

L'AMORE A COLORI

IMPARIAMO L'ITALIANO
PARLANDO DI RELAZIONI E
SESSUALITÀ

AMOUR

حب
爱
LOVE

ভালোবাসা

इश्क

ପ୍ରେମ

LYUBOV
DASHURI

Любовь
DASHURI
CANIM

AMOR

ভালোবাসা
MAHAL
CANIM

جان

DRAGOSTE

MAHAL

LYUBOV

AMOR DRAGOSTE

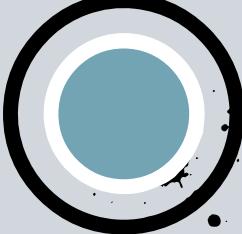
Любовь

AMOUR

LOVE

L'AMORE A COLORI

IMPARIAMO L'ITALIANO
PARLANDO DI RELAZIONI E
SESSUALITÀ

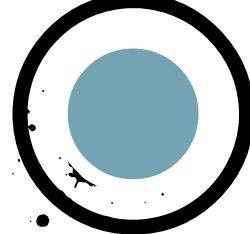


PREMESSA



Il quaderno è stato curato dallo **Spazio Giovani del Dipartimento Cure Primarie dell'Azienda USL di Bologna** in collaborazione con il **Centro per l'Istruzione degli adulti (CPIA Metropolitano di Bologna)**.

Si ringraziano per i contributi gli Spazi Giovani e i Centri per le donne straniere e i loro bambini della Regione Emilia Romagna.



Introduzione	<i>pag</i>
1 ESSERE UOMO / ESSERE DONNA	<i>pag</i>
2 I RAPPORTI IN FAMIGLIA	<i>pag</i>
3 ANATOMIA E FISIOLOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI	<i>pag</i>
4 LA CONTRACCEZIONE	<i>pag</i>
5 LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE	<i>pag</i>
6 GRAVIDANZA E PARTO	<i>pag</i>
7 INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA	<i>pag</i>
Appendice	<i>pag</i>
Il servizio sanitario nazionale	<i>pag</i>
Glossario	<i>pag</i>



1

ESSERE UOMO / ESSERE DONNA





CIAO NAIMA



RACHIDA, HO APPENA LITIGATO
CON I MIEI GENITORI! NON MI
FANNO ANDARE ALLA FESTA DI
ANNA. MIA MADRE È D'ACCORDO
CON ME, MA ALLA FINE DECIDE
SEMPRE MIO PADRE



ANCHE MIA MADRE MI FA USCIRE POCO
E NON MI FA VESTIRE COME VOGLIO. MIO
FRATELLO, INVECE ESCE QUANDO VUOLE!



ANCHE MIO FRATELLO È PIÙ LIBERO DI ME!!

IN CASA CHIEDONO SOLO
A ME DI FARE I LAVORI
DOMESTICI E NON A LUI!



DA ME È LO STESSO.



PENSA CHE CASA DI ANNA TUTTI FANNO
QUALCOSA PER CONTRIBUIRE.



CHE BELLO, NAIMA!
MIO PADRE INVECE NON VA
NEANCHE A FARE LA SPESA.



NON È GIUSTO! QUANDO AVRÒ
UNA MIA FAMIGLIA TUTTI
DOVRANNO COLLABORARE E
NON FARÒ DIFFERENZE TRA
MASCHIE FEMMINE!!



SONO D'ACCORDO!





ESSERE UOMO / ESSERE DONNA

Esercizio 1.1 - Attività di comprensione del testo

Vero o Falso

I genitori di Naima non le danno il permesso di andare alla festa di Anna

V F

Anche il fratello di Naima non può uscire di sera

V F

Il fratello di Rachida è meno libero di lei

V F

Nella famiglia di Naima decide sempre suo padre

V F

La madre di Naima le chiede sempre di fare i lavori di casa

V F

Nella famiglia di Anna sia i maschi che le femmine contribuiscono ai lavori domestici

V F

Naima da grande non farà tante differenze tra maschi e femmine

V F



Esercizio 1.2 - Se vuoi saperne di più

CHE COSA SONO GLI STEREOTIPI DI GENERE

In famiglia, al lavoro, a scuola, tra gli amici e nei media (Tv, giornali, Internet...) vengono proposti modelli di uomo e di donna. Questi modelli esistono in ogni **società** e in ogni **periodo storico**, sono molti e diversi tra loro. Possono influenzare i nostri comportamenti e quando siamo giovani possono confondere: può capitare di voler essere uguale agli altri, ma anche di voler essere accettati per come siamo.

A volte questi modelli possono diventare **stereotipi di genere**, cioè delle idee molto rigide e fisse di come dovrebbero essere gli uomini e le donne.

Ad esempio, è uno stereotipo di genere dire “gli uomini non si occupano dei lavori domestici” oppure “le donne devono saper cucinare”.

Gli stereotipi di genere sono dei modelli di comportamento a volte utili, ma possono anche limitare quello che pensiamo e quello che vogliamo fare.

È importante riconoscere uno stereotipo, perché ci può aiutare a **non avere pregiudizi e a rispettare le differenze**.

Non c'è un modo giusto di essere uomini e di essere donne.

È importante che ognuno sia libero di:

- Mostrare sé stesso e le proprie capacità
- Conoscere e accettare i propri limiti
- Ascoltare i propri bisogni e quelli degli altri per stare bene insieme



ESSERE UOMO / ESSERE DONNA

Esercizio 1.3 - Stereotipi di genere

Individualmente o divisi in sottogruppi provate a rispondere alle domande:

Secondo te, ci sono cose che una donna non può fare?

Secondo te, ci sono cose che un uomo non può fare?

Secondo te, che cosa fa meglio una donna rispetto a un uomo?

Secondo te, che cosa fa meglio un uomo rispetto a una donna?

Al termine del lavoro, confrontatevi con i compagni di classe, cercando di spiegare le ragioni delle vostre affermazioni.



Esercizio 1.4 - Se vuoi saperne di più

MODELLI DI GENERE NEI MEDIA

Anche nei media, come Tv e Internet, puoi trovare degli esempi di figure maschili e femminili e dei modelli di relazione tra i sessi. Gli esempi proposti sono tanti e diversi, possono **influenzare il tuo modo di pensare**, di vestire, di comportarti e di sentirti adatto/a al posto in cui vivi. I messaggi dei media sono studiati proprio per questo. Pensa alla pubblicità! Per vendere qualcosa deve attirare l'attenzione e convincere subito.

Per questo motivo, spesso, la pubblicità usa il sesso. Bisogna essere in grado di **capire questi messaggi**. Sai perché? Spesso le figure maschili e femminili che vengono proposte come modello da seguire non ti rappresentano e questo ti può fare sentire a disagio.

Quindi, di fronte ad un film, una serie televisiva o un'immagine pubblicitaria chiediti che cosa ti propongono e come questo ti fa sentire!

I modelli non devono bloccarti e impedirti di essere te stesso/a!



ESSERE UOMO / ESSERE DONNA

Esercizio 1.5 - Attivazione sui modelli di genere nei media

Analizzate in classe immagini pubblicitarie tratte da riviste / settimanali, video e filmati.

Rispondete insieme alle seguenti domande:

1. Descrivi l'immagine e/o la scena proposta

2. Descrivi con 3 aggettivi ogni protagonista della scena

3. Qual è il messaggio dell'immagine e/o del video? Che modello di uomo e/o di donna viene proposto? (puoi usare questi aggettivi: bello/a, perfetto/a, forte, debole, sicuro/a, dolce, aggressivo/a, seduttivo/a, ingenuo/a o altri che ti vengono in mente)

È importante sapere che:

UGUAGLIANZA DI GENERE

In Italia, come in molti altri paesi, **è proibito trattare le persone in modo diverso perché uomo o donna**. Questo significa che le donne e gli uomini devono avere le stesse possibilità e gli stessi diritti in tutti gli aspetti della vita personale, familiare, sociale e professionale.

Tutti e tutte devono avere il diritto di:

- Andare a scuola
- Decidere quale formazione professionale e quale lavoro fare
- Decidere se e quando sposarsi e chi sposare
- Decidere se e quando avere un bambino
- Esprimere il proprio orientamento sessuale



ESSERE UOMO / ESSERE DONNA

Esercizio 1.6 - Approfondimento

CHE COS'È L'ORIENTAMENTO SESSUALE?

L'orientamento sessuale è l'attrazione erotica e affettiva verso un'altra persona.

Può essere **eterosessuale** (attrazione per persone del sesso opposto), **omosessuale** (attrazione per persone dello stesso sesso) o **bisessuale** (attrazione per persone di entrambi i sessi).

È un concetto complesso, non significa solo che ci piacciono gli uomini o le donne, ma riguarda il desiderio, le fantasie, i pensieri, i sentimenti e i comportamenti che abbiamo.

PERCHÉ LE PERSONE SONO OMOSESSUALI?

Nessuno può scegliere il proprio orientamento sessuale: semplicemente, una persona è così e non può essere diversamente. L'omosessualità non è né un carattere ereditario (come il colore degli occhi e dei capelli) né una malattia. L'omosessualità è sempre esistita in tutti i paesi e in tutte le culture, anche se le regole e le leggi a riguardo sono diverse. In tutta Europa le persone omosessuali hanno **diritto di vivere liberamente il proprio orientamento sessuale senza essere discriminate** (cioè trattate diversamente dagli altri). In alcuni stati possono sposarsi e adottare dei figli.

CHE COS'È L'IDENTITÀ DI GENERE?

Identità di genere indica il genere in cui una persona si identifica, cioè se si sente uomo, donna, o qualcosa di diverso da queste due polarità. **A volte l'identità di genere non corrisponde al sesso biologico;** le persone transessuali, attraverso trattamenti di tipo ormonale e/o chirurgico, possono modificare il corpo per renderlo corrispondente al genere a cui sentono di appartenere.



2

I RAPPORTI IN FAMIGLIA



CIAO AMICO. SONO NEI GUAI: HANNA È ANDATA DA SUA SORELLA CON I BAMBINI E NON MI VUOLE PIÙ PARLARE!



AVETE LITIGATO?!

SI, SI LAMENTAVA SEMPRE PERCHÉ
NON AIUTAVO IN CASA E CON I
BAMBINI. È UN PERIODO DIFFICILE
AL LAVORO E QUANDO FINISCO MI
FERMO AL BAR A BERE QUALCOSA...

CHE BRUTTA SITUAZIONE!



EH GIÀ! STAVO PER PICCHIARLA...

COSA DICI?
AVEVI BEVUTO TROPPO?



CREDO DI SÌ...



ORA NON RISPONDE AL TELEFONO E NEANCHE AI MESSAGGI. SONO ARRABBIATO! NON PUÒ COMPORTARSI COSÌ!





FORSE HA PAURA,
STAI ESAGERANDO!



MIO PADRE MI HA
DETTO: "CHE UOMO
SEI? TI FAI TRATTARE
COSÌ DA TUA MOGLIE?
RIPORTALA A CASA!"



LIONEL CALMATI! COSÌ LA SPAVENTI E
NON TORNERÀ DI SICURO.
I NOSTRI GENTORI FANNO FATICA A CAPIRE,
PER LORO ERA MOLTO DIVERSO!

Esercizio 2.1 - Attività di comprensione del testo**1. Il problema di Lionel è:**

- A ha perso il lavoro
 - B ha una malattia
 - C sua moglie è andata via di casa
-

2. Lionel ultimamente ha:

- A picchiato la moglie
 - B litigato molto con la moglie
 - C mandato via da casa la moglie
-

3. Hanna è andata:

- A nel suo Paese d'origine
 - B da sua madre
 - C da sua sorella
-

4. Lionel continua a:

- A pensare di trovare una nuova ragazza
 - B pensare di ritornare nel proprio Paese da solo
 - C scrivere alla moglie molti messaggi al giorno
-

5. Il padre di Lionel è

- A molto moderno
- B molto tradizionale
- C molto protettivo

Esercizio 2.2 - Se vuoi saperne di più

LA COMUNICAZIONE DENTRO LA COPPIA E LA FAMIGLIA

Non è sempre facile capire le persone a cui vogliamo bene. È importante **riconoscere** quello che si vuole da una relazione e saperlo **comunicare**. È necessario **comprendere** anche i bisogni dell'altro/a.

Ecco alcuni consigli che riguardano la coppia:

1. Ascolta i tuoi bisogni e i tuoi desideri quando sei con l'altra persona;
2. Comunica cosa desideri e cosa non desideri;
3. Chiedi al tuo partner di esprimere i suoi desideri;
4. Se qualche cosa non ti piace o ti fa arrabbiare, trova il momento per parlarne;
5. Dai attenzione al tuo partner e cerca di capire come sta.

Anche nel **rapporto genitori-figli** è importante capirsi e ascoltarsi; quando i figli crescono aumentano le incomprensioni e le discussioni. Gli adolescenti possono ascoltare di più gli amici e seguire l'esempio di altre famiglie. Può essere difficile soprattutto se si vive in un paese diverso da quello di origine. In Italia ci sono dei servizi che possono aiutare gli adolescenti e i loro genitori.



I RAPPORTI IN FAMIGLIA

Esercizio 2.3 - Mettiamoci nei panni di...

A volte per capire meglio gli altri possiamo provare a metterci al loro posto e cercare di capire che emozioni provano.

Come si sente Lionel?

Come si sente Hanna?

Che consigli daresti a Lionel per affrontare la situazione?

Che consigli daresti ad Hanna per affrontare la situazione?

Esercizio 2.4 - Se vuoi saperne di più

CHE COSA È LA VIOLENZA?

All'interno di una coppia, entrambe le persone hanno gli **stessi diritti**. Questo significa che i sentimenti, i desideri e la volontà di entrambi devono sempre essere rispettati. Se una persona non si sente rispettata, è infelice. A volte nelle relazioni è difficile **controllare i propri sentimenti**, soprattutto quelli più forti come la rabbia, la gelosia e il possesso. C'è molta differenza tra dire di essere arrabbiati e avere un comportamento aggressivo. Puoi provare molta gelosia perché vuoi il tuo partner solo per te. Le altre persone, però, non ci appartengono! Alcune persone diventano violente quando non sanno controllare queste emozioni. Può essere **violenza fisica**, ma anche **psicologica**.



I RAPPORTI IN FAMIGLIA

Sei violento/a con una persona se:

- Le dai uno schiaffo
- La insulti
- La minacci quando non fa quello che vuoi tu
- La costringi a fare quello che vuoi con il ricatto
- La offendi davanti agli altri
- La obblighi a stare da sola

Forme di violenza fisica o psicologica ci possono essere anche nei confronti dei **figli**; **picchiare i bambini è vietato dalla legge**, così come maltrattarli, umiliarli o offenderli. È importante che i genitori crescano i figli rispettando i loro bisogni e le loro caratteristiche. Ad esempio, i matrimoni forzati o precoci sono vietati dalla legge italiana, che tutela il diritto di scelta della persona.

CHE COSA È UN MATRIMONIO FORZATO?

Per **matrimonio forzato** si intende un matrimonio in cui uno o entrambi gli sposi non sono d'accordo a sposarsi e vengono costretti da parte dei famigliari. La **costrizione** può includere la pressione **fisica, psicologica, finanziaria, sessuale** ed **emotiva**.

Se sei a conoscenza di forme di violenza puoi rivolgerti ai Servizi Sociali del tuo territorio o in caso di emergenza chiamare i Carabinieri al 112 o la Polizia al 113.

È IMPORTANTE SAPERE CHE

Chi ti impone la sua volontà, ti fa fare cose che non desideri o ti obbliga ad avere rapporti sessuali, commette un **reato**.

Chi subisce violenza psicologica, fisica o sessuale ha il **diritto di denunciare e di essere difeso/a**.

Spesso la vittima può vergognarsi, sentirsi umiliata o in colpa e non riuscire a denunciare la violenza subito.

È importante **parlarne con qualcuno** perché può essere di aiuto.



I RAPPORTI IN FAMIGLIA

SE HAI BISOGNO DI AIUTO...

In caso di emergenza chiama:

Numero verde anti violenza 1522

Linea di aiuto sulla violenza, multilingue e attiva 24 ore, gratuita sia da telefono fisso che cellulare.

Casa delle donne per non subire violenza

Sono posti in cui le donne vittime di violenza possono parlare del problema, trovare uno spazio di ascolto e di sostegno alle loro scelte.

Sono strutture composte da un Centro di accoglienza pubblico e da appartamenti a indirizzo segreto per l'ospitalità. Cerca su internet quella più vicina a te.

Telefono Azzurro

Se sei un minore, puoi chiamare il **numero nazionale gratuito 114** o andare sul sito **www.azzurro.it** per tutte le informazioni necessarie.



3

***ANATOMIA E FISIOLOGIA DEGLI
APPARATI SESSUALI***

TI DEVO CHIEDERE
UNA COSA



...



IO E MALIKA
ABBIAMO DECISO
DI FARE SESSO

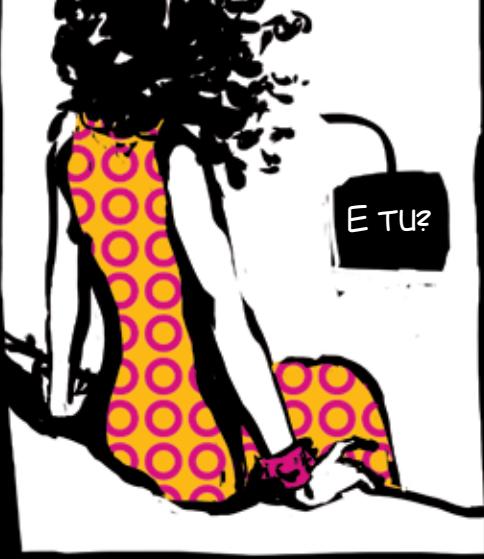


GRANDE FRATELLINO!
CAPISCO, STATE INSIEME DA
TANTO TEMPO!





SI,
LEI PRIMA
NON VOLEVA...



E TU?



È LA PRIMA VOLTA
ANCHE PER ME,
NON SO COME SI FA!!!

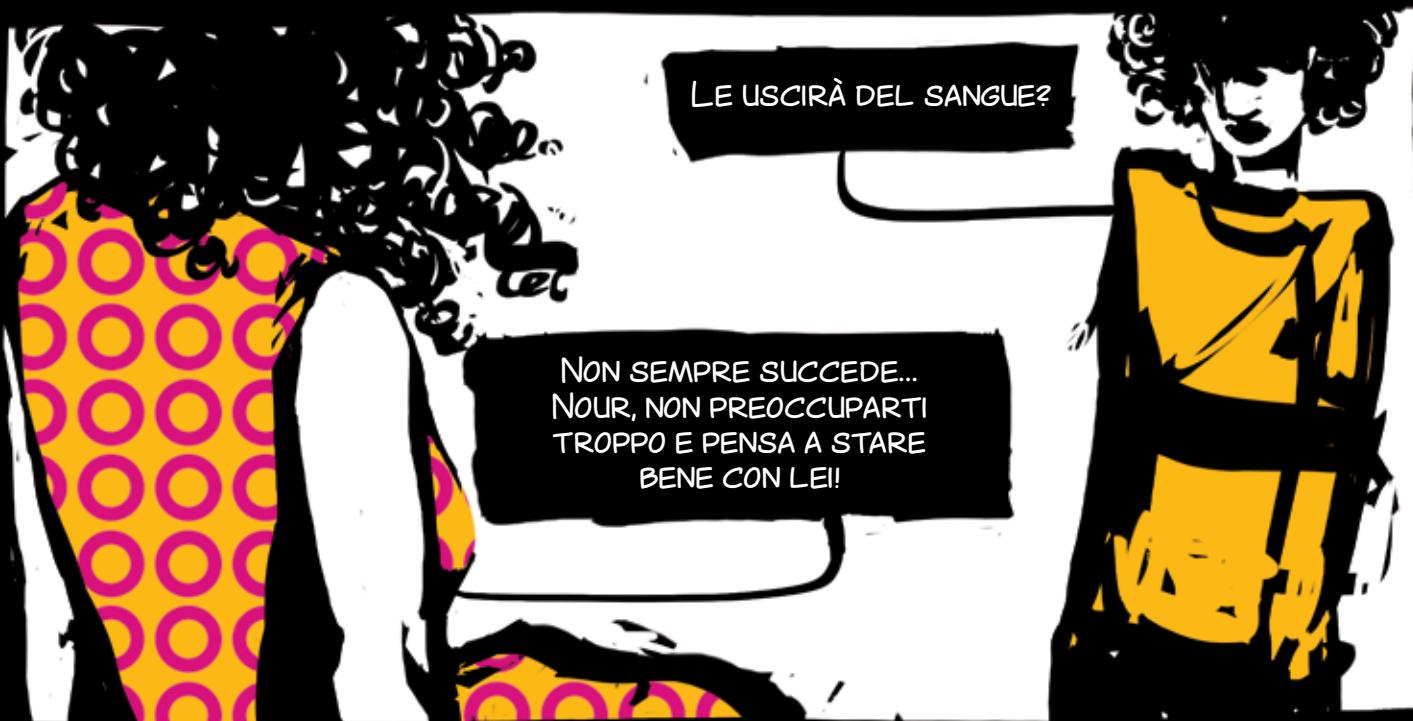


VEDRAI CHE VI VERRÀ NATURALE!



LEI HA PAURA DI SENTIRE MALE...
E SE NON SONO CAPACE E LE FACCIO MALE DAVVERO?

L'IMPORTANTE È STARE TRANQUILLI!



LE USCIRÀ DEL SANGUE?

NON SEMPRE SUCCEDDE...
NOUR, NON PREOCCUPARTI TROPPO E PENSA A STARE BENE CON LEI!



GRAZIE OLFA, MENO MALE CHE CI SEI TU!
MI VERGOGNANO A PARLARNE CON GLI AMICI...



MI RACCOMANDO,
COMPRA I PRESERVATIVI!



ANATOMIA E FISILOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI

Esercizio 3.1 - Attività di comprensione del testo

Vero o Falso

Nour è preoccupato di non piacere alla sua ragazza



Olfa è contenta che Nour e Malika abbiano deciso di fare sesso



Nour è agitato perché è la prima volta per lui



Nel primo rapporto sessuale le ragazze hanno tutte una perdita di sangue



Olfa consiglia a Nour di usare il preservativo



Anche i ragazzi hanno delle insicurezze nei primi rapporti sessuali



Esercizio 3.2 - Per saperne di più

È importante conoscere come funzionano i nostri apparati genitali per tanti motivi:

- Vivere bene la sessualità
- Scegliere se e quando avere figli
- Proteggerci dalle malattie a trasmissione sessuale



L'APPARATO GENITALE MASCHILE

L'apparato genitale maschile esterno è composto dal **pene** e dallo **scroto**:

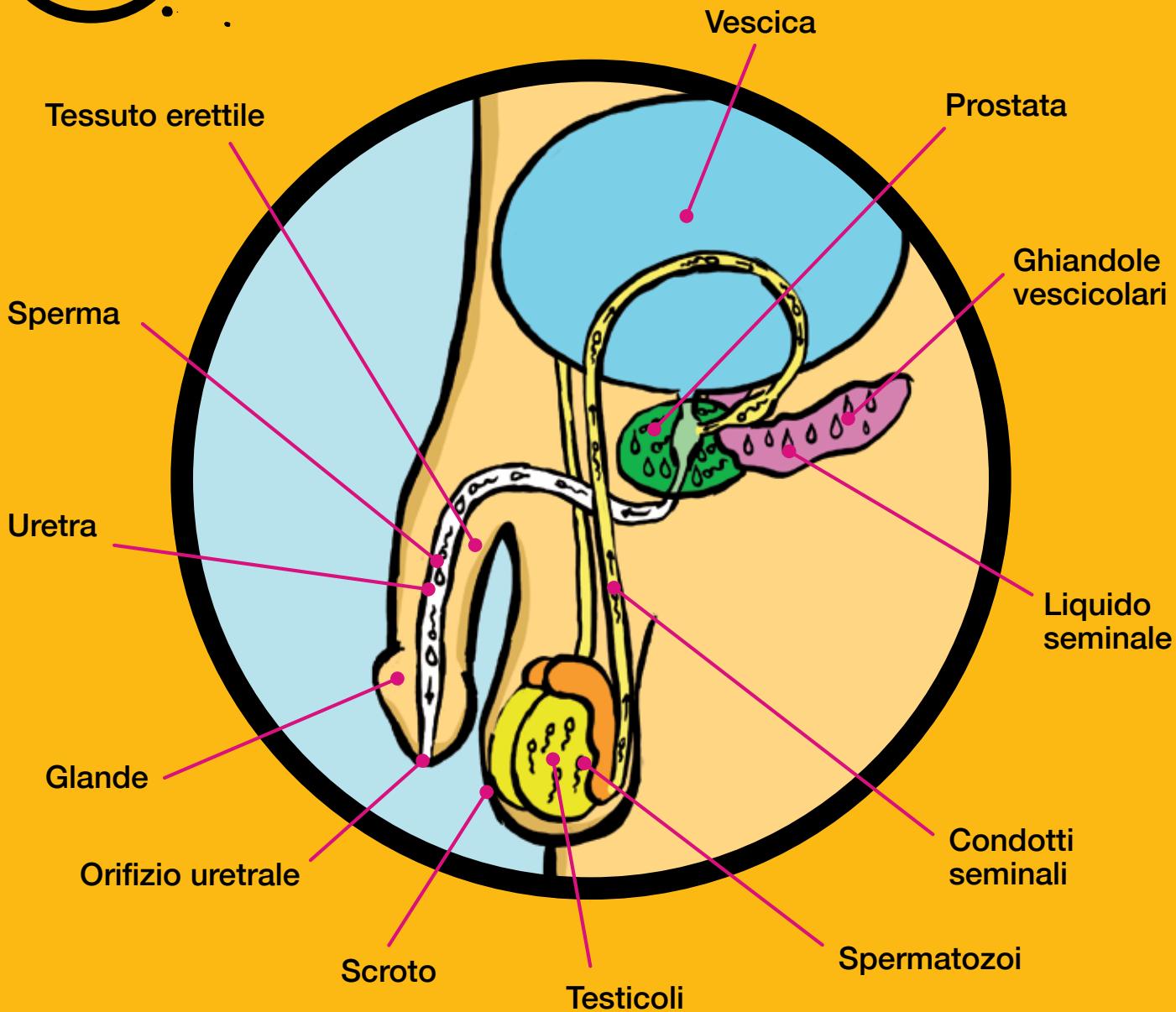
- Lo **scroto** è un sacchetto che contiene i testicoli. I **testicoli** sono due ghiandole che producono gli **spermatozoi** e gli **ormoni maschili** (ad esempio il **testosterone**). Lo scroto serve per mantenere una temperatura più bassa di quella del corpo, più adatta agli spermatozoi. Gli **spermatozoi** sono le cellule sessuali maschili. Sono formati da una testa e da una coda che permette loro di muoversi per raggiungere la cellula uovo. Ogni giorno nei testicoli vengono prodotti circa 300 milioni di spermatozoi; dopo un rapporto sessuale senza preservativo, gli spermatozoi riescono a sopravvivere nell'apparato riproduttivo femminile dai 3 ai 5 giorni.
- Il **pene** può avere forme e dimensioni diverse. La punta del pene (**glande**) è uno dei punti più sensibili del corpo di un uomo. Quando viene stimolato provoca intenso piacere.







ANATOMIA E FISILOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI



L'apparato genitale maschile **interno** comprende:

- **Condotti seminali:** canali sottili che servono a trasportare gli spermatozoi dai testicoli all'uretra.
- **Vescicole seminali e prostata:** ghiandole che producono un liquido che mantiene in vita gli spermatozoi (**il liquido seminale**).
- **Uretra:** canale interno al pene che fa uscire il liquido seminale e gli spermatozoi. L'uretra è collegata anche con la vescica e fa uscire l'urina. Liquido seminale e urina fuoriescono in momenti diversi dall'orefizio uretrale.
- **Tessuto erettile (o corpi cavernosi):** tessuto spugnoso che si riempie di sangue e aumenta il volume del pene (**erezione**).

Quando l'uomo prova **desiderio sessuale** il pene ha un'erezione. Al momento di massimo piacere (orgasmo) lo **sperma fuoriesce** dal pene (**iaculazione**). La maggior parte dei ragazzi ha la prima eiaculazione tra gli 11 e i 16 anni. Questo significa che si è diventati fertili. Un sogno sessuale può causare un'eiaculazione spontanea durante la notte (polluzione notturna).

Si può mettere incinta una ragazza anche con la prima eiaculazione ed è sufficiente una sola penetrazione senza la protezione dei contraccettivi.

Esercizio 3.1 - Attività di comprensione del testo

Inserisci il nome nella parte del corpo corrispondente:

Scroto

Glande

Testicoli

Condotti seminali

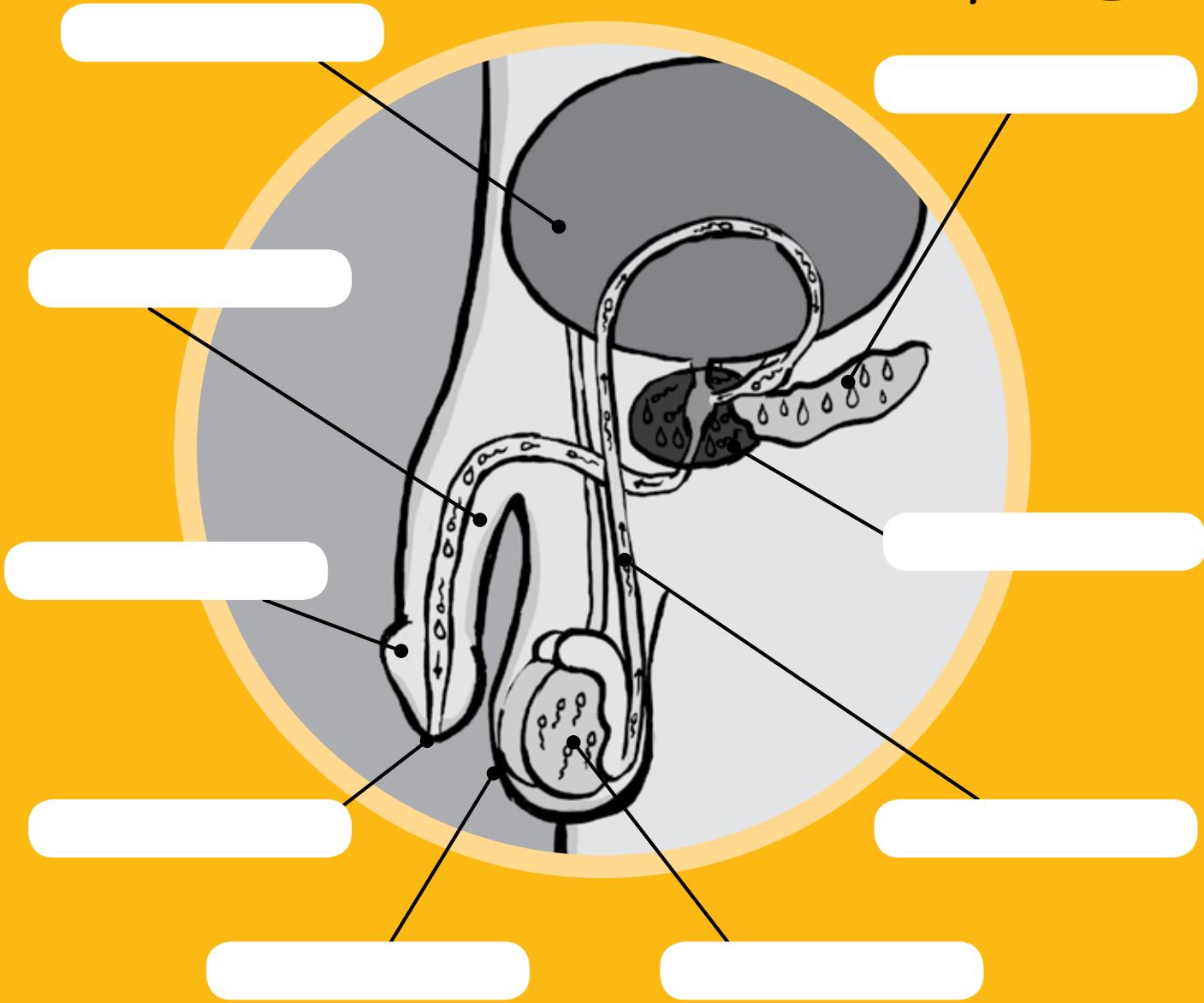
Vescica

Orifizio uretrale

Ghiandole vescicolari

Prostata

Tessuto erettile / corpi cavernosi





ANATOMIA E FISILOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI

Esercizio 3.2 - Se vuoi saperne di più...

COS'È LA CIRCONCISIONE?

Nella circoncisione il **prepuzio** (la pelle che ricopre il glande) viene tolta e la punta del pene non è più coperta. La circoncisione è praticata in alcuni paesi per motivi religiosi o igienici.

COS'È LA FIMOSI?

Quando il **prepuzio è troppo stretto** e il glande rimane coperto, i rapporti sessuali e la masturbazione potrebbero essere dolorosi. Si chiama fimosi e si può risolvere con la circoncisione.

COS'È IL FRENULO BREVE?

Quando un ragazzo cresce, il frenulo (pezzo di pelle che unisce il prepuzio al glande) può rimanere corto (frenulo breve) e impedire al prepuzio di scoprire il glande, provocando fastidio o **dolore durante l'erezione**.

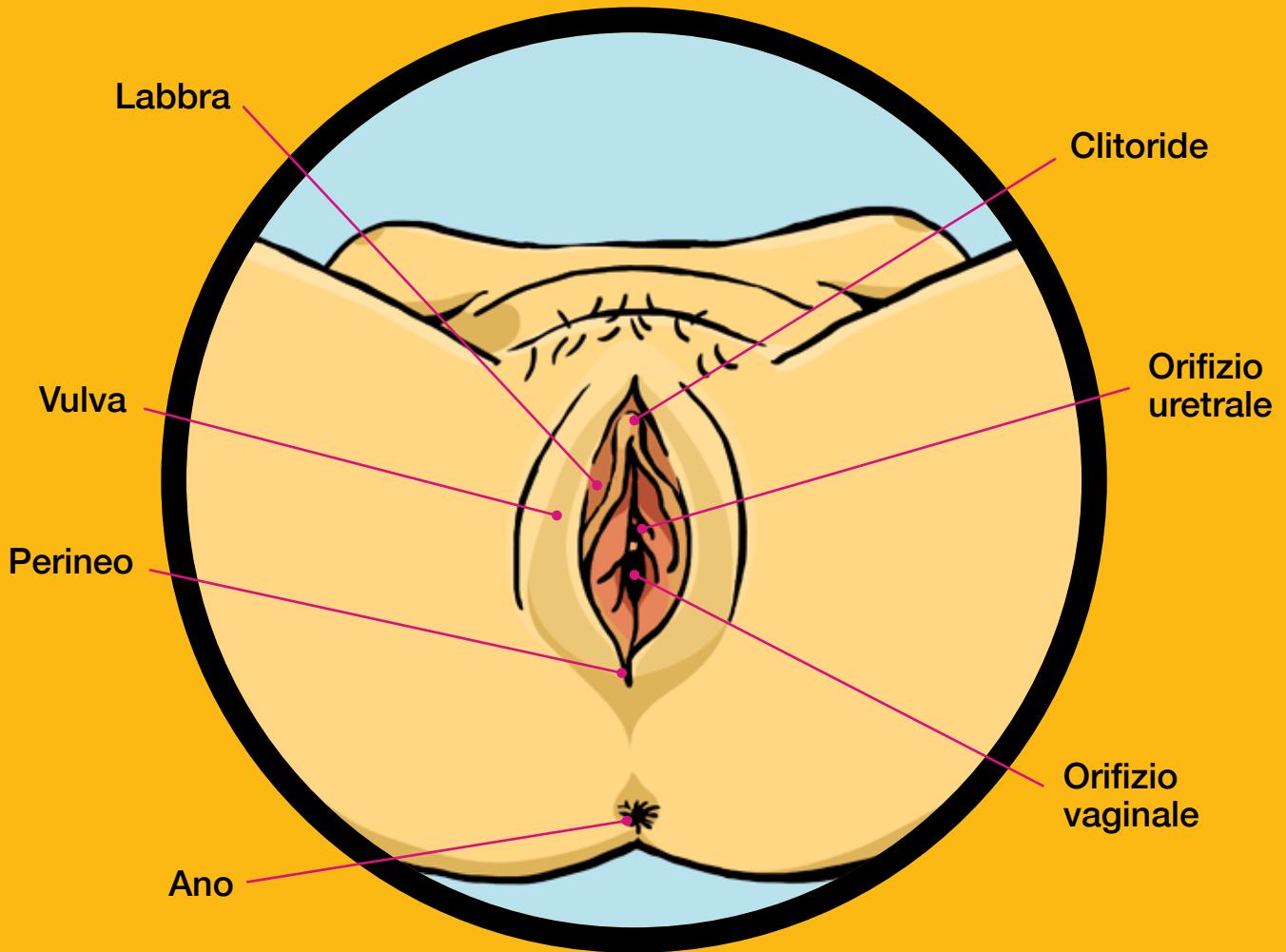


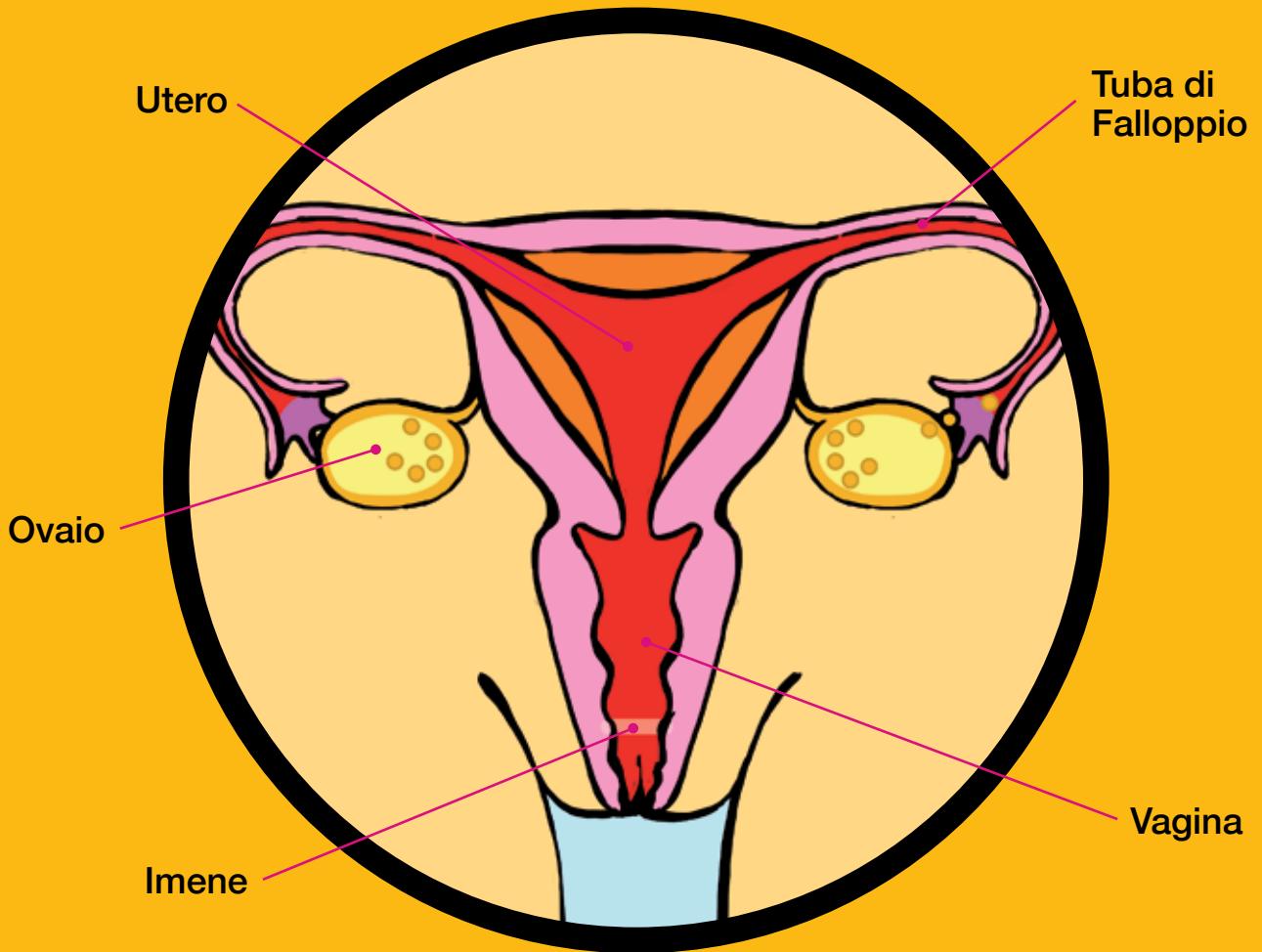


L'APPARATO GENITALE FEMMINILE

L'apparato genitale femminile **esterno** si chiama **vulva** ed è composto da:

- **Grandi labbra:** pieghe morbide della pelle da cui sporgono le **piccole labbra**.
Forme e dimensioni possono cambiare da donna a donna.
- **Clitoride:** tessuto spugnoso, molto sensibile che se stimolato provoca intenso piacere e l'orgasmo.
- **Orifizio uretrale:** piccolo foro dal quale fuoriesce l'urina.
- **Orifizio vaginale:** ingresso della vagina.





L'apparato genitale femminile **interno** è costituito da:

- **Vagina:** canale che collega l'utero alla vulva. Ha una struttura elastica che permette il rapporto sessuale e il passaggio del bambino durante il parto. All'entrata della vagina si trova una membrana sottile ed elastica che si chiama **imene**. Al momento del primo rapporto sessuale, può esserci una piccola perdita di sangue. Se l'imene è molto elastico invece no. Per questo motivo non si può capire, anche attraverso una visita ginecologica, se una ragazza è vergine oppure no.
- **Utero:** è l'organo dove il bambino si forma durante la gravidanza. All'interno è rivestito da una mucosa (**endometrio**) che si rinnova a ogni ciclo mestruale.
- **Tube di Falloppio:** sono due canali che collegano l'utero alle ovaie e che aiutano la cellula sessuale femminile (**cellula uovo**) ad andare dalle ovaie verso l'utero. Nelle tube avviene la **fecondazione**, cioè l'unione tra uno spermatozoo e una cellula uovo.
- **Ovaie:** sono due ghiandole che producono le cellule uovo e gli **ormoni sessuali femminili** (ad esempio gli **estrogeni** e il **progesterone**).

Quando la donna prova **desiderio sessuale** il clitoride aumenta di volume e la vagina si inumidisce. Al momento di massimo piacere (orgasmo) la vagina ha delle **contrazioni ritmiche** che aiutano la risalita degli spermatozoi.



ANATOMIA E FISILOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI

Esercizio 3.3 - Attività di comprensione del testo

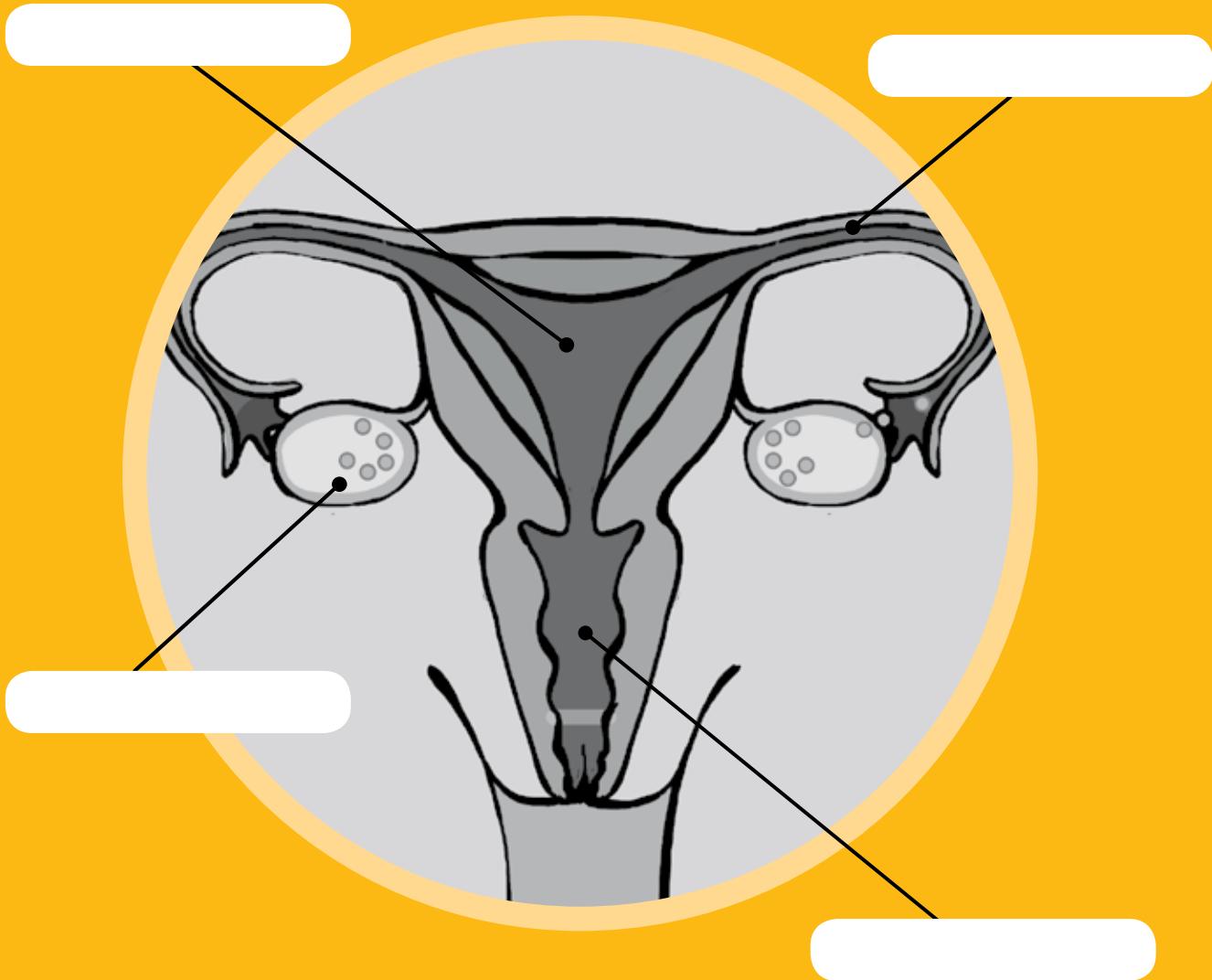
Inserisci il nome nella parte del corpo corrispondente:

Tuba di Falloppio

Ovaio

Utero

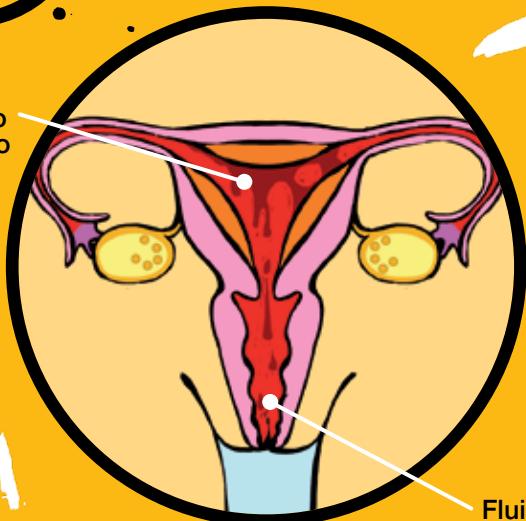
Vagina



3

ANATOMIA E FISILOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI

l'Utero
perde il suo
rivestimento
interno

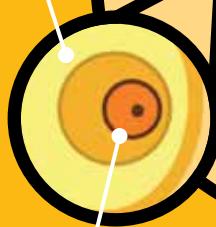


PRIMA SETTIMANA



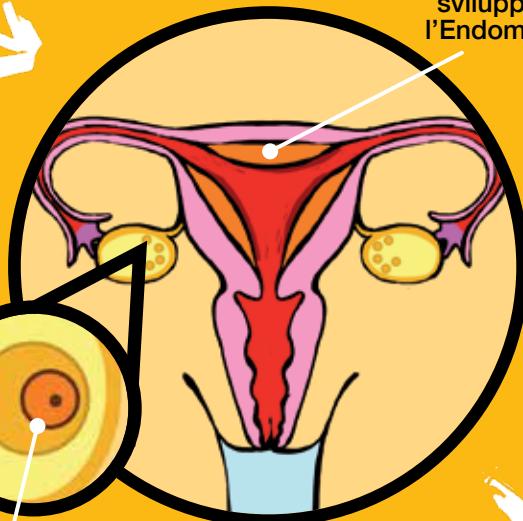
Follicolo

Fluido
mestruale



Ovulo

Comincia a
svilupparsi
l'Endometrio



SECONDA SETTIMANA



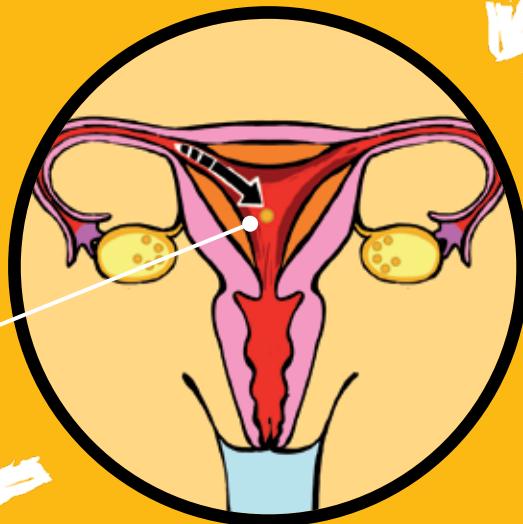
Ovulo



TERZA SETTIMANA



Ovulo



QUARTA SETTIMANA

Esercizio 3.4 - Approfondimento

IL CICLO MESTRUALE

Un ciclo mestruale va dall'inizio di una mestruazione alla successiva e dura circa 28 giorni. Durante il ciclo mestruale nell'ovaio cresce una cellula uovo. Se non viene fecondata da uno spermatozoo, verrà espulsa con la successiva mestruazione. L'ovulo è pronto per la fecondazione più o meno a metà ciclo, anche se non è possibile calcolarlo con precisione.

PRIMA SETTIMANA DEL CICLO: MESTRUAZIONI

Se l'ovulo non viene fecondata, viene espulso insieme all'endometrio che si era preparato per riceverlo. Questo spiega la perdita di sangue, cioè la mestruazione.

SECONDA SETTIMANA DEL CICLO: MATURAZIONE DELL'OVULO

Ogni mese un ovulo matura in una delle due ovaie.

TERZA SETTIMANA DEL CICLO: OVULAZIONE

Quando l'ovulo è maturo, viene rilasciato dall'ovaio ed entra nelle tube di Falloppio. Un ovulo può vivere circa 24 ore. **Durante questo periodo la donna è al massimo della fertilità.** Dopo l'ovulazione, l'utero si prepara a ricevere l'eventuale ovulo fecondata. Le pareti dell'utero si fanno più spesse creando una specie di nido per accogliere l'ovulo fecondata.

QUARTA SETTIMANA DEL CICLO: OVULO DEGENERAZIONE

Se non avviene la fecondazione, dopo 24 ore l'ovulo degenera. L'utero si prepara a rilasciare il suo rivestimento interno che sarà la nuova mestruazione.



ANATOMIA E FISIOLOGIA DEGLI APPARATI SESSUALI

La maggior parte delle ragazze ha il primo ciclo mestruale tra gli 11 e i 15 anni. Dal primo ciclo mestruale una ragazza diventa fertile, cioè può rimanere incinta se ha rapporti sessuali senza contraccettivi.

A differenza degli uomini, per le donne la fertilità ha una fine. La fine della fertilità si chiama **menopausa**. A partire da questo periodo le ovaie non producono più cellule uovo e quindi non si hanno più le mestruazioni. Gli uomini, invece, hanno un calo nella produzione degli ormoni durante **l'andropausa**, in cui è più difficile ma non impossibile avere figli.

È IMPORTANTE SAPERE CHE

Le **mutilazioni genitali femminili (MGF)** sono pratiche tradizionali di alcuni paesi. Alcune parti dei genitali femminili esterni vengono cucite o asportate per motivi non medici.

Le mutilazioni genitali **danneggiano la vita sessuale delle donne** perché impediscono di provare piacere e possono provocare gravi danni fisici e psicologici sia immediati che a lungo termine.

Questa è una **violazione dei diritti delle donne** e in Italia, come in tutti i paesi delle Nazioni Unite, le MGF sono vietate dalla legge. Nonostante ciò, anche in Italia ci sono migliaia di donne che hanno subito questa pratica: è importante sapere che si può ricevere **sostegno legale, medico e psicologico**.

La legge italiana rispetta tutte le culture e le religioni ma **condanna ogni forma di violenza** e ogni comportamento che può danneggiare l'integrità fisica e psichica della persona. Condanna tutte le pratiche tradizionali dannose per le donne e le bambine come ad esempio il matrimonio precoce e/o forzato e le mutilazioni genitali femminili (MGF).

4

LA CONTRACCEZIONE



CIAO NIKITA, COME STAI?



CIAO ROXANA, STO BENE GRAZIE E TU?



ORA BENE, MA POCHI GIORNI FA
ERO MOLTO PREOCCUPATA...



DAVVERO?
COSA TI È SUCCESSO?





NON MI VENIVANO LE MESTRUAZIONI
E PENSAVO DI ESSERE INCINTA.
POI PER FORTUNA SONO ARRIVATE...



MA NON USI LA PILLOLA?

NO. UNA MIA AMICA MI HA
DETTO CHE FA MALE...



NON È VERO!
PARLA CON UNA PERSONA ESPERTA.
VAI AL CONSULTORIO!



TU CI SEI STATA?



SI, L'ANNO SCORSO CON MIA
SORELLA CHE AVEVA PAURA DI
AVER PRESO UNA MALATTIA E POI
CI SONO TORNATA CON MIO MARITO
PER LA SPIRALE. ABBIAMO GIÀ
DUE FIGLI E CON QUESTA CRISI...

OK, MI HAI CONVINTA! PRENDERÒ UN APPUNTAMENTO AL CONSULTORIO.



SE VUOI HO IL
NUMERO DI
TELEFONO.



GRAZIE NIKITA,
SEI UNA VERA
AMICA.



Esercizio 4.1 - Attività di comprensione del testo**1. Perché Roxana ha avuto un grande spavento?**

- A Perché ha perso il lavoro
 - B Perché non le venivano le mestruazioni
 - C Perché suo marito era fuggito
-

2. Perché Nikita consiglia a Roxana di andare al Consultorio?

- A Per scegliere un contraccettivo
 - B Per fare un'ecografia
 - C Per guarire il mal di testa
-

3. Quante volte Nikita è stata al Consultorio?

- A Tre
 - B Quattro
 - C Due
-

4. Chi ha il numero telefonico del Consultorio?

- A Roxana
- B Nikita
- C Nessuno

Esercizio 4.2 - Attività di cloze

Completa il dialogo usando le seguenti parole:

ragazzo

con

scorso

figli

preso

nulla

cosa

contraccettivo

L'anno _____ mia sorella ha passato un brutto periodo perché pensava di avere _____ una malattia dopo un rapporto con un _____ incontrato in discoteca. Per fortuna non era successo _____, ma al Consultorio ci hanno spiegato _____ si deve fare per non prendere una malattia. Successivamente sono tornata _____ mio marito e ci siamo fatti consigliare un _____ sicuro. Sai, ho già due _____ e con questa crisi non posso rischiare!



LA CONTRACCEZIONE

Esercizio 4.3 - Funzioni comunicative

Usare il telefono in una lingua straniera è un po' difficile. Come inizieresti una telefonata al Consultorio?

A) Leggi i testi e inseriscili in ordine da 1 a 7:

- Buongiorno. Mi chiamo Kali. Vorrei prendere un appuntamento con la ginecologa.
- Pronto?
- Va bene.
- Mi ripete il cognome per favore?
- C'è posto il 15 febbraio alle ore 15.
- Kali con la cappa.
- Ci vediamo il 15 signora Kali. Arrivederci!

B) Immagina di essere Nikita e telefona al Consultorio per chiedere un appuntamento con una ginecologa.

Consultorio: Pronto?

Nikita: Buongiorno, sono la signora Rimesta e vorrei avere un appuntamento con una ginecologa per una mia amica.



Esercizio 4.4 - Cosa fare per non rimanere incinta?

Leggi il brano e distingui nella tabella qui sotto le forme negative da quelle affermative

Puoi utilizzare i contraccettivi, che sono dei mezzi che impediscono alla donna di restare incinta quando non vuole avere figli. Possono essere usati anche dalle ragazze più giovani.

I contraccettivi non sono pericolosi per la fertilità, infatti quando la donna non li usa più può avere dei figli.

Esistono vari tipi di contraccettivi e tu puoi scegliere quello più adatto a te e al tuo partner. I contraccettivi (ad eccezione del preservativo) devono essere prescritti da un medico; puoi parlarne con gli operatori dello Spazio Giovani o del consultorio in modo riservato.

FORMA AFFERMATIVA	FORMA NEGATIVA



LA CONTRACCEZIONE

Esercizio 4.5 - Scegli il metodo contraccettivo più adatto a te e alla tua coppia

I metodi contraccettivi sono efficaci se vengono usati correttamente.

Tutti hanno effetto solo fino a quando vengono utilizzati: se si interrompe l'uso, si può rimanere incinta. L'operatore sanitario ti aiuterà nella scelta di quello più adatto e sicuro per te e per il tuo partner.

**I METODI CHE CONTEGONO ORMONI
DEVONO ESSERE PRESCRITTI DAL MEDICO E HANNO BISOGNO DI
CONTROLLI PERIODICI:**



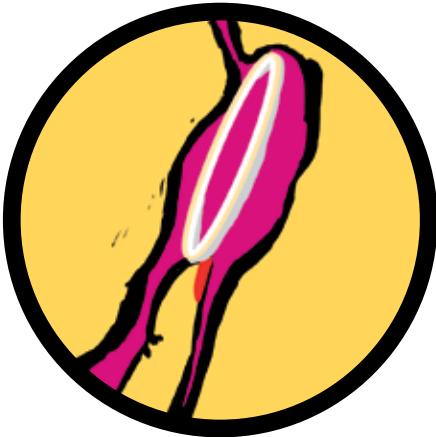
PILLOLA

Gli ormoni sono dentro le pillole che devono essere prese per bocca ogni giorno, con regolarità, per 21 o 28 giorni.



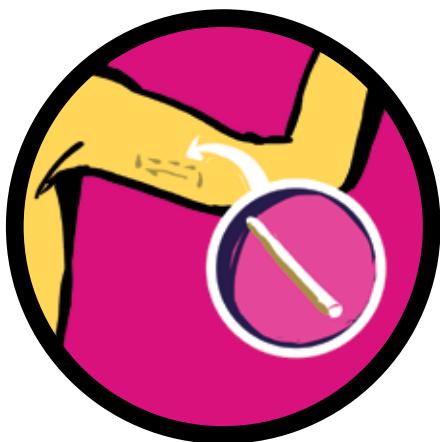
CEROTTO

Gli ormoni vengono assorbiti attraverso la pelle. Ogni settimana per 21 giorni si mette un nuovo cerotto. Poi si fa una pausa di una settimana.



ANELLO VAGINALE

È un anello sottile, trasparente e morbido, che devi mettere in vagina. Gli ormoni vengono assorbiti attraverso la vagina. Va tenuto per 21 giorni e poi si fa una pausa di una settimana.



IMPIANTO SOTTOCUTANEO

È un bastoncino sottile e lungo qualche centimetro, che viene messo sotto la pelle dal medico; contiene un ormone e dura tre anni.



SPIRALE (O IUD)

È un sistema che il medico mette dentro all'utero. Dura da 3 a 5 anni e richiede controlli regolari (ogni 6 mesi – 1 anno). Ci sono due tipi di spirale: una che contiene ormoni e può essere usata da tutte le donne/ragazze, una che non contiene ormoni e può essere usata solo da donne/ragazze che hanno già avuto un figlio.

QUESTI METODI INVECE NON RICHIEDONO L'INTERVENTO DEL MEDICO:



PRESERVATIVO (O CONDOM, O PROFILATTICO)

È un sottile rivestimento di lattice che si mette sul pene in erezione subito prima del rapporto sessuale. Protegge non solo da gravidanze indesiderate ma anche da infezioni e malattie sessualmente trasmissibili. Si compra in farmacia, nei supermercati o nelle macchinette automatiche.



PRESERVATIVO FEMMINILE

È una guaina morbida e resistente che si inserisce in vagina prima di un rapporto sessuale. È più grande del preservativo maschile e copre anche i genitali esterni. Protegge non solo da gravidanze indesiderate ma anche da infezioni e malattie sessualmente trasmissibili. Si compra in farmacia.



LA CONTRACCZIONE



METODI NATURALI

Insegnano come riconoscere il periodo fertile di una donna (periodo in cui è possibile rimanere incinta) per non avere rapporti in quel momento. Bisogna avere una buona conoscenza del proprio corpo e fare un lungo periodo di pratica con operatori sanitari, per cui sono poco adatti alle ragazze giovani.



COITO INTERROTTO

Consiste nel togliere il pene dalla vagina prima dell'eiaculazione (cioè prima che esca lo sperma). **Non è sicuro** perché dal pene esce qualche goccia di liquido anche prima dell'eiaculazione.

Se la coppia è sicura di **non volere più figli**, può scegliere la **sterilizzazione**.

È un intervento chirurgico che possono fare sia gli uomini che le donne: nella donna si chiudono le tube, nell'uomo si chiudono i dotti seminali. È un intervento irreversibile (cioè non si può più tornare fertili), quindi bisogna essere molto sicuri.

Se qualcosa va storto:

CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA (PILLOLA DEL GIORNO DOPO)

Se hai avuto un **rapporto sessuale a rischio**, puoi prendere la pillola del giorno dopo che serve per diminuire la probabilità di rimanere incinta.

Non è un contraccettivo da utilizzare spesso ma **solo nei casi di emergenza** quando non hai usato un contraccettivo o se lo hai usato male (per esempio se si rompe il profilattico).

Ne esistono 2 tipi: una pillola va presa entro 72 ore dal rapporto sessuale, l'altra entro 5 giorni. È importante prenderle **il più presto possibile** perché prima si prendono, più sono efficaci.

Se hai più di 18 anni puoi acquistarle direttamente in farmacia senza la prescrizione del medico; le minorenni hanno bisogno della ricetta del medico, ma non è richiesta l'autorizzazione dei genitori.

È IMPORTANTE SAPERE CHE

Puoi avere consulenze, visite e contraccettivi gratuiti rivolgendoti agli Spazi Giovani o ai Consultori Familiari!

Se sei residente in Emilia Romagna e:

- hai meno di 26 anni
- Hai fra 26 e 45 anni e hai partorito o fatto un'interruzione di gravidanza da poco e sei disoccupata o lavoratrice in crisi



5

***LE INFEZIONI SESSUALMENTE
TRASMESSE***



COME VA, AMICO?

COSI' COSI'... SABATO SERA IN
DISCOTECA HO CONOSCIUTO
UNA RAGAZZA E ALLA FINE
DELLA SERATA ABBIAMO
FATTO SESSO...

GRANDE OFIR!

A man with a black beard and short hair, wearing a green zip-up jacket, is shown from the chest up. He has a thoughtful or slightly nervous expression, with his hand near his chin. The background is plain white.

SI, MA IL GIORNO DOPO,
QUANTE PAURE...

A woman with dark hair, wearing a purple top, is shown from the chest up. She is looking towards the man in the previous panel with a questioning expression. Her hand is visible near her face.

MA DAI, E PERCHÉ?

A close-up, high-contrast black and white illustration of the man's face. He has a wide-eyed, somewhat shocked or desperate expression, with his mouth slightly open. The lighting is dramatic, with deep shadows.

...NON HO USATO IL
PRESERVATIVO E
QUELLA RAGAZZA
L'AVEVO APPENA
CONOSCIUTA!



NON HAI USATO IL PRESERVATIVO? MA SEI SCEMO?

INFATTI... SE L'HO MESSA INCINTA? E SE HO PRESO UNA MALATTIA?



CALMA! POSSIAMO TELEFONARE AL NUMERO
VERDE AIDS E CHIEDERE INFORMAZIONI.
SO CHE SI PUÒ FARE IL TEST IN MODO
ANONIMO E GRATUITO.



OK, POI ANDIAMO A COMPRARE DEI PRESERVATIVI, AMICO!



LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE

Esercizio 5.1 - Attività di comprensione del testo

Come si chiamano i due amici del dialogo?

- (A) Amir e Ofir
 - (B) Non si sa
 - (C) Elmer e Ofir
-

Quali sono le paure di Ofir?

- (A) Di aver trasmesso una malattia alla ragazza e di non sapere come dirglielo
 - (B) Di aver preso una malattia e di aver messo incinta la ragazza
 - (C) Di rivedere la ragazza e di parlare con lei
-

Che idea ha Amir per aiutare Ofir?

- (A) Di telefonare al numero verde AIDS
- (B) Di parlare con amici
- (C) Di parlare con i genitori

Esercizio 5.2 - Attività di cloze

Completa il dialogo usando le seguenti parole:

Spazio giovani

Preservativo

Sessuale

Paure

Malattia

Pillola

Incinta

Problema

Contracezione

Telefonare

Preservativi

Ragazza

Sabato sera in discoteca Ofir ha avuto un rapporto _____ con una ragazza appena conosciuta. Adesso Ofir ha delle _____ perché non ha usato il _____ e crede di aver preso una _____ e di aver messo _____ la ragazza!

Ofir ha avuto una _____ che usava la _____ così lui non si era mai posto il _____ delle malattie e della _____. Il suo amico Amir ha consigliato a Ofir di _____ al numero verde AIDS, e poi sono andati a comprare i _____.



LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE

Esercizio 5.3 - Attività di comprensione del testo

Scegli nell'elenco le parole che ti sembrano adatte per descrivere lo stato d'animo di Ofir. Puoi aggiungere le parole che vuoi.

Paura, soddisfazione, vergogna, collaborazione, preoccupazione, spavalderia, contentezza, bisogno di parlare, bisogno di aiuto, desiderio di capire, risolvere la situazione, lasciar perdere, disinteresse, egoismo, pensiero dell'altro, pensare di risolvere insieme il problema, disperazione.

Qualcuno che conosci ha vissuto una situazione come Ofir?

Cosa può fare un giovane per non trovarsi in queste situazioni difficili?

Pensi che la contraccezione riguardi sia il ragazzo che la ragazza?

Esercizio 5.4 - Approfondimento

LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISIBILI

Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) sono **malattie molto diffuse**, alcune banali, altre molto gravi. Alcune sono facilmente curabili, altre no, altre ancora diventano croniche (non si può guarire).

L'infezione si prende attraverso i rapporti sessuali e può essere provocata da:

- Batteri (Sifilide e Gonorrea)
- Parassiti (Trichomonas)
- Funghi (Candida)
- Virus (Herpes Virus, Papilloma Virus, Virus dell'epatite A, B e C, HIV)

Tutti i tipi di rapporto sessuale (vaginale, orale, anale) possono essere rischiosi.

Sono a rischio sia gli uomini che le donne.

Per alcune malattie esistono dei **test** specifici.

Se hai delle domande da fare, o hai notato dei cambiamenti nei genitali (bruciore, prurito, arrossamento, perdita di liquidi) parlane con il tuo medico di base, oppure vai allo Spazio Giovani o a un centro specialistico per le IST che potrà farti una **visita** e degli esami.

**USA SEMPRE IL PRESERVATIVO:
È L'UNICO MEZZO CHE PROTEGGE DALLE IST**

Esercizio 5.4 - Quiz sulle IST

Le IST sono infezioni:

- A Rare e mortali
 - B Molto diffuse, alcune banali, altre molto gravi
 - C Comuni ma poco importanti
-

Alcune IST possono diventare croniche, cioè:

- A Non si guarisce
 - B Non c'è la cura
 - C Si guarisce
-

Le IST possono colpire:

- A Solo le donne
 - B Solo gli uomini
 - C Uomini e donne
-

I sintomi possono essere:

- A Bruciore di stomaco
 - B Bruciore, prurito, arrossamento, perdite dai genitali
 - C Insonnia
-

Se hai un dubbio su una di queste malattie:

- A Puoi andare solo dal medico curante
- B Devi andare al Pronto Soccorso
- C Puoi andare dal tuo medico, allo Spazio Giovani, al Consultorio o a un centro specifico per le IST





LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE

Esercizio 5.5 - Se vuoi saperne di più

HIV significa **Human Immunodeficiency Virus** ed è il virus responsabile dell'**AIDS**, sindrome da immunodeficienza acquisita.

Il virus **abbassa le difese immunitarie** che ci proteggono dalle malattie, quindi ci si può ammalare più facilmente, anche di malattie molto gravi che possono portare alla morte.

Una persona che ha preso il virus è detta **sieropositiva**.

Il contagio da HIV avviene attraverso:

- Scambio di sangue infetto (con oggetti taglienti come siringhe e rasoi)
- Rapporti sessuali senza il preservativo (vaginali, anali o orali)
- Una gravidanza, un parto o l'allattamento quando la madre è sieropositiva

I **rapporti sessuali** fra persone di sesso diverso (eterosessuali) e fra persone dello stesso sesso (omosessuali) sono la modalità di **trasmissione più diffusa**.

LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE

5

Non è possibile capire da segni esteriori se una persona è sieropositiva perché questa infezione **non dà sintomi** per molti anni. Il virus però viene trasmesso anche se non ci sono sintomi evidenti.

L'unico modo per sapere se si è preso il virus è fare il **test per l'HIV**.

Essere sieropositivi non significa essere malati di AIDS o che ci si ammalerà in futuro e presto si morirà. Anche se non c'è ancora una cura definitiva, oggi ci sono delle **terapie** che rallentano la crescita dell'infezione nel corpo. Questo ha reso possibile vivere a lungo e ridurre il rischio di trasmissione del virus sia nei rapporti sessuali che da madre a figlio.

Se hai avuto un **comportamento a rischio** (rapporti sessuali senza preservativo, scambio di siringhe o di oggetti taglienti) **dopo 28 giorni** puoi andare in ospedale e fare **il test** che **è gratuito e anonimo**; può essere prenotato chiamando il numero Verde AIDS gratuito **800 856080**. Puoi chiamare questo numero anche se hai dubbi o domande sull'HIV e le altre IST.

Se preferisci in farmacia puoi comprare un test che si può fare a casa e dà il risultato in 20 minuti.



LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE

Esercizio 5.6 - Vero o falso?

Vero o Falso

L'HIV è un virus



L'HIV abbassa le difese del corpo



È possibile capire da segni esteriori se una persona ha l'HIV



Si può trasmettere il virus HIV attraverso il sangue



Si può trasmettere il virus HIV al proprio figlio in gravidanza, durante il parto e attraverso l'allattamento



L'unico modo per sapere con certezza se si è preso l'HIV è fare il test



Se una persona è sieropositiva significa che è malata di AIDS



Oggi non esistono terapie in grado di rallentare l'infezione



Chi ha avuto un comportamento a rischio dopo 40 giorni può fare il test



Il preservativo è l'unico mezzo per proteggersi dall'HIV



6

GRAVIDANZA E PARTO



COME VA LA GRAVIDANZA?
HAI FATTO UN'ECOGRAFIA?



NO, PERCHÉ? VA
TUTTO BENE, NON
MI VA DI ANDARE
ALL'OSPEDALE.



SEI STATA AL CONSULTORIO?



NO, NON HO BISOGNO DI MEDICINE,
VA TUTTO BENE.



MA DOVRESTI FARE
UNA VISITA PER
VEDERE SE IL BAMBINO
CRESCE BENE!



HO PAURA DI NON
CAPIRE PERCHÉ
NON PARLO BENE
L'ITALIANO...

PUOI CHIEDERE L'AIUTO DI UN
MEDIATORE CULTURALE.



AH, MA MIA SUOCERA MI HA
DETTO CHE È MEGLIO NON FARSI
VISITARE TROPPO PERCHÉ PUÒ
FARE MALE AL BAMBINO...



UNA VOLTA TANTE
COSE NON SI
SAPEVANO! OGGI
È NORMALE FARE
DELLE VISITE!



TU CI SEI STATA?



CERTO! HO FATTO IL CORSO DI
PREPARAZIONE ALLA NASCITA
INSIEME A MIO MARITO.



BUONA IDEA! POSSO
ANDARE SENZA
APPUNTAMENTO?



SI, MA È MEGLIO TELEFONARE PRIMA.
IN OGNI CASO NON SERVE LA RICHIESTA DEL MEDICO.





GRAVIDANZA E PARTO

Esercizio 6.1 - Attività di comprensione del testo

L'amica incinta è

- A Maria
 - B Irina
 - C Tutte e due
-

Maria ha fatto un'ecografia?

- A Sì
 - B No
 - C Non si sa
-

Al Consultorio Maria può chiedere l'aiuto di un mediatore per:

- A Prendere le medicine
 - B Capire bene ciò che dice la ginecologa
 - C Partorire
-

Irina ha fatto il corso di preparazione alla nascita:

- A Da sola
 - B Con suo marito
 - C Con sua suocera
-

Alla fine del dialogo Irina dice a Maria che è meglio andare al consultorio:

- A Con appuntamento telefonando prima
- B Senza appuntamento
- C Con la richiesta del medico

Esercizio 6.2 - Attività di cloze

Prova a completare il dialogo usando le parole:

ingrassi

visite

non

sono

cresce

Maria, al Consultorio _____ si va a prendere le medicine.
Ci _____ le ginecologhe e le ostetriche che ti fanno le _____
per vedere se il bambino _____ bene, che tu non _____
troppo, insomma che tutto vada bene.

Esercizio 6.3 - Se vuoi saperne di più

COME CAPIRE SE SI È INCINTA: TEST DI GRAVIDANZA

Il primo segnale di una gravidanza è **la mancanza delle mestruazioni**: in gravidanza, infatti, il rivestimento interno dell'utero (endometrio) non viene espulso, ma cresce per nutrire il bambino.

Per capire se un ritardo delle mestruazioni è dato da una gravidanza bisogna fare un **test** specifico **dopo almeno 20 giorni dal rapporto sessuale a rischio**. Il test fatto sulle urine scopre la presenza dell'ormone **HCG**. La cellula uovo fecondata da uno spermatozoo produce, infatti, questo ormone che aiuta la gravidanza. I test che si comperano in farmacia o al supermercato sono facili e sicuri. Si bagna lo stick con l'urina e dopo pochi minuti, in caso positivo, appaiono delle righe o altri simboli. I test solitamente vengono venduti in confezioni da due perché è consigliato confermare l'esito dopo qualche giorno.

È possibile fare un esame del sangue che può dare informazioni certe già dopo alcuni giorni di ritardo mestruale.

LA GRAVIDANZA

L'ovulo fecondato inizia a formare un piccolo numero di cellule e dopo pochi giorni arriva all'utero. Il periodo di tempo in cui il bambino si sviluppa si chiama gravidanza e dura circa **nove mesi**. Durante la gravidanza il bambino è collegato alla madre attraverso il **cordone ombelicale** e la **placenta**, che servono a far passare l'ossigeno e il nutrimento.

La placenta è anche una barriera per molti microrganismi. Alcuni microrganismi dannosi e alcune sostanze tossiche però passano attraverso la placenta: per esempio, i virus della rosolia e dell'HIV, l'alcol, le droghe, i farmaci e le sostanze respirate con la sigaretta. Per questo, **non bisogna fumare o assumere droghe** e alcuni farmaci durante la gravidanza.

Nell'utero il bambino è contenuto in un sacco pieno di liquido che si chiama sacco amniotico. Il liquido serve a proteggere il bambino dagli urti.



GRAVIDANZA E PARTO



COSA FARE IN GRAVIDANZA

Appena scopri di essere incinta puoi andare al Consultorio Familiare per fare gli **esami del sangue**, le **visite** ostetriche di controllo e le ecografie necessarie.

L'**ecografia** serve a capire se il feto sta crescendo bene, a scoprire il sesso del bambino e la sua posizione all'interno dell'utero.

Per fare un'ecografia la donna si sdraia a pancia in su e le viene scoperto l'addome. Si appoggia sulla pancia una sonda che permette di visualizzare il feto su uno schermo collegato.

L'ecografia in gravidanza non fa male: si tratta di un esame indolore per la mamma e senza effetti collaterali per il bambino.

Il Sistema Sanitario Nazionale garantisce alcune ecografie gratuite alle donne incinte, se fatte in strutture pubbliche con la richiesta del medico.



IL PARTO E I MESI SUCCESSIVI

Alla fine della gravidanza, è importante scegliere in quale ospedale si vuole partorire e fare le ultime visite necessarie. Quando cominci ad avere delle contrazioni abbastanza frequenti e intense o si rompono le acque è il segnale che sta cominciando il parto ed è il momento di andare in ospedale.

Dopo il parto, la mamma e il suo bambino rimarranno in ospedale per alcuni giorni per vedere se va tutto bene; in questi giorni verrai aiutata **nell'allattamento**.

IMPORTANTE

Nei mesi successivi al parto, se la mamma allatta, le mestruazioni possono non esserci; la donna però **può rimanere incinta lo stesso**, per questo va usato sempre un **metodo contraccettivo**.

Parlane con il medico o il ginecologo.

Esercizio 6.4 - Rispondi alle seguenti domande

La presenza dell'ormone HCG significa che:

- A La donna è incinta
- B La donna non è incinta
- C La donna ha una malattia

Il periodo di sviluppo del bambino fino alla nascita si chiama:

- A Parto
- B Mestruazione
- C Gravidanza

La funzione della placenta è:

- A Far fecondare la cellula uovo
- B Far passare nutrimento e ossigeno al bambino
- C Produrre la cellula uovo

La gravidanza di una donna è lunga circa:

- A 9 mesi
- B 7 mesi
- C 5 mesi

Il momento della nascita del bambino si chiama:

- A Fecondazione
- B Parto
- C Gravidanza



GRAVIDANZA E PARTO

Esercizio 6.5 - Funzioni comunicative

Leggi il brano seguente e poi suddividi le parole sottolineate in due gruppi.

Come sarà il mio bambino? Come sarà la mia bambina?

“In questi giorni mi capita spesso di pensare a come sarà mio figlio. Lo immagino **bruno**, con i capelli **ricci**, gli occhi **scuri** e un corpo **forte e robusto** come suo padre. Avrà un carattere **estroverso, aperto** verso tutti, **orgoglioso** e **intelligente**. E se nasce una bambina? Allora la immagino **bruna**, con i capelli **lisci**, gli occhi **castani**, un corpo **magro** ma **aggraziato**. Avrà un carattere **introverso**, come me, sarà **romantica**, un po' **timida** e molto **intelligente**.”

CARATTERISTICHE FISICHE

CARATTERE

CARATTERISTICHE FISICHE	CARATTERE

E ora prova tu a descrivere una persona che conosci:

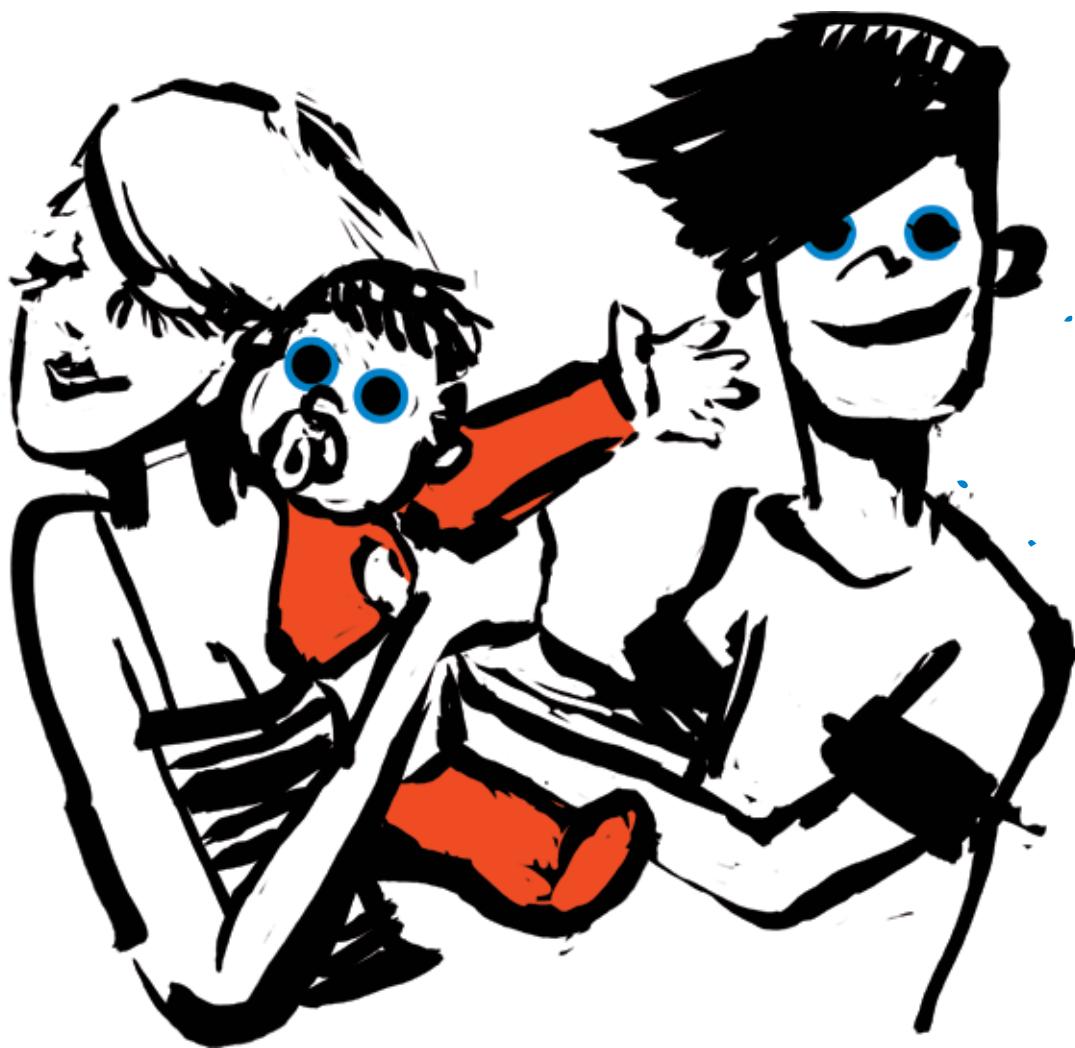
È IMPORTANTE SAPERE CHE

In Italia tutte le donne che aspettano un bambino hanno diritto a:

- **Assistenza gratuita** in un Consultorio e in Ospedale per visite, analisi, corsi di preparazione al parto, ricovero per il parto e cure necessarie.
- **Registrare il figlio** appena nato agli uffici dell'Anagrafe o direttamente in Ospedale.
- Decidere di non riconoscere il figlio appena nato. Questo non è un reato, e nessuno avvertirà la polizia. Prima del parto dovrai dire che non intendi riconoscere il neonato (**parto in anonimato**).
- Decidere di interrompere la gravidanza (**Interruzione Volontaria di Gravidanza**) entro 90 giorni dall'inizio dell'ultima mestruazione. Dopo tale periodo è possibile eseguire una IVG solo per problemi di salute (L.194/78).

IMPORTANTE:

Se aspetti un bambino e non hai il **permesso di soggiorno** puoi richiederlo per il periodo della gravidanza e per i 6 mesi successivi alla nascita del bambino. Vai in Questura con un certificato in cui è scritto che sei incinta e la data prevista del parto.



7

**INTERRUZIONE VOLONTARIA DI
GRAVIDANZA**



HEY KATERINA!
QUALCHE COSA
NON VA?



...SONO PREOCCUPATA...
HO DIECI GIORNI DI RITARDO...





HAI FATTO UN TEST DI
GRAVIDANZA?

NO, NON SO COME SI FA...



SI PUÒ COMPRARE
SIA IN FARMACIA CHE
AL SUPERMERCATO.
TI AIUTO IO!



NON VOGLIO UN
FIGLIO A 16 ANNI!
ANCHE SAMUEL NON
SE LA SENTE!



COSA PENSATE DI
FARE? PENSI DI
ABORTIRE?



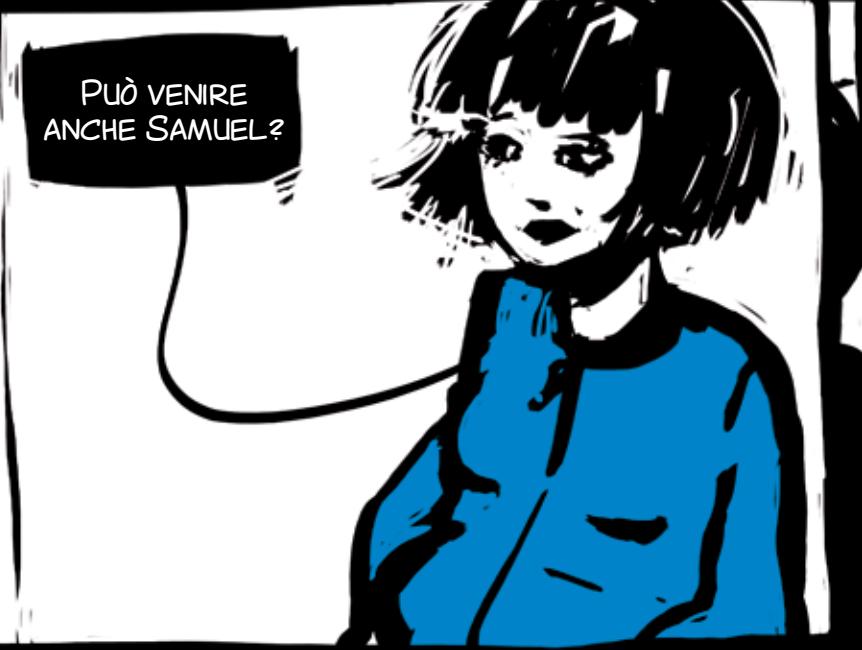
MI SEMBRA L'UNICA
SOLUZIONE, MA NON SONO
CONVINTA. MA CON CHI POSSO
PARLARNE?



TI ACCOMPAGNO IO
ALLO SPAZIO GIOVANI.



PUÒ VENIRE
ANCHE SAMUEL?



CERTO! CHIAMALO!



SPERIAMO SIA SOLO
UN RITARDO... VORREI
INIZIARE AD USARE UN
CONTRACCETTIVO!



20 14

GLI OPERATORI DELLO
SPAZIO GIOVANI POSSONO AIUTARTI
A SCEGLIERE QUELLO GIUSTO.





INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA

Esercizio 7.1 - Attività di comprensione del testo

Perché Katerina è preoccupata?

- A Va male a scuola
 - B Ha paura di essere incinta
 - C Ha litigato con il suo ragazzo
-

Elena dice che in Italia:

- A Esiste una legge che permette l'aborto solo alle maggiorenni
 - B L'aborto non si può fare
 - C Esiste una legge che permette l'aborto anche alle ragazze minorenni
-

In Italia l'aborto deve essere fatto:

- A All'inizio della gravidanza
 - B Entro 90 giorni dall'ultima mestruazione
 - C 90 Giorni dopo l'ultima mestruazione
-

Allo Spazio Giovani ci possono andare:

- A Solo le ragazze
- B Solo i ragazzi
- C Sia i ragazzi che le ragazze

Esercizio 7.2 - Attività di cloze

Prova a completare il dialogo usando le parole:

tempo

contraccezione

sicura

a

scuola

scegliere

diversi

fatto

“Ci sono diverse possibilità ma sta a te _____. In ogni caso ricordati che l'aborto va _____ entro 90 giorni dall'ultima mestruazione, quindi non far passare troppo _____.”

“Ma sei _____ ? Tu come fai _____ sapere tutte queste cose?”

“Con la _____ abbiamo fatto un incontro con gli operatori dello Spazio Giovani e ci hanno parlato di _____ argomenti, tra cui la _____ e l'aborto.”



INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA

Esercizio 7.3 - Funzioni comunicative

LEGGI LA E-MAIL CHE ELENA SCRIVE ALLA SORELLA:

Nuovo Messaggio

Da: Elena

A: Maria

Oggetto: Ciao!

Ieri è stata una giornata molto faticosa. Ho incontrato Katerina (te la ricordi vero?) che si è confidata con me. Mi ha raccontato che non le vengono le mestruazioni da un po' di giorni. Cavolo che spavento!!! Insieme abbiamo deciso di andare subito allo Spazio Giovani. Sai, esiste questo posto per i ragazzi e le ragazze dai 14 ai 19 anni, gratuito e riservato, cioè non lo dicono ai genitori se tu non vuoi, dove puoi andare a parlare dei tuoi problemi.

Ci siamo state un sacco di tempo: Katerina ha parlato prima con un'operatrice, poi le hanno fatto il test di gravidanza. Per fortuna era negativo! Infine ha incontrato la ginecologa che le ha prescritto la pillola. Che fatica! Ma alla fine eravamo molto felici!!!

Elena

È IMPORTANTE SAPERE CHE

Se sei rimasta incinta senza volerlo e hai deciso di **interrompere la gravidanza** (fare un aborto) puoi andare al Consultorio, dal tuo medico curante o da un medico di tua fiducia: sarà garantita la massima **riservatezza**.

Devi sapere:

- In Italia è legale interrompere la gravidanza **entro 90 giorni dall'inizio dell'ultima mestruazione**, dopo è possibile solo per gravi problemi di salute della madre o del feto (**Legge 194/78**).
- Non hai bisogno del consenso del partner.
- Si può praticare solo **negli ospedali e nelle cliniche autorizzate**, entro la 7[°] settimana con un farmaco che permette di espellere l'embrione o entro la 12[°] settimana tramite un intervento chirurgico in anestesia.
- Questo intervento, al di fuori delle strutture sanitarie è molto pericoloso per la tua salute ed è un reato.
- Se non vuoi abortire e/o ti trovi in una situazione di difficoltà e non puoi tenere il bambino, la legge italiana dice che puoi partorire in ospedale senza dire a nessuno il tuo nome (**parto in anonimato**). Il bambino sarà dato in **adozione** ad una famiglia che si prenderà cura di lui. Hai 10 giorni di tempo per cambiare idea e decidere di tenere il bambino.

SE SEI MINORENNE....

La legge dice che anche le ragazze che non hanno 18 anni possono abortire con **l'autorizzazione di entrambi i genitori**.

Se ci sono gravi motivi che impediscono o sconsigliano il coinvolgimento dei genitori o di uno dei due, gli operatori faranno un colloquio e ti accompagneranno da un **giudice tutelare** che può dare l'autorizzazione a interrompere la gravidanza al posto dei genitori.





INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA

Esercizio 7.4 - Rispondi alle domande

A chi si può rivolgere una ragazza se rimane incinta e non vuole tenere il bambino per motivi fisici, sociali o psicologici?

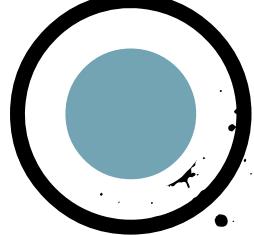
Per interrompere una gravidanza c'è bisogno del consenso del partner?

Nel caso di una ragazza minorenni di quale autorizzazione c'è bisogno?

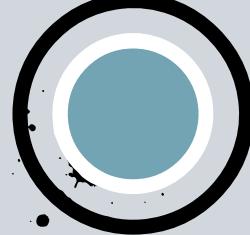
Se ci sono gravi motivi che impediscono o sconsigliano il coinvolgimento dei genitori chi può dare l'autorizzazione?



APPENDICE



IL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE (SSN)



ASSISTENZA MEDICA

In Italia tutti i cittadini stranieri hanno diritto alle cure necessarie e urgenti del Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

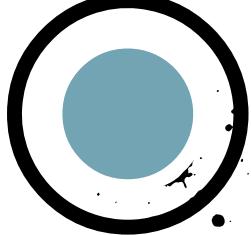
Per avere informazioni e richiedere la **tessera sanitaria**, che serve per ricevere assistenza, bisogna andare all'anagrafe sanitaria del Comune di residenza o domicilio.

Con la tessera sanitaria puoi:

- Avere un **medico di base** e un **pediatra** (per i minori di 14 anni)
- Essere ricoverato gratuitamente in **ospedale**
- Fare **visite mediche** specialistiche ed **esami diagnostici**
- Fare le **vaccinazioni**

Le visite del medico di base e del pediatra sono gratuite. Per gli esami e le visite specialistiche si deve pagare un ticket, ad eccezione di alcune situazioni particolari (patologie, invalidità, età, condizioni economiche).

Se sei in attesa del tuo primo permesso di soggiorno, puoi iscriverti al SSN presentando la richiesta di permesso di soggiorno.



APPENDICE

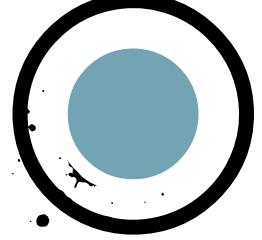
Medico di base e pediatra

Il medico e il pediatra hanno un **ambulatorio** dove puoi andare **nei giorni e negli orari stabiliti** per:

- Visite
- Certificati di malattia se sei un lavoratore dipendente
- Richieste di visite specialistiche ed esami
- Richieste di ricovero in ospedale
- Prescrizione di medicine

Guardia medica

Puoi chiamare o andare alla guardia medica quando non è possibile contattare il proprio medico o pediatra (ore notturne e giorni festivi) e c'è **un'urgenza**.



Il pronto soccorso e il 118

In caso di **emergenza** (incidente, infortunio, situazioni di pericolo per la vita...) puoi andare al pronto soccorso dell'ospedale o telefonare al numero 118 (attivo 24 ore) se serve **un'ambulanza**.

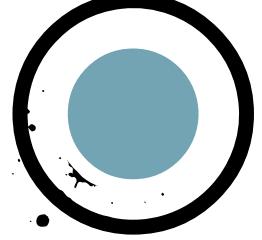
I medici del pronto soccorso visitano in base alla gravità dei sintomi e non all'ordine di arrivo. In situazioni non gravi è possibile aspettare a lungo prima di essere visitati. È importante andare al pronto soccorso o chiamare il 118 solo in situazioni di **urgenza e gravità**. In questo caso le cure saranno gratuite, altrimenti si dovrà pagare un ticket.

IL CONSULTORIO FAMILIARE: UN SERVIZIO PER LA DONNA, LA COPPIA E LA FAMIGLIA

Il Consultorio familiare è un servizio per la salute delle donne, delle coppie, delle famiglie e dei giovani.

Al consultorio puoi avere **informazioni, consulenze e visite**.

Se hai delle difficoltà a capire e a parlare l'italiano, al Consultorio puoi trovare un **mediatore culturale** che ti aiuterà a comunicare con gli operatori.



Per cosa posso andare al consultorio?

- Gravidanza
- Parto e allattamento
- Corsi di preparazione al parto per le donne e per le coppie
- Interruzione volontaria di gravidanza (IVG)
- Contraccezione
- Controlli ginecologici
- Prevenzione e diagnosi dei tumori femminili
- Menopausa
- Problemi psicologici e familiari
- Fertilità e infertilità
- Infezioni sessualmente trasmissibili (IST)

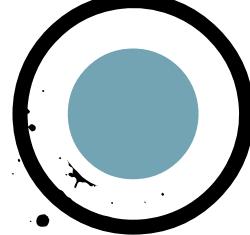
Se sei una donna appena arrivata in Italia in molte città ci sono dei **Centri per le donne straniere e i loro bambini**, con la presenza di mediatrici culturali.

SPAZIO GIOVANI O SPAZIO ADOLESCENTI: UN SERVIZIO PER I PIÙ GIOVANI

Se hai **tra i 14 e i 19 anni** puoi andare allo Spazio Giovani. Il servizio è aperto al pomeriggio, è **gratuito e riservato** (puoi andare **anche senza i genitori**). Non serve avere la richiesta del medico di base e non si paga il ticket.

Negli orari di apertura è sempre presente una persona che ti può ascoltare, dare delle informazioni e cercare di aiutarti a risolvere i problemi.

Anche i genitori possono andare allo Spazio Giovani se hanno difficoltà o problemi con i figli adolescenti.



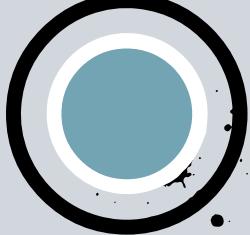
Per cosa posso andare allo Spazio Giovani?

- Contraccezione
- Contraccezione di emergenza (pillola del giorno dopo)
- Infezioni sessualmente trasmissibili (IST)
- Gravidanza
- Interruzione volontaria della gravidanza (IVG)
- Problemi psicologici, difficoltà in famiglia o con altre persone

In Italia le ragazze minorenni possono prendere i contraccettivi e la pillola del giorno dopo, anche senza dirlo ai genitori. È una cosa possibile per legge (194/78).

Allo Spazio Giovani si può andare accompagnati dalla mamma, dal papà o da amici.

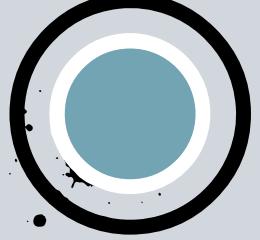
Gli Spazi Giovani realizzano anche incontri di gruppo nelle scuole per dare informazioni e parlare di corpo, affetti, sessualità e relazioni con adolescenti, insegnanti, genitori, educatori, allenatori sportivi.



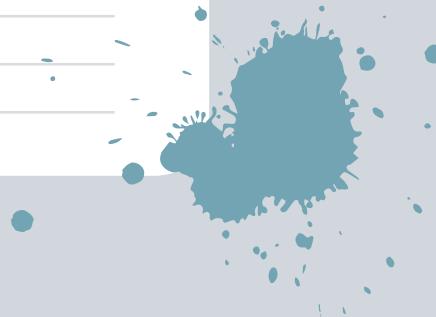
NOTE

A large white rounded rectangle containing 20 horizontal lines for writing.

NOTE



A large white rounded rectangle containing horizontal lines for writing, resembling a notepad page.



IL MATERIALE

Quaderno didattico per studenti e studentesse.

Contiene 7 unità in cui gli argomenti vengono trattati attraverso brevi parti informative, fumetti, attivazioni ed esercizi di lingua italiana.

Manuale per docenti e educatori:

Spiega come affrontare i diversi contenuti, organizza le attività, fornisce un glossario con le parole e i concetti principali legati alla sessualità.

Materiale di approfondimento:

“Giochi da ragazzi” accessibile dal sito www.wlamore.it. Si trovano materiali (video, schede di film, attivazioni, documenti) per ampliare le attività.

Il progetto e i materiali sono reperibili sul sito www.wlamore.it

CONTATTI

info@wlamore.it

