

## Contracezione: come e quando usare l'anello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Vorrei utilizzare l’anello contraccettivo perché mi sembra tanto semplice da usare. Alla mia amica però è venuta la Candida, mentre lo usava. E allora non so se cominciarlo o no. Lei cosa dice, è un buon metodo? Quali sono i vantaggi e quali i rischi? Grazie mille!”.

Sabrina T. (Alessandria)

Cara Sabrina, l’anello è un ottimo metodo contraccettivo, soprattutto se prescritto e scelto con attenzione alle caratteristiche della donna che lo desidera usare, come si dovrebbe sempre fare.

Va bene per la donna che ha un rapporto sereno con i propri genitali: lo inserisce lei in vagina il primo giorno del ciclo; lo toglie dopo 21 giorni, e lo reinserisce dopo una settimana, quindi ogni 28 giorni. E’ facile da inserire, pratico e indubbiamente discreto (non si vede). In genere non viene avvertito durante il rapporto.

E’ perfetto per la donna che desidera un metodo cui pensare una volta al mese. Lo metti su e per 21 giorni non ci pensi più; fai una settimana di pausa, durante la quale compare il ciclo, e lo rimetti dopo una settimana: facile, no? E se vuoi un regime esteso (ossia assumerlo in continua senza fare la settimana di pausa, così da evitare la mestruazione), basta toglierlo e inserirne subito un altro. Un’opzione utile, per esempio, in caso di mestruazioni dolorose, endometriosi o cefalea mestruale, oppure perché hai un esame o vuoi fare un viaggio senza la scocciatura delle mestruazioni in vacanza.

Va bene per la donna che abbia disturbi del comportamento alimentare (bulimia con vomito autoindotto, per esempio, perché è un metodo indipendente dal sistema gastrointestinale, diversamente dalle pillole). Va bene per la donna ansiosa, che tende a dimenticare la pillola. E per tutte le donne che hanno un lavoro a turni, che rende più difficile l’assunzione regolare, o le donne che viaggiano spesso per lavoro e hanno problemi di jet-lag e cambio frequente di fusi orari.

E’ neutra sul peso corporeo ed è efficace anche nelle donne in sovrappeso od obese.

Non la prescrivo, invece, in caso di:

- vaginiti recidivanti da Candida, in quanto la liberazione di estrogeni a livello vaginale può facilitare l’aggressività di questo germe;
- dolore all’inizio del rapporto (dispareunia introitale);
- vestibolite vulvare/vulvodinia;
- sindrome del colon irritabile associata a vaginiti.

Solo in questi casi preferisco suggerire un altro metodo. Ma sei tu non hai mai avuto la Candida, hai rapporti soddisfacenti, senza dolore, e hai l’intestino regolare, l’anello potrebbe essere perfetto per te. Contenta?

Prevenire e curare – L'anello e il vantaggio sul ciclo

L'anello contraccettivo:

- ha una bassissima dose di estrogeni (15 gamma);
  - grazie al perfetto assorbimento per via vaginale, che garantisce tassi plasmatici costanti, dà un ottimo controllo del ciclo, evitando le perdite di sangue modeste (spotting, dall'inglese "to spot": macchiare), ma fastidiose al di fuori della fase mestruale;
  - va bene sia come prima scelta contraccettiva, sia come opzione se la donna ha uno spotting persistente (non dovuto a cause patologiche) con altri contraccettivi ormonali.
- 
-