

SUI NOSTRI CORPI DECIDIAMO NOI

IL SESSO NON È UNA COLPA
LA CONTRACCEZIONE NON È UN PECCATO
L'ABORTO NON È UN REATO

Segnalaci medici, ospedali e farmacie che
hanno rifiutato di darti la pillola del giorno
dopo scrivendo a
dlfto@inventati.org

Vivere appieno e consapevolmente la nostra sessualità significa essere a conoscenza di quelli che sono i metodi contraccettivi più efficaci, abbandonando leggende metropolitane e falsi "credo". A questo scopo abbiamo voluto analizzare i metodi contraccettivi e NON contraccettivi più diffusi.

Nel 1978, grazie al grande movimento di lotta delle donne, veniva votata la legge 194 che legalizzava finalmente l'interruzione volontaria della gravidanza. L'aborto c'è sempre stato (e molto probabilmente ci sarà sempre), però, prima di diventare legale, era fatto in clandestinità, e molto spesso in modo e condizioni molto pericolose per la salute e la vita delle donne.

Oggi, Ferrara, appoggiato da certi politici e dalla gerarchia cattolica (che vorrebbe rinchiudere le donne in un ruolo puramente di riproduzione e di cura alla famiglia), paragona l'aborto ad un assassinio, negando il vissuto di milioni di donne che hanno abortito, certamente non per divertimento o violenza assassina. Ma soprattutto, nega l'autodeterminazione delle donne, cioè la loro volontà, la loro libertà scelta di fare figli o meno, quando lo vogliono.

NOI NON CI STIAMO
Vogliamo vivere il sesso
serenamente, senza farci
colpevolizzare da chi
vuole imporci gravidanze
e senza tabù.

SOMMOSSE TORINESI



Preservativi

Il preservativo è il metodo anticoncezionale meno invasivo, di più larga diffusione e di facile utilizzo, nonché l'unico che offre una protezione quasi completa dalle malattie trasmissibili sessualmente come sifilide, aids, epatite B/C, ecc. E' un sottile sacchetto in lattice con un piccolo serbatoio sulla punta, che va inserito sul pene in erezione prima della penetrazione.

Innanzitutto controllare sempre la data di scadenza, aprire la confezione facendo attenzione a non danneggiare il preservativo con unghie, forbici, denti... Prendere il profilattico arrotolato e appoggiarlo sulla punta del pene in erezione, poi srotolarlo con le mani fino alla base (se non si srotola è possibile che sia al contrario). Mentre lo si srotola, fermarsi un attimo per schiacciare con due dita il serbatoio, facendo uscire l'aria: è importante eseguire questa operazione perché altrimenti potrebbe scoppiare come un palloncino.

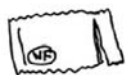
Dopo l'eiaculazione, in un tempo più o meno breve, il pene diminuisce di volume, quindi togliendolo dalla vagina, dall'ano o dalla bocca trattenere il preservativo alla base con le dita, in modo da evitare che si sfilii e che lo sperma fuoriesca. Il preservativo si usa UNA sola volta, dopodiché va buttato!!!

In caso di allergia al lattice esiste il preservativo senza lattice. Attualmente in commercio è presente un prodotto della Durex (Durex Avanti) prodotto con un materiale derivato dal poliuretano che è due volte più resistente del lattice, permettendo così di ottenere un profilattico più sottile e sensibile.

Per la prevenzione dall'aids e dalle altre malattie va messo sempre e comunque, prima del contatto, nei rapporti vaginali, anali e orali. In un rapporto anale, il rischio di infezione è un po' più alto a causa della relativa fragilità della mucosa rettale.

Non utilizzare insieme al profilattico lubrificanti oleosi (vaselina, oli) poiché possono corrodere e far rompere il lattice. Usare piuttosto la crema spermicida e un lubrificante a base d'acqua.

Dopo il rapporto ricordare sempre di controllare che il profilattico sia integro: tenendo l'apertura verso l'alto, far scorrere le dita lungo il preservativo accumulando lo sperma sul fondo, a quel punto verificare che non ci siano perdite.



Esiste anche il Femidom, un preservativo più largo di quello maschile e con due anelli alle estremità che si inserisce nella vagina prima del rapporto. E' più difficile da trovare e più costoso del preservativo maschile, però forse alcune lo preferiscono.

