

# Contraccezione

## Quello che avete sempre voluto sapere

Contraccezione oggi non significa solo «prevenzione» del concepimento, ma anche pianificazione della famiglia e della vita. Se e quando una coppia ha dei figli ha un grande impatto sulla vita della coppia stessa.



### Quali metodi contraccettivi sono disponibili?

Quando si usa la contraccezione con preparati ormonali (ad es. pillola, cerotto, anello), l'ovulazione viene soppressa nell'ovaia. I preparati contengono l'ormone sessuale femminile estrogeno e un progestinico (gestagene) oppure soltanto un progestinico. Questi metodi, se usati correttamente, hanno tutti un livello di affidabilità molto elevato. Ogni anno è necessaria una nuova prescrizione da parte del medico per poterli acquistare in farmacia.

### Qual è il contraccettivo ideale?

Senza contraccezione, entro un anno si verificano circa 85 gravidanze su 100 donne sessualmente attive. Oggi esistono molti metodi contraccettivi. Quale contraccettivo sia giusto per una donna o una coppia dipende da vari fattori. La contraccezione ideale per una donna può essere inadatta alla sua migliore amica. A seconda dell'età, dello stato di salute e della situazione di vita, sono da preferire e raccomandare altri metodi. Purtroppo, per il momento non è ancora disponibile un contraccettivo affidabile al 100% e privo di effetti collaterali.

Il vostro ginecologo vi aiuterà a scegliere un metodo contraccettivo adeguato e vi spiegherà come utilizzarlo, nonché i suoi vantaggi e svantaggi. I contraccettivi non sono pagati dalle casse malati.

Nei metodi di barriera (ad esempio il preservativo), un ostacolo meccanico interrompe il percorso dello sperma verso l'ovulo e ne impedisce così la fecondazione. Questi metodi hanno un'affidabilità inferiore, che dipende fortemente dalla corretta applicazione del metodo. Il preservativo e il femidom proteggono dalle infezioni da malattie sessualmente trasmissibili, come l'HIV/AIDS.

Le spirali vengono inserite nell'utero dal ginecologo e interferiscono con l'ascesa dello sperma attraverso l'utero fino all'ovulo. Inoltre impediscono l'impianto di un ovulo fecondato nell'utero. Ci sono spirali a base di rame e di ormoni (progestinico). La loro affidabilità è molto alta.

Nel caso di una legatura (sterilizzazione), si procede tramite operazione alla chiusura delle tube di Falloppio nella donna o del funicolo spermatico

### Interrompere la contraccezione – Assumere acido folico

Se si vuole smettere di usare il contraccettivo e provare a rimanere incinta, si dovrebbe assumere regolarmente l'acido folico. In questo modo si riduce il rischio che il bambino nasca con la «schiena aperta» (spina bifida) in caso di una eventuale gravidanza. La maggior parte delle donne non assume abbastanza acido folico soltanto attraverso l'alimentazione. Può essere assunto anche un preparato multivitaminico con acido folico.

nell'uomo. Questo metodo è quasi irreversibile ed è consigliato solo quando non c'è certamente più il desiderio di avere figli.

La pianificazione familiare naturale si riferisce a metodi contraccettivi che cercano di identificare i giorni fertili del ciclo di una donna. Questi metodi sono di solito più complicati da eseguire, a volte di scarsissima affidabilità e richiedono molta disciplina, in quanto occorre evitare i rapporti sessuali nei giorni fertili o sono necessari ulteriori contraccettivi, ad esempio preservativi.

Nel coito interrotto, l'uomo tira fuori il pene dalla vagina della donna prima dell'eiaculazione. Questo metodo è molto poco sicuro e non può essere raccomandato come metodo contraccettivo. Il rapporto sessuale spesso non viene interrotto per tempo e lo sperma può fuoriuscire anche prima dell'eiaculazione vera e propria.

Preparati ormonali					
	Funzionamento	Effetti	Vantaggi	Svantaggi ed effetti collaterali	Affidabilità: indice di Pearl*
<b>Preparati ormonali combinati</b>					
<b>Pillola combinata</b> = pillola contraccettiva = minipillola	Assunzione giornaliera di una compressa con estrogeni e progesterone	Gli ormoni sopprimono l'ovulazione	Ciclo regolare, spesso meno acne e meno problemi mestruali	Assunzione di compresse giornaliere Effetti collaterali: all'inizio possibile tensione al seno e leggero aumento di peso, aumento del rischio di trombosi**	0,2-0,6
<b>Cerotti ormonali</b> › Evra®	Cerotto con estrogeni e progesterone, che si attacca alla pelle	Gli ormoni sopprimono l'ovulazione	Facile da usare. Ciclo regolare, spesso meno acne e meno problemi mestruali	Raramente reazione cutanea nel sito di adesione. Effetti collaterali simili a quelli della pillola	0,8
<b>Anello ormonale</b> › NuvaRing®	Anello in plastica flessibile con estrogeni e progesterone, viene inserito nella vagina	Gli ormoni sopprimono l'ovulazione	Inserimento e rimozione semplice e in autonomia. Ciclo regolare, spesso meno acne e meno problemi mestruali	Possibile sensazione di corpo estraneo nella vagina. Effetti collaterali simili a quelli della pillola	0,6
<b>Preparati progestinici</b>					
<b>Pillola esclusivamente progestinica</b> › Cerazette®	Pillola esclusivamente progestinica, senza estrogeni	Il progesterone sopprime l'ovulazione	Adatta in caso di allattamento al seno e per le donne che non vogliono o non possono assumere estrogeni. Nessun aumento del rischio di trombosi, poiché senza estrogeni	Assunzione giornaliera di compresse. Effetti collaterali: mestruazioni spesso irregolari o mancanti, pelle impura, mal di testa, tensione al seno e aumento di peso possibile	0,4
<b>Bastoncini ormonali</b> › Implanon®	Il medico inserisce un sottile bastoncino di plastica lungo 4 cm sotto la pelle sulla parte superiore del braccio. Rilascio di progesterone per 3 anni, senza estrogeni	Il progesterone sopprime l'ovulazione	Non devi pensare alla contraccezione per 3 anni. Molto affidabile. Altri vantaggi come Cerazette®	Deve essere inserito e rimosso da un medico. Effetti collaterali come Cerazette	0,3
<b>Iniezione trimestrale</b> › Depo-Provera®	Iniezione di progestinico da parte del medico ogni 3 mesi nel gluteo, senza estrogeni	Il progesterone sopprime l'ovulazione	Si deve pensare alla contraccezione solo ogni 3 mesi. Altri vantaggi come Cerazette®	Effetti collaterali come Cerazette. Possono passare mesi dalla sospensione dell'assunzione prima che il ciclo torni alla normalità	0,3

\*\*Tutti i contraccettivi contenenti estrogeni (pillola, cerotto e anello vaginale) aumentano il rischio di trombosi e di embolia polmonare (coagulo di sangue nel vaso sanguigno). Il rischio non è lo stesso per tutti i preparati. In caso di prescrizione, il medico discuterà con voi il rischio di trombosi e sceglierà insieme a voi un preparato adeguato. Suggerimento: tra i preparati ormonali, ci sono spesso numerosi preparati di imitazione o generici oltre ai preparati originali elencati. Questi hanno un effetto identico e di solito un prezzo più basso.

Spirali					
	Funzionamento	Effetti	Vantaggi	Svantaggi ed effetti collaterali	Affidabilità: indice di Pearl*
<b>Spirale ormonale</b> › Mirena® › Kyleena® › Jaydess®	Dispositivo in plastica contenente progestinico, inserito nell'utero dal medico, efficace per 3 o 5 anni	Cambiamenti nella mucosa uterina, che rendono difficile per gli spermatozoi raggiungere l'ovulo e impediscono l'impianto dell'ovulo nell'utero	Solo un minimo effetto ormonale sul corpo, meno dolori mestruali, mestruazioni più deboli	I dispositivi inseriti possono essere dolorosi. Possibili sanguinamenti intermedi o interruzione delle mestruazioni	0,1-0,3
<b>Spirali in rame</b> › Multiload® › Mona Lisa® › Palline di rame › Catena di rame	Dispositivo in plastica contenente rame, inserito nell'utero dal medico, efficace per 5 anni	Cambiamenti nella mucosa uterina, che rendono difficile per gli spermatozoi raggiungere l'ovulo e impediscono l'impianto dell'ovulo nell'utero	Contraccezione senza ormoni, conveniente	I dispositivi inseriti possono essere dolorosi. Possibilità di un'emorragia mestruale più forte	0,6

\*Indice di Pearl: riporta quanto sia affidabile un determinato contraccettivo.

