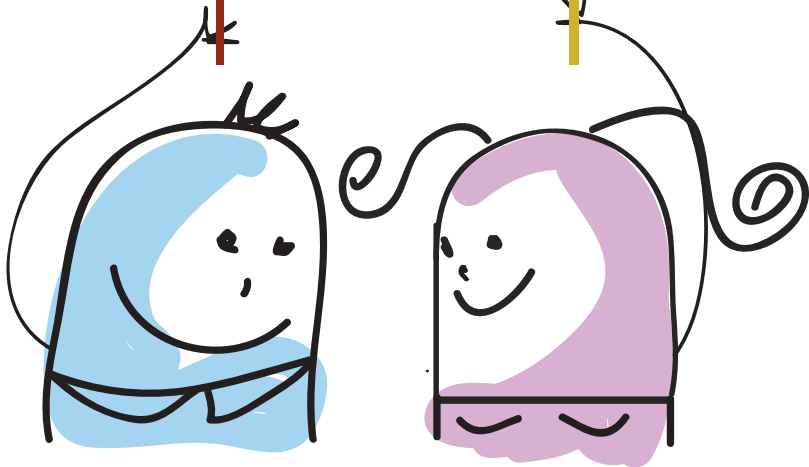


Il sesso è molto di più,
attraverso le vostre domande

U.P. ERRS

PEER 4 LIFE





CIAO RAGAZZI!!!!

Rieccoci qua per voi: tra risate, lezioni, dibattiti e lavori ce l'abbiamo messa tutta per rispondere alle vostre domande.

Grazie alla vostra partecipazione e al vostro interesse su un tema che ci fa "arrossire", siamo riusciti a creare questo "libretto", nella speranza che ci torni utile durante il nostro percorso di crescita.

**SE DESIDERATE ALTRE INFORMAZIONI
VENITE A CERCARCI A SCUOLA!!**

i "Peer educators"



IL NOSTRO PROGETTO

L'educazione affettiva e sessuale insieme alla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili rappresentano una sfida ed una responsabilità culturale per la scuola, oltre che un'opportunità di promozione della salute e del benessere dei giovani.

La scuola deve essere infatti in grado di offrire ai giovani occasioni di crescita, fornendo loro non solo saperi e conoscenze, ma anche strumenti e informazioni utili per fronteggiare i possibili rischi connessi ad alcuni loro comportamenti e per potenziare le loro abilità sociali.

Sebbene la sessualità sia un contesto in cui poter sperimentare sentimenti ed emozioni di vicinanza, piacere, amore ed intimità con un'altra persona, essa comporta anche una dimensione di rischio e di disagio qualora sia vissuta all'interno di una relazione di coppia non stabile o si abbiano rapporti sessuali non protetti o si abbia una scarsa conoscenza del proprio corpo e delle sue trasformazioni.

Contracezione, infezioni sessualmente trasmissibili, gravidanze indesiderate, sessualità ed affettività sono temi che, per la loro complessità e delicatezza, necessitano di un dialogo e di un confronto continuo tra giovani e adulti.

Ciò significa coinvolgere in modo attivo i giovani e progettare insieme a loro attività ed interventi efficaci attraverso cui trasmettere informazioni e conoscenze sulla "prima volta", sui rischi connessi all'avere rapporti sessuali non protetti e sulle strategie di prevenzione, sui cambiamenti corporei, sull'amore e sul sesso.

Per questo motivo è nato il progetto "Infezioni-Malattie Sessualmente Trasmissibili: conosciamole, non temiamole... Un percorso di educazione tra pari", promosso dal Servizio di

Educazione Sanitaria e dal Dipartimento Materno Infantile (Consultorio di Cuneo) della ASL CN1, in collaborazione con quattro Istituti Scolastici di Cuneo (Istituto Magistrale "E. De Amicis", Istituto Tecnico Commerciale "F.A. Bonelli", Istituto Istruzione Superiore Servizi Commerciali e Turistici/IPSIA "S. Grandis", Liceo Scientifico "G. Peano").

Il progetto, giunto alla sua quarta edizione, ha l'obiettivo di informare e sensibilizzare i giovani sui temi dell'educazione sessuale e delle infezioni sessualmente trasmissibili attraverso la loro partecipazione attiva.

Il protagonismo dei giovani è stimolato dalla metodologia di lavoro utilizzata: l'educazione tra pari (peer education).

Essa ha infatti l'obiettivo di preparare il "peer educator" a saper trasmettere conoscenze ed esperienze sia all'interno del proprio gruppo di appartenenza (gruppo di pari) sia a favorire il cambiamento di atteggiamenti e di comportamenti in un clima di fiducia e di rispetto reciproco. Tale metodo si configura quindi non solo come strumento adatto a trasmettere informazioni in un'ottica di prevenzione e promozione della salute, ma anche come occasione di crescita personale e di potenziamento delle proprie abilità.

Accompagnare e sostenere i giovani nell'adozione di stili di vita salutari, utilizzando figure chiave come i peer educator, rappresenta una strategia efficace per una appropriata informazione e sensibilizzazione alla sessualità responsabile e consapevole. Nel progetto promosso dalla ASL CN1, e dai quattro Istituti Scolastici di Cuneo, questa strategia si è confermata vincente ed ha visto un'interessante produzione di idee e di proposte concrete.

Nel corso dell'anno scolastico 2009/2010 i due gruppi di peer educators hanno scelto di realizzare un libretto informativo che contenesse le risposte alle domande che più frequentemente i ragazzi e le ragazze della loro età si pongono sul tema sessualità. L'idea è nata dalla esigenza di garantire una risposta tecnica, chiara e corretta, ai dubbi e alle curiosità dei

giovani sulla contraccezione, sulle infezioni sessualmente trasmissibili, sulla prima volta e su altri aspetti legati alla sfera intima e sessuale delle persone. Le fonti informative più usate dai giovani sono infatti internet e il passaparola, canali non sempre affidabili sul piano informativo ed educativo.

Per fare questo i “peer educators” hanno raccolto, in ogni classe prima e seconda degli Istituti coinvolti nel progetto, le domande dei loro coetanei attraverso una modalità che ha garantito l’anonimato e che ha permesso agli studenti di esprimersi in maniera sincera e spontanea.

Il libretto che qui presentiamo contiene le risposte alle domande più frequentemente poste dagli studenti con un linguaggio semplice e diretto.

I temi trattati sono vari: la “prima volta”, i rapporti sessuali, i metodi contraccettivi, le infezioni sessualmente trasmissibili, la gravidanza e l’aborto, l’amore e le relazioni di coppia.

Si tratta dunque di una piccola guida dedicata a tutti i giovani, per aiutarli a sciogliere i dubbi o trovare chiarimenti su alcuni aspetti della propria esperienza affettività e sessuale.

Una maggiore consapevolezza dei rischi e del funzionamento del proprio corpo, insieme a delle indicazioni su come comportarsi in una relazione di coppia, possono infatti aiutare i giovani a vivere storie più belle, intense e ricche di significato.

In questo libretto sono riportati anche tutti i riferimenti per facilitare l’accesso ai Servizi Sanitari del territorio dedicati agli adolescenti, messi a disposizione dalla ASL CN1, nei quali trovare operatori competenti a cui affidarsi con fiducia.

Ringraziamo tutti coloro che hanno reso possibile questo prezioso lavoro: prima di tutto i giovani Peer e poi gli insegnanti e gli operatori sociali e sanitari che con passione e motivazione li hanno accompagnati.

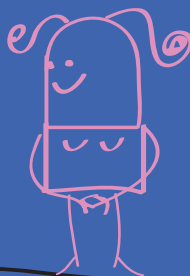
Buona lettura!

Il gruppo di lavoro Asl - Scuole





RAPPORTI SESSUALI



LA PRIMA VOLTA

1. COM'È LA PRIMA VOLTA?

Al livello psicologico il primo rapporto sessuale è un'esperienza molto significativa per entrambi i sessi, preceduta da aspettative, paure, curiosità, fantasie che lo rendono un evento atteso, desiderato e troppo idealizzato a tal punto da lasciare spesso delusi. A livello organico il ragazzo può essere così teso da perdere l'erezione o avere l'eiaculazione precoce, anche prima della penetrazione, con conseguenze frustranti. La ragazza è influenzata dai pensieri di perdere la verginità, di provare dolore, di rimanere incinta e questi pensieri le impediscono di provare qualsiasi tipo di piacere. Per evitare che diventi un'esperienza non del tutto positiva, è importante che il rapporto sia il risultato di libera scelta e venga preparata adeguatamente mediante una serena relazione in cui ognuno impara ad ascoltare se stesso e l'altro per riconoscere le reciproche emozioni e bisogni.

2. FA MOLTO MALE FARLO LA PRIMA VOLTA?

DA CHE COSA DIPENDE? FA MALE FARE L'AMORE? PERCHÉ ALCUNE RAGAZZE LA PRIMA VOLTA CHE FANNO SESSO NON HANNO UNA LIEVE PERDITA DI SANGUE? MA LA PRIMA VOLTA CHE SI FA SESSO È VERO CHE ALLA DONNA ESCE SANGUE? COME SI PUÒ ALLEVIARE IL DOLORE NEI PRIMI RAPPORTI SESSUALI?

È possibile che il primo rapporto per la donna sia doloroso. Questo può dipendere dalla rottura dell'imene, accompagnato a volte da perdite di sangue.

