

La pillola estroprogestinica

Com'è fatta?

È una confezione che contiene 21 compresse (pillole) oppure 28 compresse (pillole).

Cosa contiene?

Ormone estrogeno e ormone progestinico.

Come si usa?

Confezione da 21 pillole

Si inizia a prendere la pillola il primo giorno delle mestruazioni. Si prende per bocca una pillola al giorno sempre alla stessa ora per 21 giorni. Finita la confezione si fa una pausa di 7 giorni, cioè non si prende nessuna pillola. Durante la pausa di 7 giorni arrivano le mestruazioni.

Confezione da 28 pillole

Si inizia a prendere la pillola il primo giorno delle mestruazioni. Si prende per bocca una pillola al giorno sempre alla stessa ora per 28 giorni. Finita la confezione, il giorno dopo si ricomincia con una nuova confezione. Di solito le mestruazioni arrivano quando si stanno prendendo le ultime 4 compresse, che sono di un colore diverso.

Come funziona?

- Impedisce l'ovulazione.
- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni diventano regolari e più leggere.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

Curiosità:

La pillola viene prescritta da un* ginecolog* anche per diminuire i dolori mestruali e l'acne.

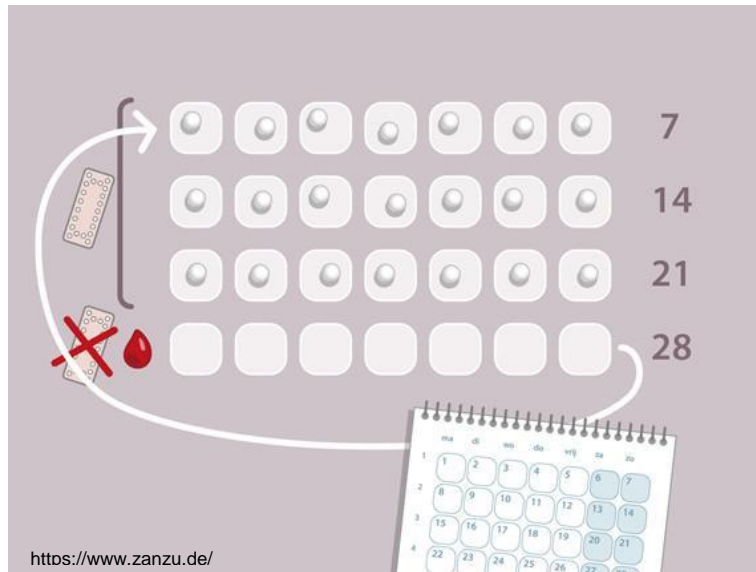


<https://www.zanzu.de/>

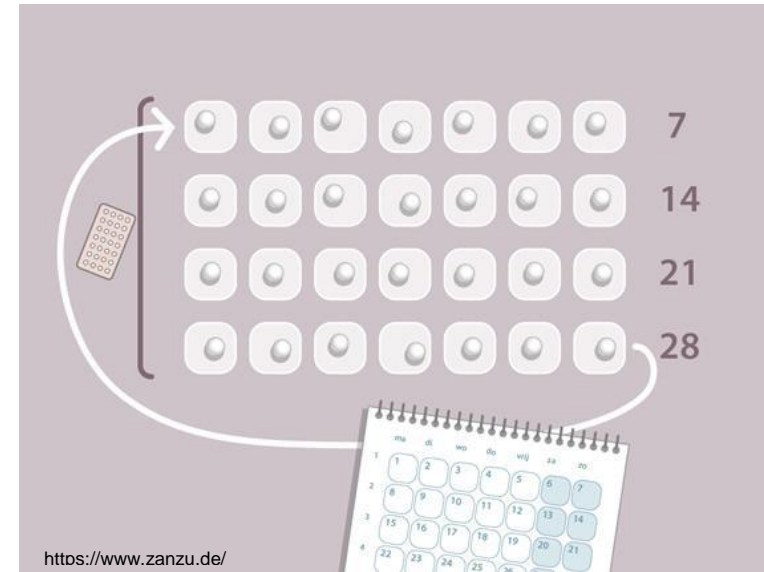


Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

La pillola estroprogestinica



Schema di assunzione della confezione da 21 pillole.



Schema di assunzione della confezione da 21 pillole.

L'anello vaginale

Com'è fatto?

È un anello flessibile e trasparente che ha un diametro di circa 5 cm.

Cosa contiene?

Ormone estrogeno e ormone progestinico.

Come si usa?

Si inizia a usare l'anello il primo giorno delle mestruazioni. L'anello si inserisce nella vagina, come si fa con un assorbente interno. Dopo 3 settimane si toglie e si rimane senza anello per 6 giorni. Durante i 6 giorni senza l'anello arrivano le mestruazioni.

L'anello va spinto bene fino in fondo alla vagina.

Come funziona?

- Impedisce l'ovulazione.
- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni diventano regolari e più leggere.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

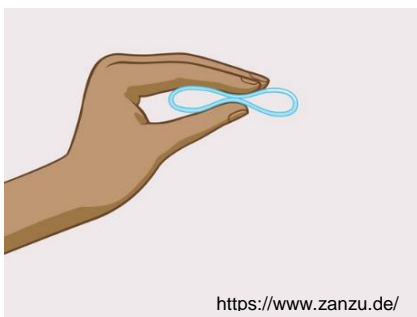
Curiosità:

Per aiutare l'inserimento dell'anello nella vagina esiste un applicatore.

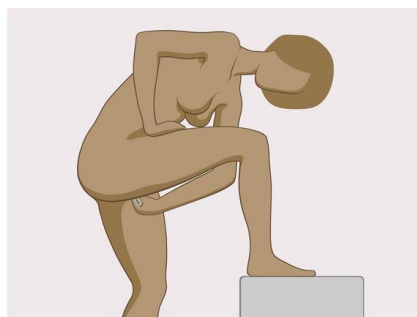


Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

Immagini sull'uso dell'anello vaginale



1. Piegare l'anello



2. Inserire l'anello nella vagina.



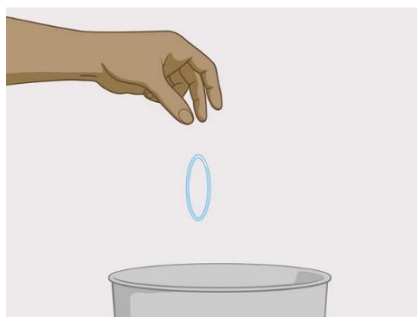
3. Spingerlo fino in fondo



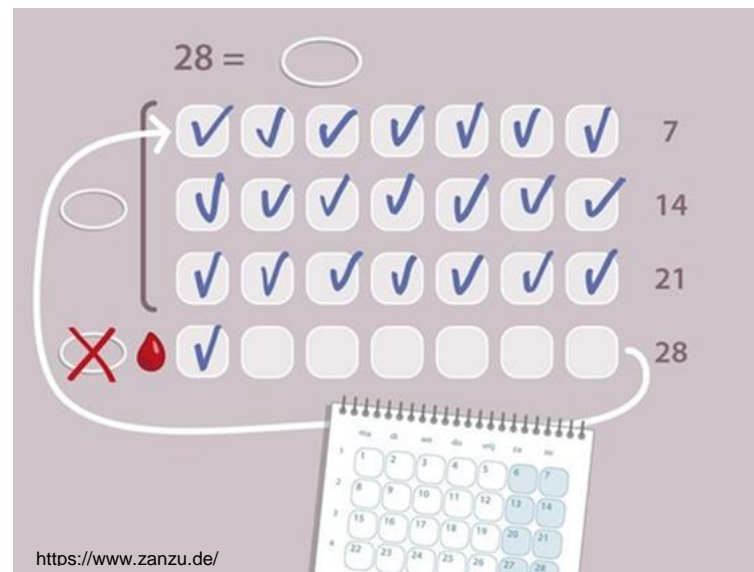
4. L'anello è inserito correttamente e non dà fastidio.



5. Togliere l'anello dopo 22 giorni. Inserire un dito nella vagina, agganciare l'anello e toglierlo.



6. Gettare l'anello nella spazzatura.



Schema di utilizzo dell'anello vaginale

Il cerotto

Com'è fatto?

È un cerotto adesivo di circa 4,5 cm per lato da attaccare sulla pelle.

Cosa contiene?

Ormone estrogeno e ormone progestinico.

Come si usa?

Si inizia ad usare il cerotto il primo giorno delle mestruazioni. Si attacca un cerotto alla settimana per 3 settimane. Alla fine della terza settimana si stacca l'ultimo cerotto e si rimane senza cerotto per 6 giorni. Durante i 6 giorni senza cerotto arrivano le mestruazioni.

