Italiano : https://sexandfacts.ch/it/

Verhütungsmethoden ohne Hormone / Méthodes de contraception sans hormones

Metodi contraccettivi senza ormoni

Esistono diversi metodi contraccettivi senza rilascio di ormoni. Non tutti hanno la stessa efficacia. Questi metodi non hanno conseguenze sul ciclo naturale della donna.

1. **I metodi di barriera**
2. **I metodi di auto-osservazione (MAO)**
3. **I dispositivi intrauterini al rame (DIU, spirali)**

Nei centri di salute sessuale e pianificazione familiare è possibile ottenere consulenze, informazioni e indirizzi utili.

1) I metodi di barriera

Il preservativo maschile e il preservativo femminile

I preservativi impediscono agli spermatozoi di entrare nella vagina. Offrono inoltre una buona protezione contro l'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

Il preservativo maschile o profilattico si mette sul pene in erezione.

Link alla scheda completa

Il preservativo femminile è una guaina in materiale sintetico morbido che si inserisce nella vagina.

Link alla scheda completa

Il diaframma

Il diaframma è un cappuccio di gomma o di silicone montato su un anello flessibile che ricopre il collo dell'utero e impedisce il passaggio degli spermatozoi. Il diaframma deve sempre essere utilizzato con una crema o gel spermicida.

Link alla scheda completa

2) I metodi di auto-osservazione (MAO) da parte della donna

Questi metodi sono basati sull'osservazione del ciclo mestruale e dei segnali e sintomi che indicano i

periodi fertili e non fertili del ciclo. Questi metodi richiedono una fase di apprendimento con una persona esperta e necessitano di osservazioni regolari.

Affinché siano sufficientemente affidabili, occorre imparare a osservare i vari criteri (temperatura corporea, muco cervicale, collo dell'utero, giorni fertili del ciclo e i vari segnali che accompagnano i giorni dell'ovulazione). Esistono applicazioni e siti specializzati che possono facilitare l'annotazione di tali osservazioni.

Durante il periodo fecondo occorre proteggersi con un altro metodo (preservativo o diaframma).

Questi metodi possono essere utilizzati anche per favorire una gravidanza.

3) I dispositivi intrauterini al rame (DIU, spirali)

La spirale di rame è un piccolo dispositivo di plastica morbida circondato da un sottile filo di rame. Viene inserita nell'utero durante una visita ginecologica.

Il DIU al rame assicura la contraccezione grazie all'effetto del rame sugli spermatozoi e sulla mucosa uterina.

Link alla scheda completa

Buono a sapersi

- Dopo il parto, è possibile utilizzare metodi contraccettivi che non prevedono il rilascio di ormoni. *Link alla scheda completa*
- Altri metodi, come il calcolo dei giorni fertili, il coito interrotto («fare attenzione»), la doccia vaginale o il solo utilizzo di spermicidi (ovuli, gel, ecc.) non proteggono da una gravidanza in modo efficace.
- Le regole del safer sex proteggono efficacemente dall' HIV e riducono il rischio di altre infezioni sessualmente trasmissibili:
  1. Usare sempre il preservativo (maschile o femminile) per i rapporti sessuali con penetrazione vaginale o anale.
  2. Per ottenere delle raccomandazioni adattate alla propria situazione personale, svolgere il *safer sex check* su lovelife.ch.

2018, SALUTE SESSUALE SVIZZERA, Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Italiano : https://sexandfacts.ch/it/la-contraccezione/metodi-contraccettivi-senza-ormoni