

è tutto nuovo Starbene

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE



**CHIEDI
A STARBENE**
100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

il nostro test
FAI DAVVERO
SESSO SICURO?

>Dieta Gift
>Green&Detox >Boot Camp

LE 3 DIETE DELL'ESTATE AI RAGGI X

beauty + relax
È IL MOMENTO DELLA
TALASSO
TERAPIA

OPERAZIONE BRACCIA TONICHE

→ CON LA NUOVA TECNICA
DI MEDICINA ESTETICA
→ CON GLI ESERCIZI
GIUSTI ETÀ PER ETÀ

SIAMO SEMPRE MENO FERTILI?

Cause
e soluzioni

LO STARBENE LAB
HA TESTATO PER TE

- > LE CUFFIE
DA PISCINA
- > LA CARTA
D'ALLUMINIO

la salute di starbene

TEST

SESSO

QUANTO SEI A RISCHIO?

Leggendo le risposte dei quiz scoprirai se metti in atto tutte le strategie più efficaci per tenere alla larga le infezioni

di Ida Macchi

Se pensi che siano un retaggio del tempo che fu, devi ricrederti: le malattie a trasmissione sessuale sono in aumento. Secondo gli ultimi dati dell'Istituto Superiore di Sanità, dal 2005 al 2012 le IST (acronimo di infezioni sessualmente trasmissibili) sono aumentate del 28% rispetto al periodo 1991-2004. In testa alla classifica ci sono i condilomi, tallonati dall'herpes genitale e, insospettabilmente, dalla sifilide, ora ricomparsa con la complicità dei flussi migratori, quando si pensava fosse completamente debellata. Non solo: nonostante le campagne di sensibilizzazione, si continuano a nutrire false credenze sulle modalità di trasmissione delle infezioni. Eppure, essere informate e tutelarsi nei rapporti occasionali è un jolly per vivere il sesso in serenità e sicurezza. Ti proponiamo perciò questo test messo a punto con la professoressa Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica del San Raffaele Resnati di Milano. Calcola un punto per ogni risposta esatta e poi leggi il tuo profilo a pag. 68. →



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**
**prof. Alessandra
Graziottin**
direttore centro
ginecologia e
sessuologia
San Raffaele, Milano.
Tel. 02-70300159
26 giugno ore 8.30-9.30

Consulta i nostri ginecologi su esperti.starbene.it

il test

1 i condilomi si possono prendere

- a> solo con i rapporti sessuali non protetti
- b> sulla tavoletta di un wc pubblico
- c> anche attraverso il contatto con le mani di una persona con le verruche

La fioritura di queste escrescenze sui genitali avviene prevalentemente con il rapporto sessuale, anche senza penetrazione: basta un intimo contatto pelle a pelle perché il virus che ne è responsabile (papillomavirus, HPV, dei ceppi 6 e 11) superi le nostre barriere difensive e infetti le cellule. Più raramente, però, i condilomi possono trasmettersi anche con il contatto con le mani di persone con verruche causate dagli stessi ceppi di HPV (6 e 11). La soluzione: effettuare il vaccino quadrivalente antipapillomavirus. **risposta esatta: c**

2 si può contrarre la gonorrea con

- a> un rapporto sessuale non protetto
- b> un rapporto sessuale non protetto ma anche con lo scambio di salviette per il bidet
- c> solo con rapporti anali

Questa infezione provoca una secrezione purulenta che può passare da una persona all'altra attraverso rapporti sessuali non protetti, di qualsiasi tipo. Insospettabilmente, ci si può contagiare persino con una salvietta con cui un malato si è asciugato i genitali. Con questa modalità si possono infettare anche i bambini, se uno o entrambi i genitori hanno la gonorrea. La soluzione se si convive in un appartamento con un gruppo di amici, o se ci sono dei bimbi: adottare salviette per il bidet usa e getta. **risposta esatta: b**

3 il rapporto orale occasionale non presenta rischi se

- a> è praticato a lui, ma evitando l'eiaculazione
- b> è praticato solo alla donna
- c> solo se è protetto

Non è esente da rischi né per i maschi, né per le

femmine. Per questo, il profilattico andrebbe usato dalla donna in tutti i momenti di intimità: alcune infezioni, come per esempio il papilloma, passano dall'uno all'altro partner (indipendentemente dal fatto che sia maschio o femmina) con il semplice contatto tra le mucose dei genitali e quelle della bocca. **risposta esatta: c**

4 la candida vaginale si trasmette

- a> solo con i rapporti sessuali
- b> può venire anche se la tua alimentazione è sbagliata
- c> non è una malattia a trasmissione sessuale

La candida è un'infezione caratterizzata da perdite bianche "a ricotta" di cui puoi rimanere vittima, indipendentemente dal sesso, per esempio se la tua alimentazione è troppo ricca di zuccheri. Il rapporto intimo, però, può fare da "vettore" dall'uno all'altro partner. Se uno dei due è infetto, trasferisce quasi immancabilmente la malattia anche a quello sano. Proprio per questo, le cure vanno fatte in tandem, per evitare l'effetto ping-pong. La candida non va mai trascurata: nella donna provoca secchezza vaginale e/o muscoli perivaginali contratti che facilitano microabrasioni delle zone intime, durante il rapporto. Queste attivano una risposta immuno-allergica, causando un'infiammazione all'entrata della vagina che rende doloroso il rapporto. **risposta esatta: b**

5 basta un solo rapporto per prendere una malattia a trasmissione sessuale

- a> sì, ne basta uno non protetto
- b> se non c'è l'eiaculazione dell'uomo in vagina non si rischia
- c> con un solo rapporto è quasi impossibile

Ne basta uno solo non protetto, anche se non completo e senza eiaculazione: il partner potrebbe essere portatore sano e inconsapevole di una (o più) malattie a trasmissione sessuale. Il rischio di contrarre un'infezione è stato addirittura quantificato: è del 20-30% per singolo rapporto, per l'uomo, se è la donna a essere infetta. È invece del 60-80%, per singolo rapporto, per la donna, se è l'uomo ad essere contagioso. **risposta esatta: a**

6 se contrai un'infezione te ne accorgi subito

- a> no, certe malattie appaiono dopo mesi dal rapporto
- b> sì, hai immediatamente perdite o prurito
- c> sì, appaiono perdite di sangue

Pruriti intimi e perdite strane (per colore, consistenza e odore) sono senza dubbio un campanello d'allarme, ma non è detto che appaiano subito. Le IST hanno tempi di incubazione diversi: se si è contratta la gonorrea, per esempio, nel giro di 3-5 giorni compare una secrezione giallastra. Se l'infezione in questione è invece la sifilide,



PROVATO, TESTATO, GARANTITO DA

**Starbene
lab**

IL NOSTRO TECNO LAB:

Luca Conti
giornalista
pandemia.info

Giuseppe Fattori
medico

LE MIGLIORI APP SUL SESSO SICURO

di Luca Conti

HELPAIDS



Con HelpAIDS si può trovare il laboratorio più vicino in cui eseguire il test HIV in maniera anonima e gratuita, con le indicazioni per raggiungerlo. La sezione "Perché il test?" dà risposte chiare sulle funzionalità dell'esame. Grazie al contributo di infettivologi, ginecologi e psicologi formati al counseling online è possibile sciogliere ogni dubbio sull'Aids. Download (Android e iPhone): <http://goo.gl/tEw2LI>

SMART SEX



Smart Sex è un grande contenitore di informazioni sulle malattie a trasmissione sessuale. L'app, rinnovata in occasione di Expo 2015, è arricchita di contenuti in nove lingue, è suddivisa in sezioni che affrontano le modalità di trasmissione, la prevenzione e la cura delle malattie a trasmissione sessuale con informazioni affidabili, fornite da esperti. Attraverso l'app si può localizzare il luogo più vicino dove effettuare il test diagnostico. È un'app completa, sotto ogni punto di vista: oltre alle domande più frequenti, c'è il vantaggio di disporre di un contatto diretto via email o telefono.

Android: <https://goo.gl/uwa4IA>
iPhone: <https://goo.gl/zgKNUF>

le prime spie (un'ulcera dura sui genitali) compaiono 40 giorni dopo il contagio, mentre i condilomi possono manifestarsi anche mesi dopo. Per questo, se hai avuto un rapporto a rischio, non perdere di vista segnali sospetti, anche se si manifestano a distanza di tempo: parlane subito con il medico di fiducia. **risposta esatta: a**

7 in un rapporto occasionale, usi il preservativo

a> sin dai preliminari

b> poco prima dell'orgasmo

c> prima della penetrazione

Alcune infezioni riescono a farsi strada con il semplice contatto tra le zone cutanee intime dei due partner. Il contagio dell'Aids e quello dell'epatite avviene invece attraverso il liquido seminale, comprese le piccole goccioline emesse prima dell'eiaculazione. Per proteggerti, quindi, devi agire sin dai primi abbracci. **risposta esatta: a**

8 per rendere più dolce la penetrazione, associ il profilattico a

- a> un'apposita crema lubrificante
- b> una crema grassa
- c> un olio per bebè

La crema lubrificante riduce eventuali frizioni che potrebbero minare la tenuta del preservativo. No, invece, a vaselina, baby oil e creme grasse: indeboliscono la resistenza del lattice, mandando in fumo la protezione. **risposta esatta: a**

9 hai fatto l'amore con il preservativo. Dopo l'orgasmo

- a> ti separi dal partner, senza preoccuparti del profilattico
- b> blocchi il contraccettivo alla base del pene con due dita e ti separi dal partner
- c> rimani ancora abbracciata al tuo partner: il preservativo ti protegge

Se blocchi il preservativo con le dita eviti che si sfili prima del tempo e che il liquido seminale fuoriesca. Per non correre questo rischio non rimanere a lungo avvinghiata al tuo lui, dopo l'orgasmo: il pene perde rapidamente turgore, consentendo fughe a rischio. **risposta esatta: b**

