

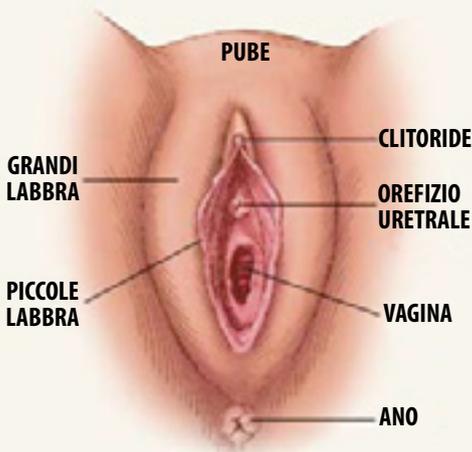
Sesso? Seguro!



Il nostro corpo

Per una sessualità serena e consapevole è importante conoscere il proprio corpo e quello del partner e sapere come funzionano i sistemi riproduttivi maschile e femminile. Con l'adolescenza il corpo si trasforma ... **vediamo come funziona:**

Il sistema riproduttivo femminile è costituito dalle seguenti parti:

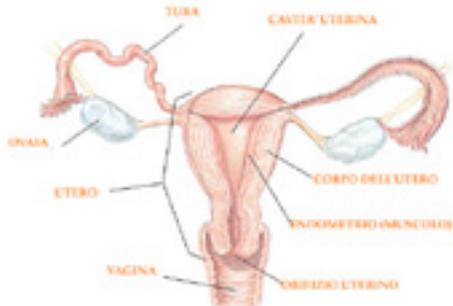


Tube: le tube di Falloppio (o salpingi), sono due organi tubolari pari e simmetrici che hanno il compito di captare l'ovocita e lo spermatozoo e permettere la fecondazione. Sono due condotti anatomici con un'estremità a forma di imbuto che si adatta alle ovaie, ed una estremità che si apre nell'angolo superiore dell'utero. È proprio qui nelle tube che l'ovulo incontra lo spermatozoo e viene fecondato.

Vagina: la vagina è un condotto di forma cilindrica di materiale fibromuscolare, che accoglie il pene durante il coito e consente il passaggio del feto durante il parto.

Utero: è un organo muscolare cavo a forma di pera rovesciata che accoglie e nutre il feto durante la gravidanza. La parte inferiore che termina nella vagina è detta cervice o collo dell'utero.

Endometrio: l'endometrio è una mucosa che tappezza la cavità interna dell'utero. L'endometrio più superficiale va incontro alle modificazioni che sono proprie del ciclo mestruale; il più interno, ha funzione di rigenerazione.



Ovaie: le ovaie sono due destra e sinistra, simmetriche e hanno la forma e la grandezza di una grossa mandorla. Sono situate ai lati dell'utero. Le ovaie sono importanti sia dal punto di vista riproduttivo, in quanto producono le cellule germinali femminili o ovociti, sia dal punto di vista endocrinologico, in quanto secernono ormoni (gli estrogeni ed il progesterone).

Follicoli: sono organuli che contengono le cellule-uovo. Al momento della pubertà nelle ovaie sono presenti circa 400.000 follicoli.

Il sistema riproduttivo maschile è costituito dalle seguenti parti:

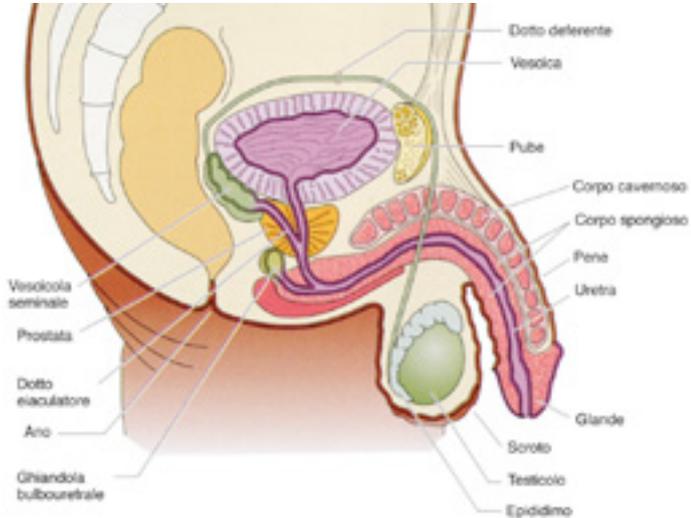
Pene: il pene ha forma cilindrica ed è l'organo che veicola gli spermatozoi in vagina durante il rapporto sessuale. La sua estremità è detta glande.

