

Tutto chiaro!

Un libretto per giovani donne.

Vuoi sapere cosa può succedere
nella vita di una donna?
E vuoi sapere come funziona
il corpo di una donna?

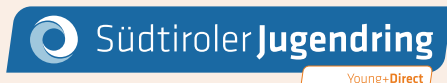


**Questo libretto ti dà informazioni
e risposte.**

Puoi parlare di questi temi anche con altre persone.

**Tutte le donne hanno diritto
a ricevere informazioni e aiuto!**

Questo libretto è un progetto di:



Tutto chiaro! ?

Un libretto per giovani donne.



Testo in lingua facile



**Ciao! Io sono Lisa
e ti accompagnerò
durante la lettura
di questo testo.**



Ciao!

Sei una giovane donna
e ti interessa sapere cosa può succedere nella vita
di una donna?

E ti interessa sapere come funziona il corpo di una donna?
Probabilmente ti fai tante domande.

Per esempio:

- Cosa sono questi sentimenti che provo?
- Perché provo questi sentimenti anche con il mio corpo?
- Perché sono agitata e mi sudano le mani?
- Perché mi batte forte il cuore?
- Sono innamorata?
- Come posso trovare un ragazzo?
- Perché a volte litigo con i miei genitori?
- Come si fa sesso?
- Cosa sono le mestruazioni?

In questo libretto trovi le risposte a tutte queste domande.

Puoi leggere questo libretto dall'inizio alla fine.

O puoi cercare un tema che ti interessa.

E inizi a leggere da lì.

Alcuni testi in questo libretto sono stati scritti
da altre giovani donne.

Queste giovani donne raccontano qualcosa di sé.

1	Io e gli altri.	8
	Chi sei tu?	8
	Com'è la tua famiglia?	10
	Chi sono le tue amiche?	12
	Ti senti sola?	14
	Persone importanti nella tua vita.	20
	Tutte le persone sono diverse.	20
	Io sono io.	21
2	Una ragazza diventa una giovane donna.	24
	Cos'è l'adolescenza.	26
	Sentimenti positivi – sentimenti negativi.	28
	Cosa significa per te essere donna?	32
	Cosa sono i tuoi spazi privati?	34
3	Internet e i social media.	37
	Trovare amici sui social media.	38
	Vuoi chattare in internet?	40
	Vuoi mandare delle foto in internet?	41
4	Cosa puoi fare se succede una cosa che non vuoi?	44
	Cos'è la violenza sessuale?	46

5	Il corpo delle donne.	49
	Gli organi genitali interni delle donne.	50
	Gli organi genitali esterni delle donne.	52
	La masturbazione.	56
	Come ti puoi prendere cura del tuo corpo?	61
	Cosa sono le mestruazioni?	63
	Una visita dalla ginecologa.	69
	Tutte le persone sono diverse.	74
6	Il corpo degli uomini.	76
	Gli organi genitali interni degli uomini.	76
	Gli organi genitali esterni degli uomini.	78
7	Cos'è l'amore?	80
	Innamorarsi e diventare una coppia.	82
	Chi ama chi?	87
	L'amore può anche fare male.	90
8	Cos'è la sessualità?	91
	Cos'è il sesso?	93
	Quali forme di sesso ci sono?	99
9	Come rimane incinta una donna?	101

10	La contraccezione è importante.	104
	La pillola anticoncezionale.	107
	Il cerotto contraccettivo.	108
	La spirale.	109
	Il bastoncino contraccettivo.	110
	L'iniezione trimestrale.	111
	Il preservativo.	112
	La pillola del giorno dopo.	116
	La sterilizzazione.	117
11	Sei incinta?	118
	L'aborto.	120
	Cosa succede durante la gravidanza?	122
	Chi assiste la donna durante la gravidanza?	122
	Come cambia il corpo di una donna incinta?	
	E come cresce il bebè dentro la sua pancia?	124
12	Il parto.	128
	Arriva il bebè.	128
	È arrivato il bebè!	130
	Il parto cesareo.	134

13	Le malattie sessualmente trasmissibili.	135
	Cos'è l'Aids?	138
14	Pornografia e prostituzione.	140
	Cos'è la prostituzione?	142
15	Le leggi sulla sessualità in Italia.	143
16	Indirizzi e numeri di telefono.	146
	Consulenze.	146
	Consultori familiari.	152
	Lebenshilfe VIVO.	156
	Associazioni.	157

1 Io e gli altri



Chi sei tu?

Qualcuno ti chiede:

Chi sei?

Cosa gli rispondi?

Qui ci sono alcune frasi

che ti possono aiutare a rispondere:

Io sono fatta così:

I miei capelli sono marroni .

I miei occhi sono blu .

Io sono alta/bassa bassa .

So fare bene queste cose disegnare .

Non so fare bene queste cose parlare con gli altri .

Il mio animale preferito è il gatto .

I miei vestiti preferiti sono le gonne .

Mi piace stare insieme a altre persone: sì no

Mi piace stare da sola: sì no

Mi sento spesso innamorata



Questo simbolo significa:
queste domande sono per te.

Puoi scrivere le risposte in questo libretto.



Io sono fatta così:

I miei capelli sono _____ .

I miei occhi sono _____ .

Io sono alta/bassa _____ .

So fare bene queste cose _____ .

Non so fare bene queste cose _____ .

Il mio animale preferito è _____ .

I miei vestiti preferiti sono _____ .

Mi piace stare insieme a altre persone: sì no

Mi piace stare da sola: sì no

Mi sento spesso _____

Importante!

Tu sei una persona fantastica!

Tu sei perfetta.

Puoi raccontare a altre persone:

Io sono così.

E a volte puoi anche chiedere a altre persone:

Come ti sembra io?

Puoi chiedere per esempio:

- Alla tua famiglia.
- Alle tue amiche.
- Ai tuoi amici.

Puoi parlare con loro.

Così **non** ti senti sola.

Com'è la tua famiglia?

Una famiglia può essere felice.

Ma a volte le persone in una famiglia possono litigare.

Per esempio se:

- Le persone in una famiglia hanno opinioni diverse su un tema.
- Una figlia o un figlio **non** fa ordine nella sua stanza.
- O in una famiglia c'è una regola che qualcuno **non** rispetta.



- O i genitori hanno paura.
Per esempio se la loro figlia va da sola fuori di casa.

Importante:

Cerca di parlare con la tua famiglia.

E pensa insieme ai tuoi famigliari:

Come possiamo andare più d'accordo?

Pensa:

Quali regole ci sono nella mia famiglia?



Importante!

Ogni persona deve poter dire quello che pensa.

E gli altri devono rispettare le sue opinioni.

Chi sono le tue amiche?

Chi è un'amica?

Per esempio un'amica è una persona con cui puoi parlare dei tuoi sentimenti.

A un'amica puoi raccontare un segreto.

E la tua amica **non** racconta il tuo segreto a **nessun** altro.

Le amiche possono fare insieme cose nuove.

Con un'amica puoi dire cose buffe.

Insieme a un'amica puoi ridere.

Ma un'amica **non** ride di te.

Insieme a un'amica ti senti più forte.

Le amiche possono anche litigare.



Magari perché una delle amiche è gelosa.

O perché una delle amiche è invidiosa.

Magari la tua amica incontra più spesso altre amiche.

O un'amica **non** vuole più fare niente insieme a te.

Allora è importante parlarsi.

Così puoi andare di nuovo d'accordo con le tue amiche.

In un'amicizia è importante pensare a queste cose:

- Cos'è importante per me?
- Cos'è importante per la mia amica?



Molte donne giovani sono amiche di altre donne giovani.

Alcune donne giovani sono amiche di uomini giovani.

Avere amiche o amici è una cosa molto bella!

Cerchi un'amica?

Trovare un'amica **non** è sempre facile.



Importante!

Spesso a delle amiche piacciono le stesse cose.

Per esempio

- Andare a nuotare.
- Ballare

Ti senti sola?

Ogni tanto ti senti sola?

E non stai bene?

Sentirsi sola è brutto.

E fa sentire tristi.

Cosa puoi fare per **non** sentirti sola?

- Parla con altre persone.
Per esempio con tua mamma.
O con una tua assistente.
E racconta a queste persone che ti senti sola.
- Fai qualcosa con altre persone.
Per esempio con qualcuno della tua famiglia.



- Vai a conoscere persone nuove.
Per esempio a un corso.

Magari nella tua classe c'è una ragazza che ti sta simpatica?

O nel tuo laboratorio c'è un giovane che ti sta simpatico?

Magari puoi parlare con loro.



Importante!

Le persone **non** devono stare troppo da sole!
Guardati intorno.

Sicuramente conosci qualche persona simpatica.

Magari hai voglia di partecipare a un corso?

O a un'attività per il tempo libero?

O hai voglia di fare lezioni di ginnastica?

Non avere paura di provare cose nuove!

Fatti coraggio!

E inizia a parlare con altre persone.

Parlare con gli altri **non** è sempre facile.

Ma solo così puoi conoscere persone nuove.

Magari ci sono altre persone che si sentono come te.

Stare insieme a altre persone è una cosa bella!

Ci sono tante associazioni.

Queste associazioni organizzano cose molto interessanti.

Per esempio: corsi.

Puoi trovare il programma delle associazioni su volantini e libretti informativi.

Volantini e libretti informativi sono dei testi.

Puoi trovare il programma delle associazioni anche su internet.

Lasciati aiutare a trovare un programma che ti interessa.

Magari ti può aiutare:

- Una tua assistente.
- Qualcuno della tua famiglia.
- O un'amica.

A pagina 157 trovi il numero di telefono di molte associazioni.



Pensa:

Quali sono le persone che mi sono più vicine?

- Sono persone della mia famiglia?
- Sono mie amiche o miei amici?
- Sono colleghe o colleghi?
- Sono assistenti o esperti?

Scrivi i nomi delle persone che ti sono vicine nel cerchio.

famiglia
mamma e papà

ragazzo o ragazza
Kevin

assistenti o esperti
la mia assistente

amici o colleghi
Paola e Lea

famiglia

ragazzo o ragazza

assistenti o esperti

amici o colleghi



Persone importanti nella tua vita.

Nella vita di ogni donna ci sono delle persone importanti.

Per esempio le persone della tua famiglia.

O le tue amiche e i tuoi amici.

Magari sei innamorata di qualcuno.

Allora questa persona è molto importante per te.

Ma anche altre persone possono essere importanti.

Per esempio:

- Un'insegnante.
- Un'assistente.
- O un'altra persona esperta.

Ogni donna conosce tante persone.

Chi sono le persone più importanti per te?

Tutte le persone sono diverse.

Ogni persona è diversa:

- Ragazze.
- Ragazzi.
- Donne.
- E uomini.

Alcune persone sono alte.

E altre sono basse.

Alcune persone sono magre.

E altre persone **no**.



Alcune persone hanno i capelli lunghi.

A alcune persone piace mettersi un vestito.

A alcune persone piace fare sport.

Alcune persone hanno le lentiggini.

Alcune persone sanno cantare bene.

Alcune persone sanno parlare bene.

E alcune persone sanno cucinare bene.

Io sono io.

Tu sei una ragazza o una giovane donna.

Magari ti chiedi spesso:

- Chi sono io?
- Come mi vedono gli altri?
- Di cosa ho bisogno per stare bene?

Sono domande molto interessanti.

Se cerchi le risposte a queste domande puoi scoprire molte cose su di te.

Importante!

Prenditi cura dei tuoi bisogni.

Cerca di capire di cosa hai bisogno per stare bene.

E cerca di capire anche cosa ti fa stare male.

Per esempio:

cosa ti possono dire le altre persone?

E cosa **non** ti devono dire le altre persone?

E poi dici alle persone che ti stanno intorno:

Questi sono i miei bisogni.

E queste cose invece mi fanno stare male.

Pensa a te!

Scrivi una pagina su di te!

Cosa so fare bene?

Cosa **non** so fare bene?

Cosa mi piace?

Cosa **non** mi piace?

Con chi sto volentieri?

Con chi **non** sto volentieri?

Cos'è importante per me?



Cosa pensano di te le altre persone.

Scrivi su un biglietto:

di te mi piacciono queste cose.

Dai questo biglietto a altre persone.

E chiedi a queste persone di scrivere sul biglietto.

Di te mi piacciono queste cose.

1. Sei sempre di buon umore.
2. Aiuti sempre gli altri.
3. Sei divertente.

Di te mi piacciono queste cose.

1. _____
2. _____
3. _____



2 Una ragazza diventa una giovane donna.



Un giorno ti guardi allo specchio.

E ti accorgi che stai cambiando.

Magari sei diventata più alta.

O ti crescono dei peli sotto le ascelle.

O ti crescono dei peli intorno alla vulva.

La vulva è tra le tue gambe.

A pagina 53 trovi maggiori informazioni sulla vulva.

O magari ti vengono dei brufoli.

I brufoli sono dei punti rossi sulla tua pelle.

I brufoli ti possono venire sul viso.

O ti possono venire in altri punti del corpo.

A volte i brufoli si infiammano e fanno male.

Magari adesso i tuoi capelli diventano grassi più velocemente.

E tu sudi di più.

E il tuo sudore ha un odore diverso.

Magari vedi delle macchie gialle nelle tue mutande.

Queste macchie si chiamano: secrezioni vaginali.

Le secrezioni vaginali possono essere bianche o gialle.

Le secrezioni vengono fuori dalla tua vagina.

A pagina 50 trovi maggiori informazioni sulla vagina.

Anche le altre ragazze cambiano.

Pian piano le ragazze diventano giovani donne.

Il tuo corpo cambia.

E anche i tuoi pensieri cambiano.

Tu pensi per esempio:

gli adulti **non** hanno sempre ragione.

E ti senti diversa.

A volte sei molto triste?

O a volte sei molto felice?

Magari adesso ti interessano molto i ragazzi?

O ti piace molto un uomo?

O ti piace molto una donna?

E magari adesso preferisci stare insieme a persone della tua età.

Stai entrando in una nuova fase della tua vita.

Questa nuova fase si chiama: adolescenza.

Cos'è l'adolescenza.

L'adolescenza è una fase di grandi cambiamenti.

Durante l'adolescenza le ragazze diventano donne.

E i ragazzi diventano uomini.

Per le ragazze l'adolescenza inizia così:

- Il seno cresce.
- E vengono per la prima volta le mestruazioni.

Cos'è l'adolescenza?

Cos'è la sessualità?

Cosa sono le mestruazioni?

Perché stanno cambiando i sentimenti
che provo?



Sono tante domande!

E ci sono tante parole difficili.

Qui ti spieghiamo queste parole difficili.

Iniziamo con la parola "**adolescenza**".

L'adolescenza è quando

le persone hanno tra i 10 e i 18 anni.

Durante l'adolescenza cambiano:

- Il corpo.
- E anche i sentimenti.

Le ragazze diventano giovani donne.

I ragazzi diventano giovani uomini.

Alcune ragazze e alcuni ragazzi diventano adulti velocemente.

Altre ragazze e altri ragazzi ci mettono qualche anno.

L'adolescenza può essere un periodo strano.

Durante l'adolescenza tante ragazze e tanti ragazzi pensano:

- Chi sono io?
- Sono ancora una ragazza o un ragazzo?
- O sono già una donna?
- O sono già un uomo?

Durante l'adolescenza tante persone **non** si sentono bene.
Solo poche persone si sentono sempre bene durante l'adolescenza.

Importante!

L'adolescenza è normale.

Tutte le persone passano attraverso l'adolescenza.

A volte magari pensi:

io **non** voglio entrare nell'adolescenza.

Ma è una cosa che **non** puoi decidere tu.

Il tuo corpo a un certo punto cambia.



Sentimenti positivi – sentimenti negativi.

Tutte le persone cambiano durante l'adolescenza.

Anche tu cambi.

E i tuoi sentimenti cambiano.

Forse a volte ti senti:



...agitata.



...gelosa.



...bene.



...triste.



...felice.



...sola.



...male.



...rilassata.



...arrabbiata.

Importante!

Ogni persona ha bisogno di parlare dei suoi sentimenti.

Per esempio puoi parlare dei tuoi sentimenti con un'amica.

O puoi parlare con qualcuno della tua famiglia.



Pensa:

con chi ti piace parlare?

Scrivi i nomi di queste persone su un foglio di carta.

Con chi ti piace parlare?

Con mia mamma

Con la mia amica Lea

Con chi ti piace parlare?



Qualche volta può essere difficile parlare dei tuoi sentimenti.
Pensi che nessuno ti capisce.

E ti senti confusa.

Allora forse ti chiedi:

- Perché è tutto così complicato?
- Cosa mi sta succedendo?

Allora forse hai bisogno dell'aiuto di una persona esperta.

Questa persona è per esempio:

- Una consulente.
- Una dottoressa.
- Una psicologa.
- O un'assistente.



E tu racconti a questa persona esperta:

In questo momento mi sento confusa.

E **non** so più cosa fare.

Insieme con la persona esperta pensi alla tua situazione.

E questo ti può fare bene.

E puoi trovare delle soluzioni ai tuoi problemi.

A volte c'è bisogno di tempo per trovare una soluzione.
Per farti aiutare da una persona esperta puoi andare
a una consulenza.

Consulenza significa: una persona esperta parla con te
e ti dà consigli.

A pagina 147 trovi gli indirizzi dove fare una consulenza.

Cosa significa per te essere donna?

Ogni giovane donna ha dei sentimenti diversi.

Qui 3 giovani donne raccontano:

per me essere donna significa queste cose.

E questi sono i miei sentimenti.

Queste 3 donne hanno sentimenti diversi.

Tutti questi sentimenti vanno bene.

Anche se sono diversi tra loro.

Martina ha 13 anni.

E Martina racconta:

A me piace mettermi le gonne.

Infatti questi vestiti sono morbidi e mi fanno sentire bella.

Mi piace anche avere delle belle pettinature.

Per questo mi piace essere una ragazza.

Mio fratello **non** fa queste cose.



Jasmin ha 18 anni.

E Jasmin racconta:

Io gioco a calcio in una squadra.

Sono brava a giocare a calcio.

Il mio vestito preferito è la maglietta da calcio.

A volte mia mamma **non** capisce
perché mi vesto così.

Ma a me piacciono molto le magliette da calcio.

Mi sento bene quando sono vestita così.



Giulia ha 28 anni.

E Giulia racconta:

Io avrei sempre voluto essere un maschio.

Non mi piace essere una donna.

Sono stata a una consulenza.

E la consulente mi ha aiutato.

In questo momento penso spesso:

- Il mio corpo deve rimanere così?
- O voglio essere un uomo?
- Voglio fare un'operazione per diventare un uomo?



Importante!

Ogni ragazza è speciale.

Tu sei unica.

Essere unica significa:

tu sei diversa da tutte le altre persone.

E tu vai bene così come sei!



Vuoi parlare dei tuoi sentimenti?

Puoi parlare con diverse persone:

- Con un'amica.
- Con un'assistente.
- O con una consulente.



A pagina 147 trovi i numeri di telefono delle consulenti.

Cosa sono i tuoi spazi privati?

Durante l'adolescenza i tuoi spazi privati diventano molto importanti.

Spazi privati significa:

per esempio la tua stanza è un tuo spazio privato.

E tu decidi chi può entrare nel tuo spazio privato.

E le altre persone devono rispettare le tue decisioni.

Tu puoi dire:

Stop!

Non voglio che fai questa cosa.

E le altre persone devono fermarsi.



Per esempio:

- Una persona vuole farti una foto.
Le persone possono farti una foto solo se sei d'accordo.
- Tu sei in bagno e qualcuno vuole entrare.
Se sei in bagno le persone possono entrare solo se sei d'accordo.
- Qualcuno vuole sapere quali malattie hai.
Tu **non** sei obbligata a raccontare a nessuno delle tue malattie.
Questi sono i tuoi spazi privati.
Queste cose riguardano solo te.

I tuoi spazi privati sono importanti!

Nessuno ti può obbligare a dire:

Io penso queste cose.

Io provo questi sentimenti.

Tu puoi stare da sola se vuoi.

Ci sono momenti in cui nessuno ti può disturbare.

Per esempio:

- Quando sei in bagno.
- O quando ti vuoi riposare.

Magari a volte devi dire alle altre persone:

Adesso voglio stare da sola.

Oppure:

Queste cose sono mie e **non** le puoi toccare.

Non voglio raccontarti queste cose.



3 Internet e i social media.

In internet ci sono informazioni di tutti i tipi.

Hai un computer?

O hai un telefono?

O hai un tablet?

Vai in internet?

In internet puoi trovare molte informazioni interessanti e importanti.

Ma in internet puoi trovare anche molte informazioni sbagliate.

Quindi **non** devi credere a tutto quello che trovi in internet.

Parla con altre persone delle cose che vedi in internet.

In internet ci sono anche i social media.

Social media significa:

le persone usano i social media:

- Per contattare altre persone.
- Per scrivere a altre persone.
- Per mandare delle foto.
- Per telefonare.

Social media sono per esempio:

- Facebook.
- WhatsApp.
- O Instagram.



Puoi fare molte cose sui social media.

Ma i social media possono anche essere pericolosi.

Per questo è importante sapere:
come puoi essere sicura sui social media?
Puoi fare un corso su come essere sicura sui social media.
In questi corsi impari tante cose sui social media.
Questi corsi vengono organizzati da delle associazioni.
A pagina 157 trovi gli indirizzi di queste associazioni.

Trovare amici sui social media.

Sui social media puoi conoscere altre persone.
E magari puoi trovare degli amici.
Le persone si scrivono sui social media.
In molti social media le persone hanno un profilo.
Profilo significa:
le persone mostrano su internet una loro foto.
Ma ogni tanto le persone prendono
una foto di qualcun altro.
E a volte le persone si inventano un nome
per il loro profilo.
Le persone in internet possono raccontare delle storie vere.
Ma alcune persone in internet raccontano anche delle bugie.
Per questo è importante: fai attenzione.
E pensa con calma:
gli amici che ho sui social media sono amici veri?

Magari alcuni dei tuoi amici sono amici
anche sui social media.
Poi ci sono amici che conosci solo attraverso internet.
Tu sai molto poco di queste persone.
A volte qualcuno si può nascondere dietro un profilo falso.
Magari qualcuno ti vuole ingannare.
O qualcuno vuole qualcosa da te.
Non credere a tutto!
Qualcuno sui social media è strano?
O c'è qualcosa di cui **non** sei sicura?
Allora parla con un'amica.
O parla con qualcuno della tua famiglia.
O parla con una tua insegnante.



Mostra solo poche cose di te in internet.
Fai attenzione con le tue foto!
Le foto che metti su internet restano lì per sempre.
Tutti possono vedere queste foto per sempre.
E tu **non** puoi più cancellare queste foto.

Vuoi chattare in internet?

Chattare significa: scriverti con altre persone in internet.

Quando chatti in internet puoi:

- Scrivere a altre persone.
- Fare domande a altre persone.
- Mandare video e foto.

Vuoi chattare in modo sicuro?



Importante!

È più sicuro chattare con persone che hai già incontrato di persona.

Attenzione:

in internet le altre persone ti possono raccontare bugie.

Le persone ti possono scrivere per esempio:

io sono tuo amico.

O io sono tua amica.

Però tu **non** sai davvero chi sono queste persone.

Non hai mai incontrato una persona con cui chatti su internet?

Allora tu **non** conosci bene questa persona.

Non dare mai il tuo indirizzo a persone che hai conosciuto solo su internet.

E **non** dire mai il tuo nome a queste persone.



Non devi mai dire a queste persone:

Io vado in questa scuola.

O io lavoro in questo posto.

E **non** devi dare il tuo numero di telefono a queste persone.

Magari trovi un'amica o un amico su internet.

E vuoi incontrare questa amica o questo amico.

Allora è importante:

non andare mai da sola a un appuntamento con persone conosciute su internet.

Porta sempre qualcuno con te!

Vuoi mandare delle foto in internet?

Vuoi mandare delle foto?

Allora pensa:

- Ho fatto io queste foto?
- Chi c'è sulle foto?
- Ho chiesto alle persone sulle foto se posso mostrare le foto in internet?
- Chi guarderà le foto?

Può succedere
che qualcuno ti chiede delle foto in cui sei nuda.
O magari tu mandi a qualcuno delle foto
in cui sei nuda.



Importante!

Non hai ancora 18 anni?

Allora **non** puoi mandare foto in cui sei nuda.

Hai già 18 anni?

Allora puoi mandare foto in cui sei nuda
a altre persone che hanno più di 18 anni.



Importante!

Ma queste persone possono mandare le foto
anche a altre persone.

Anche altre persone possono vedere le foto.

Sei sicura che ti va bene?

Qualcuno su internet è cattivo con te?

Qualcuno ti offende?

Qualcuno scrive cose brutte su di te?

Allora parla con qualcuno della tua famiglia.

O parla con una persona esperta.



4 Cosa puoi fare se succede una cosa che non vuoi?

A volte altre persone vogliono una cosa che tu **non** vuoi.

Allora devi dire:

No!

Non voglio questa cosa!

Per esempio:

- Se qualcuno ti tocca il seno o il sedere.
- Se qualcuno **non** ti chiede:
Va bene se faccio questa cosa?
E la fa e basta.
- Se qualcuno ti dice cose brutte.

Queste persone possono anche essere qualcuno della tua famiglia.

O possono essere tuoi amici.

O possono essere persone che **non** conosci.

Non è facile dire **no**.

Per dire **no** serve avere coraggio.

Ma dire **no** è molto importante.



Così le altre persone sanno:

questo è quello che pensi.

E questo è quello che senti.

Magari allora le altre persone sono tristi.

Ma così le altre persone sanno:

qui mi devo fermare.

Le altre persone **non** possono fare con te cose che tu **non** vuoi.

Tu puoi decidere molte cose da sola.

Per esempio:

- Come ti vesti.
- Cosa mangi.
- Che musica ascolti.
- Chi ti può dare un bacio.
- Chi ti può toccare.
- Dove ti possono toccare le altre persone.
- Chi è tua amica.
- E chi è tuo amico.

Tu **non** vuoi qualcosa?

Allora devi dire: **no!**

E le altre persone devono rispettare quello che dici.

Quindi le altre persone devono fermarsi.

Le altre persone **non** rispettano il tuo **"no"**?

Allora puoi dire di nuovo:

Non voglio questa cosa!

Cerca di dirlo in modo chiaro.
E cerca di dirlo ad alta voce.
E **non** ridere quando lo dici.
L'altra persona **non** si ferma?
Allora parla con un'amica.
O con qualcuno della tua famiglia.
O con una persona esperta.



Cos'è la violenza sessuale?

Violenza significa:

delle persone fanno male a altre persone.

Per esempio:

- Delle persone si picchiano.
- O delle persone si dicono cose brutte.

Violenza sessuale significa:

qualcuno fa delle cose che tu **non** vuoi con il tuo corpo.

Per esempio:

- Qualcuno ti tocca il seno.
- Qualcuno ti tocca il sedere.
- Un uomo ti dice: devi toccare il mio pene.

Nessuno ti può obbligare.
Sei tu che decidi:
voglio farlo.
O **non** voglio farlo.

Tu puoi sempre dire:

Stop!

No!

Non voglio questa cosa!



Una persona ti tocca e **non** ti piace?

Tu hai detto di **no**?

E la persona continua comunque?

Allora questa è violenza sessuale.

Ti è già successo una volta?

Allora è importante che parli con qualcuno della tua famiglia.

O parla con una persona esperta.



Anche se pensi:
nessuno mi crederà.

Non è così.

L'altra persona ti ha fatto del male.

L'altra persona **non** si è fermata
anche se avevi detto di **no**.

Tu **non** devi sentirti in colpa.

Tu **non** hai fatto niente di sbagliato.



5 Il corpo delle donne.

Tutte le persone hanno degli organi genitali.

Gli organi genitali delle donne sono diversi
da quelli degli uomini.

In questo capitolo descriviamo
gli organi genitali delle donne.



Gli organi genitali interni delle donne.

Com'è fatto l'interno del corpo di una donna?

Gli organi genitali interni **non** si possono vedere da fuori.

La **vagina** è un canale lungo e stretto.

La vagina è lunga circa 10 centimetri e va fino all'utero.

L'**utero** è grande più o meno come un tuo pugno.

E l'utero ha una forma che somiglia un po' a una pera.

Dall'utero partono 2 organi che sembrano piccoli tubi.

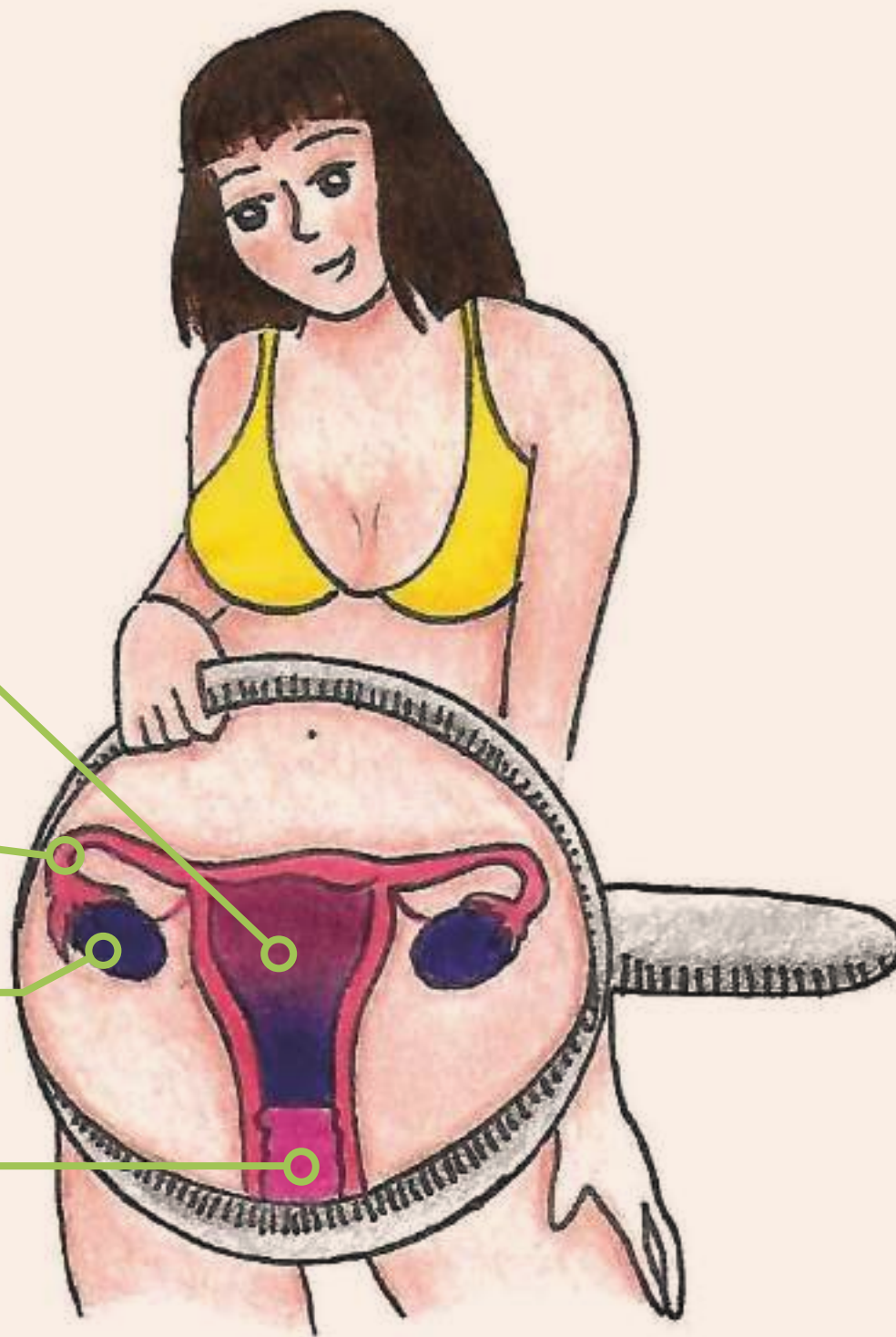
Questi 2 tubi si chiamano **tube di Falloppio**.

Le tube di Falloppio sono lunghe circa 12 centimetri.

Alla fine delle tube di Falloppio ci sono 2 **ovaie**.

Le ovaie sono grandi più o meno come prugne.

Le ovaie contengono tante piccole cellule che si chiamano ovuli.



Gli organi genitali esterni delle donne.

Questi organi sono sul corpo delle donne e li puoi vedere da fuori.

Il seno è un organo genitale esterno.

Un'altra parola per dire seno è: tette.

Il seno ha la forma di 2 collinette.

Nel mezzo di queste collinette ci sono i capezzoli.

I capezzoli sono molto sensibili.

Per questo può essere bello se i capezzoli vengono toccati.

Ma a volte può anche fare male.

A volte i capezzoli diventano duri.

Per esempio:

- Se hai freddo.
- Se qualcuno tocca i tuoi capezzoli.

Il seno è morbido.

Alcune donne hanno un seno grande.

E altre donne hanno un seno piccolo.

I 2 seni hanno quasi sempre una grandezza diversa.

Spesso durante l'adolescenza

un seno cresce più velocemente dell'altro.

Ma poi i 2 seni ritornano ad avere più o meno

la stessa grandezza.

A volte il seno può essere molto sensibile.

Un reggiseno può proteggere un seno molto sensibile.

Il reggiseno aiuta a sostenere il seno.

Quando una donna ha avuto un bebè esce latte dal seno. Così il bebè può bere il latte dal seno.

E così il bebè può crescere.

La vulva è tra le tue gambe.

La vulva protegge l'interno del tuo corpo.

Molte persone chiamano la vulva: vagina.

Però c'è una differenza tra vagina e vulva.

Per vedere la differenza tra vagina e vulva vai a pagina 50.

Durante l'adolescenza crescono dei peli intorno alla vulva.

Questi peli si chiamano anche: peli pubici.

Ogni vulva ha un aspetto diverso.

E ogni vulva va bene così com'è.

Importante!

Tu vai bene così come sei.

Tu sei bella.

Con uno specchio puoi guardare i tuoi organi genitali esterni.



Fanno parte della vulva:

La clitoride.

La clitoride è grande più o meno come un pisello.

La clitoride è molto sensibile.

A volte le donne accarezzano la loro clitoride.

Accarezzare la clitoride provoca piacere.

Inoltre le donne hanno **2 grandi labbra.**

E **2 piccole labbra.**

Anche queste labbra possono avere dimensioni molto diverse da donna a donna.

Dall'**uretra** viene fuori l'urina.

Un'altra parola per dire urina è pipì.

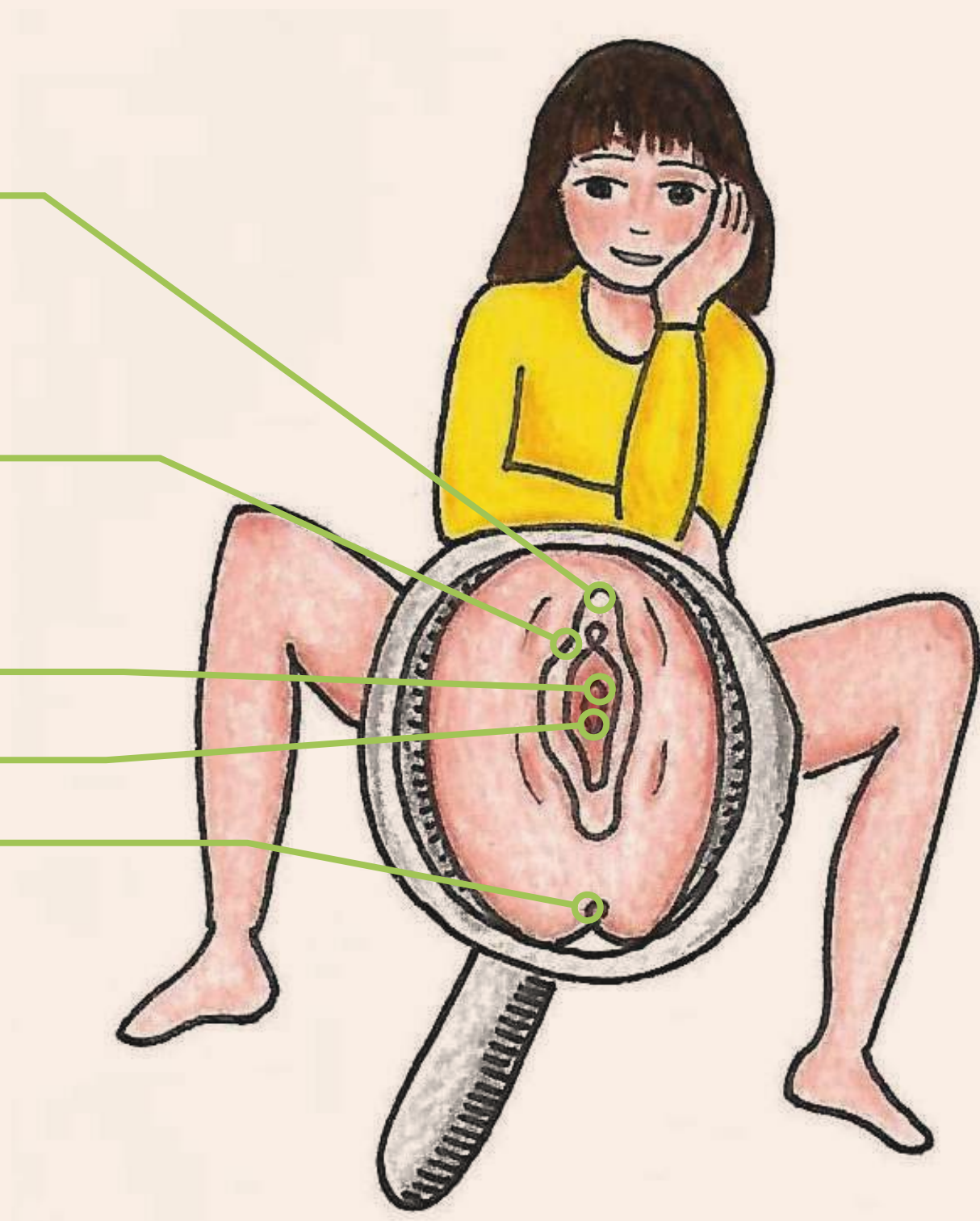
L'**apertura della vagina** è fatta come un piccolo buco.

In mezzo al sedere le persone hanno l'**ano.**

L'ano è un piccolo buco.

Da questo buco escono le feci.

Un'altra parola per dire feci è cacca.



La masturbazione.

Masturbazione significa:

fare sesso con sé stessi.

Durante la masturbazione le persone provano piacere.

Durante la masturbazione una donna si accarezza da sola.

La masturbazione è una cosa molto intima.

Una cosa intima è una cosa che fai quando sei sola.

E nessuno può guardarti mentre la fai.

Come si masturba una donna?

Una donna accarezza:

- Il suo seno.
- La sua pancia.
- La sua vulva.
- E la sua clitoride.

La donna si accarezza con attenzione.

E la donna può toccare la vulva con le sue dita.

La vagina della donna diventa bagnata.

E la donna prova sempre più piacere.

E la donna si accarezza più intensamente.

E la donna prova piacere in tutto il corpo.

Susi ha 18 anni.

E Susi racconta:

Come mi do piacere?

Mi faccio la doccia e poi vado in camera mia.

Mi metto comoda.

Mi spoglio.

Mi distendo a letto.

E penso a qualcosa di bello.

Accarezzo tutto il mio corpo.

Accarezzare la vulva è particolarmente bello.

Accarezzo la clitoride.

La mia vagina si bagna.

E provo sempre più piacere.

A volte infilo un dito nella vagina.

E alla fine provo piacere in tutto il corpo.

Questo momento si chiama: orgasmo.



Clara ha 23 anni.

E Clara racconta:

Come mi do piacere?

A me piace accarezzare tutto il mio corpo.

Accarezzo soprattutto il mio seno.

Ogni tanto mi distendo sulla pancia.

Mi metto un cuscino tra le gambe.

E mi strofino contro il cuscino.

Questa cosa mi piace molto.



vibratore



Claudia ha 25 anni.

E Claudia racconta:

Come mi do piacere?

Ho comprato un vibratore.

Il mio vibratore ha una forma simile a quella di una banana.

Ci sono vibratorini piccoli e vibratorini grandi.

Il mio vibratore fa dei piccoli movimenti.

A me piace molto appoggiare il vibratore sulla mia clitoride.

Ogni tanto mi infilo il vibratore con attenzione nella vagina.

Queste cose mi piacciono molto.

Importante!

La vagina è molto sensibile.

Non infilare cose pericolose nella vagina.

E cerca di capire con calma: cosa mi piace davvero?



Importante!

Devi avere la possibilità di stare sola.

E hai bisogno di avere tempo per te.

Per esempio quando sei:

- In camera tua.
- O in bagno.

Chiudi la porta.

Magari puoi chiudere la porta a chiave.

E magari puoi dire agli altri:

Adesso **nessuno** può entrare in camera mia!



Dove **non** ti puoi masturbare?

- A scuola.
- In un negozio.
- In laboratorio.
- Al lavoro.
- In piscina.

Infatti in questi luoghi altre persone ti possono vedere.

Come ti puoi prendere cura del tuo corpo?

Durante l'adolescenza le persone sudano di più.

Il corpo cambia.

Quindi il corpo deve lavorare molto.

Per questo sudi di più.

Per questo devi fare spesso la doccia.

Puoi anche fare il bagno.

Lavati bene le ascelle.

Le ascelle sono in alto sotto le tue braccia.

Puoi metterti anche del deodorante sotto le ascelle.

Il deodorante ha un buon odore.

Anche il materiale della tua biancheria intima

è importante.

La biancheria intima è:

- Mutande.
- Reggiseno.
- Canottiera.

La biancheria intima sta direttamente sulla pelle.

La biancheria intima deve essere di cotone.

Il cotone è un materiale naturale.

Nel cotone la pelle respira meglio.

E tu sudi di meno.



Importante!



Lava spesso la tua vulva.

Lava la vulva da davanti a dietro.

Così lo sporco che viene dall'ano **non** entra nella vulva.

La pelle della vulva è molto sensibile.

Puoi anche usare del sapone.

Ci sono dei saponi fatti apposta per lavare la vulva.

Questo tipo di sapone si chiama: sapone intimo.

Cosa sono le mestruazioni?

Tra i 10 e i 16 anni tutte le ragazze hanno le mestruazioni per la prima volta.

Un'altra parola per dire mestruazioni è: ciclo.

Ma la parola mestruazioni è più corretta.

Quando hai le mestruazioni ti esce del sangue dalla vagina.

Non ti preoccupare: di solito **non** esce molto sangue.

E **non** sei malata.

Per un paio di giorni esce del sangue dalla tua vagina.

E poi finisce.

All'inizio le mestruazioni possono essere una cosa un po' strana.

Ma le mestruazioni sono una cosa normale per le donne.

Hai avuto le mestruazioni per la prima volta?

Allora se fai sesso puoi rimanere incinta e avere un bambino.



Le donne hanno le mestruazioni circa una volta al mese.
Dopo le mestruazioni l'**ovulo** comincia a maturare nelle ovaie.

Poi c'è l'ovulazione.

Ovulazione significa:

un ovulo passa dall'ovaia alla tuba di Falloppio.

L'ovulazione è circa 14 giorni prima delle prossime mestruazioni.

Nella stessa fase cresce la mucosa dell'utero.

Ti puoi immaginare questa mucosa come una specie di nido.

Adesso l'ovulo può essere fecondato dagli spermatozoi.

A pagina 102 trovi più informazioni sulla fecondazione.

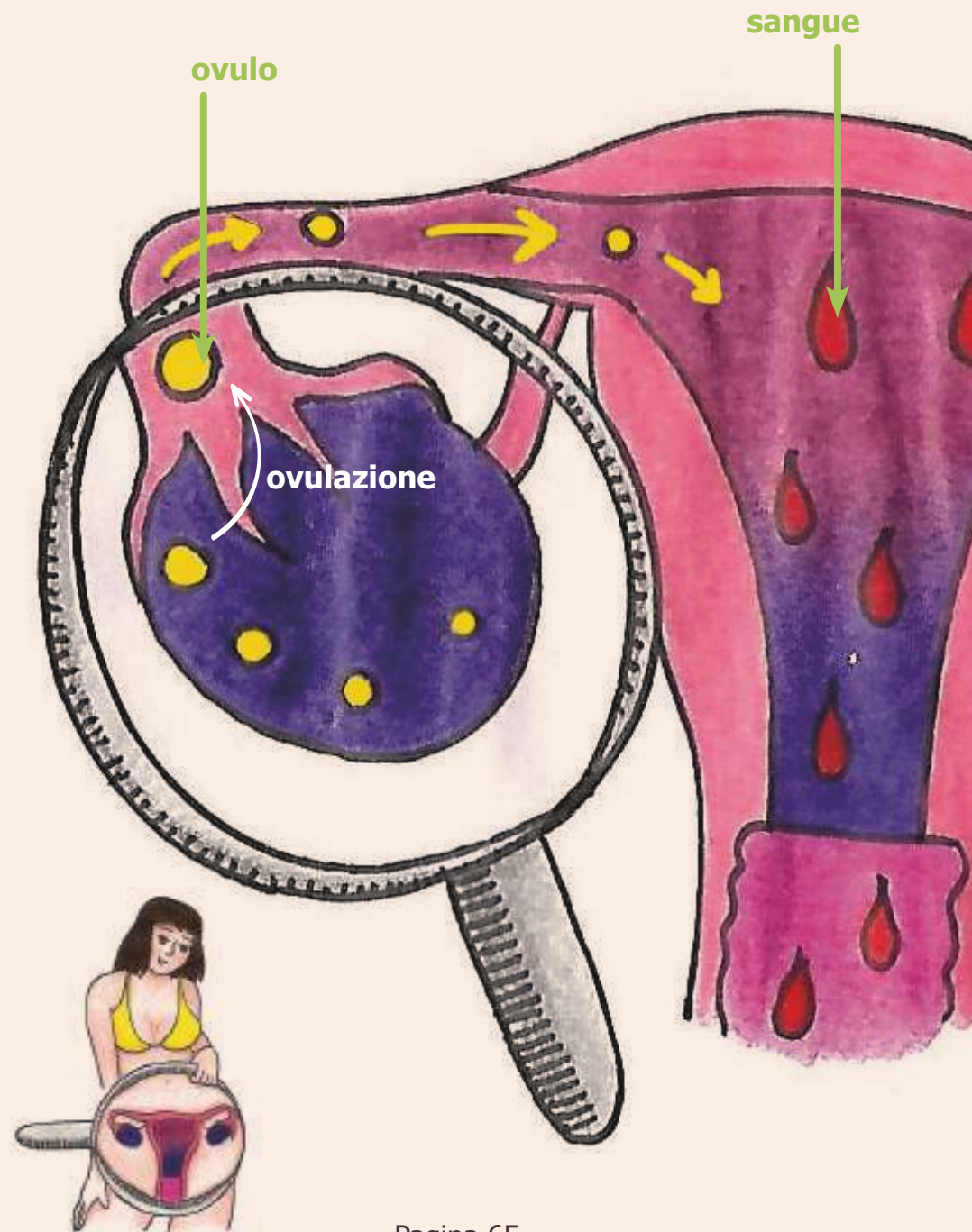
L'ovulo passa dalla tuba di Falloppio all'utero.

L'ovulo **non** viene fecondato?

Allora la donna ha di nuovo le mestruazioni

e le **esce del sangue** dalla vagina.

Di solito le mestruazioni durano da 3 a 7 giorni.



Una donna ha le mestruazioni?

Allora la donna si mette un assorbente nelle mutande.

O la donna si mette un assorbente interno nella vagina.



Non hai assorbenti o assorbenti interni con te e hai le mestruazioni?

Allora puoi mettere nelle mutande dei fazzoletti o della carta igienica.

Alcune donne si sentono strane quando hanno le mestruazioni.

Molte donne sudano di più.

Alcune donne sono di cattivo umore.

Altre donne sono nervose.

E altre donne sono stanche.

Importante!

Prenditi cura di te.

E cerca di capire:

cosa mi fa bene quando ho le mestruazioni?



A volte le donne hanno dei dolori durante le mestruazioni.

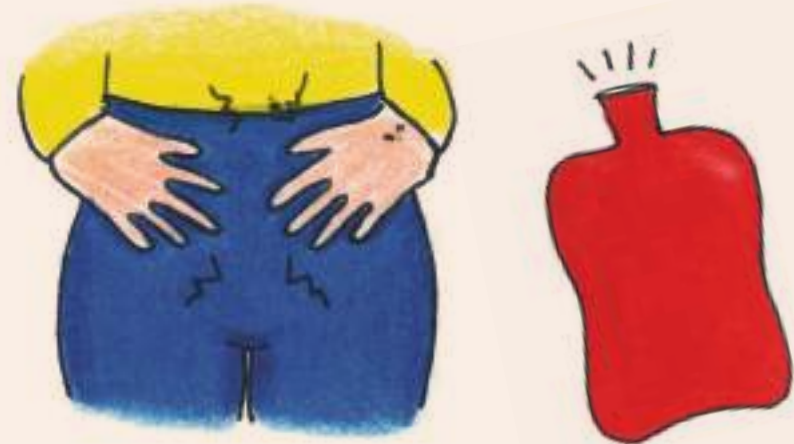
A volte le donne hanno dei dolori

anche prima delle mestruazioni.

Queste cose ti possono aiutare se hai dei dolori:

- Metti le mani sulla tua pancia.
- Metti sulla pancia una borsa dell'acqua calda.
- Bevi un tè caldo.
- O puoi prendere un antidolorifico.

Un antidolorifico è una medicina che fa passare il dolore.



Hai le mestruazioni?

Puoi segnare su un calendario quando hai le mestruazioni.

Fai una crocetta sui giorni in cui hai le mestruazioni.

Così poi sai sempre:

in questi giorni ho avuto le mestruazioni.

Puoi segnare i giorni delle mestruazioni

su un calendario normale.

Ma ci sono anche dei calendari fatti apposta.

Puoi chiedere uno di questi calendari alla tua ginecologa.

O puoi scaricare il calendario da internet.

Le donne **non** hanno le mestruazioni per tutta la vita.

Il corpo delle donne cambia

quando le donne hanno circa 50 anni.

Allora per le donne comincia la menopausa.

Menopausa significa:

la donna **non** ha più l'ovulazione.

Le mestruazioni **non** vengono più regolarmente.

Poi a un certo punto le mestruazioni **non** vengono più.

E la donna **non** può più avere bambini.

Durante la menopausa alcune donne **non** si sentono bene.

Altre donne invece si sentono bene durante la menopausa.

La menopausa è diversa per ogni donna.

Una visita dalla ginecologa.

Perché le donne vanno dalla ginecologa?

La ginecologa conosce molto bene:

- Il corpo delle donne.
- E gli organi genitali delle donne.

Vai dalla ginecologa per esempio se:

- Ti fanno male gli organi genitali.
- Hai domande.

Per esempio vuoi sapere se qualcosa è normale.

- Hai problemi con le mestruazioni.
- La vulva ti prude o ti brucia.
- Ti brucia quando fai pipì.
- La tua vagina ha un cattivo odore.
- Il liquido che esce dalla tua vagina ha un cattivo odore.
- Vuoi iniziare a fare sesso.
- Hai bisogno di anticoncezionali.

A pagina 104 trovi più informazioni sugli anticoncezionali.



Vai dalla ginecologa per la prima volta?

Allora fatti spiegare dalla ginecologa tutto con calma.

Devi dire alla ginecologa:

È la prima volta che vengo qui.

Mi può spiegare tutto con calma?

All'inizio la ginecologa ti chiede:

- Come stai?
- Ti fa male qualcosa?
- Quando hai avuto le mestruazioni l'ultima volta?
- Hai delle domande?



La ginecologa ti fa un controllo.

Allora devi toglierti le mutande.

Magari per te è un po' strano.

Ma per la ginecologa è normale.

Poi ti siedi su una sedia speciale.

Se sei seduta su questa sedia

la ginecologa riesce a guardare bene tra le tue gambe.

Di solito questo controllo **non** fa male.

Il controllo ti fa male?

Allora devi dirlo subito alla ginecologa.

Di solito il controllo dura tra i 5 e i 10 minuti.

La ginecologa guarda la tua vulva.

E la ginecologa preme un po' sulla tua pancia.

Così la ginecologa può sentire com'è il tuo utero.

E le tue ovaie.

Poi la ginecologa guarda l'interno della tua vagina.

A volte la ginecologa fa un'ecografia.

Ecografia significa:

la ginecologa usa una macchina
che fa vedere l'interno del tuo corpo.

Così poi la ginecologa sa se tutto va bene.

La ginecologa usa un divaricatore.

Il divaricatore è uno strumento

che serve per guardare meglio dentro alla vagina.

Poi la ginecologa ti fa un tampone vaginale.

Tampone vaginale significa:

la ginecologa prende un po' del liquido della tua vagina.

Poi un laboratorio medico controlla il tuo liquido vaginale
per esempio per vedere se hai una malattia.

Spesso il laboratorio medico è dentro un ospedale.
Il laboratorio controlla il liquido vaginale.
E poi il laboratorio dice alla tua ginecologa:
Tutto bene.
Oppure: c'è qualcosa che **non** va bene.
Qualcosa **non** va bene?
Allora la tua ginecologa ti telefona.

Importante!

Lava la tua vulva prima di andare dalla ginecologa.
Se vuoi puoi andare dalla ginecologa
insieme a un'altra persona.
Per esempio puoi portare con te:

- Tua sorella.
- O un'amica.

Così **non** devi andare da sola dalla ginecologa.

Prima di andare dalla ginecologa
controlla nel tuo calendario:
quando ho avuto le mestruazioni l'ultima volta?
Scriviti le domande che vuoi fare alla ginecologa.
Così poi ti ricordi tutte le tue domande.
Per esempio:

- Perché mi prude la vulva?
- **Non** voglio rimanere incinta.
Cosa posso fare?

- Perché ho dolori quando ho le mestruazioni?
- Perché mi fa male il seno?

La ginecologa ti può aiutare.

E la ginecologa **non** racconta a altre persone
quello che le dici.

Infatti la ginecologa deve rispettare
il segreto professionale.

Segreto professionale significa:

la ginecologa **non** può dare

a altre persone informazioni su di te e sulla tua salute.



La ginecologa preme con attenzione sul tuo seno.

Così la ginecologa capisce se va tutto bene con il tuo seno.
Ci sono dei noduli sul tuo seno?

I noduli sono dei punti duri nel tuo seno.

I noduli possono essere una malattia.

La ginecologa ti può anche mostrare:
così puoi controllare il tuo seno da sola.



Dove trovi una ginecologa?

A pagina 152 trovi informazioni su questo tema.

Tutte le persone sono diverse.

Cosa significa intersessuale?

Di solito i bambini quando nascono sono:

- Femmine.

E allora hanno gli organi genitali delle donne.

- O maschi.

E allora hanno gli organi genitali degli uomini.

Ma alcuni bambini hanno sia gli organi sessuali delle donne sia gli organi sessuali degli uomini.

Questi bambini sono intersessuali.

Spesso questi bambini sono confusi.

E si chiedono:

Sono un bambino o sono una bambina?

Per questi bambini è importante parlare con altre persone.

E le altre persone devono ascoltare con attenzione.

Queste persone possono essere:

- Persone della famiglia.
- Amiche o amici.
- Consulenti o altre persone esperte.
- O altre persone intersessuali.



Cosa significa transessuale?

Alcune donne **non** vogliono essere una donna.

Queste donne vorrebbero essere uomini.

E alcuni uomini **non** vogliono essere uomini.

Questi uomini vorrebbero essere donne.

Queste donne e questi uomini sono transessuali.

A volte queste donne e questi uomini **non** si sentono bene.

Per queste persone è importante parlare con altre persone.

Per esempio con:

- Persone della famiglia.
- Amiche o amici.
- Consulenti o altre persone esperte.
- O altre persone transessuali.



Le persone transessuali possono fare un'operazione.

E così possono cambiare sesso.

Per esempio una persona

che è nata femmina può diventare un uomo.

Così poi spesso queste persone sono più felici.

6 Il corpo degli uomini.

Gli organi genitali interni degli uomini.

Com'è fatto il corpo degli uomini?

Gli organi genitali interni **non** si possono vedere da fuori.

I **testicoli** sono dentro lo scroto.

Lo scroto sembra un po' un piccolo sacchetto.

I testicoli sono grandi più o meno come 2 prugne.

I testicoli producono gli spermatozoi.

Gli spermatozoi sono delle cellule piccolissime.

Gli uomini hanno tantissimi spermatozoi.

Per far uscire gli spermatozoi dai testicoli

il pene deve diventare duro.

Allora gli spermatozoi possono scorrere attraverso

2 piccoli tubi.

Questi tubi si chiamano **dotti deferenti**.

E poi gli spermatozoi possono uscire dal pene.

Per questo sulla punta del pene c'è un **piccolo buco**.

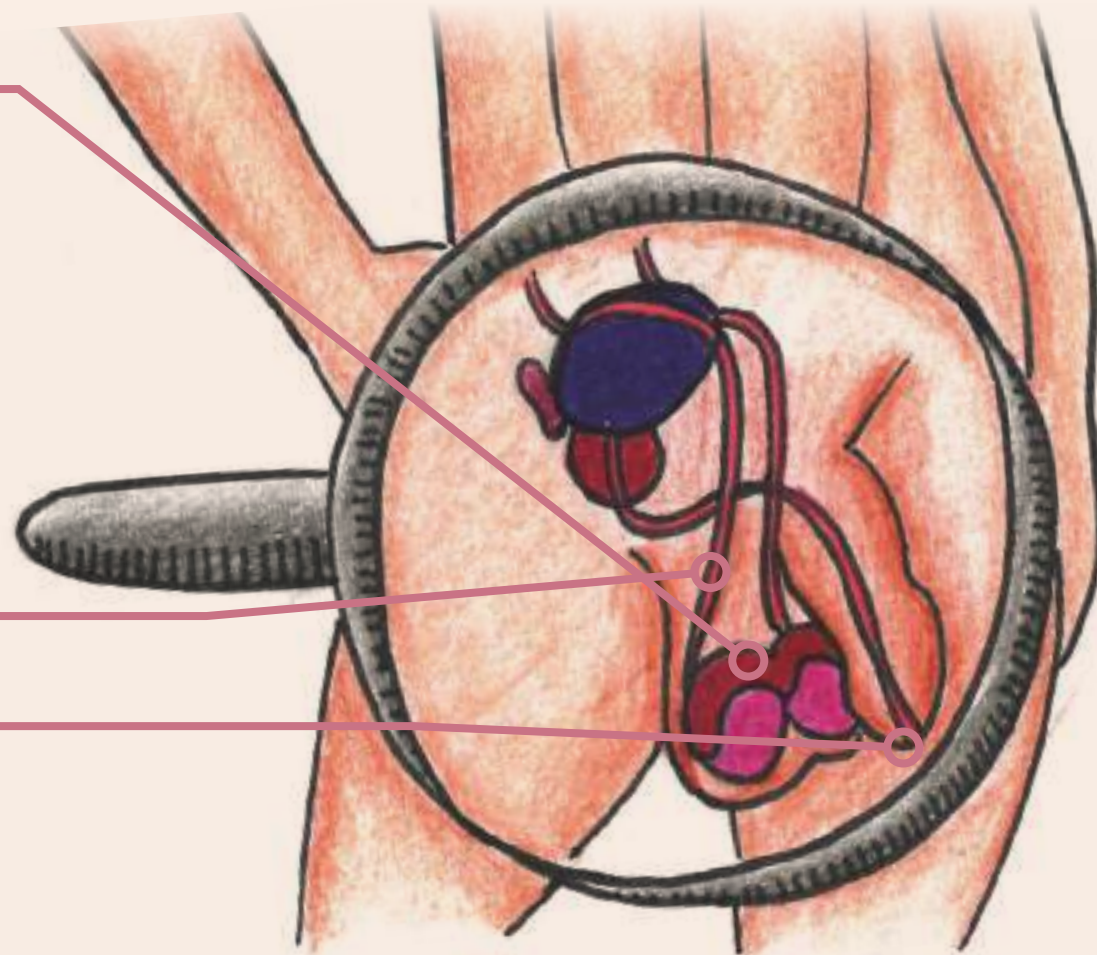
Da questo buco escono:

- L'urina.
Un'altra parola per dire urina è: pipì.
- O gli spermatozoi.

Il pene spruzza fuori gli spermatozoi.

Questi spruzzi si chiamano anche eiaculazione.

Un'altra parola per dire spermatozoi è: sperma.



Gli organi genitali esterni degli uomini.

Tra le gambe degli uomini c'è il **pene**.

E lo **scroto**.

Il pene è lungo circa 7 centimetri.

Sulla punta del pene c'è della pelle.

Gli uomini possono far scorrere questa pelle in su e in giù.

Questa pelle si chiama **prepuzio**.

Il prepuzio protegge il **glande**.

Il glande è la punta del pene.

E il glande è molto sensibile.

A volte gli uomini si toccano il glande e il pene.

Così gli uomini provano piacere.

Allora il pene diventa duro.

Questo significa:

il pene diventa un po' più grande.

Il pene si alza e si allontana dal corpo.

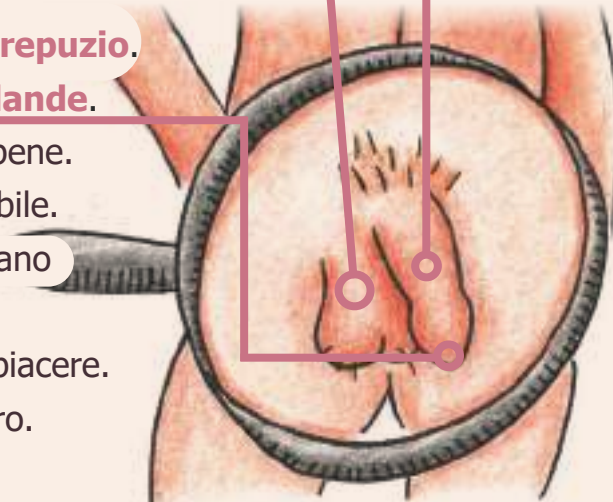
Quando il pene diventa duro si può dire anche:

l'uomo ha un'erezione.

Per gli uomini l'erezione è spesso piacevole.

Intorno al pene ci sono dei peli.

Questi peli si chiamano peli pubici.



Gli uomini hanno peli anche:

- Sotto le ascelle.
- Sulle gambe e sulle braccia.
- E sulla faccia.

Anche gli uomini si possono masturbare.

Masturbarsi significa: darsi piacere da soli.

Quando si masturba un uomo accarezza:

- Il suo pene.
- E il suo scroto.

L'uomo fa scivolare il prepuzio in su e in giù.

Il pene diventa duro.

E poi dal pene esce lo sperma.



7 Cos'è l'amore?

Tu ami tante persone:

- I tuoi genitori.
- Le tue sorelle.
- I tuoi fratelli.
- I tuoi nonni.
- Le tue amiche.
- I tuoi animali domestici.

Per esempio: il tuo gatto.

E tante persone amano te.

Le persone si possono amare in molti modi diversi.



C'è anche un altro modo di amare qualcuno.

Infatti a volte 2 persone si innamorano.

Molto spesso si innamorano una donna e un uomo.

Ma un uomo si può anche innamorare di un altro uomo.

E una donna si può anche innamorare di un'altra donna.

Queste 2 persone si piacciono molto.

E stanno bene insieme.

A volte quando sono insieme il loro cuore batte forte.

E magari sono un po' agitate.

E vogliono stare sempre insieme.

E vogliono vedersi spesso.

Queste 2 persone si sono innamorate.

E magari queste persone diventano una coppia.

Allora queste persone stanno insieme e:

- Fanno tante cose insieme.
- Stanno bene quando sono insieme.
- Si possono fare le coccole.
- Si possono toccare.
- E possono fare sesso.



2 persone si amano?

Allora queste persone sentono:

io amo l'altra persona.

E l'altra persona ama me.

E l'altra persona è molto importante per me.

L'amore è un sentimento molto bello.

Conosci questo sentimento?

Quando sei innamorata sei felice.

E quando sei con la persona che ami

ti senti al sicuro.

Stai bene con questa persona.

E vuoi passare tanto tempo insieme a questa persona.

Innamorarsi e diventare una coppia.

Innamorarsi è molto bello.

Ma spesso per innamorarti devi conoscere
persone nuove.

Se stai sempre a casa **non** puoi conoscere persone nuove.

Per conoscere persone nuove devi uscire di casa.

Per questo è importante:

non rimanere sempre nella tua stanza.

E **non** rimanere sempre davanti alla televisione.



Puoi conoscere altre persone per esempio:

- A scuola.
- Al lavoro.
- A una festa.
- In piscina.
- A una gita.
- In un ristorante.
- O in un bar.



Importante!

Devi essere aperta con le altre persone.

Chiedi alle altre persone qualcosa di loro.

E racconta qualcosa di te.

Non essere timida!

Le persone timide parlano molto poco.

E spesso hanno paura delle persone
che **non** conoscono bene.

Incontrare persone nuove è bello.

Una persona nuova ti piace?

Allora può succedere che ti innamori di lei.

Come fai a sapere se sei innamorata?

Sofia ha 19 anni.

E Sofia racconta:

L'anno scorso mi sono innamorata di Claudio.

Quando ho incontrato Claudio

il mio cuore ha iniziato a battere forte.

E le mie mani sudavano.

Ero molto nervosa.

E **non** riuscivo più a parlare.

Infatti ero così emozionata

che mi sono bloccata.

Pensavo tutto il tempo a Claudio.

E volevo essere sempre insieme a lui.



Magari anche l'altra persona si innamora di te.

Allora potete diventare una coppia.

Allora si può anche dire che l'altra persona è la tua ragazza o il tuo ragazzo.

O che siete fidanzati.

E questo è molto bello per tutti e 2.

I fidanzati passano molto tempo insieme.

E insieme i fidanzati stanno bene.

E i fidanzati fanno tante cose insieme.

Per esempio:

- Vanno a passeggiare.
- Fanno una gita.
- Cucinano.
- Vanno al cinema.
- Mangiano una pizza.
- Vanno a una festa.
- Vanno a un concerto.
- O si fanno le coccole a letto.

I fidanzati si dicono:

Ti amo.

Mi piaci.

Sto bene con te.

I fidanzati si abbracciano.

In questo modo i fidanzati si dicono:

mi piaci.

Stiamo insieme.

I fidanzati si baciano.

E si accarezzano.

In questo modo i fidanzati si mostrano:

mi piaci.

Siamo una coppia.



Importante!

Quello che fai con il tuo fidanzato ti deve piacere.

Qualcosa **non** ti piace?

Allora puoi sempre dire:

Questa cosa **non** mi piace.

Spesso i fidanzati si accarezzano
e toccano i loro corpi.

Anche in questo caso è importante
che tu pensi a cosa ti piace.

Puoi sempre dire:

Questa cosa **non** mi piace.

Questa cosa adesso **non** mi piace.

Magari **non** ti piace:

- Baciare sulla bocca.
- Baciare con la lingua.
 - Baciare con la lingua significa:
i fidanzati si baciano sulla bocca.
Le loro bocche sono un po' aperte.
E le loro lingue si toccano.
- Se il tuo fidanzato ti accarezza il seno.
- Stare nuda a letto insieme all'altra persona.
- Fare sesso.

A pagina 93 trovi altre informazioni sul sesso.

Importante!

- Prendetevi tempo l'uno per l'altra.
 - Parlate molto insieme.
 - E ditevi:
 - Queste cose mi piacciono.
 - Io vorrei queste cose.
 - Queste cose mi fanno paura.
 - Io vorrei fare queste cose con te.
- Così tutti e 2 state bene insieme.

Chi ama chi?

Tutte le persone sono diverse.

E ci sono anche tanti amori diversi.

Importante!

Tutte le persone devono essere felici.
Le persone che si amano devono stare bene.

Una donna e un uomo si amano.

Questa forma di amore
si chiama **eterosessualità**.

E queste persone sono eterosessuali.



2 uomini si amano.
O 2 donne si amano.
Questa forma di amore
si chiama **omosessualità**.



E queste persone sono omosessuali.
Gli uomini che amano altri uomini si chiamano gay.
E le donne che amano altre donne si chiamano lesbiche.

E alcune persone amano sia le donne che gli uomini.

Per esempio:

un uomo ama sia degli uomini
che delle donne.

Una donna ama sia degli uomini
che delle donne.

Questa forma di amore
si chiama **bisessualità**.



E queste persone sono bisessuali.

La maggior parte delle persone sono eterosessuali.

Alcune persone dicono:

Le persone normali sono eterosessuali.

Se sei omosessuale o bisessuale sei sbagliato.

Questo **non** è vero!

Anche le persone omosessuali sono normali.

E anche le persone bisessuali sono normali.

La cosa importante è:
le persone devono stare bene insieme!



Alcune persone **non** hanno una sessualità.

E **non** hanno voglia di fare sesso.

Anche questo va bene.

Può succedere per diverse ragioni:

- A alcune persone il sesso **non** interessa.
- Alcune persone prendono medicine
che fanno passare la voglia di fare sesso.

Allora si può dire che queste persone sono **asessuali**.

Quindi esistono tante forme di amore diverse.

E alle persone interessano diverse forme di sessualità.

Si può anche dire:

le persone hanno diversi orientamenti sessuali.

Vuoi parlare di queste cose?

Allora altre persone ti possono aiutare.

Per esempio:

- Un'amica.
- O un'assistente.
- O una consulente.



A pagina 147 trovi i numeri di telefono delle consulenti.

L'amore può anche fare male.

L'amore può anche farti soffrire.

Per esempio: tu ti innamori di una persona.

Ma questa persona **non** è innamorata di te.

O questa persona ha già una fidanzata.

O 2 fidanzati **non** si amano più e si lasciano.

Allora queste persone sono molto tristi.

Forse è già successo anche a te.



Si può anche dire: mal d'amore.

Questo significa

che le persone soffrono per amore.

E sono tristi.

Pensano all'altra persona e **non** si sentono bene.

Allora può aiutare molto parlare con altre persone.

Per esempio:

- Con un'amica.
- O con un familiare.

Per esempio con la mamma o con la sorella.

Anche altre cose possono fare bene.

Per esempio:

- Uscire di casa.
- Incontrare degli amici.
- Ascoltare musica o mangiare qualcosa di buono.

Così poi le persone pensano anche a qualcos'altro.



8 Cos'è la sessualità?

Puoi vivere la sessualità con il tuo corpo.

Ma per la sessualità sono importanti anche i sentimenti.

Puoi vivere la sessualità anche insieme a un'altra persona.

Si può anche dire: fare sesso.

La sessualità è anche tenerezza.

Tenerezza significa:

- Essere sensibili.
- Fare attenzione a sé stessi.
- E fare attenzione all'altra persona.

Per esempio: quando accarezzi qualcuno.

La sessualità è anche sentirsi al sicuro.

Quindi ti devi sentire bene insieme all'altra persona.

E ti devi sentire al sicuro insieme all'altra persona.

La sessualità è anche voglia.

Quindi con il tuo corpo senti:

ho voglia di toccare l'altra persona.

E ho voglia di stare molto vicino all'altra persona.



La sessualità è anche fantasia.

Pensi a cose che ti fanno venire voglia di fare sesso.

E ti immagini di fare cose belle con l'altra persona.

La sessualità è anche amore.

Tu ami un'altra persona.

E per questo vuoi sentire anche il corpo dell'altra persona.

Tu senti:

a me piace il sesso.

Sono curiosa.

Ho voglia di fare sesso.

A volte magari però **non** hai voglia di fare sesso.

Nessuno ti può costringere a fare sesso!

Il sesso **non** è sempre bello.

Ti è già successo di avere una brutta sensazione mentre fai sesso?

Allora c'è qualcosa che **non** va.



Allora è importante:

come fai a dire **no**?

Chi ti può aiutare?

Per esempio puoi parlare con delle consulenti.

A pagina 147 trovi gli indirizzi delle consulenti.

Ogni persona ha diritto alla sessualità.

E ogni persona può decidere:

- Come voglio vivere la mia sessualità?
- Con chi voglio vivere la mia sessualità?
- Voglio fare sesso?

La sessualità può essere diversa per ogni persona.

I sentimenti sono molto importanti per la sessualità.

Cos'è il sesso?

Puoi fare sesso da sola.

Si può anche dire: ti puoi masturbare.

A pagina 56 trovi maggiori informazioni sulla masturbazione.

E puoi fare sesso con un'altra persona.

Per esempio con la tua ragazza o con il tuo ragazzo.

Allora devi stare molto bene insieme a questa persona.

E hai voglia di stare molto vicino a questa persona.

Infatti il sesso è una cosa molto intima.

E il sesso è una cosa speciale.

Parla con la tua ragazza o con il tuo ragazzo.

E pensate con calma insieme:

- Cosa vogliamo?
- Dove ci possiamo toccare?
- E dove **non** ci vogliamo toccare?
- Cosa desideriamo?

Ci sono anche altri modi per dire "fare sesso":

- Andare a letto insieme.
- Fare l'amore.
- Avere rapporti sessuali.

Importante!

State facendo sesso.

E vi accorgete che **non** vi piace.

Allora **non** dovete continuare.

Tu o l'altra persona **non** volete più fare sesso?

Allora dovete smettere.

Sesso tra un uomo e una donna.

Per fare sesso avete bisogno di un posto tranquillo.

Un posto dove potete stare da soli.

E nessuno vi disturba.

Per esempio la tua stanza.



Prima di fare sesso

potete fare queste cose: lavatevi.

Potete anche fare il bagno o la doccia insieme.

Tutti e 2 siete nudi.

Prendetevi molto tempo.

Baciatevi e abbracciatevi.

Accarezzatevi tutto il corpo.

Potete accarezzare anche il seno e il petto.

I capezzoli della donna sono molto sensibili.

Anche quelli dell'uomo.

L'uomo può accarezzare anche la vulva della donna.

La clitoride della donna è molto sensibile.

La donna può accarezzare il pene dell'uomo.

Il glande dell'uomo è molto sensibile.

Fate attenzione l'uno all'altra.

La vagina della donna si bagna.

Del liquido esce fuori dalla vagina.

E il pene dell'uomo diventa duro.



Caterina ha 22 anni.

E Caterina racconta:

Conosco Lorenzo da quando andiamo a scuola.

Stiamo insieme da 4 anni.

All'inizio della nostra relazione abbiamo iniziato a fare petting.

Petting significa per esempio accarezzarci la vulva e il pene.

Adesso facciamo anche sesso.

Ogni tanto Lorenzo mi bacia la vulva.

Questa è una cosa che mi piace moltissimo.

A pagina 76 trovi informazioni
sugli organi genitali degli uomini.
E a pagina 50 trovi informazioni
sugli organi genitali delle donne.

Come fanno sesso un uomo e una donna?

La donna e l'uomo hanno molta voglia di stare vicini.
E hanno molta voglia di fare sesso.
Nel corpo della donna succedono tante cose.
Per esempio la vagina della donna si bagna.
E nel corpo dell'uomo succedono molte cose.
Per esempio il pene diventa duro.
Quando fanno sesso le 2 persone sono nude.
E le 2 persone si sentono bene
e sono molto felici.



L'uomo può far scivolare il pene nella vagina della donna.
E poi la donna e l'uomo si muovono insieme.
E a tutti e 2 piace molto.
Allora la donna e l'uomo si possono muovere
più velocemente.
Le persone che fanno sesso possono avere un **orgasmo**.
L'orgasmo è una sensazione di piacere molto forte.
Tutti e 2 possono avere l'orgasmo.
O la donna può avere l'orgasmo prima dell'uomo.
O l'uomo può avere l'orgasmo prima della donna.
Quando l'uomo ha l'orgasmo il suo sperma esce dal pene.
Il sesso è bello anche se **non** avete l'orgasmo.
Dopo aver fatto sesso potete continuare a farvi le coccole.
Le persone dopo il sesso si sentono bene.

Il sesso non funziona sempre bene.

Per esempio il sesso **non** funziona bene:

- Se le persone sono troppo agitate.
- Se le persone **non** hanno più voglia di fare sesso.
- Se la vagina **non** si bagna.
- Se qualcosa ti fa male.



Cosa puoi fare se il sesso non funziona bene?

Forse devi aspettare ancora un po' prima di fare sesso.

O ti puoi accarezzare da sola mentre fai sesso.

O puoi usare un lubrificante.

Un lubrificante è un gel.

Puoi mettere questo gel sulla vulva e nella vagina.

Così il pene può scivolare più facilmente dentro alla vagina.

E questo ti fa sentire bene.

Trovi il lubrificante in farmacia o in supermercato.

Se fai sesso ti possono succedere molte cose.

Una donna che fa sesso con un uomo può restare incinta.

E con il sesso le persone possono prendere malattie sessualmente trasmissibili.

A pagina 135 trovi maggiori informazioni sulle malattie sessualmente trasmissibili.

Quali forme di sesso ci sono?

Il sesso può avere diverse forme.

Sesso nella vagina.

Il pene dell'uomo scivola dentro la vagina della donna.

A pagina 94 trovi maggiori informazioni su questa forma di sesso.



Sesso orale.

Sesso orale significa

sesso con la lingua e la bocca.

Una donna o un uomo può leccare una donna.

Per esempio una donna o un uomo può leccare la clitoride della donna.

Una donna o un uomo può leccare un uomo.

Per esempio un uomo o una donna può succhiare il pene di un uomo.

Questa forma di sesso si chiama anche pompino.



Sesso anale.

L'ano è il piccolo buco sul sedere.

Il pene dell'uomo scivola dentro

l'ano di una donna.

O il pene dell'uomo scivola dentro

l'ano di un altro uomo.

Per fare sesso anale le persone usano del lubrificante.

A alcune donne e uomini questa forma di sesso **non** piace.

A alcune donne e uomini piacciono tutte le forme di sesso.



Importante!

Stai facendo sesso e c'è qualcosa che **non** ti piace?

Non vuoi più fare sesso?

Allora devi dire: **basta!**



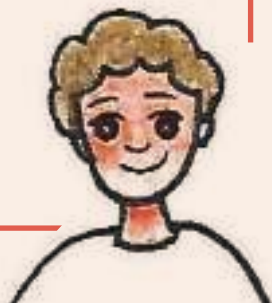
Paolo ha 21 anni.

E Paolo racconta:

A me e Lisa piace molto fare petting.

Questo significa che ci abbracciamo.

Ci accarezziamo e ci bacciamo.



E quando facciamo queste cose ci piace stare nudi.

Però **non** facciamo sesso orale.

E **non** vogliamo ancora fare sesso insieme.

Preferiamo aspettare.

Infatti il mio sperma **non** deve finire nella vagina di Lisa.

Perché sennò Lisa potrebbe restare incinta.

E noi **non** vogliamo ancora avere un bambino.

Se una donna e un uomo **non** vogliono avere bambini devono usare i contraccettivi.

A pagina 104 trovi informazioni sui contraccettivi.

9 Come rimane incinta una donna?

Una donna e un uomo hanno fatto sesso senza usare contraccettivi.

Allora la donna può rimanere incinta.

Una donna è incinta significa:

una bambina o un bambino comincia a crescere nell'utero di una donna.

Si può anche dire

che la bambina o il bambino è stato concepito.

Come vengono concepiti i bambini?

Un **ovulo** della donna esce dall'ovaio.

E l'ovulo va nelle tube di Falloppio.

Dal pene dell'uomo escono gli **spermatozoi**.

Se una donna e un uomo fanno sesso

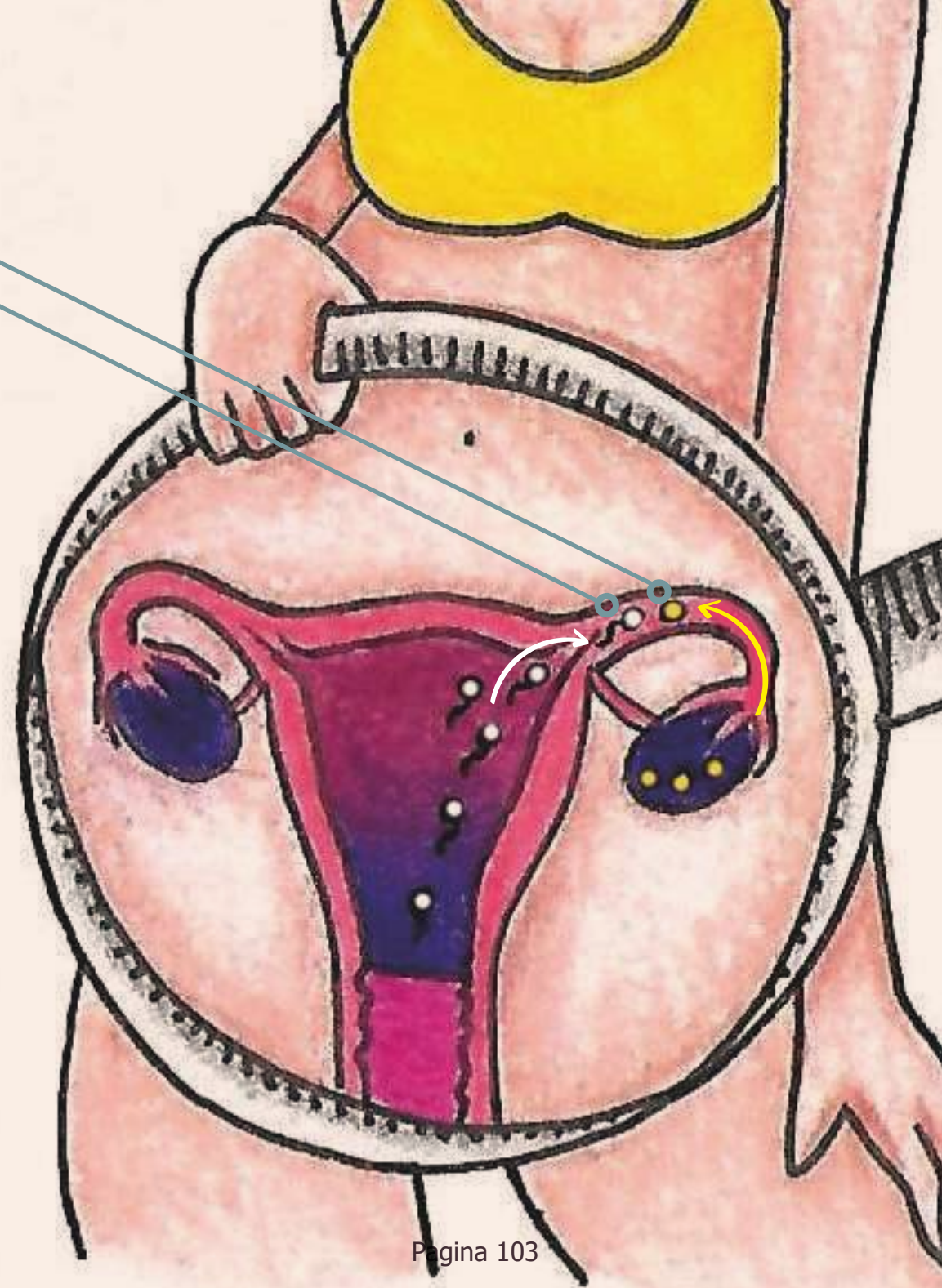
l'ovulo e gli spermatozoi si possono incontrare.

Si può anche dire: l'ovulo viene fecondato.

Da adesso il bambino inizia a crescere.

All'inizio il bambino è molto piccolo.

Il bambino cresce per 9 mesi nell'utero della donna.



10 La contraccezione è importante.

Vuoi fare sesso e **non** vuoi rimanere incinta?

Allora devi usare dei contraccettivi.

Usare dei contraccettivi significa:
con i contraccettivi la donna **non** rimane incinta.

Tu e la persona con cui fai sesso
vi prendete delle responsabilità.

Questo significa:
tutti e 2 volete fare sesso.

Se fate sesso potete concepire una bambina
o un bambino.

La bambina o il bambino poi è di tutti e 2.

E tutti e 2 dovete occuparvi di lei o di lui.

Per esempio tutti e 2 dovete dargli da mangiare.

E tutti e 2 dovete comprargli dei vestiti.

E tutti e 2 dovete portare la vostra bambina
o il vostro bambino dal medico.

Ci sono diversi tipi di contraccettivi.

Cerca di capire quali contraccettivi vanno bene per te.

In questo libretto descriviamo solo alcuni contraccettivi.



Importante!

Parlate insieme di contraccezione!

Alcuni contraccettivi servono anche a **non** prendere
le malattie sessualmente trasmissibili.

Infatti con il sesso le persone possono prendere
delle malattie.

O possono passare delle malattie alle persone
con cui fanno sesso.

Per questo la contraccezione è molto importante.

Con la contraccezione proteggi te stessa.

E proteggi anche le persone con cui fai sesso.

Chi ti può aiutare con i contraccettivi?

Per esempio:

- Una ginecologa.
- O una consulente.

Trovi gli indirizzi di consulenti e ginecologhe a pagina 147.

Tu puoi andare da sola dalla ginecologa.

O puoi andare con il tuo ragazzo.

O con tua mamma.

O con un'amica.

Ci sono diversi tipi di contraccettivi:

- Contraccettivi ormonali per le donne.
- E preservativi per gli uomini.

I contraccettivi ormonali vengono prescritti da una ginecologa.
Nei contraccettivi ormonali ci sono degli ormoni.
Con questi ormoni la donna **non** ha l'ovulazione.
E nell'utero **non** c'è un posto che va bene per gli ovuli.
Per questo la donna **non** può rimanere incinta.
I contraccettivi ormonali possono avere delle controindicazioni.

Questo significa:

alcune donne stanno male dopo che prendono questi contraccettivi.

Per esempio possono avere dei dolori.

Per esempio la donna:

- Ha male al seno.
- Ha mal di testa.
- Ha la nausea.
- **Non** ha voglia di fare sesso.
- Ingrassa.
- Le esce un po' di sangue dalla vagina.

Hai queste controindicazioni?

Allora devi dirlo subito alla tua ginecologa.

Forse ti serve un altro tipo di contraccettivo.

La pillola anticoncezionale.

La pillola anticoncezionale è un contraccettivo.

Dentro la pillola ci sono degli ormoni.

Le donne che prendono la pillola per bocca:

- Devono prendere questa pillola ogni giorno.
- Devono prendere la pillola sempre alla stessa ora.
- **Non** si devono dimenticare di prendere la pillola.

Una donna si dimentica di prendere la pillola?

Allora deve prendere la pillola entro poche ore.

La donna **non** prende la pillola entro poche ore?

Allora la donna può rimanere incinta.

A volte la pillola **non** funziona.

Per esempio se:

- La donna ha la diarrea.
Avere la diarrea significa fare molto spesso una cacca molto liquida.
- La donna ha vomitato.
- La donna prende anche altre medicine.

Le donne che prendono la pillola **non** devono fumare.

Fumare e prendere la pillola può fare molto male.



La pillola è un contraccettivo molto sicuro.

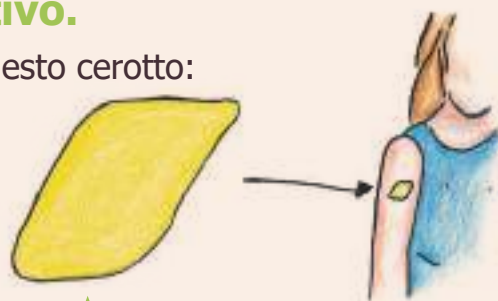
La pillola



Il cerotto contraccettivo.

Le donne possono mettere questo cerotto:

- Sulla pancia.
- Sulla spalla.
- Sul braccio.
- O sul sedere.



Il cerotto
contraccettivo.

Dentro questo cerotto
ci sono degli ormoni.

Gli ormoni poi attraversano la pelle.

Usi il cerotto contraccettivo?

Allora devi mettere un cerotto nuovo ogni settimana
per 3 settimane.

Devi cambiare il cerotto sempre alla stessa ora.

Poi per una settimana **non** devi mettere il cerotto.

In questa settimana ti vengono le mestruazioni.

Il cerotto contraccettivo dà prurito a alcune donne.

Il cerotto **non** va bene per queste donne.

Queste donne hanno bisogno di altri tipi di contraccettivo.

Ogni tanto il cerotto contraccettivo **non** funziona.

Per esempio se prendi altre medicine.

Chiedi informazioni alla tua ginecologa.

Le donne che usano il cerotto contraccettivo
non devono fumare.

Fumare e usare il cerotto può fare molto male.



Il cerotto contraccettivo è un contraccettivo sicuro.

La spirale.

La spirale è una specie di bastoncino.

Dentro a questo bastoncino ci sono degli ormoni.

La ginecologa mette la spirale dentro l'utero di una donna.

La spirale può rimanere lì almeno 3 anni.

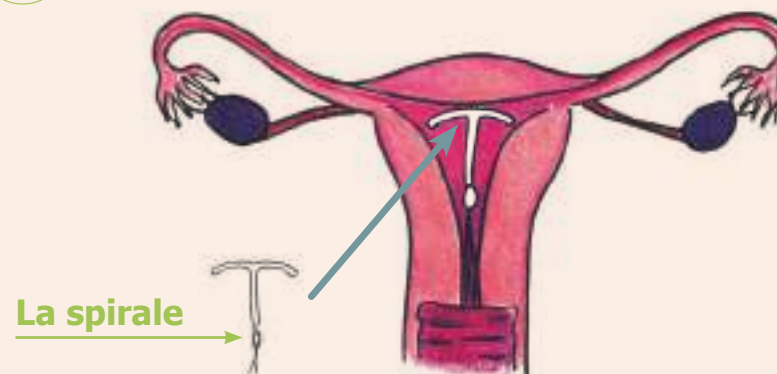
A volte anche di più.

La donna **non** sente che ha la spirale nell'utero.

Per almeno 3 anni la donna **non** deve pensare più
alla contraccezione.



La spirale è un contraccettivo molto sicuro.



La spirale

Il bastoncino contraccettivo.

Il bastoncino contraccettivo è un piccolo bastoncino di plastica morbida.

Questo bastoncino si chiama anche "contraccettivo sottocutaneo".

La ginecologa infila il bastoncino sotto la pelle del braccio.

Dentro questo bastoncino ci sono degli ormoni.

E il bastoncino può rimanere lì per 5 anni.

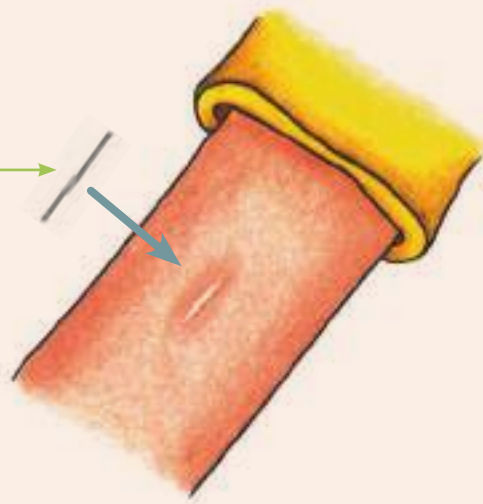
Le donne **non** sentono che hanno il bastoncino nel braccio.

E per 5 anni **non** devono pensare alla contraccezione.



Il bastoncino contraccettivo è un contraccettivo molto sicuro.

Il bastoncino contraccettivo.



L'iniezione trimestrale.

Un'altra parola per dire iniezione è puntura.

E trimestrale significa: ogni 3 mesi.

Le donne possono fare questa iniezione dalla ginecologa.

Dentro questa iniezione ci sono ormoni che bastano per 3 mesi.

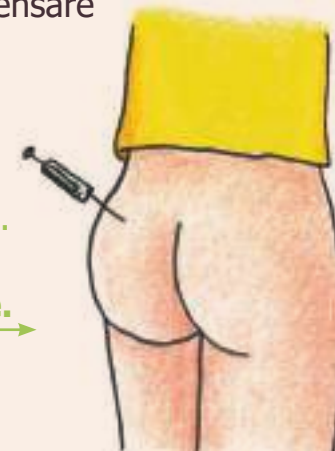
L'iniezione viene fatta sul sedere o sulla gamba della donna.

Poi per 3 mesi la donna **non** deve pensare alla contraccezione.



L'iniezione trimestrale è un contraccettivo molto sicuro.

L'iniezione trimestrale.



Con i contraccettivi ormonali le donne **non** restano incinte.

Ma i contraccettivi ormonali

non proteggono dalle malattie sessualmente trasmissibili.

Gli spermatozoi degli uomini

possono comunque entrare nel corpo della donna.

E così la donna può prendere delle malattie.

Solo il preservativo protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili.

E se l'uomo durante il sesso ha il preservativo

le donne **non** restano incinte.

Il preservativo.

Il preservativo è fatto di gomma.

E il preservativo è arrotolato.

L'uomo si srotola il preservativo sul pene.

Il pene deve essere già duro.

Lo sperma esce dal pene dell'uomo?

Allora lo sperma rimane dentro il preservativo.

E lo sperma **non** finisce dentro il corpo della donna.

Le persone possono comprare i preservativi:

- In farmacia.
- In supermercato.

Importante!

Le persone **non** devono comprare i preservativi dai distributori automatici.

I distributori automatici sono dei cassoni.

Questi cassoni si trovano spesso fuori dalle farmacie.

Le persone mettono dei soldi nel cassone.

E inseriscono il codice del prodotto.

E i preservativi escono fuori.

Infatti i distributori automatici sono spesso al sole.

Così possono diventare molto caldi e i preservativi si possono rompere.



← Il preservativo.

Importante!

Sulla confezione dei preservativi ci devono essere:

- La data di scadenza.
- E il sigillo CE.

La data di scadenza ti dice:

puoi usare questi preservativi fino a questo giorno.

Il sigillo CE è fatto di tanti numeri e dalle lettere C e E.

Il sigillo CE ti dice:

questi preservativi sono stati testati e funzionano bene.

I preservativi si possono bucare.

Quindi le persone devono fare attenzione a **non** rompere i preservativi.

Per questo le persone devono aprire la confezione del preservativo con le mani.

E **non** devono usare le forbici.

Perché con le forbici le persone possono rompere il preservativo.



Il preservativo è un contraccettivo sicuro.

Importante!

Un preservativo basta.

Non mettere mai 2 preservativi uno sopra l'altro.



Qui Paolo ti mostra come usare un preservativo:



Metto il preservativo sul mio glande.
Il mio pene deve essere già duro.

Se il preservativo è dalla parte giusta
poi lo posso srotolare facilmente lungo il mio pene.
Se invece il preservativo è dalla parte sbagliata
non lo riesco a srotolare.
Se ho messo il preservativo dalla parte sbagliata
devo usare un preservativo nuovo.



Tengo ferma la punta del preservativo tra il mio pollice e il mio indice.

E con l'altra mano srotolo il preservativo lungo il mio pene.



Adesso posso fare sesso con la mia ragazza.

E il mio sperma rimane dentro al preservativo.

Dopo il sesso il pene diventa di nuovo morbido.

Dopo il sesso faccio scivolare il pene fuori dalla vagina della mia ragazza.

E con le dita tengo il preservativo attaccato al mio pene.

Così il preservativo **non** si può sfilare quando tiro il pene fuori dalla vagina.

Poi metto il preservativo dentro un fazzoletto di carta.

E lo butto nelle immondizie.



La pillola del giorno dopo.

Durante il sesso si è rotto il preservativo?

O la donna ha dimenticato di prendere la pillola?

C'è un contraccettivo fatto apposta per queste emergenze.

Contraccettivo per le emergenze significa:

non puoi usare sempre questo contraccettivo.

Lo puoi usare solo in caso di emergenza.

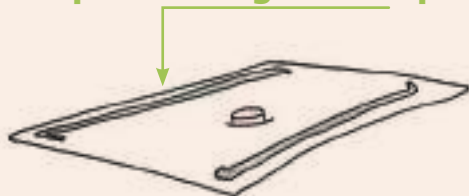
Per esempio se il preservativo si è rotto.

Questo contraccettivo si chiama pillola del giorno dopo.

Puoi prendere la pillola del giorno dopo direttamente in farmacia.

E **non** ti serve una ricetta del medico.

La pillola del giorno dopo.



Importante:

Dopo che hai fatto sesso

devi prendere la pillola del giorno dopo il prima possibile.

Puoi prendere la pillola del giorno dopo al massimo

per 3 giorni dopo che hai fatto sesso.

Altrimenti puoi rimanere incinta.

La sterilizzazione.

Una donna ha già dei bambini?

E **non** è molto giovane?

E questa donna **non** vuole altri bambini?

Allora questa donna si può far sterilizzare.

Un medico o una medica taglia le tube di Falloppio della donna.

Quindi la donna fa un'operazione chirurgica.

Il medico o la medica fa un'anestesia alla donna.

L'anestesia serve a **non** sentire dolore durante l'operazione.

Dopo l'operazione la donna **non** può più avere bambini.

Anche gli uomini si possono far sterilizzare.

Il medico fa un'anestesia all'uomo.

E poi il medico taglia i dotti deferenti dell'uomo.

Dopo l'operazione gli uomini **non** possono più mettere incinta una donna.

Il medico che fa l'operazione si chiama urologo.

Un urologo è un medico

che conosce molto bene gli organi genitali degli uomini.

La sterilizzazione.



11 Sei incinta?

Forse sei incinta se hai fatto sesso e:

- **Non** ti vengono più le mestruazioni.
- Hai spesso la nausea.
- Il tuo seno diventa più grande.

Puoi fare un test di gravidanza per sapere se sei incinta.

Trovi i test di gravidanza in farmacia.

Leggi bene le istruzioni su come fare il test.

O chiedi alla farmacista come si fa il test.

Hai bisogno di aiuto per fare il test di gravidanza?

Allora chiedi a qualcuno di aiutarti.

Per esempio a una tua amica.

Potete fare il test di gravidanza insieme.

Il test di gravidanza ti mostra se sei incinta.

Puoi anche andare dalla tua ginecologa per sapere se sei incinta.

La ginecologa ti fa una visita medica.

E poi la ginecologa ti dice se sei incinta.

Anna ha 26 anni.

E Anna racconta:

Presto avrò un bambino.

Provo tanti sentimenti diversi.

Sono molto felice.

Ma ho anche molte preoccupazioni.

E ogni tanto ho anche paura.

E penso: come sarà la mia vita con un bebè?



Monica ha 18 anni.

E Monica racconta:

Sono incinta.

Per me è stata una brutta sorpresa.

Sono molto triste.

Non mi sento pronta per avere un bambino.

Non voglio ancora diventare una mamma.

Purtroppo la contraccezione **non** ha funzionato.



Sei incinta e **non** vuoi avere un bambino?

Allora hai subito bisogno di aiuto.

Parla con qualcuno.

Per esempio con:

- Una tua amica.
- Qualcuno della tua famiglia.
- Una consulente.
- O la tua ginecologa.

A pagina 147 trovi i numeri di telefono per fare una consulenza.

Puoi telefonare a questi numeri.

E una persona esperta ti aiuta.



L'aborto.

Sei incinta

e **non** vuoi avere un bambino?

Allora puoi abortire.

Prima di abortire devi andare a fare una consulenza.

Puoi fare questa consulenza

in un consultorio o da una ginecologa.

Un consultorio è un centro che aiuta le donne e si occupa della loro salute sessuale.



Importante!

Sei tu che decidi:

voglio tenere questo bambino o **no**?

Nessuno può decidere al posto tuo.

Se **non** vuoi tenere il bambino puoi abortire.

Un'altra parola per dire aborto è: interruzione di gravidanza.

La legge in Italia dice:

Le donne possono abortire

entro i primi 3 mesi di gravidanza.

Quindi le donne hanno al massimo 3 mesi di tempo per decidere se vogliono tenere il bambino.

Un aborto è un'operazione chirurgica.

L'aborto viene fatto in un ospedale.

Un medico toglie l'ovulo fecondato dall'utero della donna.

Spesso dopo l'aborto le donne si sentono molto stanche.

E hanno bisogno di riposo.

Dopo un aborto **non** si può tornare indietro.

Quindi le donne devono riflettere bene: sono sicura che voglio abortire?

Cosa succede durante la gravidanza?

Gravidanza è un'altra parola per dire: essere incinta.
Durante la gravidanza una donna può avere tanti sentimenti diversi. Presto cambieranno tante cose nella sua vita. Questa donna diventerà presto una mamma. E dovrà occuparsi di un bebè. Alcune mamme si occupano del bebè insieme ai loro mariti o fidanzati. E alcune mamme si occupano del bebè da sole.



Chi assiste la donna durante la gravidanza?

La ginecologa si occupa della gravidanza fino al parto. Una donna incinta deve andare molto spesso dalla ginecologa. La ginecologa guarda se la donna sta bene. E ogni tanto la ginecologa fa un'ecografia.

Ecografia significa:

la ginecologa fa sdraiare la donna su un lettino. Poi la ginecologa mette un gel sulla pancia della donna. E poi passa sulla pancia della donna una parte della macchina per le ecografie. Questa parte si chiama sonda. L'ecografia serve per guardare dentro la pancia della donna. E per fare delle foto al bebè dentro la pancia. In ospedale e nei consultori l'ecografia è gratis per le donne incinte.

L'ecografia **non** fa male alla donna.

E l'ecografia **non** fa male al bebè.

Con l'ecografia la ginecologa può vedere se il bebè nella pancia della donna sta bene.

E con l'ecografia la ginecologa può anche vedere:

- Quanto è grande il bebè.
- Se è una femmina o un maschio.
- Se è un bebè solo o sono dei gemelli.

Gemelli significa:

2 bebè crescono insieme nella pancia della donna.

- Se il bebè ha una disabilità.

La ginecologa può vedere solo alcune disabilità prima della nascita.

Ci sono delle disabilità che **non** si possono vedere prima della nascita.

Ci sono anche altre persone e servizi che aiutano le donne durante la gravidanza:

- Consulenti.
- Servizi sociali.
- E altre persone esperte.

Per le donne incinte ci sono anche:

- Corsi.
- E consulenze con persone esperte.

A pagina 147 trovi tutti gli indirizzi e i numeri di telefono delle persone e dei servizi che aiutano durante la gravidanza.



Come cambia il corpo di una donna incinta? E come cresce il bebè dentro la sua pancia?

Durante la gravidanza il corpo di una donna cambia molto.

Il bebè comincia a crescere dentro l'utero della donna.

E il corpo della donna si deve abituare al bebè.

Durante i primi 3 mesi della gravidanza

la donna può essere molto stanca.

O avere spesso la nausea.

Alcune donne vomitano spesso.

Altre donne invece stanno bene.

Ma all'inizio le altre persone **non** vedono che la donna è incinta.

Infatti il bebè è molto piccolo.

Più o meno come un pisello.



Poi il bebè diventa grande come una prugna.

Dopo 2 mesi nella pancia della donna il bebè ha già:

- 2 braccia.
- 2 gambe.
- Il naso.
- E 2 occhi.

Anche il cuore del bebè inizia a battere.

Dopo 3 mesi nella pancia della mamma

il bebè si sa già muovere un po'.

Ma la mamma **non** sente ancora i movimenti del bebè.

Durante il quarto mese di gravidanza

l'utero inizia a diventare più grande.

E la pancia della mamma diventa più grande.

E la mamma **non** si può più mettere gli stessi vestiti di prima.

E la mamma sente che il bebè si muove nella sua pancia.

Dopo 6 mesi nella pancia della mamma

il bebè può già sentire voci e rumori.

Per esempio il bebè riconosce la voce della mamma.

Il seno della mamma diventa sempre più grande.

E i capezzoli diventano sempre più sensibili.

Il bebè ha già i capelli e le unghie.
Dopo 7 mesi nella pancia della mamma
il bebè cresce molto velocemente.
Per questo anche la pancia della mamma
continua a crescere.

Quindi per le donne incinte
molte cose diventano faticose.

Per esempio:

- Stare in piedi a lungo.
- O camminare velocemente.

Molte donne hanno mal di schiena
durante la gravidanza.

O fanno fatica a respirare.

O dormono male.

Al bebè serve sempre più spazio.

E il bebè è già abbastanza pesante.

Il bebè a questo punto della gravidanza
pesa circa 3 chili.

E anche le donne incinte pesano di più.

Dopo 8 mesi di gravidanza le donne pesano
circa 12 chili in più.



Il bebè **non** ha più molto spazio in pancia.

Il bebè **non** si può più girare.

Di solito il bebè sta a testa in giù dentro l'utero.

E vuole nascere.

Il bebè è pronto.

Il parto può iniziare.



12 Il parto.

Arriva il bebè.

Dopo 9 mesi nella pancia della donna il bebè è pronto per nascere.

Il parto può iniziare.

La testa del bambino preme verso il basso.

E fa male alla donna.

Si può anche dire che la donna ha le contrazioni o le doglie.

Durante le contrazioni l'utero si contrae.

L'utero si contrae significa: l'utero si stringe.

Le contrazioni fanno aprire il collo dell'utero.

Il collo dell'utero è la parte stretta dell'utero.

Così poi il bebè può uscire dalla vagina.

Il bebè sta dentro una specie di sacco.

Questo sacco si chiama sacco amniotico.

Negli ultimi giorni di gravidanza o durante il parto il sacco amniotico si rompe.

Allora esce del liquido dalla vagina.

E il bebè continua a scivolare verso il basso.

All'inizio alla donna viene solo una contrazione ogni tanto.

E spesso dopo c'è una lunga pausa.

All'inizio le contrazioni

non fanno ancora molto male.



Poi le contrazioni vengono sempre più spesso.

E fanno molto male alla donna.

Allora il collo dell'utero è già molto aperto.

E alla fine vengono delle contrazioni diverse.

Queste contrazioni si chiamano anche: contrazioni espulsive.

Queste contrazioni spingono il bebè verso il basso.

E con ogni contrazione il bebè esce sempre più dalla vagina della donna.

Prima esce la testa.

Poi il corpo.

E poi è uscito tutto il bebè.

Durante il parto ti aiutano:

- L'ostetrica.
Le ostetriche sono esperte in gravidanza e parto.
E le ostetriche aiutano le donne durante il parto.
- A volte la ginecologa.

Durante il parto ti possono anche aiutare per esempio:

- Il tuo ragazzo.
- Una tua amica.
- O qualcuno della tua famiglia.



È arrivato il bebè!

L'ostetrica mette il bebè sulla pancia della mamma.
La donna adesso è una mamma!
Così il bebè può sentire la pelle calda della mamma.
E la mamma può vedere il suo bebè.
Spesso la mamma è felice e anche molto stanca.
La mamma ha partorito il suo bebè.
Un parto è un'esperienza molto speciale.
Ma un parto è anche molto faticoso.
Dopo 9 mesi finalmente la mamma può vedere il suo bebè.



L'ostetrica taglia il cordone ombelicale.
O il papà del bebè taglia il cordone ombelicale.

Cordone ombelicale significa:

il cordone ombelicale è come una piccola corda.
Questa corda unisce la donna e il bebè.
Il cordone ombelicale è attaccato all'ombelico del bebè.
Nella pancia della mamma
il cordone ombelicale serve al bebè per:

- Mangiare.
- Bere.
- E respirare.

Tagliare il cordone ombelicale **non** fa male alla mamma.
E tagliare il cordone ombelicale **non** fa male al bebè.
Dopo la nascita il cordone ombelicale **non** serve più
al bebè.

Adesso il bebè può:

- Respirare da solo.
- Mangiare da solo.
- E bere da solo.

Dopo la nascita l'ostetrica o una medica controlla
se il bebè sta bene.

Il bebè viene anche lavato e pesato.

La mamma ha ancora delle contrazioni.
Ma queste contrazioni **non** fanno tanto male.
Dalla vagina esce la placenta.

La placenta era dentro l'utero della mamma.
Dentro la placenta c'era il mangiare per il bebè.
Adesso il bebè **non** ha più bisogno della placenta.
Dopo il parto la mamma si sente debole
e ha bisogno di riposo.
La mamma e il bebè hanno bisogno di aiuto.

Le donne possono partorire in ospedale o a casa.
Spesso le mamme rimangono un paio di giorni in ospedale
dopo il parto.

Tante cose sono nuove adesso.
Il bebè ha bisogno molto spesso della mamma.
Il bebè **non** sa fare quasi niente da solo.
Per questo la mamma è molto importante.
Anche il papà può essere molto importante.
Il bebè ha sempre bisogno di aiuto.
Sia di giorno che di notte.
La mamma dà da mangiare al bebè.
Il bebè può bere il latte dal seno della mamma.
Si può anche dire: la mamma allatta il bebè.



La mamma o il papà devono cambiare il pannolino al bebè.
Il bebè fa pipì e cacca nel pannolino.
Per questo i genitori devono cambiare il pannolino
molto spesso.

La mamma lava il bebè.
E la mamma parla con il bebè.
La mamma può cantare delle canzoni al bebè.
Il bebè **non** sa ancora parlare.
Ma il bebè sa piangere.

Quando piange il bebè dice ai genitori:

- Ho fame.
- Ho mal di pancia.
- Il mio pannolino è sporco.
- Ho freddo.
- Sono stanco.
- Resta con me.

La vita con un bebè è faticosa.
Ma la vita con un bebè è anche molto bella.

Alcuni bebè hanno una disabilità.
E alcuni bebè nascono con malattie gravi.
Allora i genitori devono andare molto spesso dal medico
con il bebè.
A volte i bebè devono essere curati.
Questi bebè hanno bisogno di molto aiuto.
E anche i loro genitori hanno bisogno di molto aiuto.

Il parto cesareo.

Alcuni bebè **non** escono dalla vagina della donna.

A volte questi bebè si sono impigliati nel cordone ombelicale.

O stanno dentro l'utero con i piedi verso il basso.

Allora una medica o un medico deve operare la donna.

Una medica o un medico fa un'anestesia alla donna.

L'anestesia serve a **non** sentire dolore durante l'operazione.

Una medica o un medico taglia la pancia della donna.

E tira il bebè fuori dalla pancia della donna.

Questa operazione si chiama anche: parto cesareo.

Dopo il parto cesareo alla donna rimane una cicatrice.



13

Le malattie sessualmente trasmissibili.

Con il sesso le persone possono prendere delle malattie.

O possono passare delle malattie a altre persone.

Queste malattie si chiamano:

malattie sessualmente trasmissibili.

Le persone possono prendere queste malattie se:

- Fanno sesso nella vagina.
- Fanno sesso con la bocca o la lingua.
- Fanno sesso anale.

Durante il sesso i germi possono andare da una persona all'altra.

I germi fanno venire le malattie e sono piccolissimi.

Molti germi sono:

- Nel liquido della vagina.
- Nello sperma.
- Nel sangue.

Per proteggerti da queste malattie devi usare il preservativo.

Con il preservativo

le persone possono fare sesso in modo sicuro.

Infatti con il preservativo i germi **non** passano da una persona all'altra durante il sesso.

E così le persone **non** si ammalano.

Quali possono essere i segni di una malattia sessualmente trasmissibile?

Ti accorgi che qualcosa è diverso dal solito.

Per esempio:

- Ti brucia fare la pipì.
- Esce più liquido del solito dalla vagina o dal pene.

Questo **liquido** può essere:

- Puzzolente.
- Un po' schiumoso.
- Verde o giallo acceso.
- Ti prudono:
 - La vulva.
 - La vagina.
 - O all'uomo prude il pene.
- Ci sono tanti punti rossi sulla vagina o sul pene.

Questi punti rossi si chiamano anche:

eruzioni cutanee.

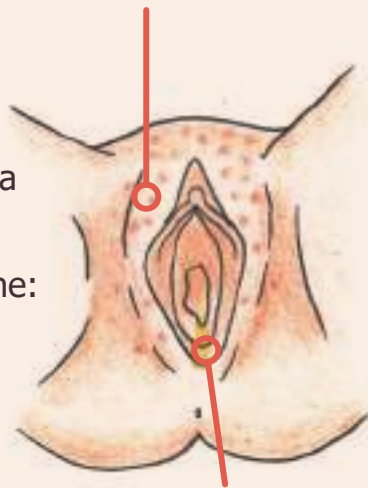
O senti che ci sono dei piccoli nodi:

- Sotto la pelle.
- Nella vagina.
- Sul pene.

Questi nodi si chiamano anche: verruche genitali.

A volte ti esce più sangue del solito dalla vagina.

eruzioni cutanee



liquido puzzolente

O ti fa male fare sesso.

Hai uno di questi sintomi?

Sintomo significa:

le malattie ti fanno venire dei sintomi.

Per esempio il raffreddore ti fa colare il naso.

E alcune malattie sessualmente trasmissibili ti danno prurito alla vulva.

O il tuo ragazzo o la tua ragazza ha uno di questi sintomi?

Allora devi andare dal medico o dalla medica.

Puoi andare dalla tua ginecologa o dal tuo medico di base.

Questi medici conoscono bene

le malattie sessualmente trasmissibili.

Le medica o il medico controlla:

- Il tuo sangue.
- E la tua pipì.

E poi la medica o il medico ti dice:

Hai questa malattia.

Ti devi curare in questo modo.



Cos'è l'Aids?

L'Aids è una malattia sessualmente trasmissibile.

Aids si pronuncia: a i di esse.

L'Aids è molto contagiosa.

Il germe che fa venire l'Aids è il virus "HIV".

HIV si pronuncia: acca i vu.

A volte le persone hanno il virus HIV per tanto tempo prima di iniziare a stare male.

All'inizio le persone **non** si accorgono che hanno il virus HIV.

E questo è molto pericoloso.

Infatti le persone **non** sanno di aver preso questo virus.

E quindi le persone rischiano di passare il virus HIV anche a altre persone.

Le persone possono prendere il virus HIV se fanno sesso senza preservativo.

Dopo il virus HIV rimane nel loro corpo.

Le persone possono prendere il virus HIV con:

- Lo sperma.
- Il liquido della vagina.
- O il sangue.

Le persone **non** possono prendere il virus HIV con:

- I baci.
- Le carezze.
- O i massaggi.

Non ci sono medicine

che possono far andare via dal corpo il virus HIV.

Quindi se una persona ha preso il virus HIV questo virus rimane nel suo corpo.

Ma le persone possono vivere molto a lungo anche se hanno il virus HIV.

Infatti ci sono delle medicine

che funzionano bene contro l'Aids.



C'è un test per sapere se hai l'Aids.

Per fare questo test

ti viene preso un po' di sangue da un dito.

Puoi fare questo test:

- Dal tuo medico.
- Dall'associazione "Pro Positiv".
- O in ospedale.

Trovi l'indirizzo dell'associazione "Pro Positiv" a pagina 149.

14 Pornografia e prostituzione.

La pornografia sono foto e film in cui le persone fanno sesso.

Un'altra parola per dire pornografia è: porno. Delle persone vengono filmate o fotografate mentre fanno sesso.

Le persone ricevono dei soldi per questi film o queste foto. E queste foto e questi film vengono venduti. Alcune persone guardano volentieri film e foto porno.

Le persone possono guardare la pornografia solo se hanno più di 18 anni.

Ci sono film e immagini porno:

- In televisione.
- Su internet.
- O in alcuni giornali.



Importante!

Le storie nei film porno sono storie inventate.

Non sono storie vere.

E le persone che fanno sesso nei film porno sono attori e attrici.

Quindi queste persone stanno recitando.

E **non** mostrano i loro veri sentimenti.

Spesso le persone sono curiose quando vedono delle immagini porno. Magari hai già visto delle foto o dei film porno da qualche parte.

A alcune persone le immagini porno piacciono.

E fanno venire voglia di fare sesso.

A altre persone le immagini porno **non** piacciono.

E **non** vogliono vedere queste immagini.



Importante!

Tu **non** vuoi vedere foto o film porno?

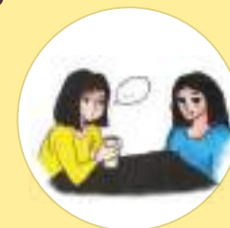
Allora devi dire:

Non voglio vedere queste cose.

Vuoi parlare di qualcosa che hai visto per esempio in un film porno?

Allora puoi parlare per esempio:

- Con un'amica.
- Con qualcuno della tua famiglia.
- O con una consulente.



Cos'è la prostituzione?

Alcune persone vendono del sesso.

Questo significa:

queste persone prendono dei soldi
per fare sesso con qualcuno.

La maggior parte di queste persone sono donne.

Queste persone si chiamano anche: prostitute.

Delle persone vanno dalle prostitute
e pagano per fare sesso.

Queste persone si chiamano anche: clienti.

Quando fanno sesso

le prostitute **non** mostrano i loro veri sentimenti.

E le prostitute e i clienti **non** si amano.

La legge in Italia dice che la prostituzione è vietata.

Quindi in Italia le persone **non** possono vendere sesso.

E le persone **non** possono pagare per fare sesso.

Però la prostituzione in Italia esiste comunque.

15

Le leggi sulla sessualità in Italia.

Nelle leggi sulla sessualità in Italia c'è scritto:
ogni persona ha diritto alla sessualità.

Quindi ogni persona può decidere:

- Voglio avere una sessualità?
- Come voglio vivere la mia sessualità?
- Con chi voglio vivere la mia sessualità?

Le persone devono essere d'accordo
di fare sesso e dire "Sì".

Nessuno può essere costretto a fare sesso.

Nessuno può dire a un'altra persona:

Devi fare sesso con me.

E se **non** fai sesso con me ti faccio del male.

Nessuno può cercare di convincere un'altra persona
a fare sesso.

Per esempio nessuno può dire a un'altra persona:

Se fai sesso con me ti faccio dei bei regali!

E nessuno può dire a un'altra persona:

Fai sesso con me.

Altrimenti succede qualcosa di brutto.



Nella legge italiana c'è scritto:

le ragazze e i ragazzi che hanno meno di 14 anni **non** possono fare sesso.

Le ragazze e i ragazzi tra i 14 e i 16 anni possono fare sesso se:

- Tutti e 2 hanno detto che sono d'accordo di fare sesso.
- Nessuno è stato convinto a fare sesso.
- Tutti e 2 hanno più di 14 anni.
- Nessuno dei 2 ha un ruolo educativo.

Per esempio allenatori o capigruppo in una vacanza hanno un ruolo educativo.

Le ragazze e i ragazzi

che hanno più di 16 anni possono fare sesso.

Tutti e 2 devono essere d'accordo con il sesso.

E tutti e 2 devono voler fare sesso.

Importante!

Nessuno ti può dire:

Devi fare sesso con me.



È vietato:

- Fare sesso con le figlie e i figli.
- Fare sesso con i bambini.

Ti è successa una di queste cose vietate?

Conosci qualcuno a cui è successa una di queste cose vietate?

Parla con una consulente o un'altra persona esperta.



La sessualità e il sesso sono cose private.

Quindi **non** si può fare sesso in luoghi pubblici.

E le persone **non** possono andare in giro nude nei luoghi pubblici.

I luoghi pubblici sono per esempio:

- Un parco.
- La strada.
- I negozi.
- La scuola.

Tutte le persone devono rispettare la legge.

Le persone che **non** rispettano la legge vengono punite.

16 Indirizzi e numeri di telefono.

Consulenze.

Vuoi parlare con una persona esperta dei tuoi problemi o dei tuoi sentimenti?

Allora puoi fare una consulenza.

Puoi andare a fare la consulenza in un consultorio.

In questo consultorio lavorano delle consulenti.

Le consulenti aiutano le persone e danno dei consigli.

Le consulenti ti prendono sul serio.

Tu puoi raccontare tutto alle consulenti.

Le consulenti ti ascoltano con attenzione.

E **non** dicono a nessun altro cosa hai raccontato.

Si può anche dire: il colloquio con le consulenti è privato.

Questi simboli significano:



Qui posso fare domande su questi temi.



Queste persone possono venire in questo posto.



Queste persone esperte lavorano in questo posto.



Quanto costa il servizio o la consulenza.



Come posso prendere un appuntamento.

Servizio di consulenza Young+Direct



Sentimenti – scuola – violenza – amore – famiglia – sessualità – amicizia – problemi di dipendenza



Ragazze e ragazzi e giovani donne e uomini



Consulenti



Gratis



WhatsApp: 345 08 17 056

Dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 19.30

Telefono giovani: 0471 15 51 551

Dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 19.30

Skype: young.direct

Dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 19.30


Facebook: YOUNG+DIRECT BERATUNG CONSULENZA


Email: online@young-direct.it


Instagram: YOUNGANDDIRECT


Sito internet: www.young-direct.it


Consulenza "Lisea" per sessualità e amore della Lebenshilfe.

 Sentimenti – famiglia – violenza – amore
– sessualità – amicizia


 Bambini – giovani - adulti


 Consulenti


 Il primo incontro è gratis.


 **Telefono:** 0471 06 25 01
Email: lisea@lebenshilfe.it
Sito internet:
lebenshilfe.it/it/consulenza-di-pedagogia-sessuale


Kaleidoscopio Bolzano

 Un posto dove si dà forza alle donne, si cercano
soluzioni insieme per famiglia e lavoro


 Giovani e adulti


 Consulente


 Dipende dalle attività

 **Telefono:** 351 98 35 40 2
Sito internet: www.kaleidoscopio.it

Infes a Bolzano

 **Disturbi alimentari**
Le persone hanno disturbi alimentari
quando hanno grosse preoccupazioni sul cibo.
Per esempio:
mangio troppo?
Quanto posso mangiare?


 Giovani e adulti


 Consulenti


 Gratis

 **Telefono:** 0471 97 00 39
Email: info@infes.it
Sito internet:
www.forum-p.it/it/centro-specialistico/infes


Pro Positiv – Südtiroler AIDS-Hilfe a Bolzano

 HIV e AIDS -Test per il virus HIV


 Giovani e adulti

 Consulenti


 Gratis

 **Telefono:** 0471 93 22 00
Email: info@propositiv.bz.it
Sito internet: www.propositiv.bz.it


GEA – Centro d’ascolto antiviolenza a Bolzano.

 Violenza contro le donne


 Donne

 Consulenti


 Gratis

 **Telefono:** 800 27 64 33
Questo numero di telefono è un numero verde.
Puoi chiamare sempre questo numero di telefono.
Anche di notte.
Email: info@casadelledonnebz.it


Centro antiviolenza di Bressanone

 Violenza contro le donne


 Donne

 Consulenti


 Gratis

 **Telefono:** 800 60 13 30
Questo numero di telefono è un numero verde.
Puoi chiamare sempre questo numero di telefono.
Anche di notte.
Email: frauenhaus.brixen@bzgeis.org


Centro antiviolenza di Merano

 Violenza contro le donne


 Donne


 Consulenti


 Gratis

 **Telefono:** 800 01 40 08
Questo numero di telefono è un numero verde.
Puoi chiamare sempre questo numero di telefono.
Anche di notte.
Email: info@donnecontrolaviolenza.org


Il Germoglio a Bolzano

 Violenza sessuale

 Ragazze e ragazzi e giovani adulti

 Consulenti

 Gratis

 **Telefono:** 800 83 28 42
Email: germoglio@lastrada-derweg.com


Consultori familiari.


Nei consultori puoi:


- Parlare con le consulenti dei tuoi problemi.
- Fare domande alle consulenti.

Nei consultori puoi anche fare un appuntamento con una ginecologa.


Consultorio AIED di Bolzano

 Corpo – sessualità – contraccezione
– visite dalla ginecologa

 Bambine – ragazze – persone adulte

 Consulenti – ginecologhe – ostetriche


 Gratis


 **Telefono:** 0471 97 93 99


Email: info@aiedbz.it

Sito internet: www.aiedbz.it


Consultorio familiare "L'ARCA" di Bolzano.

 Sentimenti – relazioni – sessualità – nascita
– contraccezione – visite dalla ginecologa

 Bambine – ragazze – persone adulte

 Consulenti – ginecologhe – ostetriche


 Gratis


 **Telefono:** 0471 93 05 46


Email: consultorio@arca.bz

Sito internet: www.arca.bz

Consultorio familiare "Lilith" di Merano

 Sentimenti – corpo – sessualità – nascita
– contraccezione – visite dalla ginecologa

 Bambine – ragazze – persone adulte

 Consulenti – ginecologhe – ostetriche


 Gratis


 **Telefono:** 0473 21 25 45


Email: info@lilithmeran.com

Sito internet: www.lilithmeran.com


Consultorio familiare "MESOCOPS" di Bolzano

 Corpo – sessualità – contraccezione
– visite dalla ginecologa

 Bambine – ragazze – persone adulte

 Consulenti – ginecologhe


 Gratis


 **Telefono:** 0471 97 66 64


Email: info@mesocops.it

Sito internet: www.mesocops.it

Consultorio familiare P.M. Kolbe

 Diventare mamme – diventare papà – sessualità
– contraccezione – visite dalla ginecologa

 Bambine – ragazze – persone adulte

 Consulenti – ginecologhe – ostetriche


 Gratis


 **Telefono:** 0471 40 19 59


Email: bolzano@consultoriokolbe.it

Sito internet: www.consultoriokolbe.it


Consultorio familiare "FABE"

 Sessualità – contraccezione – visite dalla ginecologa

 Bambine – ragazze – persone adulte

 Consulenti – ginecologhe – ostetriche

 Gratis

 **Telefono:** 0471 97 35 19

Email: kontakt@familienberatung.it

Sito internet: www.familienberatung.it

Lebenshilfe VIVO.

VIVO è un servizio di accompagnamento per il tempo libero.

Hai un'idea per il tuo tempo libero?

O c'è qualcosa che vuoi fare nel tuo tempo libero?

O **non** sai:

- Cosa fare nel tempo libero.
- Come puoi fare quello che vuoi nel tempo libero.
- Chi ti può aiutare a fare quello che vuoi nel tempo libero.

Allora puoi telefonare a VIVO.

LEBENSILFE VIVO



Tempo libero



Giovani e persone adulte



Consulenti



Dipende dalle attività



Telefono: 0471 06 25 45

Email: vivo@lebenshilfe.it

Associazioni.

Cerchi un'associazione?

Vuoi conoscere persone nuove?

Vuoi fare un corso?

O vuoi incontrare altre persone?

Ci sono tante associazioni che organizzano attività e offerte.

Alcune sono anche in lingua facile.

Qui trovi una lista con tante associazioni.

Queste associazioni ti possono aiutare a trovare quello che cerchi.

AIAS Bolzano



Punto di incontro – danza – corsi – gite



Giovani e persone adulte



Collaboratrici



Dipende dalle attività




Telefono: 0471 20 44 76


Email: info@aias-bz.it


Sito internet: www.aiasbolzano.it


CAI Bolzano

 Gite in montagna – arrampicata

 Giovani e persone adulte

 Guide alpine


 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0471 978 172


Email: info@caibolzano.it


Sito internet: www.caibolzano.it

Centaurus – Associazione delle persone omosessuali e queer

 Punto di incontro a Bolzano

 Giovani e persone adulte omosessuali


 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0471 97 63 42


Email: info@lgbt.bz.it


Sito internet: www.lgbt.bz.it


Associazione di promozione circense "Animativa"

 Circo – danza

 Giovani e persone adulte

 Collaboratrici


 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0473 23 95 64


Email: info@animativa.org


Sito internet: www.animativa.org


Integra Merano

 Punti d'incontro – corsi – gite - discoteca

 Giovani e persone adulte


 Collaboratrici


 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 334 6312014


Email: integra@bzgbga.it


Jugenddienste

 In molte città dell'Alto Adige c'è un servizio per i giovani che si chiama Jugenddienst. Puoi contattare lo Jugenddienst per trovare attività e gruppi vicino a dove abiti tu. Attività per il tempo libero – corsi.

 Giovani e persone adulte


 Collaboratrici


 Dipende dalle attività

 **Telefono:** 0471 40 21 06

Sito internet: www.jugenddienst.it

People First Alto Adige


 Gruppo di autorappresentanza delle persone con difficoltà di apprendimento


 **Telefono:** 0471 06 25 27


Email: peoplefirst@lebenshilfe.it


Sito internet: www.peoplefirst.bz.it


Lebenshilfe Alto Adige

 Vacanze – sport – musica – gruppi per il tempo libero

 Giovani e persone adulte

 Consulenti


 Dipende dalle attività

 **Telefono:** 0471 06 25 01


Email: info@lebenshilfe.it


Sito internet: www.lebenshilfe.it

Centri giovanili

 Attività per il tempo libero. Centri giovanili sono punti di incontro. In molti centri ci sono anche attività per sole ragazze.

 Giovani

 Collaboratrici

 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0471 09 51 39


Sito internet: www.netz.bz.it


Sito internet:


www.provincia.bz.it/arte-cultura/giovani/strutture.asp


Officine Vispa

 Laboratori, punti d'incontro, tempo libero, cultura

 Giovani, adulti e anziani


 Collaboratori

 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0471 93 49 75


Sito internet: www.officinevispa.com


Volkshochschulen dell'Alto Adige

 Vacanze – sport – corsi

 Giovani e persone adulte

 Collaboratrici


 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0471 06 14 44


Sito internet: www.volkshochschule.it


UISP Bolzano

 Sport

 Giovani e persone adulte


 Consulenti


 Dipende dalle attività


 **Telefono:** 0471 30 00 57


Sito internet: www.uisp.it/bolzano


ARCHIMEDE - A.I.A.S. Sezione di Laives (in San Giacomo)

 punto d'incontro, gite, soggiorni e laboratori
(Orto, pollaio, cucina, ginnastica, musico-terapia e avvicinamento al cavallo)

 Giovani e adulti

 Volontari e collaboratori esperti

 Offerta libera

 **Telefono:** 351 63 10 85 1

Email: info@archimedelaives.it

Sito internet: www.archimedelaives.it

Questo testo è stato scritto a ottobre 2024.

Testo originale in lingua tedesca:

Marina Kuppelwieser Pirpamer e Silvia Clignon

Testo in lingua facile:

OKAY - Ufficio per la lingua facile

www.lebenshilfe.it/linguafacile

Il gruppo delle lettrici e dei lettori di prova di OKAY
ha controllato il testo.

www.lebenshilfe.it/linguafacile

Le immagini sono di: © Martina Chinellato

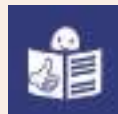
Grafica e Layout: Abler GmbH - Die Farm, Lana

Stampa: LANAREPRO GmbH

© Logo europeo facile da leggere: Inclusion Europe.

Maggiori informazioni sul sito internet:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/



Questo lavoro è fornito con la licenza:



Creative Commons Attribuzione – Non Commerciale – Non Opere
Derivate 4.0 Internazionale

Editori:

Lebenshilfe ONLUS

Via Galileo Galilei 4

39100 Bolzano

www.lebenshilfe.it

Südtiroler Jugendring

Via Johann Wolfgang von Goethe 42

39100 Bolzano

www.jugendring.it



Con il gentile sostegno della Città di Bolzano

Assessorato alle Politiche Sociali e ai Giovani

Assessorat für Sozialpolitik und Jugend

Ripartizione servizi alla comunità locale

Abteilung für Dienste an die örtliche Gemeinschaft

Ufficio Famiglia, Donna, Gioventù e Promozione Sociale

Amt für Familie, Frau, Jugend und Sozialförderung



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Con il gentile sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano

