

SEXUALITY

Sai cosa sono le infezioni sessualmente trasmissibili (IST)?

Le IST si trasmettono con i rapporti sessuali non protetti (orale, vaginale, anale) con il contatto con liquidi infetti (sperma, secrezioni vaginali, sangue, saliva) oppure con il contatto con la mucosa orale, vaginale e anale.

Che cos'è l'imene?

L'imene è una membrana che si trova intorno all'apertura della vagina.

Molti pensano che durante il primo rapporto si rompa, ma in realtà non è così, si allenta e diventa più elastica.

L'infezione HIV può essere trasmessa con un bacio?

No, l'HIV può essere trasmessa attraverso i rapporti sessuali etero/omosessuali non protetti, oppure con il contatto con sangue infetto. NON si trasmette con strette di mano, saliva, tosse, sudore, urina e feci.

Che cosa intendiamo per ciclo mestruale?

Il ciclo mestruale è il periodo che va dall'inizio della mestruazione all'inizio della mestruazione successiva; quello che noi comunemente chiamiamo ciclo, la perdita di sangue, in realtà prende il nome di mestruazione.

Sai cos'è la coppetta mestruale? Come si usa?

È come un piccolo imbuto di silicone che si inserisce in vagina durante le mestruazioni, viene tolta durante la giornata, svuotata, pulita e reinserita. Puoi comprarla in farmacia o al supermercato.

Sai che cos'è il papilloma virus (HPV)?

È un virus a trasmissione sessuale che in alcuni casi può dare origine a delle lesioni al collo dell'utero che, se non curate possono evolvere in forme tumorali. Dal 2007 è disponibile un vaccino, controlla il tuo certificato vaccinale.

HIV e AIDS dici che sono la stessa cosa?

No, l'HIV è l'infezione dal virus dell'immunodeficienza che, se non trattato evolve in AIDS. Ci sono dei test del sangue che permettono la diagnosi, ma non è possibile guarire, anche con le terapie. Quindi durante i rapporti usa sempre il profilattico!!!

Fare sesso sotto l'effetto di alcol o droghe dici che sia top, perché?

No, l'alcol e le droghe a volte possono farti sentire più eccitato durante un rapporto sessuale, ma altre volte possono dare l'effetto contrario, riducendo l'eccitazione e l'erezione.

Da quali parti è formato l'apparato genitale maschile?

È formato da:

- Pene
- Testicoli che troviamo nello scroto
- Condotti seminali
- Uretra
- Prostata
- Ghiandole vescicolari
- Ano

Si può perdere la verginità con l'assorbente interno?

No, molti pensano che la verginità sia legata all'integrità dell'imene, una membrana; in realtà questa non si rompe, si può allentare. Per verginità, infatti, intendiamo il/la ragazzo/a che non ha mai avuto rapporti sessuali.

Il «venire fuori», «salto della quaglia» o coito interrotto è un metodo top per evitare le gravidanze?

No, perché lo spermatozoo, cioè il gamete maschile che va a fecondare l'ovulo può essere presente anche nel liquido pre-spermatoc, quindi prima dell'eiaculazione vera e propria.

Da quali parti è formato l'apparato genitale femminile?

È composto da:

- Labbra
- Vulva
- Vagina
- Clitoride
- Uretra
- Imene
- Utero
- Endometrio
- Cervice
- Tube di Falloppio
- Ovaie
- Ano

Qual è il posto giusto per tenere il profilattico?

Sicuramente non nel portafoglio, perché con il caldo del corpo la plastica si scalda e può rompersi, così anche se li teniamo in macchina.

È meglio se li tieni nel cassetto del comodino, pronti all'uso, ma controlla la scadenza.

Sai che cos'è la circoncisione?

La circoncisione è un'operazione che asporta il prepuzio, cioè la pelle che ricopre il glande, la punta del pene, lasciandolo scoperto.

Può essere fatto per motivi religiosi, igienici o in caso di fimosi, cioè il glande che non si scopre, provocando dolore durante i rapporti sessuali.

Sai come si mette il profilattico maschile?

1. Apri la confezione tenendo la parte da srotolare verso fuori
2. Tieni schiacciata la punta con le dita per non far entrare aria
3. Appoggialo sulla punta del pene e srotolalo fino alla base
4. Dopo l'eiaculazione tiralo via prima che il pene si rilassi

Devo usare il profilattico anche quando si fa sesso orale?

Si certo perché bisogna sempre pensare che, anche se durante un rapporto orale non c'è la possibilità di rimanere incinta è sempre possibile contrarre una malattia sessualmente trasmessa se lo sperma o le secrezioni vaginali sono infette.

È vero che la prima volta per una ragazza è molto dolorosa?

No, non sempre, il dolore che può esserci è spesso dovuto alla tensione fisica e psicologica che causa un irrigidimento muscolare, per questo motivo sono fondamentali i preliminari. Se il dolore è intenso ti puoi rivolgere a un ginecologo.

Che metodi contraccettivi conosci?

Esistono metodi:

- ormonali (pillola anticoncezionale, cerotto, anello vaginale)
- di barriera (preservativo maschile e femminile)
- a lunga durata (spirale e impianto sottocutaneo)

Cosa devi fare se durante il rapporto sessuale senti il profilattico sfilarsi?

Se il profilattico si sfilava bisogna fermarsi e sostituirlo con uno nuovo.

È importante avere sempre una buona lubrificazione e soprattutto un profilattico della taglia giusta, non troppo grande o troppo piccolo.

Ma tu lo sai cos'è la pillola del giorno dopo?

È una pillola che riduce la probabilità di una gravidanza dopo un rapporto sessuale non protetto (senza preservativo).

Si può comprare in farmacia, ma è importante sapere che va presa solo in caso d'emergenza, non sostituisce i metodi contraccettivi ordinari.

La pillola del giorno dopo è un metodo contraccettivo?

La pillola riduce la probabilità di una gravidanza dopo un rapporto sessuale non protetto (senza preservativo).

Si può comprare in farmacia, ma è importante sapere che va presa solo in caso d'emergenza, non sostituisce i metodi contraccettivi ordinari.

E se una ragazza dimentica di prendere la pillola anticoncezionale?

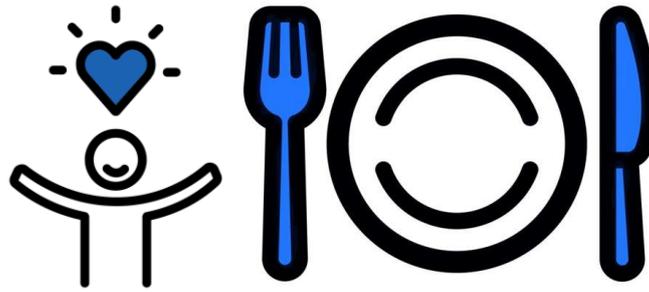
La pillola va presa tutti i giorni, meglio alla stessa ora.

Se ti capita di dimenticarla, ma non sono ancora passate più di 12 ore la si può prendere lo stesso e si è coperte; se è passato più tempo non è garantita l'efficacia.

Sapevi dell'esistenza del preservativo femminile?

È come un preservativo maschile, ma che ricopre anche i genitali esterni.

Può essere inserito in vagina molto prima del rapporto sessuale, a differenza di quello maschile che è necessario che il pene sia in erezione.



MIND

Sai riconoscere l'ansia?

L'ansia è un'emozione di base che sperimentiamo tutti, è normale. È una risposta emotivo-adattiva che si manifesta con brividi, sudorazione, palpitazioni e tremori; se rimane entro certi limiti permette riconoscere le minacce ed affrontarle.

Sai che cos'è la gelosia e quando diventa patologica?

La gelosia è un'emozione che spesso si sperimenta in una relazione, ma non solo; nasce quando abbiamo paura di perdere qualcosa/qualcuno. Diventa patologica quando si trasforma in possessività verso un oggetto/persona per prenderne il controllo.

Secondo te qual è la differenza tra sessualizzazione e sensualità?

La sessualizzazione è la tendenza a focalizzare l'attenzione su aspetti fisici e sessuali di una persona. La sensualità invece è un'esperienza completa, legata a sensi, emozioni e relazione con se stessi e con gli altri.

Il sonno, secondo te, influisce positivamente sulla tua salute mentale, perché?

Sì, infatti il sonno ci aiuta a regolare l'umore, la memoria e la capacità di gestire lo stress. Una mancanza prolungata può portare a sintomi di ansia e depressione. È importante dormire dalle 7 alle 9 ore ogni notte.

Che cos'è l'intelligenza? Quante ne conosci?

L'intelligenza è la capacità di gestire e risolvere i problemi. Può essere: logico-matematica, verbale-linguistica, musicale, corporea, naturalistica, interpersonale, intrapersonale e spaziale. Ognuno di noi è diverso e con la propria intelligenza.

Sai qual è la differenza tra intelligenza emotiva e intelligenza cognitiva?

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere e gestire le emozioni proprie e altrui, con la comunicazione. L'intelligenza cognitiva si riferisce alle abilità di ragionamento come la soluzione di problemi.

Secondo te qual è la differenza tra gelosia ed invidia?

La gelosia è un'emozione che spesso si sperimenta in una relazione, ma non solo; nasce quando abbiamo paura di perdere qualcosa/qualcuno. L'invidia è un'emozione che nasce quando desideriamo qualcosa, ma pensiamo di non poterlo avere.

Secondo te qual è la differenza tra sentimenti ed emozioni?

Il sentimento è un fenomeno stabile e duraturo nel tempo indirizzato verso un oggetto o una persona. Le emozioni sono risposte di breve durata ad eventi, caratterizzati da vissuti soggettivi.

Secondo te avere una rete sociale influisce sul benessere emotivo?

Certo, è molto importante avere una rete sociale che ti dia sostegno diminuendo il senso d'isolamento. Dobbiamo costruire delle relazioni positive di qualità, non di quantità.

Secondo te qual è la differenza tra rabbia e violenza?

La rabbia è un'emozione che ha origine dalla frustrazione che possiamo avvertire quando avvertiamo che qualcosa non va e ci sentiamo minacciati. La violenza è una forma di controllo che può essere fisica, psicologica, sessuale ed economica.

Sai cosa bisognerebbe fare per avere uno stile di vita sano?

È molto importante fare attività fisica regolare, limitare il consumo di alcol, evitare il tabacco, bere almeno 1,5 litri d'acqua al giorno, seguire un'alimentazione equilibrata scegliendo grassi di qualità e limitando il consumo di sale.

Sai che cos'è la celiachia?

La celiachia è uno stato infiammatorio del duodeno, una parte dell'intestino causata dall'ingestione di glutine. Le persone celiache non possono mangiare alimenti realizzati con cereali e farina, come pane, pasta e dolci; bisogna mangiare gli alimenti con scritto GLUTEN FREE.

Conosci qualche malattia o disturbo legato all'assunzione di determinati cibi?

I disturbi collegati al cibo sono:

- Celiachia
- Intolleranza al lattosio
- Allergia al nickel
- Allergia alle fragole
- Allergia alla frutta a guscio
- Allergie ai crostacei

Cos'è l'emotional eating?

L'emotional eating consiste nell'abitudine a mangiare cibo in condizioni emotive come dolore, tristezza o solitudine. Il cibo dà un senso di soddisfazione e stimola la produzione di endorfine che rilassano i muscoli.

Secondo te se una ragazza ha un'alimentazione scarsa è possibile che le mestruazioni si «blocchino»?

Sì, si può verificare l'amenorrea, quando una ragazza segue una dieta restrittiva per un periodo lungo, con un'elevata perdita di peso; ma anche per altri fattori ormonali.

Sai quando si manifestano principalmente i disturbi alimentari e come?

I disturbi alimentari si presentano maggiormente durante l'adolescenza; sono caratterizzati da un rapporto difficile con il cibo, da una percezione alterata del proprio corpo e da una preoccupazione per il peso e l'aspetto fisico.

Sai cosa sono i disturbi del comportamento alimentare DNA? Ne conosci qualcuno?

I DNA sono malattie legate alla sfera psicologica, caratterizzati da un alterato rapporto con il cibo e con il proprio corpo. Anoressia, bulimia e binge eating.

Secondo te quante porzioni di frutta/verdura andrebbero assunte in una giornata?

Ogni giorno tutti noi, sia maschi che femmine dovremmo assumere 3 porzioni di verdura e 2 di frutta, suddivise tra i pasti e gli spuntini della giornata.

Secondo te saltare i pasti fa perdere peso più velocemente?

No, non ti aiuta, anzi, saltano i pasti infatti si può avere un rallentamento del metabolismo e la necessità di assumere quantità di cibo più elevate per colmare il senso di fame.

Sai quali sono i 7. gruppi di nutrienti? Ci fai qualche esempio?

- Carboidrati: pasta e pane
- Proteine: pesce e pollo
- Grassi: olio e burro
- Fibre: frutta e verdura
- Acqua
- Sali minerali: magnesio
- Vitamine: A, B12, C e D

Sai qual è l'apporto calorico minimo necessario durante l'età adolescenziale?

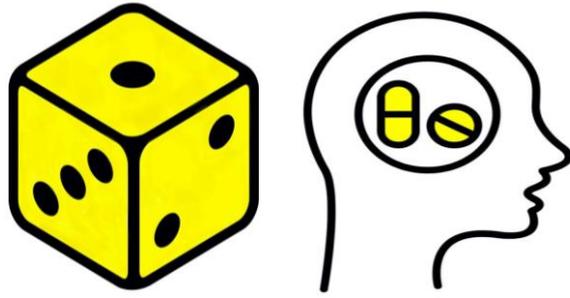
Il metabolismo basale, cioè l'energia minima di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare varia in base all'età e al sesso. Gli adolescenti ogni giorno dovrebbero assumere circa 2300-2500 Kcal.

È importante fare colazione alla mattina?

Sì, perché il nostro corpo ha bisogno di energia, fornita dagli zuccheri per affrontare la giornata. Ricordati sempre di fare colazione, anche con della frutta per evitare cali di energia durante la giornata.

Sai cosa sono gli antiossidanti? Dove li possiamo trovare?

Gli antiossidanti sono delle sostanze che proteggono il nostro corpo, in particolare le cellule. Li possiamo trovare nella frutta e nella verdura, come mirtilli, fragole, spinaci, carote e pomodori.



ADDICTION

Quali sono i segni di una dipendenza da gioco d'azzardo?

Sono un'eccessiva preoccupazione per il gioco, pensare sempre alle scommesse e ai debiti. Le persone dipendenti spesso trascurano il resto, passando troppo tempo a giocare e mentendo sulle loro spese.

Chi sono gli hikikomori?

Gli hikikomori scelgono di isolarsi dal mondo, restando chiusi in casa per lunghi periodi, evitano scuola, lavoro e vita sociale, passando gran parte del tempo davanti al pc. Le cause possono includere ansia, depressione e difficoltà a gestire le pressioni sociali.

Che cos'è il sexting?

Il sexting è l'invio di messaggi sessualmente espliciti, immagini o video. Il sexting comporta dei rischi, come la possibilità di diffusione non autorizzata dei contenuti, con problemi di privacy.

Che cos'è la dipendenza da sexting?

È un comportamento compulsivo in cui una persona sente il bisogno costante di inviare o ricevere messaggi sessualmente espliciti. può causare ansia, stress e problemi di autostima se gli impulsi non vengono soddisfatti.

Quali sono i rischi di una dipendenza da internet?

Una dipendenza da internet può causare ansia, depressione, isolamento sociale e problemi fisici come mal di testa e disturbi del sonno. Inoltre, può ridurre la produttività e aumentare i rischi per la privacy.

È meno pericoloso il gioco d'azzardo online rispetto a quello tradizionale?

No, il gioco d'azzardo online è più pericoloso. Oltre alla facilità di accesso e all'anonimato, non si ha la stessa sensazione di perdita di denaro, poiché i soldi vengono spesi virtualmente.

Hai mai nascosto i tuoi acquisti alla tua famiglia?

Se si può essere un segno di shopping compulsivo, è quando una persona sente un bisogno irresistibile di comprare cose, anche se non ne ha bisogno e si ritrova a spendere troppo e ciò può diventare un problema.

Quali sono i rischi psicologici associati al gioco d'azzardo?

Può causare ansia e depressione. Il continuo tentativo di recuperare le perdite porta a stress e irritabilità. Inoltre, crea sentimenti di colpa e vergogna, danneggiando l'autostima e le relazioni personali.

Conosci il gaming?

Il gaming è il termine inglese usato per giocare ai videogiochi. Può essere problematico se non si riesce più a controllare quanto giocare, trascurare altre responsabilità, o causare problemi fisici e psicologici come stress e affaticamento.

I porno hanno influenzato la tua percezione sul sesso?

I porno possono influenzare la percezione del sesso, portando aspettative irrealistiche e problemi nelle relazioni. Una persona dipendente potrebbe avere difficoltà a vivere il sesso in modo autentico e soddisfacente.

Le scommesse sportive portano a dipendenza?

Sì, le scommesse sportive possono portare a dipendenza, come gli altri giochi d'azzardo e non sono da sottovalutare comprese le scommesse virtuali!

L'alcol dà la carica oppure fa l'effetto opposto?

Proprio no, l'alcol spegne la parte frontale del cervello, che regola il comportamento; inizialmente da euforia, ma in seguito riduce le energie, la concentrazione e la coordinazione. Soprattutto NON MISCHIARE!!

Se dico binge drinking sai di cosa sto parlando? Chi «colpisce di più»?

Il binge drinking consiste nel bere grandi quantità di alcolici e superalcolici con lo scopo di divertirsi, soprattutto durante il week-end. È tipico dell'adolescenza, in cui i ragazzi sottovalutano il problema e i rischi dell'alcol.

Bere alcol fa aumentare di peso secondo te?

Sì, può farti ingrassare perché contiene molte calorie e aumenta il senso di fame; inoltre, il corpo «brucia» l'alcol prima di altre sostanze, come i grassi, portando al loro accumulo.

Sai cosa succede se mescoli l'alcol con farmaci o altre sostanze?

L'alcol modifica l'azione dei farmaci perché il fegato è in sovraccarico; si possono verificare gravi effetti collaterali come la sedazione fino al coma.

Perché bere alcol prima dei 18 anni è molto rischioso per il cervello?

Il nostro cervello continua a svilupparsi fino ai 25 anni, quindi, possono essere danneggiate alcune aree del cervello responsabili della memoria del controllo delle emozioni e dell'apprendimento.

Cos'è una droga?

Le droghe sono sostanze che cambiano l'attività del nostro cervello, provocando dipendenza psicologica e/o fisica, spingendo la persona alla ricerca di una dose. Possono essere naturali, sintetiche e semisintetiche.

Quali sono le droghe legali e illegali? Che differenze hanno?

La dipendenza è uguale per:

- Droghe illegali come eroina, cannabis e cocaina causano danni cerebrali
- Legali come tabacco e alcol causano malattie cardiache e polmonari

Sai cos'è il fentanyl?

Il fentanyl o droga degli zombie un oppioide molto potente che può portare ad un'overdose con dosi molto basse. Spesso viene mescolato con altre droghe aumentando il rischio di effetti collaterali.

Cosa vuol dire «roba tagliata»?

Per roba tagliata intendiamo le droghe che sono state mescolate con altre sostanze, spesso dannose che possono far aumentare i rischi per la nostra salute; tutto ciò per ridurre i costi e aumentare i guadagni.

Perché assumere droghe in discoteca è molto pericoloso?

È molto pericoloso assumere droghe in discoteca perché i ragazzi sono euforici, in un ambiente caldo e rumoroso, associato a musica alta, luci psichedeliche e colorate che disconnettono dalla realtà. Ricordati di far attenzione a dove appoggi il tuo bicchiere.

Le puff e le sigarette elettroniche fanno male?

Entrambe le sigarette sono ancora oggetto di studio e non si conoscono ancora tutti i rischi, ma contengono sostanze chimiche e nicotina, che sono dannose, soprattutto per i giovani.

È vero che fumare fa invecchiare prima?

Sì, il fumo danneggia le cellule e le proteine che mantengono la pelle giovane e tonica, portando alla formazione di rughe e alla perdita di elasticità. Questo fa sì che la pelle appaia più vecchia.

Fumare può creare dei problemi durante il sesso?

Sì, negli uomini il fumo danneggia i vasi sanguigni riducendo il flusso di sangue al pene, aumentando il rischio di disfunzione erettile. Nelle donne il fumo riduce la lubrificazione vaginale.

Quali sono i benefici che si hanno quando si smette di fumare?

I benefici sono:

- Olfatto e gusto migliorano
- Pelle più luminosa
- Denti più bianchi
- Alito più gradevole
- Migliora il respiro
- Ci si sente meglio
- Pressione regolare

Fumare in gravidanza fa male?

Sì, è pericoloso sia per la mamma che per il bambino perché riduce l'arrivo dell'ossigeno al feto. Dopo il terzo mese fa aumentare la probabilità di aborto spontaneo, oppure che il bambino nasca sottopeso. È pericoloso anche il fumo passivo.