Più basso è il numero, più affidabile è il metodo. La cifra indica il numero di gravidanze in un anno su 100 donne nonostante l'uso corretto di questo metodo.

Metodi di barriera e spermicidi					
	Funzionamento	Effetti	Vantaggi	Svantaggi ed effetti collaterali	Affidabilità: indice di Pearl*
<b>Profilattico = preservativo</b>	Guaina in lattice, viene messa sopra il pene	Lo sperma rimane nel preservativo	Facilmente reperibile, protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili	È necessaria un'attenta manipolazione, altrimenti può strapparsi o scivolare via	3
<b>Femdom (preservativo per la donna)</b>	Tubo in plastica che viene inserito nella vagina	Gli spermatozoi vengono raccolti nel femdom	Protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili	È spesso percepito come fastidioso	5
<b>Diaframma = pessario</b> <b>Cappuccio cervicale</b>	Il cappuccio in plastica viene posto sopra l'ingresso dell'utero prima del rapporto sessuale	Lo sperma non può entrare nell'utero	Nessun effetto collaterale	L'inserimento richiede pratica ed è necessario l'uso combinato di un gel contraccettivo	6

Pianificazione familiare naturale					
	Funzionamento	Effetti	Vantaggi	Svantaggi ed effetti collaterali	Affidabilità: indice di Pearl*
<b>Metodo del calendario (Ogino-Knaus)</b>	Astinenza nei giorni fertili	Calcolo o stima dei giorni fertili nel ciclo di una donna utilizzando il calendario	Nessun effetto collaterale	Poco affidabile, i cicli sono spesso irregolari e lo sperma può sopravvivere fino a 7 giorni	9
<b>Metodo sintotermico</b>	Misurazione della temperatura mattutina e osservazione del muco cervicale per determinare i giorni fertili	Registrazione delle variazioni di temperatura e del muco nel ciclo per il calcolo o la stima dei giorni fertili	Nessun effetto collaterale	Metodo complesso, numerosi fattori di disturbo possibili	1,8
<b>Termometro computerizzato</b> > Pearly® > Daysy® > LadyComp® > Cyclotest® > Bioself plus®	Misurazione della temperatura mattutina per determinare i giorni fertili con il computer	Il computer calcola i giorni fertili in base alle misurazioni della temperatura	Nessun effetto collaterale	Metodo piuttosto elaborato	0,7
<b>Misuratore di ormoni</b> > Persona	Misurazione dell'ormone LH nelle urine per determinare i giorni fertili	Misurazione nelle urine con bastoncini per il test, il dispositivo determina i giorni fertili	Nessun effetto collaterale	Affidabilità piuttosto bassa	6
<b>Coito interrotto = «Attenzione»</b>	Ritiro del pene dalla vagina della donna prima dell'eiaculazione	Eiaculazione fuori dalla vagina	Nessun effetto collaterale	Scarsamente affidabile, lo sperma può fuoriuscire anche prima dell'eiaculazione	4-19

Sterilizzazione (legatura)					
	Funzionamento	Effetti	Vantaggi	Svantaggi ed effetti collaterali	Affidabilità: indice di Pearl*
<b>Legatura maschile = vasectomia</b>	Chiusura dei funicoli spermatici attraverso un'operazione	Eiaculazione senza sperma, nessun cambiamento di libido, potenza o orgasmo	Ideale per gli uomini dopo aver completato con certezza la pianificazione familiare, procedura ambulatoriale molto sicura e semplice in anestesia locale	L'intervento chirurgico può essere invertito solo con grande difficoltà	0,1
<b>Legatura femminile</b>	Chiusura delle tube di Falloppio attraverso un intervento chirurgico	Impedisce la fecondazione dell'uovo	Ideale per le donne dopo aver completato con certezza la pianificazione familiare, molto affidabile	Intervento chirurgico, molto difficile da invertire, più costoso e più invasivo di una legatura maschile	0,1

\*Indice di Pearl: riporta quanto sia affidabile un determinato contraccettivo.

Più basso è il numero, più affidabile è il metodo. La cifra indica il numero di gravidanze in un anno su 100 donne nonostante l'uso corretto di questo metodo.

## Indice di Pearl

L'affidabilità dei vari metodi contraccettivi è espressa dall'indice di Pearl, che riporta il numero di gravidanze in un anno su 100 donne nonostante l'uso di un particolare metodo contraccettivo. Più basso è il numero, più affidabile è il metodo. La corretta applicazione del metodo è naturalmente molto importante.

## Malattie sessualmente trasmissibili

Durante il rapporto sessuale si può essere infettati da malattie, le cosiddette malattie veneree. Si trasmettono in questo modo HIV/AIDS, epatite B, gonorrea, clamidia, herpes e il papilloma virus umano (HPV). Un preservativo o un femidom proteggono dal contagio. Si dovrebbe sempre usare il preservativo in una nuova relazione o durante un rapporto sessuale con conoscenti occasionali. Prima di smettere di usare

### Gravidanza involontaria – chi può aiutare?

Contattate il vostro ginecologo il prima possibile. Potete anche prendere un appuntamento in qualsiasi ospedale con clinica ginecologica. Su Internet si possono trovare facilmente e velocemente informazioni nel sito [www.salute-sessuale.ch](http://www.salute-sessuale.ch) sugli ulteriori servizi di consulenza in tutta la Svizzera.

il preservativo e iniziare un'altra forma di contraccezione (ad es. la pillola), entrambi i partner dovrebbero sottoporsi a un test HIV. Ulteriori informazioni su [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch).

## La contraccezione non ha funzionato – e adesso?

Preservativo strappato, pillola dimenticata o non si è proprio pensato a un contraccettivo? Se avete avuto rapporti sessuali non protetti o se il contraccettivo non ha funzionato, siete a rischio di gravidanza. Se non volete avere un figlio, non aspettate semplicemente di vedere se si verifica o meno la successiva mestruazione.

Casi in cui sottoporsi al test:

### Se si hanno avuto rapporti sessuali non protetti negli ultimi 5 giorni (120 ore)

Nelle prime 120 ore dopo il rapporto sessuale, una «pillola del giorno dopo» (EllaOne®, NorLevo®) è molto probabilmente in grado di prevenire la gravidanza. La «pillola del giorno dopo» dovrebbe essere assunta il prima possibile dopo un rapporto sessuale non protetto. Questa pillola impedisce l'ovulazione e l'impianto dell'ovulo. È possibile ottenere la pillola contraccettiva d'emergenza o ulteriori informazioni su di essa senza prescrizione medica in qualsiasi farmacia. Può anche essere consegnata dal medi-

co. La «pillola del giorno dopo» può rimandare il momento delle mestruazioni previste. Se le mestruazioni non arrivano, è necessario eseguire un test di gravidanza. La «pillola del giorno dopo» non è una pillola abortiva. Se la gravidanza è già avviata, non è più di alcuna utilità. La «pillola del giorno dopo» è una misura di emergenza da utilizzare con responsabilità. Tuttavia, non sostituisce una buona contraccezione.

### Test di gravidanza positivo, ma gravidanza non desiderata

In Svizzera l'aborto è consentito nei primi tre mesi di gravidanza, se lo si desidera. Quindi è necessario contattare immediatamente un ospedale o il proprio ginecologo. I medici non possono fornire informazioni ai genitori o agli insegnanti senza il consenso della paziente. Così le giovani donne non devono temere che i loro genitori possano scoprire qualcosa se non vogliono.

La «pillola del giorno dopo» non serve più.

Potete trovare ulteriori informazioni su:  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
[www.firstlove.ch](http://www.firstlove.ch)  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

## COLOPHON

© 2018 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Contraccezione» è stato aggiornato nel settembre 2018.

**Responsabile di redazione:** > Dott. Uwe Beise

**Autrice:** > Dott.ssa Brigitte Hostettler, specialista in ginecologia e ostetricia FMH

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sanitari di mediX sono disponibili su Internet all'indirizzo [www.medix.ch](http://www.medix.ch) oppure a:  
mediX svizzera, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)