

#&amp;\*!!

# CONTRACCETTAZIONE: FACCIAMO IL PUNTO

**È arrivato il momento di saperne di più.**

**P**urtroppo non c'è ancora sufficiente informazione, soprattutto da parte delle donne, riguardo tutti i possibili metodi contraccettivi, con il risultato che, non trovando quello adatto alle proprie esigenze, si tenda a non utilizzare nulla o ad utilizzarlo in maniera scorretta. Esistono infatti numerosi metodi contraccettivi con modalità differenti di azione. Per comodità verranno suddivisi in tre gruppi, differenziati per la metodologia che impedisce il concepimento:

- **Metodi di barriera, che fisicamente impediscono agli spermatozoi e agli ovuli di entrare in contatto;**
- **Metodi intrauterini, che prevedono l'inserimento all'interno dell'utero;**
- **Metodi ormonali, che, attraverso determinati ormoni, bloccano la funzione dell'ovaio.**

I metodi di barriera includono i preservativi (sia maschili che femminili), il diaframma e la coppetta cervicale. Mentre il preservativo maschile non ha bisogno di presentazioni in quanto uno dei più conosciuti metodi contraccettivi, i restanti metodi non sono conosciuti a tutti e prevedono l'inserimento in vagina con il conseguente blocco del passaggio agli spermatozoi; si differenziano tra di loro per forme, dimensioni, materiali e utilizzo.

I metodi intrauterini, anche detti "spirale", sono invece dispositivi che vengono inseriti all'interno dell'utero dal medico e sono presenti in due tipologie: la spirale intrauterina di rame, che presenta due filamenti di rame i quali rilasciano degli ioni che ostacolano la motilità degli spermatozoi e l'impianto dell'ovulo fecondato, e la spirale progestinica, che invece rilascia progesterone, il quale ispessisce il muco e assottiglia la mucosa interna dell'utero.

Infine, il gruppo dei metodi ormonali racchiude contraccettivi ad assunzione orale (pillola), ad applicazione cutanea (cerotto), ad inserimento vaginale (anello vaginale), ad iniezione (iniezioni contraccettive) e ad impianto (impianto contraccettivo). Tutti questi metodi possono contenere una combinazione di due ormoni (estrogeno e progesterone) oppure il solo progesterone e si differenziano tra loro anche per la durata di efficacia, da pochi giorni fino a diversi anni.

Inoltre i metodi contraccettivi ormonali agiscono tutti sul ciclo mestruale bloccando l'ovulazione, motivo per il quale vengono spesso utilizzati non solo a scopo contraccettivo ma anche per regolarizzare il ciclo mestruale (durata, intensità e sintomi correlati alla sindrome premestruale).

Questa panoramica sui vari metodi contraccettivi mostra la grande varietà e l'ampia scelta di metodi disponibili, mostrando inoltre che le diverse caratteristiche di ognuno possono venire incontro alle esigenze di tutte le donne. Questa però era solo una panoramica generale e per scegliere al meglio il contraccettivo adatto è bene informarsi su ogni aspetto.

**Hai delle domande sulla contraccezione o sul ciclo mestruale?**

**Hai bisogno di maggiori informazioni nel considerare le possibili opzioni contraccettive?**

Visita il sito [itsabouttime.it](http://itsabouttime.it)