

## Cerotto e profilattico: contraccezione sicura e zero malattie

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Gentile professoressa, le scrivo perché da un po’ di tempo non faccio che litigare con la mia ragazza. Abbiamo tutti e due 20 anni, siamo insieme da tre mesi e vorremmo fare l’amore. Lei però vuole che io usi il profilattico, perché – a differenza di lei - ho già avuto dei rapporti e dice che potrei attaccarle qualche malattia. Ma con chi crede di uscire? Con uno che va a prostitute? Io ho sempre frequentato ragazze a posto, e non capisco proprio che cosa potrei passarle! Mi sento offeso da questo suo atteggiamento, è come se non si fidasse di me sulla cosa più importante... E poi, come contraccettivo, è proprio vero che il profilattico funziona sempre? Io la amo e non voglio perderla, ma non mi va nemmeno di accettare a priori quello che non capisco...”.

Marco S.

Su questo ha ragione, caro Marco: è sempre giusto capire, prima di adeguarsi. E ben volentieri sono disposta ad aiutarla in questo senso. Partiamo subito dal dato più importante: la sua ragazza ha ragione. Ma non perché lei abbia, in passato, frequentato donne poco “serie”: non è in questo senso che deve interpretare la sua richiesta. Il fatto è che oggi la promiscuità sessuale, soprattutto fra i giovani, è molto maggiore che un tempo e la probabilità statistica di contrarre una o più malattie, anche in un unico rapporto occasionale, è diventata purtroppo molto alta: e questo, mi creda, indipendentemente dalla qualità umana delle persone coinvolte. Forse non è poetico dirlo, ma è bene sapere che queste infezioni possono benissimo “passare” sin dai primi rapporti, anche non completi, se il partner è affetto. Quindi, non si può fare gli struzzi e dire: “A me non capiterà”. Non usare il profilattico significherebbe, per lei, assumersi una grave responsabilità verso la salute della sua compagna. Detto questo, lei pone due problemi distinti: l’uso del profilattico come protezione dalle malattie, e la sua efficacia contraccettiva. Sono due cose diverse e le dobbiamo trattare separatamente.

A proposito di uso... molti miei amici sono contrari al profilattico, perché rovina l'atmosfera... Sono pregiudizi molto diffusi fra i giovani, sia per il fastidio di interrompere i preliminari per indossarlo, sia per il desiderio di un contatto fisico diretto. Con la pratica, però, le “manovre” diventano sempre meno lunghe e invadenti. E, d’altra parte, i prodotti oggi in commercio sono molto sottili e mantengono quasi completamente intatte le sensazioni tattili del rapporto. Naturalmente – per proteggere davvero dalle malattie – il profilattico va usato sempre, con assoluta regolarità. E seguendo alcuni accorgimenti pratici.

Ad esempio?

Quattro consigli al volo: controllate la data di scadenza; tenete la confezione al fresco (e non nell’auto surriscaldata); state attenti a non lacerarlo con le unghie; se usate dei lubrificanti,

preferite quelli a base acquosa che non ne riducono l'efficacia (ed evitate invece quelli a base oleosa). Se seguite queste semplici attenzioni, il profilattico vi proteggerà da qualsiasi possibile infezione. Ma sul fronte contraccettivo ancora non basta.

Perché?

Perché – e qui passo alla sua seconda domanda – l'efficacia contraccettiva del profilattico è "solo" del 97% nell'uso corretto, ma crolla all'84% nell'uso "tipico", ossia nell'uso che ne viene fatto nella vita reale. Gli errori che ne riducono l'efficacia sono inerenti: a) al tempo di uso (sul gran finale, per esempio, e non, come si dovrebbe fare, usandolo fin dall'inizio del rapporto!); b) alle rotture (per uso maldestro, perché non si è guardata la data di scadenza, per lesione del profilattico dal calore o da lubrificanti inappropriati).

Se volete una sicurezza pressoché assoluta, in parallelo dovete usare anche la pillola: i due metodi, utilizzati contemporaneamente, massimizzano la sicurezza sul fronte contraccettivo, portandola praticamente al 100%.

Ma la mia ragazza è una smemorata... figuriamoci se si ricorda di prendere ogni giorno la pillola! In questo caso potrebbe usare il cerotto settimanale, con il quale la sicurezza contraccettiva aumenta ancora di più. Prima di tutto perché va messo solo una volta la settimana, ed è quindi... a prova di smemorato. E poi perché rilascia nel sangue una quantità costante di ormoni, che risultano quindi efficaci senza oscillazioni nelle 24 ore e nei 7 giorni di assunzione. Con la pillola, invece, i livelli di ormoni nel sangue variano nel tempo, con un picco massimo a qualche ora dall'assunzione e uno minimo dopo 24 ore: le dimenticanze sono quindi molto pericolose, mentre il cerotto "perdona" un'eventuale distrazione di ben 24 ore al termine della settimana (anche se è sempre meglio essere precisi). Il cerotto, infine, è più efficace perché la sua azione non dipende dai capricci dell'apparato digerente: un solo episodio di vomito, o di diarrea, può far saltare la copertura contraccettiva della pillola, mentre con il cerotto si è molto più sicuri.

E se ce ne dimentichiamo per due o tre giorni?

Se la dimenticanza supera le 24 ore, il cerotto va riapplicato comunque, ma per quel mese è opportuno ricorrere anche ad altri sistemi contraccettivi... ed ecco che torna utilissimo il profilattico!

Come si usa il cerotto?

Basta applicarne uno alla settimana. Dopo tre settimane (e quindi tre cerotti) è prevista una pausa di sette giorni, proprio come con la pillola tradizionale; nella settimana di sospensione, dopo tre-quattro giorni dalla rimozione del terzo cerotto, compare il ciclo mestruale. Dopo la pausa, si riparte con un nuovo cerotto e un nuovo ciclo. Lo si può mettere su qualsiasi parte del corpo, ad eccezione del seno. Il cerotto è stato progettato per resistere all'acqua, al sudore e all'attività sportiva: se nonostante questo si dovesse staccare, basta riapplicarne subito uno

nuovo. E' però importante non usare creme, oli o altri cosmetici sulla zona di pelle prescelta per l'uso, per non metterne a repentaglio l'aderenza.

Il cerotto fa ingrassare?

No: non influisce sul peso, né sulla cellulite, in virtù dei bassi dosaggi ormonali e del nuovo progestinico, la norelgestromina, simile al progesterone naturale. L'incremento di peso medio oscilla sui 300 grammi nel periodo dei 21 giorni di assunzione, e scompare spontaneamente nella settimana di sospensione, proprio come succede nel ciclo normale. Da questo punto di vista, quindi, il cerotto è amico non solo della vostra sessualità, ma anche della salute e della bellezza della sua ragazza!