



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis

Àrea de Salut Pública i Consum

# Anticoncepció



Diputació de Barcelona  
Àrea de Salut Pública i Consum  
**Servei de Salut Pública i Consum**  
Recinte Llars Mundet  
Edifici Serradell, 2a planta  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 468  
Fax 934 022 491  
s.salutpc@diba.es  
www.diba.es

Anticoncepció

# Anticoncepció



# index

Introducció	5
què és la sexualitat	7
compartir la sexualitat	9
parlem de prevenció	10
<b>Els mètodes anticonceptius</b>	<b>12</b>
preservatiu masculí o condó	12
preservatiu femení	14
diafragma	14
productes espermaticides	15
Diu (dispositiu intrauterí)	16
anticoncepció hormonal	16
pastilles o píndoles	16
anells vaginals	18
pegats anticonceptius	18
implants subcutanis	19
injectables intramusculars	19
tractament postcoital o anticoncepció d'emergència o «pastilla del dia següent»	20
mètodes anticonceptius permanents	20
mètodes d'abstinència periòdica	21
ogino	21
temperatura basal	21
moc cervical o <i>billings</i>	21
la «marxa enrrera» (coït interromput)	21
per remarcar	22
avortament o interrupció voluntària de l'embaràs (IVE)	23
punt final	23
per a més informació	23

## Introducció

L'adolescència és un moment de canvis importants en l'ésser humà, els quals no només són anatomicofisiològics, sinó també psicològics, pel fet que representa la ruptura amb el món de la infància, i l'aparició del desig d'experimentar i de compartir la pròpia sexualitat.

L'Àrea de Salut Pública i Consum, conjuntament amb el Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat, ha confeccionat aquest quadern, amb la intenció d'apropar-vos a la comprensió de la sexualitat en els seus aspectes positius de comunicació, interrelació i plaer, però sense oblidar que per gaudir-ne d'una que sigui plena i compartida s'han de prendre algunes mesures de prevenció.

És per això que hi trobareu una descripció dels diferents mètodes anticonceptius disponibles, les seves indicacions, com s'utilitzen i altres detalls que us poden ajudar a escollir el mètode més adequat a la vostra situació personal, tenint sempre en compte la prevenció de les malalties de transmissió sexual i de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana.

Confiam que el seu contingut serveixi com a un element d'orientació i d'ajut per als educadors i per a tot el jovent.

### **Coordinació i redacció**

Margarita Méndez, cap d'Unitat de Suport Sanitari de l'Àrea de Benestar Social de la Diputació de Barcelona

Rosa Ros, metgessa de Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

### **Col·laboradores**

Imma Campo, metgessa del CJAS

Ana María Gutiérrez i Isabel Ferran, infermeres del CJAS

© de l'edició: Diputació de Barcelona

Juliol de 2005

Producció: Institut d'Edicions de la Diputació de Barcelona

Il·lustracions: Mariel Soria

Dipòsit legal: B-12966-2005

La particular experiència afectiva de la persona i l'aprenentatge de la cultura de la seva societat modelen l'orientació del seu desig i de la seva conducta sexuals, i fins i tot la seva percepció subjectiva de l'estímul i el plaer sexuals



## Què és la sexualitat

La sexualitat és difícil de definir. La sentim, la vivim, però no resulta fàcil parlar-ne.

Des que naixem tenim sexualitat. Creixem amb una sexualitat que es viurà i s'expressarà de maneres distintes a cada edat o etapa de la nostra evolució.

La sexualitat, l'afectivitat, l'amor, el desig... incideixen d'una manera molt important en el nostre creixement com a persones, i el seu desenvolupament afecta l'equilibri psicològic, afectiu i emocional de cadascun de nosaltres.

Quan parlem de la sexualitat –i de com s'expressa– no ens referim tan sols a un instint biològic que permet la reproducció o la unió sexual mitjançant el coït, sinó a una gran varietat de sensacions que estan integrades en la globalitat de la persona. Hi ha moltes maneres d'expressar la sexualitat. Les mirades, les carícies, els petons... ens fan fruitir i comunicar-nos amb els altres.

El que s'anomena la identitat sexual (ser home o dona) no està determinada del tot pel cos que tenim o per la forma dels òrgans genitals.

L'aprenentatge i la incorporació de tot el que succeeix al llarg de la nostra evolució anirà estructurant aquesta identitat sexual, la qual,

recíprocament, es reflectirà en l'estil de vida, en la manera de relacionar-se amb els altres i de mostrar l'afecte, de viure l'amor i, naturalment, també en el desig sexual i el comportament eròtic.

