Educazione sessuale: che c'è da sapere?

Incontro con gli studenti

Sessualità e contraccezione

Dubbi, domande e approfondimenti

Indice della presentazione

A: scopriamo il nostro corpo

B: il ciclo mestruale

C: sessualità

D: la contraccezione

E: le MST

F: sesso e salute

Il progetto educazionale Scegli tu

A: scopriamo il nostro corpo

Il corpo è il mezzo di comunicazione più immediato di cui disponiamo.
"**il corpo non mente**", spesso rivela più delle parole.
Eppure, la maggior parte di noi è "analfabeta" nel campo della comunicazione non verbale.

La **sessualità** non è solo lo studio degli organi genitali, delle loro forma e funzioni. È parte integrante con il resto del corpo e della psiche della persona. **Tutto il nostro modo d'essere è permeato dalla nostra sessualità**

Essere in **armonia** con il proprio corpo significa conoscerlo, curarlo, scoprire progressivamente le sensazioni che può dare, riconoscerne emozioni e desideri

Non è sempre facile: con l'adolescenza il corpo **SI TRASFORMA….**

A: scopriamo il nostro corpo

Come si trasforma il corpo di lei:

• compare il **ciclo mestruale**, che segna l'inizio dell'età fertile e della capacità di procreare
• il **seno cresce**
• le forme si **arrotondano**, si assottiglia la **vita** e si allargano i **fianchi**
• aumenta la **peluria** in diverse parti del corpo (inguine, ascelle, gambe...)
• la pelle tende a diventare **più grassa** ed emana un **odore** più acre

I tempi e le caratteristiche di questa trasformazione sono molto diverse da una ragazza all'altra

A: scopriamo il nostro corpo

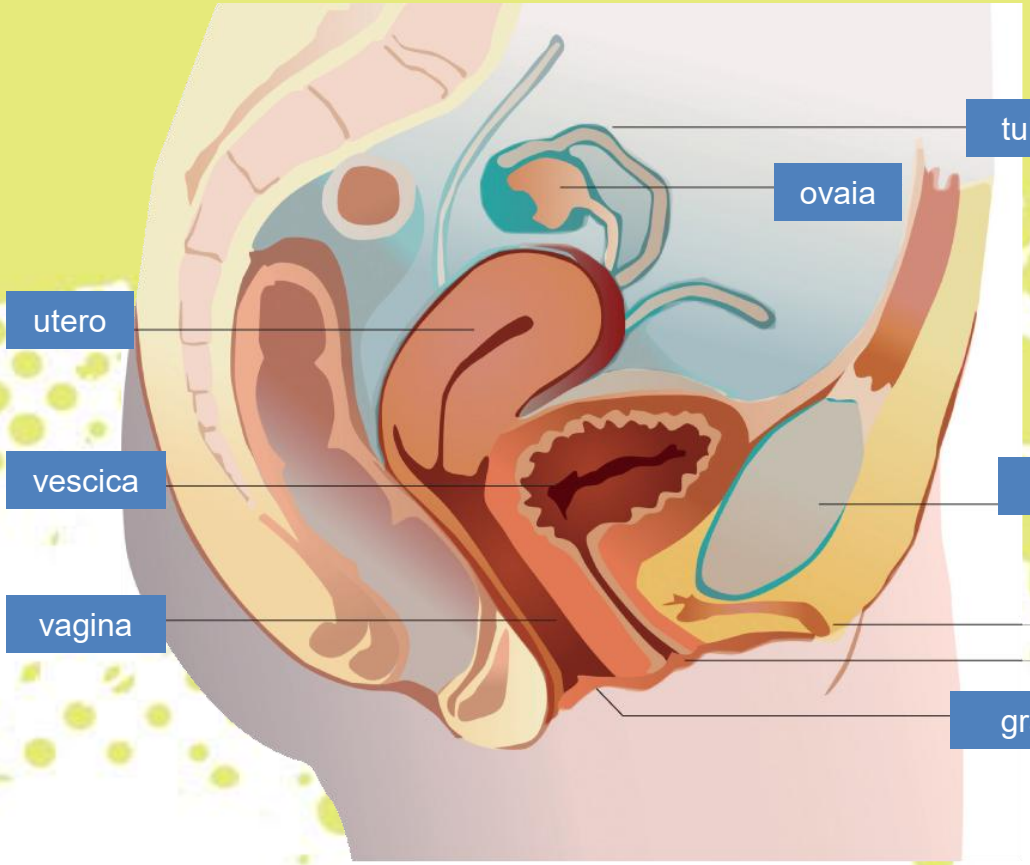
Come si trasforma il corpo di lui:

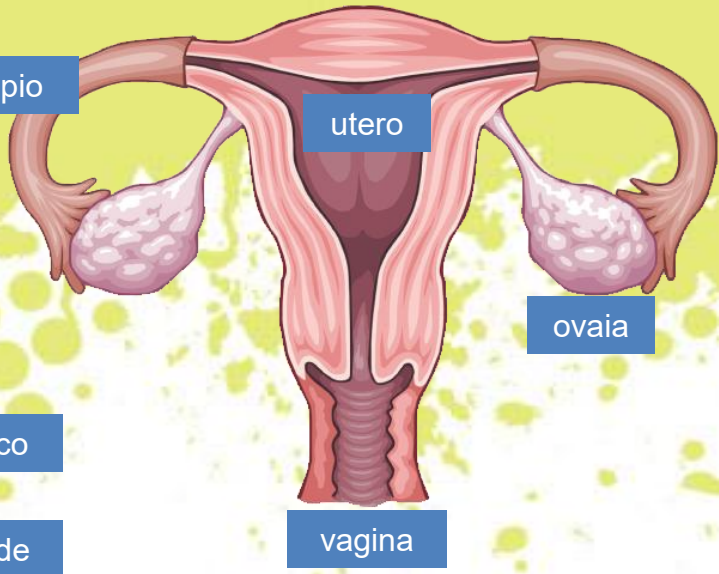
- aumenta (a volte bruscamente) l'**altezza** e la **massa muscolare**
- la **voce** si trasforma e diventa più matura
- la pelle del viso diventa più ruvida e compare la **barba**
- molte parti del corpo si coprono di **peluria** (inguine, gambe, petto, schiena)
- il **pene** e i **testicoli** modificano le loro dimensioni e diventano in grado di procreare

Anche nel maschio i tempi e i modi variano molto e la dimensione del pene può diventare spesso fonte di ansia: le "misure" non incidono sulla virilità né sulla possibilità di avere un rapporto sessuale soddisfacente

