

Contracezione: cosa è meglio per la sessualità?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 21 anni. Siccome ho il terrore di restare incinta, da quando ho iniziato ad avere rapporti (a 17 anni) ho sempre fatto uso di contraccezione. Però la pillola me la dimenticavo spesso, e quindi la mia ginecologa già tre anni fa mi ha prescritto il cerotto, con cui sto bene. Ho letto però un articolo che dice che cerotto e anello contraccettivo peggiorano la sessualità: lei cosa mi consiglia? Torno alla pillola?”.

Giovanna V. di Pescara

No, Giovanna, se con il cerotto stai bene, continua con quello. La tua ginecologa ti ha dato un buon consiglio: quando si dimentica la pillola, si rischia di ridurre l'efficacia contraccettiva. Passare a un metodo di contraccezione meno vulnerabile alle dimenticanze, come il cerotto, è senz'altro molto corretto dal punto di vista clinico, per garantire la scelta più adeguata alla specifica donna.

E sulla sessualità?

Commento volentieri lo studio cui ti riferisci, pubblicato sul Journal of Sexual Medicine, anche perché ha un errore di metodo che porta a conclusioni in parte errate. Lisa-Maria Wallwiener e collaboratori, dell'Università di Heidelberg, in Germania, hanno studiato la sessualità di 1086 donne, in base al tipo di contraccezione, dividendole in 4 gruppi: contraccezione ormonale per bocca (pillola), non orale (cerotto e anello vaginale), non ormonale (preservativo) o niente. Hanno concluso che le donne a maggior rischio di avere minore desiderio e dolore ai rapporti sono quelle con la contraccezione ormonale non orale, ossia cerotto e anello.

Perché c'è un errore? Perché nell'analisi sono stati accumulati due metodi che si differenziano per un aspetto critico proprio per la sessualità. Per chi li conosca poco, ricordo che il cerotto contraccettivo si applica sulla pelle una volta alla settimana, partendo dal primo giorno del ciclo, per tre settimane. Si fa una pausa di una settimana – durante la quale viene il flusso – e si ricomincia. L'anello contraccettivo viene inserito dalla donna in vagina il primo giorno del flusso, dura per tre settimane, poi viene rimosso, si aspetta una settimana e si riparte. Entrambi questi metodi hanno in comune la sicurezza contraccettiva; nonché di evitare il passaggio gastrointestinale, di essere più leggeri per il fegato, di dare un dosaggio plasmatico costante, e di avere un'indicazione in più nelle donne che soffrano di celiachia, di intolleranza al lattosio, di disturbi del comportamento alimentare – che potrebbero interagire con l'assunzione di una pillola –, ma anche di ansia o dimenticanze frequenti, che porterebbero, come nel tuo caso, a errori di assunzione, potenzialmente riducendone l'efficacia. Dov'è l'errore? C'è una differenza sostanziale tra i due metodi proprio sul fronte della sessualità, come è stato ben evidenziato da altri studi precedenti a quello cui ti riferisci, che li mettevano a confronto. Siccome l'anello libera gli ormoni estrogeni in vagina, può favorire le infezioni da Candida, e causare quindi dolore ai rapporti (dispareunia) e vestibolite vulvare. E il dolore, a sua volta, riduce ovviamente il desiderio

sessuale. Problemi che non si verificano con il cerotto, proprio per la diversa via di somministrazione. Mettere due metodi diversi insieme nell'analisi finisce per attribuire al cerotto responsabilità che non ha. Se sei soddisfatta del tuo metodo contraccettivo, anche sessualmente, continua tranquilla. Del complesso rapporto tra pillola e desiderio parliamo poi un'altra volta. Ciao!

Prevenire e curare – Altri nemici dell'intimità

Questo studio mostra tre altri dati importanti:

- l'alcol è lesivo per la sessualità della donna: perché colpisce il desiderio (anche se disinibisce, perché riduce l'ansia sociale e da prestazione, dando un'illusione di maggiore disinvoltura sessuale), riduce la lubrificazione e rende più difficile l'orgasmo. Oltre ad aumentare il rischio di sesso non consensuale e di abusi...
 - il profilattico è favorevole (perché allora non lo facciamo usare sempre?);
 - le relazioni occasionali rendono più difficile per la donna il raggiungimento dell'orgasmo, rispetto alla relazione stabile.
-
-