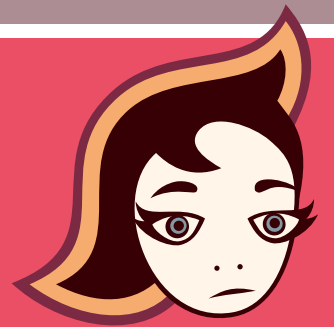




**OK
RAGAZZE!**



COLOPHON

Edito da

Aiuto Aids Svizzero (AAS), Zurigo
Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), Berna

Testi e redazione: Brigitta Javurek, Aiuto Aids Svizzero

Con l'esperta collaborazione redazionale di

Bruno Bühlmann, Berner Gesundheit, sedes (associazione professionale esperti di pedagogia sessuale) e PLANeS; Lilo Gander, Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik, Zürich; Caroline Jacot-Descombes, PLANeS, responsabile Amorig, Losanna; Sidonja Jehli, Aiuto Aids Svizzero, coordinatrice per la Svizzera tedesca Amorig; Lukas Meyer, responsabile Wissensmanagement AHS; Annika Schiesser, Fachstelle Aids und Sexualpädagogik, Thurgau; Sibylle Vogt, Aids-Hilfe Bern; Monique Weber, Fondation Profa, Losanna

Consulenza scientifica e revisione medica

Dr. med. Christa Spycher, PLANeS
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva
C.P. 1229, CH-1001 Losanna

Revisione giuridica

Dr. iur. Caroline Suter, Aiuto Aids Svizzero

Grafica e illustrazioni

Illustrazione e grafica, Judith Zaugg, www.judithzaugg.ch

Adattamento italiano

Cristina Natoli, www.textmania.ch

Foto

Marilyn Manser, www.marilyn-manser.ch; Judith Stadler (p. 38), www.dasbild.ch

Gruppo editing della versione italiana

Barbara Bonetti, Vittorio Degli Antoni, Marco Galli, Stelio Righenzi e Mirta Zurini
Cofinanziamento della versione italiana: Dipartimento della sanità e della socialità e Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport

Illustrazioni p. 7 e 18

Messe gentilmente a disposizione da Organon AG, Pfäffikon.
Dalla cartella «Aufklärungsvortrag». www.durchblick.ch, www.once-a-month.ch

Stampa

FO Print & Media AG, Egg ZH
Edizione 2012: 10 000 es. italiano
© 2007 Ufficio federale della sanità pubblica, Aiuto Aids Svizzero
© 2012 Ufficio federale della sanità pubblica, Aiuto Aids Svizzero,
SALUTE SESSUALE Svizzera

Ringraziamenti

Sophia Polek, Daphné Schneider,
Ndinelau Xavier, Julia Jauner,
Jelena Javurek, Martina Schiltknecht,
Alessandra Kündig, Suse Heinz


Il presente opuscolo è stato finanziato da: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

SOMMARIO




La pubertà? Un grande cambiamento	4
Cosa succede al mio corpo?.....	6
Autostima. Come si acquista?.....	8
Modelli, idoli, ideali di bellezza	9
Le mestruazioni, le mie cose, il ciclo	10
Visita ginecologica.....	13
Le relazioni sono come il mare	14
Saliscendi di emozioni.....	16
Innamorata! Verliebt! Amoureuse! In love!	17
Ok ragazzi!	18
Lesbiche, etero, omosessuali, gay	19
Diritto e codice penale	20
Siamo tutti stranieri quasi dappertutto	21
La prima volta	22
Contracezione e prevenzione	23
L'imprevisto!	27
Infezioni sessualmente trasmissibili, malattie sessuali	28
Proteggersi dall'HIV	30
Erotismo e sensualità	32
Beauty and style	33
Violenze, abusi, molestie	34
Droghe legali e illegali	35
Incinta?!?	36
Alla rinfusa	37
Domande frequenti, risposte utili	38
Libri e film	39
Come si dice baciare in albanese?.....	40
Indice delle parole chiave	41
Indirizzi e link	42

*You are so cool.
You are so rock and
roll.* The Subways

 AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

LA PUBERTÀ? UN GRANDE CAMBIAMENTO

La pubertà è una fase appassionante della vita, più importante di quello che pensi. Il passaggio da bambina a ragazza e poi a donna può essere molto rapido. La pubertà è anche il momento della maturazione sessuale. Il corpo si trasforma. Questi cambiamenti, in un primo momento impercettibili, diventano man mano più visibili. Anche il mondo circostante può sembrarti più complesso, i genitori insopportabili, la vita più complicata (ma anche più interessante e stimolante!).

Si tratta di un periodo ricco di novità e incognite, durante il quale non si trasforma solo il corpo, ma anche i sentimenti e il modo di pensare. Il difficile è che non accade tutto contemporaneamente. Ciò che ieri era ancora interessante oggi ti sembra di una noia mortale. D'altro canto scopri sempre cose nuove. Il corpo si allunga e si arrotonda e, a volte, non accade proprio nulla...

COSA STA SUCCEDENDO?

Una bella mattina scopri il primo pelo pubico*, morbido e setoso. A volte ci si spaventa un po', si è orgogliose o un po' schifate. Tutte reazioni normali, giacché dobbiamo prima abituarci a tutte queste trasformazioni fisiche. E non cresce solo il pelo pubico, ma anche i peli sotto le ascelle o sulle gambe. Si forma il seno e compare la prima mestruazione (→ p. 10).

Durante la pubertà si attivano gli organi genitali (→ p. 7), chiamati anche organi della riproduzione poiché servono a fare bambini. Il tuo corpo acquisisce così la capacità di riproduzione.

QUANDO INIZIA LA PUBERTÀ?

La pubertà è un processo individuale e cambia da ragazza a ragazza. In genere, l'inizio della pubertà si manifesta fra i 9 e i 12 anni e dipende soprattutto da fattori genetici, trasmessi dai genitori. Ecco perché in una stessa classe le differenze possono essere notevoli. Anche perché nei ragazzi la pubertà inizia circa due anni più tardi.

Non è strano quindi che a tredici anni Lisa sembri già una donna, mentre ad Angela non è ancora spuntato il seno. O che Giovanni abbia una voce da bambino, mentre quella di Fatih sia già molto più profonda. Nelle ragazze, lo sviluppo fisico termina intorno ai 17 anni.

Durante la pubertà cervello e ormoni lavorano fianco a fianco. Il «via» alla maturazione sessuale lo danno gli ormoni (messaggeri chimici nel corpo, → p. 16).

Gli ormoni della crescita, ad esempio, sono responsabili della crescita delle ossa, e quindi della crescita in altezza. Gli ormoni sessuali stimolano la crescita del seno, delle ovaie e dell'utero. Con la pubertà il corpo produce più sudore e anche l'odore cambia.

TRANSIZIONE

La pubertà è un periodo in cui avvengono molti cambiamenti. Non è strano quindi se ti confronti con l'amica, la sorella, le ragazze dell'altra classe né che tu ti ponga mille domande. Finché corpo, ormoni, cervello ed emozioni avranno ritrovato la loro armonia ci vorrà del tempo; un tempo che ogni ragazza vive in modo diverso.

Può succedere che in questo periodo la relazione con gli adulti sia più conflittuale. Forse è utile ricordargli che sono stati adolescenti anche loro. Ognuno di noi ha attraversato questo periodo di transizione, durante il quale ha imparato molto, su di sé e sugli altri.

* I titoli e tutte le parole sottolineate sono riportati nell'indice analitico (→ p. 41).

VIVA LA DIVERSITÀ

*C'est avec classe que
je te désire, mais avec
le respect en tout cas,
c'est avec classe et ça
marche chaque fois.*

Corneille

UN GIORNO
MIELE,
UN GIORNO
FIELE

Angelica, Anna, Susanna, Nora, Lia, Carolina, Denise, Zoe, Isabella, Melina, Rina, Mara, Selma, Valora, Anne, Jasmin, Olivia, Natalie, Frida, Alessia, Erna, Gabriella, Elisabetta, Olga, Marianna, Jelena, Cristina, Eva, Danja, Shirin, Caterina, Beatrice, Lara, Dagmar, Lea, Gunda, Irene, Paulina, Dilara, Olgun, Michelle, Canan, Maria, Ivana, Heidi, Paola, Vanessa, Zühal, Luisa, Barbara, Emily, Laila, Marina, Corinna, Silvia, Valentina, Noemi, Yuko, Alessandra, Rita, Pavla, Cosima, Kalliopi, Manuela, Chiara, Giulia, Debbie, Mirjam, Sonia, e così via.

Nomi diversi per altrettante adolescenti e giovani donne tutte diverse.

Prova a immaginare che al mondo esistano solo due tipi di donne: una bionda dalla pelle bianca e una con i capelli neri e la pelle scura. Pensa se tutto il resto fosse uguale: lo stesso colore degli occhi, lo stesso corpo, lo stesso viso, addirittura gli stessi nei. Non sarebbe una vera noia? Per fortuna non è così. Ogni essere umano è unico, proprio come sei unica tu!



VOLERSI BENE

Durante la pubertà le ragazze sono spesso insoddisfatte di sé e del proprio corpo. Vorresti essere coraggiosa come la tua migliore amica, avere le gambe lunghe come tua cugina e la bocca come quella della star del momento.

Vorresti essere come gli altri e nel contempo speciale. Ma è possibile? Certamente! Imparando ad accettarti e stimarti per come sei. Con i tuoi punti forti e punti deboli, il tuo corpo e la tua personalità.

Chi si sente bene nella propria pelle è più autentico. Ma nell'età dell'adolescenza volersi bene è più facile a dirsi che a farsi.

Chi sono? Cosa voglio? Dove vado? Non è così semplice trovare una risposta a tutte queste domande. Per farlo devi imparare a conoscerti e amarti. Difficile quando le emozioni viaggiano sulle giostre e il corpo fa quello che vuole. Inoltre, spesso ti sembra più facile sapere cosa non vuoi, che capire cosa vuoi.

Tutto ciò fa parte di questo movimentato, ma interessante periodo. È in questa fase della vita che scopri cosa ti piace, cos'è importante per te, dove sono i tuoi limiti. E dove quelli degli altri.

Leggere un libro, guardare un film divertente o fare una chiacchierata con la mamma, un'amica o un amico possono aiutarti a capirti meglio e a prendere la vita con più leggerezza (elenco libri e film → p. 39).



يوم غسل
ويوم بصل

Durante la pubertà il tuo corpo subisce profondi mutamenti. Se sai cosa ti sta succedendo e come è fatto il tuo corpo ti sentirai più sicura.

Nell'anatomia della donna si distingue tra organi genitali interni e organi genitali esterni. Quelli interni sono la vagina, l'utero, le tube di Faloppio e le ovaie. Quello esterno, detto vulva, è composto dalle grandi e piccole labbra e dal clitoride.

COSA SUCCEDDE AL MIO CORPO?

LA VAGINA

La vagina è il collegamento fra gli organi genitali esterni e interni. È un canale di tessuto muscolare molto elastico, rivestito da un tessuto mucoso. Inizia dall'ingresso (o vestibolo) della vagina e arriva fino al collo dell'utero. La maggior parte delle terminazioni nervose si trovano all'ingresso della vagina, che è quindi particolarmente sensibile. Quando un uomo e una donna hanno un rapporto sessuale, la vagina accoglie il pene (penetrazione).

LE LABBRA DELLA VULVA

Le grandi labbra sono piuttosto carnose e racchiudono due pieghe più delicate della pelle, le cosiddette piccole labbra, la cui lunghezza e colore possono variare da donna a donna. Separando le piccole labbra si vedono l'ingresso della vagina, l'orifizio uretrale e una specie di «bottoncino», il clitoride. Alcune ragazze si domandano se le loro piccole labbra non sono forse troppo grandi o troppo piccole. Il fatto è che non esiste un'unica misura e come quelle della bocca, anche le piccole e grandi labbra possono variare da donna a donna. Dato che oggi molte ragazze si depilano le parti intime, le labbra sono più visibili. Ciò è normale e non c'è motivo di preoccuparsi. Se non sei sicura che nel tuo caso sia tutto a posto, chiedi al tuo ginecologo o alla tua ginecologa.

IL CLITORIDE

Il clitoride è un organo molto sensibile, che per le sue molte terminazioni nervose reagisce con intensità agli stimoli; toccarlo e accarezzarlo può essere fonte di piacere. In condizioni di non eccitazione il clitoride è coperto da una specie di cappuccio (prepuzio clitorideo).

L'UTERO

L'utero è un organo costituito da un tessuto muscolare molto elastico, a forma di pera rovesciata, che racchiude la cavità uterina. All'interno dell'utero si trova la mucosa uterina (endometrio) che ogni mese si prepara per un'eventuale gravidanza, aumentando irrorazione sanguigna e volume. Se una donna è incinta, l'ovulo fecondato si impianta nella mucosa uterina e il feto si sviluppa nell'utero. Se invece non c'è fecondazione, ti vengono le mestruazioni (l'utero espelle la parte superiore della mucosa non più necessaria).

TUBE DI FALLOPIO E OVAIE

Nelle due ovaie femminili maturano gli ovuli (→ p. 11) e vengono prodotti gli ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone). Gli ovuli si sviluppano all'inizio della maturità sessuale. Ogni mese un ovulo arriva a maturazione, viene espulso dall'ovaia e si dirige verso l'utero passando dalle tube di Faloppio. Questo processo si chiama ovulazione. Le tube di Faloppio sono due lunghi tubicini muscolari che dall'ovaia arrivano fino all'utero.

IL SENO

Il seno è costituito da ghiandole e tessuto adiposo (grasso). Seno e capezzoli iniziano a crescere nella pubertà. Entrambi possono avere forme diverse. Anche il colore dei capezzoli e dell'areola varia da donna a donna. Il seno ha una funzione biologica precisa: produrre il latte per il neonato. Seno e capezzoli sono, come il clitoride, una delle zone erogene (sensibili) del corpo femminile.

Buono a sapersi: se vuoi sapere che aspetto hanno i tuoi organi genitali cercati un posto tranquillo dove puoi essere sola. Con l'aiuto di uno specchio potrai vedere come sono fatte la vagina, le labbra e il clitoride.



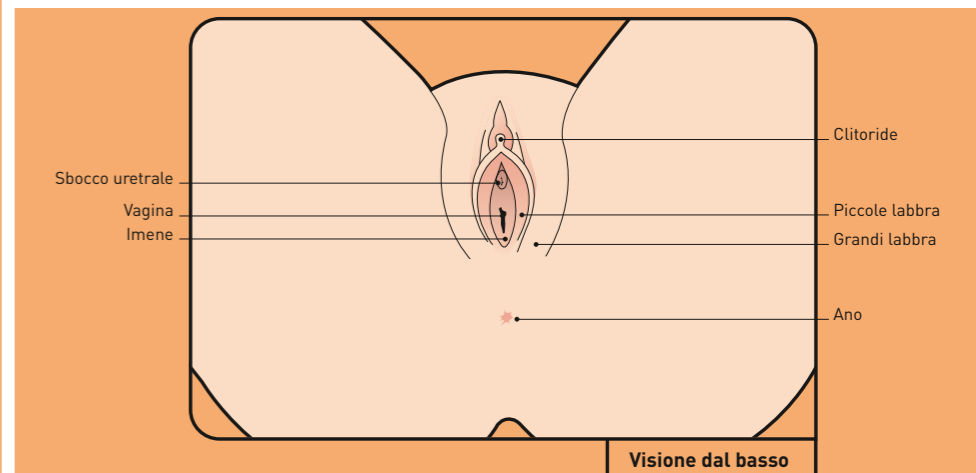
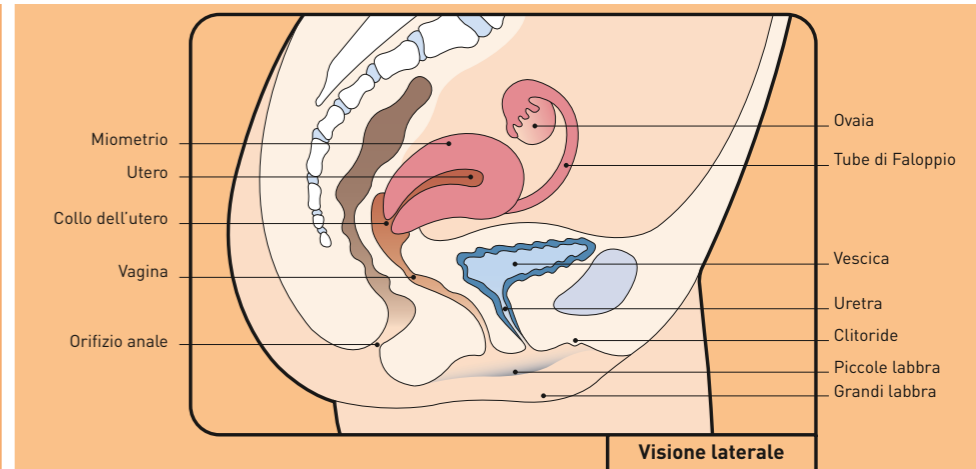
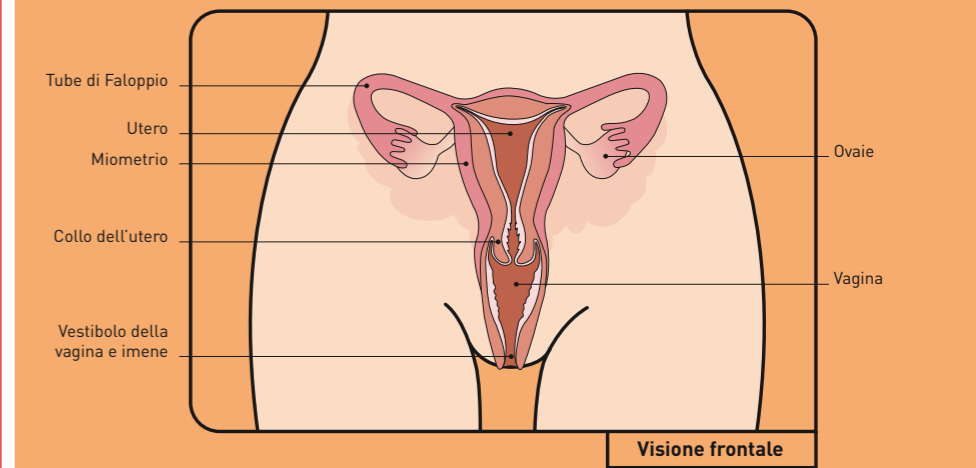
FARE L'AMORE - FARE UN BAMBINO

Amarsi, fare all'amore, baciarsi, accarezzarsi, desiderare e vivere momenti di intimità, sono modi per descrivere il rapporto sessuale. Quando una donna sessualmente matura ha rapporti con penetrazione corre il rischio di rimanere incinta, sin dalla prima volta. Quindi pensaci bene: se non vuoi una gravidanza, adotta un metodo contraccettivo efficace (→ p. 23).