A: scopriamo il nostro corpo

Gli organi sessuali femminili

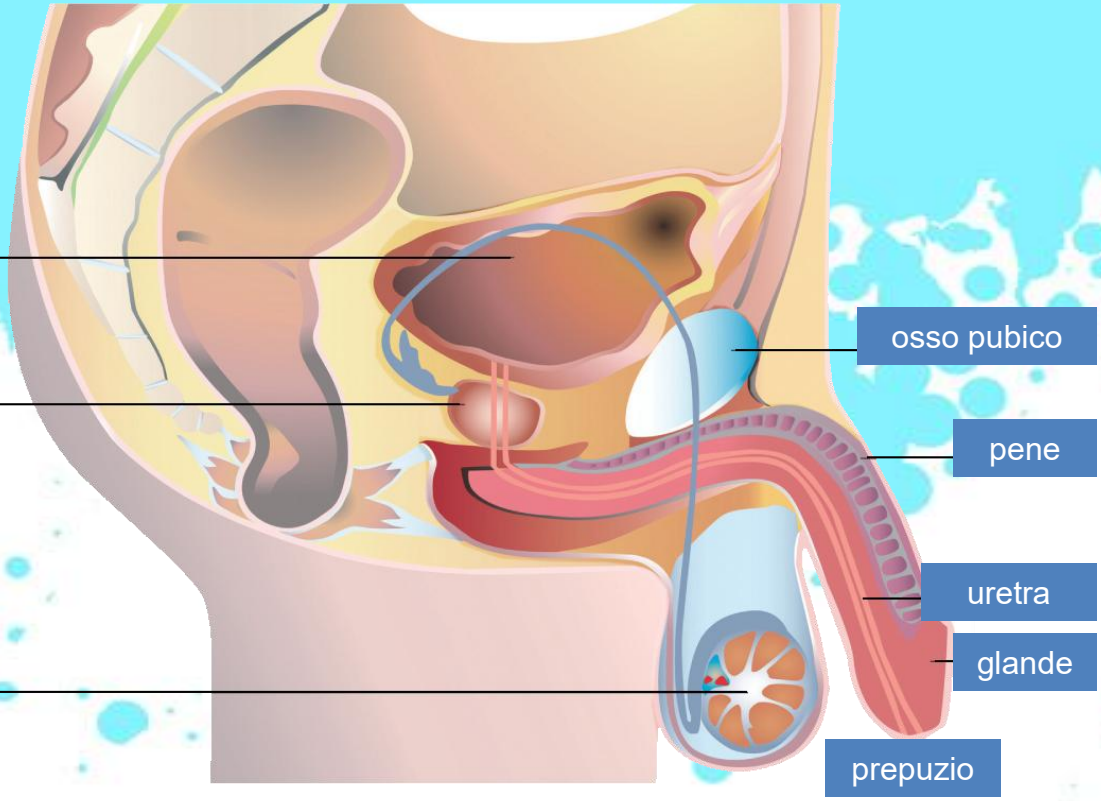


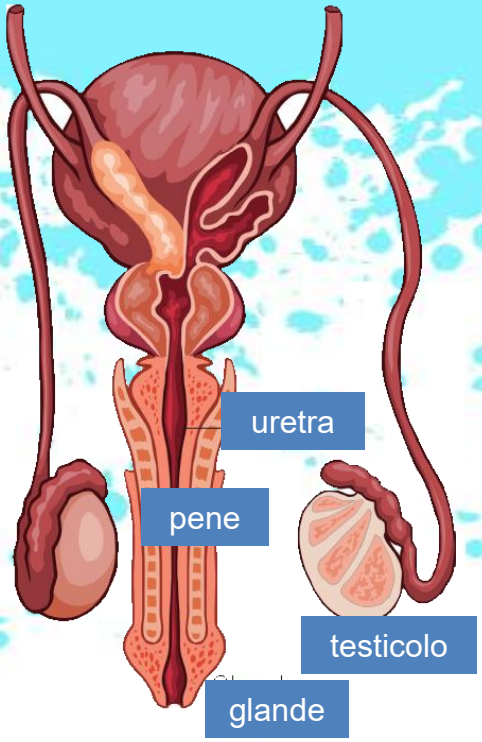


SCEGLI TU

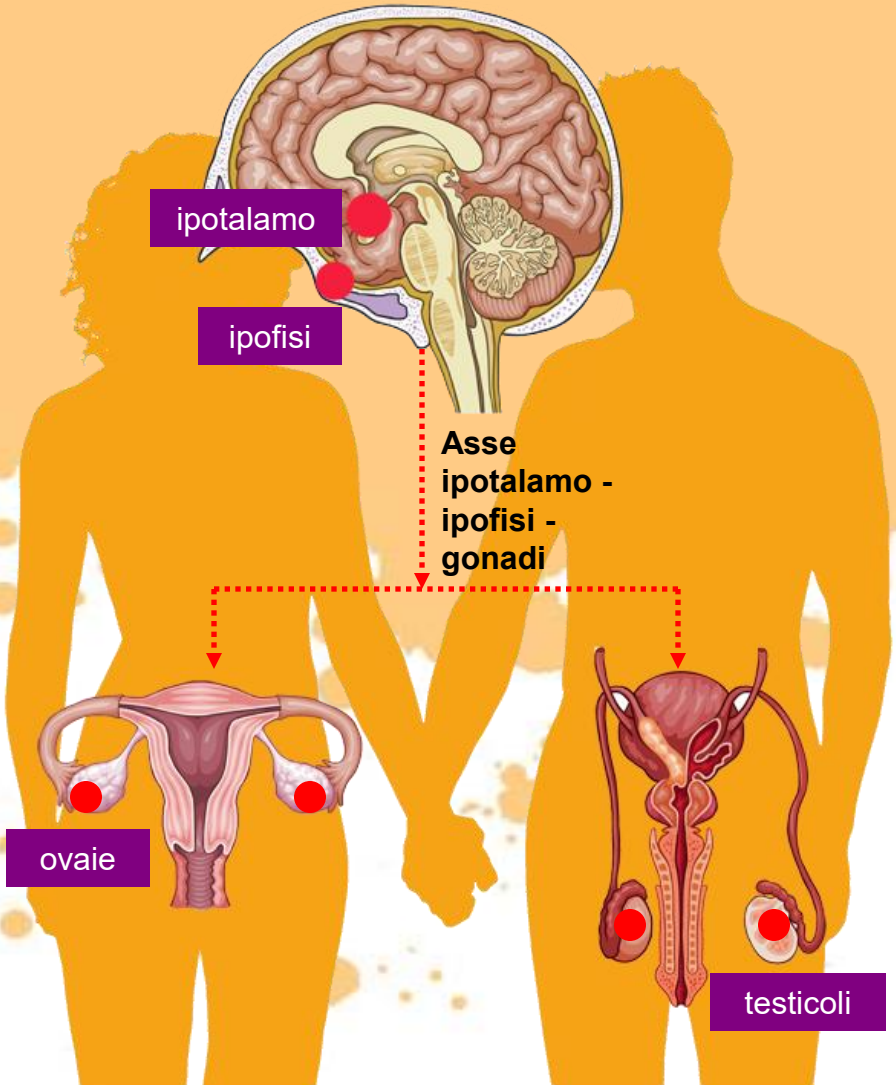
A: scopriamo il nostro corpo

Gli organi sessuali maschili





A: scopriamo il nostro corpo



Gli ormoni ipotalamici ed ipofisari

Le funzioni sessuali sono governate da specifici **ormoni**.

Cosa sono? Sostanze chimiche prodotte da una ghiandola endocrina, che agisce a distanza rispetto al luogo di produzione. Vengono trasportati dal sangue per agire come messaggeri chimici sugli organi bersaglio e regolarne l'attività.

Sono rilasciati da due ghiandole: l'**ipotalamo** e l'**ipofisi** poste all'interno della testa

A: scopriamo il nostro corpo

Gli ormoni sessuali femminili

Gli **estrogeni**, vengono prodotti dalle ovaie, soprattutto durante la prima fase del ciclo mestruale. Intervengono nella regolazione dei processi legati alla riproduzione e sono **responsabili dei caratteri sessuali secondari femminili**. Ovaie, utero e mammelle sono i tre principali "bersagli" degli estrogeni, ma gli effetti si vedono anche su pelle, capelli, cervello, ossa, fegato, cuore e circolazione.

Il **progesterone** è il più importante fra gli ormoni progestinici.

- Viene prodotto nelle ovaie, soprattutto durante la seconda metà del ciclo.
- Contribuisce a predisporre l'utero alla gravidanza, perché prepara l'endometrio ad accogliere l'ovulo fecondato.
- Se la fecondazione non avviene i livelli di progesterone diminuiscono e si ha la **mestruazione.**

A: scopriamo il nostro corpo

Gli ormoni sessuali maschili

Gli **androgeni** rappresentano i più importanti ormoni maschili. Il rappresentante fondamentale è il **testosterone** che regola la produzione e la maturazione degli **spermatozoi** (**gameti maschili**) e la loro emissione attraverso l'**eiaculazione.**

- La completa maturazione dello spermatozoo richiede **due mesi e mezzo**.
- È formato da una **testa** dove è contenuto il corredo cromosomico ed una lunga **coda** che gli permette di avanzare.
- In ogni eiaculazione sono presenti decine di milioni di spermatozoi vitali.

Il maschio è quindi sempre fecondo, al contrario della donna la cui fertilità è circoscritta a pochi giorni ogni mese nel periodo dell'ovulazione.

