



let's sign about sēx

(Segniamo sul sesso)

Opuscolo informativo con 60 argomenti diversi sull'educazione sessuale. Questi argomenti sono stati tradotti in Lingua dei Segni Italiana in video da diversi giovani e adulti.



**Co-funded by
the European Union**

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.

Sommario

01. Corpo e diversità	4
02. <i>Corpo maschile</i>	6
03. Pubertà maschile	7
04. Pene e testicoli	9
05. Erezioni	10
06. Eiaculazione e sperma	11
07. <i>Corpo femminile</i>	12
08. Pubertà femminile	13
09. Vulva e vagina	14
10. Clitoride	15
11. Imene	16
12. Ciclo mestruale	17
13. Seni	18
14. <i>Depilazione intima</i>	19
Riproduzione	
15. <i>Gravidanza</i>	20
16. Incinta se...	22
17. Segni e sintomi di gravidanza	24
18. Gravidanza non pianificata	25
19. <i>Desiderio di avere figli</i>	26
20. <i>Contraccezione</i>	27
21. Pillola contraccettiva	28
22. Preservativi	29
23. Anello contraccettivo e cerotto contraccettivo	30
24. Impianto, spirale e iniezione contraccettiva	31
25. Contraccezione d'emergenza	32
26. Errori di contraccezione	33
27. 10 domande sui preservativi	35
Sessualità	
28. <i>Zone erogenee</i>	37
29. <i>Pratiche sessuali</i>	38
30. <i>La prima volta</i>	39
31. <i>Orgasmo maschile</i>	40

32. Orgasmo femminile	41
33. Masturbazione	42
Diversità	
34. Genere e identità di genere	43
35. Orientamento sessuale e identità di genere	44
36. LGBTQIA+	46
37. Trans	47
38. Omosessualità	48
39. Bisessualità & pansessualità	49
40. Coming out e Outing	50
Relazioni e sentimenti	
41. Monogamia, poligamia, poliamore	51
42. Sesso o amore	52
43. Relazione e età	53
Salute	
44. Igiene per ragazze	54
45. Igiene mestruale	56
46. Visita ginecologica per ragazze	58
47. Igiene per ragazzi	59
48. Visita medica per ragazzi	60
49. Infezioni sessualmente trasmissibili (IST/MST)	61
50. HIV e AIDS	63
51. Autocontrollo per ragazze	64
52. Autocontrollo per ragazzi	65
53. Sesso e legge	
54. La gravidanza sotto i 18 anni e la legge	67
55. Consenso	69
56. Violenza e abuso sessuale	70
Sesso e media	
57. Sexting	71
58. Sextortion	72
59. Internet grooming o adescamento online	73
60. Revenge porn o diffusione illecita di immagini o video intimi	74

Corpo

01. Corpo e diversità



Non esistono solo uomini o donne. Non esistono solo peni o vagine. Non tutte le donne hanno una vagina. Non tutti gli uomini hanno un pene. Esiste anche altro.

Non-binary: Queste persone non si identificano esclusivamente come maschio o femmina.

Androgini: Queste persone possono non essere identificate dall'esterno come maschio o femmina, ad esempio per il loro aspetto o abbigliamento.

Inter: Queste persone nascono con caratteristiche sessuali biologiche, ad esempio sia vagina che testicoli. Quindi, non rientrano nelle definizioni tipiche di maschio o femmina. Sul certificato di nascita si riporta "X" o "diverso". Poi, crescendo, alcune persone possono identificarsi come femmine, altre come maschi.

Transessuale - Transgender: Cosa significano?

La persona, ad esempio, nasce femmina. Ma successivamente non si identifica così e si sente invece maschio. Vuole cambiare l'identità di genere e mostrarsi agli altri in questo modo: si chiama transgender.

Altre persone si sottopongono anche a interventi chirurgici: sono transessuali. Non esiste un solo tipo di corpo. Ci sono molte forme e dimensioni diverse. Alcune persone sono alte, altre basse. Alcuni corpi sono più grandi, altri più piccoli. Non tutti i corpi funzionano allo stesso modo.



Alcune persone hanno disabilità che influenzano il modo in cui si muovono. Alcune disabilità sono visibili, come l'uso di una sedia a rotelle. Altre, come il dolore cronico, non sono visibili. Anche i corpi hanno età diverse. I corpi giovani e quelli più anziani possono apparire e funzionare in modo diverso. È naturale.

Alcune persone sono atlete. I loro corpi sono forti in modi diversi a seconda dello sport. Altre persone potrebbero non fare esercizio, e anche i loro corpi sono diversi.

Alcuni corpi attraversano cambiamenti, come la gravidanza o la menopausa. Questi cambiamenti fanno parte della vita.

È importante ricordare che tutti i corpi sono unici. Dobbiamo rispettare il corpo di ogni persona. Se non sei sicuro di come trattare il corpo di qualcuno, chiedi loro cosa li fa sentire a loro agio.

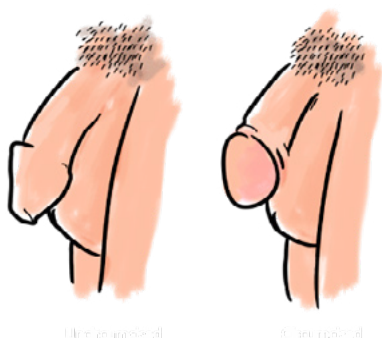
Rispetta le loro preferenze. Ogni persona sa meglio di chiunque altro cosa si sente giusto per sé. Sii sempre gentile e accogliente. Non esiste un "corpo perfetto", ci sono solo persone, tutte diverse e tutte meritevoli di rispetto.



02. Corpo maschile

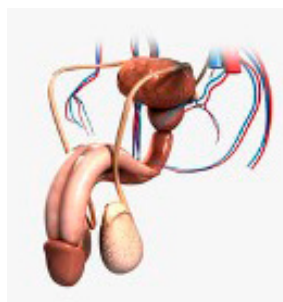
Il corpo maschile comprende un apparato genitale formato da diverse parti principali.

Il pene: È costituito da tessuto erettile ed è ricoperto da pelle. La punta del pene si chiama glande ed è spesso coperta da una piega di pelle detta prepuzio. Durante l'erezione, il prepuzio si ritrae, lasciando il glande scoperto.



Alcuni uomini sono circoncisi, cioè non hanno il prepuzio.

Il pene non è un muscolo: durante l'eccitazione sessuale, il tessuto erettile si riempie di sangue e diventa rigido.



L'uretra: È un canale che attraversa il pene e collega la vescica urinaria alla prostata. Attraverso questo canale passano sia l'urina sia lo sperma, in momenti diversi.

I testicoli: Sotto il pene si trova lo scroto, una sacca di pelle che contiene i testicoli. La dimensione e il colore dei testicoli possono variare da persona a persona.

Nei testicoli vengono prodotti gli spermatozoi e l'ormone sessuale maschile, il testosterone.

La prostata: Si trova all'interno del corpo, vicino al perineo, la zona tra il pene, i testicoli e l'ano. È una ghiandola di consistenza morbida, grande circa come una castagna.



La prostata ha due funzioni principali: produce parte del liquido seminale e contribuisce a regolare il passaggio di urina e sperma, evitando che vengano emessi contemporaneamente.

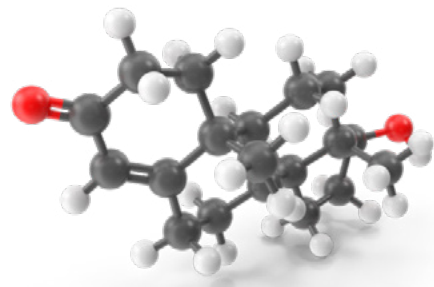


03. Pubertà maschile

La pubertà è il periodo in cui un bambino diventa adulto. Durante questo periodo, il corpo cambia, il cervello cresce, compaiono i peli e i sentimenti si sviluppano.

Nei ragazzi, la pubertà avviene di solito tra gli 11 e i 13 anni, ma ogni persona è diversa. Per alcuni può iniziare già a 9 anni, mentre per altri può iniziare tra i 14 e i 15 anni.

Tra gli ormoni coinvolti in questo processo, uno dei principali è il testosterone, l'ormone sessuale prodotto principalmente nei maschi. Il testosterone è responsabile dei cambiamenti del corpo durante la pubertà e dello sviluppo fino alla maturità sessuale.



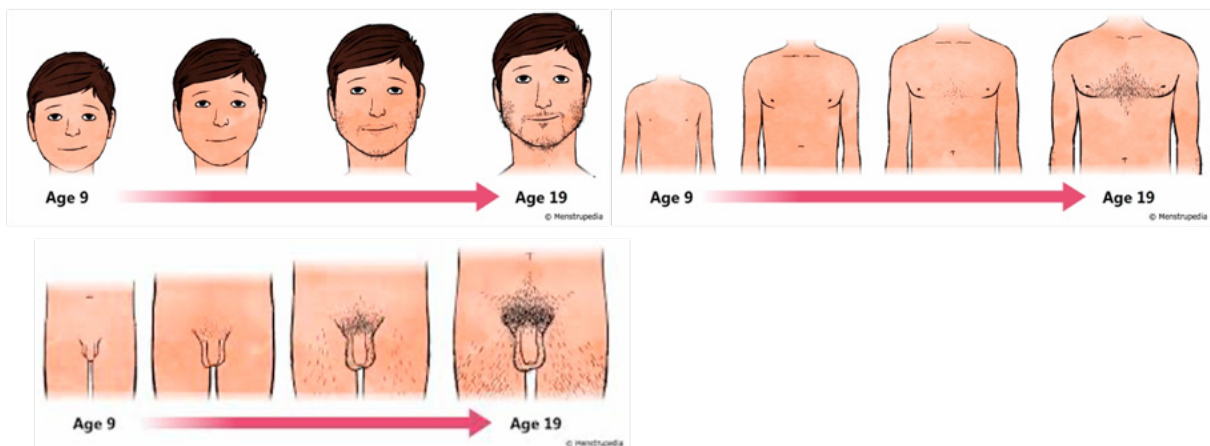
Cosa succede al cervello?

Durante la pubertà il cervello attraversa un importante sviluppo.

Cambia il modo in cui si prendono decisioni, sia nel presente sia per il futuro, anche in relazione agli obiettivi e alle interazioni con gli altri.

Anche i sentimenti cambiano rapidamente, ma sono sempre regolati dal cervello.

Immagini 1, 2 e 3: Cambiamenti fisici che avvengono durante la pubertà nei ragazzi. (s.d.).
<https://menstrupedia.com/articles/puberty/physical-changes-boys?embed=true>



Cosa succede al corpo?

Il corpo cresce molto rapidamente, ma spesso in modo non uniforme. Ad esempio, prima crescono la testa, poi le mani e i piedi, e successivamente le spalle, le gambe e le braccia. Anche i muscoli aumentano rapidamente.

Durante questo periodo si suda di più e può cambiare l'odore del corpo. Possono comparire i brufoli sul viso. Inoltre aumentano i peli sul corpo, compresi quelli nella zona pubica. La voce cambia e diventa più profonda. Anche il pene e i testicoli crescono e avviene la prima eiaculazione.



04. Pene e testicoli

Gli uomini spesso si chiedono: il mio pene e i miei testicoli sono normali? Le dimensioni e le forme dei genitali variano molto! Il tuo pene è un po' storto o si piega leggermente a sinistra, a destra, in alto o in basso? Questo è del tutto normale.

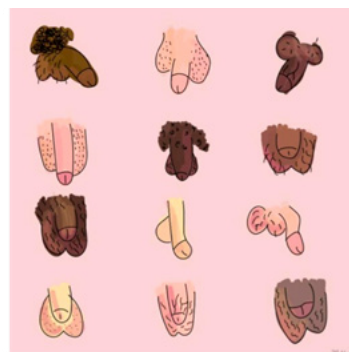


Immagine 4: Caddyshack, T. (20 Agosto 2024). *P is for Penis* — Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. Caddyshack Project | Illawarra Shoalhaven Sexual Health Program. <https://www.caddyshackproject.com/caddyshackblog/p-is-for->

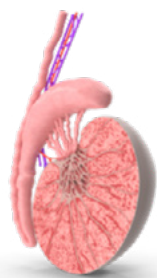
Forse starai pensando: tutti i peni nei film porno sono così grandi!

Ma attenzione: gli uomini vengono scelti per i film porno proprio per questo motivo, perché i loro peni sono così grandi. E a volte i peni nei film porno non sono nemmeno veri.

Le dimensioni del pene sono importanti?
No, non sono importanti.

Perché i testicoli hanno dimensioni diverse?

I testicoli sono di dimensioni diverse in ogni uomo. Di solito un testicolo pende più in basso dell'altro.



Qual è il motivo?

Per non ostacolarsi a vicenda e mantenere la giusta temperatura. Inoltre, se i vestiti sono molto stretti, non fanno bene ai testicoli. I testicoli potrebbero diventare troppo caldi e lo sperma potrebbe non essere prodotto correttamente.



05. Erezioni

Quando il pene diventa duro, si chiama “erezione”.

Perché il pene diventa duro?

Ci sono diverse ragioni: la persona è sessualmente eccitata, i vestiti sono troppo stretti e quindi il pene viene stimolato. Oppure, a causa delle vibrazioni, ad esempio quando si è in autobus, può esserci una stimolazione. A volte non si sa perché succede: il pene diventa duro da solo.

