

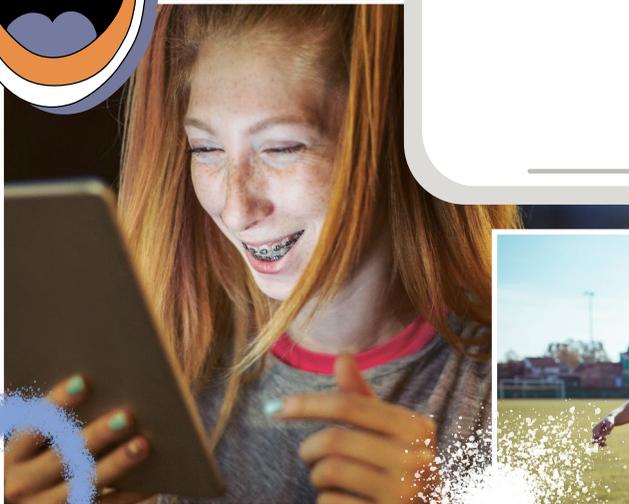
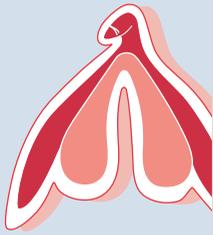
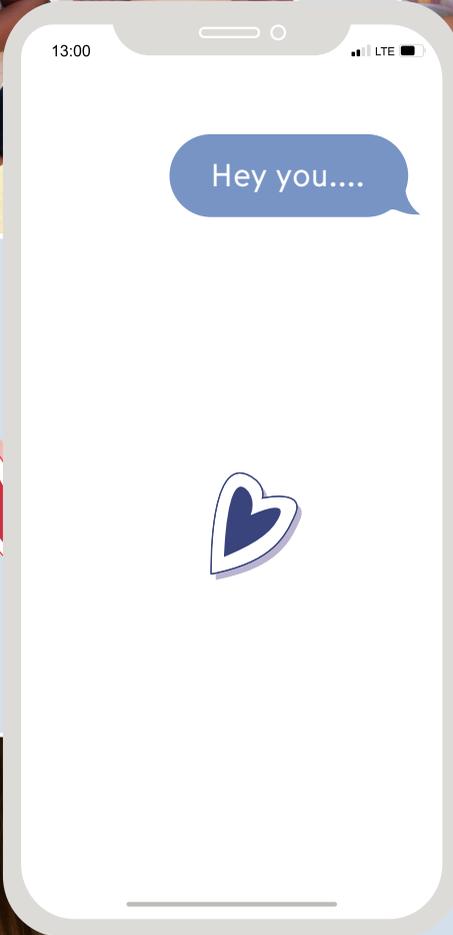
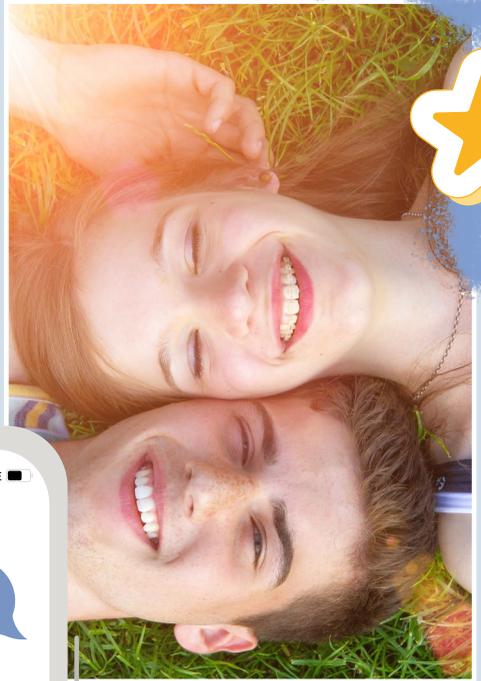
A vibrant, stylized illustration of a diverse group of people in a clothing store. In the background, a man in a yellow shirt is being helped by a woman in a white top. To the right, a man with glasses in a green shirt stands with his arms crossed. In the foreground, a woman in a red dress looks at her phone, and a woman in a yellow top sits in a wheelchair using a tablet. A man in a red cap and pink shirt stands on the right. The scene is filled with various clothing items hanging on racks.

HEY YOU

Un opuscolo sull'educazione
sessuale, l'amore, la
sessualità, la contraccezione
e altro ancora.

HEY SHE HE YOU SHE HE
EM HEYS SHE HE YOU SHE HE
SHE HE YOU SHE HE THE
SHE HET HEY THEM HEY
EYS SHE HE YOU SHE HET HE
EM HEYS SHE HE YOU SHE
SHE HE YOU SHE HET HEY T
Y THEM HEYS SHE HE YOU SH
EYS SHE HE YOU SHE HET
M HEYS SHE HE YOU SHE HE
SHE HE YOU SHE HET HEY
YOU SHE HET HEY THEM
EYS SHE HE YOU SHE HET HE
EM HEYS SHE HE YOU SHE HE
HE YOU SHE HET HEY TH
Y THEM YOU HEYS SHE HE YOU
SHE HET HEY THEM HEYS SH

CHI SONO ?	4
SENTIMENTI	10
CORPO	16
RELAZIONI	26
CHE COSA È IL SESSO?	30
CONTRACCZIONE	38
GRAVIDANZA	44
HIV/IST	46
MEDIA	50
QUIZ	54



Hey You: qui conti tu!

L'adolescenza è un periodo di grandi trasformazioni. Fino a qualche settimana fa, magari giocavi ancora in strada con gli*le amic* e ora, invece, preferisci ascoltare musica o guardare serie televisive. Forse non hai più voglia delle gite domenicali con la famiglia e preferisci rimanere nella tua camera, incontrare gli*le amic* oppure messaggiare con loro. Magari hai incontrato qualcuno, forse adesso avete una relazione e fate le vostre prime esperienze sessuali.

Non cambiano solo i tuoi sentimenti, i tuoi interessi e le tue relazioni, ma anche il tuo corpo e la percezione che ne hai.

È possibile che una mattina tu scopra i primi peli pubici, che cambi la tua voce e che il semplice fatto di pensare a una determinata persona ti scombuscoli.

Questo opuscolo ti vuole accompagnare in questo periodo di cambiamenti. Qui troverai risposte alle tue domande e informazioni su temi quali il sesso, l'identità e l'espressione di genere, le emozioni, i sentimenti, le relazioni, la sessualità, la contraccezione e molto altro ancora.

Troverai anche un quiz e dei consigli nei riquadri.



Può succedere che non trovi tutte le risposte alle tue domande o che vuoi saperne di più su un determinato argomento. Per questo motivo abbiamo inserito nell'opuscolo dei codici QR che ti rimandano a dei siti web nei quali

troverai altre informazioni e indirizzi utili a cui puoi rivolgerti per trovare ascolto e ricevere consigli. Scoprirai di avere dei diritti sessuali. I diritti sessuali sono diritti umani. Questo significa che tutte le persone hanno diritto alla salute sessuale.

Questi diritti non riguardano solo la protezione dalle infezioni sessualmente trasmissibili, ma anche sentirsi bene con la propria sessualità e poter vivere esperienze positive, rispettose e sicure per sé e per le altre persone.

Hai diritto a vivere una sessualità appagante, libera da coercizione e da qualunque forma di discriminazione e violenza. Anche decidere di non voler avere rapporti sessuali è un tuo diritto. I diritti sessuali concernono tutt* e implicano la responsabilità di rispettare i diritti delle altre persone. Nell'opuscolo, i tuoi diritti sessuali sono contrassegnati con il simbolo §.

Buona lettura!

* In questo opuscolo viene utilizzato quale espediente grafico l'asterisco per indicare la scrittura inclusiva. Questa scrittura vuole evitare l'inclusivo maschile per un pari trattamento linguistico di donne, uomini e persone che si situano tra questi due generi o in nessun genere (→ altre informazioni nei capitoli "Chi sono?" e "Corpo").

A close-up photograph of a person's hand holding a smartphone. The phone's screen displays a very close-up image of the person's own eye, which is looking directly at the camera. The background is a blue, textured fabric, possibly a shirt. The overall composition is centered and focused on the interaction between the person and their digital reflection.

Chi sono?

Io e le altre persone

Ogni persona è unica. Alcune si somigliano di più, altre si somigliano di meno. Ogni persona è diversa dalle altre sia nell'aspetto sia come personalità.

Magari inizi a riflettere su chi sei, chi vorresti diventare e su ciò che conta davvero per te. Non che gli adulti non lo facciano, ma durante l'adolescenza queste riflessioni assumono molta importanza.

Forse avrai già notato dei cambiamenti in te, o forse no. Nell'adolescenza, spesso le persone di riferimento sono i*le coetane* come ad esempio i*le compagn* di scuola, della società sportiva, del gruppo di teatro o del centro giovani.

Far parte di un gruppo può diventare molto importante per te. Si può voler assomigliare agli*alle altr* e allo stesso tempo mantenere la propria individualità. Questo può essere difficile, tanto più che ogni gruppo ha le sue norme e i suoi valori.

Pian piano, tu e gli*le altr* giovani crescete e diventate adulti. **Potete vivere una vita più indipendente, partecipare in maniera più attiva e contribuire a plasmare il mondo a modo vostro.** Mentre sono alla ricerca del proprio posto in un gruppo, a scuola, nella società, ad alcune persone può accadere di essere emarginate ed escluse perché apparentemente inadeguate. In queste situazioni può essere difficile farsi valere, esprimere con convinzione le proprie opinioni e affermare la propria personalità. Poco importa che tu sia una persona timida o un*una leader: sei importante e la tua opinione conta, anche se gli*le altr* non la condividono.

Ogni persona deve sentirsi rispettata, indipendentemente dal suo aspetto, dai suoi gusti o dal suo comportamento.

Solo così ci si può sviluppare in modo autonomo e rispettoso di sé e delle altre persone.

Le norme sono quelle regole non scritte, ma alle quali gran parte delle persone si attengono e che definiscono come ci si debba comportare, quale aspetto avere e come parlare per sentirsi "normali". Quando una persona rispetta tali regole, è un po' "come tutte le altre" e fa parte della maggioranza. Ma alla fine cos'è "la normalità"?

Le norme a volte possono apparire del tutto arbitrarie e non corrisponderti. Spesso anche i valori assumono un ruolo importante. I valori sono delle concezioni che influenzano il comportamento e hanno già la loro importanza nell'adolescenza: come mi comporto nei confronti delle altre persone? Cosa trovo giusto e cosa sbagliato? Quali sono le mie convinzioni, opinioni e idee su questioni sociali? E molto altro ancora.



Sesso, genere, romanticismo e sessualità

Nell'adolescenza, molte persone incominciano a occuparsi di più di loro stesse e sono molte le domande che possono sorgere. Una di queste può riguardare l'identità di genere. Per alcune persone l'identità di genere è chiara da subito, per altre no. Va benissimo trovarsi sia in una che nell'altra situazione.

Alla nascita, ad ogni persona viene attribuito un sesso biologico sulla base dell'aspetto anatomico, ossia di ciò che è visibile tra le gambe. I bebè con una vulva sono considerati di sesso femminile, quelli con il pene di sesso maschile. Quando una persona non può essere chiaramente assegnata a una di queste due categorie, si parla di **intersessualità** (persona intersessuale) o di "variazioni dello sviluppo sessuale" (→ vedi il capitolo "Corpo"). La maggior parte delle persone non si pone particolari problemi riguardo al proprio genere, perché si identifica con il genere corrispondente al sesso che è stato attribuito loro alla nascita (femminile o maschile). In questo caso, si parla di persone **cisgender**. Esistono, però, anche

persone che non si trovano a loro agio, o non completamente, con il sesso che è stato assegnato loro alla nascita o provano una discrepanza tra il loro sesso biologico e il loro genere. In questo caso, si parla di persone **transgender**.

Questa identificazione a un genere, indipendentemente dal corpo, è definita identità di genere. Spesso si pensa che esistano solo due identità di genere: donna e uomo. Ci sono però persone che non si identificano né nel genere maschile né in quello femminile o che si identificano in entrambi. Esistono quindi molteplici modi di definirsi: non binari, agender, genderfluid, ecc.

Maggiori informazioni sul tema intersessualità e transgender:



inter-action-suisse.ch



tgns.ch



imbarcoimmediato.ch



Come nel tuo gruppo di amic*, anche nella società esistono valori e norme. Molte di queste sono legate al genere. La società stabilisce cosa sia da considerarsi prettamente femminile o tipicamente maschile, e spesso si attribuisce una grande importanza all'apparenza. Una donna deve avere un determinato aspetto e comportarsi in un certo modo, così come un uomo deve avere un determinato fisico e avere un certo comportamento. Durante l'adolescenza queste indicazioni possono sembrarti utili perché ti danno l'impressione di avere un orientamento. Può anche succedere però che questi stereotipi ti disturbino, ti limitino e ti complichino la vita. Da quello che hai sentito, cosa pensi sia tipicamente femminile e tipicamente maschile?

Com'è per te? Cosa ti corrisponde? Ti senti a tuo agio? Riesci ad essere chi vuoi?

Non è scritto da nessuna parte chi possa utilizzare lo smalto per le unghie o giocare a calcio, oppure chi possa portare i pantaloni o mettere i tacchi alti. Magari il tuo aspetto esteriore e i tuoi interessi corrispondono esattamente alle aspettative della maggioranza della società o forse il tuo comportamento e il tuo stile sono in contrasto con questi stereotipi. Qualunque sia il tuo caso, sappi che hai diritto di essere quello che sei, quello che vuoi essere e quello che ti fa star bene. Questo non ha nulla a che vedere con il fatto che tu sia una persona cisgender, transgender o non binaria.

Oltre all'identità di genere, spesso durante l'adolescenza si diventa consapevoli del proprio orientamento sessuale e/o affettivo. Si usa il termine di orientamento affettivo per descrivere i diversi tipi di attrazione affettiva: vorresti innamorarti? In caso affermativo, di quale tipo di persona? Per chi potresti provare sentimenti d'amore e/o con chi vorresti avere una storia d'amore? Si usa il termine di orientamento sessuale per parlare delle persone che possono attirarti fisicamente, che potresti trovare

eccitanti o con le quali vorresti condividere la tua intimità.

Le possibilità sono infinite! È possibile, dunque, che tu voglia avere rapporti sessuali con donne e con uomini, ma che desideri una relazione solo con donne. Oppure, potrebbe anche essere che in una relazione l'identità di genere ti sia indifferente e che tu possa provare attrazione per una persona indipendentemente dal suo genere. E può anche essere che non provi alcun interesse per il sesso o che tu non riesca a immaginarti di avere una relazione.

Per la maggior parte degli orientamenti affettivi e sessuali esistono termini come aromantico, asessuale, omosessuale (gay e lesbica), bisessuale, eterosessuale, allosessuale, pansessuale, ecc. Alcune persone scoprono prima di altre il proprio orientamento affettivo e/o sessuale. Altre devono sperimentare prima di esserne sicure e questo non impedisce che gli orientamenti affettivi e sessuali possano cambiare nel corso della vita. A ciascun* il suo ritmo per imparare a conoscersi.



Solo tu puoi sapere quali persone ti interessano, ti appassionano, ti attirano o ti eccitano, o di chi potresti innamorarti.

Magari si tratta di più persone alla volta. **Prenditi il tempo che ti serve per capire quello che va bene per te in questo momento.** (→ maggiori informazioni nei capitoli "Relazioni" e "Che cosa è il sesso?").

Maggiori informazioni sul tema orientamento sessuale e affettivo:



zonaprotetta.ch



eoc.ch/coss



147.ch/it



Aspetto

L'aspetto è spesso un elemento molto importante durante l'adolescenza ed è frequentemente influenzato dall'opinione delle altre persone e dalle tendenze della moda.

Le idee sull'aspetto che dovrebbero avere o non avere determinati gruppi di persone sono mutevoli e dipendono dai luoghi e dalle epoche. Queste rappresentazioni cambiano nel tempo e secondo le regioni. In un certo periodo piacciono magari le donne depilate e gli uomini con la barba folta. In un altro gli uomini devono avere la barba rasata e le donne i peli sotto le ascelle. Forse ritieni il tuo corpo e la tua apparenza come un mezzo d'espressione di chi sei, di cosa pensi e di cosa ti piace. Alcune persone considerano l'abbigliamento, la pettinatura, i gioielli, il trucco o i peli come una componente della loro identità. Per altre persone tutto ciò non è così importante. L'aspetto di una persona può generare dei pregiudizi, anche se non ne determina né il suo carattere né il suo modo di pensare o di vivere!

Nell'adolescenza è normale sentirsi talvolta a disagio nel proprio corpo poiché tutto cambia. Tuttavia, è importante che tu ti senta il più possibile a tuo agio nel tuo corpo e che tu possa decidere, nella misura del possibile, come vuoi apparire. Non importa se le altre persone lo ritengano adatto o inadatto alla tua identità di genere. Nessuno ha il diritto di dirti cosa fare con il tuo corpo. Solo tu puoi decidere sulle trasformazioni o gli interventi migliorativi che possono essere effettuati esprimendo il tuo consenso informato. Per questo, devi essere a conoscenza delle conseguenze che questi cambiamenti comportano. Ciò che oggi consideri bello e cosa non probabilmente cambierà ancora.

Magari sai già esattamente a quale gruppo vuoi appartenere, cosa è importante per te nella

vita, quali vestiti ti piace indossare, se e con chi vuoi avere una relazione affettiva e/o dei rapporti sessuali e come dovrebbe essere il tuo corpo. Per molte persone della tua età queste domande sono importanti, quindi non preoccuparti non sei un caso isolato. Può essere utile parlarne. Se dovessi aver bisogno di sostegno, puoi unirti a dei gruppi di giovani o rivolgerti a un centro di salute sessuale.



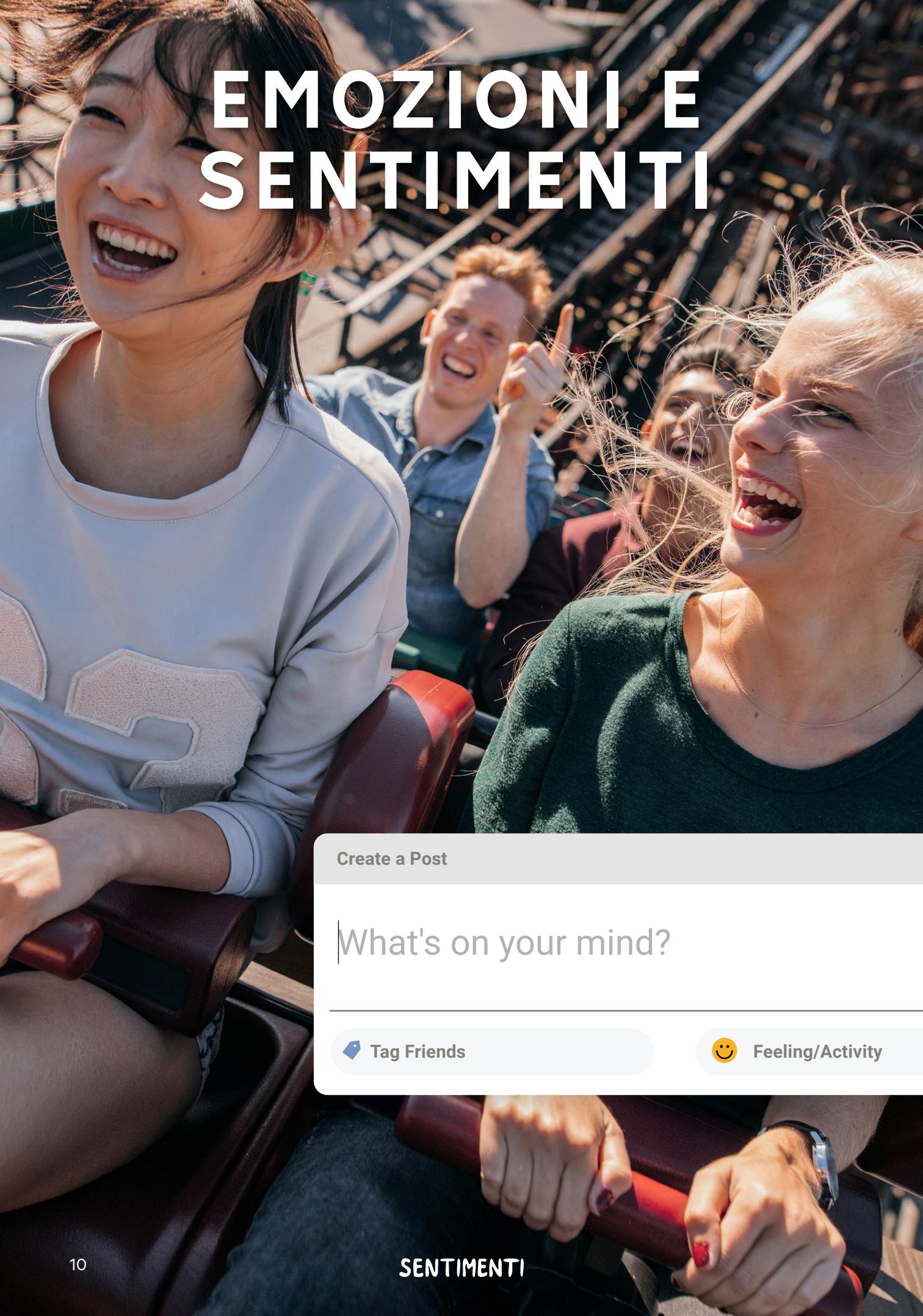
Diritto alla parità e alla protezione contro ogni forma di discriminazione

Nessuno può farti del male o discriminarti. Non importa chi ami, a quale genere senti di appartenere, da dove vieni, il colore della tua pelle, la tua religione o se hai una disabilità. Si parla di discriminazione quando una persona viene trattata in maniera diversa senza una ragione. Le violenze fisiche, ma anche le affermazioni discriminatorie (ad es. minacce, umiliazioni, insulti, pettegolezzi), anche in internet, sono punibili. Puoi chiedere aiuto, che tu sia vittima o autor* di questa violenza. Parlane con un adulto di cui ti fidi.

