



Zone intime e igiene



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Numero del Progetto: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



let's sign about sex



Questi materiali sono stati realizzati con il sostegno finanziario di Abakus Erasmus+ nell'ambito del progetto "Let's Sign About SEX".



È vietata la distribuzione dei materiali senza preventiva autorizzazione.

Materiali sviluppati da Freya, z. s., www.freya.live



I materiali sviluppati da Freya sono stati integrati dal team di progetto con contenuti in linguaggio facile da leggere (Easy-to-Read) e con informazioni relative ai materiali video esistenti.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Numero del Progetto: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusive degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Educazione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Informazioni per i facilitatori



Questa icona indica che le informazioni saranno spiegate in Lingua dei Segni dai facilitatori durante il workshop.



Questa icona indica che il lessico LSAS contiene **materiali video in lingua dei segni.**



Questa icona indica che sono disponibili schede di lavoro aggiuntive per i partecipanti.



Cofinanziato
dall'Unione europea



Zone intime. Qualunque nome tu usi per indicarle, vediamo insieme come funzionano.



Cofinanziato
dall'Unione europea

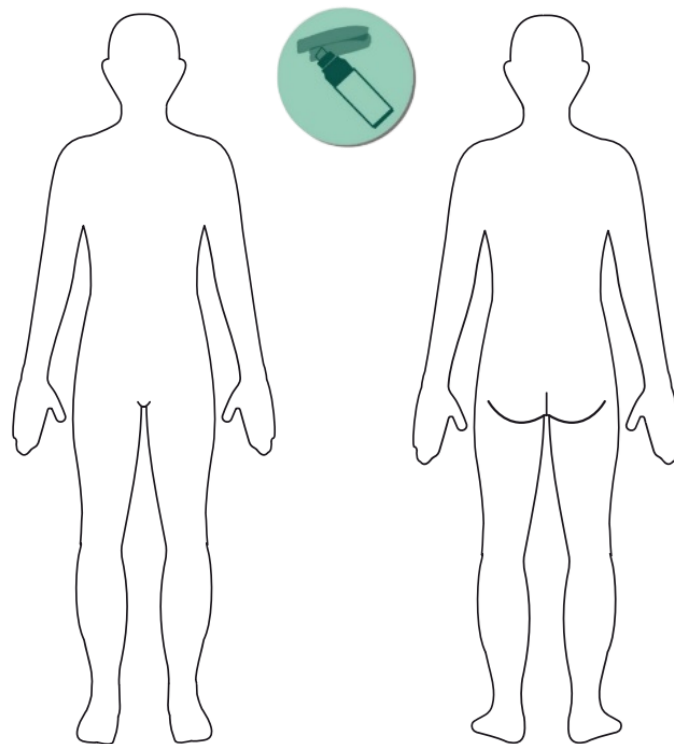




Cosa sono le "zone intime"?

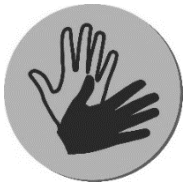
Abbiamo già parlato dei luoghi intimi.

Ti ricordi?



Cofinanziato
dall'Unione europea





Le zone intime del corpo: ogni persona è diversa!

Le zone intime possono avere un aspetto diverso da persona a persona, ed è del tutto normale.

Non è necessario confrontarsi con gli altri: ognuno di noi è unico!



Cofinanziato
dall'Unione europea



Zone intime e igiene



Le zone intime comprendono, tra le altre cose, i genitali e gli organi riproduttivi.

Questi cambiano durante l'adolescenza.

Grazie a questi organi, le persone possono avere figli o avere rapporti sessuali.

Pubertà

Pubertà maschile
Pubertà femminile



Cofinanziato
dall'Unione europea



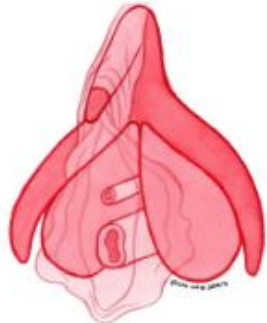


Da sapere...



Il clitoride è l'unico organo del corpo umano la cui unica funzione è dare piacere. Durante l'eccitazione aumenta il flusso sanguigno e il clitoride si ingrossa.

Clitoride



Cofinanziato
dall'Unione europea



Zone intime e igiene



Da sapere...

