

Índex

Introducció

Mètodes de barrera.....	pag. 4
– El preservatiu masculí.....	pag. 4
– El Preservatiu femení.....	pag. 7
– Diafragma.....	pag. 9
– Substàncies espermicides.....	pag. 11
– Esponja vaginal.....	pag. 13
Mètodes naturals.....	pag. 14
– Continència periòdica.....	pag. 14
– Mètode del calendari.....	pag. 14
– Mètode de la temperatura basal..	pag. 14
– Control de l'ejaculació.....	pag. 16
– Coit interromput.....	pag. 16
Mètodes fisiològics.....	pag. 17
– Dispositiu intrauterí (DIU).....	pag. 17
– Anticonceptius hormonals.....	pag. 19
Esterilització quirúrgica.....	pag. 21
– Lligadura de trompes.....	pag. 21
– Vasectomia.....	pag. 22
Bibliografia.....	pag. 23

Introducció

En aquest treball es vol aconseguir informar a totes les persones sobre els tipus de mètodes anticonceptius que hi ha. S'utilitzen per gaudir de la sexualitat sense tenir descendència; en el cas que el mètode utilitzat no hagi fet la seva funció es tindria d'anar immediatament a un centre de planificació familiar.

Mètodes de barrera

Preservatiu masculí

Es tracta d'un mètode que se'n diu "de barrera". És una funda de látex que evita el contacte amb el semen i amb les secrecions genitals. Impedeix que els espermatozoides entrin a la vagina i per tant l'intercanvi de substàncies que portin algun tipus de MTS (malalties de transmissió sexual). S'ha d'utilitzar des del començament del coit. És fàcil de comprar i utilitzar, i no requereix control mèdic ni recepta (aquest mètode és el més utilitzat arreu del món).

Aplicació: En l'home.

Efectivitat: Molt alta si es fa servir correctament i que augmenta si es fa servir combinant amb cremes espermicides.

Avantatges: És molt fàcil d'utilitzar, fàcil d'obtenir (sense control mèdic) i molt econòmic. No hi ha cap risc per a la salut ni incompatibilitats o efectes secundaris. Proporciona una protecció molt efectiva contra la transmissió de la sida i les altres malalties de transmissió sexual. És el mètode més recomandable en les relacions sexuals esporàdiques.

Desavantatges: Interfereix en el coit reduint el plaer sexual. Després de l'ejaculació cal retirar el penis de la vagina quan encara està erecte, subjectant el preservatiu per la base a fi i efecte que el semen quedi al seu interior. És d'un sol ús.

Com s'ha d'utilitzar?

- 1.- S'ha d'obrir l'embolcall amb les dues mans i amb delicadesa per tal de no esgarrapar-lo amb les ungles o els anells.
- 2.- S'ha de prémer la punta del preservatiu per eliminar bosses d'aire i formar un reservori per al semen d'1-2 cm.
- 3.- S'ha de col·locar sobre el penis en erecció desenrotllant-lo fins cobrir-lo, abans de qualsevol contacte genital i durant tota la relació. Si es trenca cal retirar-lo i posar-ne un de nou.
- 4.- Un cop produïda l'ejaculació, s'ha de retirar tot aguantant-lo, abans que el penis perdi l'erecció, per tal d'evitar el vessament del líquid seminal i també que quedi dintre de l'altra persona.
- 5.- Sols s'ha d'utilitzar una vegada, i en acabar llençar-lo a les escombraries després de fer-hi un nus.
- 6.- Si vols utilitzar lubricants, han de ser cremes solubles en aigua (cremes de silicona o glicerina). No s'han d'utilitzar olis o vaselina, ja que deteriorenen el preservatiu.
- 7.- Els preservatius s'han de guardar en un lloc fresc i sec resguardats de la llum solar i de la calor (mai a la cartera o a la guantera del cotxe o la moto).
- 8.- Si el preservatiu es trenca durant el coit, s'ha de retirar immediatament el penis i utilitzar un preservatiu nou.

El preservatiu femení

És una funda de poliuretà o de látex amb dues anelles a cada extrem que recobreix les parets de la vagina i el coll de lúter. Evita els embarassos i les MTS i per la seva aplicació es requereix el coneixement del propi cos. És d'un sol ús.

Aplicació: En la dona.

Efectivitat: Molt alta i que augmenta si es fa servir combinant amb cremes espermicides.

Avantatges: És molt fàcil d'utilitzar. Per a la seva col·lació no fa falta esperar l'erecció del penis com ocorreix amb el preservatiu masculí. Tampoc fa falta extreure'l després de l'ejaculació. Proporciona una protecció molt efectiva contra la transmissió de la sida i les altres malalties de transmissió sexual.

Desavantatges: Interfereix en el coit reduint el plaer sexual. És d'un sol ús.

Com s'ha d'utilitzar?

S'ha d'obrir l'embolcall amb les dues mans i amb delicadesa per tal de no esgarrapar-lo amb les ungles o els anells. Una vegada iniciada la col·lació s'introdueix el dit dins el preservatiu i el col·loquem l'anella posterior al coll de l'úter. L'anell extern queda fora per impedir que es posi en contacte el penis amb la vagina. Una vegada acabat el coit se li dona un parell de voltes a l'anell extern perquè no surti el semen i es tira del preservatiu per a treure'l.

El diafragma

Es tracta d'una caputxa de cautxú o de làtex que es col·loca cobrint el coll de l'úter. Actua de barrera, perquè els espermatozoides no penetrin a l'interior de l'úter. Sempre cal utilitzar-lo conjuntament amb crema espermicida (que és una substància química que destrueix els espermatozoides i alguns microorganismes) perquè n'augmenta l'eficàcia. La forma i el diàmetre del diafragma s'ha d'ajustar a l'anatomia de cada dona (dimensió de la vagina i posició del coll de l'úter) i, per tant, la mida cal que l'estableixi el metge. La seva col·locació requereix un aprenentatge previ dirigit per professionals sanitaris. Cal que sigui prescrit pel metge o la metgessa. No serveix per protegir la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH) ni d'algunes MTS.

Aplicació: En la dona.

Efectivitat: Molt alta i que augmenta si es fa servir conuinant amb cremes espermicides.

Avantatges: És un mètode molt eficaç si s'utilitza adequadament. És reutilitzable fins aproximadament dos anys.

Desavantatges: Es col·loca abans del coit i cal mantenir-lo posat fins a sis hores després. El diafragma requereix un bon maneig amb la col·locació, i només s'aconsegueix a través de la pràctica. No protegeix contra les proteccions de transmissió sexual. Cal revisar la mida cada un o dos anys.

Com s'ha d'utilitzar?

Es té de manejar amb les mans ben netes. Abans de col·locar-lo a l'entrada del coll de l'úter amb els dits es te d'impregnar per dins i per fora amb la crema espermicida. Es té de col·locar abans del coit i no pot ser retirat pasades viut hores. Si es realitzen varis coits seguits no s'ha d'extreure, sino aplicar la crema espermicida en la vagina.

Substàncies espermicides

Són substàncies químiques que destrueixen els espermatozoides.

Aplicació: En la dona. S'utilitzen via vagina: en forma de cremes o de supositoris. S'aplica immediatamen

abans del coit i els efectes duren unes sis hores.

Efectivitat: Molt baixa. En realitat són complements de mètodes de barrera, el preservatiu i el diafragma.

Avantatges: És un bon complement pels mètodes de barrera, i poden proporcionar una lubricació adicional a la zona. No són benenosos si es proven al realitzar sexe oral.

Desavantatges: Tenen una baixa efectivitat. Degut a que el sabó destrueix el component de les cremes espermicides, no s'han de fer servir rentats genitals amb sabó ni abans ni després de les relacions sexuals. No protegeixen de les MTS.

Com s'ha d'utilitzar?

- *Ovuls espermicides:* Són com supositoris que s'introdueixen a la vagina. Es té d'emplear un per cada coit, i es deben introduir a la vagina quinze minuts abans de la penetració, preferiblement estant estirada. No es tenen de rentar els genitals amb sabó fins passades vuit hores desde la seva utilització per no desactivar les substàncies que contenen.
- *Crema espermicida:* S'acompanya amb un aplicador per a facilitar la introducció a la vagina.

L'esponja vaginal

És una esponja sintètica impregnada d'espermicida en forma de volet amb un condó fi en una de les seves cares per facilitar la seva extracció.

Aplicació: En la dona. És una esponja que es té d'humitejar abans de la inserció i, com en el cas dels preservatius, la seva funció és de barrera. Després de la relació sexual l'esponja es té de deixar de 6 a 8 hores.

Efectivitat: Força elevada (75–90%)

Avantatges: Prevé de les MTS a més dels embarassos. No fa falta treure el penis després d'ejacular. És efectiva durant 24 hores.

Desavantatges: Poden causar algunes irritacions vaginals. A vegades resulta difícil d'introduir o extreure.

Mètodes naturals

Continència periodica

Mètode del calendari

Aquest mètode es basa en saber els cicles menstruals passats per preveure la fertilitat futura. Es té d'evitar el coit vaginal durant els dies del cicle sexual femení en què es suposa que es pot produir una fecundació.

Mètode de la temperatura basal

Normalment, la temperatura del cos de la dona augmenta lleugerament després d'ovular (entre 0'2 i 0'4 graus centígrads) i es manté elevada fins al final del cicle. Es creu que l'augment de la temperatura es deu a la producció de l'hormona progesterona. Les dones que fan servir aquest mètode deuen enregistrar la temperatura del seu cos tots els dies, immediatament després de despertar-se i abans d'aixecar-se del llit o pendre líquids. Es tenen d'evitar les relacions sexuals a partir dels primers dies de la regla fins després del tercer dia consecutiu de temperatura corporal elevada.

Aplicació: En la dona (dels dos mètodes).

Efectivitat: Aquests mètodes són en general poc eficaços ja que la regularitat del cicle pot ser alterada per diverses circumstàncies.

Avantatges: No interfereix en el coit reduint el plaer sexual.

Desavantatges: No protegeixen de les MTS.

Control de l'ejaculació

Coit interromput

Consisteix en retirar, durant el coit, el penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació, de manera que l'esperma no es dipositi a l'interior de la vagina.

Aplicació: En l'home.

Efectivitat: Baixa eficàcia. En realitat no és cap mètode anticonceptiu. Per tal de que el mètode sigui eficaç cal que l'home sigui capaç de controlar perfectament el desig d'ejacular. El líquid que surt anteriorment a l'ejaculació (el lubricant) podria portar suficient quantitat d'esperma per deixar-la prenyada.

Avantatges: No interfereix en el coit.

Desavantatges: No protegeix de les MTS. Pot generar relacions sexuals no satisfactòries.

MÈTODES FISIOLÒGICS

Dispositiu intrauterí (DIU)

Consta d'un petit filament de plàstic flexible i metalls nobles del que pengen dos fils prims, que s'ha d'implantar a l'interior de l'úter. La implantació d'un DIU, la revisió i l'extracció l'ha de fer el metge o personal sanitari especialitzat. La seva funció és impedir la implantació del possible del possible òvul fecundat a les parets de l'úter pel seu desenvolupament. També dificulta el pas dels espermatozous a les trompes.

Aplicació: En la dona. Cal que no estigui embarassada.

Efectivitat: Molt alta.

Avantatges: No interfereix en el coit reduint el plaer sexual.

Desavantatges: No es recomana en dones i les que no hagin tingut fills. En ocasions pot provocar inflamació o altres alteracions de l'úter. En ocasions les menstruacions són més grans. No protegeix de les MTS.

Com i on va col·locat?

Anticonceptius hormonals

Més coneguda com la pildora, és un fàrmac que conté dues substàncies, estrògens i progesterona sintètics, semblants a les hormones femenines. Aquestes substàncies actuen en l'ovari impedit l'ovulació. Com que no hi ha ovulació, la fecundació no es pot produir i, per tant, no hi ha risc d'embaràs.

Per començar a utilitzar-la cal consultar un professional mèdic o un especialista en ginecologia, o bé anar a un centre de planificació familiar.

Aplicació: En la dona.

Efectivitat: Molt alta (supera el 99% dels casos, llevat del primer més).

Avantatges: No interfereix en el coit. Regula el cicle menstrual i redueix la durada i la intensitat de la menstruació. De fet es fa servir com a medicament en el cas de dones amb menstruacions doloroses, llargues i irregulars

Desavantatges: Cal prendre una dosi cada dia i seguir estrictament els períodes de descans. Necessita control mèdic periòdic per solucionar els efectes secundaris que es puguin presentar. En interrompre el tractament cal controlar l'activitat de l'ovari per tal d'evitar embarassos múltiples .

Com es té d'utilitzar?

- La primera vegada s'ha de començar la capsula el primer dia de la regla.
- S'ha de prendre una pastilla diàriament i, aproximadament, a la mateixa hora.
- Després d'acabar la capsula, s'ha de descansar una setmana. Aquesta setmana, encara que no es prengui la pastilla, es segueix estant protegida. Durant aquesta setmana es tindrà la regla, que pot tenir una intensitat i una duració inferior a les que havies tingut habitualment.
- Durant el primer cicle es recomana que s'utilitzi un altre mètode de barrera conjuntament per assegurar la cobertura anticonceptiva.
- En cas que s'oblidi la pastilla, cal prendre la pastilla oblidada i seguir la pauta habitual. Si ja han passat més de 12 hores cal reforçar-la, a més a més, amb un altre mètode anticonceptiu durant 8 a 10 dies, fins començar l'altra capsula ja que, si no, existeix perill de gestació.
- Si es pren qualsevol medicament, cal consultar un professional sanitari, ja que alguns medicaments poden interferir en la protecció anticonceptiva.

ESTERILITZACIÓ QUIRÚGICA

Lligadura de trompes

Consisteix en una operació una mica més complexa que la vasectomia mitjançant la qual s'obturen les trompes de Fal·lopi la qual cosa impedeix que els espermatozous s'uneixin amb l'òvul, i, per tant, la fecundació. No afecta al cicle reproductor femení ni a la producció de les hormones. Per utilitzar aquest mètode es té d'estar molt segur de que no vol tenir fills.

Aplicació: En la dona.

Efectivitat: Del 100%.

Avantatges: No interfereix en el coit. Aquest mètode és permanent, sense efectes secundaris ni riscos per a la salut. Elimina la por als embarassos.

Desavantatges: Pràcticament irreversible. Esterilitat permanent a partir de la seva pràctica. No protegeix de les MTS. És un procediment quirúrgic.

Vasectomia

Consisteix en una operació molt senzilla que consisteix en seccionar els conductes deferents que surten del

testicle. La seva conseqüència és que l'esperma deixa de contenir espermatozoides.

Aplicació: En l'home.

Efectivitat: Del 100%.

Avantatges: No interfereix en el coit. Aquest mètode és permanent, sense efectes secundaris ni riscos per a la salut.

Desavantatges: Hi ha provabilitats d'arrepentiment. Esterilitat permanent a partir de la seva pràctica. No protegeix de les MTS. És un procediment quirúrgic. Possible augment del risc a contraure càncer de pròstata.

LA PÍLDORA DEL DIA DESPRÉS

La contracepció d'emergència compren una sèrie de mètodes que poden impedir l'embaràs rere un coit desprotegit. Sense cap mena de dubte, aquest mètode poscoital, s'ha convertit en els últims anys en un tema de gran interès, sobre tot per la demanda cada vegada més generalitzada que es fa d'ella.

El tractament poscoital és un mètode de prevenció però no és, en sentit estricte, un mètode anticonceptiu. És un mètode d'urgència per evitar un possible embaràs no desitjat, producte d'un coit en el qual ha fallat el mètode anticonceptiu o aquest no s'ha utilitzat. El tractament, que consisteix en una sèrie de pastilles que contenen hormones, produeix una sèrie de modificacions en l'interior de l'úter, amb les que s'impedeix la implantació d'un possible òvul fecundat.

Aquesta píndola es té de pendre abans de 72 hores després d'haver tingut un coit amb riscos d'embaràs. També és molt important destacar que el tractament té de ser preescrit per personal sanitari, qui realitzarà la necessària història clínica de la dona, la informarà sobre tots els aspectes del tractament, etc. Només el personal especialitzat de Centres de Salut, Centres de Planificació Familiar, Hospitals o Clíriques, poden iniciar el tractament.

Bibliografia

<http://www.centrojovent.org/>

<http://www.epcat.net/>

<http://www3.gencat.es:81/joventut/catala/>