Així, la particular experiència afectiva de la persona i l'aprenentatge de la cultura de la seva societat modelen l'orientació del seu desig i de la seva conducta sexuals, i fins i tot la seva percepció subjectiva de l'estímul i el plaer sexuals.

En resum, l'elaboració del que significa per a cadascú el plaer i el desig sexuals és, fonamentalment, un procés d'aprenentatge i socialització, condicionat per les experiències de la infància.

Els principals agents en aquest procés són la família, l'escola, el grup d'amics i els mitjans de comunicació.

Per tant, la realitat sexual de cada persona permet la reproducció, però també l'obtenció de plaer amb el contacte corporal (masturbació o relacions compartides), la satisfacció del desig i de l'impuls sexual, l'enamorament cap a altres persones, la tendresa i l'afecte..., o sigui, desitjar i ser desitjat, estimar i ser estimat. Tot això és molt important per al nostre creixement i maduresa personals.

A partir de l'adolescència se succeeixen importants canvis personals i interpersonals: en aquest període les sensacions sexuals s'expressen en tot el seu potencial.

En aquest procés apareix la ruptura amb el món de la infància, el desig de compartir, d'experimentar la pròpia sexualitat amb l'altre, l'elecció de amb qui fer l'amor, les identifications, les pors, etc. Són moments diferents que es van succeint i que, sovint, comporten una sensació de conflicte o confusió.

Parlar d'aquests sentiments amb algú et pot ajudar en aquest recorregut i, si et fan patir més del compte, no dubtis a demanar ajut.

*Creixem amb una sexualitat que es viu i s'expressa de maneres distintes a cada edat o etapa de la nostra evolució*

## compartir la sexualitat

Amor, desig, plaer, curiositat, inquietud... Apareix la necessitat de provar, de canviar el tarannà de les nostres relacions. L'impuls sexual es manifesta amb força, ens sentim atrets sexualment per altres persones i nosaltres també ens convertim en objecte d'amor d'algú.

La possibilitat de compartir i comunicar-se no només mitjançant les paraules, sinó també amb els gestos, les mirades, les carícies, etc., esdevé una prioritat. Potser establim una relació afectiva i comencem a pensar en la possibilitat de mantenir relacions sexuals.

*No hi ha normes sobre l'edat per començar o la manera de compartir la nostra sexualitat. Cadascú sabrà quan està preparat i si ho desitja realment*

Però, és el moment? Això només ho pot valorar un mateix. No hi ha normes sobre l'edat per començar o la manera de compartir la nostra sexualitat. Cadascú sabrà quan està preparat i si ho desitja realment. És la confiança, l'amor i el respecte mutu allò que ens ajudarà a prendre aquesta decisió.

Les primeres relacions sexuals compartides no sempre responen a les nostres expectatives. Molts cops fer l'amor es relaciona amb imatges que representen grans plaers i resultats sexuals impressionants.

Normalment porta algun temps aprendre a fer millor l'amor, a estimar millor, a donar i a rebre amb més intensitat. De fet, en la sexualitat i en les relacions sexuals, l'aprenentatge no s'acaba mai, perquè sempre descobrirem alguna cosa nova per mitjà de la comunicació íntima amb una altra persona.

*Per gaudir d'una sexualitat plena i compartida s'han de prendre algunes mesures de prevenció*

Per tant, si tens clar que ja ha arribat el moment de compartir la teva sexualitat, endavant. No cal «demandar permís» als pares o als amics, tot i que estarà bé comentar-ho amb ells si teniu el costum de parlar sobre les vostres coses. Només cal escollir el moment –tenint en compte el desig de la teva parella– i prendre algunes mesures de prevenció.

Tot serà molt fàcil si es dóna espai a la comunicació. Qui estima, voldrà protegir l'altre. Parlar sense por del risc d'un embaràs o de qüestions com la sida augmentarà la confiança mútua i us permetrà gaudir de les vostres relacions sense angoixa.

*La por de l'embaràs o d'una malaltia de transmissió sexual poden ser elements distorsionadors del plaer en les relacions sexuals*

## **Parlem de prevenció**

Mantenir relacions sexuals amb penetració sense protecció és temptar la sort. Si bé les relacions sexuals consisteixen, en principi, a parlar-se, acaronar-se, donar-se plaer l'un a l'altre, etc., no hem d'oblidar que també hi ha un espermatozou i un òvul que es poden trobar.

La por de l'embaràs o d'una malaltia de transmissió sexual poden ser elements distorsionadors del plaer en les relacions sexuals. Utilitzar una mica de temps per a la prevenció implica més avantatges que inconvenients.

