



W L'AMORE



INDICE

W L'AMORE

1 COSA MI SUCCEDA?

1

2 CHI SONO?

24

3 È AMORE?

44

4 COSA VOGLIO?

60

5 SE FA MALE È AMORE?

88

6 SIAMO ONLIFE?

112

Unità 7 - fascicolo a parte

7 SESSO? SICURO!

141



CAMBIA LA MENTE

Un momento sei felice, ridi senza motivo, quello dopo ti senti giù di morale. A volte vuoi stare in compagnia, in altri momenti preferisci la solitudine. Vorresti che la tua famiglia ti capisse, ma ti dà fastidio se fa troppe domande. Può succedere che gli adulti ti facciano arrabbiare e ti può capitare di scontrarti con loro. Cominci a farti domande importanti sul senso delle cose. E così il tuo stato d'animo è fatto di **alti** e **bassi**: questi cambi di umore fanno parte dell'adolescenza. Durante questo periodo si possono avere delle insicurezze e molti dubbi a cui non si sa rispondere ed è possibile che tu voglia cercare di cavartela da solo/a, senza chiedere consiglio a nessuno. Capita anche di avere opinioni e comportamenti contrastanti.

Riccardo 15 anni

Odio la mia prof di matematica perché se la prende sempre con me!

Jessi 14 anni

In un momento di rabbia ho tirato un calcio alla porta, mia madre dice che non mi riconosce più ...

Benedetta 13 anni

A volte mi chiudo in camera e piango senza un motivo. Mi metto a ballare e mi sento subito meglio! Non so perché sono così sfasata ...

COSA MI SUCCEDA?



Tutti i cambiamenti che avvengono durante l'adolescenza possono essere difficili da gestire, ma sono anche un'occasione per imparare a conoscerti e capire chi sei.

CHI SONO?



STAI CRESCENDO!

Il periodo che vivi è ricco di cambiamenti e di nuove esperienze che riguardano ciò che sei e che stai diventando. Scoprire cosa ti piace e non ti piace, come ti esprimi e ti relazioni con gli altri fa parte di un percorso spesso complicato ma bello e importante. Una parte fondamentale di questo percorso riguarda il genere: come siamo fatti/e, chi siamo e come ci sentiamo, chi ci piace, come ci confrontiamo con i modelli maschili e femminili che abbiamo intorno e come esprimiamo la nostra identità.

**MY
SHADOW
IS MY
GRAFFITI**





CHI SONO?

I **modelli** che osserviamo nei media sono tanti ed è importante capire **come ci fanno sentire**. Sai perché? Può succedere che ti vengano proposti dei modelli di genere che **non ti rispecchiano**. Questo può farti sentire a disagio. Quindi, quando guardi un video, un profilo, una serie o stai sui social, chiediti cosa ti propongono e come questo ti fa sentire. I modelli non devono impedirti di **essere te stesso/a**.



3

È AMORE?





OMOFOBIA

Dare per scontato che tutte le persone siano eterosessuali è un **pregiudizio** ancora molto diffuso che può portare a considerare l'omo-bisessualità come qualcosa di anormale o come una malattia. Con il termine omofobia si intendono pensieri, sentimenti e comportamenti negativi e/o aggressivi nei confronti delle persone non eterosessuali o che non vengono considerate tali. Può voler dire prendere in giro, insultare, disprezzare, discriminare e maltrattare fino ad agire violenza fisica. L'omofobia può essere causata da fattori sociali, relazionali e personali.

La **paura** di qualcosa che si percepisce come diverso dalla norma o il timore di essere considerati/e diversi/e possono giocare un ruolo importante. Comprendere, invece, che non c'è una regola che definisce cosa è giusto e cosa è sbagliato, può aiutare a **riconoscere** e **rispettare** che ci sono infiniti **modi per amare** e stare insieme.





COSA VOGLIO?

CHI INFLUENZA LE NOSTRE SCELTE?

Ogni volta che facciamo una scelta ci basiamo non solo su quello che sentiamo e pensiamo, ma siamo influenzati/e anche da quello che abbiamo intorno: gli **amici**, la **famiglia**, quello che vediamo nei **media** (social network, serie TV, ecc). Secondo te in che modo questi influenzano le nostre scelte riguardo le relazioni? C'è qualcun altro che ci influenza? E come?

Discutetene in classe





CONSIGLI SU COME PARLARNE

Può essere difficile e ci si può vergognare a parlare di certe cose, però è importante sapere quello che si vuole da una relazione e saperlo comunicare. È altrettanto importante comprendere i bisogni dell'altro/a.

- Ascolta i tuoi bisogni e i tuoi desideri quando sei con l'altra persona
- Di' chiaramente cosa vuoi tu e cosa non vuoi
- Chiedi all'altro/a cosa vuole e cosa non vuole
- Se qualcosa non ti piace, dillo
- Guardalo/a e cerca di capire come sta
- Se hai un dubbio fermati e parlatene



RICORDA



La violenza può essere anche
assistita:

si tratta di quelle situazioni in cui una persona
è **testimone**

di comportamenti violenti in modo più o meno regolare.
Può avvenire in famiglia, ad esempio quando un genitore
insulta o picchia l'altro in presenza dei/delle figli/e.
Tra pari, quando si assiste ad azioni violente o denigratorie
nei confronti di una persona o di un gruppo.

VIOLENZA DI GENERE

Si intende una forma di violenza particolarmente diffusa in tutte le società, ovvero quella maschile sulle donne. Si basa su **disuguaglianze** esistenti tra maschi e femmine e **stereotipi di genere** molto comuni come, ad esempio, il modello secondo cui i maschi sono dominanti e le femmine, invece, più passive.



COME SI PUÒ CONTRASTARE LA VIOLENZA?

Ambra 14 anni

Parlandone con qualcuno che può aiutarti: un genitore, un insegnante o un'amica. Non c'è niente di cui vergognarsi.

Pablo 13 anni

Se ti accorgi che vivi una relazione violenta secondo me bisogna lasciare la persona.

Alex, 13 anni

Parlando di questi argomenti a scuola, in famiglia e con gli amici per contrastare gli stereotipi.

Vittoria 14 anni

Denunciando chi è violento. Spesso non lo si fa perchè si ha paura che la persona che fa violenza lo venga a sapere o si teme di non essere credute.

Selim 14 anni

Se mi accorgessi che un mio amico fa violenza alla sua ragazza gli parlerei per farlo smettere e lo aiuterei a cercare sostegno.



LO SAI CHE?

In Italia l'**età minima** per iscriversi ai servizi online (giochi, social, community, chat) è **14 anni**. Sotto questa età i genitori (o chi ne fa le veci) devono autorizzare le attività in rete e sono responsabili di quello che il figlio o la figlia fa.





Gloria 14 anni

Ho chattato per un po' con un ragazzo che credevo della mia scuola. Mi sono insospettita perchè le sue foto sembravano dei fake. Ne ho parlato con mia mamma e abbiamo capito che si trattava di un adulto che voleva farsi mandare delle foto sempre più esplicite! Abbiamo coinvolto la Polizia Postale. Mia mamma si è arrabbiata molto e mi ha detto che sono stata troppo ingenua, però è stata contenta che le abbia chiesto aiuto.

GROOMING

Quando un adulto contatta in rete un/una minorenni per scopi sessuali.





FECONDAZIONE

1. Se si ha un rapporto eterosessuale senza precauzioni, gli spermatozoi possono raggiungere l'ovulo che viene rilasciato dall'ovaio nelle tube di Falloppio durante il **periodo ovulatorio**.
2. Quando uno degli spermatozoi riesce a penetrare la membrana dell'ovulo avviene la **fecondazione**.
3. Dall'ovulo fecondato si sviluppa l'**embrione** che si impianta nell'utero.
4. La ragazza è **incinta**, l'embrione si svilupperà in feto e crescerà per circa nove mesi nel corpo della madre fino al parto. Si avrà così un neonato o una neonata.



LA CONTRACCEZIONE ORMONALE

Nei rapporti eterosessuali, per evitare gravidanze indesiderate, si può utilizzare la contraccezione ormonale come la pillola, il cerotto e l'anello. Sono metodi utilizzati dalla ragazza che permettono di evitare una gravidanza perché **interrompono l'ovulazione** fin tanto che vengono assunti.

Hanno tutti e tre la stessa funzione, cambia solo la forma e la modalità di assunzione: contengono degli **ormoni** che entrano nel sangue attraverso la digestione (pillola), la pelle (cerotto) o la mucosa vaginale (anello). Hanno una sicurezza vicina al 100%. Non proteggono però dalle IST. Questi metodi contraccettivi sono dei **farmaci** che vanno utilizzati in maniera continuativa e possono dare degli effetti collaterali; per questo motivo devono essere **presi correttamente** e sotto controllo medico.

- Può regolarizzare il ciclo mestruale
- Può ridurre i dolori mestruali
- Può accorciare i giorni di mestruazione e ridurre il flusso mestruale
- Può migliorare l'acne e far diminuire la peluria del corpo



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), diminuiscono il rischio di morte e impediscono il rischio di contagio ad altre persone. Una persona sieropositiva che si cura adeguatamente, infatti, può avere una carica virale così bassa da non trasmettere più il virus. Una persona sieropositiva che non sa di esserlo e che quindi non si cura, invece, può trasmettere il virus anche se non ha alcun sintomo.



numero verde per l'Emilia Romagna

800 856 080

numero verde Nazionale

800 861 061



Da quando si iniziano ad avere rapporti sessuali è importante fare regolarmente i test per le infezioni sessualmente trasmissibili per proteggere sé stessi/e e le altre persone.