Il dolore potrebbe essere anche causato dalla penetrazione dell'organo sessuale maschile che provoca una dilatazione delle pareti vaginali, al momento non provoca una dilatazione delle pareti vaginali, non ancora sufficientemente lubrificate dalla mancanza di distensione di tutto l'apparato genitale femminile che risente di tensioni a carattere psicologico. Può succedere che il pene entrando in vagina deflori l'imene (membrana situata all'imbocco della vagina) con eventuale e possibile perdita di sangue. In ogni caso, il dolore eccessivo indica resistenza di una problematica che è bene affrontare con un medico. La maggior parte del dolore, in genere, ai primi rapporti è di origine "psicologica" perché la paura di sentire male fa contrarre inconsciamente la muscolatura vaginale rendendo più difficoltosa e dolorosa la penetrazione.

Dovresti riuscire a rilassarti, trovando all'interno del vostro rapporto le modalità a voi più adatte.

La fase dell'eccitamento, dei preliminari, in genere, è da curare particolarmente perché crea le condizioni più favorevoli alla penetrazione.

3. COSA SI INTENDE PER "MOMENTO GIUSTO"?

Per momento giusto si intende quando la persona se la sente, ovvero quando pensando al primo rapporto sessuale si immagina in quella situazione senza provare sentimenti ed emozioni di rifiuto, di agitazione eccessiva e di disagio.

4. FARE SESSO LA PRIMA VOLTA È PERICOLOSO?

Sì, se non si usano metodi per evitare malattie sessual-

mente trasmissibili o gravidanze indesiderate.

5. QUAL È LA DIFFERENZA TRA SESSO E AMORE?

Il sesso è l'atto fisico che unisce due persone, mentre l'amore è il sentimento che la coppia prova nello stare insieme.

6. SI PUÒ RECUPERARE LA VERGINITÀ DOPO AVERLA PERSA?

No. La perdita della verginità corrisponde alla rottura dell'imene che una volta rotto non si ricostruisce.

7. DOPO QUANTO TEMPO CHE STAI CON UNA PERSONA PUOI AVERE UN RAPPORTO? PIÙ O MENO QUANTI ANNI BISOGNA AVERE PERCHÉ LA PRIMA VOLTA NON SIA PERICOLOSA O SPIACEVOLE? QUAL È L'ETÀ GIUSTA PER PERDERE LA VERGINITÀ? VERSO CHE ETÀ UNA RAGAZZO O UNA RAGAZZA SONO PRONTI PER AVERE IL PRIMO RAPPORTO SESSUALE? DOPO POCO TEMPO È NORMALE ANDARE SUBITO OLTRE AL BACIO?

Non vi è un tempo stabilito, il momento giusto è quando entrambe le persone si sentono pronte per fare l'amore.

8. È VERO CHE DOPO AVER AVUTO IL PRIMO RAPPORTO IL CICLO DIVENTA REGOLARE?

Non è vero, il ciclo mestruale non è influenzato dai rapporti sessuali.

I PRELIMINARI

9. COSA SONO I PRELIMINARI? COS'È IL PETTING? COME SI FANNO I PRELIMINARI?

I preliminari o petting rappresentano la fase precedente al rapporto sessuale composta da baci, coccole, carezze, tocco...

10. SI DEVONO FARE TUTTI I PRELIMINARI? È DOLOROSO?

I preliminari sono consigliati in quanto permettono alla coppia sia da un punto di vista psicologico che fisico di prepararsi al rapporto sessuale. Non sono dolorosi, anzi piacevoli.

11. IL PETTING È RISCHIOSO PER LE GRAVIDANZE? PUÒ PORTARE DELLE MALATTIE?

Non si rimane incinta facendo petting, ma esclusivamente se avviene l'incontro dell'ovulo con lo sperma. Questo si può verificare solo con la penetrazione e, qualche volta, con il semplice avvicinamento del pene all'orifizio vaginale, tanto che lo spermatozoo ha la possibilità di introdursi e risalire il canale vaginale. La stessa cosa vale per le MST (MST = malattie sessualmente trasmissibili).

12. I "PRELIMINARI" SONO ANCH'ESSI UNA DIMOSTRAZIONE D'AFFETTO, UN LEGAME O SONO SOLO UNA SODDISFAZIONE FISICA?

Più cose; possono essere fatti sia per provare piacere reciproco ma che per poter condividere momenti di dolcezza e affetto.

13. PERCHÉ DOPO AVER AVUTO RAPPORTI SESSUALI SI PROVA DOLORE INTIMO?

A volte il dolore può essere causato anche da una infiammazione degli organi sessuali o ad una poca lubrificazione durante il rapporto. Se i dolori persistono consigliamo sempre di consultare un medico.

14. PER LE RAGAZZE I PRELIMINARI CONTANO MOLTO?

Sì perché permettono alla vagina di lubrificarsi e quindi facilitare l'entrata del pene durante il rapporto sessuale.

I RAPPORTI SESSUALI COMPLETI

15. A QUANTI ANNI SAREBBE PIÙ INDICATO AVERE RAPPORTI SESSUALI?

Non esiste l'età giusta per avere il primo rapporto sessuale: fondamentale è invece la consapevolezza di quello che si sta per fare e soprattutto di essere in due a volerlo.

16. IN QUALI GIORNI C'È PIÙ RISCHIO DI RIMANERE INCINTA SE LO SI FA SENZA PRESERVATIVO?

Durante i giorni dell'ovulazione. In ogni caso per mag-

gior sicurezza e per proteggersi dalle MST è buona regola utilizzare sempre il profilattico prima della penetrazione.

17. COME SI PUÒ ALLEVIARE IL DOLORE NEI PRIMI RAPPORTI SESSUALI? DA COSA DIPENDE L'INTENSITÀ DEL DOLORE NEI I PRIMI RAPPORTI?

La maggior parte del dolore, in genere, ai primi rapporti è di origine “psicologica” perché la paura di sentire male fa contrarre la muscolatura vaginale rendendo più difficile e dolorosa la penetrazione. Dovresti cercare di riuscire a rilassarti, trovando all'interno del vostro rapporto le modalità a voi più adatte. La fase di eccitamento dei preliminari in genere è da curare in modo particolare perché crea le condizioni migliori alla penetrazione. È importante prendersi del tempo...non fare le cose di fretta!!!!

18. È VERO CHE DOPO AVER AVUTO UN RAPPORTO VENGONO LE OCCHIAIE?

No. Ovviamente se fai l'amore per 24 ore di seguito ti vengono sicuramente le occhiaie... per stanchezza!

19. SI PUÒ RIMANERE INCINTA (SE NON SI HA IL PRESERVATIVO) ANCHE SE IL RAGAZZO NON È ANCORA VENUTO?

Sì, è possibile perché il ragazzo potrebbe avere delle perdite di liquido seminale prima ancora di raggiungere l'eiaculazione: per questo motivo è sempre consigliato mettere il preservativo prima della penetrazione.

20. QUANDO SI DEVE FARE L'AMORE PER NON AVERE UN BIMBO?

Il metodo più sicuro per non avere un bambino, e poter fare l'amore in libertà, è quello di usare metodi contraccettivi sicuri.

21. QUANTO DURA AL MASSIMO UN UOMO DURANTE UN RAPPORTO?

I tempi di raggiungimento dell'orgasmo sono molto differenti e soggettivi, e per questo motivo è difficile indicarne una durata standard.

22. SI PUÒ FARE SESSO DURANTE IL CICLO MESTRUALE?

Sì, è possibile fare sesso durante il ciclo mestruale. Ma attenzione si può rimanere incinta!!!

23. QUANTE POSIZIONI ESISTONO NEL SESSO?

Esistono molte posizioni, sta alla coppia scegliere quelle che preferisce.

24. COSA SI DEVE FARE PER STIMOLARE UNA RAGAZZA A FARE L'AMORE?

Ogni ragazza ha una sua sensibilità e soprattutto ha la libertà di scegliere per sé. Quindi chiediglielo!

25. CHE COS'È IL "PUNTO G"?

Il "punto G" rappresenta le zone erogene, cioè le zone del nostro corpo che, se stimolate, ci provocano maggior piacere. Ognuno di noi è diverso: non esiste un unico punto valido per tutti.

26. È FACILE TROVARE IL "PUNTO G"?

Difficile rispondere a questa domanda. Possiamo dire che non è né facile né difficile, dipende dalla tua capacità di esplorare.

27. PERCHÉ SI CHIAMA "PUNTO G"?

La definizione di "punto G" deriva dal nome del ginecologo tedesco Ernst Grafenberg che per primo lo descrisse.

28. NEI MASCHI È NELLO STESSO PUNTO PER TUTTI?

Sì, è stato identificato a livello della prostata. Come il "punto G" delle donne, è situato vicino all'uretra.

29. QUANTO TEMPO CI METTONO LE RAGAZZE A VENIRE IN MEDIA?

Dipende dal tipo di rapporto che si crea e dalle caratteristiche di ogni persona. Non c'è un tempo standard.

30. IL PERCING SUL CLITORIDE FA GODERE DI PIÙ LA RAGAZZA?

Questa possiamo considerarla una leggenda metropolitana. Si narra che il piercing (orecchino) sul clitoride renda più sensibile l'organo genitale femminile provocando un piacere intenso.

Non esiste, però, nessuno studio scientifico che avalli questa teoria.

31. È OBBLIGATORIO VENIRE INSIEME?

Non è obbligatorio venire insieme, l'importante è rispettare i tempi di entrambe le persone.

32. PERCHÉ L'UOMO RISPETTO ALLA DONNA SENTE PIÙ FORTE IL DESIDERIO DI FARE SESSO?

Non è che lo sente più forte, ma è semplicemente più istintivo.

I RAPPORTI ORALI

33. COS'È IL SESSO ORALE?

È la pratica sessuale che richiede l'uso della bocca e della lingua per la stimolazione erotica degli organi genitali, maschili e femminili.

34. CHE COS'È UN "POMPINO"? COME SI FA UN "POMPINO"?

È una pratica sessuale che consiste nel raggiungere l'orgasmo tramite la stimolazione del pene con la bocca e la lingua.

35. QUANDO SI FA UN "POMPINO" SI PUÒ RIMANERE INCINTA INGOIANDO LO SPERMA? SI RIMANE INCINTA SE SI INGOIA LO "SBORRO"? SE SI FA UNA "POMPA" LA PERSONA CHE LO FA DEVE POI INGOIARE LO SPERMA? È SGRADIVOLE MANDARE GIÙ LO SPERMA QUANDO FAI UN "POMPINO"? SE FAI UNA "POMPA" E TI VIENE IN BOCCA FA MALE? SE UNA DONNA DOPO UN RAPPORTO ORALE INGERISCE I LIQUIDI SEMINALI DELL'UOMO PUÒ MORIRE SOFFOCATA? SI PUÒ INGHIOTTIRE IL LIQUIDO SEMINALE MASCHILE?

Facendo un "pompino" non si rimane incinta, nemmeno ingoiando lo sperma ("sborro").

Lo sperma, se ingerito, non è dannoso. Ingoiare il liquido seminale è considerato sgradevole per alcune ragazze, ma ovviamente è moltosoggettivo. Non si muore nell'in-

gerire lo sperma e neppure si subiscono danni. Si può, eventualmente, avvertire una repulsione per la cosa in sé.

36. CHE GUSTO C'È A FARE UN "POMPINO"?

Se si intende per "gusto" il sapore dello sperma possiamo definirlo dolciastro; se si intende per "gusto" il piacere che si prova nel fare il "pompino" possiamo dire che può anche essere una pratica eccitante sia per chi lo riceve che per chi lo fa.

37. PERCHÉ LE PERSONE SI METTONO A FARE COSE TIPO "POMPINI"?

Perché sono pratiche considerate eccitanti.

38. COSA SUCCUDE QUANDO LUI LE METTE LA LINGUA LÌ?

Succede che l'organo genitale è stimolato dalla sua lingua e questo provoca piacere ed eccitamento.

39. COS'È LA "69"?

È una posizione del Kamasutra (Le posizioni dell'amore): questo numero raffigura la posizione dell'uomo e della donna durante un rapporto sessuale orale reciproco. La bocca di entrambi sono all'altezza degli organi genitali che vengono, in questo modo, stimolati con la lingua e le labbra.

40. È PERCHÉ ESISTE IL SESSO ORALE?

Perché ad alcuni dà piacere. L'importante è che ognuno scelga in libertà.

41. IL SESSO ORALE FA MALE?

Il sesso orale, se viene scelto e fatto senza costrizioni, non fa male (attenzione alle MST, si trasmettono anche così!) Vedi le domande su MST.

I RAPPORTI ANALI

42. COS'È IL SESSO ANALE? IL SESSO ANALE FA MALE?

Il sesso anale consiste nell'introdurre il pene nell'ano. Dal momento che l'ano non ha la stessa elasticità della vagina può essere doloroso. Non è una pratica, come si pensa spesso, utilizzata dagli omosessuali, ma anche dalle coppie etero.

43. È POSSIBILE RIMANERE INCINTA DOPO UN RAPPORTO ANALE SENZA PRESERVATIVO?

È quasi impossibile.

44. È NORMALE PER UN RAGAZZO LA MASTURBAZIONE ANALE O SENTIRNE LA VOGLIA SPECIALMENTE MENTRE CI SI MASTURBA NORMALMENTE?

La zona anale fa parte delle cosiddette zone erogene, cioè quelle che provocano sensazioni diverse di piacere se stimolate in quanto sede di innervazioni specifiche. Per cui è considerato normale il provare piacere dalla stimolazione anale.

45. PER IL PRIMO RAPPORTO ANALE È NECESSARIO L'USO DEL PROFILATTICO?

Il preservativo serve per proteggere da eventuali malattie a trasmissione sessuale, per cui andrebbe utilizzato prima di ogni rapporto occasionale di qualunque tipo esso sia.

ALTRI TIPI DI RAPPORTI

46. CHE COS'È UN'ORGIA?

Un rapporto sessuale con più persone contemporaneamente.

47. COS'È LA SPAGNOLA?

Si intende per "spagnola" quando l'uomo raggiunge l'orgasmo strofinando il pene fra i seni della donna.

48. L'UOMO GODE PIÙ DELLA DONNA?

No, godono entrambi.

49. COS'È LA VERTICALE A TESTA IN GIÙ?

Sinceramente nessuno di noi conosce la verticale a testa in giù. Potrebbe essere una posizione durante un rapporto sessuale.

LA MASTURBAZIONE

50. COSA VUOL DIRE MASTURBARSI?

COSA SIGNIFICA MASTURBARSI?

LA MASTURBAZIONE PROVOCA DEI DISTURBI O DEI PROBLEMI? SE CI SI MASTURBA TROPPO SI DIVENTA CIECHI?

La masturbazione è una pratica auto erotica consistente nella sollecitazione volontaria degli organi sessuali per ottenere piacere.

A livello clinico non vi sono controindicazioni circa questo tipo di soddisfacimento, né per i maschi, né per le femmine e non è vero che si diventa ciechi!!!

51. COME SI FA UNA SEGA?

Con la stimolazione del pene fino a raggiungere l'orgasmo.

52. COSA SPINGE GLI UOMINI E LE DONNE A MASTURBARSI? E PERCHÉ OGNI TANTO LE PERSONE SI MASTURBANO?

Solitamente ci si masturba per placare l'impulso sessuale.

53. COS'È UN "DITO"?

Consiste nell'introdurre un dito nella vagina per provare piacere.

54. SI PUÒ RIMANERE INCINTA CON UN DITO SE SI HANNO LE MANI SPORCHE DI SPERMA?

È molto improbabile in quanto gli spermatozoi a contatto con l'aria muoiono.

55. COME SI USA L'ANELLO VIBRANTE?

È un oggetto a forma di anello dotato di un meccanismo che lo fa vibrare. Viene indossato dall'uomo: questa vibrazione aumenta il piacere di entrambi durante il rapporto

56. QUAL'È LA DIFFERENZA TRA ANELLI FALLICI E VIBRATORI?

L'anello falloco viene indossato dall'uomo che lo infila sul pene (vedi risposta sopra) mentre il vibratore è un oggetto a forma di fallo, anch'esso dotato di un meccanismo vibrante, che viene usato in sostituzione del pene.

L' OMOSESSUALITA'

57. COME MAI I RAGAZZI SI ECCITANO VEDENDO 2 RAGAZZE CHE SI BACIANO?

Non c'è una spiegazione scientifica per questa domanda. Molto probabilmente perché vedere due donne che si baciano evoca la fantasia di fare sesso con entrambe.

58. COME FANNO L'AMORE DUE LESBICHE? COME AVVIENE IL SESSO TRA DONNE?

Le donne omosessuali raggiungono l'orgasmo attraverso i baci e le carezze (che stanno alla base del loro rapporto), la masturbazione reciproca, manuale ed orale, o con un pene artificiale.

59. COM'È IL RAPPORTO TRA GAY? COME SI FA IL SESSO CON I GAY?

L'attività sessuale di due gay avviene tramite il rapporto anale e orale.

60. I GAY METTONO IL PRESERVATIVO?
DUE PERSONE OMOSESSUALI POSSONO FARE SESSO PROTETTO?

I gay mettono il preservativo perché è l'unico metodo che difende dalle MST e quindi fanno sesso protetto.

61. PERCHÉ I GAY UTILIZZANO IL RAPPORTO ANALE?

Perché è attraverso il sesso anale che avviene il rapporto sessuale.

62. CHE DIFFERENZA ESISTE TRA UOMO PASSIVO E UOMO ATTIVO?

Per uomo passivo si intende quello che nella coppia subisce la penetrazione anale mentre per uomo attivo si intende colui che la effettua.

L'ORGASMO

63. CHE COS'È UN ORGASMO?

L'orgasmo è una reazione del corpo durante l'atto sessuale, conseguenza di un'intensa eccitazione delle zone erogene e degli organi sessuali.

64. COME SI RAGGIUNGE L'ORGASMO?

Mediante la stimolazione degli organi genitali.

65. CHE COS'È L'ORGASMO MULTIPLO?

Certe donne riescono ad avere una serie continua di orgasmi senza un unico momento culminante.

66. COSA SI DEVE FARE QUANDO SI RAGGIUNGE UN ORGASMO?

Se non si raggiunge mai l'orgasmo la cosa consigliata è consultare uno specialista (ginecologo, urologo, psicologo o sessuologo) per capire la natura dell'ipotetico problema.

67. COME E QUANDO UNA DONNA RAGGIUNGE L'ORGASMO? COME SI FA A CAPIRE QUANDO SI RAGGIUNGE L'ORGASMO FEMMINILE?

Quando viene stimolato il clitoride o quando vi è la penetrazione.

68. A COSA SERVE LO SPERMA?

Lo sperma è il liquido che contiene gli spermatozoi che servono fecondare l'ovulo e per lubrificare le vie genitali femminili. Per questo motivo se si vogliono evitare gravidanze indesiderate si utilizza il preservativo (che non permette agli spermatozoi di arrivare all'ovulo e fecondarlo).

69. È VERO CHE PER UNA RAGAZZA È PIÙ DIFFICILE RAGGIUNGERE L'ORGASMO?

Per i ragazzi è in genere più automatico raggiungere l'orgasmo. Per le ragazze è più complesso raggiungerlo perché l'orgasmo è legato all'intesa sessuale con il partner, che in genere si costruisce nel tempo. Infatti con il tempo, s'impara a conoscere meglio il proprio corpo, e il

corpo dell'altro, e questo facilita.

70. PERCHÉ DURANTE UN RAPPORTO SESSUALE IL PRESERVATIVO NON SI SFILA?

Perché essendo il pene in erezione aderisce al preservativo.

71. NON SONO GRANDISSIMA, MA NEMMENO PICCOLA, E IN QUESTO PERIODO MI SUCCEDDE DI PENSARE DI AVER RAPPORTI. NON VOGLIO PASSARE PER UNA RAGAZZA FACILE! MA È NORMALE PROVARE QUESTE SENSAZIONI? È ANCHE NORMALE PROVARE VERGOGNA O PAURA DI NON PIACERGLI ?

Tutti questi dubbi e preoccupazioni sono assolutamente normali in adolescenza (e non solo); fa parte del gigantesco universo chiamato adolescenza!

72. PERCHÉ ALCUNE RAGAZZE VENGONO A "SPRUZZO"?

Se la secrezione vaginale è abbondante, può essere, che il secreto raccolto in vagina può fuoriuscire "a spruzzo" durante le contrazioni vaginali dell'orgasmo.

73. COME SI FA UN BAMBINO?

Quando lo spermatozoo dell'uomo raggiunge e feconda l'ovulo della donna attraverso un rapporto sessuale o tramite fecondazione artificiale.

74. PERCHÉ LE "PORCATE" VANNO DI MODA?

Perché nonostante se ne parli il sesso rimane ancora oggi un tabù; sembra che più fai "porcate" è più sei figo e trasgressivo.

75. COSA VUOI DIRE "SONO VENUTA"?

Aver raggiunto l'orgasmo.

76. COME AVVIENE UN RAPPORTO SESSUALE?

Per rapporto sessuale, o amplesso, si intende un'attività tra due o più individui dai quali possono insorgere la riproduzione sessuale. La sessualità e i rapporti sessuali sono considerati elementi sostanziali dell'essere umano poiché alla riproduzione coinvolgono gli aspetti autogenetici dell'individuo e in modo preponderante nello sviluppo dell'identità, la formazione e il mantenimento delle sue relazioni nell'ambiente di vita.

77. QUANT'È LUNGA LA DISTANZA TRA L'APERTURA VAGINALE E L'IMENE?

L'ingresso vaginale si identifica con l'imene.

78. DOVE BISOGNA ANDARE SE SI HANNO PROBLEMI LEGATI ALLA SESSUALITÀ?

Bisogna innanzi tutto parlarne con persone di fiducia (ad esempio genitori, amici, ecc...) e rivolgersi ai "Consultori familiari" oppure al "Consultorio adolescenti" dove sicu-

ramente sono in grado di consigliare ed accompagnare nella scelta da percorrere.

79. A 18 ANNI LE PERDITE DI URINA SONO NORMALI? PUÒ SUCCEDERE DURANTE UN RAPPORTO SESSUALE?

Potrebbe trattarsi di un'infezione urinaria o di un principio di cistite. Ti consigliamo di parlarne con il tuo medico curante per valutare l'opportunità di rivolgersi ad un urologo. Spesso le piccole perdite di urina che si verificano durante il rapporto sessuale sono dovute all'incontinenza da sforzo.

Prima di fare l'amore fate la pipì.

80. LO SPERMA MACCHIA I VESTITI?

Sì, ma basta lavarli e tutto si risolve.

81. SI PUÒ ESSERE SVERGINATE CON UN "DITALINO"?

No, non si può perdere la verginità con un "ditalino".

82. PERCHÉ SI GODE?

Perché stimolando gli organi genitali il nostro organismo produce delle sostanze chimiche che provocano un intenso piacere.

83. PERCHÉ IL CICLO VIENE IN RITARDO? PUÒ ESSERE CHE A CAUSA DELLO STRESS O DEGLI SBALZI D'UMORE MOLTO FREQUENTI, NON ARRIVI PIÙ IL CICLO MESTRUALE?

Possono essere molte le cause sia psicologiche (es. lo stress) che fisiche (si è ancora giovani per cui il ciclo deve ancora stabilizzarsi). In qualsiasi caso se il ritardo persiste e si verifica tutti i mesi bisogna rivolgersi ad un medico che verificherà la causa del ritardo.

84. PERCHÉ LE MESTRUAZIONI NON VENGONO SEMPRE NELLO STESSO PERIODO?

In adolescenza spesso il ciclo non è regolare ed è assolutamente normale; comunque è sempre meglio consultare un medico per verificare se non ci sono altri tipi di problemi.

85. CHE COS'È IL CLITORIDE?

È la zona che si trova tra le piccole labbra dei genitali femminili, organo erettile, ad alta densità di nervazione, la cui stimolazione può portare all'orgasmo.

LUI E LA SUA SESSUALITA'

86. LA LUNGHEZZA DEL PENE È MOLTO IMPORTANTE?

No, il piacere che la donna prova non è dovuto alle dimensioni del pene maschile.

87. C'È QUALCHE METODO PER ALLUNGARE IL PENE?

Attualmente non esistono metodi per modificarne le dimensioni.

88. IL PENE ENTRA SE NON È DURO?

No. Per la penetrazione è necessario un indurimento del pene.

89. COME FA IL RAGAZZO A FARLO ENTRARE?

Usare la mano non è indispensabile ma aiuta moltissimo, indipendentemente da ciò che si vede nei film (che non sono affatto la realtà).

90. COME SI PUÒ CURARE L'EIACULAZIONE PRECOCE?

Per il trattamento dell'eiaculazione precoce esistono diverse terapie specifiche anche perché questo disturbo coinvolge fattori psicologici, ansia, apprendimento, per-

cezione, sensazioni erotiche e fattori fisici, soprattutto legati al meccanismo riflesso della funzione eiaculatoria. Per eventuali disturbi è opportuno rivolgersi all'andrologo e/o urologo.

91. DOPO L'USO DI DROGA VIENE L'EREZIONE?

L'uso o l'abuso di sostanze stupefacenti o alcol modificano la normale erezione e la possibilità di portare a termine un rapporto sessuale.

92. COM'È POSSIBILE FARE L'AMORE SE L'ORGANO GENITALE MASCHILE NON È IN EREZIONE?

Un rapporto sessuale non necessariamente culmina con la penetrazione.

93. PERCHÉ QUANDO UN UOMO VEDE UNA DONNA SPOGLIATA PUÒ AVERE UN'EREZIONE?

Perché l'eccitazione sessuale può essere visiva, olfattiva, sonora e tattile.

94. SI PUÒ CAPIRE SE UN MASCHIO È VERGINE O NO?

Nella maggior parte dei casi non è possibile valutarlo.

95. BISOGNA FARE SESSO PER DIVERTIMENTO? È OBBLIGATORIO?

Il sesso deve essere una scelta libera e consapevole,

non è obbligatorio anzi ci deve essere sempre il consenso da entrambe le persone che lo vogliono fare. Il sesso più che divertimento deve essere un piacere reciproco.

SALUTE E SESSO

96. DOVE SI POSSONO FARE I CONTROLLI VAGINALI?

I controlli vaginali si possono fare da un medico specialistico privato, oppure nei consultori famigliari o consultori adolescenti.

A Cuneo il “Consultorio Famigliare” si trova in corso Francia al numero 10, mentre il “Consultorio Adolescenti Al 34” ha la sede sempre a Cuneo in via Carlo Emanuele al numero 34.

97. IL VACCINO AL COLLO DELL'UTERO CONTRO IL TUMORE NOI QUATTORDICENNI QUANDO LO POSSIAMO FARE?

Il vaccino è indirizzato agli adolescenti (di entrambi i sessi) tra i 9 e i 15 anni e alle giovani donne tra i 16 e i 26 anni. In Italia è gratuito per le ragazze di 12 e 15 anni, mentre per tutte le altre è possibile acquistarlo in farmacia, dietro prescrizione medica, e va somministrato in tre dosi da assumere entro sei mesi. Per saperne di più rivolgersi a uno specialista.

98. A 18 ANNI LE PERDITE DI URINA SONO
NORMALI? E DURANTE IL RAPPORTO SESSUALE?
(VEDI DOMANDA 80).

A volte può succedere quello che viene chiamata “incontinenza da sforzo” ed è dovuta al fatto che la muscolatura della vescica non riesce a trattenere l’urina in presenza di uno sforzo addominale come quello provocato dalla corsa, dalle risate, ecc.

Le cause sono molteplici (tra queste ci sono anche i rapporti anali) e nei giovani è consigliabile tentare di scoprirle. La persona più idonea a farlo è l’urologo o il ginecologo.



CAP.2

METODI CONTRACCETTIVI



1. QUALI SONO I METODI CONTRACCETTIVI E QUALI SONO I PIÙ DIFFUSI TRA I GIOVANI?

Sono la pillola, il cerotto, l'anello vaginale, il preservativo (questi sono quelli più diffusi tra i giovani), il diaframma e la spirale. Tranne il preservativo tutti gli altri sono ad uso femminile.

Per le ragazze giovani, invece, è assolutamente sconsigliabile sia il diaframma che la spirale.

2. QUALI SONO I METODI CONTRACCETTIVI PIÙ SICURI PER EVITARE DI RIMANERE INCINTA? I METODI CONTRACCETTIVI SONO SICURI AL 100% OPPURE NO?

I più sicuri sono i metodi contraccettivi ormonali (la pillola, l'anello, il cerotto se usati correttamente). Anche il preservativo, se usato con attenzione, è un metodo sicuro.

3. QUAL È IL METODO PIÙ SICURO PER EVITARE MALATTIE?

L'unico metodo per evitare le malattie è il preservativo. Il preservativo è molto sicuro se usato correttamente e inserito prima di ogni rapporto sessuale.

4. QUANTE PRECAUZIONI SI POSSONO PRENDERE?

Normalmente un contraccettivo solo. Ma se prendi la pillola, e non sei sicura di averla assunta correttamente, è meglio usare anche il preservativo (vedi il foglio illu-

strativo della pillola o consultare il tuo medico o di un Consultorio).

5. QUALI RISCHI SI CORRONO AD USARE MALE I METODI CONTRACCETTIVI?

Una gravidanza non desiderata o qualche MST.

6. ESISTONO CONTRACCETTIVI NATURALI?

Si ma solitamente vengono utilizzati dagli adulti e non sono consigliati ai ragazzi in quanto non sicuri.

LA PILLOLA

7. A COSA SERVE LA PILLOLA?

Serve ad evitare gravidanze non desiderate. In alcuni casi viene prescritta dal ginecologo come cura (ad esempio per regolarizzare il ciclo e gli ormoni).

Non proteggono dalle MST

8. COME SI USA LA PILLOLA?

Si ingerisce una volta al giorno alla stessa ora: ci si deve ricordare di prenderla tutti i giorni: Il primo mese la si deve prendere il primo giorno del ciclo ed è consigliabile usarla con il preservativo fino alla fine della prima confezione perché non è ancora efficace. Si prende per 21 giorni, si sospende per una settimana (in cui viene il ciclo) e si inizia una nuova confezione.

9. DOVE SI PUÒ ACQUISTARE LA PILLOLA?

Si acquista in farmacia con una ricetta medica. Per iniziare a prenderla bisogna andare da un ginecologo (del consultorio o privato) che farà un colloquio per capire, insieme alla ragazza, qual è il metodo contraccettivo per lei migliore. In una fase successiva può essere prescritta dal medico di base.

10. QUANTO COSTA, ALL'INCIRCA, LA PILLOLA?

Costa circa 12 euro la confezione.

11. QUANTI ANNI BISOGNA AVERE PER ASSUMERE LA PILLOLA?

La pillola non viene prescritta prima dei 14 anni di età.

12. È SEMPRE SICURA LA PILLOLA? SI PUÒ RIMANERE INCINTA SE SI PRENDE LA PILLOLA?

Se non viene assunta correttamente può non essere efficace e quindi si può rimanere incinta.

13. PROVOCA DELLE CONSEGUENZE FISICHE L'ASSUNZIONE DELLA PILLOLA? È VERO CHE SI AUMENTA DI PESO E CRESCE IL SENO?

I contraccettivi ormonali attualmente in uso non dovrebbero avere influenze in questo senso perché il dosaggio ormonale è basso.

14. SE SI DIMENTICA DI PRENDERE LA PILLOLA UN GIORNO, POI COSA SUCCEDDE?

Si continua ad assumere normalmente dal giorno successivo. Si deve però usare il preservativo se si hanno rapporti sessuali, fino alla mestruazione successiva, questo per maggior sicurezza contraccettiva.

15. SE SI PRENDE LA PILLOLA, SI DEVE PER FORZA UTILIZZARE ANCHE IL PRESERVATIVO?

Sì, se oltre alle gravidanze indesiderate vuoi difenderti dalle MST

16. LA PILLOLA SI DEVE PRENDERE TUTTI I GIORNI, MA È IMPORTANTE PRENDERLA TUTTI I GIORNI ALLA STESSA ORA? OPPURE COPRE COMUNQUE, ANCHE SE LA SI PRENDE UN GIORNO ALLE 22:00 E IL GIORNO DOPO ALLE 23:00?

Copre comunque, ma è consigliabile prenderla più puntualmente possibile.

17. BISOGNA ESSERE MAGGIORENNI PER PRENDERE LA PILLOLA?

No. Ma bisogna sentire sempre il parere del ginecologo per il tipo di pillola da prendere.

18. SE PRENDO LA PILLOLA POSSO RIMANERE
INCINTA?

Se assunta correttamente non c'è il rischio di rimanere incinta.

19. CI VUOLE IL CONSENSO DEI GENITORI PER
PRENDERE LA PILLOLA?

No, dai 15 anni in poi, per legge, non serve il consenso dei genitori.

20. LA PILLOLA È LA PRECAUZIONE PIÙ SICURA
TRA TUTTE PER LA DONNA?

È sicura per non avere gravidanze indesiderate ma non è sicura per le malattie sessualmente trasmissibili.

L'ANELLO

21. CHE COS'È L'ANELLO?

È un contraccettivo a base di ormoni, come la pillola, che però viene inserito nella vagina una volta al mese.

22. SE SI DECIDE DI USARE L'ANELLO VAGINALE, COME SI FA AD INSERIRLO?

È facilmente inseribile in vagina con due dita (è come inserire un assorbente interno). È sufficiente un minimo di conoscenza del proprio corpo oppure chiedere alle operatrici del Consultorio.

23. È SICURO L'ANELLO VAGINALE?

Se inserito bene sì; ha la stessa efficacia della pillola in pastiglia.

IL CEROTTO

24. CHE COS'È IL CEROTTO?

È un contraccettivo a base di ormoni, come la pillola, che però viene applicato sulla pelle e si cambia ogni settimana.

25. COME FUNZIONA IL CEROTTO?

Rilascia una piccola dose di ormoni che, in questo modo

bloccano l'ovulazione.

26. DOVE SI METTE IL CEROTTO?

Dappertutto tranne che sul seno, l'importante è cambiare posto ogni volta che sostituisco il cerotto.

IL DIAFRAMMA

27. QUANTO È SICURO USARE IL DIAFRAMMA DURANTE I RAPPORTI SESSUALI?

Non è molto sicuro e non è consigliato agli adolescenti perché è molto complicato l'utilizzo che deve essere comunque spiegato da un medico. Inoltre deve essere utilizzato insieme a creme spermicide difficilmente reperibili in Italia.

LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO

28. COME FUNZIONA LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO?

È un contraccettivo di emergenza che deve essere assunto entro le 72 ore successive al rapporto a rischio. La pillola contiene una dose potente di ormoni in grado di bloccare la gravidanza. Prima viene assunta più è basso il margine di fallimento.

29. DOVE SI PUÒ COMPRARE LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO? QUANTO COSTA LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO?

Deve essere prescritta da un medico e costa intorno ai 12,00/13,00 euro.

30. È POSSIBILE NON RIMANERE INCINTA SE PRENDI SOLO LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO?

La pillola del giorno dopo non è un metodo anticoncezionale da utilizzare normalmente, ma come rimedio ad un rapporto non protetto.

Se assunta entro 72 ore dal rapporto, blocca la gravidanza.

31. È VERO CHE PER PRENDERE LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO DEVE ESSERCI UN MAGGIORENNE?

No, puoi andare da sola al Pronto Soccorso o al Consultorio. La prescrizione è gratuita.

32. È VERO CHE SI PUÒ PRENDERE PIÙ VOLTE IN UN MESE LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO?

Sarebbe meglio evitarlo perché ha una dose di ormoni molto alta, quindi è meglio prendere precauzioni.

33. LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO UCCIDE IL "BAMBINO"?

No, non è un metodo abortivo, ma è in grado di evitare che l'ovulo inizi la gravidanza.

34. LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO FA MALE? HA EFFETTI COLLATERALI?

No, non ha effetti collaterali, ma va assunta con criterio e sempre con prescrizione medica. Ricorda che è comunque un farmaco.

35. QUAL È LA DIFFERENZA TRA LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO E LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE?

La pillola del giorno dopo è un concentrato d'urgenza. La pillola è un normale contraccettivo.

IL PRESERVATIVO

36. QUALI SONO I PRESERVATIVI PIÙ SICURI?

Quelli lubrificati e con il serbatoio, possibilmente non ultrasottili.

37. CHE COSA SI RISCHIA SE SI USA SOLO IL PRESERVATIVO?

Niente se usato correttamente, anzi è l'unico contraccettivo che protegge anche dalle malattie sessuali.

38. COME METODO ANTICONCEZIONALE, QUANTO È SICURO IL PRESERVATIVO?

È sicuro al 97%.