A més de la informació tècnica sobre la contracepció que s'esculli, cal tenir en compte els factors psicològics que poden influir sobre l'eficàcia de la seva utilització –aconseguir un preservatiu significa acceptar o reconèixer que ja es tenen relacions sexuals o que s'està a punt de mantenir-ne.

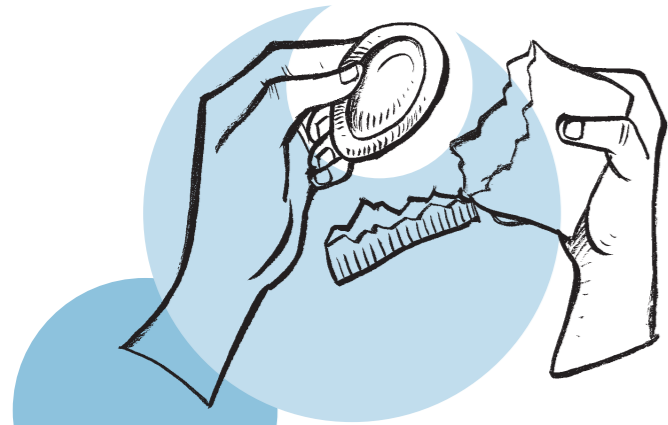
A continuació, trobareu respostes per a la major part de les qüestions tècniques sobre prevenció de l'embaràs.

La finalitat d'aquest quadern informatiu és que us ajudi a discutir les qüestions de la vostra sexualitat que us preocupen. Ho podeu fer en parella o en grup. També podeu visitar algun centre de planificació familiar, servei sanitari o centre jove d'anticoncepció i sexualitat.



## ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Abans d'escollir un anticonceptiu és important poder parlar de les seves característiques, ús correcte, dificultats, utilització regular, eficàcia, etc. Aprofita l'experiència d'algú que tinguis a prop o demana consell professional. De tots els que hi ha, cada persona n'ha de trobar el que més li convé d'acord amb l'edat, les pròpies necessitats i els seus trets personals.



*Cada persona ha de trobar el mètode anticonceptiu que més li convé d'acord amb l'edat, les pròpies necessitats i els seus trets personals.*

### Preservatiu masculí o condó

Aquest és el mètode més adient per a la gent jove. Protegeix de l'embaràs, de les MTS i de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH/sida) i, a més, no té cap contraindicació. Només cal aprendre les habilitats bàsiques per utilitzar-lo correctament, i la seva eficàcia és molt elevada. Per aprendre a fer-lo servir, va bé fer un assaig tot sol o amb la parella.

Es tracta d'un mètode que se'n diu «de barrera». Consisteix en una funda prima i elàstica de làtex que es col·loca al llarg del penis quan està erecte, de manera que el cobreixi totalment, abans de la penetració. Impedeix que els espermatozous entrin a la vagina.

És fàcil d'obtenir. No cal demanar-lo al metge. Es pot comprar a les farmàcies i, cada cop més, a les grans superfícies comercials i als dispensadors automàtics.

Procura tenir-ne un sempre a mà, però guarda'l en un lloc sec i sense escalfor. I fixa't en la data de caducitat.

Com s'utilitza:

1. Obriu l'embolcall amb compte de no fer malbé el preservatiu.

No l'obriu amb les dents i pareu atenció amb les ungles i els objectes tallants.

2. Es col·loca quan el penis està erecte i abans d'iniciar qualsevol joc de penetració.

Agafeu amb els dits el «reservori» o l'extrem per expulsar-ne l'aire i desenrotlleu el preservatiu al llarg del penis en erecció i fins a la base.

3. Abans que acabi l'erecció cal retirar el penis de la vagina, subjectant el preservatiu per la base. Així evitareu que es quedi a dintre.

