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

Der Vaginalring / L’anneau vaginal

L’anello vaginale

È un anello in vinilacetato morbido del diametro di 54 mm che viene inserito in vagina. Questo contiene ormoni sintetici (un estrogeno e un progestinico) simili a quelli prodotti dal corpo femminile. In alcuni casi gli ormoni possono avere degli effetti sulla salute. Discutete della vostra situazione personale con il vostro medico o la vostra medica.

Come agisce ?

L’anello vaginale

- impedisce l’ovulazione, mettendo le ovaie a riposo.
- agisce sulla mucosa dell’utero (endometrio), impedendo un eventuale annidamento.
- **ispessisce le secrezioni del collo dell’utero,** (muco cervicale) formando così una barriera al passaggio degli spermatozoi.

L’uso corretto di questo metodo contraccettivo permette di evitare una gravidanza.

Modo d'uso

Inserire l'anello in vagina e lasciarlo per 3 settimane, senza fare interruzioni. Dopo 3 settimane, rimuovere l'anello e fare una pausa di una settimana. Ricominciare poi con un nuovo anello.

- Quando si utilizza l’anello per la prima volta, inserirlo in vagina il **primo giorno delle mestruazioni = protezione immediata.** Se l’assunzione è iniziata dal 2° giorno delle mestruazioni, usare dei preservativi per 7 giorni.
- Dopo la settimana di pausa, introdurre un nuovo anello **lo stesso giorno della settimana** di quando è stato posizionato il primo.

Se il metodo è utilizzato correttamente, la protezione contraccettiva è garantita anche durante la pausa.

Le perdite di sangue si verificano durante la pausa e sono generalmente meno forti e dolorose delle mestruazioni.

Esempio

- Introduzione dell’anello mercoledì verso le 22. Ritiro dell’anello 3 settimane più tardi, mercoledì verso le 22
- Fare una pausa di una settimana. Introdurre poi un nuovo anello il mercoledì successivo verso le ore

22. La pausa non deve mai durare più di una settimana.

Come posizionare l’anello

1. Appiattire l’anello fra il pollice e l’indice.

2. Introdurre in vagina.
3. Spingere l’anello in fondo al canale vaginale, così resterà a posto. Se si dovesse sentire fastidio, spingere l’anello ancora più a fondo.
4. Per togliere l’anello, introdurre un dito in vagina, afferrarlo ed estrarlo. Buttare l’anello nei rifiuti.

Se vi succede di…

… avere **sanguinamenti tra una mestruazione e l’altra** durante l’uso di questo metodo contraccettivo, non è grave. Continuate a utilizzare l’anello vaginale come sempre. Rivolgetevi al vostro o la vostra medica se le perdite si verificano anche nei mesi successivi.

…**assumere dei medicamenti**, verificate con il vostro medico, la vostra medica o il/la farmacista che l’effetto contraccettivo sia ancora garantito. L’iperico, determinati antibiotici, alcuni anticonvulsivanti nonché i medicamenti per il trattamento dell’HIV riducono l’efficacia contraccettiva durante e dopo l’assunzione del farmaco. Proseguire con la contraccezione e utilizzare dei preservativi durante i rapporti sessuali.

…**interrompere l’utilizzo di questo metodo contraccettivo**, l’effetto contraccettivo cessa immediatamente*. Si consiglia di rimuovere l’anello dopo le tre settimane.*

…**non avere sanguinamenti** durante la sospensione, introdurre un nuovo anello alla data prevista e consultare un centro di salute sessuale, il vostro medico o la vostra medica.

Dimenticare di estrarre l’anello al termine delle 3 settimane

- Rimuovere l’anello non appena possibile e inserirne uno nuovo il giorno inizialmente previsto. Proseguire come di consueto.

Dimenticare di inserire un nuovo anello dopo la pausa

Se la pausa senza anello dura più di una settimana (o se l’anello rimane in vagina per più di 4 settimane senza essere sostituito), l’efficacia contraccettiva non è più assicurata.

Senza rapporti sessuali negli ultimi 5 giorni:

- inserire il più presto possibile un nuovo anello e utilizzare dei preservativi per 7 giorni.

Con rapporti sessuali negli ultimi 5 giorni

- chiedere una **contraccezione d’emergenza** **il prima possibile** e seguire le raccomandazioni delle/dei professioniste/i.
- utilizzare il preservativo fino al ripristino dell’effetto contraccettivo. Questo dipende dal tipo di pillola di emergenza.

Espulsione accidentale dell'anello

Se l’anello rimane fuori vagina per MENO di 3 ore, l’efficacia contraccettiva è garantita

- Sciacquare l’anello con acqua fredda o tiepida, senza usare sapone, e reinserirlo in vagina oppure introdurne uno nuovo.

Se l’anello resta fuori vagina per PIÙ di 3 ore, l’efficacia contraccettiva non è più assicurata

Senza rapporti sessuali negli ultimi 5 giorni:

- reinserire l’anello o sostituirlo e utilizzare dei preservativi per 7 giorni.

Con rapporti sessuali negli ultimi 5 giorni
1a settimana di utilizzo dell'anello

- chiedere una **contraccezione d’emergenza** **il prima possibile** e seguire le raccomandazioni delle/dei professioniste/i.
- utilizzare il preservativo fino al ripristino dell’effetto contraccettivo. Questo dipende dal tipo di pillola di emergenza.

2a settimana di utilizzo dell'anello

- reinserire l’anello o sostituirlo e utilizzare dei preservativi per 7 giorni.

3° settimana di utilizzo dell'anello

- **introdurre un nuovo anello** e lasciarlo in vagina per 3 settimane. Il giorno dell’inserimento è il nuovo giorno di riferimento.

Buono a sapersi

- Il modo migliore per proteggersi dall’HIV o da altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST) è rispettare le regole del sesso sicuro. Questo vuol dire:

1: Usare sempre dei preservativi per i rapporti sessuali con penetrazione vaginale o anale.
2: Per maggiori informazioni, consultare il sito www.lovelife.ch.

2023, 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/lanello-vaginale