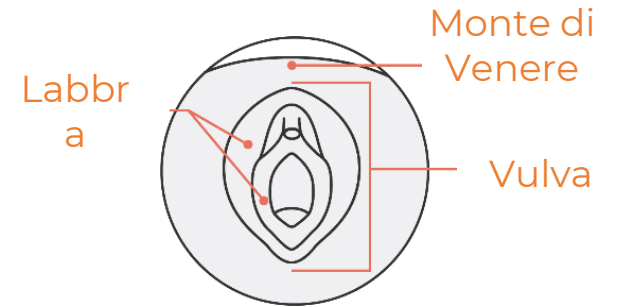


Il **monte del pube** ha anche un altro nome:
monte di Venere.

Il termine “monte” indica una parte del paesaggio bassa, arrotondata e sporgente, simile a questa parte del corpo femminile.

Perchè monte di Venere?

In passato si credeva che questi rilievi nel paesaggio fossero stati creati dalla **dea Venere**.



Dea Venere

Dea romana
dell'amore e
della bellezza





Da sapere...



In alcuni casi (per motivi medici, estetici o culturali), viene rimossa la pelle che ricopre la parte finale del pene, chiamata **prepuzio**.

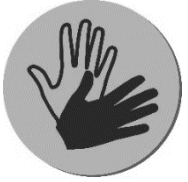
Questa procedura si chiama **circoncisione**.

Corpo
maschile



Cofinanziato
dall'Unione europea





Da sapere...

Hai mai notato che la forma dello scroto cambia?

A volte è più rilassato, altre volte è più vicino al corpo.

Questo dipende dalla temperatura dell'ambiente.

Quando un uomo ha freddo, lo scroto si avvicina al corpo.

Quando ha caldo, lo scroto è più rilassato e si allontana dal corpo.

In questo modo viene regolata la temperatura dei testicoli.



Cofinanziato
dall'Unione europea



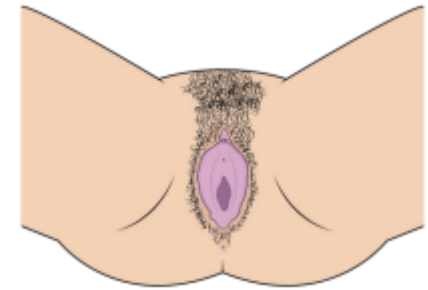


I genitali esterni della donna sono chiamati **vulva**.

Questa è la parte visibile dall'esterno.

Altre parti esterne sono:

- il monte di Venere
- il clitoride
- l'apertura vaginale
- le grandi labbra
- le piccole labbra
- l'orifizio uretrale



Vulva e
vagina



Cofinanziato
dall'Unione europea





La **vagina** è un organo genitale interno femminile.

Si trova all'interno del corpo e normalmente non è visibile.

È un organo a forma di tubo utilizzato durante i rapporti sessuali, per la fuoriuscita del sangue mestruale e durante il parto.

La cervice uterina collega la vagina all'utero. Protegge l'utero da batteri e infezioni. È una parte importante del corpo femminile, per questo si raccomanda di sottoporsi a un controllo ginecologico una volta all'anno.

Il/la **ginecologo/a** è il medico che si occupa della salute femminile, compresa la salute delle zone intime.



Vulva e
vagina





L'**ovulo** si forma nell'ovaio. Ogni donna sana ha **due ovaie**. Le **tube di Falloppio** servono a trasportare l'ovulo dall'ovaio all'**utero** durante l'ovulazione.

L'utero ha la funzione di accogliere, contenere e permettere lo sviluppo dell'ovulo fecondato.

La **mucosa uterina** (endometrio) permette l'impianto dell'ovulo fecondato.

Se la fecondazione non avviene, la mucosa si sfalda e viene eliminata dal corpo attraverso il **sangue mestruale**.

Ciclo mestruale



Cofinanziato
dall'Unione europea



I genitali esterni maschili sono:

- il pene e
- lo scroto.

La parte finale del pene è chiamata **glande**.
Qui si apre l'**uretra**, che serve per l'**espulsione dell'urina e dello sperma**.

Il prepuzio è una piega di pelle che protegge il glande.
È mobile e deve essere represso durante l'**igiene intima**.

Il prepuzio e il glande sono collegati dal **frenulo**.

Lo **scroto** è una sacca di pelle che protegge i testicoli.



