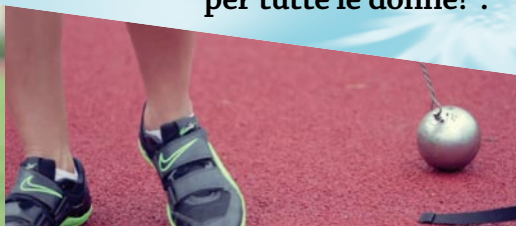


Una contraccezione ormonale adeguata è amica della vita delle atlete, sia dal punto di vista sportivo che sessuale. Su temi delicati come questi è importante però stare attenti e non cadere nella rete. In internet girano infatti molte notizie false sulla contraccezione. L'importante è quindi affidarsi a siti certificati e attendibili al 100%, come [www.sceglitu.it](http://www.sceglitu.it), il portale sul mondo della contraccezione e della sessualità consapevole promosso dalla Società Italiana di Ginecologia ed Ostetricia (SIGO): una miniera di informazioni utilissime per tutte le donne!”.



Silvia

Salis

Silvia è una tipa tosta. Lo si capisce già guardandola: un metro e 79 centimetri di incredibile forma fisica. Necessaria per la sua disciplina: il lancio del martello. In questo Silvia è senza dubbio una campionessa. Pensa che riesce a spedire quella sfera metallica di 4 kg a ben 71,93 metri, suo record personale! Ha vinto per ben 6 volte i campionati italiani, oltre all'edizione 2009 dei Giochi del Mediterraneo. Si sta preparando con una grande grinta ai giochi olimpici di Londra 2012, dove dovrà affrontare le temutissime campionesse dell'est Europa, dominatrici della scena mondiale in questa specialità. Silvia afferma: “Lo sport agonistico è un'attività logorante, perché sei sempre alla ricerca del tuo limite fisico. Nel caso della mia disciplina poi, può diventare una pratica davvero intensa, soprattutto per una donna. Però non vuol dire che il lancio del martello non sia una cosa molto femminile ed elegante!”



**PROF.SSA FRANCA FRUZZETTI, Clinica Ostetrico-ginecologica dell'Università di Pisa.** Ha ragione Silvia quando dice che la pillola è amica della donna, in quanto è il contraccettivo vincente. Ne esistono tante e si può scegliere quella più consona ai propri bisogni. Quelle con estradiolo valerato non danno disturbi come ad esempio tensione mammaria, quelle con drospirenone combattono invece la ritenzione idrica.

**IL LANCIO DEL MARTELLLO** Girare come una trottola più e più volte e lanciare lontanissimo una sfera attaccata a un cavo d'acciaio, tramite un'impugnatura chiamata appunto martello. Questa è, in sintesi, la specialità. Ogni concorrente ha a disposizione un certo numero di tentativi per tirare l'attrezzo più lontano degli avversari. Per riuscire a lanciare il martello a distanze siderali senza correre il rischio di essere trascinati via col peso, occorrono grande forza e coordinazione motoria. Molti martellisti sono infatti noti per la loro forza e alcuni di essi sono diventati addirittura campioni nazionali di sollevamento pesi, battendo i pesisti di professioni, dotati di una tecnica sicuramente migliore!

**PERCHÉ FA BENE** L'atletica in generale migliora la resistenza agli sforzi, sia prolungati (pensa alle corse di fondo!) che brevi, come ad esempio il lancio del martello praticato dalla nostra Silvia. La forza in questa specialità è necessaria, altrimenti l'attrezzo di strada ne farà ben poca. Ma non è l'unica dote. È fondamentale infatti anche un'ottima coordinazione, per riuscire a scagliare il martello dove si vuole, senza correre il rischio di prendere inermi passanti!





## Ai blocchi di partenza

**Lui ti piace e sembra essere un ragazzo con la testa sulle spalle.** Ti sei convinta e vuoi fare il grande passo. È giunto il momento della fatidica “prima volta”. Pronti, partenza, via allora? No, aspetta un momento! **Sei davvero sicura di essere ‘preparata’?** La fretta è sempre cattiva consigliera. Devi giungere a questo appuntamento con coscienza e tutto andrà sicuramente per il meglio! Basta infatti una volta, senza ad esempio le protezioni giuste, per pentirsene amaramente, anche se di lui ti fidi ciecamente!

Devi sapere innanzitutto che **non esiste l’età giusta per la prima volta:** non sei sbagliata se sei rimasta l’unica della classe a non averlo ancora fatto e “cedere” perché “lui ci tiene tanto” non

è una buona motivazione. **Il sesso vissuto in maniera imposta o non profondamente desiderata può rivelarsi un’esperienza negativa.**

Ricordati quindi di proteggerti: quando senti che il momento giusto è arrivato, rivolgiti a una persona competente (il tuo medico di famiglia o un ginecologo) per farti consigliare nella scelta contraccettiva migliore per te.

**Non pensare che “Tanto la prima volta non si può rimanere incinta”: nulla di più sbagliato!** La possibilità

di una gravidanza è implicita nel fare l’amore, salvo che non ci si protegga con strumenti appropriati ed efficaci. La scelta contraccettiva è molto importante perché da questa dipendono la tua serenità e la salute riproduttiva.



## Campionesse si diventa!

**Il timore di non essere all'altezza,** durante le prime volte, è molto diffuso, soprattutto se il tuo partner ha già avuto altre esperienze e tu ancora no. Ma non ti preoccupare, si tratta di una cosa comune, attraverso cui sono passati tutti. In fin dei conti, **campionesse si diventa!**

Pensa alle tue sportive preferite. Credi che, anche dopo anni e anni di attività ai massimi livelli, non si emozionino al pensiero di dover gareggiare per la medaglia d'oro? Se ti senti particolarmente agitata, parlane con il tuo ragazzo: ti aiuterà a sentirti meglio. La cosa più sbagliata è invece fingere una competenza che non esiste: i bluff nel sesso, come nello sport, vengono subito smascherati! Se la prima volta non andrà benissimo, pazienza: con un po' di pratica, sintonia e intesa reciproca i rapporti miglioreranno sempre più.

**A fare l'amore si impara!**



## Doppia protezione, vittoria assicurata

In generale va tenuta ben presente la regola della doppia protezione: abbinare ad un contraccettivo ormonale (il più sicuro in assoluto) il preservativo, l'unica "barriera" in grado di proteggere da infezioni e malattie sessualmente trasmissibili (MST), come clamidia, HIV, sifilide, candida, gonorrea, herpes, ecc. Questo metodo è noto come "doppio olandese", perché promosso per la prima volta dal governo dei Paesi Bassi.

L'Olanda è simbolo dell'emancipazione femminile: pensa che ad Amsterdam, nel corso della IX Olimpiade, venne assegnata la prima medaglia d'oro nell'atletica ad una donna. La campionessa fu la polacca Halina Konopacka, vincitrice nella specialità del lancio del disco.

Ciascuno dei due partner quindi si deve assumere la responsabilità della protezione e del rispetto di sé e dell'altro. Questo si traduce nell'uso di una doppia barriera: pillola e preservativo.