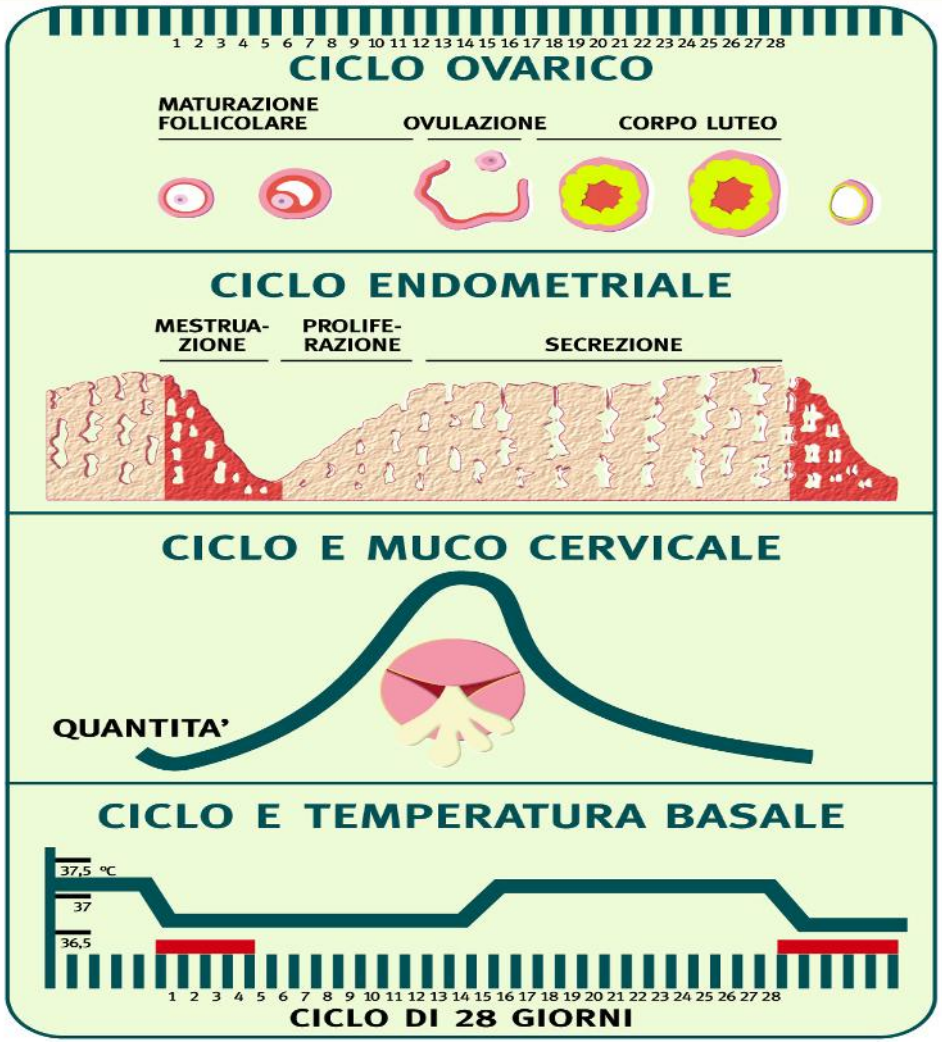
A: scopriamo il nostro corpo

E' chiaro???

- Esistono tempi standard di maturazione sessuale?
- Qual è il ruolo degli ormoni?
- Il "successo" con l'altro sesso dipende dalla quantità di ormoni sessuali?
- La virilità dipende dalle dimensioni del pene?
- La sessualità riguarda sia il corpo che la mente?
- La presenza di una peluria abbondante è segno di virilità?

SCEGLI TU

B: il ciclo mestruale



B: il ciclo mestruale

Le fasi

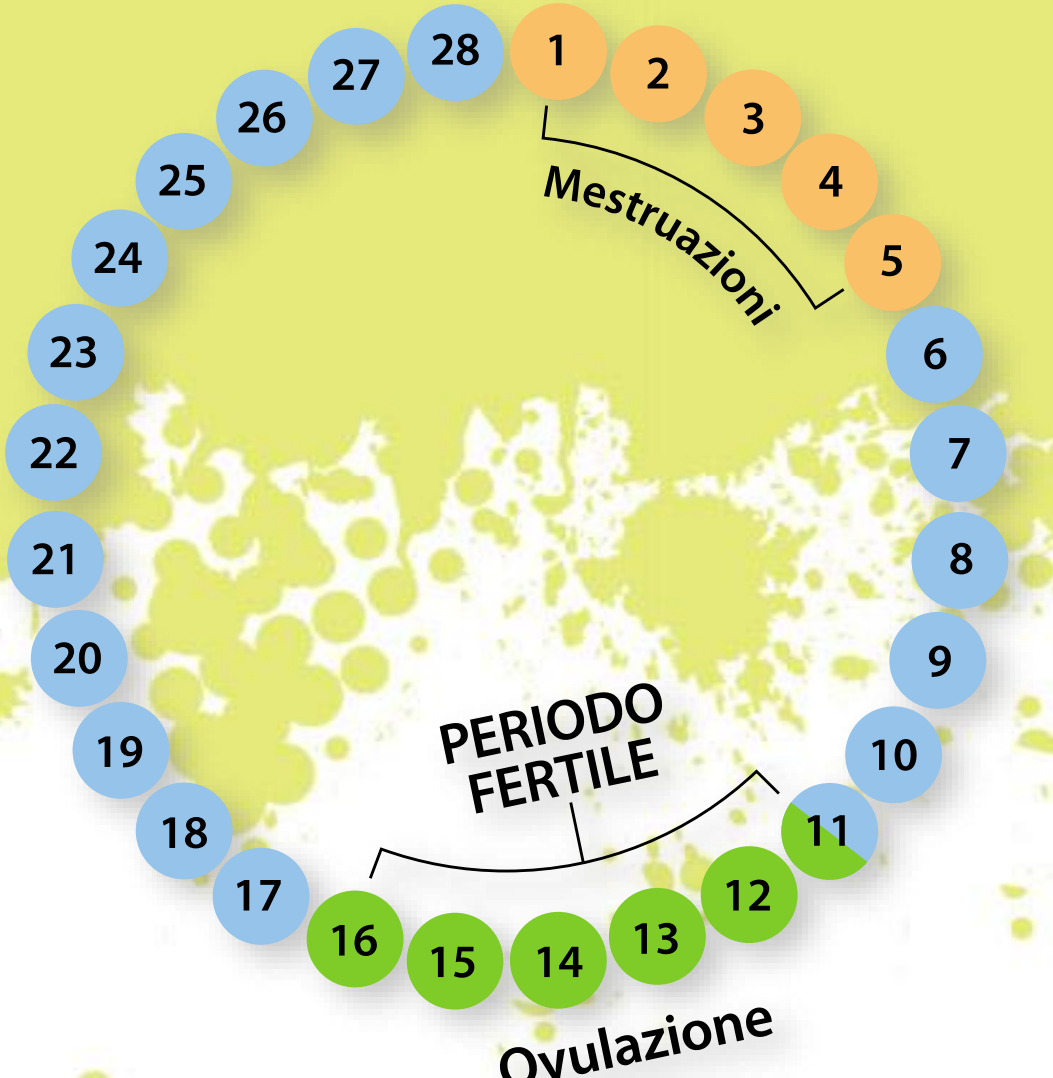
1. Nell'ovaio si sviluppa un follicolo alla volta: lì si producono gli ormoni e matura un ovocita, cioè una cellula uovo. Dopo due settimane circa il follicolo diventa una piccola cisti di oltre 2 cm, a questo punto si apre espellendo l'ovocita che è aspirato nella **tuba** dove potrà essere fecondato da uno spermatozoo.

2.a Se avviene la **fecondazione**, i due gameti formano una nuova cellula che comincia a moltiplicarsi dando origine ad un nuovo organismo; questo lentamente arriverà nell'utero, dove troverà l'endometrio al massimo dello sviluppo, pronto per accoglierlo. Si instaurerà, quindi, una **gravidanza**

B: il ciclo mestruale

2. b Se l'ovocita non è fecondato, muore in pochi giorni e l'**endometrio**, **dopo 14 giorni dall'ovulazione**, si sfalda dando luogo alla **mestruazione**. A questo punto il ciclo ricomincia.

