

Sesso senza sorprese

Tutto quello che **non** devi sapere
per non rimanere incinta



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA
DI GINECOLOGIA
E OSTETRICIA



Bufala n.



Per evitare di rimanere incinta bisogna lavarsi con la coca-cola o il limone dopo un rapporto sessuale



Bufala n.



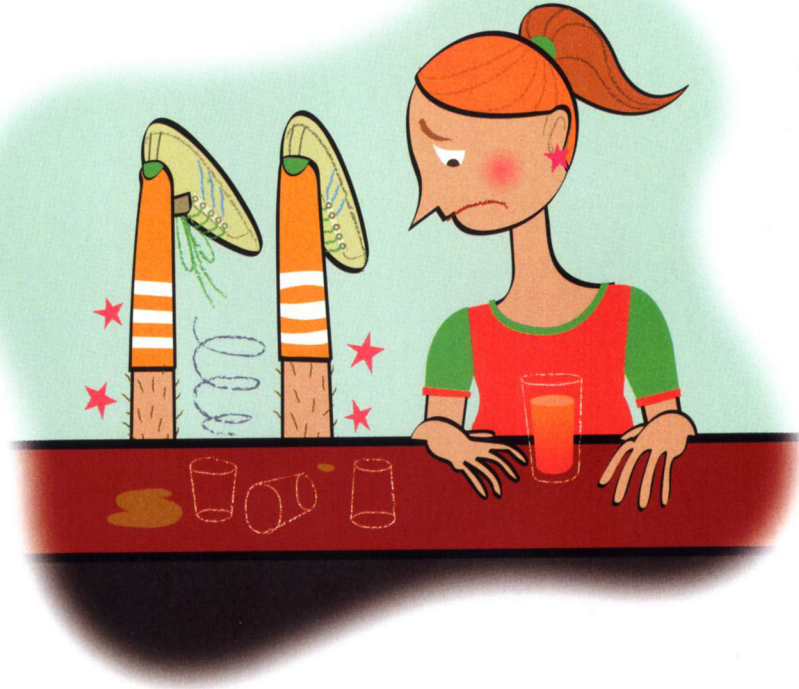
Si può rimanere incinta con un bacio





Se prima di un rapporto bevi tre whisky non puoi mettere incinta la ragazza

Bufala n.  3



Non si può rimanere incinta se il rapporto dura meno di un minuto

Bufala n.  4





La prima volta è impossibile rimanere incinta

Bufala n.

5



Non si può rimanere incinta facendo l'amore in piedi

Bufala n.

6





Non si può rimanere incinta facendo l'amore in acqua

Bufala n.

7



Se fai l'amore di giorno non rimani incinta perché lo sperma ai ragazzi esce solo di notte

Bufala n.

8





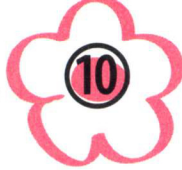
Bufala n.



Se fai sesso con un uomo che da ragazzo si è masturbato molto non rimani incinta perché ha già consumato tutti gli spermatozoi



Bufala n.



Una donna non può rimanere incinta se durante il rapporto non raggiunge l'orgasmo



Tutta la verità ...

1. Per evitare di rimanere incinta bisogna lavarsi con la coca-cola o il limone dopo un rapporto sessuale



La bufala sulle virtù anticoncezionali della coca cola si è diffusa negli USA fin dagli anni '70, nata nel contesto della rivoluzione sessuale che ha portato i giovani ad infrangere una serie di tabù, senza che fossero però adeguatamente preparati. Non esisteva infatti l'educazione sessuale. Lavarsi con acqua e un detergente non aggressivo dopo un rapporto non previene il rischio di un'eventuale gravidanza ma è una buona norma di igiene che aiuta a proteggersi dal rischio di infezioni. Le irrigazioni vaginali sono invece in genere sconsigliate, se non su indicazione del ginecologo.

2. Si può rimanere incinta con un bacio



L'incontro fra spermatozoi e ovulo, necessario perché vi sia la fecondazione, può avvenire esclusivamente per via vaginale. Nessun rischio di gravidanza quindi con baci, rapporti orali od anali. Attenzione però durante il petting ad evitare il contatto fra sperma e vagina, anche senza penetrazione: in questo caso infatti, il rischio gravidanza è molto basso ma non può essere del tutto escluso.

3. Se prima di un rapporto bevi tre whisky non puoi mettere incinta la ragazza

Magari la ragazza non rimarrà incinta, ma forse è perché lui proprio non ce la fa! L'alcol infatti, nonostante "aiuti" ad essere più disinibiti, ha conseguenze negative sulle



prestazioni sessuali. L'uso di alcol o sostanze stupefacenti a fini sessuali è molto diffuso ma le conseguenze di questi comportamenti, nel medio periodo, sono ben più dannose dell'immediato apparente beneficio. Soprattutto, l'assunzione di queste sostanze non deve far sentire "onnipotenti" e quindi immuni dai rischi di un rapporto non protetto.

4. Non si può rimanere incinta se il rapporto dura meno di un minuto



Se il rapporto sessuale è molto breve, come può accadere spesso a chi è alle prime esperienze, non si può escludere il rischio gravidanza, anche se non si arriva all'eiaculazione. Il liquido che fuoriesce dal pene prima dell'eiaculazione vera e propria può già contenere spermatozoi, sia pure in quantità minore. Ecco perché il coito interrotto non si può ritenere un metodo contraccettivo.

5. La prima volta è impossibile rimanere incinta



Anche chi fa l'amore per la prima volta deve proteggersi dal rischio di gravidanze indesiderate. La strategia migliore è prepararsi per tempo e, quando si decide di iniziare ad avere rapporti sessuali completi, rivolgersi ad un ginecologo che consiglierà un metodo adatto. La pillola rappresenta il sistema in assoluto più sicuro per proteggersi da gravidanze indesiderate: oggi ne esistono di molto leggere, con un dosaggio ormonale limitato, adatte anche alle più giovani.

6. Non si può rimanere incinta facendo l'amore in piedi



La posizione scelta per fare l'amore non influisce sulla possibilità di rimanere incinta. Si potrebbe credere che facendo l'amore in piedi si impedisca la risalita degli spermatozoi (è la legge di gravità...) ma questo non è assolutamente vero. Gli spermatozoi sono dotati di una specie di codina detta flagello che si muove molto velocemente e permette loro di muoversi.

7. Non si può rimanere incinta facendo l'amore in acqua

Fare l'amore in acqua può risultare molto piacevole (l'acqua aiuta a rilassarsi...) ma non è certo un modo valido per evitare gravidanze indesiderate! Non è vero che in questo elemento gli spermatozoi muoiano, né che si diluiscano. L'unico modo per non correre rischi è utilizzare metodi contraccettivi sicuri.

8. Se fai l'amore di giorno non rimani incinta perché lo sperma ai ragazzi esce solo di notte

Può capitare che le prime eiaculazioni si verifichino di notte in maniera del tutto spontanea. Parliamo di polluzione notturna, un'eiaculazione involontaria che avviene nel sonno, spesso a seguito di un sogno erotico. È un fenomeno fisiologico assolutamente naturale ma ciò non significa che l'eiaculazione non possa avvenire anche di giorno.

9. Se fai sesso con un uomo che da ragazzo si è masturbato molto non rimani incinta perché ha già consumato tutti gli spermatozoi

Questa bufala fa il paio con quella secondo cui se il pene si sfrutta molto da giovani, da anziani cessa prima la sua attività... Per fortuna il pene non è soggetto all'usura! Se è vero che all'aumentare dell'età il numero e la motilità degli spermatozoi possono ridursi, non bisogna dimenticare che anche uno solo è sufficiente perché avvenga la fecondazione. Quando si fa l'amore, anche con uomo adulto che si ritiene esperto, si devono comunque utilizzare metodi contraccettivi adeguati: non fidatevi di chi dice di essere in grado di controllarsi perfettamente...

10. Una donna non può rimanere incinta se durante il rapporto non raggiunge l'orgasmo

Mentre l'orgasmo maschile è necessario per la riproduzione in quanto associato all'eiaculazione, non esiste invece alcun legame fra il raggiungimento dell'orgasmo femminile e la gravidanza. Alcuni autori sostengono che possa contribuire alla ritenzione dello sperma all'interno, aumentando le possibilità di fecondazione. Ciò che è certo è che se non usi precauzioni puoi rimanere incinta anche se non raggiungi l'orgasmo.

... Come fare l'amore **sereni** ed evitare gravidanze

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.

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. Se vuoi iniziare a prendere la pillola rivolgiti ad un ginecologo che saprà consigliarti quella più adatta a te. 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.

La pillola non ti protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili come l'AIDS o l'epatite, se hai rapporti occasionali proteggiti anche con il preservativo.

Pillola,

vi hanno mai
detto che...



... **copre solo un numero limitato di rapporti sessuali ogni mese?**

Non è assolutamente vero. La pillola protegge da gravidanze indesiderate per tutto il mese, per un numero illimitato di rapporti.

Se la prima pillola viene presa correttamente con l'inizio della mestruazione, l'efficacia contraccettiva è garantita fin da subito, perché impedisce la successiva ovulazione e continua anche nei giorni di sospensione. L'efficacia può invece venire meno se ci si dimentica di prendere una pillola. In questo caso, se viene assunta entro le 12 ore dall'ora in cui si sarebbe dovuto farlo, si può continuare regolarmente la confezione con la stessa sicurezza. Se invece sono trascorse più di 12 ore, la protezione contraccettiva può diminuire e, pur continuando ad assumere regolarmente le rimanenti pillole della confezione, sarà necessario, per tutto il ciclo, utilizzare un metodo contraccettivo di supporto. La stessa precauzione deve essere adottata se nelle prime ore seguenti l'assunzione della pillola (3-4 ore) si verificano un episodio di vomito o di diarrea.



... **fa ingrassare?**

La pillola è spesso ritenuta responsabile dell'aumento di peso e questo è uno dei motivi più frequenti per evitare di utilizzarla. In realtà, **questo dato non risulta comprovato**

da studi scientifico-comparativi. Se la pillola mantiene questa reputazione, è perché tale "effetto negativo" è stato riscontrato soprattutto in passato, con le prime pillole in commercio. L'aumento di peso era allora conseguenza di una ritenzione d'acqua nell'organismo provocata dagli estrogeni e dall'effetto anabolizzante dei progestinici. Oggi invece, grazie alle ridotte dosi di estrogeni e all'uso di progestinici di nuova generazione, il rischio di aumentare di peso si è considerevolmente ridotto.

In particolare, con i progestinici di quarta generazione, come il drospirenone, possiamo parlare di "contraccezione senza peso": sia perché è stato ridotto al minimo il "peso" ormonale del contraccettivo, sia perché possiamo dire addio ai chili di troppo o alla cellulite!



... è necessario sospendere l'assunzione per almeno un mese una volta all'anno?

Il luogo comune secondo cui la pillola va sospesa periodicamente è uno fra i più diffusi. In verità, la pillola può essere assunta continuativamente anche per lunghi periodi di tempo (alcuni anni), e non sono obbligatorie interruzioni del trattamento (finestre terapeutiche) 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.



... fa diventare pelose?

È assolutamente falso, anzi, è vero il contrario! Esistono in commercio pillole che sono curative per questo tipo di problema che in gergo tecnico si chiama irsutismo. In questo caso, vengono prescritte determinate tipologie di contraccettivi orali che riescono a combattere questo fastidioso inestetismo. In genere i cicli di terapia sono piuttosto lunghi: dapprima si nota solo una crescita pilifera rallentata, dopo circa 6 mesi/1 anno di trattamento si ottengono i risultati attesi. Se hai questo problema consulta il ginecologo: non tutte le pillole sono adatte e il passaparola è quanto di più sbagliato tu possa fare!



... da quando si cessa l'assunzione devono passare almeno due anni prima di rimanere incinta perché l'organismo deve "disintossicarsi"?



Uno dei grandi vantaggi della pillola è che è **immediatamente reversibile**, indipendentemente dalla durata di utilizzo, e non compromette la fertilità. Una volta sospesa non influenza infatti la funzionalità ovarica, cioè la possibilità di procreare. Le mestruazioni dovrebbero continuare a manifestarsi regolarmente fin da subito perché in genere la terapia estrogeno-progestinica anticoncezionale regolarizza il ciclo. Quando la donna desidera un figlio, è sufficiente sospendere la pillola un mese prima, in modo che l'attività ormonale spontanea ridotta dalla pillola possa riprendere a pieno ritmo. Nei primi mesi successivi all'interruzione è molto comune una certa facilità al concepimento.



... fa perdere i capelli?