Se ti accorgi che una persona viene discriminata, chiedi aiuto con il suo accordo.



EMOZIONI E SENTIMENTI



Create a Post

What's on your mind?

 Tag Friends

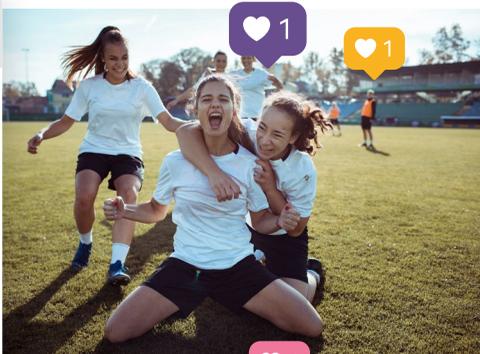
 Feeling/Activity

Gioia, amore, desiderio, paura, rabbia, vergogna e tristezza: esistono molti sentimenti ed emozioni differenti. L'innamoramento può assumere molteplici forme: ad esempio, può essere vissuto come una condizione d'euforia oppure può provocare paura. Vi sono anche altre forme d'amore, come l'amicizia o l'amore familiare.

Forse avrai già notato come i tuoi sentimenti possano subire repentini cambiamenti nel corso della giornata e condizionare la tua quotidianità. Questo ci è molto utile: le emozioni positive ci spingono a fare e ripetere determinate cose, mentre quelle negative ci portano a evitare determinate persone o situazioni.

Ogni persona gestisce le proprie emozioni in maniera diversa. Il primo passo è accettare che esistano e accoglierle così come sono, senza timore o vergogna piuttosto che negarle, ignorarle o cercare di combatterle. Se condividi i tuoi sentimenti con una persona che ti è vicina, forse ti renderai conto che anche lei si è già sentita come te. Questo spesso è un sollievo. Come affronti i tuoi sentimenti? Di chi senti di poterti fidare?

Il rispetto dei propri sentimenti e di quelli altrui non significa trovarsi bene con tutte le persone o viceversa. Significa accettare i propri sentimenti e quelli altrui e rispettare le proprie diversità.



Sentimenti e pubertà

Durante la pubertà avvengono molte trasformazioni: a livello cerebrale si sviluppano innumerevoli nuove sinapsi, mentre altre vengono eliminate. Il cervello regola la secrezione di specifici ormoni sessuali (→ vedi il capitolo "Corpo") che inducono la maturità sessuale del corpo e influenzano anche l'universo affettivo. Per questo motivo può capitarti di passare di colpo dal riso al pianto, dalla gioia alla depressione, il che può essere destabilizzante.

Nell'adolescenza, tutto cambia. Inizi a fare nuove esperienze e devi prendere numerose decisioni, e non è sempre facile! Si delinea il tuo futuro professionale e devi decidere se fare un apprendistato oppure se frequentare una scuola superiore. Conosci persone nuove e magari t'innamori. Scopri il desiderio e le tue preferenze sessuali. Incominci a staccarti dai tuoi genitori, diventando più indipendente. Magari ti capiterà di sentirti completamente disorientat*. Crescendo imparerai a conoscerti meglio, a comprendere meglio i tuoi sentimenti e a capire cosa ti piace e cosa no.

Autostima

L'autostima, ossia la fiducia in se stessi*, è un sentimento positivo che significa che sai chi sei, cosa sai fare e che ti accetti così come sei. Non sempre siamo sicuri* di noi stessi*; a volte lo siamo di più, altre di meno. Ogni persona ha determinate capacità e punti forti, che sia a scuola, nello sport, in ambito artistico o nelle relazioni umane o nelle relazioni con gli animali. È normale che esistano aspetti in cui si è meno brillanti. Non importa, non si può essere bravi* in tutto. Non riuscire bene in qualcosa può essere frustrante e destabilizzante, ma offre anche la possibilità di imparare qualcosa di nuovo. Si è più felici di un successo quando ci si è esercitati* per riuscirci. Autostima significa anche sapere che ci sono ancora tante cose da imparare e che non devi essere in grado di saper fare già tutto adesso.

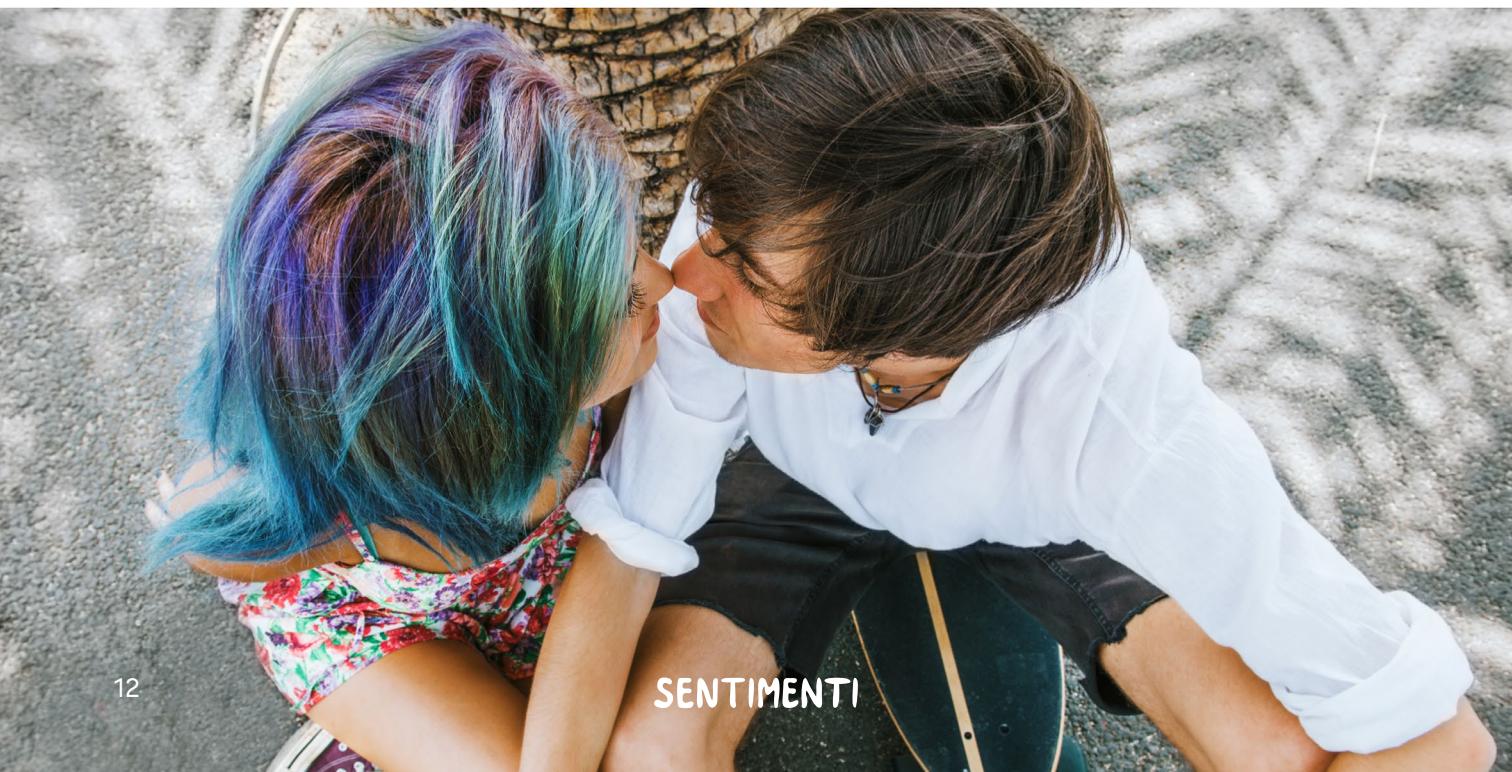
Innamorarsi

Innamorarsi può essere un sentimento travolgente. Alcune persone non percepiscono più la fame, altre restano sveglie tutta la notte. Tutti i pensieri sono rivolti alla persona che ti fa girare la testa. C'è chi s'innamora contempora-

neamente di diverse persone e chi s'innamora di una persona dello stesso sesso. Non importa di chi ti innamori: si tratta di una sensazione del tutto incredibile, che difficilmente può essere descritta a parole. Ma come fai a sapere se i tuoi sentimenti sono ricambiati?

Flirtare è uno scambio intenso di sguardi, sorrisi e parole con il quale fai sapere a una persona che la trovi attraente. Per incominciare a flirtare ci vuole coraggio poiché rivelare a una persona che ti piace senza sapere se questo sentimento sia ricambiato. Se il flirt è ricambiato, può restare tale oppure costituire l'inizio di una relazione. Se il flirt non è ricambiato oppure viene interrotto, devi accettarlo. Il flirt deve essere piacevole per tutte le persone coinvolte e non deve essere una costrizione per nessuno. Flirtare non ha nulla a che vedere con un irrispettoso rimorchiare.

Quando nasce un amore corrisposto ci si sente al settimo cielo. Molte cose attorno a voi perdono di importanza. Possono passare dei mesi, o anche più, finché l'euforia dell'innamoramento si placa e scompare per lasciare di nuovo spazio nella vostra vita ad altre persone e ad altri argomenti.





“Mi ha mollato con un SMS. Ho pianto come una fontana. Poi ho chiamato il 147.” Bo, 16 anni.

“Sono innamorato di una ragazza ma a lei non piaccio. Cosa devo fare?” No_way_13, 16 anni.

Cuore infranto

Non possiamo obbligare nessuno ad amarci. Molte persone hanno vissuto un amore non corrisposto, fa parte della vita. In questi casi è normale essere tristi. Una delusione amorosa può manifestarsi con crisi di pianto, perdita di appetito, il bisogno di mangiare qualsiasi cosa, sconforto o rabbia. Alcune persone vogliono

essere coccolate e consolate, altre preferiscono restare sole. E tu, come affronti la tristezza?

A prescindere dalla situazione, generalmente ci vuole tempo per accettare ed elaborare il dolore e la tristezza.

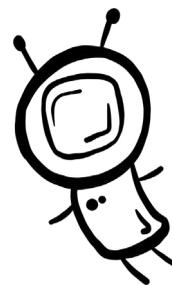
Confidarsi con qualcuno può servire a sentirsi meno soli* con i propri sentimenti. Quando i tuoi sentimenti diventano troppo opprimenti, cerca di farti del bene per esempio ascoltando la tua musica preferita, facendo dello sport oppure incontrando gli*le amic*. Questo può aiutarti a superare lo sconforto e a consolare il tuo cuore, ma se il dolore è troppo grande e la tristezza non ti abbandona e ti senti pers* e abbandonat* devi farti aiutare da una persona di cui ti fidi, dai tuoi genitori, da un centro di salute sessuale o da un*una amic*. Su internet puoi anche trovare informazioni e chiedere consigli. Vedi ad esempio:



ti.ch/infogiovani

Rabbia e aggressività

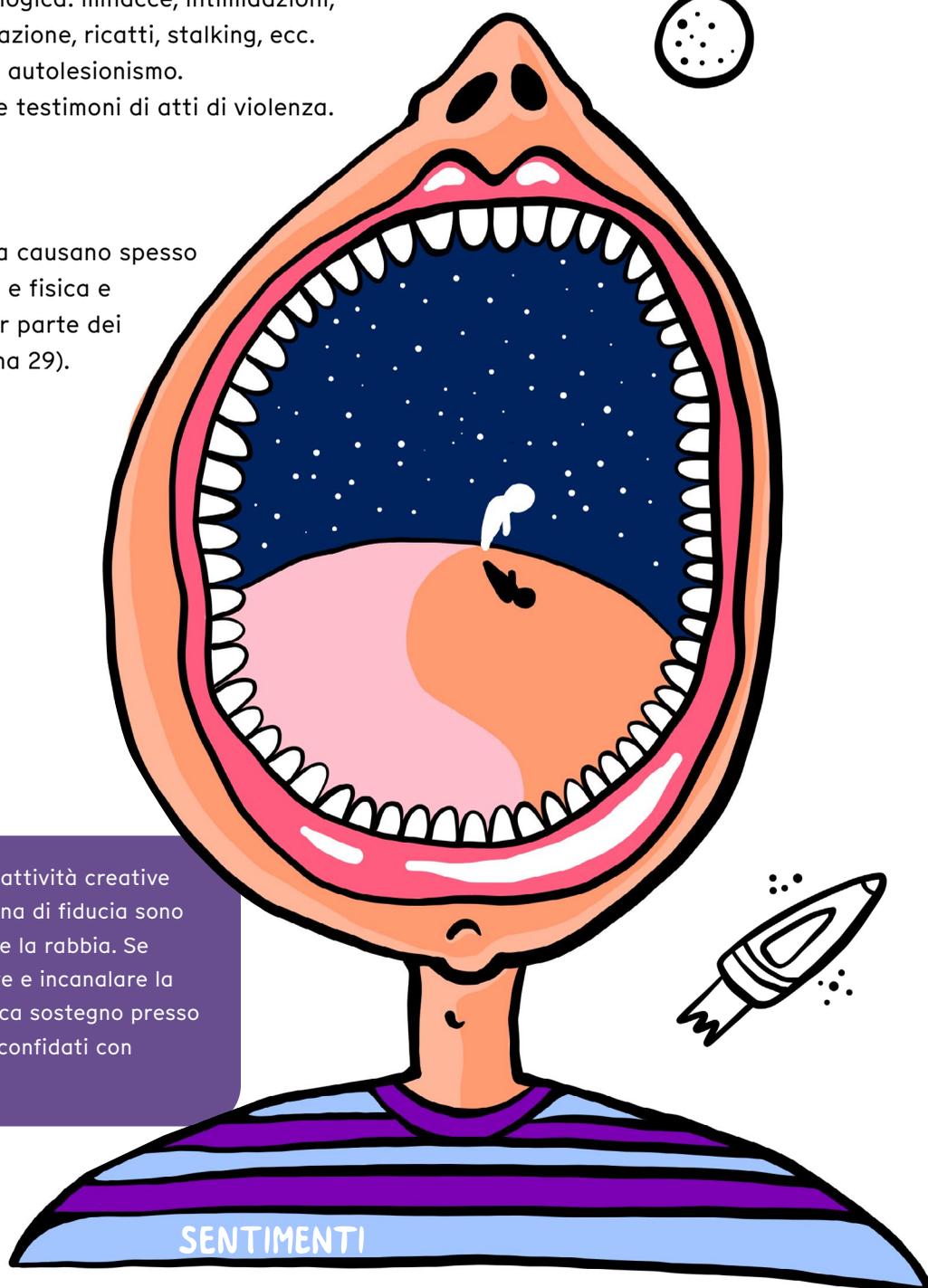
Molte persone provano sentimenti quali l'aggressività e la rabbia. Che sia in classe, durante l'intervallo a scuola, nel tempo libero o in famiglia: la rabbia è un sentimento che, a seconda dell'intensità, è molto difficile da gestire. Talvolta la rabbia e l'aggressività sono così intense da sfociare in violenza.



Esistono diverse forme di violenza:

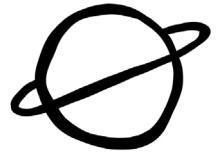
- Violenza fisica: colpi, calci, percosse (con pugni o oggetti), ecc.
- Violenza sessuale (fisica e/o psicologica): molestie sessuali con parole, contatti fisici, aggressioni sessuali, stupro, matrimonio forzato, mutilazioni genitali.
- Violenza domestica: violenza in famiglia (verso un genitore o i*le bambin*), in coppia o in una coppia separata.
- Violenza mentale e psicologica: minacce, intimidazioni, (cyber)mobbing, emarginazione, ricatti, stalking, ecc.
- Violenza verso se stessi*: autolesionismo.
- Violenza indiretta: essere testimoni di atti di violenza.

Le diverse forme di violenza causano spesso ferite di natura psicologica e fisica e costituiscono, nella maggior parte dei casi, un reato (→ vedi pagina 29).



Lo sport, la musica e altre attività creative o confidarsi con una persona di fiducia sono buoni rimedi per far sbollire la rabbia. Se ti riesce difficile controllare e incanalare la rabbia e l'aggressività, cerca sostegno presso un centro di consulenza o confidati con qualcuno a te vicino.

Giorni no



I pensieri girano a vuoto, l'immagine riflessa nello specchio non ci piace, ci si sente male nella propria pelle e si prova un senso di solitudine.

Questi stati d'animo e questi sentimenti pesano come macigni e si ha l'impressione che non passino mai. Avere giornate dove si vede tutto nero non è un segno di debolezza. È importante però non restare a lungo sol* con questi sentimenti. Parlarne con qualcuno o fare qualcosa che ti faccia sentire meglio può aiutarti a uscire da questa situazione. Tu cosa fai quando sei giù?

Dove posso trovare aiuto quando non ce la faccio più:

In caso di umore depressivo, autolesionismo e pensieri suicidi:

Provi spesso sentimenti quali solitudine, depressione e tristezza? Piangi molto, pratichi l'autolesionismo oppure hai pensieri suicidi? Confidati con qualcuno, hai diritto di ricevere un aiuto. Possono essere i tuoi genitori, gli*le amic* oppure un altro adulto di cui ti fidi. Se preferisci parlarne con una terza persona puoi chiamare questo numero:

- Tel. 147 (giorno e notte, telefonicamente o tramite SMS).
Vedi anche www.147.ch/it
- A scuola: docente di classe, docente di sostegno, docente mediator*, ecc.
- Altri servizi di assistenza per adolescenti e giovani

Disturbi alimentari: Pensi costantemente al tuo peso o alla tua alimentazione e non riesci a concentrarti su nient'altro durante la giornata? I disturbi alimentari hanno gravi ripercussioni sulla tua salute e sulle tue relazioni sociali. Qui troverai maggiori informazioni e aiuto:

- www4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/centro-per-i-disturbi-del-comportamento-alimentare

In caso di violenza (sessuale):

- www.aiuto-alle-vittime.ch
- www.147.ch/it
- www.aspi.ch
- www.violencequefaire.ch/languages/it/it-dispute



147.ch/it



www4.ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/servizi-medico-psicologici/



ti.ch/dss/dsp/osc/chi-siamo/centro-per-i-disturbi-del-comportamento-alimentare/



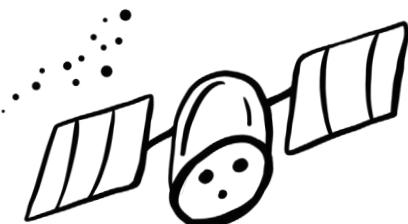
aiuto-alle-vittime.ch/it



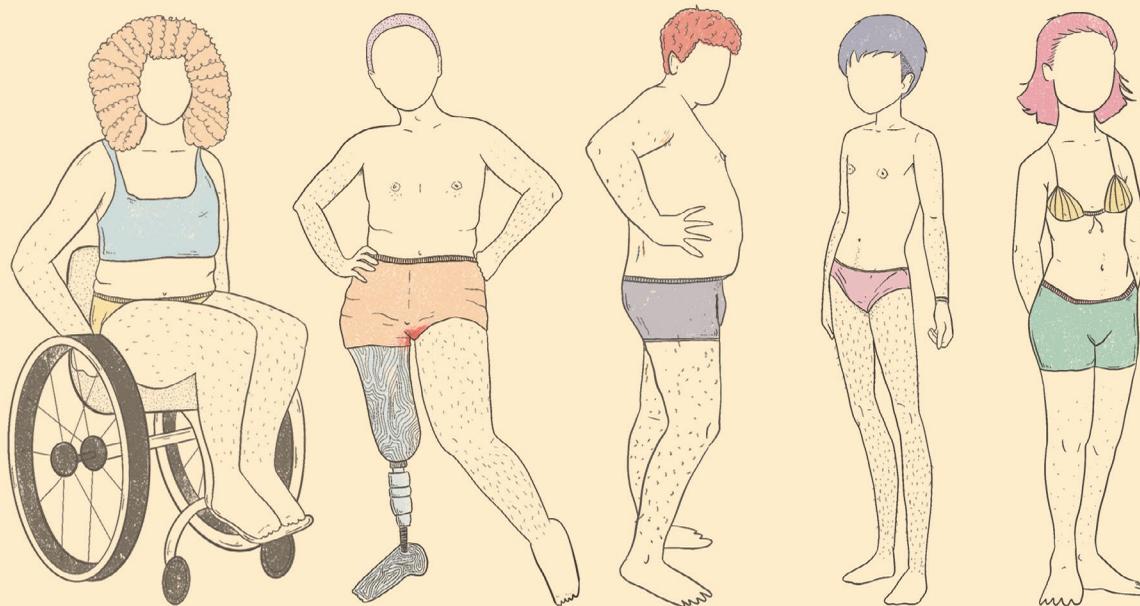
aspi.ch



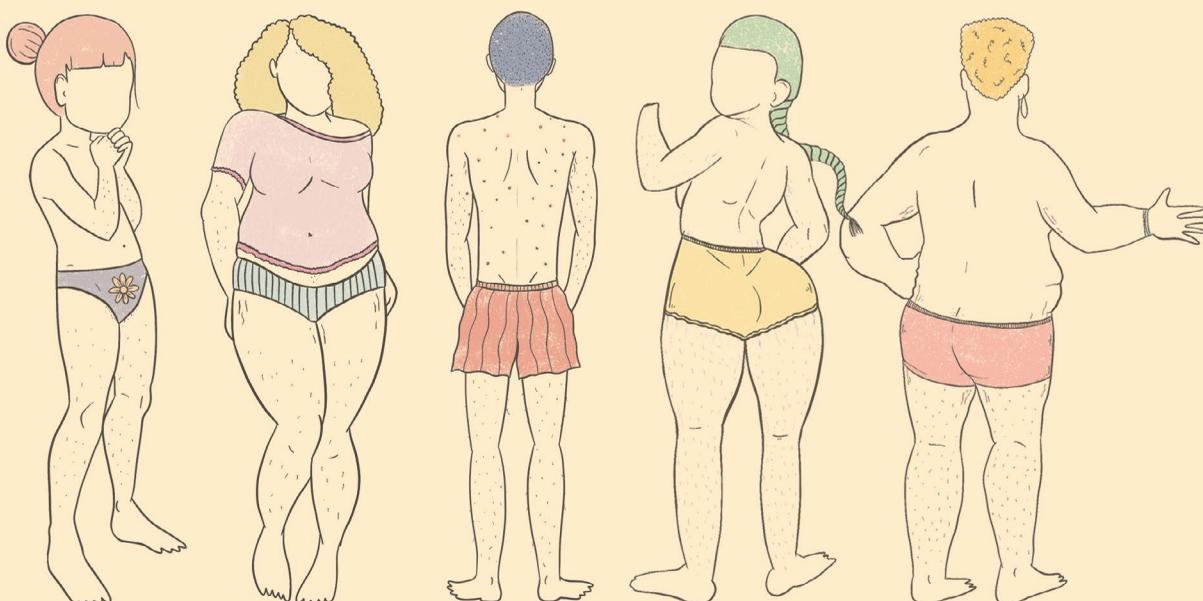
violencequefaire.ch/languages/it/it-dispute



HEY YOU



CORPO



L'adolescenza è una tappa entusiasmante e intensa della tua vita

È durante questo periodo che si sviluppano i caratteri sessuali e in particolare gli organi genitali. Tramite il tuo corpo puoi provare piacere e desiderio sessuale. Gli organi genitali vengono chiamati anche organi riproduttivi, poiché a partire dalla pubertà ti permettono di avere dei* delle figl*.

