

TUTTE LE RISPOSTE SUL SESSO E LA CONTRACCZIONE CONSAPEVOLE



CIAO RAGAZZI,

molti giovani italiani affrontano le prime esperienze sessuali non sempre in modo corretto e responsabile.

Scegliere un metodo contraccettivo non sicuro significa però incorrere in una gravidanza addirittura per una coppia su quattro. Affidarsi al coito interrotto comporta, infatti, un rischio del 22% di rimanere incinta. Attenzione, quindi, se non adeguatamente protetti, si possono avere gravi conseguenze a causa di una gravidanza indesiderata o di malattie sessualmente trasmissibili.

Per favorire una migliore cultura sulla sessualità, affettività e contraccezione consapevole la Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) promuove dal 2005 la campagna Scegli Tu. "Colonna portante" dell'iniziativa è www.sceglitu.it.

Al suo interno c'è la pagina **Parla con il Gine** dove 7 giorni su 7 due esperti rispondono on line alle domande degli utenti. Abbiamo scelto alcuni dei quesiti più frequenti che ci hanno rivolto i tuoi coetanei e da quelli abbiamo sviluppato questa breve guida. Leggila con attenzione e ricordati che nelle prossime pagine puoi trovare tante informazioni utili e certificate.

Paolo Scollo

Presidente SIGO



In oltre 10 anni la campagna ha prodotto opuscoli, libri, kit per l'educazione sessuale e programmi TV. Sono stati inoltre organizzati convegni e conferenze stampa e il progetto ha goduto di prestigiosi patrocinii istituzionali (Ministero per le Pari Opportunità, Ministero della Gioventù e CONI).

Chiedi al
GINE



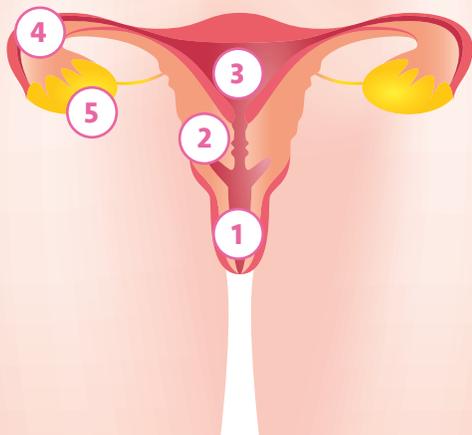
V: Caro dottore, quando ho rapporti sessuali con il mio ragazzo durante la penetrazione sento spesso dolore. Può essere un problema di lubrificazione?

R: Sì, la secchezza vaginale è provocata da un'alterazione della flora batterica e, di conseguenza, del microambiente locale. Una normale lubrificazione permette lo svolgimento di una soddisfacente vita sessuale e aiuta a proteggere dall'insorgenza di infezioni fungine e batteriche. Se soffri di questo disturbo parlane con il tuo ginecologo, saprà indicarti come superare l'inconveniente.



UNA BREVE LEZIONE DI ANATOMIA

I PRINCIPALI ORGANI GENITALI FEMMINILI



I genitali femminili interni sono:

Vagina [1] è un condotto che mette in comunicazione la vulva con l'utero. È l'organo femminile dell'accoppiamento e funge da luogo di espulsione del flusso di sangue mestruale.

Cervice [2] è un condotto del collo dell'utero che mette

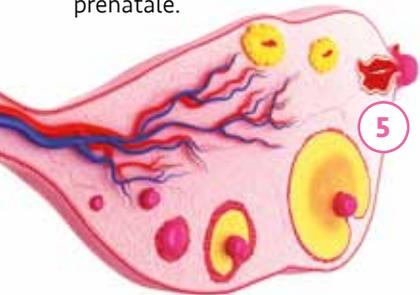


in comunicazione la cavità uterina con la vagina.

Utero [3] svolge la funzione di accogliere il bambino durante la gravidanza. La sua cavità è rivestita da una mucosa (endometrio) che ogni mese si ispessisce. In assenza di gravidanza, si sfalda, dà luogo alla mestruazione e si rigenera.

Tube o trombe di Falloppio [4] sono i due canali che si estendono dall'utero fino all'ovaio. Sono lunghe circa 12-13 centimetri e raccolgono l'ovulo una volta espulso.

Ovaie [5] sono due, hanno la forma di una mandorla e sono localizzate nella cavità pelvica. Costituiscono una preziosa riserva di cellule uovo (ovuli, ovociti), che sono state prodotte durante lo sviluppo degli organi genitali e quindi nella vita prenatale.

