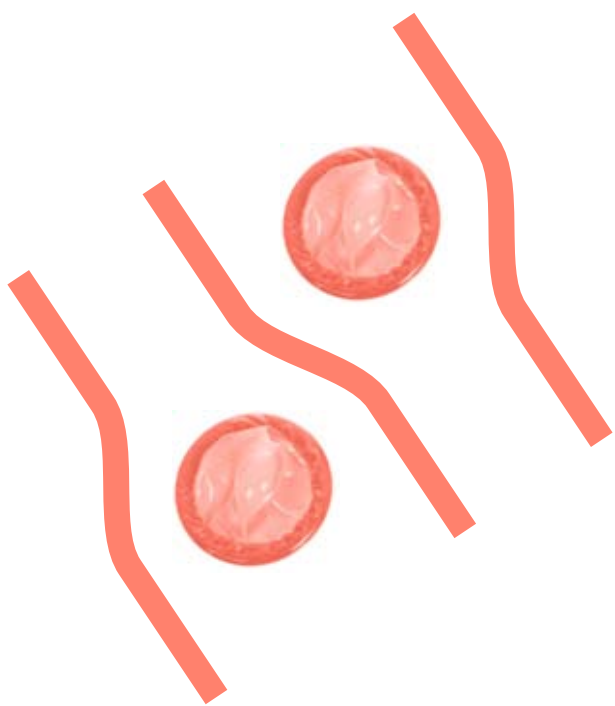


QUADERNS DE SALUT SEXUAL

# MÈTODES CONTRACEPTIUS

ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR  
DE CATALUNYA I BALEARNS





# MÈTODES CONTRACEPTIUS

Els mètodes contraceptius s'utilitzen per controlar la fertilitat natural de les persones. A més, en alguns casos ens protegeixen de les infeccions de transmissió sexual. En definitiva, ens permeten gaudir d'una vida sexual plaentera i saludable.

Per escollir el mètode més adequat s'han de considerar diferents qüestions com les diferents etapes de la vida i les circumstàncies personals. En tot cas, cal considerar les diverses opcions i conèixer els seus avantatges i desavantatges.



# MÈTODES DE BARRERA

## PRESERVATIUS

Es tracta d'un mètode que es diu "de barrera" perquè impedeix el contacte entre els espermatozous i l'òvul. Aquest és el mètode més adient, en general, per a la gent jove. Protegeix de l'embaràs, i també de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i la sida. És l'únic mètode que té aquesta doble funció. No té cap contraindicació i la seva eficàcia és molt alta. Només cal utilitzar-lo correctament. Existeixen els preservatius masculins i femenins.

### Preservatiu Masculí

És 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, formant així una barrera que impedeix que el semen entri dins la vagina.

És d'un sol ús i fàcil d'obtenir. No cal demanar-lo al metge. Es pot comprar a les farmàcies, botigues especialitzades ("condoneries"), grans superfícies comercials i als dispensadors automàtics. Existeixen preservatius especials per a persones al·lèrgiques al làtex. Sempre se n'ha de portar una a mà, guardar-lo en un lloc sec i sense calor i fixar-se en la data de caducitat.



### Preservatiu Femení

És una petita bossa de plàstic fi -poliuretà- suau i flexible, que s'adapta perfectament a la vagina.

Està prelubrificada i tancada per un costat, té una anella adaptable a cada extrem: l'anella més petita es col·loca

al fons de la vagina, al voltant del coll de l'úter i l'altra, més ampla i flexible, s'adapta sobre la vulva. És d'un sol ús. Es abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació, a diferència del masculí. El preservatiu femení es ven a les farmàcies i és més car que el masculí. No cal demanar-lo al metge i permet a les dones ser independents en les seves decisions per mantenir relacions sexuals segures.



## DIAFRAGMA

És una circumferència 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 espermatozous es trobin amb l'òvul. També s'anomena "de barrera" com els preservatius. És eficaç per prevenir l'embaràs però

**NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.** S'ha d'acudir a un centre sanitari per a la seva prescripció perquè hi ha diferents mesures. La mida adequada estarà determinada per la persona professional experta. Cal aconseguir-ne un de nou cada tres o quatre anys. Ben utilitzat resulta un mètode molt segur i permet un bon coneixement del cos.

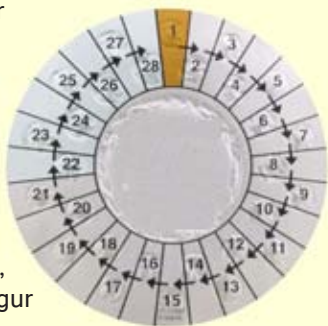


Sempre s'ha d'utilitzar amb crema espermicida. El diafragma es posa abans de cada relació sexual amb penetració juntament amb la crema espermicida per augmentar la seva eficàcia. Es deixa a la vagina de 7 a 8 hores després de la relació sexual. Un cop s'ha retirat, es neteja amb aigua i es torna a guardar al seu estoig.

# MÈTODES HORMONALS

## PÍNDOLES CONTRACEPTIVES

La píndola contraceptiva és un mètode farmacològic que, habitualment, conté dues substàncies, estrògens i progesterona, semblants a les hormones sexuals femenines. Aquestes substàncies van a parar a la sang i impedeixen que els ovaris madurin l'òvul. En no existir ovulació, tampoc és possible la fecundació i, per tant, no pot haver-hi embaràs. Per aconseguir-les cal anar al ginecòleg/a i que faci una visita específica per tal de detectar les possibles contraindicacions i prescriure les més adients. En tot cas, aquest mètode és molt segur per evitar un embaràs sempre que s'acompleixin les indicacions correctament, però **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**



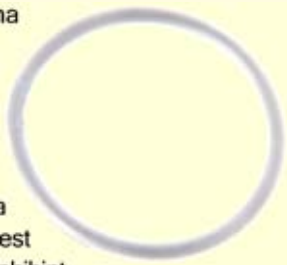
Es sol presentar en caixes de 21, 24 o 28 pastilles. Se n'ha de prendre una cada dia i per començar es pren el primer dia de la regla. És necessari preguntar al metge o metgessa sobre les instruccions concretes del tipus de pastilles que hagi indicat. Durant el procés pot haver-hi incidències (oblits, interferències d'altres medicaments, diarrees, etc.) que poden baixar el nivell de seguretat contraceptiva i cal tenir tota la informació per saber què fer i/o consultar una persona experta.

## PEGAT CONTRACEPTIU

El pegat setmanal és el primer mètode contraceptiu hormonal que consisteix en una fina làmina de color carn en forma de quadrat de 4,5 centímetres i 1 mil·límetre de gruix, que s'enganxa sobre la pell. Aquest pegat allibera hormones (estrògens i gestàgens) que passen a la sang a través de la pell i eviten l'embaràs. La seva eficàcia és molt alta igual que els contraceptius hormonals que es prenen per via oral però més còmode i amb menys riscos d'oblits o contraindicacions intestinals. El pegat està dissenyat per alliberar hormones durant una setmana. S'aplica un pegat cada setmana durant tres setmanes consecutives i a la quarta setmana es descansa. En aquests dies de descans es produeix la menstruació. Passada la setmana de descans s'ha de tornar a començar i col·locar un nou pegat. En tot cas, aquest mètode és molt segur per evitar un embaràs sempre que s'utilitzi correctament, però **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**

## ANELLA VAGINAL

És un mètode contraceptiu hormonal que consisteix en un anell de plàstic flexible de 54 mm. de diàmetre que la mateixa dona es pot col·locar dins de la vagina i durant 3 setmanes allibera hormones (estrògens i progestàgens) per tal d'evitar l'embaràs. És aconsellable per a evitar oblots i en dones que presenten problemes gastrointestinals. Al final de la tercera setmana es retira i es descansa la quarta setmana. S'ha de fer una visita mèdica abans de començar, com en la resta de mètodes hormonals, per valorar si hi ha alguna contraindicació per utilitzar-lo i rebre informació per una bona col·locació i un ús correcte. Aquest mètode protegeix de l'embaràs (inhibint l'ovulació) però **NO de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**



## IMPLANT SUBCUTANI

L'implant és un tipus de contracepció hormonal d'acció perllongada que, segons el model, consisteix en una vareta flexible de 4 cm de longitud i 2 mm de diàmetre o bé de dues varetes de 4cm i 1 mm que es col·loca sota la pell del braç i va alliberant petites quantitats d'hormones (gestàgens). La seva col·locació ha de realitzar-la un ginecòleg amb anestèsia local. Un cop col·locat es pot palpar però no es veu. Per la seva composició pot donar alteracions del cicle menstrual. L'eficàcia contraceptiva és molt alta i l'efecte dura tres anys en el cas de la vareta individual i 5 anys en el cas de les dues varetes. Com la resta de mètodes hormonals protegeix de l'embaràs però **NO de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la SIDA** .

## INJECCIONS HORMONALS

Poden ser de dos classes, depenent del tipus d'hormones que portin: els que només contenen gestàgens o els que combinen estrògens i gestàgens. La freqüència d'administració depèn del preparat: pot ser cada quatre, vuit o dotze setmanes. La seva eficàcia és elevada però s'utilitza amb menys freqüència perquè té més efectes secundaris. És un mètode contraceptiu molt eficaç però **NO protegeix de infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida**. És necessària una visita mèdica prèvia per fer una valoració i descartar possibles contraindicacions per utilitzar aquest mètode.

## CONTRACEPCIÓ D'EMERGÈNCIA



També s'anomena píndola postcoital i "píndola del dia després". Es tracta d'un **mètode d'emergència i, per tant, s'ha d'utilitzar en situacions d'urgència real que suposen un risc d'embaràs no desitjat**, independentment del moment del cicle menstrual en què hagi tingut lloc aquesta relació sexual. Està indicat utilitzar-la en els casos següents:

- Relacions sexuals amb penetració sense mètode contraceptiu.
- Ús incorrecte del preservatiu: ruptura, caducitat, retenció del preservatiu a la vagina en retirar-lo, penetracions dins la vagina abans de col·locar el preservatiu, etc.
- Oblits de contraceptius hormonals orals.
- Relacions sexuals amb penetració si estàs prenent contraceptius hormonals orals i fàrmacs que redueixen la seva efectivitat (consulta al professional sanitari).
- Expulsió del dispositiu intrauterí en les 72 hores següents a una relació sexual amb penetració.
- Expulsió o ús incorrecte de l'anella vaginal: retirada de l'anella durant més de tres hores en qualsevol moment dels 21 dies en què ha d'estar inserida, o període de més de 7 dies sense anella entre la seva retirada i la reinserció de la nova anella contraceptiva.
- Oblit de més de 3 dies del pegat hormonal.
- Violació.

Aquest tractament està absolutament contraindicat si estàs embarassada o tens hipersensibilitat a algun dels components del fàrmac. També hi ha contraindicacions relatives si hi ha una síndrome de mala absorció greu. En qualsevol cas, cal que abans es consulti al centre d'atenció primària de referència.

El preparat comercial de levonorgestrel es pren de la manera següent: dos comprimits en una sola dosi, el més aviat possible, i abans que passin 72 hores del coit sense protecció. Si passen més de 72 hores s'ha d'anar a un centre d'atenció primària per a una altra alternativa.

De vegades pot produir alguns marejos, nàusees o vòmits. En aquests casos, caldrà consultar amb els professionals que t'hagin indicat les pastilles.



