



W L'AMORE





1 **COSA MI SUCCEDE ?**

Pubertà, cambiamenti nella mente, nelle relazioni e nel corpo durante l'adolescenza.

2 **CHE UOMO, CHE DONNA, STAI DIVENTANDO ?**

Modelli, stereotipi e pregiudizi relativi all'essere uomo e all'essere donna presenti nel nostro contesto familiare, sociale e mediatico.

3 **É AMORE ?**

Innamoramento, diverse modalità di vivere le esperienze affettive in adolescenza, orientamento sessuale, avere una buona relazione, concludere le relazioni, conflitto e violenza.

4 **DECIDI TU ?**

Assertività nelle relazioni, autoconsapevolezza, comprensione dei sentimenti dell'altro, capacità di comunicare, uso sicuro di internet, pornografia.

5 **SESSO ? SICURO !**

Sessualità e masturbazione, comportamenti sessuali sicuri, prevenzione di gravidanze indesiderate e infezioni sessualmente trasmissibili, uso dei contraccettivi e servizi per i giovani.



CAMBIANO LE RELAZIONI

In adolescenza i rapporti in famiglia diventano più difficili. A volte vorresti più **autonomia** e **libertà** e gli adulti invece te lo impediscono, altre volte vorresti parlare con loro di un problema importante ma senti che **non ti capiscono**. Può capitarti di vedere molto più chiaramente i difetti dei grandi e non sopportare alcuni loro comportamenti. Questo talvolta causa **litigi** e incomprensioni. Altre volte, invece, crescendo si comincia a confrontarsi diversamente con gli adulti e puoi trovarne alcuni che **ti ascoltano** e ti capiscono.

Spesso gli amici possono aiutarti perché hanno i tuoi stessi problemi e con loro puoi parlare di tutto, altre volte però ci si può sentire presi in giro o soli.

Luca 13 anni

I miei nonni mi stanno soffocando! Vogliono sapere tutto di me e mi fanno continuamente il terzo grado. Vorrebbero conoscere anche i miei pensieri. Ma perché sono diventati così oppressivi e possessivi? Cosa ho fatto? Come faccio ad avere più spazio per me ?

Silvia 15 anni

I miei genitori controllano tutto quello che faccio. Alla sera non posso uscire e solo il sabato posso andare con le mie amiche ma devo rientrare alle dieci. E' troppo presto per tornare a casa, le mie amiche stanno fuori fino all'una! Così mi vergogno e piuttosto non esco ...



CAMBIA IL CORPO

Molti sono i cambiamenti del corpo durante la pubertà. È qualcosa di **nuovo** a cui ci si deve abituare. Si può provare **curiosità, piacere** ma anche **vergogna** o **imbarazzo**. A volte capita di non piacersi o temere il giudizio degli altri. Ma ricorda: **non capita solo a te!** Questi cambiamenti avvengono in tempi diversi: in genere i maschi sviluppano fra i 13 e 16 anni e le femmine un po' prima (fra gli 11 e 15 anni). Ci si può trovare quindi alla stessa età con corpi diversi e questo a volte può far sentire a disagio.

Luca 13 anni

I miei amici mi prendono in giro perché sono basso e poco muscoloso. E questo mi dà molto fastidio ...

Lorenzo 14 anni

A volte faccio dei sogni erotici. Mi sveglio con i boxer bagnati e cerco di nasconderli nel cesto della biancheria da lavare per non farli trovare a mia madre ...

Riccardo 14 anni

L'erezione può essere una cosa davvero imbarazzante se ti succede dove non vorresti! ...

CHE UOMO, CHE DONNA STAI DIVENTANDO ?



MODELLI NEI MEDIA

Anche nei media, come TV e Internet, puoi trovare degli esempi di figure maschili e femminili e dei modelli di relazione fra i sessi. Gli esempi proposti sono tanti e diversi, possono influenzare il tuo modo di pensare, di vestire, di comportarti e di sentirti **adeguato/a** alle aspettative della società. I messaggi dei media sono studiati proprio per questo. Pensa alla **pubblicità**! Ha l'obiettivo di vendere un prodotto e deve attirare l'attenzione in poco tempo e in maniera efficace. Per questo motivo spesso usa il **sesso**. Bisogna essere in grado di saper cogliere e capire questi messaggi. Sai perché? Può succedere che le figure maschili e femminili che ti vengono proposte come modello da seguire non ti rispecchino affatto e questo ti faccia sentire a disagio. Quindi, di fronte ad un film, una serie televisiva o un'immagine pubblicitaria chiediti cosa ti propongono e come questo ti fa sentire! I modelli non devono diventare una gabbia ed impedirti di essere te stesso/a!

Olfa 14 anni

In tv quando parlano delle donne musulmane, dicono sempre che siamo sottomesse. Secondo me non è vero, io sono contenta di indossare il velo, l'ho scelto e mi sento bella così !

Giovanni 16 anni

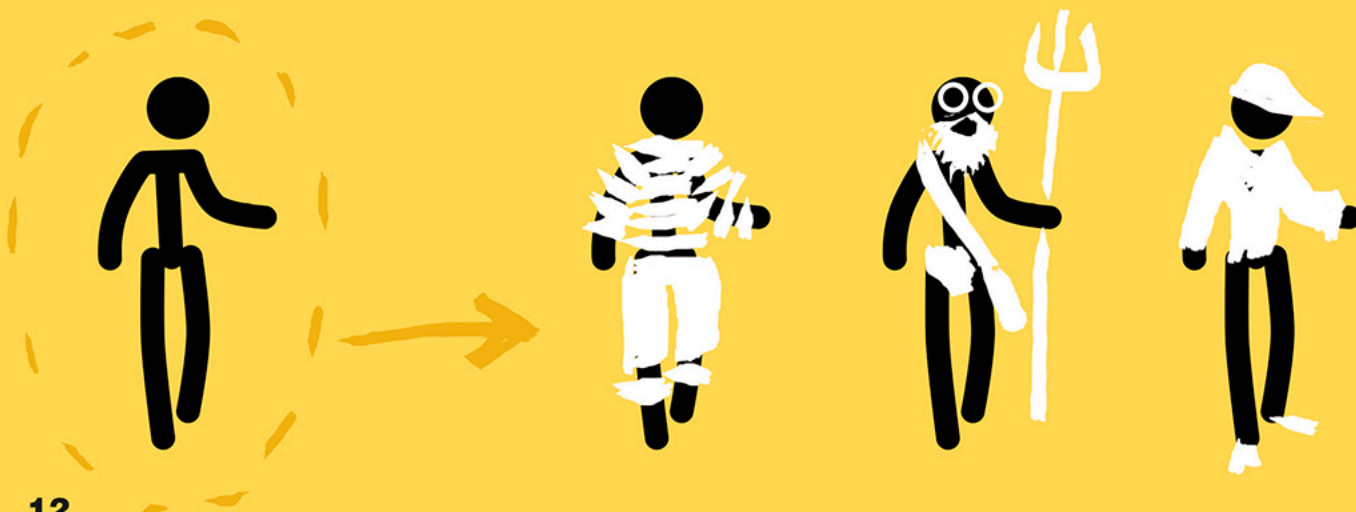
Vado in palestra e a correre tutti i giorni perché ci tengo ad essere in forma e a piacere alle ragazze. Mi hanno proposto di prendere degli anabolizzanti per essere più muscoloso ma una cosa così non la farei mai !



CHE UOMO, CHE DONNA STAI DIVENTANDO ?

Gli **stereotipi di genere** ci possono **rassicurare** ma possono anche **limitare** i nostri desideri e campi di azione. **La consapevolezza** ti può aiutare a non restare imprigionato/a in essi. Possono influire, oltre che sul rapporto che hai con te stesso/a, anche sul modo in cui vedi le altre persone intorno a te. Non ti aiutano a rispettarle per ciò che sono e ti spingono a **giudicare** in base a dei pregiudizi.

Non c'è un modo giusto di essere uomini e donne. Esiste piuttosto il **tuo modo di essere**, di esprimere te stesso/a, di conoscere gli altri, di stare con loro, di prendere sempre più coscienza delle influenze del contesto in cui vivi, dei tuoi desideri, dei tuoi limiti e delle tue capacità.



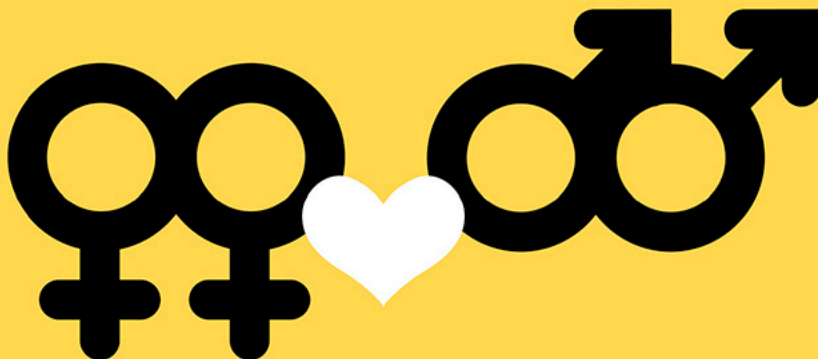


È AMORE ?

Fare **coming out** significa dichiarare apertamente la propria omo-bisessualità: non è una decisione facile perché si ha paura di essere giudicati e allontanati. Spesso infatti si sente dire che l'omosessualità non è normale o che è una malattia. Queste opinioni possono dipendere dal fatto che non si conosce bene l'argomento e se ne è spaventati. I pregiudizi di questo genere possono portare a episodi di aggressività e violenza verso le persone omosessuali.

OMOFOBIA

Con questo termine si intendono pensieri, sentimenti e comportamenti negativi rispetto all'omosessualità e alle persone omosessuali.





STARE BENE INSIEME !

Anche in questo caso non c'è un manuale o qualcuno che possa dirti come comportarti quando stai insieme a qualcuno. Parlarne con gli amici o con un adulto di cui ti fidi può aiutarti a capire quello che tu e l'altra persona desiderate dalla vostra storia.

- Passate del tempo insieme ma fate anche la vostra vita: non dimenticate gli amici.
- Dite cosa vi piace e cosa desiderate dall'altro/a.
- Dite se qualcosa vi dà fastidio, non tenetevi tutto dentro.
- Rispettate le opinioni dell'altro/a. Siete ugualmente importanti.





DECIDI TU ?

Per evitare esperienze spiacevoli puoi cercare di mettere le cose in chiaro spiegando cosa vuoi e non vuoi. Se qualcuno non lo accetta, **non ti sentire in colpa**. Difendi la tua posizione e parlane con una persona di cui ti fidi.

Linda 14 anni

Sono andata al cinema con un ragazzo. Al buio mi ha messo una mano tra le gambe. Mi ha dato fastidio ma non volevo farne un dramma. Eravamo tutti in silenzio quindi non volevo urlare “Lasciami in pace! Non voglio!”. Per un attimo ho avuto paura e mi sono bloccata, poi ho spinto via la sua mano con decisione e lui ha capito ...

Kledi 16 anni

Una volta ho insistito con una ragazza per fare sesso senza pensare a quello che lei voleva. Non è stata una bella esperienza. Ho capito che se entrambi hanno voglia di farlo, è molto più bello ...

Sara 14 anni

Per un po' di tempo mi sono scritta su Facebook con uno che mi sembrava molto interessato a me: mi cercava, mi chiedeva di raccontargli le mie cose. Mi sentivo importante. A un certo punto mi ha chiesto di mandargli una mia foto nuda in cambio di una ricarica telefonica. Ci sono rimasta male e ho deciso di non rispondergli più. Ho avuto anche il sospetto che fosse molto più grande dell'età che mi aveva detto ...



INTERNET E CHAT

Internet è divertente: puoi chattare, condividere foto coi tuoi amici e giocare con loro. Ma come essere sicuri di non fare brutte esperienze?

Pietro, Amina e Lisa ci parlano di come usare in maniera più sicura la rete.

- 1** ■ Non incontrare mai da solo/a qualcuno che hai conosciuto in rete. Ci possono essere adulti che si spacciano per adolescenti.

Amina

Bisogna stare sempre attenti quando si decide di incontrare qualcuno conosciuto in rete. Meglio portarsi un'amica o incontrarsi in un pub o in un bar.

- 2** ■ Smetti di chattare con qualcuno che ti dice o ti chiede cose strane. Blocca la persona se necessario.

Lisa

Se all'improvviso un ragazzo mi chiede qualcosa sul sesso o mi chiede di accendere la webcam, chiudo immediatamente la chat. Tutto qua. Lo blocco.



SESSO ? SICURO !

Qual è l'età giusta per fare sesso?

Se si fa sesso troppo presto si hanno delle conseguenze psicologiche?

Come posso convincere la mia ragazza a fare sesso?

In Italia l'età minima per decidere liberamente di avere rapporti sessuali è considerata dalla legge 14 anni. Più che di età giusta, però, si potrebbe parlare di **atteggiamento giusto** per affrontare l'inizio dell'attività sessuale, ovvero basato sul rispetto di sé stessi e dell'altro/a. Bisognerebbe non farsi ricattare e non obbligare l'altro/a a fare una cosa per la quale non si sente pronto/a.

Non chiedere alcuna prova d'amore, il tuo ragazzo o la tua ragazza può volerti molto bene anche se ti dice che non vuole ancora fare sesso!

Dovresti anche essere in grado di pensare a fare sesso in maniera sicura e senza farti condizionare dall'esterno. Non pensare "sono l'unico che non l'ha ancora fatto" o "se non lo faccio sono sfigata" !

Se avete parlato con il/la partner, scelto che tipo di **precauzione** usare e vi sentite pronti, non sarà né troppo presto né troppo tardi: sarà il momento giusto e potrete viverlo serenamente.



SESSO ? SICURO !

COS'È L'HIV ?

L'HIV è il virus che causa l'AIDS (Sindrome da Immuno Deficienza Acquisita) e si può trasmettere durante i rapporti sessuali. Se si contrae l'infezione da HIV, il virus inizia a distruggere il sistema immunitario. Significa che il corpo non si può più difendere adeguatamente da virus e batteri e può contrarre malattie molto gravi. Dall'infezione da HIV non si può guarire, ma ci sono farmaci che rallentano l'insorgere della malattia (AIDS) e diminuiscono il rischio di morte.



numero verde per l'Emilia Romagna

numero verde Nazionale

800 856 080

800 861 061



059 2222222

059 2222222



Una persona sieropositiva può trasmettere il virus anche se non ha nessun sintomo