



LA SESSUALITÀ

La sessualità è una dimensione della persona, qualcosa di molto più complesso del puro fatto fisico, genitale, biologico. È un aspetto fondamentale del comportamento dell'essere umano che comprende quegli atti finalizzati alla riproduzione, ma anche alla ricerca del piacere, e quindi coinvolge la crescita dell'individuo e tutta la sua vita relazionale.

Il termine "sessualità" è dunque riferito anche agli aspetti psicologici, sociali e culturali del comportamento sessuale umano.



Per una sessualità serena e consapevole è importante conoscere il proprio corpo e quello del partner e sapere come funzionano i sistemi riproduttivi maschile e femminile.

Nelle ragazze e nei ragazzi la verginità è quella condizione per cui non si è mai avuto un rapporto sessuale completo. Con la **"prima volta"** avviene la perdita della verginità, che dal punto di vista fisico comporta, in genere, la lacerazione dell'imene (una membrana ricca di fibre elastiche con una discreta quantità di vasi sanguigni che occlude parzialmente l'ingresso della vagina) per le femmine, mentre nessuna alterazione fisica per i maschi.

Dal punto di vista psicologico, sia nella ragazza che nei ragazzi la "prima volta" è un'esperienza significativa che genera molta apprensione: se per i maschi l'ansia è legata alla paura di non essere all'altezza della situazione, per le femmine può essere associata alla paura del dolore provocato dalla penetrazione e dalla rottura dell'imene con eventuale leggero sanguinamento (ma questo non avviene sempre perché l'imene è elastico).

Il primo rapporto sessuale, quindi, crea sempre un misto di curiosità, preoccupazioni e incertezze che possono contrassegnare il clima e la qualità dell'esperienza.

Dato il grande investimento emotivo è importante che la prima volta avvenga nel pieno rispetto dei propri desideri e del proprio ritmo interno (il livello di crescita personale, il tipo di relazione col partner, ecc.).



Prima di buttarti è meglio rifletterci, sciogliere i dubbi e leggere attentamente le «istruzioni per l'uso»...



MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE NO GRAZIE...io uso il cervello

Anche l'amore comporta dei rischi

Esistono alcune malattie che possono essere trasmesse attraverso il rapporto sessuale.

**Attenzione: non soltanto con il rapporto genitale,
ma anche mediante il rapporto orale e anale.**

Le malattie sessualmente trasmesse, legate soprattutto all'apparato genitale e che interessano sia i maschi sia le femmine sono: **la sifilide, la gonorrea, la candida, il trichomonas e la clamidia.**

Seppure con alcune differenze, queste malattie in generale causano secrezioni dai genitali, prurito, bruciore, disturbi quando si urina.

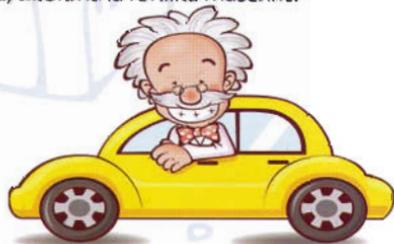
Si tratta di malattie fastidiose, ma che si curano con facilità. In alcuni casi inizialmente possono non esservi sintomi o i disturbi possono essere talmente lievi da passare inosservati quindi è importante, nel caso si siano avuti rapporti a rischio, parlarne con il medico poiché il ritardo della diagnosi può portare all'infertilità e a infezioni genitali ben più gravi: **l'herpes virus e il papilloma virus.**

Esistono, infine, due malattie virali sessualmente trasmissibili, molto più gravi, perché la malattia non rimane confinata all'apparato genitale, ma si estende a tutto l'organismo: **l'epatite virale e l'AIDS.** Contro di esse non esistono attualmente terapie efficaci.

Nel rapporto sessuale il contagio avviene quando il sangue, lo sperma o le secrezioni vaginali di una persona già sieropositiva vengono a contatto con il sangue di un'altra persona. Durante i rapporti può accadere che si provochino piccole lesioni nelle mucose della bocca, dei genitali o dell'ano. Per quanto piccole siano, costituiscono la porta d'ingresso del virus nella persona non infetta.

