CONTRACCETTIVI INTRAUTERINI

Rame: circa 100 €
Ormonale: 100/180 €

SI APPLICA NELL UTERO

Spirale o IUD
(Intra Uterine Device)

CHE COS'È

Spirale o IUD (Intra Uterine Device) è un piccolo bastoncino di plastica a forma di T, lungo 3-5 cm, inserito dal medico nella cavità uterina con un filo attaccato all'estremità inferiore, che pende in vagina. **Ne esistono di due tipi: le spirali che rilasciano rame all'interno dell'utero e quelle che rilasciano un ormone** (progesterone) sintetico. Può venire rimossa alcuni anni dopo (fino a 5 anni). Per assicurarsi che sia ben inserita, la donna può toccare il filo sul fondo della vagina. Il dispositivo rende difficile la penetrazione e la sopravvivenza degli spermatozoi e impedisce l'annidamento dell'ovocita nella parete dell'utero.
Agisce immobilizzando gli spermatozoi e creando un ambiente ostile all'impianto in utero dell'eventuale ovulo fecondato. Il rame è uno spermicida che altera anche i processi biochimici e gli enzimi coinvolti nell'impianto dell'ovulo. Nelle spirali che rilasciano ormoni, il progesterone inspessisce il muco cervicale, impedendo la penetrazione dello sperma e modificandone l'ambiente cervicale e uterino. In alcune donne blocca anche l'ovulazione per qualche ciclo.

99%

EFFICACIA

Il tasso di fallimento nel primo anno è pari allo 0,6-0,8% con le spirali in rame e allo 0,1% con quelle a rilascio ormonale.

VANTAGGI: Una volta rimossa, la spirale consente un pronto ritorno della fertilità.
SVANTAGGI: **La spirale non protegge dalle malattie sessualmente trasmesse, richiede un controllo almeno annuale e può essere espulsa** (in 1 caso su 20, più spesso entro tre mesi dall'impianto). Deve essere inserita dal ginecologo.
Gli effetti collaterali più frequenti sono: cicli mestruali più lunghi, abbondanti e dolorosi (più spesso con la spirale in rame) o meno regolari, amenorrea (cioè assenza di mestruazione con la spirale ormonale). Se una donna resta incinta mentre sta usando la spirale, deve assolutamente rimuoverla. Vi è inoltre una lunga lista di situazioni nelle quali la spirale è sconsigliata (dopo il parto, dopo un aborto, in presenza di vari tipi di tumori o malattie sessuali): è sempre consigliato parlarne con il medico.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ **completamente reversibile**	▪ può dare disturbi del ciclo ▪ può essere espulsa ▪ deve essere inserita e rimossa dal medico

TIPOLOGIE DI CONTRACCEZIONE

contraccettivi **DI BARRIERA**

Funzionano in modo meccanico, **impediscono agli spermatozoi di raggiungere l'utero** e fecondare gli ovuli.

IL PRESERVATIVO È L'UNICA MISURA EFFICACE CONTRO LE MALATTIE VENEREE

contraccettivi **ORMONALI**

Funzionano su base ormonale, introducono nel corpo della donna **ormoni in grado di alterare la fertilità.**

contraccettivi **INTRAUTERINI**

Alterano le condizioni dell'endometrio impedendo l'impianto dell'ovocita.

Questo opuscolo intende fornire un quadro dei differenti metodi contraccettivi che si possono utilizzare per vivere il sesso e la sessualità con serenità e consapevolezza.

Nasce dalla necessità parlare di sesso in modo chiaro e libero da stereotipi poiché oggi, a più di un secolo dall'invenzione dei primi contraccettivi, la sessualità e la prevenzione rimangono tematiche affrontate poco, male e con un linguaggio lontano da giovani e giovanissimi.

Ritenere prioritario a livello politico il tema della contraccezione significherebbe riconoscere alle donne la libertà di decidere a pieno del proprio corpo e del proprio futuro.

