

## SESSUALITA' &amp; CONTRACCEZIONE

## Libertà e serenità: tutto in un anello

Amare se stesse, curarsi di più,  
conoscersi meglio per vivere bene in salute e benessere



Sempre di più oggi la donna è costretta a ritmi incalzanti che tolgono serenità e libertà e che possono influire sull'equilibrio fisico e psicologico.

Imparare ad ascoltare i segnali del corpo è il regalo più bello che ogni donna può fare a se stessa. "Anche una vita sessuale serena e soddisfacente è legata allo stile di vita e, soprattutto, la conoscenza e la confidenza con il proprio corpo aumentano il piacere di vivere pienamente la propria sessualità" afferma il sessuologo Marco Rossi.

"La sessualità femminile può essere vissuta serenamente se la donna può scegliere quando diventare madre. E' fondamentale quindi che la contraccezione sia a misura di donna e per questo è importante conoscere i metodi oggi a disposizione" sottolinea il dottor Rossi. "I più sicuri sono i contraccettivi ormonali che offrono una protezione oltre il 99% e le novità in proposito non mancano: pillola, cerotto e anello a seconda che si desideri una contraccezione giornaliera, settimanale o mensile".

"Nonostante la contraccezione ormonale attuale offra importanti vantaggi rispetto al passato ed una maggiore tollerabilità legata alla riduzione dei dosaggi, in particolare dell'estrogeno, da noi il ricorso alla contraccezione sicura è ancora molto limitato e a volte si preferisce pensarci dopo" afferma il prof. Annibale Volpe, ginecologo e Presidente della Società Italiana della Contraccezione.

Da un'indagine condotta dal settimanale bolognese di inchieste e servizi La Stefani tra gli studenti universitari dell'Alma Mater di Bologna emerge infatti che una ragazza su quattro ha utilizzato la pillola del giorno dopo per scongiurare il rischio di una gravidanza indesiderata. Solo 11 delle 308 studentesse intervistate hanno invece abortito. Un 15 % dei giovani ha affermato di non usare praticamente alcuna vera precauzione. "A questo proposito l'informazione è fondamentale ed aiuta a spazzare via i timori legati all'uso dei contraccettivi ormonali e, tra quelli più frequenti - elenca il professor Volpe - soprattutto la paura di ingrassare, di non poter concepire una volta sospeso il trattamento o addirittura il contrario che possa aumentare il rischio di gravidanze gemellari.

Una credenza da sfatare è poi quella legata alla necessità di sospendere il contraccettivo dopo un certo periodo d'assunzione, un'assurdità che pone la donna a rischio di gravidanza".

Marco Rossi conclude "acquisire una maggiore consapevolezza di se, allentare i ritmi e utilizzare un contraccettivo come l'anello che non si deve ricordare e che non fa ingrassare, può aiutare la donna a vivere la propria vita e la propria sessualità con serenità e soddisfazione".



## La ricetta del successo:

sicuro, non influisce sul peso, si deve ricordare 1 sola volta al mese.

Sull'anello contraccettivo, in occasione dell'ultimo congresso nazionale della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, sono stati presentati i dati di un recente studio condotto in Italia su un campione di 1000 donne tra i 20 e i 40 anni. Su 10 donne che usano l'anello 9 si dichiarano soddisfatte del metodo.