano gli spermicidi insieme al profilattico o al diaframma. Gli spermicidi non sono molto efficaci quando vengono usati da soli.

Dove puoi rivolgerti per avere maggiori informazioni**Women's Health Information Centre (RWH) (Centro Informazioni per la salute della donna del Royal Women's Hospital)**

Tel. (03) 8345 3045

(Numero verde) 1800 442 007 Email: whic@thewomens.org.au

<http://www.thewomens.org.au>

The Choices Clinic at the Royal Women's Hospital (Ambulatorio del Royal Women's Hospital)

Un servizio ambulatoriale a basso costo che offre consigli, consultazioni e cure sulla contraccezione e sulla salute sessuale.

Orario: lunedì, martedì, giovedì, 8.30am - 11.30am.

Telefono: (03) 8345 2000

Altri fogli informativi che potrebbero esserti utili

Il Royal Women's Hospital (RWH) dispone di numerosi fogli informativi in molte lingue sull'Internet. Se vuoi maggiori informazioni collegati al nostro sito web all'indirizzo <http://thewomens.org.au>

Oppure, puoi anche chiedere all'assistente sanitaria del Royal Women's Hospital di darti uno stampato dei fogli informativi sulla contraccezione:

No. 2 *Profilattici & Diaframmi*

No. 3 *La Pillola*

No. 4 *Depo Provera – Contraccezione per iniezione*

No. 5 *Implanon – Impianto anticoncezionale*

No. 6 *IUD (Dispositivo Intrauterino)*

Le informazioni contenute in questo foglio informativo si basano sull'opuscolo: Basic Facts about Contraception: FPA Health (Fatti fondamentali sulla contraccezione: FPA Health)

Le informazioni contenute in questo opuscolo non devono essere riprodotte per scopi commerciali senza l'autorizzazione della FPA Health e del Royal Women's Hospital.