10 se hai incontri occasionali

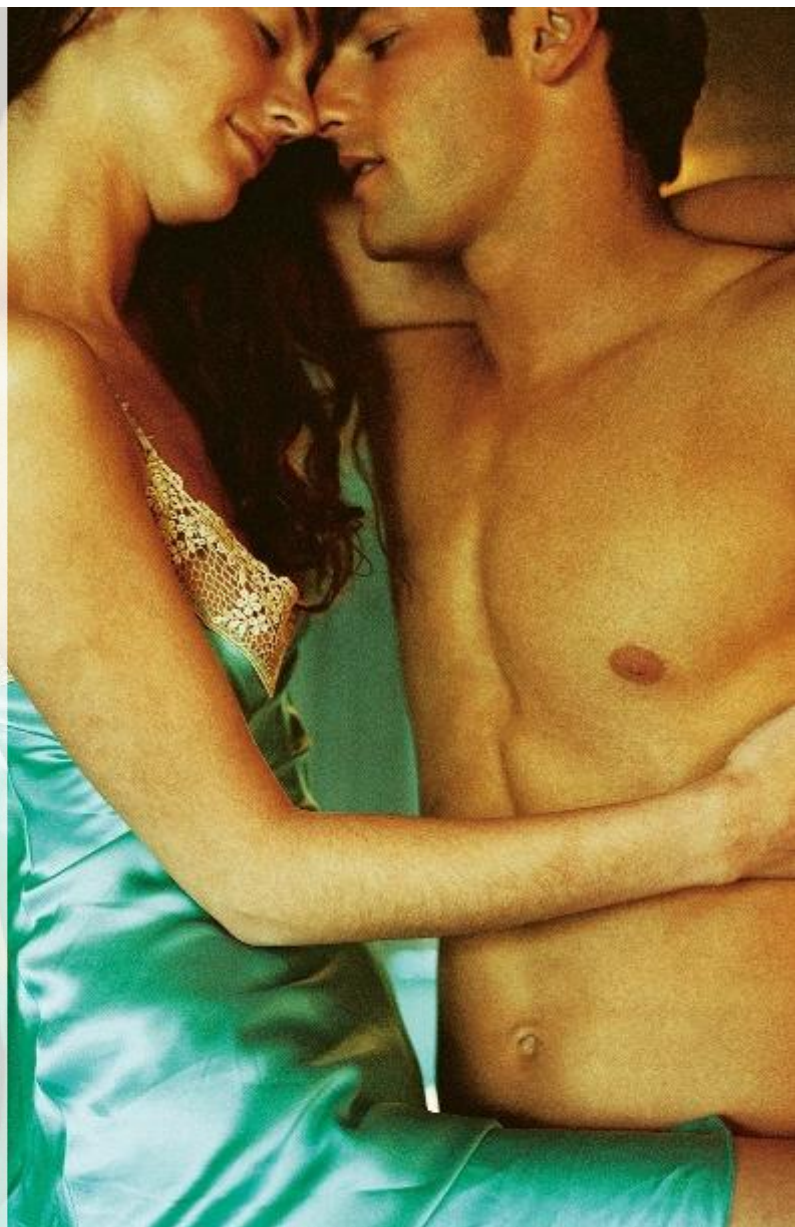
- a> hai il preservativo in borsetta e lo "imponi" al partner
- b> aspetti che se ne preoccupi lui
- c> lo usi solo se il rapporto è completo

Il profilattico protegge la donna da tutte le infezioni a trasmissione sessuale. Per questo, deve essere un accessorio discreto da infilare nella tua borsetta e da usare in ogni rapporto occasionale, sin dalle prime battute: per viverlo in tutta serenità e senza rischi per la salute. Anche per questo, non devi aver nessuna paura di imporre questa scelta al partner. **risposta esatta: a**

11 fissi una visita ginecologica

- a> una volta all'anno
- b> quando hai disturbi
- c> se hai avuto un rapporto a rischio

Una visita ginecologica di controllo va messa in nota una volta all'anno, ma se hai avuto un rapporto a rischio, meglio anticiparla ed effettuarla al più presto. **risposta esatta: c**



I RISULTATI

> da 0 a 5 risposte esatte Devi approfondire le tue conoscenze perché rischi troppo. Scarica le app consigliate in questo servizio oppure consulta il sito della Sigo (Società italiana di ginecologia e ostetricia): sceglitu.it

> da 6 a 9 risposte esatte Sei bene informata, ma ricorda di passare sempre dalla teoria alla pratica. Un bicchierino d'alcol, spesso considerato un facilitatore del sesso perché disinibisce, può riservarti brutte sorprese, perché abbassa la soglia di guardia e sei meno portata a usare la testa.

> da 10 a 11 risposte esatte Promossa, ma non abbassare la guardia e se nei rapporti occasionali vuoi gestire in prima persona la tua sicurezza, ricorda che puoi utilizzare anche il preservativo femminile. È un anello in poliuretano lubrificato, si inserisce in vagina anche 3-4 ore prima del rapporto e non limita la sensibilità.