39. COSA SUCCEDDE SE METTI IL PRESERVATIVO AL CONTRARIO?

È difficile riuscire a metterlo al contrario perché non riesce ad entrare.

40. IL PRESERVATIVO PROTEGGE SEMPRE?

Se usato correttamente SÌ! Ovvero, se non viene tenuto vicino a fonti di calore, in tasca, nel cruscotto della macchina, nel portafoglio o nel motorino; se viene applicato bene, cioè dopo aver svuotato l'aria dal cappuccio alto (tenendolo schiacciato mentre si mette), occorre usarlo quando c'è già l'erezione perché altrimenti si creano degli spazi d'aria.

Bisogna prestare attenzione alle unghie perché i graffi potrebbero alterarlo (quando si estrae e quando si mette). È bene indossarlo prima del rapporto sessuale perché le prime gocce sono ricche di spermatozoi. Inoltre va tolto subito dopo l'eiaculazione (perché rischia di girarsi e quindi lo sperma possa finire in vagina). Dopo un rapporto non può essere riutilizzato.

41. CAPITA SPESSO CHE IL PRESERVATIVO SI ROMPA?

No, se viene usato correttamente, ma capita più spesso

le prime volte che si usa a causa dell'inesperienza.

42. QUALI SONO GLI EFFETTI NEGATIVI DEL PRESERVATIVO?

Può rovinare l'atmosfera interrompendo il rapporto, ma può anche essere interpretato come un momento eccitante da condividere insieme.

43. PERCHÉ CON IL PRESERVATIVO SI GODE DI MENO?

Non è detto, il piacere è soggettivo e dipende da tante cose come l'attrazione, l'intesa, l'intimità. Se la coppia non si abitua ad usarlo, si può ricorrere ad altri metodi contraccettivi.

44. È VERO CHE IL PRESERVATIVO È IL METODO PIÙ SICURO PER PREVENIRE LE MALATTIE?

Sì, ed è anche l'unico metodo che protegge dalle MST.

45. SE IL PRESERVATIVO SI BUCA DURANTE UN RAPPORTO SESSUALE, QUANTE POSSIBILITÀ CI SONO DI RIMANERE INCINTA?

Le probabilità sono equivalenti a quelle di un rapporto senza preservativo.

46. PERCHÉ I PROFILATTICI SONO CARI?

Non si sa bene il perché, sicuramente è un business,

però costano meno al supermercato che in farmacia.

47. PER I MASCHI ESISTONO ALTRI METODI ANTICONCEZIONALI?

No, è l'unico.

48. COM'È IL PRESERVATIVO FEMMINILE?

Il preservativo femminile è un cappuccio che racchiude il collo dell'utero e fuoriesce dalla vagina (come un sacchetto). In Italia non è in commercio.

49. I PRESERVATIVI DOVE VANNO CONSERVATI?

In qualsiasi posto lontano da fonti di calore.

50. PERCHÉ CI SONO VARI TIPI DI PRESERVATIVI?

Perché ci sono parecchie case farmaceutiche.

51. QUANDO UN UOMO "VIENE", PUÒ CONTINUARE IL RAPPORTO CON LO STESSO PRESERVATIVO?

Per ogni rapporto e per ogni eiaculazione si deve sempre usare un preservativo nuovo.

52. PERCHÉ QUANDO LO SI FA IL PRESERVATIVO NON SI TOGLIE?

Se usato correttamente non dovrebbe sfilarsi in quanto

LA SPIRALE

53. CHE COS'È LA SPIRALE, A CHE COSA SERVE E CHI LA PUÒ USARE (SOLO DONNE SPOSATE O ANCHE RAGAZZE MAGGIORENNI)?

La spirale, detta anche IUD, è di plastica ed è avvolta da un filo di rame (o di argento), agisce come corpo estraneo e crea un fatto infiammatorio locale che rende difficile la risalita degli spermatozoi. Viene inserita dal ginecologo e la sua durata varia dai 2 ai 5 anni. È consigliata a donne che hanno già partorito.

IL COITO INTERROTTO

54. IL METODO DEL "COITO INTERROTTO" È RISCHIOSO?

Sì, non è un metodo contraccettivo ed è molto rischioso perché prima dell'eiaculazione fuoriesce un liquido ricco di spermatozoi, quindi si può rimanere incinta.

55. COS'È IL COITO INTERROTTO?

Il coito interrotto è un sistema "non contraccettivo" a carico completamente dell'uomo, che consiste nell'estrarre il pene dalla vagina prima dell'eiaculazione.

LE DIFFERENZE

56. È MEGLIO LA PILLOLA O L'ANELLO?

Dipende dalle circostanze e dalle caratteristiche della ragazza... (per le ragazze smemorate è meglio evitare la pillola!!!).

57. È MEGLIO LA PILLOLA O IL CEROTTO?

I metodi contraccettivi sono tutti validi, ma sono soggettivi.

58. È MEGLIO LA PILLOLA O IL PRESERVATIVO?

Sono due metodi contraccettivi diversi tra loro, entrambi molto sicuri. Il preservativo è consigliato per rapporti con chi non si conosce, perché previene le MST.

59. CHE DIFFERENZA C'È TRA LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO E LA PILLOLA NORMALE?

La pillola normale è un contraccettivo, mentre quella del giorno dopo non lo è. La pillola del giorno dopo è un rimedio, si usa solo in casi di emergenza, in seguito a un rapporto non sicuro.

60. PERCHÉ LA PILLOLA FA INGRASSARE E IL CEROTTO NO?

Non ci sono differenze sostanziali, entrambi sono a base

di ormoni; le pillole attuali hanno un basso dosaggio ormonale e non dovrebbero incidere sul peso corporeo.

DOMANDE GENERALI

61. COME MAI ALCUNE VOLTE ANCHE SE SI USANO LE PRECAUNZIONI, LA DONNA RIMANE INCINTA?

Perché non vengono utilizzate correttamente le precauzioni, per esempio quando si rompe il preservativo oppure se ci si dimentica un giorno di prendere la pillola.

62. È VERO CHE LA PRIMA VOLTA NON SI RIMANE INCINTA?

Assolutamente no, i rischi della prima volta sono i medesimi delle altre volte.

63. QUALI SONO I SINTOMI DI UNA DONNA INCINTA?

Il ritardo del ciclo mestruale come prima cosa. Poi ci possono essere casi di nausea e vomito, ma possono variare a seconda della donna. Se si ha il dubbio, conviene fare un test di gravidanza in Consultorio oppure acquistandolo in farmacia.

64. QUAL È IL TEST DI GRAVIDANZA PIÙ SICURO?

Lo sono tutti i test di gravidanza.

65. SI PUÒ RIMANERE INCINTA SE SI HA IL RAPPORTO DURANTE IL CICLO?

Si può rimanere incinta, ma il rischio è più basso.

66. SI PUÒ RIMANERE INCINTA NON AVENDO ANCORA AVUTO LE MESTRUAZIONI?

No prima dello sviluppo non è possibile.

67. QUALI SONO I GIORNI IN CUI SI POSSONO AVERE DEI RAPPORTI SESSUALI SENZA RIMANERE INCINTA? COME SI FA A RICONOSCERE QUESTI GIORNI? QUALI SONO I RISCHI E QUALI I VANTAGGI?

Il calcolo dei giorni fecondi non è un contraccettivo, in quanto il ciclo durante l'adolescenza è piuttosto irregolare, e il rischio di sbagliarsi è molto alto.

68. DOPO AVER AVUTO IL CICLO, QUANTI GIORNI DEVONO PASSARE SENZA FAR SESSO, PER NON RIMANERE INCINTA?

Si può rimanere incinta durante tutto il corso del mese, anche durante il ciclo mestruale.

69. PER RIMANERE INCINTA DEVE AVVENIRE PER FORZA LA PENETRAZIONE?

In genere sì, però può succedere che, se il ragazzo "viene" vicino alla vagina, lo sperma venga a contatto di quest'ultima provocando la fecondazione.

70. È VERO CHE SE SEI UBRIACO RIMANI INCINTA?

Non è detto. Ma se non prendi precauzioni (contraccettivi) perché sei “lordo”, rischi di mettere incinta la tua ragazza.

71. È VERO CHE SE UNA PERSONA È UBRIACA NON PUÒ RIMANERE INCINTA?

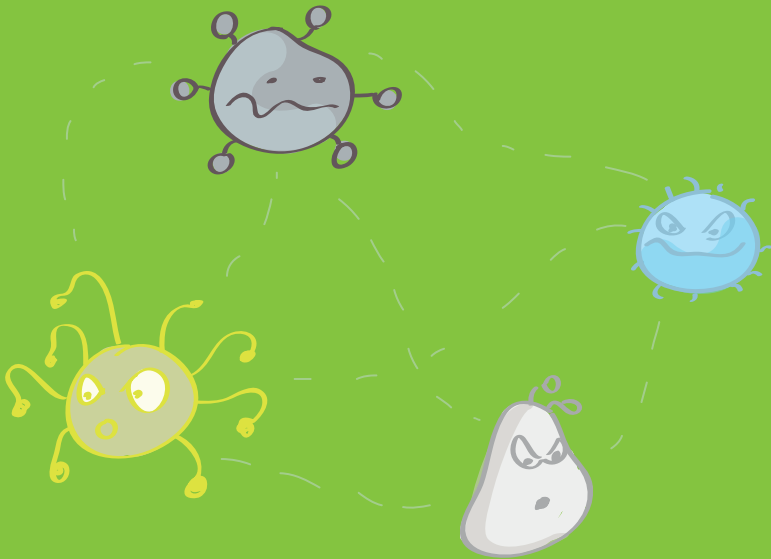
Falso!

