

Metodi contraccettivi poco sicuri

I metodi seguenti non dovrebbero mai essere utilizzati da persone o coppie che non possono correre il minimo rischio di una gravidanza.

Metodo Ogino-Knaus o “dei calcoli”

Il metodo è basato su un calcolo statistico. Basandosi sulla lunghezza dei 6-12 cicli precedenti, determina i giorni vicini all'ovulazione, e dunque probabilmente fertili. Esistono sul mercato degli apparecchi elettronici che segnalano il periodo fertile in base ai calcoli di Ogino-Knaus. Non ci si può fidare di questi calcoli! Ogni malattia, forte emozione, stanchezza, preoccupazione,... possono anticipare o ritardare l'ovulazione.

Gli spermicidi

Si presentano in diverse forme: ovuli, creme, gel, schiume, spugnette, ecc. Inseriti in vagina, dovrebbero distruggere gli spermatozoi. Gli spermicidi utilizzati da soli sono poco efficaci. Dovrebbero sempre essere utilizzati con un altro metodo contraccettivo (preservativo o diaframma) ad eccezione dei prodotti al benzalconio (vedi scheda “Lo spermicida al benzalconio”).

Inoltre, questi metodi contraccettivi non proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili e in particolare dall'HIV/Aids.

Coito interrotto o “fare attenzione”

L'uomo ritira il pene dalla vagina immediatamente prima dell'eiaculazione.

Attenzione ai rischi!

- L'uomo può ritirarsi una frazione di secondo troppo tardi.
- All'estremità del pene in erezione vi sono alcune gocce di liquido che possono già contenere degli spermatozoi e fecondare così la donna subito dopo la penetrazione.

Doccia vaginale

- La donna fa un lavaggio vaginale subito dopo l'eiaculazione con dell'acqua (con o senza spermicida) per impedire agli spermatozoi di risalire dentro l'utero.
- Di fatto però gli spermatozoi impiegano solo pochi secondi ad entrare dentro l'utero! **Questa pratica è quindi inefficace.**

Buono a sapersi

- Il modo migliore per proteggersi dall'HIV o da altre infezioni sessualmente trasmissibili è il rispetto delle regole del safer sex. Questo vuol dire:
 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-poco-sicuri>