



S(ALUTE)



Preservativo

A cosa serve?

Impedisce il contatto tra pene/sperma e la mucosa del canale vaginale.

Cose importanti da sapere:

- È fatto di lattice o materiali ipoallergenici
- È importante nel sesso anale, orale e vaginale
- Deve essere usato durante l'intero rapporto sessuale, non solo all'eiaculazione, questo perché può fuoriuscire liquido seminale anche prima
- È possibile utilizzarlo con i sex toys e con lubrificante

Cosa fare e non fare?

- Non tenerlo esposto a troppo calore o freddo (es. in auto, nel portafoglio ecc..)
- non utilizzarli oltre la data di scadenza
- non usarne più alla volta nello stesso momento
- controllare che quando viene usato sia ben lubrificato e non asciutto
- non aprire la bustina con i denti/forbici/chiavi

Come si mette?

Si apre la bustina con le mani, si posiziona sulla punta del pene in erezione (controllare che sia nel verso giusto, il lato dove si trova il serbatoio deve essere sempre rivolto verso l'esterno), Premere con il pollice e l'indice il serbatoio in cima (serve a far fuoriuscire l'aria) e infine srotolarlo lungo tutto il pene. È molto importante essere delicati.

Come verificare che sia integro?

- finito il rapporto, riempire il preservativo con dell'acqua per controllare che non ci siano eventuali fori
- sfruttare la pressione

Come scegliere quello giusto?

Serve essere dotati di metro da sarta, bisogna misurare il pene in erezione sia per circonferenza sia per lunghezza.

Prese le misure si può consultare una tabella su internet con scritto le varie misure e i vari millimetri corrispondenti (della circonferenza). Ne esistono di diversi tipi, scegliere quello più comodo.

È necessario che non si sfilo o che non stringa troppo, se succede ciò vuol dire che la taglia è sbagliata.

Circonferenza	Taglia	Larghezza nominale (taglia del preservativo determinata dalla lunghezza)
7-10 cm	XS	47 mm
10-11 cm	S	49 mm
11-11.5 cm	M	52 mm
11.5-12 cm	L	57 mm
12-13 cm	XL	60 mm
13-14 cm	XXL	64 mm
14-15 cm	XXXL	69 mm

Preservativo femminile

Si compone di tre parti: due anelli flessibili uniti insieme da una guaina di circa 17 cm; uno dei due anelli è ermeticamente chiuso all'estremità. Va usato una sola volta e può essere inserito in vagina prima del rapporto. Alla fine del rapporto non è necessario estrarlo subito. È meno usato rispetto al preservativo maschile ma sono sicuri allo stesso modo.

Pillola anticoncezionale

Usata per proteggersi da gravidanze indesiderate e per regolare il ciclo. Non protegge dalle MST (malattie sessualmente trasmissibili). Ne esistono di diversi tipi, ma è bene consultare uno specialista per poter assumere quella adatta a sé.

Pillola del giorno dopo

La pillola del giorno dopo è un metodo contraccettivo solo d'emergenza, si può comprare in farmacia senza prescrizione e senza l'autorizzazione dei genitori.

Cerotto

Il cerotto è un contraccettivo ormonale combinato con due tipi di ormoni sessuali. Questi ormoni vengono rilasciati e, se usato correttamente, previene la gravidanza (non le MST). È un prodotto destinato alle donne in età fertile e dura all'incirca un mese. Può essere applicato sulle natiche, sull'addome, sulla parte alta ed esterna del braccio o parte superiore del tronco. È fatto apposta in modo tale che rimanga nella posizione applicata durante le normali attività di igiene personale e della vita.

Spirale

La spirale contraccettiva, è un efficace metodo di contraccezione, a lunga durata d'azione, i cui effetti sono reversibili. È a forma di T e viene inserito all'interno dell'utero.

È un contraccettivo che dura circa 3 anni e ha un'efficacia del 99,7%. Va inserito da una medico entro 7 giorni dall'inizio della mestruazione ed è necessario che venga tolto sempre da esse.

Anello vaginale

L'anello anticoncezionale, è un contraccettivo intravaginale di tipo ormonale utilizzato per prevenire le gravidanze indesiderate (ma non le MST).

Ha una forma circolare e possiede un diametro esterno di 54 mm, mentre lo spessore è di 4 mm.

Può essere inserito dalla donna senza l'aiuto di una medico, purché vengano rispettate le indicazioni ricevute dalle ginecologhe e/o le istruzioni riportate sul foglietto illustrativo.

Può stare in vagina per tre settimane consecutive, ma allo scadere di questo tempo l'anello deve essere rimosso ed è necessario rispettare una settimana di intervallo durante la quale, solitamente, si presentano eventuali mestruazioni.

PAP TEST / test HPV

Serve a individuare precocemente tumori della cervice uterina o le alterazioni. Dovrebbe venir eseguito dai 25 anni di età fino circa ai 65 anni. Se tutte le donne si sottoponessero a questo test, la mortalità per tumore all'utero si ridurrebbe notevolmente.

È un test molto semplice e se eseguito correttamente non dovrebbe creare fastidio.

Come si fa?

La ginecologa che lo esegue si aiuta con lo speculum, prelevando una quantità minima di secrezioni. In seguito, viene eseguito un esame citologico a tale materiale.

Cosa non fare?

- non eseguire lavande, introdurre prodotti spermicidi, gel o altro nelle 48 ore prima
- è un esame da non fare con il ciclo (almeno 5 giorni prima o dopo)
- niente rapporti sessuali nelle 24h precedenti
- se è in corso una gravidanza o si assumono contraccettivi orali/spirale intrauterina, bisogna avvisare la medico