È quindi importante astenersi dai rapporti sessuali con persone a rischio e comunque utilizzare sempre il profilattico nei rapporti occasionali.

La fertilità, è la capacità di procreare. Una donna è feconda da quando le compaiono le mestruazioni fino alla menopausa. Un uomo è fertile in teoria dalla pubertà alla vecchiaia, finché produce spermatozoi. Le cause di sterilità possono essere molte, ma quelle più frequenti sono le infezioni genitali. Uomini e donne dovrebbero prevenire il più possibile le infezioni genitali, attuando un'accurata igiene intima e sessuale, curando subito e con scrupolo le infezioni e utilizzando il preservativo. Inoltre è bene mantenere uno stile di vita sano, evitando il fumo e gli eccessi di alcol, cercando di esporsi il meno possibile all'inquinamento ambientale e curando l'alimentazione, che dev'essere ricca di vitamine e sali minerali ed equilibrata. Inoltre occorre evitare di indossare slip e calzoncini molto attillati e di fare saune, perché il calore eccessivo danneggia le funzioni dei testicoli. Anche alcuni farmaci (come certi antibiotici, gli antimalarici, i chemioterapici) alterano la fertilità maschile.



Rapporti
a rischio
bye bye

PERCHE' RISCHIARE...

NO Condom NO Party



Cos'è?

Il preservativo (o profilattico o condom) rappresenta il mezzo più sicuro per proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmissibili e va usato in occasione di ogni rapporto sessuale: vaginale, anale e orale. E' costituito da una guaina sottile di lattice, flessibile, concepita per essere collocata sul pene in erezione durante i rapporti sessuali.

Come funziona:

Il preservativo infatti diminuisce il rischio del contagio delle malattie in quanto crea una barriera per i fluidi potenzialmente infettanti (sangue, sperma, secrezioni vaginali) e tra le mucose che possono essere infettate. Trattiene al suo interno lo sperma e ne impedisce la penetrazione in vagina, evitando così la gravidanza.

Come si usa:

Il preservativo è di uso molto semplice ed è anche molto efficace, se usato correttamente. E' importante utilizzare preservativi col serbatoio.

Il preservativo va inserito sul pene eretto prima della penetrazione.

Per indossarlo occorre stringere tra le dita il serbatoio, in modo da farne uscire l'aria, e così appoggiarlo sulla punta del pene eretto; va quindi srotolato lungo tutto il pene, fino alla base, facendo attenzione a non strappararlo con le unghie o con anelli. Dopo che è avvenuta l'ejaculazione, è bene che l'uomo estraiga il pene prima di perdere consistentemente l'erezione, tenendolo alla base ed accompagnandolo nell'uscita, in modo che non si sfilii. Prima di gettarlo va controllato, per verificare che non vi siano state lacerazioni. Questa operazione si può compiere facendo scorrere le dita lungo tutta la lunghezza del condom, fino al serbatoio che, se non c'è stata rottura si gonfierà come un piccolo palloncino con dentro il liquido spermatico.

Un preservativo va usato una volta sola. Quindi non va lavato e riutilizzato, ma va buttato nella spazzatura.

Per utilizzare questo metodo non occorre nessuna prescrizione medica.

E' l'unico contraccettivo che protegge dalle malattie a trasmissione sessuale, compresa l'AIDS.



Controindicazioni

Non esistono importanti controindicazioni a questo metodo, se non rarissime allergie al lattice. Esistono in commercio profilattici analergici.



LA PREVENZIONE È IMPORTANTE



**Prevenire è meglio
che curare**

La prevenzione, una vita sana e una corretta alimentazione sono i migliori alleati per preservare la propria salute fin da giovani.

Alcool, droghe, fumo e vita sregolata insieme a una precaria igiene personale sono nemici della sessualità e in particolare dell'apparato riproduttore. Prendersi cura di se stessi sottoponendosi a visite ginecologiche per le ragazze e andrologiche per i ragazzi, significa prevenire patologie ben più gravi come l'infertilità e disfunzioni sessuali.

La buona salute sessuale si ottiene attraverso una corretta informazione, facendo scelte consapevoli e anche con l'aiuto di regolari controlli medici.

PERCHÉ ANDARE DAL GINECOLOGO?

Non esiste un momento preciso e ideale per la prima visita dal ginecologo ma è consigliabile eseguire la prima visita ginecologica dopo il primo rapporto sessuale.

Si va dal ginecologo se si hanno o si sospettano problemi ormonali o dell'apparato genitale, ma anche a scopo preventivo (è bene fare visite regolari, che comprendono per esempio il pap-test o il controllo del seno), per farsi consigliare e prescrivere metodi contraccettivi, per problemi di sessualità ecc.

PERCHÉ ANDARE DALL' ANDROLOGO?

L'andrologo è il medico che si occupa dell'apparato genitale maschile.

Sono molte le patologie che riguardano i genitali maschili e quindi è molto importante che anche i ragazzi abbiano cura della salute del proprio apparato genitale, una cura che è fondamentale per poter vivere serenamente la propria vita sessuale. Le prime persone con le quali si condividono dubbi e paure sono solitamente gli amici che spesso si rivelano ottimi informatori ma a volte... anche ottimi... disinformatori...

Si va dall'andrologo ogni volta che si ha un dubbio o un problema relativo all'apparato genitale; ci si va anche per chiedere informazioni e consigli all'inizio della propria attività sessuale, per saperne di più sulle malattie trasmesse sessualmente oppure se si hanno disturbi in caso di malattie infiammatorie e infettive delle vie genitali ed urinarie, dolori ai testicoli di qualunque natura, variazioni di forma e volume dei testicoli, o problemi relativi alla funzionalità dell'apparato stesso, o ancora per anomalie anatomiche del pene come ad esempio una notevole curvatura del pene. Spesso si convive con fastidiose irritazioni che possono essere risolte con la semplice assunzione di un farmaco.

Ci sono poi malattie a trasmissione sessuale chiamate "asintomatiche" cioè che non danno nessun disturbo o sintomo evidente, ma che però, se trascurate, possono provocare problemi più gravi in futuro.

È quindi importante anche per gli uomini effettuare visite mediche periodiche di controllo, così come è ormai d'abitudine per le donne.

SCIOGLI I TUOI DUBBI CHIEDI ALL'ESPERTO



Sono allergica al latte, posso usare il preservativo?

Per gli allergici esistono in commercio preservativi prodotti con altri materiali, ugualmente resistenti e sicuri, che permettono di mantenere la sensibilità. Usalo sempre ma abbinalo a un contraccettivo ormonale per sentirti più sicura

Il coito interrotto può essere considerato un metodo contraccettivo?

Il coito interrotto non è un metodo contraccettivo: il rischio di gravidanza è del 20-30%. Molto alto, se consideri che con la pillola è praticamente pari a zero.

Posso restare incinta facendo l'amore durante le mestruazioni?

Il rischio di gravidanza durante il ciclo è molto basso ma non è nullo, perché talvolta l'ovulazione può essere anticipata e coincidere con il flusso mestruale.

È più sicura la pillola o il preservativo?

La pillola è molto più efficace dal punto di vista contraccettivo. È però importante abbinarla al preservativo per proteggersi dal rischio di malattie sessualmente trasmesse: epatite B, herpes, Hiv, sifilide, clamidia, ecc.

Ieri sera ho avuto un rapporto occasionale, ma è stato molto deludente, è colpa mia?

Il sesso non è una questione puramente meccanica e contano molto anche le emozioni e il coinvolgimento emotivo. Se un'esperienza non si rivela all'altezza delle tue aspettative, non ti devi colpevolizzare: le possibili cause sono moltissime e non è detto che l'occasione successiva si riveli un ulteriore fiasco. L'importante, soprattutto quando non conosci a fondo il tuo partner è proteggerti al meglio, con la doppia barriera (pillola e preservativo). Questo ti priverà inoltre di una delle principali fonti di ansia, e ti aiuterà a vivere al meglio questa esperienza.

A chi posso rivolgermi per avere la pillola?

La pillola viene prescritta dal medico di famiglia o dal ginecologo, in seguito a una visita e dopo aver acquisito alcune informazioni di base. Per acquistare la pillola in farmacia ti verrà sempre richiesta la ricetta medica.

