

## MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Els anticonceptius ens ajuden a mantenir relacions sexuals amb una altra persona sense risc a un embaràs no desitjat o al contagi d'una malaltia de transmissió sexual.

L'elecció del mètode anticonceptiu dependrà de les nostres preferències i hàbits però és fonamental conèixer cada mètode per poder triar. Per això t'aconsellem que demanis orientació a un professional de la sanitat.

En qualsevol cas, sigui quin sigui el mètode que decideixis fer servir, hauràs d'emprar-lo correctament i seguir les seves normes d'utilització.

**Quan fer servir un anticonceptiu?  
Sempre que es mantinguin relacions sexuals amb penetració i es vulgui evitar un embaràs.**

**Quins mètodes anticonceptius existeixen?**

### Mètodes barrera

Són aquells que impedeixen que els espermatozoides arribin a l'òvul.

**Preservatiu o condó** ÉS LA MILLOR PROTECCIÓ CONTRA LES MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL I LA SIDA. El Condó és una funda, generalment de làtex, que es col·loca en el penis "erecte" abans de la penetració. És molt important retirar el penis de la vagina abans que finalitzi l'erecció per a evitar que part del seu contingut pugui arribar a la vagina. Aconsellem utilitzar-lo o comprar-lo amb crema espermicida.

Encara que es tracta d'un mètode molt segur, en cas de ruptura accidental tens un termini de 72 hores per a fer un tractament amb la píndola del dia després amb la finalitat d'evitar un possible embaràs.

**Preservatiu femení** Es tracta d'una petita bossa de làtex que s'introdueix en la vagina abans del coït. Com el condó, PROTEGEIX ENFRONT LES MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL I LA SIDA, encara que no és necessari retirar-lo immediatament després de la ejaculació. És més car que el condó.

**Diafragma** És una copa flexible de làtex o silicona que es col·loca en el fons de la vagina i impedeix que els espermatozoides passin a l'úter. Es tracta d'un mètode eficaç per a evitar un possible embaràs però NO PROTEGEIX ENFRONT EL CONTAGI DE MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL O LA SIDA. Ha d'utilitzar-se obligatòriament amb crema espermicida i, al contrari que el condó, no és d'un sol ús. Després d'una relació sexual n'hi ha prou amb netejar-lo adequadament per a tornar a utilitzar-lo, encara que haurà de canviar-se cada 3 o quatre anys.

### Mètodes hormonal

Són fàrmacs que han de ser receptats sempre per un metge que et recomanarà el més convenient per a tu o podrà informar-te sobre els seus riscos. Són eficaços per a evitar l'embaràs però NO PROTEGEIXEN ENFRONT EL CONTAGI DE MALALTIES DE TRANSMISSIÓ SEXUAL, NI LA SIDA.

**La píndola o "pastilles"** És un fàrmac que impedeix l'ovulació. És imprescindible seguir AL PEU DE LA LLETRE les indicacions d'ús per a assegurar la seva eficàcia.

**Pegat Anticonceptiu** És un pegat que allibera hormones a la sang a través de la pell. S'aplica un pegat setmanal durant 3 setmanes més una de descans, el que aporta certa comoditat enfront de la píndola.

**Anell vaginal** Consisteix en un anell de plàstic flexible que es col·loca en la vagina durant 3 setmanes, període durant el qual va alliberant unes hormones. L'anell has de retirar-lo transcorreguda la tercera setmana, moment en el qual es produeix la menstruació.

**Implant subdèrmic** Petit dispositiu que es col·loca sota la pell del braç que va alliberant petites quantitats d'hormones. És de llarga durada, ja que actua durant 3 o 5 anys, depenent del tipus d'implant. La inserció d'aquest dispositiu haurà de realitzar-la sempre el metge.

**Injectables intramusculars** Són preparats hormonals que s'administren mensual o trimestralment, depenent del tipus de tractament.

**Sistema intrauterí d'alliberament** És un dispositiu intrauterí que va alliberant petites quantitats d'una hormona durant cinc anys. És molt eficaç i no requereix intervenció quirúrgica per a la seva col·locació.

### Mètodes mecànics

**D.I.U. (Dispositiu intrauterí)** Petit dispositiu amb un filament de coure que el metge implanta en l'interior de l'úter. Impossibilita que els òvuls fecundats puguin madurar. És recomanable en dones que no han tingut cap embaràs. La seva durada pot ser de 3 o 5 anys, depenent del tipus de DIU.

### Mètodes químics

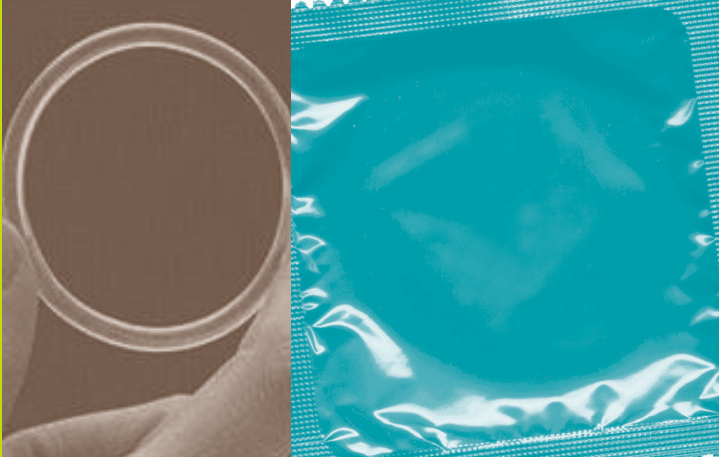
**Espermicides** Substàncies que destrueixen els espermatozoides. Els pots trobar en forma de gel, escuma o supositoris i han d'introduir-se en la vagina uns 10 minuts abans del coït. Han de ser utilitzats de forma complementària a altres tipus d'anticonceptius com el condó o el diafragma.

### Mètodes quirúrgics

Requereixen una intervenció quirúrgica i han de considerar-se com definitius, encara que en alguns casos pugui ser reversible.

**En la dona: Lligadura de trompes** Es seccionen les trompes de fal·lopi, la qual cosa impossibilita que l'òvul sigui fecundat i arribi a l'úter.

**En l'home: Vasectomia** Es seccionen els conductes deferents, el que impedeix l'ejaculació d'esperma.



## Altres mètodes que NO SÓN SEGURS i NO TE'LS ACONSELLEM

**Mètodes Naturals**, basats en el càlcul del moment del cicle de la dona en el qual la possibilitat d'embaràs sigui més alta amb la finalitat de practicar l'abstinència durant aquest període. Aquests mètodes són el Mètode d'Ojino, el de la temperatura basal o el de l'observació del moc cervical.

**"la marxa enrere" o coitus interruptus**, és a dir, retirar el penis de l'interior de la vagina abans de la ejaculació. Abans d'ejacular els homes segreguen unes substàncies que poden contenir espermatozoides.

**La virginitat o creure's que la primera vegada no passa res.**

### Atenció:

"la píndola del dia després" o píndola anticonceptiva d'emergència NO ÉS UN MÈTODE ANTICONCEPTIU.

Aquesta píndola impedeix que es produeixi l'embaràs després d'un coït, però perquè sigui eficaç ha d'iniciar-se el tractament abans que hagin transcorregut 72 hores des de l'acte sexual.

NO ÉS UNA PÍNDOLA ABORTIVA, ja que si estàs embarassada, no actua.

# MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Amb el suport de:



agència catalana  
del consum



Ajuntament de Barcelona



UCC  
Unió de Consumidors  
de Catalunya