Il cerotto si può attaccare solo in alcune parti del corpo (sui glutei, alla base della pancia, sulla spalla o in alto sul braccio).

Come funziona?

- Impedisce l'ovulazione.
- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni diventano regolari e più leggere.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

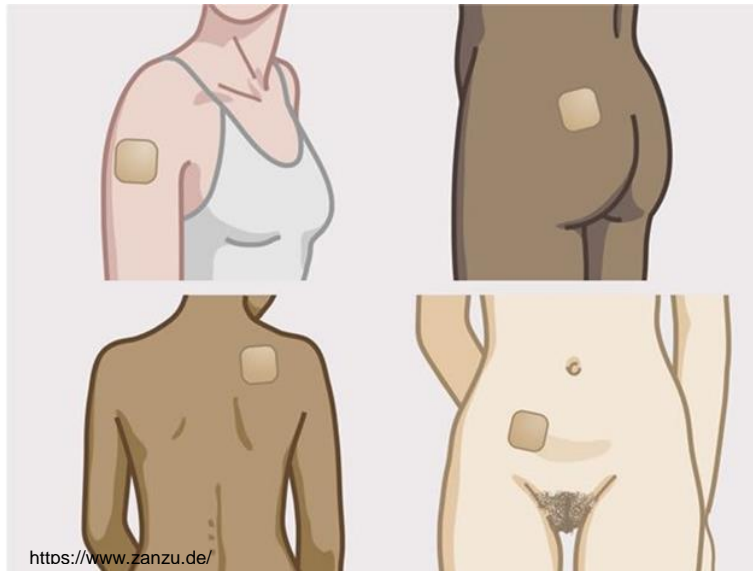
Curiosità:

Il cerotto è meno efficace se si pesa più di 90 Kg.

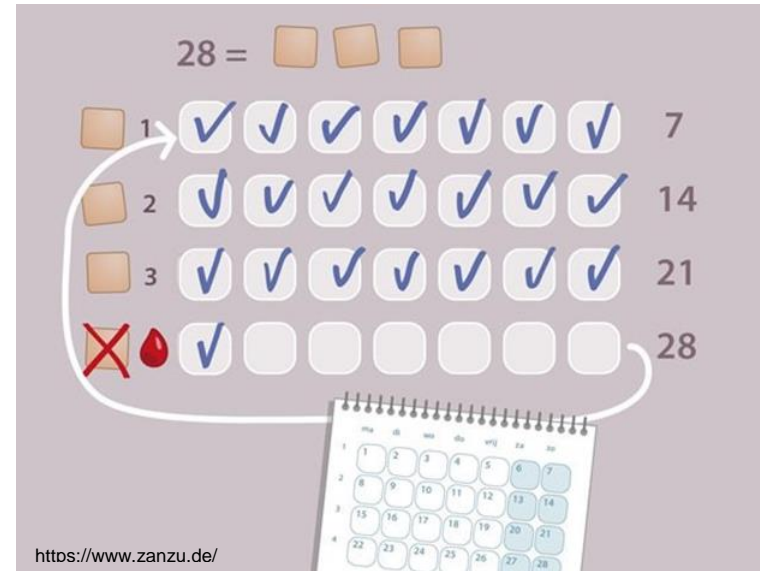


Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

Il cerotto



Parti del corpo dove si può attaccare il cerotto



Schema di utilizzo del cerotto.

La pillola progestinica

Com'è fatta?

È una confezione che contiene 28 compresse (pillole).

Cosa contiene?

Ormone progestinico.

Come si usa?

Si inizia a prendere la pillola il primo giorno delle mestruazioni. Si prende per bocca una pillola al giorno sempre alla stessa ora per 28 giorni. Finita la confezione, il giorno dopo si ricomincia con una nuova confezione.

Come funziona?