Esempio di ciclo mestruale di 28 giorni

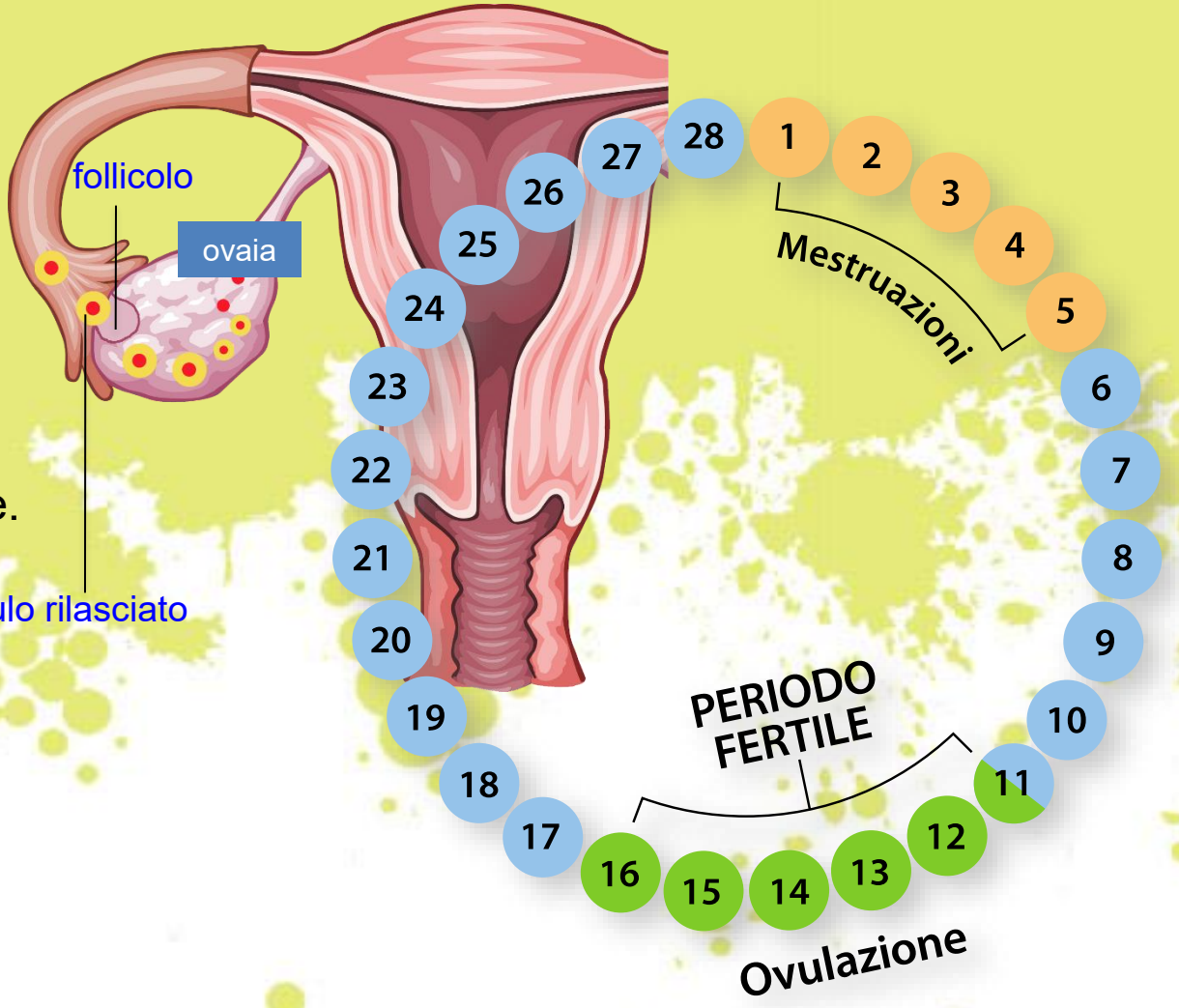


SCEGLI TU

B: il ciclo mestruale

L'ovulazione rappresenta il **periodo fertile** di ciascun ciclo, cioè il momento in cui possono avvenire la fecondazione e il concepimento, che avviano una gravidanza. Questo processo si verifica di solito alla metà del ciclo mestruale.

Ma attenzione:
il periodo fertile va da alcuni giorni prima ad alcuni giorni dopo il momento dell'ovulazione.
Usa sempre un metodo contraccettivo efficace



B: il ciclo mestruale

Il dolore mestruale

Il dolore mestruale non va mai trascurato! Può infatti essere una normale reazione dell'organismo, un dolore transitorio ma anche il sintomo di una malattia che si chiama **endometriosi** che può condurre addirittura in un caso su tre a infertilità.

Campanelli d'allarme: dolore così intenso da interferire con le attività quotidiane; dolore anche in altre fasi del ciclo; stanchezza prolungata; nausea, disturbi gastrici e gonfiore addominale; dolore alla penetrazione profonda; dolore quando fai pipì.

Rivolgiti subito ad una ginecologa, ad un ginecologo che può valutare l'opportunità di intervenire

SCEGLI TU

B: il ciclo mestruale

L'ASSORBENTE: ESTERNO O INTERNO? PRO E CONTRO

Esterno

PRO	CONTRO
È comodo da indossare, adatto a tutte e ve ne sono di ogni "taglia" per qualsiasi esigenza di flusso	Possono causare irritazioni, soprattutto d'estate
Esistono di ogni forma, spessore, morbidezza, con ali o senza	Soprattutto i più spessi possono creare imbarazzo: evita di usare pantaloni troppo attillati
Di cotone sono più alti, ma meglio tollerati dalle pelli più sensibili	

Interno

PRO	CONTRO
Molto pratici e di fatto "invisibili"	È necessario un minimo di pratica per inserirli
Sono ideali quando si fa sport, al mare, ecc...	È sconsigliabile un uso troppo prolungato o esclusivo perché potrebbero indurre irritazione
Da preferire i tamponi con l'applicatore incorporato, in modo da evitare il contatto diretto	Se provi dolore nell'inserirlo o non ci riesci, parlane con il tuo ginecologo. Ti insegnerà a rilassare il muscolo che circonda la vagina per facilitare l'inserimento

B: il ciclo mestruale

I sintomi premestruali: alcune donne hanno disturbi, fisici o psicologici, nel periodo precedente le mestruazioni

SINTOMI FISICI	SINTOMI PSICOLOGICI
Dolore al seno	Alterazione dell'umore e depressione
Sensazione di gonfiore	Voglia di piangere sentirsi "giù di corda"
Rigonfiamento di volto, addome e dita	Stanchezza, affaticamento
Aumento di peso	Tensione, disagio, inquietudine
Cefalea	Irritabilità
Variazioni dell'appetito	Difficoltà di coordinazione
Acne e altre eruzioni cutanee	Difficoltà di concentrazione
Costipazione o diarrea	Alterazioni dell'interesse sessuale
Rigidità muscolare o articolare	Disturbi del sonno
Dolori generali, soprattutto alla schiena	Appetito insaziabile
Crampi/dolori addominali	Aggressività
Emicrania, asma, rinite od orticaria	Perdita dell'autocontrollo

B: il ciclo mestruale

I sintomi premestruali

Come risolverli?
Per prima cosa tenere un accurato **calendario mestruale**

Due possibili approcci, spesso anche in parallelo:

1. ridurre o eliminare le possibili cause scatenanti (stress, cattiva alimentazione, ecc.). Un aiuto può venire anche dalla natura:
verbena, avena, camomilla, foglie di tarassaco officinale, mais, ananas, calendula, agnocasto

2. utilizzare trattamenti farmacologici “tradizionali” fra cui **anticoncezionali ormonali orali.**

B: il ciclo mestruale

E' chiaro???

- Le mestruazioni durano tutta la vita?
- Quanto dura un ciclo mestruale (di solito)?
- Quando "cade" la fase fertile?
- Si può restare incinta facendo l'amore subito prima o subito dopo le mestruazioni?
- Gli assorbenti interni possono essere utilizzati anche da una ragazza vergine?
- È normale provare dolore durante le mestruazioni?
- È vero che tutte le donne in quei giorni sono più nervose?
- È possibile curare i sintomi premestruali?
- L'endometriosi colpisce solo le donne che hanno flussi molto abbondanti?

C: sessualità

Sessualità e benessere: la visita ginecologica

In genere, non è dolorosa, anche se può causare un po' di fastidio e imbarazzo. È consigliata a partire dai **15-16 anni** (anche prima se hai già rapporti) e va effettuata **almeno una volta all'anno**. La visita prevede tre momenti:

1. L'ispezione - osservazione dei genitali esterni femminili

2. La visita con lo speculum – si utilizza uno strumento *(*lo speculum), per osservare l'interno della vagina e il collo dell'utero (o cervice uterina). *Non viene utilizzato se la ragazza è vergine.*

3. La palpazione - per valutare gli organi interni: utero e ovaie. La ginecologa/il ginecologo introduce il dito indice (o indice più medio) della mano in vagina e, con l'altra sull'addome, sente gli organi per analizzare la loro posizione e il loro volume. *Non viene eseguita se la ragazza è vergine. La palpazione può essere effettuata, se necessario, per via rettale.*

C: sessualità

Sessualità e benessere: il vaccino HPV

Il **Papilloma virus (HPV)** può causare infezioni genitali femminili e anche il tumore della cervice uterina, malattia che può causare anche la morte.

Il **vaccino contro l'HPV** costituisce un importante strumento di prevenzione primaria. Secondo le informazioni scientifiche oggi disponibili è **sicuro** e **ben tollerato**.

I vaccini a disposizione sul mercato italiano contro il virus Hpv sono due, somministrati gratuitamente dalle ASL alle bambine tra gli undici e i dodici anni.

Il vaccino è disponibile anche a pagamento in farmacia, previa indicazione e prescrizione del medico.

C: sessualità

Sessualità e benessere: i controlli periodici

A partire dalla prima visita ginecologica è utile sottoporsi periodicamente (ogni 1/2 anni) al **pap test** e alla **visita del seno**. Entrambi possono essere eseguiti dalla ginecologa/dal ginecologo.

Il PAP TEST è un test di **screening**, necessario per individuare chi è a rischio di sviluppare un **cancro del collo dell'utero**. Permette di riconoscere infezioni batteriche, virali o micotiche.

Il vaccino contro l'HPV affianca ma non sostituisce il pap-test.

