



LA CONTRACCEZIONE

di *Ferdinando Paternostro*



Per **contraccezione** si intende il complesso delle tecniche **anticoncezionali**, ossia dei mezzi che servono ad evitare una gravidanza, i quali si possono classificare in quattro diversi gruppi : **naturali, meccanici, chimici e chirurgici**.

METODI NATURALI

Coito interrotto

Consiste nell'estrazione del pene dalla vagina alcuni istanti prima dell'ejaculazione.

Di scarsa efficacia ma di facile uso, è soggetto ad un'alta quota di fallimenti legati in parte all'errore "tecnico" (non si riesce a controllare il momento dell'ejaculazione), in parte alla possibilità che piccole quantità di liquido lubrificante contenente spermatozoi vengano emesse prima dell'ejaculazione.

Metodo Ogino-Knaus

Si basa sul calcolo dei giorni fecondi della donna, durante i quali si devono evitare i rapporti sessuali. Per una donna il cui ciclo mestruale è regolarmente di 28 giorni, il periodo potenzialmente fertile è compreso tra il 7° ed il 18° giorno del ciclo. Infatti la mestruazione inizia circa al 14° giorno dopo l'ovulazione, l'ovocita vive dalle 12 alle 24 ore, mentre gli spermatozoi possono mantenere la loro capacità fecondante per 3-4 giorni all'interno delle vie genitali femminili.

Occorre sottolineare che in molte donne la durata del ciclo mestruale è irregolare oppure diversa da quella, indicativa, di 28 giorni; il periodo fertile può quindi oscillare in modo imprevedibile.

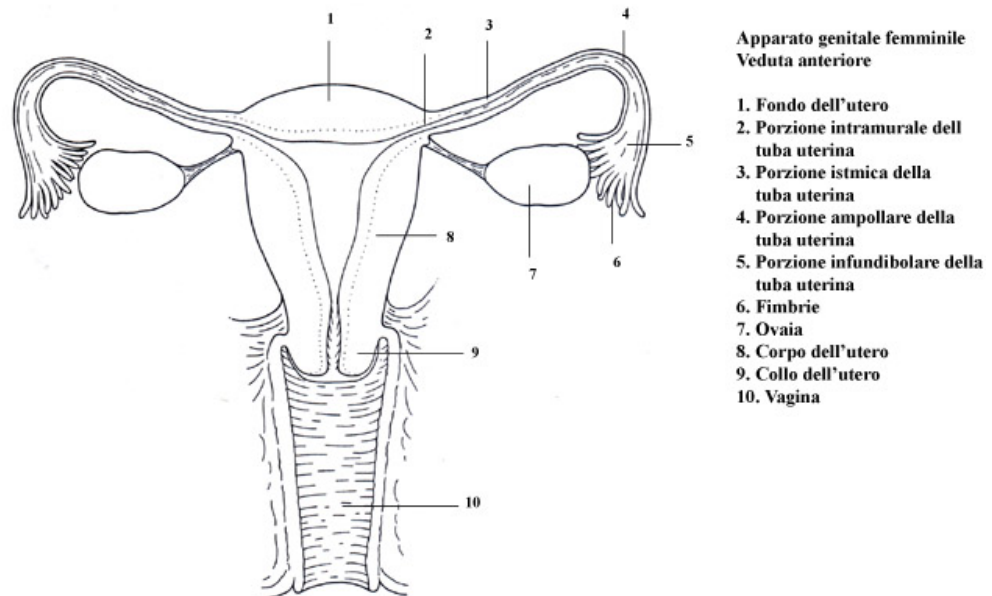
Metodo Billings

Si basa sull'osservazione ed interpretazione delle caratteristiche del muco prodotto dalle ghiandole del collo dell'utero. La consistenza e l'aspetto del muco variano nell'arco di ciascun ciclo mestruale.

Il metodo, piuttosto impegnativo, prevede l'accurata osservazione del muco cervicale più volte al giorno con l'aiuto di rigorose regole standardizzate e la costruzione di un grafico che consenta di individuare, ogni mese, l'ovulazione e il relativo periodo di fertilità.

Metodo della temperatura basale

La temperatura basale del corpo è la prima temperatura osservata al mattino, al risveglio. Nelle donne, l'ovulazione può comportare un aumento della temperatura basale pari a un intervallo fra 0.3 e 0.9 gradi centigradi, che dura approssimativamente fino alla mestruazione successiva. Nel 60% dei casi, l'ovulazione avviene il giorno dopo l'aumento della temperatura.



METODI MECCANICI

Profilattico o condom

Il profilattico è una sottile guaina di lattice o altri materiali che incappuccia il pene eretto.

È il metodo contraccettivo più utilizzato ed efficace, a parte rarissimi incidenti: la rottura, infatti, oggi viene evitata dalla buona qualità dei prodotti in commercio.

I profilattici di lattice proteggono anche da alcune malattie sessualmente trasmissibili, incluso l'AIDS.

Diaframma

È una membrana circolare di gomma con un anello metallico. Si inserisce all'interno della vagina, davanti al collo dell'utero e prima dell'introduzione viene spalmato con pomate spermicide. Va posizionato due ore prima del rapporto e va lasciato in sede per almeno 6 ore dopo. È considerato sicuro al 90%.

METODI CHIMICI

Pillola anticoncezionale

I contraccettivi ormonali più ampiamente utilizzati in Italia e nel mondo sono le associazioni tra un estrogeno di sintesi ed un progesterone. Agiscono inibendo la secrezione di ormoni ipofisari ed ovarici, impedendo quindi la maturazione e l'espulsione dell'ovocita.

La "pillola" va prescritta dal medico dopo opportune analisi. I prodotti oggi in commercio, a basso dosaggio, hanno eliminato alcuni spiacevoli effetti collaterali che si riscontravano in passato e rendono il metodo sicuro quasi 100%, se usato correttamente.

La pillola del giorno dopo (levonorgestrel) è un farmaco utilizzato come metodo di contraccezione post-coitale ("di emergenza") durante le 72 ore successive a un rapporto sessuale. Il levonorgestrel blocca l'ovulazione e non ha effetti sull'impianto nella mucosa uterina di un eventuale ovocita fecondato: non è pertanto un abortivo. Nel 2005 l'OMS ha chiarito che *"la contraccezione di emergenza con Levonorgestrel ha dimostrato di prevenire l'ovulazione e di non avere alcun rilevabile effetto sull'endometrio o sui livelli di progesterone, quando somministrata dopo"*

l'ovulazione. La pillola è inefficace dopo l'annidamento e non provoca l'aborto."

L'assunzione del farmaco entro le prime 24 ore dal rapporto a rischio garantisce un'efficacia del 95%, che diminuisce nelle ore successive. In Italia viene venduto dietro prescrizione medica, con ricetta non ripetibile.

L'uso del levonorgestrel va limitato ai casi urgenti e non è raccomandato come metodo di contraccezione regolare, anche poiché un eventuale abuso potrebbe sconvolgere la regolarità del ciclo mestruale.

La "pillola del giorno dopo" non è da confondere con il **mifepristone (RU-486)**, uno steroide sintetico utilizzato per l'aborto chimico nei primi due mesi di gravidanza.

METODI CHIRURGICI (IRREVERSIBILI)

Legatura delle tube

Con un piccolo intervento chirurgico le tube uterine vengono chiuse in modo tale che l'ovocita e lo spermatozoo non possano incontrarsi.

Vasectomia

Con un piccolo intervento chirurgico si legano i due deferenti, cioè i canali che veicolano gli spermatozoi verso uretra.