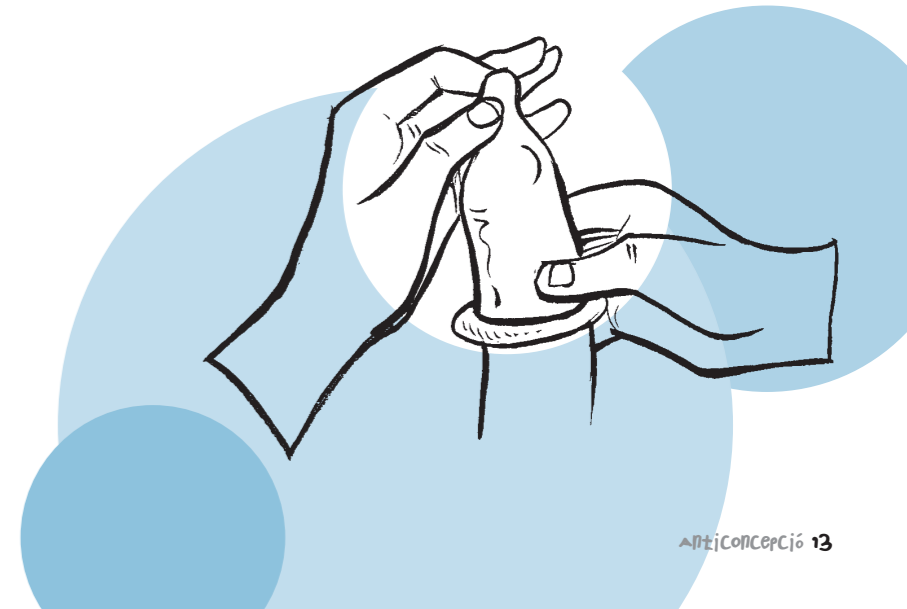
4. Només queda comprovar que no estigui trencat, fer-li un nus i llençar-lo. Però sempre a les escombraries, mai al vàter.

Què cal saber:

- És d'un sol ús.
- És la millor protecció contra la sida i les altres MTS.
- Evita l'embaràs.
- En cas de trencament, hi ha 72 hores de temps per fer un tractament per tal d'evitar un possible embaràs. Se'n diu «postcoital» o «la píndola de l'endemà».

Sobre el preservatiu, hi ha qui diu que es perd plaer o sensibilitat, o que fa perdre l'espontaneïtat... Però també hi ha grans defensors que diuen que es tracta del millor mètode per protegir-se i protegir l'altre. El preservatiu pot formar part del joc eròtic. Se'l pot posar un mateix o fer-hi participar la parella.

És l'únic anticonceptiu masculí que protegeix de les MTS, del virus de la immunodeficiència humana (HIV/sida), i evita l'embaràs no desitjat.





## Preservatiu femení

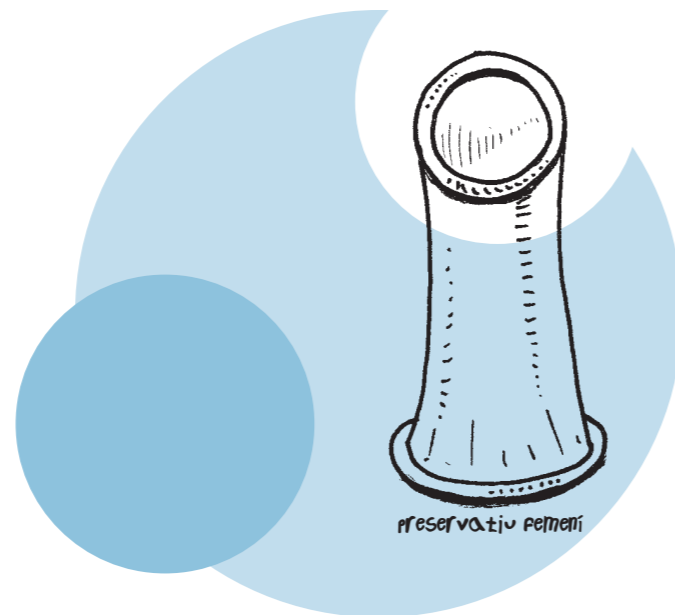
També és un mètode «de barrera» que protegeix de l'embaràs, les MTS i la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (HIV/sida). Permet a les noies ser independents en les seves decisions per mantenir unes relacions sexuals segures.

Consisteix en una petita bossa de plàstic fi, prelubrificada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem: l'anella més petita es col·loca al fons de la vagina, al voltant del coll de l'úter. L'altra, més ampla i flexible, s'adapta sobre la vulva. És d'un sol ús.

Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.

El preservatiu femení es ven a les farmàcies i a les botigues especialitzades en la venda de preservatius («condoneries»), i és més car que el masculí. No cal demanar-lo al metge. La seva utilització és senzilla, tot i que potser necessitareu algun ajut per aprendre a utilitzar-lo. Demaneu consell professional.

És l'únic anticonceptiu femení que protegeix de les MTS i del virus de la immunodeficiència humana (HIV/sida), i evita l'embaràs no desitjat.



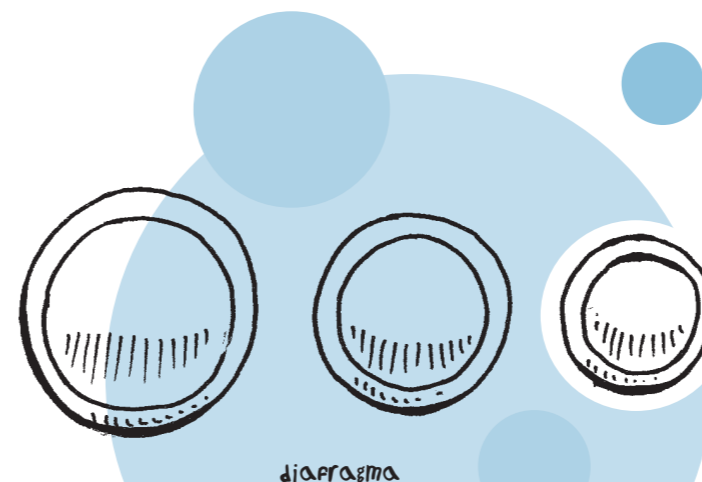
## Diafragma

És un altre mètode «de barrera» eficaç en la prevenció de l'embaràs, però no protegeix de les MTS ni de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (HIV/sida). És una caputxa de goma (làtex o silicona) que es col·loca al fons de la vagina i que cobreix l'entrada de l'úter. Impedeix que els espermatozous es trobin amb l'òvul.

Cal anar a un centre sanitari per a la seva prescripció, perquè n'hi ha de mides diverses i alhora us explicaran com es col·loca. La seva durada és de tres o quatre anys.

Per a la seva utilització, cal tenir en compte:

- S'utilitza sempre amb crema espermaticida. Si hi ha més d'una relació seguida, s'ha d'afegir espermaticida cada vegada, sense treure's el diafragma.
- Es pot posar des de dues hores fins a moments abans de la relació sexual i, posteriorment, s'ha de mantenir col·locat de sis a vuit hores després de l'última relació sexual amb penetració.
- Un cop retirat, es renta amb aigua i es guarda dins del seu envàs.



El diafragma és senzill de col·locar i, ben utilitzat, és molt segur durant tot el cicle.

Aquest mètode permet una bona coneixença del cos i, alhora, compartir la responsabilitat de l'anticoncepció amb la parella, si s'utilitza alternativament amb el preservatiu masculí.

## Productes espermaticides

Són substàncies químiques en forma d'òvuls, gels o cremes que s'introdueixen a la vagina abans del coït.

Actuen de dues maneres: lesionen els espermatozous i fan una barrera impedit que els espermatozous passin a l'úter.

S'han d'introduir dins de la vagina 8-10 minuts abans de la relació sexual, mitjançant un aplicador o amb els dits. La seva activitat pot durar unes hores.

Utilitzats sols no són fiables: és important que s'acompanyin sempre d'un altre mètode de barrera, com ara el preservatiu o el diafragma.

Es poden obtenir a les farmàcies sense recepta.

## DIU (dispositiu intrauterí)

És un petit objecte de plàstic amb filament de coure o altres metalls, alguns fins i tot amb càrrega hormonal (DIU hormonal), i que es col·loca a l'interior de l'úter. La seva acció anticonceptiva encara no es coneix del tot. Sembla que el medi ambient que produeix en l'endometri dificulta el pas dels espermatozous cap a les trompes i que, alhora, impedeix la nidificació de l'òvul en cas de fecundació.

És imprescindible una visita ginecològica per valorar-ne la indicació. Cal comprovar que no es té cap infecció. La col·locació i l'extracció sempre ho ha de fer personal mèdic.

L'eficàcia del DIU és alta, però el perill de possibles efectes secundaris si hi ha una infecció no el fan recomanable per a les dones que no tenen parella estable. En general, es recomana l'ús després d'haver tingut fills. Per tant, no seria el mètode de primera elecció pel jovent.

Hi ha diferents tipus de DIU i, un cop col·locat, té una durada d'entre 3 i 5 anys. Cal fer-ne un seguiment mèdic anual.

## Anticoncepció hormonal

Existeixen diferents mètodes d'anticoncepció hormonal:

- Pastilles o píndoles
- Anells vaginals
- Pegats anticonceptius
- Implants subcutanis
- Inyectables intramusculars

### Pastilles o píndoles

La píndola contraceptiva és un fàrmac que conté habitualment dues substàncies, estrògens i progestàgens, semblants a les hormones sexuals femenines. Aquestes substàncies van a parar a la sang i impedeixen que els ovaris madurin l'òvul. Com que l'ovulació no té lloc, la fecundació no es pot produir i, per tant, no hi ha risc d'embaràs.

