

I metodi contraccettivi

I **metodi contraccettivi** evitano gravidanze non desiderate in una relazione sessuale. Si distinguono in: metodi *naturali*, *barriera* e *ormonali*.

Metodi naturali

Consistono nell'astinenza sessuale nei periodi di fertilità della donna (periodo dell'ovulazione). Per individuare i periodi "a rischio" vi sono vari metodi:

- il **metodo Ogino-Knauss** (metodo del calendario) è un calcolo teorico dei giorni a rischio in base all'andamento del ciclo durante un intero anno. Non è molto sicuro, proprio perché si basa su un calcolo teorico (1° giorno a rischio = n° giorni ciclo più corto -18; ultimo giorno a rischio = n° giorni ciclo più lungo -11);
- il **metodo della temperatura basale**. Con l'ovulazione la temperatura corporea aumenta di 0,5° C. Tre giorni dopo questo aumento, termina il periodo a rischio;
- il **metodo Billings (o del muco)** si basa sul controllo delle perdite biancastre (muco) in vagina. Il periodo a rischio inizia con la comparsa (dopo le mestruazioni) del muco e termina quando diventa scarso e appiccicoso.
- il **metodo sinto-termico** associa il controllo della temperatura e del muco.

Per i metodi naturali occorre rispettare scrupolosamente il periodo di astensione sessuale. È, inoltre, necessario un buon "addestramento" al consultorio.

Metodi barriera

Impediscono il contatto tra la cellula uovo e gli spermatozoi mediante una barriera meccanica e chimica:

- il **preservativo**, in lattice di gomma, con serbatoio per lo sperma. Va indossato prima di introdurre il pene in erezione nella vagina, tenendo schiacciata la punta per evitare che rimanga aria e prevenirne la rottura. Nell'estrazione dalla vagina è meglio trattenere il bordo del preservativo per evitare che si sfilii. Previene anche il rischio di malattie a trasmissione sessuale, come l'AIDS;
- il **diaframma** è una cupola di gomma con una molla nel bordo. Va fissato sul collo dell'utero, prima del rapporto sessuale e va mantenuto per 8 ore dopo l'ultimo rapporto. Va associato a crema spermicida. Impedisce il passaggio degli spermatozoi.
- la **spirale**, chiamata anche IUD (Dispositivo Intra Uterino), è un dispositivo in plastica a forma di T, 7 o Y, molto sottile, provvisto di un avvolgimento in rame o argento; può contenere progesterone. Viene inserito nell'utero dal ginecologo. Alla sua estremità ha un filo di nylon che sporge in vagina e serve per controllare la presenza della spirale. Rende l'utero inadatto a ospitare gli spermatozoi e la cellula uovo fecondata. È più adatta a donne che hanno già avuto figli.

Metodi ormonali

La **pillola anticoncezionale** è il metodo contraccettivo ormonale più usato e sicuro. È costituita da ormoni sessuali femminili a bassissimo dosaggio. Va presa una pillola al giorno per 21 giorni e va poi sospesa per 7 giorni per consentire le mestruazioni. All'ottavo giorno si ricomincia.

La pillola interferisce col normale controllo ormonale del ciclo e blocca l'ovulazione. Modifica inoltre il muco impedendo il passaggio degli spermatozoi e altera la mucosa uterina impedendo l'impianto della cellula uovo fecondata. Va prescritta dal ginecologo dopo opportuni controlli.



Diaframma in sede.



Spirale intrauterina in sede.