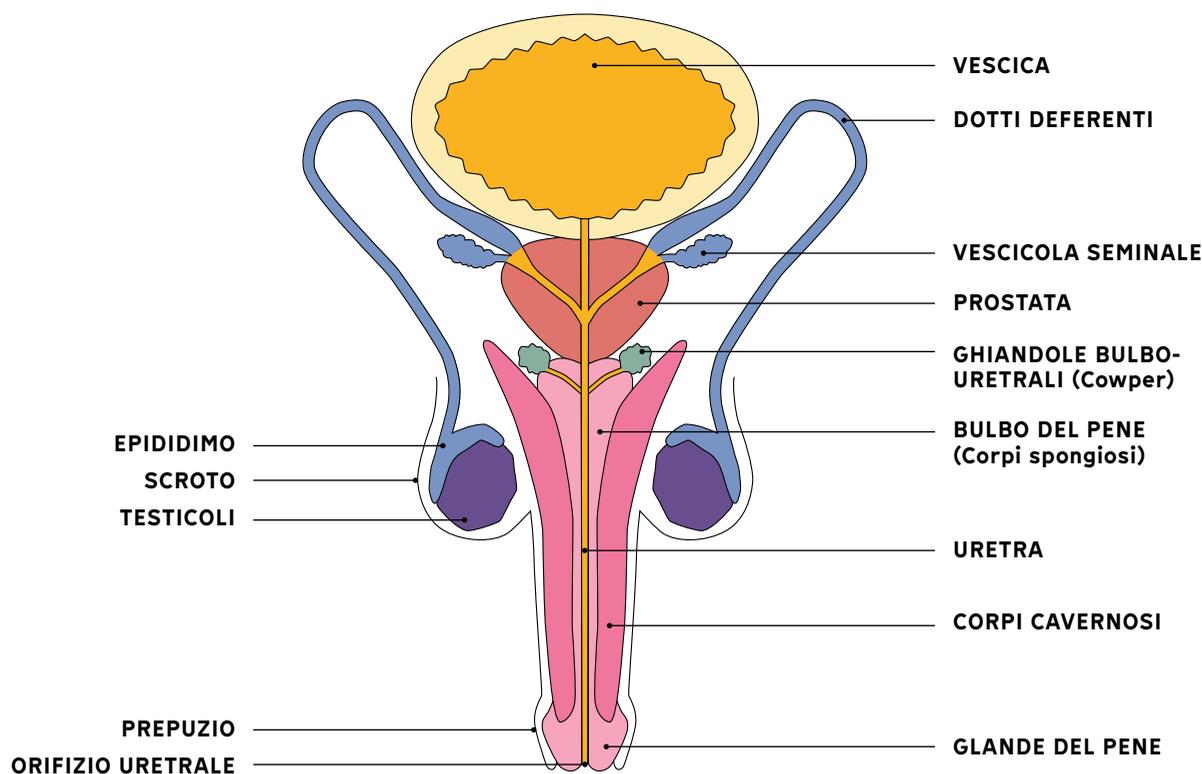
Pian piano il tuo corpo si trasforma. **Può esserti utile sapere cosa stia cambiando in te e come affrontare questi cambiamenti.** Una mattina scopri il primo pelo pubico. Dei peli sotto le ascelle e sulle gambe iniziano a crescere. La tua vulva, il tuo seno o il tuo pene cambiano aspetto (colore, forma, ecc.). Magari provi orgoglio o forse paura. Tutte queste reazioni sono normali. L'inizio della pubertà è una questione genetica e nessuno può prevedere il momento esatto in cui avviene. Cambia da persona a persona perché ogni corpo ha il proprio ritmo. Le persone sono diverse e così anche ogni corpo.

ACNE: Durante la pubertà il corpo produce una grande quantità di ormoni sessuali che possono causare capelli grassi, pori dilatati o impurità della pelle. Nella maggior parte dei casi, queste manifestazioni spariscono in età adulta. Non puoi fare molto per evitare i cambiamenti della tua pelle, a parte farle del bene, per esempio, usando un sapone delicato o una lozione detergente delicata per lavare il viso ed evitando il trucco coprente. Se puoi, evita di schiacciare i brufoli, altrimenti potrebbero infiammarsi. Se hai molti brufoli infiammati è consigliabile rivolgersi a un*una dermatolog*.

Diversità dei sessi: ogni persona è unica

Alla nascita, ci viene assegnato un sesso. La decisione se il bebè sia maschio o femmina viene presa guardando gli organi genitali esterni (pene, vulva). Ma non sempre le cose sono così univoche. **Dato che in Svizzera esistono ufficialmente solo due sessi (diversamente dalla Germania e dall'Austria), ogni persona è attribuita a uno di questi due.** In passato, si operavano i*le bambin* intersessuali per conformare gli organi sessuali esterni alla norma binaria femminile/maschile, come se ci fossero solo due possibilità. Al giorno d'oggi, questi interventi sono riconosciuti come una violazione dei diritti umani e in larga misura vietati. Ciò nonostante, succede ancora che si operino dei* delle bambin* intersessuali senza il loro consenso e senza necessità medica. D'altra parte, il sesso biologico non si riduce ai soli organi genitali esterni. Esistono delle caratteristiche non visibili immediatamente, come gli organi genitali interni (testicoli, ovaie, utero, prostata, ecc.), gli ormoni sessuali, i cromosomi sessuali (XX, XY, altre varianti) e molti altri fattori genetici. **Il sesso biologico conosce molte varianti.** Può quindi capitare che le persone scoprano di essere intersessuali solo più tardi o mai, perché diversi fattori non sono rilevati alla nascita.

CURA DEL CORPO: Durante la pubertà cambia anche l'odore del corpo a cui bisogna abituarsi. Se l'odore di sudore ti disturba possono essere d'aiuto una doccia quotidiana e l'utilizzo di un deodorante. I gel doccia danneggiano la flora intima. Il detergente più economico e più adatto per le parti intime è l'acqua tiepida che preserva la flora intima e può proteggere da micosi e altri germi. Se preferisci comunque utilizzare un gel doccia, scegline uno con pH neutro e senza alcol. Importante: la vagina è autopulente, è solo la vulva che va lavata.



Ogni pene è unico

Esistono molti termini per designare il pene: uccello, pisello, cazzo... Spesso alla tua età si è alle prese con temi come la dimensione, la lunghezza, la circonferenza e l'aspetto del proprio pene. Magari ti preoccupi che il tuo pene sia troppo corto o troppo grosso, ma la misura del pene è come quella di un abito: **non esiste una taglia ideale, ma semplicemente grandezze, lunghezze, larghezze, colori e curvature differenti.** Il piacere reciproco non dipende dalle misure del pene ma da numerosi fattori, dal modo di fare, di essere, ecc. (→ vedi il capitolo "Che cosa è il sesso?").

Alzabandiera e sogni bagnati

Ti sarà capitato di svegliarti al mattino con il pene in erezione. Questo può verificarsi anche senza eccitazione sessuale.

Il pene può essere in erezione al mattino perché la vescica è piena e il tuo cervello è particolarmente attivo al risveglio, il che attiva a sua volta il tuo pene. Si parla di sogni bagnati o polluzioni notturne quando durante il sonno avviene un'eiaculazione.

Erezione spontanea

Vedi qualcuno che ti attrae, un film contiene scene che stimolano l'immaginario erotico, ci sono delle vibrazioni in auto, fai sport o sei sotto stress – tutto questo può spiegare un'erezione spontanea. **Non c'è nulla di cui preoccuparsi e capita spesso alla tua età.** D'altronde, non puoi farci nulla, poiché l'interazione tra ormoni, cervello e pene è automatica.

CORPI CAVERNOSI: Il pene, come la clitoride, è composto da diversi tessuti erettili che si riempiono di sangue durante l'erezione determinando così l'ingrossamento e l'inturgidimento del pene.

GLANDE DEL PENE: Il glande è un ispessimento sull'estremità anteriore del pene molto sensibile al tocco, coperto e protetto dal prepuzio (nelle persone circoncise, il prepuzio è stato rimosso).

PREPUZIO: Il prepuzio deve poter essere ritratto sia a pene turgido sia a pene rilassato. Quando il prepuzio è troppo stretto, o non si riesce a farlo scorrere sul glande, si tratta di una fimosi. In tal caso rivolgiti a un*una pediatra o al*alla medic* di famiglia.

URETRA: L'urina viene espulsa dalla vescica tramite l'uretra. Anche il liquido seminale viene trasportato dall'uretra.

TESTICOLI: La grandezza dei testicoli può variare ed è del tutto normale che i due testicoli non siano identici. I testicoli producono gli spermatozoi (circa 2'500 al secondo) e il testosterone, un ormone sessuale.

EPIDIDIMO: L'epididimo comprende un sistema di canali e serve a conservare gli spermatozoi.

SCROTO: Lo scroto è un sacco costituito da pelle che avvolge i testicoli e l'epididimo.

GHIANDOLE BULBOURETRALI (Cowper): Si tratta di due ghiandole della dimensione di un pisello che durante

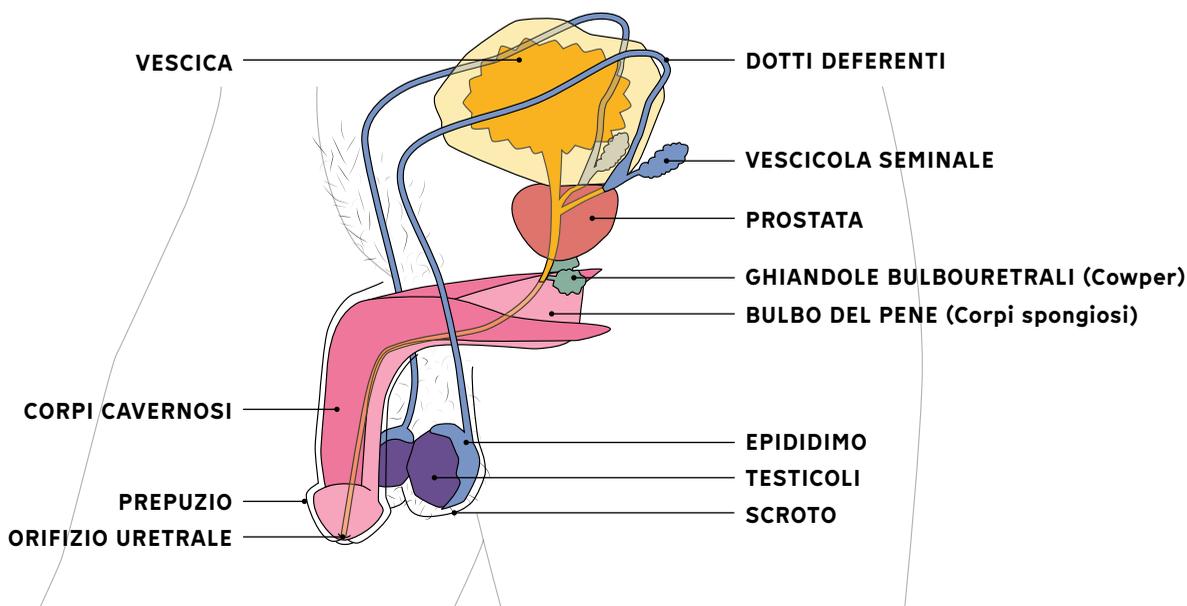
la fase di eccitazione sessuale secernono nell'uretra una piccola quantità di fluido chiaro, denso e filamentoso. Questo liquido ha la funzione di pulire e lubrificare l'uretra prima dell'eiaculazione. Talvolta è visibile come goccia chiara sulla punta del glande (detto liquido pre-eiaculatorio o preseminale). Questo liquido può trasmettere delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e contenere degli spermatozoi.

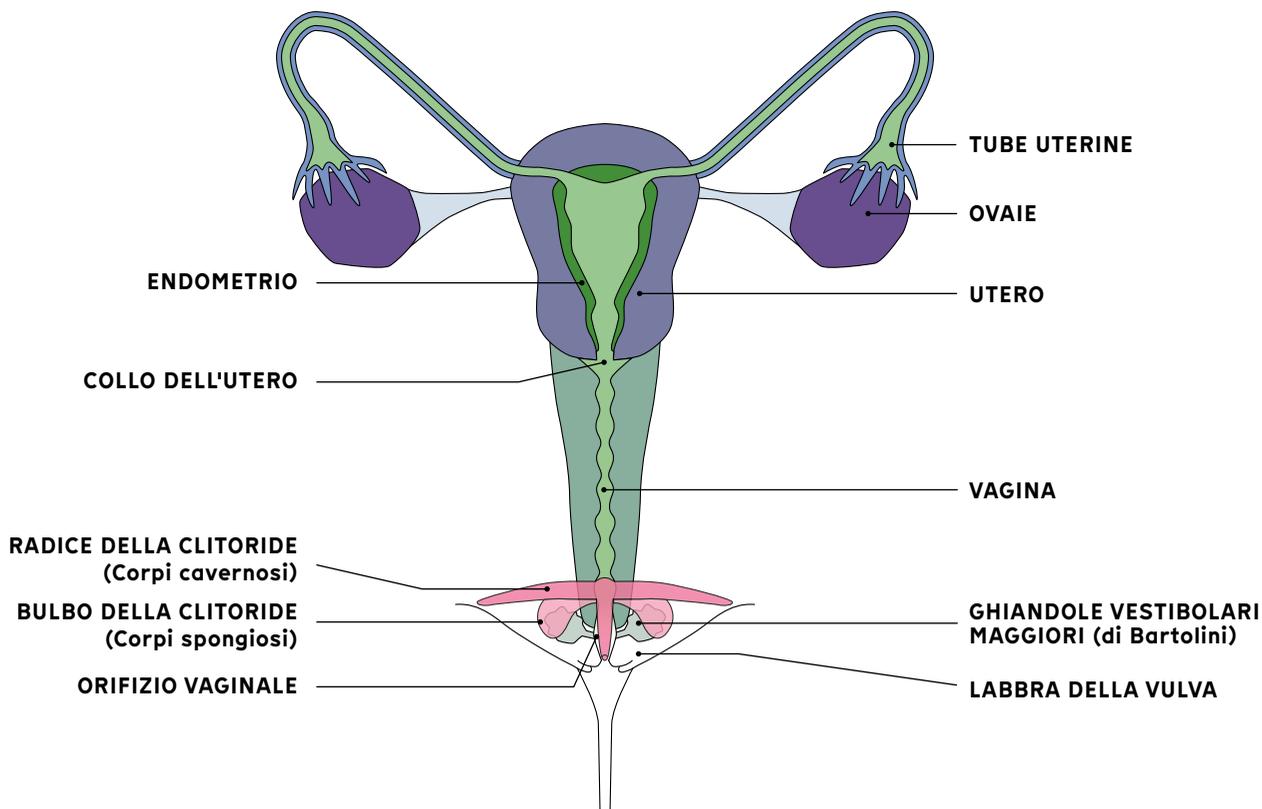
PROSTATA: La prostata produce un secreto che protegge gli spermatozoi dai batteri e dà loro, dopo l'eiaculazione, la capacità di muoversi autonomamente. È una ghiandola sensibile che, se stimolata, può provocare piacere sessuale.

VESCICOLA SEMINALE: Le vescicole seminali sono delle ghiandole dell'apparato genitale o riproduttivo e producono del liquido seminale, che costituisce la maggior parte dello sperma.

DOTTI DEFERENTI: I due dotti deferenti collegano l'epididimo all'uretra e permettono il passaggio dello sperma nell'uretra. Il liquido seminale vi è riversato dalle vescicole seminali, i dotti poi attraversano la prostata. La miscela di spermatozoi, liquido seminale e secrezioni della prostata forma lo sperma.

ANO: L'ano è l'orifizio che collega l'intestino all'esterno del corpo. La stimolazione della zona anale e del canale anale può essere percepita come piacevole o meno; ciò varia da persona a persona.





Ogni vulva è unica

Farfallina, patatina, passera, figa, ecc.: esistono diversi nomignoli per designare la vulva. Alcuni, purtroppo, presentano una connotazione negativa o sono addirittura degli insulti. "Non fare la fighetta", per esempio, sottintende un'innata debolezza delle donne e questo è sessista. In realtà, **la vulva non ha nulla a che fare con la debolezza, è un organo genitale che può avere aspetti molto diversi.** Alcune persone, non sapendo come designare la vulva, usano espressioni come "sotto" o la chiamano vagina che invece si trova all'interno. Questo dipende dal fatto che molte persone si vergognano di parlare della vulva o non hanno mai imparato questo termine. Non c'è nessun motivo per cui tu ti debba vergognare della tua vulva. Molte persone saprebbero immediatamente disegnare un pene, perché sanno come è fatto. Ma com'è fatta la vulva? Sai quale aspetto abbia? Il colore, le dimensioni delle grandi e piccole labbra della vulva, la pelosità pubica e la clitoride cambiano da persona a persona. Ed è bello così!

Seno

Il seno è costituito da tessuto ghiandolare e adiposo (grasso). Durante la pubertà, il seno e i capezzoli iniziano a crescere. **Esistono seni e capezzoli di forme e grandezze diverse.** Anche il colore dei capezzoli e dell'areola varia: da molto chiari a molto scuri. Spesso i due seni hanno grandezze lievemente diverse e talvolta attorno al capezzolo cresce qualche pelo. Il seno ha una funzione biologica precisa: produrre il latte per il*la neonat*. Allo stesso tempo, il seno e i capezzoli sono zone sensibili del corpo che possono provocare o contribuire al piacere sessuale.

Se vuoi sapere come è fatta la tua vulva, cerca un posto dove nessuno ti possa disturbare. Utilizzando uno specchio puoi scoprire come sono fatte le labbra della tua vulva, la tua clitoride e il tuo orifizio vaginale.



VULVA: Il termine vulva indica l'insieme degli organi genitali visibili dall'esterno, dunque il monte di Venere/ il pube, le labbra esterne e interne della vulva, il glande della clitoride coperto dal cappuccio (prepuzio), l'orifizio vaginale e l'orifizio uretrale.

LABBRA ESTERNE E INTERNE DELLA VULVA: L'aspetto, il colore e la grandezza delle labbra variano a dipendenza della persona e del momento (per es. durante l'eccitazione sessuale).

CLITORIDE: La clitoride (come il pene) è costituita da diversi tessuti erettili (corpi cavernosi e spongiosi). Il glande della clitoride e il cappuccio (prepuzio) sono più o meno visibili a dipendenza della persona e del momento, come pure talvolta una parte del suo corpo, mentre i bulbi (ca 4 cm) e le radici della clitoride (lunghe ca 5 cm) si trovano all'interno del corpo. La lunghezza complessiva della clitoride è di 8 fino a 12 cm. Durante l'eccitazione sessuale, i tessuti si irrorano di sangue e il glande della clitoride, così come le radici della clitoride, si inturgidiscono, ossia hanno un'erezione. La sua unica funzione nota è il piacere sessuale.

UTERO: L'utero ha la forma e le dimensioni di una pera ed è costituito da una parete di fibre muscolari e una cavità rivestita di mucosa. È qui che si sviluppa l'embrione durante la gravidanza e da dove provengono le mestruazioni.

OVAIE: Nelle due ovaie maturano gli ovuli e vengono prodotti gli ormoni sessuali, l'estrogeno e il progesterone.

TUBE UTERINE: Le tube uterine sono due organi tubolari flessibili a forma di imbuto che consentono il passaggio degli ovuli dalle ovaie verso la cavità uterina.

VAGINA: La vagina è il collegamento tra gli organi genitali esterni e interni. La sua parete, rivestita da

un tessuto mucoso, è costituita da muscoli e tessuto connettivo. La vagina si estende fino al collo dell'utero (stretto collegamento tra vagina e utero).

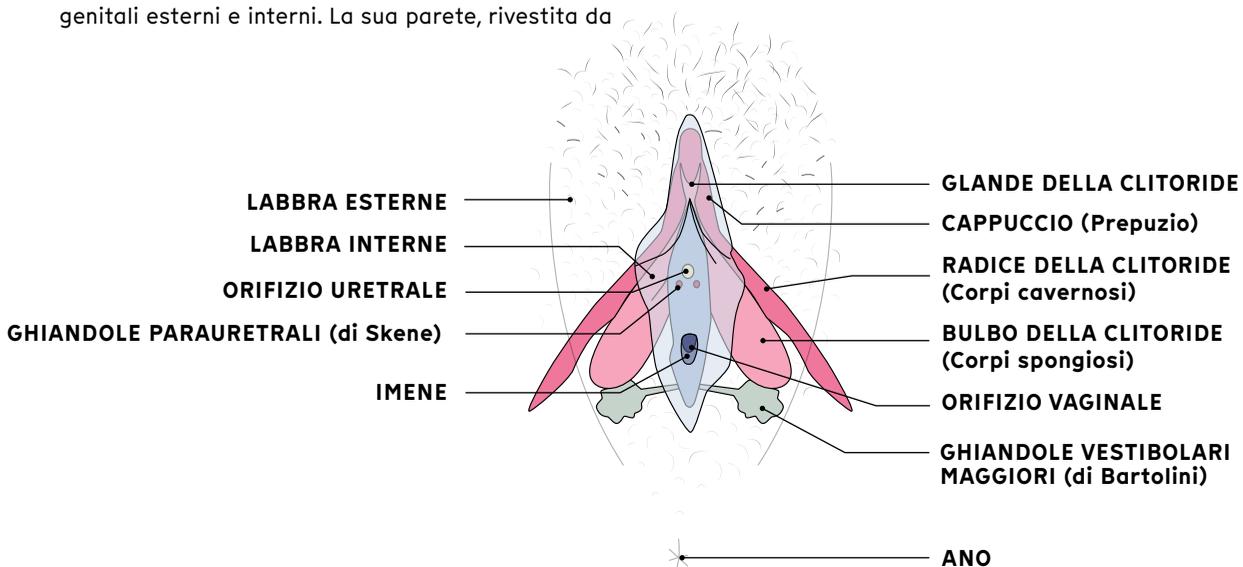
IMENE: L'imene è una membrana di tessuto mucoso che circonda l'ingresso vaginale, la cui apertura è variabile. L'imene è elastico e può distendersi. Spesso non si rompe durante i primi rapporti sessuali con penetrazione/accolgenti (→ vedi pag. 36). In rari casi, l'imene è completamente chiuso ed è necessario un piccolo intervento chirurgico per creare un'apertura. L'aspetto dell'imene non permette di dedurre se la persona ha avuto rapporti sessuali con penetrazione.

GHIANDOLE VESTIBOLARI MAGGIORI (di Bartolini): Si tratta di due ghiandole vestibolari maggiori dell'apparato genitale, di forma simile a un pisello, situate sui due lati all'ingresso della vagina. Queste ghiandole secernono un liquido vischioso che umidifica e lubrifica il vestibolo vaginale (parte della vulva situata tra le labbra interne).

GHIANDOLE PARAURETRALI (di Skene): Queste ghiandole sono situate ai lati dell'uretra (canale per urinare). Durante l'orgasmo possono secernere un po' di liquido in modo intermittente (eiaculazione femminile).

PUNTO G: Il cosiddetto "punto G" non corrisponde a un'entità anatomica specifica. Il termine è usato per lo più per descrivere una zona della parete vaginale anteriore che si trova direttamente sotto il punto d'incontro delle radici della clitoride.

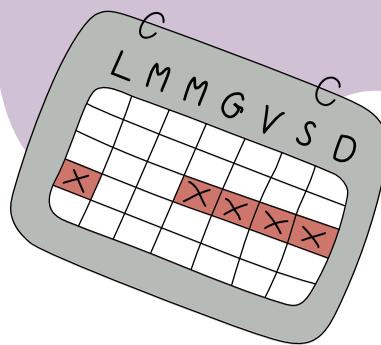
ANO: L'ano è l'orifizio che collega l'intestino all'esterno del corpo. La stimolazione della zona anale e del canale anale può essere percepita come piacevole o meno; ciò varia da persona a persona.



Il ciclo mestruale

Mestruazioni, ciclo, le "mie cose": sono tante le espressioni usate per descrivere le mestruazioni. Il termine mestruazione significa "ciò che accade una volta al mese" e fa riferimento alla perdita di sangue che fa parte del ciclo mestruale. Il ciclo, e quindi anche le mestruazioni, iniziano durante la pubertà. A volte ci vuole del tempo prima che le mestruazioni siano regolari. Questo è normalissimo.

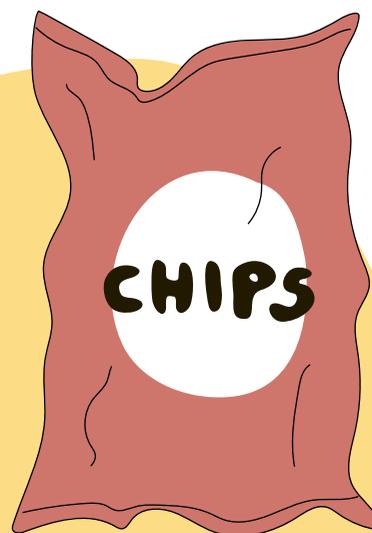
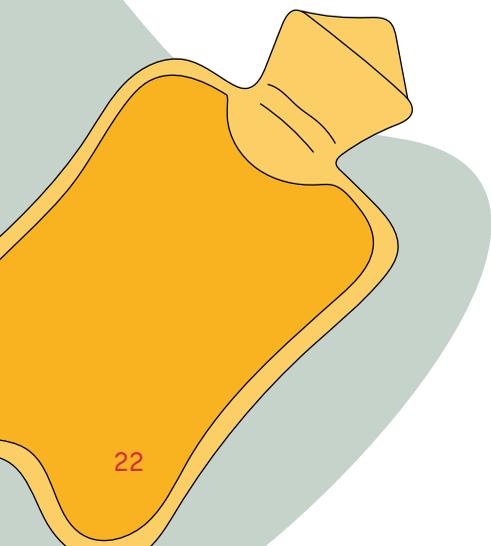
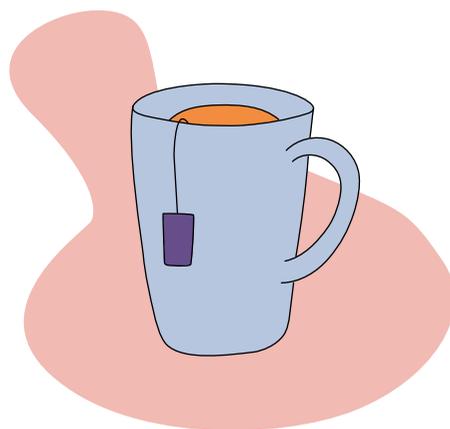
Il periodo che trascorre dall'inizio della mestruazione alla mestruazione successiva si chiama ciclo. Un ciclo è una sequenza di eventi che si ripetono. Il ciclo mestruale solitamente dura da 23 a 35 giorni ed è diviso in due fasi. La prima fase va dal primo giorno delle

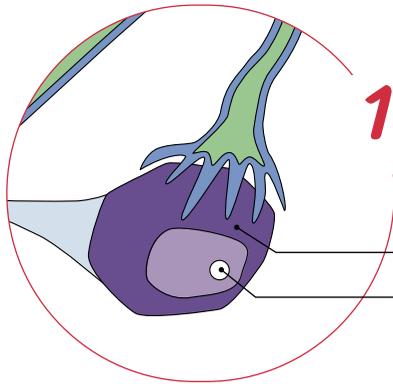


mestruazioni fino all'ovulazione e ha una durata variabile. La seconda fase inizia dopo l'ovulazione e dura fino al giorno precedente l'inizio delle mestruazioni successive. Questa fase dura circa 14 giorni.

Dolori

Avvertire dolori o disturbi prima e durante le mestruazioni purtroppo è abbastanza comune. Tra questi sono comuni: tensione al seno, mal di testa, appetito insaziabile, irritabilità, sbalzi d'umore e dolori addominali o alla schiena. Non è chiaro perché alcune persone presentino simili disturbi e altre invece no. Durante questi giorni è importante che tu ti prenda cura di te e del tuo corpo. Delle tisane, una borsa dell'acqua calda, un bagno caldo, attività fisica, ma anche il riposo possono fare miracoli. Se questo non fosse sufficiente, puoi prendere un antidolorifico. Hai dolori molto forti o tali da limitarti nelle tue attività quotidiane? Allora consulta un*una medic*.

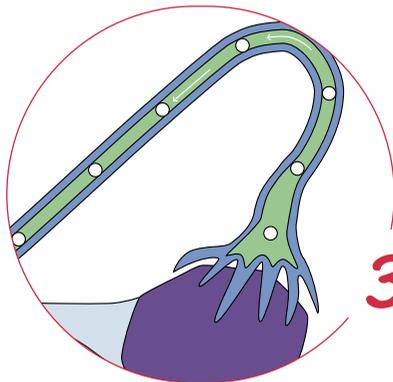
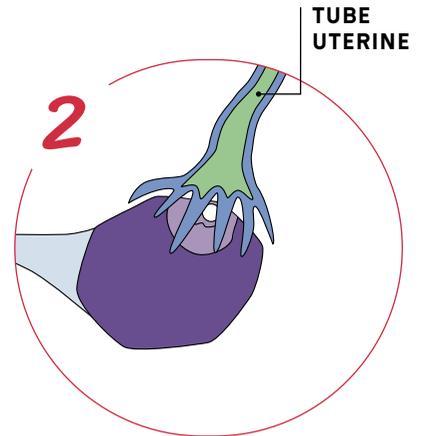




Durante ogni ciclo, di solito, matura un ovulo in una delle due ovaie.

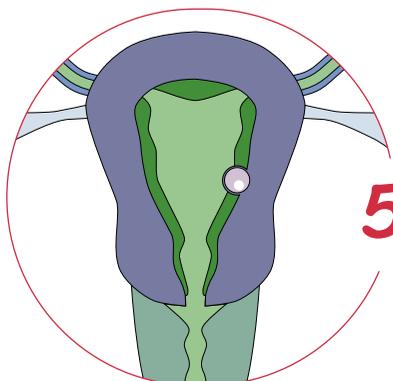
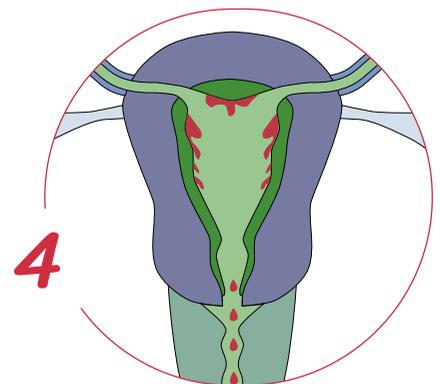
OVAIE
OVULO

Non appena l'ovulo è maturo viene espulso dall'ovaia (ovulazione) e trasportato lungo la tuba uterina verso l'utero.



L'eventuale fecondazione dell'ovulo avviene nella tuba uterina. Dopo circa 3 o 4 giorni l'ovulo raggiunge l'utero. In questo periodo la mucosa uterina si ispessisce e si arricchisce di sostanze nutritive (endometrio) per prepararsi all'annidamento in caso di fecondazione.

MESTRUAZIONI: L'ovulo non fecondato degenera. Lo strato superiore dell'endometrio si sfalda e viene eliminato. Questo avviene circa 14 giorni dopo l'ovulazione, quando iniziano le mestruazioni (ca 50–100 millilitri).



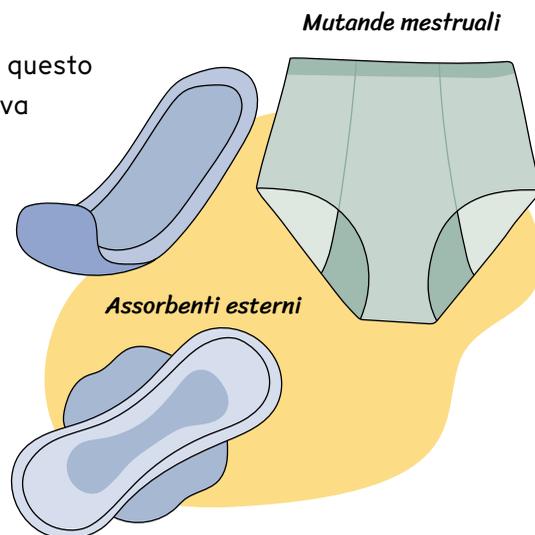
Se l'ovulo viene fecondato nella tuba uterina, si annida nell'utero dando inizio ad una gravidanza.

Assorbente esterno, tampone, coppetta mestruale – è una tua scelta!

Esistono diverse possibilità per raccogliere il sangue mestruale: questo può avvenire all'esterno del corpo o all'interno della vagina. Prova diversi prodotti finché non avrai trovato quello più adatto a te.

Raccogliere il sangue mestruale all'esterno del corpo

I salvaslip e gli assorbenti esterni monouso si applicano sulle mutande mediante un nastro adesivo e sono quindi molto facili da cambiare. Esistono diverse dimensioni in funzione dell'intensità del flusso. Esistono anche assorbenti lavabili che si fissano con un bottone a pressione sugli slip, come pure delle mutande mestruali.



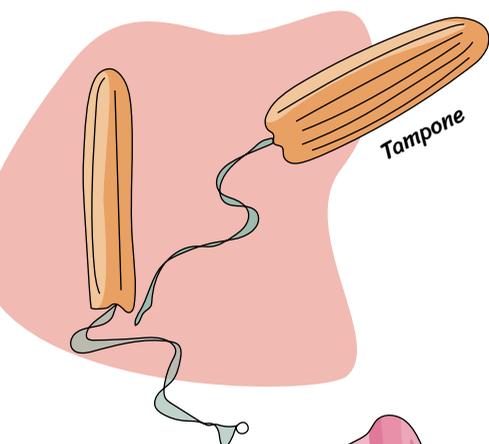
Raccogliere il sangue mestruale all'interno della vagina

Per i prodotti da inserire in vagina occorre un po' di pratica all'inizio. Non appena ci avrai preso la mano, non te ne accorgerai (quasi) più. I tamponi vengono introdotti nella vagina. Per la coppetta e la spugna mestruale potresti aver bisogno di un po' più di pratica per imparare a inserirle ed estrarle. Entrambe sono riutilizzabili. Devono essere lavate accuratamente in acqua fredda dopo ogni uso e la coppetta mestruale deve essere immersa in acqua bollente dopo ogni ciclo. A dipendenza della taglia del prodotto e dell'intensità del flusso, il tampone, la coppetta o la spugna mestruale possono essere tenute dalle quattro alle otto ore. A proposito: è fisicamente impossibile che un tampone o la spugna mestruale si perdano all'interno del corpo o vengano inseriti troppo in profondità. La vagina non è un tunnel senza fine, ma si chiude a livello del collo dell'utero.

Gli assorbenti esterni, i tamponi e i salvaslip devono essere gettati nella pattumiera oppure negli appositi contenitori presenti nei bagni pubblici. Non devono essere assolutamente gettati nel water.

Menstruazioni e rapporti sessuali

Se ne hai voglia e se ti senti a tuo agio puoi avere rapporti sessuali anche durante le mestruazioni. In caso di rapporti sessuali con penetrazione, è importante ricordarsi di rimuovere il tampone durante il rapporto (→ vedi pag. 36). Attraverso i rapporti sessuali non protetti puoi contrarre una o più IST, come pure rimanere incinta, anche durante le mestruazioni. Rispetta in ogni caso le regole del safer sex per ridurre i rischi di contrarre delle IST (→ vedi il capitolo "HIV/IST").



La prima visita ginecologica/urologica

Puoi scegliere in tutta libertà a quale studio medico rivolgerti. Prima della consultazione, provare un po' di vergogna o paura è del tutto normale.

Tieni presente che quest* medic* sono specializat* in materia di organi genitali e visitano ogni giorno le parti intime di una decina di pazienti. Parla pure apertamente dei tuoi timori e dell'imbarazzo che provi, così il*la medic* può comportarsi di conseguenza e mettersi a tuo agio durante la visita. I*le medic* stanno al segreto professionale e non possono fornire a nessuno informazioni su di te senza il tuo consenso. Se lo desideri, hai diritto di cambiare medic* in ogni momento. Nella ricerca della persona più adatta a te fatti consigliare dagli* dalle amic*, da adulti di cui ti fidi oppure rivolgiti a un centro di salute sessuale.

Visita da un*una ginecolog*

Esistono tanti motivi che possono spingerti a voler consultare un*una ginecolog* o un centro di salute sessuale per la prima volta:

- Vuoi sapere se tutto è a posto.
- Hai dolori durante le mestruazioni.
- Hai perdite vaginali che ti danno fastidio.
- Senti prurito nella zona intima interna o esterna.
- Vuoi avere dei rapporti sessuali, vuoi sapere come proteggerti dalle IST e hai bisogno di un metodo contraccettivo adatto alle tue esigenze.
- Non ti sono venute le mestruazioni, e molto altro ancora.

Come si svolge la visita

Normalmente la visita si compone di due parti: 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. Se vuoi fare delle domande, potrebbe aiutarti annotarle prima della visita, così da non dimenticarle per l'agitazione. Il*la ginecolog* ti spiegherà esattamente le varie tappe dell'esame prima di eseguirle e ti chiederà il tuo consenso. Se non dovesse essere così, hai il diritto di chiederlo così come hai il diritto di rifiutare ogni trattamento medico. Il*la ginecolog* potrebbe palpare la parte inferiore dell'addome e la vagina e guardare all'interno. Per farlo, introdurrà nella vagina uno strumento speciale, lo speculum. Può essere un po' fastidioso, ma non è doloroso. Puoi anche chiedere di usare uno speculum più piccolo. È possibile che il*la ginecolog* esegua altri esami come, ad esempio, uno striscio vaginale. Questo esame consiste nel prelevare una piccola quantità di secrezioni vaginali con un bastoncino ovattato e di esaminarle al microscopio. Se senti dolore durante la visita devi assolutamente dirlo.

Visita da un*una urolog*

Se hai domande o dolori riguardanti il tuo pene, i tuoi testicoli o la sessualità in generale puoi rivolgerti ad un centro di salute sessuale o consultare un*una urolog*. Durante la pubertà, è utile controllare da soli regolarmente i testicoli. In questo modo, è più facile individuare tempestivamente dei cambiamenti nei testicoli (cancro ai testicoli). La prima volta, ci vuole coraggio per parlare del proprio corpo o della propria sessualità con un'altra persona, per accettare di farsi toccare ed esaminare. Tieni presente però che per gli*le urolog* fa parte della loro routine quotidiana visitare ogni giorno le parti intime di una decina di persone.

RELAZIONI

Esistono vari tipi di relazioni: familiari, professionali, amichevoli, sessuali, affettive, ecc. Le relazioni possono essere piacevoli, spiacevoli, passionali, complicate, ecc. **Avere delle buone relazioni ti fa capire che sei una persona amata, apprezzata, rispettata, accettata e che ci si prende cura di te.** Sono diversi gli elementi che determinano una buona relazione.