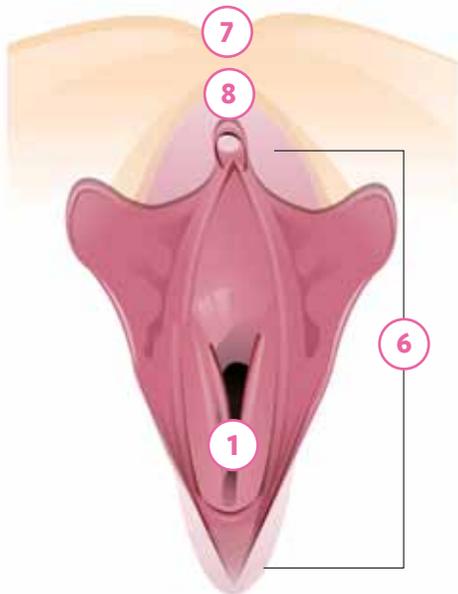


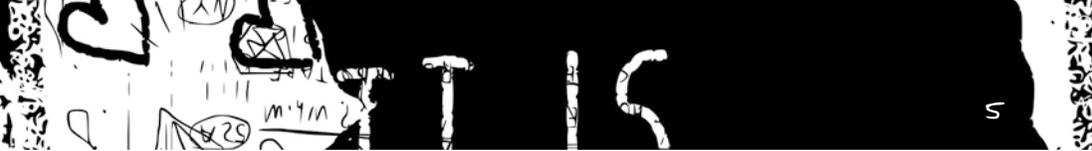
I genitali femminili esterni sono:

Vulva [6] è la parte più esterna degli organi genitali femminili, che comprende le grandi labbra e le piccole labbra.

Monte di Venere [7] è un cuscinetto adiposo situato sopra l'osso pubico ("monte del pube") a formare una lieve rilevanza.

Clitoride [8] è una piccola gemma situata nella parte superiore della vulva, alla congiunzione delle grandi labbra. Costituisce la parte più sensibile ed erogena per la maggior parte delle donne.





I PRINCIPALI ORGANI GENITALI MASCHILI

I genitali maschili esterni sono:

Pene [1] è l'organo maschile deputato sia alla riproduzione che all'escrezione dell'urina. Quando dal sistema nervoso arrivano determinati impulsi viene stimolata l'erezione.

Glande [2] è la testa del pene alla cui sommità si trova l'apertura esterna dell'uretra attraverso la quale fuoriescono l'urina e lo sperma.

Testicoli [3] sono i due organi sessuali maschili contenuti all'interno della sacca dello scroto. Svolgono una duplice funzione: riproduttiva (producono gli spermatozoi) e ormonale (secernono gli androgeni, gli ormoni sessuali maschili).

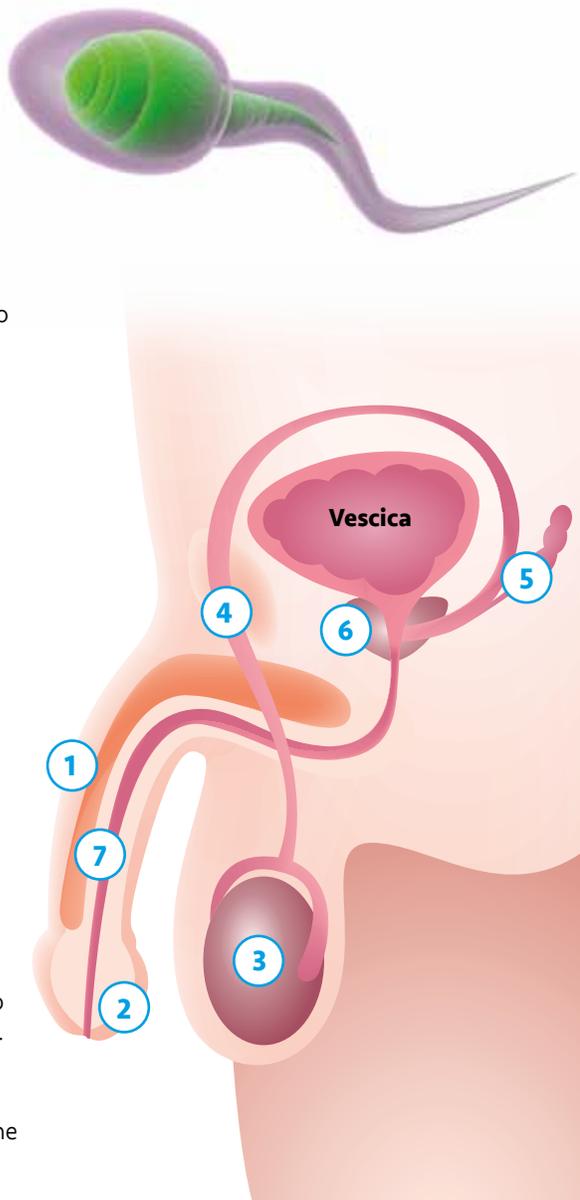
Quelli interni sono:

Dotti deferenti [4] sono due sottili canali che conducono gli spermatozoi dall'epididimo alle vescicole seminali.

Vescicole seminali [5] si tratta di due piccole ghiandole simili a sacchetti, lunghe circa 8 centimetri, che si trovano sopra e ai lati della prostata.

Prostata [6] è una ghiandola incapsulata delle dimensioni di una castagna, che si trova nell'uomo sotto la vescica, ed è attraversata dall'uretra. Sboccano nella prostata le vescicole seminali. Il suo ruolo è produrre una parte del liquido seminale.

Uretra [7] misura circa 24 centimetri ed è il canale che trasporta l'urina dalla vescica verso l'esterno, ma permette anche l'iaculazione degli spermatozoi.



Chiedi al
GINE



D: A che età un uomo raggiunge il picco della soddisfazione sessuale?



R: Non esiste un momento anagrafico preciso dove il piacere e l'appagamento durante i rapporti sessuali tocca livelli non più ripetibili. Questa regola vale sia per gli uomini che per le donne. Il picco della soddisfazione dipende da altri fattori come l'esperienza, la capacità di amare, il livello di affiatamento e di intimità tra i partner.

AFFETTIVITA' E SESSUALITA'

LA FATIDICA PRIMA VOLTA

Ragazzi e ragazze passano ore e ore ad immaginare come potrà essere. Ecco qualche consiglio per affrontare senza problemi questo momento.

- 1. Non esiste l'età giusta!** Non sei "sbagliato/a" se sei rimasto/a l'unico/a della tua classe a non averlo ancora fatto. Il sesso vissuto in maniera imposta si può rivelare dannoso e negativo
- 2. Non sempre provoca dolore!** Il petting praticato in alcune occasioni intime ha contribuito a dilatare gradualmente l'imene e a renderlo "elastico"
- 3. Non aver paura di non essere**

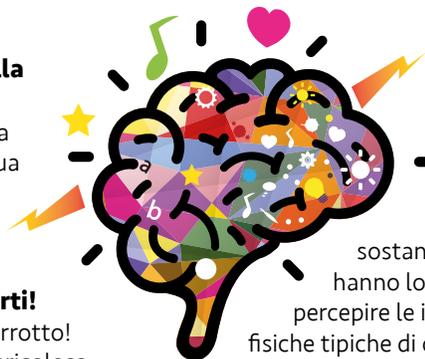


capace o non all'altezza della situazione!

Non "mitizzare" troppo questo momento! Cerca di parlare con il partner della tua inesperienza e, insieme, con complicità e fiducia, vivere questo momento

4. Ricordati poi di proteggerti!

E non fidarti **MAI** del coito interrotto! È una pratica estremamente pericolosa



vera e propria tempesta di ormoni. Non solo, si attivano anche neurotrasmettitori e sostanze chimiche che hanno lo scopo di farci percepire le intense sensazioni fisiche tipiche di quando scocca l'amore.

COME NASCE IL DESIDERIO?

Il principio è lo stesso di altri istinti (per esempio la fame o la sete). Trae origine nel cervello e gli stimoli che lo innescano sono diversi a seconda del sesso. Di solito i maschi sono più sensibili agli stimoli visivi, mentre le femmine a quelli cosiddetti tattili (come baci e carezze).

COME SI MANIFESTA L'ECCITAZIONE?

Il pene aumenta di volume e si indurisce. Nella donna il fenomeno è più discreto, ma non per questo meno reale: i capezzoli si induriscono, il sesso diventa sensibile, umido e turgido, la vagina si distende e si apre.

AFFETTIVITÀ

È l'insieme di sentimenti e di emozioni, di gesti, sguardi, parole che esprimono ciò che sentiamo nei confronti di un'altra persona. Anche l'affettività è un elemento fondamentale della sessualità.

L'AMORE È (ANCHE) UNA QUESTIONE DI CHIMICA

Quando batte forte il cuore nell'organismo scoppia una

Le più importanti sono: *iferormoni* (scatenano l'attrazione fisica); *feniletilamina* (stimola la libido); *dopamina* (favorisce la sintesi del testosterone, l'ormone del desiderio sessuale); *noradrenalina* (porta a trepidazione e più in generale ad agitazione); *ossitocina* (chiamato anche l'ormone dell'amore); *testosterone* (principale ormone maschile; i suoi livelli variano in base all'individuo); *endorfine* (hanno un'azione rilassante, calmante, analgesica).



IL SESSO VISTO DA LUI,
UN UNIVERSO DA SCOPRIRE

Ecco tre dei timori più diffusi tra i giovani maschi italiani alla prese con le prime esperienze sessuali:

... le dimensioni contano? No, la possibilità di avere un rapporto sessuale soddisfacente (o la capacità di riproduzione) non sono in nessun modo collegate alla grandezza del pene

... sarò all'altezza? La paura dell'eventuale insuccesso può causare problemi come disfunzione erettile o eiaculazione precoce. Bisogna non mettersi fretta e capire che solo con un po' di esperienza (e fiducia) il problema scomparirà

... e quanto deve durare? L'eiaculazione precoce è una grande incognita delle prime avventure. Anche in questo caso bisogna innanzitutto mantenere la calma. Con il tempo e la pratica il problema si potrebbe risolvere spontaneamente

Chiedi al
GINE



D: Da cosa potrebbe essere causata una vaginite?



R: È un'infezione cronica o acuta della vagina, che viene solitamente determinata da funghi, germi o batteri. I patogeni più frequenti sono la candida, la gardnerella, il trichomonas, la neisseria, la clamidia. Questi agenti infettivi vengono spesso portati in vagina dai rapporti sessuali, ma possono anche essere conseguenti a molti gesti della vita quotidiana.

LE MST (MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE)

LE MST

Sono patologie virali, batteriche, micotiche e da protozoi che possono interessare tutta la popolazione con una vita sessuale attiva. Le principali sono:

- **AIDS:** sindrome provocata dal virus HIV che causa danni progressivi al sistema immunitario con una notevole riduzione delle difese.
- **Candida:** è originata dal fungo *Candida albicans*, normalmente presente in varie mucose dell'organismo (vagina, bocca, apparato digerente), che in condizioni particolari può provocare infezioni.

• Chlamydia:

è determinata dal batterio *Chlamydia trachomatis* e se non curata porta all'infertilità nella donna e ad infezioni dell'epididimo nell'uomo.

• **Epatiti virali B e C:** sono causate da virus HBV e HCV, che man mano danneggiano le cellule epatiche.

• **Gonorrea:** è originata da un batterio che colpisce prevalentemente i maschi in giovane età provocando arrossamenti dell'uretra, bruciore e dolore nella minzione, fuoriuscita di pus e gonfiore ai testicoli.



• **Herpes genitale:** è provocato dal virus HSV2 (*Herpes simplex virus 2*), che causa vescicole piene di liquido chiaro con infiammazione circostante del glande nell'uomo e delle grandi labbra nella donna.

• **Sifilide:** trae origine da un batterio (*Treponema pallidum*) e si caratterizza inizialmente con un'ulcera tondeggiante dura che, se non trattata, può evolvere in stadi più gravi provocando complicazioni molto serie.

COME SI POSSONO
PREVENIRE?

1. **utilizza sempre il profilattico:** per essere efficace il condom deve essere usato durante ogni tipo di rapporto sessuale (orale, anale, vaginale) dall'inizio fino alla fine del coito
2. **effettua almeno una volta all'anno test** specifici se hai rapporti occasionali e frequenti con più persone
3. **vaccinati contro le Epatiti A e B**
4. **lava** sempre la biancheria intima in lavatrice a temperature superiori ai 60°C



CONTRACCZIONE, L'IMPORTANTE E' SCEGLIERE

È possibile vivere la sessualità in modo libero e consapevole? Sì, grazie alla contraccezione! Si tratta di tutti i metodi o dispositivi utilizzati per prevenire una gravidanza e non incorrere in una malattia sessualmente trasmissibile.

Come va scelto il metodo contraccettivo?