### ■ Què cal saber

- És imprescindible una visita mèdica per a la seva prescripció i per detectar-ne les possibles contraindicacions.
- Cal fer-se una anàlisi de sang específica i efectuar una visita mèdica abans de començar a prendre-les.
- Les dones amb trastorns de la circulació i/o cardíacs segurament no la podran prendre. Tampoc les que tenen problemes en el fetge o bé que pateixen altres malalties agudes o cròniques. En tot cas,

això sempre ho haurà de valorar un metge.

- Aquest mètode és molt segur per evitar un embaràs inesperat, però no protegeix de les malalties de transmissió sexual (MTS) ni de la sida.

### ■ Com s'utilitza

Es presenten en capsetes de 21 o 28 píndoles: se n'ha de prendre una cada dia, aproximadament a la mateixa hora sempre.

Per començar el mètode, es pren la primera píndola de la primera capsula el primer dia del cicle (el dia que apareix la regla), i després una cada dia fins que s'acabi la caixa.

A continuació, en el cas que siguin 21 pastilles, es fa un descans de set dies i, el vuitè dia, es començarà una nova capsula fins a esgotar-la. Es tornarà a descansar set dies, i així successivament. Durant els set dies de descans apareixerà la regla (menstruació). L'efecte anticonceptiu es manté durant el descans.

Si són 28 pastilles, no cal fer descans. Quan s'acaba la caixa, s'enceta tot seguit una de nova i la regla apareix durant els últims dies de la presa.

Durant tot aquest procés pot haver-hi alguna incidència (oblit d'una pastilla, interferències amb altres medicaments, petites pèrdues de sang durant el mes, vòmits o diarrees, etc.) que poden baixar el nivell

de seguretat anticonceptiva. És important que estiguis informada per saber què s'ha de fer. Davant de qualsevol dubte, consulta un expert.

L'anticoncepció hormonal és un mètode d'alta eficàcia, però és imprescindible seguir les instruccions correctament. Disposar d'una bona informació és clau.



### **Anells vaginals**

L'anell mensual és un mètode anticonceptiu hormonal que consisteix en un anell de plàstic flexible de 54 mm de diàmetre que es col·loca a la vagina durant tres setmanes i allibera hormones (estrògens i progestàgens) per evitar l'embaràs. Es retira durant una setmana i, en aquests dies de descans, es produeix el sagnat menstrual.

Un cop ha passat la setmana de descans, cal col·locar un anell nou. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta.

És important fer una visita mèdica abans de començar, com passa amb la resta de mètodes hormonals, per valorar si hi ha alguna contraindicació per utilitzar-lo i rebre informació per a una bona col·locació i un ús correcte de l'anell vaginal.

La col·locació és molt senzilla i la seva facilitat d'ús i comoditat fa que sigui un bon mètode per a les noies joves que decideixen utilitzar contracepció hormonal.

Aquest mètode protegeix de l'embaràs (inhibint l'ovulació), però no ho fa de malalties de transmissió sexual ni de la sida.



**anells vaginals**

### **Pegats anticonceptius**

Consisteix en un pegat que, per evitar l'embaràs, allibera hormones a la sang a través de la pell. Aquest pegat es pot col·locar en un lloc poc visible del cos, però en una superfície poc rugosa i amb bona capacitat d'absorció. Com tots els mètodes hormonals, tampoc protegeix de malalties de transmissió sexual ni de la sida. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta.

Aquest mètode actua durant tres setmanes consecutives, canviant el pegat un cop per setmana. En finalitzar la tercera setmana es retira el pegat i es fa una setmana de descans, en la qual es produeix el sagnat menstrual. Després dels set dies de descans s'ha de tornar a començar amb un pegat nou.

Abans d'iniciar el tractament, cal fer una visita mèdica per descartar possibles contraindicacions i veure quin mètode pot ser el més indicat en cada cas.

### **Implants subcutanis**

L'implant és un tipus d'anticoncepció hormonal d'acció perllongada que consisteix en una o dues varetes flexibles, de 4 cm de longitud i 2 mm de diàmetre, que es col·loquen sota la pell del braç i alliberen petites quantitats d'hormones (progestàgens).

Les varetes, un cop col·locades, es poden palpar però no es veuen. Degut a la seva composició, poden donar alteracions del cicle menstrual.

L'eficàcia anticonceptiva és molt alta i l'efecte dura tres o cinc anys. Com la resta de mètodes hormonals, protegeixen de l'embaràs però no de malalties de transmissió sexual ni de la sida.