Con il passaggio all'età adulta possono cambiare anche le relazioni. Vuoi una maggiore autonomia e inizi a distaccarti dai tuoi genitori o da altre persone di riferimento, anche se la loro presenza continua a rimanere importante. Cambiano anche i rapporti nella tua cerchia di

amicizie: fai nuove amicizie, quelle precedenti possono ancora contare qualcosa per te o diventare irrilevanti. **È necessario coltivare le proprie relazioni, e ciò richiede impegno. Non si può predire la durata delle relazioni, dipende da molti fattori e dalle persone stesse.**

La nostra società non è aperta a tutte le forme di relazione nello stesso modo. Le relazioni omosessuali, le relazioni tra persone con e senza disabilità, le relazioni tra persone di origini e/o religioni diverse richiamano ancora l'attenzione pubblica. Spesso ci vuole coraggio per vivere queste relazioni alla luce del sole.

Rapporti con i genitori e le persone di riferimento

Durante l'adolescenza inizi a conoscere nuovi aspetti della tua persona. Anche i tuoi genitori o le tue persone di riferimento devono abituarsi all'idea che stai crescendo. Non è sempre facile. Forse percepisci come un'interferenza nella tua vita ciò che i tuoi genitori ritengono essere bene per te. Anche se i genitori e le persone di riferimento possono a volte snervarti, restano comunque persone importanti nella tua vita. Diventare grandi significa procedere a tentativi

e trovare la propria strada. Devi sempre rinegoziare, con i tuoi genitori o con chi si prende cura di te, cosa ti sia permesso fare, quando e con chi, poiché loro sono responsabili per te finché non raggiungi la maggiore età. Questo richiede comunicazione, pazienza, rispetto e fiducia da entrambe le parti. A volte bisogna ricordare ai propri genitori che anche loro sono stati giovani e che hanno sicuramente avuto discussioni simili con i loro genitori.

Relazioni con persone della stessa età

Durante l'adolescenza, diventa sempre più importante frequentare persone della stessa età. Con loro puoi discutere, scherzare, condividere le tue passioni, ridere o semplicemente passare del tempo insieme. È bello circondarsi di persone che hanno i tuoi stessi pensieri e provano le tue stesse emozioni. È anche possibile, però, che apparentemente nessuno condivida i tuoi interessi e che ti senta esclus*. Questa situazione può essere molto difficile. Per trovare delle persone che condividono i tuoi stessi interessi, visita il sito ti.ch/infogiovani che propone numerosi indirizzi e link.



ti.ch/infogiovani

Frequentando un (il tuo) gruppo puoi capire cosa ti piace e cosa non ti piace fare. Impari a conoscerti meglio e a conoscere meglio gli*le altr*. Non sempre i tuoi genitori o le persone di riferimento approvano le tue amicizie.

Magari hanno paura che non ti concentri più a scuola o che inizi a sperimentare cose che ritengono inadatte o perfino dannose per te, come tornare a casa tardi oppure consumare alcol o droghe. Dai loro del tempo e spiega perché è importante per te stare con i*le tuoi*tue amic*.



Relazioni affettive e/o sessuali

Chi amare, con chi avere rapporti sessuali, se le relazioni sessuali debbano essere legate all'amore – tutte le risposte a queste domande variano da persona a persona.

Esistono diverse forme di relazioni: eterosessuali, bisessuali, lesbiche, gay, pansessuali, poliamorose, asessuali e altre ancora (→ maggiori informazioni nel capitolo "Che cosa è il sesso?"). Una relazione affettiva e/o sessuale deve essere desiderata da entrambe le persone e quindi consensuale e non può essere imposta.

Molte persone, alla tua età, sviluppano un maggiore interesse per le relazioni, per il sesso e vivono le loro prime esperienze. Se per te non è così, va benissimo. **Ogni persona ha i propri tempi nella scoperta delle relazioni affettive e/o sessuali.**

Alcune persone provano poca o nessuna attrazione sessuale per gli*le altr*; questa si definisce asessualità. Ciò non significa che non vogliano vivere relazioni affettive. Anche qui, i bisogni possono essere molto diversi.

Le prime esperienze nascono spesso con l'attrazione nei confronti di una o più persone. È possibile che ti piaccia il modo di parlare, il modo di comportarsi o l'odore di una persona e che tu voglia trascorrere tutto il tuo tempo con lei. Se provi attrazione per una persona e vuoi farglielo capire, esistono diverse possibilità per avvicinarla. Ad esempio, **puoi fare il filo alla persona che desideri conoscere con sguardi, parole e sorrisi.** Così le fai capire che la trovi attraente. Comunica a questa persona che è importante per te. Ma attenzione, flirtare in modo irrispettoso e le battute volgari non sono mai gradite.

Quanto tempo passi tra il conoscersi e il mettersi insieme è molto variabile. Che si tratti di tenersi per mano, del primo bacio, di accarezzarsi, di rendere pubblica la relazione, di parlare di contraccezione o di avere rapporti sessuali: **sei solo tu a decidere quando scoprire la sessualità e in quale ordine.** Alcune persone si conoscono durante una serata e vanno a letto insieme, altre preferiscono frequentarsi prima. Altre ancora preferiscono aspettare fino al

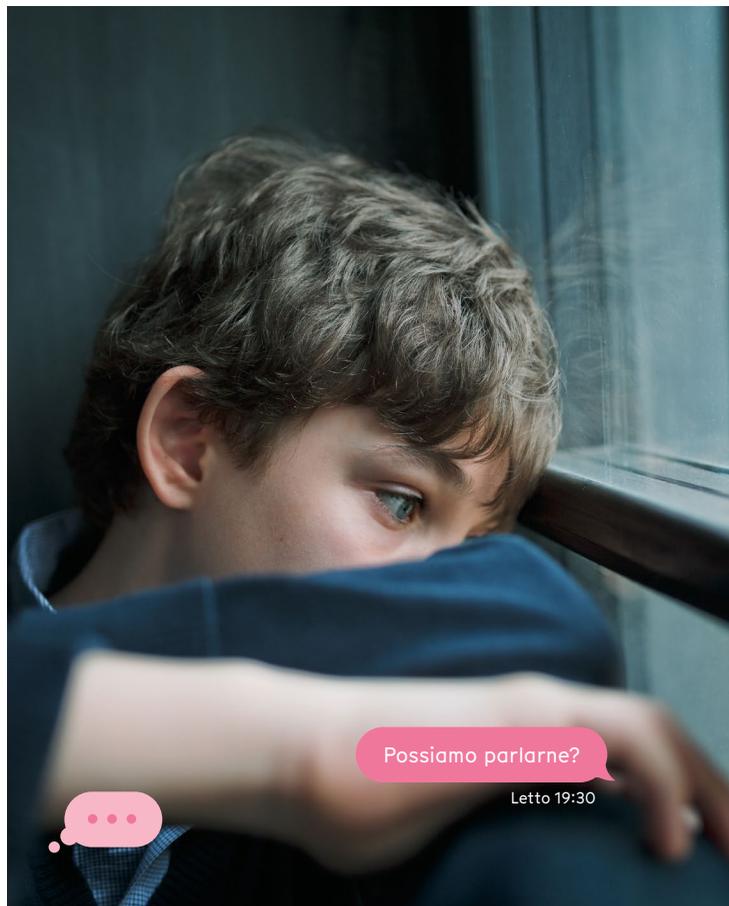
matrimonio per avere rapporti sessuali. L'importante è che tu e l'altra persona vi sentiate a proprio agio. Talvolta non è così facile capire cosa desidera l'altra persona. Conviene parlare apertamente di ciò che volete e non volete. Non devi vergognarti di parlare dei tuoi desideri, dei tuoi bisogni e dei tuoi limiti, ma devi accettare la possibilità che potrebbero non corrispondere a quelli dell'altra persona.



A volte si trova attraente una persona senza voler avere con lei una relazione sentimentale, **il che significa per esempio che delle persone che sono amiche decidono di comune accordo di avere rapporti sessuali senza avere una storia d'amore.** Amic* speciali, amic* di letto, sexfriends, friends with benefits, relazioni aromantiche: tante sono le definizioni e le possibilità.

Stress relazionale

Diverse sono le cause dello stress relazionale: perché non hai il permesso di andare a una festa, perché tuo fratello o tua sorella sa sempre tutto, perché vuoi semplicemente startene in pace, perché un*una amic* non ha tempo per te, ecc. Lo stress relazionale con gli adulti o con giovani della tua età può essere estenuante e causa di collera o tristezza. Come affronti lo stress relazionale? Sai cosa ti fa bene? A volte la migliore cosa da fare è prendere un bel respiro e aspettare che passi. Lo stress e le liti fanno parte di ogni rapporto. **Se tieni a un'amicizia, dovresti cercare di appianare la lite con il*la tuo*tua amic* chiarendo cosa vi abbia ferito o infastidito.** Un'amicizia cresce grazie alle esperienze in comune e con il riconoscimento che insieme si possono risolvere problemi e litigi.



Violenza nelle relazioni

La violenza, in particolare la violenza sessuale, può manifestarsi in tutte le situazioni della vita e costituisce, in ogni caso, un grave reato ovunque sia compiuta: a scuola, sul posto d'apprendistato, in famiglia, nella cerchia di amicizie e conoscenze, per strada o nelle relazioni sentimentali. La violenza può essere fisica, ma non sempre lo è.

Tutte le persone, indipendentemente dal genere, possono essere oggetto di violenza, compresa la violenza sessuale. La sofferenza è spesso devastante. Hai vissuto esperienze di violenza o vuoi aiutare qualcuno che l'ha subita? Allora hai diritto a un aiuto professionale (si rivolge anche alle persone autrici di violenza). Spesso è più facile confidarsi in forma anonima con qualcuno che non si conosce o non si vede. I servizi specializzati in quest'ambito e i centri di salute

sessuale sono tenuti al segreto professionale, quindi devono trattare in modo confidenziale tutto quello che racconti loro.



147.ch



aiuto-alle-vittime.ch



ti.ch/infogiovani



Cerca di parlare della tua situazione con una persona a cui vuoi bene. Se non riesci a parlarne di persona, prova a scrivere una lettera o una e-mail in modo da poterla spedire in seguito. Può essere più facile mettere per iscritto i propri pensieri piuttosto che parlarne direttamente con qualcuno.



Che cosa è il sesso?

Le persone fanno sesso in modi diversi: carezze (intime), autoerotismo, rapporti sessuali, ecc.

Puoi procurarti piacere ed eccitarti sessualmente da sol* o con altre persone. Quando vivi le tue prime esperienze sessuali, può aiutarti una buona dose di curiosità, coraggio e desiderio. Anche un po' di ironia non fa mai male, perché quando facciamo nuove esperienze capitano sempre momenti imbarazzanti. Esistono diverse ragioni per volere un rapporto sessuale: per esprimere il proprio amore, per sentire la vicinanza dell'altra persona oppure per avere figl*. O per puro piacere. Sono altrettanto diversi i motivi per non avere nessuna attività sessuale o non compiere determinate pratiche sessuali.

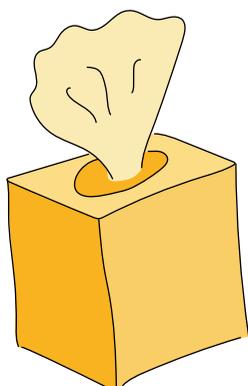
Autoerotismo

Si chiama masturbazione l'atto di accarezzarsi e stimolarsi sessualmente da sé per il piacere sessuale. In camera tua, sotto la doccia o in bagno puoi trovare un po' di tranquillità e tempo per te. Scegli il posto che più ti piace, dove non disturbi nessuno e nessuno disturba te. Puoi toccarti come preferisci, non esiste un modo giusto o sbagliato. Se l'hai già sperimentato ti può essere utile per parlare con i*le tuoi*tue partner di ciò che ti piace. Puoi scoprire prima l'autoerotismo e poi il sesso con altr* o viceversa. La maggior parte delle persone pratica l'autoerotismo per tutta la vita.

L'autoerotismo è una delle molte possibilità per vivere la propria sessualità. Un Cantone nel Paese della sessualità, per così dire. Puoi esplorarlo o aggirarlo, come preferisci!



La masturbazione - è normale?: [youtube.com/watch?v=cjo_gH8Nols](https://www.youtube.com/watch?v=cjo_gH8Nols)



Cosa mi eccita sessualmente?

Ogni persona percepisce l'eccitazione sessuale in modo diverso e del tutto personale. Sono molti i fattori che possono produrre o intensificare l'eccitazione sessuale: carezze, odori, suoni, fantasie, storie, immagini o film. La sessualità è un'esperienza sensoriale, così come il buon cibo, fragranze inebrianti o una bella luce. Puoi sperimentare diverse cose per capire cosa ti piace.

C'è sempre da imparare, per tutta la vita.

La sessualità cambia come cambi e ti evolvi tu. Su internet puoi trovare informazioni o risposte alle tue domande sul tema della sessualità.



ti.ch/infogiovani



[salute-sessuale.ch/
centri-di-consulenza](https://salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza)

Ti rendi conto che ti stai eccitando in una situazione che ritieni inappropriata? Un atteggiamento calmo può aiutare. Quando si verifica l'eccitazione, pensa ad esempio che poi passerà. Succede a tutte le persone, non ti preoccupare.

Come riconosco un orgasmo?

L'orgasmo è il culmine del piacere sessuale. Durante l'orgasmo, i muscoli del bacino si contraggono ritmicamente. Forse ti capita di gridare, ansimare, ridere o piangere. Questo avviene perché si liberano le proprie emozioni. È difficile spiegare esattamente cosa si prova, perché ogni persona prova sensazioni diverse che cambiano di volta in volta. Quando si è molto eccitati può verificarsi un'eiaculazione o la secrezione di liquidi. Per alcune persone l'orgasmo è importante, per altre meno, perché anche senza orgasmo, il sesso può essere molto piacevole.

Chi trovo attraente?

L'attrazione nei confronti di qualcuno dipende dalle tue preferenze. Può essere una voce, un modo di camminare o una fossetta sul mento. L'attrazione erotica è misteriosa e irrazionale. Dall'attrazione può nascere l'amore, ma non deve essere per forza così.

Magari provi attrazione per una o più persone, ti piace guardarla(e), vorresti toccarla(e), ascoltarla(e), percepirla l'odore, sentirla(e) con tutti i sensi. Tra di voi scattano scintille, non si sa cosa succederà. Tra persone consenzienti, tutto è possibile, nulla è predestinato.

Come sedurre qualcuno?

Vorresti condividere delle esperienze con un'altra persona ma non sai ancora se l'interesse è reciproco? Puoi raccontarle i tuoi desideri oppure testare con delicatezza se l'altra persona è interessata.



Per farlo, devi avere pazienza ed essere in grado di accettare un "no" in qualsiasi momento. Fai un primo passo e aspetta una sua reazione. In questo modo puoi sapere se siete sulla stessa linea d'onda. Quando l'altra persona vede che rispetti le sue decisioni, la fiducia cresce. Quindi non metterla sotto pressione perché potresti indurla a fare qualcosa per te o con te contro la sua volontà, solo per senso di colpa o per paura. Se l'altra persona non acconsente liberamente, puoi fare solo una cosa: fermarti e rispettare questa decisione anche se provi tristezza, frustrazione o vergogna.

A proposito... chi sta dormendo, ha bevuto molto alcol o ha assunto altre droghe non è in grado di acconsentire ad un atto sessuale. Se l'altra persona non dà chiaramente il suo accordo non devi avere rapporti sessuali con lei. Avere un rapporto sessuale non consensuale è un reato.



Le prime esperienze

Nel tuo viaggio alla scoperta del sesso farai molte prime esperienze e questo può essere davvero molto elettrizzante. È tutto nuovo e non sai ancora come fare, ma non ti preoccupare: le relazioni sessuali tra voi possono essere come le volete voi. Non c'è un obiettivo da raggiungere, esistono solo i vostri desideri. Per questo è importante parlarne partendo da quello che vuoi tu. Chiediti sempre: "Di cosa ho voglia adesso?" e chiedi al*alla partner se ha voglia della stessa cosa.

Il piacere ha molti volti: ad alcune persone piace la dolcezza, ad altre il sesso selvaggio e sfrenato, altre ancora preferiscono entrambe le pratiche. **Può quindi essere utile parlare assieme dei vostri desideri e delle vostre aspettative. Parlarne apertamente vi avvicina e contribuisce a creare fiducia.** Fate le vostre esperienze sessuali in un luogo tranquillo e dove vi sentite al sicuro. Non esiste un'età giusta o sbagliata. L'unica cosa che conta è che siate pront* e che lo vogliate davvero. Tuttavia, prendete fin da subito le dovute precauzioni per proteggervi dalle infezioni sessualmente trasmissibili (→ vedi il capitolo "HIV/IST"), e da una gravidanza non voluta (→ vedi "Gravidanza"), poiché può succedere anche la prima volta.

Maggiore età sessuale (fascia d'età protetta)

In Svizzera, la maggiore età sessuale è fissata a 16 anni. Bambin* e adolescenti devono essere protett* dagli adulti che intendono abusarne o che li spingono a compiere atti sessuali. Sono considerati atti di natura sessuale baci, carezze intime, sesso orale e rapporti sessuali. Pertanto, una persona adulta è punibile se induce o incoraggia una persona di età inferiore ai 16 anni a compiere tali atti. Eccezione: l'atto non è punibile se la differenza di età è inferiore ai 3 anni. Ciò significa che puoi avere esperienze sessuali con chiunque abbia al massimo tre anni in più o in meno di te, anche se non hai ancora 16 anni.

Affrontare i sentimenti negativi

Può tentarci l'idea di assumere alcol per farci coraggio prima di un rapporto sessuale. Attenzione però: l'alcol è una sostanza che altera le capacità di percezione, riflessione e di reazione. Sotto l'effetto dell'alcol, le persone non sono in grado di valutare correttamente i propri e altrui limiti, correndo così il rischio di superarli.

Se per qualche motivo non ti senti a tuo agio, ricorda che puoi dire "BASTA" e "NO" in ogni momento! Ascolta le tue emozioni e il tuo corpo. A volte un rapporto sessuale appare come un'esperienza negativa solo in un secondo momento. Prova a parlare di quello che hai vissuto al*alla tuo*tua partner, a un*una amic*, a delle persone di riferimento o presso un centro di salute sessuale.



Il tuo corpo ti appartiene. Solo tu puoi decidere quali contatti permettere e quali no, anche nella tua cerchia familiare e tra conoscenti. Se qualcuno ti tocca contro la tua volontà o ti costringe ad avere dei rapporti sessuali, si tratta di un'aggressione sessuale. In questo caso devi dire "NO", allontanarti e parlare con qualcuno che ti creda e ti aiuti a difenderti. Si tratta di una violazione dei limiti e non è mai colpa tua, anche se non riesci a opposti. Anche gli sguardi, le parole e la provocazione possono ferire pur senza contatto fisico (molestie sessuali). Se hai vissuto degli abusi sessuali troverai ascolto e aiuto in un centro di consulenza.



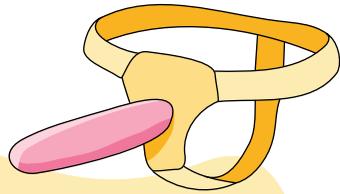
IL SESSO, È MOLTE COSE: Coccolare, toccare, accarezzare, baciare, leccare, succhiare, mordicchiare, annusare, strofinare, massaggiare, fare il solletico, raccontare le proprie fantasie o scambiarsi effusioni: tutto quello che fate oltre al sesso con penetrazione/accogliente è anche sesso (→ vedi pag. 36). Potete assaporarlo per ore ed eventualmente praticare anche il sesso con penetrazione.



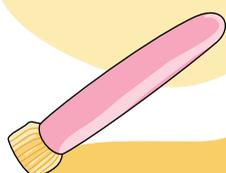
BACIARSI: I baci con la lingua possono essere selvaggi e travolgenti, ma anche delicati e affettuosi. Se baci qualcuno per la prima volta occorre farlo con dolcezza, muovendo la lingua piano piano. Durante un bacio si possono anche mordicchiare o succhiare delicatamente le labbra. Talvolta ci si bacia anche su altre parti del corpo.



CAREZZE INTIME: Le carezze intime sono dette petting, il che significa accarezzarsi e stimolarsi a vicenda con mani e labbra, provocando e aumentando l'eccitazione sessuale talvolta fino all'orgasmo. Dà la possibilità di scoprire il sesso, di imparare a conoscersi e di capire cosa piace o non piace a entrambi*.



SEX TOYS: I sex toys sono degli accessori erotici che possono essere utilizzati da sol* oppure con altre persone. Uno dei più conosciuti è il dildo, ossia un sex toy di forma allungata che può essere utilizzato per la penetrazione. Esistono anche dei vibratori che permettono di stimolare il glande della clitoride. Ci sono tantissimi altri sex toys come per esempio i plug anali. È importante pulire i sex toys prima e dopo le pratiche sessuali con un disinfettante adatto oppure usare un preservativo sul sex toy. Le infezioni sessualmente trasmissibili e i batteri si trovano sulle mucose e possono essere trasmessi anche attraverso i sex toys. Quindi è importante che quest'ultimi vengano usati per un unico orifizio (ano, vagina, bocca). Prima di cambiare partner e/o orifizio occorre pulire nuovamente il sex toy o cambiare il preservativo.