L'IMENE

L'imene è situato all'entrata dell'orifizio vaginale. Non è un organo genitale in senso stretto, eppure molte persone vi attribuiscono una grande importanza in quanto simbolo della verginità. L'imene è una morbida membrana elastica che può essere diversa da ragazza a ragazza. Presso la maggior parte delle ragazze l'imene forma un anello intorno all'apertura vaginale, ma a volte può mancare del tutto. In altre parole, ci sono ragazze che non hanno l'imene. Di norma, i tamponi (assorbenti interni) e le visite ginecologiche non danneggiano l'imene. L'imene può rompersi durante il primo rapporto sessuale e causare, anche se non sempre, una piccola perdita di sangue (solo presso circa la metà delle donne).

ORGANI GENITALI: COME SI CHIAMANO, CHE ASPETTO HANNO, A COSA SERVONO.



AUTOSTIMA. COME SI ACQUISTA?

Cos'è esattamente l'autostima? È qualcosa che si può comprare? Purtroppo no. Se così fosse, anche molti adulti ne acquisterebbero una porzione ogni mattina. L'autostima significa sapere chi siamo ed essere consapevoli del nostro valore. Un sentimento che può essere più o meno forte a seconda delle situazioni. Ma l'autostima si può imparare... ogni giorno.

L'autostima è la sensazione che provi quando qualcosa ti è riuscito bene e che ti fa sentire forte. Ognuno di noi ha delle capacità e dei talenti: a scuola, nello sport, nel contatto con gli animali o nei rapporti con gli altri. E se alcune cose non riescono sempre così bene non è grave. Superwoman e Superman esistono solo al cinema. Nella vita reale nessuno riesce bene in tutto. Esserne coscienti può creare incertezza, ma anche rendere più forti. L'importante è sapere che più ti conosci e sai cosa vuoi, più ti senti sicura e maggiore è la tua autostima.



Buono a sapersi:

- quando ti sembra di essere una nullità, scrivi su un foglio tutto ciò che sai fare bene e che ti piace fare. Magari assieme alla tua migliore amica, a tua mamma, a tuo papà o a una persona di fiducia. Vedrai che di cose ne sai fare parecchie!
- Si può e si deve anche amare il proprio corpo. Spesso, quello che non hanno tutti è proprio ciò che ci rende speciali. Anche se in questo momento vorresti essere diversa, non essere troppo dura con te stessa poiché non tutti percepiscono la bellezza allo stesso modo. Oltretutto il tuo corpo sta cambiando, devi solo avere un po' di pazienza.
- Se quando ti guardi allo specchio ti trovi «orribile», fai qualche smorfia e poi una bella risata. Vedrai che aiuta. Pensa che oggi è una nuova giornata e che il tuo mondo cambia in continuazione.
- Nemmeno durante la pubertà tutti i giorni sono terribili. Spesso sei anche allegra, ti senti bene, ti trovi bella e in grado di smuovere montagne. Goditi queste sensazioni e cerca di ricordarle quando ti senti giù.



AUTODETERMINAZIONE

L'autodeterminazione è un concetto importante e significa che ogni persona può realizzare liberamente le proprie idee e i propri desideri. Senza subire pressioni. Ma anche senza limitare la libertà altrui. In altre parole, autodeterminazione non significa fare tutto quello che vuoi solo perché ti gira.

Con il tempo, puoi decidere in modo sempre più autonomo. La pubertà è infatti anche il periodo in cui diventi sempre più indipendente dai genitori, finisci la scuola dell'obbligo e intraprendi nuove strade. Sei tu a decidere dove ti porteranno. Ma ciò significa anche che ti assumi in misura crescente la responsabilità delle tue azioni.

Buono a sapersi:

se vuoi decorare il tuo corpo, puoi farlo in modo temporaneo e indolore con decalcomanie, strass adesivi o tatuaggi all'henné (attenzione alle allergie). Senza pentirti se poi il disegno non ti piace: è cancellabile!



PIERCING E TATUAGGI

Decorare il proprio corpo è una tradizione antica, presente in molte culture. In Occidente questa pratica si è diffusa soprattutto negli ultimi anni. Alcune cantanti e attrici, ma anche certi sportivi, adornano il proprio corpo con nuovi tatuaggi e piercing, lanciando così delle mode. I più giovani si fanno spesso affascinare dai cosiddetti must e dalle nuove tendenze. Ma diversamente dai vestiti, che si possono sempre cambiare, per quanto riguarda piercing e tatuaggi ti conviene osservare quanto segue:

- Senza l'autorizzazione dei genitori conviene aspettare fino alla maggiore età (→ p. 20) prima di farsi un piercing o un tatuaggio.
- Un tatuatore serio chiede l'autorizzazione dei genitori e osserva tutte le norme di igiene (pericolo di contrarre l'epatite B, → p. 29).
- Un piercing o un tatuaggio possono provocare infezioni o allergie.
- Un tatuaggio è irreversibile, ovvero non è facile da cancellare.
- Anche i cosiddetti biotatuaggi non scompaiono semplicemente dopo qualche anno.
- In senso stretto, anche gli orecchini sono un piercing.

MODELLI, IDOLI, IDEALI DI BELLEZZA

*We are beautiful,
no matter what they say.*

Christina Aguilera

La pubertà è anche il periodo dei confronti: con l'amica, la sorella, la più carina della classe o altri modelli, che possono essere i genitori, i nonni, una campionessa sportiva, una miss, un'attrice, un'artista o una cantante pop. I modelli sono importanti per scoprire come vorremmo essere o cosa vorremmo fare. Ogni generazione ha avuto i propri modelli e ideali di bellezza e i media (televisione, radio, cinema, giornali e riviste) contribuiscono a crearli mostrando ogni giorno cosa viene considerato cool, trendy o out.

Modelle scheletriche, veline, attrici e icone del pop sono gli idoli di molte ragazze. E se si potesse esaudire un desiderio si vorrebbe assomigliare a?... Ma le modelle e le attrici sono un caso particolare e spesso fanno di tutto per il loro aspetto: diete radicali, operazioni di bellezza e sport a oltranza. Inoltre, le loro immagini sono tutte ritoccate al computer. Appena scesa dal letto, nessuna star di Hollywood o fotomodella è affascinante come nei film o sulle riviste di moda.

Forniscono invece un esempio positivo alcune donne del mondo dello spettacolo che mostrano con orgoglio e autostima le loro rotondità o i loro difetti. Il loro messaggio: accettatemi come sono; sono bella così come sono! Non dimenticare: **un modello ideale non è la realtà.**

LE MESTRUAZIONI, LE MIE COSE, IL CICLO

Le mie cose, ciclo, ospiti,... sono solo alcuni dei nomi dati alle mestruazioni. Mestruazione non è una parolaccia; deriva dal latino e significa «ciò che accade una volta al mese». Con questo termine si indica la perdita di sangue che a partire dalla pubertà si verifica all'incirca ogni 28-32 giorni. Le mestruazioni sono il segnale di un funzionamento normale dell'organismo della donna.



Ero contenta quando mi sono venute le mie cose per la prima volta. Ma era anche strano.



Giulia, 13

Le primissime mestruazioni vengono chiamate menarca. Da quel momento, biologicamente non sei più una bambina, **ma una donna e puoi rimanere incinta**. Prima della comparsa della prima mestruazione possono verificarsi delle perdite bianche (leucorrea). Queste perdite, che si notano sulle mutandine o sulla carta igienica, possono annunciare l'arrivo delle prime mestruazioni. Dalla comparsa del menarca, possono tuttavia passare mesi, a volte fino a due anni, prima che si instauri un ciclo regolare. Da questo momento, circa ogni quattro settimane matura un ovulo. Contemporaneamente la mucosa dell'utero si ispessisce, in preparazione di un'eventuale gravidanza. Quando l'ovulo è sufficientemente sviluppato, viene risucchiato dalla tuba e spinto verso l'utero: si parla di ovulazione ed è in questo periodo che la probabilità di restare incinta è maggiore. Se durante il suo cammino l'ovulo viene fecondato da uno spermatozoo, si annida nell'utero dando inizio a una gravidanza. Se la fecondazione non avviene l'ovulo viene espulso. La mucosa dell'utero si sfalda e fuoriesce sotto forma di sangue mestruale (circa 50-100 ml). Alla

एक और
एक ग्यारा

fine di questo processo un nuovo ovulo incomincia a maturare e il ciclo riprende da capo.

GIORNI FERTILI E NON FERTILI

Nel corso di un ciclo vi sono dei giorni fertili, in cui puoi rimanere incinta, e giorni non fertili. Questi vengono determinati da diversi ormoni: estrogeni, progesterone, ormone follicolostimolante e ormone luteinizzante.

Non è facile calcolare quali sono i giorni fertili. Determinante è il momento dell'ovulazione. Uno spermatozoo può tuttavia vivere nel corpo della donna per ben sette giorni. Ciò significa che anche un rapporto sessuale avvenuto diversi giorni prima dell'ovulazione può dar luogo a una gravidanza. Dopo l'ovulazione, l'ovulo rimane fertile per circa 24 ore.

Poiché la durata del ciclo non è sempre regolare e può essere influenzata da stress, malattie, diete o viaggi, il calcolo esatto dei giorni fertili e non fertili è piuttosto difficile.

Alcuni metodi forniscono delle indicazioni per individuare i giorni fertili e i giorni non fertili.

- Misurare la temperatura corporea
- Osservare il muco
- Tenere un calendario delle mestruazioni

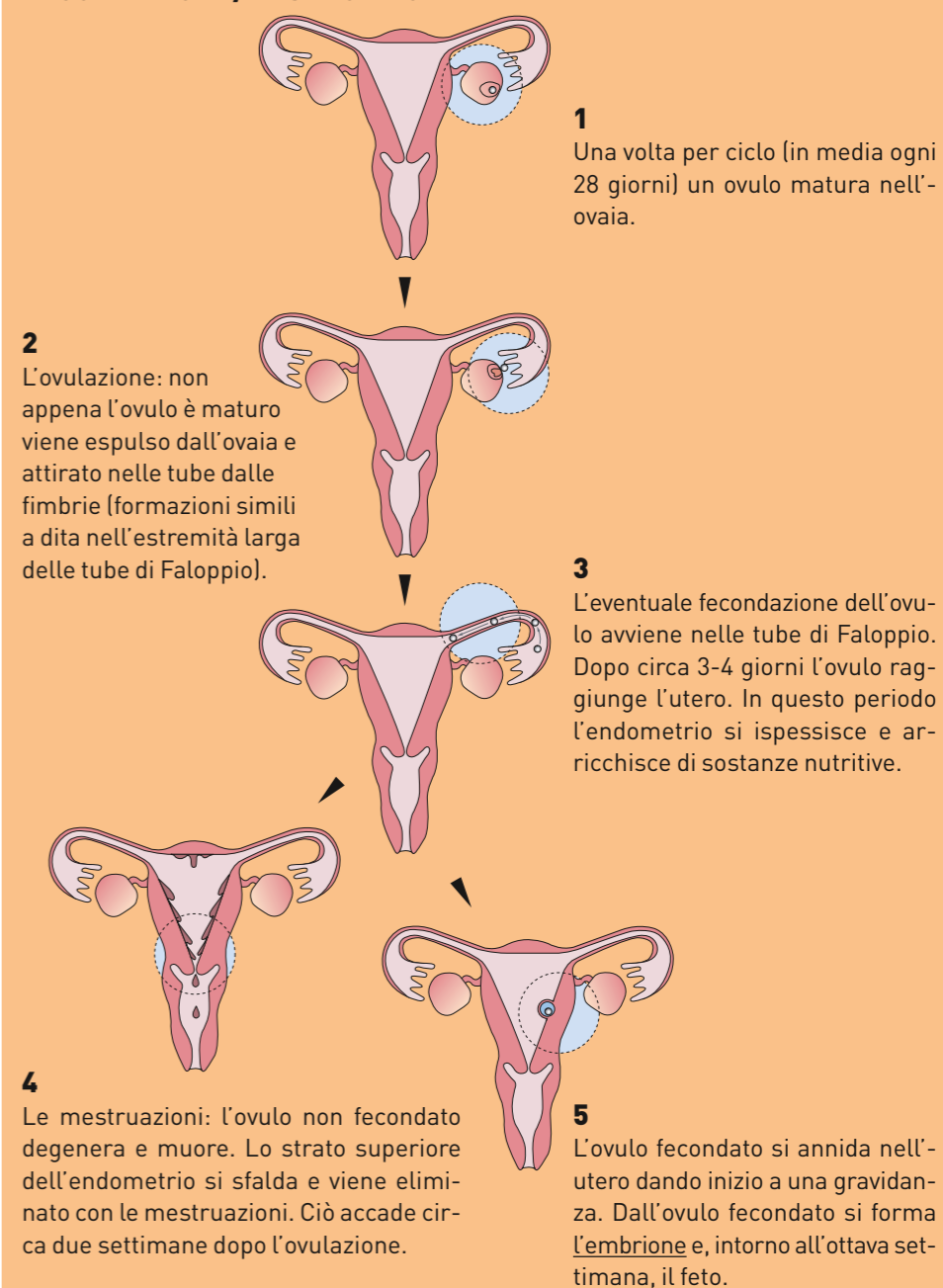
Questi metodi richiedono tuttavia disciplina ed esperienza e non sono metodi contraccettivi adatti per giovani donne.

UNO PIÙ
UNO
UGUALE
UNDICI

IL CICLO MESTRUALE

Il periodo che trascorre dall'inizio della mestruazione alla mestruazione successiva si chiama ciclo. Di norma dura in media 28 giorni, ma può essere più lungo o più corto. Il ciclo viene diviso in due fasi. La prima, che va dal primo giorno delle mestruazioni fino all'ovulazione, dura in media 14 giorni. Il giorno dell'ovulazione corrisponde al momento in cui l'ovulo viene espulso da una delle due ovaie e scende dalla tuba di Falloppio, dove può essere fecondato da uno spermatozoo nelle 24 ore successive. La seconda fase inizia dopo l'ovulazione e dura fino al giorno della prossima mestruazione, che si presenta circa 14 giorni dopo l'ovulazione.

FECONDAZIONE/MESTRUAZIONE



Il significato attribuito alle mestruazioni può essere differente a seconda della cultura in cui si vive. In alcune società sono considerate un disturbo e per altre è qualcosa di molto importante. In alcuni popoli, per esempio, il menarca viene festeggiato con un rituale (→ p. 21).



DOLORI

Alcune ragazze possono avere prima e durante le mestruazioni disturbi di vario tipo (appetito insaziabile, dolore al seno, mal di testa, irritabilità, sbalzi d'umore o dolori addominali).

ASSORBENTI ESTERNI E TAMPONI

Per raccogliere il sangue mestruale si usano assorbenti esterni e/o tamponi. Valuta tu quali usare, ne esistono di varie dimensioni, provali fino a quando trovi quelli che meglio ti si addicono. Se utilizzi i tamponi, ricordati di sostituirli di frequente (secondo le perdite). Di notte è meglio usare gli assorbenti esterni. Gli assorbenti esterni e i tamponi non vanno mai gettati nel water, ma nella normale pattumiera o negli appositi contenitori.

MESTRUAZIONI E SESSO

Chi ne ha voglia e si sente bene può fare sesso anche durante le mestruazioni. Ci sono uomini e donne per i quali l'idea di fare l'amore durante il ciclo mestruale è inimmaginabile, ad altri invece non pone nessun problema.

Il sesso durante le mestruazioni è una questione di scelta personale. Ma non dimenticarti di osservare le regole del safer sex (→ p. 28) e della contraccezione. Il rischio di rimanere incinta durante le mestruazioni è minimo, ma non è escluso.

MESTRUAZIONI E SPORT

Se te la senti, durante le mestruazioni puoi fare sport senza problemi.

Buono a sapersi:

in caso di dolori può aiutare una borsa d'acqua calda sull'addome. Anche alcune tisane speciali (alchemilla, verbena) o piante medicinali quali l'agnocasto, alleviano i disturbi. Un'alimentazione povera di grassi, fare sport, un massaggio o degli esercizi di rilassamento possono aiutare. In caso di disturbi seri ti conviene rivolgerti a un medico. Se la biancheria intima si sporca di sangue, sciacquala con acqua fredda prima di metterla in lavatrice.



È fisicamente **impossibile** che un tampone si perda all'interno del corpo o venga inserito troppo in profondità. Per inserire correttamente un tampone ci vuole un po' d'esercizio. Non perderti d'animo se la prima volta non funziona. Puoi fare pipì anche con il tampone, che viene inserito nella vagina e non nell'uretra.



Quando è bene andarci?

- Vorrei sapere se tutto è a posto.
- Vorrei fare l'amore con il mio ragazzo e ho bisogno della pillola.
- Ho dolori durante le mestruazioni.
- Ho delle perdite che mi danno fastidio.
- Soffro di prurito vaginale.
- Le mestruazioni non mi sono venute.
- Altri motivi

Ognuno può decidere se preferisce andare da un ginecologo uomo o donna. La prima volta ci si può sentire a disagio o avere un po' di paura. Che cosa mi succederà? Mi farà male? Che cosa mi chiederà il dottore?

Normalmente la visita ginecologica si divide in due fasi: un colloquio e un esame. Durante il colloquio puoi porre delle domande e te ne vengono poste. Se hai già avuto le mestruazioni ti verrà ad esempio chiesto quando ti sono venute l'ultima volta.

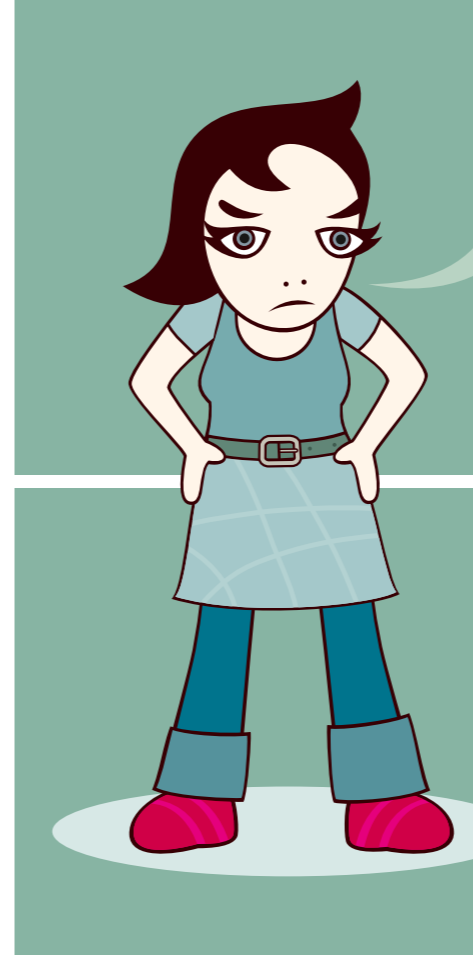
Per l'esame devi sederti su una sedia speciale (sedia ginecologica). Non devi aver paura né vergognarti. Il dottore o la dottoressa dovrebbe spiegarti esattamente le varie tappe della visita. Se non lo fa, chiediglielo tu. Sicuramente dovrà palpare la parte inferiore dell'addome ed esaminare la vagina. Per farlo ha bisogno di uno strumento speciale, lo speculum. Questo viene inserito nella

VISITA GINECOLOGICA

vagina (non fa male) per esaminare l'interno della vagina stessa e il collo dell'utero. Il medico può fare anche altri esami, ad esempio un pap-test (noto anche come striscio vaginale), che consiste nel prelevare delicatamente con un tampone d'ovatta alcune cellule dalla superficie della cervice e della vagina, da esaminare al microscopio. Se senti dolore, ti senti a disagio o hai paura, dillo e chiedi di spiegarti bene tutto quello che fa. Tutti i medici sono soggetti all'obbligo del segreto professionale, vale a dire che non possono dare informazioni sul tuo conto, nemmeno ai tuoi genitori, se tu non lo vuoi; anche se sei ancora minore, purché tu sia capace di discernimento, ovvero capace di agire ragionevolmente.

Buono a sapersi:

se ti disturba il fatto di stenderti nuda dalla vita in giù sul lettino per la visita, puoi sempre metterti una lunga maglietta che solleverai solo all'ultimo momento. Prima della visita ginecologica, basta che ti lavi i genitali esterni con acqua e sapone neutro. È preferibile non usare spray intimi o lozioni. Potrebbero inoltre falsare i risultati delle analisi. Se la cosa può rassicurarti, fatti accompagnare da una tua amica o da tua mamma. Ci sono medici uomini e donne; è importante scegliere una persona di cui ti puoi fidare per sentirti più rilassata durante la visita e per poter parlare anche di argomenti intimi. Su www.gynweb.ch trovi un elenco dei ginecologi in tutta la Svizzera. Se preferisci puoi rivolgerti anche ai consultori nei centri di pianificazione familiare dei quattro ospedali regionali.



Buono a sapersi:

in caso di conflitti o vere e proprie liti con genitori, nonni, fratelli o sorelle la cosa migliore è fermarsi un attimo. Ascolta un po' di musica o fai qualcosa che ti diverte. La maggior parte delle volte la situazione si normalizza e si riesce a discutere meglio o a tornare semplicemente alla normalità. Inoltre è importante che se in un momento di rabbia ti è scappata una cattiveria tu ti possa scusare. Ciò vale anche per i genitori, i fratelli e le sorelle. Vedrai che ne vale la pena!



LE RELAZIONI SONO COME IL MARE

AMORE E DISTACCO

Nel corso dell'adolescenza ci si stacca lentamente, ma inesorabilmente, da genitori, fratelli, sorelle o dalle persone con cui si è cresciuti. Il mondo esterno diventa più importante di quello in cui hai vissuto finora. Le amiche e gli amici, e forse anche il primo amore, diventano le tue nuove persone di riferimento. Vuoi percorrere la tua strada, ma sei ancora dipendente dalla famiglia, finanziariamente ed emotivamente.

Per una relazione bisogna essere almeno in due. Le relazioni sono molto importanti per gli esseri umani. Alcune durano un attimo, altre tutta una vita. Possono essere buone, cattive, strette, amichevoli, professionali, diplomatiche o – fra le più belle di tutte – d'amore. Fra le relazioni più importanti figurano quelle con genitori, fratelli e sorelle, e sono proprio quelle che tendono a cambiare durante la pubertà.

D'altra parte anche per i genitori, o chi ne fa le veci, non è così facile «lasciar andare» i propri figli. Il fatto è che sono responsabili della tua educazione. Per loro non è sempre facile accettare che la loro bambina stia diventando donna. Si preoccupano e vorrebbero agire solo «**per il tuo bene**». Entrambe le parti devono allora dar prova di pazienza e imparare a trovare un accordo e ad avere fiducia reciproca. Ma nei momenti di bisogno vedrai che sono i primi su cui poter contare.



UNA MANO SOLA NON APPLAUDE

یک دست صدا ندارد

Quasi tutti litigano di tanto in tanto con fratelli e sorelle più piccoli o più grandi, che, ogni tanto, possono davvero essere pesanti. Sia perché vogliono sempre venirci appresso o, se più grandi, darci continuamente dei consigli. E a volte sono più severi dei genitori! Un giorno ci prendono a modello, un altro spiattellano un segreto perché sono gelosi. Le relazioni sono come il mare, a volte profonde e calme, altre tempestose e turbolenti, sempre in movimento. L'importante è imparare a conoscersi.

« Litigo spesso con i miei genitori. Per loro non faccio mai abbastanza, sono pigra e mio fratello piccolo fa tutto meglio. Sono sempre fieri di lui e non fanno che sgridarmi. Se poi non torno subito a casa mi chiamano mille volte sul telefonino. Eppure non sono più una bambina! »
Sara, 14

MILLE E UNA RELAZIONE

Relazioni private, d'amicizia, professionali... a volte non è facile dire che tipo di relazione si ha con chi e cosa ciò significhi esattamente. Voglio essere la sua migliore amica o solo un'amica? Voglio averlo per amico o non lo posso vedere? Le relazioni evolvono e cambiano. Durante la pubertà si conoscono molte persone nuove, che condividono le nostre passioni, ascoltano la stessa musica, frequentano gli stessi posti. L'importante è stare assieme e sentirsi a proprio agio.

A volte succede che delle ragazze o dei ragazzi vengano emarginati e stuzzicati per i motivi più vari. Perché non si vestono come noi o parlano un'altra lingua, non sono trendy o non sono carini, o perché sono semplicemente diversi. Si tratta di un atteggiamento stupido. Chi «maltratta» gli altri è un debole. Le persone forti non hanno bisogno di «sminuire» gli altri. Non tutti possono o devono starci simpatici. Ma rispettare e accettare l'altro è un segno di civiltà.



SENTIRSI SOLI

Forse sei timida e hai bisogno di più tempo per farti degli amici. Forse non sai se stai simpatica agli altri. O forse hai provato una forte delusione e ti sei chiusa in te stessa. Nei momenti in cui hai l'impressione di essere sola, di non avere amici, di non poter parlare con nessuno, può capitare che ti senta una nullità.

« Nella mia classe c'è un ragazzo che viene continuamente maltrattato. Non capisco perché; in fondo è davvero gentile. Credo che ne soffra e mi fa pena. Lo ha già detto al prof, ma le cose sono solo peggiorate. »
Daniela, 14, su www.tschau.ch



« Credo che il mio allenatore si è innamorato di me. Durante l'allenamento non dice niente, mi fissa e basta. Ma continua a mandarmi degli SMS. Dice che vuole incontrarmi e andare a bere qualcosa con me. Io non voglio, ma continua a mandarmi messaggi. Avrò quasi 30 anni! »
Claudia, 16

Il rapporto fra adulti e adolescenti è chiaramente regolato per legge (→ p. 20). Gli adulti che sono in rapporto di educazione, di fiducia o di lavoro con un adolescente – ad esempio un allenatore, un insegnante o un animatore – devono attenersi a limiti ben precisi. Un rapporto sessuale fra un minorenne e un adulto è punibile dalla legge.

Buono a sapersi:

cerca di parlare della tua situazione con una persona di fiducia. Se parlare ti risulta difficile prova a scrivere una lettera o un e-mail. A volte è più facile scrivere i propri pensieri che parlare personalmente con qualcuno. Se non c'è nessuno di cui ti fidi, rivolgiti al 147 o a un consulente (→ p. 42). Spesso è più facile confidarsi con qualcuno che non si conosce. I consulenti sono soggetti al segreto professionale e, se non vuoi, non hanno il diritto di parlare di te con nessuno.



SALISCENDI DI EMOZIONI



La pubertà assomiglia a un giro sulle montagne russe, un continuo su e giù. Hai l'impressione di decollare, sei eccitata dalla velocità, oppure stai da cani. Sembra che sia dovuto agli ormoni ma non è sempre così. Anche il cervello svolge un ruolo importante.

ATTENZIONE: LAVORI IN CORSO!

Molti scienziati paragonano il cervello durante la pubertà a un cantiere. In questo periodo si creano un'infinità di connessioni fra le varie cellule. Il cervello e la personalità si stanno ancora formando. Non si è più bambini e nemmeno adulti.

Il cervello governa anche le emozioni e le pulsioni (p. es. la pulsione sessuale). L'attività in corso nel cervello influisce sulle decisioni, sull'umore e sulla concentrazione. È un po' come usare un nuovo telefonino. Molte funzioni sono subito operative, per le altre bisogna prima introdurre dei dati. Anche nel cervello i circuiti devono essere riconnessi e questo succede proprio nel periodo della pubertà. Ecco perché le ragazze a volte si sentono «megabelle», altre «una schifezza». O perché hanno difficoltà a prendere decisioni.

In un cantiere bisogna stare attenti a non farsi male. In questo periodo, l'uso di droghe, alcol e nicotina sono particolarmente pericolosi. Anche i dubbi e le incertezze possono essere motivo di angoscia.

ORMONI

Gli ormoni sono sostanze chimiche responsabili del funzionamento dell'organismo. Sono prodotti da diverse ghiandole e regolano importanti funzioni quali la crescita, la maturità sessuale, ma anche le reazioni allo stress o alle malattie. Due importanti ormoni femminili sono gli estrogeni e il progesterone. Anche gli uomini producono piccole quantità di estrogeni e le donne piccole quantità di testosterone, un importante ormone maschile. Ci vuole un po' di tempo prima che la produzione di ormoni trovi il suo equilibrio.

Buono a sapersi: anche se gli ormoni e il cervello sono sicuramente coinvolti, non significa che siano sempre loro i colpevoli. Durante la pubertà devi anche assumerti le tue responsabilità e maturare lentamente. Senza cercare sempre una scusa se qualcosa non va come vuoi.

DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi alimentari sono una malattia grave. A prima vista, l'obiettivo è quello di controllare il proprio peso, ma in realtà si cerca spesso di gestire conflitti e difficoltà. Inoltre, poiché durante la pubertà si seguono gli ideali di bellezza in voga, esageratamente sottopeso, molte ragazze si sentono spesso troppo grasse e non accettano il proprio corpo così com'è. Se temi di soffrire di un disturbo alimentare puoi informarti presso il Centro disturbi del comportamento alimentare c/o Ospedale regionale Mendrisio 091 811 36 42 o dca.mendrisio@eoc.ch.

AUTOLESIONISMO

L'autolesionismo (tagli alle braccia, bruciature, automutilazione) è un fenomeno che colpisce soprattutto adolescenti e giovani donne. In questo modo cercano di alleviare una sofferenza o una pressione insopportabile. Se ti sei già ferita e/o continui a farlo devi assolutamente cercare aiuto. Puoi farlo in modo anonimo (internet) o personalmente (→ p. 42).

CATTIVI PENSIERI

Se sei spesso triste, piangi molto e ti sembra che la vita non abbia nessun senso devi assolutamente cercare aiuto. Puoi chiamare il **147**. In questo opuscolo trovi diversi indirizzi ai quali rivolgerti anche in modo anonimo (→ p. 43).



You, your sex is on fire. Kings of Leon

Hai il cuore in gola, le farfalle nello stomaco, vedi tutto rosa, ti sembra di volare, potresti cantare tutto il giorno, abbracciare il mondo intero, ti senti leggera, non hai preoccupazioni, hai la testa fra le nuvole, vivi d'aria e d'acqua, e la sera, una volta a letto, non riesci ad addormentarti? Non ci sono dubbi, sei proprio innamorata! E ogni secondo, ad ogni battito del cuore, pensi solo a lui, al tuo eletto!

Essere innamorati è una sensazione meravigliosa, spesso difficile da descrivere con le sole parole. Di colpo, tutto il tuo mondo gira intorno a una sola persona. L'io perde importanza ed esiste solo l'altro. Gli innamorati si sentono al centro del mondo, che sembra esistere solo per loro. Si sentono euforici e gli sembra di essere al settimo cielo. Dopo alcuni mesi, di solito si torna alla vita di tutti i giorni e il mondo non è più solo rosa, ma ha riacquisito tutti i suoi colori. Il che non significa che non si è più innamorati, ma semplicemente che dopo il primo periodo di passione, l'innamoramento può trasformarsi in amore. Inizia così un nuovo capitolo della tua storia amorosa, ...

MAL D'AMORE!

Per l'amore bisogna essere in due. E nessuno è in grado di dirti prima se il ragazzo dei tuoi sogni ricambierà i tuoi sentimenti. Questo è il bello e nel contempo l'inafferrabile dell'amore. Ma quando l'innamoramento è a senso unico e non puoi condividere i tuoi sentimenti con la persona amata soffri. Oppure hai trascorso un periodo bellissimo insieme al tuo innamorato che, tutt'a un tratto, non vuole più saperne di te. Il mal d'amore è un sentimento altrettanto intenso quanto l'essere innamorati. Chi ne soffre può passare intere giornate a piangere e telefonare senza mandar giù nemmeno un boccone. Si possono avere accessi di rabbia, si vuole essere consolati, sapendo che magari non serve a niente. Ci vuole tempo per accettare che un amore è finito.

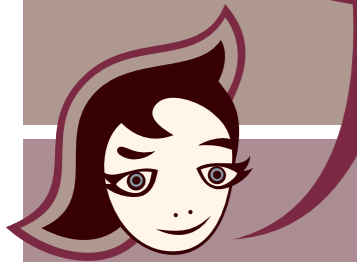
INNAMORATA! VERLIEBT! AMOUREUSE! IN LOVE!

Se la delusione è troppo grande, ti sembra che la tua vita non abbia più senso, ti senti inutile e superflua, devi assolutamente parlare con qualcuno. Per esempio una persona di fiducia o uno specialista. Negli adolescenti e giovani adulti residenti in Svizzera il suicidio è la seconda causa di morte. Un dispiacere amoroso può essere una concausa di suicidio. Puoi chiamare il **147** giorno e notte o rivolgerti ad altri servizi di assistenza per adolescenti e giovani adulti (→ p. 42).

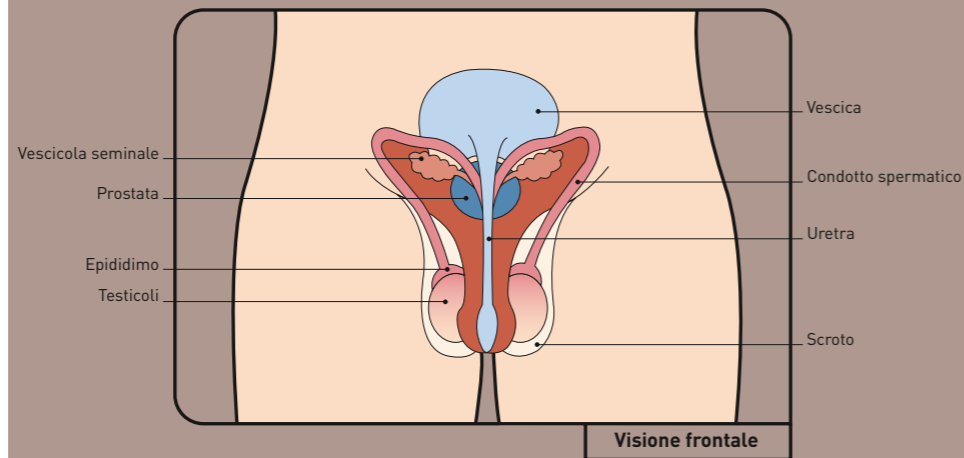
Buono a sapersi: se soffri di mal d'amore dedica più tempo a te stessa. C'è chi inizia a scrivere un diario, delle poesie o testi per canzoni. Esprimere i tuoi sentimenti per iscritto ti può aiutare. Internet offre inoltre diversi siti riservati agli adolescenti (→ p. 42) dove condividere le tue esperienze o chiedere consiglio. Oppure parlane con i tuoi amici. Forse vuoi solo essere lasciata in pace. O sei in collera e vorresti rompere tutto. Non ti far influenzare e non ascoltare commenti stupidi del tipo: «Non fare tutte queste storie, tanto non ti merita.» Prenditi il tempo che ti serve e cerca di fare quello che ti fa star bene.

Buono a sapersi:

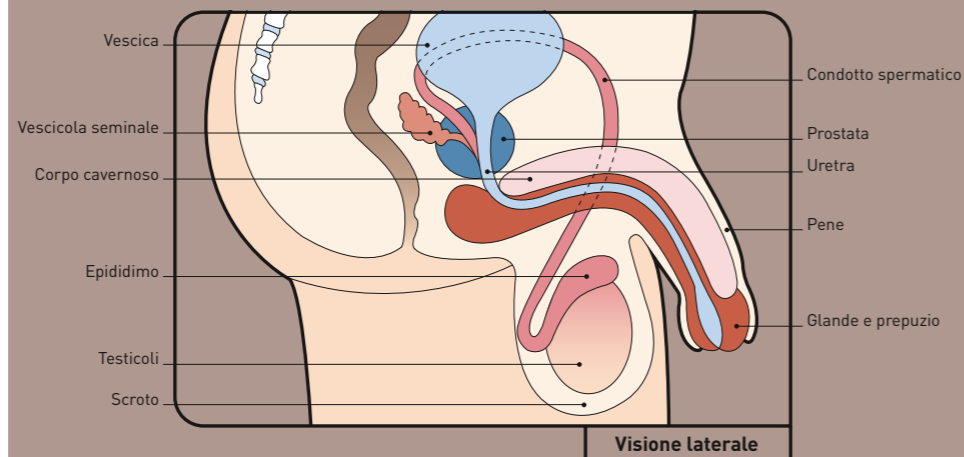
i ragazzi non sono sempre così cool come vogliono sembrare. Molti di loro sono timidi e insicuri. Alcuni nascondono i propri sentimenti e preferiscono fare i duri. In gruppo i ragazzi si comportano spesso diversamente di quando sono soli con una ragazza. Lo stesso succede alle ragazze. Anche i ragazzi vogliono essere presi sul serio e che si condividano i loro interessi.



GLI ORGANI GENITALI MASCHILI



Visione frontale



Visione laterale

Nei ragazzi la pubertà inizia circa due anni più tardi rispetto alle ragazze. Anche per loro le trasformazioni sono profonde. Il principale ormone sessuale maschile si chiama **testosterone**. Viene prodotto soprattutto nei **testicoli** ed è responsabile della produzione di spermatozoi. Influisce inoltre sulla pulsione sessuale, la crescita, lo sviluppo muscolare, la crescita dei peli, il cambio della voce e lo spessore della pelle. In questo periodo la voce dei ragazzi diventa più profonda, la barba inizia a crescere e hanno la prima eiaculazione. I ragazzi diventano lentamente uomini. Come per le ragazze, gli ormoni sessuali influiscono anche sul comportamento. I ragazzi si cercano degli amici, vanno in giro in gruppo, misurano le proprie forze e iniziano a mostrare interesse per le ragazze.

OK RAGAZZI!

Quando un ragazzo è sessualmente eccitato, il suo corpo reagisce di norma con un aumento del flusso sanguigno al pene, dando luogo all'erezione. Il pene può entrare nella vagina di una donna solo quando è eretto.

LESBICHE, ETERO, OMOSESSUALI, GAY

L'orientamento sessuale è l'attrazione affettiva e sessuale per individui dello stesso o dell'altro sesso. Durante la pubertà gli adolescenti sono alla ricerca della loro identità sessuale. Ciò richiede tempo e non è sempre facile. Alcuni si sentono pronti a dichiarare apertamente la propria omosessualità (**coming out**), altri preferiscono aspettare.

Si distinguono tre forme di orientamento sessuale:

Eterosessuale: una ragazza è attratta sessualmente dai ragazzi e ha rapporti sessuali con ragazzi o viceversa. Etero deriva dal greco «heteros» e significa «differente».

Omosessuale: amore fra due persone dello stesso sesso. Se una ragazza è attratta sessualmente da altre ragazze e ha rapporti sessuali con ragazze, significa che ha un orientamento omosessuale (lesbico). Se un ragazzo è sessualmente attratto dai ragazzi e ha rapporti sessuali con ragazzi vuol dire che il suo orientamento è omosessuale (gay).

Bisessuale: le persone attratte allo stesso tempo da uomini e donne sono bisessuali e hanno rapporti sessuali a volte con le donne a volte con gli uomini.

Se ti senti attratta dalle ragazze o ti sei innamorata di una ragazza non significa necessariamente che tu sia lesbica. Alcune ragazze si accorgono presto di preferire le persone dello stesso sesso. Altre stanno semplicemente sperimentando e altre ancora scoprono qual è il loro orientamento sessuale solo una volta adulte. Se desideri parlare dei tuoi sentimenti, delle tue insicurezze o vuoi sapere se sei lesbica, puoi parlarne con un consulente in sessuologia, p. es. rivolgendoti a un centro di pianificazione familiare (→ p. 42).

Molte persone hanno ancora delle idee strane sulle coppie lesbiche od omosessuali. Alcuni pensano che sia una malattia o qualcosa di perverso, il che non è assolutamente vero. L'omosessualità è una variante dell'orientamento sessuale, come l'eterosessualità. Le coppie omosessuali sono coppie come tutte le altre, che si amano, litigano e si riconciliano così come le coppie eterosessuali.

Alcune persone rifiutano categoricamente i rapporti omosessuali per motivi religiosi. In Svizzera non si possono discriminare (trattare male) gli omosessuali né emarginarli a causa del loro orientamento sessuale.

In Svizzera vivono molte coppie lesbiche e omosessuali. Dal 2007 hanno il diritto di registrare il loro rapporto all'ufficio dello stato civile. Hanno quindi diritti molto simili a quelli di una coppia eterosessuale sposata.



L'omofobia

L'omofobia è l'avversione o l'odio nei confronti delle persone omosessuali. «Lesbicona» o «frocio» continuano a essere utilizzati come insulti. A una ragazza che si sente attratta da altre donne e non ha (ancora) il coraggio di parlarne apertamente, questi insulti possono far male. Chi usa queste parole spesso non sa nemmeno esattamente qual è il loro significato. Le cause sono spesso ignoranza, paura e avversione nei confronti dell'amore fra individui dello stesso sesso. I giovani ancora alla ricerca della propria identità reagiscono sovente con cattiveria e violenza contro le persone con orientamento omosessuale. Al pari del razzismo (discriminazione e rifiuto di persone provenienti da altre culture) o dell'antisemitismo (discriminazione e pregiudizi nei confronti degli ebrei) anche l'omofobia è inaccettabile.

Chi è vittima di omofobia può sporgere denuncia. Tel. 0848 80 50 80

www.rainbowgirls.ch
www.imbarcoimmediato.ch

DIRITTO E CODICE PENALE

Ogni società ha i propri valori e le proprie leggi. La legge riflette sempre la comunità e la storia del relativo paese. Le leggi cambiano e vengono adattate in continuazione in funzione dell'evoluzione della società. Un'importante raccolta di norme è il [Codice penale svizzero](#), che può essere consultato su www.admin.ch

Questo codice fissa le regole per la vita in società e spiega cosa può e non può fare il singolo individuo. Molte cose sono permesse, ma non tutto. Più si diventa adulti e più diritti e doveri si hanno. Quando siamo bambini, i responsabili dei nostri atti sono i genitori o le persone che si occupano della nostra educazione, tuttavia già a partire da 10 anni si può essere puniti per legge.

In materia di sessualità la maturità si acquisisce a 16 anni.

La cosiddetta fascia d'età protetta in materia sessuale significa che qualsiasi persona che compie atti di natura sessuale (baci, petting, rapporto sessuale) con una ragazza o un ragazzo di meno di 16 anni o che li spinge a compiere tali atti è punibile. Eccezione: se la differenza d'età è inferiore ai tre anni, l'azione non è punibile. Ciò significa che un ragazzo di 17 anni può fare l'amore con una ragazza di 15 anni?*

A 16 anni si diventa sessualmente maggiorenni, in altre parole, da questo momento puoi vivere la tua vita sessuale come meglio credi.

In Svizzera la maggior et  si raggiunge a 18 anni. A partire da quest'et  hai il diritto di voto, puoi guidare l'automobile, sposarti o convivere con chi vuoi e sei responsabile delle tue azioni a tutti gli effetti.

* Si possono fare l'amore assieme, se entrambi lo desiderano.

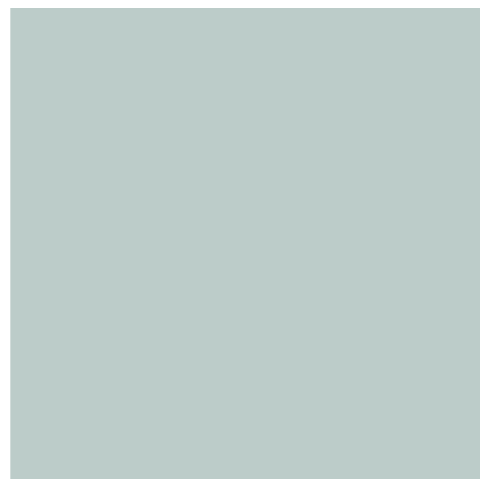


Gli atti sessuali con persone fra i 16 e i 18 anni sono punibili se la persona adulta è in rapporto di educazione, di fiducia o di lavoro con un adolescente. Ciò vale ad esempio per gli insegnanti, i maestri apprendisti, gli animatori, gli allenatori e così via. In altre parole, se una ragazza o un ragazzo in questa fascia d'età, si prende una cotta per il suo o la sua insegnante o allenatore, e vuole avere con lui/lei un rapporto sessuale, l'adulto non deve assolutamente accettare.

- Al più tardi alle medie, la maggior parte degli adolescenti possiede un telefonino o un iPod. Questi apparecchi permettono fra l'altro di scambiarsi film e fotografie. Ma possono anche essere utilizzati per abusi e violenze. La legge vieta di mostrare, rendere accessibile o mettere a disposizione materiale pornografico ai giovani di meno di 16 anni. Chiunque scarichi scene di violenza o pornografia «dura» da internet sul telefonino o l'iPod è punibile come chi le fa circolare o le mostra ad altri. La pornografia dura è la rappresentazione di atti sessuali con bambini, animali, escrementi umani o atti violenti.

- Obbligare qualcuno con minacce, violenza o pressione psicologica a compiere atti sessuali è un' aggressione sessuale sempre punibile. Fra queste figurano le violenze carnali (→ p. 34). Anche somministrare delle droghe per indurre una persona a compiere atti sessuali è un reato: si tratta di un atto sessuale con persone incapaci di discernimento o inette a resistere. Il sito www.ti.ch/lav è indirizzato anche alle vittime di abusi sessuali.

- I ragazzi e le ragazze hanno spesso idee ben precise su cosa è il «sesso». Ma queste idee sono fortemente influenzate da quello che si vede nei film, su internet, o nei videoclip, che purtroppo mostrano sempre più spesso anche violenze e abusi sessuali. Attenzione: si tratta di fantasie di alcuni adulti, che hanno poco a che fare con la realtà. Non lasciarti influenzare.



SIAMO TUTTI STRANIERI QUASI DAPPERTUTTO

آسمان همه جا
یک رنگه

IL CIELO È AZZURRO OVUNQUE.

In Svizzera, le ragazze e i ragazzi con genitori provenienti da culture o paesi diversi si trovano in una situazione speciale. Spesso sono bilingui, il che rappresenta un grande vantaggio. Crescere in due culture è infatti fonte di ricchezza, ma può anche essere difficile. Amiche e compagne di scuola vivono in modo diverso e possono fare cose che forse tu non puoi fare. Ciò può dar luogo a conflitti con i genitori che vogliono perpetuare le tradizioni e la cultura del paese d'origine.

In Svizzera convivono molte nazionalità diverse, un'opportunità che dovresti assolutamente cogliere. Sii curiosa e scambia le tue esperienze nel rispetto delle diverse credenze. Perché la compagna di scuola porta il velo? Chi vuole sposarsi e chi no? Chi è la star più famosa nel paese d'origine della tua amica? Ogni ragazza che cresce con due diverse culture di riferimento ha molte cose interessanti da raccontare.



SESSO PRIMA DEL MATRIMONIO

In tutte le principali religioni, la verginità prima del matrimonio è considerata un bene supremo. Nelle famiglie molto religiose, il sesso prima del matrimonio è tabù (divieto culturale) e chi lo infrange può avere grossi problemi. Negli ultimi 50 anni, nei paesi occidentali le cose sono molto cambiate. La maggior parte delle persone non si attiene più a queste regole e chi ha rapporti sessuali prima del matrimonio non deve più temere conseguenze sociali.

MESTRUAZIONI

Per ogni ragazza, l'arrivo delle mestruazioni è qualcosa di speciale in tutto il mondo. Le mestruazioni sono oggetto di differenze e similitudini culturali. Alcune culture considerano impure le ragazze e le donne durante la mestruazione o ritengono che il sangue mestruale sia dannoso per il partner. C'è chi crede che in quei giorni le donne non devono montare la panna, farsi la permanente, fare la maionese e così via. Ma niente di tutto ciò è scientificamente provato, sono solo pregiudizi. In alcune famiglie questo tema non viene affrontato, il che può essere difficile per le ragazze. Nessuna donna deve vergognarsi di avere le mestruazioni.

NON PER AMORE – MATRIMONIO FORZATO

In Svizzera i matrimoni forzati sono proibiti. Ciò vale anche per i figli e i giovani provenienti da famiglie straniere (migranti). Eppure succede anche qui. Se vogliono farti sposare contro la tua volontà puoi chiedere assistenza gratuitamente su www.zwangsheirat.ch

Se provieni da un'altra cultura o da una famiglia di cultura mista e ti senti in difficoltà, cerca qualcuno con cui parlarne, ad esempio un'amica o la tua insegnante. Anche un colloquio con uno specialista ti può aiutare. Puoi chiamare il 147, 24 ore su 24, o scrivere un SMS (gratis) allo stesso numero. Gli SMS non si prestano per situazioni di emergenza perché possono passare tre giorni prima di ricevere una risposta. In questi casi ti conviene telefonare.

« I miei genitori sono inglesi, io sono cresciuta in Svizzera. A volte mi sento più inglese, altre più svizzera. Non è male. »
Maggie, 14

« Una mia amica viene dal Kosovo. Suo padre vuole obbligarla ad andare in Kosovo per trovar marito e sposarsi. Ma ha solo 17 anni e non vuole sposarsi! »
Fullmoon su www.tschau.ch

Con la tua immagine e con il tuo amore, tu, benché assente, mi sei ogni ora presente.

Shakespeare

LA PRIMA VOLTA

Come nei film? Nei film tutto sembra facile. Due si abbracciano, si baciano appassionatamente e poi si infilano a letto senza tanti preamboli... e qui la scena, di solito, si interrompe. La realtà è spesso diversa. Da un lato non vedi l'ora di stare sola con lui, l'intimità ti dà grande piacere, l'attrazione verso il tuo ragazzo è fortissima. D'altra parte, forse, sei a disagio nel mostrarti nuda oppure è difficile trovare un posto dove sentirti a tuo agio. E poi come fare per non restare incinta? Come proteggerti dalle infezioni sessualmente trasmissibili? Che confusione tra sentimenti e ragionamenti!

È il momento giusto? Tu non te la senti ancora, ma non vuoi essere da meno delle altre. Il tuo ragazzo ti mette pressione e hai paura che se non vai a letto con lui si stanchi di te. Vuoi dimostrare di essere adulta. Questi motivi non sono sufficienti per fare l'amore con il tuo ragazzo perché non partono da quello che provi tu, ma da quello che pensano gli altri! Tieni conto invece dei tuoi veri sentimenti prenditi il tempo per decidere con serenità, senza condizionamenti. Se è vero che la metà dei giovani ha il primo rapporto tra i 16 e i 20 anni, è anche vero che l'altra metà se la prende... più comoda.

Mi farà male? La prima volta è un momento particolare, dove insicurezza e desiderio si intrecciano a curiosità e grandi aspettative. Il ragazzo ha spesso timore di non riuscire, mentre la ragazza si preoccupa perché ha sentito che il primo rapporto «fa male». In realtà questo varia da donna a donna, a qualcuna fa un po' male, mentre a qualcun'altra per niente. Quello che succede è che con l'introduzione del pene, l'imene, la mem-

brana che finora aveva parzialmente chiuso l'imbocco della vagina (→ p. 7), si rompe e può, a volte, provocare lievi perdite di sangue e sensazioni dolorose. In ogni caso, più sei rilassata e meno avrai male. Accarezzarsi, baciarsi, scambiarsi tenerezze aiutano a prepararvi e ad acquisire confidenza.

ORGASMO

L'orgasmo, il momento di maggior intensità del piacere, coincide nell'uomo con l'eiaculazione. Nella donna l'orgasmo è generalmente dovuto alla stimolazione del clitoride ed è associato alla contrazione involontaria dei muscoli della vagina. Il piacere sessuale viene comunque sentito in modo diverso da un individuo all'altro, anche perché fare l'amore è qualcosa di più di questa descrizione tecnica, è giocare, dare e ricevere, comunicare sia fisicamente, sia emotivamente... Come tutte le cose anche il piacere sessuale richiede apprendimento. È quindi normale che le prime esperienze non siano sempre le migliori.

ALCUNE COSE DA SAPERE

- Concedetevi il tempo per rilassarvi. È normale essere tesi.
- Scegliete un luogo in cui potete stare tranquilli e indisturbati.
- Non storditevi con sostanze, ma godetevi appieno questo momento speciale.
- Tenete una scorta di preservativi e proteggetevi dalle infezioni sessualmente trasmissibili (→ p. 28).
- Non siate delusi se la prima volta non è come vi aspettavate. Andrà meglio la prossima volta.



Nessuno deve forzarti, quando non hai voglia. Spesso però dire di NO è difficile, soprattutto se sei innamorata e hai paura di perdere il tuo ragazzo. È meglio imparare a dire di NO che cedere alle pressioni e fare qualcosa che non ti va. Cerca di parlarne apertamente con il tuo partner. Se lui è capace di capire i tuoi bisogni, vuol dire che ti rispetta veramente.

CON-TRACCEZIONE E PREVENZIONE

Fare l'amore è bello. E siccome lo si fa in due, bisognerebbe pensare in due anche alla contraccezione. D'accordo, non è facile parlarne. L'amore è fatto di emozioni e spontaneità, mentre la contraccezione fa rima con ragione. Difficile quindi conciliare le due cose. Ma le conseguenze di una gravidanza non desiderata sono molto più importanti della difficoltà di affrontare l'argomento.

La scelta del contraccettivo giusto dipende da molti fattori: l'età, la situazione personale, le convinzioni religiose, il rapporto con il proprio corpo, la salute. Nessun metodo è sicuro al 100% e nel contempo senza effetti collaterali. E spesso non è sempre disponibile quando occorre. I preservativi sono l'unico mezzo contraccettivo per l'uomo. Tutti gli altri metodi si rivolgono alle donne. Nel corso della loro vita, generalmente le donne cambiano il metodo contraccettivo più volte. Non esiste una soluzione ideale e molte ragazze e donne si fanno consigliare dal proprio ginecologo o da un centro di pianificazione familiare (→ p. 42). Per alcuni contraccettivi ci vuole una ricetta medica (p. es. per «la pillola»), altri, ad esempio i preservativi, possono essere acquistati in farmacia, al supermercato o nei distributori automatici. In Svizzera i contraccettivi non vengono pagati dalla cassa malati.

Se desideri informazioni più dettagliate di quelle riportate qui di seguito consulta i siti: → www.ti.ch/infogiovani (salute e benessere), → www.eoc.ch e → www.isis.info.ch.

QUALE METODO PREFERISCO?

Le tue risposte alle domande seguenti ti permettono di individuare il metodo contraccettivo che più ti conviene fra quelli presentati in queste pagine.

- Se dovessi rimanere incinta senza volerlo, cosa farei? Quanto deve essere sicuro il metodo contraccettivo?
- Voglio un metodo contraccettivo da usare solo durante il rapporto sessuale?
- L'idea di interrompere i giochi amorosi per pensare alla contraccezione mi disturba?
- Posso immaginarmi di prendere una pillola tutti i giorni?
- Voglio un contraccettivo efficace sul lungo periodo in modo da non doverci pensare continuamente?
- Mi disturba che le mestruazioni diventino irregolari o non mi vengano più del tutto a causa del contraccettivo?
- Posso immaginarmi di introdurre qualcosa nella mia vagina con le dita?
- Che ruolo svolge il denaro e chi paga i contraccettivi?
- Sono sicura di non beccarmi un'infezione sessualmente trasmissibile?

PILLOLA E PRESERVATIVO? SÌ!

Fare l'amore essendo sicura di non restare incinta è bello. Non lo è l'ansia di una possibile gravidanza. Se prendi la pillola e lui usa un preservativo sarete doppiamente protetti da una gravidanza nonché da un'infezione sessualmente trasmissibile. Molte ragazze non vogliono correre rischi e la prima volta scelgono una doppia protezione. In ogni nuovo incontro o avventura sessuale il preservativo dovrebbe essere d'obbligo, anche se prendi la pillola, all'insegna del motto: niente sesso senza preservativo.

FARE ATTENZIONE!

Coito interrotto (fare attenzione, ritirarsi in tempo) è una «pratica contraccettiva» in cui il ragazzo ritira il pene prima dell'eiaculazione. Questo metodo non è per niente sicuro. La cosiddetta goccia pre-eiaculatoria può infatti contenere degli spermatozoi, che penetrano così nella vagina. Inoltre, i ragazzi sono spesso troppo eccitati per ritirarsi in tempo.



LA BARRIERA DEL PRESERVATIVO

Il preservativo, noto anche come profilattico o goldone è un importante metodo contraccettivo. In primo luogo, può essere utilizzato dai maschi e, se impiegato correttamente, protegge in modo efficace dalla gravidanza. Secondo, protegge da un'infezione da HIV, ovvero dal virus che provoca l'Aids, e da altre infezioni sessualmente trasmissibili (→ p. 30).

Il preservativo è una sottile membrana in lattice che impedisce il contatto diretto fra pene e vagina. La punta del preservativo funziona da serbatoio per raccogliere lo sperma (il liquido seminale emesso) dopo l'eiaculazione.

Il preservativo è uno dei metodi di barriera: impedisce agli spermatozoi di entrare nella vagina. Esistono diverse misure di profilattici che si adattano alle varie dimensioni del pene. Scegliere la misura giusta è importante per la sicurezza, poiché un preservativo troppo grande rischia di scivolare e uno troppo stretto di rompersi.

Il sito www.mysize.ch fornisce informazioni dettagliate su come scegliere il preservativo giusto. Il costo dei preservativi varia dai 50 centesimi ai 2 franchi l'uno.

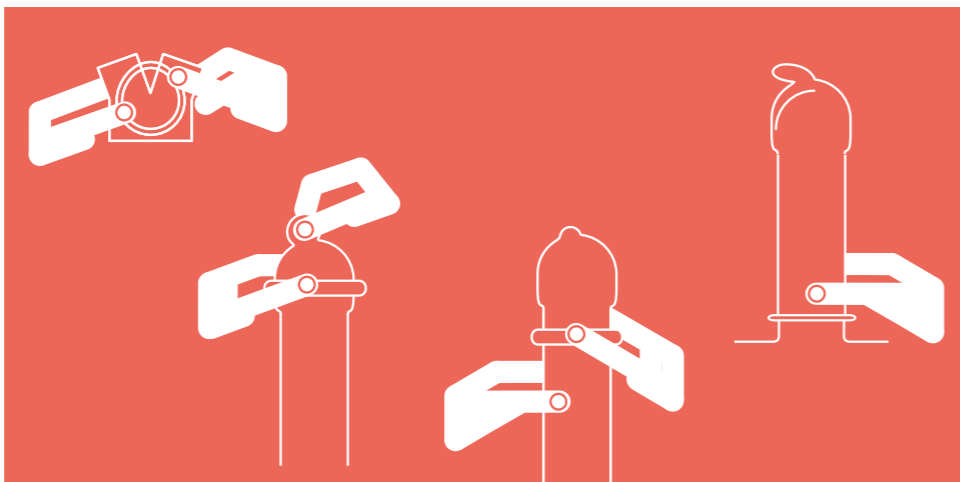
Regole del Safer Sex per SMS

Invia STOP AIDS i
al 266 20cent / sms
Un servizio di Aiuto Aids Svizzera

Buono a sapersi: le ragazze responsabili sanno come proteggersi e hanno sempre un preservativo in borsa. Prima del rapporto sessuale comunica al tuo partner che vuoi proteggerti anche con un preservativo. Prima della tua prima volta, conviene esercitarsi a mettere il preservativo da soli o in due, per esempio con una banana o un cetriolo, anche al buio. Quando si fa l'amore per la prima volta, nudi ed eccitati, è infatti piuttosto difficile pensare alla contraccezione o abordare il tema. Anche se prendi la pillola e sai come usare un preservativo, puoi sempre dire di **NO** se non vuoi avere un rapporto sessuale.

Ecco come funziona:

- Aprire accuratamente la confezione seguendo l'apposito segno di apertura ed estrarre il preservativo. Attenzione: il preservativo può essere danneggiato da unghie lunghe e appuntite oppure usando i denti per aprire la confezione.
- Tirare indietro il prepuzio (se non è stato rimosso) che ricopre il glande.
- Srotolare delicatamente il preservativo sul pene eretto, con l'anello di gomma rivolto verso l'esterno; tenere l'ultimo pezzetto del profilattico, la punta, fra le dita per impedire la presenza d'aria.
- Dopo l'eiaculazione, prima che il pene si rilassi, il tuo partner deve estrarre il pene dalla vagina tenendo il preservativo alla base del pene per evitare che si sfilii. Se non lo fa lui, fallo tu!
- Il preservativo va gettato nella pattumiera e non nel water, che potrebbe intasarsi.



I preservativi sono prodotti di alta tecnologia. Quelli di qualità sono controllati e contrassegnati oltre che dal marchio «CE» anche con il logo «ok». In casi di emergenza, conviene comunque usare un preservativo qualunque piuttosto che non farne uso. I preservativi «gadget» sono divertenti da vedere, ma non offrono una protezione sufficiente. Non custodire i preservativi nel portamonete, ma in una scatoletta o nel nécessaire, protetti da fonti di luce e calore o da oggetti appuntiti.

Può succedere che alcuni ragazzi o ragazze abbiano una reazione allergica ai preservativi, con prurito o bruciore, generalmente dovuta al lattice. Se ti dovesse succedere, consulta assolutamente un medico. In caso di allergia al lattice, in commercio si trovano anche preservativi senza lattice.

Ogni preservativo va usato una sola volta!

LUBRIFICANTI

I lubrificanti sono creme o gel che facilitano l'introduzione del pene nella vagina o nell'ano. Possono essere acquistati in farmacia, nelle drogherie e nei supermercati. L'importante è che siano solubili in acqua. Leggi quindi attentamente le istruzioni. Non utilizzare MAI oli per massaggi, lozioni o vaselina. Questi prodotti attaccano la sottile membrana di lattice del preservativo e lo rendono permeabile agli agenti patogeni (che possono causare malattie) anche quando il preservativo non si rompe.

METODI ORMONALI: LA PILLOLA

La pillola contiene degli ormoni femminili sintetici. Questi ormoni impediscono la maturazione dell'ovulo e l'ovulazione. Inoltre, ispessiscono il muco prodotto dal collo dell'utero, in modo da impedire l'entrata agli spermatozoi. La maggior parte delle confezioni di pillole contraccettive contengono 21 pastiglie, di cui se ne assume una al giorno. Terminata la confezione si deve fare una pausa di 7 giorni, durante i quali si presentano le mestruazioni. Alla fine dei 7 giorni di pausa si inizia (8° giorno) una nuova confezione. La pillola deve essere assunta con regolarità e precisione. Può esserti di aiuto programmare il telefonino in modo tale da ricordarti ogni giorno di prenderla. La pillola costa fra i 15 e i 25 franchi al mese.

RISCHI ED EFFETTI COLLATERALI

La pillola può essere acquistata solo su prescrizione medica (ricetta). Può avere effetti collaterali quali nausea, mal di testa, aumento di peso, dolori al seno, disturbi mestruali e riduzione della libido (desiderio sessuale).

La pillola può avere anche effetti positivi: p. es. la riduzione o scomparsa dei dolori mestruali, una pelle più bella, un flusso mestruale meno abbondante.



*It feels alright,
but never complete
without joy.* Gossip

La dimenticanza di una pillola non comporta rischi se non supera le 12 ore dall'orario abituale. Una volta superato questo lasso di tempo, invece, la sicurezza contraccettiva non è più garantita. Cosa fare in caso di dimenticanza prolungata (+ di 12 ore):

- prendere ugualmente la pillola dimenticata il più presto possibile;
- continuare a prendere regolarmente le altre pillole e in più utilizzare un altro metodo contraccettivo supplementare per i successivi 7 giorni;
- informati in farmacia o presso un consultorio (→ p. 42) se è necessario prendere la «pillola del giorno dopo» (→ p. 27).

Se vomiti nelle 4 ore successive dopo aver preso la pillola, devi prendere una pillola supplementare.

L'assunzione contemporanea di altri medicinali (anche naturali) può compromettere l'efficacia della pillola. Informati presso il tuo medico di famiglia.

Attenzione: tutti i metodi ormonali proteggono in modo molto sicuro da una gravidanza, ma non dalle infezioni sessualmente trasmissibili!

ALTRI METODI ORMONALI

• Il cerotto contraccettivo misura circa 5 x 5 cm e viene applicato sulla pelle, ad esempio sul braccio, sulla pancia, sulla coscia, sulla natica o sulla spalla (non sul seno). Il cerotto rilascia una quantità regolare di ormoni e non dovrebbe staccarsi durante la doccia o il nuoto. Si usa un cerotto alla settimana per tre settimane consecutive e si fa una pausa di 6 giorni, durante la quale appare il ciclo mestruale. Dopo la pausa al 7° giorno si riprende da capo. Il cerotto contraccettivo è altrettanto sicuro della pillola e può avere gli stessi effetti collaterali. Costo: circa 25 franchi al mese.

• L'anello vaginale è un morbido anello di materiale sintetico che viene inserito in profondità nella vagina come un tampone, dove rimane per tre settimane. In questo periodo rilascia una quantità regolare di ormoni che vengono assorbiti dalla mucosa vaginale. Dopo tre settimane si toglie l'anello e si fa una pausa di 6 giorni. In questo periodo appare il ciclo mestruale. Al 7° giorno si inserisce un nuovo anello. L'anello vaginale è altrettanto sicuro della pillola e può avere gli stessi effetti collaterali. Costo: circa 25 franchi per anello.

ALTRI METODI DI BARRIERA

- Il diaframma o cappuccio cervicale. Entrambi devono essere introdotti in profondità nella vagina (→ p. 6), prima del rapporto sessuale. Non proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili. L'uso di questi contraccettivi richiede molta pratica.
- Anche le creme o le compresse in grado di uccidere gli spermatozoi, i cosiddetti spermicidi, figurano fra i metodi di barriera poiché formano una schiuma densa che impedisce l'accesso agli spermatozoi. Non tutti gli spermicidi possono essere utilizzati assieme ai preservativi poiché possono rovinare il lattice. Vanno utilizzati solo prodotti non grassi (leggi le istruzioni). Non si tratta di un metodo contraccettivo sicuro.
- Il Femidom®, profilattico femminile, assomiglia a un preservativo di grandi dimensioni da introdurre nella vagina. Di questi ultimi metodi è l'unico che protegge dall'HIV/Aids e infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

METODI ORMONALI CON PROTEZIONE A LUNGO TERMINE

- L'impianto ormonale è un sottile e flessibile bastoncino in materia sintetica che il medico inserisce direttamente sotto la pelle nel lato interno del braccio (l'inserimento non è doloroso). Il bastoncino rilascia un ormone (progestinico) per circa tre anni. Non è quindi necessario ingerire una pillola tutti i giorni. Gli effetti collaterali possono essere mestruazioni più rare, irregolari o addirittura assenti. L'impianto ormonale costa circa 300 franchi più le spese per l'inserimento. Bisogna calcolare circa 500 franchi ogni tre anni.
- La spirale ormonale viene introdotta nell'utero da un medico. Rilascia un ormone che rende difficile la penetrazione degli spermatozoi e impedisce l'annidamento dell'ovulo nell'utero. Può essere lasciata nell'utero fino a cinque anni, ma bisogna controllare regolarmente che sia sempre al suo posto. Questo metodo non è adatto alle giovani donne che non hanno ancora partorito perché la sua introduzione può essere più difficile. Nei primi mesi si possono verificare perdite di sangue intramestruali. Le mestruazioni possono anche scomparire del tutto fino alla rimozione della spirale. La spirale ormonale costa circa 350 franchi, esclusa la prestazione del medico.
- L'iniezione trimestrale, come indica il nome, deve essere ripetuta ogni tre mesi. Contiene un ormone che il medico inietta nel braccio o nella natica. Gli effetti collaterali sono simili a quelli dell'impianto ormonale. Se il metodo viene impiegato per un periodo prolungato è possibile che quando si smette ci voglia un po' di tempo affinché il ciclo torni regolare. Si tratta di un metodo sicuro e ogni iniezione costa circa 50 franchi, visite mediche escluse.

GRAVIDANZA, CONTRACCEZIONE, INCIDENTI, DOMANDE SULLA SESSUALITÀ...

I seguenti centri forniscono informazioni e consulenza gratuite. Le consulenti sono tenute al segreto professionale anche per i minori. Senza il tuo accordo non possono dare informazioni sul tuo conto.

Centri di pianificazione familiare (consulenze gratuite): cpf@eoc.ch, www.eoc.ch

- Bellinzona: presso l'Ospedale San Giovanni
6500 Bellinzona
T 091 811 92 32
- Locarno: presso l'Ospedale La Carità
6600 Locarno
T 091 811 45 51
- Lugano: presso l'Ospedale Civico
6900 Lugano
T 091 811 61 48
- Mendrisio: presso l'Ospedale Beata Vergine
6850 Mendrisio
T 091 811 36 50

Per una lista completa dei centri e delle loro prestazioni → www.isis-info.ch

Se ti interessano questi metodi, informati su www.ti.ch/infogiovani («salute e benessere»), e www.isis-info.ch e www.eoc.ch (consulenze) o chiedi consiglio a uno specialista.

Oltre alla spirale ormonale esiste anche la spirale di rame. Anche questo tipo di spirale deve essere inserita nell'utero da un ginecologo. Non rilascia ormoni, ma agisce tramite il sottilissimo filo di rame che l'avvolge. La spirale non è adatta per adolescenti e giovani donne che non hanno mai partorito. La spirale di rame costa circa 350 franchi, esclusa la prestazione del medico.

LA SPIRALE DEL GIORNO DOPO

Se si sono superate le 72 ore dal momento dell'«incidente» è ancora possibile inserire una spirale di rame fino a cinque giorni dopo l'«incidente» per impedire all'ovulo di annidarsi. La spirale del giorno dopo può essere inserita solo da un ginecologo o una ginecologa.

L'IMPREVISTO!

TEST DI GRAVIDANZA

La mancata comparsa delle mestruazioni può causare stress e angoscia. L'assenza di un ciclo mestruale può avere cause diverse e, soprattutto nelle adolescenti, non significa per forza una gravidanza. Se temi di essere incinta perché hai avuto un rapporto a rischio – il preservativo si è rotto, è scivolato o hai dimenticato di prendere la pillola – l'importante è agire in fretta. Se vuoi sapere se sei incinta o no puoi fare un test di gravidanza, gratuito presso un centro di pianificazione familiare o acquistabile in farmacia, drogheria o al supermercato. Esistono diversi test, ma si basano tutti sullo stesso principio: individuare nell'urina la presenza dell'ormone della gravidanza. Leggi bene le istruzioni prima di fare il test. Attenzione: il test fornisce una risposta affidabile solo due settimane dopo un'eventuale fecondazione. Se vuoi escludere la possibilità di fare un esame nel sangue per accertare se sei in gravidanza presso il tuo ginecologo, i centri di pianificazione familiare o i servizi di ginecologia degli ospedali.

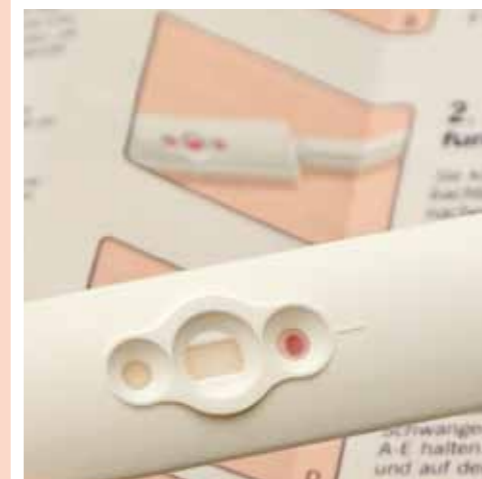
LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO

In caso di «incidente» (preservativo rotto, rapporto non protetto) esistono due preparati che possono aiutare a evitare una gravidanza: la «pillola del giorno dopo» e la «spirale del giorno dopo». La pillola del giorno dopo è un preparato ormonale che, se ingerito al più tardi entro 72 ore dal rapporto sessuale non protetto, inibisce l'ovulazione e impedisce a un eventuale ovulo fecondato di annidarsi nell'utero. La pillola del giorno dopo è **una misura d'emergenza** e non un metodo contraccettivo da assumere regolarmente! Puoi richiederla senza prescrizione in farmacia (per i minori di 16 anni è necessario disporre di una ricetta del medico), presso un medico, al pronto soccorso o in un centro di pianificazione familiare (→ p. 42). Dovrai solo rispondere ad alcune domande che ti verranno poste. Non esitare a richiederla se hai avuto rapporti sessuali non protetti e non desideri una gravidanza.

Che fare se sei incinta? → p. 36

« Ho fatto l'amore con un amico. Purtroppo non ci siamo protetti... ha detto che si sarebbe ritirato in tempo. Non so proprio che fare, sono morta di paura. »

Delia, 16





INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI, MALATTIE SESSUALI

Le malattie sessualmente trasmissibili come la clamidia, il papilloma virus umano (HPV), la sifilide, la gonorrea (scolo), ecc. sono piuttosto frequenti e sono malattie come molte altre. Si tratta di malattie causate da agenti patogeni (virus, batteri, funghi e parassiti) trasmessi sessualmente. Per questo motivo vengono chiamate anche infezioni sessualmente trasmissibili (IST). I loro sintomi e i trattamenti sono diversi. Non tutte le malattie sessuali vengono trasmesse durante i rapporti sessuali. Alcune possono trasmettersi anche con il petting (per esempio attraverso la bocca). Alcune infezioni possono presentare sintomi talmente deboli che la persona colpita non se ne accorge nemmeno. Senza saperlo si può quindi trasmettere la malattia al proprio partner. Se non curate, alcune di queste malattie possono avere conseguenze anche gravi. Ma niente paura: le infezioni facilmente trasmissibili sono quasi sempre anche facili da curare. Fra le ragazze è piuttosto comune l'infezione da clamidia. Se hai avuto rapporti sessuali conviene fare un test presso il tuo medico di famiglia o ginecologo. E se hai contratto l'infezione devi assolutamente informare anche il tuo/la tua partner che deve seguire il trattamento per evitare il cosiddetto effetto ping-pong.

www.check-your-lovelife.ch

I preservativi riducono notevolmente i rischi di infezione da clamidia. Offrono una buona, ma non totale protezione contro le malattie sessuali. I preservativi offrono invece una protezione completa contro l'infezione da HIV. www.aids.ch

*There's fire starting
in my heart.* Adele

COME RICONOSCERE UNA POSSIBILE INFEZIONE?

- Bruciore durante la minzione (quando fai pipì)
- Secrezioni vaginali maleodoranti
- Prurito e dolori all'ingresso o all'interno della vagina
- Noduli, vesciche, verruche o squame all'ingresso o all'interno della vagina, sulle grandi o piccole labbra o sull'ano
- Dolori al basso ventre o durante il rapporto sessuale
- Cambiamenti in bocca o in gola
- Dolori quando si va di corpo
- Secrezioni dall'intestino
- Se hai uno di questi sintomi o altre malattie:

→ contatta subito il tuo medico!

INFEZIONE DA CLAMIDIA

La clamidia è un batterio molto diffuso che si trasmette facilmente. Molte persone affette da questa infezione non se ne accorgono nemmeno, in altre possono insorgere disturbi vari. L'infezione da clamidia si cura con gli antibiotici. Attenzione: se il tuo partner è infetto può ritrasmetterti l'infezione. Il rischio di infezione può essere notevolmente ridotto se si osservano le regole del safer sex e se anche il partner segue il trattamento.

GONORREA (SCOLO)

Lo scolo, provocato da un batterio, figura fra le infezioni sessualmente trasmissibili più comuni. Spesso provoca un'infezione della vagina con secrezioni biancastre. Lo scolo viene trattato con antibiotici. Rispetta le regole del safer sex (→ p. 30).



HERPES SIMPLEX

L'herpes o febbre è molto contagiosa. L'infezione compare spesso sulle labbra, ma può manifestarsi anche sugli organi genitali. Una volta contagiati, si resta portatori per tutta la vita, anche se non tutti presentano i sintomi, e accusano dei nuovi episodi (ricadute).

Le vescicole provocano bruciore, prurito, formicolio e si formano piccole lesioni che generalmente guariscono entro qualche settimana. Dall'herpes non si può guarire, ma esistono medicinali efficaci che attenuano gli effetti del virus. I preservativi offrono una protezione relativamente buona contro l'herpes sugli organi genitali.

SIFILIDE

La sifilide viene trasmessa da un batterio, quasi sempre durante rapporti sessuali vaginali, orali o anali non protetti. La sifilide può tuttavia trasmettersi anche tramite le dita o l'utilizzo di oggetti contagiati (sex toy → p. 32). La sifilide viene curata con gli antibiotici. Osserva le regole del safer sex (→ p. 30).

HPV, PAPILOMA VIRUS UMANO (CONDILOMI)

Le infezioni da papilloma virus umano (HPV) fanno parte delle infezioni sessualmente trasmissibili più frequenti. Nella maggior parte dei casi l'infezione guarisce spontaneamente. A volte può invece causare sterilità o contribuire allo sviluppo del cancro al collo dell'utero. **La somministrazione di un vaccino prima dell'inizio dei rapporti sessuali offre una protezione efficace.** Il tuo medico di famiglia ti fornirà tutte le informazioni in merito.

EPATITE B ED EPATITE C

L'epatite è un'inflammatione del fegato quasi sempre provocata da virus che, una volta entrato nel sangue danneggia il fegato.

L'epatite di tipo B si trasmette per via sessuale più facilmente rispetto all'epatite di tipo C. L'epatite B e C può anche trasmettersi tramite la somministrazione di droghe (scambio di siringhe), nell'effettuare un piercing o un tatuaggio in condizioni igieniche scarse oppure dalla madre al bambino durante il parto. Le conseguenze più gravi dell'epatite sono la cirrosi epatica e il cancro al fegato.

Esistono vaccini efficaci contro l'epatite B, ma non contro l'epatite C.

L'Ufficio federale della sanità pubblica consiglia il vaccino a tutti gli adolescenti fra gli 11 e i 15 anni. A seconda dei Cantoni, puoi farti vaccinare presso il servizio sanitario scolastico o presso il tuo medico di famiglia.

PROTEGGERSI DALL'HIV

PROTEGGERSI DALL'HIV

Probabilmente avrai già sentito parlare di HIV/Aids. Il miglior modo di proteggersi è di utilizzare il preservativo. Maggiori informazioni su come proteggersi dall'HIV/Aids e sui preservativi sono riportate in www.zonaprotetta.ch o www.lovelife.ch, un simpatico sito con giochi e cartoline sul tema.

COS'È L'HIV? COS'È L'AIDS?

L'HIV è un'infezione sessualmente trasmissibile che, se non trattata, provoca l'Aids. Essere HIV positivo o sieropositivo significa che si è stati contagiati dal virus e che il contagio è stato individuato tramite un test. Chi ha contratto l'HIV conserva per sempre il virus nel corpo. Tuttavia, oggi esistono dei medicinali che impediscono l'insorgere dell'Aids, ovvero impediscono al sistema immunitario di indebolirsi al punto da aprire le porte ad altre malattie gravi.

MODI DI TRASMISSIONE

Il virus HIV può trasmettersi durante i rapporti sessuali non protetti. La trasmissione del virus può avvenire durante ogni rapporto vaginale o anale non protetto.

Il virus può trasmettersi anche con lo scambio di siringhe fra tossicodipendenti. Poiché il virus si trasmette attraverso il sangue, lo scambio di aghi e siringhe è particolarmente pericoloso. Il metodo migliore per proteggersi dall'HIV è rispettare le regole del safer sex.

Rapporti anali (pene nell'ano) sempre solo con preservativo e abbondante lubrificante (si possono acquistare presso Migros o Coop). Attenzione: se desideri provare un rapporto anale non usare preservativi ultrasottili o sagomati. E se non sei sicura di volerlo hai sempre il diritto di dire **NO**.

SAFER SEX: PROTEZIONE DALL'HIV

La causa più frequente d'infezione da HIV sono i rapporti sessuali senza preservativo. Eppure da un'infezione da HIV, e quindi dall'Aids, ci si può proteggere benissimo, osservando le regole del safer sex (sesso sicuro). Rispettare le regole del safer sex significa comportarsi in modo da evitare un'infezione:

- Rapporti sessuali con penetrazione (pene nella vagina o nell'ano) sempre con il preservativo. Protegge anche da altre malattie sessuali e da una gravidanza indesiderata.
- Sesso orale (uso della bocca e della lingua per la stimolazione dei genitali): non prendere in bocca o ingerire sperma o sangue mestruale.
- Consultare un medico in caso di bruciore, prurito, secrezioni.

www.check-your-lovelife.ch

TRASMISSIONE DALLA MADRE AL BAMBINO

Una madre sieropositiva può trasmettere il virus al bambino durante la gravidanza, il parto o l'allattamento. Nei paesi occidentali, grazie a determinate misure mediche, una madre sieropositiva può partorire un bambino sano. Anche gli uomini affetti da HIV possono generare bambini sani senza contagiare la partner. Purtroppo nei paesi poveri mancano spesso i mezzi adatti.

TRASFUSIONI IN OSPEDALE

Nei paesi occidentali tutti i preparati sanguigni vengono analizzati attentamente. Il rischio di una trasmissione è praticamente nullo. Nei paesi poveri le trasmissioni dell'HIV nel corso di cure mediche sono più frequenti.

VACCINO CONTRO L'HIV?

NON esistono vaccini contro l'HIV/Aids. Se vuoi proteggerti dall'HIV devi osservare le regole del safer sex.



NESSUN RISCHIO HIV

L'HIV è un virus che non si trasmette facilmente. Il virus dell'influenza è molto più contagioso. In altre parole, il rischio di contrarre l'HIV nella vita di tutti i giorni è praticamente nullo. Nelle seguenti situazioni non si corre nessun rischio:

- il contatto in situazioni di vita quotidiana
- i baci, anche con la lingua, le carezze o i massaggi
- l'uso comune di stoviglie, spazzolini da denti, lamette
- la piscina
- la sauna
- le lacrime, gli escrementi, l'urina o le punture di insetti
- i giochi e le attività sportive

L'HIV non è attivo e non può sopravvivere in un ambiente esterno, ossia fuori dal corpo. Una volta all'aria e al sole muore. La nostra pelle offre una protezione sufficiente contro il virus, che non può attraversarla.

SOLIDARIETÀ

Il nastro rosso è il simbolo della solidarietà nei confronti delle persone sieropositive o malate di Aids. È importante che le persone che vivono con l'HIV/Aids e i loro cari non vengano emarginati o denigrati. Ogni anno, il primo dicembre si celebra la giornata mondiale contro l'Aids. In questa giornata si ricorda che nel mondo molte persone con il virus HIV sono ancora discriminate e che nei paesi poveri molta gente non ha accesso ai medicinali.

TEST HIV

Puoi fare il test HIV presso centri specializzati, negli ospedali o presso il tuo medico di famiglia o un ginecologo. Tutti i centri specializzati e gli ospedali offrono test HIV anonimi (non devi dare il tuo nome), ma anche il medico di famiglia può confidare i risultati del test solo a te e a nessun altro.

I centri di pianificazione familiare e le antenne regionali dell'Aiuto Aids Svizzero possono consigliarti e informarti. Alcuni offrono anche la possibilità di fare il test (→ p. 43).

Il risultato del test è confidenziale. I medici e il personale curante sono soggetti al segreto professionale e non possono parlare del test né con estranei né con i tuoi genitori. La cosa migliore è scegliere un centro che offra anche un servizio di consulenza.

Test del rischio:
www.check-your-lovelife.ch

EROTISMO E SENSUALITÀ

Erotismo o sesso? Sensualità o pornografia? Quali sono le differenze? Nel mondo della sessualità i termini si confondono, pur mantenendo un significato ben preciso. Quando si scopre la sessualità si entra in territorio sconosciuto, con un suo linguaggio e vari modi di pensare.

EROTISMO

Eros è il dio dell'amore nella mitologia greca. L'erotismo è un sentimento comune, ma che ognuno vive in modo personale. Chi o che cosa troviamo erotico, dipende dalla nostra fantasia. Un corpo completamente rasato può essere erotico per qualcuno e per niente erotico per qualcun altro. L'erotismo è un sentimento inafferrabile, può essere frizzante, appassionante, esplosivo. Il segreto dell'erotismo ha ispirato molti artisti. Troviamo l'erotismo nelle pitture, nelle poesie, nelle canzoni, nei film, nella letteratura e nella danza.

SENSUALITÀ

La sensualità ha a che vedere con i nostri sensi. L'udito, l'olfatto, il gusto, la vista e il tatto possono tutti insieme, od ognuno per conto suo, contribuire a un'esperienza sensuale. Una pelle morbida, un passo raffinato, un profumo inebriante...

L'amore consiste per tre quarti di curiosità.

Giacomo Casanova



ZONE EROGENE

Una zona erogena è una parte del corpo che, se stimolata, può provocare o aumentare l'eccitazione sessuale. La più vasta zona erogena è la pelle e in particolare i seni, i capezzoli, il clitoride, il collo, l'interno delle cosce, la bocca, la nuca, i lobi delle orecchie e molto altro ancora. Conoscere il proprio corpo aiuta a scoprire le zone erogene.

PETTING

Per petting si intendono le effusioni e le carezze che stimolano le zone erogene senza tuttavia giungere a un rapporto sessuale completo. Il petting offre ai giovani innamorati la possibilità di conoscersi e scoprire cosa piace ad entrambi. Anche con il petting si può raggiungere l'orgasmo.

SEX TOY

I sex toy sono giocattoli erotici che possono essere utilizzati durante il rapporto sessuale o nella masturbazione. Il più noto è il vibratore.

MASTURBAZIONE

Masturbarsi significa procurarsi l'orgasmo da soli. Per farlo devi avere voglia di accarezzarti e toccarti. La masturbazione è un modo per conoscere il proprio corpo, che ti può aiutare in futuro a comunicare al tuo partner cosa ti piace. Le donne possono masturbarsi fino in età avanzata, anche quando hanno un partner. Non c'è niente di male nella masturbazione, che è una forma di espressione della sessualità come un'altra.

SEXY

Sexy o eccitante si dice di qualcuno o qualcosa che ci attira sessualmente. Si parla anche di abbigliamento sexy o di una posa sexy.

PORNOGRAFIA

La pornografia si concentra sulla rappresentazione della sessualità e dell'atto sessuale nei film, sulle fotografie, in internet, negli scritti, in documenti sonori o sui telefonini. La pornografia è un mercato che guadagna miliardi ed è orientata a eccitare sessualmente le persone. Le azioni rappresentate non hanno nulla a che vedere con la realtà di una relazione amorosa. In Svizzera, la diffusione di materiale pornografico fra giovani di meno di 16 anni – e anche lo scambio fra gli stessi giovani – è vietata (→ p. 20). Fotografarti o filmarti in pose suggestive, vestita in modo succinto o nuda contro la tua volontà o mostrare ad altri tali immagini (per internet, telefonino, video) senza che tu lo sappia e contro la tua volontà è punibile per legge. Informa in questi casi i tuoi genitori o una persona adulta di fiducia. Attenta anche alle immagini tue o di altri che carichi o spedisce. Una volta in rete sono accessibili a chiunque ed è impossibile cancellarle. Un clic è per sempre!

IGIENE DEL CORPO

Da bambini basta un gel doccia, uno shampoo e un dentifricio. Durante la pubertà ci vuole qualcosa in più, ma non troppo. Sudore, brufoli, capelli grassi possono renderti la vita difficile in questa fase della crescita. Se ti senti a disagio, brutta e non hai voglia di uscire, non è un motivo per disperare. Un'alimentazione e un'igiene corporea adeguate possono migliorare molto le cose.

BRUFOLI E ACNE

Durante la pubertà vengono prodotti sempre più ormoni sessuali. Questi stimolano anche la produzione di sebo (sostanza grassa) all'origine di brufoli, foruncoli e puntini neri, cioè della cosiddetta acne. Questi foruncoli pieni di pus diventano rossi e possono anche far male. Non schiacciarli, altrimenti i batteri penetrano ancora più in profondità nella pelle e l'infiammazione si diffonde. Alcune ragazze soffrono molto per queste inestetiche impurità della pelle, altre non hanno quasi niente. Ecco qualche consiglio in caso di acne:

- Lavati il viso ogni giorno con una lozione delicata.
- Non usare creme grasse.
- Non usare un make-up coprente che non lascia respirare la pelle. È meglio coprire solo i singoli brufoli con un correttore.
- Non è provato che alcuni alimenti favoriscano i brufoli.
- Usa sempre asciugamani e salviette pulite.
- In caso di foruncoli sul corpo indossa di preferenza fibre naturali, che regolano meglio di quelle sintetiche la traspirazione e la produzione di sebo.
- Il sole (massimo mezz'ora al giorno) e l'aria fresca possono aiutare a migliorare l'aspetto della tua pelle.
- In caso di acne grave rivolgiti a un dermatologo (specialista della pelle).
- Anche se alcuni lo affermano, i brufoli non c'entrano niente con la masturbazione.

PELI E CAPELLI

Sembra strano... non appena appaiono finalmente i primi peli, molte ragazze non desiderano altro che sbarazzarsene. I peli sotto le ascelle, sulle gambe, nella zona bikini non sono apprezzati e vengono eliminati con diversi metodi:

- Se vuoi depilarti, il metodo più semplice è usare un piccolo rasoio usa e getta e schiuma a sufficienza. Puoi utilizzare la schiuma del tuo gel doccia o una schiuma speciale. Per ridurre i puntini rossi devi raderti nella direzione di crescita del pelo.

