

# LA PILLOLA

e gli altri **metodi ormonali** (cerotto, anello) agiscono rilasciando degli ormoni che bloccano l'ovulazione e impediscono la gravidanza. **È in assoluto il metodo più sicuro.**

## LA PILLOLA FA INGRASSARE

Non è vero che la pillola ti farà automaticamente prendere qualche chilo. L'effetto più comune è una lieve ritenzione idrica ma in particolare quelle di ultima generazione hanno dimostrato di ridurre al minimo anche questo "effetto indesiderato".

**FALSO**

## CON LA PILLOLA ADDIO BRUFOLI!

Gli ormoni contenuti nella pillola possono avere un effetto positivo sulla pelle e sui capelli perché riducono in maniera significativa la produzione di sebo. Un altro effetto positivo è la riduzione del dolore durante le mestruazioni.

**VERO**

## SE NON HO UN CICLO REGOLARE LA PILLOLA NON È SICURA

La sicurezza contraccettiva della pillola è la più alta in assoluto: sfiora infatti il 100%, di gran lunga superiore a quella di tutti i metodi contraccettivi non ormonali. Ha inoltre un effetto positivo nel regolarizzare il ciclo.

**FALSO**

## LA PILLOLA MI PROTEGGE ANCHE DALL'AIDS

L'unico metodo che può garantire una protezione dall'AIDS e dalle altre malattie che si trasmettono per via sessuale (epatite ma anche herpes, candida, ecc.) è il preservativo.



**SIGO**  
SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

## ScegliTu

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 visita il sito [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it) oppure chiama il **numero verde della contraccezione** (attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17)

Numero Verde  
**800 - 555323**

Con il patrocinio di



*Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Dipartimento per i Diritti e le Pari Opportunità*

Realizzazione

**Intermedia**

Tel. 030 226105 - Fax 030 2420472  
intermedia@intermedianews.it

Questo opuscolo è reso possibile col contributo di



**Bayer HealthCare**  
Bayer Schering Pharma

80524227



**SESSO?  
SICURO  
È MEGLIO**



**QUANDO FAI L'AMORE,  
USA LA TESTA!**

Le prime esperienze sessuali vanno vissute con gioia e serenità. Diventare consapevoli del proprio corpo e scoprire quello dell'altro è una delle esperienze più belle e più intense della vita. Non bruciartela. Impara a conoscere i metodi contraccettivi e **Scegli Tu** quello più adatto a te.



Se vuoi iniziare a prendere la pillola **rivolgiti ad un ginecologo** che, dopo una visita completa e alcuni semplici esami, saprà consigliarti su quella più adatta a te. Anche per gli altri metodi ormonali (vedi tabella) è necessaria la prescrizione del ginecologo.

**Anche se ancora non fai l'amore una visita dal ginecologo dopo i 16 anni è comunque consigliata. Per maggiori informazioni parlane con serenità con i tuoi genitori, con il tuo medico di famiglia o rivolgiti al consultorio.**



	QUANDO	COME	SICUREZZA	SVANTAGGI
<b>PILLOLA</b>	Una volta al giorno, va sospesa per una settimana al mese (esistono pillole che possono essere assunte ininterrottamente)	Va ingerita al mattino o alla sera (possibilmente alla stessa ora)	Massima – se assunta ogni giorno! L'effetto anticoncezionale dura anche nella settimana di sospensione	Ha alcune controindicazioni, ad es. per chi soffre di problemi circolatori; può provocare lievi disturbi (mal di testa, ritenzione idrica, etc.)
<b>CEROTTO</b>	Una volta alla settimana, per tre settimane di seguito e una di sospensione	Va "appiccicato" sul corpo (fondo schiena, parte alta delle braccia, pancia, ...)	Ha la stessa sicurezza della pillola. L'effetto anticoncezionale dura anche nella settimana di sospensione	Controindicazioni come la pillola. Inoltre è visibile e può staccarsi (ad es. se stai molto in acqua). Va applicato in posizioni diverse per evitare irritazioni della pelle
<b>ANELLO</b>	Una volta al mese, va lasciato in posizione per tre settimane e poi rimosso	Va inserito nella vagina, lo puoi fare tu stessa	Ha la stessa sicurezza della pillola, purché posizionato in maniera corretta. L'effetto anticoncezionale dura anche nella settimana di sospensione	Controindicazioni come la pillola. Se inserito correttamente non lo sentirai nemmeno e anche il tuo partner non avvertirà nessun fastidio nel rapporto

## 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.

**Il preservativo va inflato fin dall'inizio del rapporto.**



### VANTAGGI

- non è necessaria la prescrizione del medico
- non presenta nessuna controindicazione di tipo medico
- protegge dalle malattie a trasmissione sessuale

### SVANTAGGI

- può rompersi o sfilarsi durante il rapporto
- può creare imbarazzo
- non sei solo tu che decidi: il preservativo implica un forte coinvolgimento del tuo partner



**ATTENZIONE:**  
Il preservativo teme il caldo: non tenerlo nella tasca dei jeans o sul cruscotto dell'auto!

## CONTRACCETTIVO A CHI?!

**Il coito interrotto è una tecnica molto utilizzata ma non può essere considerato un metodo contraccettivo.**

Estrarre il pene prima che avvenga l'eiaculazione non ti mette al sicuro dal rimanere incinta. Il 20% delle coppie che lo utilizzano (1 su 5!) potrebbe avere una gravidanza indesiderata. Si basa su un assoluto controllo del tuo partner che deve essere in grado di riconoscere i "campanelli d'allarme" del piacere e ritirarsi al momento giusto. Alcuni spermatozoi poi possono essere comunque presenti anche nel liquido emesso prima dell'eiaculazione. Infine, non offre nessuna protezione contro il rischio di contrarre malattie.



## NATURALI AL 100%

I **metodi naturali** sono quelli che non prevedono l'assunzione di nessuna sostanza né l'utilizzo di una qualche barriera, ma solo un attento ascolto del proprio corpo ed una profonda conoscenza delle sue dinamiche. Prevedono di astenersi dall'aver rapporti nei giorni potenzialmente "a rischio" gravidanza.

I metodi più noti sono quelli che si basano sulla misurazione della temperatura corporea o sulla "conta" dei giorni fertili, sull'osservazione del muco vaginale o utilizzando la durata dei 12 cicli mestruali precedenti. Sono metodi poco adatti ad una ragazza che non ha ancora mestruazioni regolari e che spesso non vuole negarsi la gioia di un rapporto perché è un "giorno no". Senza contare che "lui" potrebbe non essere sempre d'accordo! Ti consigliamo quindi di non utilizzare questo tipo di sistema; se però lo ritieni adatto a te ricordati che dovrai sempre essere molto attenta a segnare costantemente i giorni del ciclo (oppure a prendere nota ogni mattina della tua temperatura) oltre ad avere un grande autocontrollo! **E anche osservando tutte queste precauzioni, il rischio è comunque alto.**

