

Spazio giovani



03

**Pianifica la tua
genitorialità**

Pianifica la tua genitorialità

Metodi contraccettivi

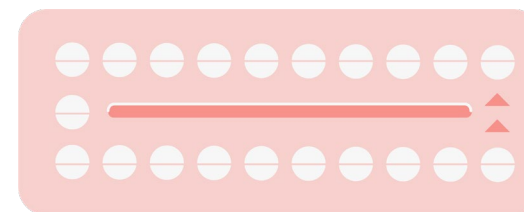
Metodi ormonali

- **Pillola:** La pillola «imbrogli» il nostro cervello e dà origine a un falso flusso mestruale. Alcune pillole lo annullano.
Efficacia: elevata, intorno al 98-99,5%
- **Anello vaginale:** Gli ormoni vengono assorbiti dalla mucosa vaginale.
Efficacia: circa l'80-95%
- **Cerotto:** Il principio è lo stesso della pillola, ma gli ormoni vengono assorbiti attraverso la pelle.
Efficacia: elevata, 97-99%

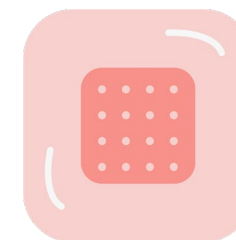


Attenzione: l'indicazione di efficacia è da ritenersi valida, in tutti i casi, solo in caso di CORRETTO UTILIZZO.

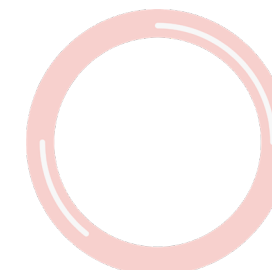
Rivolgiti sempre al medico per saperne di più!



Pillola



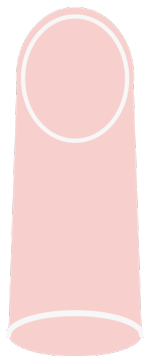
Cerotto



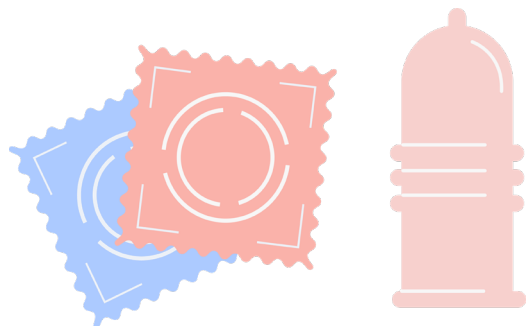
Anello vaginale

Pianifica la tua genitorialità

Metodi contraccettivi



Preservativo femminile



Preservativo maschile

Metodi di barriera

Sono gli unici che hanno il vantaggio di proteggere sia da gravidanze indesiderate, sia da infezioni sessualmente trasmissibili.

- 🔑 **Preservativo femminile:** Il preservativo femminile è composto da due anelli flessibili posti alle estremità di una guaina di nitrile sintetico, poliuretano o lattice, lunga quanto un condom maschile. Da inserire 8 ore prima del rapporto.
Efficacia: nelle donne nullipare garantisce, circa l'**80-98%**. L'efficacia diminuisce all'**80-95%** in donne che hanno partorito (il parto vaginale determina modifiche della cervice).
- 🔑 **Preservativo maschile:** Da srotolare sul pene in erezione. Molto semplice da utilizzare. Ne esistono di diversi tipi e misure.
Efficacia: in circa il **98%** dei casi



Attenzione: l'indicazione di efficacia è da ritenersi valida, in tutti i casi, solo in caso di CORRETTO UTILIZZO.

Rivolgiti sempre al medico per saperne di più!

Pianifica la tua genitorialità

Metodi contraccettivi

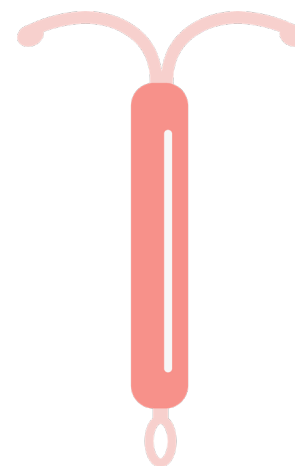
Metodi di lunga durata

- 🔑 **Spirale:** Piccolo dispositivo che viene inserito dal ginecologo nell'utero. Può contenere ormoni, oppure no.
Efficacia: alta, 99%
- 🔑 **Impianto sottocutaneo:** Bastoncino sottile e lungo qualche centimetro, che viene messo sotto la pelle dal medico; rilascia gradualmente la giusta dose di ormone (progesterone).
Dura 3 anni.
Efficacia: intorno al 97-99%



Attenzione: l'indicazione di efficacia è da ritenersi valida, in tutti i casi, solo in caso di CORRETTO UTILIZZO.

Rivolgiti sempre al medico per saperne di più!



Spirale

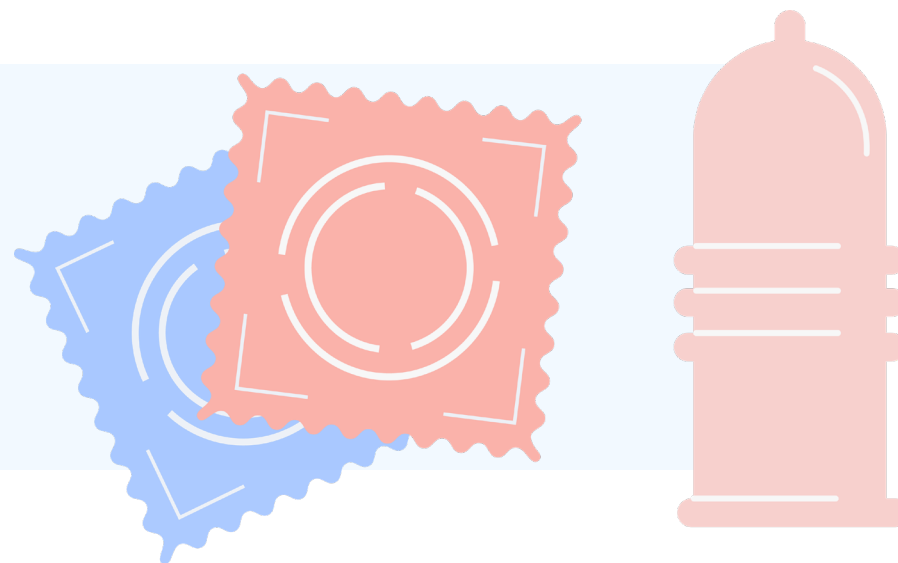


Impianto sottocutaneo

02

Pianifica la tua genitorialità

Come si utilizzano i preservativi
MASCHILI



Pianifica la tua genitorialità

Come si utilizzano i preservativi maschili

01

Prima di indossarlo, assicurati che **la parte da srotolare sia verso l'esterno.**



02

Tieni la punta del preservativo (serbatoio) **stretta fra le dita** per impedire la presenza d'aria.



03

Appoggialo sulla punta del pene e **srotolalo fino alla base**, stando attento/a che non entri dentro dell'aria.



04

Dopo l'eiaculazione, il pene deve essere **estratto** prima che si rilassi, **tenendo stretto il bordo del preservativo.**

Pianifica la tua genitorialità

Preservativo MASCHILE: fai attenzione a...



Ce ne sono di **diversi tipi e misure** e quindi bisogna scegliere quello **più adatto alle proprie esigenze** psicologiche e fisiche

- Hanno una data di scadenza
- Vanno conservati in modo da evitare sbalzi di temperatura
- Sono lubrificati per rendere più facile la penetrazione: puoi aggiungere lubrificante ma solo quelli sicuri, non usare l'olio di oliva!

02

Pianifica la tua genitorialità

Come si utilizzano i preservativi
FEMMINILI



Pianifica la tua genitorialità

Come si utilizzano i preservativi FEMMINILI

01

Stringi l'anello flessibile interno in modo che diventi lungo e stretto.



02

Con l'altra mano **separa le labbra e inserisci** delicatamente **l'anello** interno in vagina.



03

Con l'indice all'interno del preservativo, **fai salire l'anello interno fino in fondo alla vagina**. L'anello esterno deve rimanere fuori.



04

Dopo il rapporto, **togli il preservativo tenendo stretto l'anello esterno e girandolo su se stesso** per evitare di fare uscire lo sperma.

Pianifica la tua genitorialità

Preservativo FEMMINILE: fai attenzione a...



Ce ne sono di **diversi tipi e misure** e quindi bisogna scegliere quello **più adatto alle proprie esigenze** psicologiche e fisiche

- Hanno una data di scadenza
- Non temono sbalzi di temperatura
- Sono lubrificati. Puoi aggiungere lubrificante sia a base acquosa che oleosa