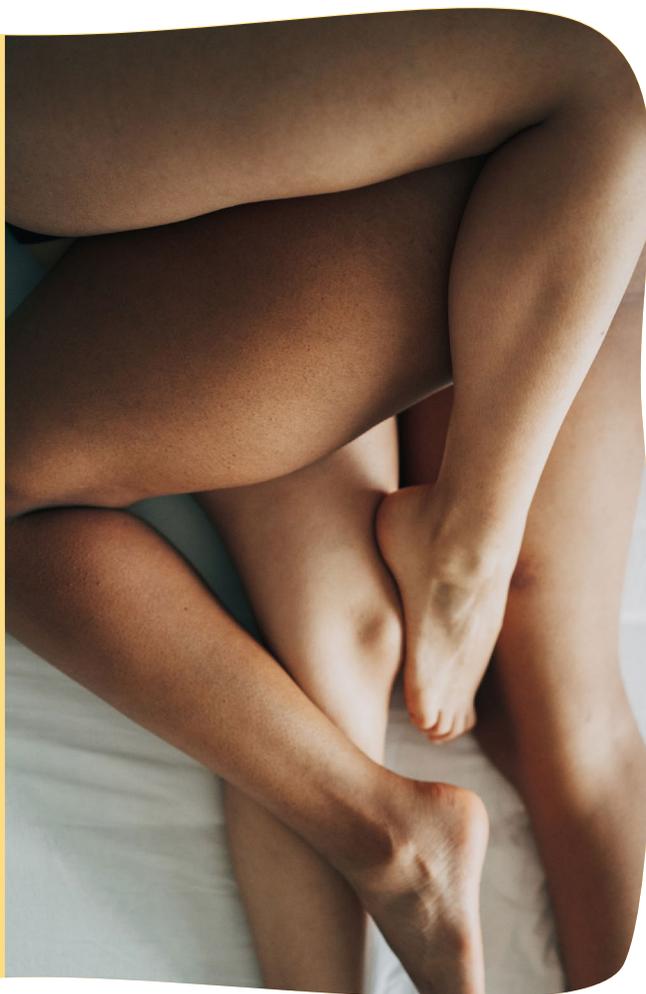


SESSO ORALE: Si parla di sesso orale quando si usano la bocca, le labbra e la lingua per stimolare gli organi genitali dell'altra persona. Può essere una fra le tante pratiche sessuali o la sola pratica utilizzata durante il rapporto sessuale per raggiungere l'orgasmo. Non a tutte le persone piace il sesso orale. Anche qui, vale la regola generale quando si tratta di sessualità: sperimenta quello che vuoi e non fare ciò che non vuoi. Non c'è rischio di rimanere incinta praticando il sesso orale ma attenzione, non si è protett* dalle infezioni sessualmente trasmissibili (→ vedi il capitolo "HIV/IST").



PENETRAZIONE VAGINALE E ANALE:

Durante le prime esperienze sessuali, molte persone preferiscono non avere subito rapporti sessuali con penetrazione/accoglienti vaginali o anali per avere il tempo di conoscersi e familiarizzarsi con la loro eccitazione sessuale. Se volete avere un rapporto sessuale con penetrazione/accogliente è importante procedere senza fretta, con rispetto e delicatezza. Può essere utile parlare di cosa vi fa paura e di cosa vi fa sentire bene per rassicurarvi. Per ogni penetrazione, è importante proteggersi insieme dalle infezioni sessualmente trasmissibili e da una gravidanza non voluta (→ vedi i capitoli "Contraccezione" e "HIV/IST"). Per alcune persone, il primo rapporto sessuale con penetrazione/accogliente è una tappa importante, per altre meno. Il primo rapporto sessuale con penetrazione/accogliente è spesso accompagnato da numerosi punti interrogativi, insicurezze, batticuore e gioiosa attesa. L'imene può essere un argomento importante prima del primo rapporto sessuale (→ vedi il capitolo "Corpo").



Dubbi e quesiti

L'immaginario del sesso

Le persone hanno idee molto differenti sul sesso. Queste vengono influenzate dal sentito dire e spesso anche dai media (→ vedi il capitolo "Media"). Circolano ormai molti consigli sul sesso che promettono la migliore esperienza sessuale della tua vita. In realtà, sono determinanti le vostre esperienze personali e le vostre sensazioni. Quando qualcosa non va come ve l'eravate immaginato, cercate di riderci su insieme.

Quanto dura il rapporto sessuale?

Nei film pornografici il rapporto sessuale dura spesso molto di più di quanto avvenga nella realtà. Soprattutto nel caso di persone che stanno iniziando a scoprire il sesso, la penetrazione/l'accoglienza di solito dura pochi minuti e non viene ripetuta infinite volte.

Ciò che conta è che sia bello, non che duri a lungo. Al contrario, spesso il sesso in senso lato (carezze, sesso orale, ecc.) può durare molto più a lungo nella realtà che nei film pornografici.



Ti sei mai reso conto che raramente nella nostra società si usa un termine opposto a "penetrazione"? In questo opuscolo si parla di rapporto sessuale con "penetrazione/accogliente". Spesso si associa a un'attività sessuale (in opposizione alla passività sessuale) unicamente la penetrazione del pene nella vagina o nell'ano o l'introduzione di un dito o di un sex toy in un orifizio. In realtà anche la vagina o l'ano possono essere attivi, avvolgendo attivamente il pene, un dito o un sex toy.

Sonoro o muto?

I gemiti possono essere un'espressione di piacere. È come quando, mangiando qualcosa di buono, fai "mmmmh".

Alcune persone trovano imbarazzante gemere o sentire il*la partner sospirare e ansimare. Altre persone invece si sentono insicure se il*la partner con cui hanno rapporti sessuali rimane in silenzio perché hanno l'impressione che non provi nessun piacere. I gemiti che si sentono nei film e nei porno non sono un riferimento poiché solitamente si tratta di finzione. Parlarne assieme risolverà ogni dubbio.

Posizioni

Durante i rapporti sessuali si possono provare diverse posizioni e magari ne avrete già scoperte alcune su internet. Quel che conta è che vi sentiate a vostro agio, che vi dia piacere e che non sia troppo scomodo. Parlatene tra di voi!



Cosa fare quando il sesso causa frustrazione?

Il sesso può essere vissuto in modi molto diversi. A volte, dopo il rapporto sessuale, le persone si sentono felici e appagate, altre, invece, deluse e di cattivo umore. Esistono tanti aspetti imprevedibili che possono andare in modo diverso da quello che si era previsto. Nei confronti del sesso si hanno molte aspettative. Siete esseri umani e può capitare che uno di voi raggiunga l'orgasmo molto velocemente oppure per nulla. Magari il pene non è abbastanza turgido o la vagina sembra troppo stretta. Se succede una volta o di tanto in tanto, non prendetela troppo sul serio. Riprovate un'altra volta. Il sesso non è una questione di prestazione, ma un piacevole momento insieme. Se i rapporti sessuali causano frustrazione sul lungo periodo, cerca consiglio e sostegno.



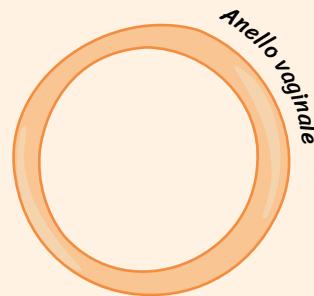
salute-sessuale.ch/
centri-di-consulenza

Fa bene l'amore chi...

- Accetta l'altra persona così com'è
- Sa cosa eccita l'altra persona
- Sa cosa lo*la eccita
- Sa accettare i limiti dell'altra persona
- Sa fissare i propri limiti
- Sa ridere anche quando qualcosa va storto
- Si protegge dalle IST, da una gravidanza non voluta
- Sa dare e provare piacere
- Sa parlare della sua intimità con i*le propr* partner
- Chiede il consenso
- Ecc.



Contracezione

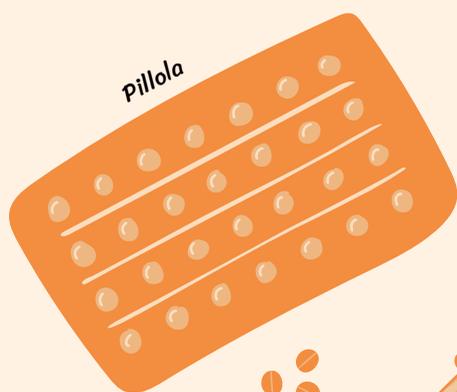


Non è sempre facile parlare di contraccezione. Per evitare conseguenze indesiderate, è necessario proteggere se stessi* e il*la partner da una gravidanza non voluta e ridurre i rischi legati alle infezioni sessualmente trasmissibili. La responsabilità è di tutte le persone coinvolte.

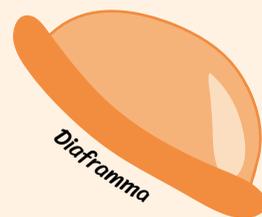
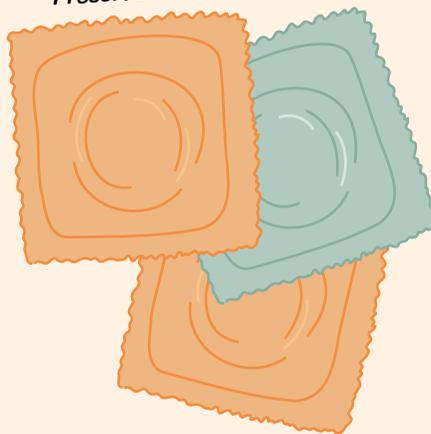
e come proteggervi dalle IST (→ vedi capitolo "HIV/IST"). Forse ti vergogni di parlare di questo argomento oppure ritieni che tocchi al*alla partner occuparsi della contraccezione. Parlarne assieme può però aiutarvi a evitare conseguenze indesiderate.

La scelta del metodo contraccettivo più adatto dipende da vari fattori: l'età, le preferenze personali, il rapporto con il corpo, la salute e le disponibilità economiche. Nessun metodo è sicuro al 100% e privo di effetti collaterali. Che sia la prima volta o che abbiate rapporti sessuali regolarmente, mettetevi prima d'accordo su quale metodo contraccettivo usare

Per alcuni metodi contraccettivi è necessaria una prescrizione medica (ad es. "la pillola"). Altri metodi, come il preservativo esterno, sono facilmente ottenibili in farmacia, al supermercato oppure nei negozi delle stazioni di servizio. In Svizzera i metodi contraccettivi non sono presi a carico dall'assicurazione malattia. **Un consiglio: dividetevi i costi dei contraccettivi.**

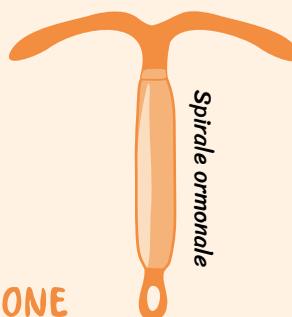
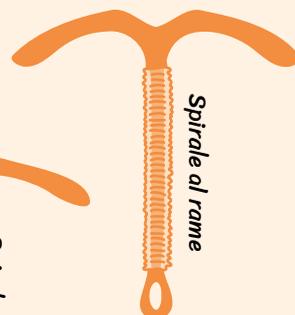
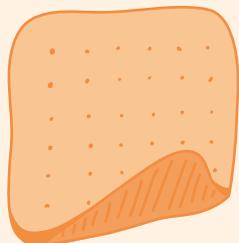
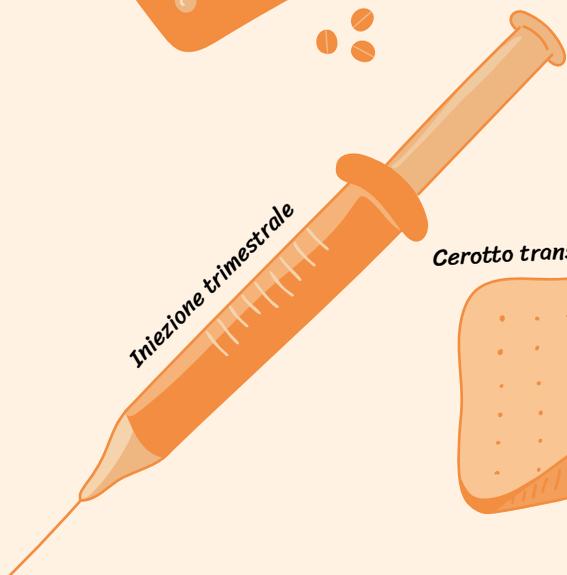


Preservativo esterno



Iniezione trimestrale

Cerotto transdermico (patch)



Quale metodo è adatto per me?

Per decidere il metodo contraccettivo più adatto a te, può essere utile informarsi sui seguenti aspetti:

- Affidabilità del metodo contraccettivo.
- Uso: quanto spesso devo pensare alla contraccezione? Ogni giorno, ogni mese, ogni due anni?
- Costi: quanto costa il contraccettivo? Chi potrebbe aiutarmi a pagarlo o addirittura assumerne i costi?
- Il metodo contraccettivo riduce il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili?
- Quali sono i possibili effetti collaterali? Esistono fattori di rischio?

È utile considerare tutti questi aspetti nella scelta di un metodo contraccettivo. Ma non ti preoccupare: se non ti senti a tuo agio con il metodo scelto, puoi parlarne con il*la tuo*tua medic* e cambiare metodo.

Presso un centro di salute sessuale puoi ottenere informazioni preziose, come pure consulenza e sostegno gratuiti. Il personale è tenuto al segreto professionale, vale a dire che non possono farne parola con nessuno, se tu non lo vuoi. Sul sito salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza trovi una lista dei centri di consulenza nelle tue vicinanze. Su sex-i.ch trovi ulteriori informazioni in diverse lingue.



[salute-sessuale.ch/
centri-di-consulenza](http://salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza)



eoc.ch/coss



sex-i.ch



mysize.ch/it

Metodi di barriera

Preservativo esterno

Economico, efficace e semplice da utilizzare! Il preservativo esterno detto anche preservativo maschile, è una sottile membrana solitamente in lattice (o altro materiale in caso d'allergie) che impedisce il contatto diretto tra il pene e la vagina, tra il pene e l'ano oppure tra il pene e la bocca. Sull'estremità del preservativo si trova un serbatoio che permette di raccogliere lo sperma (il liquido seminale eiaculato). Si tratta quindi di un metodo detto di barriera. Se usato correttamente e scegliendo la giusta taglia e forma, il preservativo esterno protegge in modo efficace dalla gravidanza, da un contagio da HIV e riduce il rischio di contrarre altre infezioni sessualmente trasmissibili (→ vedi il capitolo "HIV/IST"). I preservativi controllati e di buona qualità sono contrassegnati con il marchio OK o CE. In caso di emergenza, è meglio un preservativo qualunque che nessuno.

Piacere su misura con il preservativo esterno

Esistono preservativi di diverse dimensioni e forme. Se è troppo grande, si può sfilare. Se, invece, è troppo stretto, è difficile da infilare, è scomodo e rischia di rompersi. Sul sito web mysize.ch trovi il preservativo adatto ad ogni tipo di pene. Solo un preservativo che aderisce bene è davvero efficace. Prima di usarlo per la prima volta, è utile esercitarsi (da soli o in coppia) ad utilizzare il preservativo.

Modo d'uso

1 Aprire delicatamente la confezione seguendo l'apposito segno di apertura ed estrarre il preservativo. Attenzione: oggetti/unghie appuntite o aprire l'involucro con i denti possono danneggiare il preservativo.

2 Tirare indietro il prepuzio (se non è stato rimosso) che ricopre il glande. Tenere la punta (serbatoio) del preservativo tra il pollice e l'indice e infilarlo sul pene con l'anello di gomma rivolto verso l'esterno. Così facendo, il serbatoio resta vuoto e vi è lo spazio necessario per raccogliere lo sperma. Ora si può srotolare il preservativo.

3 Dopo l'eiaculazione, prima che scompaia l'erezione, ritirare il pene – con il preservativo – dalla vagina, dall'ano o dalla bocca. È consigliabile ritirare il pene tenendo il preservativo alla base tra il pollice e l'indice.

Il preservativo usato va gettato nella pattumiera e non nel water! Importante: i preservativi possono essere utilizzati solo una volta!



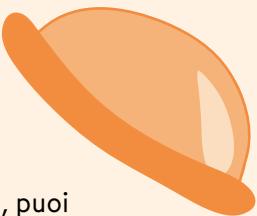
I preservativi devono essere sempre ben imballati e protetti e non devono essere tenuti nel portamonete. Utilizza una scatoletta o un astuccio per proteggerli dalla luce, dal calore, da sfregamenti e da oggetti appuntiti o taglienti. Un foro, anche piccolissimo, permette il passaggio degli spermatozoi e degli agenti patogeni. Non infilare mai due preservativi l'uno sopra l'altro perché due non tengono meglio, anzi si lacerano più facilmente.

Non utilizzare i preservativi se la confezione è strappata o se sono scaduti. Può succedere che una persona abbia una reazione allergica al preservativo e avverta prurito o bruciore. Ciò può essere dovuto al lattice (caucciù) o al gel lubrificante sul preservativo. Puoi provare con un'altra marca di preservativi o con un profilattico senza lattice. I preservativi si possono comprare ovunque, anche quelli senza lattice. **Sul foglietto illustrativo trovate tutte le informazioni sulla scadenza, sul materiale e su ciò di cui dovete tenere conto durante l'utilizzo.**



Lubrificanti

I lubrificanti sono dei gel che facilitano l'introduzione del pene, di un dito o di un sex toy nella vagina o nell'ano. Possono essere acquistati in farmacia e nei supermercati. L'importante è che siano solubili in acqua o a base di silicone. Leggi quindi attentamente le istruzioni! Potete anche utilizzare la saliva. Non utilizzare mai oli alimentari o per massaggi, lozioni o vaselina come lubrificante. Anche se il preservativo non si rompe, questi prodotti attaccano il lattice del preservativo e lo rendono permeabile agli agenti patogeni.



Preservativo interno

Il preservativo interno, chiamato anche preservativo femminile o "Femidom", viene introdotto nella vagina o nell'ano. Come il preservativo esterno, protegge dalle gravidanze non volute, dall'HIV e riduce il rischio di contrarre altre infezioni sessualmente trasmissibili.

Diaframma e cappuccio cervicale

Il diaframma e il cappuccio cervicale sono altri due metodi di barriera. Prima del rapporto sessuale, entrambi devono essere ricoperti con un gel spermicida e introdotti in profondità nella vagina per coprire completamente il collo dell'utero. L'uso di questi contraccettivi richiede molta pratica. Non proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili e devono essere misurati e adattati da un*una ginecolog*.

Metodi ormonali

Tutti i metodi contraccettivi ormonali proteggono efficacemente da una gravidanza, ma non dall'HIV né da altre infezioni sessualmente trasmissibili. I metodi contraccettivi ormonali contengono degli ormoni sessuali di sintesi che impediscono la maturazione dell'ovulo nell'ovaia e quindi l'ovulazione. Inoltre, questi ormoni riducono la crescita dell'endometrio durante il ciclo e ispessiscono il muco cervicale, in modo da impedire il passaggio degli spermatozoi. È possibile che tu abbia un sanguinamento meno abbondante. Con alcuni metodi ormonali, i sanguinamenti possono cessare del tutto.

Pillola

La pillola è un contraccettivo molto utilizzato e dev'essere assunta quotidianamente. La pillola è un medicamento ottenibile solo su prescrizione medica, per ottenerla puoi consultare un*una ginecolog* o recarti presso un centro di salute sessuale. Se preferisci, puoi farti accompagnare. Esistono diversi tipi di pillola: informati bene su come assumerla.

Per assicurarti di non dimenticarla, puoi impostare un promemoria sul cellulare. Se dovessi dimenticarti di prenderla una volta non ti allarmare: se sono passate meno di 12 ore dall'orario abituale la protezione da una gravidanza è garantita. In tal caso, prendi la pillola dimenticata il più presto possibile. Se, invece, sono passate più di 12 ore, la contraccezione non è più garantita. Allora procedi come segue:

Cosa devo fare se ho dimenticato di assumere la pillola?

- Se hai avuto rapporti sessuali vaginali il giorno della dimenticanza o nei cinque giorni precedenti: contatta una farmacia o un centro di salute sessuale per sapere cosa fare. Potresti aver bisogno di una contraccezione d'emergenza.
- Se il giorno della dimenticanza o nei cinque giorni precedenti NON hai avuto rapporti sessuali vaginali: assumi la pillola dimenticata il più presto possibile. Informati presso una farmacia o un centro di salute sessuale su come procedere con l'assunzione della pillola e se devi usare anche il preservativo in caso di rapporti sessuali.
- Se avessi dimenticato 2 pillole o più, rivolgiti al più presto a un centro di salute sessuale o a una farmacia.

Cosa devo fare se ho vomitato o assunto medicinali?

- Se vomiti entro 4 ore dall'assunzione della pillola, la sicurezza contraccettiva non è più garantita. Prendi quindi una pillola supplementare.
- L'efficacia della pillola può essere ridotta se assumi contemporaneamente altri medicinali (ad esempio antibiotici, ma anche medicinali naturali). Informati presso il*la tuo*tua medic* o un centro di salute sessuale sulle possibili interazioni. Fatevi consigliare in queste situazioni.



Cerotto transdermico (patch)

Il cerotto transdermico misura circa 5x5 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 deve scollarsi nemmeno durante la doccia o in piscina. Si usa un cerotto alla settimana per tre settimane consecutive. Dopo le tre settimane, si fa una settimana di pausa, durante la quale compare un sanguinamento. Con un nuovo cerotto, il ciclo ricomincia da capo.