Testicoli: sono due ghiandole situate in una sacca cutanea detta scroto. I testicoli hanno due funzioni: la produzione degli spermatozoi dal momento della pubertà sino alla morte e la produzione degli ormoni sessuali maschili chiamati androgeni, tra i quali il testosterone è il più importante.

Vasi deferenti: sono due condotti attraverso i quali gli spermatozoi raggiungono l'uretra.

Uretra: è un condotto che convoglia all'esterno sia l'urina che il liquido seminale senza che i due liquidi si mescolino.

Prostata: la prostata è una ghiandola la cui funzione principale è quella di produrre ed emettere il liquido seminale, uno dei costituenti dello sperma, che contiene gli elementi necessari a nutrire e veicolare gli spermatozoi.



Come cresciamo

Nelle ragazze compare il ciclo mestruale che segna l'inizio dell'età fertile e della capacità di procreare; il seno cresce e le forme si arrotondano, si assottiglia la vita e si allargano i fianchi mentre aumenta la peluria in diverse parti del corpo (inguine, ascelle, gambe...), e la pelle tende a diventare più grassa.

Nei ragazzi aumenta l'altezza e la massa muscolare la voce si trasforma e diventa più matura; la pelle del viso diventa più ruvida e compare la barba e molte parti del corpo si coprono di peluria (inguine, gambe, petto, schiena), e il pene e i testicoli modificano le loro dimensioni e diventano in grado di procreare.



Ciclo mestruale

Il ciclo mestruale è un ciclo di cambiamenti fisiologici periodici che ha luogo nelle femmine

Il ciclo si divide in due fasi:

- 1) In una delle ovaie matura un follicolo, che potrà essere fecondato o meno.
- 2) l'endometrio si trasforma in un tessuto adatto ad accogliere l'ovulo, se fecondato.

Se non si instaura una gravidanza l'endometrio rimasto inutilizzato si distacca e viene espulso con la mestruazione. La mestruazione si ha normalmente ogni 28 giorni (ciclo) riproponendosi quindi ciclicamente fino alla menopausa (attorno ai 50 anni). L'inizio delle mestruazioni, conosciuto come "menarca", avviene attorno ai dodici anni, ma è normale anche tra gli 8 e i 16.

Il periodo fertile può variare da alcuni giorni prima ad alcuni giorni dopo il momento dell'ovulazione (che di solito si verifica a metà del ciclo) ed è quindi sempre meglio proteggersi con un contraccettivo per non incorrere in gravidanze indesiderate.

Masturbazione

Cos'è?

Si definisce così la stimolazione erotica degli organi sessuali/genitali (o autoerotismo). È la prima forma di conoscenza del proprio corpo e delle sensazioni che possono essere sperimentate attraverso questa modalità.

È considerata una caratteristica normale dello sviluppo della sessualità umana!

Nell'adolescenza la masturbazione trova la sua espressione massima, si è più consapevoli del piacere che questa modalità ci offre e la si ricerca appositamente. Essa aiuta a conoscere e vivere i cambiamenti del nostro corpo, le sensazioni legate a questo e diviene uno strumento importante per educarci al rispetto della propria e altrui sessualità.