C: sessualità

Come eseguire l'autopalpazione:



La prima volta fatti aiutare dalla tua ginecologa, dal tuo ginecologo, poi potrai eseguirla a casa da sola: è molto importante per la tua salute!

C: sessualità

Sessualità e desiderio

Il **desiderio sessuale** – come la fame, la sete, il bisogno di dormire - ha origine nel cervello.

Il meccanismo è profondamente influenzato dagli ormoni. In particolare dagli **androgeni**, ormoni maschili ben presenti però anche nelle donne.

Il desiderio subisce l'influsso ambientale. In genere i **maschi** sono più sensibili agli stimoli visivi, le **femmine** agli stimoli tattili (come baci e carezze).

Dal punto di vista erotico i due sessi si comportano diversamente ma il desiderio sessuale ha la stessa intensità, lo stesso bisogno di appagamento ed è ugualmente impellente: **non è vero che l'uomo ha più appetito sessuale rispetto alla donna**.

C: sessualità

Sessualità e desiderio

Come si manifesta?
La sudorazione aumenta, la respirazione e il battito cardiaco accelerano, i capezzoli si inturgidiscono. I segnali più espliciti, segno che il corpo è “pronto” per fare l’amore, sono l’**eccitazione** nel maschio e la **lubrificazione** della vagina nella donna.



L'**erezione** è un meccanismo sottoposto al controllo cerebrale.
•non può essere comandata;
•può essere inibita dalla paura o dall'insicurezza;
•non ha bisogno di una stimolazione diretta del pene.

I primi rapporti sessuali possono creare stati d'ansia e tensione, mancanza di erezione o caduta dell’erezione…

C: sessualità

Sessualità e desiderio

L'**autoerotismo o masturbazione** è un modo naturale per sperimentare il **piacere**. Costituisce una tappa fondamentale nello **sviluppo** sano e naturale della propria **sessualità**.

Non è un atto proibito di cui vergognarsi
Non provoca danni fisici o mentali

Nel **maschio** avviene con la stimolazione del pene fino all'eiaculazione

Nella **donna** può avvenire con la stimolazione del **clitoride** oppure con sfregamenti e carezze di altro genere

C: sessualità

Sessualità e igiene intima

Per lei

La mucosa vaginale svolge un'azione preventiva naturale nei confronti di germi e batteri.

DA OSSERVARE: pulizia regolare dei genitali esterni e alcune precauzioni per evitare irritazioni ed infiammazioni:

- è importante lavare accuratamente la zona della vulva, con saponi neutri o a PH acido;
- è **sconsigliato l'uso di prodotti contenenti profumi**;
- non vanno effettuate lavande interne se non sono necessarie (solo su prescrizione medica);
- è **sconsigliato l'uso di indumenti intimi sintetici** e di **pantaloni troppo aderenti**, che possono comprimere ed irritare le zone genitali.

C: sessualità

Sessualità e igiene intima

Per Lui

le attenzioni maggiori vanno dedicate al **glande**, perché essendo ricoperto da una mucosa e non dalla pelle, è più vulnerabile all'attacco di batteri.
La pulizia va fatta quotidianamente con detergenti neutri o a PH acido. La mucosa del glande si rigenera regolarmente, producendo una secrezione, lo smegma, che contiene il materiale eliminato:

- quando ti lavi scopri **completamente il glande dal prepuzio**, per togliere lo smegma ed altre impurità, che potrebbero altrimenti provocare infiammazioni locali
- per evitare allergie ed irritazioni che possono colpire gli organi genitali esterni, è **meglio non indossare slip sintetici**
- da evitare **indumenti troppo stretti**

C: sessualità

La prima volta

Non si può definire l'età o il momento giusto per fare l'amore, dipende dalla singola persona, dai suoi valori, dall'intensità dei suoi sentimenti.

È importante riuscire ad ascoltare le proprie emozioni e **riuscire a dire di no** se non si è convinti, senza paura di venir giudicati per questo stupidi o infantili.

Bisogna rispettare i tempi del corpo e le proprie convinzioni, solo così si riuscirà a vivere questo momento con spontaneità e gioia.

Fin dalla prima volta è importante **proteggersi**!

C: sessualità

E' chiaro???

- Ogni quanto è consigliata la visita ginecologica?
- Il vaccino per l'HPV è consigliato solo alle dodicenni?
- Che cos'è e a cosa serve il pap test?
- Gli uomini provano più desiderio delle donne?
- Quali sono i segnali di eccitazione per l'uomo e la donna?
- La masturbazione è dannosa?
- Solo gli adolescenti si masturbano?
- Per l'igiene intima è preferibile scegliere detergenti a PH acido o neutro?
- Come si può capire se si è omosessuali?
- Esiste un'età consigliata per la prima volta?
- Quando bisogna iniziare ad utilizzare metodi contraccettivi?

D: la contraccezione

I metodi contraccettivi: come scegliere?

Requisiti di un metodo contraccettivo ideale

- EFFICACIA
- INNOCUITÀ
- REVERSIBILITÀ
- ACCETTABILITÀ

D: la contraccezione

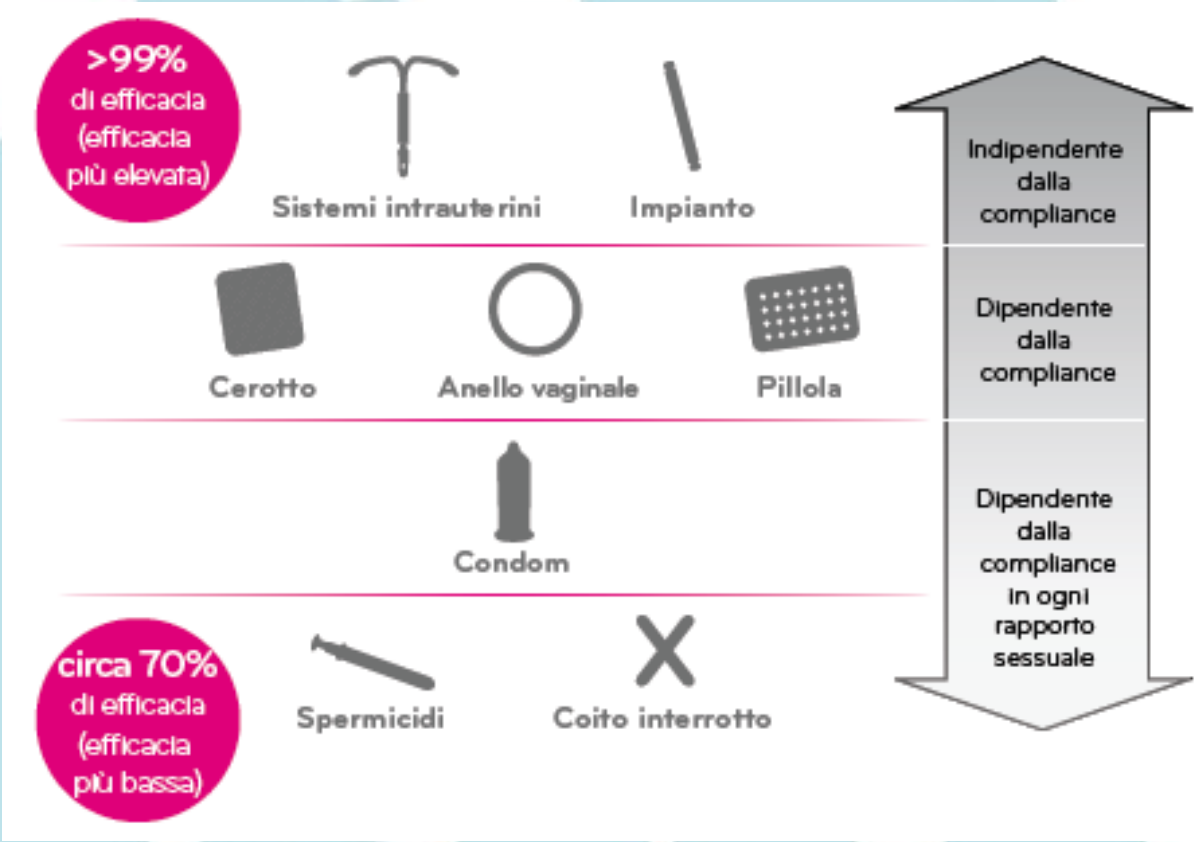
I metodi contraccettivi: come si distinguono?

Si dividono in tre categorie:

1. **Ormonali**: la pillola, il cerotto transdermico, l'anello vaginale, il sistema intrauterino
2. **Meccanici**: il profilattico (o preservativo o condom), la spirale, il diaframma
3. **Naturali**: Ogino-Knaus, temperatura basale, Billings, ecc.