# MÈTODES INTRAUTERINS

## DISPOSITIU INTRAUTERÍ (DIU)

És un petit objecte que es col·loca dins de l'úter format per plàstic i metall (coure i argent) adequats. Actua impedit l'anidació de l'òvul a l'úter. A més, l'acció del coure dificulta la capacitat de fecundació dels espermatozoides i modifica la mucosa cervical fent-la impermeable al seu pas.



N'hi ha de diferents tipus. Cal una visita ginecològica per valorar si està indicat. 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 i s'ha de fer un seguiment mèdic anual. La seva eficàcia com contraceptiu és alta però, **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**

## DIU-HORMONAT

Té la mateixa estructura que el diu anterior però conté una càrrega d'hormones en el seu eix. Dificulta el pas dels espermatozous, impedeix la implantació i millora la simptomatologia relacionada amb la menstruació (dolor o pèrdues abundants). Té una alta eficàcia contraceptiva però **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**

# MÈTODES PERMANENTS

## LLIGADURA DE TROMPES

Es tracta d'una intervenció quirúrgica que s'ha de plantejar com a definitiva, tot i que en alguns casos es puguin fer reversibles. Consisteix a lligar les trompes de Fal·lopi de la dona, de manera que no poden passar-hi ni els espermatozoides ni l'òvul. Es pot practicar mitjançant cirurgia tradicional o per laparoscòpia. Aquesta és una intervenció complicada i es pot realitzar amb anestèsia general o epidural. No altera el procés hormonal, per tant, no interfereix a les relacions sexuals ni al desig. La seva eficàcia contraceptiva és molt alta però **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**

## MÈTODE D'OBSTRUCCIÓ TUBÀRICA

Es du a terme mitjançant una intervenció quirúrgica que obstrueix definitivament les trompes de Fal·lopi per mitjà de la introducció d'un dispositiu d'uns 4 centímetres de llarg. El cirurgià introdueix el dispositiu per via vaginal en cada una de les trompes. Amb el dacró (material que porta el dispositiu) augmenta el gruix del teixit de les trompes, cosa que impedeix que els espermatozoides puguin viatjar cap als òvuls. La seva eficàcia contraceptiva és molt alta però **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida.**

La col·locació es fa amb anestèsia local a la consulta del professional sanitari i dura uns 20 minuts i per tant no cal cirurgia. La recuperació és molt més ràpida que en els casos de lligament de trompes, es tolera perfectament i no produeix dolor ni efectes secundaris. Però al cap de tres mesos de la col·locació del dispositiu cal fer una radiografia de la pelvis per assegurar que hi està correctament encaixat.

## VASECTOMIA

És el resultat d'una tècnica senzilla que es practica en els homes i que no comporta grans riscos. Consisteix en la lligadura dels conductes deferents (que són els que porten el semen des dels testicles fins a la pròstata), per impedir que els espermatozoides surtin a l'exterior juntament amb el líquid seminal. La vasectomia es realitza amb anestèsia local, de forma ambulatoria i no afecta la resposta sexual.

S'ha de plantejar com a definitiva, tot i que en alguns casos es pugui fer reversible. La seva eficàcia contraceptiva és molt alta però **NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida**



# OPCIONES NATURALS

L'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears no considera aquestes opcions com a mètodes contraceptius donada la seva baixa eficàcia contraceptiva i per això es presenten com a opcions naturals

## L'Ogino-knaus (calendari)

Es tracta d'una opció natural per evitar l'embaràs, però NO protegeix de les infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la sida. Determina el calendari de l'ovulació i es tracta de practicar l'abstinència els dies fèrtils. És una opció poc recomanable, ja que requereix conèixer perfectament la fisiologia i l'anatomia del cicle ovàric. Per això no és aconsellable per a les dones que sovint tenen menstruacions irregulars.



## La marxa enrera

Consisteix a retirar el penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació. És una opció que interfereix en la relació sexual negativament perquè produeix insatisfacció, principalment a la dona. No és una opció fiable, ja que abans de produir-se l'ejaculació es produeix una petita emissió de semen no controlada que pot produir un embaràs no desitjat. A més, es tracta d'una opció arriscada, ja que no sempre és fàcil que el noi pugui controlar el moment de l'ejaculació. És important recordar que la "marxa enrera" mai NO protegeix de les (ITS) ni de la sida.



# ON ACUDIR?

A Catalunya existeixen les **Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR)** que es troben localitzades als Centres d'Atenció Primària (CAP). S'ha de tenir en compte que no tots els CAPs contenen una UASSIR. Tot i això des del vostre CAP us derivaran a la UASSIR que us toca. I a les UASSIRs podeu demanar tota la informació relacionada amb el tema de la contracepció i qualsevol qüestió sobre salut sexual i reproductiva.

Si ets menor de 25 anys també pots acudir a:

**Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears  
Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).**

C/ La Granja, 19-21, baixos

08024 Barcelona

93.4151000 (de 12 a 19h)

[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

## ON ACONSEGUIR LA CONTRACEPCIÓ D'EMERGÈNCIA

Pots aconseguir-la en els llocs següents:

**Centres d'Atenció Primària (CAP).** Et pot proporcionar el tractament el o la professional de medicina de família, pediatria o infermeria.

**Unitats d'atenció a la salut sexual i reproductiva (UASSIR)** dels Centres d'Atenció Primària (CAP) . Et pot proporcionar el tractament el o el ginecòleg/òloga.

**Centres d'atenció continuada.** Servei dels caps de setmana o nits.

**Hospitals i serveis d'urgències hospitalaris.** Et pot proporcionar el tractament tant el servei de ginecologia com el d'urgències, però pensa que en els serveis d'urgències pots tenir més dificultats a causa de l'elevat nombre de visites que tenen.

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears  
Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).

Menors de 25 anys

C/ La Granja, 19-21, baixos

08024 Barcelona

tel 93 415 10 00 (de 12 a 19h)

[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

Per a més informació:

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears

c. Pere Vergés 1, pis 10 desp. 1

08020 Barcelona

tel 93 305 53 22

[www.apfcib.org](http://www.apfcib.org)

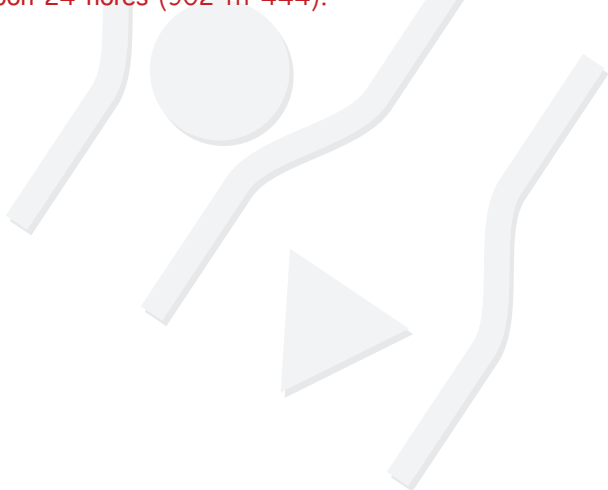
Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

Web de l'Institut Català de la Salut i el Departament de  
Salut sobre salut sexual i joves

[www.sexejoves.gencat.cat](http://www.sexejoves.gencat.cat)

Podeu demanar més informació al vostre ginecòleg/òloga  
o llevador/a o al telèfon del Departament de Salut: **Sanitat  
Respon 24 hores (902 111 444)**.





# ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR DE CATALUNYA I BALEARS

Carrer Pere Vergés 1, Planta 10 despatx 1 (hotel d'entitats), 08020 Barcelona

Tel/Fax: 93 305 53 22 - E-Mail: [coordinacioprojectes@apfcib.org](mailto:coordinacioprojectes@apfcib.org) - web: [www.apfcib.org](http://www.apfcib.org)



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