- Impedisce l'ovulazione.
- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

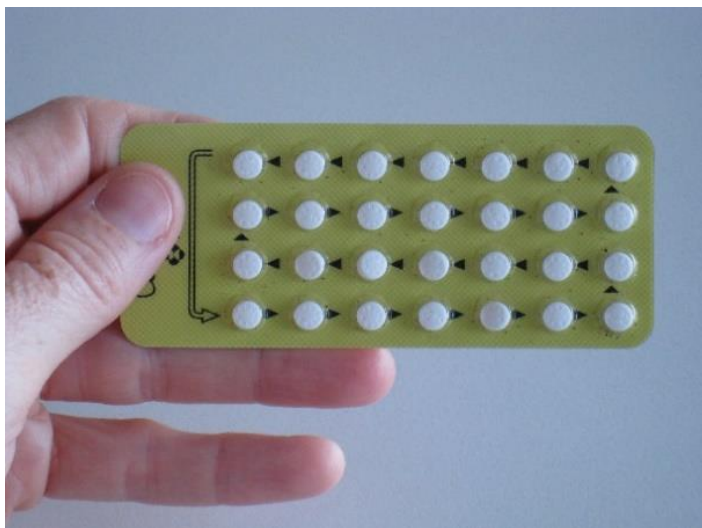
Le mestruazioni possono diventare irregolari o scomparire.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

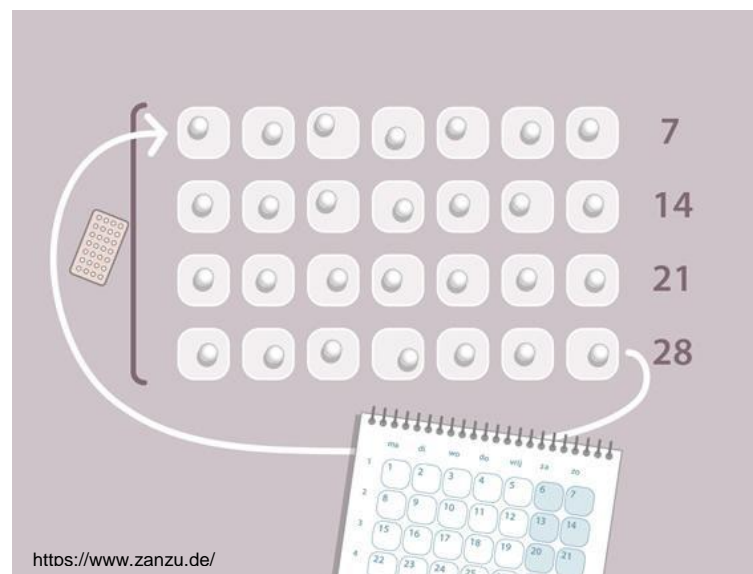
Curiosità

La pillola progestinica è un metodo contraccettivo indicato per le persone che soffrono di emicrania.



Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

La pillola progestinica



Schema di assunzione della pillola progestinica.

L'impianto sottocutaneo

Com'è fatto?

È un piccolo bastoncino flessibile, in materiale sintetico. Il bastoncino è lungo 4 cm e ha un diametro di 2 mm (come un fiammifero).

Cosa contiene?

Ormone progestinico.

Come si usa?

L'impianto viene inserito da un* ginecolog* sotto la pelle del braccio con un applicatore durante i primi giorni delle mestruazioni. La durata dell'impianto è di 3 anni.

Come funziona?

- Impedisce l'ovulazione.
- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni possono diventare irregolari o scomparire.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

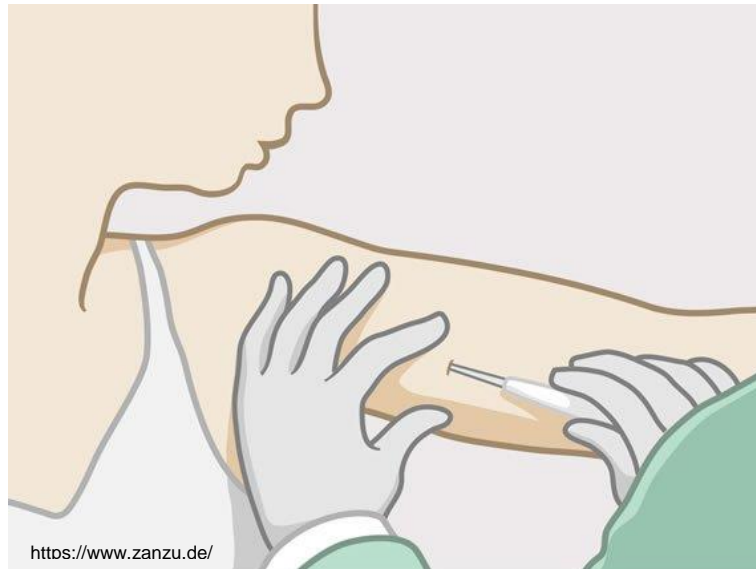
Curiosità:

Il materiale sintetico dell'impianto sottocutaneo si trova anche nei guanti da box, nelle ruote dei passeggini e nei sellini delle biciclette.



Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

L'impianto sottocutaneo



Inserimento dell'impianto sottocutaneo nel braccio



Posizione dell'impianto sottocutaneo nel braccio

L'impianto sottocutaneo

Com'è fatta?

È un piccolo dispositivo in plastica a forma di T.

Cosa contiene?

Ormone progestinico.

Come si usa?

La spirale ormonale viene inserita da un* ginecolog* nell'utero con un applicatore durante i primi giorni delle mestruazioni. La durata è di 3, 5 o 8 anni a seconda del tipo di spirale.

Come funziona?

- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.
- Crea nell'utero e nelle tube uterine (tube di Falloppio) un ambiente sfavorevole alla mobilità degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni diventano irregolari o possono scomparire.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

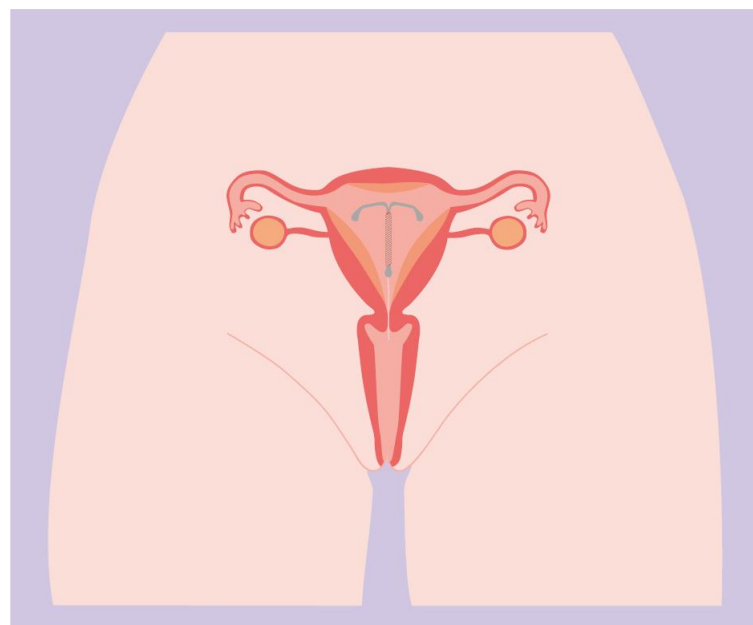
Curiosità:

Anche le persone giovani che non hanno avuto dei figli possono inserire la spirale ormonale.



Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

La spirale ormonale



Spirale ormonale inserita nell'utero.

L'iniezione trimestrale

Com'è fatta?

È una siringa.

Cosa contiene?

Ormone progestinico.

Come si usa?

L'iniezione viene fatta nel gluteo o nel braccio dal personale sanitario durante i primi giorni delle mestruazioni. La durata è di 12 settimane.

Come funziona?

- Impedisce l'ovulazione.
- Diminuisce la crescita dell'endometrio.
- Modifica il muco cervicale e impedisce il passaggio degli spermatozoi.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni diventano irregolari o possono scomparire.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

Curiosità:

La quantità di ormone progestinico presente nella siringa riempie la punta di un cucchiaino da minestra.

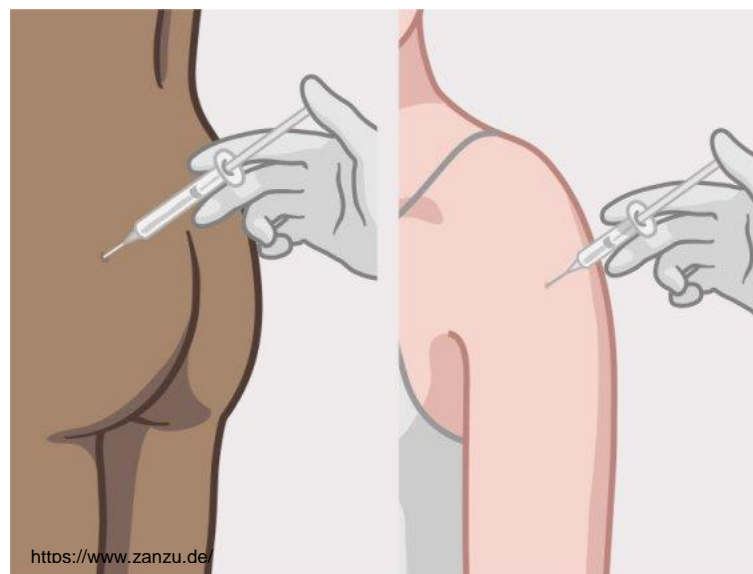


1/15



Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

L'iniezione trimestrale



Esecuzione dell'iniezione trimestrale nei glutei o nel braccio.

La spirale al rame

Com'è fatta?

È un piccolo dispositivo in plastica a forma di T. Sul corpo della spirale è arrotolato un filo di rame.

Cosa contiene?

Rame.

Come si usa?

La spirale al rame viene inserita da un* ginecolog* nell'utero con un applicatore durante i primi giorni delle mestruazioni. La durata è di 5 o 10 anni a seconda del tipo di spirale.

Come funziona?

- Modifica l'endometrio.
- Il rame rende gli spermatozoi meno attivi e diminuisce la loro capacità di fecondare.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni arrivano come al solito ma la durata, il flusso e i dolori possono aumentare.

Qual è l'efficacia?

Molto alta.

Curiosità:

La spirale al rame può essere utilizzata anche come contraccezione di emergenza.

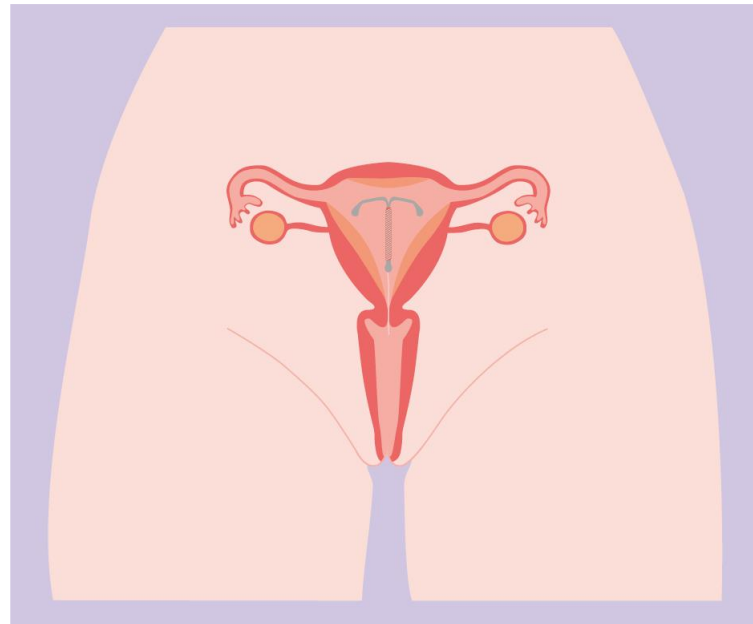


<https://www.zanzu.de/>



Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

La spirale al rame



Spirale al rame inserita nell'utero.

Il preservativo maschile (esterno)

Com'è fatto?

È una membrana sottile che viene messa sul pene in erezione.

Cosa contiene?

Lattice oppure poliuretano (per le persone allergiche al lattice).

Come si usa?

1. Aprire la confezione. Non usare le forbici e i denti. Fare attenzione a non rovinare il preservativo con le unghie lunghe.
2. Mettere il preservativo sul pene in erezione (anello verso l'esterno) schiacciando il cappuccio per far uscire l'aria.
3. Srotolare il preservativo fino alla base del pene.
4. Alla fine della penetrazione, quando il pene è ancora in erezione ritrarlo tenendo il preservativo alla base del pene.
5. Controllare che non si sia rotto prima di buttarlo.

Il preservativo maschile (esterno) va utilizzato prima di ogni contatto tra i genitali, prima di ogni penetrazione e per tutta la durata della penetrazione.

Come funziona?

Il preservativo maschile (esterno) impedisce il contatto con lo sperma nei rapporti sessuali con penetrazione.

Qual è l'efficacia?

Medio alta.

Curiosità:

Il preservativo maschile (esterno) può contenere fino a 4 litri di acqua.



<https://www.zanzu.de/>



Protegge dalle gravidanze e dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

Il preservativo maschile (esterno)

Immagini sull'uso del preservativo maschile (esterno)



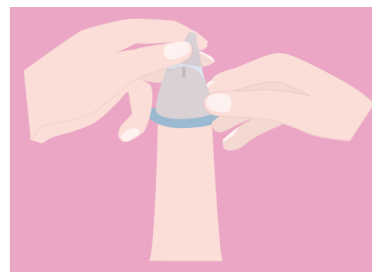
Nel 95% dei casi il preservativo maschile (esterno) si rompe perché lo si è usato male!

Come usare il preservativo maschile (esterno) correttamente?

1. Comperare i preservativi con il marchio OK o CE. I preservativi si comprano in farmacia e nei supermercati oppure si possono richiedere gratuitamente nei consultori di salute sessuale.
2. Scegliere il preservativo più adatto a sé (verificare la misura, il materiale, la forma, lo spessore).
3. Controllare la data di scadenza.
4. Utilizzare il preservativo una volta sola.
5. Conservarlo con cura. Non tenerlo al sole, al caldo, nel portamonete o nella tasca dei pantaloni.
6. Per facilitare la penetrazione e per evitare una rottura del preservativo è consigliato utilizzare del lubrificante a base di acqua o di silicone.



1. Aprire la confezione.



2. Mettere il preservativo sul pene in erezione (anello verso l'esterno) schiacciando il cappuccio per far uscire l'aria.



3. Srotolare il preservativo fino alla base del pene.



4. Alla fine della penetrazione, quando il pene è ancora in erezione ritrarlo tenendo il preservativo alla base del pene.

5. Controllare che non si sia rotto prima di buttarlo.

Il preservativo femminile (interno)

Com'è fatto?

È una membrana sottile e morbida che viene inserita nella vagina.

Cosa contiene?

Poliuretano.

Come si usa?

1. Aprire la confezione. Non usare le forbici e i denti. Fare attenzione a non rovinare il preservativo con le unghie lunghe.
2. Piegare l'anello interno del preservativo.
3. Posare il preservativo all'entrata della vagina.
4. Inserire il preservativo nella vagina.
5. Spingerlo fino in fondo alla vagina aiutandosi con un dito. L'anello esterno deve rimanere fuori dalla vagina e ricoprire la vulva.
6. Alla fine della penetrazione, ruotare l'anello esterno in modo da chiudere l'apertura del preservativo. Togliere delicatamente il preservativo dalla vagina.
7. Controllare che non si sia rotto prima di buttarlo.

Il preservativo femminile (interno) va utilizzato prima di ogni contatto tra i genitali, prima di ogni penetrazione e per tutta la durata della penetrazione.

Come funziona?

Il preservativo femminile (interno) impedisce il contatto con lo sperma nei rapporti sessuali con penetrazione.

Qual è l'efficacia?

Media.

Curiosità

Il preservativo femminile (interno) può essere inserito in anticipo, così non ci si deve pensare prima del contatto tra i genitali e la penetrazione.



<https://www.zanzu.de/>



Protegge dalle gravidanze e dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

Il preservativo femminile (interno)

Immagini sull'uso del preservativo femminile (interno) (



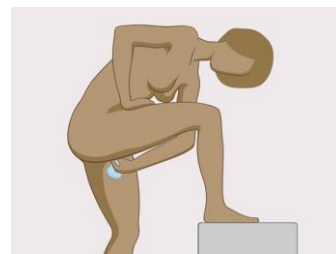
1. Aprire la confezione



2. Piegare l'anello interno del preservativo

Come usare il preservativo femminile (interno) correttamente?

1. Comperare i preservativi con il marchio CE. I preservativi femminili (interni) sono disponibili in alcuni negozi online.
2. Controllare la data di scadenza.
3. Utilizzare il preservativo una volta sola.
4. Conservarlo con cura. Non tenerlo al sole, al caldo, nel portamonete o nella tasca dei pantaloni.
5. Per diminuire il rumore del preservativo durante la penetrazione, è consigliato utilizzare del lubrificante a base di acqua o di silicone all'interno del preservativo.



