

# SESSO:

## CONOSCI LE REGOLE DEL GIOCO?



# QUANTO TI PRENDI CURA DEL TUO CORPO?

Prendersi cura del proprio corpo è fondamentale per vivere in armonia con sé stessi e con gli altri. Tenersi in forma non significa solo fare sport e stare attenti all'aspetto fisico, ma anche avere a cuore la propria salute: mangiare correttamente, non tenere comportamenti pericolosi (abuso di sostanze, eccesso di velocità, fumo, ecc.) e anche avere rispetto di sé e del proprio partner utilizzando una contraccezione sicura.



# MANTENERSI IN FORMA VUOLE ANCHE DIRE SCEGLIERE UNA CONTRACCEZIONE SICURA

Scegliere il metodo contraccettivo sbagliato (o non pensarci affatto!) può voler dire contrarre malattie o andare incontro ad una gravidanza indesiderata. Oggi esistono sistemi anticoncezionali assolutamente sicuri che mettono al riparo lui e lei da qualsiasi rischio. Il metodo "su misura" per te è quello che ti protegge e ti fa star bene con il tuo corpo.



# LA CONTRACCEZIONE SICURA È UNA RESPONSABILITÀ CONDIVISA

La contraccezione non è una responsabilità solo della ragazza, ciascuno dei due partner deve fare la sua parte! Lei deve scegliere un contraccettivo ormonale, in assoluto il più sicuro (ne esistono di vari tipi, adatti alle esigenze di ciascuna). Lui deve sempre ricordarsi il preservativo che protegge dal rischio di malattie sessualmente trasmissibili.



# PER POTER “GIOCARÉ” BENE È IMPORTANTE CONOSCERE LE REGOLE

Il sesso è un istinto naturale ma ciò non significa che possa essere vissuto in maniera irresponsabile. Fra adulti consenzienti non vi sono comportamenti proibiti ma il limite deve essere dettato dal rispetto di sé e dell'altro. La prima regola fondamentale è proteggersi da eventuali malattie e dal rischio di gravidanze indesiderate.



# TRATTARE BENE IL PROPRIO CORPO È IMPORTANTE

Il corpo è lo strumento attraverso cui dar vita ai propri sentimenti ed emozioni. Mantenerlo sano e in forma è il modo migliore per piacersi e piacere agli altri.

Anche nel sesso il "doping" può essere molto pericoloso: alcol, droghe, eccitanti possono "rovinare" il gioco e mettere a rischio la salute.



# UNA GRAVIDANZA INDESIDERATA È UN “AUTOGOL”

Quando si verifica una gravidanza inattesa e indesiderata la “colpa” non è mai dell’altro partner: si tratta di un autogol perché ciascuno ha la responsabilità di prendere le misure necessarie ad evitare che succeda se in quel momento non lo si desidera. La contraccezione deve essere in primo luogo una scelta personale.



# LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE È UNA "COMPAGNA DI SQUADRA" DELLA TUA FORMA FISICA

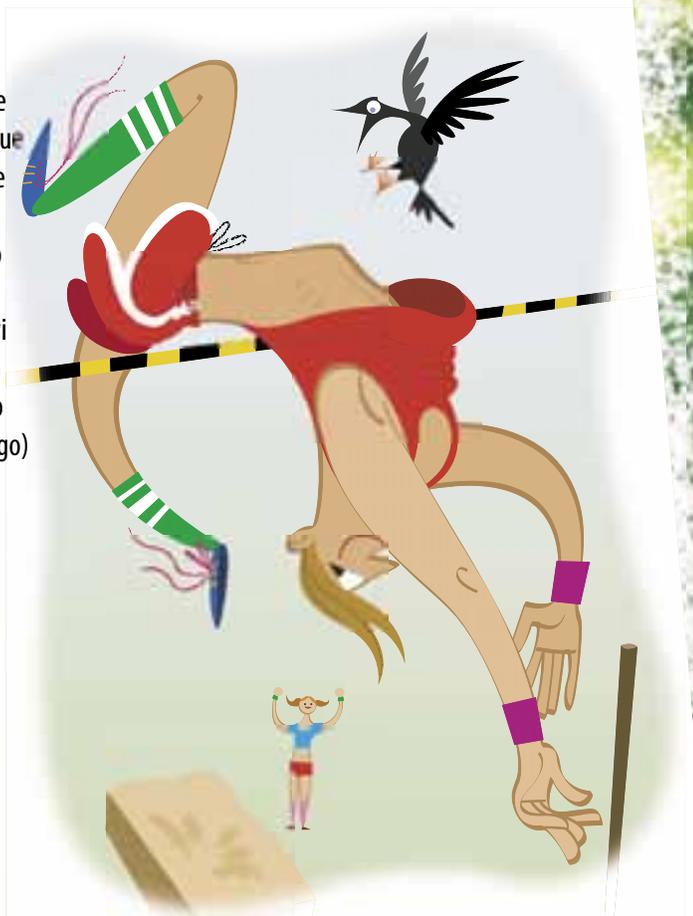
Sui contraccettivi ormonali orali persistono ancora molti pregiudizi, fra cui quello che li vuole nemici della linea e dell'umore. In realtà la pillola può essere un grande alleato per vivere il sesso in maniera serena e restare in forma, in particolare quelle di ultima generazione che contengono il drospirenone, una sostanza che aiuta a contrastare la ritenzione idrica.



# NEL SESSO SI PUÒ SEMPRE MIGLIORARE

Sei un dilettante alle prime armi, un amatore che aspira a diventare un campione, oppure sei già un fuoriclasse? Comunque ti può essere utile approfondire e saperne di più sul benessere e la soddisfazione tua e del tuo partner.

Nel sito [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it) trovi moltissime informazioni su cui poi potrai confrontarti con il tuo medico (di famiglia o ginecologo) e con i tuoi genitori.



# L'ALLENAMENTO È FONDAMENTALE PER POTER GIOCARE BENE LA PARTITA

L'educazione sessuale è basilare per poter affrontare il rapporto di coppia con serenità e consapevolezza.

Educazione sessuale vuol dire in primo luogo conoscenza di sé, del proprio corpo e dei meccanismi che lo regolano. Solo in un secondo momento si passa al "gioco di squadra".

Ma nessuno può imparare a giocare senza un'adeguata preparazione: è compito dell'"allenatore" (i genitori, la scuola, il medico, ecc.) far in modo che si arrivi adeguatamente preparati alla "partita".



# VINCI ANCHE TU LA MEDAGLIA D'ORO DELLA CONTRACCEZIONE

In questo breve opuscolo hai potuto verificare il tuo grado di conoscenza: se sei già una "medaglia d'oro", complimenti! Confrontati su questi argomenti con i tuoi amici, per aiutare chi è arrivato sui gradini più bassi del podio.

Se invece ti sei classificato solo secondo o peggio, non ti scoraggiare: nel sito [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it) puoi trovare risposte ai tuoi dubbi e diventare anche tu un campione!



Il sesso, come lo sport, si fonda sul principio del rispetto di sé e del proprio corpo. Ma prima di iniziare a giocare bisogna conoscere le regole! Per saperne di più leggi questo opuscolo e visita il sito **www.sceglitu.it**: vinci anche tu la medaglia d'oro della contraccezione!

Per maggiori informazioni chiama il **numero verde della contraccezione**



(attivo i giorni feriali dalle 14 alle 17).



**Scegli Tu** è il programma di informazione sulla contraccezione pensato e coordinato dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento per i Diritti e le Pari Opportunità.



Realizzazione

 **Intermedia**

Tel. 030 226105 - Fax 030 2420472  
intermedia@intermedianews.it



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma