

I metodi di contraccezione

Una donna non può sapere in anticipo quando resterà incinta: vi sono ragazze a cui accade durante il primo rapporto sessuale e altre che, pur desiderando la maternità, devono attendere prima di riuscire ad avviare una gravidanza. Quando una coppia ha rapporti sessuali completi, quindi, è molto importante che desideri in modo cosciente la gravidanza. Talvolta le persone non si sentono pronte, e in questo caso è opportuno che ricorrano a metodi di contraccezione (*anticoncezionali*), che consentono di prevenire una gravidanza indesiderata.

Attualmente esistono molti metodi di contraccezione e nuove tecniche sono in fase di sperimentazione. I diversi contraccettivi han-

no un differente grado di efficacia e si fondano su differenti principi.

I **contraccettivi ormonali** sono i più affidabili, ma essendo dei veri e propri farmaci presentano alcune controindicazioni e devono essere assunti sotto il controllo di un medico.

I **contraccettivi meccanici** (come i *profilattici* e il *diaframma*) impediscono fisicamente il contatto tra lo sperma e la cellula uovo. Sono metodi di contraccettivi meno affidabili dei precedenti, ma i profilattici possono evitare il contagio di malattie a trasmissione sessuale (come l'AIDS).

Le **tecniche contraccettive naturali**, pur non presentando rischi per la salute o controindicazioni, sono i metodi meno efficaci di tutti.

1 Le tecniche contraccettive ormonali

I principali metodi contraccettivi basati sul controllo e l'alterazione dei livelli ormonali sono tre.

1. La pillola anticoncezionale, nota semplicemente come «pillola», contiene una combinazione di piccole quantità di estrogeni e progesterone, che deve essere assunta giornalmente dalla donna nei primi 21 giorni del ciclo. L'ingestione degli ormoni mantiene alta la loro concentrazione nel sangue, inibisce la produzione di FSH e di LH e impedisce l'ovulazione: in pratica

l'assunzione regolare della pillola «inganna» l'ipofisi facendo credere che la donna sia già gravida. La pillola anticoncezionale è il farmaco più venduto nel mondo ed è il metodo anticoncezionale più sicuro. La sua percentuale di efficacia è infatti superiore al 97%. Le pillole anticoncezionali presentano oggi dosaggi ormonali molto ridotti rispetto alle prime pillole commercializzate, tuttavia possono avere effetti indesiderati come la ritenzione di liquidi e, in persone predisposte, un aumento del rischio di malattie cardiache.

Per questi motivi il suo uso può essere controindicato in donne affette da malattie dell'apparato cardiovascolare.

2. La pillola «del giorno dopo» è un farmaco d'emergenza contenente una combinazione di estrogeni e progesterone, in dose più elevata rispetto alla pillola anticoncezionale. L'assunzione di questa pillola ritarda o impedisce l'ovulazione, ostacola il passaggio dell'ovulo nell'ovidotto e modifica l'endometrio, impedendo l'impianto di un eventuale ovulo fecondato. Dato che provoca un forte disordine ormonale, la pillola «del giorno dopo» può essere prescritta dal medico solo in caso di necessità.

3. Il cerotto transdermico è un sottile cerotto che rilascia progressivamente ormoni che vengono assorbiti attraverso la pelle. Deve essere sostituito una volta alla settimana (per 3 setti-

VEDI ANCHE...

Unità C7 • PARAGRAFO 5:
L'apparato cardiovascolare umano

Unità C9 • PARAGRAFO 8:
I messaggeri chimici e il sistema endocrino

Unità C11 • PARAGRAFO 3:
L'apparato riproduttore femminile

mane) e sospeso per una settimana, in modo da simulare il ciclo mestruale. Dato che rilascia un farmaco, il cerotto ha gli stessi effetti collaterali della pillola anticoncezionale e deve essere utilizzato sotto controllo medico. Rispetto alla pillola anticoncezionale, il cerotto presenta il vantaggio di dosare in modo più costante gli ormoni somministrati per tutta la durata del ciclo.

QUESITI

- Che cos'è la «pillola»?
- Che differenza c'è tra la pillola anticoncezionale e la pillola «del giorno dopo»?

LEGGI L'IMMAGINE

3 Quali sono le categorie di persone per le quali esistono rischi connessi all'uso della pillola anticoncezionale?

Metodo contraccettivo ormonale	meccanismo d'azione	probabilità di gravidanza indesiderata	rischi per la salute
pillola anticoncezionale	ormoni femminili	0-3%	maggiori probabilità di patologie cardiovascolari (nei soggetti predisposti e nelle fumatrici)

2 Le tecniche contraccettive meccaniche

I metodi contraccettivi meccanici permettono di evitare la gravidanza grazie alla presenza di barriere fisiche che impediscono agli spermatozoi di entrare nell'utero e negli ovidotti. I principali metodi contraccettivi di questo tipo sono tre.

1. Il profilattico è una sottile guaina di lattice che viene posta sul pene e serve a contenere lo sperma durante l'eiaculazione. Dato che il profilattico evita il contatto diretto tra gli organi sessuali e tra i liquidi da essi prodotti, impedisce anche il contagio da malattie a trasmissione sessuale. Perché sia efficace, il profilattico deve essere usato correttamente: è bene utilizzare profilattici dotati di serbatoio in quanto questo riduce la possibilità di rottura al momento dell'eiaculazione. Il profilattico deve essere conservato in un luogo fresco e utilizzato prima della data di scadenza; deve inoltre essere indossato una volta raggiunta la massima erezione e prima di qualsiasi contatto tra i genitali, anche esterni, della coppia. Essendo relativamente poco costosi, di facile reperibilità e per il loro ruolo di prevenzione del conta-

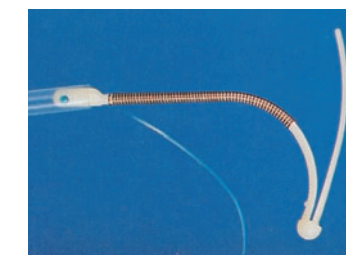
gio, i profilattici sono i contraccettivi più comuni nel mondo.

2. Il dispositivo intrauterino (o IUD), noto anche con il nome di «spirale», è un piccolo oggetto lungo circa 3 cm che viene inserito da un medico all'interno dell'utero e che previene l'impianto dell'embrione. La sua efficacia contraccettiva è dovuta all'azione del suo rivestimento di rame, che causa delle modificazioni agli spermatozoi e all'utero. Lo IUD tuttavia può pro-

vocare infiammazioni e lesioni e viene pertanto prescritto a donne che non possono far uso di anticoncezionali di natura ormonale.

3. Il diaframma è un disco di gomma morbida che viene applicato alla base dell'utero prima di un rapporto e su cui viene spalmata una crema spermicida. Esso deve essere mantenuto per 6 ore dopo il rapporto e se applicato correttamente ha una media efficacia (75-95%).

Nelle tre immagini, da sinistra: un profilattico, una spirale e un diaframma (con crema spermicida).



Metodo contraccettivo meccanico	meccanismo d'azione	probabilità di gravidanza indesiderata	rischi per la salute
profilattico	impedisce l'accesso agli spermatozoi nelle vie genitali	3-20%	possibili allergie al lattice
dispositivo intrauterino (IUD)	impedisce l'impianto dell'embrione nell'utero	1-6%	possibile impianto della blastocisti nelle tube
diaframma	impedisce l'accesso agli spermatozoi nell'utero	5-25%	possibili allergie al lattice e agli spermicidi

3 Le tecniche contraccettive naturali

Esistono anche altri metodi contraccettivi detti «naturali» in quanto non prevedono l'utilizzo di farmaci né di barriere meccaniche. Tali metodi sono sostanzialmente tre.

1. L'interruzione del coito prevede l'estrazione del pene prima dell'eiaculazione. Questo metodo ha una percentuale di fallimento intorno al 20-30%, in quanto è possibile che alcuni spermatozoi fuoriescano dal pene prima dell'eiaculazione con il liquido lubrificante. Inoltre presenta lo svantaggio di richiedere un forte autocontrollo, che può ridurre il piacere sessuale.

2. Il metodo Ogino-Knaus si basa sul presupposto che la donna sia fertile dal 7° al 18° giorno del ciclo mestruale; astenendosi dal rapporto durante questo periodo una coppia potrebbe evitare gravidanze indesiderate. Dato che l'ovulazione non è un processo regolare, questo metodo presenta un livello di sicurezza molto basso.

3. Un terzo metodo è quello che si basa sulla misurazione della **temperatura basale**. Esso prevede la rilevazione della temperatura corporea della donna al momento del risveglio mattutino e si basa sul presupposto che il giorno dell'ovulazione può essere individuato dal fatto che la temperatura corporea si abbassa leggermente per poi al-

Metodo contraccettivo naturale	meccanismo d'azione	probabilità di gravidanza indesiderata	rischi per la salute
interruzione del coito		10-40%	nessuno
metodo Ogino-Knaus	astinenza periodica	15-35%	nessuno

ATTIVITÀ

Una valutazione del metodo contraccettivo

A partire dalle tre tabelle e dai testi di questo paragrafo costruisci un'unica tabella a tre colonne in cui per ogni riga scrivi un metodo contraccettivo, i suoi vantaggi e i suoi punti deboli.

- Quale ti sembra il metodo più efficace?
- Quale ti sembra invece il metodo meno efficace?

QUESITI

- Quali sono i metodi di contraccezione meccanici?
- Come funziona il diaframma?

LEGGI L'IMMAGINE

3 Quale metodo meccanico è più affidabile?

zarsi di circa 0,5 °C subito dopo l'ovulazione. Qualunque alterazione della temperatura corporea però invalida la rilevazione e rende il metodo altamente inefficace.

QUESITI

- Quali sono i metodi contraccettivi naturali?
- Su quale principio si basa il metodo della temperatura basale?

LEGGI L'IMMAGINE

3 Qual è il metodo naturale più affidabile?