

# TRAVEL SEX

la guida  
per viaggiare  
sicuri



**SIGO**

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA  
E OSTETRICIA

con il patrocinio



**Coni**

- 4 **3 consigli prima di partire**
- 5 **Le domande “salvavita” se vai in...**
- 17 **Per chi resta in Italia**
- 32 **Per non farsi cogliere di sorpresa**



**t**utti in vacanza!!! Primo obiettivo: divertirsi. E se poi nasce anche un nuovo amore, l'estate è davvero perfetta.

Ma sesso e leggerezza non vanno d'accordo, ed essere superficiali, disattenti o poco informati potrebbe costarti caro. Tra le cose da mettere nello zaino non dimenticarti i contraccettivi! Solo un utilizzo costante di pillola e preservativo ti metterà al sicuro da gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmissibili. Questa doppia protezione è infatti la più sicura garanzia per fare l'amore sereni. È necessaria ancora maggiore attenzione all'estero, dove non sempre è facile ottenere anticoncezionali e dove non si può contare sul supporto del proprio medico. Per questo ti proponiamo, Paese per Paese, un elenco di frasi "salvavita" che possono aiutarti a risolvere una situazione critica. In ogni caso, meglio attrezzarsi prima!

Ma anche a chi resta in Italia potrebbe capitare un "incontro

fatale" con un ragazzo o una ragazza stranieri: saper come porre le domande giuste e dove rivolgerti per un consiglio ti farà vivere al meglio la tua avventura.

In questa guida troverai anche gli indirizzi di alcuni consultori pubblici: si tratta di quelli più vicini ai parchi e alle aree marine protette diffusi su tutto il territorio nazionale. Un invito a conoscere e scoprire la natura con responsabilità!

Educazione sessuale significa rispetto del proprio corpo, di sé e degli altri. Non dimenticarlo...

**Giorgio Vittori**, Presidente SIGO

Questo opuscolo è promosso dalla **Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO)** con il **patrocinio del CONI** per essere un prezioso compagno di viaggio della tua vacanza.

### 3 CONSIGLI PRIMA DI PARTIRE

1. verifica di avere con te documenti e tessera sanitaria: se ti fermerai all'estero per un periodo lungo, è utile procurarti anche il modello che permette di usufruire dell'assistenza sanitaria negli altri paesi europei. Informati prima presso il tuo medico di famiglia o la ASL
2. rivolgiti al tuo medico di famiglia o al tuo ginecologo per una visita di controllo e per farti prescrivere il quantitativo di confezioni di pillola (o di altri contraccettivi che avrai scelto di utilizzare) adeguato al periodo di vacanza
3. acquista in farmacia una scatola di preservativi e conservala in un luogo fresco e al riparo da oggetti taglienti (rasoio, forbicine da unghie, ecc.)



## Le domande “salvavita” se vai in



FRANCIA

|  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Excusez-moi, où se trouve la pharmacie la plus proche?   |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Où puis-je trouver un distributeur de préservatifs?  |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. As tu un préservatif ? Nous ne pouvons pas faire l'amour sans.                                 |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Je voudrai cette pilule contraceptive.   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Prends-tu la pilule?   |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. J'ai oublié de prendre la pilule, qu'est-ce que je peux faire?                                 |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. J'ai eu rapports pas protégé hier, pouvez-vous m'aider?  |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. Comment puis-je faire pour avoir la “pilule du lendemain”?                                     |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Où puis-je acheter un test de grossesse?   |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. J'ai besoin d'un gynécologue, peux-tu m'indiquer la consultation des urgences la plus proche? |



In Francia la pillola anticoncezionale è molto diffusa, la utilizza circa il 40% delle donne. Qui, come in altri paesi europei, è disponibile anche il preservativo femminile. La “pillola del giorno dopo” è in vendita nelle farmacie senza prescrizione medica. È inoltre distribuita gratuitamente nelle scuole anche per le ragazze minorenni.



Oltre la metà delle donne ha dichiarato di avere avuto più di 5 partner nella propria vita. La media dei maschi è invece di 11!



L'età media del primo rapporto sessuale è 17 anni e due mesi per i ragazzi e 17 anni e sei mesi per le ragazze.



Un uomo su 5 dichiara di non essere affatto interessato al sesso ... sarà vero???



## Le domande "salvavita" se vai in



GERMANIA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Entschuldigen Sie, wo finde ich die nächste Apotheke?  |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Wo finde ich einen Kondomautomaten?  |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. Hast du ein Kondom? Wir können keinen Geschlechtsverkehr ohne haben.                                   |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Ich benötige die Antibabypille   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Nimmst du die Pille?   |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. Ich habe vergessen die Pille zu nehmen, was muss ich tun?  |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. Ich habe gestern ungeschützten Geschlechtsverkehr gehabt: Können Sie mir helfen?                       |
| 8. Come posso fare per avere la "pillola del giorno dopo"?                                       | 8. Was kann ich tun, um die "Pille danach" zu bekommen?   |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Wo bekomme ich einen Schwangerschaftstest?   |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. Ich brauche einen Gynäkologen: wo finde ich die nächste Beratungsstelle oder das nächste Krankenhaus? |



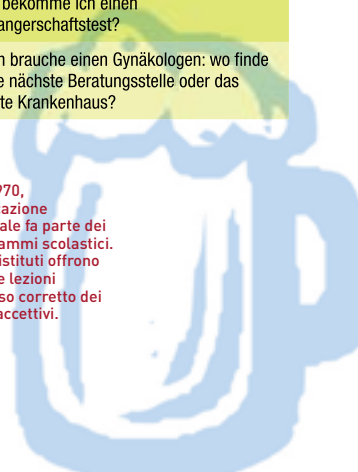
La Germania può essere considerata la "patria" della pillola contraccettiva perché qui, nel 1961, venne introdotta per la prima volta in commercio in Europa. Il 35% delle tedesche la utilizza. La "pillola del giorno dopo" è disponibile, ma va prescritta da un medico, con obbligo di ricetta.



La maggioranza dei tedeschi sostiene che la seduzione sia più un'arte femminile che maschile... e c'era bisogno di chiederlo?!



Dal 1970, l'educazione sessuale fa parte dei programmi scolastici. Molti istituti offrono inoltre lezioni sull'uso corretto dei contraccettivi.



## Le domande “salvavita” se vai in



GRAN BRETAGNA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Excuse me, is there a chemist near here?   |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Where can I find a condom vending machine?   |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. Have you got a condom? We can't make love without one.   |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. I need this birth-control pill.  |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Do you take the pill?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. I've forgotten to take the pill, what should I do?   |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. I had unprotected sex yesterday: could you help me?  |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. What do I need to do to get the morning after pill?  |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Where can I buy a pregnancy test?  |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. I need to see a gynecologist, could you tell me where to find the nearest clinic or first aid center? |



In Gran Bretagna il 25% delle donne tra i 16 e i 49 anni utilizza contraccettivi orali ma questa percentuale sale al 62% fra i 16 e i 25 anni. La pillola del giorno dopo viene venduta senza ricetta medica e, in alcune città, sono stati attivati progetti-pilota per richiederla a scuola con un semplice SMS, con la garanzia che i genitori non ne saranno informati.



