

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Ovest Milanese

**Consultori Familiari - Spazio Adolescenti**



# **AMORE? SICURO!**



## **Consigli per adolescenti consapevoli**

OPUSCOLO N. 83 REV.0 1/08/2025

In questo opuscolo troverai informazioni semplici e affidabili per vivere le relazioni affettive e sessuali in modo consapevole e sicuro.

## **CONOSCI IL TUO CORPO**

*Anatomia e funzionamento degli organi sessuali – Identità e sessualità*

## **SESSO, SICURO!**

*Contraccezione: come scegliere il metodo giusto – La contraccezione d'emergenza*

## **IN CASO DI GRAVIDANZA**

*Cosa fare – Il test di gravidanza – Scelte e percorsi possibili*

## **SALUTE SESSUALE**

*Infezioni sessualmente trasmissibili (IST): come prevenirle e curarle*

## **A CHI RIVOLGERSI**

*Consultori familiari – Servizi dedicati ai giovani e agli adolescenti*

## **Attenzione a ciò che leggi online:**

Non tutte le informazioni che trovi su internet sono corrette.  
Controlla sempre che provengano da fonti sicure e professionali.



# CONOSCI IL TUO CORPO







## CONOSCI IL TUO CORPO – Anatomia e funzionamento degli organi sessuali

### *Parti esterne dell'apparato genitale maschile:*

- **SCROTO** – È una specie di "sacchetta" di pelle che contiene i testicoli.
- **PENE** – Organo che fa parte sia dell'apparato sessuale sia di quello urinario.
- **GLANDE** – La "punta" del pene, molto sensibile perché ricca di terminazioni nervose.
- **ORIFIZIO URETRALE** – Piccola apertura in cima al glande da cui escono urina e sperma.
- **FRENULO** – È una sottile striscia di pelle che collega il prepuzio alla parte inferiore del glande.
- **PREPUZIO** – La piega di pelle che ricopre il glande (può essere represso durante l'erezione o l'igiene).

### **TUTTE LE PERSONE SONO DIVERSE:**

Forma, lunghezza e dimensione del pene cambiano da persona a persona e non influenzano il piacere sessuale. Il piacere dipende da tanti aspetti: fisici, mentali, emotivi e anche dal tipo di relazione.

### **COS'È LA CIRCONCISIONE?**

È un piccolo intervento che rimuove il prepuzio, lasciando il glande scoperto. In alcune culture si fa per motivi religiosi, in altri casi per ragioni igieniche o mediche.

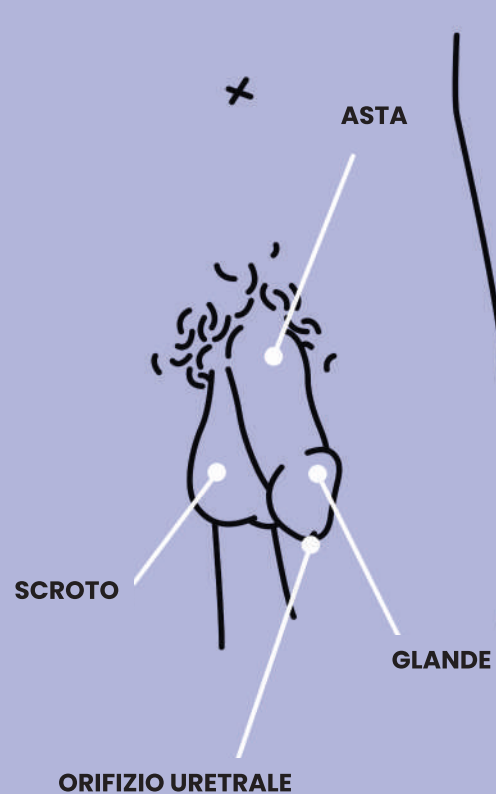
### **FRENULO CORTO (O FRENULO BREVE):**

A volte il frenulo è troppo tirato e rende difficile scoprire il glande, causando fastidio o dolore durante l'erezione, la masturbazione o i rapporti. In questi casi è importante parlarne con un medico.

