

OK, RAGAZZI!



Direzione del progetto**Versione originale:** Marie-Jo Glardon, Unità di formazione della Fondazione PROFA, Losanna**Versione in lingua italiana:** Giorgio Comi e Floriano Moro, Associazione INOLTRE**Gruppo di lettura:** Marina Armi, Gabriella Balemi, Stephen Barris, Marco Baudino, Roberto Bigolin, Katja Delang, Anna Maria De Paris, Graziano Lavizzari, Patrizio Maggetti, Corrado Soldini, Marcello Tonini**Consulenti:** Paola Coda, Barbara Mapelli, Gianni Micioni e Aids Info Docu Svizzera, Aiuto Aids Ticino, CISEM-Milano
Servizio di pianificazione familiare**Ringraziamenti:** Ai giovani della Svizzera romanda e del Ticino che hanno lavorato e discusso con noi**Redazione in lingua italiana:** Bordenca, Comi, Fratini - Mendrisio**Realizzazione grafica:** Graphic Partners - Renens**Foto:** Photoslogan: Scuola di fotografia di Vevey, Lucien Jaggi, Pascal Morier-Genoud, Francesco Gilardi**Illustrazioni:** Ben - Ginevra con Jonas Brühlhart**Sostegno finanziario:**Fondazione svizzera per
la promozione della salute**Un ringraziamento particolare va all'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria del Dipartimento delle opere sociali del Canton Ticino per il sostegno alla produzione e alla diffusione del presente opuscolo.**

All'uscita di **OK, Ragazze!**, la prima domanda di giovani, genitori e adulti interessati all'educazione sessuale è stata:

E i ragazzi, cosa si fa per loro ?

Anche i ragazzi hanno bisogno di sviluppare le loro conoscenze e di avvicinarsi alla sessualità non solo attraverso i media che li trattano come consumatori ossessionati, maschilisti o peggio, stupidi. Ecco dunque un opuscolo che cerca di proporre il punto di vista maschile su una serie d'interrogativi sessuali che si presentano al momento della pubertà e dell'adolescenza.

Avete fra le mani il risultato di riflessioni, discussioni e scambi, intervenuti fra vari operatori dell'educazione sessuale e della prevenzione e con i giovani che hanno collaborato a questa realizzazione.

Nell'opuscolo trovate :

- Informazioni indispensabili che potete consultare e avere sotto mano quando ne avete bisogno; c'è anche un indice con la spiegazione dei termini tecnici e poco utilizzati.
- Pareri che possono anche essere contraddittori perché soggettivi; siamo infatti lontani dall'aver tutti la stessa opinione su temi così personali.
- Testimonianze di giovani che possono servire per capire le storie degli altri.
- Idee per discutere, fare il punto con gli amici, le ragazze, l'AMICA o l'AMICO, i genitori, gli adulti, i fratelli, le sorelle.

OK, Ragazzi! ha lo scopo d'informare, ma anche di far discutere.

L'inizio della vita sentimentale è accompagnato sovente da buchi nell'informazione, da dubbi su se stessi e da domande sugli altri. Con l'opuscolo non pretendiamo di trattare tutto.

Tra l'altro la sessualità è anche una ricca fonte d'ispirazione per artisti cantanti, umoristi, poeti che propongono messaggi di varia natura. La sessualità rappresenta una parte importante della storia di ognuno di noi.

A voi proponiamo di considerare l'inizio della vita amorosa come un'occasione di scoperta, di comunicazione, d'apprendimento, insomma un motore per vivere meglio tutti i giorni.

Con amicizia

Il gruppo di redazione

OK, Ragazzi! : un opuscolo che parla di sessualità e di affettività. Fondazione PROFA Losanna.

Diffusione: **INOLTRE**, via Monda 2, 6528 Camorino, e-mail OK@inoltre.ch
Settore attività giovanili, Bellinzona (8043171) e Lugano (9233025)

Collaborazione: Radio Fiume Ticino, Locarno

Disponibile presso le antenne AIDS e i Centri di pianificazione familiare



OK, RAGAZZI! S O M M A R I O

4 Il nostro corpo e la pubertà

9



Star bene nella propria pelle,
facile a dirsi!

10 Relazioni e cambiamenti

11 Attrazione

13



Trovare
il proprio stile

15 I rapporti sessuali

19



Amore ?
Piacere ? Procreazione ?

21 Emozioni all'estremo

23 Proteggersi insieme, come ?

29 Preservativo: modo d'uso

30



Esprimiamo
i nostri sentimenti

31 I diritti e la legge

36 Indirizzi utili

38 Indice e suggerimenti bibliografici

Il nostro corpo e la pubertà



La nostra specie, per raggiungere lo stato adulto, ha bisogno di tempi lunghi. Fra la nascita e il momento in cui il nostro corpo è pronto per riprodursi, i ragazzi vivono un lungo periodo durante il quale crescono con l'appoggio dei genitori, della famiglia e della comunità in cui sono inseriti. La pubertà è segnata da una serie di cambiamenti fisici e psichici. Essi danno avvio ad una fase della vita chiamata l'adolescenza, durante la quale i giovani diventano progressivamente autonomi.

Durante il passaggio dall'infanzia alla pubertà il peso corporeo aumenta e la statura si modifica velocemente, anche di 1 cm ogni mese. Anche gli organi di riproduzione cambiano aspetto. Una serie di stimoli che partono dal cervello attiva la fabbricazione dell'ormone maschile chiamato testosterone. Questo ormone è all'origine dei cambiamenti psicologici e fisiologici descritti.

Il testosterone provoca l'apparizione dei segni esteriori della mascolinità:

- comincia la crescita di barba e baffi, dei peli sul pube e sotto le ascelle, inizia il cambiamento della voce e continua lo sviluppo dello scheletro e della muscolatura

- la pelle secerne con abbondanza il sebo (sostanza grassa) che è all'origine dei foruncoli e dei puntini neri, l'acne
- la sudorazione e gli odori corporei cambiano
- i testicoli si ingrossano e il pene si allunga: gli organi genitali cominciano a produrre lo sperma.

Questi cambiamenti a volte sono entusiasmanti, in altri momenti un po' meno. Anche se per poco tempo, è a volte difficile accettare di avere i testicoli asimmetrici, la barba che cresce a chiazze, i seni che si gonfiano un pochino. Crescere, diventare adulti... questi sono i segnali del cambiamento che è in atto!

Quando il corpo cambia, tutto cambia ed è come se il corpo comandasse un po' anche i nostri sentimenti.

Come possiamo gestire allora le sensazioni e le emozioni nuove che si sviluppano, con nuovi desideri, cambiamenti d'amore, esperienze e sogni mai avuti prima?

Questo opuscolo vi propone una serie di temi per riflettere e discutere insieme ad amici, amiche e familiari.

Ma sono normale ?

E' la domanda N° 1 che molti giovani si pongono durante la pubertà. I cambiamenti si propongono a casaccio, altri invece sembrano non arrivare mai, poi inaspettatamente te li ritrovi addosso. Come verificare se si è nella norma?

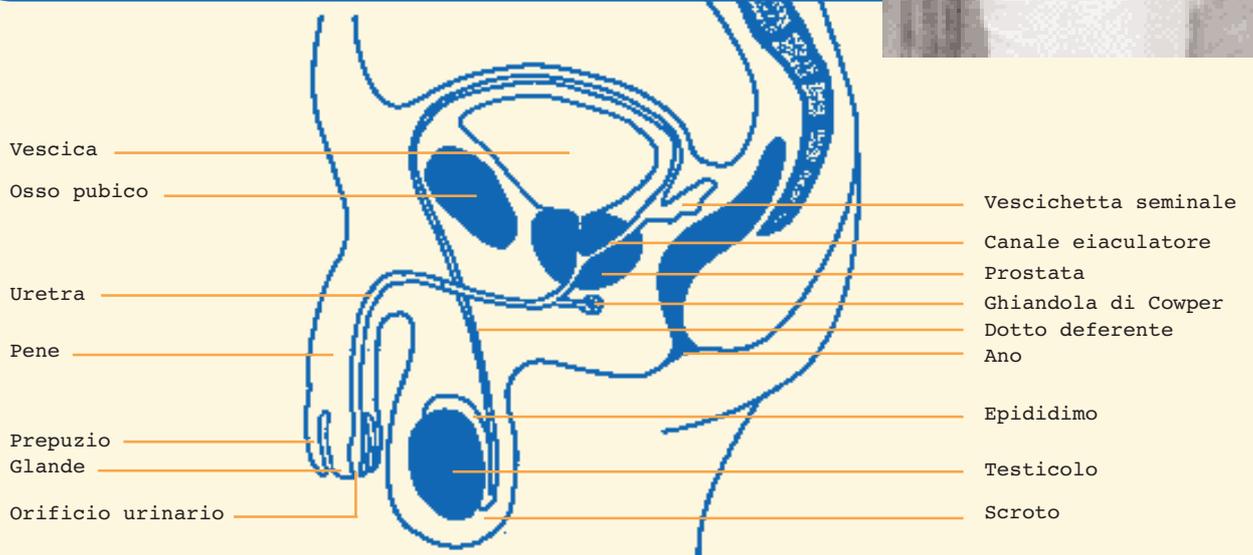
Il fatto è che non c'è uno schema unico per lo sviluppo. Alcuni di voi avranno dei dolori alle ossa a furia di crescere, senza per questo avere un pelo di barba. Altri avranno molti foruncoli, per un'eccessiva secrezione dell'epidermide causata dal lavoro ormonale. Il modo in cui i vari segnali del corpo appaiono e gli effetti che provocano sono spesso diversi da una persona all'altra.

Anche l'inizio della pubertà varia da persona a persona. I ragazzi cominciano la loro pubertà di solito un paio d'anni più tardi delle ragazze. Per alcuni l'inizio è anticipato, per altri sarà verso i 15 anni. Questo è determinato soprattutto dai fattori genetici che abbiamo ereditato dai genitori.

Perciò la prima risposta che vogliamo darvi è che... è normale e logico chiedersi se si è normali. Non c'è niente di più normale che parlarne con un coetaneo, informarsi con qualche amico più grande, eventualmente rivolgersi a un centro di pianificazione familiare, per saperne di più e per chiarirsi le idee in proposito. (vedi indirizzi a fine opuscolo)



Gli organi genitali maschili



Scroto:

Sacca di pelle, una per parte, contenente il **testicolo** e l'**epididimo**

Dotto deferente, canale eiaculatore, uretra:

Nomi delle diverse parti del canale in cui passa lo sperma durante il suo percorso dai testicoli fino al glante

Prostata, testicoli, vescichetta seminale, ghiandola di Cowper:

Organi che contribuiscono alla formazione dello sperma

Pene:

Organo attraverso il quale l'uomo urina ed eiacula – quando è in erezione, si ingrandisce, si gonfia e s'indurisce.

Glante:

Estremità del pene

Prepuzio:

Pelle che ricopre il glante

Sperma, spermatozoi & Co.

Facciamo a volte confusione tra sperma e spermatozoi. E ci facciamo anche delle idee sbagliate sulle quantità. Un'eiaculazione di sperma è di quantità abbastanza modesta. Invece il numero degli spermatozoi è impressionante! Un'eiaculazione produce in media 4 ml di sperma.

Lo **sperma** è formato essenzialmente da un liquido gelatinoso, il **plasma seminale**, che contiene circa 100 milioni di **spermatozoi** per millilitro. La massa degli spermatozoi rappresenta meno del 2% e dello sperma eiaculato.

Formazione dello sperma

Lo sperma è emesso al momento dell'eiaculazione dalle diverse **ghiandole** che si trovano tra i testicoli e il pene, in particolare dalla prostata. Lo sperma è costituito di proteine, zuccheri, corpi grassi, sali minerali e vitamine.

Pene

PENE

Il pene è la parte della zona genitale a cui i ragazzi pensano di più; si tratta della zona genitale più sensibile. Il pene occupa l'immaginario maschile provocando a volte forti sensazioni.

Il glande costituisce la parte terminale del pene ed è ricoperto da una pelle elastica che si chiama prepuzio. Alla base del glande si formano regolarmente dei residui di color bianco. Lavandosi è necessario scoprire il glande per poter togliere i depositi bianchi che si accumulano. Una buona igiene evita l'insorgere di fastidiose irritazioni.

La grandezza del pene è a volte fonte di preoccupazione. Una parte di giovani teme che il proprio pene sia più piccolo di quello dei coetanei. Il pene

in erezione di un uomo adulto misura generalmente fra 13 e 15 cm dall'osso pubico all'estremità del glande. Meno del 10% degli uomini ha un pene più corto o più lungo. In situazione di riposo invece le differenze possono essere più marcate.

La grandezza dipende poi anche dalla temperatura: il pene sarà più grande nella sauna che non nella piscina fredda. Tra l'altro non c'è nessuna relazione fra la grandezza del pene e gli altri membri del corpo quali il naso, le mani o le gambe.

Il piacere sessuale di una coppia non dipende dalla grandezza del pene.

La vagina infatti è piuttosto elastica ed è in grado di adattarsi alla forma del pene.

Testicoli

TESTICOLI

I testicoli si ingrossano durante la pubertà e diventano una zona erogena sensibile. Come il viso o altre parti del corpo, essi generalmente non sono del tutto simmetrici. E' dunque possibile averne

uno più grosso dell'altro. E' nei testicoli che sono prodotti il testosterone (ormone sessuale maschile) e gli spermatozoi. I testicoli producono spermatozoi durante tutta la nostra vita.

Ormoni

ORMONI

Gli ormoni sono sostanze chimiche necessarie al funzionamento del corpo. Nei ragazzi fra i 10 e i 16 anni una ghiandola che si trova sotto il cervello, l'ipofisi, avvia lo stimolo per la produzione di ormoni sessuali (vedi a pagina 4). Gli ormoni sessuali attivano cambiamenti fisici ed emotivi. Il testos-

terone è il principale ormone sessuale maschile ed è prodotto soprattutto dai testicoli. Questo ormone rende possibile la produzione degli spermatozoi, influenza gli impulsi sessuali, la crescita, lo sviluppo muscolare, la pelosità, la voce, lo spessore della pelle.

Erezione

EREZIONE

Il bambino ha delle erezioni fin dalla nascita, in particolare nei momenti dell'igiene intima. Nella pubertà, le erezioni diventano più numerose e a volte non sono controllate dalla volontà. Possono essere legate a pensieri erotici, ad immagini o

incontri eccitanti. Certe erezioni possono prodursi anche in circostanze non legate all'erotismo come per esempio al momento di svegliarsi, durante un esercizio sportivo, per un'improvvisa differenza di temperatura o per la vibrazione di un motore.

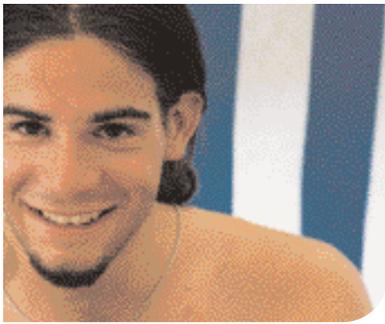
Cosa succede quando il pene non è dritto?

