



La pillola non è l'unico **metodo contraccettivo di "lungo periodo"**: ci sono alternative altrettanto efficaci e che, in più, non vanno prese quotidianamente

**L**a contraccezione "sul lungo periodo" è, per molte persone, quasi sinonimo della pillola, un metodo sicuro oltre il 99 per cento. Quella piccola percentuale di incertezza non è legata all'efficacia del prodotto, ma al metodo di assunzione: la pillola, infatti, va presa tutti i giorni e può capitare di dimenticarsene, oppure di avere disturbi digestivi (come il vomito, per esempio) che possono alterare l'assorbimento dei principi attivi. Oggi, però, è possibile ricorrere ad altri metodi, ormonali e non, ad **alta efficacia** contraccettiva e che non vanno presi quotidianamente. Ecco quali sono e per chi vanno bene.

*per non pensarci*  
**TUTTI I**

## La spirale

È chiamata anche Iud, ossia Intra uterine device (dispositivo intrauterino) ed è, appunto, un piccolo dispositivo a forma di T o di Y delle dimensioni di pochi centimetri, che viene posizionato in fondo all'utero. Qui esplica la sua azione contraccettiva in due modi: **ormonale** o **meccanica, a rame**. Lo Iud ormonale è dotato di una membrana semipermeabile che rilascia progesterone, impedendo la fecondazione. Lo Iud meccanico, invece, è ha una piccolissima spirale in rame che esercita un potente effetto spermicida.

### Dove comprarla

In seguito a una accurata **visita ginecologica**, dopo l'esecuzione di un Pap-test e di un tampone vaginale per escludere disturbi e malattie infettive in corso, lo specialista fissa l'appuntamento per applicare la spirale che inserita nell'utero.

### Come applicarla

Il tipo di spirale viene scelta dal **ginecologo**, in base alle esigenze e alle caratteristiche di ciascuna donna. La procedura per il posizionamento ha una durata di **pochi minuti** e può causare un leggero disagio o fastidio, che varia in base alla sensibilità individuale e alla delicatezza del ginecologo.

Per questa ragione il medico può somministrare un farmaco antidolorifico.

### Quanto dura

È bene sapere che in una piccola percentuale (1-2%) la spirale può fallire. La durata dell'efficacia contraccettiva va **dai tre ai cinque anni** sia per lo Iud ormonale sia per quello al rame.

### Chi sì e chi no

*Questo metodo non è indicato per le donne che soffrono di vaginiti, salpingiti e altre infezioni sessuali e per coloro che sono soggette a dispareunia (rapporti sessuali dolorosi). Inoltre, andrebbe utilizzata dalle donne che hanno già avuto almeno una gravidanza: nelle ragazze più giovani può favorire la comparsa di infezioni batteriche.*

## da sapere

La spirale ormonale può migliorare le situazioni di mestruazioni abbondanti, riduce il rischio di polipi uterini e di iperplasia dell'endometrio, ma può causare mal di testa, gonfiore al seno e acne. La spirale al rame può provocare, soprattutto all'inizio del trattamento, sanguinamento vaginale anomalo, che va segnalato al ginecologo. Inoltre, ma è un caso raro, durante il flusso mestruale il dispositivo può essere espulso accidentalmente.

## Il cerotto a rilascio transdermico

Si tratta di un cerotto da applicare sulla pelle, a base di ormoni estrogeni e progestinici, che vengono rilasciati nel sangue.

\* **Agisce come la pillola**, ossia bloccando l'ovulazione, ostacolando la corsa degli spermatozoi e creando un ambiente sfavorevole all'impianto dell'ovocita.

### Dove comprarlo

Si acquista in **farmacia su ricetta medica**, ripetibile fino a 10 volte entro sei mesi.

### Come applicarlo

Va applicato il **primo giorno di flusso** mestruale, su una zona di pelle pulita, asciutta e priva di peli (**addome, glutei**, esterno del **braccio**, non sul seno) una volta alla settimana per tre settimane (tre cerotti per 21 giorni), cambiando il punto di applicazione. Si sospende per sette giorni, poi si ricomincia. Il cerotto va applicato con cura, tenendo premuto da 10 a 30 secondi, dipende dal tipo di prodotto.



### Quanto dura

Ha un'efficacia **paragonabile a quella della pillola** estroprogestinica, a patto che sia utilizzato nel modo corretto.

\* Rispetto alla pillola, ha il vantaggio di non poter essere dimenticato e, poiché non deve essere ingerito, non si rischia che il suo effetto svanisca nel caso in cui si abbiano problemi di nausea e vomito.