## PENE NON CIRCONCISO



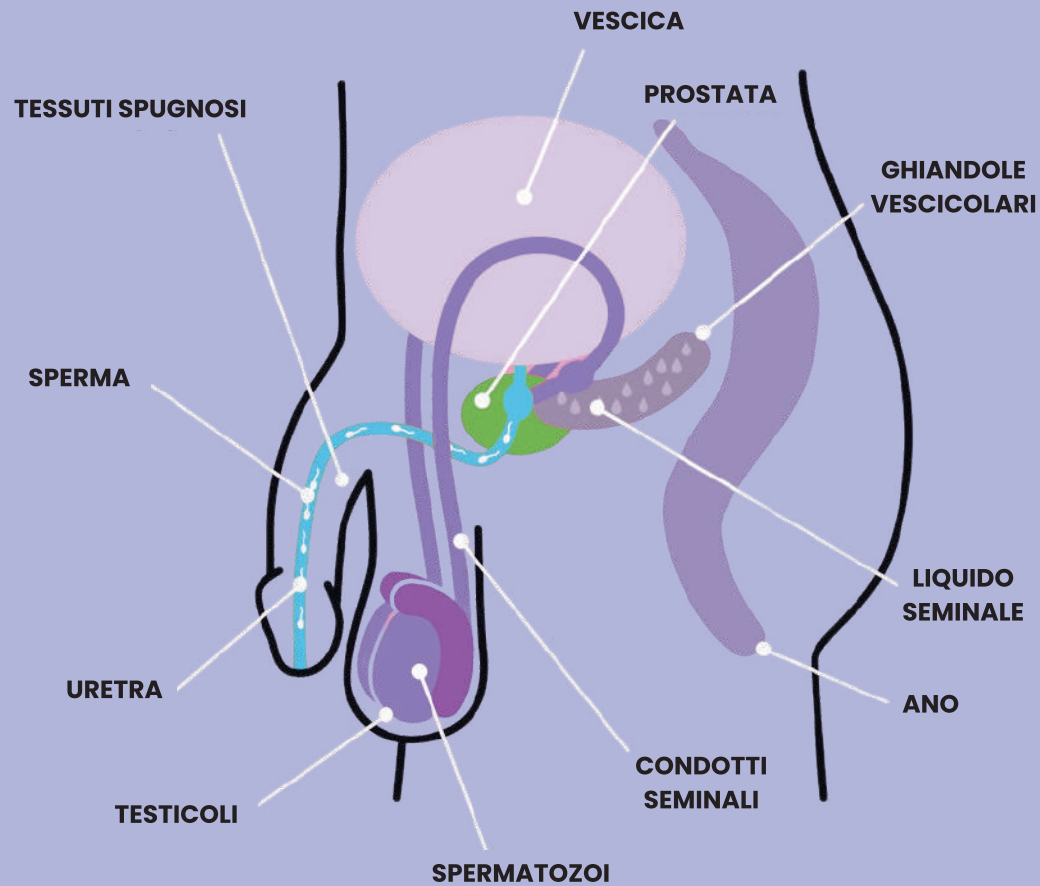
## PENE CIRCONCISO



## CONOSCI IL TUO CORPO – Anatomia e funzionamento degli organi sessuali

### *Parti interne dell'apparato genitale maschile:*

- **ANO** – Apertura finale dell'intestino che permette l'espulsione delle feci.
- **CONDOTTI (O DOTTI) SEMINALI** – Canali attraverso cui gli spermatozoi si spostano dai testicoli all'uretra.
- **GHIANDOLE VESCICOLARI (VESCICOLE SEMINALI)** – Producono un liquido che facilita il movimento degli spermatozoi.
- **PENE:** Organo composto da tessuti erettili che, riempiendosi di sangue, permettono l'erezione.
- **PROSTATA:** Ghiandola che secerne un fluido nutriente per gli spermatozoi.
- **TESTICOLI:** Organi che generano spermatozoi e ormoni sessuali maschili.
- **URETRA:** Canale che trasporta urina e sperma verso l'esterno.
- **VESCICA URINARIA:** Organo che immagazzina l'urina prima della sua espulsione.

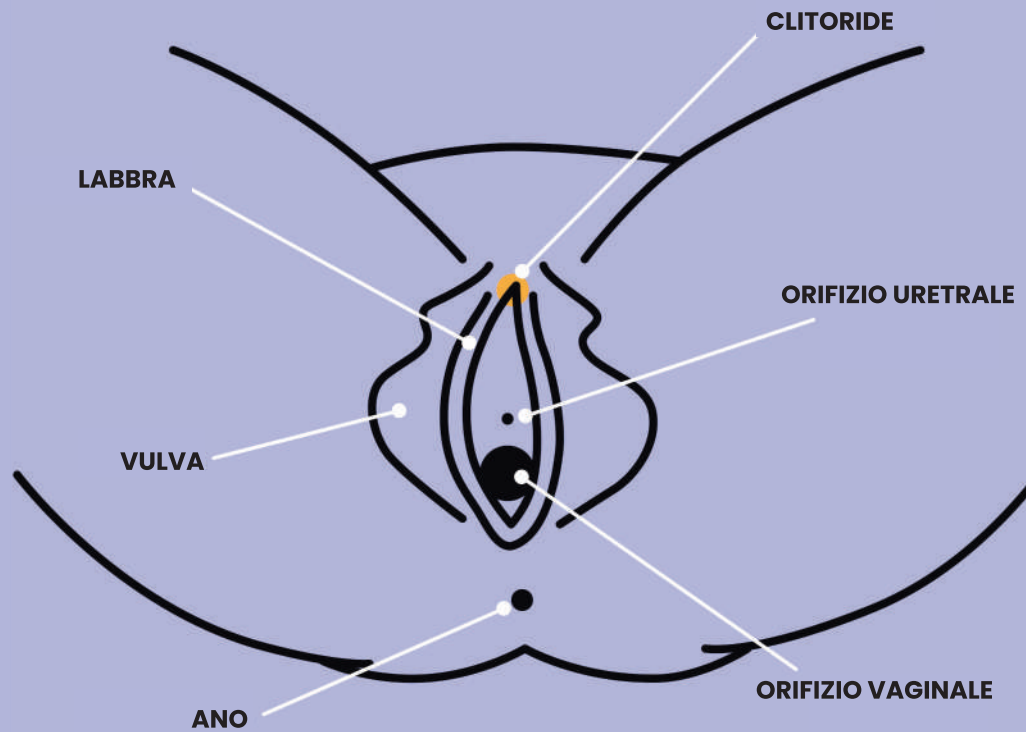


## CONOSCI IL TUO CORPO – Anatomia e funzionamento degli organi sessuali

### *Parti esterne dell'apparato genitale femminile:*

La **vulva** è l'insieme delle strutture genitali esterne. Non è un solo elemento, ma un sistema complesso e variegato composto da:

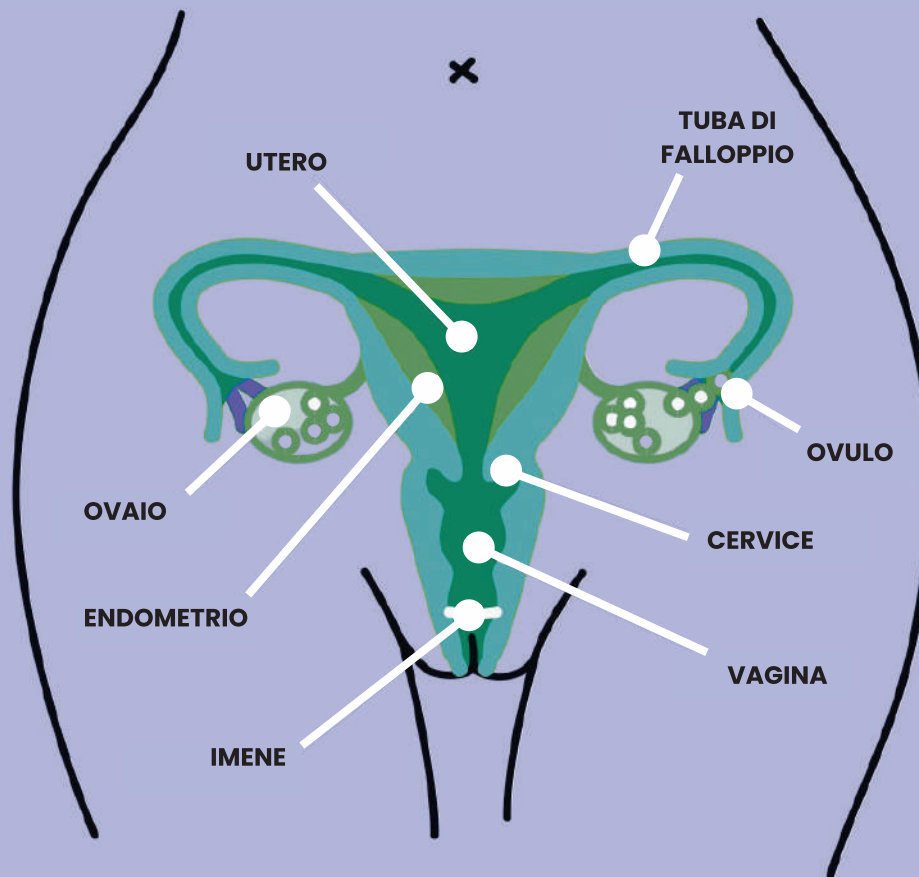
- **CLITORIDE** – Piccolo ma potentissimo, è un organo ricchissimo di terminazioni nervose, formato da tessuto erettile. La sua parte visibile si trova in alto, nel punto in cui si incontrano le piccole labbra.
- **GRANDI E PICCOLE LABBRA** – Sono le pieghe cutanee che proteggono e racchiudono l'ingresso della vagina. Le grandi labbra sono la parte più esterna, mentre le piccole si trovano all'interno. Possono avere forme, colori e dimensioni molto diverse da persona a persona – e tutte sono perfettamente normali.
- **ORIFIZIO URETRALE** – È il piccolo foro da cui fuoriesce l'urina. Si trova tra il clitoride e l'apertura vaginale, spesso poco visibile a occhio nudo.
- **ORIFIZIO VAGINALE** – È l'apertura del canale vaginale, da cui possono fuoriuscire il flusso mestruale, secrezioni vaginali e, in alcune circostanze, anche un neonato.
- **IMENE** – Un sottile anello di tessuto che circonda parzialmente l'orifizio vaginale. Può avere forme diverse e, contrariamente a molti miti, non è un indicatore di verginità.
- **ANO** – Situato più in basso, è l'orifizio da cui vengono espulse le feci e fa parte del sistema digestivo.



## CONOSCI IL TUO CORPO – Anatomia e funzionamento degli organi sessuali

### *Parti interne dell'apparato genitale femminile:*

- **CERVICE (O COLLO DELL'UTERO)** – È il passaggio che mette in comunicazione l'utero con la vagina. Durante il ciclo mestruale, la gravidanza e il parto, svolge un ruolo chiave regolando il transito di fluidi e cellule.
- **ENDOMETRIO** – È il rivestimento interno dell'utero, una mucosa che ogni mese si ispessisce in preparazione a una possibile gravidanza. In assenza di fecondazione, si sfalda e viene espulsa con le mestruazioni.
- **IMENE** – Una sottile membrana elastica posta all'ingresso della vagina. La sua forma e presenza variano molto da persona a persona, e la sua eventuale rottura non è necessariamente legata all'inizio dell'attività sessuale.
- **OVAIE** – Due ghiandole poste ai lati dell'utero, responsabili della produzione degli ovociti (cellule uovo) e degli ormoni sessuali femminili, come estrogeni e progesterone.
- **TUBE DI FALLOPPIO** – Due canali che connettono le ovaie all'utero. Qui avviene la fecondazione: l'incontro tra spermatozoo e cellula uovo.
- **UTERO** – Organo muscolare, cavo e flessibile, dove si sviluppa il feto durante la gravidanza. Ha una forma simile a una pera rovesciata e un ruolo centrale nella funzione riproduttiva.
- **VAGINA** – Canale elastico e muscolare che collega la vulva all'utero. Permette il passaggio del flusso mestruale, è coinvolta nei rapporti sessuali e costituisce il canale del parto.





# CURIOSITÀ

## Alcune cose che forse non tutti sanno

### CHI È L'ANDROLOGO / UROLOGO?

È il medico specializzato nell'apparato urinario e genitale maschile si occupa di diagnosticare eventuali disturbi, come il frenulo corto, le fimosi o il varicocele, che possono causare dolore durante i rapporti sessuali e, se non trattati, portare a problemi di fertilità.

A partire dai 15 anni è consigliabile sottoporsi a visite di controllo periodiche e imparare a eseguire l'autopalpazione dei testicoli, utile per individuare eventuali noduli o zone sensibili. Se vuoi posso modificarlo ulteriormente, fammi sapere!



### CHE COS'È IL CLITORIDE?

Il clitoride è composto da una parte esterna, chiamata glande clitorideo, che sporge tra le piccole labbra, e si estende internamente con due branche che circondano l'ingresso della vagina. È costituito da tessuto erettile e ricco di terminazioni nervose, ed è l'organo principale del piacere femminile: la sua stimolazione può portare all'orgasmo.

Spesso si pensa che le donne possano sperimentare due tipi diversi di orgasmo, uno vaginale e uno clitorideo, ma in realtà l'orgasmo è uno solo. Il piacere può essere provato sia attraverso la stimolazione esterna del clitoride sia tramite quella interna, durante la penetrazione.



# CURIOSITÀ

## Alcune cose che forse non tutti sanno

### CHE COS'È IL PUNTO G?

Si ritiene che il punto G sia, all'interno della vagina, una piccola area particolarmente sensibile di cui non è stata dimostrata l'esistenza.

La particolare sensibilità di questa zona è data dalla parte interna del clitoride.

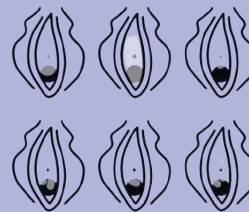


### CHE COS'È LA VERGINITÀ?

Molti credono che la verginità riguardi solo le donne e che sia legata all'integrità dell'imene. In realtà, l'imene ha forme e livelli di elasticità diversi.

Durante i rapporti sessuali non si rompe necessariamente, ma si può semplicemente allargare, e spesso non si verifica alcuna perdita di sangue. L'imene può, inoltre, modificarsi anche a causa della masturbazione o dall'uso di assorbenti interni, ma questo non significa "perdere la verginità".

La verginità è un concetto che riguarda sia uomini che donne e indica il fatto di non aver mai avuto rapporti sessuali.



## CONOSCI IL TUO CORPO – LE MESTRUAZIONI, COSA SAPERE

### A CHE ETÀ ARRIVANO LE PRIME MESTRUAZIONI?

La prima mestruazione, chiamata menarca, compare di solito tra i 9 e i 15 anni. L'età può variare molto da persona a persona, ed è assolutamente normale.