Con l'instaurarsi di un rapporto con un partner la masturbazione tende a ridursi o a scomparire per ripresentarsi in tutte quelle circostanze caratterizzate dall'assenza del partner stesso, ma può essere ovviamente parte del rapporto sessuale e dunque praticata anche dal partner.



la 1° volta

A che età avere il primo rapporto sessuale?

Quando si presenterà l'occasione e ne varrà la pena ognuno sarà in grado di decidere, d'accordo con il proprio partner.

Ma cosa succede la prima volta che si ha un rapporto sessuale?

Nelle ragazze implica la perdita della cosiddetta "verginità" che comporta in genere la lacerazione dell'imene.

Nei ragazzi invece la prima volta non comporta alterazioni fisiche, tuttavia essa è ugualmente importante dal punto di vista psicologico come lo è per la ragazza.

Per entrambi un'esperienza positiva potrà preludere più facilmente ad altre esperienze soddisfacenti anche se a volte l'emotività e l'ansia possono giocare degli scherzi e non farci provare quello che avevamo immaginato o abbiamo sentito dagli altri.

Un'armonia sessuale con il partner implica infatti una conoscenza e uno scambio affettivo che possono richiedere del tempo.

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISIBILI (MST)

Le Malattie a Trasmissione Sessuale sono malattie infettive che si diffondono prevalentemente, anche se non esclusivamente, attraverso rapporti sessuali e nella maggior parte dei casi si localizzano nelle aree genitali.

Sono in costante aumento, specialmente tra gli adolescenti. Spesso non se ne parla in famiglia e in molte scuole mancano momenti di confronto su questi argomenti.

Le malattie a trasmissione sessuale sono note anche come malattie "veneree", ma sarebbe più corretta la definizione Infezioni Sessualmente Trasmissibili.

Ciò che si trasmette, infatti, non è la malattia ma l'infezione che può produrre una malattia. Le **infezioni** sono causate da parassiti, funghi, batteri o virus che si trasmettono da una persona a un'altra attraverso rapporti sessuali non protetti (cioè senza l'utilizzo del preservativo). **Fare sesso senza protezione** è quindi il principale fattore di rischio per il contagio che avviene anche attraverso i rapporti orali,





cioè senza che avvenga la penetrazione vaginale o anale. Gli agenti responsabili del contagio possono infatti trovarsi oltre che nello sperma anche nelle secrezioni uretrali, nelle secrezioni vaginali, nelle mucose e sulla pelle. Il contagio può avvenire anche attraverso il sangue dopo il contatto, con una ferita a causa di piercing e tatuaggi, oppure usando siringhe infette.

Non ci si contagia attraverso tosse o starnuti ed è irrilevante la trasmissione attraverso l'uso condiviso di oggetti (asciugamani, biancheria intima) o per la frequentazione di luoghi pubblici (autobus, servizi igienici, piscine).

Ci sono malattie che sono contagiose anche senza sintomi e, quindi, senza segni evidenti. Nella maggior parte dei casi le infezioni sessualmente trasmissibili sono curabili facilmente, soprattutto se diagnosticate tempestivamente.

Il medico deve perciò essere sempre informato dal paziente sulla storia personale, sessuologica propria e del partner.

Maschio:

hai prurito, bruciore o dolore nelle zone genitali e anali? ci sono vescicole, macchie o piccole escrescenze sul glande, sulla cute del pene, sullo scroto o vicino all'ano? hai delle perdite dall'uretra specie al mattino, bianco-giallastre o dei bruciori facendo la pipì o la fai molto più frequentemente del solito?

Femmina:

hai prurito vulvare (grandi e piccole labbra e clitoride), vaginale o anale (se ha avuto rapporti anali)? ci sono delle vescicole o macchie o escrescenze nelle zone genitali? hai perdite vaginali bianco-giallastre, diverse da quelle che vedi a metà ciclo?

In tutti questi casi consulta il tuo medico o un ginecologo.

alcune MST:

Vaginosi batteriche - Trichomonas - Candida - Clamidia - Gonorrea (scolo) - Sifilide (lue) - Herpes - Condilomatosi genitale (creste di gallo) - Epatiti - Hpv (Papilloma virus) - AIDS (Sindrome da Immunodeficienza Acquisita)

Come prevenirle?

PRESERVATIVO

Rappresenta il mezzo più sicuro per difendersi dalle Malattie a Trasmissione Sessuale.

E' da usare sempre durante un rapporto sessuale.

Si consiglia inoltre di evitare di condividere effetti personali: rasoi, spazzolini, pettini, aghi e siringhe e assicurarsi che parrucchieri e tatuatori usino strumenti sterilizzati.

Per questo motivo, se si ha qualche dubbio, è fondamentale il ricorso al proprio medico, a un ginecologo, a un consultorio o ai centri ospedalieri.

Quando si scopre di avere contratto una infezione sessualmente trasmissibile è molto importante informare le persone con cui si hanno avuto rapporti negli ultimi 6 mesi affinché si sottopongano ai test e alle cure.



CONTRACCIZZIONE

Con la parola "contraccizione" indichiamo la possibilità di evitare che al rapporto sessuale segua una gravidanza. Quindi utilizzare un metodo contraccettivo consente di avere una relazione sessuale serena e consapevole, senza timori di gravidanze inattese!!

LA SCELTA DEL CONTRACCETTIVO

È UNA OCCASIONE

PER VALUTARE LA

**PROPRIA SALUTE E LA PROPRIA VITA
SESSUALE ED AFFETTIVA!!**

Ricordate che l'unico metodo non reversibile, è la sterilizzazione chirurgica maschile (chiusura dei dotti seminali) o femminile (chiusura delle tube) che provoca l'impossibilità definitiva di avere figli. Inoltre occorre tenere presente che il metodo contraccettivo ideale non esiste ancora: cioè non esiste ancora un metodo che contenga insieme tutte queste caratteristiche:

efficacia, accettazione del metodo, comodità e semplicità d'uso o di applicazione, reversibilità, ossia garantito ritorno alla fertilità.

Possiamo suddividere i metodi contraccettivi in 3 grandi tipologie: chimici, meccanici e metodi naturali.

CHIMICI:

LA PILLOLA

È il nome comune dato alla contraccezione orale. La più utilizzata è formata dalla combinazione (pillola combinata) dei due ormoni femminili: estrogeni e progesterone. Previene la gravidanza bloccando l'ovulazione

È molto efficace nel prevenire la gravidanza ed ha una sicurezza quasi del 100%
Le attuali pillole contengono un dosaggio di 50/100 volte inferiore a quelle che si usavano anni fa e possono essere somministrate alle adolescenti, anche solo per regolarizzare il ciclo.

COME FARE: la pillola deve essere prescritta dal medico del Consultorio (o dal medico di famiglia) che esaminerà la storia clinica, farà una visita medica, prescriverà il pap test ed alcuni esami del sangue. Sono comunque consigliati controlli periodici ogni anno.

VANTAGGI: la pillola è molto efficace se assunta correttamente.
Bisogna ricordarsi di assumerla più o meno alla stessa ora ogni giorno e non dimenticare alcuna pillola, se si vomita o si hanno scariche di diarrea entro le tre ore dall'assunzione riprendere subito un'altra pastiglia.

Fare attenzione se in concomitanza si fa una cura antibiotica. (per informazioni più dettagliate rivolgersi ad un consultorio o al medico)

Gli effetti sono reversibili, cioè si interrompono nel momento in cui si smette di assumerla. Svolge altre funzioni utili: regolarizza le mestruazioni e ne riduce il dolore, riduce il flusso mestruale prevenendo l'anemia, cura l'acne.

SVANTAGGI: gli effetti collaterali che solitamente si attribuiscono alla pillola: ritenzione idrica e aumento del peso sono molto soggettivi e si possono tranquillamente tenere sotto controllo. Comunque quando si smette di assumerla scompaiono. Non preserva dalle MST.

COSTO: il prezzo di ogni confezione varia secondo il tipo, solo alcune sono mutabili.

IL CEROTTO

È un cerotto quadrato di pochi centimetri che contiene i due ormoni femminili contenuti nella pillola che vengono rilasciati lentamente ogni giorno ed entrano nel nostro corpo attraverso la pelle.

Il cerotto si deve applicare intero e può essere attaccato in varie parti del corpo (fondo schiena, dorso, pancia, parte alta delle braccia...). Il cerotto va sostituito con un nuovo ogni settimana per tre settimane, si sospende per una settimana e si ricomincia.

VANTAGGI: sono gli stessi della pillola. Rispetto a quest'ultima ha una maggiore facilità d'uso perché è da cambiare solo una volta alla settimana.

SVANTAGGI: sono gli stessi della pillola. Alcune volte possono esserci reazioni allergiche. Il cerotto alle volte si può staccare quindi va sostituito con un nuovo (quindi il costo aumenta). Non preserva dalle MST.

COSTO: non è mutabile.

ANELLO VAGINALE

È un anello sottile, trasparente e flessibile che si inserisce in vagina. Si lascia in vagina per tre settimane, si rimuove poi per una settimana e si inserisce di nuovo per altre tre settimane. L'anello vaginale rilascia lentamente gli ormoni femminili e agisce come la pillola ed il cerotto.

VANTAGGI: sono gli stessi della pillola. La modalità d'uso è molto semplice perché prevede, dopo che è stato prescritto, un'applicazione ed una rimozione mensili eseguiti autonomamente dalla donna.

SVANTAGGI: sono gli stessi della pillola.

Bisogna ricordarsi di controllare che ci sia. Non preserva dalle MST

COSTO: non è mutabile.

PILLOLA DEL GIORNO DOPO (PDG)

Non è un metodo contraccettivo ma di emergenza previene, la gravidanza dopo un rapporto non protetto o "a rischio", si può assumere fino a 72 ore dal rapporto a rischio ma **PRIMA SI ASSUME PIU' E' EFFICACE** la prescrivono in pronto soccorso o in consultorio e i medici di famiglia.

PILLOLA DEI 5 GIORNI (ELLEONE)

Prevede l'assunzione di una unica compressa per bocca il prima possibile e non oltre le 120 ore dal rapporto sessuale non protetto.



MECCANICI

SPIRALE o IUD (dispositivo intrauterino)

Ci soffermiamo brevemente perché questo metodo non è consigliabile per donne giovani e che non abbiano mai avuto figli.

CHE COS'È: è un piccolo oggetto di plastica flessibile di diverse forme avvolta da un filamento di rame o d'argento della lunghezza di circa tre centimetri e di pochi millimetri di spessore che, introdotto in cavità uterina, ha una alta sicurezza contraccettiva. La spirale va inserita e rimossa (dopo 3/5 anni) dal ginecologo.

METODI DI BARRIERA IL PRESERVATIVO (condom o profilattico)

CHE COS'È: è una sottilissima membrana di lattice di gomma che deve essere infilata sul pene IN EREZIONE. Raccoglie lo sperma e ne impedisce la fuoriuscita in vagina.

Va usato correttamente: si sfilava solo dopo la completa fine del rapporto sessuale e ne va usato uno nuovo ad ogni rapporto.

Il preservativo rende il rapporto sicuro soprattutto per il rischio di infezioni a trasmissione sessuale poiché blocca lo scambio di liquidi biologici, ma deve essere usato per ogni rapporto e per tutta la sua durata. Protegge entrambi i partners durante i rapporti vaginali, anali e orali.

VANTAGGI: è l'unico metodo per prevenire le infezioni a trasmissione sessuale: nessun altro contraccettivo fornisce questa protezione!!

Come già detto ci sono altri metodi più efficaci per prevenire una gravidanza indesiderata.

COME FARE: non è necessaria nessuna prescrizione, né controllo medico.

Si compra in farmacia, in tabaccheria, nei supermercati e nei distributori automatici.

Deve essere maneggiato con delicatezza. La confezione non va tenuta vicino a fonti di calore (non nel cruscotto o nel portafoglio). Prima dell'uso, occorre verificare la data di scadenza. Meglio usare preservativi lubrificati; quando non lo sono si può applicare un lubrificante all'interno e all'esterno in modo da prevenire le rotture (non usare prodotti oleosi).

SVANTAGGI: esiste il rischio che il preservativo si rompa o si sfilia durante il rapporto sessuale. (Nel caso vedi pillola del giorno dopo).

COSTO: il costo varia a seconda del tipo e di dove si acquista.

IL DIAFRAMMA

CHE COS'È: è un cappuccio in silicone con un bordo semirigido. Le dimensioni variano a seconda della conformazione interna di ogni donna.

Si colloca all'interno della vagina e va a ricoprire il collo dell'utero impedendo il passaggio dello sperma.

Molto usato all'estero ma poco in Italia. All'Aied si insegna come inserirlo dopo aver trovato la giusta misura. Il diaframma, se correttamente conservato, dura circa 3 anni. Va usato per avere un'elevata efficacia con una crema spermicida.

VANTAGGI: Una volta trovata la misura ed imparato come si usa ogni donna è completamente autonoma.

Il controllo viene fatto una volta all'anno o se ci sono modifiche di peso o quando la donna lo vuole fare per una sua sicurezza.

SVANTAGGI: non preserva dalle infezioni a trasmissione sessuale.

COSTO: non è alto in quanto dura per tre, quattro anni. Le creme variano di prezzo secondo la marca.





METODI NATURALI

I metodi naturali di contraccezione permettono di identificare il periodo fertile della donna attraverso il calcolo dei giorni fecondi, non si utilizzano strumenti né meccanici né chimici. In un ciclo mestruale di circa 28 giorni quelli maggiormente fecondi li collochiamo tra il 14° e 16° giorno. Le coppie che desiderano evitare la gravidanza si astengono dai rapporti in quel periodo tenendo conto che gli spermatozoi possono vivere anche 3/4 giorni all'interno dell'utero. Al contrario, le coppie che desiderano ottenere una gravidanza devono concentrare i rapporti nei giorni fertili.

METODO OGINO - KNAUS

È usato dall'antichità e consiste nel calcolo dei giorni fecondi. Non è affidabile.

METODO BILLINGS

Consiste nell'osservazione del muco cervicale, più ci avviciniamo all'ovulazione più diviene trasparente, fluido e abbondante. Non è affidabile.

METODO DELLA TEMPERATURA BASALE

È stato messo a punto osservando le modificazioni della temperatura corporea della donna, che avvengono durante il ciclo mensile. La rilevazione giornaliera della temperatura, effettuata al risveglio con apposito termometro, permette alla donna di individuare il periodo fertile del proprio ciclo. Non è affidabile.

IL COITO INTERROTTO

Il coito interrotto è considerato un metodo contraccettivo naturale, poiché non prevede l'uso di sostanze o dispositivi, ma si basa su un comportamento maschile. Per usare con efficacia il coito interrotto il ragazzo deve imparare a riconoscere il momento utile per ritirare il pene dalla vagina e non sempre percepisce correttamente il momento che precede il massimo piacere e l'eiaculazione.

Se si vuole avere un ulteriore rapporto sessuale bisogna che il ragazzo faccia la pipì e si lavi bene. Anche quest'ultimo metodo non è per niente affidabile.

**Per qualsiasi tipo di informazione,
consiglio o aiuto esiste un posto per VOI**



Consultorio familiare privato riconosciuto dalla Regione Veneto n. 1131 del 01/03/83

Via Gozzi 53 Mestre (Ve)

Tel. 041.5317860 Cell. 340.4803454 Fax 041.5329622

e-mail: aied-ve@aied-ve.provincia.venezia.it

partner ufficiale:



Bayer HealthCare