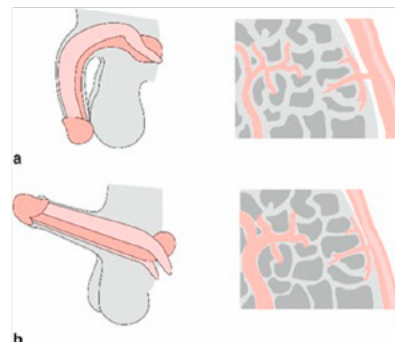


Immagine 5: *Disfunzione erettile*. (s.d.). Mijn-bsl. <https://mijn.bsl.nl/erectiele-disfunctie/10642874>



Quanto dura un'erezione?

Un'erezione può durare 10 secondi o mezz'ora.

Varia molto: può essere breve o lunga, dipende.

Durante l'erezione, dal pene può fuoriuscire un liquido: cos'è e quando succede?

Può succedere durante l'eccitazione: esce un liquido trasparente e viscido chiamato liquido pre-eiaculatorio. A volte può contenere anche spermatozoi. All'apice dell'orgasmo esce lo sperma.

Molti ragazzi e uomini si preoccupano: e se non riesco ad avere un'erezione?

Come e perché succede?

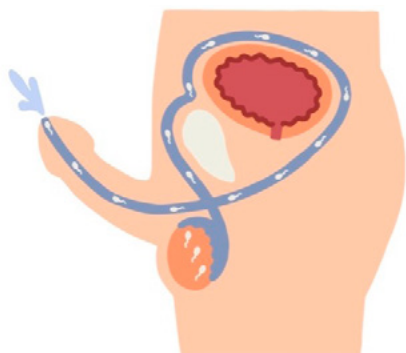
Succede, è del tutto normale.

Quando può capitare?

Ad esempio, quando hai un rapporto sessuale con qualcuno per la prima volta. Molti ragazzi e uomini si mettono sotto pressione. Pensano di dover “fare tutto perfettamente”. Questa pressione può essere una delle ragioni per cui non si riesce ad avere un'erezione



06. Eiaculazione e sperma



Cosa significa eiaculazione?

È quando lo sperma fuoriesce dal pene.

I testicoli producono gli spermatozoi, presenti nel liquido seminale. Gli spermatozoi possono sopravvivere nel corpo di una donna per giorni.

Quando avviene l'eiaculazione?

Avviene durante l'orgasmo, cioè il momento di massima eccitazione sessuale.

I muscoli del pavimento pelvico vengono attivati dall'eccitazione sessuale.

L'uretra rilascia lo sperma.



Che aspetto e che sapore ha lo sperma?

La maggior parte dello sperma è lattiginoso, torbido, bianco, grigio o giallastro. Può essere liquido o più denso. Lo sperma può avere un odore leggermente dolce o metallico. Il sapore e l'odore sono diversi

e dipendono da ciò che la persona ha mangiato. Quindi, il sapore e l'odore possono cambiare.

Quanto sperma viene eiaculato?

Circa un cucchiaino da tè. Con l'avanzare dell'età, la quantità può diminuire.

Perché succede anche di notte, quando si va a dormire?

L'eiaculazione può avvenire anche di notte, quando si dorme o si sogna, o quando gli ormoni sono in subbuglio.



07. Corpo femminile



Quali organi sessuali si trovano nel corpo femminile?

La vulva: È la parte esterna degli organi sessuali femminili. È composta dal monte di Venere, dalle labbra vaginali esterne e interne, dal vestibolo della vagina e dall'apertura vaginale.

Il clitoride: Solo una piccola parte è visibile dall'esterno, mentre la maggior parte si trova all'interno del corpo. Per molte donne è il principale centro del piacere e contiene molte terminazioni nervose. L'apertura dell'uretra si trova tra il clitoride e l'apertura vaginale.



L'imene: È una sottile membrana situata intorno all'ingresso della vagina.



La vagina: È un canale lungo circa 8–12 cm ed è molto elastica.

Durante il parto si dilata per permettere il passaggio del bambino.

La cervice: Si trova alla fine della vagina e collega la vagina all'utero. Le tube di Falloppio collegano l'utero alle ovaie, una a destra e una a sinistra.

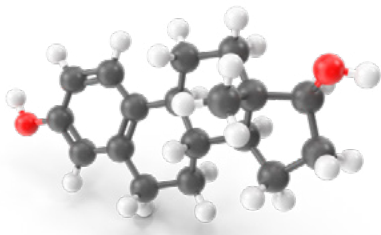


08. Pubertà femminile

La pubertà significa che un bambino diventa adulto.
Tutto cambia: il cervello, il corpo e i sentimenti.

Per le ragazze, la pubertà di solito inizia tra i 10 e i 12 anni, ma ogni bambina è diversa.

Per alcune ragazze la pubertà inizia già a 9 anni, mentre per altre non inizia fino a 13 anni.



Perché ci sono dei cambiamenti?

Gli ormoni aumentano. Esistono molti ormoni diversi, il più importante dei quali è l'estrogeno. L'estrogeno è un ormone sessuale femminile prodotto dalle ovaie.

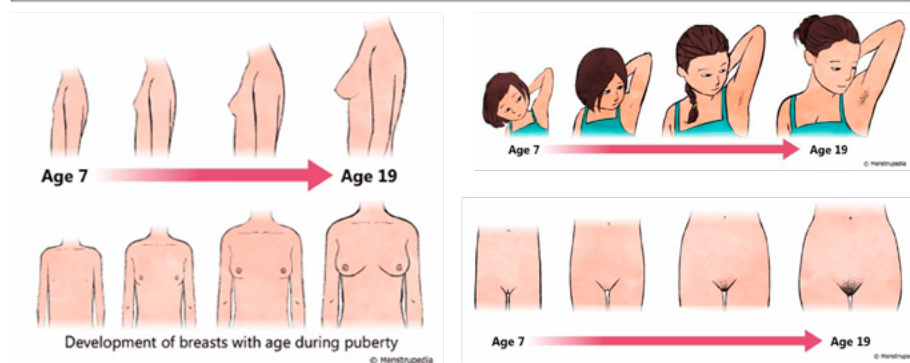
Cosa succede nel cervello?

Nel cervello avviene un grande salto evolutivo. Tutto cambia, ad esempio: il modo in cui si prendono le decisioni, ciò che è importante nella vita e il modo in cui si interagisce con le persone. I sentimenti cambiano rapidamente.

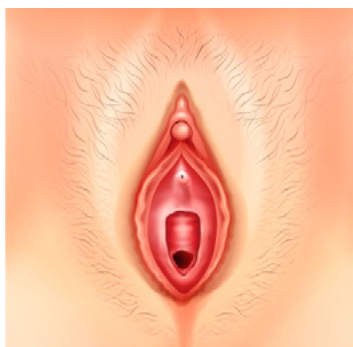
Cosa succede al corpo fisico?

Il corpo cambia. C'è uno scatto di crescita e si accumula più grasso sotto la pelle. Dove? Nella parte superiore delle braccia, nel petto, nei fianchi, nelle cosce e nei glutei. Il bacino si allarga. La forma del corpo cambia. Si inizia a sudare di più, si hanno i brufoli e i peli sul corpo crescono. Il seno diventa più grande e la vagina e l'utero iniziano a svilupparsi. La vulva si scurisce e la forma delle labbra cambia.

Immagine 7, 8 e 9: Cambiamenti fisici che avvengono durante la pubertà nelle ragazze. (s.d.).
<https://menstrupedia.com/articles/girls/physical-changes-girls>



09. Vulva e vagina



Cos'è la vulva?

Se guardi tra le tue gambe, puoi vedere la vulva.

Quali parti ha la vulva?

La vulva è costituita dal monte di Venere, dal clitoride, dall'uretra, dalle grandi labbra, dalle piccole labbra e dall'ingresso della vagina.

Cos'è la vagina?

La vagina si trova all'interno del corpo. La vagina ha la forma di un tubo elastico e può espandersi e contrarsi. La vagina può anche bagnarsi.



La vagina si bagna solo quando si è eccitati sessualmente?

No. Anche per un semplice tocco, fantasie, pensieri, indumenti stretti, sogni o altri motivi, la vagina può bagnarsi.

Che cos'è il punto G e dove si trova?

Il punto G non è un punto specifico, ma un'area.

Si trova a circa 5 cm dall'ingresso vaginale, sul lato ventrale della vagina. La pelle in quella zona è a coste. Si dice che il punto G sia importante per un "super orgasmo". Ma questo non è importante. È più importante che lei si senta bene durante il sesso. Trovare il punto G non è fondamentale.



10. Clitoride

Cos'è la clitoride?

La clitoride è un organo importante ed è il centro del piacere per molte donne e ragazze.

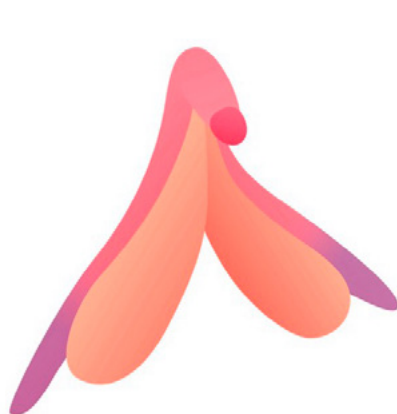
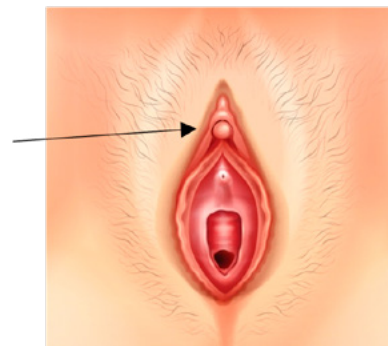
Qual è la funzione del clitoride?

Provare piacere quando si è sessualmente eccitate.

Cosa non sanno molte persone?

Il pene e la clitoride sono costruiti in modo simile.

La clitoride ha un glande e anche un prepuzio.



Clitoris



Penis

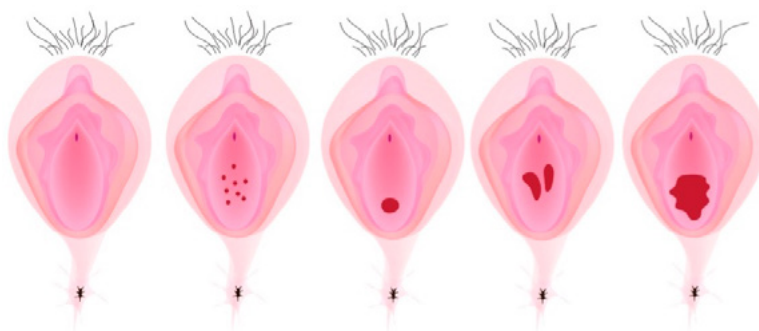
La clitoride si ingrandisce quando è sessualmente eccitata.

La clitoride è molto sensibile al tatto e a volte il contatto diretto non è nemmeno piacevole.



11. Imene

All'ingresso della vagina si trova un piccolo pezzo di pelle, detto imene, che è molto sottile e morbido.



Ha un aspetto diverso in ogni ragazza. Può essere liscio o rugoso. Spesso non è affatto visibile. Esistono anche altre forme, come quella con buchi o strappi.

Che cosa c'entra l'imene con la verginità?

Essere vergine significa che la donna non ha mai fatto sesso.

Molte persone pensano che l'imene sia chiuso, come se fosse una specie di muro che si "rompe" al primo rapporto sessuale, inizia a sanguinare e fa male.

Ma non è sempre vero!

L'imene è un anello elastico. In molte donne e ragazze, l'imene non si danneggia e non si strappa. Si allunga semplicemente durante il rapporto sessuale e non deve far male.



12. Ciclo mestruale



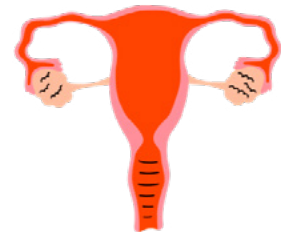
Cosa succede durante le mestruazioni?

Ogni mese, un ovulo matura. L'ovulo viene rilasciato. L'ovulo può essere fecondato per 12–24 ore.

Ma attenzione! Le cellule germinali possono sopravvivere nel corpo femminile fino a 5 giorni. Significa che, se si hanno rapporti sessuali senza usare metodi contraccettivi come il preservativo, la pillola anticoncezionale, il cerotto o l'anello, si può rimanere incinta.

Quando e per quanto tempo?

Circa 1 settimana prima e 1 settimana dopo l'ovulazione c'è la possibilità di una gravidanza.



Cosa succede se l'ovulo non viene fecondato?

L'ovulo viene rimosso dal corpo insieme all'endometrio.

Circa ogni 28 giorni,

la stessa cosa si ripete nel corpo. Questo è chiamato "ciclo".

Il ciclo può essere di 28 giorni, oppure di 25 o 35 giorni.

Cosa si può usare durante il ciclo?

Si possono usare tamponi, assorbenti, coppetta mestruale, mutandine mestruali o una spugna.



Cosa posso fare durante le mestruazioni? Cosa non dovrei fare?