Parlare di contraccettivi, infatti, significa parlare di salute, di prevenzione, di conoscenza del proprio corpo, ma anche di rischi e di costi.

In Italia le pillole anticoncezionali e le spirali sono le più care d'Europa; rendere gratuiti questi farmaci (definiti essenziali dall'Organizzazione Mondiale della Sanità) permetterebbe a tutte le donne di utilizzarli ed eviterebbe di trasformare la propria salute in una questione economica.

A chi sostiene che l'unico contraccettivo sicuro al 100% sia l'astinenza, rispondiamo che non occorre rinunciare al piacere, è sufficiente conoscere il proprio corpo e le possibilità che abbiamo per proteggerlo.

La contraccezione è una meravigliosa opportunità di godere del piacere sessuale senza doversi preoccupare delle conseguenze e negarsene l'utilizzo può creare grandi conseguenze e dalla lunga durata.

NON UNA DI MENO ALESSANDRIA

Non una di meno Alessandria

FALLO SICURO!

La contraccezione chiara e libera da stereotipi per vivere il sesso e la sessualità con serenità e consapevolezza

a cura di

NON UNA DI MENO ALESSANDRIA

CONTRACCETTIVI DI BARRIERA

Preservativo maschile

Conf da 6, tra 8 e 15€

SI APPLICA SUL PENE

CHE COS'È

Detto anche profilattico o condom, fa parte dei metodi anticoncezionali di barriera per l'uomo. È un cappuccio in lattice o poliuretano da infilare sul pene in erezione. Impedisce che il liquido seminale entri in contatto con la vagina. Deve essere rimosso con cautela, con il pene ancora eretto.

99,9 %

EFFICACIA

L'efficacia dipende dal suo corretto utilizzo. Da un punto di vista teorico, **il metodo offre una protezione prossima al 99.9%** nei confronti della gravidanza e delle malattie sessualmente trasmesse; nella pratica ha successo nell'84-85% dei casi, perché applicato non correttamente o perché si rompe durante il rapporto sessuale.

VANTAGGI: **Protegge dalle malattie sessualmente trasmesse**, compresa l'infezione dal virus dell'HIV e dell'epatite. È disponibile senza prescrizione medica ed è facile da usare; non influenza la fertilità maschile futura.
SVANTAGGI: Il **preservativo si può rompere** o subire danneggiamenti (specialmente se non viene conservato correttamente in un luogo fresco e asciutto, in quanto il materiale di cui è fatto è sensibile alla luce, all'umidità e al calore). **Non deve essere utilizzato in concomitanza con oli lubrificanti**, che potrebbero danneggiarlo. Sono rare, ma possibili, reazioni allergiche al lattice, esistono comunque in commercio profilattici prodotti con altri materiali.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ **protegge dalle malattie veneree** ▪ facile da usare	▪ può rompersi ▪ non può essere utilizzato con lubrificanti

Preservativo femminile

2,50 € l'uno

SI APPLICA IN VAGINA

CHE COS'È

Il preservativo femminile è composto da due anelli flessibili posti alle estremità di una morbida guaina di poliuretano o lattice, lunga quanto un preservativo maschile. **L'anello interno (ermeticamente chiuso) va sospinto profondamente in vagina**. L'anello esterno - nell'estremità opposta - rimane aperto al di fuori della vagina, coprendo in parte i genitali. In questo modo, l'uomo può introdurre il pene in erezione nella vagina da quest'apertura (è un preservativo maschile al contrario!). A differenza del preservativo maschile, il condom femminile **può essere inserito in vagina alcune ore prima del rapporto**.

95-80%

EFFICACIA

L'efficacia è calcolata attorno al **95%**.Il preservativo femminile fallisce (in piccola percentuale) in caso di rottura, foratura (s'inserisce con la punta del dito) o di errato posizionamento.

VANTAGGI: Il preservativo femminile è considerato non solo un valido metodo contraccettivo per evitare gravidanze inattese, ma anche un **efficace barriera contro le malattie veneree**.
SVANTAGGI: **Qualcuno può trovarlo scomodo o difficile da inserire e usare**: l'anello esterno, ad esempio, può causare qualche fastidio durante il rapporto. Può essere inavvertitamente spinto totalmente dentro la vagina, permettendo quindi un contatto tra questa e il pene, o può rompersi o avere delle perdite, principalmente a causa della cattiva conservazione.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ **protegge dalle malattie veneree** ▪ non coinvolge gli ormoni	▪ può rompersi ▪ può essere scomodo da usare o inserire

Diaframma

40 €

SI APPLICA IN VAGINA

CHE COS'È

Il diaframma **è una coppetta di gomma** soffice e sottile, sostenuta da un anello flessibile, che **va inserita profondamente in vagina** fino a coprire il collo dell'utero.
È un anticoncezionale di barriera, che previene la fecondazione mediante azione meccanica, impedendo il passaggio degli spermatozoi. Una volta inserito prima del rapporto, il diaframma deve restare al suo posto per le 8 ore successive perché gli spermatozoi possono sopravvivere parecchie ore. **Può essere riutilizzato**. Dopo l'uso va lavato con cura con acqua fredda e sapone, asciugato bene e riposto in un luogo asciutto e riparato cosparso di amido di riso per evitare che si laceri. Per la durata leggere il foglietto illustrativo.

85-90%

EFFICACIA

Se usato correttamente, ha una discreta efficacia, intorno all'85-90%.

VANTAGGI: È utilizzabile al momento del bisogno, non ha particolari controindicazioni e non danneggia la fertilità futura.
SVANTAGGI: Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmesse e può essere inavvertitamente spostato durante il rapporto. Per un corretto utilizzo è necessario da parte della donna un **buon allenamento e una buona conoscenza della propria anatomia**. Infatti l'efficacia contraccettiva dipende in gran parte dalla dimestichezza nel posizionare questi dispositivi in maniera corretta.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ pratico ▪ non danneggia la fertilità	▪ **non protegge dalle malattie veneree** ▪ può essere scomodo da usare o inserire

CONTRACCETTIVI ORMONALI

Cerotto

confezione per un mese tra i 10 e i 13 €

SI APPLICA SULLA PELLE

CHE COS'È

È un cerotto da applicare sulle natiche, sulla parte bassa dell'addome, sulla parte alta del torace, dorso compreso, (ma non sul seno) o sul braccio. E' importante verificare, dopo l'applicazione, che i bordi siano perfettamente aderenti alla pelle. **Va sostituito ogni settimana per tre settimane** consecutive, cominciando il primo giorno di ciclo. Nella quarta settimana (quella in cui non deve essere applicato) dovrebbero comparire le mestruazioni. E' necessaria la prescrizione medica.

99%

EFFICACIA

L'efficacia è calcolata attorno al **99%**.

VANTAGGI: Richiede **una sola applicazione settimanale**, è **facile da usare** e non interferisce con la vita sessuale. L'assorbimento degli ormoni non è influenzato da episodi di diarrea o vomito.
SVANTAGGI: Non protegge dalla trasmissione di malattie. Può provocare irritazioni cutanee, si consiglia di cambiare zona del corpo ad ogni applicazione. Può staccarsi dalla pelle, in questo caso va sostituito con un nuovo cerotto entro 24 ore. Non ne è garantita l'efficacia per donne che pesano più di 90 kg.
Attenzione alla eliminazione dei cerotti usati: poichè contengono ancora un po' di ormoni, non devono essere gettati nel water o nell'immondizia, ma portati negli appositi contenitori per farmaci scaduti reperibili nelle farmacie.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ **1 sola applicazione settimanale** ▪ non interferisce con la vita sessuale	▪ **non protegge dalle malattie veneree** ▪ può staccarsi dalla pelle

Anello vaginale

18 € al mese

SI APPLICA IN VAGINA

CHE COS'È

È un **anello flessibile** che viene inserito all'interno della vagina (si può fare da sole, senza l'intervento del medico) lasciato in posizione per 3 settimane. Viene rimosso nella quarta settimana, quella in cui dovrebbero comparire le mestruazioni. La sua efficacia non è condizionata da un posizionamento preciso all'interno della vagina, perché l'effetto contraccettivo è legato al **rilascio di ormoni.** Può capitare accidentalmente di espellerlo, in questo caso è sufficiente lavarlo e reinserirlo. È necessaria la prescrizione medica.

99%

EFFICACIA

L'efficacia è calcolata attorno al **99%**.

VANTAGGI: Pratico e facile. Si applica solo una volta al mese.
SVANTAGGI: Non protegge da malattie sessualmente trasmesse. È possibile l'espulsione.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ **1 sola applicazione al mese** ▪ pratico	▪ **non protegge dalle malattie veneree** ▪ è possibile l'espulsione accidentale

Pillola (contraccettivo orale)

confezione mensile tra i 10 e i 20 €

SI ASSUME PER VIA ORALE

CHE COS'È

Esistono differenti tipi di pillole a seconda della natura degli ormoni di sintesi utilizzati e dei loro dosaggi. Generalmente si consiglia l'uso di pillole con la dose più bassa possibile di estrogeni.
In ogni caso è necessaria la prescrizione medica e si consiglia di consultare un ginecologo per individuare il dosaggio più adatto. La prima pillola va presa il primo giorno del ciclo mestruale e poi si continua con una pillola al giorno, da assumere preferibilmente alla stessa ora, per i successivi 20 giorni. Il 22° giorno inizia una pausa di 7 giorni nella quale dovrebbe avere luogo la mestruazione. Se si ritarda di oltre 12 ore l'assunzione o se si manifestano una violenta diarrea o vomito entro due ore dall'assunzione, si considera quella pillola mancata e la donna non è più protetta. Si dovranno perciò utilizzare anche contraccettivi di barriera fino al ciclo successivo.

99%

EFFICACIA

L'efficacia è calcolata attorno al **99%**.

VANTAGGI: È efficace e reversibile. **Può avere effetti benefici quali: diminuire il flusso e i dolori mestruali, migliorare l'acne, proteggere dal cancro alle ovaie e all'endometrio**.
SVANTAGGI: È un contraccettivo che va assunto tutti i giorni e c'è il rischio di dimenticarlo. Non protegge da malattie sessualmente trasmissibili.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ ha effetti benefici come la regolarizzazione del flusso e la diminuzione dei dolori mestruali	▪ **non protegge dalle malattie veneree** ▪ va assunta con grande regolarità

Impianto sottocutaneo di contraccettivi ormonali

300€ a impianto

SI INSERISCE SOTTO PELLE

CHE COS'È

E' un bastoncino morbido e flessibile, che viene inserito sotto la pelle del braccio dal ginecologo, ambulatorialmente. Agisce per un periodo di 3 anni, poi va rimosso ed eventualmente subito sostituito con un nuovo impianto. Impedisce l'ovulazione rendendo più spesso il muco cervicale, creando un ambiente in cui l'ovulo ha maggiori difficoltà a impiantarsi nell'utero.

99%

EFFICACIA

L'efficacia è calcolata attorno al **99%**.

VANTAGGI: **Molto affidabile**, privo di estrogeni; dopo la rimozione, ritorno rapido della fertilità. Non ci si deve più pensare per 3 anni. può essere rimosso dal medico in qualsiasi momento.
SVANTAGGI: Per inserirlo e rimuoverlo è necessario l'intervento del medico. **Non adatto in donne con fattori di rischio per le malattie tromboemboliche**. Non protegge da malattie sessualmente trasmissibili.

VANTAGGI	SVANTAGGI
▪ **1 sola applicazione in 3 anni** ▪ non interferisce con la vita sessuale	▪ **non protegge dalle malattie veneree** ▪ va inserito o rimosso dal medico