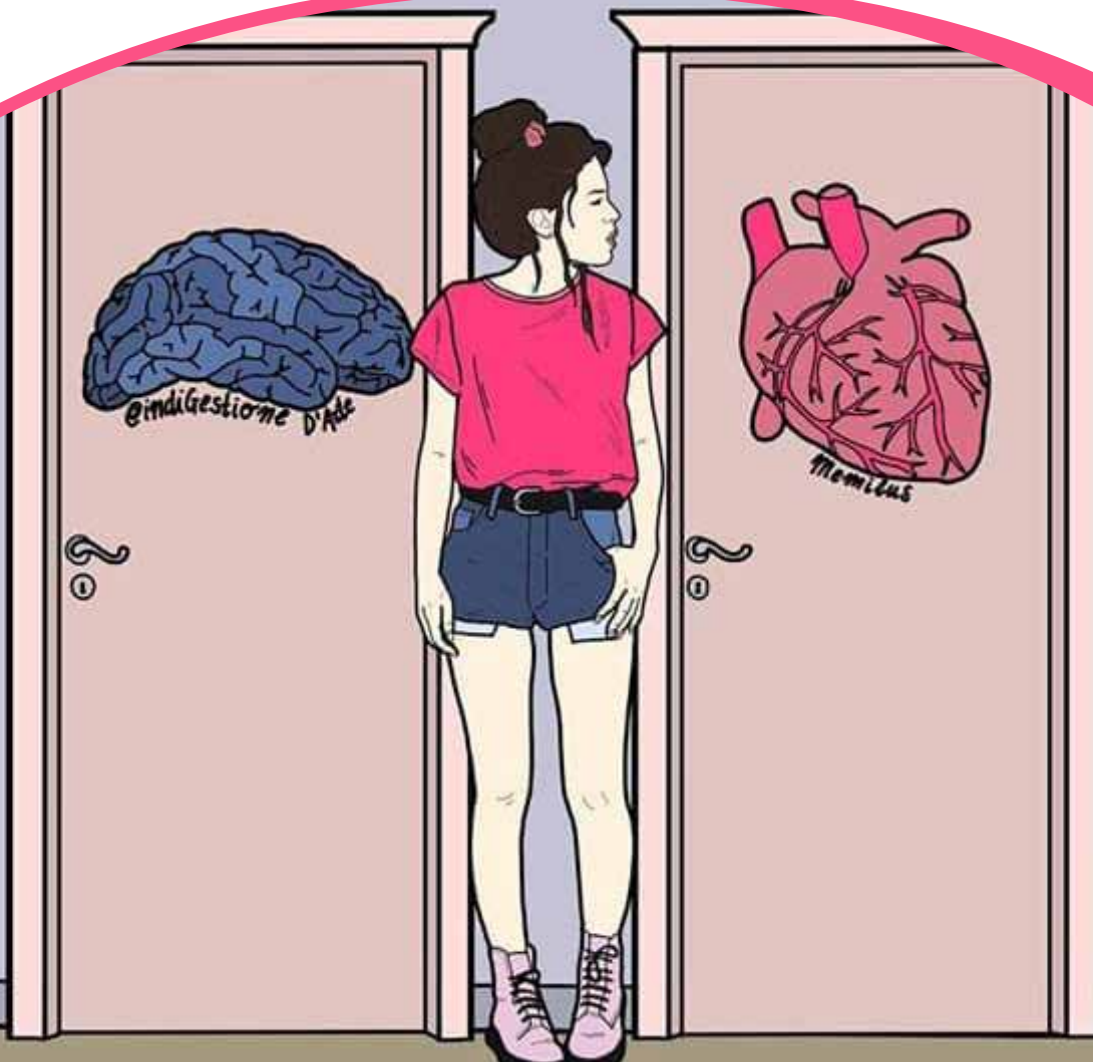


VA DOVE  
TI PORTA IL



ma ricordati il





## Arona -Stresa

I **Lions** sono l'associazione di servizio e l'organizzazione umanitaria più diffusa nel mondo.

Il **Lions Club Arona - Stresa** mette in pratica il motto "**We serve**" con l'impegno dei propri soci ad offrire il loro tempo e le loro capacità a favore delle comunità del proprio territorio con grande spirito di solidarietà, mettendo al primo posto i bisogni della gente, contribuendo alla tutela ed al recupero del patrimonio artistico e sostenendo le istituzioni attraverso progetti e convegni.

L'Istituto "**Erminio Maggia**" nacque nel 1938 e, dopo che nel 1942 vi si svolse il Primo Congresso Nazionale sull'Istruzione Alberghiera, si trasformò nella prima "scuola alberghiera" italiana poiché accettò di sperimentare la simulazione quotidiana della realtà di un albergo gestito dagli studenti, addetti ai vari reparti. Per questo motivo la scuola diventò il fulcro dell'insegnamento nel settore turistico-alberghiero, assumendo il ruolo di centro di sperimentazione didattica a cui si sono rifatti tutti gli istituti alberghieri italiani di oggi.

Ancora oggi la scuola mette in pratica il suo motto "**Non perder l'ora**" educando gli studenti al rispetto non solo di regole puramente scolastiche, ma anche al comportamento garbato e misurato, alla cortesia, alla gentilezza, all'accuratezza e all'ordine della persona.

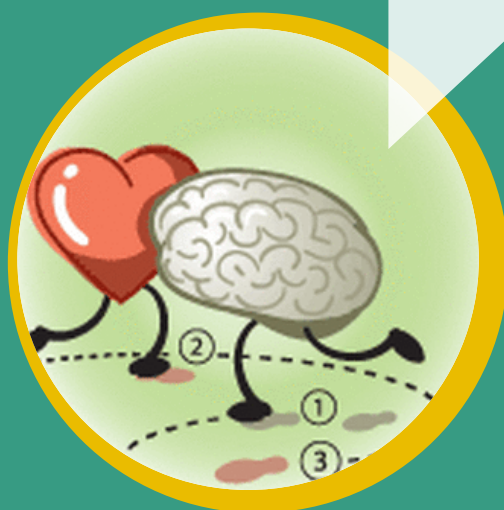
## I.I.S. E. Maggia



Il progetto nasce dalla partnership  
**tra il Lions Club Arona – Stresa e l'I.I.S. "E. Maggia" di Stresa**  
con l'intervento  
**del dott. Pier Luigi Gambaro, medico ginecologo**  
**e della dott.ssa Sara Celano, psicologa - psicoterapeuta**

Questa pubblicazione parte da un progetto  
rivolto agli alunni delle classi II della scuola secondaria di 2° grado,  
pensato e realizzato da un gruppo di esperti  
che dopo essersi confrontati tra loro,  
hanno aperto un dialogo con i ragazzi.

Da questo dialogo e dalle riflessioni che sono emerse  
nasce questo e-book.



# OBIETTIVI

del progetto

- Fornire informazioni scientifiche e mediche sugli apparati, le malattie sessualmente trasmissibili (MST), gli anticoncezionali
- Costruire insieme agli alunni e all'operatore esperto risposte alle domande e alle curiosità sulla dimensione affettiva e sessuale della vita, correggendo eventuali informazioni errate
- Promuovere negli alunni un pensiero critico verso comportamenti corretti e responsabili per il proprio benessere psico-fisico inerenti la sfera dell'affettività e sessualità.

**1<sup>A</sup> FASE**

**IL GINECOLOGO**

incontra gli alunni e fornisce informazioni sull'anatomia maschile e femminile, sulla fisiologia, sulle MST e sull'igiene.

**POST-IT**

i professionisti rispondono



**2<sup>A</sup> FASE**

**LA PSICOLOGA**

incontra gli alunni e attraverso un brainstorming fa emergere quali siano i pensieri degli adolescenti sull'affettività e la sessualità, quali le curiosità, li aiuta al confronto e alla riflessione sui comportamenti a rischio.



**3<sup>A</sup> FASE**

...no ai quesiti anonimi.

\* Clicca sul box che ti interessa!

\* Clicca  
sull'argomento  
che ti interessa!

# I GIOVANI E LA SESSUALITÀ

CON IL GINECOLOGO

- ♥ Caratteri sessuali
- ♥ Anatomia Femminile
- ♥ Anatomia Maschile
- ♥ Fisiologia dell'ovulazione
- ♥ Fisiologia del rapporto sessuale
- ♥ Contraccezione
- ♥ Malattie sessualmente trasmesse
- ♥ Igiene



# ♥ Caratteri sessuali

La trasformazione che sta avvenendo in voi per opera degli ormoni

**Caratteri sessuali** distinguiamo

→ **CARATTERI SESSUALI PRIMARI**  
organi genitali

→ **CARATTERI SESSUALI SECONDARI**  
elementi non direttamente collegati alla riproduzione  
ma diversi tra uomo e donna





## CARATTERI SESSUALI FEMMINILI

Responsabili Ormoni  
Estrogeni e progesterone: prodotti dalle ovaie

Regolano i processi legati alla riproduzione

Sono responsabili  
dei caratteri sessuali secondari femminili

Peli sotto le ascelle e sul pube,  
Sviluppo del seno,  
Allargamento del bacino.

Si sviluppano gli organi genitali  
Compare la prima ovulazione e quindi la prima  
mestruazione: menarca

## CARATTERI SESSUALI MASCHILI

Responsabile Ormone Testosterone prodotto  
dai testicoli

Regola i processi legati alla riproduzione

E' responsabili  
dei caratteri sessuali secondari maschili.

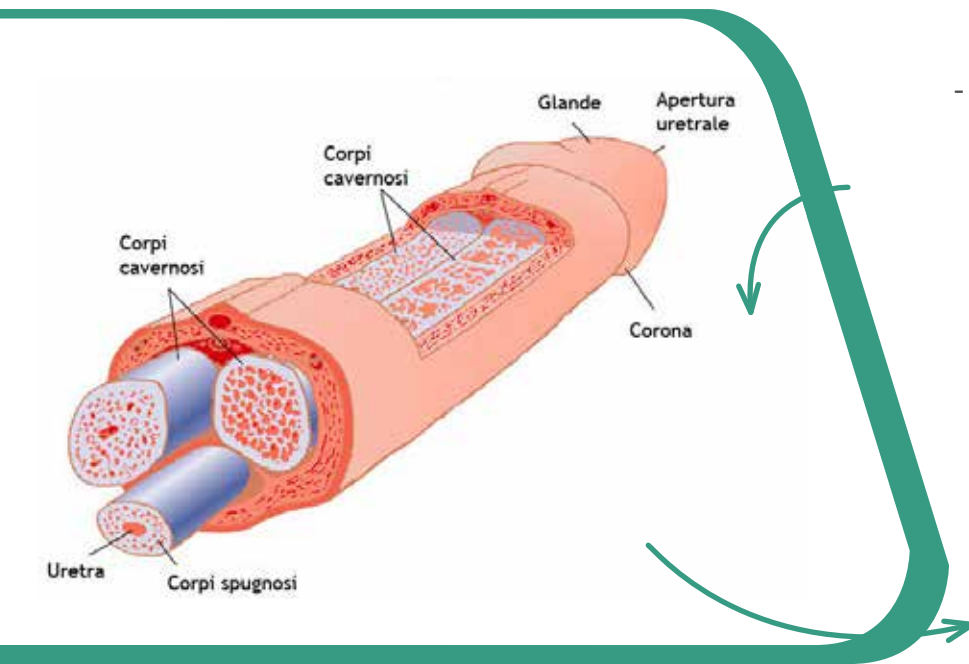
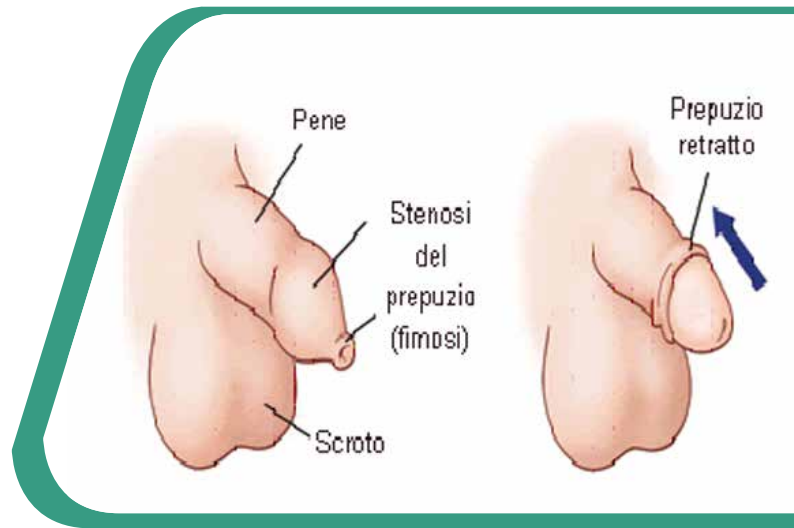
Barba, peli sottoascella,  
pomo di Adamo,  
cambio timbro della voce,  
aumento della muscolatura,  
allargamento delle spalle.

Sviluppa gli organi genitali e stimola la produ-  
zione degli spermatozoi

# ♥ Anatomia Maschile

## GENITALI ESTERNI

- 1\_Scroto contente i testicoli
- 2\_Pene
- 3\_Glande ricoperto da prepuzio
- 3a\_Glande libero da prepuzio
- 4\_Prepuzio che deve scivolare tanto da liberare il glande completamente. Se il prepuzio non scivola alla base del glande = fimosi (parlare con un familiare adulto, il medico di base o al consultorio).



## STRUTTURA DEL PENE

- Lungo tutto l'asse del pene sono presenti due organi ricchi di vasi
    - Corpi cavernosi
    - Corpi spugnosi che circondano l'uretra.
- Al momento di un rapporto il sangue viene trattenuto nei corpi cavernosi e spugnosi, come conseguenza si ha l'erezione del pene. Finito il rapporto, il sangue defluisce dal pene che si affloscia.

## GENITALI INTERNI

### Sezione longitudinale:

Interno: 6\_Vescicola seminale

dove arrivano gli spermatozoi tramite deferente

7\_Prostata contribuisce a formare materiale per lo sperma

8\_Vescica non fa parte dei GI

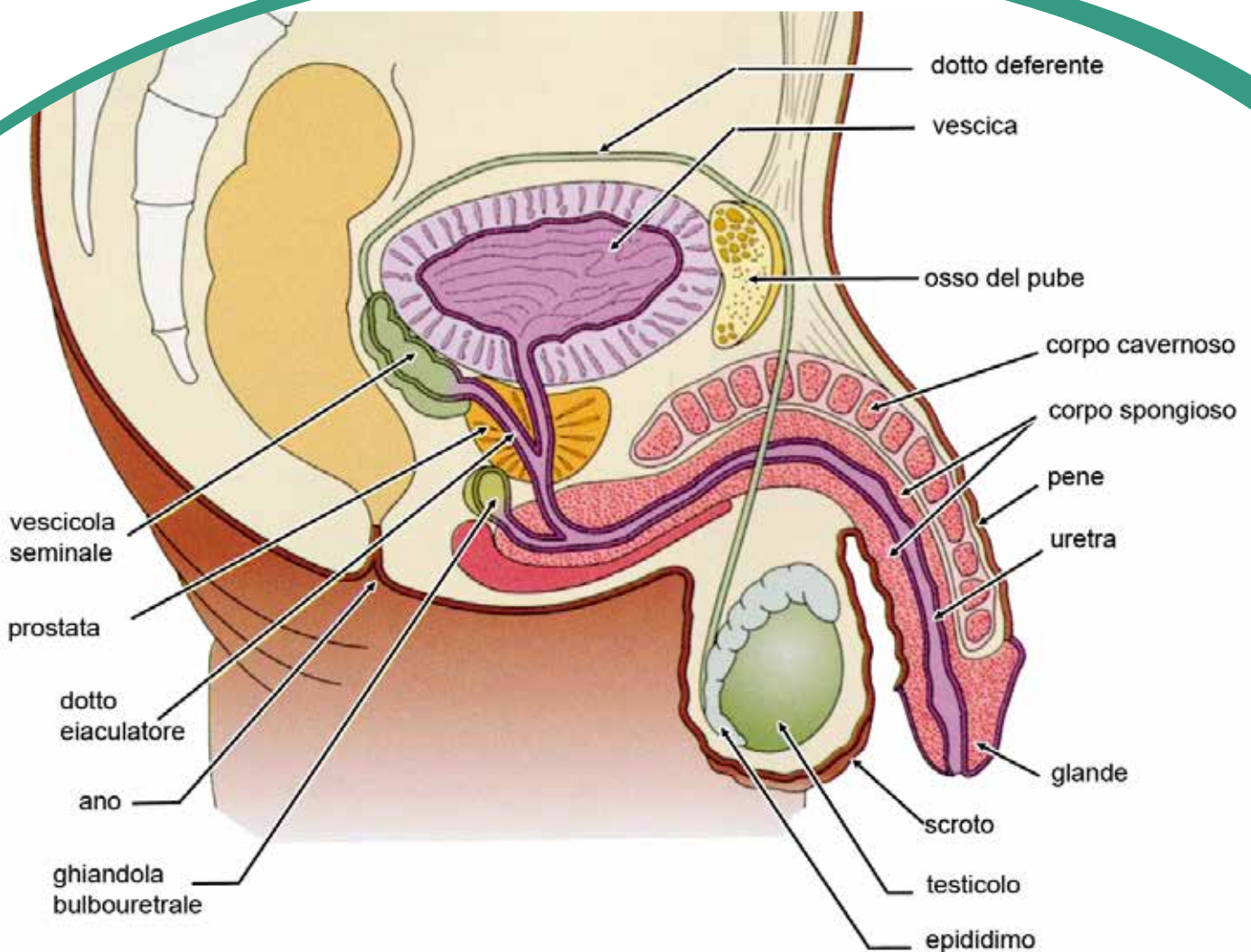
Esterno:1\_Scroto

2\_Testicolo

3\_Pene

4\_Glande

5\_Deferente



# ♥ Anatomia Femminile

## GENITALI ESTERNI

**Vulva** area compresa tra Monte di Venere e Ano

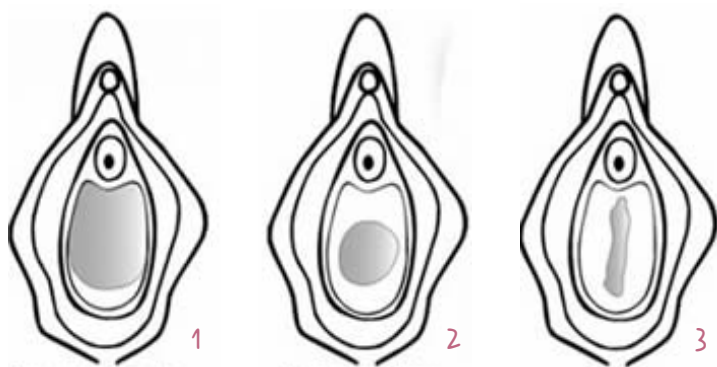
**Grandi labbra** 2 pieghe cutanee, esterne, ricoperte da peli; racchiudono uno spazio contenente clitoride e piccole labbra

**Clitoride** piccolo organo erettile simile ad un pene in miniatura, composto da ghianda e prepuzio

**Piccole labbra** 2 pieghe cutanee, senza peli, racchiudono uno spazio detto vestibolo, in cui si aprono uretra e vagina

**Uretra** sbocco da cui esce l'urina

**Vagina** introito vaginale in parte chiuso da Imene



## L'IMENE

Sottile membrana a protezione introito vaginale

Esistono diversi tipi di Imene:

- 1 - Imene normale
- 2 - Imene anulare
- 3 - Imene labiale

Si lacera normalmente al primo rapporto

## GENITALI INTERNI

Dall'esterno all'interno si trovano

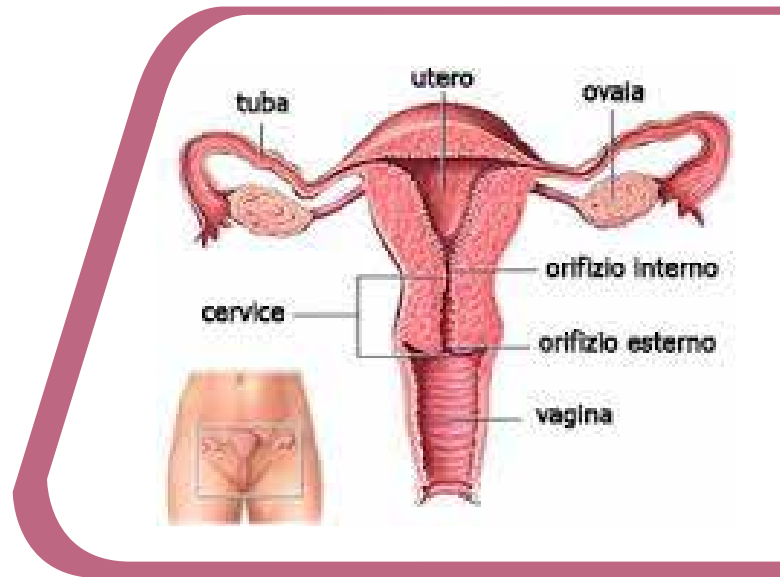
**Vagina** a pareti elastiche atta a ricevere il pene

**Utero** a forma di pera rovesciata che si innesta sulla vagina formando il collo dell'utero (cervice)

Organo cavo da cui originano le mestruazioni

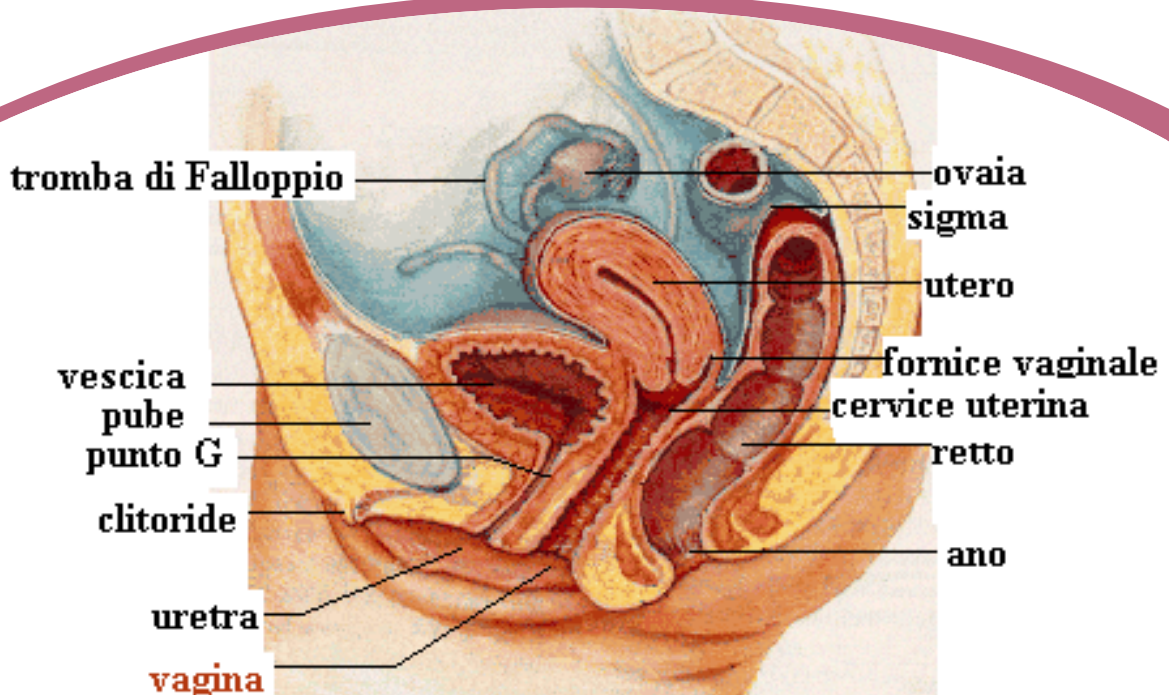
**Tube** sono due, partono dalla parete dell'utero, sono pervie permettendo il passaggio degli spermatozoi

**Ovaie** sono due, contengono i follicoli che ogni mese danno origine all'ovulo



**Sezione longitudinale** da avanti a dietro

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1_Osso pube | 3a_Utero |
| 2_Vescica   | 3b_Ovaie |
| 2a_Uretra   | 4_Retto  |
| 3_Vagina    | 4_Ano    |

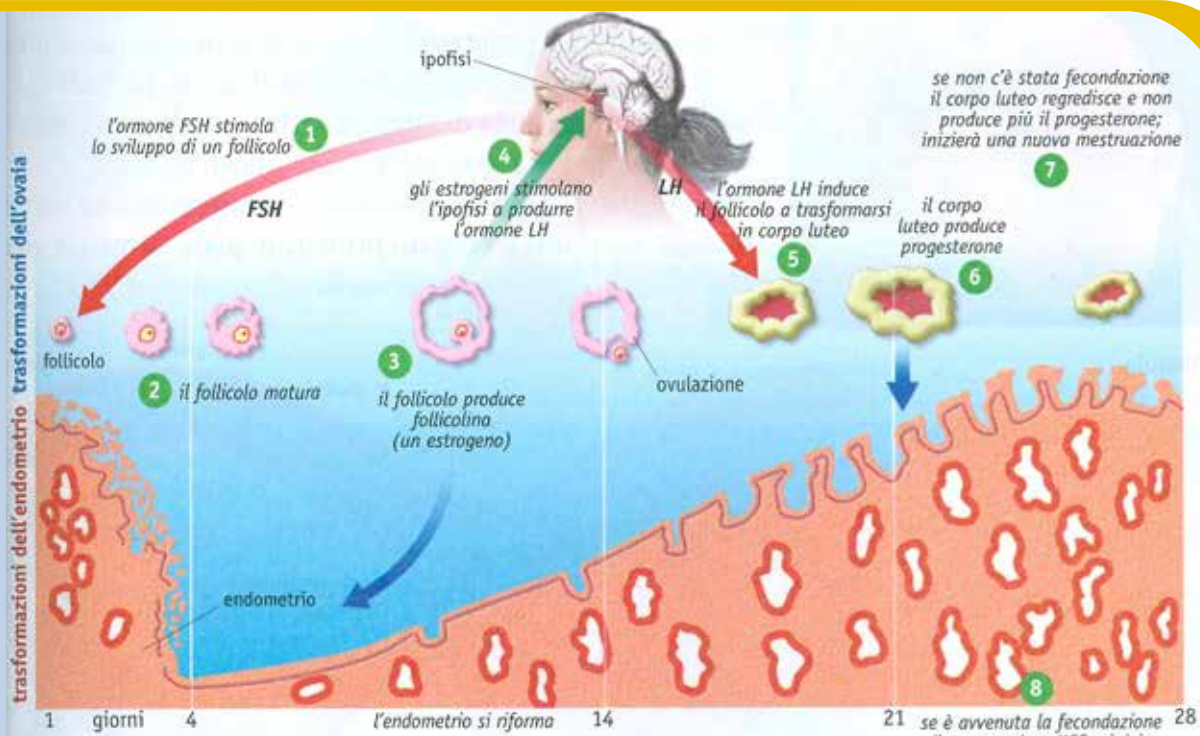


# ♥ Fisiologia dell'ovulazione

## IPOFISI

Ghiandola situata alla base del cervello produce ormoni FSH (follicolo stimolante) LH (luteo stimolante)

Controlla il ciclo Ovarico e il ciclo Mestruale

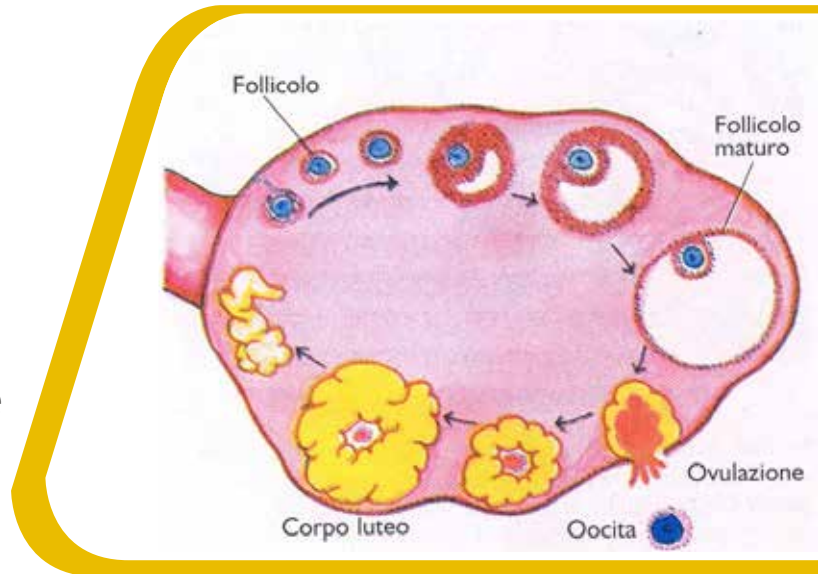


## CICLO OVARICO

Dalla pubertà l'ovaio inizia a produrre ovuli un mese sì e uno no

### Ovulazione

Al 14° giorno circa (periodo variabile) dal primo giorno del ciclo, un follicolo (23 mm) si rompe e libera un ovulo che viene raccolto dalla Tuba



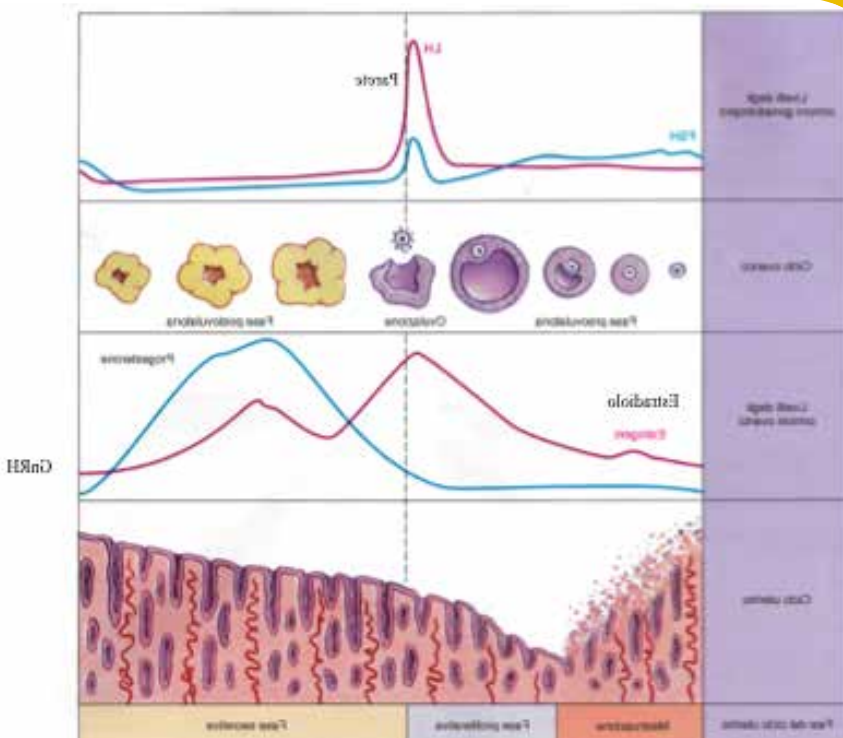
Si forma il "Corpo Luteo" che: favorisce la gravidanza se l'ovulo viene fecondato, si atrofizza se l'ovulo non viene fecondato.

**Ciclo mestruale** avviene 14 giorni dopo l'ovulazione: periodo fisso

Durata ciclo circa 28 gg  
Durante la mestruazione la parte interna dell'utero (endometrio) si sfalda e dà origine alla mestruazione

Finite le mestruazioni l'**endometrio** si riforma, aumenta di spessore per accogliere, dopo il 14° giorno, l'ovulo fecondato dallo spermatozoo (inizio di una gravidanza)

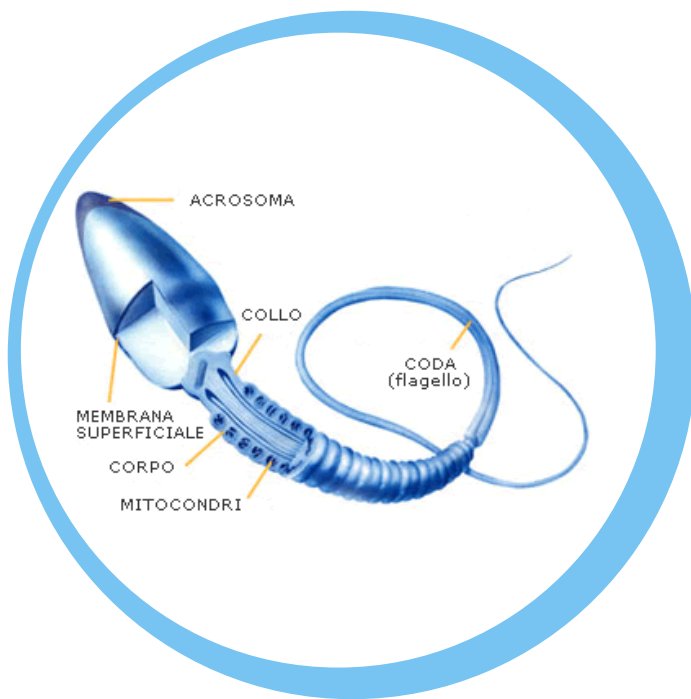
Se l'ovulo non viene fecondato, al 28° giorno ricomincia la mestruazione



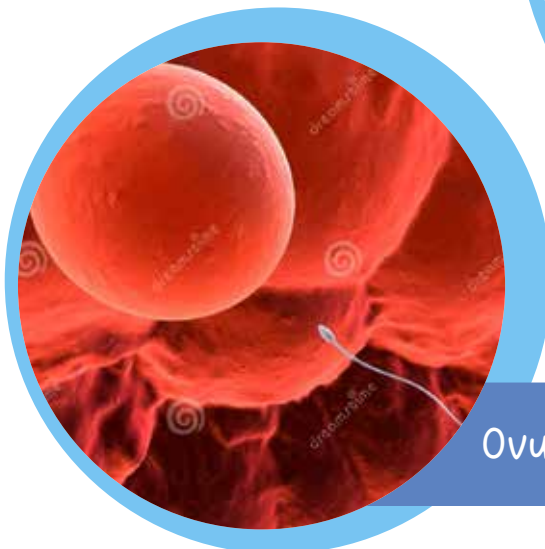
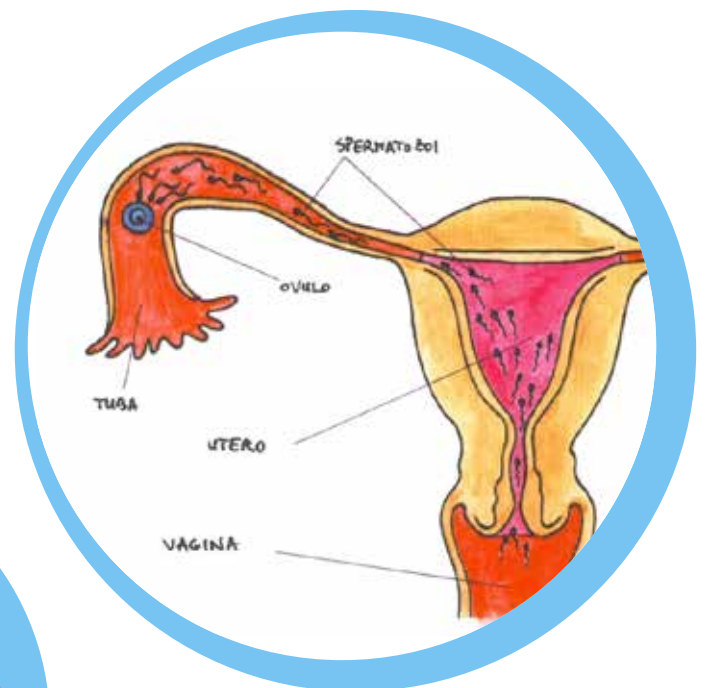
# ♥ Fisiologia del rapporto sessuale

In seguito ad un rapporto lo **sperma** = liquido e milioni di spermatozoi, viene depositato in vagina.

Gli **spermatozoi** iniziano il loro lungo percorso per incontrare l'ovulo nella tuba e fecondarlo

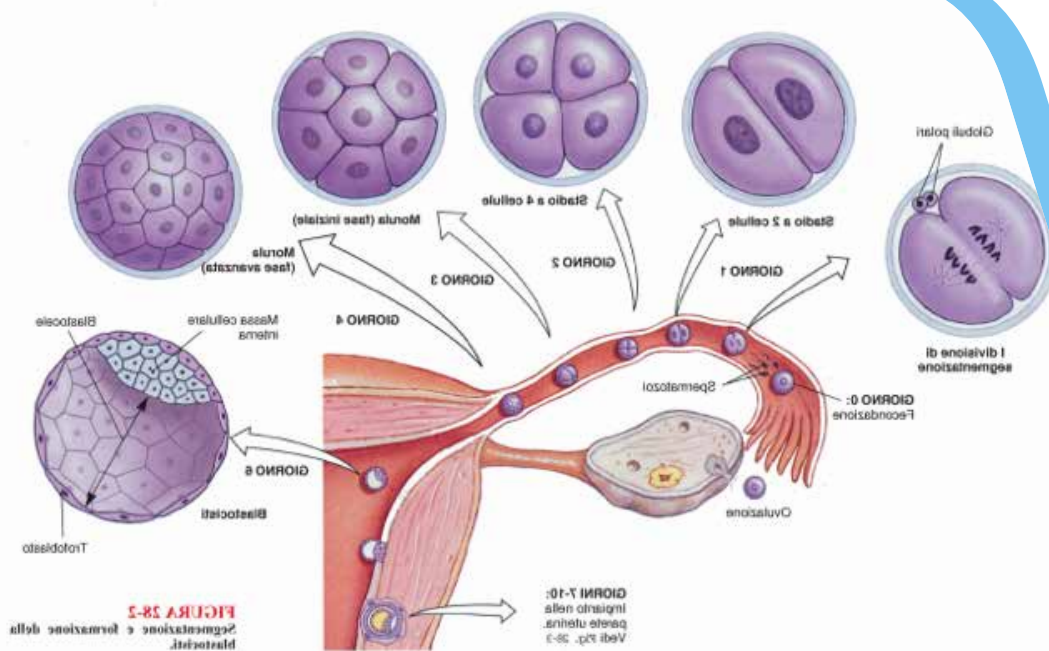


Gli Spermatozoi possiedono una coda detta flagello, che permette di percorrere lunghi percorsi.  
(Canale cervicale, cavità utero, tuba)



Ovulo e spermatozoo





## INIZIO DELLA GRAVIDANZA

L'ovulo fecondato inizia a dividersi e moltiplicarsi

Percorre la Tuba verso la Cavità uterina Dove si annida nell'endometrio

Inizia una Gravidanza!

Il mancato incontro tra ovulo e spermatozoo provoca, dopo 14 gg, la mestruazione!

# ♥ Contraccezione

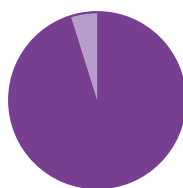
*Cosa s'intende per Contraccezione?*

IMPEDIRE CHE SPERMATOZOO ED OVULO POSSANO INCONTRARSI

*Quali sono i requisiti per un contraccettivo ideale?*

## EFFICACIA

Quando uso un contraccettivo devo essere sicuro per non incorrere in una gravidanza indesiderata



Sicurezza  
al 98-99%

## INNOCUITÀ

Quando uso un contraccettivo devo essere sicuro che non crei danni alla mia salute

## REVERSIBILITÀ

Quando smetto l'uso di un contraccettivo devo essere di nuovo fertile come prima della sua assunzione

## ACCETTABILITÀ

Quando uso un contraccettivo devo accettarlo psicologicamente e non deve contrastare con la mia etica



Quali metodi?

## METODO NATURALE

Calcolo ovulazione

riuscire a calcolare quando avviene l'ovulazione

Temperatura basale

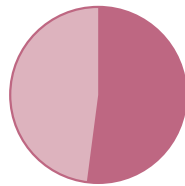
riuscire a calcolare quando avviene l'ovulazione misurando la temperatura corporea

**NON sono dei metodi sicuri**

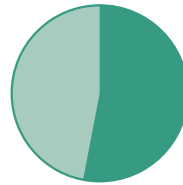
Coito interrotto

interrompere il rapporto un attimo prima dell'eiaculazione

**NON è un metodo contraccettivo sicuro**



Sicurezza  
al 60%



Sicurezza  
al 65%

## METODO MECCANICO

Preservativo

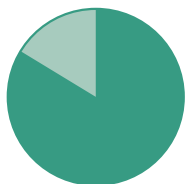
Confezione integra

Da utilizzare con pene in erezione

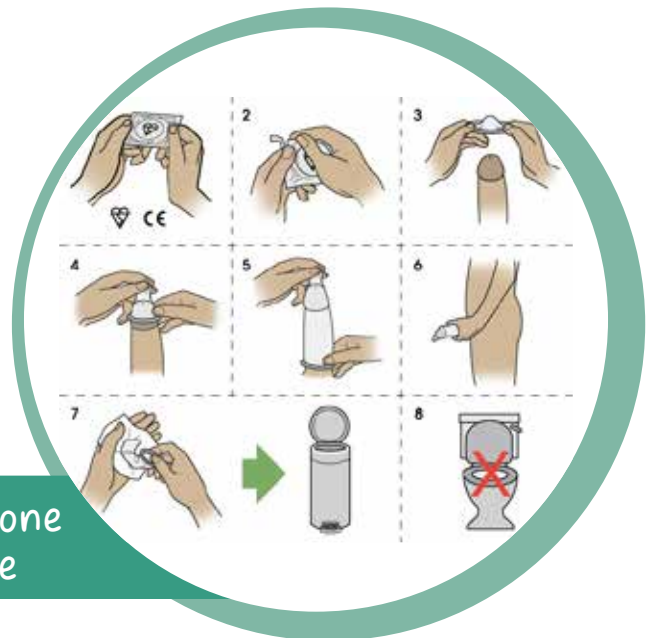
Uscire dalla vagina quando il pene è ancora in erezione

Utilizzare preservativo solo per un rapporto!

Ulteriore rapporto, nuovo preservativo!



Sicurezza  
al 86%



Contracezione  
Maschile

## METODO ORMONALE

### Pillola

Blocca l'ovulazione (l'ovaio non produce più, temporaneamente, ovuli)

Le mestruazioni sono "false": arrivano non come conseguenza dell'ovulazione

ma per Interruzione dell'assunzione della pillola

Composta da ormoni estrogeno e progesterone che vengono assunti dalla mucosa intestinale

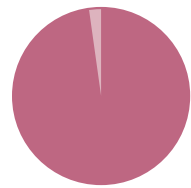
Si assume tutti i giorni quasi alla stessa ora

Se ci si dimentica, assumere entro le 12 ore

Vomito e diarrea intensi non la rendono sicura

Sette giorni di intervallo tra un blister e l'altro

Si può variare la data del ciclo



Sicurezza  
al 99%



Contracezione  
Femminile



Contracezione  
Femminile

### Cerotto

Libera estrogeni e progestinico assorbiti dalla cute

Si cambia ogni sette giorni per 3 volte = 21 giorni

Sette giorni senza per avere il ciclo

Non si stacca con il sudore  
o con la doccia

Rare allergie al cerotto

### Anello Vaginale

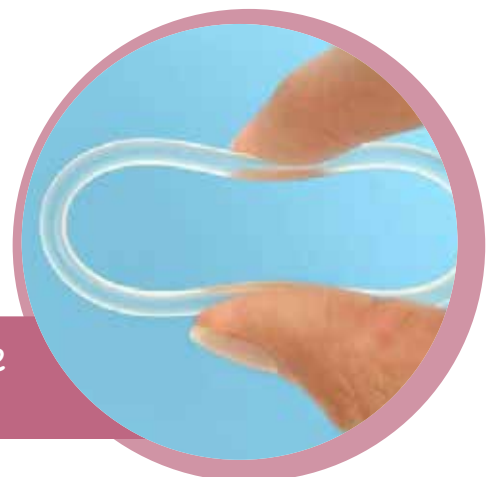
Libera estrogeni e progestinici assorbiti dalla mucosa vaginale

Si introduce in vagina come un tampax

Introdotta riacquista la sua forma

Si toglie dopo 21 giorni

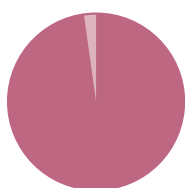
Senza per 7 giorni per permettere il ciclo



Contracezione  
Femminile

E' sicuro  
dal primo giorno del ciclo  
Alcuni antibiotici non lo rendono sicuro  
(meglio avvisare il medico che si assume la pillola)  
Non fa ingrassare  
Può far trattenere liquidi  
Può dare tensione al seno e lieve nausea primo mese  
Deve essere prescritto dal medico  
Non si deve associare al fumo (specie dopo 35 aa)

## Spirale

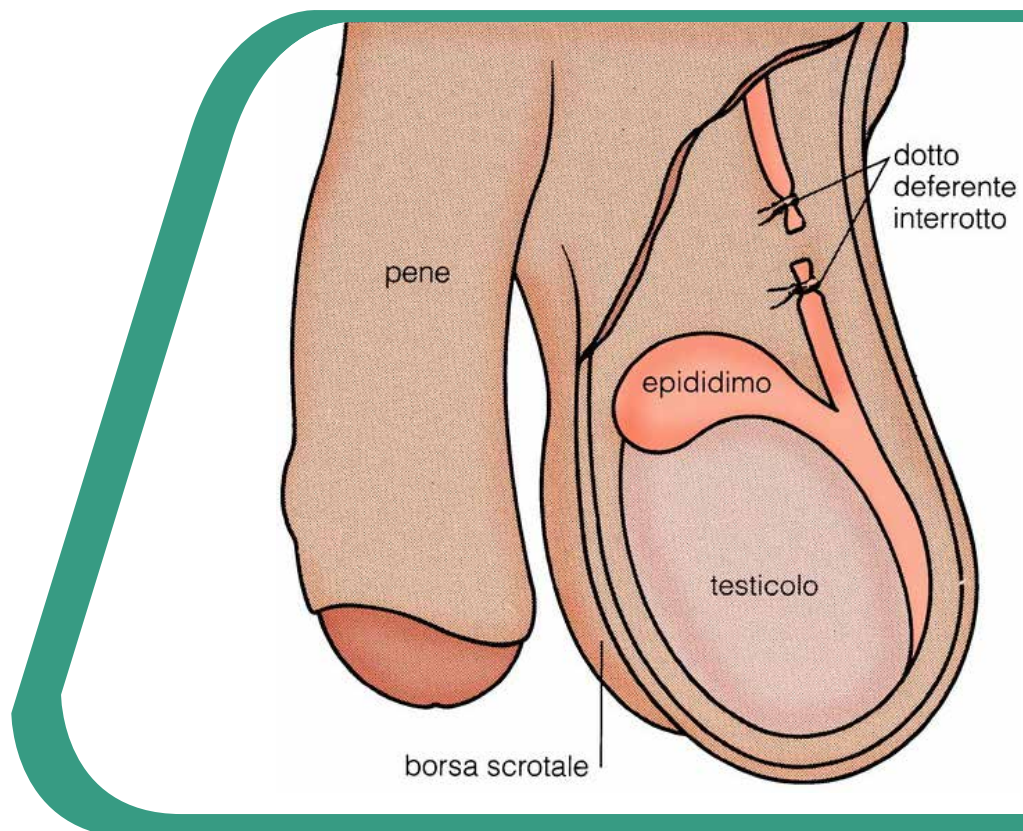
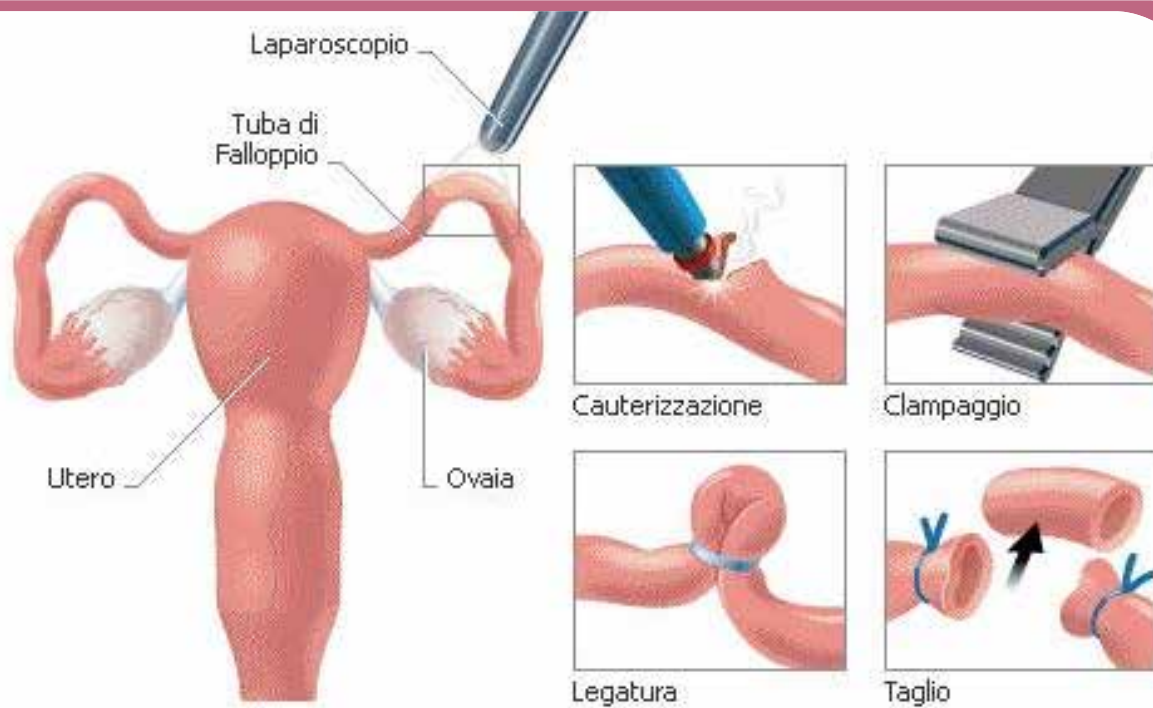


Sicurezza  
al 98%



# METODO CHIRURGICO

## Sterilizzazione





# ♥ Malattie a Trasmissione Sessuale (MTS)

## AGENTI EZIOLOGICI:

### Origine batterica

- **GONORREA** minzione dolorosa  
perdite di aspetto torbido dal pene o dalla Vagina e di colore verdastro o giallastro.  
Gli uomini possono avere dolore al pene o ai testicoli  
Le donne dolore al basso ventre, dolore Durante i rapporti e sanguinamenti anomali.

- **SIFILIDE** Da 10 a 90 giorni dopo il contagio compare un'ulcera non dolorosa nella vagina, nel pene, dentro l'ano, in bocca o in gola.  
Ingrossamento delle ghiandole linfatiche vicine alle lesione iniziale, per esempio all'inguine.  
La piaga scompare in pochi giorni o 2-3 settimane, ma la malattia continua.





## Origine miceti

Perdite bianche, spesse, come una formaggetta  
Bruciore vulvare e vaginale terribile con arrossamento  
Le perdite possono arrivare anche dopo terapia  
on antibiotici



## Origine virale

**AIDS** Causata da un Virus: HIV

Si contrae con:

- rapporti non protetti
  - contatto con sangue infetto
- più partners sconosciuti  
= aumento possibilità di contagio

Si manifesta con la diminuzione  
delle difese immunitarie

**NON SI GUARISCE!**

**HPV** Causata da un Virus: HPV  
(Papilloma virus)

Si contrae con:

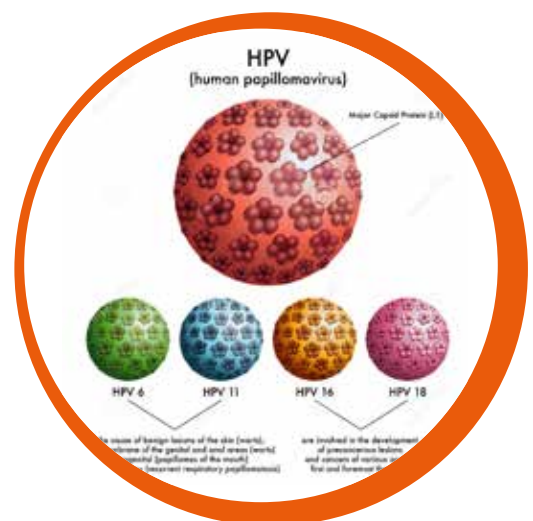
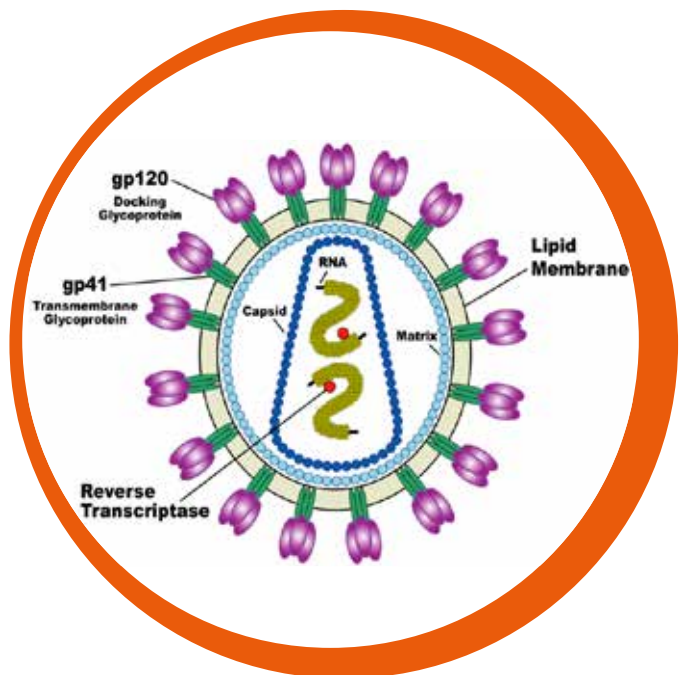
rapporti non protetti con partner portatore  
più partners sconosciuti  
= aumento possibilità di contagio

Non dà particolari disturbi

Si fa la diagnosi con il Pap test

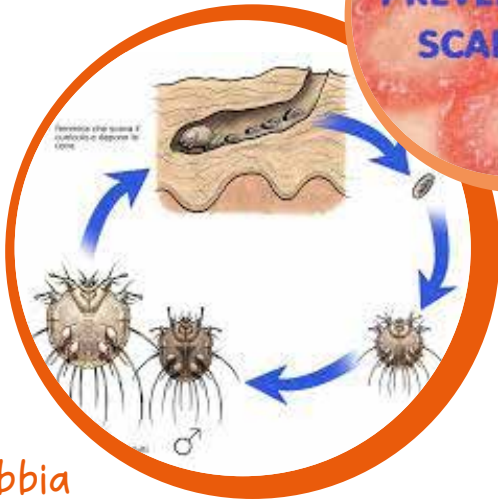
Si previene con il vaccino (12- 13 anni)

Se non diagnosticato o curato,  
a distanza di anni, può provocare  
tumori al collo utero

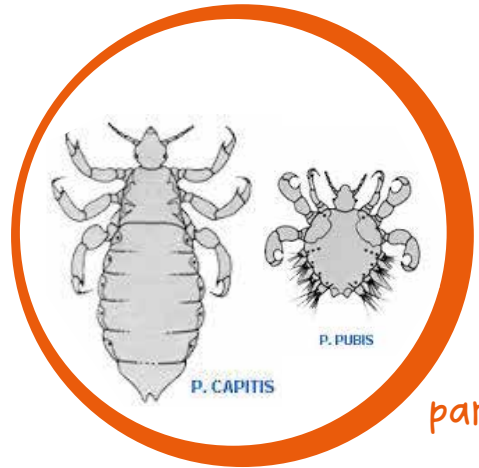


## Origine parassiti

Scarsa pulizia



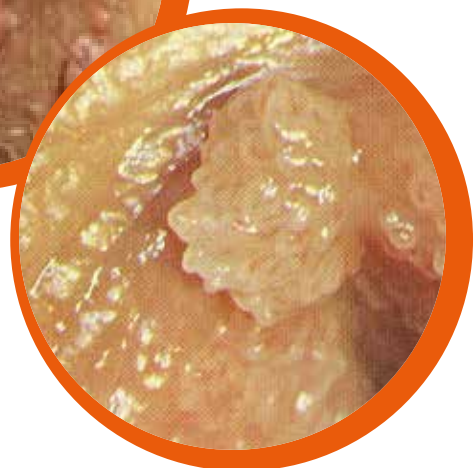
scabbia



parassiti



condilomi





## Come comportarsi in caso di infezione

Parlare con un familiare adulto

Parlare con il ginecologo se ne avete uno

Recarsi al consultorio del comune di residenza

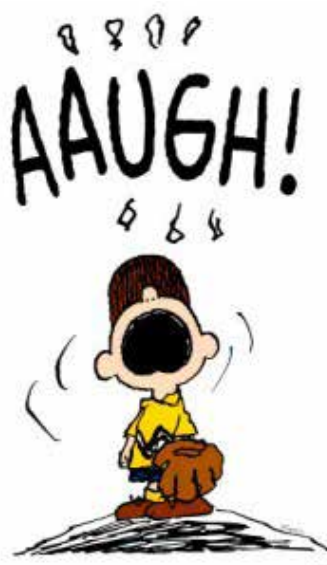
### Consultorio

su internet digitare

"consultorio e comune" compaiono:  
indirizzo e orari

Troverete un ginecologo a disposizione

E' gratuito e si può accedere anche se minorenni,  
anche senza consenso  
dei genitori



# Igiene personale

## IGIENE MASCHILE

Lavarsi i genitali esterni tutti i giorni

I saponi devono essere lievemente acidi

Lavarsi dopo ogni rapporto sessuale.

L'uso di indumenti intimi di materiale sintetico oppure molto aderenti, è sconsigliabile. (i testicoli devono rimanere a temperatura inferiore a quella corporea)

Evitare l'uso comune di asciugamani

A livello del glande, sotto il prepuzio, può formarsi una sostanza particolare, biancastra, come ricotta, chiamata smegma prodotta da esfoliazione della mucosa e secrezione delle ghiandole locali

Non è una malattia a trasmissione sessuale ma si infetta facilmente.

Questa sostanza va tolta con un semplice lavaggio dopo aver scoperto il glande dal prepuzio.

## IGIENE FEMMINILE

Lavarsi bene le mani prima di lavare le parti intime

E' preferibile lavarsi non più di 1, massimo 2 volte al giorno:

Usare saponi lievemente acidi, non neutri, perché la vagina ha un ambiente acido.

Durante il flusso mestruale è necessario lavarsi regolarmente ad ogni cambio di assorbente

Dopo ogni rapporto sessuale è meglio lavarsi

Le irrigazioni vaginali sono in genere dannose

Prima bisogna pulirsi l'area genitale e poi quella anale (per evitare di portare germi dall'ano alla vagina).

Dopo evacuazione pulirsi in senso antero-posteriore (da avanti in dietro) per lo stesso motivo

Evitare l'uso comune di asciugamani.

\* Clicca  
sull'argomento  
che ti interessa!

# BRAINSTORMING

CON LA PSICOLOGA

Cosa i ragazzi pensano?

La psicologa aiuta la riflessione e il confronto!



**Consultori:** sono servizi in cui i ragazzi possono trovare esperti, come ginecologo e psicologo, anche senza il consenso dei genitori, in modo anonimo per chiedere informazioni sulla sessualità come per es. sui contraccettivi

**Genitori:** non sempre è facile parlare con i genitori di sentimenti e sessualità e condividere con loro informazioni, curiosità e timori, ma a volte sforzarsi di farlo può facilitare molto le cose

**Contraccettivi:** spesso i giovani sono poco informati sui contraccettivi in generale e su quelli più adatti a loro. E' quindi importante che si rivolgano sempre a un esperto e non agli amici o a internet!!

**Ansia da prestazione:** i ragazzi e le ragazze, bombardati da scene hot, si mostrano sempre più preoccupati della loro prima volta o di dover dimostrare chissà quali performance al proprio compagno o compagna. E' importante quindi che la sessualità sia sempre vissuta in un clima di fiducia, rispetto, volontà piena e accoglienza, anche se con qualche imbarazzo.

**Umore:** in adolescenza, soprattutto le ragazze possono essere soggette a degli sbalzi di umore, se ciò diventa molto disturbante per una vita serena, allora meglio rivolgersi a un professionista come il medico di base, il ginecologo o a uno psicologo

**Friendzone:** con questo termine si indica un amore non corrisposto e che rimane nella sfera dell'amicizia.

**Amici di letto/amici con benefici/scopa amic/trombamico:** le prime esperienze sentimentali e sessuali possono mettere in difficoltà, c'è chi preferisce quindi viverle con degli "amici", piuttosto che impegnarsi in una relazione con un partner.

**Rapporti consenzienti con persone più grandi:** crescendo è possibile infatuarsi di persone più grandi, la legge dice che gli anni di differenza tra due partner, di cui almeno uno minorenne, è di massimo 3 anni. Per la legge è infatti importante che gli adolescenti facciano esperienze sentimentali e sessuali con i propri pari con cui condividono interessi e altro, rispetto a persone più grandi e con un'altra esperienza di vita alle spalle.



**Gravidanza in adolescenza:** imbattersi in una gravidanza in giovane età è sempre problematico, innanzitutto per la ragazza, che deve rinunciare spesso agli studi o a una possibile attività lavorativa e a volte anche agli amici e ai divertimenti; al ragazzo che comunque deve prendersi insieme alla sua famiglia di origine le sue responsabilità. Il bambino in arrivo, figlio di due minori, dovrà essere affidato ai genitori di uno dei due ragazzi almeno finché uno dei due non diventi maggiorenne

**Violenza sessuale:** tutto ciò che viene fatto senza la propria volontà può essere considerato violenza sessuale. In amore e nella sessualità è sempre importante che ci sia rispetto reciproco. Chi viene costretto a fare cose che lo offendono o lo mettono a disagio deve confidarsi con adulti di riferimento come i genitori, i docenti, il medico di base o la psicologa della scuola per fermare e denunciare chi lo importuna

**Prima volta:** la prima volta è spesso vissuta con ansia e preoccupazione sia dai ragazzi che dalle ragazze. E' importante quindi farlo solo se si è veramente convinti e ci si sente pronti con una persona con cui si è in confidenza e di cui si ha fiducia. Farlo quando si è adeguatamente informati sui contraccettivi e anche sulle conseguenze di ciò che si sta facendo.



**Rispetto, fiducia, confidenza, onestà:** sono valori importanti che per molti adolescenti devono essere presenti in un rapporto di coppia e nella sessualità.

Sessualità orale e anale: due partner possono decidere insieme come vivere la propria sessualità anche in modo giocoso, ma sempre rispettando il volere dell'altro. Se ci sono dei dubbi è importante che la coppia ne parli sempre.

**Masturbazione:** molti giovani la praticano ed è anche un modo per conoscere meglio se stessi e il proprio corpo.

**Rapporti occasionali e rapporti continuativi:** chi decide di vivere la propria sessualità al di fuori di un rapporto di coppia stabile deve essere consapevole dei rischi legati alle malattie sessualmente trasmissibili, ma anche al fatto che vive un rapporto senza impegno e senza fiducia.

È comunque importante che anche in questo caso ci sia rispetto l'uno dell'altro. Altri adolescenti preferiscono invece vivere la sessualità all'interno di un rapporto "stabile" dove sono presenti fiducia e confidenza, anche se magari non sarà la storia della loro vita.

**Omosessualità:** l'adolescenza è un periodo di sperimentazione anche nella scelta dei partner che possono a volte essere dello stesso sesso. Provare dell'interesse per una persona del proprio sesso non significa essere sicuramente omosessuali. Alcuni ragazzi a un certo punto della loro vita capiscono di esserlo, mentre altri capiscono di non esserlo. Nei casi in cui sia grande la confusione su questo tema o una volta capito di esserlo, sia faticoso rivelarlo ai genitori o agli amici, è importante rivolgersi a un esperto come per esempio a uno psicologo, ma senza spaventarsi.

**Stalking:** perseguitare un'altra persona, non accettando il suo rifiuto o allontanamento. Chi si sente vittima di questo fenomeno è bene che ne parli al più presto con qualcuno di fiducia. In Italia da qualche anno è diventato un reato.

**Famiglia:** oggi esistono diverse forme di famiglia tradizionale, monoparentale, allargate, ricostituite, omosessuali (dal 2016 l'unione civile è riconosciuta anche in Italia). La famiglia degli adolescenti è luogo di condivisione, di protezione, di fiducia ma anche di conflitti e di litigi (es. si discute su orari, regole, compagnie, scelte), i ragazzi sentono a volte di essere trattati ancora come bambini.

**Amicizia:** l'amicizia è luogo di condivisione di affetti e di valori, ma non è sempre rose e fiori, ci sono anche dei litigi per gelosia, per orgoglio e per incomprensioni.

**Adolescenza:** periodo di cambiamenti fisici (peli, mestruazioni, brufoli, crescita, voce, seno, altezza), sbalzi d'umore (depressione/felicità), comportamenti a rischio per imitazione, per esibizionismo o per fare nuove esperienze.

**Primi amori:** prime esperienze (primi baci, prima volta), prime emozioni forti e profonde (delusioni, romanticismo, imbarazzo), non si scorda mai, rispetto dell'altro, crescere insieme sentimentalmente.



\* Clicca  
sull'argomento  
che ti interessa!

# I POST IT ANONIMI

## CON I PROFESSIONISTI

il ginecologo e la psicologa rispondono

Perché quando urino a volte ho male? Sono un maschio

E' possibile rimanere incinta con il coito interrotto quando si è molto lontani dalla eiaculazione?

Cosa succede se hai rapporti durante il ciclo?

Come si fa il pap test?

E' possibile rimanere incinta con una sola ovaia?

Se si ha un rapporto anale soffre anche il maschio?

Tampax fanno male alla nostra età?

Le masturbazioni possono creare infezioni?

L'aborto come avviene?

Quale è la miglior marca di preservativi?

“

**Perché quando urino a volte ho male? Sono un maschio**

Avere dolori durante la minzione non è normale. Se succede più di una volta, conviene parlare con il proprio medico per fare un'urinocoltura (esame delle urine per controllare se sono presenti batteri responsabili dell'infezione e quindi del dolore) per poi stabilire la cura eventuale.

”

“

**Cosa succede se hai rapporti durante il ciclo?**

Per la possibilità di rimanere incinta nulla. Da un punto di vista igienico non è consigliabile anche per la possibilità di trasmissione di una malattia.

”

**E' possibile rimanere incinta con il coito interrotto quando si è molto lontani dalla eiaculazione?**

Se dovesse capitare un'eiaculazione precoce è possibile che la ragazza rimanga incinta, inoltre durante la penetrazione potrebbero esserci delle piccole perdite di sperma non controllabili dall'uomo.

”

“

**Come si fa il pap test?**

Alla paziente sul lettino ginecologico viene applicato delicatamente in vagina uno speculum. Questo strumento permette di divaricare lievemente la vagina e visualizzare il collo dell'utero, con un tampone si tocca il collo stesso e vengono così prelevate delle cellule, queste vengono inviate all'anatomopatologo per una valutazione. Il prelievo è indolore, provoca solo un certo fastidio.

”

“

**E possibile rimanere incinta con una sola ovaia?**

Quando ci sono due ovaie, queste funzionano in modo alterno, un mese ovula una, un mese l'altra. Può succedere, per qualunque motivo, che ne rimanga una sola, in questo caso l'ovaia rimanente ovulerà ogni mese e quindi sarà possibile rimanere incinte.

”

“

**I Tampax fanno male alla nostra età?**

No. Si devono osservare alcuni accorgimenti: cambiare il Tampax ogni sei /otto ore, lasciarlo di più potrebbe essere pericoloso; usare un Tampax adatto alla quantità di flusso; per chi non ha mai avuto rapporti, ci sono dei mini Tampax adatti alla situazione. Comunque è meglio valutare di caso in caso con l'aiuto di un ginecologo.

”

“

**Se si ha un rapporto anale soffre anche il maschio?**

Un rapporto deve essere un piacere, se fa male, non è un piacere: meglio non farlo.

”

“

**Le masturbazioni possono creare infezioni?**

E' sempre una questione di igiene, se il mezzo della masturbazione non è infetto e non va a toccare zone infette, non è possibile infettarsi.

”

L'aborto  
come avviene?

Nell'aborto provocato o IVG (Interruzione Volontaria di Gravidanza), dopo aver eseguito gli esami del sangue e l'elettrocardiogramma, la paziente viene ricoverata in Ospedale al mattino digiuna. Portata in sala operatoria, viene adormentata con anestesia leggera per il tempo necessario all'intervento per interrompere la gravidanza, per cui non sente dolore. Rimane ricoverata fino al tardo pomeriggio perché sia ben sveglia e non ci siano problemi per l'intervento subito e quindi dimessa.

Quale è  
la miglior  
marca  
di preservativi?

I preservativi sono numerosi ed è impossibile preferirne uno, per essere commercializzati devono essere certificati e quindi sicuri.





# I POST IT ANONIMI

CON I PROFESSIONISTI

il ginecologo e la psicologa rispondono

Come si fa a sapere se si è portatori di malattie sessualmente trasmissibili?

Nel caso non si faccia il vaccino per il papilloma virus cosa succede?

L'anello vaginale può essere messo anche senza consulto del ginecologo, lo stesso per il cerotto?

Se rimani incinta già da un po' e hai un rapporto non succede niente al bambino?

Come fanno gli spermatozoi ad arrivare all'ovulo?

Come fanno ad arrivare a destra o a sinistra?

E' consigliabile avere rapporti anali prima di quelli vaginali?

Cosa succede facendo sesso sotto l'influsso di sostanze?

Si può rimanere incinte senza la penetrazione?

Vorrei avere un rapporto anale con la mia compagna, ma lei non è d'accordo, cosa devo fare?

Cosa succede alla donna quando avviene l'orgasmo?



II<sup>a</sup> PARTE

Come si fa a sapere se si è portatori di malattie sessualmente trasmissibili?

Normalmente una malattia sessualmente trasmissibile da dei segni che non possono essere ignorati (bruciori, prurito, perdite saniose e colorate). Alcune malattie (esempio malattie da HPV, HIV) non danno sintomatologia evidente ed è per questo che saltuariamente si dovrebbero fare delle visite di controllo dal medico di base o dal ginecologo per essere sicuri che tutto sia a posto.

Nel caso non si faccia il vaccino per il papilloma virus cosa succede?

Se la ragazza non viene in contatto con portatori di HPV naturalmente non succede nulla, se in seguito a rapporti con partner diversi si viene in contatto con HPV si hanno due possibilità: a) il virus fa parte di un gruppo non pericoloso e quindi non succede nulla; b) il virus appartiene al gruppo pericoloso e, nel giro di qualche anno, si può sviluppare un tumore del collo dell'utero.

L'anello vaginale può essere messo anche senza consulto del ginecologo, lo stesso per il cerotto?

Il cerotto e l'anello vaginale devono essere considerati come una pillola a tutti gli effetti e quindi cedono all'organismo estrogeni e progestinici che vengono assorbiti attraverso la cute, nel caso del cerotto, e attraverso la mucosa vaginale, nel caso dell'anello vaginale. Quindi, come la pillola, devono essere prescritti assolutamente dal ginecologo.

*Se rimani incinta già da un po' e hai un rapporto non succede niente al bambino?*

Il bambino si trova in un ambiente protetto all'interno dell'utero e non può essere danneggiato da un rapporto sessuale, quindi in gravidanza non sono vietati i rapporti sessuali.

*Come fanno gli spermatozoi ad arrivare all'ovulo? Come fanno ad arrivare a destra o a sinistra?*

Gli spermatozoi dopo un rapporto sessuale, vengono depositati con lo sperma in vagina e da qui iniziano il loro lungo percorso per arrivare a fecondare l'ovulo: canale cervicale, cavità uterina ed entrambe le tube. Nella tuba feconderanno l'ovulo prodotto dall'ovaio in attività quel mese.

*E' consigliabile avere rapporti anali prima di quelli vaginali?*

No. La zona anale e il retto, anche se ben puliti, sono sempre ricchi di germi (Escherichia Coli e altri) che in questa zona non creano problemi. Se vengono trasportati in qualunque modo nella zona vaginale, creano delle gravi vaginiti (infiammazione della vagina), seguite facilmente da metrite (infiammazione dell'utero). Quindi meglio usare un preservativo diverso, per ogni rapporto

““

**Cosa succede facendo sesso sotto l'influsso di sostanze?**

In teoria nulla, ma sotto effetto di una droga, facilmente non si è in grado di capire perfettamente ciò che si sta facendo! Quindi si possono fare delle azioni sconsigliate: es. non usare il preservativo etc. Le sostanze possono alterare anche la memoria e la percezione e rendere artificiale e non piacevole questa esperienza.

””

““

**Si può rimanere incinte senza la penetrazione?**

In teoria no, ma se gli spermatozoi arrivano in vagina (con le mani sporche di sperma) questi potrebbero arrivare a fecondare un ovulo

””

““

**Vorrei avere un rapporto anale con la mia compagna, ma lei non è d'accordo, cosa devo fare?**

Nel sesso non esistono cose giuste o sbagliate, l'importante è sempre rispettare se stessi prima di tutto e gli altri. Se la nostra compagna non è d'accordo non dobbiamo insistere o fare pressioni, ma accettare la scelta dell'altro, il rischio potrebbe essere che l'altro accetti di fare delle cose solo per compiacerci, ma che poi non sia contento e se ne pente e questo può rovinare i rapporti. La sessualità deve essere un piacere per tutti. Provate a fare altre cose che possano piacere a entrambi.

””

““

**Cosa succede alla donna quando avviene l'orgasmo?**

Durante l'orgasmo, sia nei maschi che nelle femmine, si verificano contrazioni muscolari dell'ano e dei muscoli pelvici, così come degli organi sessuali. Nella femmina, l'orgasmo è preceduto da una lubrificazione delle pareti vaginali e da una dilatazione del clitoride dovuta ad un aumento del flusso sanguigno. Generalmente è associato a una generale sensazione di euforia e benessere.

””

# I POST IT ANONIMI

CON I PROFESSIONISTI

il ginecologo e la psicologa rispondono

Le malattie si trasmettono anche per via orale?

E' vero che la frutta secca aumenta la produzione di sperma?

E' vero che l'ananas dolcifica lo sperma?

24. Perché si deve prendere tutti i giorni e alla stessa ora la pillola?  
Se non si prende cosa succede?

Dato che ho già avuto un rapporto sessuale non protetto,  
per sapere se sono malato o meno senza che i miei lo sappiano, cosa devo fare?

Le sigarette riducono la fertilità?

Fascia di età migliore per fare sesso?

Cos'è la spirale e l'anello e come vengono usati e perché?

Cosa si può fare o non fare quando il nostro partner ha la candida?

Il dolore al seno è sintomo dell'arrivo delle mestruazioni?

Esistono casi dove si vendono preservativi già bucati nella scatola?



““

**Le malattie si trasmettono anche per via orale?**

Si. I germi si sviluppano dove vengono depositati e quindi si avrà una infezione in loco: una infezione vaginale, una infezione anale, una infezione orale per l'appunto.

””

““

**E' vero che l'ananas dolcifica lo sperma?**

In teoria si, non provato scientificamente

””

““

**E' vero che la frutta secca aumenta la produzione di sperma?**

In teoria si in quanto contiene buone quantità di zinco e arginina, ma non é provato scientificamente. E' sempre bene dedicarsi ad una alimentazione sana, a un controllo degli alcolici assunti ed a una eliminazione completa delle droghe di qualunque tipo e del fumo.

””

““

**Perché si deve prendere tutti i giorni e alla stessa ora la pillola? Se non si prende cosa succede?**

La pillola con una quantità ben determinata e costante di ormoni (estrogeni progestinici) impedisce l'ovulazione. Se non si assume la pillola tutti i giorni e con lo stesso orario, si potrebbe avere una ovulazione e quindi, in caso di rapporti non protetti, rimanere incinta.

””

““

**Dato che ho già avuto un rapporto sessuale non protetto, per sapere se sono malato o meno senza che i miei lo sappiano, cosa devo fare?**

Una visita al consultorio più vicino a casa può aiutare senza che i genitori sappiano alcunché.

””

Le sigarette riducono la fertilità?

Le donne fumatrici hanno un tasso di infertilità più alto, una fecondità (possibilità di concepire per ciclo) ridotta e impiegano più tempo per concepire. Il fumo, infatti, è dannoso per le ovaie, la gravità del danno è direttamente proporzionale al numero di sigarette e da quanto tempo una donna fuma.

Fascia di età migliore per fare sesso?

Non esiste un'età precisa, ma è importante farlo quando siamo sicuri della nostra scelta e del partner, consapevoli dell'importanza di questo gesto e delle conseguenze fisiche ed emotive, opportunamente informati sui metodi contraccettivi da utilizzare (ginecologo, familiare, consultorio).

Cos'è la spirale e l'anello e come vengono usati e perché?

A) Spirale ed anello vaginale sono dei metodi contraccettivi  
La spirale (IUD Intra Uteri Device) viene introdotta in cavità uterina e lasciata in sede per 5 anni ed è un ottimo contraccettivo per le donne che hanno già avuto un figlio.  
B) L'anello vaginale viene introdotto in vagina una volta al mese dalla paziente stessa e lasciato in sede per ventuno giorni. Libera ormoni che vengono assorbiti dalla mucosa vaginale, per cui è un contraccettivo come la pillola. Non dà fastidio ai rapporti. Deve essere prescritto da un ginecologo.

Cosa si può fare o non fare quando il nostro partner ha la candida?

Rispettarlo e non avere rapporti anche perché è infettivo e potrebbe trasmettere la malattia. Aspettare che si sia fatto controllare da un medico e che abbia risolto il caso con un'opportuna terapia. In seguito si possono riprendere i rapporti senza problemi per entrambi.

Il dolore al seno è sintomo dell'arrivo delle mestruazioni?

Il dolore al seno è un disagio estremamente comune, si accentua man mano che si avvicina il momento della mestruazione, per regredire progressivamente nei giorni successivi. Dipende dalla variazione ormonale tipica del periodo premenstruale

Esistono casi dove si vendono preservativi già bucati nella scatola?

Impossibile. I vari preservativi vengono testati durante la produzione per impedire che possa succedere che siano fallati. Per essere commercializzati devono essere certificati e quindi sicuri. Importante è la loro buona conservazione dopo l'acquisto.







**Questo e-book è il risultato di un lavoro voluto per gli adolescenti e fatto, in un certo qual modo, dagli adolescenti.**

Nonostante siano avvezzi all'uso di internet e dei social e abbiano quindi a disposizione una grande quantità di dati, gran parte dei nostri ragazzi ignorano alcune informazioni basilari sulla sessualità: si fanno spesso condizionare dalle emozioni e dalle passioni del momento, si lasciano guidare dal "mi sento" o dal "non mi sento", hanno conoscenze superficiali sulla prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse...

Allora abbiamo pensato di far emergere, con metodo socratico, i loro pensieri.

I due "esperti" - ginecologo e psicologo - in presenza o singolarmente hanno creato in ogni classe un clima di gruppo che facilitasse il confronto sereno e la discussione e che favorisse la comunicazione sia tra coetanei sia con gli adulti: e così si costruito insieme questo libretto.

Speriamo di aver dato a questi ragazzi informazioni utili, di averli aiutati a crescere armonicamente e a sviluppare atteggiamenti rispettosi di sé e degli altri, ma soprattutto speriamo di aver insegnato loro che in ogni età della vita si deve essere sempre capaci di scelte autonome e responsabili.

E allora un augurio:

***Non aver paura dei tuoi sentimenti, va' dove ti porta il cuore ma ... sii tu a decidere dove vuoi andare!***



# RIFERIMENTI & SITOGRAFIA

Bibliografici

**Anpas (2011)**

***Prevenzione, rischi sanitari e formazione al primo soccorso.***

Manuale per discenti scuole medie superiori e studenti universitari, IV ed.

**Del Re G., Bazzo G. (2003),**

***Educazione sessuale e relazionale-affettiva.***

Scuola superiore, Centro Studi Erickson, Trento

**Kohlberg L. (1973),**

***Collected papers on moral development and moral education.***

Cambridge, MA, Harvard University

**Zanetti M.A., Renati R., Berrone C. (2007),**

***I dilemmi, in Zanetti M.A. (a cura di), L'alfabeto dei bulli***

Centro Studi Erickson, Trento

**App I Love Safe Sex**

<http://www.anpasnazionale.org/categoria-newspa/1065-piemonte-prevenzionegiovani.html>

<https://www.cri.it/promozione-della-salute-giovani-croce-rossa>

<https://www.cri.it/mst>

<https://www.facebook.com/281208161919395posts/2476695045704018/> MEMORIE DI UNA VAGINA

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_4.jsp?area=Malattie\\_sessualmente\\_trasmissibili](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_4.jsp?area=Malattie_sessualmente_trasmissibili)

<http://www.sballatidisalute.it>

<https://www.sceglitu.it/>

VA DOVE  
TI PORTA IL

ma ricordati il



Promotori del progetto e della pubblicazione  
**Lions Club Arona – Stresa e I.I.S. “E. Maggia” di Stresa**

Elaborazione materiale  
**Dott. Pier Luigi Gambaro, medico ginecologo**  
**Dott.ssa Sara Celano, psicologa - psicoterapeuta**

Progetto grafico  
**Prina Carol, graphic designer**