



# Donna è Sport

Vinci la medaglia d'oro  
della tua sessualità e  
della contraccezione consapevole



# Una forma... olimpica!



Sai vero cosa c'è in programma per quest'estate? Il 27 luglio 2012 scatterà a Londra, capitale del Regno Unito, la 30° Edizione dei Giochi Olimpici estivi. Io purtroppo non riuscirò a partecipare a questa edizione, per colpa di un infortunio. Ma non mollo: sto già lavorando duro per la prossima edizione, Rio 2016! Dato che sono qui, ne approfitto per presentarti le mie 'amiche' e colleghes, pronte per fare incetta di medaglie!

Sono **Flavia Pennetta, Simona Gioli, Jessica Rossi, Silvia Salis, Tania Cagnotto e Valentina Vezzali**.

Le conosci? Sono vere campionesse, che hanno dedicato le loro vite allo sport e sono delle grandi donne nella vita di tutti i giorni, come puoi esserlo anche

tu! Flavia, Simona, Jessica, Silvia, Tania e Valentina sono amiche anche di "Scegli Tu"

([www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it)), il progetto educazionale della Società Italiana di Ginecologia ed Ostetricia (SIGO) che da anni promuove comportamenti sessuali corretti e una contraccuzione consapevole!

**Per farti diventare una vera campionessa nella quotidianità.**

Per questo, non serve infatti partecipare per forza alle Olimpiadi!

Pensa a tutti gli impegni che riesci a portare a termine in una giornata! Quando arriva la sera, non ti senti nel tuo piccolo una vera ragazza da record?

Tra studio, lavoro, stress e i

piccoli problemi quotidiani, hai compiuto anche delle vere e proprie imprese! Tutto questo però richiede un corpo e una mente ben allenati.

Leggi queste pagine per capire come fare!

*Q*ual è il tuo rapporto con lo sport? Ritagli del tempo per mantenerti in forma ogni giorno? Curare il tuo fisico significa non solo correre e giocare, ma anche seguire certi comportamenti e stili di vita adeguati, che non ti espongano a rischi. Non parliamo infatti solo dei pericoli "noti" legati all'alcol, al fumo o all'utilizzo di droghe. Esistono anche altre condotte azzardate, magari meno note, che possono comunque mettere a repentaglio la tua salute. Hai mai pensato ai rischi che derivano da rapporti sessuali non sicuri? Sai cosa sono le malattie sessualmente trasmissibili e qual è la reale possibilità di rimanere incinta senza volerlo, quando non si utilizza un'adeguata protezione? Una contraccuzione da medaglia d'oro è fondamentale per moltissimi aspetti, più di quanti tu possa immaginare!



La “sparring partner” migliore per te è sicuramente la pillola. Oltre alla tranquillità che ti può dare, grazie alla sua efficacia contraccettiva assoluta, è amica del tuo corpo, della tua sessualità e del tuo apparato riproduttivo. È in grado infatti di mantenerlo in forma, anche quando sarai più in là con gli anni.

**Come vedi, non esistono scuse per perdere queste grandi opportunità!**



## I benefici dello sport

Lo sport è un **prezioso amico del tuo corpo, della sessualità e della tua salute riproduttiva**. Praticare un'attività fisica rende attivi, energici e preserva da molte malattie. Ma non solo. Lo sport ti fa diventare **più bella e attraente!** Permette infatti di mantenere il peso forma e rende i muscoli tonici e scattanti.

**Durante la pratica sportiva, potrai inoltre apprezzare ancora di più i benefici della contraccezione!** La pillola anticoncezionale infatti, in accoppiata con il movimento, è amica dello spirito e della mente. **Previene i fastidiosi disturbi premestruali** che rovinano “quei giorni” a troppe ragazze della tua età! Elimina tutti quei fastidiosi inestetismi che potrebbero farti passare la voglia di uscire di casa, come brufoli e pelle grassa. Quando si è allenati poi a prendere decisioni in tempo reale durante una

partita o una performance, diventa molto più semplice affrontare e risolvere i problemi quotidiani. Infine, pensa a tutto lo **stress** che, insieme a frustrazioni e tensioni, si accumula durante la giornata. Grazie alla pratica sportiva **puoi scaricare tutte queste “energie negative”** e ricominciare alla grande! **Con la bella stagione poi le possibilità di muoversi aumentano in modo esponenziale: approfittane!**

## Tieniti alla larga dalla sedentarietà!

Ecco cosa rischi se preferisci oziare davanti alla tv invece che ritrovarsi con le amiche a fare due tiri a pallavolo o una corsetta:

- La probabilità di soffrire di depressione e disturbi dell'attenzione raddoppia
- Se più vulnerabile (tre volte tanto!) all'uso di **fumo, alcol e droghe**
- Aumenta la possibilità di



essere colpita da vari disturbi, inclusi quelli legati al **ciclo**

- Sei più esposta ai pericoli di comportamenti fuori dalle regole, anche sul fronte **sessuale** (rapporti molto precoci e non protetti, con conseguente possibilità di **gravidanze indesiderate** e di contrarre **malattie sessualmente trasmissibili**).

## La ginnastica per l'amore

Praticare un'attività fisica permette inoltre di migliorare l'intesa di coppia: si impara a capirsi al volo, ad essere di stimolo l'uno all'altro, a sostenersi. La vostra storia d'amore sarà sicuramente da campioni! Se invece sei single, frequentare palestre e centri sportivi può diventare l'occasione per fare nuove conoscenze.

Cosa aspetti?

Io usavo la pillola quando avevo 16-17 anni, soprattutto per combattere l'acne! Oggi sono molto leggere, non creano alcun problema e aiutano solamente. Moltissime mie 'colleghe' atlete ne fanno uso. In Italia, per fortuna, sta aumentando il dialogo su temi come questo. Essere informati è infatti fondamentale per fare la scelta migliore. I giovani possono tranquillamente trovare qualsiasi tipo di risposta sulla contracccezione e la sessualità su un sito certificato e molto conosciuto come Scegli Tu.



Flavia Pennetta è entrata nella storia il 15 agosto 2009 quando, prima italiana di sempre, ha fatto il suo ingresso nella top ten della classifica mondiale. Lo stesso giorno infrange anche un altro record: le sue 15 vittorie di fila nel circuito WTA (Women's Tennis Association) sono la striscia più lunga di successi nel tennis femminile italiano. Lascia giovanissima la famiglia per seguire la strada del tennis. Si trasferisce all'estero e si allena tra Svizzera e Spagna. Resta comunque molto legata ai genitori. Deve infatti al padre, Oronzo, la passione per lo sport. Fu lui infatti a metterle una racchetta in mano all'età di cinque anni. Bella, spigliata e diretta, Flavia è riuscita ad imporsi come personaggio schietto e simpatico anche fuori dal mondo del tennis. Il 25 febbraio ha compiuto 30 anni. Un'età critica che spesso per una donna coincide con un primo bilancio: "Ho una mamma giovane e mi sono sempre detta che a 28 anni avrei avuto un figlio. Invece... Mi sento un po' in ritardo. Ma adesso ho deciso di investire tutto sul mio sport e aspetto con ansia la mia seconda Olimpiade. La prima l'ho vissuta forse con troppo entusiasmo, ora sarò più concentrata sul torneo". In bocca al lupo Flavia!

Flavia  
Pennetta



**IL TENNIS:** Con oltre un milione praticanti in Italia e circa 200 mila tesserati, il tennis è uno degli sport più amati nel nostro Paese. Si tratta di una disciplina che unisce le dimensioni fisica, tecnica e tattica e che può essere praticata da soli o in coppia (doppio). Giocare a tennis richiede un grande sforzo fisico! Le partite possono durare a lungo, sotto il sole cocente, e le articolazioni devono incassare bruschi cambiamenti di direzione.

**PERCHÉ FA BENE** Il tennis è costituito da momenti di scatto e altri di relativo riposo. I benefici si sentono soprattutto a livello cardiocircolatorio e respiratorio. Allena moltissimo la coordinazione e le abilità spaziali, necessarie per non mancare la palla e, inoltre è un ottimo antistress. Una bella schiacciata ti può far dimenticare tutte le tensioni accumulate durante la giornata. Il tennis poi permette di allenare la mente, in quanto richiede abilità strategiche e tattiche ben precise.

## Evita gli infortuni

Tutti i tipi di sport devono essere praticati con il giusto grado di preparazione. Il rischio di infortuni altrimenti aumenta. Un corretto allenamento permette di dare il meglio di sé, sia dal punto di vista fisico che da quello mentale. **Non ci si improvvisa atleti da un giorno all'altro!**  
**Sai che lo stesso discorso vale anche per il sesso?** Un rapporto completo ti permette di bruciare circa 200/300 calorie, come una corsetta! Un motivo in più quindi per non tirarsi indietro. Attenzione però! Anche in questo campo la preparazione è fondamentale. **Una contracccezione adeguata renderà le tue storie ancora più appaganti**, perché potrai viverle in piena libertà e coscienza.

## I contraccettivi si distinguono in tre grandi gruppi:

- **metodi ormonali** (pillola, cerotto, anello e il sistema intrauterino a rilascio di progestinico)

- **chimici-meccanici** (ad es. spirale, diaframma, preservativo, ecc.)
- **di auto-osservazione** (più noti come metodi naturali, che si basano su calcoli legati alla comparsa del ciclo mestruale, come l'Ogino-Knaus, o sulle modificazioni del muco cervicale, come il Billings).

**Alla tua età i migliori sono sicuramente quelli ormonali**, cioè **pillola**, cerotto ed anello. Sono infatti i più sicuri (presentano un'efficacia vicina al 100%).

Ricordati comunque che non sono in grado di proteggerti dalle MST: utilizza quindi sempre anche il profilattico!



## Ma la contracccezione continua anche dopo una gravidanza.

Esiste un metodo, alternativo alla pillola, che è appropriato per le donne che hanno già avuto un figlio. Si chiama **sistema intrauterino a rilascio di progestinico**. È un sistema a forma di T, con un particolare deposito costituito da una membrana semipermeabile che contiene l'ormone progestinico. Ogni giorno, dal momento del posizionamento eseguito dal ginecologo, viene rilasciata nella cavità uterina una piccola quantità regolare dell'ormone.

Il sistema intrauterino contraccettivo può rimanere in sede fino a 5 anni e dopo può essere sostituito. L'efficacia contraccettiva di questo metodo è

Io uso la pillola da tantissimi anni e non me ne sono mai pentita. Anzi, devo anche a lei una parte dei miei successi!

superiore a quella delle spirali al rame e migliora eventuali dismenorree (mestruazioni dolorose) e menorrhagie (perdite abbondanti durante il ciclo). Il sistema intrauterino è inoltre uno dei pochissimi metodi contraccettivi indicati in allattamento, e può essere utilizzato già a partire da 4-6 settimane dal parto, secondo il parere del ginecologo.

## Ok, abbiamo capito quali sono i contraccettivi ormonali, e ora?

La scelta dipende dalle proprie esigenze. La pillola esiste in moltissime combinazioni ed è più facile individuare quella "su misura", capace di aiutarti anche a risolvere problemi come la pelle grassa, l'eccesso di peluria e i problemi premestruali. Esistono prodotti che

I benefici con questa pillola sono evidenti per chi sperimenta, come me, sintomi come mal di testa, crampi, tensione mammaria, nervosismo, ecc. più frequenti durante i giorni di sospensione!

prevedono l'assunzione di 21 confetti, con una pausa di 7 giorni, altre che funzionano con un'assunzione continua (24 pillole attive più 4 "placebo" – cioè prive di ormoni), consigliate a chi è un po' smemorata. Questo tipo di pillola, a base di drospirenone, è una delle più usate al mondo ed è in grado di ridurre le fluttuazioni dei tuoi ormoni.

Il **cerotto** va sostituito ogni settimana, si può applicare anche in punti poco visibili e resiste all'acqua.

L'**anello vaginale** richiede una minima manualità per l'inserimento ma una volta posizionato resta in vagina per tre settimane.



## Ho lasciato il borsone a casa...

Se ti dovessi dimenticare di prendere la pillola, verifica prima di tutto quanto tempo è passato, rispetto al momento in cui sarebbe dovuta avvenire l'assunzione:

- **meno di 12 ore, la protezione contraccettiva è mantenuta. Bisogna quindi assumere immediatamente la pillola dimenticata e continuare normalmente l'assunzione fino alla fine della confezione;**
- **oltre 12 ore: la protezione contraccettiva può essere ridotta. Va quindi utilizzato un altro metodo contraccettivo (es. profilattico) fino alla fine della confezione.**