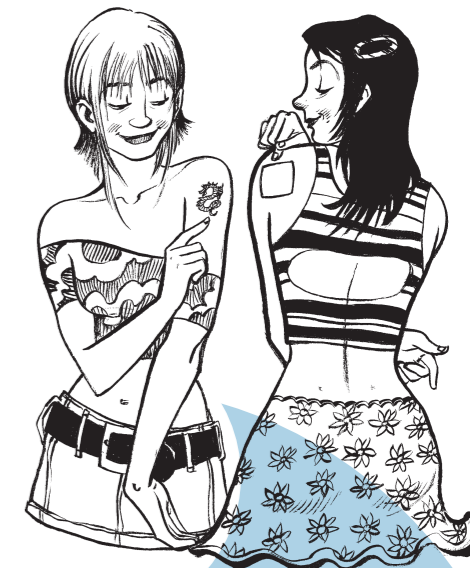
Aquest mètode requereix una valoració mèdica prèvia per descartar possibles contraindicacions, i ha de ser col·locat per un professional.

### **Injectables intramusculars**

Els contraceptius injectables poden ser de dues classes, depenent del tipus d'hormones que duguin: els que només contenen progestàgens o bé els que combinen estrògens i progestàgens. Hi ha preparats que s'administren cada tres mesos i d'altres que són mensuals.

És un mètode contraceptiu molt eficaç, però no protegeix de malalties de transmissió sexual ni de la sida.

És necessària una visita mèdica prèvia per fer una valoració i descartar possibles contraindicacions per utilitzar aquest mètode.



Abans d'escollir un anticonceptiu és important poder parlar de les seves característiques, ús correcte, dificultats, utilització regular, eficàcia, etc. Disposar de la informació adequada i de l'orientació d'un professional t'ajudarà a triar el més indicat per a tu.

## Tractament postcoital o anticoncepció d'emergència o «pastilla del dia següent»

És un tractament hormonal que s'utilitza per prevenir l'embaràs, en els casos excepcionals d'haver tingut una relació coital no protegida –voluntària o no–, o bé haver fallat el mètode anticonceptiu (per exemple, trencament del preservatiu).

El tractament és més efectiu com més aviat es prengui la pastilla. El més aconsellable és pendre-la abans de les 72 hores posteriors al coit (tot i que s'ha demostrat eficaç fins a 120 hores després). El tractament consisteix en dues dosis que es poden pendre alhora o bé en un interval de 12 hores.

Cal anar a un centre sanitari (servei de planificació familiar, centre per a joves, centre d'atenció primària, programa sanitari d'atenció a la dona o al servei d'urgències d'un hospital) perquè us el receptin i us informin de les possibles contraindicacions i/o efectes secundaris.

No s'ha de recórrer a aquest mètode com a sistema habitual.

## Mètodes anticonceptius permanents

La lligadura de trompes, en la dona, i la vasectomia, en l'home, són mètodes anticonceptius que es duen a terme mitjançant una intervenció quirúrgica i que, de moment, resulten definitius.

La lligadura de trompes consisteix a seccionar o obstruir la trompa de Fal·lopi, fet que impedeix que l'òvul que es desprèn de l'ovari es trobi amb els espermatozous.

En la vasectomia, se seccionen els conductes deferents, de manera que s'interromp la trajectòria dels espermatozous.

Cap d'aquest dos mètodes no altera el procés hormonal, per tant no interfereix les relacions sexuals ni el desig.

Aquests mètodes són indicats, normalment, per a persones que ja han tingut fills i que, per alguna raó, no en volen més o bé que pateixen una malaltia o un problema pel qual no és aconsellable tenir fills.

*Els mètodes anticonceptius permanents són indicats, normalment, per a persones que ja han tingut fills i que, per alguna raó, no en volen més.*

## Mètodes d'abstinència periòdica

Els mètodes que assenyalarem a continuació resulten poc segurs ja que es basen en un gran coneixement del propi cos: tanmateix, arribar a aquest coneixement no resulta gaire fàcil ni freqüent. No protegeixen tampoc de les MTS.



### Ogino

Aquest mètode consisteix a abstenir-se de mantenir relacions sexuals amb penetració durant un període que comprèn aproximadament els cinc dies anteriors i els cinc

*Els mètodes d'abstinència periòdica resulten poc segurs, ja que es basen en un gran coneixement del propi cos, i arribar a aquest grau de coneixement no resulta gaire fàcil ni freqüent.*

dies posteriors a l'ovulació. El problema és que les dones joves no solen tenir els cicles regulars, i el cicle pot variar amb els canvis d'estat d'ànim, nervis, viatges, canvis en la dieta, etc., per la qual cosa és difícil conèixer el dia exacte de l'ovulació i el mètode, per tant, no resulta gens segur.

### Temperatura basal

S'ha de prendre la temperatura cada dia abans de llevar-se al matí i confeccionar un gràfic. D'aquesta manera es detecta l'ovulació i, en conseqüència, els dies fèrtils de la dona, en els quals cal abstenir-se de mantenir relacions amb coit.

### Moc cervical o billings

Consisteix a determinar els dies fèrtils mitjançant l'observació dels canvis que es produeixen en el moc cervical, per tal d'evitar tenir relacions coitals durant aquests dies.

### La «marxa enrera» (coit interromput)

No és pròpiament un mètode anticonceptiu, malgrat que ha estat i és molt utilitzat. Consisteix en la retirada del penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació.

És molt poc segur, perquè abans de l'ejaculació poden sortir unes gotetes de secreció d'unes petites glàndules, situades al final de l'uretra, que solen contenir espermatozous. També pot dificultar les relacions sexuals, i produir molèsties físiques.

## Per remarcar

### Com escollir el mètode anticonceptiu més adequat?

Cada mètode anticonceptiu té uns «pro» i uns «contra». Per triar-ne un, cal tenir en compte factors com ara l'edat, la situació personal, el tipus i la freqüència de les relacions, les creences personals, etc.

També és molt important conèixer i seguir correctament les normes d'utilització de cada mètode per aconseguir-ne el major grau d'eficàcia.

Si per qualsevol motiu voleu deixar el mètode anticonceptiu que esteu utilitzant, decidiu quin escollireu i demaneu consell.

L'ús correcte del mètode anticonceptiu és la millor garantia per a la seva eficàcia.

Disposar de la informació adequada i de l'orientació d'un professional t'ajudarà a triar el més indicat per a tu.

### Anticoncepció d'emergència

Si el mètode d'anticoncepció habitual falla, es pot recórrer a la «píndola de l'endemà» per poder evitar un possible embaràs (veure pàgina 20).

### El retard menstrual

A l'inici de la menstruació, els cicles poden ser irregulars; per això és normal que es produeixin retards. Algunes vegades, aquests retards poden ser motivats fins i tot per situacions d'estrès.

Ara bé, en el cas d'haver tingut una relació no protegida, si la menstruació no ve quan s'espera o és diferent, això pot ser un símptoma d'embaràs. Per confirmar-ho, cal fer una prova d'embaràs.

La prova d'embaràs és una anàlisi d'orina que es pot fer a les farmàcies, als centres d'atenció primària o als centres específics d'atenció a joves, des del tercer dia de retard de la regla. El resultat de la prova és immediat.

DAVANT D'UN RESULTAT POSITIU DE LA PROVA DE L'EMBARÀS, DEMANEU ACESSORAMENT I SUPORT PROFESSIONAL PER PRENDRE LA MILLOR DECISIÓ D'ACORD AMB LA VOSTRA SITUACIÓ PERSONAL

## AVORTAMENT O INTERRUPCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'EMBARÀS (IVE)

Davant d'un resultat positiu de la prova de l'embaràs, demaneu assessorament i suport professional per prendre la millor decisió d'acord amb la vostra situació personal. No us quedeu amb el dubte, ni deixeu passar gaires dies.

Si el que desitgeu és no tirar endavant un embaràs inesperat, és important parlar-ne amb algú que hi tingueu confiança per sentir-vos acompanyats, i demanar ajuda a un expert per obtenir la informació adequada que us orienti a prendre la decisió.

Al nostre país hi ha una llei de despenalització de la interrupció voluntària de l'embaràs (avortament) en les situacions següents:

- Violació de la dona
- Malformacions del fetus
- Perill de la salut física o psíquica de la dona

L'avortament no és ni serà mai un mètode anticonceptiu. Amb tot, de vegades es l'única solució per a algunes noies que no estan preparades per assumir la maternitat en aquest moment de la seva vida.

## APUNT FINAL

Fins aquí hem intentat donar una resposta a la majoria de les qüestions tècniques que us podeu haver fet algun cop sobre l'anticoncepció.

Si bé l'anticoncepció facilita l'aproximació a la sexualitat i fa que les relacions sexuals siguin més satisfactòries, no es tracta pas d'una solució a tots els problemes sexuals. Si penseu que hi ha cap problema en les vostres relacions o simplement no sabeu si el que us està passant és normal, consulteu un professional per resoldre aquests dubtes.

## Per a més informació

### Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat de Barcelona (CJAS)

Tel. 934 151 000  
www.centrejove.org  
correu@centrejove.org

### Sanitat Respon

Tel. 902 111 444