I principali requisiti da considerare sono:

- **efficacia contraccettiva:** è l'obiettivo principale soprattutto per le donne più giovani
- **buona tollerabilità:** non deve provocare effetti secondari indesiderati
- **reversibilità:** il metodo ideale deve consentire un completo ed immediato ripristino della fertilità dopo la sospensione
- **praticità ed accettabilità:** il metodo deve adattarsi alle caratteristiche della persona o della coppia
- **compatibilità** con lo stile di vita e le abitudini sessuali (tue e del tuo partner)

D: Nei miei giorni fertili ho avuto un rapporto protetto, lui ha controllato alla fine che non fosse rotto il preservativo tipo gonfiandolo. Mi scusi davvero per certe domande ma non ci dormo la notte e sono spaventata! Grazie.

R: Se il condom viene utilizzato dall'inizio del rapporto il pericolo è quasi nullo (anche se il rischio non è mai zero).

CONTRACCZIONE ORMONALE

Attraverso la somministrazione di ormoni viene bloccata l'ovulazione e quindi anche la possibilità di rimanere incinta. Rientrano in questa categoria:

- **la pillola anticoncezionale:** è costituita da un'associazione di ormoni (estrogeno e progestinico) che sono in grado di mettere le ovaie a riposo. La sicurezza contraccettiva è molto elevata, se presa correttamente: sfiora, infatti, il 100%, di gran lunga superiore a quella di tutti i metodi non ormonali.

- **l'anello vaginale:** è formato da un anello flessibile e trasparente, di materiale biocompatibile, che la donna può inserire da sola direttamente in vagina. Ogni giorno rilascia in modo continuo piccole quantità di ormoni. Viene utilizzato per 3 settimane, seguite da una settimana di intervallo.

IL PRESERVATIVO

È un metodo cosiddetto "di barriera". È composto da una guaina di gomma che avvolge il pene e trattiene lo sperma, evitando il contatto diretto con l'apparato genitale femminile. Per applicare il preservativo è necessario che il pene sia in erezione. È importante che la guaina venga tolta prima che il pene perda la sua tensione. L'efficacia contraccettiva è del 79-98% (secondo la correttezza d'uso). Rispetto agli altri metodi protegge anche contro le malattie sessualmente trasmissibili.

Altri metodi a barriera sono il **diaframma** (soffice dischetto a forma di cupola, in lattice sottile che va posizionato in un punto preciso della vagina) e il **preservativo femminile** (guaina di poliuretano da inserire in vagina e srotolare fino all'esterno sulla vulva prima del rapporto sessuale). Sono scarsamente utilizzati.

D: Ho preso la pillola ieri sera verso le 23 e questa mattina ho avuto un episodio di dissenteria intorno alle 8. C'è rischio che il mio corpo abbia eliminato la pillola? Grazie.

R: Solitamente un fenomeno di diarrea può interferire con l'assorbimento quindi con l'efficacia della pillola solo se avviene dopo 4-6 ore dalla assunzione della pillola. In questo caso dunque non dovrebbe succedere nulla.

Chiedi a GINE



• **il cerotto a rilascio transdermico:**

va applicato il primo giorno di flusso mestruale e sostituito ogni 7 giorni per 3 settimane, con una quarta settimana di intervallo.

Tutti questi tre metodi sono sicuri e generalmente ben tollerati dall'organismo femminile.

Per essere efficaci devono però essere utilizzati correttamente: dimenticanze, errori di applicazione o ritardi rischiano di compromettere seriamente la copertura contraccettiva.

CONTRACCEZIONE FIT AND FORGET (METTI E DIMENTICA)

Esistono metodi reversibili di elevata efficacia che non richiedono un'assunzione regolare. Rientrano in questa categoria:

• **sistema intrauterino ormonale**

(IUS): è un piccolo dispositivo di plastica morbida e flessibile, a forma di T, che viene inserito direttamente nell'utero dal ginecologo. Contiene una bassissima dose di progestinico rilasciata direttamente nella cavità uterina. È efficace per 3 anni ma alcuni hanno un'azione che arriva fino a 5 anni. È un metodo innovativo perché offre elevata sicurezza contraccettiva con un meccanismo d'azione locale. A differenza di tutti gli altri metodi ormonali, infatti, non inibisce l'ovulazione, mantenendo la ciclicità naturale della donna. Inoltre, agisce con una possibile riduzione del flusso mestruale e del dolore legato al ciclo.

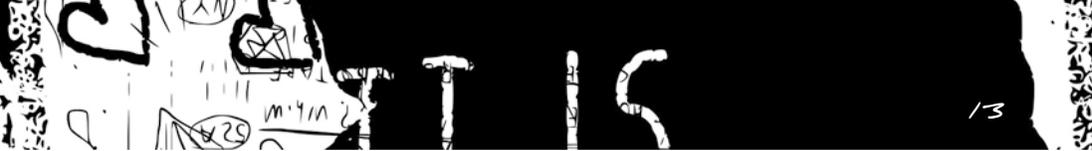
I nuovi sistemi intrauterini sono di più piccole dimensioni e quindi possono

essere utilizzati anche da ragazze che non hanno ancora partorito.

• **spirale al rame:** si tratta di un piccolo sistema in plastica che possiede un filamento di rame. Anche questo richiede l'inserimento nell'utero da parte di un medico specialista. Può rimanere all'interno dell'utero da 3 a 10 anni e la durata dipende dal tipo di prodotto. È meno efficace del sistema intrauterino perché non rilascia ormoni.

• **impianto sottocutaneo:** è un bastoncino in plastica flessibile, contenente un progestinico, che viene inserito nel tessuto sottocutaneo del braccio attraverso una piccola operazione chirurgica. La copertura dura 3 anni. Agisce come la pillola bloccando l'ovulazione.





COSA VOGLIONO LE ITALIANE D'ETÀ COMPRESA TRA I 20/30 ANNI?

Secondo una ricerca internazionale:

- una su due sceglierebbe un metodo "fit & forget"
- i motivi sono: praticità del metodo (non devi ricordartelo), serenità nel non doversi "preoccupare" della contraccezione tutti i giorni, l'innovazione offerta da questi dispositivi
- nella scelta del contraccettivo le ragazze danno un valore di importanza 8,4 (in una scala da 1 a 10) alla riduzione degli effetti collaterali (come l'aumento di peso) e 8,3 al fatto che agisca localmente
- la grande maggioranza ascolta le raccomandazioni del ginecologo e solo l'8% si affida a internet



Questi tre metodi:

- **non fanno ingrassare** (le variazioni del peso sono minime)
- **sono dispositivi fit and forget** (metti e dimentica): una volta inseriti le donne si dimenticano di averli. Per tutto il periodo in cui sono usati è possibile vivere in totale tranquillità la propria vita sessuale. Il loro utilizzo non richiede calcoli né sforzi mnemonici
- **una volta rimossi la donna può subito avere una gravidanza**. La loro rimozione avviene con una semplicissima procedura eseguita sempre dal ginecologo. Questa comporta un immediato ritorno al livello abituale di fertilità



ATTENZIONE!

ESISTONO ANCHE METODI POCO SICURI

Se non vuoi avere brutte sorprese è meglio NON ricorrere a:

1. coito interrotto: consiste nel ritrarre il pene dalla vagina prima dell'ejaculazione, che avviene quindi all'esterno. E' una pratica estremamente pericolosa perché ben prima dell'orgasmo l'uomo rilascia piccole quantità di secreto prostatico e lubrificante che contengono spermatozoi vitali

2. contraccezione d'emergenza: lo dice il nome stesso... deve essere usata solo in casi straordinari quanto prima dopo un rapporto sessuale! Sono in commercio due diverse formulazioni (sono nomi impropri la pillola "del giorno dopo"; "dei cinque giorni dopo") sono tutti farmaci che vanno presi dopo un rapporto non protetto. Va considerato "a rischio" qualunque rapporto indipendentemente dal giorno del ciclo. Devono costituire le ultime armi a tua disposizione perché possono avere delle controindicazioni (come tutti i medicinali) oppure non funzionare. L'emergenza quindi non deve e non può diventare un'abitudine!

3. metodi naturali: si basano sul calcolo dell'astinenza sessuale durante i giorni in cui una donna è più feconda. Si tratta di sistemi in cui il rischio di errore o fallimento è davvero molto alto. E poi non tengono conto di alcuni fattori (per esempio, il ciclo mestruale irregolare)

Chiedi al
GINE



D: È da febbraio ormai che il mio ciclo è completamente irregolare, dura 35 giorni a volte anche di più. Ormai non capisco più niente! Il mio problema è che stiamo provando ad avere un bambino da due mesi ma non riesco a rimanere incinta. Aiuto!!!

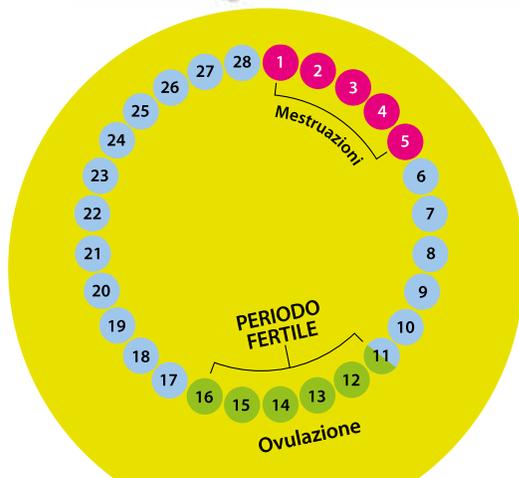
R: L'inizio della gravidanza è un fenomeno statistico in cui la regolarità del ciclo è molto importante, perché solitamente vi si accompagna un regolare fenomeno ovulatorio. Ma questo non è l'unico fattore che entra in gioco. In ogni caso due mesi di ricerca della gravidanza sono troppo pochi per valutare. Occorre provare almeno per 6, meglio 12 mesi.

IL CICLO MESTRUALE

IL DIZIONARIO DEL TUO CICLO MESTRUALE

Più o meno ogni 28 giorni fa la sua comparsa il ciclo mestruale. Quanto conosci questo processo fisiologico? Scoprilolo da sola! Ecco un breve dizionario.

- **Menarca:** è la prima mestruazione. Si calcola che in media avvenga nelle ragazze italiane intorno ai dodici anni e sei mesi.
- **Ovulazione:** si intende la produzione di una cellula uovo. Quando una donna ha cicli regolari la liberazione dell'ovocita avviene all'incirca al 14° giorno, contando dal primo giorno del precedente flusso mestruale. La data precisa può però variare.





• **Sindrome premenstruale:** è l'insieme dei sintomi psichici (irritabilità, depressione, ansia, sbalzi di umore, aggressività, caduta del desiderio sessuale) e fisici (aumento dell'appetito e del peso, ritenzione idrica, gonfiore addominale, insonnia o ipersonnia, cefalea) che compaiono con varia gravità nella settimana precedente il flusso mestruale.

• **Spotting:** indica le piccole perdite di sangue che possono comparire durante il mese, fra una mestruazione e l'altra. Può comparire in circa il 10% delle donne nel primo mese di assunzione di tutti i contraccettivi ormonali e le spirali al rame.

• **Eumenorrea:** indica quando il ciclo risulta normale sia per ritmo (secondo recenti statistiche, dai 26 ai 32), sia per durata (dai quattro ai sei giorni) che per quantità.



• **Menorragia:** è il termine medico che esprime i flussi mestruali abbondanti. Si tratta di un disturbo che interessa il 20% delle donne che si rivolgono al ginecologo.

• **Amenorrea:** è invece il termine medico che indica l'assenza di mestruazioni. È molto frequente nelle adolescenti che si sottopongono a diete drastiche o "autogestite", che hanno subito stress affettivi importanti (un abbandono amoroso o un lutto), che non hanno un adeguato peso corporeo, che fanno attività sportiva in modo eccessivo.



LE REGOLE DELLA FERTILITÀ

L'età media delle madri italiane si sta sempre più alzando. Per questo una donna deve seguire stili di vita sani per non compromettere la propria salute riproduttiva. La prevenzione dei problemi della fertilità femminile deve iniziare fin dall'adolescenza. Ecco le sei regole:

1. Praticare regolarmente sport: aiuta a sentirsi meglio, migliora il senso di responsabilità e previene fin da giovanissime gravi patologie croniche.

2. Seguire una dieta bilanciata e varia: deve comprendere tutti gli elementi nutritivi (60% di carboidrati; 12-15% di proteine e 25-30% di lipidi).

3. Non ingrassare e non dimagrire troppo: la capacità riproduttiva è maggiore con il giusto peso forma.

4. Non fumare: le sigarette compromettono il benessere di tutto l'organismo e anche la fertilità.

5. Limitare il più possibile il consumo di alcol: l'assunzione è assolutamente sconsigliata prima dei 16 anni.

6. Proteggersi sempre durante i rapporti sessuali: con il preservativo ci si difende dalle malattie o infezioni sessuali. A questo si consiglia di aggiungere un metodo contraccettivo più efficace contro le gravidanze indesiderate. Queste norme devono essere imparate durante la giovinezza e poi seguite per tutta la vita.



...E LE REGOLE PER LUI?

Per salvaguardare la fertilità maschile:

- 1. Evita il caldo:** temperature troppo alte possono danneggiare gli spermatozoi.
- 2. No al doping:** gli steroidi anabolizzanti sono in grado di bloccare la produzione dell'ormone maschile.
- 3. Non fumare:** le sigarette danneggiano anche gli spermatozoi (riducono il loro numero, la vitalità e la qualità).
- 4. Proteggititi dalle infezioni:** la Chlamydia può provocare alterazioni nella testa degli spermatozoi e ridurre la reazione chimica che ne consente la penetrazione nella cellula uovo.
- 5. Limita il più possibile il consumo di alcol:** bere in eccesso può causare impotenza e calo della libido



**Chiedi al
GINE**

PER CONCLUDERE

ecco alcune domande curiose tratte dalla rubrica

Parla con il Gine di www.sceglitu.it

1 D: L'altra sera ho toccato dello sperma. Dopo mezz'ora a casa ho fatto il bidè senza però prima lavarmi le mani. È pericoloso?

R: No tranquilla, non succede nulla.

2 D: Con l'assorbente interno è possibile avere una penetrazione? Grazie.

R: Non è una struttura assolutamente rigida. In qualche modo è adattabile all'interno della cavità vaginale. Quindi una penetrazione è possibile ma è importante ricordarsi di rimuoverlo per evitare la dimenticanza e le conseguenze che ne possono derivare.

3 D: Una volta inserito il dispositivo intrauterino, come faccio a sapere quando mi arriva il prossimo ciclo?

R: Lo vede quando arriva. Alcuni tipi di dispositivi possono ridurre il ciclo, ma questo non scompare all'improvviso.

4 D: Come si calcola l'ovulazione e di conseguenza i giorni fertili per chi come me ha un ciclo molto irregolare (a volte anche assente)? Grazie!

R: Occorre valutare sistematicamente per parecchi mesi la durata del ciclo ed eventualmente fare dei conti di probabilità con il tuo ginecologo. In alternativa puoi usare un test di ovulazione. È facilmente reperibile in farmacia.

5 D: Sto insieme al mio ragazzo da quasi 3 anni. In questi ultimi mesi abbiamo deciso di avere dei rapporti completi. Ma non è successo ancora niente. Appena lui cerca di penetrarmi io sento forti dolori e bruciori. Non so se è un problema psicologico oppure fisico. Sono agitata.

R: Datevi un po' di tempo e non puntate solo sulla penetrazione ma per ora piuttosto su coccole e preliminari. Se tra qualche mese persiste il problema vai dal ginecologo per una visita.



6 D: Ieri mi sono accorta che ho preso per sbaglio due pillole. Non mi ricordo di preciso quando ho commesso l'errore, perciò adesso mi ritrovo avanti di un giorno. Cosa devo fare? Sono protetta?

R: Finisci tranquillamente la confezione come nulla fosse accaduto.

7 D: Ho sbagliato più volte ad assumere la pillola. Prima mi sono scordata di prenderla, poi ne ho prese due, il terzo giorno ho ritardato di mezza giornata perché ho lasciato la scatola a casa. Che faccio, devo aspettare ad avere rapporti?

R: Che confusione! Se hai avuto rapporti durante l'assunzione errata fai un test di gravidanza o, meglio ancora, contatta il ginecologo di riferimento. Se invece non hai avuto rapporti utilizza metodi barriera fino alla fine della confezione. In entrambi i casi valuta la possibilità di cambiare metodo contraccettivo con uno (come il sistema intrauterino o l'impianto) che non richieda l'assunzione routinaria.

8 D: Durante il classico petting ho raggiunto l'orgasmo mentre ero in boxer. La mia partner invece indossava gli slip. C'è la possibilità remota che lei possa restare incinta oppure è "fantamedicina"?

R: Sono d'accordo con te, è "fantamedicina"!

9 D: Ho avuto un rapporto sessuale non protetto tre giorni dopo l'ultima mestruazione. Adesso nel mio liquido vaginale è presente del sangue. In più ho dolori al basso ventre... sono incinta?

R: Una gravidanza non si instaura così velocemente. Dolori e sanguinamento possono essere dovuti invece alla ovulazione che probabilmente sta per venire.

10 D: Una singola scarica dopo 20 minuti dall'assunzione della pillola può compromettere l'efficacia?

R: Non è possibile. La diarrea influenza solo se avviene dopo 4-6 ore dall'aver assunto la pillola.





SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei Soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142 • federazione@sigo.it

Scegli Tu il programma di informazione sulla contraccezione

Il progetto Scegli tu è pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) per offrire alle donne in età fertile un'informazione completa e qualificata sulle proprie scelte sessuali e riproduttive. Perché la scelta del contraccettivo è importante e perché questo aspetto della vita va vissuto con gioia, serenità e responsabilità.

Per saperne di più www.sceglitu.it



Realizzazione



Intermedia^{srl}

via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Educational grant di