Corpo
maschile



Cofinanziato
dall'Unione europea



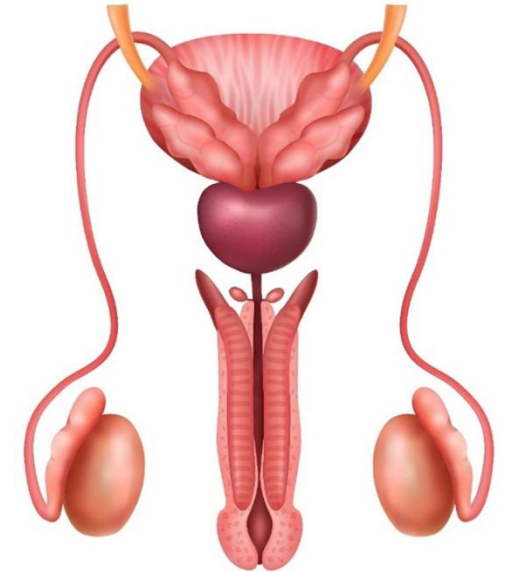


Gli organi genitali interni maschili comprendono:

- la prostata
- le vescicole seminali
- i dotti deferenti
- i testicoli
- gli epididimi
- i corpi cavernosi

Gli spermatozoi vengono prodotti nei testicoli.
Ogni uomo sano ha due testicoli.

Gli spermatozoi maturano nell'epididimo.
Ogni uomo sano ha due epididimi.



Cofinanziato
dall'Unione europea





La prostata produce una **secrezione** che permette agli spermatozoi di muoversi.

La sua attività è regolata dal **testosterone**, prodotto nei testicoli.

Un ingrossamento della prostata può causare difficoltà nella minzione. È consigliabile rivolgersi a un/a **urologo/a** che effettuerà una visita alla prostata.

I dotti deferenti trasportano gli spermatozoi dall'epididimo all'uretra durante l'eiaculazione.

secrezione

Liquido prodotto dal corpo

testosteron e

Ormone sessuale

Urologo/a

medico che si occupa della salute maschile





Erezione:

Durante l'erezione, il pene aumenta di volume ed diventa rigido. L'erezione è causata dai due corpi cavernosi, che si riempiono di sangue.

L'eiaculazione, è il processo attraverso il quale lo sperma viene espulso dal corpo attraverso l'orifizio dell'uretra. L'eiaculazione può avvenire durante l'orgasmo, ma sono due processi diversi.

Lo sperma è un fluido che contiene gli **spermatozoi** e altre **sostanze** prodotte dall'organismo. Durante l'eiaculazione, viene espulso dal pene. Lo sperma può avere un colore da trasparente a bianco.

Erezioni



Eiaculazione e sperma



Sostanze

Componenti
presenti
in un liquido



Queste zone richiedono particolare cura:

Nella **zona genitale** crescono i peli, chiamati **peli pubici**.

Sono presenti sia negli uomini sia nelle donne.

Alcune persone li accorciano o li rimuovono, mentre altre persone li lasciano così come sono.

Entrambe le scelte vanno bene.

Molto spesso si usa un rasoio o un rasoio elettrico, ma esistono anche altri metodi di depilazione.

Igiene

Pulizia

Igiene
personale



Cofinanziato
dall'Unione europea





Un'igiene regolare e corretta è importante per la salute intima.

Le parti intime dovrebbero essere lavate, idealmente, **ogni giorno**.

È inoltre consigliabile prestare maggiore attenzione all'igiene prima e dopo la **masturbazione** e prima e dopo i rapporti sessuali.

Per l'igiene si può utilizzare una salvietta in spugna oppure la mano, con acqua tiepida, non bollente.

Masturbazione

Stimolazione
sessuale di sé
stessi





Si può usare il sapone per l'igiene intima?

Le donne non dovrebbero usare il normale sapone per il corpo per l'igiene intima.

Questi saponi non sono adatti per queste zone.

Possono causare irritazioni o infiammazioni (prurito della vulva e/o perdite vaginali con cattivo odore).

Infiammazione

La reazione del corpo a stimoli dannosi





Si possono usare le salviette umidificate?

Possono essere utilizzate temporaneamente (ad esempio durante i viaggi o in luoghi dove non è disponibile acqua calda).

Tuttavia, non sono adatte per un **uso prolungato**. Le salviette umidificate con profumo (fragranze aggiunte) sono assolutamente **sconsigliate**.



Cofinanziato
dall'Unione europea





Igiene maschile

Retrarre il prepuzio, in modo che siano visibili tutto il glande e il solco sotto il glande.

Lavare accuratamente questa zona.

Dopo la pulizia, riportare il prepuzio nella posizione iniziale.

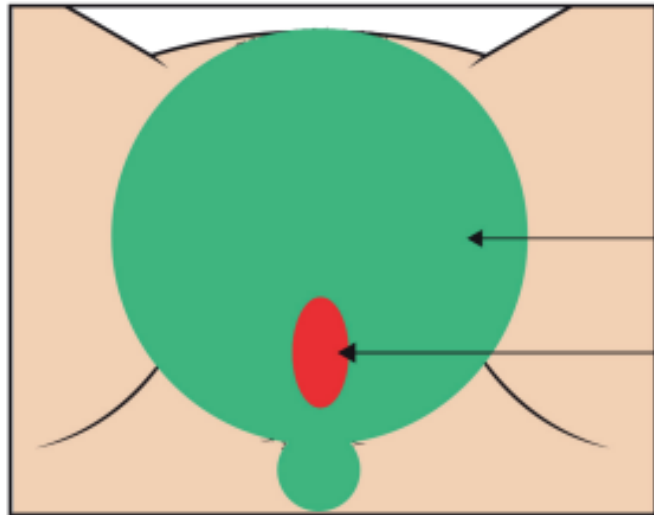


Cofinanziato
dall'Unione europea



Igiene femminile

Lavarsi sempre procedendo dalla parte anteriore verso quella posteriore, per evitare di trasferire batteri dalla zona anale alla vagina.



- Le zone esterne da lavare accuratamente durante l'igiene.
- L'apertura vaginale non deve essere lavata internamente: la vagina non va lavata con acqua o sapone.

Dopo il risciacquo: asciugare la zona con un asciugamano pulito.
Non bisogna strofinare la zona.

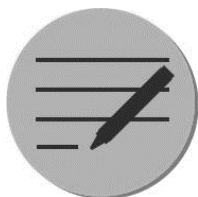
Durante le mestruazioni è consigliabile prestare maggiore attenzione all'igiene intima.

Zone intime e igiene

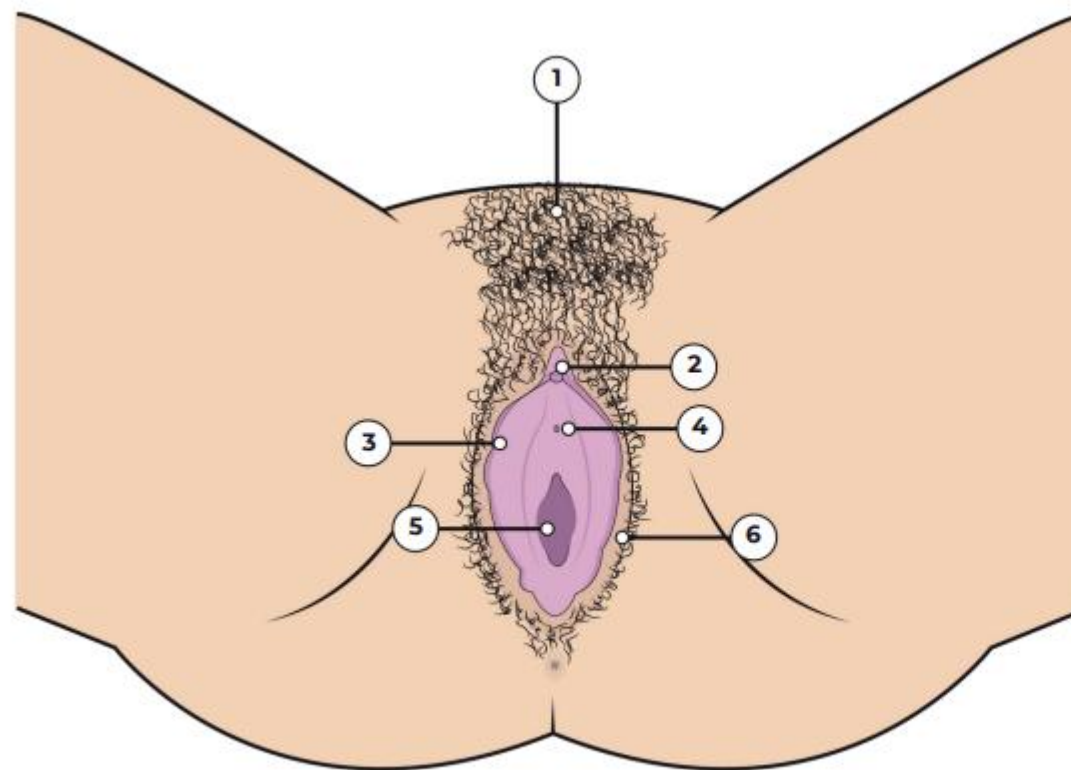


Attività

Zona genitale femminile



Sezione di
Approfondimento –
Conoscenze
Zona genitale femminile
(scheda di lavoro)



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____



Cofinanziato
dall'Unione europea

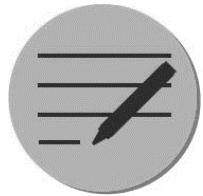


Zone intime e igiene

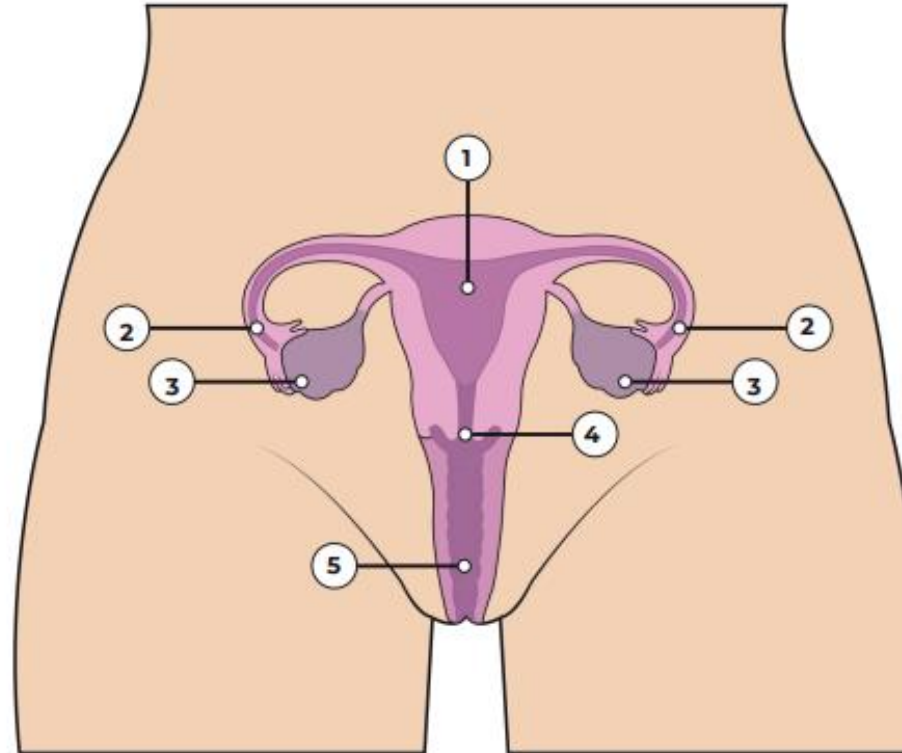


Attività

Zona genitale femminile



Sezione di
Approfondimento –
Conoscenze
Zona genitale femminile
(scheda di lavoro)



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



Cofinanziato
dall'Unione europea

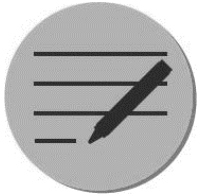


Zone intime e igiene

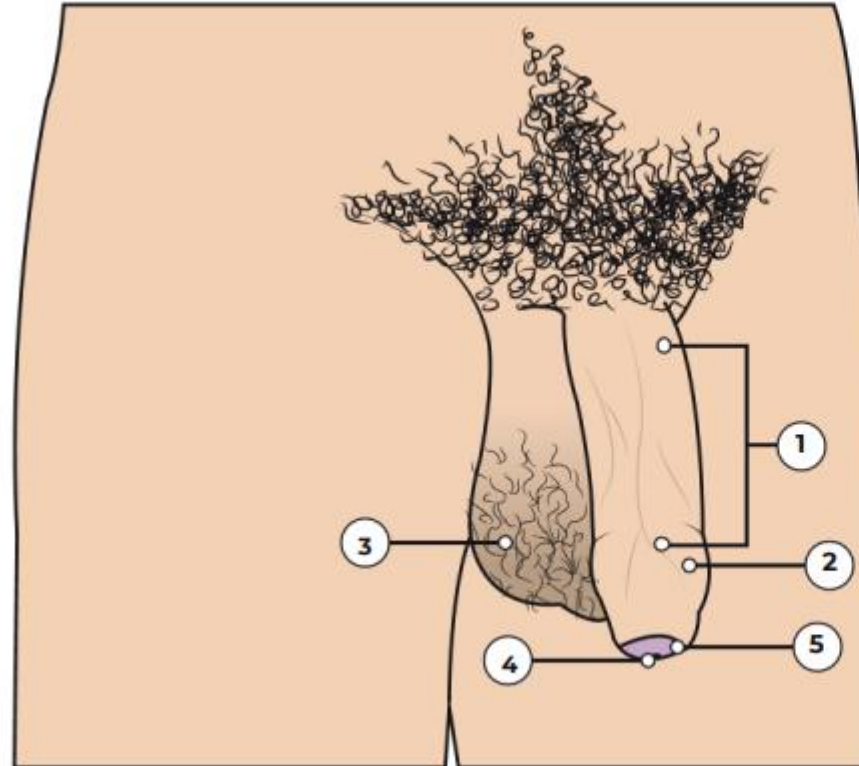


Attività

Zona genitale maschile



Sezione di
Approfondimento –
Conoscenze
Zona genitale maschile
(scheda di lavoro)



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____



Cofinanziato
dall'Unione europea

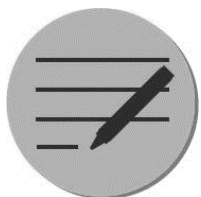


Zone intime e igiene

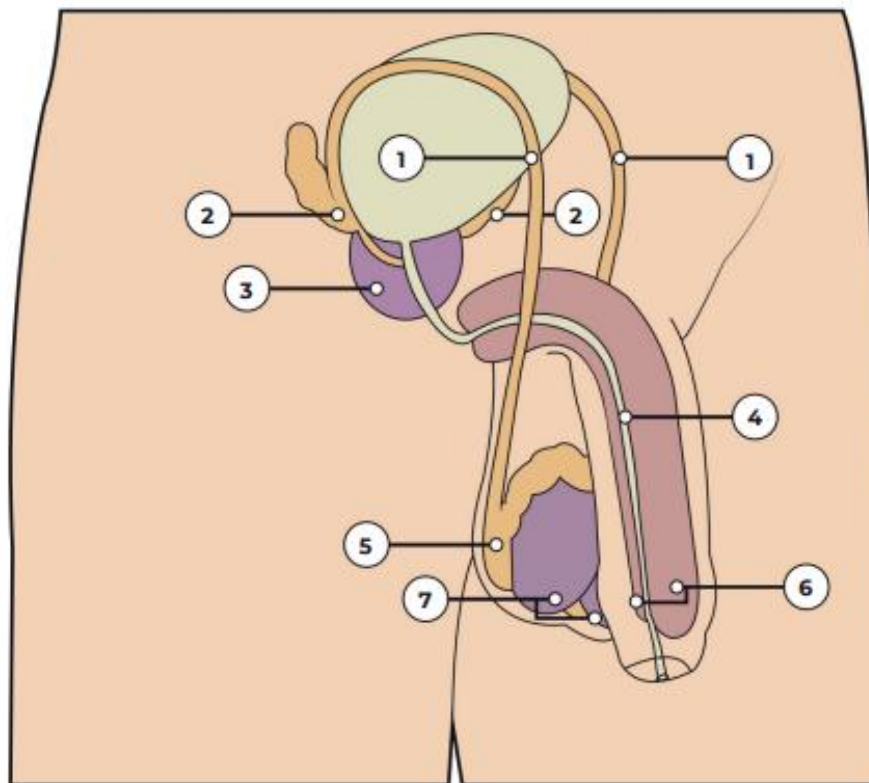


Attività

Zona genitale maschile



Sezione di
Approfondimento –
Conoscenze
Zona genitale maschile
(scheda di lavoro)



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____



Cofinanziato
dall'Unione europea





**Kit per
l'igiene**



Cofinanziato
dall'Unione europea

