IT

infoboys

PER RAGAZZI MAGGIORI DI ANNI 14

Young+**Direct**

Südtiroler **Jugendring**

IT

infoboys

Redazione: Young+Direct
Via Goethe, 42 · 39100 Bolzano
Collaboratori:
Dr. Piero Balestrini, Dr.ssa Verena Hilpold - Young+Direct
Dr.ssa Patrizia Volante, Dr.ssa Francesca Braito - L'arca
Dr.ssa Roberta Fregona - AIED
Dr.ssa Cinzia Cappelletti - Lilith
Heini Lanthaler - "Arbeitskreis Bubenarbeit"
Aggiornamento della 5ª edizione:
Dr. Piero Balestrini, Dr. Patrizia Pergher

Concetto design/impostazione: Roby Attisano, Markus Seppi > www.desein.it
Illustrazioni: Jochen Gasser > www.jochengasser.com
Stampa: Lanarepro > www.lanarepro.com
Tiratura ristampa 5ª edizione: 4250 copie ©2018

infoboys è disponibile anche in lingua tedesca
infoboys ist auch in deutscher Sprache erhältlich

INDICE

Diventare uomo, essere uomo 07

Sentimenti ed emozioni 17

Amore, rapporti e relazioni 27

Nuovi media 39

Sessualità 47

Il corpo 61

Contraccezione 83

Cosa dice la legge 103

Glossario 121

PREMESSA

Molti lettori e molte lettrici si staranno forse chiedendo come mai questo opuscolo sia dedicato esclusivamente ai ragazzi. Siamo partiti dall'esperienza delle persone che hanno lavorato a questo progetto ed è emerso come spesso i ragazzi non siano informati sulla sessualità come le loro coetanee. Il nostro punto di partenza è stato: con chi parla un ragazzo di rapporti sessuali, cambiamenti corporei, pratiche sessuali, e di cose su cui ha sentito dire qualcosa, ma che comunque gli risultano oscure? Con i genitori? ***Forse****. Con gli insegnanti?* ***Forse****. Con i coetanei?* ***Sicuramente****. Se i coetanei*

siano poi correttamente informati, è tutto da vedere. Ci siamo a lungo interrogati su quale fosse il modo migliore per spiegare in maniera chiara e facilmente comprensibile i vari concetti. Vi sono molti modi di parlare di sessualità: se andiamo dal medico utilizziamo termini che forse non usiamo con il nostro / la nostra partner o con un bambino o fra coetanei. È importante conoscere tutti i linguaggi, non solo quello medico ma neanche solo quello da strada. Abbiamo scelto di utilizzare sempre i vocaboli corretti perché riteniamo che descrivano nel modo più chiaro e agevole ciò di cui stiamo parlando; tuttavia nei casi in cui la parola „ufficiale" era troppo specialistica (o semplicemente poco nota), a questa è stata affiancata anche la parola di uso gergale, in modo da consentire il collegamento tra le informazioni contenute nell'opuscolo e le conoscenze già presenti nei ragazzi.

DIVENTARE UOMO, ESSERE UOMO

Diventare uomo - essere uomo

Certo, esteriormente tutti siamo riconoscibili come uomini, non tutti però ci sentiamo automaticamente tali. Soprattutto i ragazzi che si trovano nel periodo di passaggio dall'infanzia all'età adulta si chiedono spesso cosa significhi essere uomo.

Sicuramente ti sarai chiesto perché alcuni ragazzi ti sembrano per così dire „migliori": più belli, più sicuri di sè, piú forti e perché hanno tanto successo con le ragazze. Nessuno nasce così. Ogni ragazzo cresce, passando dei periodi di insicurezza per poi imparare a conoscere meglio se stesso.

Cosa significa allora essere un uomo?

Da secoli, se non da sempre, essere uomo ha avuto come significato essere duro, forte, avere in pu-

gno ogni situazione, sapere sempre cosa dire e nascondere ogni sentimento di debolezza. Questa immagine di mascolinità ci viene riproposta quotidianamente dai mass media, nei film e nella pubblicità. In realtà le cose non stanno così.

La maggior parte di noi si trova ad essere un tipo del tutto „normale“. Quindi, chi riesce ad accettarsi così com'è e non pretende di eguagliare gli idoli del cinema, della TV e del web, ha già fatto dei grandi passi avanti. Al giorno d'oggi l'uomo ha la possibilità di esprimere la propria personalità in modo più autentico rispetto agli uomini di un tempo. Oggi puoi decidere liberamente quando, e se, mostrare i tuoi lati da „uomo che non deve chiedere mai“, quando, e se, mostrare le tue debolezze e sei anche libero di scegliere ciò che per te significa essere uomo.

Questa libertà a volte crea dubbi e incertezze. Diventare uomo è un percorso lungo e articolato; per questo può essere una risorsa il confronto “al maschile”, non solo tra amici, ma anche con altre figure di riferimento che hanno già percorso la no-

stra strada (fratelli/cugini maggiori, il padre, l'allenatore sportivo, l'insegnante).

La paura di fallire

Uno dei timori principali del divenire uomo è che gli altri potrebbero accorgersi che in verità non siamo onnipotenti e che non siamo così „splendidi" come vogliamo sembrare. Anzi, in molte situazioni siamo timidi, non sappiamo dove sbattere la testa e abbiamo paura di fallire. Molti ragazzi nascondono queste paure facendo finta di saper fare tutto, cercando di non mostrare mai la benché minima debolezza, nascondendosi dietro la maschera dell'infallibilità.

Questo comportamento, a lungo andare, può creare delle tensioni che si possono ripercuotere sulla salute (per esempio provocando mal di testa, mal di stomaco) ma, soprattutto, non permette di esprimere veramente se stessi. Per crescere è importante accettare le proprie paure (ognuno ne ha!) e riconoscere le proprie debolezze. All'inizio

può sembrare difficile mostrarsi come si è veramente; è però molto liberatorio e migliorerà la nostra vita.

Pubertà - da bambino a uomo

La pubertà è il periodo di cambiamenti fisici attraverso i quali il corpo di un bambino diviene un corpo adulto capace di riproduzione. Con questo processo inizia l'attività delle ghiandole sessuali, che si manifesta nella donna con la prima mestruazione (menarca), nell'uomo con la produzione di sperma (spermarca).

Non esiste un'età precisa in cui inizia la pubertà, questa fase di cambiamenti può svolgersi tra i 10 ed i 18 anni. Infatti capita spesso che due ragazzi della stessa età si trovino in due stadi di sviluppo completamente diversi. Non puoi influenzare lo sviluppo del tuo corpo. Ognuno ha il suo ritmo di crescita. Sicuramente però alla fine ognuno raggiunge la maturità fisica.

Nel corso della pubertà noterai i seguenti cambiamenti nel tuo corpo:

- raggiungi la statura definitiva
- i muscoli crescono e aumenta la forza fisica
- Il timbro della voce diventa più basso
- i pori sudoripari fanno sudare di più

- la pelle diventa più grassa e possono comparire dei brufoli su faccia, collo, petto e schiena
- i peli sul corpo si moltiplicano e la barba inizia a crescere (compaiono dei peli intorno alla base del pene, dell'ano e sui testicoli)
- il pene e i testicoli diventano più grandi (i testicoli iniziano a produrre liquido seminale e milioni di spermatozoi)
- durante l'orgasmo esce liquido seminale

Tutti questi cambiamenti ti costringono a prendere coscienza del tuo „nuovo" corpo. Contemporaneamente avvengono tutta una serie di cambiamenti che non sono così evidenti: diventi più autonomo, ti orienti di più verso modelli esterni alla famiglia, trascorri molto tempo con i tuoi coetanei, inizi a distanziarti dalla famiglia, prendi decisioni che riguardano la tua carriera scolastica e professionale, ti interessano sempre più le ragazze, ti innamori ... e tanti altri piccoli e grandi cambiamenti.

Che stress questo corpo!

Per potere vivere serenamente la propria vita, il rapporto di coppia e la sessualità, è importante conoscere e accettare il proprio corpo.

I ragazzi che non si piacciono così come sono, si sentono spesso insicuri e si tormentano in continuazione con domande del tipo: saranno abbastanza grandi i miei bicipiti per fare colpo sulle ragazze? Non sarà meglio fare un po' di palestra per mettere su un po' di fisico? ... e come se tutte queste perplessità non bastassero ci si mettono anche i brufoli! Le ragazze e i ragazzi, le donne e gli uomini

percepiscono il proprio corpo in maniera differente e hanno idee diverse riguardo al fisico ideale. Mentre le ragazze e le donne di qualsiasi età spesso si vedono troppo grasse, i ragazzi e gli uomini pensano di non avere quei muscoli che appunto rendono un corpo veramente maschile, inoltre, non di rado, ritengono di avere il pene piccolo, fine, storto, e comunque inadeguato. I nostri canoni di bellezza dipendono anche dalle tendenze della moda del momento. Certo, se ci confrontiamo con quei giovani abbronzati, muscolosi, vestiti in maniera impeccabile con un sorriso a 36 denti che vediamo quotidianamente nella pubblicità e nei videoclip, è comprensibile che ci prenda qualche momento di sconforto.

Continuare a criticare il proprio corpo può avere due risvolti: puoi essere stimolato a fare qualcosa di buono per la salute e quindi anche per il tuo corpo, come praticare un qualche tipo di sport; oppure queste critiche possono diventare una tortura, al punto di non avere più il coraggio di guardarti allo specchio o di andare in piscina.

Avere un bell'aspetto non significa automaticamente piacersi ed accettarsi. Se ci controlliamo di continuo con la lente di ingrandimento e ci scoraggiamo per ogni imperfezione, allora possiamo dire addio al „piacere di piacersi". È inutile ricercare la serenità e la felicità solo nella perfezione fisica, per il semplice motivo che la perfezione non esiste e che l'aspetto di ogni persona cambia di continuo dalla nascita fino alla vecchiaia. Sicuramente possiamo cambiare qualcosa con l'attività fisica e con l'abbigliamento, ma la costituzione di base rimane sempre quella.

Quindi, prendiamo il nostro corpo per quello che è e impariamo a conviverci bene, perché in fondo la cosa più importante per piacere agli altri è piacere a se stessi, così come si è.

SENTIMENTI ED EMOZIONI

Uomini: il lato maschile ed il lato femminile

Ai due sessi, maschile e femminile, per tradizione vengono attribuite caratteristiche particolari e comportamenti-tipo. Dai maschi ci si aspetta che siano attivi, duri, forti, impositivi, esperti, determinati, razionali, sicuri; dalle femmine ci si aspetta che siano passive, morbide, emotive, accoglienti.

Questo però non significa assolutamente che gli uomini e le donne debbano sentirsi e vivere esclusivamente secondo queste categorie precostituite. Anche gli uomini a volte sono tristi, hanno paura, sono svogliati e passivi, non hanno voglia di fare sesso, desiderano potersi fidare di qualcuno, sono timidi, si sentono deboli ed insicuri.
Molti ragazzi fanno fatica a esprimere questi lati considerati femminili, li soffocano e rinunciano così ad una parte di se stessi: rinunciano alla possibilità di esprimere i loro sentimenti e le loro emozioni.

Paura e coraggio

La paura, assieme al coraggio, alla gioia, all'amore ed alla tristezza, fa parte dei sentimenti dell'essere umano. Abbiamo paura dei serpenti, di andare dal dentista, di saltare da un trampolino alto 10 metri o di ammettere alla nostra ragazza di non avere ancora fatto l'amore, anche se davanti agli altri fingiamo di essere degli uomini vissuti. Abbiamo paura in molteplici situazioni e la percepiamo: sentiamo lo stomaco che si chiude, ci tremano le ginocchia,

avvertiamo un nodo in gola ... Può capitare nelle competizioni sportive, nel tempo libero, a scuola o sul lavoro.

A volte gli uomini vivono con disagio il fatto di provare paura perché per tradizione un uomo non può permettersi questa emozione. È proprio la paura però a proteggerci in situazioni pericolose, è un campanello d'allarme che ci segnala quando stiamo correndo un pericolo e ci protegge da eventi troppo rischiosi. L'avere troppa paura ci limita e non ci permette di vivere delle esperienze, averne troppo poca può invece essere rischioso e costituire un serio pericolo. La paura può anche compromettere il piacere.

Molti ragazzi che non hanno ancora avuto esperienze sessuali, temono la prima volta e ne hanno paura per diversi motivi: temono di non saperci fare, di non essere abbastanza esperti, di non sapere come mettere il preservativo e quant'altro. Essere coraggiosi non significa non avere paura; la paura fa parte della vita perciò è meglio saperla riconoscere ed accettarla. La cosa migliore è im-

parare a parlarne. Prova ad esempio a dire alla tua ragazza che hai paura della prima volta. Forse scoprirai che ha paura anche lei. Parlarne assieme può far sentire più vicini e più sicuri. Se la tua paura è così forte da impedirti di vivere situazioni „normali“ di vita, cerca aiuto presso un consultorio per giovani o familiare o presso una persona di fiducia.

Timidezza

La timidezza è molto simile alla paura. Essere timidi significa non essere in grado di fare una cosa che in realtà si vorrebbe fare. Alcuni arrossiscono, altri iniziano a balbettare ed altri ancora fanno gli uomini „duri“ ed inavvicinabili. Ognuno cerca di nascondere la propria timidezza, perché?
Perché essere timidi significa non essere virili, o maschili? E pensare che la timidezza ci appartiene come la paura!

Pudore ed imbarazzo

Durante la pubertà avvengono grossi cambiamenti nel tuo corpo, cambiamenti che forse fai fatica a comprendere. Ci possono essere delle cose che ti creano imbarazzo come le polluzioni notturne, ovvero l'eiaculazione (la fuoriuscita di sperma) durante i sogni erotici. (vedi glossario).

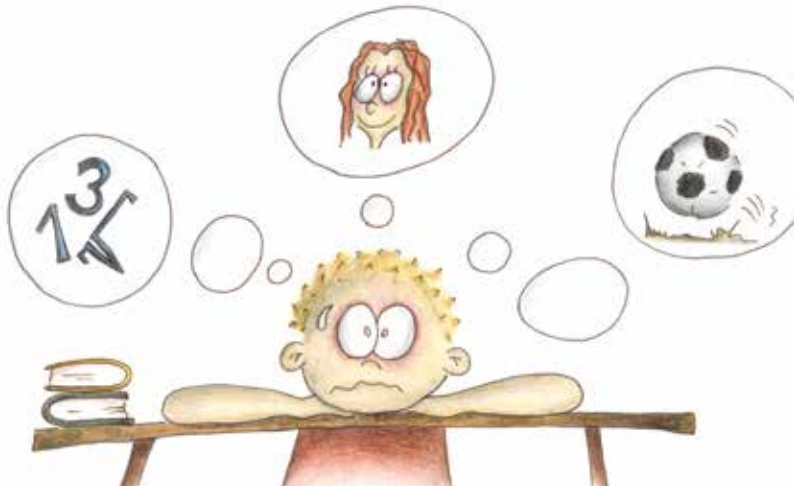
Quando i ragazzi si imbarazzano, alcuni diventano rossi, la buttano sul ridere, altri si chiudono in un profondo silenzio, altri ancora si vantano delle loro esperienze e fanno gli sbruffoni per nascondere l'imbarazzo che provano. Possono esserci molte cose per cui ci si può imbarazzare come le proprie fantasie sessuali, fare la doccia assieme ai compagni dopo la partita a calcio o affrontare lo sguardo di una ragazza.

Comunque sia si può imparare a gestire questi sentimenti, affrontando gradualmente e a piccoli passi le situazioni difficili che provocano ansia.

Ansia da prestazione

Impariamo piuttosto presto che dobbiamo fare qualcosa se vogliamo ricevere amore, riconoscimento e lodi. Nella maggior parte dei giochi per bambini ci sono vincitori e perdenti. I vincitori ricevono tutto, e i perdenti?

Certamente non c'è nulla di male nel volersi misurare con gli altri; diventa però un problema se non riusciamo a pensare ad altro che a primeggiare senza più trovare piacere e divertimento nelle



cose che facciamo. L'ansia da prestazione si basa proprio sulla paura di fallire, di non farcela, di commettere degli errori. Questi timori ti fanno sentire sotto pressione, e più forte è questa sensazione di pressione / oppressione, più facile è diventare maldestri. Se non ci sentiamo a nostro agio, se pensiamo di dover dimostrare qualcosa, se ci sentiamo sotto pressione, siamo troppo concentrati sulle nostre prestazioni e perdiamo la possibilità di vivere il piacere.

Il nostro corpo non è una macchina e non funziona sempre secondo il nostro volere. Se riesci ad accettarlo ed impari a conoscere le tue reazioni, sarà più facile gestire molte situazioni.

Solitudine

Se e quando ci sentiamo soli, dipende in gran parte da noi. Forse ti sei già trovato in questa situazione: ti senti solo perché il resto del mondo ha una ragazza e tu no, gli amici escono e a te non ha detto niente nessuno ...

Ci si può però sentire soli anche se si ha una ragazza, molti amici e un gran viavai di gente intorno a sé. Essere soli significa sentirsi poche persone vicine e sentirsi poco vicini agli altri.

Tutti abbiamo sperimentato la sensazione di solitudine. Se però ti sembra di sentirti solo per un periodo di tempo troppo lungo, allora devi cercare di modificare qualcosa. Poniti un obiettivo e inizia a fare qualcosa che ti interessa o che da tanto desideravi fare. Può esserti d'aiuto anche parlarne con qualcuno.

Depressione

Se poi la solitudine si trasforma in qualcosa di più opprimente ancora e hai la netta sensazione di non avere più un briciolo di energia, di non essere assolutamente in grado di provare gioia e di ridere, insomma se sei in uno stato di depressione non è un motivo per nascondersi ma solo un motivo per cercare aiuto.

AMORE, RAPPORTI E RELAZIONI

Amore, rapporti e relazioni

Le relazioni ci accompagnano durante tutto l'arco della vita. Quando siamo piccoli, i genitori sono il nostro punto di riferimento più importante; crescendo, al rapporto stretto con loro, si aggiungono le amicizie con i coetanei ed infine è la nostra compagna ad assumere il ruolo più importante.

Durante l'adolescenza, i ragazzi trovano nuove amicizie e nuovi amori, e non di rado nascono dei conflitti con i genitori. Questo comportamento è tipico del giovane che cerca di staccarsi dalla famiglia per trovare la propria strada. Può sembrare un controsenso, ma spesso il conflitto è necessario ed utile per trovare una giusta distanza dal nucleo familiare e per riuscire a formare una propria identità.

In genere comunque, queste incomprensioni si risolvono con il tempo, e il rapporto con i genitori trova un nuovo equilibrio.

La ragazza dei sogni

La ragazza dei sogni è quella ideale, che vive nella nostra fantasia. Spesso non può essere paragonata a nessuna ragazza che già frequentiamo. È stupenda, unica, e siccome non c'è limite alla fantasia, ognuno se la può immaginare come più gli piace. In genere la ragazza ideale viene identificata in una cantante, in un' attrice, in una modella ecc. Poi però capita di prendersi una cotta per una compagna di classe o per una ragazza della compagnia e si scopre che può essere proprio lei la ragazza dei sogni.

Corteggiamento e abbordaggio

Basta guardare i film di Hollywood per capire come si fa a conquistare una ra-

gazza e ad instaurare una relazione amorosa! Il protagonista, di solito, può anche comportarsi come l'ultimo disgraziato e, nonostante ciò, conquistare la bella del film. Film, appunto!!

Nella vita di tutti i giorni le cose non funzionano così. Spesso di fronte ad una ragazza che ci piace siamo nervosi, agitati e non sappiamo cosa fare e cosa dire. E poi diciamolo, non per forza deve essere una ragazza. „Al cuor non si comanda", e quindi può essere benissimo che un ragazzo si innamori di un altro ragazzo o una ragazza si innamori di un'altra ragazza. Comunque sia, se una ragazza o un ragazzo ci interessa e decidiamo di conoscerla/lo, può essere difficile rimanere calmi e tenere sotto controllo il battito del cuore. Non

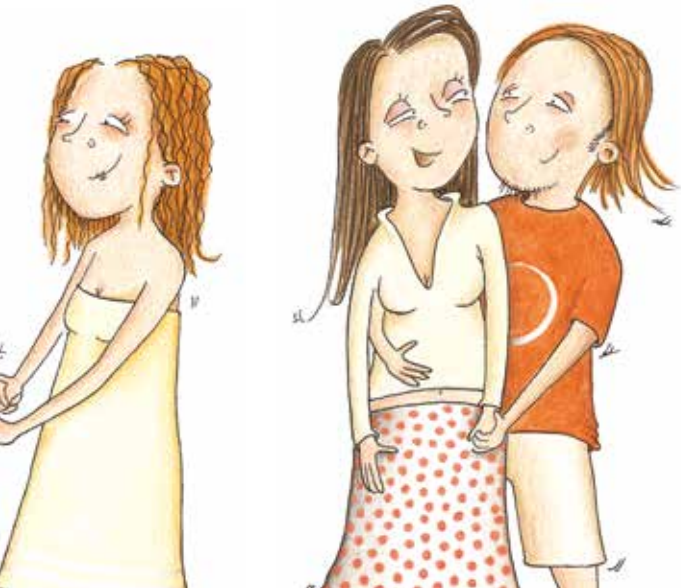
esistono ricette che garantiscano la riuscita del corteggiamento; è comunque importante essere se stessi e non voler apparire a tutti i costi quello che non si è.

Innamorarsi

Cosa c'è di più bello di due persone che si innamorano? Ci sentiamo leggeri come se sapessimo

volare, il mondo che ci circonda si colora di rosa, i problemi spariscono, trascorriamo molto tempo con la persona amata, scriviamo una miriade di messaggi o passiamo ore al telefono con lei o lui.

Perché ci innamoriamo e perché proprio di quella persona? Forse è il suo aspetto o il suo fascino, oppure la sua personalità, o il suo sorriso, o lo sguardo di quegli occhi ...! In fondo, il perché non ha importanza: è capitato e basta! A volte l' inna-



moramento è un colpo di fulmine, altre volte per innamorarsi ci vuole del tempo. Quando si è innamorati si ha voglia di trascorrere tutto il tempo con la persona amata trascurando, a volte, le amicizie e gli impegni abituali perché il mondo sembra girare solo intorno a lei.

In genere si tratta di una fase transitoria: con il tempo e con maggiore conoscenza reciproca si trova un nuovo equilibrio e ritorna la voglia di frequentare i vecchi amici. Prima o poi capita a tutti di essere infelicemente innamorati, cioè di non essere corrisposti nell' amore. In questo caso si può reagire in diversi modi.

Alcuni continuano a corteggiare la ragazza o il ragazzo senza alcun risultato apprezzabile, altri soffrono

in silenzio. C'è chi soffre a lungo per un amore non corrisposto e chi, al contrario, riesce a dimenticare in fretta: dipende dal carattere e dalla situazione. In ogni caso se dovesse capitare a te di soffrire per amore, prova a parlarne con qualcuno che riesca a starti vicino.

Fedeltà

Nei sondaggi la fedeltà viene sempre indicata come uno dei valori più importanti all'interno di una relazione. Sicuramente la fedeltà è un obiettivo molto nobile e può essere un valore importante nella convivenza di due persone. Ma con fedeltà si possono intendere molte cose ed ognuno di noi può avere un con-

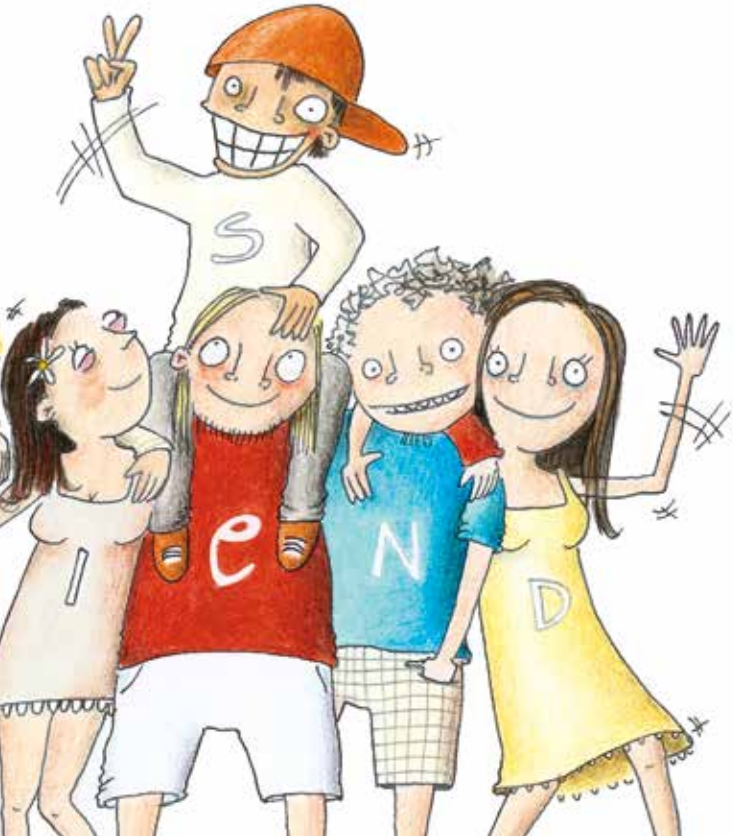
cetto diverso di fedeltà. Se in una coppia ad esempio uno dei due ritiene una cosa normale frequentare persone dell'altro sesso mentre il proprio partner ne soffre per gelosia, la relazione rischia di incrinarsi. Quindi all'interno della coppia è importante affrontare questo argomento per capirsi meglio ed arrivare ad una sincera intesa.

L'amico del cuore

Niente vale di più di un vero amico! Una affermazione tanto vecchia quanto valida. Già all'asilo avevamo forse l'amico del cuore con il quale abbiamo trascorso la maggior parte del nostro tempo, abbiamo giocato e a volte fatto disastri.

Le amicizie sono importanti durante la nostra crescita: ci si aiuta a vicenda a

staccarsi dalla famiglia, ci si fa coraggio per affrontare le situazioni come, ad esempio, quando si vuole „attaccare bottone“ con una ragazza e si fanno nuove esperienze insieme.



Un vero amico è importante, ma non è sempre così facile da trovare. Non tutte le conoscenze si trasformano in amicizia. Possiamo frequentare molte persone ma sentirci „sintonizzati“ solo con alcune. È probabilmente tra queste che potremmo trovare dei veri amici.

Il gruppo

Appartenere ad una compagnia è importante, perché gli amici danno forza e ci fanno sentire bene. Andare al cinema, trovarsi al solito posto, andare ad una festa o a mangiare una pizza ci fa sentire integrati, accettati e al sicuro. A volte però il gruppo può creare anche delle pressioni, in particolare quando ci viene richiesto di uniformare il nostro

comportamento a quello degli altri e sentiamo di doverlo fare anche se, dentro di noi, non ne avremmo voglia. Dobbiamo ricordarci allora che nessuno può costringerci a fare qualcosa contro la nostra volontà e contro i nostri sentimenti!

NUOVI MEDIA

Internet

Internet offre delle magnifiche opportunità e risorse per imparare e per svagarsi, ma contiene anche una grande quantità di informazioni che potrebbero non essere utili, né affidabili.

Poiché chiunque può pubblicare commenti o informazioni su Internet, esercita il pensiero critico e valuta l'accuratezza delle informazioni trovate online. Abituati ad avvalerti di un'ampia gamma di fonti di informazione e a controllare, mettere in discussione e verificare ciò che vedi su Internet.

Pornografia

Trovare della pornografia in rete è fin troppo facile. Il rischio è quello di abituarsi ad un sesso impersonale, disimpegnato, sconnesso dall'affettività. Se l'altra/o che trovo su internet è sempre

disponibile e privo/a di emozioni proprie, può diventare difficile accettare i sentimenti del/della partner reale e imparare a capirli.

La pornografia offre un' immagine stereotipata e deformata del sesso, lontana dal mondo delle relazioni. La sessualità vissuta con una compagna o un compagno reale invece sprigiona tutta una moltitudine di sensazioni ed emozioni che la pornografia non può farti vivere.

Chat

Quando utilizzi i social network, e incominci a chattare con persone che non conosci c'è sempre il rischio che la persona dall'altra parte abbia delle intenzioni poco trasparenti. Se la conversazione ti sembra strana o se all'improvviso prende una piega inaspettata esercita il tuo pensiero critico e chiediti che cosa vuole da te.

Gli adescatori e le addescatrici approfittano dell' anonimato per costruire relazioni online e tentano di sedurre gradualmente le loro vittime offrendo

attenzione, affetto, gentilezza e a volte anche regali. Spesso investono tempo, denaro e fanno sforzi considerevoli per raggiungere i loro scopi. Conoscono bene la musica e gli hobby più alla moda che possono interessare bambini/e e ragazzi/e. Ascoltano i loro problemi e solidarizzano. Per tentare di allentare le inibizioni dei giovani, a poco a poco introducono argomenti a sfondo sessuale nella conversazione oppure materiale che mostra esplicitamente scene di sesso.

Alcuni adescatori operano in modo meno graduale e avviano immediatamente conversazioni su argomenti che trattano apertamente di sesso. Questo approccio più diretto può arrivare anche alle molestie o al pedinamento e purtroppo sono molto frequenti i casi di ricatti in seguito a videochat spinte. Gli adescatori valutano anche la disponibilità dei/delle ragazzi/e incontrati online, per sondare la possibilità di futuri contatti di persona.
In genere, gli adolescenti sono convinti di essere consapevoli dei pericoli rappresentati dagli adescatori, ma di fatto sono decisamente impreparati per quanto riguarda le relazioni online.

Come dice un vecchio proverbio: „fidarsi è bene, non fidarsi è meglio“ Quindi a meno che tu non sia sicuro al 100% dell'affidabilità della persona che hai conosciuto in rete è bene che tu:

- non fornisca informazioni personali, tipo nome cognome, residenza o la scuola che frequenti quando utilizzi la posta elettronica, le chat, la messaggistica istantanea oppure quando riempi moduli di iscrizione, profili personali o se partecipi a concorsi online

- non ti faccia convincere ad un incontro personale a due. Se proprio sei desideroso di incontrare la persona che hai conosciuto via internet devi essere tu a decidere dove e come incontrarla. Comunque sia al primo incontro non devi mai essere da solo ma in compagnia di amici o una persona adulta ed in un luogo pubblico.
- non usare la rete per diffondere pettegolezzi, per molestare o minacciare gli altri.

Se nonostante tutte le precauzioni dovessi venire molestato

Chi subisce molestie dovrebbe registrare l'accaduto facendo uno screenshot, col quale si può fotografare lo stato attuale del monitor del proprio PC. Si digita la combinazione di Alt + Print (Stampa), si passa in un documento vuoto di scrittura tipo Word, open office writer o simili e si inserisce la pagina fotografata con Ctrl+V. Dopodiché ci si può annotare l'ora e la data, la nick del molestatore ed un riassunto dell'accaduto. Con tale documento ci si può poi rivolgere al titolare o al moderatore della

chat o fare una segnalazione presso il tribunale per i minori, i carabinieri o la polizia postale che è specializzata nel perseguire questo tipo di reati.

Gioco d'azzardo

Aumentano le persone che passano le ore davanti allo schermo del PC per giocare in rete: l'inesperienza, il desiderio di sconfiggere la noia, il pensiero di poter avere facili ricompense e gratificazioni economiche immediate, sono alcuni dei motivi per i quali ci si accosta a questi siti, esponendosi al rischio della dipendenza dal gioco d'azzardo. Non perderai solo tanto denaro ma anche una parte preziosa del tuo tempo.

SESSUALITÀ

Sessualità

Parliamo di sesso

La sessualità è una forma di energia vitale presente in tutte le fasi della vita e attiva a livello corporeo, emozionale e sociale. La sessualità è legata al piacere: piacere che si può sperimentare sul proprio corpo e su quello dell'altro attraverso il coinvolgimento dei sensi, delle emozioni e della gioia di vivere. Può però essere anche rovinata dalla paura, dalla vergogna o da situazioni in cui sono presenti forme di sopraffazione o violenza.
La sessualità è legata al rapporto che si ha con se stessi e con il proprio corpo, al fatto di sentirsi importanti, considerati e rispettati come individui.

Desiderio

Basta guardarsi intorno per capire al volo che ruolo ha la sessualità nella vita.

Ci si potrebbe chiedere come mai apparentemente tutto il mondo brami verso il sesso e da cosa nasca questo desiderio. Forse è corretto dire che è un istinto presente in natura. Non è un istinto primario come il mangiare ed il bere i quali sono legati alla sopravvivenza del singolo individuo, ma è un istinto atto a garantire la sopravvivenza della specie. Non è molto romantico dirlo, ma in altre parole la natura ha puntato gran parte delle proprie carte sulla riproduzione e, affinché questa funzioni, ha programmato in ogni essere umano il desiderio sessuale. Questo vuol dire che, anche se siamo esseri sessualmente connotati sin dalla nascita, non sperimentiamo l'energia sessuale che ci spinge a desiderare l'altro fino a quando il nostro corpo non è diventato adulto e biologicamente pronto alla procreazione.

L'uomo però, a differenza di altri mammiferi, è caratterizzato da una particolare e complessa socialità che ha bisogno di armonizzare gli istinti con le regole della società. Perché il desiderio possa tradursi in un rapporto sessuale è necessaria la reciprocità e l'intesa con il partner. Solo così possono nascere i sentimenti positivi e il piacere del rapporto sessuale.

Il piacere

Quando si parla di sesso, occorre andare al di là di una semplice descrizione anatomica degli organi e dare spazio anche ai sentimenti, alle emozioni, ai desideri e ai comportamenti che sono espressione e ricerca di piacere. Non ha perciò senso parlare semplicemente di tecnica erotica: il rapporto sessuale è un modo di comunicare, è un incontro tra due persone.

Il piacere ha, del resto, diverse componenti. L'aspetto più elementare di tutti è indubbiamente quello di "appetito": non a caso, di un ragazzo che corre dietro a tutte le donne si dice che è „un affamato". Sotto l'aspetto fisico la soddisfazione può essere raggiunta anche a prescindere dall'incontro con un'altra persona, attraverso l'autoerotismo (masturbazione). Quando invece rivolgi la tua attenzione verso una ragazza / un ragazzo che non ti corrisponde da subito, puoi sperimentare il piacere di desiderare e di mettere in atto una serie di comportamenti per cercare di conquistarla/o; queste tecniche di seduzione ti permettono di

scoprire che la trepidazione per il possibile rifiuto e l'insieme delle operazioni per ottenere l'assenso vanno a costituire un piacere a sé stante. Se poi ottieni il suo consenso si aggiunge un ulteriore elemento di piacere, legato finalmente al raggiungimento della persona desiderata.
Inizialmente può esserci una spinta in cui il piacere personale appare più importante della relazione: si arriva così all'incontro sessuale spesso concentrati soprattutto sulla propria soddisfazione e con la smania di arrivare subito al dunque.
Si scopre poi anche la capacità di procurare piacere all'altro, e questo diviene una fonte ulteriore di piacere personale. Il piacere è un segnale inequivocabile dei nostri sentimenti positivi: toccare, lasciarsi toccare, abbracciare, baciare, sono come dei gradini nell'escalation dell'intimità e della vicinanza che si è pronti a volere e concedere. Amplesso (cioè l'atto sessuale) significa letteralmente abbraccio: infatti l'abbraccio tra tra due persone e la penetrazione è il massimo dell'intimità e della vicinanza corporea che si possa realizzare. La sessualità è legata al piacere e anche alla riproduzione: è attraverso di essa che si realizza una nuova vita.

Masturbazione

È un atto sessuale attraverso cui si procura piacere a se stessi o alla partner attraverso la stimolazione degli organi genitali e delle zone erogene. Praticata sia dai maschi che dalle femmine, la masturbazione è un modo di scoprire il proprio corpo e le sue risorse di piacere; per la maggior parte dei ragazzi è la prima esperienza sessuale e porta alla prima eiaculazione il 68% dei ragazzi e al pri-

mo orgasmo l'84% delle ragazze. Benché in passato la si ritenesse una pratica moralmente inaccettabile e nociva alla salute, oggigiorno la si considera come uno dei modi per conoscere il proprio corpo e quello della partner e un modo di vivere la propria sessualità.

I primi rapporti sessuali

Durante l'adolescenza la curiosità in ambito sessuale diviene sempre più grande e, con essa, anche il desiderio di avere i primi rapporti che, come forse già sai, non sempre sono facili. Ti trovi di fronte ad una situazione completamente nuova e coinvolgente, in cui il desiderio di „provare" spesso va di pari passo con la paura.

Pensi ai racconti che hai sentito dai tuoi amici, o ai film che hai visto e immagini come potrà essere per te. Ti chiedi forse se tutto andrà bene, se ti piacerà e se sarai in grado di soddisfare la tua ragazza. Oppure ti immagini che per una sorta di „legge di natura“ tutto filerà liscio e che sarai all'altezza della situazione.
Pur non essendoci delle regole per fare l'amore un presupposto fondamentale è la fiducia reciproca, l'essere sintonizzati l'uno sull'altro per sentirsi a proprio agio e potere vivere serenamente il desiderio di fare l'amore.

A quando il primo rapporto sessuale?

Non esiste un'età prestabilita che indica quando debba avvenire il

primo rapporto sessuale. La sessualità è un'energia vitale che nell'arco della vita può essere vissuta in diverse maniere. I primi rapporti sessuali si possono avere prima o anche molto dopo la maggiore età.

Fare l'amore

Non esistono ovviamente delle regole sul „come si fa l'amore". Scoprirai gli stimoli erotici a cui sei più sensibile e quelli preferiti dalla tua ragazza, quali sono i ritmi, i tempi e le posizioni più piacevoli. Ognuno trova la propria modalità di espressione della sessualità, sempre naturalmente nel rispetto di sé e dell'altro.

Rapporto sessuale non significa necessariamente penetrazione. Ci sono delle circostanze, degli stati emotivi, in cui si può decidere di darsi reciprocamente piacere attraverso il petting, cioè attraverso l'esplorazione del corpo del partner con scambi di carezze e di tenerezze che possono portare all'orgasmo senza che avvenga la penetrazione.

Molti considerano il rapporto eterosessuale, cioè tra un uomo e una donna, come l'unico possibile. In realtà alcuni uomini e donne mostrano interesse sessuale verso persone dello stesso sesso (omosessualità) e altri ancora alternano l'attrazione per persone di sesso opposto al proprio e per persone dello stesso sesso (bisessualità). Il condizionamento culturale e sociale rispetto l'omosessualità è sempre stato molto forte. Presso alcuni popoli è ammessa come costume generale. È noto che nell'antica Grecia e nella Roma imperiale era

diffusa e tollerata. In periodi diversi della storia, in alcune società, l'omosessualità è stata considerata invece una forma di patologia mentale, illegale e peccaminosa.

Oggigiorno la consideriamo come una delle possibilità di sentire e vivere la propria sessualità. Durante l'adolescenza molti ragazzi si pongono delle domande sull'omosessualità, alcuni temono di essere o di diventare omosessuali, confusi tra le proprie emozioni, le fantasie e un forte spirito critico. In questo periodo della vita infatti è comune avere una forte amicizia con una o più persone appartenenti al nostro stesso sesso; può accadere allora che si passi dal piano dell'amicizia a quello sessuale (quindi all'omosessualità).

Un ragazzo che ha esperienze di tipo omosessuale (espresse generalmente attraverso la masturbazione reciproca), oppure che fantastica di avere rapporti omosessuali, oppure che assume comportamenti e modi femminili, non è necessariamente omosessuale, perché tali esperienze possono far parte dello sviluppo comune a tutti. È

questo un periodo di sperimentazione, legato alla necessità di capire e di amare e che poi porterà alla scelta del modo più adatto di esprimere se stessi e la propria sessualità.

Da ragazzo a papà

Se dopo il piacere di avere fatto l'amore, lei è incinta, ti puoi mettere comodo e aspettare che tutti si congratulino con te. Niente affatto!!! La paternità non è né una via tutta in salita né una via tutta in discesa. Sicuramente però nel quotidiano si cambia musica.

Molto probabilmente il tuo stile di vita deve essere rivisto per potere dedicare più tempo alla tua compagna che soprattutto nelle ultime fasi della gravidanza sarà affaticata e avrà bisogno di un sostegno. Venuto al mondo poi, il bambino o la bambina ha bisogno di cure, di affetto, di cibo, di vestiario, di tempo ... insomma tuo figlio o tua figlia avrà bisogno di essere preso per mano e accompagnato/a attraverso la vita. Essere genitore e costituire una piccola famiglia è una esperienza molto vasta,

costellata di grandi emozioni, di momenti da album fotografico ma anche da preoccupazioni, ansie e difficoltà. Diventare papà è semplice, mentre essere un buon padre è tutt'altra cosa. La decisione se fare il salto da ragazzo a padre è anche tua. Prendila con responsabilità.

Fecondazione

La fecondazione e conseguentemente la gravidanza si realizzano quando uno spermatozoo incontra un ovulo.

Questo avviene attraverso il rapporto sessuale quando, con l'eiaculazione, nella vagina viene „depositato" il liquido seminale. Dei milioni di spermatozoi prodotti, soltanto uno raggiungerà l'ovulo all'interno della tuba, fecondandolo. L'ovulo può sopravvivere in una tuba per 24-48 ore mentre gli spermatozoi possono fecondare l'ovulo nelle tube fino a 72 ore dall'eiaculazione. Quindi un ovulo può essere fecondato fino a 4 o 5 giorni dopo il rapporto sessuale.

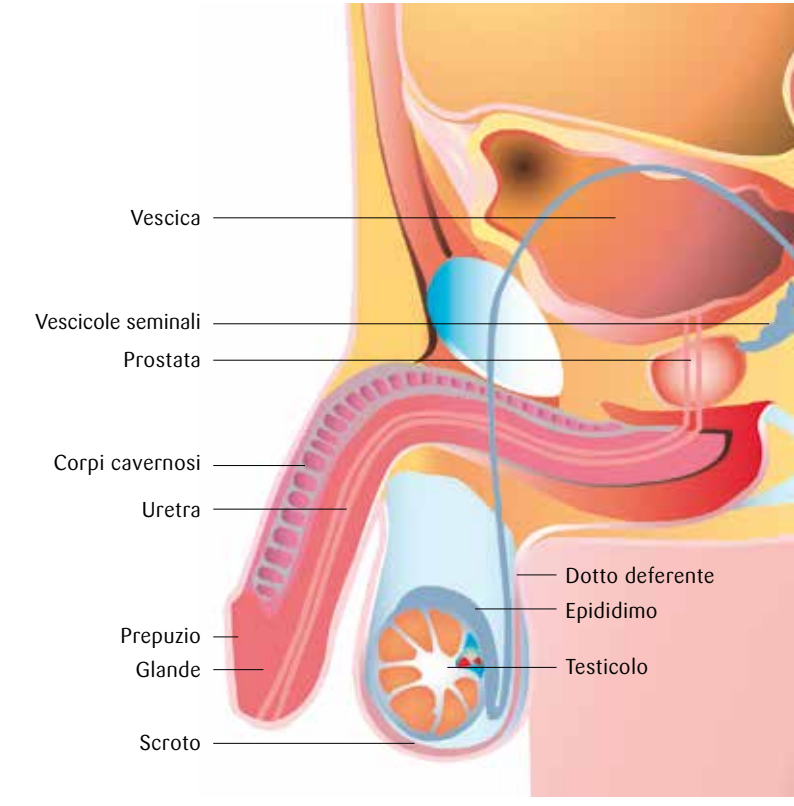
IL CORPO

L'apparato genitale maschile

L'apparato genitale maschile si sviluppa verso l'esterno con il pene e lo scroto contenente i testicoli.
Non sono invece visibili gli altri organi, quali epididimi, vescicole seminali, ghiandole bulbouretrali e prostata. L'insieme di pene, scroto e testicoli sono definiti caratteri sessuali primari e sono stabiliti geneticamente dalla coppia di cromosomi xy.

Il pene

Il pene è un organo di forma cilindrica che termina con una struttura affusolata, detta glande (la cosiddetta „cappella"). È costituito dai corpi cavernosi, ovvero da strutture spugnose in grado di riempirsi di una notevole quantità di sangue al momento dell'eccitazione. Ciò determina l'irrigidimento del pene e quindi l'erezione, che rende


Vescica
Vescicole seminali
Prostata
Corpi cavernosi
Uretra
Prepuzio
Glande
Scroto
Dotto deferente
Epididimo
Testicolo

possibile la penetrazione. Il pene in erezione di un uomo europeo adulto misura mediamente dai 13 ai 15 centimetri (misurando dalla base alla punta). Quando il pene non è in erezione le differenze sono più marcate. La sua dimensione dipende anche dalla temperatura: infatti tutto l'apparato genitale maschile esterno si contrae con il freddo e si rilascia con il caldo.

Sul glande c'è un foro (il meato uretrale) da cui fuoriescono, mai contemporaneamente, lo sperma e l'urina passando attraverso un canale, l'uretra, che percorre il pene in tutta la sua lunghezza.

Il prepuzio

Allo stato di riposo il glande è ricoperto da una piega cutanea (pelle), chiamata prepuzio, che durante l'erezione scivola verso il basso e si distende. L'estensione di questa parte dipende dalla costituzione di ciascuno, ma può essere determinata anche da fattori religiosi e culturali (vedi alla voce circoncisione in glossario).

Sacco scrotale e testicoli

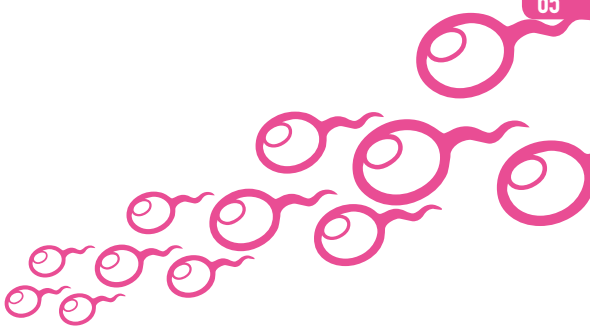
Posteriormente e al di sotto del pene si trova il sacco scrotale contenente al suo interno i testicoli, che hanno il compito di produrre gli spermatozoi e gli ormoni sessuali maschili, i quali a loro volta permettono lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari. Nella maggior parte degli uomini uno dei due testicoli pende più in basso rispetto all'altro. Nel sacco scrotale i testicoli si trovano ad una temperatura inferiore rispetto a quella corporea, questo per consentire la normale produzione dello sperma.

Spermatozoo

Lo spermatozoo è costituito da una testa, che contiene

tutte le informazioni genetiche, e da una coda che gli permette di muoversi all'interno delle vie genitali femminili.

La produzione di spermatozoi avviene in maniera continua, questo vuol dire che dopo la pubertà l'uomo è fertile in qualsiasi momento. L'uomo quindi può diventare padre fino in età avanzata, al contrario delle donne le quali dopo la menopausa a circa 45 - 50 anni non possono più concepire un bambino.



Epididimo

L'epididimo è un organo adiacente ai testicoli. Si può paragonare a un serbatoio per gli spermatozoi che maturano al suo interno prima di passare attraverso il dotto deferente e l'uretra e poi essere espulsi.

Dotto deferente

Il dotto deferente è un canale cilindrico di circa 30 cm di lunghezza che conduce gli spermatozoi verso l'uretra.

Vescicole seminali

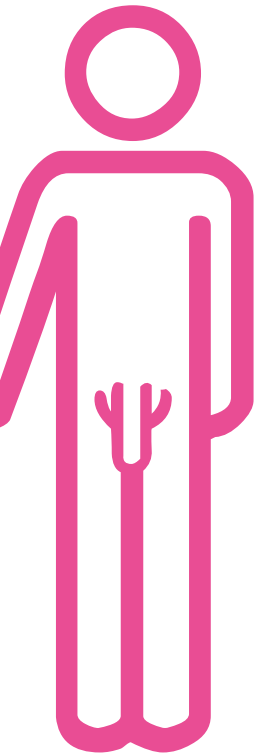
Le vescicole seminali sono degli organi tubolari che fanno parte dell'apparato riproduttore maschile. Secernono un fluido viscoso che costituisce circa il 70% dell'eiaculato (sperma).

Ghiandole bulboretrali

Le ghiandole bulbouretrali (o Ghiandole di Cowper) sono piccole ghiandole situate alla radice del pene. La funzione delle ghiandole è la produzione di un secreto denso e viscoso, trasparente, chiamato anche liquido pre-eiaculatorio, che durante la fase di eccitazione sessuale maschile, emerge come piccole quantità di fluido alla cima del pene. È un liquido alcalino che neutralizza l'ambiente acido della vagina.

Prostata

La prostata è una ghiandola che fa parte dell'apparato genitale maschile.
La sua funzione principale è quella di produrre ed emettere il liquido seminale, uno dei costituenti dello sperma, che contiene gli elementi necessari a nutrire gli spermatozoi. Le dimensioni della prostata equivalgono a quelle di una grossa castagna.



Il corpo e la sessualità maschile in adolescenza

Per un maschio la pubertà arriva mediamente tra i 10 e i 18 anni, più tardi quindi rispetto alle ragazze. Il pene, sotto lo stimolo del testosterone (un ormone) aumenta di dimensioni e compare l'erezione.

Durante il rapporto sessuale (o la masturbazione) il momento di massimo piacere, detto orgasmo, scatena una serie di contrazioni muscolari nell'area genitale che determinano l'eiaculazione con la fuoriuscita di liquido seminale (sperma) ricco principalmente di spermatozoi; a questa segue il reflusso del sangue dai

corpi cavernosi e la caduta dell'erezione. Nell'uomo l'orgasmo è accompagnato dall'emissione di liquido seminale; a volte però l'eiaculazione può verificarsi anche senza piacere orgasmico. Dopo l'orgasmo segue un periodo di refrattarietà (insensibilità) agli stimoli sessuali, cosa che impedisce alla maggior parte degli uomini un orgasmo immediatamente successivo.

Diversamente dall'uomo, invece la donna può prolungare l'orgasmo per un periodo di tempo relativamente lungo e ripeterlo più volte consecutivamente (orgasmo multiplo).
Sebbene in ogni eiaculazione ci siano milioni di spermatozoi, solo uno penetra e feconda la cellula uovo.

Una corretta igiene

Sia un'eccessiva igiene (lavarsi più volte al giorno facendo uso di lozioni intime) che una scarsa igie-

ne aumentano il rischio di contagio e favoriscono la crescita di batteri. È bene lavarsi quotidianamente con acqua tiepida e sapone neutro ed asciugarsi bene, soprattutto nelle pieghe della pelle.

Il prepuzio che ricopre il glande va fatto scivolare indietro per permettere una corretta pulizia. In questo punto si trovano delle ghiandole che producono una sostanza (lo smegma) di cattivo odore che può causare infiammazioni e costituire un terreno fertile per i batteri.

Fimosi

La fimosi è la situazione anatomica per la quale il prepuzio, la pelle che ricopre il glande, si presenta di larghezza non sufficiente per lo scorrimento e lo scoprimento del glande.

Questo restringimento del prepuzio non è una malattia in senso stretto ma una caratteristica morfologica del pene che può causare disagi e malattie. La fimosi a volte deve essere curata con un piccolo intervento chirurgico e in alcuni casi può essere risolta con un progressivo allargamento del prepuzio mediante una „ginnastica di scorrimento". In ogni caso il medico deve valutare con il paziente le specifiche caratteristiche della fimosi in maniera da consigliare la soluzione migliore.

Patologie dei testicoli

I testicoli sono soggetti a varie patologie più o meno rare. Senza entrare nello specifico, va detto che è molto importante acquisire l'abitudine all'autopalpazione dei testicoli che permette di apprezzare modifiche dell'anatomia o della forma dello scroto.

Sia gli adulti che i ragazzi dovrebbero conoscere i loro testicoli (forma e dimensione) ed esaminandoli una volta al mese, dovrebbero essere in grado di rilevare eventuali cambiamenti o noduli che dovrebbero essere immediatamente riferiti al medico consentendo una eventuale diagnosi precoce. Come praticare l'autopalpazione dei testicoli? Dopo un bagno o una doccia calda (in modo che il sacco scrotale sia rilassato) esaminare ogni testicolo facendolo ruotare tra pollice ed indice. Considerato che l'unica occasione per i ragazzi di essere sottoposti ad un esame dei testicoli era la visita militare per la leva obbligatoria, oggi abolita, si capisce quanto sia importante oggi che ogni uomo si controlli da solo.

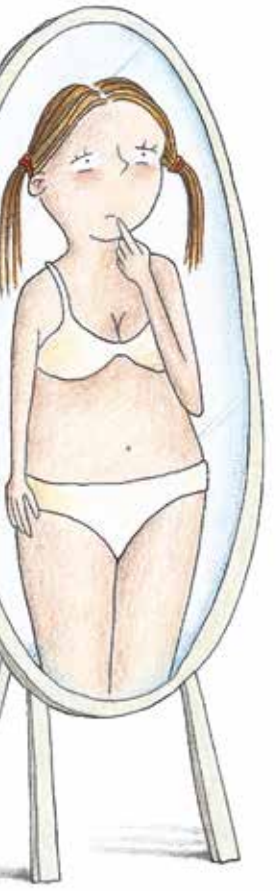
Come si svolge la visita andrologica

L'andrologo è il medico che si interessa in maniera specifica dei problemi legati alla sessualità, allo sviluppo fisico dell'adolescente maschio, alla fertilità, alle infezioni genitali. Si occupa inoltre delle disfunzioni dell'apparato genitale maschile in ogni età dell'uomo.

In altre parole è la figura di riferimento per il ragazzo, come il ginecologo lo è per la ragazza. La visita andrologica non è dolorosa ed è un momento importante anche per poter segnalare eventuali difficoltà o disturbi della sfera sessuale.

Essa si compie in due momenti:

- l'ispezione, con la quale si può esaminare la forma del pene, del glande e dello scroto, e quindi evidenziare se ci sono alterazioni anatomiche o problemi legati ad infezioni che possono accompagnarsi ad arrossamenti, secrezioni ecc. a seconda della causa che le ha provocate;



- la palpazione, permette invece di esaminare i testicoli per accertarsi della loro normale dimensione e forma, con lo scopo di poter diagnosticare precocemente la presenza di eventuali tumori.

Alla scoperta del corpo femminile

L'insieme di vagina, utero, tube ovaie e dei genitali esterni sono definiti caratteri sessuali primari e sono stabiliti geneticamente dalla coppia di cromosomi xx.
L'insieme dei genitali esterni (detto vulva) è costituito dal monte di venere, dalle piccole e grandi labbra, dalla clitoride, dallo sbocco dell'uretra e dall'ingresso vaginale.

Le grandi labbra sono due pieghe della cute poste a destra e sinistra della vagina. Contengono tessuto adiposo e, durante la pubertà, assumono una colorazione più scura chiudendo l'ingresso vaginale.

Le piccole labbra invece sono due pieghe di mucosa più sottili, che aumentano di lunghezza durante la pubertà fino a sporgere dalle grandi labbra, alla cui unione anteriore (verso il pube) è posta la clitoride.

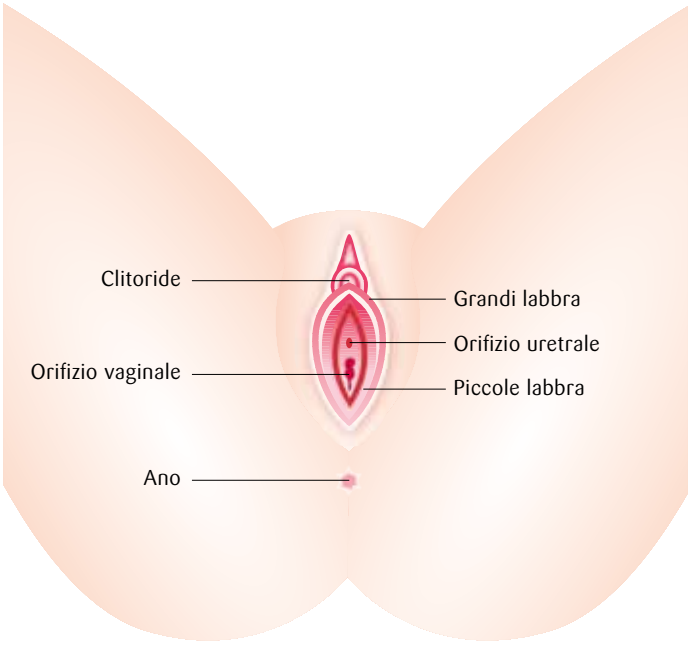
La clitoride è un organo la cui struttura ricorda quella del pene: pur nelle ridotte dimensioni (1-2 cm) il tessuto da cui è costituita è identico ai corpi cavernosi. Questa piccola struttura riveste un'importante funzione, in quanto, essendo ricca di fibre sensitive, la sua stimolazione determina il piacere sessuale (che può portare all'orgasmo). Tali fibre sensitive sono presenti anche nelle piccole labbra e nei muscoli della parte bassa della vagina, ma in misura inferiore rispetto alla clitoride.

L'imene è una membrana posta all'ingresso della vagina. Durante il primo rapporto sessuale si verifica generalmente la rottura dell'imene, che non è sempre accompagnata da sanguinamento e dolore poiché la sua struttura è variabile ed elastica. Proprio per questo motivo talvolta accade che durante i primi rapporti l'imene „ceda" senza lacerazione né dolore.

L'imene inoltre può lacerarsi anche in seguito ad attività sportive, sforzi, masturbazione o l'uso di assorbenti interni.

Superato l'imene ci si trova nel canale vaginale e quindi si entra nell'area dei genitali interni.

La vagina è un organo cavo di lunghezza variabile (6-10 cm). Al suo interno è presente una secrezione fluida che varia di quantità e di caratteristiche nei diversi momenti del ciclo mestruale. In vagina si affaccia la porzione più bassa dell'utero: la cervice o collo dell'utero.

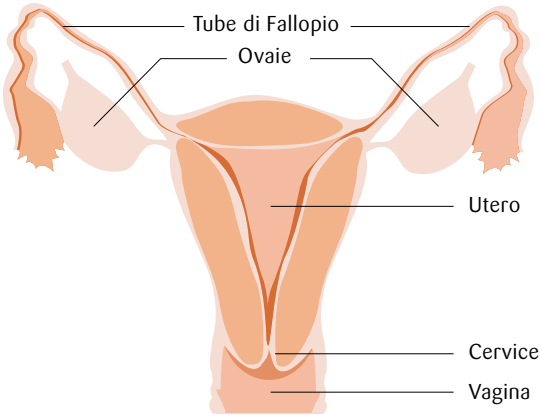

Clitoride
Grandi labbra
Orifizio uretrale
Orifizio vaginale
Piccole labbra
Ano

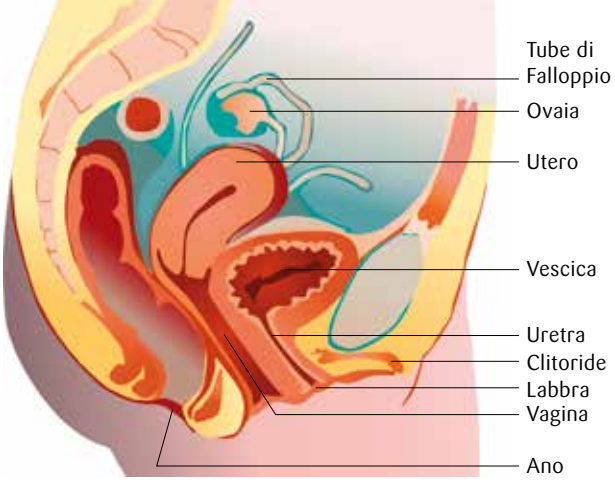
L'utero è un organo a forma di pera, rivestito da una struttura muscolare. L'utero è grande 6 - 10 cm ed è molto elastico. In gravidanza infatti può crescere tanto da contenere uno o due bambini più il liquido amniotico e occupare così tutta la cavità addominale.

Le tube o trombe di Falloppio sono due strutture tubolari che si trovano lateralmente all'utero e consentono la comunicazione tra utero e ovaie.

Le ovaie sono i due organi ghiandolari che contengono le cellule uovo (ovociti), nelle quali si trova la metà del patrimonio genetico che consente la riproduzione della specie umana.

Durante la pubertà, per effetto degli ormoni (estrogeni e progesterone) compaiono i caratteri sessuali secondari: crescita dei peli, distribuzione caratteristica del tessuto adiposo (fianchi, cosce ecc.) e sviluppo del seno. Con la comparsa della prima mestruazione, detta menarca, si compie la maturazione della capacità riproduttiva e saranno gli stessi ormoni sessuali a determinare successivamente la ritmicità dei cicli mestruali.


Tube di Fallopio
Ovaie
Utero
Cervice
Vagina


Tube di Falloppio
Ovaia
Utero
Vescica
Uretra
Clitoride
Labbra
Vagina
Ano

Il ciclo mestruale è il periodo che va dal 1° giorno di mestruazioni sino al giorno prima della mestruazione successiva, dura in media 28 giorni e si divide in tre fasi:

la fase preovulatoria: l'ovulo (della dimensioni della capocchia di uno spillo) matura e l'endometrio (tessuto che riveste l'utero) si ispessisce;

la fase ovulatoria: l'ovulo viene espulso dall'ovaio e transita nella tuba. Dura 2 o 3 giorni ed è il periodo più fertile della donna, in cui il concepimento è più probabile;

fase postovulatoria: l'endometrio è pronto per una gravidanza, se questa non si verifica esso viene eliminato (cioè si sfalda) con il flusso mestruale.

CONTRACCEZIONE

La contraccezione e le malattie sessualmente trasmesse

La contraccezione è quell'insieme di metodi e di comportamenti che consentono di godere della sessualità, senza incorrere in gravidanze non desiderate. Al contrario di quanto molti ragazzi credono è necessario usare i contraccettivi fin dalla prima volta, anche se la penetrazione non è completa. Quindi attenzione! E' proprio dal primo rapporto che bisogna ricorrere alla contraccezione, dato che è a rischio come tutti gli altri! Se ci pensi prima, tu e la tua compagna potrete vivere meglio la vostra sessualità.

Le tabelle nelle prossime pagine mostrano i metodi contraccettivi più conosciuti.

Sicurezza

N.B. Pur essendo indicata la **sicurezza** dei vari metodi contraccettivi, va detto che essa dipende molto dal corretto uso del contraccettivo che si adotta. La pillola anticoncezionale, ad esempio, è molto sicura se una donna la prende regolarmente sempre alla stessa ora del giorno. Se invece la

donna non è così metodica e dimentica di assumerla una - due o più volte, allora la pillola non è più un contraccettivo sicuro. Così pure il preservativo e tutti gli altri anticoncezionali vanno usati correttamente. Quindi oltre a seguire le eventuali prescrizioni del medico è sempre bene leggere il foglietto illustrativo.

	COME FUNZIONANO	VANTAGGI
> **Anticoncezionali a base ormonale** (Pillola, cerotto, anello vaginale) **sicuri - molto sicuri**	La pillola anticoncezionale, il cerotto contraccettivo (Evra) e l'anello vaginale (Nuvaring), sono dei metodi anticoncezionali che agiscono grazie agli ormoni estrogeni e progestinici che contengono. Prendendo la pillola questi ormoni attraversano le pareti dello stomaco, applicando il cerotto attraversano la pelle e usando l'anello vaginale attraversano le pareti della vagina per poi entrare nel circolo sanguigno e impedire l'ovulazione. Inoltre gli ormoni estrogeni e progestinici modificano la mucosa nel collo dell'utero rendendola densa, così che gli spermatozoi non riescono a giungere nell'utero e poi nelle tube. Infine nell'utero non si forma la mucosa endometriale e pertanto anche se una cellula uovo dovesse essere fecondata non riuscirebbe a innestarsi.	Gli anticoncezionali a base ormonale fanno si che diminuisca il flusso mestruale, i relativi dolori e la tensione premestruale. Possono essere utilizzati da donne sane, le quali non dovrebbero fumare.
> **Profilattico** **sicuro**	È un sottile cappuccio di gomma che va infilato sul pene in erezione. Impedisce che lo sperma entri in vagina.	Non c'è bisogno di prescrizione medica, ed è venduto in moltissimi posti. Protegge dalle malattie a trasmissione sessuale compreso l'AIDS. E' l'unico contraccettivo "gestito" dall'uomo.
> **Spirale (IUD)** (intra uterine device) **molto sicura**	Si introduce nell'utero un piccolo dispositivo di plastica e rame. Inibisce la motilità degli spermatozoi ed impedisce che l'ovulo, eventualmente fecondato, si annidi nell'utero.	Funziona appena inserita. Può essere tenuta anche per cinque anni senza perdere di efficacia.

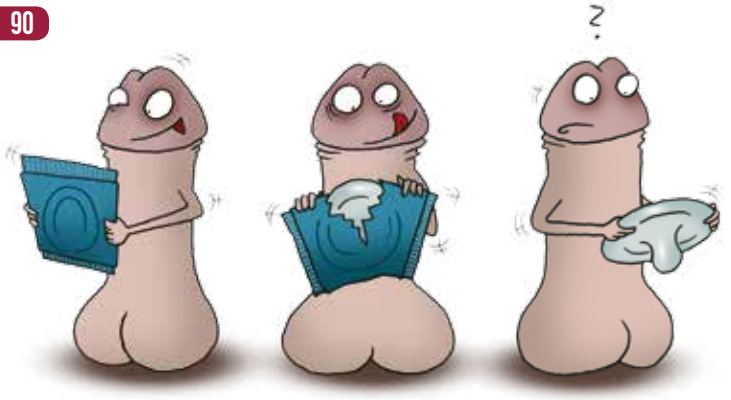
SVANTAGGI	DA SAPERE E RICORDARE
Non tutte le donne possono usare questo tipo di anticoncezionali. Devono essere prescritti da un medico ed è necessario un controllo medico periodico. Possono causare degli effetti collaterali descritti nel foglietto illustrativo che è sempre bene leggere.	La **pillola** è un metodo contraccettivo molto sicuro a patto che venga assunta quotidianamente seguendo le indicazioni del foglietto illustrativo. In caso di vomito o di forte dissenteria la contraccezione non è più garantita e bisogna ricorrere ad un metodo aggiuntivo, tipo il preservativo. Il **cerotto** è altrettanto sicuro, ma non va assunto tutti i giorni come la pillola. In rari casi si possono verificare irritazioni alla pelle. Se il peso di chi lo applica supera i 90 Kg la sua efficacia è ridotta. In caso di malessere e conseguente vomito o forte dissenteria la contraccezione è comunque garantita. L'**anello vaginale** è costituito da un anello flessibile, trasparente e quasi incolore con un diametro di 5 cm che viene inserito in vagina dalla donna stessa una volta al mese. È molto sicuro ed al pari del cerotto in caso di malessere e conseguente vomito o forte dissenteria la contraccezione è comunque garantita.
Bisogna interrompere i preliminari per inserirlo. Può sfilarsi e rompersi.	Va usato un profilattico nuovo per ogni rapporto. Bisogna inserirlo prima di ogni penetrazione.
Le mestruazioni possono essere più abbondanti, più lunghe e più dolorose. È preferibile inserirla comunque dopo una gravidanza.	Bisogna controllare la presenza della spirale da sole imparando a sentire i fili dello IUD all'interno della vagina e facendo regolari ecografie dal ginecologo.

	COME FUNZIONANO	VANTAGGI
> **Diaframma** **sicuro**	È un dispositivo di silicone flessibile che, inserito in vagina, copre il collo dell'utero. Va utilizzato sempre con l'aggiunta di una crema spermicida che va spalmata all'interno e all'esterno del diaframma. Non va estratto per 6 ore dopo il rapporto. Deve essere della misura giusta.	Può essere inserito in qualsiasi momento prima del rapporto. Se posizionato correttamente, non viene sentito né dalla donna, né dall'uomo.
> **Creme spermicide** **non sicure**	Sono creme, gel, schiume, candelette che vanno introdotte in vagina prima di ogni rapporto sessuale.	Non c'è bisogno di prescrizione medica.
> **Metodi naturali** **non sicuri, perchè difficili da padroneggiare**	La donna deve verificare giornalmente la temperatura corporea, i cambiamenti del muco cervicale ed eventuali altri segni di ovulazione. Individuato il periodo ovulatorio bisogna astenersi dai rapporti in quei giorni o utilizzare un metodo a barriera (profilattico o diaframma).	Non vi sono effetti collaterali. Imparare a individuare il periodo fertile può servire anche a programmare la gravidanza.

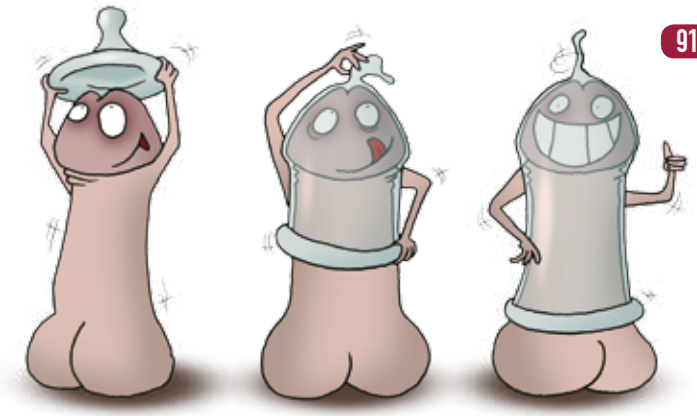
SVANTAGGI	DA SAPERE E RICORDARE
È necessaria una visita ostetrica o ginecologica per stabilire la giusta misura del diaframma. È necessario aggiungere spermicida se si hanno più rapporti consecutivi.	In Italia, il diaframma è un metodo anticoncezionale ormai in disuso, soprattutto perché non del tutto affidabile; inoltre, è un contraccettivo pressoché difficoltoso da inserire, soprattutto per le giovani donne poco esperte.
Se si hanno più incontri bisogna aggiungere nuovo spermicida. Utilizzati da soli non danno sicurezza. Possono causare prurito. Di difficile reperibilità.	È consigliabile usare questi metodi sempre in associazione ai metodi contraccettivi a barriera (profilattico e diaframma).
È consigliabile usare questi metodi sempre in associazione ai metodi contraccettivi a barriera (profilattico e diaframma).	Devono essere adottati solo dopo una corretta spiegazione da parte di un medico o di una consulente di un consultorio familiare. Sono gli unici metodi ammessi dalla Chiesa.

Il preservativo

Abbiamo deciso di dedicare molto spazio al preservativo dato che, oltre ad essere l'unico metodo anticoncezionale utilizzato dall'uomo, è anche il più diffuso fra gli adolescenti. Il preservativo, detto anche condom o profilattico, è uno dei più antichi metodi anticoncezionali. E' stato „inventato" dagli uomini non come contraccettivo, ma come protezione dal contagio delle malattie veneree. I motivi per cui viene scelto sono molteplici: è semplice da usare, è sicuro se usato correttamente, si



usa solo in caso di penetrazione, è facile da reperire, non serve la prescrizione medica. Il preservativo è una sottile guaina di gomma che viene calzata sul pene eretto prima di iniziare la penetrazione per impedire che il liquido seminale penetri in vagina. I preservativi si trovano di tutti i colori di vari gusti e con forme diverse.
In genere sono fatti di lattice, ma siccome sia i ragazzi sia le ragazze possono sviluppare una allergia al lattice, in farmacia si trovano dei preservativi anallergici fatti di poliuretano o poliisoprene.



Come si usa:

1. Nell'estrarre il preservativo dalla confezione e mentre lo si infila sul pene, è necessario fare attenzione a non romperlo con unghie ed anelli.
2. Il preservativo deve essere srotolato sul pene in erezione prima della penetrazione; infatti già prima dell'eiaculazione vera e propria possono uscire dal pene delle gocce che contengono spermatozoi, i quali, se vengono in contatto con la vulva, possono - perché dotati di moto proprio - entrare nell'utero e determinare una gravidanza.
3. Per infilare il preservativo, bisogna individuare da che parte è arrotolato l'anello, tirare indietro il prepuzio ed appoggiarlo al glande in modo tale che la parte ancora da srotolare sia all'esterno.
4. Se per sbaglio si è infilato dalla parte sbagliata il preservativo non può più essere utilizzato, dato che può contenere delle gocce con spermatozoi.
5. Mentre si srotola il preservativo sul pene, con l'indice ed il pollice dell'altra mano si preme il

serbatoio sulla punta, in modo tale che non si formino bolle d'aria, le quali, oltre a diminuire la sensibilità del pene, rischiano di lacerare il preservativo.

6 Bisogna poi far scorrere le dita verso la base del pene fino a che l'anello di gomma stringerà la base stessa.

7 Dopo l'eiaculazione occorre „uscire" prima che finisca l'erezione. Per estrarre il pene senza correre il rischio di lasciare in vagina il preservativo, bisogna afferrarlo con due dita alla base dell'anello.

8 Una volta tolto il preservativo è bene lavare il pene e le mani in modo tale da evitare che degli spermatozoi possano essere portati in contatto con la vulva o con la vagina.

9 Nel caso in cui il preservativo dovesse scivolare o rompersi, la ragazza può rivolgersi subito ad un consultorio o ad un ginecologo per valutare il da farsi.

10 I preservativi sono in vendita nelle farmacie, nei supermercati e nei distributori automatici. E' bene acquistare solo preservativi di „marca" che abbiano una certificazione "CE" oltre

ad una data di scadenza stampata sulla confezione. La durata dei preservativi dalla data di produzione è di circa due anni, trascorso questo tempo la gomma si deteriora e può bucarsi facilmente.

11 Per mantenersi in buono stato, i preservativi devono essere tenuti lontano da fonti di calore e da sfregamenti (attenzione: non bisogna portarli nel portafoglio e nelle tasche strette!).

12 Non si può usare lo stesso preservativo per più di una volta e non va gettato nel gabinetto, ma nel bidone delle immondizie.

Il preservativo non è solamente un metodo anticoncezionale, ma anche un modo efficace per prevenire le malattie a trasmissione sessuale come Aids, sifilide, scolo, uretriti, herpes ecc. (vedi il capitolo sulle malattie sessualmente trasmesse).

I seguenti non sono metodi contraccettivi

Il coito interrotto

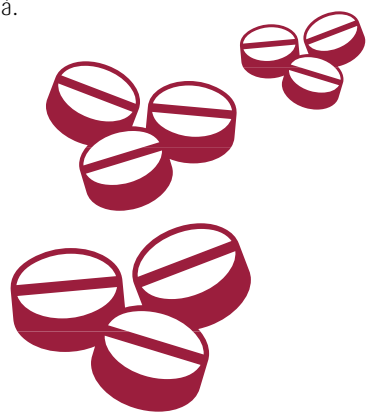
Cioè l'estrazione del pene per far avvenire l'eiaculazione all'esterno della vagina, non è un metodo contraccettivo. Infatti, anche prima dell'eiaculazione vengono emesse alcune gocce di liquido che possono contenere spermatozoi. Il coito interrotto è quindi rischioso per quanto riguarda la gravidanza ed inoltre limita fortemente il piacere, poiché richiede molto autocontrollo da parte del ragazzo e va eseguito indipendentemente dai tempi della partner.

La contraccezione del giorno dopo

Dopo un rapporto a rischio, cioè un rapporto in cui non è stato usato nessun contraccettivo o nel quale il preservativo si è rotto, puoi rivolgerti quanto prima ad un consultorio, ad un/a ginecolo-

go/a, al medico di famiglia o in Pronto Soccorso. Per evitare una gravidanza indesiderata, il medico potrà proporre alla ragazza la contraccezione del giorno dopo. „La pillola del giorno dopo“ è costituita da ormoni e va presa preferibilmente entro le 48 ore (e comunque assolutamente mai oltre le 72 ore) dal rapporto non protetto. È un farmaco “dell’emergenza”, ricordiamo che è più sicuro l’utilizzo di un sistema contraccettivo “prima” che l’uso della pillola del giorno dopo “dopo”.

In Italia le minorenni hanno bisogno della prescrizione medica con ricetta per ricevere la pillola del giorno dopo. Le maggiorenni invece non hanno bisogno di prescrizione medica ma devono esibire un documento di identità.



In Italia la pillola del giorno dopo ha scatenato una vera e propria bufera di polemiche, disinformazione e pregiudizi. Quindi è bene ribadire che non si tratta di un farmaco abortivo: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) la gravidanza inizia al momento dell'impianto dell'embrione mentre la pillola del giorno dopo agisce ritardando o impedendo l'ovulazione, ostacolando il passaggio dell'ovulo all'utero, modificando l'endometrio ed ostacolando l'annidamento dell'embrione.

Le malattie sessualmente trasmesse

Esula dalle intenzioni di questo opuscolo approfondire in modo dettagliato le varie malattie a trasmissione sessuale (attenzione: esse si trasmettono non soltanto con il rapporto genitale, ma anche mediante il rapporto orale e anale!). Ci preme richiamare l'attenzione sul fatto che esistono, si manifestano attraverso dei sintomi e che sono evitabili osservando semplici norme di prevenzione.

Trichomonas, candida, clamidia, sifilide e gonorrea (scolo) sono infezioni da microorganismi mentre i condilomi (creste di gallo), l'herpes genitale, l'epatite B, C e Delta e l'AIDS sono infezioni da virus.

La trasmissione avviene anche attraverso il rapporto sessuale con persone che, pur avendo contratto l'infezione, sono apparentemente sane, sono cioè „portatori sani". Tutte possono essere evitate attraverso l'osservazione di semplici norme di prevenzione:

- essere a conoscenza delle varie malattie;
- usare sempre il preservativo;
- rivolgersi ai consultori o al proprio medico nel caso di dubbio o di sintomi.

Sintomi

Se avverti uno o più dei seguenti sintomi, è bene che ti rivolga ad un consultorio o ad un medico, andrologo, urologo o dermatologo:

- bruciori urinando;
- arrossamenti e pruriti nelle zone genitali;
- perdite di odore sgradevole colore grigio o giallo;
- dolori agli organi sessuali o al bassoventre;
- ingrossamento dei linfonodi inguinali.

Come proteggersi dalle malattie sessualmente trasmesse

Safer Sex

Safer Sex significa „sesso sicuro“, e consiste nell'evitare che il liquido seminale (sperma), le secrezioni vaginali o il sangue vengano a contatto con quelli del partner. Ciò è possibile evitando i rapporti genitali, orali e anali, oppure con l'uso del preservativo. Esso previene la trasmissione delle malattie come Aids, sifilide, scolo, uretriti, herpes

ecc. e va usato anche durante il periodo di cura di infezioni vaginali come trichomonas, candida, ecc., dato che evita il ricontagio.

Come si svolge la visita andrologica

L'andrologo è il medico che si interessa in maniera specifica dei problemi legati alla sessualità, allo sviluppo fisico dell'adolescente maschio, alla fertilità, alle infezioni genitali. Si occupa inoltre delle disfunzioni dell'apparato genitale maschile in ogni età dell'uomo. In altre parole è la figura di riferimento per il ragazzo, come il ginecologo lo è per la ragazza.

La visita andrologica non è dolorosa ed è un momento importante anche per poter segnalare eventuali difficoltà o disturbi della sfera sessuale. Essa si compie in due momenti:

• l'ispezione, con la quale si può esaminare la forma del pene, del glande e dello scroto, e quindi evidenziare se ci sono alterazioni anatomiche o

problemi legati ad infezioni che possono accompagnarsi ad arrossamenti, secrezioni ecc. a seconda della causa che le ha provocate;

• la palpazione, permette invece di esaminare i testicoli per accertarsi della loro normale dimensione e forma, con lo scopo di poter diagnosticare precocemente la presenza di eventuali tumori.

La cosa più importante è comunque imparare a conoscere il proprio corpo e osservarsi regolarmente in modo da poter riconoscere subito eventuali cambiamenti.

COSA DICE LA LEGGE?

Cosa dice la legge?

...in tema di diritto alla salute

Un bene fondamentale di ogni essere umano, e quindi anche di un ragazzo della tua età, è la salute. Essa è la premessa indispensabile per sviluppare in pienezza la tua vita personale e per inserirti nella vita sociale.

La salute, non è da intendere solo come assenza di malattia, ma come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale (definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità). La sessualità è una componente della salute: viverla in maniera libera e responsabile non è sempre facile. Anche a questo scopo sono stati istituiti dei servizi – i consultori familiari- che si occupano di promozione della salute e di tematiche relative alla sessualità, alla crescita e all'adolescenza.

...in tema di accesso ai servizi sociali e sanitari

Anche se sei minorenne puoi accedere liberamente, anche senza richiedere il consenso ai tuoi genitori, al tuo medico di base o ai consultori familiari per avere informazioni, consulenze o prescrizioni di contraccettivi. Infatti la legge nr.194/'78 riconosce anche ai minorenni il diritto di ottenere la somministrazione dei mezzi necessari a conseguire le finalità liberamente scelte in ordine alla procreazione responsabile.

...in tema di diritto alla riservatezza

Se ti rivolgi ad un servizio per chiedere aiuto le prestazioni ti saranno fornite nel pieno rispetto del tuo diritto alla riservatezza (privacy): infatti gli operatori che incontrerai sono tenuti a rispettare il segreto professionale che li vincola a non divulgare le informazioni che emergono nel corso del colloquio.

...in tema di gravidanza

Se una ragazza si trova in difficoltà a causa dello stato di gravidanza in cui si trova può rivolgersi al medico di fiducia o ai consultori familiari per essere aiutata ad affrontare la situazione che sta vivendo. I consultori familiari assistono la donna in stato di gravidanza informandola sui suoi diritti e sui servizi (sociali, sanitari e assistenziali) che operano sul territorio e proponendo degli interventi di sostegno.

...in tema di interruzione di gravidanza

La donna può decidere di interrompere la gravidanza „se essa comporta un serio pericolo per la sua salute fisica o psichica, in relazione o al suo stato di salute, o alle sue condizioni economiche, o sociali, o familiari, o alle circostanze in cui è avvenuto il concepimento, o a previsioni di anomalie o malformazioni del concepito.“ Anche in questi casi la donna può rivolgersi ad un consultorio fa-

miliare o a un medico di sua fiducia per richiedere l'interruzione di gravidanza che verrà poi eseguita in ospedale. La richiesta di interruzione di gravidanza deve essere fatta personalmente dalla donna e l'intervento deve essere eseguito entro e non oltre 90 giorni dal concepimento. Se la donna è di età inferiore ai 18 anni, per l'interruzione volontaria della gravidanza è richiesto l'assenso di entrambi i genitori (o di chi esercita sulla donna stessa la potestà o la tutela).

Tuttavia, nei primi 90 giorni, quando vi siano seri motivi che impediscano o sconsiglino la consultazione dei genitori, oppure questi, interpellati, rifiutino il loro assenso o esprimano pareri diversi, il Giudice Tutelare può autorizzare la ragazza minorenne a decidere l'interruzione volontaria della gravidanza. Anche in questo caso viene riconosciuto il diritto alla riservatezza, infatti il Giudice Tutelare non può informare i genitori senza il consenso della ragazza.

...riguardo alla pillola abortiva RU 486

A fine luglio del 2009 l'agenzia italiana del farmaco ha approvato la commercializzazione della pillola RU 486 nota anche come pillola abortiva. La RU 486 non è disponibile dietro ricetta medica, ma è di esclusiva pertinenza ospedaliera.

L'approvazione della pillola abortiva RU 486 si inserisce nel contesto dell'attuale legge 194 che regola l'aborto. Infatti la pillola in questione permette di interrompere chimicamente la gravidanza anziché chirurgicamente. Chi decide di interrompere la gravidanza con questo metodo deve assumere, entro sette settimane dal momento del concepimento, delle pillole sotto osservazione ospedaliera. Quindi, questo

presuppone un accertamento tempestivo dello stato di gravidanza.
La Pillola abortiva RU 486 non deve comunque essere considerata un mezzo per il controllo delle nascite.
Per controllare le nascite e fare l'amore senza incorrere in una gravidanza non desiderata sono a disposizione tutti i metodi contraccettivi descritti nella tabella a pag. 86-89.

...in tema di consenso nei rapporti sessuali

Ogni atto sessuale compiuto senza il consenso di entrambe le parti è considerato violenza sessuale. È un delitto „grave" contro la persona. C'è da chiedersi quindi: ogni atto sessuale è lecito quando entrambe le parti sono consenzienti?

Non è così

L'età del consenso è l'età in cui una persona è considerata capace di dare un consenso informato a comportamenti regolati dalla legge, riferen-

dosi in particolare ai rapporti sessuali. Nel linguaggio colloquiale quando si parla di „età del consenso“ si intende di solito l'età per i rapporti sessuali.

In Italia l'età del consenso è fissata a 14 anni. Ciò significa che anche se il minore è consenziente, la legge ritiene violenza sessuale i rapporti con adolescenti che non hanno ancora compiuto 14 anni. L'età del consenso sale a 16 anni se la persona adulta in causa ha qualche forma di autorità sul minore, come per esempio un allenatore, un insegnante, un educatore, un medico ecc. Esistono tuttavia regole di condotta professionale, che considerano gli atti sessuali non appropriati.

L'età del consenso sale a 18 anni se l'atto sessuale è commesso dal genitore, anche adottivo, dal convivente del genitore o dalla persona a cui il minore è stato affidato, il cosiddetto tutore.
Qualsiasi atto sessuale compiutosi con una persona di minore età rispetto all'età del consenso è considerata reato anche se il minore è consenziente.

La legge poi prevede un' eccezione. Non è punibile infatti il minorenne al di sopra dei 13 anni che compia atti sessuali con un minorenne, che abbia anch'esso compiuto 13 anni, se la differenza di età fra i due soggetti non è superiore ai tre anni e qualora vi sia consenso da entrambe le parti. Quindi una ragazza o un ragazzo di 13 anni può avere una relazione con un /una partner che abbia al massimo 16 anni.

Queste norme di legge non sono nate con l'intento di interferire nell'affettività e nella sessualità dei cittadini, bensì sono nate in modo che lo stato abbia in mano uno strumento contro la violenza sessuale che purtroppo può avvenire in diversi contesti, incluso quello familiare.

Violenza sessuale

È un reato! Significa costringere qualcuno a compiere o subire atti sessuali, con violenza, minaccia o abuso di autorità.
Con il termine „atti sessuali“ si intende non solo un rapporto sessuale completo, ma qualsiasi contatto di natura sessuale, comprese carezze, baci, abbracci. Quando vi è violenza sessuale, non sempre colui che la mette in atto usa la violenza fisica per ottenere i suoi scopi; più spesso viene attuata una violenza psicologica, come ad esempio l'uso di persuasione, lusinghe, inganni, minacce, ricatti affettivi. Infatti il più delle volte la violenza sessuale viene esercitata da parte di una persona che si conosce e di cui ci si fida, così che può risultare difficile in un primo momento per un bambino/ragazzo capire cosa sta succedendo.
Se ti fosse successo di subire violenza sessuale, rivolgiti a una persona di fiducia, ad un consultorio familiare o ad un consultorio per giovani.

...in tema di diritto di querela

Al compimento dei 14 anni i minorenni sono titolari del diritto di querela. La querela è una dichiarazione con la quale la persona offesa dal reato manifesta la volontà che si proceda in ordine ad un fatto previsto dalla legge come reato.

La legge stabilisce che i reati sessuali si perseguono a querela, a meno che non siano stati compiuti dai genitori, in questo caso si perseguono d'ufficio. Le violenze fisiche invece (percosse, lesioni, ecc.), anche se commesse dai genitori si perseguono a querela, a meno che la prognosi non sia superiore a 20 giorni. In caso di ricovero all'ospedale saranno comunque i medici a fare querela o una segnalazione anche nei casi ove la prognosi sia inferiore ai 20 giorni.

(Per perseguibilità di ufficio si intende che la macchina della giustizia si attiva automaticamente per tutelare la persona offesa, a prescindere dalla sua richiesta.)

...in tema di gestione del denaro

Il ragazzo minorenne può essere titolare di beni propri e possedere un patrimonio. Egli però fino alla maggiore età (18 anni) è ritenuto dalla legge incapace di agire e pertanto non può amministrare tali beni.
Ciò significa che il minorenne può disporre di proprio denaro limitatamente alle esigenze della vita quotidiana (cinema, discoteca, pizzeria, etc.) ma non può compiere operazioni commerciali o concludere contratti (es. acquisto di una moto o affitto di un appartamento).
Non esiste una legge che obbliga i genitori a dare una paghetta ai figli.

...in tema di diritti e doveri nelle relazioni familiari

La legge prevede il diritto del minore ad essere mantenuto, istruito ed educato da parte dei genitori, tenendo presente la capacità, l'inclinazione naturale e le aspirazioni del ragazzo.

Il mantenimento

Per mantenimento la legge non intende solamente il soddisfacimento dei bisogni primari (alimentazione, vestiario, alloggio, medicine, etc.) ma comprende anche tutte quelle necessità relative ad un pieno e sereno sviluppo della personalità di un ragazzo in formazione (tempo libero, vita di relazione, sport, vacanze, soggiorni-studio, etc).
La quantità e la qualità del mantenimento non sono fissate dalla legge, ma risentono della situazione economica della famiglia. Il ragazzo che lavora, fino a quando vive in famiglia, ha l'obbligo di contribuire all'economia familiare, in base alle proprie risorse e al proprio reddito.

Fino a quando il ragazzo ha diritto ad essere mantenuto? L'obbligo di mantenimento di un ragazzo da parte dei genitori non finisce con il compimento della maggiore età (18 anni), ma prosegue fino a quando il ragazzo non abbia raggiunto una piena autonomia (maturità psicologica) ed indipendenza economica, tanto da essere in grado di provvedere in modo adeguato alle proprie esigenze.

A questo dovere dei genitori corrisponde un analogo dovere da parte del ragazzo di mettersi nella condizione di raggiungere la propria autonomia procurandosi un proprio reddito.

Gli alimenti

Altra situazione è quella relativa all'obbligo di prestare gli alimenti, che può interessare tanto i genitori quanto i figli, anche se non più conviventi, e che si verifica esclusivamente quando sussista una situazione di bisogno e non si è in grado di provvedere al proprio sostentamento. Per alimenti si intende il soddisfacimento dei bisogni fondamen-

tali di una persona affinché possa far fronte alle esigenze vitali (vitto, vestiario, medicinali, etc).

L'istruzione

Un'ulteriore diritto riconosciuto dalla legge è quello relativo all'istruzione. Ciò significa che i genitori devono fornire i mezzi per consentire al figlio di frequentare la scuola dell'obbligo. È importante sapere che il diritto all'istruzione non termina con

la scuola dell'obbligo e che nel caso di difficoltà economiche familiari è possibile richiedere delle borse di studio.

L'educazione

I genitori devono educare (da educere = tirare fuori) nel rispetto della personalità e tenendo conto delle aspirazioni dei figli. L'intervento educativo dei genitori deve avere un'influenza diversa a seconda dell'età e della maturità del ragazzo. Il diritto al mantenimento, all'istruzione e all'educazione non si esaurisce con la maggiore età ma ha una durata variabile a seconda delle specifiche circostanze.

Alcol e nicotina

La legge vietata servire o vendere alcolici, sigarette o tabacco ai minori di 18 anni.

GLOSSARIO

Glossario

Afrodisiaci
Androgino
Aids
Andrologo
Autoerotismo
Bisessualità
Circoncisione
Clitoride
Coito interrotto
Coming out
Condom (preservativo)
Eiaculazione
Erezione
Esibizionismo
Eterosessualità
Feticismo
Foruncoli (acne)
Gravidanza
Imene
Impotenza
(disfunzione erettile)
Interruzione volontaria
di gravidanza
Malattie sessualmente
trasmesse
Masturbazione
Mestruazioni
Metodi contraccettivi
Omosessualità
(essere gay o lesbica)
Orgasmo maschile
e orgasmo femminile
Pedofilia/pederastia
Pene
Petting
Pillola del giorno dopo
Polluzioni notturne
Posizioni durante il
rapporto sessuale
Pornografia
Preliminari
Prostata
Prostituzione
Pubertà
Rapporto sessuale
Sadomasochismo
Seno
Sesso sicuro (safer sex)
Sessualità: cos'è?
Sperma
Test di gravidanza
Travestitismo
Transessualismo
Urologo
Vagina
Zone erogene

AFRODISIACI

Gli afrodisiaci sono sostanze che dovrebbero aumentare l'eccitamento. Che funzionino davvero è da dimostrare. Può succedere che sia nei giovani che negli adulti a volte ci siano difficoltà ad avere l'erezione perché si è in ansia, si è nervosi o si ha paura. Paura per esempio di far cilecca la prima volta, ansia quando le aspettative sono troppo elevate.

ANDROGINO

Persona che presenta contemporaneamente caratteristiche di entrambi i sessi. Comunemente il termine viene utilizzato per indicare una donna un po'mascolina o un uomo un po' femminile.

AIDS

È una malattia infettiva causata dal virus HIV. Questo virus può essere presente nel sangue, nel liquido pre-eiaculatorio, nello sperma, nelle secrezioni vaginali e nel latte materno se la madre è sieropositiva. Quindi, la trasmissione può avvenire attraverso rapporti genitali, anali, orali non protetti. L'unica protezione sicura è il preservativo. Ci si può infettare anche utilizzando siringhe infette oppure attraverso una trasfusione di sangue. Il virus HIV si può tra-

smettere anche da madre (se sieropositiva) a figlio durante la gravidanza, il parto e l'allattamento.
NON esiste rischio di trasmissione quando: si stringono le mani, si toccano, si abbracciano, si accarezzano o si baciano persone sieropositive. Altrettanto vale per l'utilizzo comune di bicchieri, posate o toilette, bagni, piscine.

Informazioni + Test
Ospedale di Bolzano:
- Test rapido HIV
  Dove: edificio centrale, piano terra, area verde
  Quando: lunedì-venerdì, ore 7.30-10.30
  Prenotazioni: Accesso diretto (tel. 0471-908543)
- Ambulatorio per le Infezioni Sessualmente Trasmesse della Dermatologia (Padiglione W)
  tel. 0471 90 99 39

Test
- Laboratorio analisi presso gli Ospedali di Bolzano, Merano, Bressanone, Brunico, Vipiteno e San Candido.
- Laboratorio di via Amba Alagi, 5 – Bolzano

Presso queste strutture è possibile effettuare il test dell'HIV in modo gratuito, senza impegnativa del medico curante.

Associazione Propositiv
via Bari 14/c, Bolzano
lunedì – venerdì 9.00 – 13.00
tel. 0471-932200, info@propositiv.bz.it

Negli ospedali è necessario comunicare il proprio codice fiscale, mentre presso l'associazione Propositiv si può fare senza indicare il codice. La privacy viene garantita comunque in tutte le strutture.

ANDROLOGO

E' il medico a cui ci si rivolge per problemi agli organi genitali maschili (vedi anche il capitolo sulla sessualità: come si svolge la visita andrologica).

AUTOEROTISMO

Comportamento erotico rivolto verso se stessi. Vedi anche masturbazione. *vedi pagina 51*

BISESSUALITÀ

Significa che una persona ha relazioni affettive e sessuali sia con gli uomini che con le donne.

CIRCONCISIONE

Quando il pene non è in erezione, il prepuzio ricopre il glande. Puoi abbassare il prepuzio per lavarti o per infilare il preservativo. Qualche ragazzo ha il prepuzio così stretto che non si può abbassare (fimosi). Questo non è un problema grave ma è meglio intervenire perché il rapporto sessuale può essere doloroso e perché possono insorgere delle infezioni. La circoncisione è un intervento chirurgico che risolve questo problema tagliando via il prepuzio. Questa operazione non viene fatta solo per motivi di salute ma anche per motivi religiosi (musulmani, ebrei) oppure igienici o estetici.

CLITORIDE

È una parte dell' organo genitale femminile esterno. È posizionata lì dove si uniscono le piccole labbra. Ha l'aspetto di una pallina e può essere ricoperta da una sorta di cappuccio di pelle. E' una parte molto sensibile così come la punta del pene e, se non viene toccata delicatamente, può far male. E' molto importante perché la sua stimolazione causa eccitamento sessuale nella ragazza. Alcune ragazze raggiungono l'orgasmo solo attraverso la stimolazione della clitoride.

COITO INTERROTTO

Si chiama così l'estrazione del pene per far avvenire l'eiaculazione all'esterno della vagina. Non è un metodo contraccettivo!

COMING OUT

Il rendere pubblica la propria omosessualità si chiama coming out.

CONDOM (PRESERVATIVO)

È l'unico metodo contraccettivo utilizzabile dagli uomini ed è anche l'unica protezione contro le malattie sessualmente trasmesse. *vedi pagina 92*

EIACULAZIONE

Emissione di liquido seminale (sperma) al momento dell'orgasmo dell'uomo. E' accompagnato da un piacere più o meno intenso.

EREZIONE

Durante l'eccitamento sessuale arriva più sangue agli organi genitali; i corpi cavernosi del pene si riempiono di sangue, il pene aumenta di dimensione, si indurisce e si erige. Questo può accadere anche

di notte per un sogno erotico o per la pressione della vescica se è piena di urina. A volte l'erezione si ha nei momenti meno opportuni (ad esempio in piscina) e questo capita perché è un comando che parte dal cervello, in modo autonomo e non volontario. Può capitare anche di non avere l'erezione in una situazione erotica.

ESIBIZIONISMO

Alcuni uomini provano piacere sessuale solo se esibiscono il pene e/o si masturbano in luoghi pubblici. A volte accade nei parchi gioco per bambini, in strada o nei giardini.

ETEROSESSUALITÀ

Attrazione verso una persona dell'altro sesso.

FETICISMO

I feticisti raggiungono l'eccitamento sessuale esclusivamente attraverso oggetti che procurano loro piacere come capi di abbigliamento particolari, scarpe e stivali con tacchi alti, guanti, ecc.

FORUNCOLI (ACNE)

Durante la pubertà spesso compaiono i foruncoli sul viso di molti giovani. L'acne giovanile dipende da alterazioni ormonali. Bisogna avere pazienza, in genere dopo la pubertà i brufoli se ne vanno; nel frattempo possiamo aiutarci a combattere questo fastidioso problema avendo cura della nostra alimentazione.

GRAVIDANZA

Se tu e la tua partner non usate metodi contraccettivi durante i rapporti sessuali, potete incorrere in una gravidanza. Se non vuoi diventare padre ci sono due ricette: l'astinenza o la contraccezione. Pensaci bene. L'unico metodo contraccettivo che può usare il ragazzo è il preservativo.

IMENE

L'imene è una sottile membrana che chiude parzialmente l'ingresso della vagina. Non ha una funzione particolare. Per motivi religiosi viene considerata simbolo di purezza, perché in genere viene „lacerata" o cede durante il primo rapporto sessuale. In realtà può rompersi anche durante un'attività spor-

tiva, praticando il petting, utilizzando gli assorbenti interni e, se molto elastica, invece di rompersi nel corso del rapporto sessuale, si dilata.

IMPOTENZA / (DISFUNZIONE ERETTILE)

Si ha quando per un periodo di tempo prolungato il pene, anche se stimolato, non ha erezione. Può avere cause fisiche (es. disturbi di circolazione) o cause psicologiche (es. stress, paura, insicurezza). Se la situazione persiste, è opportuno consultare un medico.

INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA

vedi pagina 105

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE

Tra le malattie sessualmente trasmesse non vi è solo l'AIDS. Micosi, trichomonas, herpes genitale, epatite B, gonorrea, condilomi, ecc... possono essere trasmessi attraverso i rapporti sessuali. La maggior parte di questi nomi non ti dirà niente, tuttavia ti puoi proteggere da loro. Come? Semplice. Basta utilizzare un preservativo che è l'unico metodo contraccettivo che protegge anche contro le malattie sessuali. Se appaiono sintomi come bruciore quando

si urina, forte arrossamento degli organi genitali, prurito agli stessi, fuoriuscita di liquido dal pene, dolore in zona genitale, rivolgiti al tuo medico o presso un consultorio familiare

MASTURBAZIONE

Atto attraverso il quale si procura piacere a se stessi o alla partner con la stimolazione degli organi genitali. Viene praticata sia dai maschi che dalle femmine. Non è, come spesso considerata in passato, una pratica nociva alla salute ne moralmente inaccettabile. Può essere invece un modo per conoscere meglio il proprio corpo e quello della partner.

MESTRUAZIONI

Vedi capitolo sulla sessualità. *pagina 80*

METODI CONTRACCETTIVI

Ci sono metodi diversi (vedi tabelle alle pagine 86-89) che permettono di avere rapporti sessuali senza correre il rischio di una gravidanza. Non sono tutti sicuri allo stesso modo. Quale sia quello migliore per te e la tua compagna, dovrete scoprirlo insieme, eventualmente anche con l'aiuto di un medico o di un operatore consultoriale.

OMOSESSUALITÀ (ESSERE GAY O LESBICA)

Attrazione verso persone dello stesso sesso, con le quali si instaurano relazioni affettive e sessuali.

ORGASMO MASCHILE E ORGASMO FEMMINILE

È il momento più intenso del piacere sessuale, sia nella masturbazione che con un partner. La tensione del piacere diventa molto intensa e si allenta poi con una serie di contrazioni muscolari simili a onde, accompagnate da un intenso piacere. Nell'uomo le contrazioni sono localizzate attorno alla prostata e portano all'emissione del liquido seminale. Nella donna le contrazioni sono lungo le pareti della vagina. Il piacere al momento dell'orgasmo può essere più profondo e coinvolgere corpo e sentimenti o più superficiale, limitandosi alla zona dei genitali. L'orgasmo è uno dei tanti momenti piacevoli della sessualità. A volte la fretta di arrivare all'orgasmo ci fa perdere il piacere „strada facendo". Lascia a te e alla tua partner il tempo per il piacere. A volte le ragazze, soprattutto all'inizio, necessitano di più tempo dei ragazzi per eccitarsi e per arrivare all'orgasmo.

PEDOFILIA/PEDERASTIA

Con questo termine si intende l'attrazione sessuale che un adulto prova nei confronti dei bambini/e o ragazzi/e. Il pedofilo può fare uso di violenza sia fisica che psicologica ma più spesso offre denaro o fa regali per ottenere prestazioni sessuali. Se qualche adulto ti molesta chiedi aiuto a una persona di tua fiducia o presso i consultori familiari.

PENE

È l'organo genitale maschile (vedi il capitolo sul corpo).

PETTING

La parola deriva dall'inglese „to pet" e significa accarezzare. Con il petting si può conoscere ed esplorare il corpo del partner, accarezzarne le parti intime, gli organi sessuali (seno, clitoride, pene, testicoli...); è uno scambio di tenerezze, un darsi piacere reciprocamente che può anche portare all'orgasmo. Quello che distingue il petting dal rapporto sessuale è che non vi è la penetrazione.

PILLOLA DEL GIORNO DOPO

vedi pagina 95

POLLUZIONI NOTTURNE

„Orgasmo- durante il sonno“, sogni erotici. A volte i ragazzi hanno delle eiaculazioni mentre dormono e al risveglio scoprono di aver bagnato il lenzuolo. Ciò fa parte del normale sviluppo anche se non deve essere necessariamente presente.

POSIZIONI DURANTE IL RAPPORTO SESSUALE

Molto è possibile e attuabile, purché entrambi nella coppia lo desiderino. Ogni coppia può sperimentare varie posizioni, ma lo scopo non è un esercizio ginnico.

PORNOGRAFIA

Generalmente si intende con pornografia tutta quella produzione (foto, libri, giornali, video, ecc...) che si serve di immagini o descrizioni di atti sessuali a scopo commerciale. La pornografia priva la sessualità del suo significato di scambio e relazione tra persone, concentrandosi invece su parti anatomiche o gesti sessuali. Molte cose che vengono rappresentate nella pornografia non corrispondono alla realtà.

PRELIMINARI

Con questo termine si indica tutto ciò che può esserci prima del rapporto sessuale: baci, carezze, tenerezze e tutto ciò che aiuta a conoscersi. E' importante prendersi il tempo per far crescere l'eccitamento in modo che il rapporto sessuale sia desiderato da entrambi. Le ragazze hanno spesso tempi più lunghi rispetto ai ragazzi. Non sempre comunque si „deve" arrivare al rapporto sessuale.

PROSTATA

È una ghiandola dell'apparato sessuale maschile che produce il liquido spermatico. E' posizionata tra la vescica e l'uretra interna del maschio. Il medico di competenza per problemi alla prostata è l'andrologo o l'urologo.

PROSTITUZIONE

Si parla di prostituzione quando si vende il proprio corpo a fini sessuali in cambio di denaro. Si prostituiscono sia le donne che gli uomini. I clienti sono quasi sempre maschi. Poiché è possibile contrarre malattie infettive durante i rapporti, è necessario utilizzare il preservativo.

PUBERTÀ

Periodo di crescita che porta sia i maschi che le femmine alla maturazione sessuale, cioè alla capacità di riprodursi. Il corpo cambia, si modificano i tratti sessuali primari (il pene si ingrandisce, il seno cresce ecc..) e compaiono quelli secondari (peli pubici, peli ascellari, barba, cambiamento di voce ecc..).

RAPPORTO SESSUALE

Si ha quando due persone hanno un contatto fisico intenso che coinvolge anche gli organi genitali. Il rapporto sessuale può dare ad entrambi un forte piacere e, tra due persone che si vogliono bene, anche un forte senso di unione e di appartenenza reciproca. Richiede molta intimità per essere vissuto positivamente ed è importante che entrambi in quel momento lo desiderino. Ci sono vari tipi di rapporto sessuale. In genere con questo termine si intende il rapporto vaginale, cioè quando il pene in erezione viene inserito in vagina. È molto importante che la ragazza abbia il tempo e la possibilità di eccitarsi. Solo allora infatti la vagina si lubrifica (diventa umida) e favorisce la penetrazione.

Datevi il tempo di provare assieme il piacere di quello che state facendo. Sotto il nome di rapporto sessuale si intendono anche il rapporto orale ed il rapporto anale. Il rapporto orale si ha quando un partner stimola con la bocca gli organi genitali dell'altro. Se viene fatto a un uomo, in termini tecnici, si chiama fellatio; se viene fatto a una donna, cunnilingus. Il rapporto anale si ha quando il pene viene inserito nell'ano invece che nella vagina.

SADOMASOCHISMO

L'unione di sadismo (piacere nel procurare dolore a qualcuno) e masochismo (piacere nel provare dolore) viene chiamata sadomasochismo. Alcune persone possono avere fantasie di violenza e dolore che mettono in atto durante le pratiche sessuali.

SENO

Durante la pubertà (10 - 18 anni) inizia a crescere il seno alle ragazze. Il suo sviluppo non può essere accelerato o ritardato e dura diversi anni. Il seno è composto da tessuto adiposo e da ghiandole che, dopo il parto, secernono latte.

SESSO SICURO (SAFER SEX)

Significa utilizzare il preservativo durante i rapporti vaginali, anali e orali per evitare di contrarre le malattie sessualmente trasmesse.

SESSUALITÀ: COS'È?

È una energia vitale presente in ogni fase della vita umana e che si manifesta a livello fisico, psicologico, sociale e di relazione.

SPERMA

Lo sperma è un liquido biancastro che fuoriesce dal pene al momento dell'orgasmo o subito prima. La quantità di sperma che fuoriesce durante l'eiaculazione è variabile. Lo sperma è composto dal liquido seminale prodotto dalla prostata e dagli spermatozoi prodotti nei testicoli. In ogni eiaculazione sono contenuti circa 100 milioni di spermatozoi.

TEST DI GRAVIDANZA

È un test che si acquista in farmacia senza bisogno di ricetta medica e si può fare da soli in casa oppure può essere fatto in un laboratorio di analisi (anche senza l'impegnativa). Alcuni possono essere utilizza-

ti già una settimana prima della data prevista per la mestruazione, per altri bisogna attendere il primo giorno di ritardo mestruale. Sono più affidabili i test che vengono eseguiti almeno una settimana dopo il ritardo mestruale, ed è comunque consigliabile rivolgersi al consultorio o al proprio medico o ginecologo che sono in grado di fornire maggiori informazioni.

TRAVESTITISMO

Si parla di travestitismo quando un uomo o una donna provano un forte impulso ad indossare abiti dell'altro sesso e ad atteggiarsi come tale.

TRANSESSUALISMO

Incapacità di riconoscersi nel proprio sesso biologico e desiderio di essere fisicamente del sesso opposto. Si differenzia dall'omosessualità dove la persona accetta la propria identità sessuale.

UROLOGO

L'urologo è il medico che si occupa di problemi e malattie dell'apparato urinario in entrambi i sessi e dell'apparato genitale maschile.

VAGINA

vedi pagina 74

ZONE EROGENE

Parti del corpo estremamente sensibili la cui stimolazione provoca eccitamento sessuale. Variano a seconda della persona. Oltre ai genitali, labbra, lingua, orecchie, seno ecc... Scopri le tue.

Che cos'è un consultorio familiare?

È un luogo a cui puoi rivolgerti da sola/o, in coppia o in gruppo per:

> consulenza ed assistenza medica sui metodi contraccettivi
> visite ostetrico-ginecologiche
> consulenza ed assistenza per malattie a trasmissione sessuale
> consulenza psicologica, sociale e sessuologica
> consulenza ed assistenza durante la gravidanza
> consulenza ed assistenza per l'interruzione volontaria della gravidanza

Il servizio è gratuito ed è assicurata la massima riservatezza. Non serve essere maggiorenni né avere il permesso dei genitori. Troverai consulenti disponibili a dare ascolto alle tue richieste, dubbi, necessità...

I seguenti consultori familiari hanno collaborato a questo opuscolo:

AIED
Associazione Italiana per l'Educazione Demografica
Corso Italia 13M, 39100 BOLZANO
tel. 0471-979399
e-mail: consultorio.aied@virgilio.it

Orari: la mattina dalle 9 alle 12,
il martedì e mercoledì dalle 15 alle 18

L'ARCA
Consultorio familiare
Via Sassari 17/b, 39100 BOLZANO
tel. 0471-930546
e-mail: consultorio@arca.bz
www.arca.bz

Orario: lunedì - venerdì: 09:00 - 11:00;
lunedì e martedì: 14:00 - 16:00

Spazio adolescenti: Accesso libero
senza bisogno di appuntamento
Mercoledì: 14:00 - 16:00

LILITH
Consultorio familiare – Associazione Donne Merano
Via Marlengo 29, 39012 MERANO
tel. 0473-212545
e-mail: info@lilithmeran.com
www.lilithmeran.com

Puoi telefonare o passare di persona
da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30;
martedì, mercoledì e giovedì dalle 15 alle 19

Young+Direct

Südtiroler Jugendring

Non siamo professori ... ma siamo professionisti - psicologi e pedagogiste che dedicano tutto il loro tempo ad ascoltare, a confrontarsi con le difficoltà del quotidiano per costruire assieme una via di uscita a tutto ciò che rappresenta un peso.

Sia che si tratti ...
di domande sulla sessualità,
di problemi di cuore,
di insoddisfazioni,
di contrasti con gli amici o con i genitori,
di difficoltà ad accettare la vita,
di solitudine,
di lutto o di violenza ...

... essere aperti a tutto è il nostro mestiere e la riservatezza è il cardine della nostra professionalità. In poche parole: con noi puoi parlare - o scrivere - di tutto!

www.young-direct.it

Young+Direct - Servizio di consulenza x giovani - confidenziale e gratuito

Via Johann Wolfgang Von Goethe 42
I - 39100 Bolzano

Contattarci è semplicissimo

Tramite **WhatsApp**: **345 0817 056**
Siamo online da lunedì a venerdì dalle 14.30 alle 19.30

Al **telefono giovani**: **8400 36366**
Siamo in linea da lunedì a venerdì dalle 14.30 alle 19.30

Tramite **Skype**: **young.direct** da lunedì a venerdì dalle 14.30 alle 19.30

Su **Facebook** al profilo **Young+Direct Beratung Consulenza**

Tramite una **e-mail** scrivendo a **online@young-direct.it**

Richiedendo un **colloquio personale** per parlare personalmente con noi. Ci trovi in via Goethe 42 a Bolzano: il lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle dalle 9.00 alle 12.30 e ogni giorno da lunedì a venerdì dalle 14.30 alle 16.30. Telefonando al nr. 0471 060420 per fissare un appuntamento si può concordare anche un orario diverso.

EDITORE

Südtiroler Jugendring
Young+Direct

SOSTEGNO

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE
Deutsche Kultur

IN COLLABORAZIONE

L'ARCA AIED LILITH

VIA GOETHE 42 | 39100 BOLZANO | T 0471 060 420 | ONLINE@YOUNG-DIRECT.IT | WWW.YOUNG-DIRECT.IT