Nessun pene assomiglia ad un altro. Quando si disegna in erezione, è proposto dritto e rialzato in verticale.

Ma in realtà nessun pene assomiglia a un altro, molti uomini l'hanno rivolto di lato o un po' curvo. Se però la posizione o la forma del tuo pene ti preoccupa, rivolgiti al tuo medico per un consiglio.

Sviluppare il pene come si fa con i muscoli: è possibile?

Il pene non è un muscolo e non si può far aumentare la sua taglia. Le operazioni e gli allenamenti miracolosi proposti dalla pubblicità arricchiscono chi li vende, senza vantaggi per chi li acquista. Alcuni interventi al pene possono modificare la sua grandezza a riposo, ma non in erezione.



L'eiaculazione è l'emissione dello sperma dal pene in erezione (vedi anche a pagina 5: Sperma, spermatozoi & Co.). E' accompagnata generalmente da un orgasmo (vedi pagina 17). Le prime eiaculazioni che avvengono nella pubertà segnalano che gli organi di riproduzione sono ormai funzionanti. Sono più frequenti durante la pubertà e sono presenti durante tutta la vita. Avvengono in maniera inaspettata

Eiaculazione

E I A C U L A Z I O N E

e anche durante il sonno accompagnato da sogni è possibile avere delle erezioni con eiaculazione. La possibilità di eiaculare indica che il corpo è in grado di riprodursi. L'eiaculazione provoca un forte piacere. Per alcuni ragazzi essa provoca un po' d'imbarazzo per quel che succede loro. Magari non ne parlano, ma in realtà si tratta di una bella notizia!

La masturbazione è un'attività che provoca un'erezione e un'eiaculazione. Questa stimolazione è sovente collegata a pensieri, immagini o emozioni erotiche vissute da soli o in coppia. La masturbazione è una delle diverse espressioni della sessualità. Se però una persona si chiude nell'abitudine solitaria di masturbarsi, immaginando di poter fare a meno di un partner può esserci un problema da discutere.

Masturbazione

M A S T U R B A Z I O N E

In certi contesti ci sono ancora vecchi pregiudizi: Una volta si diceva che masturbarsi potrebbe far male, farebbe perdere l'udito, potrebbe diminuire le prestazioni sportive. Non è vero niente. La masturbazione non è dannosa e i genitali non si "consumano". La masturbazione permette anche di verificare il funzionamento dei propri organi genitali e di scoprire il piacere che il corpo ci può offrire; inoltre ci rassicura: tutto funziona.

Si parla di fimosi quando il prepuzio è troppo stretto e stringe il glande, non riuscendo a scivolare indietro quando il pene è in erezione. La fimosi è

Fimosi

F I M O S I

piuttosto rara e sovente scompare con la crescita. In alcuni casi può rendersi necessario un piccolo intervento chirurgico.

La circoncisione è un intervento chirurgico con cui si toglie il prepuzio (pelle che ricopre il glande). Questo intervento è praticato solo in presenza di malattie locali. In alcune culture però la circoncisione ha un significato religioso e quindi l'intervento è praticato anche in assenza di problemi specifici. Quando il prepuzio è stato tolto, il glande diventa

Circoncisione

C I R C O N C I S I O N E

meno sensibile allo sfregamento dei vestiti. L'attività sessuale e il piacere non subiscono cambiamenti dopo questo intervento, anche perché il piacere sessuale è determinato dall'eccitamento che coinvolge tutti i sensi e non è solo collegato alla sensibilità del pene.

È possibile urinare ed eiaculare allo stesso tempo?

L'urina segue lo stesso cammino dello sperma, percorrendo l'uretra. Durante l'eiaculazione però l'apertura della vescica si contrae chiudendosi automaticamente: anche con la vescica gonfia è impossibile urinare ed eiaculare nello stesso momento.



Anche le ragazze si masturbano?

Secondo alcuni sondaggi, molte ragazze si masturbano anche se sono imbarazzate nel parlarne. Le ragazze sono piuttosto discrete e tendono a tenere per sé questo aspetto della sessualità. Questo sentimento è presente anche nei ragazzi. È vero che alcuni tendono più di altri ad esagerare le loro imprese davanti ai compagni.

È vero che bisogna avere un'erezione per lavarsi bene il pene?

No. Quando ci si lava è necessario scoprire il glande (ritrarre il prepuzio) e pulirlo con cura.



Fertilità

FERTILITÀ

A partire dalla pubertà, ragazzi e ragazze sono fertili. Durante i rapporti sessuali, anche durante il primo, possono dunque fecondare un ovulo femminile, grazie ad uno dei milioni di spermatozoi contenuti nello sperma. Ogni spermatozoo e ogni ovulo racchiudono la metà delle informazioni genetiche ereditarie dei due genitori.

Esse si fondono nel nucleo dell'ovulo fecondato: è il primo stadio dell'embrione.

La capacità di riproduzione di un uomo dipende dalla qualità e dalla quantità dei suoi spermatozoi. La si può verificare con un esame di laboratorio: lo spermogramma.

Domande e dubbi

DOMANDE E DUBBI

Alcuni ragazzi si pongono delle domande che non osano esternare a proposito della sessualità e dei loro organi sessuali. Esistono diverse fonti d'informazione. Attraverso www.ciao.ch si possono ricevere risposte simpatiche e complete a tutte le domande.

I ragazzi sono meno abituati delle ragazze ad andare nei centri di pianificazione familiare. Questi centri sono aperti a tutti e possono rispondere ad ogni richiesta d'informazione.



Il mio è più piccolo del tuo ?

È una curiosità naturale quella di confrontare il proprio pene con quello degli altri. Capita così di fare dei confronti con i compagni. È molto meglio che confrontarsi con le immagini deformate dei film porno!

Le differenze sono maggiori quando il pene è a riposo che quando è eretto. E se volete comunque fare confronti, attenzione agli effetti ottici! Un pene visto dall'alto ha l'aspetto più piccolo di uno visto frontalmente. Se si portano pantaloni stretti, gli organi sono schiacciati e occorre del tempo affinché prendano le dimensioni reali. Il piacere sessuale non è comunque determinato dalle misure del pene.

QUIZZ

Sapresti riutilizzare correttamente tutte le parole di questo testo riassuntivo?

Alla fine della pubertà, gli organi sessuali terminano il loro **sviluppo**. La prima **iaculazione** è il segno che il ragazzo è fisiologicamente in grado di **riprodursi**. L'organo sessuale maschile a cui si pensa di più, in buon italiano, si chiama: **pene** ma gli vengono attribuiti tutti i nomi possibili e immaginabili. La sua parte superiore si chiama **glante** ed è ricoperto dal **prepuzio** a meno che questo non sia stato circonciso. Non è gentile utilizzare dappertutto il termine "coglioni", anche se tutti sanno quello che vuol dire. Dal dottore, per esempio, li chiamiamo **testicoli**. Sono gli organi che producono gli **spermatozoi**, cioè le cellule maschili per la riproduzione. Certe manifestazioni non controllate del funzionamento sessuale maschile possono cogliere alla sprovvista un ragazzo non adeguatamente informato. Queste sono le **erezioni** spontanee e le **iaculazioni** notturne.

Star bene nella propria pelle, facile a dirsi!

La prima regola per vivere bene la propria sessualità è accettarsi come si è e con il corpo che si ha.

Facile a dirsi, bisogna però arrivarci. Non è così semplice sentirsi a proprio agio in un corpo che cresce.

E poi è praticamente impossibile corrispondere agli standard dei sex simbol che troviamo sui poster appesi nelle camere

delle nostre amiche. Allora, chi ci può aiutare?

Intanto abbiamo raccolto qualche testimonianza.

Mi capita a volte di sentirmi moscio e per di più inutile. Lo so che è solo un'idea che ho in testa, ma anche il fatto di saperlo non mi aiuta a stare meglio.

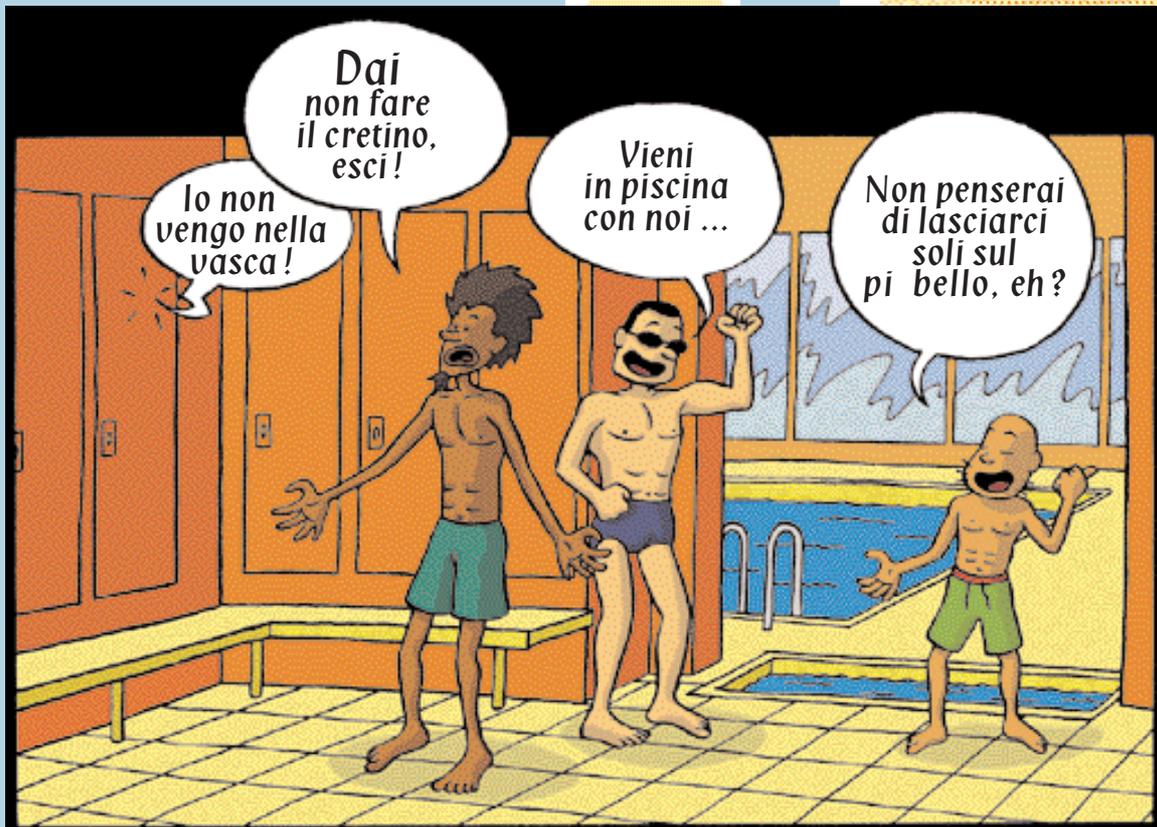
A scuola ho sofferto molto. Ero foruncoloso e piuttosto grosso; mi prendevano in giro tutti. Quando ho cominciato l'apprendistato, mi sono trovato con gente diversa, più adulta.

Adesso faccio molta attenzione al mio look. Cerco dei vestiti che coprono quello che non voglio far vedere e che mostrano quello che più mi piace di me stesso. Mi piace anche truccarmi, quando vado a ballare.

Io da ragazzo ero tipo scheletrino. Non è stato un periodo molto divertente. Poi ho cominciato a giocare a calcio e ho smesso di farmi complessi. Durante l'allenamento mi sono fatto i muscoli: sentivo i progressi. È molto meglio che stare davanti allo specchio a farsi domande. E poi, si è in compagnia di amici che non giudicano il tuo aspetto fisico.

Da quando ho incontrato la mia ragazza, il mio fisico non è più un problema così importante. So che mi trova carino e adesso sono convinto anch'io.

Il mio parere



Relazioni e cambiamenti



Con i genitori

Durante l'adolescenza le relazioni con i familiari cambiano e spesso in modo improvviso. Cominciate a vivere esperienze al di fuori della famiglia; non avete più voglia di dir tutto ai genitori. Questo può sorprenderli e stupirli, può creare delle tensioni e dei confronti diretti, ma anche belle discussioni.

È utile un periodo di tirocinio dalle due parti per continuare a capirsi anche nei momenti difficili.

Da parte dei genitori:

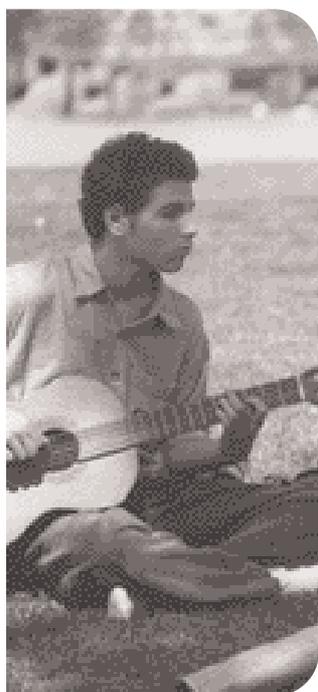
- occorre tenere in considerazione che la voglia d'indipendenza e di gestire uno spazio privato è molto positiva.

Da parte vostra (adolescenti e giovani uomini):

- provate ogni tanto a mettervi nei panni dei genitori quando si preoccupano. E' molto facile fare il contrario di quello che dicono solo per provarli.

La conquista dell'autonomia va discussa in continuazione con i propri genitori e ogni volta si ridefinisce "chi decide cosa". La negoziazione non dovrebbe riguardare solo l'ora di rientro del sabato sera ma anche le questioni finanziarie, la partecipazione ai lavori di casa, la definizione dei progetti per il futuro, ...

Il dialogo continuo è un'arma vincente sia per voi sia per i vostri genitori !



Con i compagni

Durante l'adolescenza, le relazioni sociali s'intensificano. I compagni diventano molto importanti e le amicizie che si creano, in genere, durano più a lungo di quelle dell'infanzia.

A volte è difficile fare nuove conoscenze da soli: vi sentite un po' timidi o poco sicuri di voi. Invece all'interno di un gruppo è più facile sviluppare le prime relazioni che vi fanno sentire autonomi e capaci. Allacciando amicizie e interagendo con gli altri, vi sentite spesso dare il meglio di voi stessi.

Nel gruppo vi integrate, ma allo stesso tempo potete avvertire il bisogno di emergere. Questo desiderio può concretizzarsi nella maggior cura del proprio aspetto esteriore (ad esempio avere le scarpe giuste, i vestiti di moda, una pettinatura che piace, ...) Tutto ciò può risultare addirittura essenziale per alcuni di voi: per altri invece il cammino di ricerca d'identità è meno legato all'aspetto esteriore ma più a quello interiore.

Lo scopo di tutto ciò è sentirvi bene nel vostro corpo per stare bene con gli altri.

Un amico é:

- **Qualcuno che mi vuol bene**
- **Chi mi racconta sempre la verità**
- **Chi non è geloso di me**
- **Chi sa tenere un segreto**
- **Chi mi svela i suoi trucchi**
- **Chi non esita a fermarmi quando esagero**
- **Chi ascolta le mie confidenze**
- **Chi s'interessa di me**
- **Chi mi consiglia**
- **Chi mi difende**
- **Qualcuno a cui chiedo quel pensa**
- **Qualcuno con il quale mi diverto**
- **Qualcuno che è sulla mia stessa lunghezza d'onda.**

Attrazione



Per i ragazzi

Durante l'adolescenza può succedere di sentirsi attratti da una persona dello stesso sesso. Succede anche che delle amicizie platoniche diventino relazioni più passionali, cariche di sessualità. Queste esperienze sono per lo più passeggero. I sessuologi poi sostengono che la scoperta della propria mascolinità passa anche attraverso la conoscenza del corpo degli altri. Non necessariamente dunque queste esperienze determineranno la sessualità dell'età adulta.

Succede però che quest'attrazione evolva verso una vera preferenza omosessuale. È utile allora prendersi un tempo di riflessione. Nella nostra società la scoperta di sentirsi omosessuali non è ancora facile da vivere. Troppi pregiudizi ingiustificati possono rendere faticoso il cammino verso una consapevolezza positiva della propria sessualità. Appena possibile dunque è opportuno confidarsi, cercare sguardi amici e costruire con altri questa esperienza di vita (*indirizzi utili in fondo all'opuscolo*).

Un ragazzo che si scopre omosessuale si pone mille domande.

- Sono normale?
- Perché succede proprio a me?
- Come reagiranno i miei genitori se gliene parlo?
- Continueranno a volermi bene?
- Posso cambiare?
- Posso sperare in una vita affettiva appassionante?
- Troverò un compagno per la vita?
- Potrò avere dei figli miei?
- Riuscirò a mantenere i miei amici?
- Sarò accettato?

Sono omosessuale?

Può capitare di provare interesse e attrazione per qualcuno dello stesso sesso. Molte persone l'hanno provato durante l'adolescenza. Per alcuni questa preferenza può confermarsi con il passare del tempo. Considerando i pregiudizi che ancora esistono, c'è un lungo percorso da fare per arrivare a vivere in armonia e accettare quest'identità, anche se non è così rara come molti vogliono credere.

Queste domande non hanno risposte prestabilite e uguali per tutti. Le persone che vivono la propria omosessualità si confrontano con le stesse difficoltà degli altri, eterosessuali. Per nessuno è semplice individuare il proprio cammino tra le differenti relazioni che possiamo costruire e nei rapporti amorosi che possiamo avere.

«Ho acquisito questa personalità e credo in ciò che valgo senza aspettarmi che gli altri lo dicano al mio posto!»

Una cosa è certa: tutti abbiamo dei dubbi, ma può diventare troppo angosciante voler rispondere da soli a queste domande.

Al posto di rompersi la testa, bisogna allora parlarne con una persona di cui ci si fida o rivolgersi ai centri d'informazione. Anche in Ticino vi sono dei gruppi di persone omosessuali con cui si può prendere contatto per saperne di più (*vedi indirizzi alla fine dell'opuscolo*).

Martin
membro di un gruppo giovani
di Vogay, Losanna

Nel gruppo di giovani omosessuali, bisessuali e lesbiche ho innanzitutto trovato un luogo dove parlare, incontrarmi con altri e scambiare idee. Qui posso fare domande che altrimenti non oserei mai fare. Con i miei genitori, per esempio, non posso confidarmi come faccio con qualcuno della mia età. A scuola non avevo nessun contatto. Quando hanno saputo che ero omosessuale hanno iniziato a prendermi in giro, ad ossessionarmi. Mi sono ritrovato relegato in un angolo. Frequentare il gruppo mi ha permesso di cominciare ad accettarmi come sono e anche di divertirmi. Ho ritrovato il gusto di vivere e ho ricominciato a fare delle cose con gente che mi vuole bene e alla quale voglio bene. Apprezzo anche che si invitino le famiglie dei membri, così i nostri genitori possono incontrarsi e conoscersi. È qualcosa che mi permette di avanzare. Se faccio un passo per accettare la mia omosessualità, anche i miei genitori lo faranno, questo mi renderà più forte, potrò fare altri passi...

La stessa cosa succede con gli amici: non riuscirò ad affermarmi restando da solo, ma attraverso i contatti con gli altri.

È geniale potersi incontrare tra gay, ma è ancora meglio stare anche con gli altri.



Attrazione

Per le ragazze

Quando siamo con le ragazze, adesso è diverso, lo stile cambia! Instaurare dei rapporti con loro sembra più difficile. A volte possono sembrare lontane, diverse, più mature. E poi ci sono le secchione, le superficiali, le sexy, le complessate, le femministe... è bello affibbiare loro un'etichetta, così si classificano subito senza doversi avvicinare troppo...

Anche le ragazze hanno timori simili a quelli dei ragazzi. Riuscire a condividere quel che vi passa per la testa può aiutare tutti a trovare il modo di "essere se stessi".

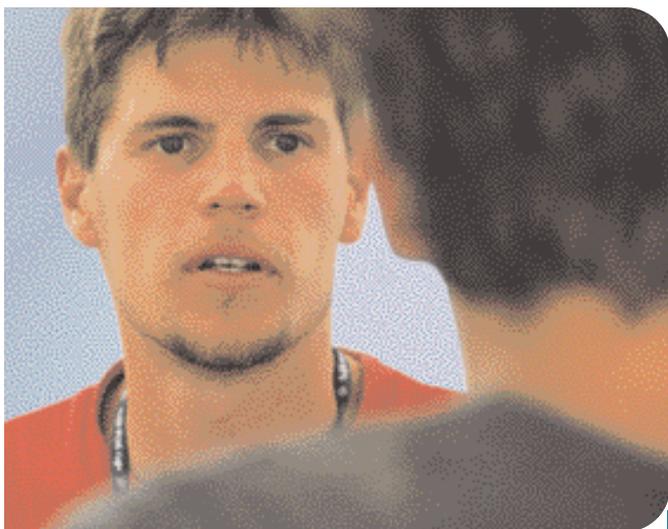
Per iniziare un rapporto bisogna trovare il modo giusto. Può essere complicato; vi sentite attratti, inteneriti, un po' nervosi. Un'amicizia seria con una ragazza può diventare problematica. Tutto questo perché ormai c'è di mezzo il sesso: desiderio di piacere, paura di non piacere, voglia di "rimorchiare", ...

Ci si sente spesso presi tra il rifiuto e l'attrazione, la timidezza e il desiderio di sedurre, la voglia e la paura di sentirsi innamorati, di piacere. Avete voglia di andare un po' veloci con le carezze, per non essere gli ultimi ad averlo fatto. Così capita di far pressione alla ragazza, di insistere, di esigere.

Capita anche di pensare "Se non faccio niente va a finire che mi considera zero".

Il gioco diventa ancora più difficile se vi sentite obbligati a rassicurare, a prendere l'iniziativa e ad avere l'aria di quelli che sanno come si fa.

Anche durante i primi approcci sono le esperienze che vi permetteranno di scegliere tra sentimenti contraddittori. Il consiglio è sempre uguale: restare il più possibile se stessi.



Mi sento obbligato a:

parlare di sesso come se fossi un esperto, anche se le mie conoscenze sono legate solo ai porno che trasmettono le televisioni private

uscire con una ragazza anche quando non ne ho proprio voglia

avere l'aria vissuta e rilassata anche quando sto morendo di paura, perché devo rassicurarla ad ogni costo

lei mi guarda?
devo dare l'impressione che non me ne frega niente

fumare una sigaretta dopo l'altra
per avere l'aria "vissuta"

*Affermare la mia personalità o fare come tutti gli altri?
Ecco la domanda che mi pongo spesso con gli amici.
È un problema di feeling e il manuale delle istruzioni non ce l'ho!*

Trovare il proprio stile

Cercare di star bene con le ragazze senza lasciarsi stressare. E attenti a non confondere tutto.



Identità sessuale:

percezione personale di appartenenza al sesso maschile o a quello femminile



Ruoli sessuali:

attitudini e comportamenti che la maggior parte delle persone di una cultura considerano come appropriati per un uomo o una donna



Stereotipi sessuali:

comportamenti rigidi propri a ciascuno dei sessi, a volte sono esagerazioni volute per sottolineare i ruoli sessuali.

I segni di virilità e di femminilità variano da una persona all'altra, da una società all'altra, dalla città alla campagna e nel corso della propria esistenza...

C'è dunque uno spazio reale per le scelte individuali. Non siete obbligati a conformarvi ad un solo tipo di ruolo, per dimostrare a voi stessi e agli altri che siete uomo o donna. È certamente possibile essere uomo senza essere macho e riuscire a conquistare pur essendo un po' timido.

Un'opportunità per diventare veramente come desiderate!

Allora nessun problema ?

Per esempio, mi sento a mio agio al 100 % anche quando :

io sogno il Grande Amore io ho bisogno di tenerezza

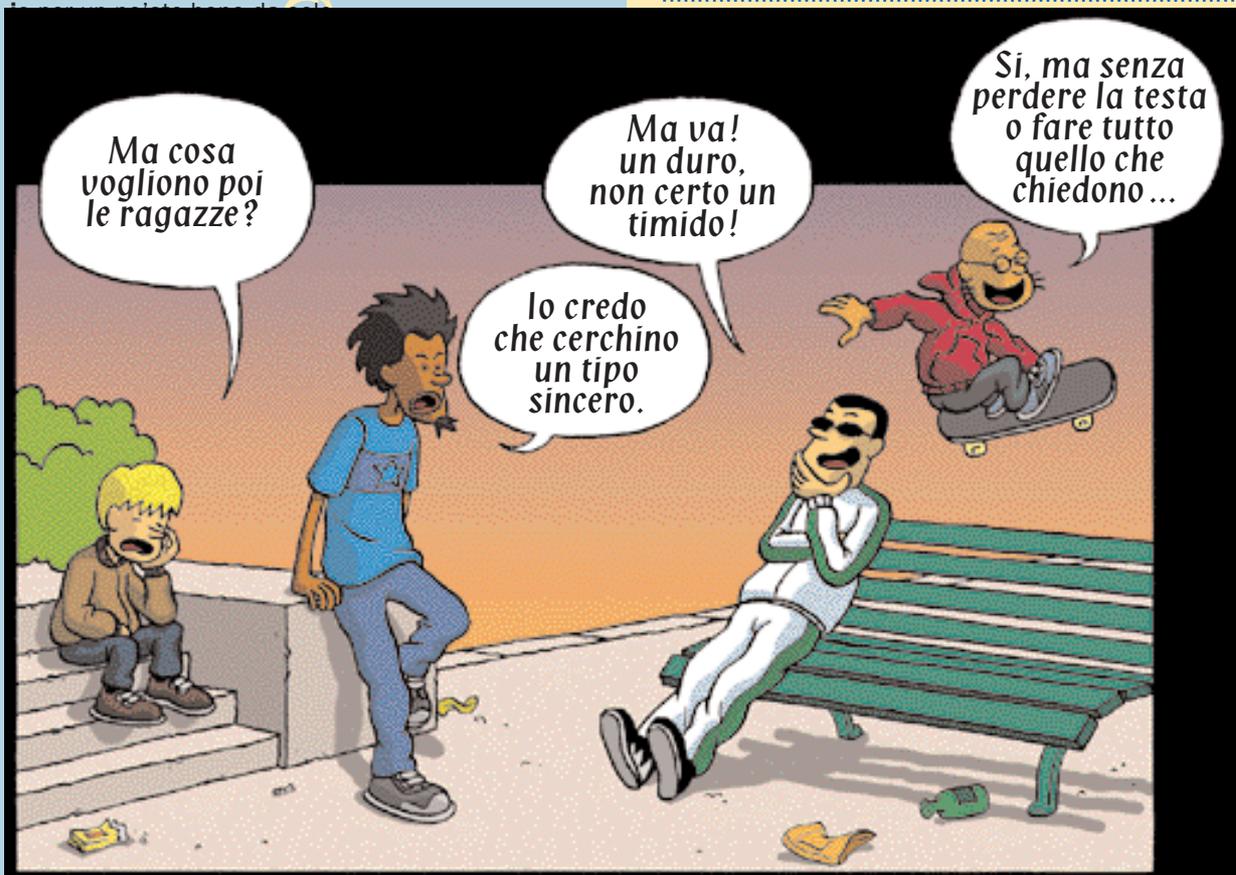
io sogno di diventare maestro in una scuola dell'infanzia

io mi trucco io sogno grandi esperienze sessuali

io aspetto che lei prenda l'iniziativa

io mi commuovo e piango al cinema

**Il mio
parere...**



Penso che tu pensi

Penso che tu pensi

Si tratta di un gioco di società

da proporre una sera nel vostro

gruppo di amici e amiche.

**Per cominciare,
dividetevi in due gruppi:
i ragazzi e le ragazze.**

**Adesso avete un quarto d'ora per
scrivere su dei fogli quello che pensate
dell'altro sesso.**

**Alla fine vi ritrovate tutti insieme
e vi scambiate i fogli.
Quattro risate, poi parlatene.**

Per un'altra serata :

Distribuite diversamente i compiti

o inventatene altri:

rimproveri /complimenti delle ragazze

alle ragazze

rimproveri /complimenti dei ragazzi ai ragazzi

se fossi una ragazza / un ragazzo

VANTAGGI DI ESSERE UN RAGAZZO
idee delle ragazze

VANTAGGI DI ESSERE UNA RAGAZZA
Idee dei ragazzi

INCONVENIENTI
DI ESSERE UN RAGAZZO
Idee delle ragazze

INCONVENIENTI
DI ESSERE UNA RAGAZZA
Idee dei ragazzi

RIMPROVERI,
delle ragazze ai ragazzi

RIMPROVERI,
dei ragazzi alle ragazze

COMPLIMENTI,
delle ragazze ai ragazzi

COMPLIMENTI,
dei ragazzi alle ragazze

I rapporti sessuali



I rapporti d'amore sono spesso storie intrecciate con desideri tra compagni che si scoprono all'improvviso sulla stessa lunghezza d'onda.

E la prima volta! Ci sono molte prime volte nelle pratiche amorose. Il primo bacio, la prima carezza, la prima volta che ci si è trovati nudi con qualcuno, ...

Ogni volta vi si apre un mondo di sensazioni e d'emozioni che vi seguono durante tutta l'esistenza. Ogni gesto acquista un significato diverso a dipendenza di quello che provate per la persona con cui vi trovate.

Occorre anche capire che essere sessualmente attivi corrisponde a un passaggio importante nella vita: avere un rapporto sessuale completo diventa dunque una decisione anche quando non si ha la sensazione di averla presa.

In Svizzera, il 40% degli giovani uomini dice di aver avuto il primo rapporto sessuale in modo occasionale (la percentuale per le ragazze è un po' più bassa).

Per la maggior parte dei giovani intervistati però il primo rapporto è avvenuto durante una relazione stabile e dopo averne discusso con la compagna.

Decidere di fare l'amore comporta anche nuove responsabilità. I punti di vista su questo argomento sono vari, derivano dal proprio percorso personale, dalla storia familiare, dal bagaglio culturale, ...

Nel momento in cui due corpi si uniscono è fondamentale aver pensato alle possibili conseguenze per entrambi. Per la coppia si tratta di un'ottima occasione per discutere. Val la pena capirsi!
(vedi anche **OK, Ragazze!**)

Temi per discutere

RELAZIONE

Cosa significa fare l'amore per te, per me, per noi?

IMPEGNO

Fare l'amore cambierà qualcosa tra noi?

LIMITI

Rispetterai il mio diritto di mettere dei confini nella nostra relazione sessuale? Se qualcosa non mi piace, smetterai di farla?

SICUREZZA - RESPONSABILITÀ

È chiaro come fare sesso - sicuro? Abbiamo pensato ad un'eventuale gravidanza? Chi di noi è responsabile della contraccezione?

vedi a p. 23 Proteggersi a vicenda, come.

Far l'amore non è solo una prestazione fisica. Sovente si arriva ad un accordo completo tra due persone, sia nel corpo, sia nella mente. Prima o poi avrete voglia di sapere quel che ne pensa il vostro partner.



PARLIAMONE ANCHE SE

- CI SEMBRA DI ESSERE UN PO' SCEMI "CREPI LA VERGOGNA"
- ABBIAMO PAURA DI ROVINARE L'ATMOSFERA, PARLANDO DI SESSO
- NON VOGLIAMO CHE PENSI CHE ABBIAMO IN TESTA SOLO QUELLO
- NON TROVIAMO LE PAROLE ADATTE
- NON SAPPIAMO SE NE HA VOGLIA ANCHE LEI

Sarete meno a disagio facendo l'amore se ne avrete discusso prima e avrete potuto sbarazzare il terreno da malintesi e nervosismi. Se non è ancora il momento è meglio dirselo!

Fate il primo passo, parlando dei vostri desideri, così facendo favorite il partner che potrà esprimere i suoi pensieri e i suoi desideri. Ne vale veramente la pena!



Preliminari

PRELIMINARI

I baci, le carezze e le tenerezze possono portarci fino all'orgasmo. Prendendoci il tempo per i preliminari possiamo arrivare ad una soddisfazione completa anche senza la penetrazione.

In questi momenti di grande intimità, esploriamo il corpo dell'altro e scopriamo che cosa gli procura

piacere. Desideriamo forse baciarci dappertutto, accarezzarci il ventre, i seni, le cosce, il collo e le orecchie: tutto diventa piacevole.

In particolare gli organi sessuali sono zone erogene particolarmente sensibili, il cui stimolo ci procura piacere.

Eccitazione

ECCITAZIONE

Tutto il corpo diventa sensibile, la minima carezza, il minimo sfiorarsi ci procurano delle sensazioni piacevolissime. Il ritmo cardiaco e quello respiratorio accelerano. Nell'uomo, queste eccitazioni provocano sovente un afflusso di sangue nel pene. Questo provoca l'erezione: il pene s'indurisce, prende una colorazione più scura e raggiunge la sua grandezza

e lunghezza massima. L'erezione è prolungata dalle carezze e dallo sfregamento. Pure nella donna carezze e coccole provocano l'afflusso di sangue verso la vulva e la vagina. Inoltre l'organo sessuale femminile si inumidisce. Questa lubrificazione faciliterà la penetrazione.

Godere

GODERE

Soli o in due, la qualità del piacere dipende da molti elementi: i sentimenti, le emozioni, le circostanze, l'esperienza, la fiducia ... L'eccitazione che porta al godimento è un fenomeno allo stesso tempo fisico e psichico. L'eccitazione dei preliminari, il piacere dell'atto sessuale, l'orgasmo come momento di massimo godimento e la risoluzione nell'appagamento sono altrettanti momenti da godere.

Nell'uomo, lo sfregamento del pene stimola l'eccitazione, coinvolgendo proprio tutti i muscoli che

stanno attorno al pene. Alla faccia di chi pensa che il preservativo diminuirebbe il piacere! L'orgasmo coincide, in genere, con l'eiaculazione. Quest'ultimo stadio è raggiunto più o meno velocemente e con intensità diverse.

Dopo l'orgasmo, l'uomo entra abbastanza in fretta in una fase di distensione durante la quale il pene perde la sua rigidità e l'organismo sembra rallentato: spesso all'uomo vien voglia di dormire. Nella donna invece l'eccitazione cala più lentamente.

Atto sessuale

ATTO SESSUALE

Gli innamorati s'inventano abbracci e carezze d'ogni tipo e in ogni occasione si cercano per farsi piacere. Il rapporto sessuale è uno dei tanti modi per condividere piacere.

Quando parliamo di atto sessuale intendiamo l'insieme dei gesti e dei movimenti che provocano

l'unione degli organi sessuali in una coppia. Tra un uomo e una donna, questo implica la penetrazione del pene in erezione nella vagina lubrificata. Per l'uomo l'aumento del piacere e dell'eccitazione dovuti al ritmo e allo sfregamento porta all'eiaculazione. (*vedi anche OK Ragazze!*)

Ho 18 anni e sono vergine, che faccio?

- Non vorresti farlo con una qualsiasi e non hai ancora incontrato la persona che ti piace veramente, dunque: aspetti. Niente di più logico.
- Te ne stai da solo in casa tua e ti godi la serata.
- Soprattutto gli amici non devono saperlo. Ti inventi un'avventura durante le vacanze, ti sembra una buona idea.
- Che c'è di strano, non bisogna fare l'amore solo perché si è diventati maggiorenni.
- E poi non sei il solo: più del 50% dei ragazzi a 18 anni non ha ancora avuto un rapporto sessuale (inchiesta svizzera).
- E soprattutto: non ci sono date limite!

Il preservativo: chi ne parlerà?

Certo, non siamo abituati a parlare del preservativo così come si discute di un film o di un nuovo CD.

Pensare alla prevenzione però significa discutere di fiducia oltre che considerare le idee che si hanno dell'atto sessuale:

«Se le parlo di preservativi, lei penserà che la tradisco alla prima occasione o che ci provo con tutte.»

«Crederà che non mi fido di lei, che la prendo per una facilona.»

«Parlarne, forse toglie romanticismo alla situazione, la rende troppo tecnica?»

Quante domande e quanti dubbi. Pensate però che fare l'amore senza protezione è anche poco romantico perché è molto, troppo angosciante.

Far godere

FAK GUDERE

Il piacere che ci si offre l'un l'altro è legato alla sensibilità di capire cosa desidera il partner. A volte alle ragazze occorre più tempo per eccitarsi. Le carezze e le coccole sono importanti e il piacere può essere molto vivo durante i preliminari. E poi sul piano fisico, prendersi il tempo di toccarsi e baciarsi facilita la lubrificazione della vagina, elemento indispensabile per provare piacere durante la penetrazione.

L'orgasmo femminile è provocato principalmente da due aree di piacere: il clitoride e la vagina. La ragazza, durante un rapporto, raggiunge l'orgasmo meno automaticamente che il ragazzo, soprattutto quando il clitoride non è abbastanza stimolato – direttamente o indirettamente. L'orgasmo può anche arrivare più tardi, magari con le carezze. Spesso è nel corso delle esperienze che la ragazza scopre questo aspetto del piacere sessuale.



Difficoltà, preoccupazioni, eiaculazione precoce

DIFFICOLTÀ, PREOCCUPAZIONI, EIACOLAZIONE PRECOCE

La paura di non essere all'altezza o anche un'eccitazione troppo intensa, possono creare piccole difficoltà nel rapporto sessuale: una difficoltà d'erezione - il pene non diventa abbastanza duro - o un'eiaculazione precoce. L'eiaculazione precoce capita sovente durante le prime esperienze, a causa della forte emozione. S'impara progressivamente a prolungare la durata del coito – l'atto sessuale con penetrazione.

In un Centro di Pianificazione familiare potete ricevere utili indicazioni. Qualunque sia il problema, ricordiamoci che l'amore e la sessualità non fanno parte degli sport cronometrati: c'è qualche cosa in più della prestazione fisica, come il trovarsi a proprio agio, ricevere e offrire coccole, prendersi tutto il tempo che si vuole per sé e per il partner. Nell'adolescenza è raro che alla base delle eventuali difficoltà descritte ci sia un vero problema di salute.

La capacità di masturbarsi è già una chiara indicazione che si funziona correttamente. Se però le difficoltà persistono, può essere utile farsi consigliare in un Centro di pianificazione familiare.

(consultate gli indirizzi sull'ultima pagina)

E per le ragazze ?

Per una ragazza non è evidente lasciarsi andare. Pur desiderando di avere un rapporto, se la lubrificazione della vagina è insufficiente, la penetrazione può provocare dolore. I preliminari sono importanti, anche per questa ragione!

La prima volta può succedere che l'imene, una membrana di pelle all'entrata della vagina, si rompa. In questo caso i primi rapporti sessuali saranno accompagnati da una leggera perdita di sangue.

(consultate OK, Ragazze!)



Orgasmo ?

Facile chiedere di cosa si tratta, difficile fornire una risposta chiara ?

L'orgasmo è il massimo livello del piacere sessuale che può giungere dopo un periodo d'eccitazione. Una serie di contrazioni piacevoli (spasmi) accompagna ad un momento di soddisfazione totale.

Questo godimento è condizionato dallo spirito in cui ci troviamo e non dipende certamente dal solo movimento fisico. Quando si desidera molto stare con il partner e si è rilassati, il piacere fisico ha tutte le probabilità di aumentare. Godendo, si percepisce quanto si è contenti e quanto si è "vicini" all'altro, ci si abbandona ancora di più al piacere: è l'estasi.

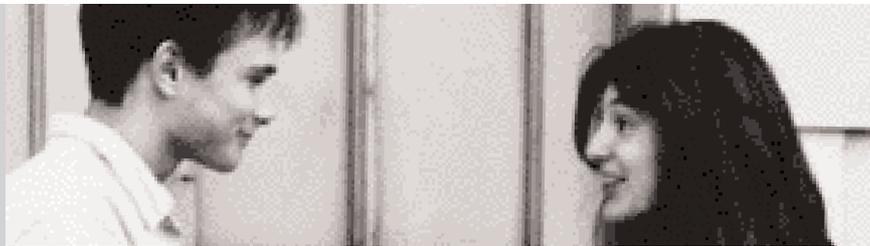
Le diverse possibilità e intensità del piacere sessuale conferiscono all'orgasmo un carattere un po' misterioso, che resta molto personale.

Cosa rispondete a qualcuno che vi dice: Questa sera o mai più !

Il fatto di sentirsi pronti ad avere una relazione sessuale è parte della propria intimità. Proprio per questo quel momento deve dunque essere condiviso con la compagna o il compagno, perché fare l'amore è una cosa che si decide in due.

Allora che senso ha una decisione perentoria ? È una sfida ? Ma a che scopo ?

A volte dei gruppi di ragazze accusano i ragazzi di pensare solo al sesso, di voler rimorchiare per soddisfazione personale, senza occuparsi di quel che desiderano loro. Anche in questo caso, generalizzando si rischia di esagerare un po'. Ma gli uomini sono veramente così ? Voi vi sentite davvero così ? Val la pena parlarne.



La prima volta

FEMMINILE

MASCHE

Il piacere sessuale non è sempre lì, a portata di mano. La prima volta.

«Ci siamo organizzati bene: la casa sarà vuota tutto il pomeriggio, la mamma è andata in città, mi sono informata con un'amica riguardo ai mezzi di contraccezione, ho i preservativi a portata di mano, caso mai lui si fosse dimenticato. Nonostante questo sento un po' d'ansia. Non ci conosciamo così bene, Chissà cos'è che gli piace, cosa lo fa fremere. Il ventre o il fondo schiena? Ne devo parlare? Devo trovare il modo di parlarne, così potremo mostrarci quello che ci piace. Rischio troppo, vado troppo in là?»

«Dare piacere s'impara, soprattutto in due. Non è una capacità innata e non ci piove dal cielo. Per imparare è utile -e piacevole- esplorare il proprio corpo, quello dell'altro e percepire i desideri reciproci. Non si può studiare prima e poi può cambiare molto da un compagno all'altro, poiché ognuno di noi trova piacere in modi un po' diversi.»

«La penetrazione non è l'unico modo per arrivare al piacere: i preliminari, le carezze e i baci sono tutte fonti di piacere per le persone che si prendono il tempo. In ogni caso io li adoro.»

«È la prima volta con lei. Sono super eccitato. Super eccitato e anche super teso. Come posso calmarmi? mi sento invaso da sensazioni sconosciute. Questa volta è per davvero. Ho un po' paura di non essere all'altezza, di eiaculare troppo velocemente, di essere un po' "imbranato". Mi sono messo i preservativi in tasca: mi sono allenato prima a metterlo, ma il problema è prenderlo al momento giusto, non troppo presto, non troppo tardi, non so bene se mettermelo da solo o se lei avrà voglia di aiutarmi...»

«Mi è già capitato di mandare la mia ragazza al settimo cielo. Certe volte però è difficile restare in sintonia, magari faccio casino col preservativo, vengo prima o ho altri "incidenti di percorso". Però sono sicuro che pochi sanno fare come quelli dei film, tutti gli altri sono normali, come me.»

«Però è bello quando ridiamo insieme di quella volta – forse è stata la quinta o la dodicesima – dove ce la siamo cavata proprio malaccio. Tutte le volte mi sembra che bisogna ricominciare da capo. Certo con l'esperienza mi sento più sicuro ma la sessualità non è una scienza esatta. È proprio questo che mi piace.»



Amore? Piacere? Procreazione?

Esistono vari aspetti legati alla sessualità: il piacere, l'amore, la procreazione.

Gente che conosce dice che una relazione deve basarsi su dei forti sentimenti reciproci, sul volersi bene. Altri però vogliono vivere una fase d'esplorazione -più o meno frenetica- di tutto quello che li eccita, cercando ogni occasione di piacere e senza occuparsi troppo di tenere uno stesso partner. Altri invece collegano direttamente il senso della sessualità alla scelta di avere dei figli.

A differenza degli animali, noi non siamo programmati da un istinto. Dobbiamo scegliere. Decidiamo noi se lasciarci guidare dal caso o scegliere quel che ci va.

Ma quale è il nostro tris vincente?



Per me la cosa più importante è l'amore. Mi è successo di farlo con una ragazza, solo per una sera, solo per il piacere. È stato bello ma adesso non ricordo quasi più niente. Quando si è innamorati è diverso, tutto il resto viene da sé, è più facile!

Io non voglio farlo con una ragazza prima del matrimonio: **è questione di principi**. Sogno una relazione nella quale lo scopo non sarà solo fare sesso, ma capirsi e stare bene insieme. Sogno e per il momento mi basta.

L'amore, non sono così sicuro di sapere che cos'è. Per me il sesso è prima di tutto piacere. Per adesso sto bene così.

Tra sessualità e amore non faccio differenza. Sono solo due parole diverse per dire la stessa cosa. È bello!

Cosa ne penso ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Vedi anche dietro

*Poco,
molto,*

da impazzire...



*Abbiamo un'idea sull'amore, anche
è piuttosto difficile spiegare questo
mugugno di sentimenti, emozioni e
desideri che ti prendono il corpo,
l'irritato e il cuore in tutti i sensi.*

*È un colpo di fulmine, un'amicizia
che porta qualcosa di più, l'inizio di
una passione o la promessa di una
relazione per sempre? Chissà?*

*È difficile capire la natura dei
sentimenti. Non ci spieghiamo né
né come ci siamo innamorati: di
un giorno, per un giorno, platonicamente,
per sempre... Non importa! Ci sono mille
modi d'amare, è impossibile decidere prima.*

*Ci lasciamo trascinare dalle emozioni e
vediamo se evolvono nella buona direzione:
una felicità a due.*

*E così certi di noi vivranno una solida amicizia, mentre
altri sperimenteranno una passione travolgente. Per
alcuni il primo amore sarà un fuoco veloce per altri una
lunga storia. Alcune relazioni navigheranno fra conflitti
e malintesi mentre altre si nutriranno di piacere sempre
diverso.*

*Ogni storia d'amore ha la sua trama: desiderio, prote-
zione, volersi bene. Ma a volte anche ossessione, che
non è sempre legata a un vero interesse per l'altro.
E poi, statisticamente, il primo amore non è l'ultimo!*

Sì, ma allora a cosa serve l'amore?

*Vale la pena d'amare se questo fa piangere,
se un giorno finirà?*

*Semplice: l'amore aiuta a vivere. Dà un valore all'esi-
stenza, ci riconcilia con il mondo quando siamo tristi,
quando non sappiamo cosa fare di noi stessi. È difficile
dubitare della bellezza della vita quando sappiamo che
qualcuno ci ama. Si dà un senso alla propria vita
quando si sa di procurare piacere a qualcun altro.*

Adattato da Anne Vaisman:
Sesso, amore e sentimenti - Ed. De La Martinière Jeunesse, 1997

*E se cercassimo
una soluzione
per evitarci
la malattia dell'amore?*

*Piangiamo, ci arrabbiamo,
abbiamo paura, ridiamo.
Tutte queste emozioni
fanno parte dell'amore
come respirare;
un istante, qualche giorno,
delle settimane
poi cala un po' il feeling
e poi ricominciamo,
ci tranquillizziamo,
ci consoliamo, ricostruiamo
Ma a volte
abbiamo il fiato corto
smettiamo di respirare:
siamo malati d'amore*

*E se inventassimo qualcosa
per evitarla la malattia
dell'amore?*

*Proviamo a dirci
che il sesso,
il piacere,
l'amore
s'imparano
ci vuole tempo
chiediamo tempo
parliamo
costruiamo.*

*Pietro e Anna: giovani che parlano
della loro vita amorosa.
Luc Pire e SIPS, Bruxelles, 1997*



Emozioni all'estremo



Capita che il primo amore duri poco?

Quando uno dei due decide di tagliare i ponti, il disagio è spesso già presente. In definitiva la storia non era come ve l'eravate immaginata e adesso c'è un po' di delusione e dispiacere.

Gelosia - fedeltà

La paura di soffrire per la perdita dell'altro può innescare la gelosia, che a volte è alimentata dalla mancanza di fiducia in se stessi, ma anche nell'altra persona. Senza una buona fiducia reciproca però è difficile andare avanti per molto. Ma anche colpevolizzarsi troppo quando nasce un problema serve a poco. Ricordate che dipende un po' da tutti e due e che comunque non potete controllare i sentimenti umani dall'A alla Z. È anche quest'imprevedibilità che rende bello l'amore.

Vi sentite un po' gelosi? Non è un male: questo sentimento dimostra anche il vostro attaccamento alla persona che amate. Vi sentite molto gelosi? Attenzione: mostrandovi troppo possessivi e dubitando in continuazione della vostra compagna entrate in una situazione faticosa da gestire, per voi e per lei.

Il fatto di sentirsi controllati e prigionieri può dare la sensazione che l'altro non ha fiducia, e se si comincia a soffrire presto ci si allontana.

Dispiaceri d'amore

Quando si viene lasciati ci si sente svuotati, abbandonati e a volte con l'idea di aver dedicato tutto noi stessi a qualcuno che non ci ha capito. E' però così difficile offrire intimità e affetto a qualcuno che non li desidera più! Capita che dopo una rottura diminuisca la nostra autostima. Ci si sente frustrati e si arriva a credere d'essere incapaci di farsi amare. Attenti però perché spesso non c'è un colpevole vero e proprio: "è colpa della relazione".

E poi ricominciare

Per superare un abbandono e ripartire, è importante affidarsi al sostegno e alla comprensione di chi vi è vicino. Parlare delle vostre sofferenze d'amore aiuta a riprendere fiducia in sé, permette di recuperare l'equilibrio. In questi momenti si rischia di credere che l'amore non arriverà più, poi, con il tempo si ritrova la voglia di vivere e la disponibilità per nuovi amori.

Le delusioni arrivano spesso quando le aspettative reciproche non concordano

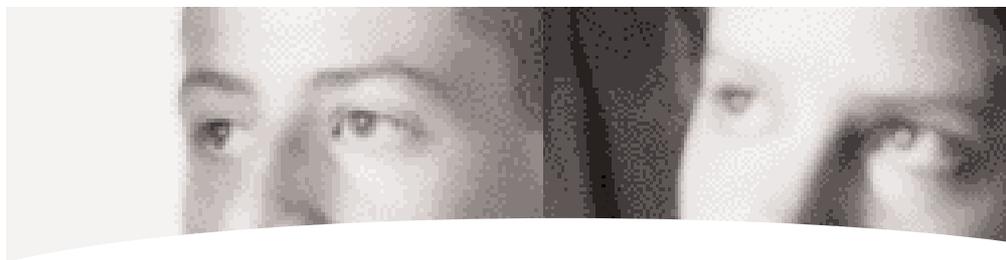
Ecco una proposta dei diritti dei partner, da discutere e far conoscere.

Ogni partner ha il diritto:

- Di avere le proprie idee
- Di passare del tempo con la propria famiglia e gli amici
- All'Affetto
- Alla Sicurezza
- Al Sostegno
- Di parola
- Di essere ascoltato
- Di stare anche da solo
- Di commettere errori
- Di divertirsi
- Alla tua fedeltà
- Alla tua tolleranza
- Di dimostrare i suoi sentimenti
- Di chiedere aiuto
- Di dirti di "no"
- Di veder rispettato il suo credo religioso
- Alla tua pazienza

*Su qualche punto
c'è un problema?
Per chi? Per l'altro?
Come far meglio
al prossimo incontro?*





Rischi o occasioni ?

Correre dei rischi significa spesso mettersi alla prova e mettere alla prova gli altri ... per vedere l'effetto che fa. Il gusto del rischio in sé è abbastanza normale : per gestirlo bene dovete conoscere i limiti che non volete oltrepassare.

Vediamo: dopo un eventuale dispiacere d'amore il vostro livello d'autostima può calare. Può capitare di sentirsi tristi e cercare sensazioni forti, come ad esempio scendere una strada in roller senza preoccuparsi del traffico. C'è chi si lascia tentare dalle droghe, altri cercheranno di sfogarsi provocando risse pesanti.

C'è anche chi si abbandona a relazioni sessuali non protette, c'è chi "molla" la scuola, chi abusa di alcol e tabacco, chi gareggia nell'inventare stupidaggini. A volte una di queste bravate finisce male, soprattutto se alcol e droghe fanno parte del gioco.

I comportamenti a rischio che abbiamo descritto indicano la ricerca di qualcosa. Ecco il momento di cercare il malessere. Come? per riuscire dovete superare un ostacolo: accettare i propri limiti e cercare aiuto, parlare con qualcuno. Tenersi tutto dentro può farvi scoppiare.

E' il momento di chiedersi :

- Qual è la persona con la quale mi confiderei volentieri?
- Che cosa mi impedisce di farlo?
- Cosa mi potrebbe rendere più facile
 - confidarmi
 - chiarire un malinteso che si aggrava col tempo che passa
 - togliermi di dosso un peso così grosso

A volte invece stiamo dall'altra parte! C'è un amico, un compagno che segnala un bisogno d'aiuto. Ascoltatelo. Ricordate che ci sono centri d'accoglienza per giovani e adolescenti. Sugerite al vostro amico di parlare con qualcuno, magari può telefonare al 147 o cercare informazioni su www.ciao.ch.

147
linea telefonica per giovani

Bere non serve a star meglio.

Si esce, si beve qualche birra, si fuma uno spinello. Spesso dà un effetto di maggiore sicurezza e disinibisce un po'. A volte sembra che ci serve per fare il primo passo. Ma attenzione, anche se molti non ci credono, l'abuso d'alcol e di droghe leggere non aumenta affatto il piacere e non migliora le prestazioni sessuali.

L'alcol provoca spesso difficoltà nel rapporto sessuale. Infatti un abuso diminuisce il desiderio e intorpidisce il corpo. Russare di fianco alla propria partner non è proprio l'ideale di erotismo che si può immaginare. Insomma, la strada per stare bene insieme è da cercare altrove.

Sotto l'effetto d'alcol o droghe ci si dimentica facilmente di proteggersi durante i rapporti. Si dimenticano i rischi:

- gravidanza indesiderata
- contagio da malattie sessualmente trasmissibili

Nessuno può davvero provare piacere svegliandosi la mattina senza ricordare quello che gli è successo la sera prima!





Protegersi insieme, come ?

Nel passato, i temi della salute, della procreazione e della prevenzione sono stati considerati argomenti “per donne”. Oggi anche noi uomini sappiamo che è importante assumere le nostre responsabilità.

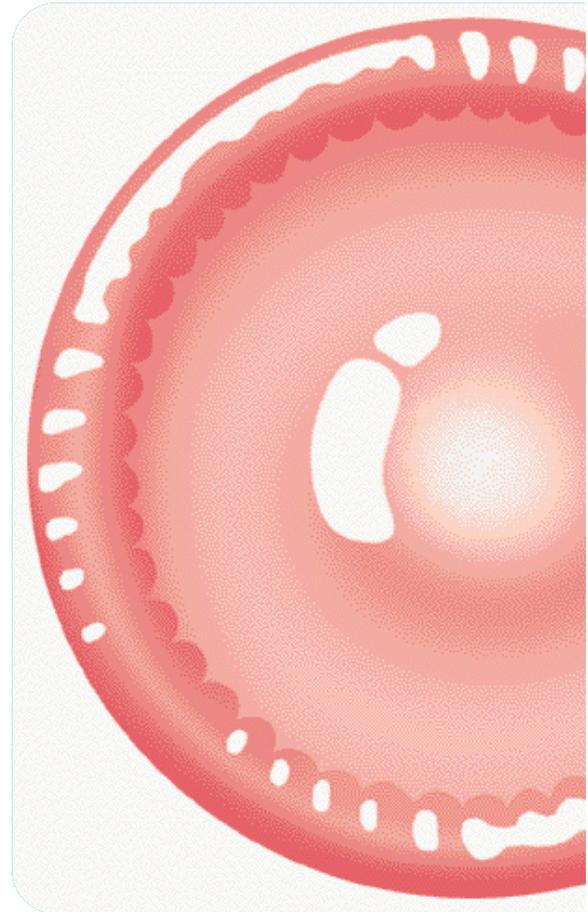
Molti ragazzi sanno che determinate malattie sessualmente trasmissibili possono avere gravi conseguenze; fino alla perdita definitiva della fertilità maschile e femminile.

L'AIDS e le epatiti sono le malattie sessualmente trasmissibili più pericolose: basta un solo rapporto senza protezione per essere infettati! E poi ci sono sifilide, gonorrea, clamidia e altre malattie ancora.

C'è anche il rischio di una paternità indesiderata: con ogni rapporto non protetto rischiate di mettere incinta la vostra amica.

Per avere una relazione sessuale serena occorre essere in chiaro su questa doppia prevenzione che riguarda la contraccezione e le malattie sessualmente trasmissibili.

Il preservativo ha un ruolo decisivo come mezzo di contraccezione e come protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili. Informatevi sulle modalità d'uso, per non trovarvi impacciati quando sarà il momento di avere le idee chiare.



HIV AIDS

Con la sigla AIDS (derivata dalla definizione in inglese) si indica la sindrome da immunodeficienza acquisita (SIDA), nome della malattia che si trasmette attraverso l'HIV (sigla pure derivata dall'inglese) che indica il virus dell'immunodeficienza umana.

Il contagio può avvenire quando

- il sangue
- lo sperma
- le secrezioni vaginali

di una persona sieropositiva entrano nella circolazione sanguigna di un'altra persona. La via di tra-

missione più frequente è quella dei rapporti sessuali non protetti. L'AIDS occupa un posto particolare fra le malattie sessualmente trasmissibili a causa della sua gravità. Distrugge infatti le nostre capacità di difesa contro le infezioni e i tumori. Il rischio è mortale perché nonostante le ricerche in corso, oggi non esiste un vaccino o un trattamento in grado di prevenire la malattia e di assicurare una guarigione completa.

Ci sono cure che rallentano un po' l'evoluzione dell'infezione e prolungano la vita delle persone ammalate, ma la migliore strategia è la prevenzione.

Safer sex - Sesso sicuro

SAFER SEX - SESSO SICURO

Molti di voi avranno sentito parlare di Sesso sicuro detto anche Safer sex .

Sapete tutti che cosa vuol dire ?

Dietro queste parole c'è una serie di consigli che permettono di vivere una sessualità serena e con pochi rischi. I consigli sono stati pensati per contenere l'epidemia dell'AIDS, trasmessa attraverso l'HIV. Praticare il Safer sex significa impedire che lo sperma, le secrezioni vaginali e il sangue penetrino nel corpo della propria compagna o del proprio compagno.

In pratica:

- Utilizzate il preservativo ogni volta che hai una penetrazione. Ci sono alternative? L'unica è di non fare sesso!
- Niente sperma e sangue (compreso quello mestruale) nella bocca.

Seguendo queste raccomandazioni ridurrete al minimo i rischi di trasmissione dell'HIV. Ricordate che le attività sessuali sono ancora oggi la via di trasmissione più frequente!

Trasmissione dell'HIV e delle epatiti

TRASMISSIONE DELL'HIV E DELLE EPATITI

Oltre al possibile contagio collegato ad un'attività sessuale, vi sono altri modi di contagio dell'HIV e delle epatiti che ricordiamo anche in questo opuscolo:

- lo scambio di siringhe usate
- la trasmissione dalla madre sieropositiva al neonato (oggi si cerca di combatterla con trattamenti medici specifici)
- le trasfusioni sanguinee non controllate correttamente (le misure di controllo hanno quasi annullato questo rischio nei paesi occidentali)

Al contrario, non c'è alcun rischio di contagio dell'HIV:

- quando si sta con persone sieropositive, anche se si hanno scambi di tenerezze
- quando si bacia o si accarezza una persona sieropositiva, le si fanno dei massaggi

Inoltre non vi è alcun rischio quando

- si va in piscina
- si hanno contatti con animali domestici e insetti
- si dona il proprio sangue

Test dell'HIV

TEST DELL'HIV

Il test dell'HIV permette di sapere se una persona è portatrice del virus. L'analisi del sangue è fatta di solito in un centro di pianificazione o in uno studio medico. Essa permette di stabilire se l'organismo produce gli anticorpi che servono per difendersi dal virus. Questi anticorpi sono prodotti piuttosto lentamente. Inoltre occorre analizzare un certo

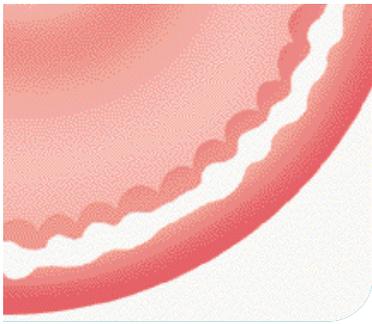
quantitativo di sangue per poterli individuare. Per questo motivo bisogna aspettare almeno tre mesi dopo aver vissuto una situazione a rischio (un rapporto senza protezione, uno scambio di siringa) per fare il test e assicurarsi di non essere infettati. I risultati del test sono confidenziali ed il personale medico è tenuto al totale segreto professionale.

Per quanto tempo il virus può restare attivo all'esterno del corpo ?

L'HIV non è attivo fuori dall'organismo umano. Fuori dal corpo vive da 30 minuti a un massimo di 4 ore. Per contagiare una persona l'HIV deve entrare in contatto con il suo sangue, entrando quindi nel corpo.



E' impossibile riconoscere una persona sieropositiva dal suo aspetto. Può trattarsi di una persona in piena forma, desiderabile e in perfetta salute. E spesso all'inizio di una relazione non si sa molto sul passato del partner. Al momento in cui si vogliono avere dei rapporti sessuali l'uso del preservativo è una protezione indispensabile.



Malattie sessualmente trasmissibili (MST)

Le MST si trasmettono soprattutto attraverso le relazioni sessuali. Si tratta di virus (come l'HIV, l'herpes, le epatiti, i condiloma), di batteri (la sifilide, la clamidia) o di funghi (le micosi) e parassiti (la piattola). Questi agenti patogeni sono presenti nei liquidi corporei (sangue, saliva, sperma, secrezioni vaginali) e sulle mucose (vagina, pene, bocca, ano). Alcune malattie provocano dei sintomi solo nell'uomo, altre solo nelle donne. Per limitare complicazioni, che potrebbero portare anche alla sterilità, il trattamento è sempre necessario per entrambi. È dunque molto importante che i partner sappiano confidarsi, soprattutto se provano bruciori, dolori o prurito nella zona genitale.

I segnali di una malattia sessualmente trasmissibile sono:

- sensazione di bruciore o di difficoltà urinando
- presenza di arrossamenti, di vescichette o di verruche sugli organi sessuali o attorno agli stessi
- presenza di pus o perdite vaginali anormali

È importante che tutti i partner della persona malata siano informati. La cura è sovente necessaria per tutti, anche se non si riscontra alcun sintomo. In alcuni casi infatti le conseguenze di una malattia sessualmente trasmissibile non curata si manifestano molto tardi. Una MST non curata può causare la sterilità dell'uomo e della donna. La tentazione di non dire niente può essere forte, ma deve essere chiaro che questa scelta si paga cara: i trattamenti sono molto più efficaci se la malattia è presa per tempo.

SOS malattie sessualmente trasmissibili

Quando capita che la zona genitale **● pizzica**
● gratta
● brucia

non aspettate che passi il sintomo ma parlatene con la vostra partner e prendete un appuntamento con un medico.

L'ideale è andarci insieme. Se la vostra partner ha un problema, è meglio verificare con il medico se anche voi dovete sottoporvi ad un trattamento.

Invece alcune malattie danno prima dei sintomi nei maschi. Tocca dunque a voi fare il necessario per curarvi e parlarne con la vostra o il vostro partner.

**Avete avuto un rapporto non protetto!
Si è rotto il preservativo?
Vi sorgono dei dubbi in merito alla sieropositività del vostro partner?
Come comportarsi in questo caso?**

Parlatene subito col partner. Se resta il dubbio non perdetevi tempo e rivolgetevi subito a un centro di pianificazione o a un ambulatorio medico. Attualmente vi sono delle possibilità d'intervento precoce. Esse però non offrono una completa garanzia di poter bloccare il contagio. L'unica sicurezza è data dalla prevenzione e dall'utilizzo del preservativo.

I rapporti orali, fellatio o cunnilingus sono un rischio?

Per principio non deve entrare sperma o sangue in bocca. Le secrezioni vaginali di una donna sieropositiva contengono dei virus, anche se in quantità inferiore rispetto allo sperma o al sangue del ciclo. Non si conoscono, ad oggi, casi certi di trasmissione dell'HIV dovuti al contatto della bocca con la mucosa della vulva. Il Safer sex dice di evitarlo durante il periodo mestruale.

Il preservativo si è rotto? Avete avuto un rapporto non protetto. Cosa fare?

Rischio No 1: La gravidanza

Se avete utilizzato il preservativo anche come anticoncezionale e la vostra partner non prende la pillola, lei potrà ricorrere alla pillola del giorno dopo.

È una contraccezione d'emergenza da utilizzare al più tardi entro 72 ore dal rapporto sessuale non protetto. Indirizzatevi dunque al centro di pianificazione o al pronto soccorso di un ospedale.

Rischio No 2: Le malattie sessualmente trasmissibili

Considerate i possibili rischi per voi e per il partner (eventuali rapporti non protetti avuti in precedenza, dubbi sul vostro e suo stato di salute, possibilità di essere già portatore dell'HIV o d'altre malattie) Dopo la riflessione, cercate velocemente un consiglio, in un centro di pianificazione familiare o in un servizio medico. Vi sarà spiegata la necessità di un'eventuale misura di controllo.



Contracezione

Può sembrare strano parlare della gravidanza come di un rischio, dovrebbe essere infatti una scelta. Sempre di più, quando una coppia desidera un figlio riflette sul momento migliore per diventare genitori. Nel nostro Paese la contraccezione tramite il preservativo è ormai entrata nelle abitudini sessuali, sin dalle prime relazioni, anche se vi sono ancora le eccezioni. Per decidersi a usare il preservativo per diverse persone è stato necessario aver avuto paura - cercando la pillola del giorno - oppure aspettare con ansia i risultati del test di gravidanza, con la prospettiva di doversi confrontare con una paternità - maternità non voluta o perfino con un'interruzione di gravidanza!

Le ragazze e le donne che vanno ad informarsi presso un centro di pianificazione familiare sono accompagnate solo nel dieci per cento dei casi. Nelle altre situazioni le ragazze continuano a dover prendere le decisioni da sole! Tutte però apprezzano quel compagno che assume e partecipa ad una corretta informazione sul modo di proteggersi dalle malattie sessualmente trasmissibili e dalle gravidanze non desiderate.

Attenzione però: il contraccettivo sicuro al 100% non esiste e certi mezzi sono più efficaci di altri. Quando si adotta un sistema è quindi molto importante conoscerne il funzionamento e i punti deboli: la contraccezione è una strategia da decidere in due.

Preservativo e pillola

Il preservativo maschile

Consiste in una barriera fisica che blocca spermatozoi e germi. Esiste anche un preservativo femminile che copre la parete della vagina, ma è poco utilizzato. Si può aumentare l'efficacia del preservativo utilizzando una crema spermicida.

La pillola contraccettiva

La pillola contiene una sostanza chimica che agisce sugli ormoni del ciclo femminile. È un sistema di contraccezione molto sicuro alla condizione che le

regole siano seguite e se la pillola è assunta dalla donna con regolarità. La sua utilizzazione deve essere prescritta e seguita da un medico.

La pillola non protegge però dalle malattie sessualmente trasmissibili.

Il preservativo ha uno scopo protettivo molto importante, anche se la ragazza usa già la pillola.

(vedi OK, Ragazze! p. 20)

Altri metodi

Ci sono altri sistemi meno noti e dei quali si può discutere nei centri di pianificazione. Possono essere presi in considerazione in certe fasi della vita di

coppia e rispondono a bisogni o scelte particolari. La contraccezione maschile è sperimentata, ma per ora provoca ancora diversi problemi medici.

Uscire prima di eiaculare non è un metodo contraccettivo!

Molti uomini pensano di evitare una gravidanza indesiderata togliendo il pene dalla vagina poco prima dell'eiaculazione. Questo modo di fare non è un mezzo di contraccezione. Troppi "incidenti" si trasformano in gravidanze indesiderate. E poi una piccola percentuale di spermatozoi è già presente nella "goccia del desiderio", liquido prodotto ancor prima dell'eiaculazione.

Problemi d'utilizzazione del preservativo durante il primo rapporto?

Da un'inchiesta effettuata fra giovani di 16-20 anni risulta che il 23% delle ragazze e il 17% dei ragazzi hanno avuto difficoltà a mettere il preservativo durante i primi rapporti.

Imparare a metterlo è come imparare ad allacciarsi le stringhe: sono pochi quelli che riescono al primo colpo. Bisogna dunque esercitarsi, da soli o in due e può essere molto piacevole.

Contraccettivi d'emergenza

La "pillola del giorno dopo" è un medicinale che contiene ormoni sessuali. Ingerita dalla ragazza entro le 72 ore seguenti un rapporto non protetto

questo medicinale blocca lo sviluppo di un'eventuale gravidanza.

Pianificazione familiare

Le operatrici specializzate che vi lavorano danno consigli e indicano cure che riguardano la salute sessuale. Sono soprattutto ragazze e donne le utenti che frequentano i centri di pianificazione familiare, ma anche i ragazzi possono profittare di questo servizio. Si ha la possibilità di discutere di contraccezione e d'altri problemi medici o d'ordine sessuale. Se ad esempio credete di avere un'eiaculazione troppo

precoce potete imparare a controllarla grazie a semplici consigli. Molti ragazzi apprezzano a volte discutere con una donna. L'importante è poter profittare delle condizioni di riservatezza in cui si tiene la consultazione. Al centro avete a che fare con persone che vi ricevono così come siete, vi danno l'informazione di cui avete bisogno e restano a vostra disposizione.



Il maggior numero di ragazzi che hanno dei rapporti sessuali...

e io?

- ha discusso di contraccezione con la propria compagna e sa quale strategia adottare
- è d'accordo di accompagnare la compagna dal medico o al centro di pianificazione
- sa come utilizzare il preservativo
- è consapevole dell'utilità dei lubrificanti disponibili negli stessi reparti in cui si acquistano i preservativi
- si è esercitato nell'uso del preservativo
- ne ha di solito con sé
- parlerebbe alla compagna di eventuali sintomi di malattie sessualmente trasmissibili (se brucia, se gratta, se pizzica)
- sa dove trovare velocemente la pillola del giorno dopo, nel caso in cui si rompesse il preservativo (se questo è usato anche come anticoncezionale).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fedele, libero, protetto, a rischio. Come mi sento?

- Se sono fedele mi posso difendere dall'AIDS
Con una fedeltà assoluta ci difendiamo dall'AIDS
- Ho relazioni senza penetrazione e pratico il safer sex
- Ho solo rapporti con il preservativo e pratico il safer sex
- Ho avuto partner diversi... ma ho sempre usato il preservativo
- Sono assolutamente fedele al preservativo



Esprimiamo i nostri sentimenti

Alcuni di voi parlano meno dei sentimenti di quanto lo facciano le ragazze e, in generale, trovate meno occasioni per confidarvi con vostra madre, vostro padre, la sorella, l'amico o l'amica. Fin da piccoli molti di voi si son sentiti dire «Fai vedere che sei uomo! Non mostrarti impaurito o triste. Trattieni le lacrime», che vuol dire: «Impara a nascondere i tuoi sentimenti!» Ma i sentimenti esistono, molto reali e a volte fa troppo male tenerli tutti dentro.

Una volta mi è capitato di raccontare un'avventura nella quale io non avevo fatto bella figura. Il mio amico non mi ha scherzato. Però eravamo noi due da soli, non temevo il giudizio degli altri, la pressione del gruppo.

Fra colleghi e compagni non si può sempre dare la propria "vera" opinione.

Ho notato che è più facile parlare di "sentimenti" con persone non troppo intime. Questo mi evita la concorrenza, la gelosia o il tradimento. E non devo subire i commenti che mi fanno male, i confronti che mi spaziano.

A me piace parlare con i miei genitori, che sono aperti alla discussione, ma trovo anche normale non dir loro tutto ciò che invece racconto agli amici.

Io preferisco quando riesco a comunicare senza troppe parole. Quando con qualcuno sono sulla stessa lunghezza d'onda, ci capiamo e basta.

Il mio parere



I diritti e la legge

Quel che ruota attorno alla sessualità di una persona non è determinato unicamente da scelte personali. L'etica e la morale influenzano le decisioni e i comportamenti in una famiglia, una comunità o un gruppo religioso. In tutte le società, la sessualità è definita anche da costumi, tradizioni e da leggi.

Il diritto universale definisce la responsabilità personale per il proprio corpo. Ogni persona è anche responsabile del proprio comportamento sessuale. Ogni costrizione o violenza d'ordine sessuale viola questo principio d'integrità. Ecco perché la legge stabilisce dei limiti e dice quali sono i delitti in questo campo.

I diritti e i doveri nella sfera sessuale variano spesso da una nazione all'altra. Per esempio ci sono paesi dove l'adulterio è considerato un delitto punito dalla legge. In altri paesi si considera un delitto il fatto d'avere rapporti omosessuali. Sono punite diversamente da paese a paese anche le persone implicate nel mercato del sesso e della prostituzione.

In Europa, dal 1994, sono riconosciuti e difesi i diritti delle persone omosessuali e lesbiche.

Esistono poi dei principi di base ampiamente riconosciuti dalla maggior parte dei popoli:

● **La protezione dei bambini:**

I minorenni hanno il diritto di essere protetti. Gli adulti che approfittano della situazione di fragilità e di dipendenza dei bambini per ottenere una prestazione sessuale sono colpevoli di abusi sessuali.

● **La repressione delle violenze sessuali**

Ogni persona ha il diritto di scegliere se avere un rapporto sessuale. E' dunque proibito usare la costrizione e la minaccia per ottenere un atto sessuale. Durante questi ultimi anni diverse leggi sono state varate per reprimere varie forme d'aggressione sessuale, come ad esempio le molestie sessuali sul posto di lavoro o a scuola. Ricordate che anche nel nostro Paese l'uso d'argomenti sessuali, per mettere in imbarazzo o per umiliare un'altra persona, è un comportamento punito dalla legge.

Codice penale svizzero

● **Gli articoli 180 e seguenti** del Codice penale trattano dei **delitti contro la libertà personale e l'integrità sessuale delle persone**.

Questi articoli precisano la natura dei delitti e le relative pene.

● La legge punisce ogni adulto che commette atti di natura sessuale con un/a ragazzo/a d'età **inferiore ai 16 anni** (si parla di abuso sessuale). La legge indica che i minori di 16 anni non possono essere accusati poiché loro sono sempre considerate come le vittime, a meno che la differenza d'età tra le due persone coinvolte è inferiore ai tre anni.

● La legge chiarisce che vi è un'aggravante se la persona che ha abusato di **un/una minorenni** ha una relazione educativa, familiare, di confidenza o professionale.

● **Gli articoli 189 e 190** trattano degli **atti sessuali ottenuti con costrizione minacce violenza o pressioni psichiche** fra le quali lo stupro. Il codice precisa che queste violenze possono essere denunciate anche all'interno di una coppia stabile.

● **L'articolo 197** punisce l'offerta di **pornografia** ai minori di 16 anni. Definisce anche quella che è chiamata pornografia dura: rappresentazione di atti sessuali con bambini, con animali, con escrementi umani o comprendenti atti di violenza.

● **L'articolo 198** indica che si può denunciare chi molesta con provocazioni d'ordine sessuale e anche con parole volgari.

Violenze sessuali

VIOLENZE SESSUALI

Si parla di violenza dal momento in cui si obbliga qualcuno, uomo o donna, ad avere rapporti sessuali con o senza penetrazione. Nessuna persona ha mai piacere ad essere violentata. La violenza sessuale è un'esperienza traumatizzante che diminuisce la stima di sé ed è molto difficile da superare. Alcune persone hanno ancora il pregiudizio secondo cui le vittime sarebbero in parte responsabili dell'aggressione. Si sente ancora dire che le donne sono co-responsabili della violenza subita, perché portano gonne troppo corte, vanno in giro di notte, sono troppo attraenti, non si sono difese a

sufficienza, hanno flirtato con l'aggressore... insomma «se lo sono andate a cercare». In realtà nello stupro non contano né il modo di vestirsi della ragazza, né la sua età: non vengono aggredite solo donne attraenti, giovani e affascinanti. Quasi sempre le vittime sono scelte per la loro incapacità di difendersi.

Ma attenzione, non ci si deve sentire in colpa quando si prova desiderio guardando una ragazza vestita in modo attraente: è un desiderio positivo. Occorre sapersi controllare e rispettare l'altra persona.

Violenza nella coppia

VIOLENZA NELLA COPPIA

Può capitare che in una coppia (sposata o no) uno dei due non abbia sempre voglia di far l'amore. E' inaccettabile forzare il partner ad un rapporto sessuale usando la violenza oppure il ricatto.

Si tratta di un atto punito dalla legge. Le molestie poi rischiano di compromettere una relazione. **No vuol dire no!**

Incesto

INCESTO

Nel nostro contesto culturale l'incesto indica le relazioni sessuali che potrebbero avvenire tra genitori e figli o tra fratelli e sorelle.

E' un comportamento proibito. Inoltre quest'esperienza è molto perturbante per chi la deve subire.

Non confondiamo violenza con aggressività

Con l'aggressività una persona reagisce al bisogno umano di difendersi con tutte le proprie forze, soprattutto in caso di pericolo. Non si tratta dunque sempre una cosa negativa. È anche una risorsa per reagire. A volte poi l'aggressività si collega alla rabbia o alla frustrazione.

La violenza corrisponde invece ad un abuso della propria forza allo scopo di dominare o umiliare una persona. Con la violenza si obbliga qualcuno a fare ciò che non farebbe mai spontaneamente.

Sono stato violento o aggressivo?

Dare un calcio ad una porta o prendersela con una persona non è certo la stessa cosa. Impariamo allora a dominarci e a prevedere le conseguenze dei nostri atti. Esercitemoci a gestire l'aggressività e le nostre reazioni, senza arrivare ad essere violenti.

In una relazione poi non è ammissibile perdere le staffe al punto da ferire l'altro. Se dovesse capitare di perdere il controllo è necessario ripensare ai propri atti violenti, riflettere sull'accaduto e parlarne con qualcuno che possa dare un aiuto.

VIOLENTO, IO ?



Abusi sessuali sui minori

Gli abusi sessuali comprendono tutte le situazioni dove i bambini e gli adolescenti sono utilizzati dagli adulti per il loro piacere, con l'uso delle minacce o della seduzione. I ragazzi e le ragazze possono essere vittime di maltrattamenti e abusi.

Secondo la legge svizzera, a partire dall'età di 16 anni ogni persona è responsabile delle proprie scelte sul piano sessuale. Questo non vale però se è provato che il giovane ha una relazione di dipendenza da una persona che sta sfruttando la propria autorità (ad esempio il datore di lavoro, l'insegnante, l'educatore o un membro della famiglia).

Nella maggior parte dei casi conosciuti, i responsabili di abusi sessuali fatti a minorenni sono persone molto vicine alla vittima (genitori, amici di famiglia, insegnanti). Questo fatto rende la situazione più drammatica per la vittima: chi commette l'abuso l'ha spesso minacciata o le ha fatto promettere di mantenere il silenzio a proposito di quel loro segreto.

L'abuso poi genera vergogna e colpevolezza nella vittima, che a volte è convinta di essere responsabile di quel che è accaduto. Deve essere invece chiaro che quando un adulto abusa di un minore la colpa è sempre dell'adulto.

Capita anche ai ragazzi

Quando si tratta di minorenni, un abuso su cinque riguarda un ragazzo. E' molto raro che poi la vittima osi accusare gli aggressori. I ragazzi che sono stati picchiati o abusati sessualmente spesso nascondono a lungo il loro segreto. Inizialmente hanno paura, vergogna e in seguito cercano di dimenticare. Nei centri d'aiuto per ragazzi e per adolescenti si trovano persone formate per affrontare queste situazioni (vedi indirizzi in fondo). Ci si può confidare, nella certezza di vedersi rispettati e sostenuti. In caso di bisogno una linea telefonica di aiuto per bambini e giovani: **147**



Sono stato violentato

Avevo sei anni. Ce ne sono voluti quasi 30 per far tornare a galla questa difficile esperienza. Quel ragazzino che sono stato aveva diligentemente scacciato l'atrocità del trauma per proteggersi e continuare a vivere. Ma la gravità della situazione dopo tanti anni è tornata a galla. La riscoperta di questo abuso mi ha provocato un grande dolore. Ho pianto come un bambino, scosso dai singhiozzi. Poi mi sono subentrati sentimenti di paura e di colpa. Adesso sono convinto che tutti coloro che hanno vissuto questo dolore devono poter vincere la vergogna, riuscire a piangere, parlarne con qualcuno (un amico, i genitori, un terapeuta) per potersi liberare. Oggi ho 36 anni, non cancello niente, non dimentico niente, cerco "semplicemente" di convivere con il passato e di stare in pace con me stesso.

Una ragazza mi ha detto che è stata violentata ma...

... non l'ha detto a nessun altro perché non voleva che i genitori lo sapessero.

Consigliamo a chi è stato coinvolto in problemi d'abuso di cercare una persona di fiducia con la quale poter discutere, dentro o fuori la famiglia. Se invece conoscete qualcuno che ha subito questi problemi aiutatelo a fare i primi passi, per esempio accompagnandolo in un centro di pianificazione familiare, dall'infermiera scolastica o da qualcuno che si occupa di prevenzione e con cui sapete di poter parlare liberamente.

**Linea telefonica per giovani e bambini:
componi il numero 147**

Sto con un'amica di 14 anni. Ho paura di avere dei problemi se andiamo troppo in là

La legge non considera un delitto avere rapporti sessuali fra giovani che hanno meno di tre anni di differenza. Detto ciò, vale la pena pensare anche alla relazione che vuoi mantenere: puoi chiederti se tu e la tua amica siete veramente pronti. La delicatezza sta nel non obbligarla a comportamenti che lei potrebbe sentire come aggressivi o disgustosi anche se a te potrebbero piacere.

Pornografia

PORNOGRAFIA

I produttori e i negozi di materiale pornografico hanno un'attività molto florida. I filmati che vendono mostrano attività sessuali senza sentimento. Sono una continua ripetizione di corpi e organi genitali: quando se n'è visto uno li si è visti tutti. A volte queste immagini possono essere uno stimolo efficace, a volte provocano disgusto. **Comunque i film a luci rosse non sono mai una fonte d'informazione affidabile per i temi della sessualità.** Le posizioni

e le pratiche filmate sono solo delle caricature sessuali. Donne che hanno un orgasmo dietro l'altro, uomini continuamente in erezione: sono trappole cinematografiche ed effetti speciali.

La legge punisce l'offerta di pornografia ai minori di 16 anni. Proibisce anche la pornografia dura (vedi pagina 31).

Erotismo

EROTISMO

C'è differenza fra erotismo e pornografia. La sessualità ha sempre ispirato le produzioni artistiche a sfondo erotico, che descrivono l'incontro, il desiderio, il piacere, i sensi, l'amore. Ma il limite fra erotismo e pornografia non è sempre chiaro.

Questa frontiera fra il permesso e il vietato varia a seconda dei gusti, dell'epoca e della cultura. Un'opera d'arte apprezzata e valorizzata da alcuni potrà essere rifiutata da altri perché considerata brutale o scontata.

Immaginazione e fantasia

IMMAGINAZIONE E FANTASIE

Le nostre fantasie sono il frutto della nostra mente, della nostra immaginazione e certe volte possono provocarci forti eccitazioni. La pornografia e l'erotismo ad esempio cercano di raggiungere le fantasie di ognuno di noi. Ma esistono fantasie proibite?

Occorre distinguere una fantasia dall'atto vero e proprio, che, se imposto a qualcuno diventa una forma di violenza. Invece se le fantasie restano dentro di noi non presentano alcun rischio per gli altri.

A 14 anni ho guardato un film porno con dei compagni. Non volevo veramente, ma ero lì. Diverse immagini, anche se disgustose, mi hanno eccitato. Ma succede davvero così nella realtà?

I film porno sono girati apposta per stupire e provocare eccitazione. Certe esagerazioni al limite della realtà sono anche disgustose. Si tratta sempre di trucchi cinematografici per vendere di più. Non cadete in questa trappola commerciale, ricordate che vi trovate nel regno della fantasia: non vi conviene prendere sul serio quel che viene mostrato, si tratta di film.

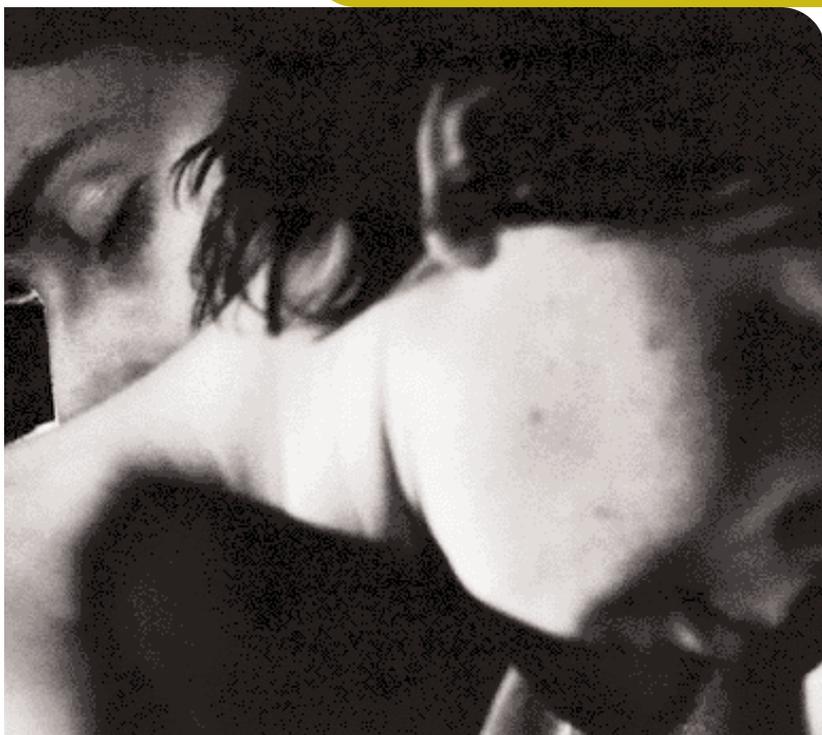
Pudori e fantasie

Le ragazze esprimono più facilmente dei ragazzi il loro disgusto per le scene porno. Poi sembra che fra di loro si confidano molto. Sono più abituate dei maschi ad esprimersi sui propri sentimenti.

Per voi ragazzi a volte è il contrario. Siete un po' imbarazzati nel parlare di sentimenti, ma parlate più facilmente di situazioni fisiche e di atti sessuali. Dite più facilmente «Quella ha delle belle gambe!» che non «Ti voglio bene».

E il materiale pornografico che è costruito soprattutto per la clientela maschile presenta spesso donne che si offrono spontaneamente all'uomo. Sono scene che soddisfano molto le fantasie maschili.

Diverse ragazze si immedesimano più facilmente in storie d'amore, in cui il ragazzo è capace a dichiarare i propri sentimenti, ha il coraggio di dire «ti voglio bene» e non ha fretta di arrivare alla relazione fisica.



Molestie sessuali

MOLESTIE SESSUALI

Con il termine molestie sessuali si intendono le osservazioni, le provocazioni o i gesti d'ordine sessuale che umiliano una persona senza tener conto dei suoi sentimenti. Ciò è particolarmente grave quando la vittima è in una situazione d'ineguaglianza, per esempio se succede fra un professore e un allievo o un'allieva, tra un datore di lavoro e un apprendista (questo tipo d'abuso è da denunciare). Fra i vari tipi d'approccio, gli uomini e i ragazzi si permettono a volte di essere pesanti, con gesti e

parole, cadendo nella volgarità. Le ragazze non amano fischi e battute pesanti: si aspettano di essere rispettate.

Certo, uno scherzo o una provocazione ogni tanto non è così grave. Ma come evitare di esagerare? Sovente basta chiedersi quale risultato ci piacerebbe ottenere e quale otteniamo davvero quando lanciamo una battutaccia.

Differenze tra omosessualità e pedofilia

L'omosessualità non è una malattia e nemmeno una colpa. Non ha quindi senso parlare di terapia o di guarigione. Si tratta semmai di prendere coscienza e di accettare questa preferenza sessuale. Ricordiamo che ognuno di noi è responsabile delle proprie preferenze sessuali come lo è del colore dei propri occhi. Non è sempre facile: a volte l'incomprensione e la derisione da parte degli altri sono difficili da sopportare. Nella nostra società le persone omosessuali hanno gli stessi diritti di tutti gli altri: ogni molestia nei loro confronti è un atto colpevole e punito dalla legge.

Gli omosessuali come gli eterosessuali cercano i loro partner fra le persone della loro d'età.

A volte si confondono gli omosessuali con le persone che approfittano dei bambini: i pedofili.

Chiariamo la questione:

- Gli omosessuali sono uomini o donne attratti da persone del proprio sesso. Gli omosessuali e gli eterosessuali cercano un partner fra persone della propria età e non sono attratti da bambini o bambine.
- Il pedofilo invece è invece una persona malata o criminale che cerca di approfittare di bambini e bambine di cui vuole abusare.

Cresco: diritti e doveri

Bambini

I ragazzi fino ai 16 anni dipendono dall'autorità parentale: hanno il diritto di essere curati e protetti. In Svizzera le relazioni o gli atti sessuali prima dei 16 anni non sono punibili se la differenza d'età fra i partner è inferiore ai tre anni.

Dopo i 16 anni compiuti

Secondo la nostra legislazione si raggiunge la maggior età sessuale a 16 anni. Ciò dà il diritto alla libera scelta nella propria vita sessuale.

Fra i 16 e i 18 anni

La legge protegge in maniera particolare i giovani contro gli abusi e le molestie da parte di persone che hanno delle responsabilità dirette, come ad esempio il datore di lavoro, un insegnante o un educatore.

Dopo i 18 anni compiuti

Da questo momento, nel nostro Paesi si è maggiorenni. Si ha pieno diritto di prendere le proprie decisioni, di convivere o di sposarsi.



Per saperne di più ...

A chi rivolgersi: elenco di servizi che si occupano dei temi trattati dall'opuscolo

Centri di pianificazione familiare

Sono centri pubblici e aperti a tutti; i colloqui sono personali, gratuiti e protetti dal segreto professionale. Potete ricevere informazioni e consulenza sulla sessualità, la contraccezione, la prevenzione dell'HIV,

A Bellinzona: presso l'Ospedale San Giovanni,	tel 820 92 32
A Locarno: presso l'Ospedale La Carità,	tel 756 75 51
A Lugano: presso l'Ospedale Civico,	tel 805 61 48
A Mendrisio: presso l'Ospedale Beata Vergine,	tel 646 72 89

Aids

Aids Info Docu Svizzera, centro di documentazione, via Losanna 8a, Lugano,	tel 921 22 68
Associazione Aiuto Aids Ticino, via Zurigo 3, Lugano,	tel 923 17 17
	oppure 923 80 40

Puoi informarti su tutto ciò che riguarda l'aids.

Anche qui le consultazioni sono personali, gratuite e viene garantito l'anonimato.

- Ambulatorio HIV, Ospedale Civico, Via Tesserete 46, Lugano,	tel 805 60 21
Qui si effettua il test dell'HIV (garanzia d'anonimato).	

Maltrattamenti e abusi sessuali

Ufficio del delegato per i problemi delle vittime e per la prevenzione dei maltrattamenti, Vicolo Sottocorte 4, Bellinzona,	tel 814 71 01 - 02
--	--------------------

Unità d'intervento regionali	
Bellinzonese e Valli: Viale Stazione 21, Bellinzona,	tel 814 31 73
Locarnese: Via Ciseri 5, Locarno,	tel 751 19 31
Luganese: Via Simen 10, Lugano,	tel 922 61 43

ASPI, associazione svizzera per la protezione dell'infanzia, www.aspi.ch Dott. Myriam Caranzano,	tel 943 57 47
--	---------------

Case per donne e ragazze in difficoltà

I seguenti servizi offrono aiuto e alloggio temporaneo per donne maltrattate o in difficoltà.

- Casa Armonia, Casella postale 109, Tenero,	tel 743 47 33
- Consultorio delle donne, Via Vignola 14, Lugano,	tel 972 68 68
- Casa San Marco, Via Ravecchia 27, Bellinzona,	tel 825 12 58
- Casa Sant'Elisabetta, Via Borromini 13, Lugano,	tel 966 24 16
- Casa della giovane, Corso Elvezia 34, Lugano,	tel 911 66 46
- Home campagna, via Vergiò 3, Breganzona,	tel 966 27 56

Tossicodipendenze

Per problemi legati all'uso di stupefacenti rivolgetevi ai seguenti servizi ambulatoriali, che offrono consulenza gratuita e sono legati al segreto professionale:

- Antenna Icaro, Via Molo 3, Bellinzona,	tel 826 21 91
- Antenna Icaro, Via Balestra 21, Locarno,	tel 751 59 29
- Antenna Alice, Via al Chiosco 3, Lugano - Cassarate,	tel 972 70 70
- Antenna Alice, Via Bossi 33, Chiasso,	tel 682 86 86

Servizi medico psicologici e psico sociali

In caso di difficoltà psicologiche ricorrete ai seguenti indirizzi:

Via Mola 6, Coldrerio,	tel 646 62 15
Vicolo Sottocorte 4, Bellinzona,	tel 814 31 41
Via Bramantino 27, Locarno,	tel 751 31 82
Via Simen 10, Lugano,	tel 923 76 21

Più in generale per ragazze e ragazzi ...

tempo libero, attività culturali, centri giovanili:

Ufficio dei giovani, della maternità e dell'infanzia Viale Officina 6, Bellinzona, Via Simen 10, Lugano,	tel 814 71 51 tel 923 30 25
--	--------------------------------

Associazione INOLTRE, via Industria 13, Mendrisio,
inoltre@inoltre.ch

Associazione giovanile Diario e/o Tazebau, via Varenna 18, Locarno, www.tazebau.ch	tel 756 15 45
---	---------------

Pro Juventute, Sezione Svizzera Italiana, via La Santa 31, Viganello, www.projuventute.ch	tel 971 33 01
---	---------------

Gay Info, progetto, Via Stazio 10, 6900 Massagno,	tel 968 17 17
---	---------------

147, SOS Infanzia

numero telefonico che assicura un'assistenza telefonica discreta e gratuita a bambini e giovani



Partecipa alla diffusione di **OK RAGAZZI!** e di **OK RAGAZZE!**, con trasmissioni rivolte ai giovani.

Informazioni e curiosità, scambi e discussioni su molti temi d'interess
www.ciao.ch **www.CIAO.CH**
Informazioni e curiosità, scambi e discussioni su molti temi d'interess
WWW.CIAO.CH

Orgasmo: punto culminante del piacer sessuale, p. 16, 17

Ormoni sessuali: pagina 4, 7
e sull'opuscolo Ok, Ragazze!

Ormoni sessuali: p. 4, 7
e Ok, Ragazze!

Orogenitale: parola che spiega il contatto della bocca con gli organi genitali: detto anche fellatio o cunnilingus

Index

Aborto: interruzione spontanea o volontaria della gravidanza, anche in OK, Ragazze!

Abusi sessuali: p. 31, 33, 35

Acne: infezione della pelle, p 5

AIDS: sigla derivata dalla definizione inglese "acquired immune deficiency syndrome" cioè "sindrome da immunodeficienza acquisita" - SIDA p. 23, 24

Alcol: p. 22

Amore: p. 19-20

Ano: anale: tratto ed orifizio terminale dell'intestino retto

Anoressia: perdita dell'appetito e del desiderio del cibo

Atto sessuale: p. 16

Bisessuale: attrazione per le persone di entrambi i sessi

Canale urinario: p. 5, anche in OK, Ragazze!

Castrazione: asportazione dei testicoli

Ciclo femminile: in OK, Ragazze!

Circuncisione: p. 6

Clitoride: organo femminile molto sensibile situato nella parte superiore della vulva, dove le piccole labbra si uniscono, anche in OK, Ragazze!

Coito anale: introduzione del pene nell'ano

Coito: accoppiamento sessuale, p. 16 "Atto sessuale"

Collo dell'utero: apertura dell'utero nella vagina, anche in OK, Ragazze!

Contracezione: p. 23, 26

Cordone ombelicale: cordone che lega il feto alla placenta

Cunnilingus: rapporto orale con il sesso femminile

Dispiaceri d'amore: p. 21

Eccitazione: p. 16

Eiaculazione precoce: p. 17

Eiaculazione: p. 7, 16

Erezione: p. 6, 16, 17

Erogeno: capace di suscitare un'eccitazione sessuale

Erotismo: p. 34

Esibizionismo: esposizione degli organi genitali davanti ad una persona non consenziente

Eterosessualità: preferenza sessuale verso persone dell'altro sesso

Eunuco: uomo castrato

Fallo:

pene

Fantasmì: p. 34

Far gioire: p. 16

Fedeltà: p. 21, 27

Fellatio: rapporto orale con il sesso maschile

Fertilità: p. 8

Gelosia: p. 21

Godere: p. 16

Gravidanze: p. 23, 26

HIV: sigla derivata dalla definizione inglese "virus of human immune deficiency" cioè virus dell'immunodeficienza umana (in italiano VIU: non utilizzata) p. 23, 24

Identità sessuale: p. 13

Imene: p. 17 e OK, Ragazze!

Incesto: p. 32

Interruzione volontaria della gravidanza: p. 25, 27, anche in OK, Ragazze!

Lubrificante: prodotto utilizzato con il preservativo per facilitare la penetrazione

Masochismo: ricerca di soddisfazione erotica attraverso la sofferenza fisica o morale

Masturbazione: p. 7

Molestie sessuali: p. 31, 35, 39

Malattie sessualmente trasmissibili: p. 25

Narcisismo: amore e contemplazione della propria persona

Omosessualità: p. 11, 35

Organi genitali femminili: anche in OK, Ragazze!

Organi genitali maschili: p. 5

Orgasmo: punto culminante del piacer sessuale, p. 16, 17

Ormoni sessuali: p. 4, 7

anche in OK, Ragazze!

Ormoni sessuali: p. 4, 7 e OK, Ragazze!

Orogenitale: parola che spiega il contatto della bocca con gli organi genitali: detto anche fellatio o cunnilingus

Pedofilia: attrazione sessuale per i bambini e le bambine, p.35

Pene: p. 5, 8

Pianificazione familiare: p. 27

Pillola del giorno dopo; contraccezione d'urgenza, p. 27

Pillola: p. 26

Pornografia: p. 31, 34

Preliminari: p. 16

Prepuzio: p. 5

Preservativo: p. 25, 26, 29

Prostata: p. 5

Pubertà: prima tappa dell'adolescenza, p. 4

Relazioni:

p. 10, 11, 12, 15, 18, 20, 21

Rischi: p. 22

Ruoli sessuali: p. 13

Sentimenti: p. 30

SIDA: sindrome immuno deficitaria acquisita (indicata di regola con la sigla inglese AIDS) p. 23, 24

Sodomia: termine che definisce il coito anale

Sperma: p. 5

Stereotipi sessuali: p. 13, 14

Sterilità: p. 8

Stupro: p. 31, 32

Test dell'AIDS: p. 24

Testicoli: p. 5

Testosterone:

ormone sessuale, p. 4

Transessualità: non concordanza dell'identità sessuale con il sesso anatomico

Vasectomia: metodo di sterilizzazione maschile che consiste nel recidere i canali deferenti

Vergine: chi non ha mai avuto

rapporti sessuali, p. 16

Violenze sessuali: p. 32

Virilità: p. 13

Voyeurismo: "i guardoni", ricerca dell'eccitazione sessuale guardando di nascosto una persona, violando così la sua intimità

Qualche spunto di lettura

AIDS Info Docu Svizzera,

SexKomplex:

CD-ROM che presenta una delirante telenovela su amore, desiderio e sesso sicuro, Basel: Bidul 4, 1998

Richiedere a: AIDS Info Docu Svizzera, Schauplatzgasse 26, Berna

Autori vari (ragazzi),

Basta dire sì: quel che importa è come fai quel che fai

Roma, Napoli, Theoria, 1996, 88 pagine

Carulli Maria Chiara,

Che cosa mi sta succedendo?

Bribaudi – 1994 Scoperta del corpo, dall'anatomia alla sessualità

Castagnini Bona Ludovica, Saravalle Enrico,

La coppia adolescente.

Milano, Franco Angeli, 1996, 106 pagine

Collettivo per una sessualità positiva.

Basta dire sì.

Roma, Napoli, Theoria – 1996
Responsabilizzazione tramite la conoscenza

Collettivo per una sessualità positiva,

Gli uomini vengono da Marte: le donne da Venere.

Milano, Sonzogno, 1996, 279 pagine

Cunico M., Padovani Al.

Alla scoperta del corpo in cambiamento,

Alla scoperta delle relazioni,

Alla scoperta dei valori. Città Nuova – 1995

Tre libri di facile lettura, che invitano ad esplorare le tre tematiche.

Inderwildi Laura, Tozzini Luana,

Sessualità dei giovani tra i 16 e i 20 anni in Ticino: otto schede formative, didattiche e informative su alcuni temi d'attualità

Bellinzona, 1998, 8 pagine, Richiedere a Ufficio promozione e valutazione sanitaria, via Orico 5, 6501 Bellinzona, Tel. 814 30 50

Istituto universitario di medicina sociale e preventiva (IUMSP),

Gli adolescenti e la sessualità: circostanze, discussioni e scelte legate alla vita sentimentale e sessuale: un'inchiesta realizzata in Svizzera presso gli adolescenti tra i 16 e i 20 anni.

Losanna, IUMSP 1997, 16 pagine,
Richiedere a Ufficio promozione e valutazione sanitaria, via Orico 5, 6501 Bellinzona, Tel. 814 30 50

Meredith S. e altri,

Il tuo corpo si trasforma. Adolescenza e vita sessuale.

Usborne, 1993

Mina Claudio.

Sesso e amore. Messaggero – 1995

Emozioni, attrazione, desiderio, innamoramento, amore per se stessi.

Muller Isabelle

Un amore siero differente: tra passione e paura,

la storia vera di un legame che sfida il destino,

Venezia, Marsilio, 1998, 216 pagine

Paterlini Piergiorgio,

Io Tarzan, tu Jane, Zelig, 1995

Paterlini Piergiorgio,

Ragazzi che amano Ragazzi, Feltrinelli – 1998

Storie di ragazzi e delle loro esperienze di scoperta nel nucleo familiare e sociale.

Pro Infirmis,

Vivre aussi ma sexualité, 1996

Sabino G.,

La prima volta, Mondadori, 1994

Safe: tutto ciò che noi giovani dobbiamo sapere sull'HIV e sull'Aids

Stop Aids news: tutto ciò che i genitori devono sapere sull'Hiv e sull'Aids

Opuscolo doppio edito da Aids Info Docu Svizzera, Bern, 1998, 19 pagine, gratuito

Stoppa Velia, Ruckstuhl Andrea, Staub Roger,

Amore sesso protezione Aids: informazioni sull'amore, la sessualità e la prevenzione dell'Aids

Lugano, Aiuto Aids Ticino, 1998, 48 pagine

Voelckers Mahoney Ellen,

Sesso sicuro, Milano, Feltrinelli, 1998, 132 pagine

... per avere in prestito questi libri rivolgetevi alle biblioteche cantonali oppure informatevi presso il settore di documentazione del Centro di pianificazione familiare di Mendrisio (tel 646 72 89).