Esiste anche il rischio di contagio se c'è scambio di oggetti per la penetrazione, quindi va messo un nuovo preservativo ad ogni scambio. Nel sesso orale il rischio di infezione aumenta in presenza di tagli nella bocca, di mestruazione e di sperma, quindi potete evitare i rischi mettendo un preservativo sul pene o una diga dentale* sulla vulva. Naturalmente il problema del contagio non si pone se il/la partner è con assoluta certezza non portatore di virus di aids o epatite. Il test di sieropositività è

certo solo se eseguito dopo almeno sei mesi (periodo finestra) dall'ultimo rapporto a rischio. In ogni caso è consigliabile non rinunciare all'uso del preservativo.

Alcuni rifiutano o hanno difficoltà ad accettare l'uso del preservativo perché lo considerano una sgradevole "interruzione" che rovina la spontaneità del rapporto.

Bisognerebbe, invece, viverlo come un gioco facente parte dello stesso rapporto sessuale (ad esempio lei potrebbe infilarlo al partner).

Nei rapporti eterosessuali, noi donne siamo spesso portate a pensare che il preservativo riguardi solo l'uomo e quindi ci aspettiamo che sia lui a procurarselo e usarlo, ma poiché sono in gioco la nostra salute e la nostra tranquillità, affidarci solo al buon senso del partner, in questo caso, potrebbe essere negativo. E' importante imparare a prendercene anche noi la responsabilità, per esempio avendo sempre con noi dei preservativi e "insegnando" al nostro partner a farne sempre uso.

*la diga dentale è un quadrato di lattice difficile da trovare e costoso, si può anche benissimo creare un quadrato di lattice tagliando un preservativo maschile nella lunghezza prima di srotolarlo.



Rispettiamo il nostro corpo e la nostra salute!

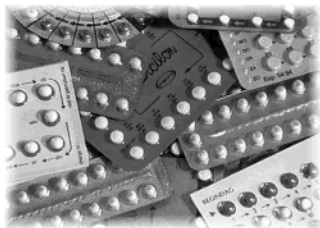
CONTRACCETTIVI ORMONALI

Pillola E' un anticoncezionale che agisce all'interno del corpo attraverso degli ormoni, per questo consigliamo di fare prima una visita ginecologica. Ricordiamo che è richiedibile in farmacia solo dietro prescrizione medica oppure presso i consultori pubblici.

Nelle donne esistono giorni fecondi e giorni non fecondi, responsabile di queste variazioni è una piccola ghiandola detta ipofisi posta sotto il cervello che, tramite gli ormoni FSH ed LH, invia ogni mese un messaggio alle ovaie provocando così l'ovulazione. E' in base a questo principio che agisce la pillola: contiene, infatti, degli ormoni che l'ipofisi riconosce e che le comunicano di non inviare il messaggio alle ovaie, in questo modo tutti i giorni del ciclo risultano non fecondi.

La prima pillola va assunta quotidianamente dal primo giorno di mestruo.

La pillola è efficace già dal primo giorno di assunzione ma in ogni caso è consigliabile usare anche il preservativo almeno nella prima settimana, o per un mese a seconda di quanto indicato.



Ricordarsi comunque di leggere con attenzione il foglietto illustrativo.

E' uno dei metodi contraccettivi più efficaci, ma comporta alcuni effetti collaterali spesso anche fastidiosi e soprattutto non preserva dalle malattie trasmissibili sessualmente. Perciò se avete rapporti occasionali usate anche il preservativo.

Anello Si chiama NuvaRing ed è un contraccettivo ormonale che ha lo stesso meccanismo d'azione della pillola. Gli ormoni rilasciati da NuvaRing infatti, inibiscono efficacemente l'ovulazione. Inoltre come tutti gli altri contraccettivi orali induce modifiche del muco cervicale, atte a renderlo inadatto alla risalita degli spermatozoi. Il suo basso dosaggio di ormoni consente di non avere influenza sul peso corporeo e una scarsa incidenza di effetti collaterali. Ogni confezione contiene 1 anello vaginale per un ciclo di 3 settimane di trattamento. Estratto l'anello dalla confezione, lo compri tra due dita e lo inserisci in vagina.