D: la contraccezione

Metodi a confronto…



D: la contraccezione

I NON metodi: il coito interrotto

Consiste nell'estrarre il pene dalla vagina prima della eiaculazione.

Perché NO: 5 buoni motivi

1.fallisce nel 20% dei casi, uno su 5!

2.presuppone un buon autocontrollo che chi è alle prime (e spesso sporadiche) esperienze non possiede;

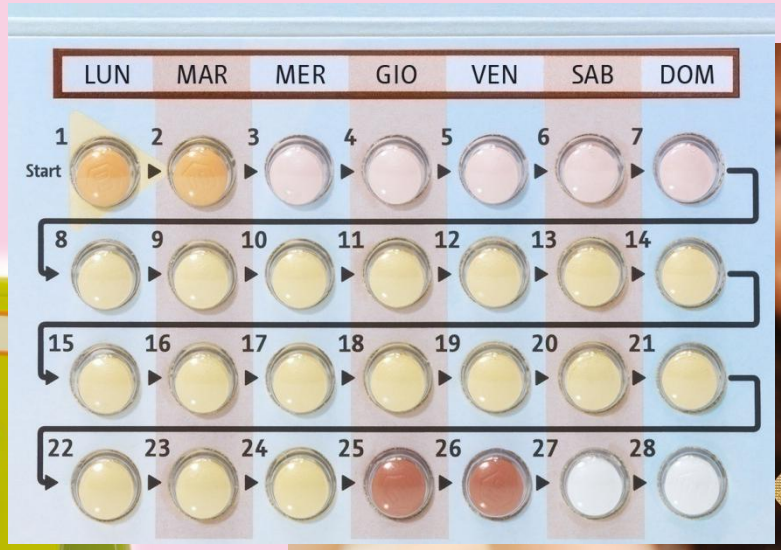
3.prevede un completo controllo maschile del rapporto, che si interrompe bruscamente quando decide lui. Può quindi interferire negativamente sui complessi meccanismi psico-affettivi che regolano la coppia;

4.non protegge dalle Malattie Sessualmente Trasmissibili;

5.non è adatto a tutte quelle situazioni in cui il livello di attenzione è già minato (abuso di alcol o droghe, rapporti consumati in auto o in luoghi non “sicuri”, ecc.) tipici dell’adolescenza.

D: la contraccezione

I metodi ormonali dipendenti dalla compliance (routine di assunzione): la PILLOLA





D: la contraccezione

I metodi ormonali dipendenti dalla compliance (routine di assunzione): la pillola

Cos'è:
E' un metodo contraccettivo ormonale (estrogeno + progestinico)
È **uno tra i più sicuri** metodi anticoncezionali se assunto correttamente

Il tipo di molecole associate e il rapporto tra le quantità di ormoni caratterizza le differenti pillole attualmente disponibili:

- i nuovi contraccettivi hanno sostituito l'etinilestradiolo con **l'estrogeno naturale** che riduce così l'impatto sul metabolismo (corpo)
- i **nuovi regimi a basso dosaggio** (24+4 o 26+2) riducono il periodo di sospensione tra una confezione e l'altra riducendo così i sintomi premestruali e mestruali

D: la contraccezione

Come funziona:

La pillola agisce essenzialmente in tre modi:

1) impedisce la maturazione dell'ovulo;

2) mantiene il muco cervicale molto denso in modo che gli spermatozoi non lo possano attraversare;

3) limita lo sviluppo del rivestimento uterino (endometrio) rendendolo inadatto all'annidamento dell'ovulo.

D: la contraccezione

A cosa serve?
E' considerato il miglior metodo contraccettivo per le adolescenti grazie alla sua elevata efficacia (sfiora il 100%) e alla presenza di numerosi **benefici extracontraccettivi.**

Principali benefici:
- Riduce le irregolarità mestruali
- Riduce il dolore mestruale,
- Riduce i sintomi premestruali
- Combatte l'acne e la pelle grassa
- Combatte la peluria in eccesso
- Protegge dalla formazione di cisti ovariche o mammarie

Attenzione! **Bisogna scegliere la pillola giusta**, non tutte ottengono questi effetti

D: la contraccezione

Come si prende?
Bisogna assumere una pillola al giorno, sempre alla stessa ora.

Quando iniziare?
La prima confezione va iniziata il primo giorno di flusso mestruale, le successive di seguito, rispettando la pausa di 7 giorni se quel tipo di pillola lo prevede (ve ne sono alcune che contengono 28 pillole per ogni confezione e non prevedono la pausa).

In caso di dimenticanza
La procedura da seguire varia se sono o meno trascorse più di 12 ore

La sicurezza non è garantita se subito dopo l'assunzione (entro 3- 4 ore) si verifica un episodio di **vomito o di diarrea**.

D: la contraccezione

Effetti indesiderati

I più comuni sono:

- Nausea
- Tensione mammaria
- Mal di testa
- Possibile aumento di peso
- Possibile calo della libido

Attenzione: la pillola non va d'accordo con il fumo

SMETTI DI FUMARE O NON INIZIARE, Il FUMO:

Ti rovina la salute

Compromette la tua vita sessuale (per lei no alla pillola, per lui problemi di erezione)

Ti macchia i denti

Ti avvolge in un odore sgradevole che non ti lascia mai

Invecchia la pelle e la rende grigiastra

D: la contraccezione

Pillola: vero o falso?

- Alcuni farmaci possono compromettere l'efficacia della pillola
- Fa ingrassare
- Protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili
- Va prescritta dal medico
- Può essere prescritta solo alle maggiorenni
- Non va d'accordo con il fumo
- Se la prendi non puoi prendere il sole
- Va sospesa in estate
- Va sospesa ogni tanto per almeno 6 mesi
- Quando smetti non puoi restare incinta per almeno 6 mesi
- Può compromettere la fertilità futura
- Fa calare il desiderio
- Rende la pelle più bella

D: la contraccezione

I metodi ormonali dipendenti dalla compliance (routine di assunzione): il Cerotto Transdermico



Cerotto che contiene estrogeno e progestinico.
Dura 7 giorni, nel corso del mese ne vengono quindi utilizzati 3.
Segue una pausa di sospensione di una settimana durante la quale si verificano le mestruazioni.

Il meccanismo di azione del cerotto è comparabile a quello della pillola così come le indicazioni e le controindicazioni e gli effetti indesiderati. Inoltre talvolta si verificano irritazioni cutanee nella zona di posizionamento del cerotto.

Che fare se si stacca prima?
Se resta staccato meno di 24 ore va riapplicato nella stessa posizione; se è trascorso oltre un giorno va applicato un nuovo cerotto e, per la prima settimana, va utilizzato un altro metodo contraccettivo

D: la contraccezione

I metodi ormonali dipendenti dalla compliance (routine di assunzione): l'anello vaginale



• In materiale biocompatibile, flessibile e trasparente, va introdotto in vagina (puoi farlo da sola).
• L' estrogeno e il progestinico vengono rilasciati ogni giorno a quote fisse ed agiscono a livello sistemico.
• Va lasciato in vagina per 3 settimane e quindi rimosso. Dopo una sospensione di una settimana ne deve essere inserito uno nuovo.

Il meccanismo di azione dell'anello vaginale è comparabile a quello della pillola così come le indicazioni, le controindicazioni e gli effetti indesiderati, salvo un aumento delle vaginiti, specie da candida

D: la contraccezione

I metodi ormonali che non richiedono routine di assunzione: il sistema intrauterino a rilascio ormonale

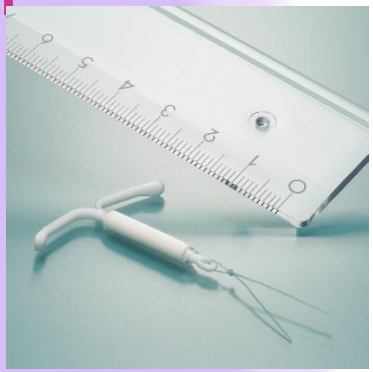
Efficacia e comodità.
Sono queste due delle principali caratteristiche che una donna cerca in un metodo contraccettivo.

Per rispondere a queste esigenze è nato il nuovo **sistema intrauterino adatto a tutte le donne**, anche alle giovani che non hanno ancora avuto figli



D: la contraccezione

I metodi ormonali che non richiedono routine di assunzione: il sistema intrauterino a rilascio ormonale (IUS-LNG)



Cos'è?
È composta da un corpo flessibile di plastica a forma di T.
Attraverso una membrana permeabile **rilascia direttamente nell'utero una bassa dose di ormone progestinico** levonorgestrel (6 mcg al giorno).
In questo modo solo piccole quantità di ormone entrano nella circolazione sanguigna.

Viene inserito nell'utero dalla ginecologa, dal ginecologo con una **semplice procedura** eseguita a livello ambulatoriale (dura in media solo 2 minuti).
Date le sue **dimensioni ridotte** l'inserimento non provoca dolore.
Ha un'azione immediata e poi **si può rimuovere in qualsiasi momento**.
Il **ritorno alla fertilità è immediato**.

D: la contraccezione

I metodi ormonali che non richiedono routine di assunzione: il sistema intrauterino a rilascio ormonale (IUS-LNG)



Come funziona?
Previene una possibile gravidanza in quanto:
•provoca un **ispessimento del muco cervicale** ed **impedisce allo sperma di raggiungere l'utero e di fecondare un uovo**

• inibisce lo sviluppo dell'endometrio (il rivestimento dell'utero)

•modifica l'ambiente dell'utero e delle Tube di Falloppio riducendo così la capacità di movimento e funzionamento dello sperma.

D: la contraccezione

I metodi ormonali che non richiedono routine di assunzione: il sistema intrauterino a rilascio ormonale

Quali sono i vantaggi:

- Per 3 anni non bisogna ricordarsi di assumere/usare regolarmente il contraccettivo -> **fit and forget**
- **Garantisce massima efficacia ≥99,7% con il minimo dosaggio ormonale**
- Rispetto agli altri metodi ormonali il corpo è esposto ad un **livello pressoché nullo di ormoni**
- **E' consigliato anche alle giovani che non abbiano ancora avuto un figlio**
- Anche se agisce per un tempo molto lungo, una volta rimosso **la fertilità viene mantenuta**
- La sua **sicurezza è garantita anche in caso di vomito o di diarrea** e di uso concomitante di farmaci (es antibiotici)
- Ogni mese comparirà la **mestruazione ma sarà meno intensa** e soprattutto meno dolorosa

D: la contraccezione

I metodi meccanici: la spirale (IUD - Cu)

Viene introdotta nell'utero dalla ginecologa, dal ginecologo.

Rilascia ioni di rame che modificano l'ambiente intrauterino ed inibiscono la risalita degli spermatozoi e l'eventuale impianto dell'ovulo.

È di norma controindicata in:

- donne giovani
- donne che soffrono di disturbi mestruali
- donne con malformazioni dell'utero
- donne con alterazioni della coagulazione
- donne allergiche al rame.



SCEGLI TU

D: la contraccezione

METODI DISPONIBILI A CONFRONTO

Contraccezione	A breve durata[1, 2, 3]	A lunga durata (non richiede regolarità di assunzione)		
		IUS-LNG[4, 5] 	IUD-Cu[6] 	Impianto[7] 
Azione locale	NO	SI	SI	NO
Mantenimento funzione ovarica e livelli naturali di estrogeni	NO	SI	SI	NO
Assenza di estrogeni	NO	SI	SI	SI
Efficacia contraccettiva	+	+++	++	+++
Mestruazioni brevi e leggere dopo il periodo di adattamento	+	++	-	-
Minor dolore mestruale	+	++	-	+

D: la contraccezione

I metodi meccanici: il preservativo





Il profilattico è **l'unico anticoncezionale che protegge anche dalle malattie sessualmente trasmissibili.**

Ad ogni rapporto ne va utilizzato uno **nuovo.**

Va utilizzato correttamente affinché sia efficace; è comunque meno efficace dei metodi ormonali.

Il pene deve essere estratto dalla vagina ancora eretto per evitare fuoriuscite di sperma.

Può diminuire la sensibilità nel rapporto, anche se questa percezione varia molto da persona a persona.

Può determinare allergia da lattice ma in farmacia si trovano profilattici anallergici.

D: la contraccezione

Come glielo chiedo?
Il preservativo è accusato di rovinare la naturalezza del rapporto.
Non bisogna provare imbarazzo: è una misura necessaria per la vostra reciproca sicurezza.



- Conservatelo lontano da fonti di luce e calore
- Tenetelo al riparo da chiavi od oggetti taglienti
- Fate attenzione a maneggiarlo per non danneggiarlo con le unghie

Se è dotato di serbatoio va applicato lasciando uno spazio di un cm in punta per contenere lo sperma.

D: la contraccezione

I metodi meccanici: il diaframma

È un cappuccio di gomma che separa la vagina dal canale cervicale e impedisce l'ingresso degli spermatozoi.

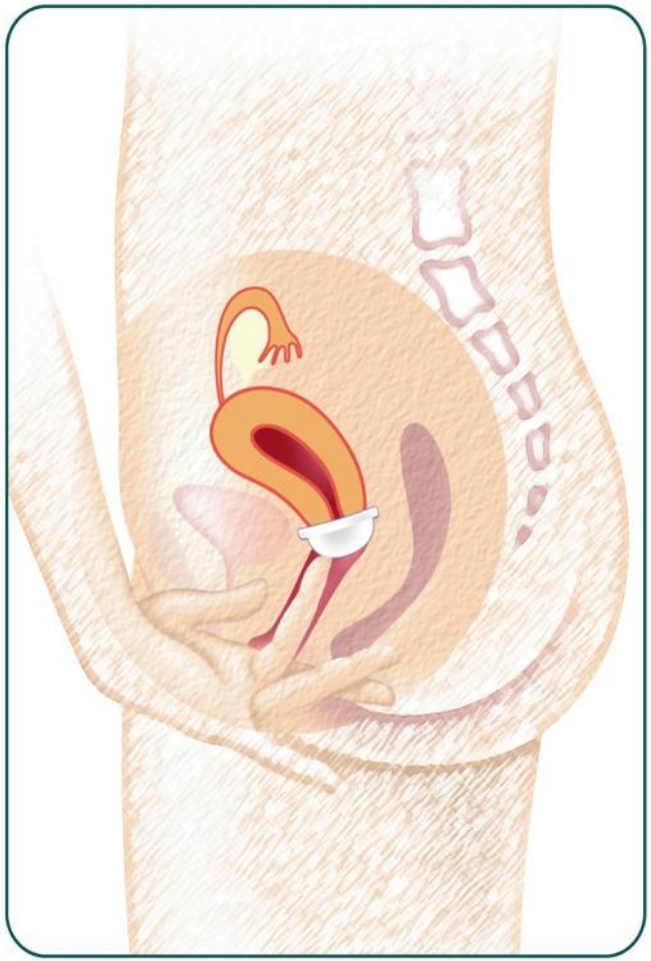
Ne esistono di varie misure.

Serve un'adeguata formazione per applicarlo.

Va inserito prima di ogni rapporto e rimosso dopo almeno otto ore.

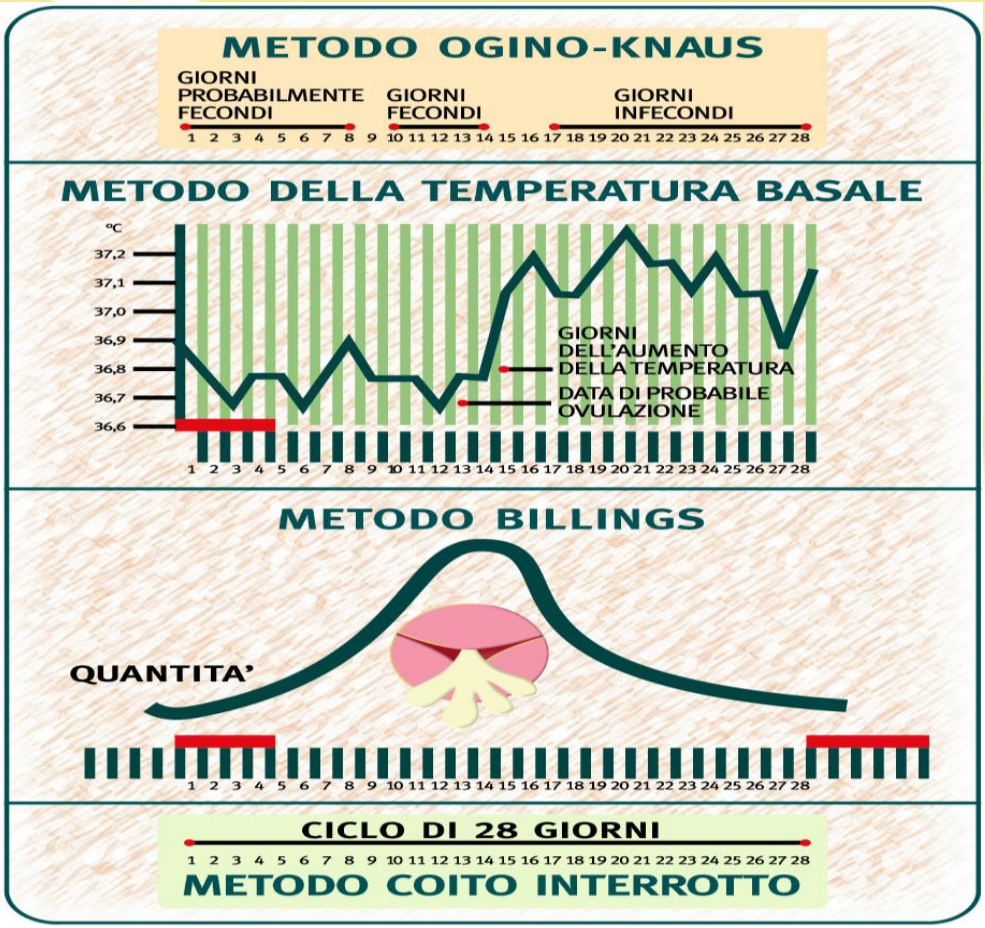
È opportuno utilizzarlo con una crema spermicida

È controindicato in donne con prolasso dell'utero, infiammazioni uterine o vagina stretta.



D: la contraccezione

I metodi naturali



D: la contraccezione

I metodi naturali

Si basano sull'**astinenza periodica** dai rapporti sessuali durante i giorni fecondi della donna. Diverse le metodiche utilizzate.

Nel metodo ***Ogino-Knaus*** si calcolano i giorni decorsi in base al calendario mestruale.

Nel metodo ***Billings*** i giorni fecondi vengono stabiliti osservando la qualità del muco cervicale (più filante, abbondante e trasparente rispetto ai giorni non fertili).

Nel metodo della ***temperatura basale*** i giorni fertili vengono identificati osservando e controllando accuratamente l'andamento della temperatura corporea per individuare i giorni sicuri.

D: la contraccezione

I metodi naturali: perché no

- Rimane alta la percentuale di insuccesso (in media del 25%)
- Non proteggono dalle MST
- Sono 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”
- Il partner potrebbe non essere sempre d’accordo…

Attenzione: si può rimanere incinta anche facendo l’amore durante le mestruazioni. Il rischio è molto basso ma non è pari a zero

D: la contraccezione

E’ chiaro???

- Quali metodi sono sconsigliati a chi non ha avuto figli?
- Il coito interrotto è un metodo contraccettivo?
- I metodi naturali sono adatti a tutte le donne?
- Quando va indossato e sfilato il preservativo?
- Quali sono i metodi consigliati a una ragazza?
- Qual è il metodo più efficace?
- L’anello contraccettivo va posizionato dal ginecologo?
- E i sistemi intrauterini
- Entro quando va assunta la “pillola del giorno dopo?
- Può essere considerato un metodo contraccettivo abituale?
- Come va eseguito un test di gravidanza?
- Quali sono le alternative in caso di gravidanza indesiderata

E: le MST

Le MST Malattie Sessualmente trasmissibili

Esistono malattie che possono essere trasmesse attraverso il rapporto sessuale.
Attenzione: non soltanto con il rapporto genitale, ma anche mediante il rapporto orale oppure anale.

Possono colpire sia uomini che donne, di tutti gli strati sociali e di tutti i livelli economici. Tuttavia, tendono ad essere più frequenti nel sesso femminile, tra gli adolescenti e i giovani adulti. Circa i due terzi di tutte le **MST** si presentano in persone al di sotto dei 25 anni.

Queste malattie in generale causano **secrezioni genitali**, **prurito**, **bruciore**, **disturbi quando si urina.**



E: le MST

L'Epatite

Esistono vari tipi di epatite, solo per il tipo B esiste un vaccino.

La B, soprattutto se contratta in giovane età, tende a diventare cronica e provoca complicazioni serie, come cirrosi e carcinoma epatico.

Viene facilmente trasmessa per via sessuale, oltre che attraverso sangue infetto.

Attenzione anche a tatuaggi e piercing: rivolgiti sempre a centri qualificati



E: le MST

L'Herpes genitale

Provoca un'infezione genitale molto simile a quella labiale.

Questo virus è molto fastidioso e una volta contratto rimane per sempre all'interno del corpo umano: resta latente e può riacutizzarsi in momenti in cui le difese immunitarie sono più basse.

Chi è affetto da herpes può trasmetterlo anche nei periodi di latenza: è bene avvisare il partner e usare sempre il preservativo.



E: le MST

La sifilide

È causata da un batterio che provoca sintomi diversi a seconda delle diverse fasi dell'infezione: si comincia con una piccola ferita in zona genitale; poi si manifestano eruzioni cutanee in tutto il corpo comprese mani e piedi, i linfonodi si gonfiano, compare un po' di febbre e affaticamento generale.

Se non curata la sifilide può comportare gravi conseguenze anche 20 anni dopo il primo contagio (problemi neurologici, cardiovascolari, ecc.).



E: le MST

La gonorrea

È provocata da un batterio che causa perdite molto abbondanti e gialline.
Se non curata può diffondersi alle articolazioni provocando una forma di artrite.
Se si cura con antibiotici la guarigione è completa.

La candida

È un fungo normalmente presente nel nostro organismo che talvolta però si fa sentire e dà problemi. Il sintomo è un fortissimo prurito e perdite. Si cura con antimicotici.



E: le MST

La clamidia

Si manifesta con perdite giallastre e forte bruciore delle vie urinarie, può dar luogo a infezioni asintomatiche sia nelle donne che negli uomini e può portare a sterilità permanente.

Le vaginiti batteriche

I sintomi più frequenti sono perdite giallo-verdastre, dal persistente odore di pesce. Non provocano prurito. Possono essere legate a un periodo di maggior frequenza dei rapporti sessuali.



E: le MST

I parassiti

Sono le piattole (i pidocchi del pube) e gli acari (scabbia). Possono trasmettersi anche durante lo scambio di oggetti comuni in situazioni di **scarsa igiene**. Provocano un intenso prurito ma per fortuna guariscono facilmente.

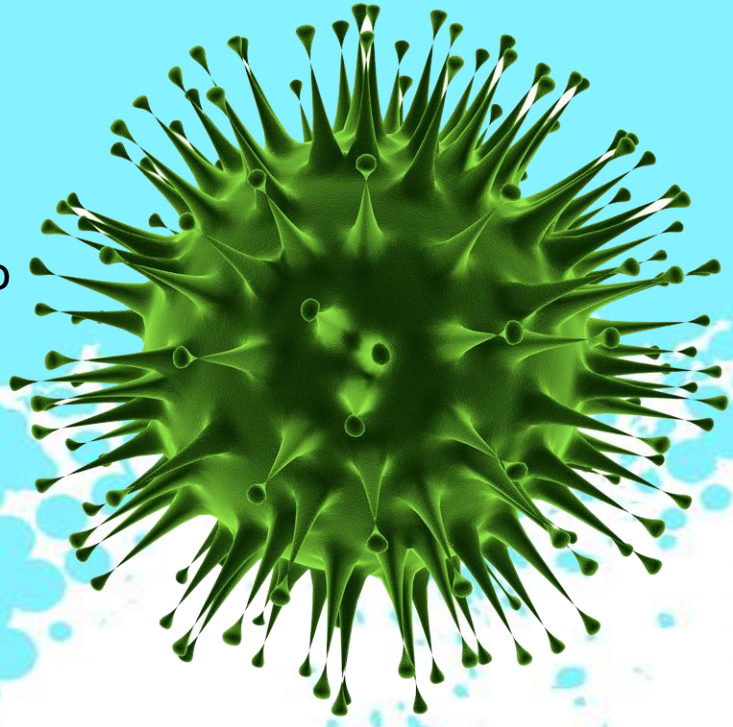
La mononucleosi

È anche chiamata **malattia del bacio** perché il contagio avviene tramite uno scambio di saliva. Provoca febbre, infiammazione della gola, ingrossamento dei linfonodi e può interessare anche fegato e milza. I sintomi passano in uno-due mesi ma il virus resta latente nell'organismo e si riattiva periodicamente.



E: le MST

L'AIDS



L'AIDS è una malattia causata dal virus HIV. In chi contrae il virus uno su 3 diventa sieropositivo e può trasmetterlo ad altri.
Il virus **non** si trasmette attraverso:

- baci
- carezze
- abbracci
- masturbazione

L'unico modo per sapere se si è malati è fare il test del sangue. È gratis e i risultati sono anonimi. È possibile rivolgersi ai servizi sanitari pubblici



E: le MST

E' CHIARO?

- Come si trasmettono le MST?
- Qual è l'unico metodo contraccettivo efficace per proteggersi?
- Ci si ammala solo con rapporti sessuali completi?
- Si possono curare?
- Come è possibile accorgersi se il partner è malato?
- Quali sono i sintomi da non sottovalutare?

E ora... spazio alle domande!