

SOTTO LO STESSO CUORE



guida alla sessualità

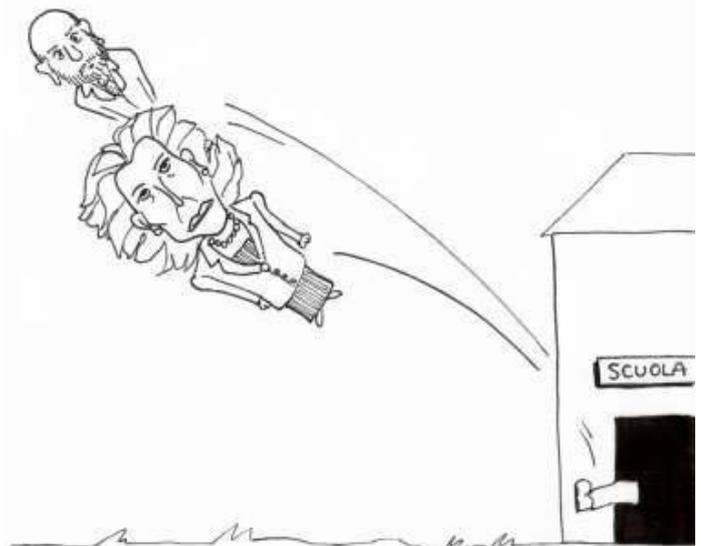
L'UNIONE DEGLI STUDENTI

Che cos'è l'Unione degli Studenti

L'Unione degli Studenti è un'associazione studentesca nazionale di stampo sindacale democratica e indipendente dai partiti politici, nata nel 1994 con l'intento di difendere i diritti degli studenti nelle scuole e nella società. Esistiamo in più di 120 città italiane e siamo parte del Forum Nazionale delle Associazioni.

Che cosa facciamo

Il nostro lavoro quotidiano consiste nel portare avanti rivendicazioni affinché i diritti degli studenti ottenuti in questi anni siano rispettati e lottare per ampliare gli spazi di cittadinanza a noi dedicati per esprimere le nostre necessità e trovare risposte concrete. Crediamo che l'educazione secondaria abbia un ruolo fondamentale nel formare cittadini consapevoli dei loro diritti e inclusi pienamente nella società. Per questo, valori come la democrazia, la partecipazione, la laicità e le pari opportunità debbano essere rispettati e diffusi a partire dalle scuole.





Purtroppo ancora oggi vediamo costantemente calpestati i nostri diritti, messa a tacere la nostra voce, negata la possibilità di esprimere liberamente la nostra diversità, sia essa culturale o sessuale. La disuguaglianza nel nostro paese parte dalle nostre scuole e da qui è necessario ripartire.

La Mutua Studentesca

Le associazioni della Mutua Studentesca si fondano sull'attività volontaria di centinaia di studenti, ragazze e ragazzi che scelgono, divertendosi, di mettersi a disposizione dei loro colleghi, cercando di costruire risposte ai loro bisogni troppo spesso inascoltati e opportunità per le loro tante idee inesprese. Il metodo che utilizziamo è quello della partecipazione democratica e dell'autogestione dei servizi ed i valori che ci animano sono quelli della solidarietà, dell'equità e della giustizia sociale. Nasce, nel 1997, dall'esperienza di gruppi di studenti che si impegnano per migliorare la vita dei loro colleghi, una rete nazionale di associazioni il cui scopo è promuovere il mutuo aiuto tra gli studenti, costruire una possibilità concreta di risposta ai tanti bisogni che arrivano dalle nostre scuole e dalle nostre università. Oggi le associazioni locali della Mutua Studentesca rappresentano per tanti giovani studenti la possibilità concreta di costruire servizi ed opportunità concrete per i loro "colleghi": l'originalità del nostro progetto associativo è quello di essere l'unica realtà di studenti che progetta e realizza servizi per gli studenti...questo è stato lo spirito che ci ha fatto intravedere nello sviluppo del mutualismo, strumento antico di solidarietà e redistribuzione importantissimo, una possibile soluzione a tanti dei problemi che rendono difficile la nostra esperienza formativa.

Perché una Guida al Sesso

A scuola si impara, oltre che l'italiano e la matematica, anche la socialità, e attraverso essa ci si conosce meglio. A scuola si parla, ci si diverte, ci si incontra, ci si innamora. Spesso professori, presidi, governi per intervenire su comportamenti considerati a rischio, prescindono totalmente dalla nostra opinione e non solo, spesso, al posto del dialogo c'è solo repressione, al posto della volontà di capire c'è solo bigotteria e paternalismo. Crediamo di essere assolutamente in grado di esprimere la nostra opinione e di ricercare risposte al disagio insieme a chi vive a scuola con noi.

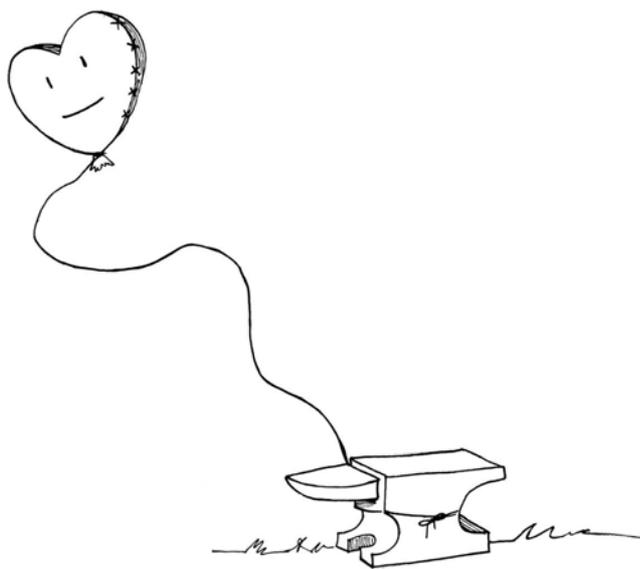
Il Ministro Moratti ha dimostrato di incarnare esattamente questo modello di società, in cui gli studenti devono passivamente apprendere ciò che è bene e ciò che è male. Non crediamo che bene e male siano dei criteri utili a chi liberamente ha diritto di ricercare la propria personalità attraverso l'affettività e di esprimere la propria diversità all'interno di uno spazio pubblico e laico come la scuola dovrebbe essere. Fare esperienze sessuali negli anni della scuola è qualcosa di estremamente diffuso e naturale. Nessuno può avere il diritto di negare questa possibilità credendo che il compito della scuola pubblica sia educare a valori appartenenti a ideologie religiose precise. Le varie identità sessuali devono trovare libera espressione perché occorre fare della scuola la prima esperienza di inclusione sociale che la persona vive nella propria vita. Uno studente escluso sarà un cittadino escluso!

La nostra società ancora discrimina i diversi orientamenti e comportamenti sessuali. Noi siamo convinti che non ci sia nulla da reprimere e che quel che realmente occorre sia una seria politica di informazione sulle malattie sessualmente trasmissibili,

Sulla contraccezione, ma anche una politica di superamento culturale di ogni discriminazione sessuale. Educare al benessere, fuori da ogni ideologia, indipendentemente dalle idee del Papa e dice, indipendentemente dalle idee del Ministro di turno, è un compito che la scuola pubblica deve assumere.

Per questo è nata questa guida al sesso. Troverete al suo interno informazioni preparate da esperti sulla prevenzione, la contraccezione, gli orientamenti sessuali, ma anche un rapido manuale di educazione sessuale, scritto da studenti per studenti, perché crediamo sia necessario poter vivere la propria affettività con serenità, liberi da arcaici pregiudizi, pericolosi stereotipi, dall'omofobia e orgogliosi della propria identità, qualunque essa sia!

Buon divertimento
L'Unione degli Studenti



IL NOSTRO CORPO IL NOSTRO CORPO

Chiariamoci innanzitutto su una cosa: il ruolo dell'apparato genitale dell'uomo e della donna è duplice; da un lato svolge la funzione riproduttiva, ovvero la produzione e l'emissione degli spermatozoi (nell'uomo) o la produzione dell'ovulo (nella donna); dall'altro la funzione sessuale, ovvero l'attività di **generazione del piacere** che, pur ottenibile con la stimolazione di ogni parte del corpo, trova in questo sistema una maggiore efficacia ed intensità.



Uomo

Il sistema riproduttivo e sessuale maschile è costituito da organi interni (prostata, vescicole seminali, uretra prossimale) ed esterni (pene ed uretra distale, scroto e testicoli) al corpo.

Il Pene è formato da tre colonne di tessuti, due corpi cavernosi ed un corpo spugnoso. Durante l'eccitazione sessuale queste tre colonne si riempiono di sangue, provocando l'erezione del pene.

La grandezza di un pene

La lunghezza media è di 15 cm e il 90% degli uomini di tutto il mondo hanno un pene lungo tra i 13 e i 18 cm (in erezione). Molti temono che il loro pene non sia abbastanza grande e sia inadeguato al sesso. Paure immotivate! Non appena si comincia ad avere esperienze sessuali, si scopre che il proprio pene funziona adeguatamente ed è entro i normali standard di grandezza. Il pene è un po' come gli occhiali, va bene solo in relazione a chi lo porta. Indipendentemente da lunghezza, circonferenza e volume. Cerchiamo di convincercene.



Come avviene l'erezione?

L'erezione è una complessa risposta fisiologica che dipende da una perfetta integrazione dei meccanismi vascolari, endocrini e neurologici. Due sono i meccanismi che determinano l'erezione: 1) Stimolazione psichica attraverso le immagini, le fantasie e gli stimoli erotici 2) Stimolazione diretta dei genitali.

Lo sperma: cos'è e come funziona:

Lo sperma è il liquido, prodotto nei testicoli, espulso dall'uomo con l'eiaculazione. Di colore biancastro, è costituito da una parte liquida (plasma seminale) e da una corpuscolata (spermatozoi o gameti). A ogni eiaculazione sono emessi normalmente da 1 a 5 ml di sperma contenenti da 50 a 200 milioni di spermatozoi per ml, che rappresentano i valori fisiologici, pur essendovi, fra soggetti perfettamente normali, un'ampia variabilità individuale. Lo sperma non ha caratteristiche uniformi nel tempo ma subisce modificazioni dal momento in cui viene emesso. Gli

costituiscono l'elemento maschile per la fecondazione. La loro produzione chiamata spermatogenesi è continua: le cellule sono depositate nelle vescichette seminali, che fungono da serbatoio.

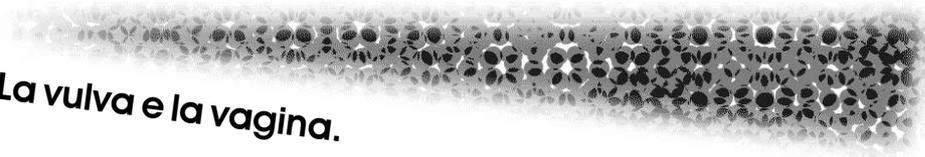
Donna

L'apparato genitale femminile è costituito da una parte esterna, che comprende le grandi e le piccole labbra con il clitoride al loro interno, e una parte interna costituita dalla vagina e dall'utero che, tramite le tube, si mette in contatto con le ovaie.

La vagina:

La vagina è il canale muscolo-membranoso che si estende dagli organi genitali esterni (vulva), all'utero. Ha una lunghezza media, misurata dall'orifizio vaginale al collo dell'utero, di 6-7 cm, anche se le sue pareti interne, datane la conformazione, sono un po' più lunghe. E ora andiamo a toccarla da vicino nel vero senso della parola. Sì, avete capito bene... Lubrificatevi due dita con un po' di saliva ed "esploratevi", dentro ma soprattutto fuori la vagina. Incominciate a tastarvi (io metterei "ad accarezzarvi" delicatamente ma facendo un po' di pressione: ogni donna ha diverse e differenti zone erogene interne (alcune sono sensibili solo nella zona esterna, altre in quell'interna, altre ancora in tutta la vagina). Restano, caso, zone di piacere che si possono definire standard. Se vi penetrate con il solo dito medio (palmo contro il basso), e con le ginocchia contro il petto, dovrete riuscire ad arrivare a sentire il termine della vagina, dove si trova l'apice del collo dell'utero o cervice, zona molto sensibile alla pressione.





La vulva e la vagina.

Esterno

Partendo dall'alto sono visibili:

- il monte di Venere
 - le grandi labbra
 - le piccole labbra
 - il clitoride: prepuzio glande frenulo
 - il vestibolo della vagina
 - l'orifizio uretrale
 - l'orifizio vaginale
 - il perineo
 - l'ano

Interno:

- l'utero: organo muscolare che accoglie il feto durante la gravidanza.
- la cervice o collo dell'utero: parte inferiore dell'utero che protrude nella vagina.
- la vagina: canale muscolo-membranoso. si estende dalla vulva all'utero.

Le mestruazioni e il ciclo ovario

In linguaggio medico, la prima mestruazione si chiama "menarca", dal greco "menos", cioè mese, e "-arca", nel senso di inizio. Si presenta in media, intorno ai 12 anni, tra i 10 e i 14, mentre è bene rivolgersi al medico se i segni della pubertà anticipano o ritardano di un paio di anni. Nonostante sancisca la maturità sessuale sul piano fisico, il menarca riguarda quelle che sono ancora bambine a tutti gli effetti: in grado di avere, tecnicamente parlando, dei figli, ma non ancora sessualmente mature sul piano psicologico. Sul versante sessuale, infatti, maturità fisica e maturità "mentale" non vanno di pari passo. Cosa succede nell'organismo il menarca annuncia che l'ovaio ha cominciato a lavorare, producendo una quantità di **estrogeni** (ormoni femminili) sufficiente a stimolare una crescita dell'**endometrio** (tessuto di rivestimento dell'utero) di entità tale da provocarne lo sfaldamento, cioè l'eliminazione attraverso il flusso mestruale. Il menarca, dunque, è il segnale che nell'organismo tutto sta procedendo per il verso giusto, cioè che: l'ovaio funziona; l'ipofisi, la ghiandola che sovrintende gli ormoni della riproduzione, sta facendo bene il suo lavoro; l'utero è in buona salute ecc.

I cicli irregolari sono normali?

È vero che il menarca indica il buon funzionamento dell'organismo, ma è altrettanto vero che i due anni successivi sono **quasi sempre all'insegna dell'irregolarità**. Colpa delle variazioni ormonali di assestamento, del tutto normali, che possono far saltare qualche ciclo o influenzare la loro durata e intensità. Disturbi alimentari e di diete sbilanciate, invece, aumentano eccessivamente le irregolarità ormonali: oggi, si considera una forte irregolarità



ormonali: oggi, si considera una forte irregolarità mestruale come uno dei primi campanelli d'allarme di alimentazione inadeguata per quantità o qualità. Anche lo stress e le situazioni familiari o sentimentali difficili hanno ripercussioni dirette sul ciclo mestruale.

L'imene

è una membrana estremamente elastica più o meno spessa che "chiude" l'ingresso della vagina, è perciò esterno e di solito si può vedere e toccare all'interno delle piccole labbra. **Non è però completamente chiusa** altrimenti dalla vagina non potrebbe uscire il sangue mestruale. Durante le prime penetrazioni può rompersi, tuttavia non sempre succede, data la sua elasticità. Ecco perché a volte si verifica anche una piccolissima perdita di sangue (dovuta appunto alla rottura dell'imene), in altri casi tale perdita non c'è.

La prima visita dal ginecologo: quando farla

Non c'è un momento particolare per andare dal ginecologo: è un medico come tutti gli altri, perciò è sempre utile fare una visita quando si hanno dubbi o problemi particolari. Non sempre andare dal ginecologo vuol dire dover effettuare una visita ginecologica: questo può essere stabilito insieme, al momento. Questa visita consiste nell'esplorazione vaginale e l'applicazione del divaricatore (speculum) per studiare anche la parte alta della vagina e il collo dell'utero, sede frequente di lesioni (piaghetta) o d'infezione. Questa visita non è particolarmente dolorosa ma, ovviamente, può procurare un certo imbarazzo.

In questa occasione si può effettuare anche un pap-test e si possono discutere i problemi relativi alla contraccezione e alla prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale.

IL DESIDERIO SESSUALE IL DESIDERIO SESSUALE

Masturbarsi

La masturbazione è, dal punto di vista "tecnico", l'autostimolazione dei propri genitali per raggiungere il piacere. "Credevo fosse semplicemente una sega\un ditalino", potrebbe impensierirsi qualcuno. Potevamo continuare a praticarla anche senza le note tecniche, diranno altri! Al di là dei tecnicismi, chiunque pratica regolarmente la masturbazione, uomini e donne, perciò diffidate da chi sostiene che: masturbarsi fa male, rende ciechi, è peccato mortale ed altre simili c@**@#e . Di solito, la masturbazione viene "scoperta" tra i dodici e i tredici anni. La vita, a quel punto, cambia radicalmente. Le ore passate in bagno aumentano vorticosamente di numero, compiti scolastici che si potrebbero svolgere in quindici minuti si fanno in due ore, perché la concentrazione viene spesso rotta da attività collaterali dalle quali il ragazzino/a delle medie non riesce ad esimersi.