Il luogo dove i ragazzi inglesi fanno più spesso l'amore è la macchina dei genitori, con una media di 60 minuti alla settimana. Il tasso di gravidanze di adolescenti è il più alto in Europa: 52%. Per questo fenomeno è stato addirittura coniato il neologismo “school pregnancy”.



Il 52% dei britannici dichiara di aver avuto rapporti sessuali non protetti.



## Le domande “salvavita” se vai in



SVEZIA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Ursäkta, var kan jag hitta det närmaste apoteket?  |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Var kan jag hitta en kondom automat?   |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.                                       | 3. Har du en kondom? Vi kan inte göra det utan.   |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Jag behöver detta p-pillret.   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Använder du p-pillret?   |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?                                      | 6. Jag har glömt att tagit p-pillret, var skall jag göra?   |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?                                       | 7. I går hade jag oskyddat samlag: kan du hjälpa mig?   |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                     | 8. Vad skall jag göra för att få akut-p-pillret?  |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Var kan jag köpa ett graviditetstest?  |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il centro medico più vicino? | 10. Jag behöver en gynekolog: var jag kan finna den närmsta ungdomsmottagning eller en vårdcentral? |



In Svezia è possibile richiedere la contraccezione di emergenza senza ricetta medica. Circa il 30% delle donne utilizza la pillola.



Da giugno 2008 nelle farmacie statali è possibile acquistare giocattoli erotici scelti e selezionati dall'Associazione Svedese per l'Educazione alla Sessualità.



Dal 1955, l'educazione sessuale fa parte integrante dei programmi scolastici per i ragazzi dai 7 ai 19 anni, come materia obbligatoria: era prevista fin dal 1942, ma era facoltativa. Si comincia a studiare dalle prime classi elementari, all'interno di argomenti quali biologia e storia.



Nel 2004 l'Organizzazione svedese per l'educazione sessuale (Rfsu) ha lanciato una nuova iniziativa per la consegna rapida di preservativi a domicilio per le coppie rimaste senza... “sul più bello”.





## Le domande “salvavita” se vai in



OLANDA

|  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Pardon, weet u waar de dichtstbijgelegen apotheek is?                                      |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?                                       | 2. Waar kan ik een condoomautomaat vinden?  |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.                                     | 3. Heb je een condoom? Zonder kunnen we niet vrijen.  |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Ik heb deze anticonceptiepil nodig.  |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Ben jij aan de pil?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?                                    | 6. Ik ben vergeten de pil in te nemen, wat moet ik doen?                                      |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?                                     | 7. Gisteren heb ik onbeschermd seks gehad: kunt u mij helpen?                                 |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                   | 8. Hoe kom ik aan de morning-afterpil?  |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Waar kan ik een zwangerschapstest kopen?   |
| 10. Ho bisogno un ginecologo o un medico di base. Mi può indicare dove di andare qui vicino? | 10. Ik heb een gynaecoloog of een huisarts nodig. Waar kan ik naar toe gaan hier in de buurt? |



In Olanda oltre una donna su due utilizza contraccettivi ormonali orali: è il record europeo. La “pillola del giorno” dopo è in vendita senza ricetta medica. Inoltre, è l'unico paese europeo dove le donne sostengono di avere avuto più partner (5,9) rispetto agli uomini (5,5).



La famiglia olandese risulta essere molto aperta in materia di educazione sessuale: più del 31% dei ragazzi afferma di aver parlato di sesso con la propria madre. La media europea è del 20% circa.



Il Ministero della salute ha promosso negli anni '90 un programma di promozione dell'uso contemporaneo di contraccezione ormonale e profilattico: il cosiddetto “doppio olandese”. Questo sistema ha permesso di ridurre sia le gravidanze involontarie, sia le malattie sessualmente trasmesse.




## Le domande "salvavita" se vai in




GRECIA


1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?
  2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?
  3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.
  4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.
  5. Prendi la pillola?
  6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?
  7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?
  8. Come posso fare per avere la "pillola del giorno dopo"?
  9. Dove posso comprare un test di gravidanza?
  10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino?
1. Με συγχωρείτε, πού βρίσκεται το πιο κοντινό φαρμακείο?
  2. Πού μπορώ να βρω ένα αυτόματο μηχανήμα διανομής προφυλακτικών?
  3. Έχεις ένα προφυλακτικό? Δεν μπορούμε να κάνουμε έρωτα δίχως.
  4. Χρειάζομαι αυτό το αντισυλληπτικό χάπι.
  5. Παίρνεις χάπι?
  6. Ξέχασα να πάρω το χάπι, τι πρέπει να κάνω?
  7. Εχτές είχα μια σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις: μπορείτε να με βοηθήσετε?
  8. Τι πρέπει να κάνω για να έχω «το χάπι της επόμενης ημέρας»?
  9. Πού μπορώ να αγοράσω ένα τεστ εγκυμοσύνης?
  10. Έχω ανάγκη από ένα γυναικολόγο: μπορείτε να μου υποδείξετε την πιο κοντινή υπηρεσία ιατρικών συμβουλών ή τα πιο κοντινά εξωτερικά ιατρεία?



La Grecia è il Paese con il più basso ricorso alla contraccezione ormonale in Europa: solo una donna su 10 usa la pillola. La "pillola del giorno dopo" viene venduta senza obbligo di ricetta medica.



Il "sesso telefonico" e il sesso a pagamento sono piuttosto diffusi: il 32% dei Greci dichiara di aver praticato sesso per telefono o internet e il 17% ha avuto rapporti a pagamento.



I ragazzi greci chiedono di "arrivare al... punto" molto presto: nel 50% dei casi entro una settimana dall'inizio della relazione.



## Le domande “salvavita” se vai in



IRLANDA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Excuse me, is there a chemist near here?   |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Where can I find a condom vending machine?   |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. Have you got a condom? We can't make love without one.   |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. I need this birth-control pill.  |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Do you take the pill?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. I've forgotten to take the pill, what should I do?   |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. I had unprotected sex yesterday: could you help me?  |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. What do I need to do to get the morning after pill?  |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Where can I buy a pregnancy test?  |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. I need to see a gynecologist, could you tell me where to find the nearest clinic or first aid center? |



In Irlanda del Nord l'aborto è illegale ma la “pillola del giorno” dopo è autorizzata con prescrizione medica. È invece disponibile senza ricetta in tutto il territorio britannico. La pillola contraccettiva in Irlanda è più diffusa che in Italia, con una media intorno al 25%.



Ben il 76% degli irlandesi fa sesso almeno una volta alla settimana, e quasi la metà almeno 2-3 volte ogni 7 giorni.



La “follia di una notte” è un'esperienza vissuta dal 64% degli abitanti.



## Le domande “salvavita” se vai in



SPAGNA

- |  |  |
|--|--|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. ¿Perdone, dónde está la Farmacia mas cercana?   |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. ¿Dónde puedo encontrar una máquina expendedora de condones?                             |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. ¿Tienes un condon? No podemos hacer el amor sin uno.                                    |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Necesito esta píldora anticonceptiva.   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. ¿Tomas la píldora?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. ¿He olvidado de tomar la píldora, qué debo hacer?                                       |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. Ayer he tenido una relación sexual sin protección: ¿puede ayudarme?                     |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. ¿Cómo puedo hacer para conseguir la “píldora del día después”?                          |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. ¿Dónde puedo comprar un test de embarazo?   |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. ¿Necesito un ginecólogo: puede indicarme la consulta médica o el hospital mas cercano? |



La “pillola del giorno dopo” è disponibile con prescrizione medica. Da settembre 2009 non sarà però più necessaria. La legge permette inoltre ai Comuni libertà di scelta, in alcune città la distribuzione è libera e gratuita. La Spagna è uno dei paesi in cui si usa meno la pillola contraccettiva: la percentuale è pari a meno del 20%!



Il 74% degli spagnoli tra i 20 e 29 anni dichiara di fare sesso sicuro.  
Il 40% degli ultra quarantenni si dice sessualmente attivo e soddisfatto.  
Il 54% delle donne afferma di avere uno o più rapporti sessuali alla settimana.



I ricercatori della Università di Vigo hanno studiato le abitudini di giovani dai 14 ai 24 anni: le ragazze sono più propense ad utilizzare il profilattico rispetto ai maschi. Ma questa scelta è legata al desiderio di prevenire gravidanze piuttosto che di proteggersi dalle malattie a trasmissione sessuale.



## Le domande “salvavita” se vai in



**CROAZIA**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Oprostite, gdje se nalazi najbliža ljekarna?  |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Gdje mogu naći automat za distribuciju kondoma?   |
| 3. Hai un preservativo?<br>Non possiamo fare l'amore senza.                                      | 3. Imaš li kondom? Ako nemaš, ne možemo voditi ljubav.   |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Treba mi ova kontracepcijska pilula.  |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Uzimaš li kontracepcijske pilule?   |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. Zaboravila sam popiti kontracepcijsku pilulu, što moram učiniti?  |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. Jučer sam imala nezaštićeni spolni odnos, možete li mi pomoći?  |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. Što moram učiniti kako bih dobila “kontracepcijsku pilulu koja se uzima dan poslije”?                       |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Gdje mogu kupiti test za otkrivanje trudnoće?   |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. Potreban mi je ginekolog: možete li mi reći gdje se nalazi ginekološka ambulanta ili najbliža hitna pomoć? |



In Croazia la “pillola del giorno” dopo è un prodotto da banco, venduto in farmacia senza ricetta medica.



È severamente vietato fare sesso nelle spiagge pubbliche. Si rischiano 30 giorni di prigione e 100 euro di multa.



Tre donne su quattro riconoscono l'importanza dell'aspetto estetico e delle dimensioni dell'organo sessuale come criteri privilegiati di scelta del proprio partner.



## Le domande “salvavita” se vai in



PORTUGALLO

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Desculpe, qual é a farmácia mais próxima?  |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Sabe-me dizer onde encontro um distribuidor de preservativos?  |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. Tens preservativo? Não podemos fazer amor, se não tivermos preservativo.                                     |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Por favor, quero esta marca de pílula.   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Tomas a pílula?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. Esqueci-me de tomar a pílula, o que devo fazer?  |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. Ontem, tive relações sexuais sem preservativo, o que devo fazer? Pode-me ajudar, por favor?                  |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. O que devo fazer para ter acesso à pílula do dia seguinte?   |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Onde posso comprar um teste de gravidez?   |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. Preciso de um ginecologista, pode-me dizer qual é o centro de saúde mais próximo? Ou um consultório médico? |



In Portogallo nel marzo 2009 è stata approvata la legge che ha autorizzato l'aborto nelle strutture pubbliche. La “pillola del giorno dopo” viene venduta senza ricetta medica. Il ricorso alla contraccezione ormonale è elevato: usa la pillola circa il 40% delle portoghesi.



Il 35% dei portoghesi si dichiara più che soddisfatto della propria vita sessuale.



Il 65% sostiene di avere rapporti sessuali protetti; dal 1990 l'educazione sessuale è materia obbligatoria in tutti gli istituti scolastici.



Una donna su tre dichiara che farebbe sesso tutti i giorni. Chissà se i partner sono d'accordo...



## Le domande “salvavita” se vai in



REPUBLICCA CECA

- |  |  |
|--|--|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Promiňte, kde se nachází nejbližší lékárna?   |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Kde můžu nalézt automat na kondomy?   |
| 3. Hai un preservativo? Non possiamo fare l'amore senza.   | 3. Máš kondom? Nemůžeme se milovat bez.  |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Potřebuji tuto antikoncepční pilulku.   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Bereš pilulku?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. Zapoměla jsem si vzít pilulku, co mám dělat?  |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. Včera jsem měla nechráněný sexuální poměr: můžete mi pomoci?                          |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. Co mám dělat, abych získala “pilulku den poté”?                                       |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Kde mohu koupit těhotenský test?  |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. Potřebuji gynekologa: můžete mi říct, kde naleznu nejbližší poradnu nebo pohotovost? |



Nella Repubblica Ceca la “pillola del giorno dopo” va prescritta dal medico ed è acquistabile con ricetta. La maggior parte delle donne ceche considera la pillola il miglior metodo contraccettivo, il 40% sceglie la contraccezione ormonale, il 13% usa il preservativo.



Il 13,4% dei maschi usa il preservativo solo su richiesta specifica del proprio partner.



Un abitante su tre ritiene che per migliorare la propria vita sessuale occorrerebbe una maggiore iniziativa da parte del proprio partner.

Solo il 63% delle donne dichiara di condividere la scelta contraccettiva con il compagno.



L'educazione sessuale viene insegnata come materia obbligatoria nelle scuole.

Il 91% delle donne considera la contraccezione parte integrante della propria vita sessuale e la utilizza come strumento di pianificazione familiare. Solo l'1% è contrario.



## Le domande “salvavita” se vai in



TURCHIA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Mi scusi, dove si trova la farmacia più vicina?   | 1. Affedersiniz, en yakın eczane nerede bulabilirim?  |
| 2. Dove posso trovare un distributore di preservativi?   | 2. Nerede bir otomatik prezervatif dağıtıcısı nerede bulabilirim?   |
| 3. Hai un preservativo?<br>Non possiamo fare l'amore senza.                                      | 3. Bir prezervatifin var mı? Prezervatifsiz cinsel ilişkiye giremeyiz.  |
| 4. Mi serve questa pillola anticoncezionale.   | 4. Benim bu doğum kontrol hapına ihtiyacım var.   |
| 5. Prendi la pillola?  | 5. Doğum kontrol hapı kullanıyormusun?  |
| 6. Ho dimenticato di prendere la pillola, cosa devo fare?  | 6. Doğum kontrol hapını almayı unuttum, ne yapmalıyım?  |
| 7. Ieri ho avuto un rapporto non protetto: può aiutarmi?   | 7. Dün korunmadan cinsel ilişkiye girdim: bana yardım edebilir misiniz?   |
| 8. Come posso fare per avere la “pillola del giorno dopo”?                                       | 8. “Ertesi gün hapı” almak için ne yapmam gerekiyor?  |
| 9. Dove posso comprare un test di gravidanza?  | 9. Hamilelik testi yapmak için nereden test kiti alabilirim?  |
| 10. Ho bisogno di un ginecologo: mi può indicare il consultorio o il pronto soccorso più vicino? | 10. Bir kadın doğum doktoruna gitmem gerekiyor: Bana en yakın muayenehane veya ilkyardım servisinin nerede olduğunu söyleyebilir misiniz? |

In Turchia la pillola del giorno dopo è un prodotto da banco, venduto in farmacia senza ricetta medica. È il quarto Paese europeo per utilizzo, dopo Russia, Gran Bretagna e Francia.

I turchi sono i campioni del mondo per numero di partner sessuali avuti: 14,5. La media mondiale è di 9.

Il 49 % degli abitanti dichiara di aver avuto rapporti sessuali non protetti.

Una ricerca dell'Università turca di Selcuk ha dimostrato che gli errori nell'utilizzo del preservativo sono molto frequenti: il 34%, prima o poi, comincia il rapporto sessuale senza il preservativo e poi si interrompe per calzarlo. Il 22% lo indossa in maniera scorretta, il 50% non controlla, alla fine, eventuali rotture.







## Per chi resta in Italia...

**P**er quest'estate hai scelto di rimanere nel Belpaese? Ottima idea, l'Italia è ricchissima di luoghi unici, sia dal punto di vista artistico che naturalistico. Ti consigliamo di dedicare i giorni di relax a lunghe passeggiate o nuotate. Dopo aver passato l'inverno in città, non c'è nulla di meglio, per il tuo corpo e il tuo benessere, di un po' di sana attività fisica. Non lasciarti sfuggire l'occasione di prenderti cura di te e scoprire le meraviglie del nostro Paese! Scegli di visitare uno fra i 24 parchi o delle 28 aree marine protette! Luoghi in cui potrai recuperare l'armonia con la natura e la gioia di muoverti all'aria aperta (a piedi, in mountain-bike, in barca...).

Anche a te non mancheranno le occasioni per conoscere nuovi amici ed amiche, anche di altre nazionalità, attratti dalle bellezze (in tutti i sensi...) italiane! I suggerimenti che hai trovato nella prima parte della guida potranno quindi servirti per comunicare con il tuo partner su alcuni temi più delicati.

E se, lontano dalla città, non puoi rivolgerti al tuo medico di fiducia e non è facile trovare farmacie, attrezzati prima! Quando organizzi la tua vacanza ricorda che potrebbero capitare "incontri galanti" e conviene essere preparati.

### La sicurezza in un PIC:

**PROTEZIONE:** chiedi sempre al tuo partner di usare il preservativo

**INFORMAZIONE:** affidati a fonti qualificate come [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it)

**CONTRACCEZIONE:** scegli i metodi ormonali, i migliori per non correre rischi

per info chiama il numero verde della contraccezione

**800 555323**

attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17

Ma, in caso di imprevisti, non esitare a rivolgerti a un consultorio: in Italia esiste una fitta rete di queste strutture che hanno fra i propri obiettivi l'educazione alla salute riproduttiva per gli adolescenti. Qui potrai trovare ginecologi, psicologi ed altri esperti di riferimento per aiutarti a risolvere i tuoi dubbi e possibili situazioni "critiche". Il servizio offerto dal consultorio pubblico è totalmente gratuito e possono usufruirne tutti i cittadini italiani e gli stranieri residenti o che soggiornino, anche temporaneamente, su territorio italiano, anche se non iscritti al Servizio Sanitario Nazionale. Tra i servizi offerti la prescrizione e l'applicazione di contraccettivi e visite ostetrico ginecologiche. Se tu o una tua nuova amica vi trovate in difficoltà, rivolgetevi con fiducia al consultorio! In alcuni sono attivi spazi espressamente dedicati ai giovani.

In questa guida puoi trovare gli indirizzi di consultori sparsi per tutta la penisola: ovunque tu sia in vacanza, un punto di riferimento sicuro e accessibile! Sono elencati in ordine geografico, da nord a sud, in senso antiorario.

**Responsabilità:** parola d'ordine nei rapporti sessuali ma anche nel turismo. Rispetta l'equilibrio del luogo in cui ti trovi, soprattutto se è un'isola o un ambiente a rischio; impara a riconoscere le tradizioni e le identità locali; non sprecare l'acqua: è un bene prezioso e scarso, in particolare in alcune zone; cerca di contenere il volume dei tuoi rifiuti e non abbandonarli!

[www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it)



### **Parco Nazionale Gran Paradiso**

Consultorio Familiare: Aosta (AO)  
Via Festaz 55 Tel. 0165262296 Fax. 016531050

Consultorio Familiare: Ivrea (TO)  
Via Samone 24 Tel. 0125414530



### **Parco Nazionale della Val Grande**

Consultorio Familiare: Verbania (VB)  
Via Mazzini 117

Consultorio Familiare: Villadosola (VB)  
Via Boldrini, 4 Tel: 0324 52994



### **Parco Nazionale dello Stelvio**

Consultorio Familiare: Tirano (SO)  
Via Pedrotti 9 Tel. 0342707315 Fax. 0342707320

Consultorio Familiare: Trento (TN)  
Via Petrarca 1 Tel. 0461239966 Fax. 0461233063



### **Area Marina Protetta di Miramare**

Consultorio Familiare: Trieste (TS)  
Via Androna degli orti 4 b Tel. 040368770

Consultorio Familiare: Muggia (TS)  
Via Battisti 6 Tel. 0403995800

### **Sono minorenne, posso andare al Consultorio da sola?**

Il Consultorio è aperto a tutti, indipendentemente dall'età. Gli operatori sono legati al segreto professionale e non avviseranno quindi la tua famiglia senza il tuo consenso. La visita è gratuita, così come la somministrazione del metodo contraccettivo più adatto a te.



### **Area Marina Protetta Isola di Bergeggi**

Consutorio Familiare: Spotorno (SV)

Via Aurelia, 27 Tel: 019 746258

Consutorio Familiare: Vado Ligure (SV)

Via alla Costa Tel: 019 886368 Fax:019 881926



### **Area Marina Protetta di Portofino**

Consutorio Familiare: Camogli (GE)

Salita Inferiore N.S. del Monte Tel. 01034479

Consutorio Familiare: Chiavari (GE)

C.so Dante, 163 Tel: 0185 3290.77 - 76 - Fax:0185 329078



### **Area Marina Protetta delle Cinque Terre**

Consutorio Familiare: La Spezia (SP)

Via Monale 5 Tel. 0187770261

Consutorio Familiare: Levanto (SP)

Via Madonna della Guardia Tel: 0187 533847



### **Parco Nazionale Appennino Tosco-Emiliano**

Consutorio Familiare: Castelnuovo Garfagnana (LU)

Via dell'Ospedale Tel. 0583669648 Fax.0583669669

Consutorio Familiare: Aulla (MS)

Piazza della Vittoria 22 Tel. 0187406121

**Posso andare in un Consutorio che non si trova nel mio quartiere o nella mia città?**

Sì, puoi recarti in qualsiasi Consutorio pubblico del territorio, senza pagare nulla. Non serve nemmeno essere residente in Italia.





## **Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona, Campigna**

Consutorio Familiare: Pieve di Santo Stefano (AR)  
Via Canonico Coupers, 28 Tel: 0575 797354

Consutorio Familiare: Bibbiena (AR)  
Via G. Di Vittorio Tel: 0575 5683.28 - 29 - Fax:0575 595322



## **Parco Nazionale Arcipelago Toscano**

Consutorio Familiare: Porto Ferraio (LI)  
Largo Torchiana Tel. 0565926800 Fax. 0565915914

Consutorio Familiare: Porto Azzurro (LI)  
Loc. Baracone Tel: 0565 926816



## **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**

Consutorio Familiare: Camerino (MC)  
Via Leopardi Tel. 0737639274

Consutorio Familiare: Spoleto (PG)  
Via Marconi 430 Tel. 0743210709



## **Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga**

Consutorio Familiare: L'Aquila (AQ)  
Via Colle Pretrara 35 Tel. 0862312602

Consutorio Familiare: Teramo (TE)  
Contrada Casalena Tel. 0861420598

### **Qual è la sicurezza contraccettiva della pillola ?**

La pillola è sicura praticamente al 100% se presa correttamente. Durante il primo mese la sicurezza inizia dal primo giorno di assunzione ed è garantita anche nei 7 giorni di pausa tra una confezione e l'altra. Esistono però anche nuove pillole che non prevedono alcuna pausa.

## **Sono allergica al lattice, posso usare il preservativo?**

Per gli allergici esistono in commercio preservativi prodotti con altri materiali, ugualmente resistenti e sicuri, che permettono di mantenere la sensibilità. Usalo sempre ma abbinalo a un contraccettivo ormonale per sentirti più sicura



### **Area Marina Protetta delle Secche di Tor Paterno**

Consultorio Familiare: Ostia (ROMA)  
LungoMare Toscanelli 230  
Tel. 0656483024



### **Parco Nazionale del Circeo**

Consultorio Familiare: Sabaudia (LT)  
Via Conte Verde Tel: 0773 5208.1 - 24 Fax:0773 520821  
Consultorio Familiare: Terracina (LT)  
Via Firenze c/o Osp. Fiorini Tel: 0773 708675 Fax:0773 700872



### **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**

Consultorio Familiare: Avezzano (AQ)  
Via monte Velino 18 Tel. 0863499844 Fax. 0863499844  
Consultorio Familiare: Castel Di Sangro (AQ)  
Via de Petra 1 Tel. 0864899287

## **La pillola può provocare macchie sulla pelle quando si prende il sole?**

Oggi questo rischio è decisamente ridotto, anche se in rari casi può capitare. Questo inconveniente si può evitare utilizzando filtri solari ad alta protezione prima dell'esposizione, una precauzione comunque consigliata anche contro il rischio di melanomi o altre malattie della pelle.



### **Parco Nazionale della Majella**

Consultorio Familiare: Sulmona (AQ)

Via Gorizia 4 Tel. 0864499608



### **Riserva Naturale Marina di Ventotene e Santo Stefano**

Consultorio Familiare: Terracina (LT)

Via Firenze c/o Osp. Fiorini Tel: 0773 708675 – Fax:0773 700872

Consultorio Familiare: Gaeta (LT)

Via Amalfi, 4Tel: 0771 4531068 - Fax:0771 4531069



### **Area Marina Protetta Regno di Nettuno**

Consultorio Familiare: Ischia (NA)

Via Mirabella 13 Tel. 081 984875

Consultorio Familiare: Pozzuoli (NA)

Via Vecchia delle Vigne 24 Tel. 081 3032512 Fax. 0813032518



### **Parco Sommerso di Gaiola**

Consultorio Familiare: Pozzuoli (NA)

Via Vecchia delle Vigne 24 Tel. 081 3032512 Fax. 0813032518

Consultorio Familiare: Napoli (NA)

Viale della Resistenza 117 Tel. 0812546508 Fax. 0812546522

#### **Come si prende la pillola?**

La confezione va iniziata il primo giorno del flusso mestruale e si continua ad assumere una pillola al giorno, tutti i giorni, all'incirca alla stessa ora, fino al termine della confezione. La nuova scatola andrà iniziata, a seconda del tipo di formulazione, dopo 8 giorni (se è prevista la pausa di sospensione di 7 giorni) oppure immediatamente (nel caso di pillole 24+4).



### **Area Marina Protetta Punta Campanella**

Consultorio Familiare: Napoli (NA)

Viale della Resistenza 117 Tel. 0812546508 Fax. 0812546522

Consultorio Familiare: Sorrento (NA)

Via del Lauro, 66 Tel: 081 5331244 - Fax:081 5331253



### **Parco Nazionale del Vesuvio**

Consultorio Familiare: Somma Vesuviana (NA)

Via Tenente Indolfi Tel: 081 5314249 Fax:081 5314528

Consultorio Familiare: Torre del Greco (NA)

Via Marconi Tel: 081 8490577 Fax:081 8490582



### **Riserva Marina Isole Tremiti**

Consultorio Familiare: Termoli (CB)

Via del Molinello 1 Tel. 08757159421 Fax. 08757159418

Consultorio Familiare: Rodi Garganico (FG)

P.zza Petrucci, 1 Tel: 0884 9197.34 - 35



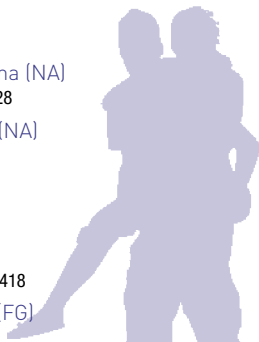
### **Parco Nazionale del Gargano**

Consultorio Familiare: San Severo (FG)

Via Formile 36 Tel. 0882200349 Fax. 00882200538

Consultorio Familiare: Vieste (FG)

Loc. Coppitella Tel: 0884 7112.33 - 34 - Fax:0884 711205



### **È vero che la pillola fa ingrassare?**

Le pillole estroprogestiniche non determinano un aumento di peso, in particolare quelle di ultima generazione che hanno anche eliminato la sensazione di maggiore appetito e la ritenzione idrica, che potevano verificarsi in passato. Fra le pillole a disposizione quelle a base di drospirenone sono quelle indicate per contrastare questi effetti, perché questo progestinico possiede un effetto simil-diuretico.





**Per accedere al consultorio, mi serve la ricetta del mio medico?**

NO, non è necessaria alcuna richiesta. È sufficiente recarsi direttamente presso il centro oppure telefonare.



### **Parco Nazionale dell'Alta Murgia**

Consultorio Familiare: Gravina (BA)  
Via Taormina 5 Tel. 0803254940 Fax.0803254940

Consultorio Familiare: Andria (BA)  
Viale Don Sturzo 36 Tel. 0883299555 Fax. 0883299555



### **Riserva Marina Torre Guaceto**

Consultorio Familiare: San Vito dei Normanni  
Viale Europa Tel. 0831951309 Fax. 0831951309

Consultorio Familiare: Brindisi (BR)  
Via Pascoli Rione Paradiso Tel: 0831 536877 - Fax:0831 536877



### **Area Marina Protetta Porto Cesareo**

Consultorio Familiare: Lecce (LE)  
Piazza Bottazzi 0832215771 Fax. 0832215814

Consultorio Familiare: Leverano (LE)  
Via C. Menotti, 53 Tel: 0832 925170



### **Area Marina Protetta Capo Rizzuto**

Consultorio Familiare: Crotona (KR)  
Via Cutro Tel: 0962 9248.36 - 37 - fax:0962 924833

Consultorio Familiare: Catanzaro (CZ)  
Loc. Aranceto c/o Croce Rossa Tel: 0961 780008

## L'igiene intima in vacanza

Con il caldo, la sabbia e il sudore si è particolarmente a rischio di arrossamenti, pruriti o vere e proprie infezioni intime. Alcune semplici regole ti aiuteranno ad evitare "fastidi": scegli biancheria di cotone, la migliore per far traspirare la pelle; dopo il bagno in mare sciacquati con acqua dolce ed evita di rimanere a diretto contatto con la sabbia; se hai le mestruazioni cambia spesso assorbenti (sia interni che esterni); cerca di non restare troppo tempo con il costume bagnato; attenzione all'uso di docce e bagni pubblici, sulla spiaggia o in campeggio.



### Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano

Consultorio Familiare: Agropoli (SA)  
Contrada Marrotta Tel. 0974827489 Fax. 0974827489

Consultorio Familiare: Battipalia (SA)  
Via Fiorignano Tel: 0828 674.222 - 406 Fax:0828 674.222 - 406



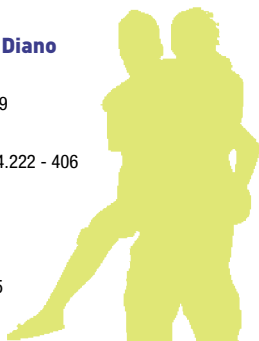
### Parco Nazionale del Pollino

Consultorio Familiare: Potenza (PZ)  
Via Potito Petrone Tel. 0971310312 Fax. 0971310315

Consultorio Familiare: Maratea (PZ)  
Via San Nicola Tel.0973875712 Fax. 0973875600

## A chi posso rivolgermi per avere la pillola?

La pillola viene prescritta dal medico di famiglia o dal ginecologo, in seguito a una visita e dopo aver acquisito alcune informazioni di base. Per acquistare la pillola in farmacia ti verrà sempre richiesta la ricetta medica.





## **Parco Nazionale della Val d'Agri e Lagonegrese**

Consultorio Familiare: Lagonegro (PZ)

Via Fortunato 2 Tel. 097348879 Fax. 097321730



## **Parco Nazionale della Sila**

Consultorio Familiare: Catanzaro (CZ)

Via Fontana Vecchia Tel. 09617036 Fax.0961703651

Consultorio Familiare: Cosenza (CS)

Piazza Santa Teresa Tel. 0984893548 Fax. 0984893548



## **Area Marina Protetta Isole Pelagie**

Consultorio Familiare: Porto Empedocle (AG)

Contrada Inficherna Tel. 0922435612 Fax. 0922435604

Consultorio Familiare: Agrigento (AG)

V.le della Vittoria, 321 Tel: 0922 407380 - Fax:0922 407381



## **Area Marina Protetta del Plemmirio**

Consultorio Familiare: Siracusa (SR)

Via Italia, 7 Tel: 0931 4844.64 - 65 - Fax:0931 4844.64 - 65

Consultorio Familiare: Siracusa (SR)

Via Tunisi, 34 el: 0931 484220 - Fax:0931 484220

Evita di esporti al sole dalle 12 alle 16: nelle ore centrali della giornata i raggi solari sono più "aggressivi" e quindi anche più nocivi. Proteggiti sempre con abbondante crema solare: eviterai scottature e anche un invecchiamento precoce della pelle.



### **Riserva naturale marina Isole Ciclopi**

Consutorio Familiare: Aci Castello (CT)

Via Stazione 3 Tel. 0957677705 Fax. 0957677705

Consutorio Familiare: Acireale (CT)

Via Martinez, 19 Tel: 095 7677850



### **Riserva naturale marina Isola di Ustica**

Consutorio Familiare: Palermo (PA)

Via Einaudi 16 Tel. 0917036718 Fax. 0917036718

Consutorio Familiare: Palermo (PA)

Via del Cedro, 6 tel: 091 70367.81 – 82



### **Riserva naturale marina Isole Egadi**

Consutorio Familiare: Marsala (TP)

Via Trapani 346 Tel. 0923968200 Fax. 0923995777

Consutorio Familiare: Trapani (TP)

Via Marino Torre, 216 Tel: 0923 20962 - Fax:0923 24874



### **Area Marina Protetta Capo Gallo - Isola delle Femmine**

Consutorio Familiare: Palermo (PA)

Via Einaudi 16 Tel. 0917036718 Fax. 0917036718

Consutorio Familiare: Capaci (PA)

V.le dei Pini Tel: 091 8671561



## **Ieri sera ho avuto un rapporto occasionale, ma è stato molto deludente, è colpa mia?**

Il sesso non è una questione puramente meccanica e contano molto anche le emozioni e il coinvolgimento emotivo. Se un'esperienza non si rivela all'altezza delle tue aspettative, non ti devi colpevolizzare: le possibili cause sono moltissime e non è detto che l'occasione successiva si riveli un ulteriore fiasco. L'importante, soprattutto quando non conosci a fondo il tuo partner è proteggerti al meglio, con la doppia barriera (pillola e preservativo). Questo ti priverà inoltre di una delle principali fonti di ansia, e ti aiuterà a vivere al meglio questa esperienza.