### Chi sì e chi no

*Il cerotto va bene per tutte le donne che possono prendere la pillola con estrogeni e progestinici. È adatto anche per le adolescenti, a patto che non vivano la presenza del cerotto con imbarazzo. Non può essere utilizzato dalle donne che allattano, dalle fumatrici sopra i 35 anni, da chi soffre di emicrania o di tromboflebiti.*

## da sapere

Se non applicato correttamente, è possibile che il cerotto si stacchi, quindi va controllato regolarmente. Se si è staccato da meno di 24 ore, si può applicare un nuovo cerotto senza che l'efficacia contraccettiva sia compromessa. In caso contrario, per i sette giorni successivi è opportuno aggiungere un altro metodo contraccettivo. ➤

# GIORNNI

## L'anello vaginale

Si tratta di un piccolo anello di circa 5 centimetri di diametro, morbido e anallergico, che deve essere **inserito in vagina**.

\* Qui rilascia nel circolo sanguigno un basso dosaggio di **estrogeni e progestinici**, in modo costante. L'ovulazione viene bloccata e l'ambiente vaginale è reso non idoneo alla fecondazione.

### Dove comprarlo

Si acquista **in farmacia con ricetta** ripetibile che dura sei mesi e può essere usata fino a 10 volte.

### Come applicarlo

Lo si applica **manualmente** in vagina il primo giorno di flusso mestruale, utilizzando un apposito applicatore.

\* Lo si lascia in sede tre settimane, poi lo si rimuove e, dopo una settimana di sospensione, se ne applica uno nuovo.

### Quanto dura

L'anello ha una durata di quattro mesi ed è efficace quanto gli altri contraccettivi estro-progestinici, quindi è **molto sicuro**.

\* Non rischia di essere dimenticato né di staccarsi. Non si vede e, in alcuni casi, facilita i rapporti sessuali perché migliora la lubrificazione vaginale.



## L'impianto sottocutaneo

Si tratta di una sorta di **bastoncino in materiale anallergico**, che contiene solo progestinici. È lungo circa 4 centimetri e largo 2 millimetri.

\* Viene inserito sotto la pelle e **rilascia l'ormone** che blocca l'ovulazione e rende impossibile la fecondazione.

### Dove comprarlo

Si acquista **in farmacia con ricetta**, ma viene inserito da un ginecologo abilitato.

### Come applicarlo

In **ambulatorio**, con o senza anestesia, il ginecologo inserisce il bastoncino sottocute, **nel braccio** che viene usato meno (il destro per le donne mancine).

\* La procedura ha una durata di pochi minuti.

### Quanto dura

Ha una durata di **tre anni** ed è considerato il **contraccettivo più efficace** perché non si sposta, non può essere dimenticato e non viene eliminato con il vomito o la diarrea.

### Chi sì e chi no

*Dovrebbe evitarlo chi ha sensibilità ai progestinici. Per il resto, è adatto alle ragazze, alle fumatrici, a chi allatta e a chi è soggetta a trombosi venosa.*

### Chi sì e chi no

*Le controindicazioni sono le stesse degli altri contraccettivi con estrogeni e progestinici: donne con più di 35 anni e fumatrici; soggette a emicrania, a rischio trombosi venosa e a problemi cardiovascolari; con disturbi al fegato; che allattano. Può essere utilizzato anche dalle ragazze.*



### da sapere

L'inserimento dell'anello è molto semplice: all'inizio la manovra può essere eseguita con il ginecologo. Non esiste rischio che si sfilii, non si vede e non si corre il rischio di dimenticarsi di usarlo.

## UN SISTEMA PIÙ DRASTICO

La legatura delle tube di Falloppio è una procedura che porta alla sterilità, perché non è reversibile. Le tube (le strutture nelle quali passano gli ovociti), vengono legate o tagliate con un bisturi, o interrotte con morsetti o anelli. La cellula uovo non raggiunge più l'utero, ma la donna continua ad avere i flussi mestruali. C'è, però, il rischio di gravidanze extrauterine.



### da sapere

Come gli altri sistemi contraccettivi, è reversibile: basta toglierlo per tornare a essere fertili. Tuttavia, non è come interrompere la pillola: va rimosso con una piccola operazione e può restare una cicatrice, anche se molto piccola.

Servizio di Roberta Raviolo.  
Con la consulenza della dottoressa Stefania Piloni, specialista in ginecologia e ostetricia, docente all'università degli Studi di Milano.

➔ L'ANELLO CONTRACCETTIVO È ADATTO ALLE GIOVANI