### A COSA SERVONO LE MESTRUAZIONI?

Ogni mese, il corpo si prepara a una possibile gravidanza. L'utero ispessisce le sue pareti, rendendole ricche di sangue per accogliere un eventuale embrione. Se non c'è fecondazione, il corpo espelle questa mucosa (l'endometrio): è questo il sangue mestruale.

### PERCHÉ LE MESTRUAZIONI POSSONO FARE MALE?

L'utero, per eliminare l'endometrio, si contrae, e queste contrazioni possono causare dolore addominale e mal di schiena. Quando i dolori sono molto forti o le perdite di sangue abbondanti, è importante parlarne con un medico.

### SI PUÒ FARE IL BAGNO CON LE MESTRUAZIONI?

Sì, assolutamente! Mare, piscina, doccia: nessun problema. L'acqua può modificare leggermente il flusso, ma non è pericoloso e non fa male.

### SI PUÒ FARE SPORT DURANTE IL CICLO?

Sì, e spesso è anche consigliato! L'attività fisica può aiutare a ridurre i crampi e migliorare l'umore grazie al rilascio di endorfine.

## CONOSCI IL TUO CORPO – LE MESTRUAZIONI, COSA SAPERE

### SI PUÒ FARE SESSO DURANTE LE MESTRUAZIONI?

Dipende da come ci si sente. Alcune persone non si sentono a proprio agio, altre sì. È una scelta personale.

**Ma attenzione:** anche durante le mestruazioni è possibile rimanere incinta o prendere infezioni se non si usano protezioni.

### PERCHÉ MI SENTO STRANA PRIMA DEL CICLO?

Nei giorni prima delle mestruazioni è normale sentirsi un po' più tristi, nervose o stanche. Può anche far male la testa, il seno o la pancia. Succede per via dei cambiamenti degli ormoni nel corpo: è tutto normale!

### CHE COS'È LA COPPETTA MESTRUALE?

È un piccolo oggetto in silicone a forma di coppetta che si mette in vagina per raccogliere il sangue del ciclo.

È riutilizzabile, quindi è più ecologica e fa risparmiare. Va tolta, lavata e rimessa ogni 4–12 ore, a seconda del flusso. Può essere un po' più difficile da usare per le ragazze che non hanno ancora avuto rapporti.

### PERCHÉ È UTILE SEGNARE IL CICLO?

Segnare quando ti vengono le mestruazioni ti aiuta a capire se tutto è regolare. Puoi usare un diario o una app sul telefono. Ti sarà utile per ricordare quando arriveranno le prossime mestruazioni o per parlarne col medico se qualcosa non va.

## SESSO – I MITI DA SFATARE

### **“LA PRIMA VOLTA FA SEMPRE MALE”**

Non è detto che la prima penetrazione debba fare male. Spesso il dolore nasce dalla tensione muscolare e nervosismo. I preliminari sono molto importanti: aiutano a rilassarsi, a sentirsi a proprio agio e a inumidire la vagina, rendendo tutto più semplice. Se però durante il rapporto si prova dolore o forte disagio, è importante fermarsi subito e parlarne senza paura o vergogna.

### **“FARE SESSO SOTTO L’EFFETTO DI ALCOL O DROGHE È PIÙ BELLO”**

Alcune persone pensano che alcol o droghe rendano il sesso più divertente o facile, ma non sempre è così. A volte possono invece causare difficoltà, come la perdita di erezione o la mancanza di piacere. Inoltre, queste sostanze possono far perdere la capacità di proteggersi e di dire “no”.

**Attenzione:** alcune sostanze possono rendere incoscienti e aumentare il rischio di violenza.

### **“LA PRIMA VOLTA NON SI PUÒ AVERE UN ORGASMO”**

È normale che all’inizio ci siano difficoltà, sia per ragazze che per ragazzi. L’ansia, la timidezza o le aspettative troppo alte possono rendere più difficile raggiungere l’orgasmo o avere un rapporto perfetto. Ogni coppia ha bisogno di tempo per conoscersi e trovare la propria intimità.

## SESSO – I MITI DA SFATARE

### **“È SEMPRE L’UOMO CHE DEVE DECIDERE DURANTE IL RAPPORTO SESSUALE”**

Spesso, nei film, nelle pubblicità e sui social, gli uomini sono mostrati come dominanti, sicuri e forti, mentre le donne appaiono più passive e in attesa di essere conquistate. Questi messaggi possono influenzare il modo in cui pensiamo e ci comportiamo. In realtà, è importante sentirsi liberi di essere se stessi, di esprimere chiaramente i propri desideri e bisogni, senza dover seguire ruoli prestabiliti.

### **“SE AMI IL TUO PARTNER, DEVI FARE TUTTO QUELLO CHE TI CHIEDE”**

In una relazione sana non esistono obblighi o forzature, specialmente quando si parla di sessualità. Se qualcosa ti mette a disagio o non ti convince, prenditi il tempo per capire perché. Può darsi che non ti piaccia, che ti faccia paura o che semplicemente non ti sembri giusto.

La cosa più importante è rispettare i tuoi sentimenti e fare solo ciò che senti giusto per te, senza paura di essere giudicata o di perdere l'altra persona.

### **“GUARDARE I PORNO INSEGNA COME FARE SESSO”**

I video porno sono realizzati per attirare e stimolare, ma spesso mostrano situazioni poco realistiche o esagerate, con uomini sempre prestanti e donne sempre disponibili. In più, raramente viene mostrato l'uso del preservativo o il rispetto reciproco. Guardare troppo porno può influenzare negativamente la tua idea del sesso e creare aspettative che nella vita reale sono difficili da raggiungere.

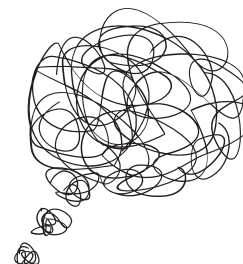
## NEI PRIMI RAPPORTI PUÒ CAPITARE CHE LE COSE NON VADANO COME TI ASPETTI

**L'ansia e la mancanza di esperienza** possono influire sull'erezione e sulla lubrificazione vaginale, che potrebbero non presentarsi o diminuire durante il rapporto.

**Questa situazione può farti sentire a disagio o preoccupato/a**, ma è importante parlarne apertamente con il/la partner o con qualcuno di cui ti fidi. Così potrete affrontare insieme la situazione e trovare modi per migliorare.

**Ricorda che il sesso non è solo penetrazione:** dedicare tempo a giocare, scoprire e conoscersi fisicamente può aiutare a capire cosa piace a te e al/la tuo/a partner, rendendo tutto più piacevole e rilassato.

**Se invece questo problema dura a lungo o ti crea molta preoccupazione**, puoi sempre chiedere aiuto allo Spazio Giovani del Consultorio Familiare, dove troverai supporto e consigli.



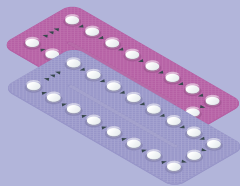
# SESSO SICURO





## METODI CONTRACCETTIVI ORMONALI

Agiscono “dietro le quinte” grazie agli ormoni femminili (estrogeni e progesterone) che impediscono l’ovulazione. Per essere efficaci, vanno assunti con regolarità e non solo prima del rapporto. Il ciclo tipico prevede 3 settimane di assunzione seguite da una pausa di 7 giorni, durante la quale si presentano le mestruazioni, ma la protezione contraccettiva rimane attiva.



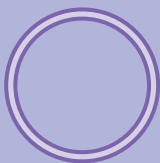
### PILLOLA

Va presa tutti i giorni, meglio se alla stessa ora.  
Essere costanti è importante per mantenere l’efficacia del metodo!



### CEROTTO

Ogni confezione contiene 3 cerotti, da usare uno a settimana.  
Rilascia ormoni che vengono assorbiti dalla pelle, proteggendoti dalla gravidanza.

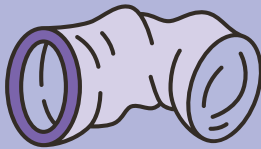


### ANELLO VAGINALE

È un anello morbido e flessibile che si inserisce in vagina una volta al mese.  
Rilascia ormoni che vengono assorbiti dalla mucosa vaginale per evitare l’ovulazione.

## METODI DI BARRIERA

Sono gli unici che proteggono sia da gravidanze indesiderate che da infezioni sessualmente trasmissibili (IST).



### PRESERVATIVO FEMMINILE

È una guaina morbida in poliuretano che si inserisce in vagina prima del rapporto (anche fino a 8 ore prima!). È più grande del preservativo maschile e copre anche i genitali esterni, offrendo una protezione in più.

Si trova in farmacia e permette più spontaneità durante il sesso.



### PRESERVATIVO MASCHILE

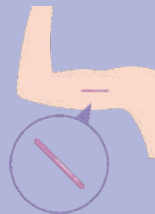
È una guaina sottile di lattice che si indossa sul pene in erezione subito prima del rapporto sessuale. Si trova facilmente in farmacia, supermercato o nelle macchinette automatiche. Protegge da gravidanze e infezioni sessualmente trasmesse.

## METODI DI LUNGA DURATA



### SPIRALE

È un piccolo dispositivo di circa 2 cm che il ginecologo inserisce dentro l'utero. Può durare da 3 a 5 anni e può contenere ormoni (IUS) oppure no (IUD). È adatta anche a ragazze molto giovani.



### IMPIANTO SOTTOCUTANEO

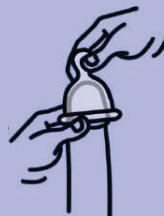
È un piccolo bastoncino, lungo pochi centimetri, che il medico inserisce sotto la pelle. Rilascia lentamente l'ormone progesterone per proteggerti dalla gravidanza. Dura fino a 3 anni senza bisogno di pensieri!

## COME SI UTILIZZANO I PRESERVATIVI MASCHILI?



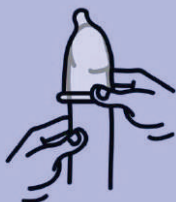
1

Assicurati che il preservativo sia integro e che la parte da srotolare sia rivolta verso l'esterno.



2

Schiaccia la punta (serbatoio) del preservativo tra le dita per evitare che resti aria dentro.



3

Appoggialo sulla punta del pene e srotolalo fino alla base, facendo attenzione a non intrappolare aria.



4

Subito dopo l'eiaculazione, estrai il pene mentre è ancora rigido, tenendo stretto il bordo del preservativo al fine di evitare fuoriuscite.

### ATTENZIONE!

- I preservativi hanno una data di scadenza: controllala sempre prima dell'uso.
- Vanno conservati in un luogo fresco e asciutto, evitando sbalzi di temperatura.
- Sono già lubrificati per facilitare la penetrazione.
- Puoi aggiungere un lubrificante, ma usa solo quelli sicuri in commercio (a base acquosa o silicone). Non usare mai oli come l'olio di oliva, perché possono danneggiare il preservativo.

## COME SI UTILIZZANO I PRESERVATIVI FEMMINILI?



1

Stringere l'anello interno morbido e flessibile fino a renderlo lungo e stretto.



2

Separare delicatamente le labbra vaginali con l'altra mano e inserire l'anello interno all'interno della vagina.



3

Spingere l'anello interno in profondità con l'indice, fino al fondo della vagina. L'anello esterno deve rimanere all'esterno, coprendo i genitali esterni.



4

Dopo il rapporto, estrarre il preservativo tenendo stretto l'anello esterno e ruotandolo su se stesso per evitare fuoriuscite.

### ATTENZIONE!

- I preservativi hanno una data di scadenza, controllala sempre prima dell'uso.
- Non temono sbalzi di temperatura, quindi si conservano facilmente.
- Sono già lubrificati, ma puoi aggiungere un lubrificante sia a base acquosa che oleosa.

## METODI NATURALI: COSA SONO

Questi metodi si basano sull'identificazione dei giorni fertili nel ciclo mestruale della donna, evitando rapporti sessuali proprio durante quel periodo.

Tuttavia, **riconoscere con precisione i segnali dell'ovulazione non è semplice**: serve preparazione, costanza e spesso il supporto di personale sanitario esperto.

Proprio per la loro complessità, non sono consigliati alle ragazze più giovani, che spesso presentano cicli irregolari e difficili da monitorare con accuratezza.

### DA SAPERE!

Le **App per il ciclo mestruale** che puoi scaricare sul telefono possono aiutarti a tenere traccia delle mestruazioni, ma non sostituiscono una guida professionale né garantiscono l'efficacia dei metodi naturali. Solo il **personale sanitario qualificato** può fornirti le indicazioni corrette per applicarli in modo sicuro ed efficace.



### Hai domande sulla contraccezione?

Puoi rivolgerti gratuitamente allo Spazio Giovani del Consultorio: un servizio riservato, pensato proprio per ascoltare i tuoi dubbi e aiutarti a fare scelte consapevoli.

## LO SAPEVI CHE...

### **QUAL È IL METODO CONTRACCETTIVO PIÙ EFFICACE PER EVITARE UNA GRAVIDANZA?**

I contraccettivi ormonali come la pillola, il cerotto, l'anello vaginale, l'impianto sottocutaneo o la spirale con ormoni sono tra i più affidabili, se usati correttamente: la loro efficacia si avvicina al 100%. Tuttavia, non proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Per quello serve il preservativo.

### **COSA SUCCEDDE SE DIMENTICO DI PRENDERE UNA PILLOLA?**

Se il ritardo è inferiore a 12 ore, la protezione contraccettiva resta attiva.

Superate le 12 ore, invece, c'è il rischio di gravidanza se hai rapporti non protetti.

Alcuni farmaci o problemi gastrointestinali (vomito, diarrea) possono ridurre l'assorbimento della pillola. In questi casi, continua a prenderla normalmente fino a fine blister e usa il preservativo nei rapporti, poi contatta un\* ginecolog\*.

### **LE MINORENNI POSSONO ASSUMERE LA PILLOLA?**

Sì. Secondo la legge italiana (194/78), anche le ragazze minorenni possono usare contraccettivi ormonali senza l'autorizzazione dei genitori.

È sempre meglio parlarne con un\* professionista della salute per trovare la soluzione più adatta al tuo corpo e alle tue esigenze.

## LO SAPEVI CHE...

### **LA PILLOLA FA AUMENTARE DI PESO?**

No, i contraccettivi ormonali moderni contengono dosi molto basse di ormoni che di norma non causano aumento di peso. All'inizio potresti notare un leggero gonfiore, ma è un effetto temporaneo. In molti casi, questi metodi aiutano a regolarizzare il ciclo, ridurre il dolore mestruale, i sintomi premestruali e migliorare l'acne.

### **L'USO PROLUNGATO DELLA PILLOLA PUÒ CAUSARE STERILITÀ?**

Assolutamente no. La fertilità ritorna quando si interrompe il trattamento. La sospensione della pillola non compromette la possibilità di avere figli in futuro.

### **LA PILLOLA RIDUCE IL DESIDERIO SESSUALE?**

No, anzi. Liberarsi dalla preoccupazione di una gravidanza indesiderata può aiutare a vivere meglio la sessualità, con più serenità e libertà.

### **DI CHI È LA RESPONSABILITÀ DELLA CONTRACCEZIONE?**

La contraccezione è una scelta di coppia, non un compito solo di una persona. Condividere informazioni, scelte e responsabilità è parte di una relazione sana. Affrontarla insieme è il modo migliore per fare scelte consapevoli: dalla decisione sul metodo da usare, fino al supportarsi a vicenda per ricordare o utilizzare correttamente il contraccettivo scelto.

## LO SAPEVI CHE...

### **PORTARE PRESERVATIVI SIGNIFICA ESSERE "UNA RAGAZZA FACILE"?**

Assolutamente no! I preservativi sono l'unico metodo che protegge sia da gravidanze non volute sia dalle malattie sessualmente trasmissibili. Non conta chi li tiene con sé, l'importante è usarli sempre.

Avere un preservativo a portata di mano dimostra responsabilità e rispetto per sé stessi e per gli altri.

### **CHE COS'È IL COITO INTERROTTO?**

È quando il pene viene ritirato dalla vagina prima dell'eiaculazione.

(Conosciuto anche come "stai tranquilla che mi controllo", "esco in tempo", o "faccio attenzione").

Questo metodo non è affidabile perché anche prima dell'eiaculazione può uscire del liquido che contiene spermatozoi. Perciò c'è sempre il rischio di rimanere incinte o di contrarre infezioni.

### **QUANTI SPERMATOZOI SONO PRESENTI IN UN'EIACULAZIONE?**

Circa 200 milioni. Basta un solo spermatozoo per far partire una gravidanza.





## EMERGENZA? NIENTE PANICO!

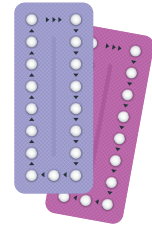
Se hai avuto un rapporto sessuale senza protezione, il preservativo si è rotto o c'è stato un contatto con lo sperma nella vagina, puoi ricorrere alla pillola del giorno dopo.

### **COS'È LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO?**

È un farmaco da usare dopo un rapporto a rischio per ridurre la possibilità di gravidanza indesiderata.

### **QUANDO UN RAPPORTO È A RISCHIO?**

- C'è stata eiaculazione nella vagina
- Si è usato il coito interrotto ("esco in tempo", "mi controllo")
- Il preservativo si è rotto, sfilato o non è stato usato
- La pillola o un altro metodo ormonale è stato dimenticato o preso in modo scorretto



### **QUANDO PRENDERLA?**

Il prima possibile! Più passa il tempo, meno è efficace. Alcuni tipi possono essere assunti fino a 3 o 5 giorni dopo, ma è meglio agire subito.

### **IMPORTANTE DA SAPERE**

La pillola del giorno dopo non è un metodo contraccettivo regolare.  
Va usata solo in situazioni di emergenza e non sostituisce metodi sicuri e continuativi.

## EMERGENZA? NIENTE PANICO!

### COME FUNZIONA LA PILLOLA DEL GIORNO DOPO?

La pillola del giorno dopo contiene ormoni che ritardano l'ovulazione, cioè impediscono che l'ovulo venga rilasciato. Va assunta il prima possibile dopo il rapporto a rischio: **l'ideale è entro 12-24 ore**, perché se l'ovulazione è già avvenuta, la pillola non è più efficace.

### QUANTO TEMPO HO PER PRENDERLA?

Esistono due tipi di pillola del giorno dopo:

- Una può essere presa entro 72 ore (3 giorni)
- L'altra fino a 120 ore (5 giorni)

***Ma prima la prendi, più efficacia avrà.***



### DOVE SI COMPRA?

Puoi acquistare la pillola del giorno dopo direttamente in farmacia, senza bisogno di ricetta medica (anche se sei minorenne). È comunque utile parlare con un medico, un ginecologo, o con il Consultorio Familiare\*\*, per avere indicazioni personalizzate.

Nessun professionista della salute avviserà i tuoi genitori, anche se sei minorenne: **tutto è riservato e tutelato dalla legge.**

# **GRAVIDANZA...COSA FARE?**

## HAI AVUTO UN RAPPORTO A RISCHIO E IL CICLO È IN RITARDO?

***È il momento di fare un test di gravidanza!***

### COME FUNZIONA IL TEST DI GRAVIDANZA

Per scoprire se c'è una gravidanza in corso, puoi fare un test già dal primo giorno di ritardo del ciclo, oppure dopo circa 15-20 giorni dal rapporto non protetto.

### DOVE SI TROVA?

I test si acquistano facilmente in farmacia, supermercato o online, senza ricetta. Non serve essere maggiorenni per comprarli. Sono strumenti affidabili, semplici da usare e rapidi.

### SE IL TEST È NEGATIVO...

Se il risultato è negativo ma il ciclo non arriva, è consigliabile ripetere il test dopo qualche giorno, per essere sicuri del risultato.



## HAI AVUTO UN RAPPORTO A RISCHIO E IL CICLO È IN RITARDO?

***È il momento di fare un test di gravidanza!***

### **GRAVIDANZA IMPREVISTA: COSA FARE?**

Scoprire di essere incinta senza averlo previsto può essere un momento difficile e pieno di dubbi. Non devi affrontare tutto da sola: è importante parlarne con chi ti sta vicino, come il tuo partner o un adulto di cui ti fidi.

### **LA DECISIONE SPETTA A TE**

La legge ti tutela: puoi scegliere se portare avanti la gravidanza oppure interromperla. Nessuno, nemmeno i tuoi genitori o il partner, può costringerti a fare qualcosa che non vuoi.

### **DOVE TROVARE SUPPORTO**

I Consultori Familiari offrono aiuto concreto: ostetriche, psicologhe e assistenti sociali sono lì per ascoltarti, darti informazioni e accompagnarti, qualunque sia la tua decisione.

### **SE DECIDI DI AVERE IL BAMBINO**

Potrai decidere di crescerlo o di darlo in adozione in modo anonimo. Tu e il padre potete riconoscerlo ufficialmente solo se avete compiuto 16 anni.

## È ANCHE UNA TUA RESPONSABILITÀ

### LA TUA RAGAZZA È RIMASTA INCINTA?

È normale sentirsi confusi, preoccupati o voler evitare la situazione.

Quello che conta davvero è starle vicino e parlare insieme per capire qual è la decisione migliore da prendere.

Se non vuoi diventare padre, ma lei sceglie di portare avanti la gravidanza, puoi decidere di non riconoscere il bambino legalmente.

In ogni caso, lei potrà chiederti un contributo economico per il mantenimento del bambino.



## INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA (IVG): COSA PREVEDE LA LEGGE

In Italia, secondo la **legge 194 del 1978**, una gravidanza può essere interrotta entro i primi 90 giorni dall'inizio dell'ultima mestruazione. Dopo questo periodo, l'interruzione è consentita solo in caso di gravi problemi di salute della madre o del feto.

Per chiedere l'interruzione della gravidanza, puoi rivolgerti a un Consultorio Familiare, a uno Spazio Giovani o a un medico di cui ti fidi.

***Se sei minorenne, in genere serve il consenso di entrambi i genitori.***

Se però ci sono motivi seri che rendono impossibile coinvolgerli, dopo alcuni colloqui gli operatori sanitari possono inviare una richiesta al Giudice Tutelare, che può autorizzarti a decidere da sola.

# INTERRUZIONE VOLONTARIA DI GRAVIDANZA

## Alcune cose che forse non tutti sanno

***L'interruzione volontaria di gravidanza in Italia*** può avvenire in ospedale o in cliniche autorizzate, con due metodi principali:

### **1. ABORTO CHIRURGICO**

Si tratta di un intervento durante il quale, sotto anestesia locale o generale, viene aspirato il materiale gestazionale presente in utero.

### **2. ABORTO FARMACOLOGICO (RU 486)**

Consiste nell'assumere due farmaci che provocano l'espulsione del materiale gestazionale presente in utero attraverso un sanguinamento simile a una mestruazione abbondante.

Questo metodo ha generalmente **meno effetti collaterali rispetto all'intervento chirurgico**, ma non tutti possono usarlo per motivi di salute. Inoltre, **può essere effettuato solo entro le prime 9 settimane di gravidanza**.



# INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI (IST)



## IL SESSO PUÒ ESSERE BELLO, MA VA VISSUTO CON RESPONSABILITÀ

Fare sesso è una parte importante della crescita e delle relazioni, ma senza protezioni adeguate ci si espone a rischi reali. Tra questi, le infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

### COSA SONO LE IST?

Le IST sono infezioni che si trasmettono durante rapporti sessuali non protetti — vaginali, anali o orali — tramite:

- Liquidi biologici infetti (sperma, secrezioni vaginali, sangue, saliva)
- Contatto diretto tra mucose (bocca, vagina, ano, genitali)

***I ragazzi e le ragazze tra i 15 e i 24 anni sono le persone più a rischio!***





### PERCHÉ È IMPORTANTE SAPERLO?

- Se hai rapporti sessuali, sei potenzialmente a rischio
- Alcune IST si curano facilmente con antibiotici o farmaci, ma solo se vengono scoperte in tempo
- Se ignorate, possono portare a problemi seri, come sterilità o infezioni croniche
- Non sempre ci sono sintomi: anche se ti senti bene, potresti aver contratto un'infezione

### COSA FARE?

- Se hai dei sintomi sospetti, vai dal medico il prima possibile
- In caso di contagio, è fondamentale che si curi anche il tuo partner
- Se hai avuto rapporti non protetti, parlane con un professionista: esistono test specifici per verificare se hai contratto un'infezione, anche senza sintomi

## INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI (IST)

SINTOMI	VIRUS	BATTERI	FUNGHI
<b>Con Sintomi</b> Bruciore e/o prurito Arrossamento Secrezioni anomale Dolore addominale Ingrossamento Linfonodi inguinali	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HPV</b> Papilloma virus alcuni ceppi (condilomi acuminati) </li> <li>• <b>HERPES GENITALE</b></li> </ul>	<b>SIFILIDE</b> <b>GONORREA</b>	<b>CANDIDA</b>
<b>Senza Sintomi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>HIV</b> (Sindrome da immunodeficienza acquisita)</li> <li>• <b>HCV Epatite C</b></li> <li>• <b>HBV Epatite B</b> </li> <li>• <b>HAV Epatite A</b> </li> <li>• <b>HPV Papilloma virus</b> (alcuni ceppi) </li> </ul>	<b>CLAMIDIA</b>	



= DISPONIBILE IL VACCINO

## ALTRE VIE DI TRASMISSIONE DELLE IST: COSE DA SAPERE!

**Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) non si prendono solo con i rapporti sessuali.  
Ecco altri modi in cui puoi rischiare di contrarle:**

- Salviette o sanitari non puliti: Alcune IST possono essere trasmesse anche così. Meglio evitare di usare asciugamani o salviette di altri!
- Sangue infetto: Condivisione di siringhe o uso di strumenti taglienti non sterilizzati (come lamette o forbicine) può essere molto pericoloso.
- Attenzione a tatuaggi, piercing, manicure o pedicure!
- Sembra tutto cool, ma verifica sempre che gli strumenti siano sterilizzati o usa e getta. Se non sei sicuro, lascia perdere!

### **DOVE ANDARE SE HAI DUBBI?**

Esistono ambulatori specializzati per le IST dove puoi fare test e visite in modo riservato e sicuro. Informarsi è il primo passo per proteggersi!

## QUESTIONI IGIENICHE

La pelle e le mucose dei genitali sono molto sensibili e possono facilmente irritarsi, soprattutto a causa dello sfregamento con i vestiti o del contatto con il sudore.

Per questo è importante mantenere una corretta igiene intima ogni giorno, in modo delicato ma efficace. Evita biancheria troppo stretta o realizzata con tessuti sintetici, che possono aumentare il rischio di irritazioni. Preferisci il cotone e cambia spesso gli indumenti intimi.

### PER LE RAGAZZE

**Durante il periodo mestruale è fondamentale prestare ancora più attenzione all'igiene:**

- Cambia l'assorbente più volte al giorno
- Lava frequentemente la zona genitale con acqua e, se necessario, con detergenti delicati
- La pulizia dei genitali esterni deve essere fatta sempre da davanti verso dietro, per evitare il passaggio di batteri dall'ano alla vagina.

### PER I RAGAZZI

**Anche i ragazzi devono curare l'igiene intima quotidianamente:**

- Lava con attenzione la punta del pene, scoprendola se possibile, per rimuovere eventuali residui.
- Pulisci bene anche l'area dei testicoli per prevenire irritazioni e cattivi odori.

# SPAZIO ADOLESCENTI



## UNO SPAZIO IMPORTANTE DEDICATO AI GIOVANI

Lo Spazio Adolescenti è un servizio gratuito offerto dal consultorio familiare, dedicato ai ragazzi e alle ragazze dai 14 ai 20 anni.

È un luogo dove puoi andare da solo, in coppia, con gli amici, senza bisogno dell'impegnativa del medico. **Puoi telefonare o presentarti direttamente negli orari e nei giorni indicati nella brochure.**

### CHI TROVI ALLO SPAZIO ADOLESCENTI?

All'interno di questo spazio puoi parlare con diversi professionisti, tutti pronti ad ascoltarti in modo riservato, senza giudicare, e a darti risposte chiare e personalizzate.

Puoi trovare: ginecologi, ostetriche, psicologi, assistenti sociali, infermieri, assistenti sanitari



## UNO SPAZIO IMPORTANTE DEDICATO AI GIOVANI

### DI COSA SI PUÒ PARLARE?

Di tutto ciò che riguarda la tua vita, i tuoi dubbi, le tue esperienze. Per esempio:

- Sessualità, affettività e contraccezione
- Prevenzione delle infezioni sessualmente trasmesse (IST)
- Rapporti con genitori, amici, partner, insegnanti
- Il tuo corpo, i cambiamenti fisici, l'immagine di sé
- Emozioni, pensieri, insicurezze
- Differenze di genere e orientamento sessuale
- Alimentazione, uso di alcol, fumo
- Bullismo e violenza (in famiglia, a scuola, online)
- Vita sociale, paure, desideri





# Siamo qui per te!



## CONSULTORI FAMILIARI – DOVE E QUANDO VENIRCI A TROVARE?

### ABBIATEGRASSO

Mercoledì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via De Amicis, 1 – Tel. 02.9486032  
[consultorio.familiare.abbiate@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.abbiate@asst-ovestmi.it)

### ARLUNO

Giovedì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via Deportati di Mauthausen snc – Tel. 02.97963081  
[consultorio.familiare.arluno@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.arluno@asst-ovestmi.it)

### BUSTO GAROLFO

Lunedì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via XXIV Maggio, 17 – Tel. 0331.1776182  
[consultorio.familiare.bustogarolfo@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.bustogarolfo@asst-ovestmi.it)

### CASTANO PRIMO

Giovedì dalle ore 13.45 alle 16.00  
Via Moroni, 12 – Tel. 0331.1776377, 3482807859  
[consultorio.familiare.castano@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.castano@asst-ovestmi.it)

### CUGGIONO

Mercoledì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via Rossetti, 3 – Tel. 02.9733043  
[consultorio.familiare.cuggiono@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.cuggiono@asst-ovestmi.it)

### LEGNANO

Lunedì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via Ferraris, 30 – Tel. 0331.1776143  
[consultorio.familiare.legnano@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.legnano@asst-ovestmi.it)

### MAGENTA

Venerdì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via Rossini, 31 – Tel. 02.97963041  
[consultorio.familiare.magenta@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.magenta@asst-ovestmi.it)

### PARABIAGO

Lunedì dalle ore 14.00 alle 16.00  
Via XI Febbraio, 31 – Tel. 0331.1776317  
[consultorio.familiare.parabiago@asst-ovestmi.it](mailto:consultorio.familiare.parabiago@asst-ovestmi.it)

**N.B. – Giorni e orari di apertura possono variare, verifica telefonicamente prima di recarti in sede**

## **LO SPAZIO ADOLESCENTI È UN POSTO SICURO DOVE ESSERE ASCOLTATI, CAPITI E AIUTATI.**



**Non ci sono domande sbagliate:  
tutto ciò che riguarda te è importante.**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Ovest Milanese

# Consultori Familiari - Spazio Adolescenti



Mod. E0206000652 - [satipsrl.it](http://satipsrl.it)