## **Temo di essere incinta: a chi posso rivolgermi?**

Il consultorio rappresenta un'ottima scelta, perché qui potrai farti visitare e ed effettuare un test di gravidanza. Troverai inoltre psicologi e persone esperte con cui confrontarti anche in merito alle decisioni da prendere. Se non sei incinta potrai cogliere l'occasione per farti prescrivere un metodo contraccettivo ormonale da utilizzare con continuità per metterti al riparo dai rischi



### **Area marina protetta Penisola del Sinis Isola di Mal di Ventre**

Consultorio Familiare: Cabras (OR)  
Via Cima 6 Tel. 0783290326

Consultorio Familiare: Oristano (OR)  
Via Carducci, 35 Tel: 0783 317714 - Fax:0783 317837



### **Area Marina Protetta Tavolara Punta Coda Cavallo**

Consultorio Familiare: Olbia (SS)  
Piazza San Simplicio 5 Tel.078955208 Fax.0789552208

## **Uffa... le mestruazioni cadono proprio nella settimana di vacanza**

Se vuoi evitare il ciclo puoi assumere due confezioni di pillole di seguito, cominciando la seconda non appena ultimata la prima. Questa pratica non comporta conseguenze negative, né necessita di particolari controlli preventivi o successivi.

## Posso restare incinta facendo l'amore durante le mestruazioni?

Il rischio di gravidanza durante il ciclo è molto basso ma non è nullo, perché talvolta l'ovulazione può essere anticipata e coincidere con il flusso mestruale.



### **Riserva naturale marina Capo Carbonara**

Consultorio Familiare: Villasimus (CA)

Via regina Elena 10 Tel. 070790219

Consultorio Familiare: Cagliari (CA)

Via Sassari, 15 Tel: 070 6094111



### **Area Marina Protetta Isola dell'Asinara**

Consultorio Familiare: Porto Torres (SS)

Regione Andriolù Tel. 0795049602 Fax. 079503792

Consultorio Familiare: Castel Sardo (SS)

Via Colombo Tel: 079 471043 - Fax: 079 470788



### **Parco Nazionale dell'Asinara**

Consultorio Familiare: Porto Torres (SS)

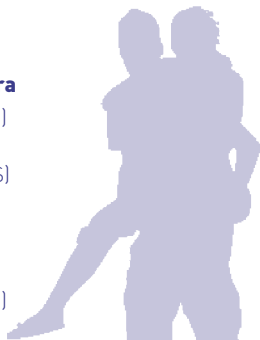
Regione Andriolù Tel: 0795049602 Fax: 079503792

Consultorio Familiare: Sorso (SS)

Via Sennori, 9 Tel: 079 3550026 Fax: 079 3550027

## È più sicura la pillola o il preservativo?

La pillola è molto più efficace dal punto di vista contraccettivo. È però importante abbinarla al preservativo per proteggersi dal rischio di malattie sessualmente trasmesse: epatite B, herpes, Hiv, sifilide, clamidia, ecc.



## Il coito interrotto può essere considerato un metodo contraccettivo?

Il coito interrotto non è un metodo contraccettivo: il rischio di gravidanza è del 20-30%. Molto alto, se consideri che con la pillola è praticamente pari a zero.



### Parco Nazionale dell'Arcipelago di La Maddalena

Consultorio Familiare: Arzachena (SS)  
V.le Costa Smeralda Tel: 0789 81460 Fax:0789 83150

Consultorio Familiare: Olbia (SS)  
P.zza san Simplicio, 5 Tel: 0789 552208 Fax:0789 552208



### Parco Nazionale del Gennargentu e Golfo di Orosei

Consultorio Familiare: Dorgali (NU)  
Via P. Nenni 1 Tel. 078494632

Consultorio Familiare: Orosei (NU)  
Via Gramsci 7 Tel. 0784991051 Fax. 0784991051

## Se assumo la pillola posso continuare a fumare?

Il fumo fa male alla salute: è quindi opportuno in generale non iniziare questa brutta abitudine o interromperla il prima possibile. Se fumi ma non presenti altre controindicazioni, il ginecologo potrà comunque valutare di prescriverti la pillola. Ovviamente, più fumi e più elevata è la tua età, maggiore è il livello di rischio.

# PER NON FARSI COGLIERE DI SORPRESA...

## TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SULLA CONTRACCZIONE

### La pillola anticoncezionale



La pillola è il “capostipite” dei contraccettivi ormonali: è utilizzata da oltre 50 anni, con dosaggi sempre più leggeri e meglio tollerati e con formulazioni diverse, che permettono benefici aggiuntivi e una sicurezza contraccettiva che sfiora il 100%! Alla pillola sono poi seguiti il cerotto e l’anello contraccettivo, che presentano diverse modalità di somministrazione (cutanea o vaginale).

La pillola può essere prescritta anche a ragazze molto giovani (14/15 anni), dopo una valutazione da parte del medico. Per l’acquisto è necessaria la presentazione della ricetta. La prescrizione della pillola come degli altri

contraccettivi non necessita del consenso dei genitori, il medico è tenuto al segreto professionale. In molte città sono attivi consultori con appositi “spazi giovani”, riservati appunto agli adolescenti, che offrono visite ginecologiche, informazioni sulla contraccezione e sulla sessualità, esami ostetrici preventivi, servizi di psicologia clinica, colloqui, visite e procedure per le interruzioni volontarie della gravidanza, visite e colloqui per problemi alimentari.

Se la prima pillola viene presa correttamente con l’inizio della mestruazione, l’**effetto contraccettivo** è garantito fin da subito e continua anche nei giorni di sospensione (anche se oggi vi sono nuove pillole che non prevedono la sospensione





mensile). La sicurezza può invece venire meno se ci si dimentica di prendere una pillola: in questo caso, se viene assunta entro 12 ore dall'ora in cui si sarebbe dovuto farlo, si può continuare regolarmente la confezione con la stessa sicurezza. Se invece sono trascorse oltre 12 ore, la protezione contraccettiva diminuisce: bisogna continuare ad assumere regolarmente le rimanenti pillole della confezione ma è comunque necessario, per tutto il ciclo, utilizzare un ulteriore metodo contraccettivo di supporto. La stessa precauzione deve essere adottata se subito dopo l'assunzione (entro 3- 4 ore) si verifici un episodio di vomito o di diarrea.

La pillola è talvolta ritenuta responsabile dell'aumento di peso e questa credenza è una delle più frequenti ragioni per evitare di utilizzarla. Questo "effetto indesiderato" si verificava soprattutto

in passato, con le pillole di vecchia generazione. Oggi invece, grazie alle ridotte dosi di estrogeni e all'uso di progestinici meglio tollerati, il rischio di aumentare di peso si è considerevolmente ridotto, ed è possibile proteggersi e **restare in forma**. In particolare, con il drospirenone, che possiede un effetto



antimineralcorticoide, vengono contrastati sia l'aumento di peso che la ritenzione idrica.

C'è ancora chi dice che è opportuno sospendere periodicamente la pillola, meglio se d'estate. In verità, **la pillola può essere assunta continuamente anche per lunghi periodi di tempo** a patto che i controlli medici, che comunque devono essere effettuati ogni anno, siano regolari e la donna sia in buona salute. Anzi, una sospensione troppo frequente dell'assunzione è sconsigliata perché in questo caso l'organismo è costretto ogni volta ad adattarsi alla somministrazione ormonale. Inoltre, durante la pausa il rischio di gravidanza aumenta. Oggi esistono anche nuove formulazioni che non prevedono nemmeno la pausa mensile di sospensione: una volta terminate le 24 pillole di ormone attivo ne sono previste infatti altre 4 "placebo", così da coprire i 28 giorni. L'assunzione continuativa diminuisce il

rischio di dimenticanza e gli errori di assunzione.

La pillola contraccettiva presenta anche numerosi **vantaggi extracontraccettivi** e può quindi rivelarsi un'amica della femminilità e della bellezza. Fra i più evidenti il contrasto di sintomi premestruali, pelle grassa o acne, crescita eccessiva di peli. Fastidiosi e antiestetici disturbi che si possono risolvere scegliendo la pillola giusta. Questo effetto viene massimizzato con quelle ad effetto antiandrogenetico.

## Che fare se in vacanza

- **si devono assumere altri farmaci**

alcuni medicinali possono compromettere l'efficacia della pillola: riferisci sempre al medico l'eventuale utilizzo di altri farmaci e controlla se nel foglietto illustrativo è specificata questa eventuale controindicazione

- **si ritarda l'assunzione dopo la settimana di sospensione**

se ci si dimentica di iniziare la nuova confezione dopo i giorni di intervallo, l'efficacia contraccettiva diminuisce e la protezione non è garantita

fino a che non si sono assunte 7 pillole. Per questo periodo va quindi previsto un ulteriore contraccettivo di copertura. In ogni caso, se si è avuto un rapporto sessuale nella settimana precedente al consueto giorno di inizio della confezione, esiste la possibilità di gravidanza. È necessario quindi rivolgersi al proprio medico

- **ci si dimentica più di 2 pillole**

in questo caso in genere si verifica la mestruazione. Se succede, la nuova



confezione va iniziata al quinto giorno della perdita ematica. Se non si verifica, si può continuare l'assunzione ma è necessario utilizzare un altro metodo contraccettivo

- **le mestruazioni si verificano prima della fine della confezione**

se si verifica un vero e proprio flusso, bisogna sospendere l'assunzione delle pillole rimanenti e iniziare una nuova confezione dopo cinque giorni

- **si soffre di disturbi gastro-intestinali (vomito o diarrea)**

l'assorbimento può risultare incompleto e deve essere adottata una misura contraccettiva supplementare. Per evitare questi problemi, preferire sempre acqua in bottiglia e bevande senza ghiaccio quando si viaggia in paesi con condizioni igienico-sanitarie carenti (Africa, Asia, Medio Oriente e America Latina).

## La contraccezione di emergenza

Con "contraccezione di emergenza" si intende qualsiasi metodo utilizzato dopo un rapporto non protetto con lo scopo di impedire una gravidanza indesiderata. Il metodo più diffuso è quella che viene definita "pillola del giorno dopo", a base di levonorgestrel, un progestinico.

L'efficacia di questo metodo dipende dall'intervallo di tempo trascorso tra il rapporto a rischio e l'assunzione: è massima (99,5%) se viene assunta entro 12 ore, dell'85% se entro le 24 ore, del 58% se sono passate 72 ore.

È quindi essenziale che il farmaco venga prescritto (se



previsto) o acquistato e poi utilizzato al più presto dopo il rapporto non protetto.

### **Quando serve?**

È opportuno ricorrere alla contraccezione di emergenza in caso di:

- rapporto sessuale completo con eiaculazione senza protezione
- coito interrotto “mancato” con eiaculazione all’interno
- eiaculazione sui genitali esterni femminili
- rottura o uso improprio del profilattico
- dimenticanza della pillola contraccettiva o di altro contraccettivo ormonale
- interruzione nell’uso della pillola o di altro contraccettivo ormonale

### **Che esami devo eseguire prima di assumerla?**

Non è necessario alcun esame né la visita ginecologica. Serve invece conoscere alcune informazioni cliniche essenziali: la data dall’ultima mestruazione e il giorno e l’ora del rapporto a rischio. Bisogna infatti capire se l’utilizzo della

contraccezione di emergenza sia ancora efficace. La gravidanza infatti potrebbe essere già in atto, anche per un rapporto precedente. In caso di ritardo mestruale superiore ai cinque giorni, va effettuato un test di gravidanza.

### **Starò male?**

In genere il farmaco è ben tollerato anche se può dare nausea (dal 14 al 24% dei casi), eventuali dolori addominali, affaticamento, capogiri, vomito, ritardo mestruale o mestruazioni particolarmente abbondanti.

I dati sulle richieste della “pillola del giorno dopo” confermano che i momenti più a rischio di rapporti non protetti sono i fine settimana, la notte, le festività, le vacanze, l’estate. La contraccezione di emergenza, come dice il nome, va utilizzata in casi del tutto eccezionali, quando fallisce la contraccezione “ordinaria”: per stare più tranquilli, e proteggerci anche da malattie sessualmente trasmissibili, abbina sempre pillola e preservativo!

## Il preservativo

È un "cappuccio" che viene infilato sul pene ed impedisce la fuoriuscita dello sperma in vagina.

Se conservato ed utilizzato correttamente, è un efficace strumento contraccettivo e, soprattutto, è l'unica barriera in grado di bloccare la trasmissione di malattie sessualmente trasmissibili come l'AIDS o l'epatite ma anche quelle fastidiose, dolorose e pericolose infezioni come la vaginite da tricomonas, la chlamydia, i condilomi, l'herpes genitale, l'epatite B. Va quindi utilizzato sempre in caso di rapporto occasionale!

### • È un contraccettivo efficace?

È un efficace metodo anticoncezionale, anche se meno sicuro della pillola. Può essere utilissimo in situazioni "impreviste" perché non richiede nessun tipo di controllo medico preventivo, è facilmente reperibile (anche in



situazioni in cui non ti aspettavi potesse capitare...) e non ha effetti collaterali

### • Come si usa?

Il profilattico va estratto con delicatezza, facendo attenzione a non danneggiarlo con unghie o anelli. Per capire qual è il lato giusto per infilarlo bisogna guardare l'arrotolatura del lattice: dev'essere rivolta verso l'esterno.

N.B. Va infilato fin dall'inizio del rapporto!

Una volta indossato, bisogna stringere con le dita il piccolo serbatoio che si trova all'estremità, in modo da far uscire l'aria che potrebbe togliere sensibilità e causare rotture.



Dopo il rapporto, il pene va estratto ancora eretto tenendo stretto il bordo del profilattico con due dita

- **Come glielo chiedo?**

L'accusa che viene più frequentemente mossa al preservativo è che impedisce di vivere il rapporto con la massima naturalezza. Non bisogna provare

imbarazzo: è una misura necessaria per la vostra reciproca sicurezza.

Per ridurre al minimo il disagio chiarisci prima con il tuo partner che intendi usarlo e scegli un preservativo sottile e ben lubrificato che garantirà ad entrambi la massima sensibilità.





# SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

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



**Scegli Tu** è il programma di informazione sulla  
contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di  
Ginecologia e Ostetricia (SIGO). [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it)



(attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17)

*Realizzazione*

 **Intermedia editore**

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

*Con il contributo di*



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma