



RESPONSABILITAT EN L'AMOR

Anticoncepció i regulació de la natalitat

Power point realitzat gràcies a la llicència d'estudis concedida pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya el curs 06-07



La sexualitat

1

La fertilitat

2

Els mètodes naturals

3

Els mètodes anticonceptius

4

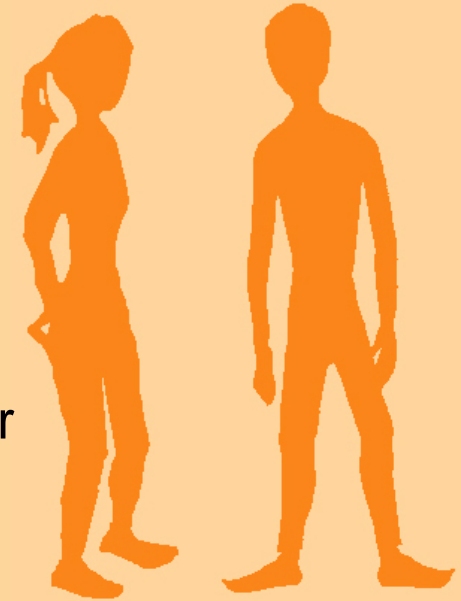
La millor elecció

5

La sexualitat

Cal valorar-la:

- Implica tota la persona.
- Tot el procés d'una relació és important: l'enamorament, el coneixement de l'altre, el diàleg...
- Per tenir relacions sexuals és convenient que la parella estigui prou consolidada i que els dos estiguin preparats.
- Permet crear una nova vida.
- Una relació basada en l'amor i respecte mutu és més plaent.
- La única preocupació no pot ser només evitar les malalties de transmissió sexual (MTS) o l'embaràs.
- La donació a un altre és prou important per a decidir bé el com i el quan d'una relació.



Sexualitat responsable

Una de les finalitats de la sexualitat és l'obertura a la vida gràcies a la fertilitat.



La vida És quelcom valuós.



Mereix

... tot el respecte

... ser ben rebuda

... acollir-la amb estimació

... comptar amb algú que l'ajudarà
a créixer i que l'educarà

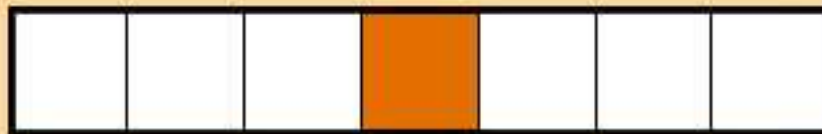
La fertilitat

L'home i la dona tenen una fertilitat diferent

- L'home i la dona són fèrtils a partir de la pubertat.
- L'home és fèrtil de forma constant des de la pubertat i al llarg de tota la vida.
- La dona a partir de la primera regla (menarquia) ho és cíclicament, fins a la menopausa, desaparició de la regla.



La fertilitat de l'home i de la dona coincideixen alguns dies al llarg del cicle.



L'òvul pot viure entre 12 i 24 h i els espermatozoides poden viure de 3 a 5 dies

La fertilitat és quelcom positiu

Cal tenir present que:

- No tothom és fèrtil, hi ha parelles que volen tenir un fill i no poden.
- No tothom que és fèrtil pot tenir fills, depèn de la parella, les circumstàncies...
- La fertilitat és quelcom valuós que ens permet donar vida.
- Cal valorar amb la parella quin és el millor moment per a iniciar les relacions sexuals.
- S'ha de ser responsable quan es tenen relacions sexuals.
- Cal plantejar-se si s'està preparat per a un possible embaràs.
- S'han de conèixer bé els diferents mètodes per endarrerir, evitar o aconseguir un embaràs.
- El millor moment de fertilitat de la dona es troba abans dels 35 anys.

Regulació de la natalitat

Per a regular els naixement s'utilitzen diferents mètodes que tenen una eficàcia diversa.

Cal deixar clar que no és el mateix eficàcia teòrica i eficàcia d'ús.



- **Eficàcia teòrica** del mètode: eficàcia que presenta el mètode quan s'usa en les millors condicions.

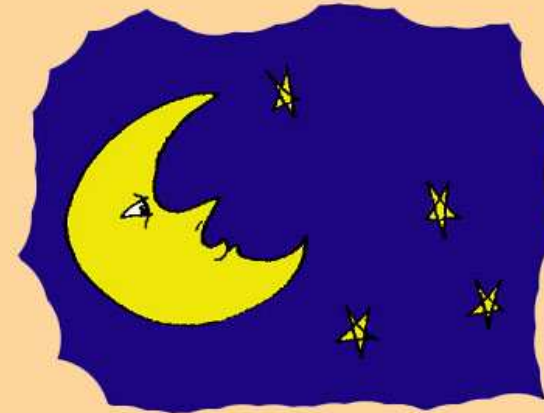
- **Eficàcia d'ús**: és la real; inclou les imperfeccions habituals i les errades en la tècnica.

Les diferències de percentatge poden variar fins a un 20 % o més.

Mètodes naturals

Es basen en:

- El coneixement del cicle femení per a determinar els períodes de fertilitat i d'infertilitat.
- En l'abstinència periòdica de relacions sexuals en el moment fèrtil si es vol evitar un embaràs.



Eficàcia teòrica:
un 94% segons
diverses entitats.

NO serveixen
per a prevenir
les MTS

Pot ser una bona opció per a parelles estables que busquen un mètode que:

- No requereixi mitjans externs físics ni químics.
- Sigui raonablement fiable.
- Respecti la vida.
- Permeti un millor coneixement del propi cos.
- Ajudi a viure la relació des del diàleg.



L'acte sexual forma part de la sexualitat, però aquest n'és tan sols un aspecte.

Hi ha moltes expressions de tendresa que la parella necessita també compartir i que no impliquen arribar al coit.



Per a una bona utilització dels Mètodes Naturals

És bo l'ajuda d'un
professional en
Planificació familiar
natural

A més requereixen:

- Una estabilitat en la parella.
- Un bon coneixement del funcionament del cos de la dona
- Una implicació dels dos.
- En les dones amb cicles irregulars, com passa especialment en les noies joves, el coneixement del cicle és més difícil.



Per aquests motius no és recomanable la seva utilització en edats molt joves.

Cicle menstrual:

**1**

Preparació de l'ovari per a l'ovulació.

L'endometri comença a créixer després de la menstruació.

**2**

Preparació per a la implantació.

L'endometri està llest per a la implantació d'un òvul fecundat.

**3**

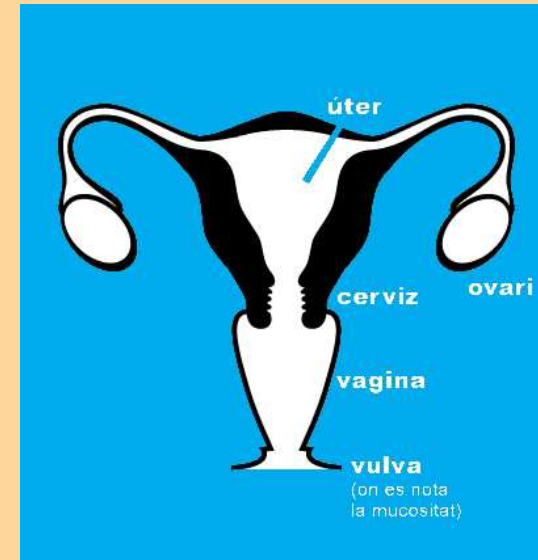
Menstruació.

Si no hi ha implantació, l'endometri es descompon i apareix la menstruació.

3.1. Mètode Billings o del moc cervical

Consisteix a determinar l'evolució del cicle menstrual segons els canvis del moc cervical

- **Preovulació.** Comença al final de la menstruació i acaba en l'inici de la fase fèrtil. Com més a prop de l'ovulació es trobi, el moc és cada cop més fluid per permetre el pas dels espermatozoides.
- **Ovulació.** (Cap el dia 14 del cicle)
El moc és molt fluid i elàstic.
Període molt fèrtil.
- **Després ovulació.** El moc és més espès i enganxós. No permet el pas dels espermatozoides.



Aquest mètode permet conèixer millor els dies infèrtils i fèrtils que se situen abans i després del moment de l'ovulació

3.2. Mètode de la temperatura basal

Detecta la fase infèril postovulatòria a partir dels canvis en la temperatura de la dona

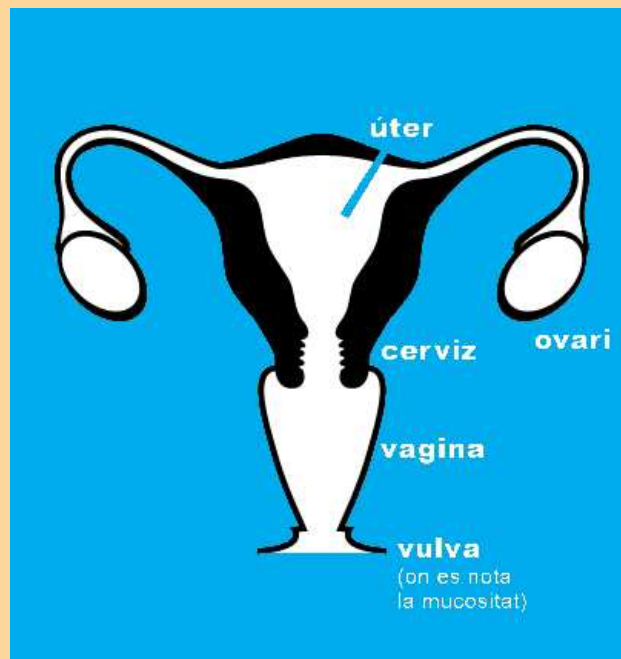
- **Preovulació.** Temperatura baixa.
- **Ovulació.** Temperatura baixa.
- **Després ovulació.** La progesterona fa augmentar la temperatura. Quan la temperatura puja i s'estabilitza de manera evident la dona és infèril.



Aquest mètode permet conèixer millor els dies infèrils que se situen després del moment de l'ovulació

3.3. Mètode simptomàtic

Es basa en l'observació de diferents paràmetres com la temperatura i la variació del moc cervical, fet que millora l'efectivitat dels mètodes anteriors



3.4. Coitus interruptus

Consisteix a retirar el penis abans de l'ejaculació.

ATENCIÓ! Malgrat, es classifiqui com a tal, no es pot considerar mètode natural, ja que no permet tenir una relació sexual satisfactòria i la seguretat és molt baixa.



NO serveix per a prevenir les MTS

Mètodes anticonceptius

Són mètodes que s'utilitzen per a evitar o retardar un embaràs, a través de mitjans físics, químics, quirúrgics...

L'efectivitat d'alguns d'aquests mètodes depèn en gran mesura d'una utilització correcta per part de la parella.

La majoria dels mètodes anticonceptius NO eviten les MTS.

Només el preservatiu femení i masculí redueixen el risc de MTS.



4.1. Mètodes Barrera

Impedeixen el contacte entre els espermatozoides i l'òvul

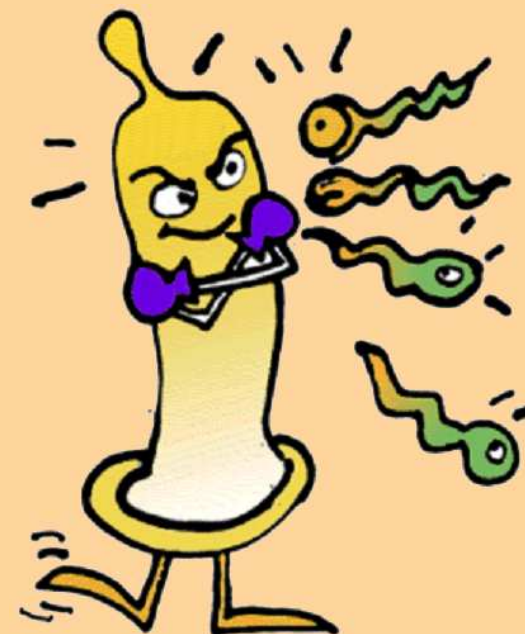
- Preservatiu masculí
- Preservatiu femení
- Diafragma



Preservatiu masculí

Consisteix en una funda prima i elàstica de làtex o poliuretà (per homes amb al·lèrgia al làtex) que es col·loca al llarg del penis quan està erecte, de manera que el cobreixi totalment, abans de la penetració. És d'un sol ús.

La seva eficàcia depèn del bon ús.
Té risc de trencament.



Eficàcia teòrica: D'un 95% a 99% Segons diverses entitats.

SÍ serveix per a prevenir les MTS

Preservatiu femení

Petita bossa de plàstic fi (poliuretà), 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.

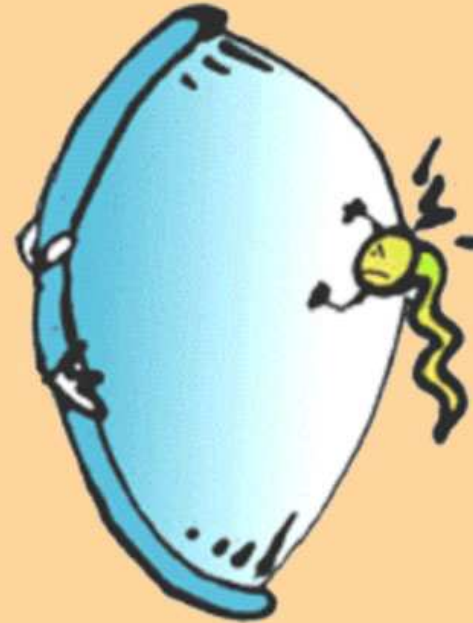


Eficàcia teòrica:
Aproximadament 95%
segons diverses
entitats.

**SÍ serveix per a
prevenir les MTS**

Diafragma

És una caputxa de goma (làtex o silicona) que es col·loca en el fons de la vagina i que cobreix l'entrada de l'úter. Impedeix que els **espermatozoides** es trobin amb l'òvul.



Eficàcia teòrica: d'un 92 a un 96% segons diverses entitats.

NO serveix per a
prevenir les MTS

4.2. Anticoncepció hormonal

Utilitza fàrmacs per tal de modificar el sistema hormonal femení



- Píndoles
- Inyectables
- Pegats
- Anell vaginal

Eficàcia teòrica:
D'un 98% a 99%
segons diverses
entitats.

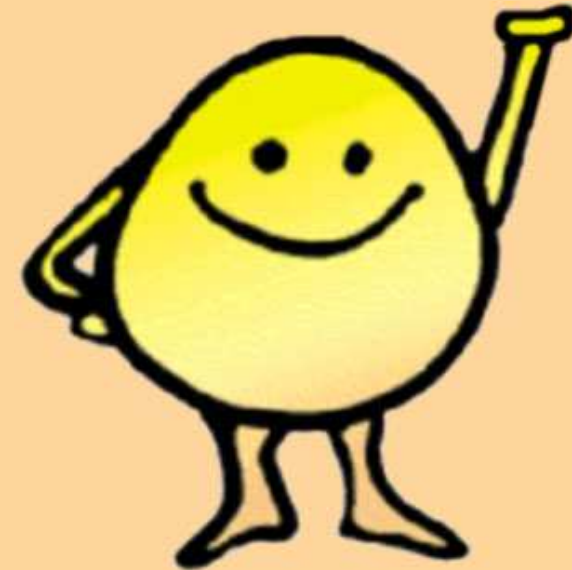
NO serveix
per a prevenir
les MTS

Píndola contraceptiva

La píndola contraceptiva és un fàrmac que, habitualment, conté dues substàncies, **estrògens** i **progesterona** que eviten la maduració de l'òvul i, per tant, impedeixen la fecundació.

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.

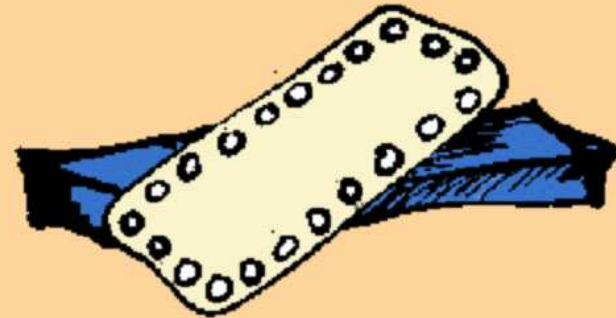
És un mètode d'alta eficàcia, però és indispensable acomplir les indicacions correctament.



**NO serveix
per a prevenir
les MTS**

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.
- 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 a acabar 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 acabar-la.



Contraindicacions

- Trastorns de la circulació i/o cardíacs.
- Problemes en el fetge.
- Malalties agudes o cròniques.
- Contraindicat en dones de més de 35 anys, fumadores i/o hipertenses. Tampoc és recomanable l'ús durant més de 10 anys.
- Podrien estimular també processos tumorals en persones predisposades (càncer mama i endometri).

En tot cas, això sempre ho haurà de **valorar un metge**.

Incidències

- 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.

Davant de qualsevol dubte, cal **consultar un expert**.

Altres píndoles

■ Píndola oral trifàsica

Conté estrogen i progesterona, i es pren durant 21 dels 28 dies del cicle. A diferència de la combinada, hi ha gradacions d'hormones i, en conseqüència, s'ha d'utilitzar en l'ordre correcte perquè sigui eficaç.

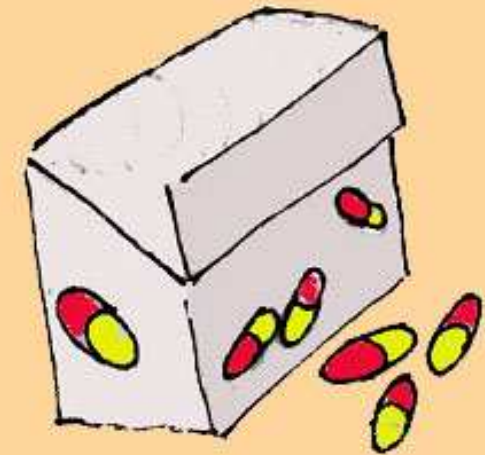
Avantatge: la quantitat total d'hormones artificials ingerides és lleugerament menor.

Els efectes secundaris i els riscos són similars als de la combinada.

■ Píndola oral de progesterona

Es pren a diari, sense interrupció, fins i tot durant el període.

No impedeix l'ovulació. S'està lleument exposada al risc de quedar embarassada, sobretot si s'oblida prendre-la cada dia més o menys a la mateixa hora.



NO serveix
per a prevenir
les MTS

Pegats i injectables

■ Pegat anticonceptiu

És una làmina quadrada de color beig que s'enganxa sobre la pell. Allibera un combinat d'estrògens i gestàgens que impedeix l'ovulació. Es posa un pegat cada setmana, durant tres setmanes, i es descansa una per tenir la regla.

Avantatges: Com la píndola combinada.

Inconvenients: Com la píndola combinada.

■ Anticonceptiu injectable combinat

■ Anticonceptiu injectable de progesterona

■ Implant anticonceptiu

Característiques semblants als anteriors



NO serveix
per a prevenir
les MTS

Anell vaginal

Es un anell de plàstic que s'introdueix en la vagina tots els mesos. L'anell allibera hormones (estrògens i progesterona) que impedeixen l'ovulació. Es manté 3 setmanes i s'ha de retirar al començament de la quarta setmana per tenir la regla.

Avantatges:

Com la píndola combinada.

Inconvenients:

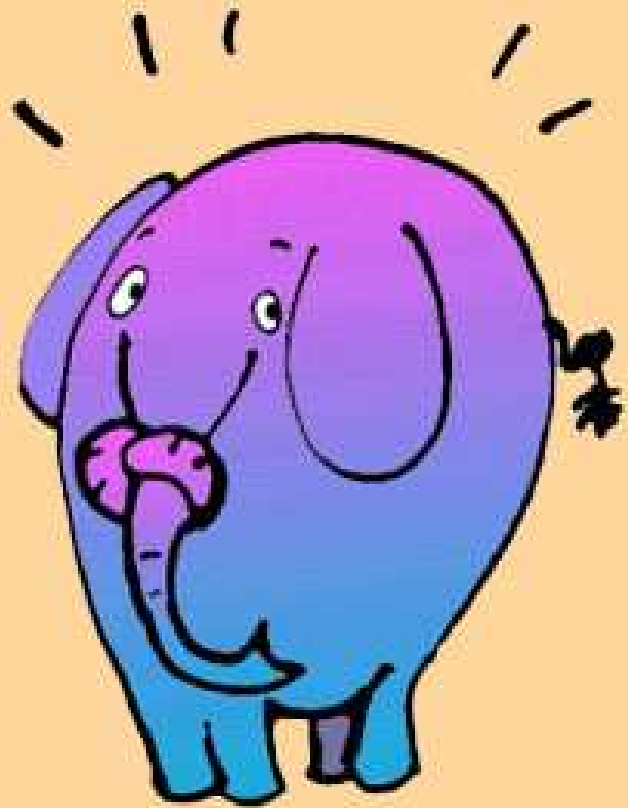
Com la píndola combinada.



Eficàcia teòrica:
aproximadament
98% segons
diverses entitats.

**NO serveix
per a prevenir
les MTS**

4.3. Mètodes anticonceptius permanents



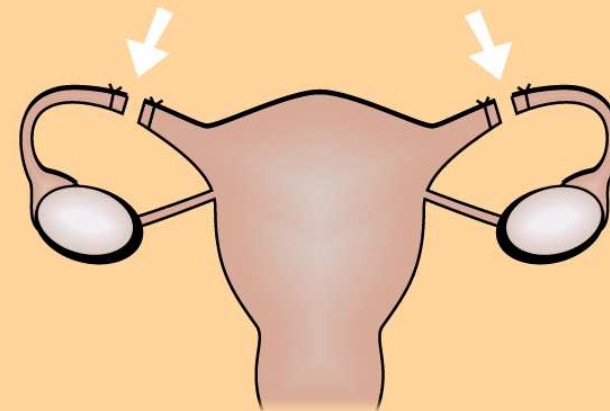
- Lligadura de trompes
- Vasectomia

Eficàcia teòrica:
aproximadament
d'un 99%
segons diverses
entitats.

NO serveix
per a prevenir
les MTS

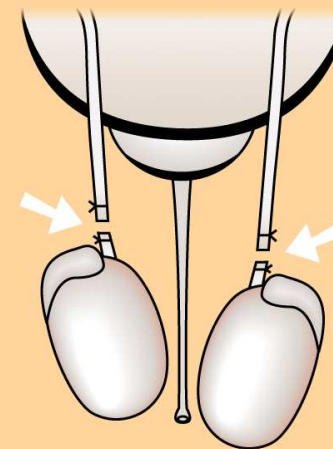
Lligadura de trompes

Consisteix a seccionar o obstruir les trompes de Fal·lopi, la qual cosa impedeix que l'òvul que es desprèn de l'ovari es trobi amb els espermatozoides.



Vasectomia

Se seccionen els conductes deferents, de manera que s'interromp la trajectòria dels espermatozoides.



La seva eficàcia anticonceptiva és molt alta.

NO serveix per a prevenir les MTS

4.4. Mètodes que impedeixen la implantació a l'úter de l'òvul fecundat

- DIU



NO serveix per a prevenir les MTS

DIU

- És un petit objecte, freqüentment de polietilè amb filament de coure, que es col·loca a l'interior de l'úter. Funciona dificultant el pas dels espermatozoides cap a les trompes, alhora que impedeix la implantació de l'òvul en cas de fecundació.
- **És imprescindible una visita mèdica o ginecològica per valorar si és indicat.**
- No és recomanable en dones que no han tingut cap EMBARÀS i també cal comprovar que no es té cap infecció. La seva col·locació i l'extracció sempre són a càrrec d'un metge o metgessa.
- Un cop col·locat, té una durada d'entre 3 i 5 anys. Cal fer-ne un seguiment mèdic anual.



**NO serveix
per a prevenir
les MTS**

Possibles complicacions

- Perforació uterina.
- Hemorràgies vaginals.
- Menstruacions doloroses.
- Expulsió accidental.
- Pot provocar infeccions uterines.
- Embaràs ectòpic: Embaràs fora de l'úter (generalment a trompes).

No és recomanable per a noies joves.



Eficàcia teòrica:
aproximadament d'un
98% segons diverses
entitats.

4.5. Anticoncepció d'emergència

- El principi actiu és un derivat hormonal anomenat levonorgestrel.
- Actua a diferents nivells segons el moment del cicle menstrual en què es pren:
 - Inhibint la fertilització de l'òvul.
 - Bloquejant la implantació de l'òvul fecundat.
- És més eficaç com més aviat es pren. S'ha de prendre abans de les 72 hores.
- Alguns autors suggereixen una certa efectivitat, encara que menor, entre les 72 i les 120 hores.



Efectes secundaris

- Nàusees (23%).
- Fatiga (17%).
- Mal de cap (12%).
- Vertigen (11%).
- Vòmits (6%).
- Alteració del cicle hormonal femení.
- Dolor a la part baixa de l'abdomen, sensació de tensió mamària, petits sagnats vaginals.



ATENCIÓ! L'administració gratuïta de la pastilla postcoital s'ha convertit en un mètode anticonceptiu al qual es recorre amb massa freqüència

Cal tenir present que:

- La sexualitat abasta molts aspectes de la persona, no es tracta únicament d'evitar un embaràs.
- Una sexualitat responsable busca estimar i ser estimat.
- Val més esperar a tenir relacions sexuals quan la parella està preparada per a assumir-ne les conseqüències.
- Un embaràs no desitjat pot acabar amb un avortament, per tant és molt important la prevenció.
- La pastilla no soluciona les decepcions, les porta a un embaràs, el risc de la SIDA, la manca d'estimació i respecte...



No es pot pensar: "no passa res perquè després hi ha la pastilla i ja no hi haurà cap problema"

La millor elecció

**Per escollir un bon mètode,
cal tenir present:**

- La decisió ha de ser compartida per la parella.
- S'ha de decidir amb llibertat, cal estar ben informat.
- No existeix un mètode perfecte.
- Cal respectar la vida.
- Ha d'ajudar en la relació d'estimació de la parella.
- Hi ha dos aspectes importants: la comoditat i l'autonomia en la relació.





“Una bona regulació de naixements no significa, rebutjar el fill, sinó una espera perquè el fill sigui acollit en les millors condicions.”

Denis Sonet
Descobrim l'amor
Ed. Claret

Crèdits

Contingut ■ **Eva Marbà** © infermera.

■ **Mercè Lajara** © biòloga. Professora de Ciències Naturals a l'Educació Secundària.

Il·lustracions ■ **Toni Marbà** © dibuixant
(imatges 1, 3, 4, 5, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 24, 26, 28, 34, 35, 38, 39)

Altres fonts gràfiques ■ **www.centrejove.org**
(imatges 9, 11, 21, 22, 23, 25, 31, 36, 37, 39, 40)

Maquetació ■ **Mercè Agustí**