- Durante la pubertà, i capelli tendono a diventare grassi più in fretta. Con uno shampoo delicato puoi lavarli anche ogni giorno.

ALITO

Per baciare ci vogliono denti curati e un alito piacevole. In casi di emergenza può aiutare anche una gomma da masticare. Il non fumare aiuta.

BEAUTY AND STYLE

« Per depilarmi prendo un vecchio rasoio, ma quando lo uso per la zona bikini mi ritrovo piena di puntini rossi. Non mi piace per niente! »

Alessia, 17

SUDORE

Ci facciamo spesso problemi per l'odore corporeo. Ma non tutti sono per forza sgradevoli. L'odore corporeo del proprio partner o della propria partner può essere molto sexy. Ma puzzare di sudore dopo lo sport, a una festa o dopo un lavoro fisico non è piacevole. Una doccia e un buon deodorante bastano per sentirsi bene. Per l'igiene intima, il metodo più economico – l'acqua – è anche il migliore. Lozioni e spray intimi non sono indicati perché alterano spesso l'equilibrio della flora vaginale.



VIOLENZE, ABUSI, MOLESTIE



Se scelta e vissuta con la persona amata, la sessualità può essere meravigliosa. Ma quando i rapporti sessuali sono imposti con la forza, può trasformarsi in un incubo. Ci sono diversi tipi di violenze sessuali che vanno da commenti grossolani e «pesanti» fino allo stupro. Tutti sono umilianti e punibili dalla legge (→ p. 20).

MOLESTIE E VIOLENZA SESSUALE

Tutto ciò che ti viene imposto contro la tua volontà e invade la tua intimità è una molestia!

Lo stupro e l'abuso sessuale sono le forme di violenza più gravi. Ma anche se vieni obbligata a guardare un film pornografico, sei continuamente oggetto di osservazioni pesanti o di palpeggiamenti o ti si obbliga a masturbarti davanti a un'altra persona sei vittima di molestie sessuali.

ASCOLTA LE TUE SENSAZIONI

Riconoscere di essere oggetto di un abuso sessuale può essere molto difficile perché spesso la persona che commette questo abuso è qualcuno che conosci, a volte molto bene, qualcuno di cui pensavi di poterti fidare, spesso è anche una persona alla quale sai che devi rispetto. Proprio questo ti fa dubitare di te stessa e ti fa pensare che tutto è frutto della tua immaginazione. Ma non è così! Abbi fiducia delle tue sensazioni: sono le prime ad avvisarti quando c'è un problema. Fidati di loro e sappi che è un tuo diritto difenderti e dire di no. Confidati con una persona di fiducia e rivolgiti a consulenti specializzati che ti aiuteranno (→ p. 43).



Quando ho avuto il mio primo rapporto sessuale completo, seppur fossi assolutamente consenziente, ho provato un grande disagio e un profondo senso di colpa. Lui era molto più grande di me e ha approfittato della mia ingenuità per farmi scoprire un mondo molto lontano, che non è giusto appartenga a una bambina. Mi toccava, e io volevo che lo facesse, almeno all'inizio. Ma poi mi sono pentita di tutto. In realtà durante il rapporto mi sentivo «obbligata a continuare», lui mi obbligava non con il corpo ma con le parole. Quando si è piccoli, anche se io avevo già 16 anni, non si può capire se tutto è giusto o meno. Io la vivo come una violenza voluta e cercata e nonostante questo a distanza di tempo ci soffro. >>

Racconto di una ragazza riportato in «Il segreto di Fata Lina» di A. Pellai e B. Tamborini

LO STUPRO È SEMPRE UN'AGGRESSIONE

Si sente ancora spesso che le donne sono corresponsabili dello stupro, perché portano gonne troppo corte, vanno in giro di notte, sono troppo attraenti,... insomma «se la sono andata a cercare». In realtà nello stupro non contano né il modo di vestirsi né l'età della donna: infatti non vengono aggredite solo donne attraenti, giovani e affascinanti. Le vittime, di solito, vengono scelte per la loro incapacità di difendersi, indipendentemente dal loro aspetto, dall'ora e dal luogo.

Anche la violenza carnale all'interno della coppia è un atto riprovevole e punibile dalla legge. Nessuna donna prova piacere a essere stuprata!

Generalmente gli autori di questi reati sono uomini, le vittime donne, ragazze/i o bambine/i. Esistono anche aggressioni da parte di un estraneo in autosilo o per strada, ma il più delle volte la vittima conosce già l'autore del reato, magari è un parente o un vicino di casa. In simili casi le donne tacciono spesso la violenza subita, si vergognano, si colpevolizzano. Uno stupro o un abuso compiuto da una persona conosciuta non è per niente meno doloroso di quello di un estraneo: le conseguenze psicologiche potrebbero essere addirittura più gravi per la vittima. La violenza può ma non deve sempre essere fisica. Minacce quali «Ti faccio a pezzi, ti spacco la testa» o molestie per telefono o per via elettronica (internet, cellulare) sono atti di violenza verbale altrettanto punibili della violenza fisica.

PEDOFILIA

La pedofilia consiste nella preferenza sessuale da parte di un adulto per i bambini o gli adolescenti (maschi e femmine). Non ha niente a che vedere con l'orientamento sessuale (omosessuale, bisessuale, eterosessuale) bensì è una patologia. Agli adulti è vietato dappertutto commettere atti sessuali con bambini e adolescenti, indurli a commettere tali atti o coinvolgerli in tali atti. Se hai vissuto sgradevoli esperienze di questo tipo puoi chiedere aiuto al numero 147, al delegato alle vittime di violenza o all'ASPI (→ p. 42) o su www.ciao.ch.

MAIL E CHAT

Internet ti offre molte possibilità: puoi navigare, mandare messaggi, scaricare documenti, chattare. Siccome tutti possono frequentare i siti dedicati ai giovani ci sono degli uomini che ne approfittano per molestare sessualmente le ragazze tramite offese e aggressioni sessiste e degradanti. Spesso cercano di ottenere il tuo indirizzo e-mail o il tuo numero di telefonino o vogliono incontrarti. Anche i pedofili si servono sempre più spesso di questo strumento per stabilire dei contatti. Per chattare in tutta sicurezza: www.safersurfing.ch/2/it www.ti.ch/ragazzi www.citta-invisibile.it



Avrei voglia di provare una volta della droga per sapere che effetto fa, ma non voglio diventare dipendente. >>

Dichiarazione di una ragazza su www.ciao.ch

Le droghe sono conosciute da millenni in tutte le culture. Vengono utilizzate come rimedi, spezie, pozioni magiche, veleni, stupefacenti e anche in medicina. Le droghe possono influire sull'umore e sui sentimenti e alcune possono rendere dipendenti. Possono avere alla base sostanze vegetali o chimiche. Molte persone assumono ogni giorno sostanze legali come il caffè o il vino.

Le droghe illegali sono quelle la cui produzione, coltivazione, importazione e vendita è vietata dalla legge federale sugli stupefacenti. Tuttavia anche le droghe legali come l'alcol, la nicotina o i medicinali possono essere – a seconda delle dosi – altrettanto pericolose di quelle illegali. A volte i giovani sono tentati a provare droghe o sostanze proibite.

ALCOL E ALCOPOP

In Svizzera la legge vieta la vendita di bevande alcoliche come aperitivi, alco-pop e tutti i liquori (grappa, vodka, rum, ecc.) ai minori di 18 anni. La vendita di vino, birra e sidro è vietata ai minori di 16 anni. In Ticino la vendita e il consumo di alcol, indipendentemente dal tipo di bevanda alcolica, sono vietati ai minori di 18 anni.

Gli alcopop sono bevande colorate, generalmente sono molto dolci per coprire il gusto dell'alcol e migliorarne il sapore. Sono bevande prodotte proprio per andare incontro ai gusti dei giovani, e soprattutto delle ragazze che le consumano volentieri come se fossero bevande dissetanti.

L'alcol è una sostanza tossica per l'organismo e il suo consumo comporta rischi per la salute, soprattutto per i bambini e i giovani. Puoi imparare a gestire l'alcol o dire semplicemente di no se non ti piace.

NICOTINA

Fumare può portare rapidamente ad una dipendenza, sia fisica che psichica. Gli effetti psichici delle sigarette sono spesso sottovalutati. La nicotina può avere temporaneamente un effetto stimolante e rilassante. Le sigarette contengono, oltre alla nicotina, altre sostanze che provocano danni alla salute. I ragazzi e le ragazze iniziano a fumare per apparire più grandi e alla moda, a volte anche per frenare l'appetito. In generale le ragazze inalano il fumo meno in profondità dei ragazzi e fumano sigarette più leggere. Ma queste sono altrettanto nocive delle altre e, come dimostrano studi recenti, è ancora più difficile smettere.

MARIJUANA, HASHISH

La marijuana e l'hashish vengono estratti dalla canapa indiana (cannabis), in passato anche utilizzata per fabbricare corde e tessuti. Queste sostanze figurano fra gli stupefacenti vietati dalla legge. Il loro consumo è vietato sul tutto il territorio anche se ogni cantone adotta delle sanzioni specifiche. La cannabis figura fra le droghe illegali più diffuse anche in Svizzera. Il suo effetto può variare notevolmente a seconda dello stato d'animo di chi consuma: può provocare sensazioni di benessere ed euforia ma anche stati di ansia e angoscia.

PILLOLE PER DIMAGRIRE

Le anfetamine (speed) sono sostanze stimolanti che riducono la sensazione di fatica e fame. A volte vengono assunte per frenare l'appetito e dimagrire. Anche le anfetamine sono sostanze illegali, creano rapidamente dipendenza e portano a gravi effetti collaterali.

PARTY DRUG

Durante le feste circolano pillole diverse pasticche o polveri (ecstasy, anfetamine, cocaina). Queste sostanze possono essere molto pericolose in particolare in combinazione con alcol. Divertirsi, ballare per tutta la notte. Testare i propri limiti è entusiasmante, anche senza ricorrere alle droghe!



DROGHE LEGALI E ILLEGALI

Attenzione il consumo di sostanze fa perdere lucidità e consapevolezza, abbassando la capacità di difendersi da proposte sessuali magari non gradite! Se bevi in maniera abusiva o consumi sostanze stupefacenti rischi di perdere la lucidità e la consapevolezza sui tuoi comportamenti e quindi rischi anche di non usare precauzioni per le malattie sessualmente trasmissibili in caso di rapporti sessuali.

Il consumo di droghe comporta sempre dei rischi! Se vuoi, malgrado tutto, provare una droga, non dimenticare di osservare alcune regole: informati, chiediti cosa ti aspetti, non farlo mai quando sei sola e provane solo piccole quantità. Non mischiare droghe diverse. Non andare in bicicletta, scooter, moto o auto dopo aver consumato droghe. Dire di **no** è sempre possibile!

per maggiori informazioni:
www.radixsvizzeraitaliana.ch
www.ti.ch/infogiovani



INCINTA, CHE FARE?

Restare incinta senza volerlo non è una vergogna. Se sei rimasta incinta potresti provare sentimenti diversi. I bebè sono così carini, ma considera cosa significherebbe per te una gravidanza in questo momento e che conseguenze avrebbe sulla tua vita futura. Ricerca il sostegno di una o più persone per questa scelta importante. Un bambino ha bisogno di amore, affetto e tempo, per molti anni. È quindi necessaria una valutazione cosciente e responsabile rispetto alle decisioni da prendere. Parlane con il tuo partner, i tuoi genitori o qualcun altro di cui ti fidi e in caso di problemi rivolgiti a un consultorio di pianificazione familiare o alla/al tua/o ginecologa/o. Ricorda che i medici e le consulenti dei centri sono tenuti al segreto professionale, puoi quindi confidarti senza temere che qualcun altro ne sia informato se tu non vuoi. Non dimenticare che sei tu a dover decidere! Ma un supporto può esserti d'aiuto!

Trovi gli indirizzi dei centri di pianificazione familiare a **p. 42**.



INTERRUZIONE DI GRAVIDANZA

Se stai pensando di interrompere la gravidanza, chiedi consiglio al tuo medico o a un centro di consulenza. Esistono due modalità: quella farmacologica e quella chirurgica. Sotto il profilo medico, se viene effettuato in condizioni igieniche e sanitarie adatte non è un intervento difficile o pericoloso. È una scelta delicata e personale e proprio per questo motivo, è importante che tu ne sia convinta. Sul piano giuridico, in Svizzera, l'interruzione di gravidanza è regolata dal regime dei termini, secondo cui una gravidanza può essere interrotta entro le prime 12 settimane dall'inizio delle ultime mestruazioni (art. 119-120 Codice penale). Un' interruzione di gravidanza non compromette la fertilità e potrai quindi rimanere incinta nuovamente.

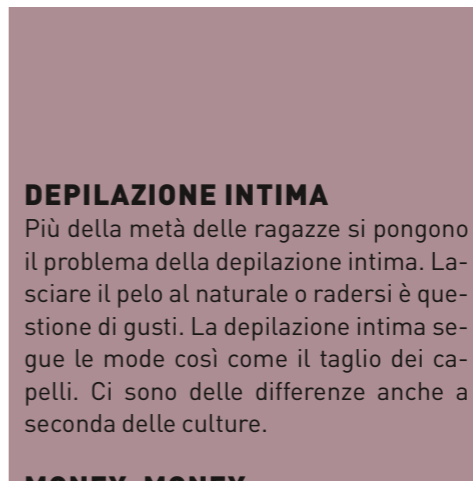
Se non sei ancora maggiorenne (**non hai ancora 18 anni**) è meglio informare i tuoi genitori. Tuttavia, per interrompere una gravidanza il loro accordo non è necessario. **Le ragazze che hanno meno di 16 anni** devono obbligatoriamente recarsi presso un centro di pianificazione familiare. Il medico è tenuto per legge a informarti in dettaglio e a tenere un colloquio approfondito. I costi per l'interruzione di gravidanza sono a carico dell'assicurazione malattia.



ALLA RINFUSA

OGNUNO LA SUA FORMA!

Siamo ciò che mangiamo. In Svizzera un bambino su cinque mangia troppo ed è in sovrappeso. Se consumi troppo cibo fast food (grassi e zuccheri) e non fai abbastanza movimento i chili di troppo sono inevitabili. Ingrassare è molto più facile che dimagrire. Per bruciare un chilo di grassi (7000 calorie), bisogna fare jogging per circa 17,5 ore, pulire 200 paia di scarpe o fare sesso selvaggio per ben 26 ore... Conviene mangiare 5 volte al giorno frutta e verdura e fare esercizio. Attenzione a non mangiare troppi hamburger (grassi) e bere troppa Coca-Cola (zuccheri). Ma la cosa più importante è stare bene nel proprio corpo anche quando è un po' rotondo. A volte piace persino di più...



DEPILAZIONE INTIMA

Più della metà delle ragazze si pongono il problema della depilazione intima. Lasciare il pelo al naturale o radersi è questione di gusti. La depilazione intima segue le mode così come il taglio dei capelli. Ci sono delle differenze anche a seconda delle culture.

MONEY, MONEY

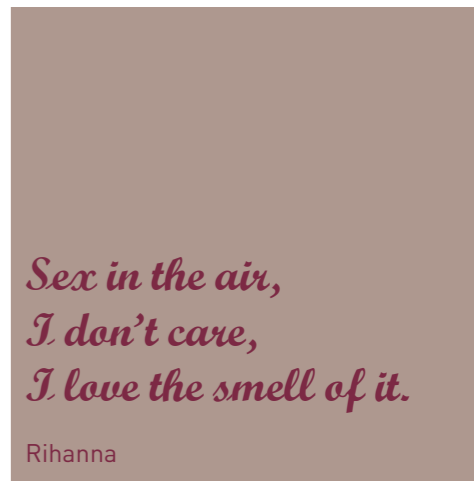
Molte ragazze adorano fare shopping. Non c'è niente di male, purché i conti tornino. Ma attenzione! Circa un quarto degli adolescenti e giovani adulti spende di più di quanto possa permettersi e quasi uno su cinque mostra segni di dipendenza da shopping. Rifletti su come spendere la tua paghetta. Dover rimborsare successivamente dei debiti è penoso. Sul sito www.maxmoney.ch trovi molti suggerimenti in materia.

COMPLIMENTI

I complimenti non costano niente. Fare un complimento all'amica, al fratello o alla mamma, sul suo aspetto o per qualcosa che ha fatto bene è il metodo migliore, e il più economico, per fare contenta una persona. Non aspettare che li facciano gli altri, inizia tu. Un complimento fa sempre piacere.

ZOCCOLA

Quando sono fra di loro, le ragazze possono darsene di tutti i colori. Spesso formano dei gruppi che si escludono a vicenda e a volte si aggrediscono verbalmente. La maggior parte delle volte si tratta di provocazioni. Gli attacchi verbali aggressivi sono meschini e fanno male. Non devi accettarli. Se sei regolarmente vittima di attacchi di questo tipo parlane a scuola o chiedi consiglio (→ p. 42).



*Sex in the air,
I don't care,
I love the smell of it.*

Rihanna

AGGRESSIVITÀ

Anche le ragazze possono perdere la bussola quando si sentono incomprese o vittime di ingiustizie. Aggressività e rabbia non sono un'esclusiva dei maschi. Le tue reazioni dipendono spesso da come ti senti dentro. Perché mi faccio provocare? Perché vado su tutte le furie? Se ti accade spesso di perdere le staffe, vale la pena rifletterci. Chiediti qual è stato il motivo che ti ha fatto infuriare. Invece di indirizzare l'aggressività contro te stessa o contro gli altri è meglio sfogarla in attività fisiche o rilassanti. Ascoltare musica o parlarne con una persona che ti è vicina sono metodi che possono aiutarti a gestire meglio la tua aggressività.

RIDERE

Ridere fa bene alla salute! Gli adulti ridono in media 17 volte al giorno. I bambini ridono molto più spesso, fino a 400 volte al giorno. Quando si ride si utilizzano 17 dei 26 muscoli facciali e l'aria esce dai polmoni passando per la laringe e la faringe a 100 km orari.



INCINTA?!?



DOMANDE FREQUENTI, RISPOSTE UTILI

«Posso rimanere incinta anche se ho avuto un rapporto sessuale durante le mestruazioni?»

Sì, è possibile. Quindi proteggiti anche se hai le mestruazioni. Altre informazioni riguardo ai giorni fertili a **p. 10** e sulla contraccezione a **p. 23**.

«Come faccio a prendere la pillola senza farlo sapere ai miei genitori?»

La pillola dev'essere prescritta da un medico e non è rimborsata dalle casse malati. Le ginecologhe e i ginecologi sono tenuti al segreto professionale e, se hai già compiuto 16 anni, non possono informare i tuoi genitori senza il tuo consenso.

«COS'È IL SESSO ORALE?»

Si parla di sesso orale quando i partner si stimolano gli organi genitali con la bocca, le labbra e la lingua. Può far parte della fase dei preliminari o arrivare fino all'orgasmo. Si parla di «leccare», «fare un pompino» o «succhiare» quando il pene viene eccitato con la bocca o la lingua (il termine tecnico è fellatio) e di «leccare» (o cunnilinguo) quando la vagina, le labbra e il clitoride vengono eccitati leccando, baciando e succhiando. Quando i partner si stimolano a vicenda si parla di 69. Il clitoride e il pene sono delicati e sensibili e vanno trattati con dolcezza e delicatezza. Non a tutti piace il sesso orale. Anche in questo caso, come nel sesso in generale, bisogna provare e fare solo quello di cui si ha voglia e fa piacere. Non si può restare incinte con il sesso orale. Ma attenzione: se entra in bocca dello sperma o sangue mestruale si può contrarre il virus HIV.

«Sto da mezzo anno con un ragazzo. Lo amo molto, ma non ho ancora voglia di fare l'amore con lui. È normale?»

Non esistono regole su come e quando sia opportuno fare l'amore: desideri, ritmi e convinzioni variano da persona a persona! Non forzarti quindi a bruciare i tempi, ma sentiti libera di aspettare il momento giusto.

*I party like a rock star,
I look like a movie star.*

Pitbull



LIBRI E FILM*

*Disponibili anche presso il Centro didattico cantonale Viale S. Franscini 32 6500 Bellinzona decs-cdc@ti.ch www.scuoladecs.ti.ch/educazionesesuale

LIBRI

Ted van Lieshout
Fratelli
Aer Edizioni, Bolzano, da 14 anni

In «Fratelli» il dialogo nasce soltanto dopo la morte del più piccolo, il quattordicenne Maus, quando il sedicenne Luuk si impadronisce del suo diario per impedire che venga bruciato nel grande falò che la mamma vuol fare con tutte le cose del figlio perduto. Luuk rispetta la privacy del fratello (una fissazione materna) e inizialmente non legge quanto ha scritto, limitandosi a riempire le pagine bianche con le proprie angosce: si tortura nel dubbio di essere gay. Ai suoi occhi Maus pareva felice, senza problemi...

Roberta Giommi
Sesso under 18. Tutto quello che gli adolescenti vogliono sapere
2010, Sperling & Kupfer

Dubbi sul sesso i ragazzi ne hanno davvero parecchi, ma spesso non sanno con chi parlarne. Roberta Giommi, che da anni lavora come sessuologa nelle scuole medie superiori italiane, ha rac-

colto tutte le domande che gli adolescenti si fanno e che solo raramente rivolgono agli adulti, e ce le gira senza censure. Dai dubbi più ingenui sulla fisiologia, alle leggende metropolitane più esilaranti, ai tabù, alle paure riguardo la prima volta, l'identità sessuale, la contraccezione, l'orgasmo. I temi più caldi vengono esplorati sia dal punto di vista dei ragazzi che da quello delle ragazze. Un libro che costituisce un vero e proprio ponte tra figli e genitori.

ZEP e Hélène Bruller

Tutto quello che non hai mai osato chiedere... ai tuoi genitori, ai professori, figuriamoci agli amici!
2006, Mondadori

Dalla prefazione: «è megaimportante sapere tutto sul sesso... come si fa a baciare con la lingua? Gli spermatozoi di Manu avevano già gli occhiali? Se una donna incinta mangia gli spinaci li mangia anche il bambino che ha nella pancia? Perché le ragazze strillano se gli pizzichi le tette? È importante saperlo perché se a scuola ci fanno fare una verifica di educazione sessuale, potrei tirare su la media di matematica, Titeuf» Questo divertente fumetto pone, attraverso Titeuf e i suoi amici, tutte le domande che si fanno i ragazzi e le ragazze dai 10 anni in su sull'amore e sul sesso, e tutte le risposte che i loro genitori vorrebbero avere pronte.

Sabrina Rondinelli
La nostra prima volta
2010, Edizioni EL

«Il cuore mi batte all'impazzata. Succederà adesso? Sarà questa la mia prima volta? Forse devo solo rilassarmi, lasciarmi andare, seguire il sentiero delle emozioni e sarà tutto perfetto, così come l'ho immaginato mille volte nei miei sogni più segreti...»

In questo romanzo, di Viola e Daniele (i due protagonisti adolescenti), si muovono l'uno incontro all'altra, circondati da persone che sembrano saperla lunga ma che spesso confondono la realtà con il mondo virtuale fatto di immaginazioni vuote e bugiarde. Si muovono l'uno incontro all'altra, tra l'impazienza e la paura di «bruciare» la loro prima volta.

FILM

Jason Reitman
Juno
USA 2007, da 15 anni

Un'adolescente, sicura di sé e dalla lingua affilata, riesce ad avere il controllo della situazione una volta che scopre di essere rimasta incinta di un suo coetaneo. Tutte le questioni trattate (l'amore, il matrimonio, la libertà) sono sollevate e mai giudicate. Sospesa tra le ingenuità dell'adolescenza e le responsabilità dell'essere adulti, la ragazza è interpretata da una bravissima Ellen Page la cui versatilità espressiva ha qualcosa di unico.

Gabriele Cuccino
Come te nessuno mai
Italia 1999, da 14 anni

L'educazione sentimentale di Silvio, sedicenne la cui vita viene travolta nel momento in cui inizia l'occupazione del liceo nel quale studia. Più interessato alle ragazze che alla politica dei comitati studenteschi, Silvio sogna il grande amore. Nonostante cariche della polizia, genitore ex sessantottini poco comprensivi e compagni troppo pettegoli, Silvio riuscirà a trovare la ragazza che si innamorerà di lui.

Gurinder Chadha
Sognando Beckham
2002, da 14 anni

Jess Bhamra è una ragazza di origini indiane che vive con la sua famiglia in Inghilterra. I suoi genitori vorrebbero vederla finire gli studi e fare un buon matrimonio nel rispetto delle tradizioni del loro paese d'origine. Ma Jess sogna solamente il pallone. Come il suo idolo, il campione David Beckham, passa la maggior parte del tempo a giocare a calcio.

BERI ŽELJE OKO SEBE

COGLI I DESIDERI INTORNO A TE

INDICE DELLE PAROLE CHIAVE

*Sto pensando a te,
sto pensando a noi,
da un po' ...*

Eros Ramazzotti

Femidom®	26	Pressione	16
Feto	11	Progesterone	10
Ginecologa, ginecologo	13	Protezione da HIV/Aids.....	30
Goccia preeiaculatoria	23	Pubertà	4
Gonorrea	28	Pulsione sessuale	16
Grandi labbra, piccole labbra	7	Ragazzi.....	18
Herpes.....	29	Regime dei termini.....	36
HIV/Aids.....	30	Relazioni	14
HPV.....	29	Responsabilità	8
Ideali di bellezza.....	9	Ridere.....	37
Idoli	9	Safer sex.....	12, 28, 24, 30
Igiene del corpo.....	33	Segreto professionale	13
Imene	7	Seno	6
Impianto ormonale.....	26	Sesso orale.....	38
Imprevisti	27	Sessualmente maggiorenne.....	20
Incinta	36	Sexy	32
Infezioni sessualmente		Sex toy	32
trasmissibili	28, 29	Siamo tutti stranieri	
Iniezione trimestrale.....	26	quasi dappertutto.....	21
Innamorata.....	17	Sifilide	29
Interruzione di gravidanza	36	Sistema immunitario	30
La prima volta	22	Sofferenza	16
Legge	36	Sovrappeso.....	37
Legge federale sugli stupefacenti.....	35	Speculum	13
Limiti	15	Spirale del giorno dopo	27
Lubrificanti.....	24	Spirale di rame.....	26
Maggiorenne	20	Spirale ormonale	26
Mail e chat	34	Stupro.....	34
Mal d'amore	17	Suicidio.....	17
Masturbarsi.....	32	Tabù.....	21
Menarca	10	Tatuaggio.....	9
Mestruazioni	10, 11, 12, 21	Telefonino.....	20
Metodi contraccettivi.....	26	Test di gravidanza.....	27
Metodi di barriera.....	26	Test HIV	31
Metodi ormonali	25	Testicoli	18
Modelli	9	Testosterone	6, 18
Money.....	37	Transzione	4
Nastro rosso.....	31	Trasfusioni	30
Neonati	6	Traspirazione	33
Nicotina	35	Tube di Faloppio	6, 7
Nullità	8	Utero	6
Organi sessuali	18	Vagina, labbra vaginali	6, 7
Orgasmo.....	22	Violenza sessuale.....	34
Ormone follicolo stimolante	10	Violenze, abusi molestie.....	34
Ormone luteinizzante.....	10	Virus	30
Ormoni	4, 16	Zero rischi	31
Ovaie.....	6	Zoccola	37
Ovulazione.....	6		
Party drug	35		
Pedofilia	34		
Pelo pubico.....	4		
Perdite bianche	10		
Personalità.....	5		
Petting.....	32		
Piercing, ecc.	9		
Pillola	25		
Pillola del giorno dopo	27		
Pornografia	32		
Preservativo	24		

Acne	33
Aggressione sessuale	20
Aids	30, 31
Alcol e alcopop	35
Alito	33
Alla rinfusa.....	37
Anello vaginale.....	25
Areola	6
Assorbenti e tamponi	12
Autodeterminazione	8
Autolesionismo	16
Beauty & style	33
Cannabis	35
Capelli, peli	33
Capezzoli.....	6
Cappuccio cervicale	26
Cerotto contraccettivo.....	25
Cervello	4
Ciclo mestruale.....	10
Clamidia	28
Clitoride	6
Codice penale svizzero	20
Coito interrotto.....	23
Collo dell'utero.....	7
Coming out.....	19
Complimenti	37
Contraccezione	23, 24, 25, 26
Depilazione intima	37
Dermatologo	33
Diaframma	26
Diritto e codice penale.....	20
Disturbi alimentari.....	16
Dolori.....	12
Domande frequenti, risposte utili	38
Droghe	16, 35
Droghe legali e illegali	35
Effetti collaterali	25
Effetto ping-pong	28
Embrione	11
Epatite B e C	29
Erotismo, zone erogene	32
Estrogeni.....	10
Eterosessuali, omosessuali, gay, lesbiche.....	19



Quali altre lingue conosci? E come si dice «Vorrei uscire con te» in turco?

COME SI DICE BACIARE IN ALBANESE?

- Ich liebe dich, tedesco
- Te dua, albanese
- I love you, inglese
- Je t'aime, francese
- Jag älskar dej, svedese
- Volim te, serbo/bosniaco/croato
- Te quiero, spagnolo
- Ti amo, italiano
- Seni seviyorum, turco
- Eu at am, eu n'ha jent a tai, retoromanico
- Nalingi yo, lingala
- Küss mich, tedesco
- Puthemi, albanese
- Embrasse-moi, francese
- Kiss me, inglese
- Kyss mej, svedese
- Bésame, spagnolo
- Beija-me, portoghese
- Baciami, italiano
- Ljubi me, serbo/bosniaco/croato
- Öp beni, turco
- Da'm ün bütsch, retoromanico



INDIRIZZI E LINK

Numero d'emergenza per bambini e adolescenti 24 ore su 24: **147**
Domande: www.147.ch
o per SMS al numero **147**

INFORMAZIONI E CONSIGLI SU INTERNET

www.ti.ch/infogiovani → portale indirizzato ai giovani, con informazioni sul tempo libero, le politiche giovanili, la salute, l'affettività, la sessualità e la formazione

CONSULENZA PERSONALE SULLA CONTRACCEZIONE E LA PIANIFICAZIONE FAMILIARE

Presso i centri di pianificazione familiare puoi ricevere informazioni e consulenza sulla sessualità, la salute, la contraccezione e la prevenzione dell'HIV/AIDS e delle infezioni sessualmente trasmissibili. Questi consultori offrono consulenze gratuite e confidenziali e sono reperibili su: www.eoc.ch, www.isis.info.ch e cpf@eoc.ch

- **Bellinzona: presso l'Ospedale San Giovanni**
6500 Bellinzona
T 091 811 92 32
- **Locarno: presso l'Ospedale La Carità**
6600 Locarno
T 091 811 45 51
- **Lugano: presso l'Ospedale Civico**
6900 Lugano
T 091 811 61 48
- **Mendrisio: presso l'Ospedale Beata Vergine**
6850 Mendrisio
T 091 811 36 50

AIUTO ALLE VITTIME DI VIOLENZE (SESSUALI)

Hai subito una violenza o un reato? Ne puoi parlare! Se vuoi essere ascoltata e ricevere informazioni sui tuoi diritti puoi rivolgerti per una consulenza gratuita e confidenziale a:

Delegata per l'aiuto alle vittime di reati

Signora Cristiana Finzi
Viale Stazione 21, casella postale 2669, 6501 Bellinzona
T 091 814 75 02/08, dss-lav@ti.ch, www.ti.ch/lav

Servizio aiuto alle vittime di reati

- **Bellinzonese e Valli**
Viale Stazione 21, 6500 Bellinzona
T 091 814 75 10
- **Locarnese**
Via Luini 12, 6600 Locarno
T 091 816 05 61
- **Luganese**
Via Luganetto 5, 6962 Viganello
T 091 815 40 01
- **Mendrisiotto**
Via Bernasconi 16, 6850 Mendrisio
T 091 815 94 01

PER PREVENZIONE E (IN)FORMAZIONE

www.aspi.ch → Fondazione della Svizzera italiana per l'aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia, Massagno, T 091 943 57 47

OMOSESSUALITÀ

www.imbarcoimmediato.ch → associazione gay/lesbica in Ticino
www.zonaprotetta.ch → prevenzione e sostegno rivolta anche a gruppi e persone omosessuali
www.esseresestessi.com → opuscolo on line sull'omosessualità
www.agedo.org → associazione italiana di genitori di persone omosessuali

INDOVINELLO

Nell'opuscolo si cela un indovinello, che come nei manga inizia dalla fine. Quando hai risposto alle domande scrivi la prima lettera di ogni risposta e otterrai un importante messaggio di prevenzione. → **Soluzione a p. 40**



TEST HIV

Le antenne regionali dell'Aiuto Aids Svizzero ti informano dove puoi fare il test HIV anche in modo anonimo.

Consulenza anonima su HIV e IST (infezioni sessualmente trasmissibili)

Zonaprotetta
Via Bagutti 2, 6900 Lugano
T 091 923 17 17
www.zonaprotetta.ch

Puoi fare il test HIV anonimo e pagando in contanti (circa CHF 30/50.-) ai centri di pianificazione familiare presso gli Ospedali di:

Bellinzona T 091 811 92 32
Locarno T 091 811 45 51
Mendrisio T 091 811 36 50

Oppure nei servizi di malattie infettive presso gli Ospedali di:

Bellinzona T 091 811 89 86
Locarno T 091 811 47 15
Lugano T 091 811 60 21

Presso il Servizio di Malattie Infettive di Lugano e di Locarno è possibile effettuare il test HIV rapido.

ALIMENTAZIONE

Centro disturbi del comportamento alimentare c/o Ospedale Regionale Mendrisio
091 811 36 42 o dca.mendrisio@eoc.ch.

In caso di difficoltà psicologiche puoi ricorrere ai seguenti servizi:

SERVIZI MEDICO-PSICOLOGICI

- **Vicolo Sottocorte 4, Bellinzona**
T 091 814 31 41
- **Via Mola 6, Coldrerio**
T 091 646 62 15
- **Via Bramantino 27, Locarno**
T 091 816 03 11
- **Via Luganetto 5, Lugano Viganello**
T 091 815 21 51

CASE PER DONNE E/O RAGAZZE IN DIFFICOLTÀ

- Associazione Armonia, 6598 Tenero
T 0848 33 47 33, casa.armonia@ticino.com
- Consultorio delle donne, 6900 Lugano
T 091 972 68 68, consultorio@bluewin.ch
- Casa Santa Elisabetta, 6900 Lugano
T 091 966 24 16, santaelisabetta@sunrise.ch

INTERNET E CHAT

Su questi siti trovi informazioni, regole di condotta, giochi e consigli relativi a internet e alle chat room.

www.safersurfing.ch/2/it → sicurezza in internet e sulle chat
www.actioninnocence.ch → difesa della dignità e dell'integrità dei bambini su internet
www.cybercrime.ch → servizio di coordinazione per la lotta contro la criminalità su internet
www.netcity.org → imparare a proteggersi giocando
www.citta-invisibile.it → sito dedicato alla navigazione sicura dei minori su internet
www.pegi.ch → per conoscere il contenuto dei videogiochi

INFORMAZIONI SULLE DIPENDENZE

www.radixsvizzeraitaliana.ch

PROTEZIONE NEI RAPPORTI SESSUALI - INFORMAZIONI SU HIV, AIDS E ALTRE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

www.aids.ch → il sito dell'Aiuto Aids Svizzero
www.salute-sessuale.ch → il sito di SALUTE SESSUALE Svizzera
www.check-your-lovelife.ch → tutto quello che avresti sempre voluto sapere sul sesso

ANTENNE AIDS

Trovi tutte le antenne cantonali dell'Aiuto Aids Svizzero su www.aids.ch
Aiuto Aids Ticino, via Bagutti 2, 6900 Lugano
T 091 923 80 40
info@zonaprotetta.ch
www.zonaprotetta.ch

