

Quale contraccezione per una "prima volta" sicura e serena

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, ho 19 anni e da sette mesi esco con una ragazza a cui voglio molto bene. Andiamo d'accordo, e ci desideriamo molto: ma nessuno dei due ha mai avuto esperienze sessuali, e ora che iniziamo a sentirci pronti a questo passo, siamo un po' preoccupati per le tante cose che non sappiamo... Lei, per esempio, non vuole prendere la pillola, perché ha paura della ritenzione idrica e di ingrassare. Non ci sono pillole sicure da questo punto di vista? E poi, quali sono i giorni più fertili, da evitare assolutamente? Con i nostri genitori non abbiamo molta confidenza, e non sappiamo a chi rivolgerci... Io ho anche tanti timori, quasi un senso di inferiorità verso di lei. La cosa strana è che sono un ambizioso, a scuola sono sempre andato bene, faccio sport, cerco sempre di fare bene in tutto: ma, nonostante questo, non mi sento alla sua altezza, ho paura che non mi ami abbastanza... Che cosa posso fare per vincere questo blocco?".

Salvatore B.

Caro Salvatore, per iniziare in modo poetico la propria vita sessuale è indispensabile una contraccezione sicura, ossia la pillola. Nel vostro caso, visto che non avete ancora avuto esperienze sessuali, il profilattico non è necessario, perché non avete bisogno di proteggervi da eventuali malattie contratte in precedenza. Se usata bene e senza dimenticanze, la pillola ha una sicurezza contraccettiva che si avvicina al 100 per cento.

Quale tipo di pillola ci consiglia? La mia ragazza è ossessionata dai chili in più...

Il mio consiglio è una pillola "leggera-leggera", di ultima generazione, almeno per i primi sei mesi. Per esempio, ci sono prodotti a base di drospirenone, che hanno anche un'azione leggermente diuretica, e sono quindi efficaci contro la ritenzione idrica e la tendenza alla cellulite: una soluzione perfetta per voi.

Tenete presente che la pillola fa bene anche alla salute in generale, perché regolarizza il ciclo mestruale e riduce le anemie da carenza di ferro (dovute a flussi eccessivamente abbondanti o troppo frequenti), la dismenorrea (ossia il dolore mestruale), la sindrome premestruale (l'insieme dei disturbi che accompagnano il ciclo) e il rischio di cisti ovariche, che sono la causa principale di ricovero in ospedale nelle giovani.

Per avere ulteriori informazioni potete rivolgervi al consultorio familiare della vostra zona. Potrete inoltre trovare tanti consigli utili sul sito "Scegli tu" (www.sceglitu.it), sviluppato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, e pensato proprio per i giovani come voi.

Quali sono i giorni più fertili?

Il periodo "caldo" va dal 10° al 15° giorno del ciclo (contando dal primo giorno di flusso) in un ciclo di 28-29 giorni. Tuttavia un rapporto molto desiderato può anticipare o posticipare, anche di

molto, il giorno dell'ovulazione: ecco perché bisogna essere sempre previdenti, e pensare a una contraccezione davvero sicura. Non fidatevi mai del solo calcolo dei giorni "sicuri"!

Oltre a prendere la pillola, ci sono altre cose che la mia ragazza potrebbe fare?

Sì: visto che non ancora avuto rapporti, le consiglierei di effettuare la vaccinazione contro il Papillomavirus. Il vaccino protegge contro 4 ceppi virali: il 6 e l'11, responsabili del 90% delle verruche veneree (o "condilomi genitali"), e il 16 e 18, responsabili del 70% dei tumori maligni del collo dell'utero. Si effettua mediante iniezione nel muscolo deltoide del braccio, con tre dosi, una subito e le altre a distanza di due e quattro mesi dalla prima.

Il vaccino impedisce che il virus penetri nelle cellule e si moltiplichi: gli anticorpi, detti "neutralizzanti", sono infatti designati per attaccare la capsula, detta capside, ossia la carrozzeria del virus, bloccandone così l'entrata e la possibilità di moltiplicazione. Questa forma di vaccinazione, detta anche "preventiva", è adatta a chi non abbia ancora incontrato il virus: ed è proprio per questo che lo consiglio alla sua ragazza. Tenga comunque presente che si possono vaccinare anche i maschi!

Ma se siamo fedeli l'uno all'altra che bisogno c'è di vaccinazione?

E' vero: in teoria non ce sarebbe bisogno. Però siete anche molto giovani, e non potete sapere dove la vita vi potrà portare. Io vi auguro di cuore di stare insieme per sempre, ma la vaccinazione vi mette al riparo (senza effetti collaterali di rilievo) da eventuali rischi che potreste correre se invece un giorno doveste prendere strade differenti, e vivere nuove e diversificate esperienze. Tenga presente che il vaccino ha un valore medico ed etico doppio: da un lato, vi protegge dalle malattie per cui è stato sviluppato e, dall'altro, vi impedisce di infettare a vostra volta altre persone. Ecco perché vale la pena farlo comunque.

Come posso vincere i miei complessi di inferiorità?

Succede spesso di avere una sorta di spaccatura fra un'alta opinione di sé (l'autostima, che è una misura razionale) e una bassa fiducia di essere amati per quello che si è (che è invece una variabile emotivo-affettiva). Spesso le persone che si trovano in questa situazione rincorrono l'eccellenza – negli studi, nel lavoro, nello sport – non tanto per esprimere gioiosamente i propri talenti, ma proprio per cercare (inconsciamente) di "meritare" l'amore degli altri. Il problema è che, in realtà, l'eccellenza può certamente aumentare la stima, il credito, le lodi dentro e fuori la famiglia, e i riconoscimenti professionali, appagando l'ambizione, ma non può in alcun modo alimentare l'amore che ci viene dato: perché l'amore segue percorsi misteriosi, che non seguono (per fortuna) i criteri dell'efficacia e del successo.

Le dico questo come spunto di riflessione sulle sue dinamiche interiori, perché lei possa crescere – magari con l'aiuto di un buon psicoterapeuta – proprio sul fronte della fiducia, visto che adesso ha trovato una ragazza che le vuole veramente bene. Un'utile lettura, al riguardo, può essere "Intelligenza emotiva" di Daniel Goleman, edito da Rizzoli. Auguri di cuore a tutti e due.