3. Posare il preservativo all'entrata della vagina.



4. Inserire il preservativo nella vagina.



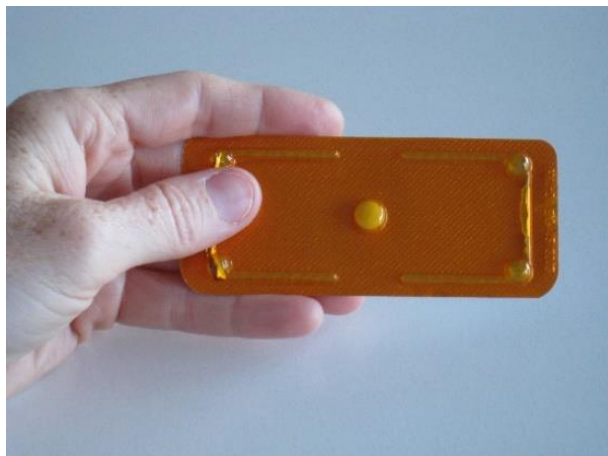
5. Spingerlo fino in fondo alla vagina aiutandosi con un dito.



6. Alla fine della penetrazione, ruotare l'anello esterno in modo da chiudere l'apertura del preservativo. Togliere delicatamente il preservativo dalla vagina.

7. Controllare che non si sia rotto prima di buttarlo.

La contraccezione d'emergenza ("pillola del giorno dopo")



Com'è fatta?

È una compressa (pillola).

Cosa contiene?

Esistono due tipi di "pillole del giorno dopo". Una contiene l'ormone progestinico, l'altra contiene un principio attivo che agisce sull'ormone progesterone.

Come si usa?

La "pillola del giorno dopo" si prende per bocca dopo un rapporto sessuale con penetrazione a rischio di gravidanza. Serve per prevenire una gravidanza. La "pillola del giorno dopo" va presa entro al massimo 72 ore (3 giorni) o 120 ore (5 giorni) dopo un rapporto sessuale con penetrazione a rischio di gravidanza.

La si può richiedere nei consultori di salute sessuale, nel pronto soccorso di ginecologia degli ospedali e in farmacia.

Come funziona?

- Ritarda l'ovulazione.

Cosa può succedere alle mestruazioni?

Le mestruazioni possono arrivare in anticipo o in ritardo.

Qual è l'efficacia?

L'efficacia non è mai al 100% e diminuisce con il passare delle ore.

Curiosità

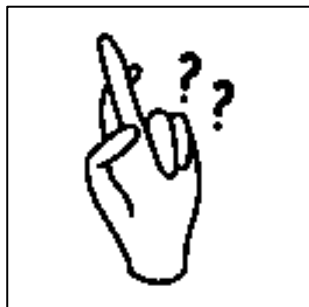
Non esiste un numero massimo di "pillole del giorno dopo" che si possono prendere nel corso di una vita.



Non protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

I metodi contraccettivi poco sicuri

Il coito interrotto (“fare attenzione”)



Come funziona?

Durante un rapporto sessuale con penetrazione, il pene viene ritirato dalla vagina, prima di avere l'eiaculazione.

Perché non è sicuro?

Durante l'erezione, anche prima dell'eiaculazione, vi è la fuoriuscita involontaria di alcune gocce di liquido che possono contenere gli spermatozoi. Può anche succedere che il pene venga ritirato quando l'eiaculazione è già in parte o del tutto avvenuta.

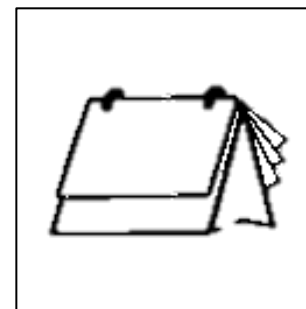
Qual è l'efficacia?

Bassa.

Curiosità:

Questa pratica è anche chiamata “salto della quaglia”.

Il calcolo dei giorni “fertili”



Come funziona?

Vengono calcolati i giorni vicino all'ovulazione, chiamati giorni “fertili”, con l'aiuto di un calendario o con delle applicazioni. Durante questi giorni “fertili” si evita di avere rapporti sessuali con penetrazione o si usa un metodo contraccettivo come il preservativo maschile (esterno) o femminile (interno).

Perché non è sicuro?

Non è possibile stabilire con certezza il momento dell'ovulazione, anche in presenza di cicli mestruali regolari.

Qual è l'efficacia?

Bassa.

Curiosità

Questo metodo è molto efficace per programmare una gravidanza.

Non proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)!