Cerotto Si chiama Ortho-Evra. Dalle dimensioni piuttosto ridotte (4 cm circa), permette di somministrare gli ormoni per via transdermica. La prima volta si applica il primo giorno delle mestruazioni (es. lunedì), dopo una settimana si applica il secondo cerotto sempre lo stesso giorno (il lunedì), e così pure la terza settimana. Nella quarta settimana non si applica nessun cerotto e nel corso di questa settimana inizieranno le mestruazioni. Si inizia poi un nuovo ciclo di applicazione esattamente dopo una settimana di sospensione (es. lunedì, quindi sempre nello stesso giorno in cui si è cominciata la prima scatola), anche se le mestruazioni non sono ancora terminate.

Si può applicare il cerotto sulla natica, sull'addome, sulla parte alta della schiena o sull'esterno della parte alta del braccio. Sarebbe meglio evitare di applicarlo sempre nello stesso punto preciso. La pelle deve essere pulita e asciutta, senza creme o lozioni.

ATTENZIONE!! ROULETTE RUSSA!!

COITO INTERROTTO (O SALTO DELLA QUAGLIA): CONSISTE NELLA FUORIUSCITA DEL PENE DALLA VAGINA PRIMA DELL'EIACULAZIONE. NON FATELO POICHÉ L'UOMO DEVE AVERE UN AUTOCONTROLLO TOTALE (AL DI SOPRA DELLE SUE POSSIBILITÀ, SENZA CONTARE CHE C'È IL RISCHIO CHE LUI ESCA PROPRIO SUL NOSTRO PIÙ BELLO...). INOLTRE, DURANTE LA PENETRAZIONE IL PENE RILASCIATA DEL LIQUIDO SEMINALE, DI CUI L'UOMO NON SI ACCORGE, IN GRADO DI FECONDARE. E' SCONSIGLIATO DATA LA SUA PRESSOCHE' TOTALE INEFFICACIA.

ALTRI METODI DETTI "NATURALI" COME OGINO-KNAUS O ASTINENZA PERIODICA, LA TEMPERATURA BASALE, IL METODO BILLINGS SONO ANCHE SCONSIGLIATI.

ALTRI CONTRACCETTIVI

Spermicidi Spume o creme che contengono una sostanza chimica che immobilizza, blocca e distrugge lo sperma. Visto che la loro applicazione è particolarmente difficoltosa e non è sufficientemente efficace, consigliamo quindi di non utilizzarli mai da soli.

Diaframma Consiste in una coppa di materiale gommoso, montato su una molla flessibile circolare, che la donna si applica in vagina prima del rapporto sessuale (deve coprire la cervice, che è l'accesso all'utero). Dopo il rapporto va tenuto in sede per almeno 6 ore. Si consiglia di utilizzare insieme al diaframma una crema spermicida, al fine di potenziarne l'azione contraccettiva.



Spirale (I.U.D.) Consiste in un piccolo dispositivo di materiale plastico, arricchito da materiali minerali (rame o argento) o da ormoni (progesterone). La spirale viene inserita in ambulatorio dal medico nella cavità uterina, attraversando il canale cervicale e quindi può venire rimossa alcuni anni dopo (fino a 5 anni). La sua presenza nell'utero, fungendo da corpo estraneo, fa sì che l'endometrio vada incontro a una reazione di tipo infiammatorio tale da risultare

ad una inadatto all'impianto dell'embrione; inoltre esercita un'azione nei confronti degli spermatozoi, ostacolando il percorso lungo la cavità uterina e nella loro capacità di fecondare. Tali azioni sono potenziate dal rame (presente in vari tipi di I.U.D.). Nel caso delle spirali medicate al progesterone si aggiunge un meccanismo ormonale, che agisce sull'endometrio e sulle caratteristiche del muco cervicale, il quale diviene più difficilmente attraversabile dagli spermatozoi.

Per ogni metodo ricordarti comunque di leggere con attenzione il foglietto illustrativo e di chiedere informazioni al/la tu* medic* o in consultorio.

E se il preservativo si rompe?

E SE IL COITO NON E' INTERROTTO?

No panic! Può succedere...

Senza perdere il controllo delle facoltà mentali, cercare innanzitutto di stabilire se si è feconde: il periodo più fecondo va dal 9° al 18° giorno dal primo giorno di mestruazione.



PILLOLA DEL GIORNO DOPO

E' un metodo d'emergenza da usare solo in casi estremi!!

Per procurarsi la pillola del giorno dopo bisogna avere la ricetta, che si può richiedere al proprio medico, al consultorio o in Pronto Soccorso (sconsigliamo spassionatamente il Mauriziano e il Gradenigo per l'elevata percentuale di medici obiettori*, suggeriamo invece il Sant'Anna). Non è abortiva e quindi non può essere contemplata dall'obiezione di coscienza. Nei giorni feriali è consigliabile comunque rivolgersi ai consultori pubblici, sopra tutto se sei minorenni e non vuoi farlo sapere ai tuoi genitori. Prendere la pillola del giorno dopo è un nostro diritto, per cui pretendiamola! Se ci fanno difficoltà nel prescrivere la ricetta, tiriamoci fuori le unghie e facciamoci rispettare! A volte, per fare ostruzionismo, viene usata la scusa dell'obbligatorietà della visita ginecologica che in realtà è facoltativa. Una volta ottenuta la ricetta, possiamo comprare il nostro "salvagente" in farmacia ad un costo variabile dai 10 ai 15 euro circa. Attenzione: il/la farmacista potrebbe rifiutare di darti la pillola del giorno dopo invocando l'obiezione di coscienza. Non lo

può fare! (l'obiezione di coscienza riguarda solo l'IVG). In tal caso, il/la farmacista commette il reato di "rifiuto d'atti d'ufficio". La pillola più diffusa è la Norlevo: consiste in due pillole di colore rosa che si prendono la prima entro le 12 ore e non oltre le 72 ore dal rapporto a rischio, la seconda 12 ore dopo la prima. L'efficacia del trattamento è tanto più alta quanto prima lo si inizia. *Come funziona:* blocca l'ovulazione e impedisce l'impianto dell'ovulo eventualmente fecondato. Non è un anticoncezionale, per cui in quelle 72 ore bisogna usare contraccettivi se si hanno rapporti. Ricordare sempre che il forte sovradosaggio ormonale della pillola del giorno dopo è dannoso per il nostro corpo, evitiamo quindi di ricorrere sistematicamente al suo utilizzo. Usarla solo in casi di ESTREMA EMERGENZA! Ricordiamo che la pillola del giorno dopo non interrompe gravidanze già in atto poiché non è un metodo abortivo. Siccome la pillola non è sempre efficace, nel caso di un ritardo, anche di un solo giorno, del 1° ciclo dopo il rapporto a rischio, fare il test di gravidanza.

MOVIMENTO PER LA "VITA"

Se lo conosci, evitalo!

Il movimento per la vita è un'associazione di integralisti cattolici che ha come crociata la "difesa" della vita ad ogni costo. La loro falsa cultura di salvaguardia della vita ingabbia la donna negli unici ruoli di madre e di moglie; si preoccupa della tutela dell'embrione (ovulo fecondato) a discapito della salute e della libertà di scelta della donna; impone la nascita a tutti i costi, demonizzando gli anticoncezionali e fregandosene altamente del futuro della madre, spesso giovanissima, che si trova poi effettivamente ad affrontare la gravidanza e tutto ciò che ne consegue (impegni finanziari, psicologici ed educativi, quali bisogna far fronte avendo un figlio).

Ignorando, inoltre, totalmente la libertà individuale di quelle persone che semplicemente non si riconoscono nel ruolo di donna-madre.

Hanno una morale perbenista, fortemente clericale e autoritaria per la quale la sessualità della donna è lecita solo se serve a procreare. Alle adolescenti si raccomanda la castità (trovati i collaboratori della Moratti), soprattutto per mantenere la propria verginità fino al matrimonio, e la ricerca del piacere è riconosciuta solo al maschio.

Il movimento si organizza nei Cav (centri di aiuto alla vita) e in altre strutture presenti ed attive nei vari servizi territoriali. Oltre ai finanziamenti che ottengono con molta facilità (da chiesa, stato...), occupano spazi all'interno di ospedali spesso in prossimità del reparto di ginecologia (ospedale Mauriziano), nei consultori e nelle sedi ambulatoriali delle Asl.