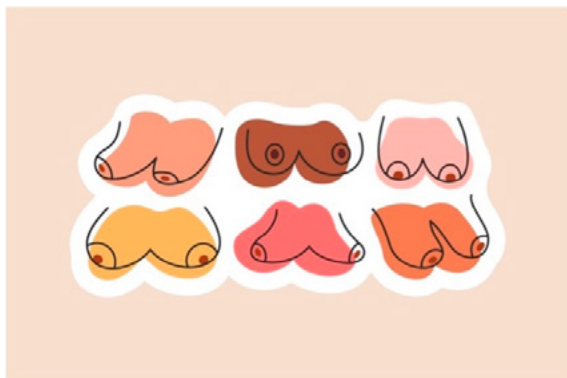
Si può fare qualsiasi cosa, purché ci si senta bene.

L'esercizio fisico può essere d'aiuto. Perché?

L'esercizio fisico allevia i crampi. Ad alcune donne piace fare sesso durante le mestruazioni. Altre donne preferiscono riposare.



13. Seni



Come sono strutturati i seni?

La struttura dei seni è molto simile negli uomini e nelle donne.

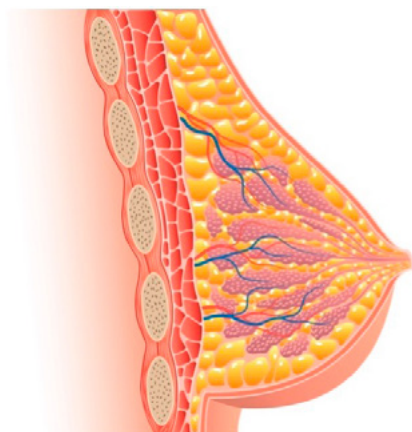
I capezzoli si trovano al centro del seno. Il colore è sempre diverso: può essere rosa oppure marrone scuro.

I bambini vengono nutriti con il latte.

Questo latte proviene dai capezzoli.

Anche il seno cambia. È costituito da tessuto adiposo. Il seno può diventare più piccolo o più grande quando si perde o si guadagna peso. Durante le mestruazioni, il seno può diventare più morbido o più sodo. Quando si è eccitati sessualmente, può anche diventare più grande.

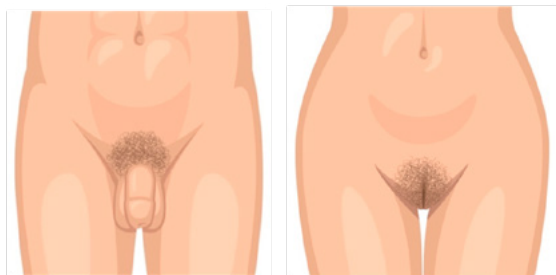
Il seno cambia anche quando una donna ha un figlio. Le ghiandole mammarie producono il latte materno. Per questo i seni diventano più grandi e sodi. I seni si riducono quando la donna smette di allattare.



Dipende anche dalla quantità di massa muscolare sotto il grasso.



14. Depilazione intima



Durante la pubertà, i peli pubici crescono nell'area genitale.

I peli sono una protezione contro lo sporco, ma anche contro le malattie. Inoltre, aiutano a controllare la temperatura e proteggono dall'attrito.

Devo radermi i peli?

In passato, molte persone non si depilavano. Oggi, la maggior parte delle persone si rade. Può decidere da solo.



Riproduzione

15. Gravidanza

Ogni ragazza ha dei giorni in cui ha maggiori probabilità di rimanere incinta. Questi giorni vengono chiamati “giorni fertili”.

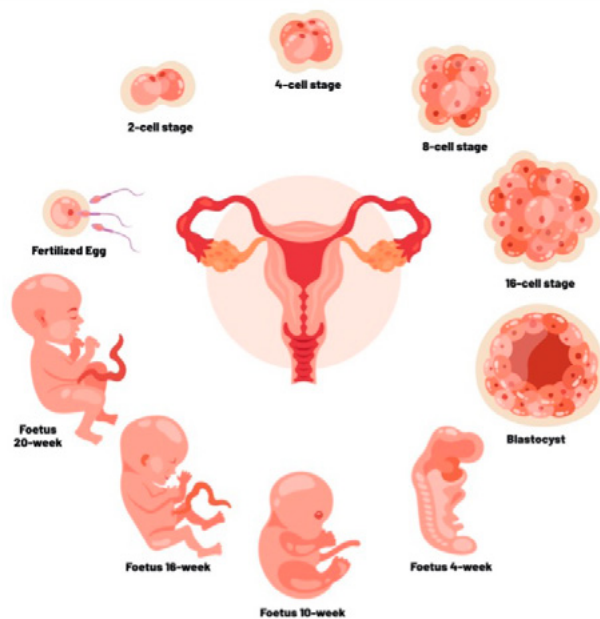
La fecondazione significa che una cellula spermatica maschile si unisce con una cellula uovo femminile. L'ovulo si annida poi nell'utero.



Ci sono diverse fasi nella gravidanza. Il bambino cresce nel grembo della donna. Grazie al cordone ombelicale riceve tutto ciò di cui ha bisogno per vivere.

Infatti, il cordone ombelicale collega il bambino alla circolazione sanguigna della madre.

Tutto ciò che la madre mangia o beve viene trasmesso al bambino. Ecco perché l'alcol e le sigarette sono assolutamente vietati durante la gravidanza.



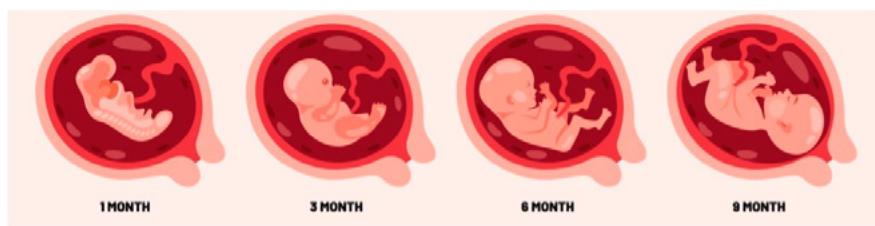
Cosa succede durante la gravidanza?

All'inizio, il bambino è un embrione. Nella quarta settimana il cuore batte. Nel terzo mese si formano gli organi. Da questo momento in poi viene chiamato “feto”.

Al quinto mese la donna può sentire i movimenti. Nel nono mese il bambino aumenta di peso. La maggior parte dei bambini nasce al decimo mese. Se nasce prima della 37ª settimana, si tratta di un parto prematuro.

Quali esami vengono effettuati durante la gravidanza?

Durante la gravidanza, il ginecologo effettua numerosi esami. Circa una volta al mese viene effettuato un controllo per verificare se madre e figlio stanno bene.



16. Incinta se...

Quando posso rimanere incinta? Alcune domande con risposta.

Domande:

Posso rimanere incinta attraverso la masturbazione?

Posso rimanere incinta se ingoio lo sperma?

Posso rimanere incinta se nuoto in un'acqua dove un ragazzo ha eiaculato?

Prendo la pillola. Posso rimanere incinta subito dopo l'ultima pillola?

Posso rimanere incinta solo se ho un orgasmo?

Posso rimanere incinta la prima volta che faccio sesso?

Posso rimanere incinta anche se non sono nei miei giorni fertili?

Risposte:

Sì, lo sperma può entrare nella vagina se c'è un contatto intimo tra due persone. Invece, se si è da soli, non può accadere nulla.

No. Perché lo sperma finisce nello stomaco.

No. Lo sperma muore nell'acqua in pochi secondi.

Sì. Dopo l'ultima pillola non c'è più alcuna protezione.

No. Un orgasmo non significa che si rimane incinta.

Sì, si può rimanere incinta anche la prima volta.

I giorni fertili non sono mai esatti, ma sono sempre una stima. Gli spermatozoi possono vivere nel corpo della donna fino a cinque giorni. Quindi, ad esempio, se c'è stata un'eiaculazione interna nei giorni non fertili, è comunque possibile che la gravidanza avvenga nei giorni successivi.

Posso rimanere incinta attraverso il sesso anale?

La zona anale e la zona vaginale sono molto vicine. Bisogna fare attenzione che lo sperma non entri nella vagina. Se lo sperma entra nell'ano, non si può rimanere incinta.

Posso rimanere incinta anche se ho il ciclo?

Sì, anche se si ha il ciclo, si può rimanere incinta.



17. Segni e sintomi di gravidanza

Quali sono i segni della gravidanza?

Le mestruazioni non arrivano.

Perché? L'ovulo non fecondato viene espulso dal corpo con le mestruazioni. Se l'ovulo è fecondato, il corpo non espelle nulla. Non ci sono perdite di sangue.

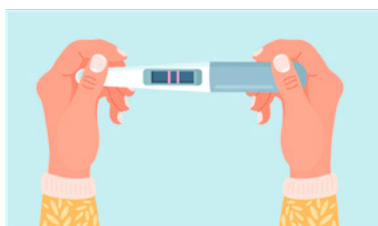
Faccia attenzione! Alcune donne hanno comunque un leggero sanguinamento, anche durante la gravidanza. Questo può essere scambiato per un sanguinamento mestruale.



Perché non ha sanguinamenti ma non è incinta? Potrebbe essere dovuto allo stress, alla perdita di peso o a molte altre ragioni.



Gli ormoni della gravidanza causano i segni della gravidanza e influenzano ogni donna in modo diverso. I possibili effetti includono: nausea, vomito, fame, tensione o dolore al seno, bisogno di urinare spesso, stanchezza o affaticamento, temperatura leggermente elevata, stitichezza, mal di schiena, mal di testa, cambiamenti d'umore, cambiamento del gusto e sensibilità agli odori.



Come posso sapere con certezza se sono incinta? Solo un test di gravidanza può dirlo con certezza. Può acquistare i test di gravidanza nei supermercati, nei negozi di prodotti per il benessere e la cura della persona, nelle parafarmacie o nelle farmacie.

Se è incinta, deve fissare un appuntamento con il suo ginecologo.



18. Gravidanza non pianificata

Sei incinta, ma non era pianificato? Desideri partorire il bambino ma non crescerlo? È possibile dare il bambino in adozione dopo la nascita.

Cosa significa?

Il bambino sarà cresciuto da altri genitori. Questa viene chiamata famiglia adottiva. Il bambino, quindi, appartiene legalmente alla famiglia adottiva.



Diana Johanna Velasquez

Vuoi partorire il bambino, ma in modo anonimo?

Questo significa che partorisci il tuo bambino in ospedale, ma nessuno sa che è tuo. Il tuo nome non verrà scritto nei documenti. Dopo la nascita, il bambino verrà dato in adozione.

Non vuoi partorire il bambino e desideri interrompere la gravidanza?

Questo è chiamato anche aborto volontario o interruzione volontaria della gravidanza.



Nelle prime fasi della gravidanza si tratta di una procedura minore. L'aborto non è legale in tutti i Paesi: dipende da dove vivi e può variare in base ai mesi di gravidanza, poiché in alcuni Paesi esistono limiti legali su quando è permesso praticarlo.

La procedura viene eseguita molto frequentemente ed è sicura. Tuttavia, si tratta pur sempre di un intervento medico. È importante informarsi prima. Il costo dell'aborto varia in base al Paese in cui viene praticato.



19. Desiderio di avere figli

Non esiste un momento giusto per avere figli. È diverso per tutti.

Alcune persone vogliono dei figli. Altre persone non vogliono figli. Alcune persone non sono sicure.

Avere figli significa assumersi delle responsabilità per molto tempo.

È importante pensarci prima:

Vuole prima terminare gli studi?

Vuole o ha un partner con cui desidera avere dei figli?

Ha bisogno di un appartamento più grande?

Queste domande sono importanti.

La decisione è un po' diversa per uomini e donne dal punto di vista biologico. Gli uomini possono avere figli per molto tempo. Le donne non possono avere figli per tutta la vita.

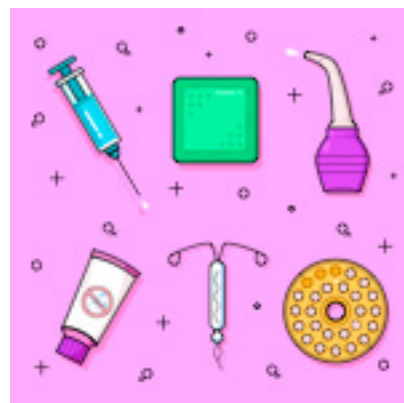
Non importa cosa decida: è una sua decisione personale.



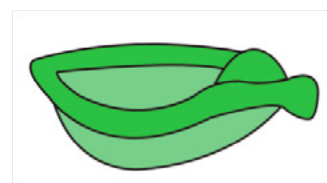
20. Contraccezione

Contraccezione significa: prevenire la gravidanza. Come? Si possono assumere compresse o usare iniezioni che lo impediscono. Ma esistono anche molte altre opzioni.

Esempi di contraccettivi ormonali: pillola, anello contraccettivo, cerotto contraccettivo, impianto ormonale, iniezione trimestrale e spirale ormonale.

