

Guida alla scelta dell'anticoncezionale

Sono stanca del condom: voglio amare senza pensieri

Cristina, 25 anni e una storia collaudata, cerca un contraccettivo che renda la sessualità più spontanea. La spirale può essere la soluzione giusta per lei

Gentile Dottoressa, da quattro anni vivo una felice e appagante relazione con il mio ragazzo. Fino a questo punto, come metodo contraccettivo abbiamo utilizzato esclusivamente il profilattico. Dal momento che il nostro è un rapporto stabile, però, vorrei poter vivere la sessualità con maggior naturalezza e spontaneità. Preferirei quindi sostituire al condom la spirale, perché mi sembra una soluzione più pratica e sicura. Vorrei invece evitare la pillola, perché è a base di ormoni e so che può far aumentare di peso e causare ritenzione idrica. Ho 25 anni. Grazie, **Cristina**

Cara Cristina, la spirale è un ottimo metodo contraccettivo. Ha un potenziale di protezione identico a quello del profilattico, pari quindi al 98 per cento e, come dici tu, ha l'enorme vantaggio di non essere medicalizzata, cioè di non essere a base di ormoni. La spirale è un piccolo dispositivo circondato da un sottile filo di rame che ostacola l'attività degli spermatozoi. Ne esistono di varie forme e dimensioni, e il medico sceglie quella più adatta alla paziente. La sua azione contraccettiva è prolungata nel tempo e, a seconda dei modelli, può essere di quattro o cinque anni. Purtroppo, però, la spirale presenta alcuni pun-

ti critici su cui è bene riflettere prima di decidere di applicarla. Innanzitutto, viene inserita nell'utero dal ginecologo e la sua applicazione è un po' dolorosa per una donna che non ha mai partorito. È proprio per questo motivo, infatti, che in genere viene scelta da donne già madri. È anche bene ricordare che non si tratta di un metodo anticoncezionale, bensì anti-nidatorio, poiché non previene l'unione fra ovulo e spermatozoo. Queste due cellule, infatti, possono unirsi, ma la spirale impedisce che l'uovo fecondato si impianti in utero. È esattamente per questa ragione che molti medici obiettori non la applicano e molte donne non la inseriscono. Infine, tieni presente che può capitare – anche se molto raramente, nell'uno-due per cento dei casi – che con la presenza della spirale si verifichi un'infezione pelvica, un'infezione causata da batteri che aggrediscono gli organi riproduttivi femminili. Questa patologia, che provoca dolore al basso ventre e irregolarità mestruali, soprattutto durante e dopo il ciclo, può causare la chiusura delle tube e la sterilità. Tutte queste considerazioni vanno dunque messe sul piatto della bilancia nel momento in cui ci si orienta verso una contraccettione comunque sicura, che non prevede ormoni e che dura dai quattro ai cinque anni dal suo inserimento in utero.

Però, come sempre, le considerazioni sono personali, e i pro e contro vanno sempre discussi con il medico curante.

Come tutte le estati, riaffiorano quei dolorosi bruciori intimi

Giulia soffre spesso di cistite. Dieta, integratori e tisane possono aiutarla a evitare gli antibiotici

Gentile Dottoressa, ho 35 anni, e nei mesi estivi soffro spesso di cistite. Data la frequenza degli episodi, vorrei sapere se esistono rimedi naturali capaci di prevenire il disturbo e se alla classica terapia con gli antibiotici – che mi indeboliscono molto e disturbano la digestione – è possibile affiancare o sostituire cure più dolci. Dal momento che la mia vita intima ne risente negativamente, volevo sapere se ci sono rimedi che aiutino a ridurre l'indolenzimento e il fastidio nei giorni che seguono l'infezione. Grazie, **Giulia**

Cara Giulia, innanzitutto devi seguire un'alimentazione che protegga la vescica e le vie urinarie. Evita, quindi, la carne di maiale e i salumi come prosciutto, bresaola o salame ed elimina dalla dieta tutti i cibi rossi e violacei e quelli piccanti, quindi niente pomodori – salse com-

prese –, peperoni, peperoncini e melanzane. L'unica eccezione è il mirtillo, che invece è estremamente protettivo sia come frutto fresco sia come succo. Il suo estratto terapeutico è il famoso *Cranberry*, che protegge la mucosa vescicale dall'insediamento dei batteri, in particolare l'*Escherichia coli*. Se la tua cistite si manifesta dopo i rapporti sessuali, è bene aggiungere anche il *D-mannosio*, uno zucchero che, preso quotidianamente per lunghi periodi, ripara e fa tornare nuove le pareti vescicali e le mucose delle vie urinarie. È una magica polverina che deriva dalla pianta di betulla, un rimedio potentissimo per evitare la cistite. Last but not least, bevi acqua in abbondanza. Aiutati anche, durante il giorno, con tisane di *Ortica* e di *Uva ursina*, molto gradevoli sia fresche sia calde. Le bibite zuccherate, invece, sono assolutamente da evitare, perché irritano e favoriscono la proliferazione dei batteri.



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it