Inoltre nelle strutture pubbliche hanno volontari, simpatizzanti o semplici carrieristi, operatrici ed operatori obiettori dei servizi, che fanno opera di propaganda in questi luoghi. Bisogna fare molta attenzione a questo, perché il loro operato consiste proprio nell'individuare ragazze e donne col problema imminente dell'aborto e perseguitarle al fine di "redimerle". Una donna che si trova di fronte al momento dell'interruzione di gravidanza è, di solito, psicologicamente molto provata, gli attivisti del Mpv fanno perno proprio su questo, colpevolizzandola per la sua scelta e assillandola finché non sono riusciti a convincerla a rinunciare all'aborto (quando non ci riescono "salutano" l'interessata al grido di ASSASSINA!). Una volta che la donna rinuncia all'IVG (interruzione volontaria di gravidanza) viene abbandonata a se stessa e ai suoi problemi.

Quando scegliamo di affrontare un aborto, teniamo sempre presente che è un nostro diritto, che è una nostra libera scelta e che non commettiamo nessun omicidio né sbaglio nel farlo!!

Purtroppo potremmo facilmente trovarci di fronte a un attivista del Mpv o un obiettore che ci attaccheranno, quindi dobbiamo essere sempre pronte a tirare fuori immediatamente la convinzione e la forza per contrastarli e ottenere ciò che ci spetta!!

La loro presenza nelle scuole pubbliche è molto subdola, sotto forma di corsi di formazione per gli insegnanti, di opuscoli a firma Moratti o di laboratori per studentesse/i, intervengono direttamente o indirettamente nelle attività didattiche con materiale (ecografie o feti sotto formalina) in cui per esempio un feto di 5 mesi viene spacciato per embrione (il quale ha da 4 a 8 settimane ed, in realtà, altro non è se non un grumo di sangue).

Ottengono finanziamenti e spazi dai vari enti locali e dal provveditorato agli studi, per convegni e tavole rotonde, spesso rivolti alle scuole.

Attenzione quindi anche a queste "presenze oscure" nei vostri istituti, dimostriamogli di sapere chi sono, di conoscere i nostri diritti e di avere consapevolezza dei nostri corpi. Di avere coscienza di **NOI** contrastando i loro inutili comizi.



CONSULTORI A TORINO E DINTORNI

A.S.L. 1

Centro-Crocetta-San Secondo

via San Secondo 29/bis - 0115662161

San Salvario-Borgo Po-Cavoretto

via Petitti 24 - 0115665825

Nizza-Lingotto-Millefonti

corso Corsica 55 - 0115665033

via Ventimiglia 112 - 0115665302

Mirafiori Sud

via Candiolo 79 - 0116067031

A.S.L. 2

Santa Rita-Mirafiori Nord

via Bellono 1 - 01170953728

San Paolo-Cenisia-Pozzo Strada

via Avigliana 33 - 0114476066

via Monte Ortigara 95 - tel. 01170954722

A.S.L. 3

Parella e zona San Donato-Campidoglio

via Pacchiotti 4 - 0114395722

via Le Chiuse 66 - 0114395770

Lucento-Vallette

Piazza Montale 10 - 011732264

Madonna di Campagna

via Coppino 152 - 0112161603

A.S.L. 4

Barriera di Milano-Rebaudengo-Falchera-Villaretto-Regio Parco

via degli Abeti 16 - 0112622124

via Montanaro 60 - 0112402593

via Maddalene 35/A - 011284738

Valdocco-Aurora-Rossini-Vanchiglia-

Vanchiglietta-Madonna del Pilone

Lungo Dora Savona 24 - 0112403681

via Cavezzale 6 - 0118134980

A.S.L. 5

Beinasco via Mirafiori 25/1 - 0113490684

Collegno via Oberdan 10 - 0114017853

Grugliasco via Lanza 52 - 0114017616

Rivoli Piazza Togliatti c/o Bonadies - 0119551941

(ambulatorio adolescenti)

A.S.L. 6

Pianezza via IV Novembre 21 - 0119670502

Venaria via Silva 8 - 0114991233

A.S.L. 7

San Mauro via Speranza 31 - 0118212425

Settimo Torinese via Leini 70 - 0118212203

A.S.L. 8

Moncalieri Consultorio adolescenti (ragazze fino ai 20 anni) via Vittime di Bologna 20 - 0116824350

Nichelino via Debouchè - 01168020612

NB: Quando cerchi un consultorio fai attenzione all'elenco telefonico. I consultori pubblici sono sotto la voce **ASL**. Nella voce consultori trovi solo quelli privati che sono nella stragrande maggioranza cattolici e quindi gestiti anche dal movimento per la vita, contrari perciò a preservativo, pillola e aborto!