72. È VERO CHE SIN DAL PRIMO MOMENTO DELL'ATTO SESSUALE NON PROTETTO, SI È A RISCHIO DI CONCEPIMENTO E DI CONSEGUENZA INTERROMPENDO PRIMA DELL'EIACULAZIONE NON È SICURO?

È vero, perché già agli inizi della penetrazione, ci possono essere delle perdite ricche di sperma e quindi la “retromarcia” o coito interrotto non funziona!

CAP.3

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI



1. QUALI E QUANTE SONO LE MST (LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI)?

Clamydia, IHV/AIDS, sifilide, conditomi, gonorrea, epatite B/C, Trichomonas, Herpes genitali, Ulcera Molle, Linfogranuloma inguinale, funghi, piattole, scabbia.

2. LE MST SONO CURABILI?

Alcune se riconosciute in tempo, possono essere curabili.

3. POSSONO ESSERE TRASMESSE CON IL SESSO ORALE?

Certamente, sia con il sesso orale che anale.

4. LA MALATTIA PIÙ DIFFUSA?

Tutte le malattie sono diffuse.

5. FARE SESSO PORTA A MALATTIE?

Fare sesso senza preservativo può portare MST.

6. SI POSSONO PRENDERE MALATTIE FACENDO DELLE "SEGHE" AI RAGAZZI?

Sì, perché ci possono essere dei piccoli taglietti sulle mani.

7. CHE MALATTIE SI POSSONO TRASMETTERE CON IL SESSO ORALE?

Tutte le MST.

8. COME SI POSSONO PREVENIRE LE MST?

Tutte le MST si possono prevenire con l'uso del preservativo.

9. QUAL È LA MALATTIA CHE SI TRASMETTE PIÙ FACILMENTE ATTRAVERSO IL RAPPORTO SESSUALE?

Tutte le MST.

10. LE MALATTIE SI TRASMETTONO SOLO FACENDO SESSO? OLTRE AL SESSO FISICO, QUALI ALTRI METODI CI SONO PER PRENDERE UNA MALATTIA SESSUALE? SI POSSONO PRENDERE MALATTIE CON RAPPORTI ORALI/ANALI?

Prevalentemente si trasmettono facendo sesso. L'epatite B e C e l'HIV si possono trasmettere anche attraverso il sangue. Ovviamente si possono contrarre durante rapporti orali e anali.

11. LE MST SI TRASMETTONO ANCHE CON LA SALIVA?

No, non si trasmettono con la saliva.

12. COME SI POSSONO PREVENIRE LE MST?

Usando sempre il preservativo, soprattutto se hai rapporti con persone che non conosci bene.

13. COME SI POSSONO CURARE LE MST?

L'HIV e l'epatite non si possono curare, ma si possono tenere "sotto controllo" con farmaci antivirali. Le altre malattie si curano con antibiotici.

14. C'È IL RISCHIO DI "TENERSI" LE MST PER TUTTA LA VITA?

Sì, l'HIV e l'epatite sono per sempre. Le altre sono curabili.

15. QUALI SONO LE CONSEGUENZE PEGGIORI DOPO AVER PRESO DELLE MALATTIE SESSUALI?

Stare molto male e trasmetterle ad altre persone.

16. I PRELIMINARI PORTANO INFEZIONI?

Se ci si bacia, o ci si tocca, normalmente non si trasmettono infezioni. Se invece, durante i preliminari. C'è un contatto tra mucose ricche di sangue (bocca, lingua, labbra), e liquidi seminali le infezioni si possono trasmettere, quindi non è vero che con il sesso orale non si trasmettono malattie!

17. QUALI SONO LE PIÙ DIFFUSE? QUALI SONO LE PIÙ PERICOLOSE?
QUAL È LA MENO PERICOLOSA?

Le malattie più diffuse sono: Clamidia, Herpes, Epatite, Gonorrea e Papilloma Virus. La più pericolosa è l'AIDS, perché porta alla morte, ma è da ricordare che nessuna malattia è da sottovalutare.

18. COME SI PUÒ CAPIRE SE SI HA UNA MALATTIA SESSUALE?

Se si notano perdite strane dagli organi genitali, dei bruciori, degli arrossamenti, dolori ad urinare o altre irregolarità: è meglio andare a farsi controllare al Consultorio. Non tutte le malattie producono sintomi immediati (ad esempio AIDS ed epatite): se si hanno dubbi è consigliabile fare delle analisi del sangue.

19. SI POSSONO TRASMETTERE LE MALATTIE SESSUALI USANDO IL PRESERVATIVO?

No il preservativo è l'unico contraccettivo che impedisce la trasmissione di malattie sessuali. Tutti gli altri contraccettivi ti proteggono solamente dalla gravidanza ma non dalle malattie sessuali.

AIDS/HIV

20. CHE COS'È L'AIDS? CHE COS'È L'HIV?

L'AIDS è la sindrome da immunodeficienza acquisita. È una malattia grave e pericolosa perché porta all'inattivazione del sistema immunitario: il virus che la causa è l'HIV.

L'HIV è un virus che cresce e si sviluppa per anni nell'individuo prima che compaiano sintomi visibili dell'AIDS. Sono sieropositive le persone che hanno nel corpo il virus HIV che però non sono malate, ma possono trasmettere il virus ad altre persone.

21. AVERE UN RAPPORTO SESSUALE CON UNA PERSONA CHE HA L'AIDS PUÒ ESSERE CONTAGIOSO O RISCHIOSO?

Certamente se non si prendono precauzioni (preservativo).

22. DOPO QUANTO SI POSSONO AVERE RAPPORTI SESSUALI CON UNA PERSONA SIEROPOSITIVA? BISOGNA FARE TANTA ATTENZIONE?

I rapporti con una persona sieropositiva devono essere protetti usando sempre il preservativo.

23. PERCHÉ ALCUNE PROSTITUTE HANNO L'AIDS?

Alcune prostitute possono avere l'AIDS e le altre MST perché sono state contratte attraverso rapporti sessuali non protetti con persone infette. Quindi è bene usare sempre il preservativo.

24. L'AIDS SI TRASMETTE ANCHE AI FIGLI?

I bambini nati da madre con l'infezione da HIV possono contrarre il virus dell'HIV: si trasmette durante la gravidanza, il parto e l'allattamento al seno.

25. COME SI TRASMETTE L'AIDS? SOLAMENTE FACENDO SESSO?

Si trasmette oltre che attraverso rapporti sessuali senza preservativo, anche attraverso lo scambio di siringhe tra tossicodipendenti, trasfusioni di sangue (soprattutto in passato) e la trasmissione tra madre e figlio durante la gravidanza, il parto e l'allattamento.

26. SI PUÒ PRENDERE L'AIDS TRAMITE SESSO ORALE/ANALE?

Sì, Infatti bisogna sempre usare il preservativo, soprattutto se non si conosce l'altra persona.

27. IN QUALE PERCENTUALE SI PUÒ PRENDERE L'AIDS? CHE PERCENTUALE DI RISCHIO DI CONTRARRE L'HIV C'È UTILIZZANDO IL PRESERVATIVO?

Dipende dai tuoi comportamenti; il rischio aumenta se si fa sesso con partner che non si conoscono e non usando il preservativo: se lo usi correttamente non si corrono rischi.

28. CHE RISCHI COMPORTA L'AIDS?

C'è una diminuzione delle difese immunitarie, quindi il soggetto infettato contrae infezioni più facilmente. E si può anche morire.

29. SI PUÒ CURARE L'AIDS?

Non è ancora stata trovata una cura efficace e attualmente non esiste un vaccino. Esistono dei farmaci che rallentano la moltiplicazione del virus, ma hanno effetti collaterali. Tuttavia grazie a questi farmaci l'aspettativa di vita delle persone infette è notevolmente aumentata.

LA GONORREA E LA SIFILIDE

30. COS'È LA GONORREA? COSA COMPORTA? COME SI CURA?

È una malattia sessualmente trasmissibile, soprattutto nei giovani tra i 16 e i 24 anni. Si cura con antibiotici, lavande vaginali, ovuli. I sintomi nella donna sono insolite e frequenti perdite, bruciori durante la minzione (mentre fai pipì), emorragia dopo il rapporto sessuale, emorragia tra i cicli, dolore addominale pelvico (gola infiammata in caso di rapporto orale). I sintomi nell'uomo sono insolite perdite dal pene, dolore o bruciore nella minzione, testicoli gonfi e/o dolorosi.

31. COS'È LA SIFILIDE? COME SI CONTRAE? È UNA MALATTIA CURABILE?

È una MST, e i sintomi sono fistola o ferita indolore in zona a contatto sessuale (pene, vagina, ano, retto, bocca); la ferita compare dopo 2-6 settimane, in seguito si diffonderà in tutto il corpo escludendo palme delle mani e dei piedi, febbre e affaticamento, ghiandole gonfie. Anche se i sintomi svaniscono dopo qualche settimana il batterio rimarrà nel corpo. Si cura con la penicillina (antibiotico) e la terapia va fatta anche dal partner.

IL PAPILOMA VIRUS

32. SE UNA PERSONA HA GIÀ AVUTO
RAPPORTI SESSUALI PUÒ FARE LO
STESSO IL VACCINO DEL PAPILOMA?

Si può fare ugualmente anche se diminuisce l'efficacia.

LA CANDIDA

33. COS'È LA CANDIDA?

È una malattia sostenuta da miceti (funghi). Può diventare patologica se non curata.

CAP. 4

AMORE & SESSO



1. PERCHÉ SI FA SESSO?

Perché fa parte della vita e rappresenta un'espressione del corpo e dei sentimenti delle persone.

2. PERCHÉ TUTTO DIPENDE DAL SESSO TRA 2 PERSONE?

Non è vero che tutto dipende dal sesso tra due persone. La sfera sessuale è molto importante nella vita delle persone ma non assoluta.

3. È POSSIBILE CHE UNA STORIA D'AMORE DURI TUTTA LA VITA?

Certo che è possibile!!!!

4. COME FACCIAMO A SPIEGARE AL "TIPO" CHE È UN CRETINO E CHE NON CAPISCE NIENTE DI ME?

Con le parole, con i gesti e soprattutto con molta pazienza e delicatezza.

5. COME FUNZIONA IL BACIO?

Avviene con l'incontro delle rispettive labbra e della lingua.

6. UNA "COTTA" PUÒ NASCERE IN DUE GIORNI?

Le “cotte” in quanto tali possono nascere anche in due giorni, si chiama infatuazione (quando si idealizza qualcuno/a senza conoscerlo/a), è del tutto normale e poi svanisce.

LA GRAVIDANZA

7. QUAL È IL PERIODO DI MAGGIOR FECONDITÀ PER LE RAGAZZE?

È il periodo dell'ovulazione. Ci sono diversi metodi naturali per calcolare tale periodo: metodo di Ogino-Knaus, misurazione della temperatura basale, metodo Billings e Sistema Persona.

Attenzione, però: questi metodi naturali non sono sicuri.

8. IN QUALI GIORNI C'È PIÙ RISCHIO DI RIMANERE INCINTA SE LO SI FA SENZA PRESERVATIVO?

Purtroppo tutti i giorni possono essere a rischio.

9. È VERO CHE SE SI FA SESSO SOLO UNA NOTTE SI PUÒ RIMANERE INCINTA?

Si può rimanere incinta anche la prima volta, sia di giorno che di notte quindi bisogna sempre prendere precauzioni per evitare MST o gravidanze indesiderate.

10. È VERO CHE QUANDO TI È APPENA FINITO IL CICLO PUOI RIMANERE INCINTA?

Sì, se hai un rapporto sessuale e non usando alcun metodo contraccettivo si può rimanere incinta prima, dopo e anche durante il ciclo.

11. SE HAI LE TUE COSE È PIÙ PROBABILE RIMANERE INCINTA?

Sì è possibile rimanere incinta anche con il ciclo mestruale.

12. CHE COS'È UNA GRAVIDANZA EXTRA-UTERINA?

Con il termine gravidanza extra-uterina vengono indicate tutte quelle condizioni in cui l'embrione si annida al di fuori dell'utero.

13. QUANDO SI È INCINTA (AD ESEMPIO AL 5° MESE DI GRAVIDANZA) SI PUÒ AVERE RAPPORTI?

In gravidanza si possono avere tranquillamente dei rapporti sessuali.

14. COME CI SI DEVE COMPORTARE SE SI RIMANE INCINTA SOTTO LA MAGGIORE ETÀ ?

Bisogna scegliere, innanzitutto insieme al partner, se portare avanti o no la gravidanza. In entrambi i casi bisogna rivolgersi al Consultorio, che garantisce l'anonimato.

15. IL BAMBINO PUÒ RISENTIRNE SE LA MAMMA ECCEDE CON ALCOL E CON IL FUMO?

Sì, perché l'abuso di alcol o di nicotina nuoce alla salute della mamma e del proprio: il feto si nutre attraverso la placenta ed il cordone ombelicale della madre, quindi tutto ciò che fa male alla mamma può fare male al bambino.

16. SE UNA DONNA, DURANTE UNA PRIMA GRAVIDANZA, HA PERSO IL BAMBINO HA PROBABILITÀ CHE CIÒ SI RIPETA?

Assolutamente no.

17. COME MAI ALCUNI BAMBINI NASCONO CON PARTO CESAREO E NON NATURALE?

Perché ci possono essere delle complicanze e/o situazioni che inducono al taglio cesareo.

18. COME SI FA A SAPERE DI ESSERE STERILI?

Consultando un medico specialista che tramite degli esami appositi verifica la sterilità.

L'ABORTO

19. I MINORI POSSONO ABORTIRE SENZA FARLO SAPERE AI GENITORI?

No, è obbligatorio presentare la firma di entrambi i genitori a meno che ci siano problemi gravi in famiglia. In quest'ultimo caso, si deve fare un colloquio con gli operatori sanitari che valuteranno se ci sono le condizioni per poter chiedere l'autorizzazione al giudice e non far sapere nulla ai genitori.

20. COME SI ABORTISCE?

Consiste nello svuotamento dell'utero attraverso l'aspirazione strumentale dell'embrione o feto.

21. FINO A CHE MESE SI PUÒ ABORTIRE?

Solitamente, e salvo casi eccezionali, entro il 3° mese di gravidanza.

22. È VERO CHE DOPO TRE ABORTI NON PUOI PIÙ AVERE FIGLI? PERCHÉ ?

No, non è vero. Però non si deve considerare l'aborto un metodo contraccettivo.

23. COME PUÒ AVVENIRE UN ABORTO SPONTANEO?

L'aborto spontaneo è l'interruzione di una gravidanza avvenuta in modo naturale, non causata da un intervento esterno.

24. È VERO CHE PRENDERE LA PILLOLA PER
ABORTIRE CAUSA MALATTIE?

No, non è vero.

PARLARE DI SESSO

25. TANTI GENITORI DICONO CHE A 16 ANNI È TROPPO PRESTO, COME POSSO DIRE A LORO CHE È SOLO UN NUMERO? SE NE DEVE PARLARE CON GLI AMICI E/O GENITORI? ENTRAMBI I GENITORI O SOLO UNO DEI DUE? QUAL È IL MODO GIUSTO PER DIRGLIELO? COME SI FA AD AFFRONTARE QUESTO ARGOMENTO CON I GENITORI, PER CHIEDERELORO CONSIGLI?

Non esiste un'età, però è bene instaurare un buon dialogo con i genitori o anche solo con uno dei due. Non c'è un modo particolare per dirglielo ma sicuramente bisogna cogliere l'attimo giusto per affrontare l'argomento.

26. ESISTONO DEI SITI INTERNET DOVE CI SI PUÒ CONFRONTARE CON ALTRE PERSONE SU QUESTI ARGOMENTI?

Internet può essere un canale per reperire le informazioni, ma attenzione, non sempre è vero ciò che si legge sul web. Vista la delicatezza dell'argomento forse una chiacchierata con una persona, potendola guardare negli occhi, è molto più efficace.

INDIRIZZI UTILI

SPAZIO ASCOLTO ADOLESCENTI "AL 34"

Cuneo - via Carlo Emanuele, 34
telefono 017165541

CONSULTORIO FAMILIARE

Cuneo - corso Francia, 10
telefono 0171450605 - 0171450434
Borgo San Dalmazzo (CN) - piazza Don Viale, 2
telefono 0171267740
Dronero (CN) - via Pasubio
telefono 0171908154

SERVIZIO DIPENDENZE

Cuneo - corso Francia, 10
telefono 0171450128

CONSORZIO SOCIO ASSISTENZIALE

Cuneo - corso Francia, 10
telefono 0171456711

SERVIZIO EDUCAZIONE SANITARIA

Cuneo - corso Francia, 10
telefono 0171450608

AMBULATORI

Ambulatorio Ginecologia per adolescenti (max 18 anni)
Ambulatorio Dietologia
Colloqui con psicologa
Cuneo - corso Francia 10 c/o Consultorio Familiare

E' possibile consultare anche il sito:
WWW.CONSULTORIOGIOVANI.ASLCN1.IT

Hanno partecipato al progetto:

Peer educators:

Sara, Alessia, Jessica R., Virginia, Anna Rita, Rossella, Roberta, Elisa, Denise, Sabina, Jessica F., Valentina P., Katia, Paola, Andrea, Chiara, Anna, Barbara, Deborah, Erika, Marcella, Marco, Marta, Martina, Miriana, Simona, Valentina B.

Educatori Professionali:

Valentina Fida
Anna Paola Pili
Enrico Santero

Progetto grafico e coordinamento editoriale:

Paolo Silvestro, Miriam Tomaciello



Il progetto di peer education “Infezioni sessualmente trasmissibili: conosciamole non temiamole... un percorso di educazione tra pari” è stato condiviso e sostenuto dalle Scuole e dalla ASL CN1 attraverso la sottoscrizione di un protocollo d'intesa (n. 5885/C27 del 15 dicembre 2010).



In collaborazione con:



ITC Bonelli



Istituto Magistrale Statale E. De Amicis



Istituto di Istruzione Superiore Statale
Sebastiano Grandis
Sez. Ass. IPSIA IPSSCT



Liceo Scientifico Statale
Giuseppe Peano