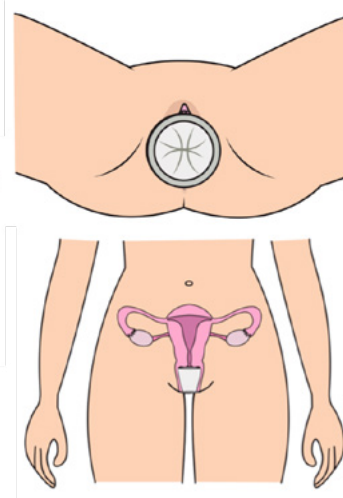


Questi ormoni modificano il ciclo femminile e bloccano l'ovulazione. In questo modo, la donna non può rimanere incinta.



Contraccettivi senza ormoni: preservativo, preservativo femminile e diaframma.

Entrambi i tipi di contraccettivi aiutano a prevenire la gravidanza, con e senza ormoni.



Quali contraccettivi aiutano a prevenire le malattie sessualmente trasmissibili? Preservativo e femidom.

Non esiste un contraccettivo adatto a tutti. Tutti hanno vantaggi e svantaggi. È importante farsi consigliare dal proprio medico in anticipo.

Tutte le persone che vogliono avere rapporti sessuali sono responsabili della contraccezione. È importante pensarci prima di fare sesso.



21. Pillola contraccettiva

La pillola contraccettiva contiene ormoni. Deve prendere una compressa al giorno. La pillola protegge dalla gravidanza.

Come?

Blocca l'ovulazione. Il muco del collo dell'utero si ispessisce. Per questo motivo, gli spermatozoi non riescono a entrare nell'utero.

Ha avuto comunque rapporti sessuali? Ha dimenticato di prendere la pillola?

È importante sapere quale pillola si prende. Se la pillola non contiene estrogeni (ormoni femminili), può comunque prenderla entro 12 ore. È ancora protetta. Può quindi continuare a prendere la pillola come al solito.

Quanto è sicura la pillola?

La pillola è un contraccettivo sicuro, ma deve essere assunta correttamente e con regolarità. La pillola protegge dalla gravidanza, ma non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili. Per questo è necessario utilizzare un preservativo o un preservativo femminile.

Dove può acquistare la pillola?

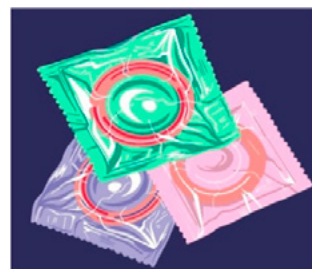
Per prima cosa si rechi dal ginecologo. Verrà visitata. Poi discuterete insieme quale contraccettivo è più adatto a lei. Dopo la visita riceverà una prescrizione. Con questa ricetta potrà andare in farmacia e acquistare la pillola.



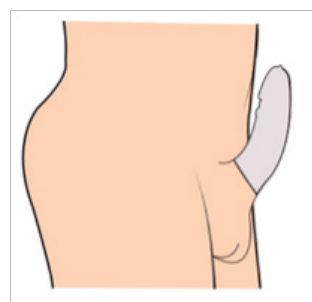
22. Preservativi

Esistono molti tipi di preservativi. Ci sono preservativi per uomini e per donne. Questo testo parla solo dei preservativi per uomini.

La cosa più importante è la misura giusta, perché i preservativi sono fatti di gomma molto sottile. Il preservativo viene srotolato sul pene eretto prima del rapporto sessuale.



I preservativi offrono molti vantaggi: si possono acquistare in farmacia, al supermercato o nei negozi di prodotti per l'igiene. Sono l'unico metodo contraccettivo per gli uomini. Non richiedono prescrizione e sono economici. Inoltre proteggono sia dalla gravidanza sia da molte malattie sessualmente trasmissibili.



Come usare correttamente i preservativi?

Apri con attenzione la confezione usando le dita. Non utilizzare coltelli o forbici, altrimenti il preservativo potrebbe rompersi o bucarsi. Il preservativo deve avere la punta rivolta verso l'esterno e l'anello di gomma arrotolato che si srotola verso il pube.

Dove va lo sperma?

C'è una piccola area sulla punta del preservativo: è lì che andrà lo sperma. Per questo si deve premere la punta con le dita per eliminare l'aria mentre si srotola fino alla base del pene. Se il preservativo è ben aderente e non si muove, significa che è indossato correttamente. Ora si possono avere rapporti sessuali.

Dopo il rapporto sessuale, quando si estrae il pene, bisogna tenere il preservativo saldamente alla base con le dita per evitare che si sfilì e che lo sperma fuoriesca. Controlla attentamente se si è rotto o buco. Se non ci sono problemi, annoda il preservativo alla base con lo sperma all'interno e gettalo nella spazzatura.

Cosa succede se il preservativo si rompe o si buca?

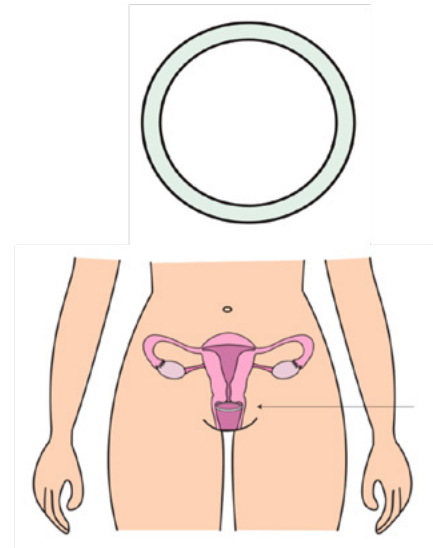
Se si rompe o si buca, c'è il rischio di rimanere incinta e di contrarre una malattia sessualmente trasmissibile.



23. Anello contraccettivo e cerotto contraccettivo

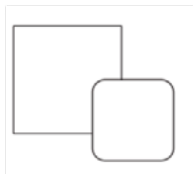
L'anello contraccettivo è un anello sottile e morbido, realizzato in plastica. Contiene gli ormoni estrogeno e progestinico.

Viene inserito nella vagina. Rimane nella vagina per tre settimane. Dopo tre settimane viene rimosso. Arrivano le mestruazioni e si fa una settimana di pausa. Dopo questa settimana viene inserito un nuovo anello. Rimane nella vagina per altre tre settimane.



L'anello è un contraccettivo sicuro se usato correttamente.

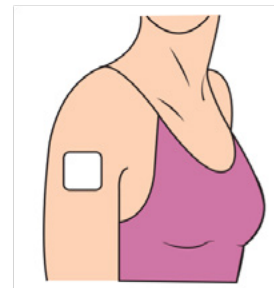
Il cerotto contraccettivo ha una dimensione di circa 4,5 x 4,5 cm. È molto sottile e di colore pelle o bianco. Contiene gli ormoni estrogeno e progestinico.



Il cerotto viene applicato il primo giorno delle mestruazioni. Dopo una settimana viene rimosso e ne viene applicato uno nuovo. Questo avviene per tre settimane. Poi si toglie per una settimana e arrivano le mestruazioni.

Dove si può applicare il cerotto?

- Natiche
- Cosce
- Stomaco
- Braccio superiore



Bisogna sempre scegliere un punto diverso.

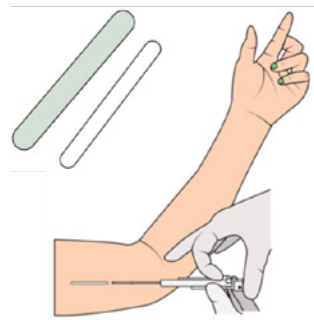
Il cerotto non è adatto a ragazze e donne con un peso superiore a 90 kg.



24. Impianto, spirale e iniezione contraccettiva

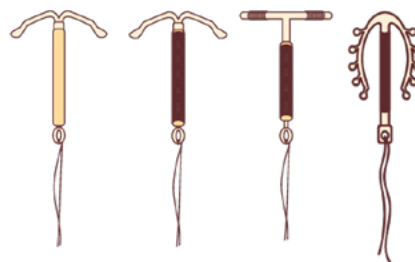
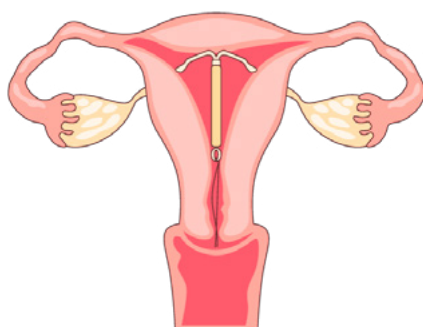
Impianto ormonale:

L'impianto ormonale, noto anche come barra ormonale o bastoncino contraccettivo, è una piccola barra di circa 4 cm. Il ginecologo lo inserisce sotto la pelle nella parte superiore del braccio. La zona viene brevemente anestetizzata, così da non sentire dolore. Il bastoncino viene inserito e rimane nel braccio per tre anni. Durante questo periodo, molte ragazze e donne non hanno il ciclo mestruale. Dopo tre anni, il bastoncino viene rimosso.



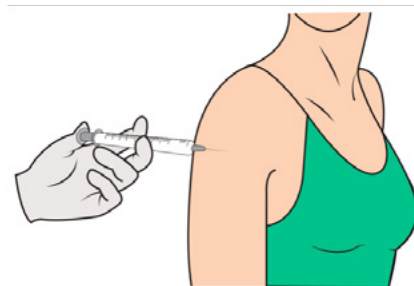
Spirale ormonale:

La spirale ormonale (IUD) ha la forma di una piccola "T". Viene inserita direttamente nell'utero dal ginecologo durante una visita. È preferibile inserirla durante le mestruazioni. Una volta inserita, la spirale rimane nell'utero per 5 anni. Dopo 5 anni viene rimossa.



Iniezione contraccettiva:

L'iniezione contraccettiva trimestrale viene effettuata ogni 3 mesi dal ginecologo. L'iniezione contiene una grande quantità di ormone progestinico, che impedisce il rilascio di un ovulo per tre mesi. È necessaria una nuova iniezione ogni 3 mesi.

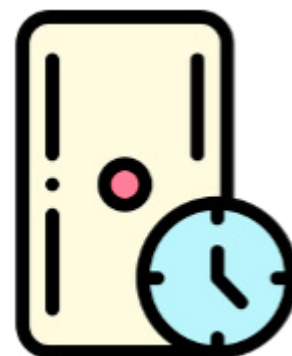


25. Contraccezione d'emergenza

Ha dimenticato di usare la contraccezione? Oppure ha usato la contraccezione ma non ha funzionato correttamente?

Può sempre succedere che un preservativo si rompa o si sfili. A volte può anche dimenticare di prendere la pillola. A questo punto è importante agire rapidamente.

Il momento dell'assunzione della pillola del giorno dopo è fondamentale. Se la pillola viene assunta prima del rilascio dell'ovulo, la fecondazione non avverrà. Se invece viene assunta dopo l'ovulazione, non avrà più alcun effetto.



Dove si può acquistare la pillola del giorno dopo?

Può acquistarla in qualsiasi farmacia. Non è necessaria la prescrizione medica e non ci sono limiti di età. Ciò significa che anche i giovani possono acquistarla. Il prezzo e la disponibilità variano a seconda del luogo di residenza.

La pillola del giorno dopo è solo per le emergenze. Ci sono possibili effetti collaterali come nausea, vertigini e dolori addominali. Inoltre, alcuni farmaci non sono compatibili con la pillola del giorno dopo.



26. Errori di contraccezione

Domande:

Non posso rimanere incinta la prima volta che faccio sesso.

Non posso rimanere incinta durante le mestruazioni.

Estrarre il pene dalla vagina prima dell'orgasmo è un "buon" metodo contraccettivo?

Si può usare un assorbente per la contraccezione?

Dimenticare la pillola non è una cosa negativa?

Le ragazze sono responsabili della contraccezione?

Il sesso con il preservativo è meno soddisfacente?

Non si può rimanere incinta con il liquido pre-eiaculatorio?

Risposte:

Sbagliato. Se non si usa la contraccezione, si può sempre rimanere incinta.

Molte donne rimangono incinte durante le mestruazioni. Perché? Molte giovani donne hanno un ciclo irregolare.

No. Non è affatto un metodo contraccettivo. È pericoloso e rappresenta uno dei principali errori.

No. Il tampone assorbe il liquido solo durante le mestruazioni.

Se si dimentica di prendere la pillola, si può riprenderla entro un certo periodo di tempo. Dopo, è possibile che la pillola non protegga più.

No. Tutte le persone che vogliono avere rapporti sessuali sono responsabili della contraccezione.

No. Il sesso con un preservativo della misura sbagliata può essere meno soddisfacente. Il sesso con un preservativo della giusta misura è soddisfacente.

No. Il liquido pre-eiaculatorio può contenere sperma.

La pillola fa ingrassare e rende incapaci di avere figli?

Molti studi hanno dimostrato che la pillola non fa ingrassare. Non rende sterile.

Due preservativi sovrapposti sono meglio di uno solo?

No. Usare due preservativi uno sopra l'altro aumenta il rischio che si rompano.



27. 10 domande sui preservativi

Domande:

I preservativi possono scoppiare o strapparsi?

I preservativi possono sfilarsi?

Esiste una misura standard per i preservativi?

I preservativi possono diventare “cattivi”?

I preservativi possono rompersi?

Posso usare un preservativo più di una volta?

Posso essere allergico ai preservativi?

Posso usare due preservativi uno sopra l'altro?

Devo conservare i preservativi in frigorifero?

Risposte:

Sì, può succedere. È importante aprire la confezione con attenzione.

Sì, durante il rapporto sessuale i preservativi possono sfilarsi se sono troppo larghi.

Sì, esistono preservativi standard. A meno che sulla confezione non ci sia scritto “extra large” o “extra small”, di solito è la misura standard.

Sì, i preservativi hanno una data di scadenza.

Sì. Il calore o il freddo possono rendere il preservativo fragile.

No, è necessario usare un nuovo preservativo ogni volta.

Sì. Se una persona è allergica al lattice, può avere una reazione allergica ai preservativi che lo contengono.

No. La gomma sfrega una contro l'altra e i preservativi possono strapparsi o scivolare più facilmente.

No. I preservativi vanno conservati a temperatura ambiente.

I preservativi offrono una protezione perfetta contro le malattie sessualmente trasmissibili?

No. I preservativi offrono un'ottima protezione, ma non esistono contraccettivi perfetti.



Sessualità

28. Zone erogenee

Le zone erogene sono aree sensibili del corpo. Se si toccano le zone erogene, ci si può eccitare.

Le zone erogene sono uguali per tutti?

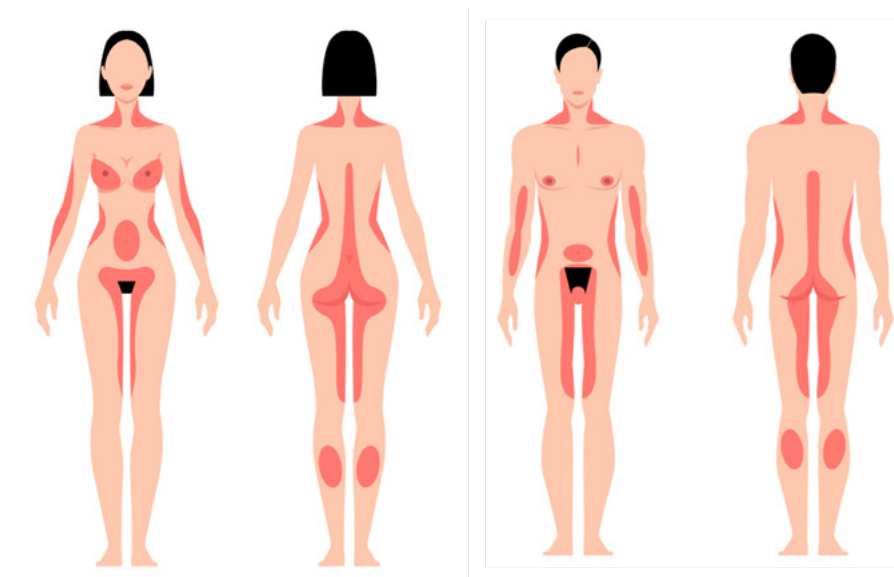
Tutto il corpo è sensibile al tocco. Ma non tutti vogliono essere toccati nello stesso punto.

Ecco perché le zone erogene sono diverse per ogni persona.

Le aree particolarmente sensibili sono la punta del pene, il clitoride, i testicoli, le labbra vaginali, l'ano, il perineo, i capezzoli, i lobi delle orecchie, l'ombelico, la gola e il collo.

Si prenda del tempo per il proprio corpo.

Può anche scoprire da solo cosa le piace.



29. Pratiche sessuali



Durante il sesso anale, un pene, un dito o un giocattolo sessuale viene inserito nell'ano.

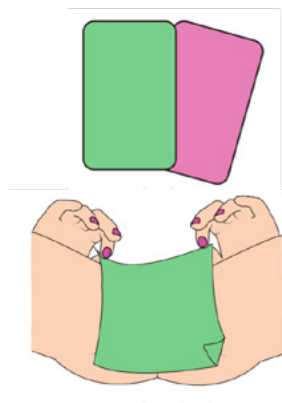
L'ano è un'area molto sensibile, quindi è importante usare un lubrificante. Interrompa immediatamente se fa male.

È anche importante che il pene, subito dopo il sesso anale, non venga inserito nella vagina, perché può causare facilmente infezioni.

La masturbazione femminile consiste nel toccare e stimolare il pube, le labbra e il clitoride. Le dita possono anche essere inserite nella vagina o nell'ano.

Una masturbazione maschile significa stimolare il pene con la mano. Questo può essere fatto toccandolo con un dito o usando tutta la mano.

Il petting indica carezze e baci tra partner su diverse parti del corpo. È una forma di intimità senza penetrazione.



Il sesso orale è il sesso praticato con la bocca.

Nel caso della vulva e della vagina, si tratta di baciare e leccare queste zone.

Nel caso del pene, si tratta di metterlo in bocca e stimolarlo con baci e suzione.

Il sesso vaginale consiste nell'inserimento di un pene, di un dito o di un giocattolo sessuale nella vagina. È una forma comune di penetrazione e può essere praticato in varie posizioni.

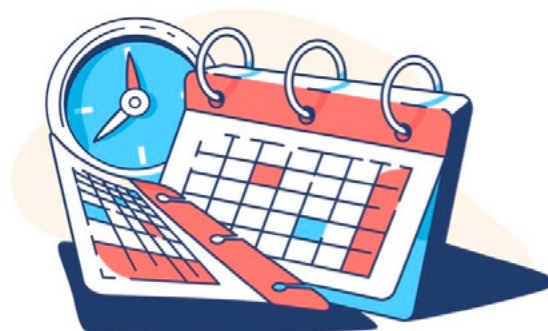
Il sesso di gruppo consiste nel fare sesso in più persone contemporaneamente. Può avvenire in varie combinazioni e forme.



30. La prima volta

Qual è il momento giusto per fare sesso per la prima volta?

Il momento giusto per la prima volta è diverso per ognuno. Alcuni adolescenti vogliono aspettare di avere una relazione stabile, altri vogliono pianificare attentamente la loro prima volta. Alcuni scelgono di aspettare fino alla prima notte di nozze, mentre altri vogliono vivere una prima volta spontanea.



Non ci sono regole fisse per questo; l'importante è che il momento sia quello giusto per voi.

È importante che entrambi raggiungano l'orgasmo?

No, alcune persone non raggiungono l'orgasmo, mentre altre hanno bisogno di più tempo o di tocchi extra. Altre, al contrario, hanno bisogno di pochissimo per raggiungere l'orgasmo. Ognuno è diverso, ed è normale.

Fa male quando si fa sesso per la prima volta?

No, il sesso non dovrebbe mai far male!

Può essere doloroso solo se non si è pronti.

Tutti i tuoi amici e amiche hanno già fatto sesso?

Va bene se vuoi aspettare, la scelta è solo tua.

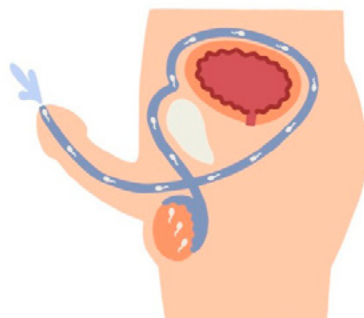


31. Orgasmo maschile

L'orgasmo è l'apice del piacere sessuale. Quando "si viene", la sensazione può essere diversa per ogni persona.

A volte, le persone non hanno un orgasmo durante il sesso.

Questo è del tutto normale.



Un ragazzo è eccitato. Il pene va in erezione lentamente. Viene pompato più sangue nel pene. I muscoli del corpo si tendono. Gradualmente, l'erezione diventa più forte. Il pene è pieno di sangue. Spesso dal pene esce il liquido pre-eiaculatorio. Nel liquido pre-eiaculatorio può esserci sperma.

L'orgasmo avviene quando la tensione è massima. Molti uomini lo descrivono come un momento in cui tutto si contrae ed esplode. In quel momento, lo sperma esce dal pene.

Dopo l'orgasmo, il pene si affloscia e il corpo si rilassa.

Molti uomini hanno bisogno di un po' di tempo prima della successiva erezione.



A volte i ragazzi hanno difficoltà a raggiungere l'orgasmo. Le ragioni sono varie. Si sentono sotto pressione. Oppure hanno paura di fare qualcosa di sbagliato durante il sesso. È importante parlarne con il partner. Non fingere un orgasmo. L'onestà e la sincerità sono migliori. Sono poche le coppie che hanno un orgasmo nello stesso momento. Il divertimento, la tenerezza e l'intimità sono importanti. L'orgasmo non è la cosa più importante.



32. Orgasmo femminile

Che cos'è un orgasmo?

L'orgasmo è l'apice del piacere sessuale. Spesso viene chiamato “venire”. La sensazione può essere diversa per ogni persona. A volte le persone non raggiungono l'orgasmo durante il sesso. Questo succede ed è normale.

Cosa succede durante l'orgasmo?

Una ragazza si eccita. L'intera area genitale si gonfia. La vagina si bagna. I seni possono gonfiarsi e diventare più sensibili al tatto. Durante l'orgasmo, la vagina, l'utero e l'ano si contraggono. Questo può durare circa 30 secondi. Dopo l'orgasmo, tutti i muscoli si rilassano di nuovo. Le ragazze possono avere orgasmi multipli.



Clitoride

La maggior parte delle ragazze non ha bisogno di un pene per avere un orgasmo. Molte raggiungono l'orgasmo attraverso la stimolazione del clitoride.

Molte ragazze hanno bisogno di più tempo per raggiungere l'orgasmo durante il sesso. Non si può forzare un orgasmo. La cosa più importante è sentirsi a proprio agio durante il sesso. Inoltre, non è una buona idea fingere un orgasmo. È meglio essere sinceri.

Solo poche coppie raggiungono l'orgasmo contemporaneamente durante il sesso. Il divertimento, la tenerezza e l'intimità sono importanti. L'orgasmo non è la cosa più importante.



33. Masturbazione

Attraverso la masturbazione si arriva a conoscere meglio il proprio corpo. Si scopre cosa piace, cosa fa sentire bene e cosa no.

Purtroppo la masturbazione è ancora un tabù nella società. In passato si scoraggiava bambini e giovani dal toccarsi. Era considerata “non decente”, “sbagliata” e “sporca”. Ovviamente non è vero.

La masturbazione è del tutto normale e naturale. Questo vale per tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso, dall'orientamento sessuale, dal background o dalla religione. Alcune persone si soddisfano più volte al giorno, altre solo occasionalmente e altre ancora non lo fanno mai. Tutto questo è perfettamente normale e sano. Non c'è niente di “giusto” o di “sbagliato”.

La masturbazione è una parte normale e importante dello sviluppo sessuale. Ragazzi e ragazze si masturbano in modi diversi. Molte ragazze si massaggiano il clitoride, mentre altre lo trovano troppo intenso e preferiscono accarezzare o massaggiare la zona circostante. I ragazzi, invece, spesso si accarezzano il pene.

Anche se avete una relazione, potete comunque soddisfarvi.

La masturbazione non è in competizione con il sesso, ma può completare la vostra esperienza sessuale.



Diversità

34. Genere e identità di genere

Molte persone credono che esistano solo due generi: maschile e femminile, in base alla presenza di un pene o di una vagina. Ma questo non è vero.



L'identità di genere è varia e comprende diverse categorie, ad esempio maschio, femmina e non-binario. Alcune persone sono transgender. Le persone possono usare molti altri termini per descrivere la propria identità.

Dall'esterno vediamo solo il corpo di una persona e spesso ne ipotizziamo il genere. Ma questa supposizione non è sempre corretta. Il sesso biologico di una persona e la sua identità di genere possono non coincidere.



Alla nascita, i medici registrano il sesso assegnato sul certificato di nascita, di solito come femmina o maschio. In alcuni Paesi può essere indicata anche una persona intersex. Per molte persone, il sesso indicato sul certificato di nascita corrisponde alla loro identità di genere. Tuttavia, per altre persone non è così: la loro identità di genere non corrisponde al loro corpo fisico. Queste persone sono dette "persone transgender".

Cosa significa "intersex"?

Le persone intersex nascono con caratteristiche sessuali biologiche che non sono tipicamente maschili o femminili. Ad esempio, possono avere caratteristiche sia maschili che femminili. Queste caratteristiche non sono sempre visibili dall'esterno. È importante che tutti abbiano la libertà di definire la propria identità di genere e che vengano accettati per quello che sono.

Infine, è importante capire che il genere e l'orientamento sessuale sono due cose diverse.



35. Orientamento sessuale e identità di genere

L'orientamento sessuale descrive da chi sei attratto.

Esistono diversi orientamenti sessuali, tra cui omosessualità, eterosessualità, bisessualità, ansessualità, asessualità, sapiosessualità e aromanticismo.

Spieghiamo brevemente il significato di questi termini.

Omosessualità

Essere attratti dallo stesso sesso.

Ad esempio, una donna che è attratta dalle donne o un uomo che è attratto dagli uomini.



Eterosessualità

È l'attrazione per il genere opposto. Per esempio, un uomo attratto dalle donne o una donna attratta dagli uomini.

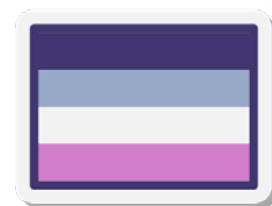


Bisessualità

Essere attratti da più di un genere, sia da uomini che da donne.

Pansessualità

Per queste persone, il sesso della persona per cui provano attrazione non è rilevante.



Asessualità

Un interesse scarso o assente per il sesso. Le persone asessuali possono comunque avere relazioni appaganti e costruire legami profondi senza attività sessuale.

Sapiosessualità

Attrazione sessuale verso persone considerate molto intelligenti.

Aromanticismo

Le persone aromantiche possono provare attrazione sessuale, ma non provano attrazione romantica.



L'orientamento sessuale è unico per ogni persona e la comprensione di questi termini ci aiuta ad apprezzare la diversità delle relazioni umane.



36. LGBTQIA+

LGBTQIA+ è un'abbreviazione che rappresenta la comunità arcobaleno. Include una varietà di identità:



- **Lesbica:** Donne che provano attrazione verso altre donne.
- **Gay:** Uomini che provano attrazione verso altri uomini.
- **Bisessuale:** Persone che provano attrazione verso più di un genere, solitamente uomini e donne.
- **Trans:** Persone la cui identità di genere non coincide con il sesso assegnato alla nascita.
- **Queer:** Le persone queer non si riconoscono nelle categorie tradizionali di genere, come l'idea che esistano solo maschio e femmina, e di orientamento sessuale, come l'idea che esista solo l'eterosessualità, né negli stereotipi della società.
- **Intersex:** Persone nate con caratteristiche del corpo che non sono tipicamente solo maschili o solo femminili.
- **Asessuale e Agender** sono due concetti diversi:
 - o Asessuale: Persone che hanno poco o nessun interesse sessuale.
 - o Agender: Persone che non si identificano in un genere specifico.
- **+**: Rappresenta molte altre identità.

Il simbolo della comunità LGBTQIA+ è la bandiera arcobaleno, che probabilmente avrete già visto. Ogni colore della bandiera ha un proprio significato, ma l'aspetto più importante è la sua vibrante diversità. I colori riflettono la varietà di identità ed esperienze all'interno della comunità.



La comunità LGBTQIA+ esiste in tutto il mondo. Anche se una persona non fa parte di questa comunità, è essenziale conoscere il modo in cui gli altri vivono il mondo. È importante avvicinarsi alle persone di questa comunità con apertura, rispetto e accettazione.



37. Trans

Alla nascita, ai bambini viene assegnato un sesso maschio o femmina in base al loro aspetto fisico, che viene registrato sul certificato di nascita.

Come? I medici osservano i genitali del neonato: se è presente il pene viene registrato “maschio”, se è presente la vulva viene registrato “femmina” sul certificato di nascita. Tuttavia, questo processo non è sempre preciso. Può succedere che una persona, crescendo, si renda conto che il sesso assegnato alla nascita non corrisponde alla sua identità di genere. In questo caso si parla di “trans” o “transgender”.



Alcune persone capiscono che il loro corpo non corrisponde alla loro vera identità di genere.

Ad esempio, un bambino nasce con una vagina e viene registrato come femmina sul certificato di nascita. Man mano che cresce, può rendersi conto che: “Non sono una femmina, sono un maschio!”. I tempi e i modi in cui le persone riconoscono che il sesso assegnato non è adatto possono variare molto.

Ci sono anche persone che non si identificano come “maschio” o “femmina” e non si riconoscono in queste categorie di genere. Alcune persone transgender possono provare disagio con il proprio corpo e possono decidere di assumere ormoni o sottoporsi a un intervento chirurgico. Questo intervento è noto come “riassegnazione di genere”.



38. Omosessualità

L'omosessualità significa che una persona prova attrazione verso persone dello stesso sesso.

Una donna che prova attrazione verso altre donne si definisce anche "lesbica".

Un uomo che prova attrazione verso altri uomini si definisce anche "gay".

Non esistono dati ufficiali sul numero di persone omosessuali nel mondo, ma sono molte.



Quando si capisce se si è gay o lesbica? Alcune persone lo sanno molto presto nella vita. Altre possono accorgersene solo da adulte. Non esiste uno standard, in quanto varia molto da persona a persona e può anche cambiare nel corso della vita.

Purtroppo, l'omosessualità non è ancora pienamente accettata nella società. A volte le persone usano parole come "gay" o "lesbica" come insulti. Questo può far sentire molti giovani omosessuali insicuri e spaventati. Questo non va bene: ognuno ha diritto alla propria sessualità.



Ci sono ancora persone che credono che l'omosessualità sia una malattia contagiosa o solo una tendenza di moda. Non è vero. Non si può capire l'orientamento sessuale di una persona solo guardandola.

Pensi di essere gay o lesbica? Non sai come dirlo ai tuoi genitori o ai tuoi amici? Ricordati sempre: non sei solo!

Esistono centri di consulenza che possono aiutarti e molte persone si sono già trovate nella tua situazione; possono condividere le loro esperienze per aiutarti. Se hai una persona di fiducia, parlane con questa persona.



39. Bisessualità & pansessualità

Bisessualità

Essere bisessuali significa provare attrazione verso persone di entrambi i sessi, ad esempio uomini e donne. Non importa se una persona prova più attrazione verso gli uomini o verso le donne.



Può essere diverso da persona a persona. Ad esempio, ci sono donne bisessuali che amano avere rapporti sessuali con gli uomini ma hanno una relazione romantica con le donne.

Ogni persona vive queste esperienze in modo diverso.

Pansessualità

Per le persone pansessuali, il genere dell'altra persona non è importante. Possono trovare attraenti persone di generi diversi, ad esempio uomo, donna, intersex, trans, non binario, ecc.



La bisessualità o la pansessualità è una fase? Oppure queste persone non riescono semplicemente a decidere?

No, non è vero. Molte persone rimangono bisessuali o pansessuali per tutta la vita. È un orientamento sessuale come qualsiasi altro, ad esempio omosessualità o eterosessualità.

Pensi di essere bisessuale o pansessuale e non sei sicuro/a?

Puoi sempre rivolgerti a una persona di fiducia o a un centro di consulenza. Esistono anche gruppi di persone bisessuali e pansessuali che si incontrano regolarmente e possono aiutarti.



40. Coming out e Outing

“Coming out” e **“outing”** sono termini inglesi.

Qual è la differenza tra “coming out” e “outing”?

Il coming out è quando una persona dice ad altre persone, per la prima volta, di essere, ad esempio, omosessuale o bisessuale.

L'outing è la rivelazione dell'orientamento sessuale o dell'identità di genere di una persona da parte di qualcun altro, volontariamente o accidentalmente. Questo può essere dannoso per il benessere mentale e fisico della persona la cui identità è stata rivelata.

Le persone omosessuali, bisessuali, transgender o intersex, per esempio, spesso hanno paura di dirlo agli altri, perché molte persone hanno ancora pregiudizi. Molte persone passano molto tempo a riflettere su quale sia il momento giusto per fare coming out. Altre decidono di non dirlo a nessuno.

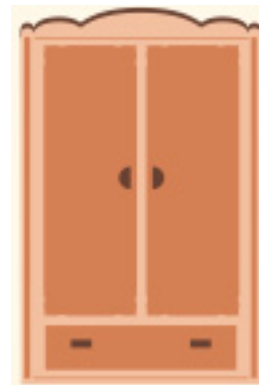
Esiste un momento giusto per fare coming out?

No, non esiste un momento giusto. Ma se una persona vuole dirlo a qualcuno, può scegliere un momento tranquillo. Se non è sicura, può portare con sé una persona di fiducia. È possibile anche rivolgersi a un centro di consulenza. Spesso esistono gruppi giovanili o gruppi di coming out che offrono uno spazio sicuro e supporto.

Molte persone hanno paura che i genitori non le ameranno più o che possano essere licenziate dal lavoro. Hai queste paure?

Non dimenticare: indipendentemente da ciò che dicono gli altri, sei una persona amabile e meravigliosa.

Nessuno può discriminarti per la tua sessualità. Nessuno può licenziarti dal lavoro a causa del tuo orientamento sessuale o della tua identità di genere. Questo è vietato!



Relazioni e sentimenti

41. Monogamia, poligamia, poliamore

Esistono diversi tipi di relazione.

Cos'è la monogamia?

La monogamia significa che due persone sono in una relazione e hanno rapporti sessuali solo tra di loro. Non hanno rapporti sessuali con altre persone.

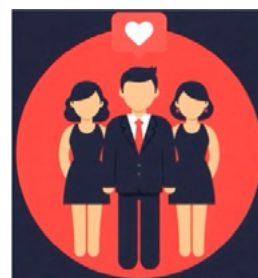


Cos'è la poligamia?

La poligamia significa che più di due persone sono sposate tra loro. In alcune culture, è normale che un uomo sia sposato con due, tre o più donne contemporaneamente. La poligamia è illegale nell'Unione Europea. Tuttavia, è legale in 58 dei quasi 200 paesi del mondo.

Cos'è la poliandria?

La poliandria significa che una donna è sposata con due o più uomini contemporaneamente. La poliandria è illegale nella maggior parte dei paesi.



Cos'è il poliamore?

Indica una relazione con più persone contemporaneamente. Questo è legale perché non implica il matrimonio.

Un esempio: A sta con B e vivono insieme. Anche C sta con B, ma C vive da solo in un appartamento. C ha un figlio con D. Il bambino viene curato e cresciuto da tutte le persone coinvolte nella relazione.

Cos'è una relazione aperta?

In una relazione aperta, due persone sono impegnate l'una con l'altra, ma hanno anche il permesso di avere rapporti sessuali con altre persone. Ci sono coppie che si raccontano quando e con chi hanno rapporti sessuali, e coppie che preferiscono non parlarne.



42. Sesso o amore

Molte persone vogliono una relazione come nei film: ci si innamora, si hanno le “farfalle nello stomaco”, si vuole passare tutta la vita con una sola persona, si fa sesso fantastico insieme e non si trova più attraente nessun altro. Perfetto, vero?



La realtà è spesso diversa. Sesso e amore non sempre vanno insieme. A volte sono ambiti completamente diversi. A volte sei interessato solo al sesso. A volte sei interessato solo all'amore. Alcune persone riescono a tenere separati sesso e amore per tutta la vita, mentre per altre sesso e amore vanno di pari passo. È molto diverso per ognuno.

Devi essere innamorato di qualcuno per fare sesso?

No, non è necessario. Puoi anche voler semplicemente fare sesso.

Cosa è più importante: il sesso o l'amore?

Non c'è una risposta chiara a questa domanda. Non esiste un solo tipo di amore. C'è l'amore per il proprio partner, per i genitori, i fratelli, gli amici e altro ancora. Anche questo fa parte della vita. E il sesso non è ugualmente importante per tutti. Alcune persone lo trovano molto importante, mentre per altre non lo è affatto.



Se hai una relazione, parla con il tuo partner. Scopri cosa è importante per entrambi.



43. Relazione e età



A partire dai 14 anni si può fare sesso con chiunque si voglia. Se si ha meno di 14 anni, si può fare sesso con una persona che ha al massimo 3 anni in più. Il sesso tra una ragazza di 13 anni e un ragazzo di 17 anni è vietato. La persona più grande può aspettarsi di essere punita.

Perché è vietato un rapporto tra una persona di età inferiore ai 14 anni e una persona più grande?
È una protezione per i giovani, in modo che non vengano sfruttati dalle persone più grandi. Quando si hanno 14 anni, questa regola non si applica più.

Dovresti comunque fare attenzione se una persona molto più grande è interessata a te.

Chiediti perché questa persona è interessata a te.

- Come sono le vostre vite?
- C'è una base comune per la vita?
- Hai idee simili su una relazione?
- Puoi combinare questi due mondi?
- Ci sono argomenti comuni di conversazione?



La cosa migliore da fare è fidarti dei tuoi sentimenti.

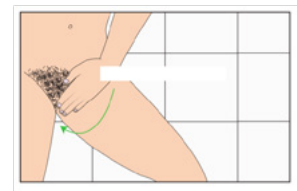
Se vuoi sposarti, anche l'età è importante. Nell'Unione Europea, a 18 anni puoi sposarti senza il permesso dei tuoi genitori.



Salute

44. Igiene per ragazze

La tua zona intima ha un naturale “programma di auto-pulizia”. È meglio lavarsi ogni giorno con acqua pulita. Evita di usare saponi o lozioni profumate, perché possono alterare l’equilibrio della tua zona intima. Solo l’acqua è sufficiente.



Non cercare di pulire la vagina “dall’interno”: la tua vagina si pulisce da sola. Pulisci semplicemente l’esterno con la mano o con un panno pulito.

La tua zona intima ha un odore unico, diverso per ogni donna. Questo odore spesso cambia durante il ciclo mestruale. Non è sgradevole e non significa che “puzzi”.

Se invece senti un cattivo odore, potrebbe essere il segno di un’infezione. In questo caso, consulta il tuo ginecologo.

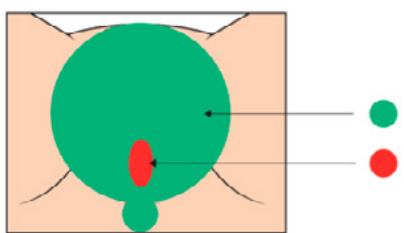
È normale notare la presenza di fluidi nella biancheria intima. Questi fluidi possono essere opachi, lattiginosi, trasparenti o persino viscosi. Sono un prodotto naturale del processo di pulizia della vagina.

Assicurati di cambiare la biancheria intima ogni giorno. È preferibile indossare biancheria intima di cotone, non troppo stretta. Alcune ragazze usano anche i salvaslip. Se il fluido ha un odore molto forte o è presente in quantità eccessiva, è meglio consultare il ginecologo.



Cosa devo fare dopo il sesso?

Vai in bagno dopo il sesso. Durante il rapporto, i batteri possono entrare nell'apparato urinario e causare infezioni, come la cistite. Urinare e lavarsi dopo il sesso aiuta a espellere questi batteri. Inoltre, quando ti asciughi, pulisciti sempre dalla parte anteriore verso quella posteriore, per evitare che i batteri della zona anale si avvicinino alla vagina.

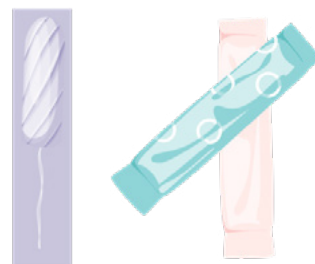


45. Igiene mestruale

Durante il ciclo mestruale puoi utilizzare diversi prodotti. Sta a te decidere cosa usare. Per tutti i prodotti vale la stessa regola: lavati accuratamente le mani prima e dopo l'uso.

Tamponi

I tamponi sono fatti di ovatta. Vengono inseriti bene nella vagina per raccogliere il sangue mestruale. Il vantaggio è che all'esterno tutto rimane asciutto e pulito. Se inserito correttamente, il tampone non si sente. All'estremità del tampone c'è un cordoncino per estrarlo. I tamponi devono essere cambiati circa ogni 4 ore.



Assorbenti

Gli assorbenti raccolgono il sangue all'esterno del corpo. Sono disponibili in diversi spessori, dimensioni e forme. Ogni quanto tempo bisogna cambiare l'assorbente? Dipende dallo spessore dell'assorbente e dalla quantità di sangue. Quando cambi l'assorbente, buttalo nel cestino dei rifiuti generici. Esistono anche assorbenti in tessuto riutilizzabili. Devono essere lavati in acqua molto calda per evitare l'accumulo di batteri.



Coppetta mestruale

La coppetta mestruale è fatta di silicone o lattice ed è disponibile in diverse misure. Viene inserita nella vagina e raccoglie il sangue all'interno del corpo fino a riempirsi. È necessario svuotarla regolarmente e lavata con acqua fresca e reinserirla. Una volta al mese, la coppetta deve essere bollita.



Spugna mestruale

La spugna mestruale viene inserita nella vagina, come un tampone. Deve essere rimossa regolarmente, lavata e reinserita. Come la coppetta mestruale, anche la spugna richiede un po' di pratica per capire come inserirla correttamente.

Mutandine mestruali

Le mutandine mestruali sono igieniche, proprio come la normale biancheria intima. Basta cambiarle regolarmente, lavarle bene e seguire le istruzioni per mantenerle pulite.



46. Visita ginecologica per ragazze

Non esiste un'età specifica in cui dovresti andare dal ginecologo per la prima volta. Molti medici consigliano una prima visita tra i 14 e i 20 anni. Dovresti fare un controllo preventivo dal ginecologo una volta all'anno.

Il ginecologo è la persona giusta a cui fare domande su:

- Contraccezione
- Prima volta che fai sesso
- Malattie sessualmente trasmissibili
- Gravidanza
- Dolore o fastidio nella zona intima

Ci sono ginecologi uomini e donne. Ti senti più a tuo agio con un ginecologo uomo o donna? Per i ginecologi queste visite sono assolutamente di routine. Vedono vagine ogni giorno e sono tenuti alla riservatezza. La riservatezza significa che non possono dire nulla ai tuoi genitori.

Cosa succede durante la visita?

Prima di tutto c'è una conversazione. Il medico ti farà alcune domande. Se non vuoi un esame fisico durante la prima visita, va bene lo stesso.



Durante la visita, il ginecologo osserva le labbra vaginali e le palpa. Durante un'ecografia, può essere inserita una sonda nella vagina, per vedere l'utero e le ovaie su uno schermo.

Può essere eseguito anche un test di striscio (Pap test). Con un piccolo tampone di cotone viene prelevato un campione dalla cervice. Questo test aiuta nella diagnosi precoce del tumore al collo dell'utero. Riceverai i risultati pochi giorni dopo l'esame.



47. Igiene per ragazzi

Durante la pubertà, le ghiandole sudoripare lavorano di più. Potresti sudare di più e il tuo odore corporeo potrebbe cambiare.

Consigli:

- Cambia i vestiti ogni giorno.
- Dopo aver sudato, dovresti fare una doccia accurata.
- Dopo aver urinato, tampona il glande con la carta igienica.
- Lava sempre le mani dopo aver urinato.

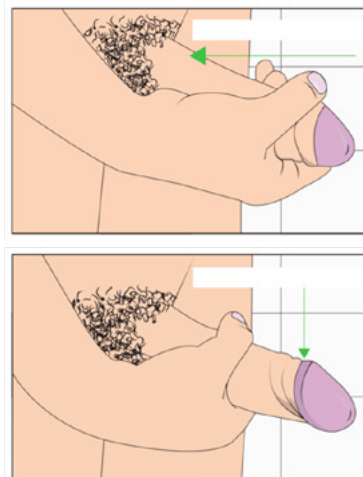
Cambia la biancheria intima ogni giorno. È meglio indossare biancheria intima di cotone, non troppo stretta.

Lava ogni giorno con acqua la tua zona intima: pene, scroto e peli pubici. Evita di usare saponi o lozioni profumate per questa parte del corpo. Acqua fresca e pulita è la scelta migliore. Usa un asciugamano pulito per asciugarti e cambialo regolarmente.



Sotto il prepuzio possono accumularsi depositi bianco-giallastri chiamati “smegma”. Devono essere lavati via regolarmente e completamente. Se hai il prepuzio, tiralo indietro per lavare il glande. Se non hai il prepuzio, devi comunque lavare pene e glande.

Se hai problemi o provi dolore durante il lavaggio, consulta il tuo medico.



48. Visita medica per ragazzi

Medici diversi si occupano di ragazzi e uomini. Puoi rivolgerti a un dermatologo, medico specializzato nelle malattie della pelle, oppure a un urologo, medico specializzato nelle malattie dell'apparato urinario. Se non sei sicuro a chi rivolgerti, chiedi al tuo medico di famiglia.



Esistono medici uomini e donne.
Ti senti più a tuo agio con un uomo o con una donna?

Quando dovresti andare dal medico?

- In caso di infezione del prepuzio o del glande
- Se provi bruciore mentre urini
- Se hai secrezioni dal pene
- Se hai dolore o cambiamenti nei testicoli

Cosa succede durante la visita?

C'è un esame di palpazione: il medico tocca il pene e i testicoli. Può esserci anche un'ecografia: tramite uno schermo si può vedere l'interno dei testicoli. Se hai delle secrezioni, può essere prelevato un campione con una specie di tampone. Questi esami non fanno male.

Puoi sempre dire al medico se qualcosa ti mette molto a disagio. Quando gli uomini invecchiano, è necessario effettuare controlli regolari della prostata. Questo non è necessario per adolescenti o giovani uomini.

Molti ragazzi si preoccupano di avere un'erezione durante la visita. Non preoccuparti: è completamente normale e può capitare!

Puoi chiedere al medico tutto quello che vuoi sapere. I medici sono tenuti alla riservatezza. La riservatezza significa che i medici non possono dire nulla a nessuno, nemmeno ai tuoi genitori.



49. Infezioni sessualmente trasmissibili (IST/MST)

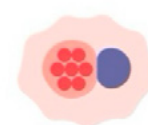
Le infezioni sessualmente trasmissibili, spesso chiamate IST o MST, possono essere contratte attraverso il contatto sessuale.

Per proteggersi, è possibile usare un preservativo o un preservativo femminile.

Di seguito sono riassunte le principali IST, le loro cause, i sintomi e le misure preventive.

Clamidia

La clamidia è causata da batteri e può essere trasmessa attraverso il sesso anale, vaginale e orale.



CHLAMYDIA

Sintomi principali:

- Perdite
- Dolore quando si urina
- Dolore durante i rapporti sessuali
- Testicoli gonfi

Se non trattata, la clamidia può portare all'infertilità.

Gonorrrea

La gonorrrea, nota anche come "scolo", è un'altra infezione batterica.



GONORRHEA

Sintomi principali:

- Perdite
- Dolore ai testicoli
- Febbre

Epatite B ed epatite C

L'epatite B e l'epatite C sono infezioni virali trasmesse anche attraverso i rapporti sessuali. Possono essere presenti in fluidi corporei come sangue, urina e sperma. Queste infezioni possono causare gravi danni al fegato.

Informazioni importanti:

- L'epatite B può essere prevenuta con una vaccinazione.

- Non esiste un vaccino per l'epatite C.
- L'epatite può essere trattata, ma non guarita definitivamente.

Herpes genitale

L'herpes genitale è un'infezione virale che provoca sensazioni di formicolio o prurito. È simile all'herpes labiale, con piaghe o vesciche febbrili. In caso di sintomi gravi, possono essere utili creme o pomate prescritte dal medico.



GENITAL HERPES



HUMAN
PAPILLOMAVIRUS
(HPV)

HPV

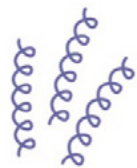
HPV è l'abbreviazione di Human Papilloma Virus.

L'HPV è una delle infezioni sessualmente trasmissibili più comuni. Può causare verruche genitali ed è collegato anche al tumore del collo dell'utero.

Esiste un vaccino per proteggersi dall'HPV.

Sifilide

La sifilide progredisce in stadi nell'arco di molti anni. Può portare a ulcere, gonfiori e gravi danni a vari organi.



SYPHILIS



HIV/AIDS & STDs

HIV/AIDS

HIV e AIDS sono condizioni serie che richiedono una spiegazione dettagliata. Per ulteriori informazioni, consulta il video numero 50 dedicato a queste malattie.



50. HIV e AIDS

La parola **HIV** è l'abbreviazione di Human Immunodeficiency Virus, che significa Virus dell'Immunodeficienza Umana.

La parola **AIDS** sta per Acquired Immune Deficiency Syndrome, che significa Sindrome da Immunodeficienza Acquisita.

Le persone con HIV o con AIDS hanno un sistema immunitario indebolito, che le rende più soggette a malattie.



HIV/AIDS & STDS

HIV e AIDS non sono la stessa cosa. Le persone con HIV possono vivere una vita del tutto normale per anni, anche senza rendersi conto di essere infette. In alcuni casi, nel tempo, può svilupparsi l'AIDS. L'HIV è la causa dell'AIDS.

I sintomi dell'AIDS possono includere forti raffreddori, polmonite e altre malattie gravi. Oggi esistono farmaci molto efficaci che possono prevenire lo sviluppo dell'AIDS, ma la malattia non può ancora essere curata completamente. Nei casi più gravi, l'AIDS può portare alla morte.

Come si trasmette l'HIV?

L'HIV è presente nei fluidi corporei come sperma, fluido vaginale e sangue. Si trasmette attraverso lo scambio di questi fluidi, più comunemente durante i rapporti sessuali. Non devi preoccuparti: l'HIV non si trasmette attraverso le attività quotidiane. Ad esempio, puoi bere dallo stesso bicchiere, usare lo stesso bagno o baciare senza rischi.

È importante fare attenzione solo se tu o l'altra persona avete ferite aperte che possono entrare in contatto con sangue o altri fluidi corporei. Questa situazione va evitata. Durante i rapporti sessuali è importante usare sempre il preservativo e/o il preservativo orale. Il preservativo orale è un sottile foglio che impedisce il contatto diretto tra la lingua e la zona vaginale. Esistono anche preservativi specifici per le donne.



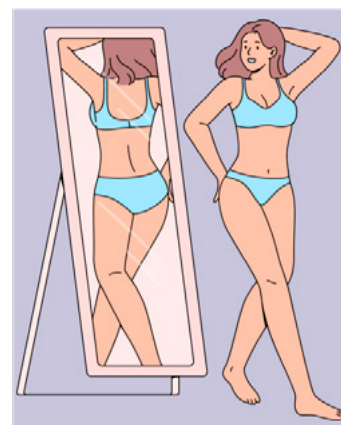
51. Autocontrollo per ragazze

È importante conoscere bene il proprio corpo. In questo modo si noterà subito se qualcosa cambia. Le ragazze dovrebbero esaminare regolarmente il seno, la zona intima e il sedere (ano). È meglio scegliere un giorno fisso per farlo, ad esempio il primo giorno dopo il ciclo. Subito dopo il ciclo, il seno è morbido e si sente meglio.



Come puoi esaminare il seno?

Stai nuda davanti a uno specchio e guarda se la tua pelle è cambiata, se vedi protuberanze o macchie, o se la forma del seno o dei capezzoli è cambiata. Alza le braccia e osserva di nuovo.



Poi tocca il seno con le mani. La pelle è cambiata? È liscia e uniforme? Accarezza il seno un po' più a fondo e controlla anche la clavicola e le ascelle. Se trovi cambiamenti, noduli o punti duri, rivolgiti al tuo ginecologo.

Come puoi esaminare i tuoi genitali?

Usa uno specchio per guardarti da vicino tra le gambe. Vedi noduli, macchie rosse o verruche nella zona della vagina? Se senti prurito, bruciore o hai perdite, dovresti andare da un ginecologo.

Se fa male quando fai la cacca o noti sangue nelle feci, potrebbero essere emorroidi. Si tratta di ispessimenti vicino all'ano che dovrebbero essere controllati da un medico.



52. Autocontrollo per ragazzi

È importante conoscere bene il proprio corpo. In questo modo puoi notare rapidamente quando qualcosa cambia. I ragazzi dovrebbero esaminare regolarmente il pene e i testicoli. Un buon momento per farlo è dopo la doccia o il bagno.



Come posso esaminare il mio pene?
Stai nudo davanti a uno specchio. Osserva se è cambiato qualcosa.

La forma o il colore del pene e dei testicoli è cambiato?

Se hai il prepuzio, fallo scorrere avanti e indietro con delicatezza. Non dovrebbe fare male. La punta del pene dovrebbe essere liscia e di colore rosa. Non dovrebbero esserci arrossamenti o protuberanze. Piccoli punti bianchi o gialli possono essere normali. Non dovrebbe esserci alcuna secrezione dall'uretra.



Come posso esaminare i testicoli?

Afferra lo scroto e spostalo delicatamente. Controlla se ci sono punti duri o zone gonfie. I testicoli dovrebbero avere una forma ovale, simile a un uovo. La superficie dovrebbe essere liscia e, al tatto, devono risultare compatti ma non duri.

È normale che i testicoli abbiano dimensioni leggermente diverse. Di solito, uno è anche posizionato più in basso rispetto all'altro.

Rivolgiti a un urologo se noti un punto duro o provi dolore quando urini. Non dovrebbero esserci noduli o zone dure nell'area anale.

Se hai dolore o noti sangue nelle feci, potrebbe trattarsi di emorroidi. In questi casi è importante farsi controllare da un medico.



53. Sesso e legge

L'età del consenso, cioè l'età legale in cui si possono avere rapporti sessuali, varia a seconda del luogo in cui si vive. Nell'Unione Europea, l'età del consenso è compresa tra i 14 e i 18 anni.



Consenso significa accettare di fare sesso. Dopo aver raggiunto l'età del consenso, si è sessualmente responsabili. Ciò significa che si decide da soli se si vuole fare sesso, quanto e con chi.

Cosa è vietato?

Alcune cose sono vietate in tutti i Paesi.

Abuso sessuale

È illegale somministrare a qualcuno alcol o droghe che lo rendano incapace di dire se vuole o meno fare sesso. Questo vale anche per le persone con gravi disabilità mentali. Fare sesso con una persona non consenziente è considerato abuso sessuale.

Stupro

È illegale costringere qualcuno a fare sesso o a compiere atti sessuali con la violenza o le minacce. Questo è lo stupro.



Coercizione sessuale

Se si costringe qualcuno a praticare sesso orale o a toccare qualcuno contro la propria volontà, si tratta di coercizione sessuale.

È vietato anche avere rapporti sessuali con animali o con i propri genitori, fratelli o nonni. Inoltre, sono vietate le relazioni sessuali tra giovani e persone in posizione di autorità. Tra le persone in posizione di autorità rientrano insegnanti, allenatori, capigruppo e figure simili.



54. La gravidanza sotto i 18 anni e la legge

Essere incinta può essere meraviglioso, ma anche spaventoso, soprattutto se la gravidanza non è stata pianificata. La decisione di avere o meno un bambino spetta interamente a voi due genitori.

Se avete meno di 18 anni, non potete avere la custodia completa del bambino.

Per “custodia” si intendono tutti i diritti e le responsabilità che derivano dall’essere genitore, ad esempio:

- Cura
- Educazione
- Questioni finanziarie
- Rappresentanza legale



Se avete meno di 18 anni, la custodia è condivisa tra voi e i vostri genitori o tutori legali. In alcuni casi, possono intervenire anche i servizi di assistenza all’infanzia e ai minori.

Siete voi a occuparvi di vostro figlio e a crescerlo, ma vi viene fornito supporto in tutti settori. Il sostegno può essere minimo o intensivo, a seconda dell’aiuto di cui avete bisogno e che desiderate.

Come madre, avete sempre il diritto di essere informata su tutte le decisioni prese per vostro figlio.

Esistono anche altre opzioni:

- Adozione
- Famiglia affidataria

Non volete avere il bambino e volete interrompere la gravidanza, cioè abortire?

L’aborto non è legale in tutti i Paesi: dipende da dove si vive. Anche le condizioni per abortire variano da Paese a Paese.



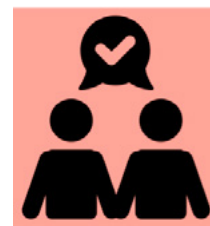
In molti Paesi, l’aborto è consentito entro un determinato limite di tempo. Dopo questo limite, la gravidanza può essere interrotta solo in presenza di

motivi validi, ad esempio in caso di rischio per la vita della donna incinta o di gravi disabilità fisiche o mentali del feto.



55. Consenso

Toccare, accarezzare, baciare, fare sesso: sono tutte cose meravigliose quando tutte le persone coinvolte lo vogliono. Se volete fare sesso con un'altra persona, dovete essere sicuri che anche lei lo voglia. Dovete essere entrambi d'accordo. Questo lo rende consensuale.



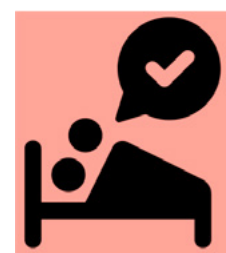
Il consenso al sesso è importante per prevenire la violenza e le aggressioni. Il sesso consensuale è un sesso volontario, senza pressioni e senza coercizione.

Come si fa a scoprire cosa vuole l'altra persona? È molto semplice: basta chiedere!

Esempio 1: Vuoi venire a letto con me?

Esempio 2: Hai voglia di fare sesso adesso?

Esempio 3: Posso baciarti?



Chiedere il consenso una volta non è sufficiente. La comunicazione, le conversazioni aperte e le domande dirette sono un modo affidabile per capire cosa il partner vuole, si aspetta e desidera.

E, naturalmente, anche quello che non vuole fare.

L'intimità, il sesso e il contatto devono essere desiderati e voluti. Bisogna rispettare la risposta. Tutti hanno il diritto di dire no. Se qualcuno non dice nulla, questo NON è consenso. Se non siete sicuri, chiedete di nuovo. È importante accettare un no fin dall'inizio.

NO = NO per tutte le persone, in tutte le situazioni.

Il consenso e l'approvazione non sono importanti solo per il sesso. Sono importanti anche in altri ambiti della vita.



56. Violenza e abuso sessuale

Chiunque può diventare vittima di violenza, sia una persona adulta, adolescente o bambina. La violenza può verificarsi sul lavoro, a casa, a scuola, tra amici o nelle relazioni. Esistono diverse forme di violenza, tra cui l'abbandono, il bullismo, le minacce e gli abusi.



Qualsiasi comportamento che provochi danni a livello fisico, mentale o sessuale è chiamato VIOLENZA. Può succedere sia online sia in presenza. Escludere qualcuno da un gruppo sociale è anche un tipo di violenza, noto come bullismo.



La violenza sessuale è una forma specifica di violenza. Comprende tocchi e contatti fisici sgradevoli, che causano paura o dolore.

Questo NON va bene!

Nessuno può baciarla, accarezzarla, toccarla, prenderla in braccio o avere rapporti sessuali con lei contro la sua volontà.

Nessuno può masturbarsi davanti a lei, mostrarle materiale pornografico o molestarla sessualmente con parole o gesti, se lei non lo desidera.

Tutto questo è violenza.

La violenza sessuale è sempre un reato penale.



Sesso e media

57. Sexting

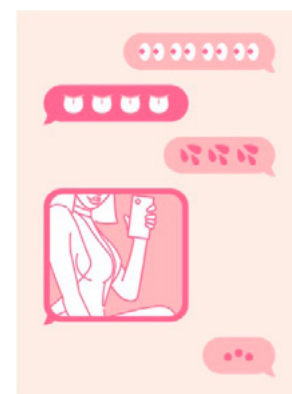
Sexting è una combinazione delle parole “sex” e “texting”. Significa inviare foto di se stessi nudi o messaggi a sfondo sessuale. Il sexting è molto diffuso tra i giovani.



Un'immagine o un video è pornografico se:

- mostra un pene, una vagina o un ano;
- sono raffigurati atti sessuali (ad esempio, un ragazzo ha la mano sul pene);
- le immagini hanno lo scopo di eccitare sessualmente qualcun altro.

In generale, il sexting è consentito, ma le leggi in materia variano da paese a paese. Tutte le persone coinvolte devono dare il loro consenso. Il destinatario può salvare le foto sul proprio telefono, ma non è autorizzato a mostrarle a nessun altro.



Se si inviano messaggi sessuali, bisogna fare attenzione a non inviare foto o video di nudo alle persone sbagliate. Potrebbero essere caricati su Internet e, una volta che una foto o un video sono online, è molto difficile rimuoverli. Questo può avere conseguenze molto spiacevoli per te.



58. Sextortion

È abbastanza normale che i giovani comunichino con gli amici tramite i social media. Spesso si formano nuove amicizie anche attraverso i social media. Tuttavia, faccia attenzione: i truffatori potrebbero tentare di invitare i giovani a una videochat. Registrano video intimi e li usano in seguito per ricattare le vittime. Questo fenomeno è noto come “sextortion”.



Ad esempio, questo può accadere in un gioco online. Una giovane donna invia un invito a un giovane e lo invita a una videochat. Durante la chat, lei inizia a spogliarsi e vuole che lui faccia lo stesso. Ciò di cui il giovane non si rende conto è che sta guardando brevi video preregistrati. In realtà, sta chattando con una banda di truffatori.



Questi criminali cercano di convincere giovani e giovani adulti a spogliarsi davanti alla webcam. Il filmato viene registrato di nascosto. In seguito, alla vittima viene inviato un link a un video che la ritrae. Viene quindi chiesto alla vittima di pagare. Se si rifiuta, i truffatori minacciano di inviare il video ad amici, familiari o addirittura di condividerlo pubblicamente.



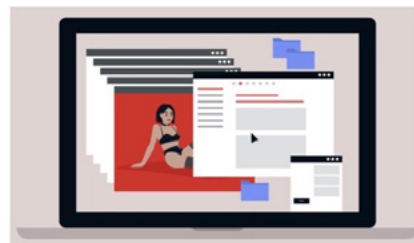
Se ti è già successo o ti sta succedendo, non vergognarti! Può succedere sia ai giovani sia agli adulti.

Come puoi proteggerti? Fai attenzione ai nuovi contatti online. Se qualcuno sembra eccessivamente gentile, eccessivamente attraente o cerca di farti pressione per una videochat, stai in guardia! Se decidi comunque di partecipare, assicurati di non mostrare il viso alla webcam.



59. Internet grooming o adescamento online

Il termine inglese “grooming” indica un reato che avviene su Internet. Gli adulti fingono di essere adolescenti per guadagnarsi la fiducia di bambini e giovani. Il loro obiettivo è molestarli o abusare sessualmente di loro.



Il grooming spesso inizia in modo innocente. I bambini e gli adolescenti vengono contattati attraverso i social network, le chat room, le app di messaggistica (come WhatsApp, Instagram, Messenger, Snapchat e Telegram) o le piattaforme di gioco. Naturalmente, gli adulti malintenzionati affermano di essere essi stessi bambini o adolescenti.

Una volta conquistata la fiducia, chiedono ai bambini o agli adolescenti di inviare foto o video di se stessi. Queste immagini vengono poi spesso condivise con altri adulti su appositi forum online.

Se i bambini o gli adolescenti iniziano a sentirsi insicuri e vogliono interrompere il contatto, i malintenzionati possono diventare aggressivi, intimidirli o addirittura ricattarli.

Fai attenzione ai nuovi contatti! Se incontri nuove persone online, guarda attentamente il loro profilo. Il profilo ha una foto? Se non c'è, chiedine una completamente nuova.



60. Revenge porn o diffusione illecita di immagini o video intimi

Una relazione o un'amicizia è finita. L'altra persona è molto arrabbiata per questo e possiede registrazioni intime dell'altra persona. Per vendetta, invia questi video o foto ad altri. Questo si chiama "revenge porn" o "diffusione illecita di immagini o video intimi".



A volte queste registrazioni vengono caricate su specifici siti web pornografici. La vittima non ha alcuna colpa e può denunciare il fatto alla polizia. Tuttavia, ciò può avere gravi conseguenze per la vittima: problemi a scuola, al lavoro, con gli amici o in famiglia.

Se le immagini intime (foto di nudo, video sessuali autoprodotti, ecc.) sono pubblicamente disponibili su Internet, è molto difficile farle rimuovere.



Come posso proteggermi?

Pensate sempre in anticipo e inviate solo foto e video che siete disposti a condividere pubblicamente. Se decidete di inviare foto o video di voi stessi nudi, evitate di mostrare il vostro volto. In questo modo è più difficile identificarvi.

Se foto intime di voi finiscono pubblicamente su Internet: non dovete vergognarvi!

Potete sempre rivolgervi a una persona fidata o a un centro di consulenza.





let's sign about sex



Cofinanziato
dall'Unione europea

