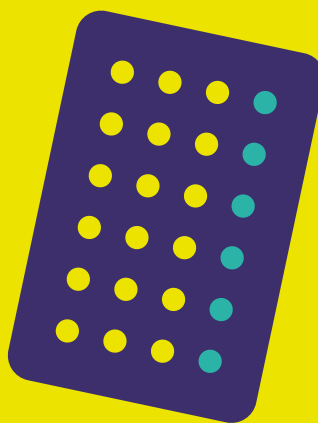




CONTRACCEZIONE

tutto quello che c'è da sapere



Questo opuscolo è pensato per aiutarti a conoscere i principali metodi per prevenire una gravidanza (metodi contraccettivi). Leggendolo potrai sapere quali sono, quanto sono efficaci, come funzionano e come puoi utilizzarli.



Se non vuoi rimanere incinta e pensi di utilizzare un metodo contraccettivo, puoi rivolgerti al consultorio familiare della tua zona. **Il consultorio è un servizio gratuito per la salute sessuale e riproduttiva, accessibile a tutte le donne, comprese quelle straniere senza il permesso di soggiorno.**



Qui trovi l'elenco di tutti i consultori familiari in Italia, divisi per regione e provincia

In alcune regioni, i metodi contraccettivi sono gratuiti; il personale del consultorio ti fornirà tutte le informazioni necessarie.

Esistono molti metodi per evitare una gravidanza che hanno diversi livelli di efficacia. Per scegliere il metodo migliore per te, è importante conoscere la loro efficacia, sicurezza e meccanismo d'azione. Tuttavia, **il metodo più efficace non è necessariamente quello migliore per i tuoi bisogni.** L'equipe del consultorio, che spesso dispone anche di mediatrici linguistico-culturali, ti aiuterà a scegliere il metodo più adatto a te, tenendo conto delle tue caratteristiche fisiche, abitudini, cultura d'origine e stile di vita.

Se lo desideri, puoi coinvolgere tuo marito o il tuo partner nella discussione e nella scelta, ma ricorda che la loro autorizzazione non è necessaria: la decisione è solo tua. **Nessuno può costringerti a usare o non usare un contraccettivo.** Se subisci pressioni o costrizioni riguardo alle tue scelte riproduttive, puoi parlarne con il personale del consultorio, che ti offrirà supporto e, se necessario, aiuto per affrontare eventuali situazioni difficili.

Metodi contraccettivi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità classifica i metodi contraccettivi in base alla loro efficacia nel prevenire una gravidanza.

Metodi molto efficaci (fallimento inferiore all'1% dei casi):

- 1. Impianto sottocutaneo (Nexplanon®).** È un bastoncino di materiale plastico lungo 4 cm che il medico inserisce con un ago sotto la pelle, nella parte superiore del braccio. Non è necessaria anestesia e l'inserimento provoca una sensazione analoga a una puntura. Il bastoncino rilascia un ormone che impedisce l'ovulazione e quindi la gravidanza. Può causare sanguinamenti molto irregolari, o l'assenza completa delle mestruazioni. La rimozione avviene mediante una piccola incisione della pelle con anestesia locale. Ha una durata di 3 anni, ma può essere rimosso in qualsiasi momento se si desidera una gravidanza.
- 2. Spirale intrauterina (IUD) a rilascio di rame o ormone progestinico.** È un dispositivo che viene inserito nell'utero dalla ginecologa. Può essere utilizzata da tutte le donne, comprese quelle che non hanno ancora avuto figli. Esistono spirali che rilasciano rame e quelle che rilasciano un ormone progestinico. Il rame rilasciato dalla spirale danneggia gli spermatozoi, e modifica la mucosa che riveste la parete interna dell'utero rendendola inadatta ad accogliere l'uovo fecondato. Generalmente, le spirali al rame rendono le mestruazioni più abbondanti e più lunghe. La spirale che rilascia l'ormone progestinico, invece, addensa il muco del canale cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi dalla vagina all'utero. Inoltre, assottiglia la mucosa che riveste la cavità uterina rendendo difficile l'impianto dell'uovo fecondato. Questo tipo di spirale può ridurre il flusso mestruale fino a farlo scomparire del tutto. Entrambe le spirali hanno una durata di almeno 5 anni, ma se desideri una gravidanza possono essere rimosse in qualsiasi momento.
- 3. Sterilizzazione femminile e maschile.** È una procedura chirurgica irreversibile che viene eseguita da un medico. La sterilizzazione femminile richiede un intervento chirurgico in anestesia per legare entrambe le tube – due piccoli organi che mettono in comunicazione l'ovaio e l'utero – impedendo così l'incontro tra ovulo e spermatozoi e la successiva gravidanza. La sterilizzazione maschile è un intervento ambulatoriale che prevede la chiusura dei canali che permettono il passaggio degli spermatozoi, impedendo così la gravidanza. In Italia, in molte regioni l'accesso a questi interventi può essere difficoltoso a causa della loro irreversibilità.

Metodi efficaci (fallimento nell'1-9% dei casi):

- 1. Pillola estroprogestinica.** Questa pillola contiene due ormoni, un estrogeno e un progestinico, che bloccano l'ovulazione e quindi prevengono la gravidanza. Non tutte le donne possono prenderla: per la prescrizione è necessario consultare un medico che valuterà le tue condizioni di salute. Deve essere assunta tutti i giorni, alla stessa ora; se la dimentichi, l'efficacia diminuisce e corri il rischio di rimanere incinta.
- 2. Anello vaginale estroprogestinico.** È un anello flessibile di materiale plastico che devi inserire e sostituire nella vagina ogni mese. Rilascia due ormoni, un estrogeno e un progestinico, che impediscono l'ovulazione e quindi la gravidanza. Non tutte le donne possono utilizzarlo: per la prescrizione è necessario parlarne con un medico che valuterà le tue condizioni di salute. Devi ricordarti di rimuovere e sostituire l'anello ogni mese; se ti dimentichi di farlo, l'efficacia diminuisce e corri il rischio di rimanere incinta.
- 3. Cerotto estroprogestinico.** È un cerotto che si applica sulla pelle della pancia, delle braccia o dei glutei. Gli ormoni del cerotto impediscono l'ovulazione e quindi la gravidanza. Non tutte le donne possono utilizzarlo: per la prescrizione è necessario parlarne con un medico che valuterà le tue condizioni di salute. Devi sostituirlo una volta alla settimana; se te ne dimentichi, l'efficacia diminuisce e corri il rischio di rimanere incinta.
- 4. Pillola con solo progestinico.** Questa pillola contiene un solo ormone progestinico, che impedisce l'ovulazione e quindi la gravidanza. Ha meno controindicazioni rispetto alla pillola estroprogestinica, ma può causare sanguinamenti molto irregolari o assenza di mestruazioni. Deve essere assunta tutti i giorni, alla stessa ora; se la dimentichi, l'efficacia diminuisce e corri il rischio di rimanere incinta.
- 5. Iniezioni a rilascio prolungato di progestinico.** L'iniezione viene praticata ogni 3 mesi dal medico nel braccio o nei glutei. Il progestinico è un ormone che impedisce l'ovulazione e quindi la gravidanza. In Italia, questo farmaco non è autorizzato per la contraccezione e quindi il metodo non è generalmente offerto. Se il medico deciderà di praticare l'iniezione, sarà necessario firmare un consenso all'uso non autorizzato del farmaco.

Metodi moderatamente efficaci (fallimento nel 10-19% dei casi):

- 1. Preservativo o condom maschile.** È in lattice o in materiali alternativi per chi è allergico al lattice (poliuretano); va posizionato sul pene eretto per impedire agli spermatozoi di entrare in vagina durante il rapporto sessuale. Deve essere indossato prima dell'inizio del rapporto. L'efficacia dipende dall'uso corretto e dalla modalità con cui viene conservato. Protegge anche dalle malattie sessualmente trasmissibili quindi è particolarmente raccomandato in caso di rapporti a rischio, anche in aggiunta a un altro metodo contraccettivo.
- 2. Preservativo o condom femminile.** È in lattice o in materiali alternativi per chi è allergico al lattice (poliuretano); va inserito nella vagina per impedire il passaggio degli spermatozoi. Deve essere inserito prima dell'inizio del rapporto, e l'efficacia dipende dall'uso corretto. Protegge anche dalle malattie sessualmente trasmissibili e, come il preservativo maschile, è raccomandato in caso di rapporti a rischio, anche in aggiunta a un altro metodo contraccettivo. In Italia è difficile da trovare, ma può essere acquistato online.

Metodi poco efficaci (fallimento in più del 20% dei casi):

- 1. Coito interrotto.** Consiste nel ritirare il pene dalla vagina prima dell'eiaculazione. Il metodo è poco affidabile perché piccole quantità di spermatozoi possono essere rilasciate prima dell'eiaculazione, aumentando il rischio di gravidanza.
- 2. Metodi basati sull'astinenza periodica.** Si basano sull'individuazione dei giorni fertili con metodi diversi, ad esempio calcolando i giorni a rischio, controllando l'andamento della temperatura basale o la densità del muco cervicale. Nei giorni fertili devi evitare i rapporti sessuali o utilizzare un preservativo per ridurre il rischio di gravidanza.

Esistono anche i **contraccettivi di emergenza**. Se hai avuto un rapporto non protetto, hai usato in modo scorretto un contraccettivo o il metodo contraccettivo che stavi usando non ha funzionato (ad esempio se il preservativo si è rotto), hai due possibilità: **puoi rivolgerti al consultorio e chiedere di inserire una spirale al rame entro cinque giorni dal rapporto a rischio, o puoi utilizzare le pillole per la contraccezione di emergenza** che ritardano l'ovulazione e impediscono la gravidanza.

Esse non provocano un aborto e non sono efficaci se sei già incinta. La pillola a base di levonorgestrel è efficace fino a 72 ore dal rapporto non protetto; quella a base di ulipristal acetato è efficace fino a 120 ore dal rapporto non protetto. L'efficacia diminuisce progressivamente con il tempo, per cui è bene utilizzarli il prima possibile dopo il rapporto a rischio.

Le pillole per la contraccezione di emergenza sono disponibili in farmacia senza prescrizione medica, anche se sei minorenni.

**Qui trovi maggiori informazioni, in diverse lingue,
su IVG, servizi sanitari e sui tuoi diritti**





Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario
del Ministero della Salute – CCM.

Si ringrazia il Centro SAMIFO della ASL Roma 1 per le traduzioni delle brochure in
arabo, cinese, francese, hindi, inglese e spagnolo. Per la traduzione in rumeno si
ringrazia ARCI Roma.