Anello vaginale

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 gradualmente degli ormoni. Dopo tre settimane, si toglie l'anello e si fa una pausa di sette giorni. In questo periodo compare il sanguinamento. Dopo la settimana di pausa si inserisce un nuovo anello.

Impianto sottocutaneo

L'impianto sottocutaneo è un sottile e flessibile bastoncino in materia sintetica che il*la medic* inserisce direttamente sotto la pelle nella parte interna del braccio. Contiene degli ormoni che vengono rilasciati gradualmente per circa tre anni. Gli effetti collaterali possono essere sanguinamenti più rari, irregolari o assenti.

Iniezione trimestrale

L'iniezione trimestrale, come indica il nome, deve essere ripetuta ogni 3 mesi. Contiene degli ormoni che il*la medic* inietta nel braccio o nella natica. Gli effetti sui sanguinamenti possono essere simili a quelli dell'impianto sottocutaneo.

Effetti collaterali dei metodi contraccettivi ormonali:

I metodi contraccettivi ormonali possono avere degli effetti collaterali indesiderati come nausea, mal di testa, aumento di peso, dolori al seno, sanguinamenti irregolari e riduzione della libido (desiderio sessuale). A volte può essere utile passare ad un altro metodo contraccettivo ormonale oppure a un metodo senza ormoni. Ma è anche possibile che vi sia una riduzione dei dolori prima e durante le mestruazioni, un flusso meno abbondante o assente e una riduzione delle impurità della pelle.

Fattori di rischio della pillola, del cerotto transdermico e dell'anello vaginale:

Questi contraccettivi ormonali possono comportare anche dei rischi per la salute. Parlane con il*la tuo*tua medic* o rivolgiti a un centro di salute sessuale.

Le spirali

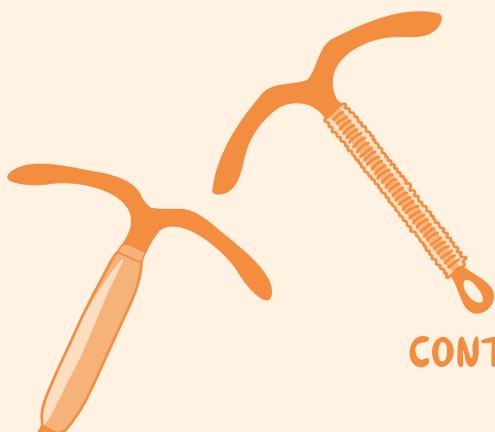
La spirale (dispositivo intrauterino, DIU) viene introdotta nell'utero durante le mestruazioni da un*una ginecolog*. La spirale è efficace per più anni, ma deve essere controllata regolarmente per verificare che sia posizionata correttamente. La spirale può essere rimossa in qualsiasi momento ed è adatta a tutte le età.

Spirale ormonale

La spirale ormonale impedisce la risalita degli spermatozoi verso l'utero e l'annidamento di un ovulo fecondato nell'utero. Nei primi mesi si verificano spesso perdite di sangue irregolari. I sanguinamenti possono anche scomparire del tutto finché la spirale ormonale rimane nell'utero.

Spirale al rame

Tramite piccolissime quantità di rame, la spirale al rame ostacola la motilità degli spermatozoi e impedisce l'annidamento di un ovulo fecondato nell'utero. La spirale al rame potrebbe aumentare la durata e l'intensità delle mestruazioni.





Associando un metodo contraccettivo ormonale, una spirale, il diaframma o il cappuccio cervicale al preservativo, ti assicuri una doppia protezione: contro una possibile gravidanza e contro le infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

Metodi e pratiche contraccettive non sicure

Coito interrotto o “fare attenzione”

La pratica di ritirare il pene dalla vagina poco prima dell’ejaculazione è chiamata coito interrotto. Questo metodo non protegge da una gravidanza, né dalle IST, né dall’HIV. In effetti, già prima dell’ejaculazione, possono giungere nella vagina alcune gocce di liquido (pre-eiaculatorio) contenenti degli spermatozoi. Inoltre, succede spesso che a causa dell’eccitazione non si riesca a ritirare il pene in tempo.

Spermicidi

I contraccettivi chimici sono disponibili in varie forme, ad esempio come creme o supposte. Contengono sostanze (chiamate spermicidi) che uccidono gli spermatozoi e ne inibiscono la motilità. Se non vengono usati assieme a un altro metodo contraccettivo (preservativo o diaframma) gli spermicidi sono poco efficaci. Altre informazioni sul sito sex-i.ch.



sex-i.ch/it/home

La contraccezione di emergenza

A chiunque può capitare un incidente contraccettivo o una dimenticanza. In questi casi è importante mantenere la calma, riflettere sulle opzioni e poi agire rapidamente. In Svizzera esistono due metodi contraccettivi d’emergenza ai quali è possibile ricorrere entro un

determinato lasso di tempo: la contraccezione d’emergenza ormonale (“pillola del giorno dopo”) e la spirale al rame.

La contraccezione d’emergenza, come dice il nome, è una misura d’emergenza.



[salute-sessuale.ch/
in-caso-di-emergenza/
pillola-del-giorno-dopo](http://salute-sessuale.ch/in-caso-di-emergenza/pillola-del-giorno-dopo)

Contraccezione ormonale d’emergenza (“pillola del giorno dopo”)

La contraccezione ormonale d’emergenza è ottenibile in farmacia o presso un centro di salute sessuale senza prescrizione medica. La sua efficacia è maggiore se viene assunta nelle prime 24 ore dalla dimenticanza o dall’incidente contraccettivo. Può prevenire una gravidanza fino a 5 giorni dall’incidente contraccettivo o dall’assenza di contraccezione, ma prima la si prende e maggiore è la sua efficacia. Hai diritto alla contraccezione ormonale d’emergenza anche se non hai ancora compiuto 16 anni. Prima che ti sia dispensata, ti verranno poste delle domande confidenziali. Hai diritto alla confidenzialità: né la farmacia né il centro di salute sessuale possono informare i tuoi genitori o altre persone.

Spirale al rame

La spirale al rame viene inserita nell’utero fino a 5 giorni dopo l’incidente contraccettivo. Per l’inserimento della spirale al rame devi rivolgerti a un*una ginecolog* o a un centro di salute sessuale medicalizzato.



Hai il diritto di ricevere informazioni sui metodi contraccettivi e di decidere liberamente come vuoi proteggerti. Rivendica questi diritti! Puoi chiedere informazioni, per esempio, ai tuoi genitori o alle tue persone di riferimento, durante le ore di educazione sessuale a scuola, presso un centro di salute sessuale o a un*una medic*.

Gravidanza



Il test di gravidanza

La mancata comparsa delle mestruazioni può causare stress e angoscia. Ma niente panico, possono esserci diverse spiegazioni.

Se temi una gravidanza perché si è verificato "un incidente" (per esempio si è sfilato il preservativo, hai dimenticato di assumere la pillola, non hai usato nessuna contraccezione), devi agire rapidamente. Per scoprire se è in corso una gravidanza, è necessario fare un test di gravidanza. Questi test sono ottenibili in farmacia, nelle drogherie, al supermercato, presso i distributori automatici o nei centri di salute sessuale. Importante: leggi attentamente le istruzioni prima di fare il test.

Attenzione: Il test di gravidanza nelle urine fornisce una risposta affidabile non prima di due settimane dal rapporto sessuale non protetto.

E se il test di gravidanza fosse positivo?

Le gravidanze non volute capitano. Se il test di gravidanza risultasse positivo, rivolgiti il prima possibile a un centro di salute sessuale oppure a un*una ginecolog* perché hai tre opzioni: portare a termine la gravidanza e tenere il*la bambin*, dare alla luce il*la bambin* e affidarlo in adozione oppure interrompere la gravidanza.

All'inizio di una gravidanza diversi sentimenti possono sopraggiungere: paura, felicità, rabbia, orgoglio, vergogna. Tutto è possibile. La cosa importante è che tu e l'altra persona coinvolta ne parliate. Se possibile, riflettete insieme su come procedere. Ricorda che la persona in gravidanza ha sempre l'ultima parola nella decisione da prendere. È un suo diritto. Per prendere una decisione avete bisogno di tempo e di persone che vi possano capire come i genitori o altre persone di riferimento, oppure i centri di salute sessuale. Un colloquio personale può essere d'aiuto per riordinare le idee e i sentimenti e per riflettere serenamente sui passi da intraprendere. Qui trovi un elenco dei centri di salute sessuale per Cantone:



salute-sessuale.ch/
centri-di-consulenza



eoc.ch/coss



ti.ch/infogiovani



Sono incinta.
E adesso?

Puoi decidere in piena libertà se portare a termine la gravidanza o meno. Se decidi di interrompere la gravidanza o se la decisione non è ancora chiara per te, hai diritto a una consulenza confidenziale e gratuita presso un centro di salute sessuale.

Interruzione della gravidanza

In Svizzera, l'interruzione della gravidanza è disciplinata dalla legge (articoli 119/120 del Codice penale). Nelle prime 12 settimane dall'inizio dell'ultima mestruazione, spetta alla persona in gravidanza la decisione di interrompere o continuare la gravidanza ("regime dei termini"). Esistono due metodi di interruzione della gravidanza: quella farmacologica e quella chirurgica. La discussione con il*la medic* permetterà di stabilire quale metodo è adatto nel tuo caso. L'interruzione della gravidanza è eseguita da un*una medic* e molto raramente causa complicazioni. Dopo un'interruzione senza complicazioni, una gravidanza può nuovamente instaurarsi senza problemi. Un'interruzione della gravidanza è possibile anche dopo 12 settimane se la salute fisica e/o mentale della persona in gravidanza è in pericolo. Spetta al*alla medic* valutare se un'interruzione della gravidanza può essere effettuata dopo il termine. Qui puoi trovare altre informazioni:



salute-sessuale.ch/
in-caso-di-emergenza/
gravidanza

Se non sei ancora maggiorenne può essere utile parlarne con i tuoi genitori o con le persone che sono legalmente responsabili per te. Tuttavia,

per effettuare un'interruzione della gravidanza non è necessario il consenso dei genitori. Se hai meno di 16 anni, è obbligatorio un colloquio presso un centro di salute sessuale riconosciuto. La persona che ti accoglierà è tenuta per legge a informarti in maniera dettagliata. Il costo dell'interruzione della gravidanza è coperto dall'assicurazione malattia, previa detrazione della franchigia e del 10% che è a tuo carico. Se il costo dell'interruzione è un problema per te, parlane con lo*la specialista.

§

Ogni persona in gravidanza può decidere autonomamente se portare a termine o interrompere la gravidanza.

Può anche decidere di dare in adozione il*la bambin*. Un'altra opzione è il parto confidenziale. In questo caso, l'ospedale assegna alla persona in gravidanza uno pseudonimo (nome fittizio). In questo modo può mantenere segreta la gravidanza e il parto. Qui troverai altre informazioni sul parto confidenziale:



salute-sessuale.ch/temi/gravidanza-voluta-non-voluta/parto-confidenziale-adozione

Prima e dopo aver preso la tua decisione, hai diritto a una consulenza professionale e gratuita, ad un'adeguata assistenza medico-sanitaria e a un trattamento rispettoso.

HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili (HIV/IST)

Come lo suggerisce il loro nome, le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) possono essere trasmesse attraverso i rapporti sessuali. Le infezioni sono causate da agenti patogeni come virus, batteri, parassiti o funghi.

Molte persone parlano di malattie sessualmente trasmissibili, ma questo termine non è del tutto corretto, poiché non tutte le infezioni generano automaticamente delle malattie. Succede spesso che le infezioni non diano alcun sintomo e che tu ti senta bene. Può anche capitare che i sintomi scompaiano spontaneamente. In caso di sospetta infezione, è comunque importante consultare un*una medic* per iniziare il prima possibile il trattamento. Gran parte delle IST sono guaribili e facili da trattare. La maggior parte delle persone sessualmente attive contraggono prima o poi un'infezione sessualmente trasmissibile.

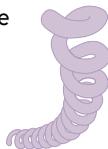


Buono a sapersi: Una perdita vaginale non è di per sé motivo di preoccupazione. Nel corso del mese le perdite vaginali possono cambiare colore, quantità e consistenza. Se tali cambiamenti sono insoliti è raccomandabile consultare un*una ginecolog* (→ vedi pag. 25.).



Hai diritto a delle informazioni sull'HIV e sulle altre infezioni sessualmente trasmissibili, ad esempio nel contesto dell'educazione sessuale scolastica o in un centro di salute sessuale. In caso di infezione hai diritto a cure mediche rispettose e confidenziali.

SIFILIDE: La sifilide si trasmette attraverso dei batteri. Nella maggior parte dei casi attraverso rapporti sessuali vaginali, orali o anali. È trasmissibile anche tramite le dita, i baci o l'utilizzo in comune di sex toys o lubrificanti. La sifilide viene trattata con una terapia antibiotica.



GONORREA (blenorragia o scolo): La gonorrea, detta anche scolo, è un'IST frequente. L'infezione viene trasmessa da batteri che si possono trovare in gola, nel pene o nella vagina. Spesso la gonorrea non presenta sintomi. Sintomi tipici sono: dolore durante la minzione e durante i rapporti sessuali, secrezione purulenta (biancastra) e infiammazioni. La gonorrea viene trattata con una terapia antibiotica.



INFEZIONI DA CLAMIDIA: Le infezioni da clamidia (clamidiosi) sono causate da batteri e si trasmettono facilmente tramite i rapporti sessuali. L'infezione può svilupparsi in gola, nella vagina, nel pene o nell'ano ed è spesso asintomatica. Se si manifestano dei sintomi, può trattarsi di secrezioni purulente, bruciore alla minzione, dolori durante i rapporti sessuali, ecc. Un'infezione da clamidia non trattata può avere conseguenze a lungo termine come malattie infiammatorie pelviche o sterilità. Le infezioni da clamidia vengono trattate con una terapia antibiotica.



VIRUS DEL PAPILOMA UMANO (HPV): Le infezioni da papillomavirus umano (HPV) fanno parte delle infezioni sessualmente trasmissibili virali più frequenti. Nella maggior parte dei casi il virus scompare da sé. Alcuni HPV possono causare lesioni precancerose e cancerose, per esempio al collo dell'utero, alla vagina, all'ano, al pene o nella regione faringea. La protezione più efficace è la vaccinazione. Il momento ideale per farsi vaccinare è prima di iniziare ad avere rapporti sessuali. Anche se hai già avuto rapporti sessuali, è opportuno vaccinarsi e la vaccinazione è gratuita fino ai 26 anni. Puoi rivolgerti ad un*una medic* o a un centro di salute sessuale per ottenere maggiori informazioni in merito.



HERPES SIMPLEX (HSV): Il virus Herpes simplex provoca un'infezione da herpes. Molte persone conoscono l'herpes di tipo 1 (HSV-1) che causa soprattutto vescicole sulle labbra o in bocca. Il virus di tipo 2 (HSV-2), invece, è generalmente responsabile dell'herpes genitale. Entrambi i tipi di virus possono però causare infezioni in tutte le mucose del corpo. L'herpes non è guaribile, ma spesso è il sistema immunitario a combatterlo e molte persone non sentono alcun sintomo. L'herpes può provocare bruciore, prurito, pizzicore e piccole ulcere che guariscono in media entro quattro settimane. Un attacco di herpes può essere trattato con dei medicinali che riducono significativamente la durata dei sintomi. Il trattamento funziona però solo se si inizia entro le prime ore o i primi giorni dalla comparsa dell'infezione. In caso di sospetta infezione da herpes bisogna quindi recarsi subito dal* dalla medic*.



EPATITE B: L'epatite è un'infiammazione del fegato causata dal virus dell'epatite B che si trasmette più facilmente e più frequentemente per via sessuale. La vaccinazione è il mezzo più sicuro per proteggerti da un'epatite B. L'epatite B cronica non è guaribile, ma è possibile prevenire i danni al fegato con dei medicinali.



HIV: L'HIV (virus dell'immunodeficienza umana) si trasmette tramite rapporti sessuali vaginali e anali non protetti. La diagnosi "sieropositivo" significa che una persona vive con l'HIV e che il contagio è stato rilevato con un test. L'HIV è trasmissibile anche attraverso il sangue, per esempio con lo scambio di aghi e siringhe. Se l'infezione non è trattata, la trasmissione può avvenire anche durante la gravidanza, alla nascita o tramite l'allattamento. La persona sarà portatrice dell'infezione per tutta la vita, poiché attualmente non è guaribile. Se la persona, però, assume con regolarità i farmaci, resta in salute e non trasmette più il virus. L'infezione da HIV indebolisce gradualmente il sistema immunitario e insorge l'Aids (Sindrome da immunodeficienza acquisita). Senza trattamento, il metodo migliore per proteggersi dall'HIV è rispettare le regole del safer sex.



PrEP: La PrEP è un trattamento preventivo contro l'HIV che consiste nell'assunzione di medicinali anti-HIV prima e dopo il rapporto sessuale per evitare un possibile contagio con il virus, anche senza preservativo. Siccome la PrEP presenta anche dei rischi e degli effetti collaterali dev'essere monitorata da un*una medic*. Per altre informazioni rivolgiti a un centro di depistaggio oppure a un centro di salute sessuale.



myprep.ch



lovelife.ch/it/
centri-di-consulenza

Trattamento di emergenza in caso di rischio di contagio da HIV (PEP): Se negli ultimi due giorni hai vissuto una situazione a rischio di trasmissione dell'HIV, si tratta di un'emergenza. In tal caso, devi recarti immediatamente (al più tardi entro 48 ore) al pronto soccorso di un ospedale o presso un "Check-point" svizzero dove verrà accertata la necessità di un trattamento di emergenza. Tale trattamento si chiama PEP (profilassi post-esposizione all'HIV) e può ridurre considerevolmente il rischio di infezione da HIV. L'efficacia di una PEP è migliore entro le prime ore da una situazione a rischio.

Nessun rischio in caso di... L'HIV è un virus sensibile che non sopravvive se esposto all'aria. Non sussiste alcun rischio di contrarre l'HIV nelle seguenti situazioni: contatto quotidiano con una persona sieropositiva, baci con la lingua, uso comune dello spazzolino da denti, punture di zanzara, contatto con escrementi o urina, nonché fellatio e cunnilingus (sperma/sangue mestruale in bocca).

Safer Sex

Con le regole del safer sex (sesso sicuro) ti proteggi efficacemente dall'HIV e riduci il rischio di contrarre altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

- Sesso vaginale e anale con il preservativo (→ maggiori informazioni su preservativi alle pagg. 39–41).
- E poiché ognun* ama fare sesso a modo suo: fai il safer sex check su lovelife.ch e scopri tutto quello che c'è da sapere per la tua protezione personale contro l'HIV e le altre IST.

Sesso orale e sex toys

Le IST possono essere trasmesse anche praticando sesso orale e tramite i sex toys. Quindi:

- In caso di sesso orale usare un preservativo o un dental dam (fazzolettini di lattice).
- Pulire bene i sex toys (maggiori informazioni a pag. 35).
- Sottoporsi regolarmente ai test di depistaggio delle IST.

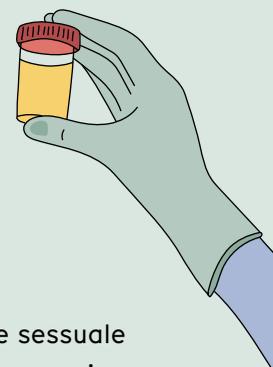


Cosa è il dental dam?

Il dental dam è un fazzolettino di lattice (o altro materiale) molto sottile che viene collocato sulla vulva o l'ano durante il sesso orale. Il dental dam evita il contatto tra le mucose. È possibile collocarlo anche tra le vulve di due partner per proteggere le mucose. Il dental dam protegge così dalle IST. È possibile usare un lubrificante per umidificare o fissare il fazzolettino (→ altre informazioni sui lubrificanti a pag. 40).

Safer sex significa anche adottare tutte le misure preventive quando è necessario come sottoporsi regolarmente a test di depistaggio dell'HIV e delle IST, trattare queste infezioni con terapie adeguate, informare se si ha un'IST che può essere trasmessa. Si raccomanda la vaccinazione contro le infezioni per le quali esiste un vaccino (HPV, epatite A e B).

Fare i test di depistaggio



Quando devo fare i test?

- Se hai rapporti sessuali con diverse persone è raccomandabile effettuare regolarmente dei test, anche se rispetti le regole del safer sex.
- Se la tua relazione è monogama e desiderate rinunciare al preservativo e/o ai dental dam è raccomandabile fare i test di depistaggio dell'HIV e delle altre IST.
- Se avverti determinati sintomi qualche giorno o settimana dopo un rapporto sessuale.

Il momento in cui un'infezione può essere esclusa con sicurezza dal test varia a seconda delle IST.

Dove posso fare i test di depistaggio?

Puoi fare i test presso un centro di depistaggio, in un centro di salute sessuale, in ospedale oppure in uno studio medico. Negli studi medici i test dell'HIV e delle IST vengono effettuati solo su tua richiesta. Nei centri di salute sessuale lavorano persone abituate a parlare quotidianamente di sessualità. Sono lì per te e rispondono a tutte le tue domande. Puoi contare su una consulenza gratuita, rispettosa, confidenziale e senza pregiudizi. Alcuni centri di depistaggio offrono la possibilità di effettuare anche dei test anonimi.

Qui trovi un elenco dei centri di salute sessuale nelle tue vicinanze:



salute-sessuale.ch/
centri-di-consulenza

Quanto costano i test?

Se il test di depistaggio viene eseguito presso uno studio medico, in alcuni casi i costi sono assunti dall'assicurazione malattia. I test effettuati presso un centro di salute sessuale sono solitamente meno cari. In generale, se desideri svolgerli in forma anonima dovrai assumerti i costi. Se il test di depistaggio è troppo caro

per te, rivolgiti a un centro di salute sessuale nelle tue vicinanze in modo da trovare assieme una soluzione. I costi non devono essere d'impedimento allo svolgimento dei test.

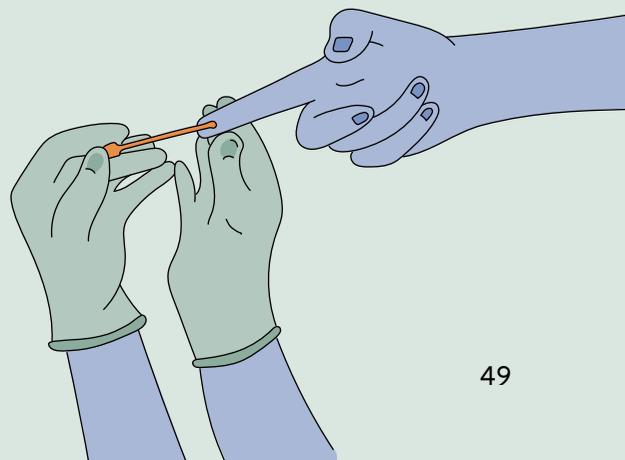
In caso di test positivo: informa i*le partner

Se ti è stata diagnosticata un'infezione sessualmente trasmissibile (IST), chiediti chi potrebbe averti trasmesso l'infezione e a chi potresti averla trasmessa tu. Informa quindi i*le partner dell'infezione in modo che possano fare il test e, se del caso, seguire il trattamento. Non si tratta di un obbligo, ma è importante per loro (vedi il capitolo "Relazioni"). Se le relazioni sessuali con queste persone continuano dovete curarvi assieme, altrimenti continuate a contagiarvi a vicenda (effetto ping-pong).



lovelife.ch/it/safer-sex/cosa-fare-questi-casi/informazione-del-partner/

Anche in caso di sieropositività, l'informazione ai*alle partner sul tuo stato sierologico è facoltativa: fintanto che rispetti le regole safer sex e assumi i medicinali che impediscono la trasmissione dell'HIV, la decisione spetta a te. Se si verifica un problema con il preservativo e non stai seguendo un trattamento efficace, devi informare il*la partner sessuale, in modo che possa assumere la PEP entro 48 ore (→ vedi pag. 48).



MEDIA



Navigare in rete, creare un profilo, giocare su internet: nulla di nuovo per te. Tuttavia, è importante riflettere su ciò che pubblichi in rete.



Nulla di ciò che è stato pubblicato in rete può essere eliminato. D'altra parte, i media digitali offrono un'incredibile quantità d'informazioni. Come posso approfittare al meglio dei vantaggi di internet proteggendomi al contempo dalla disinformazione, dal cyberbullismo o da immagini

e filmati troppo espliciti? A questa domanda non è facile dare una risposta perché i contenuti ci colpiscono in maniera differente. Ma una cosa è certa: puoi fare molto per navigare in modo sicuro nel mondo digitale.

Uso consapevole dei media

Con Instagram, Snapchat, Youtube e TikTok puoi seguire influencer e determinati canali oppure stringere nuove amicizie in rete. Può essere una blogger che mostra con orgoglio le sue curve, l'influencer che dà consigli di trucco oppure un'atleta che si trova su una sedia a rotelle a causa di un incidente e vuole condividere la sua storia. Ogni persona riesce a trovare il proprio posto accanto a meme divertenti e alle foto delle vacanze degli*delle amic*.



Qui ti presentiamo alcuni profili Instagram di organizzazioni o influencer che si occupano di sessualità, diritti sessuali, salute sessuale, persone LGBTQI+ e molto altro ancora:

@santesexuellesuisse

@drgay_official

@jugendnetzwerk_reseaujeunes

@the.vulva.gallery

@lovelife_svizzera

Rifletti attentamente su quali foto, video e testi pubblicare su di te e le altre persone. I tuoi commenti a un post possono essere letti talvolta anche da persone che non conosci. Soprattutto in caso di piattaforme pubbliche chiediti: cosa succederebbe se la mia vicina o il mio insegnante vedessero la foto, il video oppure il commento?

Ricordati che non tutto ciò che vedi nelle reti sociali corrisponde necessariamente alla realtà. Per i loro post, le persone scelgono e talvolta modificano le foto.

Quando ti imbatti in contenuti di cui non conosci esattamente la provenienza potrebbe trattarsi di notizie false (dette fake news). Occorre considerare con occhio critico questi contenuti. Chiediti: sarà vero? Da dove proviene o chi ha creato questo post? Non esitare a segnalare contenuti che ti sembrano inappropriati! È importante essere solidali e non complici della diffusione di contenuti che potrebbero far male ad altre persone.

Chat, selfie e sexting

Chattare online può essere elettrizzante. Molte persone trovano più facile parlare di sentimenti, flirtare o inviare una propria foto a una persona sconosciuta.

Quando le persone, anche all'interno di una relazione, si inviano messaggi, foto o video per eccitarsi reciprocamente, si parla di sexting. Se non sai se puoi o meno condividere una determinata foto, tieni presente che in ogni caso devi sempre avere il consenso delle persone interessate.

Se i tuoi risultati scolastici calano rapidamente, provi un sentimento di vuoto o ti accorgi che ormai pensi solo ai giochi, ai video YouTube, ecc. informati su come affrontare questa situazione.



safersurfing.ch

Non sai chi si nasconde dietro a uno pseudonimo di una chat? Non ti senti a tuo agio? Fatti consigliare su ti.ch/infogiovani e interrompi immediatamente il contatto.



ti.ch/infogiovani



Rifletti bene prima di inviare a qualcuno una tua foto erotica. Con il termine "revenge porn" (pornovendetta) si intende lo scambio consensuale di contenuti che vengono successivamente inoltrati o pubblicati senza il preavviso e il consenso della persona interessata. Questo comportamento è punibile e può comportare conseguenze giuridiche e soprattutto psichiche.



giovaniemedia.ch

Le persone minori di 18 anni che diffondono foto di sé nude in rete sono punibili.

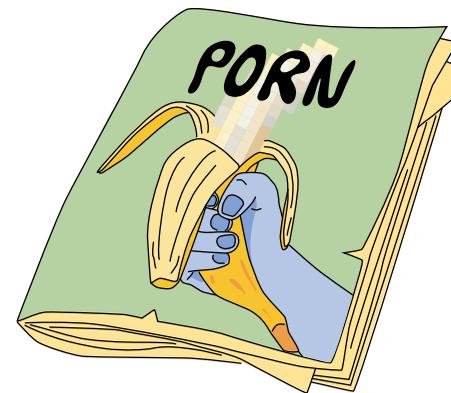
Eccezione: se entramb* avete più di 16 anni e siete entramb* d'accordo, potete inviarvi foto dei vostri corpi nudi.

§

Ti piace chattare con persone sconosciute? Non comunicare mai ad altre persone informazioni personali come il tuo cognome, l'età, l'indirizzo, password o informazioni simili. Una foto della tua camera o della via in cui abiti può bastare per svelare il tuo indirizzo.

Non è mai opportuno inviare foto di sé nudi in forma anonima e/o non richieste. Si tratta di molestie sessuali.

Pornografia



Forse anche tu hai già visto contenuti pornografici? Se sì, certamente non è capitato solo a te. Alcune persone si eccitano, altre ne sono disgustate. Ed è normale che sia così.

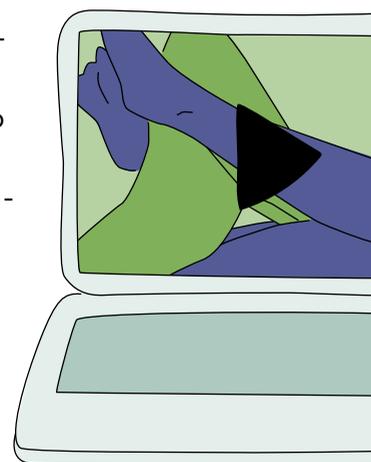
Ma cosa si intende per pornografia? La pornografia è la rappresentazione di atti sessuali nei film, nei videoclip, sulle fotografie o nei testi. Non esiste una pornografia, ma molteplici tipi di pornografia. I video che trovi facilmente in internet sono per lo più pornografia per il grande pubblico (mainstream). In questi video le scene sono di regola basate su un copione, girate con effetti luce e con un montaggio atto a piacere in primo luogo a un pubblico maschile e cisgender. Inoltre, in molti porno, le attrici sono rappresentate come degli oggetti sessuali passivi.

Nei porno convenzionali...

- spesso vengono mostrati peni di grandezza superiore alla media e labbra della vulva rimodellate chirurgicamente.
- i corpi corrispondono generalmente a ideali di bellezza stereotipati, ossia corpi giovani, muscolosi, snelli/magri, depilati.
- gli*le attor* gemono molto forte.
- l'orgasmo delle attrici non è importante.
- per girare scene di sesso si ricorre frequentemente all'uso di medicinali per prolungare la prestazione.
- l'eiaculazione del pene conclude il rapporto sessuale.

Esistono però anche altri porno, più diversificati, che mostrano persone con corpi diversi, in cui le persone si rispettano a vicenda e parlano di ciò che a loro piace e nei quali vengono usati il preservativo e il dental dam.

Alcuni film porno sono illegali. In Svizzera, la rappresentazione pornografica di atti con persone di età inferiore a 18 anni, con animali o di atti violenti non è permessa. È vietato inoltre mostrare materiale pornografico a persone sotto i 16 anni, così come a persone sopra i 16 anni contro la loro volontà. L'universo della pornografia è vasto ed è del tutto legittimo che ti interessi a questi contenuti. Hai visto qualcosa che ti ha fatto eccitare o che ti ha fatto ribrezzo? È utile parlarne con gli*le amic* o con delle persone di riferimento.



Videogiochi



Se ti piacciono i videogiochi, probabilmente ti sarà già capitato di imbatterti in contenuti a carattere sessuale. Spesso i temi sessuali, come nei porno, riflettono una visione unilaterale e sono rivolti a un pubblico maschile eterosessuale. Non rappresentano la varietà di persone che esistono nella realtà.

Il mondo dei videogiochi ti offre però anche l'affascinante possibilità di interpretare nuovi ruoli e di vivere e sperimentare altre realtà. Quando giochi è importante rispettare i limiti delle altre persone e non offendere nessuno.



QUIZ

Una persona cisgender è...

- 1
- A Una persona la cui identità di genere corrisponde al sesso che le è stato assegnato alla nascita.
 - B Una persona che ama più persone.
 - C Una persona che non si riconosce né come uomo né come donna.

Quanti ovuli maturano nel corso di un ciclo?

- 2
- A Dipende dalla durata del ciclo.
 - B Quattro: due ovuli per ovaia.
 - C In generale uno.

In Svizzera, la maggiore età sessuale (fascia d'età protetta) si acquisisce a...

- 3
- A 14 anni.
 - B 16 anni.
 - C 18 anni.

Flirtare significa...

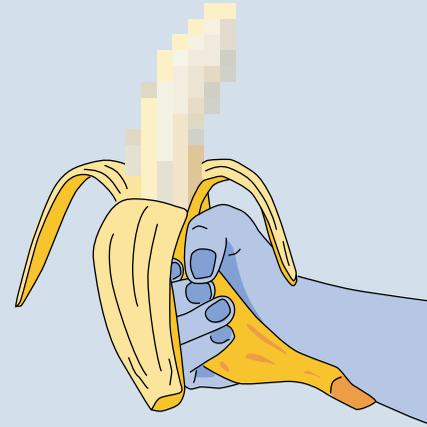
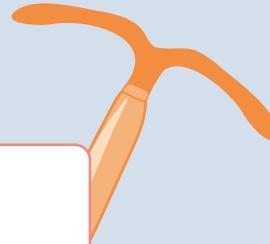
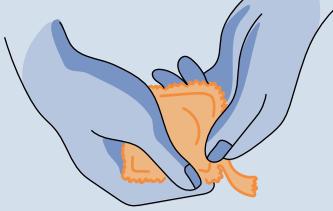
- 4
- A Far capire a una persona con sguardi, sorrisi e parole che la si trova attraente.
 - B Mostrare a una persona che ci piace fino a quando non usciamo insieme.
 - C Che due persone vanno a letto insieme senza avere una storia d'amore.

Che cosa è una coppetta mestruale?

- 5
- A Un tipo di tisana contro i dolori mestruali.
 - B Un oggetto in silicone che raccoglie all'interno della vagina il sangue mestruale.
 - C Uno strumento ginecologico.

Quanto dura un rapporto sessuale?

- 6
- A 7 minuti.
 - B Almeno un'ora.
 - C Varia da persona a persona. Quel che conta è che sia bello!



Il coito interrotto...

- A** È un metodo contraccettivo sicuro.
- B** È un metodo contraccettivo adatto solo se si ha fatto molta pratica.
- C** Non protegge né dalle IST né da una gravidanza.

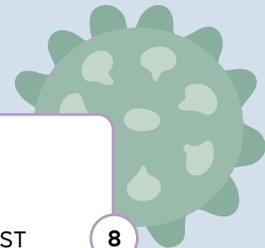
7



Come faccio a capire se ho una IST?

- A** Se ho una gran fame.
- B** Solo con un test di depistaggio, poiché spesso le IST non provocano sintomi evidenti.
- C** Se crescono i peli nelle zone genitali.

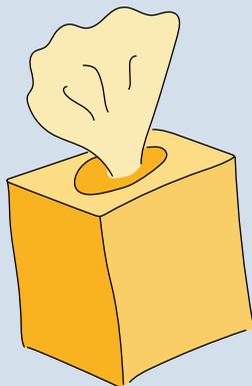
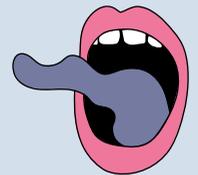
8



Cosa devo fare se ho avuto un rapporto sessuale non protetto?

- A** Mi reco al più presto in un centro di salute sessuale.
- B** Mi informo subito sulla contraccezione d'emergenza.
- C** Mi informo subito sulla PEP (trattamento d'emergenza contro l'HIV).

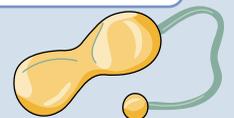
9



Un porno è...

- A** Una rappresentazione di atti sessuali nei film, foto e scritti.
- B** Una rappresentazione realistica della sessualità.
- C** Una rappresentazione di atti sessuali che tutte le persone trovano eccitante.

10



LE RISPOSTE

- 1 **A** vedi il capitolo "Chi sono?"
- 2 **C** vedi il capitolo "Corpo"
- 3 **B** vedi il capitolo "Relazioni"
- 4 **A** vedi il capitolo "Relazioni"
- 5 **B** vedi il capitolo "Corpo"
- 6 **C** vedi il capitolo "Che cosa è il sesso?"

- 7 **C** vedi il capitolo: "Contraccezione"
- 8 **B** vedi il capitolo: "IST"
- 9 **Tutte le risposte sono corrette. A** (in tutti i casi) **B** (in caso di rapporti sessuali con penetrazione/accollienti) **C** (in caso di rapporti sessuali con penetrazione/accollienti o rapporti anali) → vedi i capitoli "IST" e "Contraccezione"
- 10 **A** vedi il capitolo "Medio"

Impressum

EDIZIONE: SALUTE SESSUALE SVIZZERA, www.salute-sessuale.ch |

Questo opuscolo è stato realizzato con il sostegno finanziario dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

REDAZIONE E DIREZIONE DEL PROGETTO: Céline Berset, Daniela Enzler (SALUTE SESSUALE SVIZZERA)

CON IL GRUPPO DI ACCOMPAGNAMENTO PROFESSIONALE: Markus Trachsel (du-bist-du), Annelies Steiner (SSCH), Eva Rebholz (Iilli), Stefania Maddalena (SSCH), Sophie Huguenin (Génération Sexualités Neuchâtel), Vittoria Burgunder (in precedenza Rete giovani di SSCH), Caroline Jacot-Descombes (SSCH)

Consulenza scientifica e revisione medica: Prof. Dr. med. Sibil Tschudin (Frauenklinik dell'Ospedale Universitario di Basilea), rappresentazione degli organi genitali: Dr. Céline Brockmann e Maéva Badré (Bioscope, UNIGE), HIV/IST: Dr. med. Benjamin Hampel (Salute Sessuale Zurigo, Checkpoint Zurigo)

RILETTURA: Lea Dora Ilmer (ricercatrice in studi di genere, giornalista freelance)

TRADUZIONE DELLA VERSIONE ITALIANA: Peter Schrembs, traduttore Schrembs Solutions

ADATTAMENTO DELLA VERSIONE ITALIANA: Stefania Maddalena, SALUTE SESSUALE SVIZZERA

GRAFICA: nach morgen, www.nachmorgen.de

STAMPA: Werner Druck & Medien AG, www.wd-m.ch

FOTO: iStock.com/monkeybusinessimages (pagg. 2/11) | Jürgen Fälchle – stock.adobe.com (pagg. 2/28) | iStock.com/cofotoisme (pagg. 2/33) | iStock.com/pixelfit (pag. 2) | iStock.com/vorDa (pagg. 2/11) | Mark Brunner via Getty Images (pag. 4) | iStock.com/hajdukstanko (pagg. 5–9) | iStock.com/Jacob Ammentorp Lund (pag. 10) | iStock.com/FOTOGRAFIA INC. (pag. 11) | iStock.com/bykovski (pag. 12) | iStock.com/martin-dm (pag. 13) | Darstellungen Sexualorgane © 2019 R. Dewaele (Bioscope, Unige), J. Abdulcadir (HUG), C. Brockmann (Bioscope, Unige), O. Fillod, S. Valera-Kummer (DIP), www.unige.ch/ssi (pagg. 18–21) | iStock.com/FilippoBacci (pag. 26) | iStock.com/Grapelimages (pag. 27) | Irina Polonina – stock.adobe.com (pag. 29) | iStock.com/Lyampart Galina Vyacheslavovna (pag. 30) | iStock.com/kmatija (pag. 33) | iStock.com/beavera (pag. 35) | iStock.com/filadendron (pag. 36) | iStock.com/joecicak (pag. 39) | iStock.com/cokada (pag. 50) | Fabio Principe – stock.adobe.com (pag. 52)

ILLUSTRAZIONI: Jane Schüler (pag. 16), Jana van Thiel (pag. 14), Jonas Cleve (pag. 6), Altri: nach morgen

CARATTERI: "Munken Sans", Laurenz Brunner, lineto.com | "Sriracha", Cadson Demak | "Aktiv Grotesk", Dalton Maag

TIRATURA E DATA DI PUBBLICAZIONE: 80'000 (DE), 15'000 (FR), 5'000 (IT), 1ª edizione 2022

UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE VA A: Commissione LGBTI di SSCH: Camille Béziane (Les Klamydia's), Sarah Gloor (Queeramnesty), Florent Jouinot (Aiuto Aids Svizzero), Markus Trachsel (du-bist-du); Andreas Lehner (Aiuto Aids Svizzero); faseg (Associazione professionale per la salute sessuale nella consulenza e nell'educazione): Linda Bär, Bettina Roth e Simone Bringold; ALECSS (spécialistes en santé sexuelle): Jaqueline Zosso; Commissione per l'educazione affettiva e sessuale nelle scuole: Nicolò Osterwalder; Consultori di Salute Sessuale EOC: Maria Chiara Pusterla, Gianna Sechi, Sabina Meyer e Alessandra Cristinelli Di Bartolo; Dominique Müller (docente di biologia); Emmie Stemmer (sessuolog*); Johannes Rück (pedagogista dei media); Dr. med. Katharina Höflich; docenti e alliev* che ci hanno sostenuto nelle valutazioni dei gruppi mirati.

L'opuscolo e altri materiali d'informazione e d'intervento sono ottenibili nel nostro shop:

shop.salute-sessuale.ch/it/home

© 2022 SALUTE SESSUALE SVIZZERA



shop.salute-sessuale.ch/it/home

THEY THEM HEYS SHE HE
THEY THEM HEYS SHE HE
Y THEM HEYS SHE HET HE
SHE HET HEY YOU SHE HEY
Y THEM HEYS SHE HET HE
HET **HEY** THEM HEYS SHE
HEM HEY SHE HET HEY HE
EHET HEY THEM HEYS SHE
HEY THEM HEYS SHE **YOU** HE
THEY THEM HEYS SHE HE
THEM HEYS SHE HET HEY H
HEYS SHE HET **HEY** HEYS SHE
Y THEM HEYS SHE HET HE
THEY THEM HEYS SHE HET H
EM HEY SHE HET HEY HE
US SHE HET HEY THEM HE
EH **YOU** SHE HET HEY T



HEY YOU