Non sono tuttavia ore perse!!! La conoscenza della propria sessualità e dei metodi per il raggiungimento del piacere, sono alla base del corretto funzionamento successivo della nostra sessualità, e della consapevolezza di gusti ed inclinazioni. Per le ragazze, una cosa importante è l'uso del preservativo: incappucciate gli oggetti che avete deciso di utilizzare per la vostra masturbazione. Siano banane, cetrioli, carote, candele, bottigliette, falli artificiali o vibratori, tutto deve essere ben pulito onde evitare il rischio d'infezioni e un preservativo sterilizzato è la miglior precauzione.



Petting:

E' una parola inglese per indicare carezze ed effusioni amoroze, intense sino a raggiungere l'orgasmo, ma senza che ci sia penetrazione.

La prima volta

Finalmente ci siamo...agguantati al\alla vostro\la partner, siete li li per realizzare la vostra prima volta: state per fare sesso. Vedrete...andrà tutto bene, e ricorderete con ironia i pomeriggi passati a pensare "come sarà?" oppure "ce la farò?". A quel punto comincia una sorta di allenamento, fisico, tecnico, mentale, per arrivare alla priva volta preparatissimi. Eppure, la prima volta è sempre un esperienza "unica". I dubbi, le preoccupazioni, gli imbarazzi sono assolutamente naturali e non c'è modo migliore per risolverli che pensare che 'fare l'amore' è una cosa istintiva, non ci si può sbagliare! Tenete sempre presente che una buona relazione con il\la vostro\la partner vi aiuterà senz'altro ad affrontare "la classica" crisi d'ansia. E, non temete di fare figuracce: dopo la prima, c'è la seconda, la terza,...!!!!

Disfunzione erettile:

incapacità dell'uomo di ottenere e/o mantenere una sufficiente erezione del pene sia per la propria che per la necessità del/della partner nell'ambito della gestione del rapporto sessuale. Si tratta quasi sempre di un problema psicologico: la cosa migliore da fare è, nella maggior parte dei casi, di affrontare con tranquillità e serenità i rapporti con gli altri. Una visita da un andrologo può comunque aiutare.

Eiaculazione precoce:

La causa può essere organica, ma quasi sempre è psichica; nei rari casi organici è legata a infiammazione delle vie urogenitali, a malattie neurologiche, o all'uso di farmaci. Per quanto concerne le cause psicologiche, gli individui affetti da questo disturbo sono accomunati probabilmente da un tentativo di difendersi dall'ansia generata dalla sessualità e, in particolare, dalle intense sensazioni erotiche che precedono l'orgasmo, e sono quindi impossibilitati a controllarlo. La cosa migliore da fare è consultare un andrologo o un sessuologo.

Penetrazione dolorosa: Può succedere di provare dolore durante il rapporto con il proprio partner (in particolare all'ingresso nella vagina o nell'ano): non è un dramma, anzi spessissimo la causa è di carattere psicologico. Ecco perchè un buon rilassamento, magari aiutato da un lubrificante, a base d'acqua, può aiutare.

Per le ragazze, la capacità di provare l'orgasmo è una dimensione estremamente ricca e variegata: proprio per questo spessissimo si creano ansie e paure, sia per lei che per lui, visto che s'ignora completamente l'idea che la sessualità femminile è molto meno incentrata sui genitali (come per gli uomini), basti pensare alla maggiore ampiezza delle zone erogene.



Vi sono "pratiche" e "trucchetti" con i quali è sicuramente più facile per una donna raggiungere un orgasmo.

✍ **Sesso orale:** anche se non funziona sempre, facilita molto il raggiungimento di una forte eccitazione e dell'orgasmo.

✍ **Manovra a ponte:** Una stimolazione diretta sul clitoride con la mano, con un vibratore o altro, può aiutare la donna a raggiungere più facilmente l'orgasmo.

✍ **Cambiare posizione:** durante il rapporto sessuale sarebbe opportuno variare le posizioni, lasciando libero sfogo alla fantasia e alla creatività!
La sola cosa che importa non è tanto se l'orgasmo sia clitorideo o vaginale... ciò che veramente conta è essere aiutate a raggiungerlo!

Sesso anale? Perché no!?

La capacità di provare piacere per i ragazzi e per le ragazze prescinde dalla semplice stimolazione degli organi genitali. Le zone erogene sono distribuite su tutto il corpo e una di queste si trova esattamente all'interno dell'ano. E' una zona stimolabile sia per i ragazzi che per le ragazze.

Molti omosessuali ed eterosessuali praticano il sesso anale, con gran godimento dei rispettivi partner. Quindi non è una pratica affatto del tutto inusuale. Fare sesso anale non è molto difficile. Basta solo un po' di accortezza, le dovute informazioni e, naturalmente, il consenso del partner...
L'apertura dell'ano è ricca di vescicole di sangue e terminali nervosi che rendono l'area recettiva al tocco. Infatti, per molte persone la stimolazione esterna è tutto ciò che gli basta per sperimentare un intenso piacere.



E' importante avere pazienza quando si cerca di penetrare, è necessario essere molto rilassati per evitare dolori e lacerazione.

All'interno dell'ano e passati i muscoli dello sfintere si trova il canale anale vero e proprio, che prende il nome di "retto", costituito da un tessuto soffice e flessibile. Questa area è veramente sensibile alla stimolazione. Cercate di non essere bruschi e di non avere troppa fretta.

Al di là del retto c'è il "colon" il quale non ha specifiche funzioni sessuali, però diversamente dal retto, è il posto dove sono depositate le feci. Le feci si spostano dal colon al retto quando si è pronti ad avere un movimento dell'intestino. Diversamente da quel che si crede quindi, le feci non sono contenute nello spazio del retto che normalmente è libero ma sono contenute nel colon.

Considerate che se si desidera ricevere piacere dalla stimolazione anale da parte del proprio partner, bisogna prima dedicarsi un po' all'auto-esplorazione. Quando vi masturbate usate le dita per esplorare il vostro ano. Ricordatevi sempre di usare molto lubrificante quando lo fate perchè l'ano non si lubrifica naturalmente come la vagina.

Orientamento Sessuale (essere etero, gay, lesbica o bisex!)

Tutte le persone sono sessualmente e affettivamente orientate verso un genere piuttosto che un altro. Si può essere attratti da persone di genere diverso dal proprio (ed essere quindi eterosessuali), da persone del proprio genere (omosessuali) o da entrambi (bisessuali).

Durante l'adolescenza è molto comune provare tutti questi impulsi ed è altrettanto comune avere esperienze omosessuali; se vi capita non pensate che ciò significhi che siete gay/lesbiche/bisex o che non lo siete. Solo il tempo lo saprà dire.

L'omosessualità infatti è una normale variante dell'essere umano e ad oggi non si sa ancora cosa la determini. Quel che è certo è che una persona non "sceglie" di essere gay o lesbica; la scelta sta semmai nel subire il proprio orientamento o nel viverlo positivamente.

Se siete omosessuali, forse vi capiterà di sentirvi "strani", diversi, gli unici/le uniche al mondo. In verità apparterrete al 10% della popolazione mondiale; quindi considerate che potrebbero esserci omosessuali nel vostro condominio, a scuola, in palestra... insomma proprio dappertutto!

Non è facile scoprirsi gay. I pregiudizi che esistono nella nostra società possono spingervi a nascondere ciò che sentite; il risultato è che ci si sente soli e sole. Ma ricordatevi che la tennista Martina Navratilova e anche George Michael probabilmente si sentivano allo stesso modo e con loro milioni di altre persone.



La cosa migliore è non tenersi tutto dentro e trovare qualcuno di cui vi fidate con cui poter parlare: un amico, un genitore, un fratello, una sorella, una persona che in passato ha ascoltato le vostre confidenze e di cui avete ancora fiducia. Se proprio non conoscete nessuno con cui parlare tranquillamente, chiamate un'associazione gay o lesbica (ce ne sono in quasi tutte le città d'Italia) altrimenti potreste rivolgervi al CIC (Centro Informazione e Consulenza) scolastico o anche a un consultori per adolescenti.

"E se lo venisse a sapere qualcuno? E se mi sp@#anassi?"... potrebbe capitarvi di pensarlo se siete gay o lesbica. La società non accetta ancora pienamente gli omosessuali ma sono sempre di più le persone che si dichiarano gay o lesbica (ossia che fanno "coming out").

Non c'è ragione di dichiararvi se non siete pronti. A volte ci sono buone ragioni per non farlo. Ci sono persone che all'inizio potrebbero non accettarvi. Potrebbero essere i vostri genitori, gli amici, o i compagni di classe o di lavoro, persone a cui volete bene o da cui dipendete dal lato economico o affettivo.

Ci sono anche molte ottime ragioni, comunque, per far sapere ad alcune persone che siete omosessuali. Nascondere il vostro orientamento impedisce alle persone che vi sono care di conoscere una parte importante di voi, impedendovi di avere "veri" rapporti di amicizia e di affetto.

Qualunque siano le vostre ragioni, la decisione di fare coming out oppure no spetta a voi e a nessun altro. Ricordatevi che capire di essere omosessuale è solamente conoscere una parte in più di quello che siete. Un sacco di persone hanno imparato a dire a se stessi, "Sono gay/lesbica e sono felice di esserlo!".

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI IL DESIDERIO SESSUALE

Le malattie veneree

(dette così dalla dea Venere dato che si pensava fossero un fenomeno tipicamente femminile quando invece la "responsabilità" spesso è al 50%) sono tante e spesso ci si accorge di esserne colpite quando sono già in uno stato abbastanza avanzato... Per capirci qualcosa, per togliersi le perplessità.. Leggete qui sotto e se voi o il vostro\la vostra partner presentate qualche sintomo, anche lieve, correte subito dal medico, che fatte le necessarie analisi potrà sciogliere ogni dubbio e indicarvi la necessaria terapia. Ricordati che puoi esigere dal medico l'anonimato (cioè non sei obbligato\la a dire il tuo nome e nemmeno le circostanze in cui ti sei ammalato\la).

Ricordatevi che tutti e tutte siamo esposti al rischio di contrarre queste malattie se non usiamo le minime precauzioni. Non dipende dal nostro orientamento sessuale, se siamo etero, gay, lesbica o bisex. E' il nostro comportamento che ci espone al rischio...

Consigli utili: Cura sempre l'igiene intima, tenendo presente che i germi presenti nel retto (ultimo tratto dell'intestino), potrebbero diffondersi in vagina o nell'uretra, esponendoti al rischio di infezioni genitali. Se i rapporti sessuali sono dolorosi, fai una visita per controllare di non avere piccole lacerazioni della vagina. Queste possono facilitare la diffusione delle infezioni. Se sei predisposta alle infezioni delle vie urinarie (cistiti), svuota sempre bene la vescica, prima e dopo un rapporto sessuale.

COME POSSO SAPERE SE HO UNA MALATTIA VENEREA?

La prima cosa da fare se si hanno sospetti è andare dal ginecologo o da un andrologo, che attraverso un'accurata visita ed eventuali esami, indicherà la giusta cura. Il medico potrà usare vari metodi d'indagine: dall'esecuzione di un semplice tampone per il prelievo di muco (che verrà poi fatto analizzare in laboratorio), fino alle analisi del sangue.

La raccomandazione più importante è: non fidarsi dell'autodiagnosi (né dei consigli di amici\amiche), che faranno solo perdere tempo prezioso; non bisogna avere paura del **medico!!!** E inoltre: LA MIGLIORE TERAPIA È LA PREVENZIONE, soprattutto dall'uso del preservativo nei rapporti con persone sconosciute.

"Ci siamo conosciuti due settimane fa. Ormai mi fido di lui/lei. Vorrei fare a meno del preservativo..."

In generale non puoi basarti sulle apparenze per giudicare se qualcuno ha una malattia venerea oppure no. Il virus può restare inattivo a lungo, a volte per mesi. Una persona che appare in ottima salute può in realtà essere affetta da qualche malattia. Se vivi una relazione di coppia duratura ed entrambi volete interrompere l'uso del preservativo è importante che vi sottoponiate assieme alle necessarie analisi. Parlare con il vostro medico di fiducia è anche in questo caso la miglior cosa da fare.

SE AVVIENE IL CONTAGIO, DOPO QUANTO TEMPO SI MANIFESTA LA MALATTIA? Non c'è una sola risposta a questa domanda che vada bene per tutti i tipi di malattie. Il tempo di "stasi" prima delle manifestazioni di una malattia dipende da vari fattori, prima di tutto dall'agente patogeno in causa, e poi dalla resistenza dell'organismo infettato. Se diagnosticate in tempo, la maggior parte di queste malattie possono essere facilmente curate con antibiotici e antivirali, altrimenti possono provocare danni agli organi genitali, all'apparato riproduttivo e causare, anche a distanza di anni, problemi in gravidanza, al parto, al neonato, fino a provocare sterilità e tumori.

Le malattie sessuali più comuni

CANDIDA: è causata da un fungo, la cui trasmissione può avvenire non solo per via sessuale, ma anche per contatto indiretto con oggetti o superfici contaminate

Sintomi: perdite liquide di colore giallastro che producono cattivo odore, gonfiore, arrossamento, prurito e intenso dolore soprattutto durante i rapporti sessuali. Il rischio di contrarre un'infezione da Candida è più elevato quando si è sottoposti ad un forte livello di stress, all'abbassamento delle difese immunitarie, in gravidanza e quando si prendono farmaci per un lungo periodo.

La cura: un trattamento antimicotico che deve essere esteso anche al partner per evitare reinfezioni, nonostante nell'uomo si presenti generalmente senza sintomi fastidiosi (in pratica ce l'ha ma non se ne accorge)

TRICHOMONAS: causato da un protozoo

Sintomi: molto simili a quelli della candida tranne che per l'assenza di dolore durante il rapporto sessuale

La cura: è molto importante che non ci si curi da soli e che la diagnosi venga fatta

dal medico, in quanto la terapia, in questi casi, deve essere di tipo antibiotico e non antimicotico



CHLAMYDIA TRACHOMATIS: è un batterio

Sintomi: si tratta di una malattia difficile da diagnosticare, soprattutto nella donna, nella quale i sintomi compaiono solo nello stato avanzato, quando provocano dolore, bruciore nei rapporti sessuali, perdite anomale e di sangue, e piccole febriciattole

PAPILLOMA VIRUS (HPV): il virus Papilloma è un gruppo di più di 70 tipi di virus che possono causare verruche o papillomi. Sebbene alcuni tipi di virus causano frequenti verruche sulle mani e sui piedi, i Virus del Papilloma sono trasmessi sessualmente e possono causare verruche nella zona genitale ed anale sia degli uomini sia delle donne. Una delle modalità di contagio è rappresentata dai rapporti orali poiché gli HPV sono presenti, in gran parte in bocca

Sintomi: può causare verruche che possono apparire piccole o grandi, piatte o in rilievo, singole o multiple; qualche volta le verruche non sono persino visibili. I più comuni posti per rilevare le verruche sono fuori della vagina, sul pene, e attorno all'ano. Nelle donne il Virus Papilloma può portare allo sviluppo di verrucche dentro la vagina e anche sulla cervice. In circa metà dei casi, le persone infette con il Virus Papilloma non hanno nessuna verruca.

La cura: il trattamento oggi viene effettuato ambulatoriamente mediante laser terapia associata a terapia medica. Anche in questi casi è necessario trattare parallelamente anche il partner

GONORREA O URETRITE GONOCOCCICA: un'infezione molto diffusa, causata dal batterio gonococco Sintomi: compaiono da 2 a 10 giorni dopo il rapporto sessuale con un partner infetto e sono: bruciori durante la minzione e secrezioni dal pene o dalla vagina. Nella fase iniziale, e specialmente nelle donne, i primi sintomi sono lievi

mentre nelle fasi avanzate si possono avere perdite di sangue, febbre, dolore nella zona pelvica e persino gonfiore alle articolazioni. La gonorrea, se trascurata, può causare malattia infiammatoria pelvica clinicamente grave, sterilità per occlusione tubarica e può essere trasmessa al bambino dalla madre infetta durante il parto con il rischio di causargli danni gravi.

La cura: entrambi i partner si devono curare per evitare la reinfezione. E' molto importante fare il più presto possibile un controllo per iniziare nel più breve tempo possibile la giusta cura

HERPES GENITALE:

È caratterizzato dalla presenza, nell'area genitale, di grappoli di vescicole che vanno incontro ad erosione

Sintomi: quando l'infezione è primaria l'area interessata è molto estesa, con sintomi come forte dolore e prurito, dolore quando si fa pipì, secrezione uretrale e/o vaginale, ingrossamento dei linfonodi inguinali accompagnato da dolore e, talvolta, sintomi generali quali febbre, malessere, facile affaticamento, raramente cefalea e vomito qualora ci sia un interessamento delle meningi. Nel caso in cui l'Herpes genitale sia di tipo ricorrente i sintomi sono meno intensi e hanno una durata più breve

La cura: somministrazione di farmaci antivirali

SIFILIDE:

è causata dal batterio *treponema pallidum*

Sintomi: tipico è il sifiloma, un nodulo eroso in superficie nella sua parte centrale, che compare dopo 2/6 settimane dal contagio in sede genitale o extra-genitale e che guarisce spontaneamente

La cura: la terapia continua ad avvalersi da oltre 40 anni dell'impiego della penicillina

EPATITE:

Sintomi: anoressia, febbre, nausea, malessere diffuso, che compaiono dopo 21-130 giorni dal contagio. La malattia è tra le più dolorose e difficili da curare. Può diventare cronica fino a causare tumori al fegato

Esistono tre tipi di epatiti (A, B, non A-non B), trasmissibili in differenti modi (via parenterale, uretrale, venerea).

L'epatite B può essere trasmessa attraverso differenti canali (saliva, urina, mestruo, secrezioni genitali) e la donna incinta affetta dal virus rischia di trasmetterlo al suo futuro bambino.

Attualmente esiste il vaccino solo per l'epatite A e B.

Aids

Sintomi: sono tipici, la fase iniziale è caratterizzata da una sindrome simile alla mononucleosi, nel 10-25% dei soggetti infettati, alla quale segue un periodo senza sintomi che può durare anche più di 10 anni, nel corso del quale il paziente elimina il virus in tutti i liquidi biologici, in particolare sperma, sangue, e secrezioni cervico-vaginali. Potenzialmente l'infezione può essere trasmessa ogni qual volta vi è passaggio di uno di questi liquidi biologici, come avviene durante i rapporti sessuali o lo scambio di siringhe. Dopo la fase iniziale segue quella di AIDS conclamato e compaiono infezioni quali polmoniti o forme tumorali come il sarcoma di Kaposi.



Come avviene il contagio? Il virus HIV si trasmette prevalentemente attraverso contatti con sperma, sangue, liquidi vaginali di una persona infetta. In particolar modo i contagi avvengono per lo più per via sessuale, in seguito a trasfusioni con sangue non controllato, attraverso l'uso di siringhe già usate, o attraverso il contatto madre figlio durante la gravidanza. L'Aids non si trasmette attraverso i normali contatti personali (in ufficio, a scuola, scambiandosi, baci, carezze etc). **Meglio un preservativo oggi che uno domani** Il mezzo più sicuro per evitare il contagio è il buon vecchio, caro profilattico, conosciuto anche con tutta una serie di altri nomi (preservativo, condom, goldone, guanto, lvo...). In caso di rapporti occasionali è opportuno tenerlo sempre a portata di mano. Protegge entrambi i partner e può essere usato per molti tipi di rapporto, da quello più tradizionale, ai rapporti anali a quelli orali. No, è inutile che vi mettiate a ridere, perché anche i rapporti orali possono essere fonte di contagio. Dunque infilatevi\infilategli il goldone senza protestare.

**IN OGNI ASL E' POSSIBILE EFFETTUARE IL TEST PER L'HIV,
E' GRATUITO ED ANONIMO.**

La seguente lista cerca di fornire una visione globale del rischio di infezione da HIV associata ad ogni pratica sessuale: **se io...**

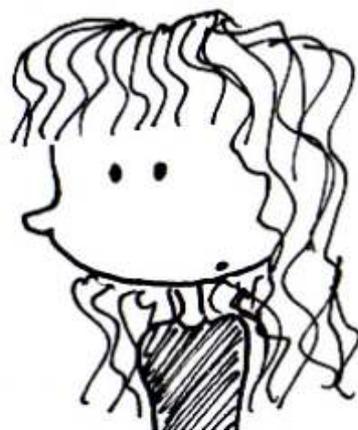
- do un bacio profondo al partner: nessuno dei due rischia di contrarre l'HIV
- pratico un rapporto orale con eiaculazione: io rischio di contrarre l'HIV, lui no USA IL PROFILATTICO
- pratico un rapporto orale senza eiaculazione: nessuno dei due rischia di contrarre l'HIV
- pratico il rimming (contatto lingua ano): nessuno dei due rischia di contrarre l'HIV
- masturbo il\la partner: nessuno dei due rischia di contrarre l'HIV
- penetro il\la partner con le dita: nessuno dei due rischia di contrarre l'HIV
- mi faccio praticare un rapporto orale: In caso di eiaculazione, il\la partner rischia il contagio
- penetro il\la partner senza usare il preservativo e senza eiaculare: tutti e due rischiamo di contrarre l'HIV
- mi faccio praticare un rapporto orale e ho l'orgasmo: io non rischio di contrarre, l'HIV, il\la partner sì....
- penetro il\la partner col preservativo: nessuno dei due rischia di contrarre l'HIV
- mi faccio penetrare senza preservativo smettendo prima che il partner venga: tutti e due rischiamo di contrarre l'HIV
- mi faccio venire dentro senza preservativo: tutti e due rischiamo di contrarre l'HIV

LA CONTRACCEZIONE

LA CONTRACCEZIONE

Il metodo contraccettivo giusto per te Prima di scegliere un qualsiasi metodo contraccettivo, ponetevi queste poche domande. Procederete più sicuri. Una volta risposto, andatevi a leggere lo speciale sul metodo che v'interessa...

1. Questo metodo e' facile da usare e conveniente? La contraccezione e' valida solo se usata con costanza e dedizione. Chiedetevi se vi ricorderete di prendere la pillola ogni giorno o se vi sentirete a vostro agio nell'inserire il diaframma prima di ogni rapporto. Se non fate sesso frequentemente sarebbe meglio usare il preservativo, magari associato agli spermicidi. Le coppie che invece decidono di usare i metodi contraccettivi naturali devono impegnarsi molto nel monitorare i cambiamenti nel corpo della donna e astenersi da rapporti sessuali durante i periodi fertili.



2. Si e' protetti contro le malattie sessualmente trasmesse? I preservativi maschile e femminile sono gli unici metodi contraccettivi che offrono protezione contro le MTS (malattie a trasmissione sessuale) Se non avete una relazione fissa meglio optare per preservativi ed eventuali spermicidi

3. Il metodo e' affidabile? Se la sterilizzazione (vasectomia per gli uomini e legamento delle tube per le donne) fornisce la protezione piu' affidabile contro gravidanze indesiderate, è anche vero che queste procedure chirurgiche terminano permanentemente la vostra capacita' di riprodurvi (in pratica non ci si potrà più ripensare). Altre forme di contraccezione variano nella loro affidabilità, e tutto dipende maggiormente nell'usarle in maniera appropriata e costante. Le più sicure rimangono comunque pillola e preservativo

4. Quanto costoso e' il metodo? La pillola, i dispositivi intrauterini come la spirale e gli innesti ormonali possono essere **i piu' costosi** in una fase iniziale, ma a lungo termine si rivelano essere meno costosi degli altri metodi.

5. Quale metodo si adatta meglio alla vostra storia medica? Chiedete al vostro medico quali contraccettivo vi raccomanda di usare, basandosi sul vostro passato clinico. Possiamo classificare i metodi contraccettivi in tre grandi categorie: naturali, di barriera, farmacologici

Naturale:

Coito interrotto

Il coito interrotto è probabilmente il metodo contraccettivo naturale più famoso e praticato: appurato che per dare inizio a una gravidanza l'uomo deve eiaculare (emissione del liquido seminale) nella vagina così che gli spermatozoi possano raggiungere e fecondare l'uovo, il coito interrotto consiste nell'evitare esattamente questa situazione: l'uomo ritira il pene dalla vagina pochi attimi prima di eiaculare. La situazione viene gestita (si spera!) esclusivamente dall'uomo attraverso un forte autocontrollo, anche se bisogna sottolineare che, in teoria, c'è sempre la possibilità che il liquido che esce dal pene in erezione, prima dell'eiaculazione, contenga degli spermatozoi. **E' un metodo fallimentare in quanto anche prima dell'eiaculazione possono essere emessi, in maniera inavvertita, spermatozoi**



Ogino-Knaus Il metodo di Ogino-Knaus o del calendario si basa sul ritmo mestruale, più esattamente sulla previsione dell'ovulazione cioè del periodo (24 ore) in cui la donna è feconda. L'ovulazione dovrebbe avvenire circa 14 giorni dopo l'inizio della mestruazione, ma molte cause come l'età, l'assunzione di medicine, malattie, cambio di stagione, viaggi, emozioni, stress fisici e psicologici, possono influire sull'ovulazione. Individuarla con esattezza è praticamente impossibile: si possono solo evidenziare un certo numero di giorni "pericolosi", periodo abbastanza ampio da comprendere il tempo della ovulazione. Per trovare questi giorni si deve prendere nota di 12 cicli mestruali consecutivi, cioè, per un anno intero bisogna annotare il giorno di inizio delle mestruazioni.

SOTTO LO STESSO CUORE

Se si riscontra una notevole regolarità, si può cercare di individuare il periodo "pericoloso". Si prende nota del ciclo mestruale più lungo e di quello più breve avuti nell'arco dell'anno. Si sottrae 18 al ciclo mestruale più breve e si ottiene il primo giorno pericoloso. Poi si sottrae 11 al ciclo mestruale più lungo e si ottiene l'ultimo giorno pericoloso. In pratica, per fare un esempio, se nell'arco di un anno il periodo più breve intercorso tra l'inizio di una mestruazione e la successiva è di 25 giorni e quello più lungo è di 33 giorni si fanno queste operazioni:

- $25-18=7$ cioè il 7° giorno dall'inizio della mestruazione è il primo giorno pericoloso;
- $33-11=22$ cioè il 22° giorno dall'inizio della mestruazione è l'ultimo giorno del periodo pericoloso.

In questo caso, quindi, i giorni pericolosi sono in totale 16, mentre tutti gli altri giorni, compresi naturalmente quelli della mestruazione, si possono considerare sicuri.

Billings richiede una osservazione attenta della mucosa vaginale che varia a seconda del periodo del ciclo

Temperatura: misura la variazione di temperatura del corpo della donna in relazione agli ormoni che operano nei differenti periodi del ciclo. Si tratta di un metodo contraccettivo naturale e la sua percentuale di sicurezza si aggira intorno all'80-85%. Ecco il metodo ciclo- consiste nell'individuare l'ovulazione, cioè il periodo di 24 ore in cui la donna è feconda, attraverso la misurazione della temperatura corporea (ottenuta tramite l'introduzione nella vagina di un termometro adatto).

Non pongono nessun ostacolo alle malattie a trasmissione sessuale e, gli ultimi due sono soggetti alle imprevedibili variazioni della durata del ciclo

Farmacologico:

La pillola

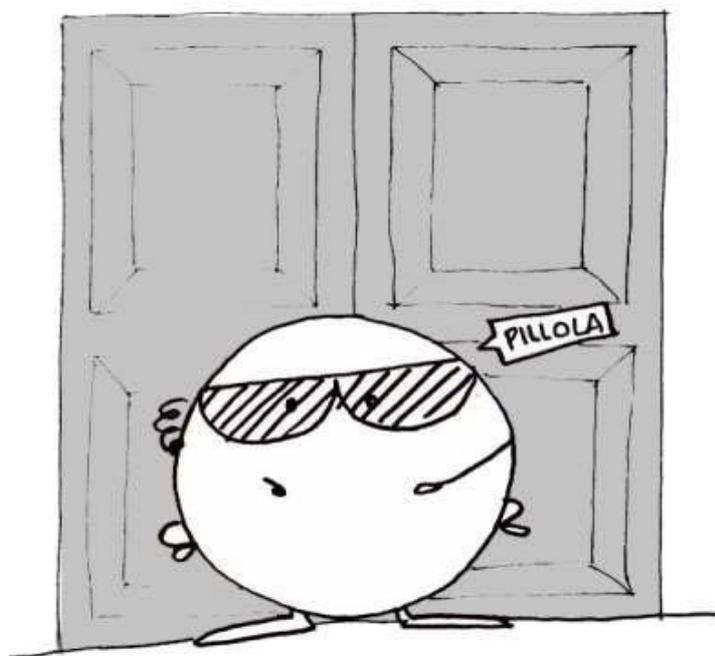
Consiste nella somministrazione giornaliera di una pillola che contiene in dosi diverse a seconda del periodo del ciclo due ormoni sintetici che attraverso un falso segnale bloccano l'ovulazione e gli adattamenti fisiologici relativi. Se vuoi saperne di più o vorresti cominciare ad assumerla, la cosa migliore da fare è una bella chiacchierata dal ginecologo, che è anche l'unica persona che può prescrivertela.

Come e quando si prende.

Il primo ciclo. Una compressa al giorno per 21 giorni, iniziando dal primo giorno del ciclo mestruale. La protezione contraccettiva ha inizio immediatamente, l'assunzione delle compresse con la confezione successiva di Miranova riprenderà dopo un intervallo di 7 giorni, iniziando quindi nello stesso giorno della settimana in cui si è iniziata la prima confezione.

Passaggio da un altro contraccettivo orale:

La prima compressa di Miranova dovrebbe essere assunta immediatamente dopo aver terminato le compresse del precedente contraccettivo. Non sono richieste ulteriori misure contraccettive.



E' vero che fa ingrassare? Di solito NO, soprattutto quelle di nuova generazione, a bassissimo dosaggio ormonale. Comunque, sempre meglio scieglirla con il ginecologo.

E' vero che riduce la fertilità di chi la prende? No, anzi, la protegge: diminuisce la comparsa di cisti ovariche, di fibromi uterini e di infezioni che sono le cause più frequenti della sterilità femminile. La pillola **aiuta in casi di dismenorrea** (mestruazioni dolorose): il dolore si riduce nell'80 per cento dei casi **Cosa fare se si dimentica una compressa?** nel caso di dimenticanza di una sola compressa, dovrebbe essere assunta un'altra compressa possibilmente ore, per mantenere l'efficacia contraccettiva. In caso di ulteriore ritardo, occorre una ulteriore misura contraccettiva. Si deve assumere solo l'ultima compressa dimenticata e utilizzare contemporaneamente metodi contraccettivi non ormonali (eccetto quello del ritmo e della temperatura basale) per i successivi 7 giorni.

Che fare in caso di vomito o diarrea: vomito e diarrea possono ridurre l'efficacia dei contraccettivi orali impedendo un completo assorbimento. In ogni caso si deve continuare ad assumere le compresse. E' utile contattare il ginecologo. **INTERAZIONI** E' importante informare il medico prima della prescrizione della pillola di tutti i medicinali che si assumono ed è altresì importante informare il medico o il dentista del fatto che si assume la pillola all'atto della prescrizione di nuovi farmaci, che potrebbero ridurre l'efficacia.

I cerotti Non si tratta di "nuovi" contraccettivi ma di "nuove" vie di somministrazione, infatti le sono utilizzate nei contraccettivi orali hanno la stessa funzione rilasciando giornalmente all'incirca le stesse sostanze. Cosa cambia? Cambia molto in termini di metabolizzazione del farmaco, perchè tutte le vie

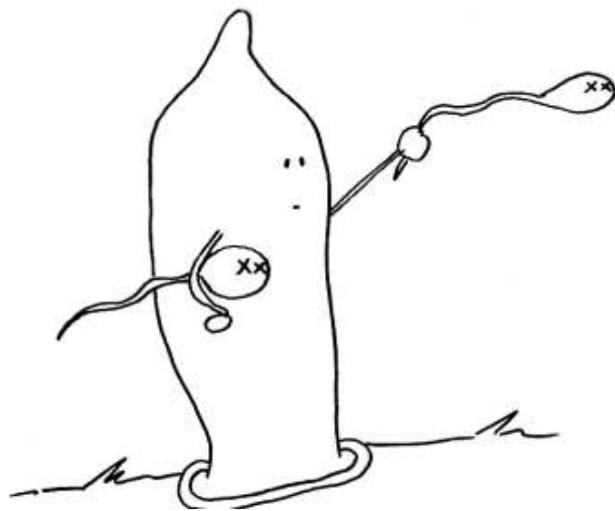
alternative alla via orale consentono un "by pass" (...un salto) del filtro epatico e quindi un lavoro in meno per il fegato... e questo, da un punto di vista strettamente medico, può essere considerato un vantaggio. Non cambia nulla, invece, per quello che riguarda la sicurezza contraccettiva; le percentuali di insuccesso sono, infatti, sovrapponibili a quelle delle "pillole" tradizionali (0.02-0.8%). Infine il dosaggio, si tratta di dosaggi molto bassi quindi particolarmente adatti alla tua età e alle adolescenti in genere, la cui maggiore preoccupazione è quella di non ingrassare...la ritenzione idrica è minima e quindi la "linea" è salva!

Nessuna protezione per le malattie a trasmissione sessuale

Di barriera:

Preservativo: Membrana in lattice o poliuretano che riproduce la forma del pene da inserire prima di iniziare il rapporto

Come si usa? Prima di tutto, se non hai mai usato un profilattico, è bene fare alcune prove da soli, tanto per prendere confidenza prima che questo venga effettivamente utilizzato. Come prima cosa, controlla la data di scadenza sulla confezione. Posiziona il preservativo sul pene in erezione, tira indietro il prepuzio (la pelle che ricopre il glande), assicurati che la parte ancora da srotolare sia all'esterno, e srotola lentamente il profilattico fino a ricoprire tutto il pene. Conservate il profilattico in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore e dalla luce diretta del sole. Evitate di tenerlo nel portafoglio, dove può danneggiarsi,



SOTTO LO STESSO CUORE

O dove può svilupparsi molto calore, così come nel porta oggetti dell'auto durante i mesi caldi. Il profilattico si conserva se sigillato nel suo involucro protettivo; una volta aperto l'involucro, il profilattico va usato subito. Aprire la confezione facendo attenzione a non danneggiare il profilattico con unghie o con oggetti taglienti come anelli, cerniere e fibbie. Aprire la confezione da un lato avendo cura di non strappare il profilattico all'interno. Estrarre il profilattico con attenzione, maneggiando con cura. Eventuale aria imprigionata all'interno del profilattico può causarne la rottura. Al fine di evitare questa possibilità, prendere il profilattico per il serbatoio e stringerlo fra il dito pollice e l'indice. Indossare il profilattico sul pene eretto, tirando indietro il prepuzio (la pelle che ricopre il glande) e accertandosi che la parte da srotolare sia all'esterno. Continuando a stringere il serbatoio, srotolare con cura il profilattico fino a totale copertura del pene (un profilattico già srotolato non si può più usare). Il profilattico va indossato sul pene eretto, prima che lo stesso entri in contatto con il partner, in quanto sono frequenti le eiaculazioni preeiaculatorie di sperma così come di virus che possono causare malattie sessualmente trasmesse. Se il profilattico dovesse riavvolgersi durante il rapporto, srotolarlo immediatamente fino alla base del pene. Nel caso in cui si sfilì, estrarre il pene e indossare un nuovo profilattico prima di ricominciare il rapporto. Dopo l'eiaculazione, ritirare lentamente il pene prima della totale scomparsa dell'erezione, tenendo sempre stretto il profilattico. A questo punto bisogna evitare di avvicinare il pene e il profilattico al corpo del partner. Si consiglia di avvolgere il profilattico usato in carta e gettarlo in un bidone; non gettarlo nel WC (non è biodegradabile).

Preservativo femminile Membrana in poliuretano che va inserita all'interno della vagina

Offrono al momento la migliore protezione riguardo alle malattie a trasmissione sessuale, bisogna prestare attenzione ad un utilizzo corretto

Dental-Dam o "barriera dentale": è fondamentalmente un piccolo foglio di plastica che funziona come barriera tra la vagina o l'ano e la bocca. E' particolarmente indicato per i rapporti sessuali tra donne, ma può essere usato da tutti. I Dental Dam sono estremamente efficaci per la prevenzione delle infezioni provenienti dalle secrezioni vaginali o anali. Non sono pezzi di protezione difficili da usare. Qualcuno preferisce che durante il sesso orale il "Dam" sia tenuto da chi lo pratica, così che chi lo riceve possa rilassarsi. Altri pensano che chi lo riceve possa tenere il dam, così che il partner che lo pratica ha le mani libere per altre stimolazioni. Come alternativa, alcuni Dental Dam ora, sono fatti con un strappo adesivo che si attacca alla parte senza doverlo tenere con le mani. Ricordate di usare dell'acqua di base lubrificante nella vagina o nell'ano prima di raggiungere e per aumentare la totale stimolazione.

Diaframma Il diaframma è una piccola membrana in plastica che viene inserita prima del rapporto profondamente all'interno della vagina. Impedisce meccanicamente il passaggio degli spermatozoi verso il canale cervicale. Il medico o la consulente insegnerà come mettere e togliere il diaframma che, spalmato con lo spermicida, va introdotto in vagina prima del rapporto e non deve essere tolto prima che siano trascorse 6 ore dall'ultimo rapporto sessuale. Da ricordare, inoltre, che la crema spermicida perde di efficacia dopo 5 ore; perciò, se si vuole avere un rapporto quando sono trascorse più di 5 ore dall'applicazione del diaframma,

SOTTO LO STESSO CUORE

occorre aggiungere altra crema o gelatina spermicida, senza togliere però il diaframma. Dopo averlo tolto, il diaframma deve essere lavato con acqua fredda e sapone, accuratamente asciugato, e conservato cosperso di borotalco nella sua scatola. Il suo uso è anche indicato durante eventuali periodi di interruzione dell'uso della pillola. **Per raggiungere il massimo di sicurezza il diaframma deve essere:**

1. della misura giusta;
2. ogni volta bene inserito in vagina;
3. sempre usato insieme ad una crema o gelatina spermicida;
4. usato ogni volta che si ha un rapporto sessuale, anche se incompleto

Ha una efficacia contraccettiva non eccellente e non protegge dalle malattie sessualmente trasmesse

La spirale

Detto anche IUD si intende un dispositivo in plastica che viene inserito dal ginecologo nella cavità uterina e lasciato in sede per più anni. Modifica l'ambiente intra-uterino e impedisce i processi di impianto dell'ovulo fecondato. Lo IUD dev'essere applicato e rimosso da un medico. Non occorre anestesia. Gli ultimi giorni del flusso mestruale sono il periodo migliore per l'applicazione, sia perché il collo dell'utero è un poco dilatato, sia perché la donna è certa di non essere incinta. Tutte le spirali hanno un filo terminale che fuoriesce dal collo dell'utero, per 3 o 4 cm, in modo che la donna stessa, specialmente dopo ogni mestruazione, possa agevolmente controllare la presenza dello IUD, introducendo un dito in vagina e ricercando il filo sul collo dell'utero. Infatti, l'espulsione spontanea dello IUD avviene più spesso nel periodo mestruale e nei primi mesi di uso del metodo. Prima di inserire lo IUD è necessario fare una visita ginecologica accurata ed un pap-test. **Sicurezza** Lo IUD è uno dei metodi contraccettivi più efficaci (98-99%). Poiché esiste la possibilità di un'espulsione parziale o totale inavvertita, la donna dovrebbe imparare ad accertare da sola la presenza dello IUD, soprattutto dopo ogni mestruazione.

Non sempre è ben sopportato dalle donne e non protegge dalle malattie sessualmente trasmesse..

La Pillola del giorno dopo:

Viene così chiamata la contraccezione di emergenza, con l'obiettivo di evitare una gravidanza che potrebbe verificarsi in seguito ad un rapporto sessuale non protetto da altri metodi contraccettivi, o in seguito, ad esempio, alla rottura del profilattico. Deve essere assunta entro 3 giorni.

NOTA BENE: ATTENTI A TRASCURARE IL SESSO SICURO, CONFIDANDO NELLE "VIRTU'" DELLA PILLOLA DEL GIORNO DOPO, CHE E' DEL TUTTO INEFFICACE QUANTO ALLE MALATTIE SESSUALMENTE TRASFERIBILI. NON DEVE ESSERE UTILIZZATA COME UN ANTICONCEZIONALE ABITUDINARIO. **E' NECESSARIA LA PRESCRIZIONE MEDICA**

Gli spermicidi Gli spermicidi sono sostanze chimiche che bloccano prevalentemente il movimento degli spermatozoi. Non e' mai consigliabile usarli da soli, in quanto la loro efficacia e' limitata; associati al preservativo o al diaframma garantiscono invece una buona sicurezza contraccettiva. Esistono diversi tipi di spermicidi: creme, schiume, ovuli, gelatine, candele, cialde ecc La loro tollerabilita' varia da un prodotto all' altro ed e' soggettiva. Tutti gli spermicidi hanno un'efficacia di circa due ore dopo il loro inserimento in vagina; nel caso di rapporti ripetuti e' opportuno rinnovare la dose di spermicida

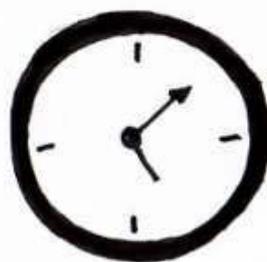
I lubrificanti I lubrificanti, riproducono con i loro componenti, i liquidi naturali del corpo, intervenendo in tutte le situazioni sessuali in cui e' necessario procurare una maggiore "scivolosità" alle zone interessate. Solo i lubrificanti a base d'acqua sono da consigliare. In mancanza di questo molti possono essere tentati di ricorrere a surrogati del lubrificante come olio, burro, margarina, ecc. oppure alla "famigerata" vaselina. Queste sostanze sono as-so-lu-ta-men-te da evitare: sono a base oleosa e aumentano il rischio di rottura del preservativo. Infine ricordate che la pelle umana ha un proprio ph naturale. Il lubrificante che usate non deve essere troppo acido. Evitate così fastidiose irritazioni e forti sensazioni di bruciore

LA GRAVIDANZA

LA GRAVIDANZA

Sono rimasta incinta? Ho un ritardo....", "Dovevano venirmi cinque giorni fa...".... Nella maggior parte dei casi è proprio con le mestruazioni ritardatarie che ci s'inizia a preoccupare...magari quella volta ci eravamo dimenticati il preservativo, magari si era rotto, magari questo preservativo non lo si era proprio usato... ed adesso eccoci qua al bancone della farmacia a comprare il "test di gravidanza". Ma andiamo per gradi....

Se abbiamo avuto dei rapporti sessuali a rischio, senza cioè una protezione contraccettiva sicura, il ritardo mestruale deve subito metterci in allarme. Ricordate anche che fare sesso durante le mestruazioni non è un metodo contraccettivo. Anzi...



Non dobbiamo farci influenzare o rassicurare da quei sintomi premestruali, che spesso possono essere gli stessi della gravidanza (tensione al seno, dolori addominali). In caso di ritardo, soprattutto se siete sempre state regolari, è opportuno eseguire prima un test di gravidanza, che è l'unico metodo possibile in cui lo sperma può essere venuto a contatto con la vagina per la rottura del profilattico o a seguito di un coito interrotto, non per aloni nei jeans, una goccia di sperma volante finita su una mano o un bacio con la lingua ;-). In questi casi è necessario rivolgersi al più presto (entro due giorni e comunque non oltre le 72 ore) ad un ginecologo. Quindi si stabilirà insieme se è necessario assumere la pillola del giorno dopo, l'unica a quel punto in grado di scongiurare la possibilità di una gravidanza. Certo, si vorrebbe sapere se si è rimaste incinte già dopo il rapporto ma è giusto attendere fino al ritardo mestruale prima di fare un test. Dopo due giorni di ritardo, se c'è una gravidanza, tutti i test sulle urine sono in grado di evidenziarla. Il test positivo potrà in seguito essere confermato da un esame del sangue.

Quali sono i segni più evidenti di una gravidanza in atto? Sicuramente il ritardo mestruale è il più frequente, anche se potrebbe essere dovuto ad altre cause; uno stato emotivo caratterizzato da stress ed ansia può causare una disfunzione ormonale e portare ad un ritardo mestruale. Mentre le nausee e il vomito non sono segni presenti in tutte le donne incinte

Interruzione volontaria di gravidanza

E se, ormai accertato che stiamo aspettando un bambino, decidiamo, per varie cause (non ci sono cause più o meno giuste...) che non possiamo o non

vogliamo tenerlo, cosa fare? L'aborto o interruzione volontaria della gravidanza è l'unica strada possibile da percorrere, ecco tutte le informazioni e le questioni relative all'argomento.

La decisione di avere o no un bambino è una delle più pesanti nell'insieme della vita di una donna. Impedire l'aborto significa una costrizione alla maternità. Viola tutta una serie di diritti della donna e lede all'essenza stessa delle sue libertà fondamentali: il suo diritto di vita, alla salute e all'integrità fisica, la sua libertà di coscienza, la sua autonomia morale e il suo diritto di prendere liberamente le sue decisioni, il suo diritto a una maternità scelta liberamente, diritto fondamentale riconosciuto a livello mondiale.

La donna può decidere di abortire entro i primi 90 giorni di gravidanza. Trascorso tale termine, l'interruzione della gravidanza è possibile solo se sussistono gravi motivi fisici o psichici, accertati dal medico con l'eventuale consulenza di altri specialisti.

Le donne di età inferiore ai diciotto anni, per poter effettuare l'interruzione volontaria della gravidanza, devono avere l'autorizzazione di entrambi i genitori o del giudice tutelare

S.O.S Abusi sessuali

In materia di abusi purtroppo c'è molta, troppa ambiguità. Quando si tratta di giudicare se un particolare apprezzamento, un gesto, un atteggiamento, possano essere imputati come violenza... le opinioni sono ancora troppo discordanti. C'è chi è più "tollerante" e chi parla di fraintendimenti. Ecco allora come capire se quell'atteggiamento che vi turba o vi angoscia rientra in quest'ambito: il codice penale Italiano distingue tra violenza carnale e atti di libidine violenti. La prima avviene quando la vittima subisce una penetrazione anale o vaginale.

Gli atti di libidine sono tutti quegli atti orientati a produrre eccitamento sessuale nel loro esecutore, mediante contatto fisico con parti del corpo della vittima. Violento è un atto compiuto: - usando la violenza e/o la minaccia - su persone di meno di 14 anni - su un minore di 16 anni affidato a chi compie l'atto - su una persona incapace di capire cosa stia succedendo - con l'inganno

Come difendersi dalla violenza sessuale: Non è vero che siano vittime di violenza sessuale solo le persone che adottano comportamenti a rischio o che non siano capaci di difendersi. Lo stupro può avvenire ovunque, anche di giorno, in un aula a scuola, in palestra, dentro la propria casa. Quanto alla possibilità di difendersi, va detto che alcune situazioni di terrore paralizzano il nostro corpo e ci impediscono di reagire. Alcuni consigli:

- Il violentatore può essere chiunque
- Al primo sospetto assumere atteggiamenti difensivi, attirare l'attenzione di altre persone o allontanarsi velocemente
- Droghe e alcool diminuiscono la capacità di vigilanza e riducono la sensazione di pericolo
- Anche se in luoghi isolati, urlare a squarciagola
- Denunciare: in genere gli stupratori vengono catturati con più facilità degli altri criminali
- Non tenersi il segreto

Se purtroppo è capitato il peggio, la prima cosa da fare è (anche se sembra una follia) evitare di lavarsi e recarsi immediatamente: presso un centro anti violenza (ve ne sono in varie città, meglio sapere subito dov'è quello più vicino a voi), all'ospedale o dal ginecologo o all'AIED o presso altre associazioni di tutela e assistenza alla donna



Fare un referto non obbliga alla denuncia ma per la denuncia è indispensabile il referto. Non sentirti sola e soprattutto non vergognarti. Vergogna la dovrebbe avere chi violenta. Vergogna la devono provare tutti coloro che giustificano lo stupratore o cercano di dare colpe alla vittima. La colpa non è mai di chi subisce. E non si tratta mai di sesso, si tratta di orrore e violenza.

NUMERI UTILI

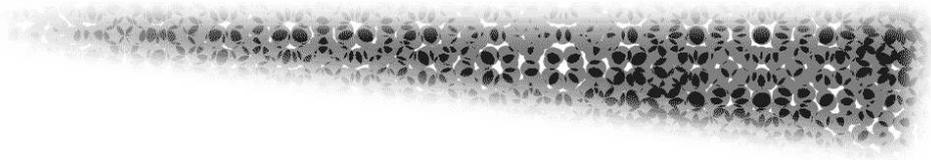
Tel per AIDS (numero Verde)
www.lila.it Lega Italiana per la Lotta all'Aids
www.agedo.org Associazione Genitori, Parenti e
Amici di Omosessuali
www.eurogayway.org Per informazioni sui diversi
orientamenti sessuali
www.tralaltro.it - Nelle Risorse un'ottima guida alla
scoperta del proprio orientamento sessuale
www.comodo.it

Nota: contatti

Arcigay Associazione Lesbica e Gay Italiana
Via Don Minzoni 18 40100 Bologna
Tel 051.6493055 - Fax 051.5282226
www.arcigay.it - info@arcigay.it

Unione degli Studenti
Via Morgagni 27, 00161 Roma
tel: 06 44292297-338
www.unionedeglistudenti.it
Info@unionedeglistudenti.it

Mutua studentesca
Via Morgagni 27, 00161 Roma
tel: 06 99704369
www.mutuastudentesca.it
Info@mutuastudentesca.it



Progetto a cura di >> **Fernando D'Aniello, Fabio Saccà**
Copertina e progetto grafico >> **Riniolo Filippo**
Illustrazioni >> **Macaione Angela**
Fotografie >> **Arcigay**