Così come esistono pillole curative in grado di contrastare l'eccesso di peli, ve ne sono altre che hanno dimostrato un effetto benefico sulla pelle e sui capelli. Se la causa della caduta dei capelli è uno scompenso ormonale la cura può consistere nella somministrazione di una pillola anticoncezionale con estrogeno-progestinici. Esistono infatti ormoni che inibiscono gli ormoni maschili riducendo quindi significativamente i sintomi del loro eccesso, come acne, seborrea (pelle e capelli grassi), alopecia

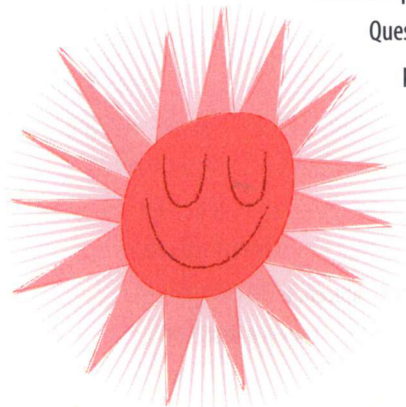
seborroica (perdita di capelli). Sintomi molto pesanti dal punto di vista estetico, presenti soprattutto in donne con la sindrome dell'ovaio policistico.



... fa venire le macchie sulla pelle quando si prende il sole?

Il problema della comparsa di macchie sulla pelle, dovuto all'assunzione della pillola, poteva verificarsi abbastanza di frequente con le pillole di vecchia generazione, con un dosaggio ormonale molto più alto rispetto a quelle ora in commercio. Oggi questo rischio è decisamente ridotto. Tecnicamente queste macchie si chiamano melasma, un'iperpigmentazione di colore bruno chiaro o bruno scuro, che compare nelle aree esposte (più spesso sul volto) ed è provocata dalla luce solare. Questa condizione può essere associata a gravidanza, assunzione di contraccettivi orali o altri farmaci, oppure essere idiopatica. È più evidente nelle persone con carnagione scura.

Questo inconveniente si può evitare utilizzando filtri solari ad alta protezione prima dell'esposizione al sole, una precauzione comunque consigliata anche contro il rischio di melanomi o altre malattie della pelle.



... non si può usare insieme al preservativo?

È assolutamente falso, anzi la "doppia barriera" è il metodo consigliato di preferenza alle donne che hanno rapporti sessuali con partner diversi. Un metodo che ha addirittura un nome: "Double Dutch" (doppio olandese) dal programma che in Olanda ha promosso il concetto di doppia contraccezione, portando a una riduzione notevole sia delle gravidanze involontarie che delle malattie sessualmente trasmissibili. La pillola è infatti il metodo più sicuro per evitare una gravidanza ed è una scelta autonoma della donna, che in questo modo non delega al partner la responsabilità della contraccezione. Il preservativo è invece attualmente l'unico strumento che protegge dal rischio di malattie sessualmente trasmissibili, come l'AIDS, l'epatite, ma anche patologie molto diffuse come herpes genitale, candidosi o clamidia.



... può essere prescritta solo alle maggiorenti?

La pillola può essere prescritta anche a ragazze molto giovani (14/15 anni), dopo una valutazione da parte del medico. La pillola deve essere assunta dietro prescrizione medica e per l'acquisto è sempre 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. Nel sito www.sceglitu.it puoi trovare un elenco aggiornato dei consultori in Italia.



... diminuisce il desiderio?

Il desiderio (la libido) è un fenomeno complesso che si compone di elementi fisici ed emotivi. Se è vero che alcune pillole possono causare questo effetto è altrettanto vero che è difficile definire quanto il sintomo dipenda dall'anticoncezionale ormonale, da eventi esterni o da stati psicologici particolari. A fronte di donne che lamentano questo disturbo ne esistono altrettante che riportano invece in concomitanza con l'uso della pillola un aumento del desiderio e una migliore qualità del rapporto, senza dubbio dovuta alla serenità contraccettiva.

Se sperimenti un calo del desiderio parlane con il tuo ginecologo che potrà consigliarti un altro tipo di pillola più adatta a te.



L'unico modo per fare l'amore sereni ed evitare gravidanze è scegliere metodi contraccettivi sicuri e informarsi per tempo, per non farsi cogliere impreparati.

Se vuoi avere maggiori informazioni vai sul sito www.sceglitu.it oppure chiama il **numero verde della contraccezione 800.555.323** (attivo nei giorni feriali dalle 14 alle 17).



Scegli Tu è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento per i Diritti e le Pari Opportunità.

Realizzazione

 **Intermedia**

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

AN 02/08/0043/IT
Depositato in AIFA il 29/02/08
Cod. 81017752



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma