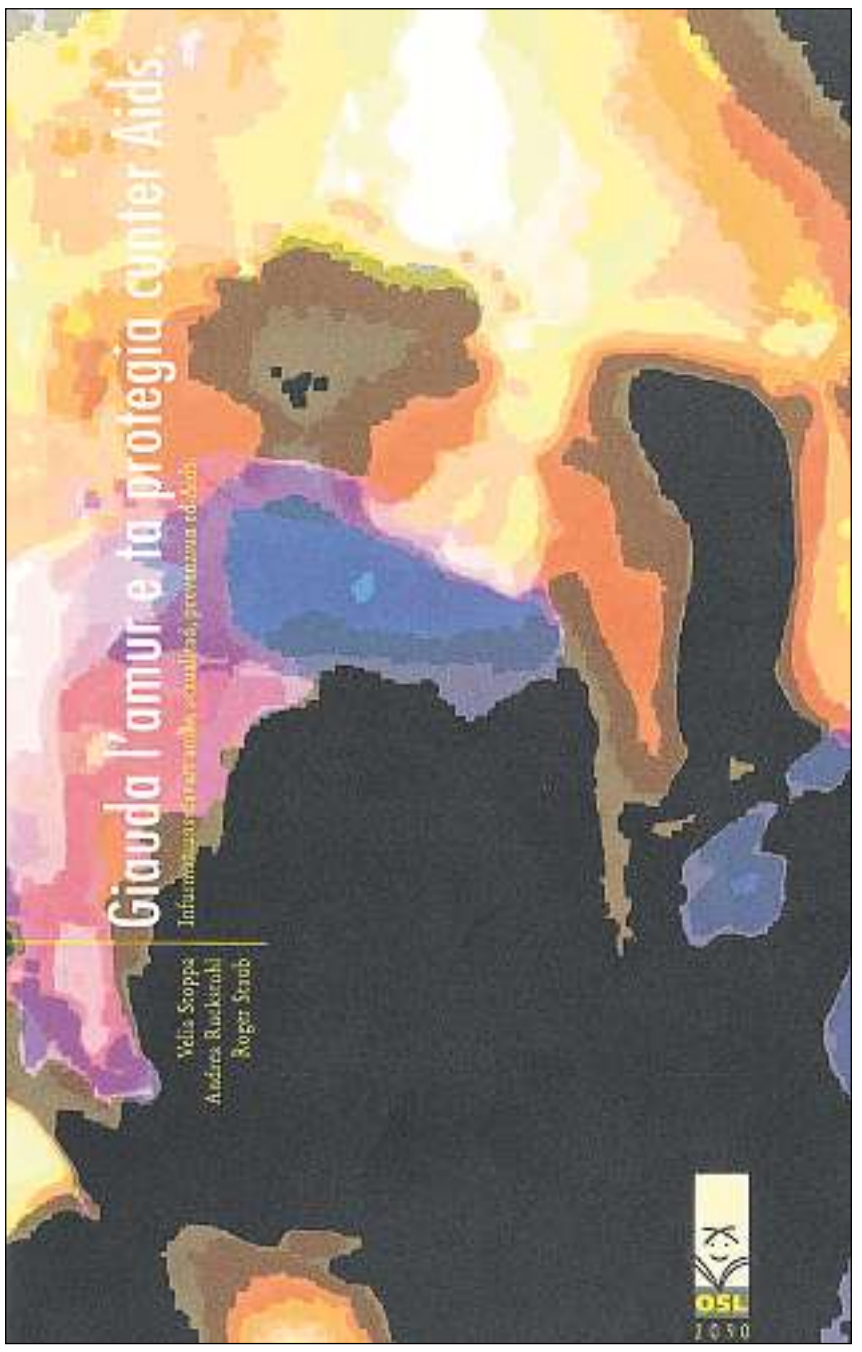
«Giauda l'amur e ta protegia cunter Aids»

Infurmaziuns davart amur, sexualitad ed Aids

■ L'amur è in'intimitad geniala, adina nova, adina autra. Il sex è in'obsessiun excitanta, adina autra, adina nova. Il cudeschet OSL cumparì l'onn 1998 s'adressa directamain als giuvenils ed als di co, nua, cura e pertge ch'ins po amar u avair sex. Medemamain vegnan preschentads ils meds da prevenziun cunter Aids e discutads ils avantatgs e dischavantatgs per ils giuvenils. Era geniturs, magistras e magisters chattan en il cudeschet ideas ed impuls per discutar cun lur uffants e cun lur scolaras e scolars.

Il cudeschet «Giauda l'amur e ta protegia cunter Aids» è structurà tenor las suandantas categorias: amur, sexualitad, Aids e malsognas sexualas, prevenziun. En in dialog direct cun ils giuvenils prova'l da respunder las dumondas concretas che fatschentan ils adolescents. En questa preschentaziun da chattà.ch vegnan reproducids singuls chapitels dal carnet.



Frontispizi dal cudeschet «Giauda l'amur e ta protegia cunter Aids» (1998).

Amur

Co e nua ch'i piglia fieu? Betg mo sin la sutgera il di da skis u en la disco. Sche jau ma cumport en moda schluccada ed averta, vegnan mes signals d'amur recepids meglier ed jau poss era retschaiver els meglier. Dapertut ed en differentas modas: cun dir «ti m'has mancà il di da sport», cun regalar nunspetgadamain in ursin rosa…

Inamurà? Jau ma sent sco en tschiel, pudess sdrappar ora plantas, embratschar il mund, sautar notgs entiras, viagiar enfin orasum las galaxias. Mes cor batta da schluppar, mes lefs èn sitgs. Be anc jau e ti, ti ed jau. Nagut e nagin ma duai impedir da giudair a tut pudair quest sentiment fantastic che ma dauza en il settavel tschiel. Esser inamurà tschorventia la vesida? Ins survesia savens las varts sumbrivaunas da si'amur? Quai è vair. Ma forsa ma reusseschi era en quest turnigl da sentiments da discurrer sur da l'amur e damai d'anc intensivar mes esser inamurà/inamurada.

Tutgan amur e sexualitad ensemen? Amur e sexualitad han blers connexs: l'amur è speranza, brama, desperaziun, desideri. Ella tschiffa tut mes esser, pia er mes corp. Jau vuless star pli datiers a mes ami u mia amia cun tut mes corp. La sexualitad ha bleras furmas d'expressiun: jau poss esser excità/excitada senza avair contact corporal. Jau poss charsinar, embratschar e bitschar – jau poss era sentir in desideri sfranà da durmir cun insatgi.

Amur senza sex? Po esser che jau na vi nagin sex, era sche jau hai terribel gugent insatgi. I dat differents motivs: Forsa na vi jau insumma nagin sex, u jau vi anc spetgar in pau; forsa hai jau tema; forsa vuless jau l'emprim emprender ad enconuscher l'autra persuna e savair, sche nus avain propi gugent in l'auter; forsa n'hai jau betg anc ponderà la prevenziun. Sche jau na vi nagin sex cun mes ami/cun mia amia, stoss jau dir quai cler e net. Quai n'è betg uschè simpel. Il meglier reusseschi, sche jau emprov da dir pertge che jau na vi betg. Uschia poss jau plitost evitar che mes na al sex na vegnia betg malchapì sco in na a la persuna. Sche mes ami u mia amia di ch'el u ch'ella na veglia nagin sex, èsi impurtant che jau accept quai, era sche jau na sun betg d'accord e sch'i ma fa mal u ma fa vegnir nar. Talas situaziuns èn fitg delicatas e pretendan dad omadus sinceradad e sensibilitad.

Sexualitad

Gist uschè sco in linguatg è la sexualitad in med da communitgar cun auters umans e retschaiver infurmaziuns dad els. Quel linguatg dal corp ston ins emprender, ed ins sto er emprender da discurrer davart la sexualitad. Jau stoss emprender da dir a mes ami u mia amia da tge che jau hai gust e tge che ma plascha.

Co è quai l'emprima giada? Igl è dal tuttafatg normal, sch'ins sa senta malsegir avant l'emprima gia, sch'ins ha tema da disdir, da na betg plaschair a l'ami u l'amia. Tuts han tremblitga avant l'emprima gia. L'impurtant è da sa laschar temp e da betg stressar. Jau muss a mes ami/mia amia tge che ma plascha e ma stimulescha. Jau na poss betg pretender ch'el/ch'ella sappia quai. Jau di era sch'i na ma plascha betg u sch'i fa mal. Pli bain che jau hai emprendì a conuscher mes giavischs e mias fantasias sexualas cun masturbar e meglier che jau poss exprimer e mussar mes giavischs tar l'emprima giada. Surtut na dastg jau betg esser memia dischillus/a, sche l'emprima gia nun è gist sco en il film. Quai è per ordinari il cas.

Orgassem? In sentiment da nar: mes corp explodescha en in'erupziun fulminanta. Il daletg total, en il chau ed en il venter! L'orgassem sco tal na datti betg, mintg'uman senta el auter e quai mintga giada. L'orgassem è atgnamain ina detensiun dal corp. Il corp vegn stimulà sexualmain, la tensiun crescha, sa culminescha ed explodescha. L'orgassem na croda betg giu dal tschiel. Era quel ston ins emprender. Sch'in um, ina dunna ha experientschas sexualas cun sasez, grategia era il sex cun auters umans meglier. Ma era lura dovri anc bler temp, experientscha e pazienza enfin ch'ins arriva ad in orgassem cuntentaivel per omadus.

Etero, lesbic, omo, bi. Sche dunnas aman umens resp. umens dunnas ed han sex ensemen, numnain nus els ed ellas eterosexuals u eteros. Dunnas ch'aman dunnas e che han sex ina cun l'autra numnain nus lesbas u omosexualas. Umens ch'aman umens ed han sex ensemen numnain nus omos u omosexuals. Sche dunnas ed umens aman tant dunnas sco umens, schain nus che talas persunas sajan bisexualas u bi. En nossa societad è l'eterosexualitad derasada il pli fitg. Perquai vegn savens ditg che etero saja «normal». Per giuvenils che sentan ch'els vegnan attratgs da l'atgna schlattaina è quai difficil. Betg esser «normal» signifitga anc adina savens da betg vegnir acceptà dals auters. Quai fa mal.

Agid, jau sun ina lesba! Agid jau sun in omosexual! Jau na dastg surtut betg perder il curaschi da m'acceptar sco quai che jau sun. Jau na sun betg il sulet u la suletta! I dat bleras lesbas e blers omos en Svizra, jau na sun tuttavia nagin cas unic. Il meglier fatsch jau da dumandar cussegl dad ina da las numerusas gruppas ed organisaziuns da lesbas ed omos. Bleras han ina gruppa per giuvenils e dattan plinavant era cussegl al telefon. «Coming out», quai vul dir en rumantsch «vegnir ora». Damai vegnir or dal zuppà, admetter avertamain d'esser lesba, omo. Ina u l'auter fa quest pass gia baud, auters ed autras ston cumbatter pli ditg cun lur sentiments e lur tema da las reacziuns en lur conturn.

Aids e malsognas sexualas

Tge è la malsogna Aids? L'abreviaziun Aids vul dir «acquired immune deficiency syndrome», damai «flaivlezza dal sistem d'immunitad». Aids è ina malsogna da virus che po vegnir transmessa cun far sex. Il virus dad Aids sa numna HIV (human immunodeficiency virus, damai: virus uman da flaivlezza d'immunitad). In uman infectà cun il virus na pertschaiva nagins sintoms da malsogna immediat suenter l'infecziun e magari per blers onns betg. Schizunt suenter diesch onns èn la mesadad dals umans HIV-positivs anc sauns, q.v.d. els han il virus en lur corp, ma n'èn betg malsauns. Ins differenziescha duas fasas: HIV-positiv signifitgescha ch'ins po cumprovar l'existenza dal virus en il sang, ma che la persuna infectada n'ha nagins sintoms da malsogna. Malsaun dad Aids vul dir ch'il virus donnegia massivamain il sistem d'immunitad da l'agen corp. Quel è alura betg pli bun da cumbatter la malsogna sco ina puntga, in tumor u ina malsogna da bulieus sin la pel.

Co vegn il virus transmess? Aids è ina malsogna contagiusa. Il virus HI vegn transmess surtut tras il contact sexual nunprotegì, pia senza preservativs, tranter in uman HIV-positiv u malsaun dad Aids ed in auter uman. Sco tar autras malsognas transmessas tras contact sexual pon ins era vegnir infectà dal virus HI tras il sang cun barattar squittas. Perquai che blers consuments e consumentas da drogas dovran squittas dad auters, èn numerus dad els infectads dal virus. Ina dunna HIV-positiva po infectar ses uffant durant la gravidanza u la naschientscha u era cun tezzar l'uffant. Tar persunas infectadas è il virus da chattar en blers liquids da lur corp. Per la transmissiun dal virus vegnan però en dumonda sulettamain il sang (da menstruaziun), il sperma ed eventualmain il secret da la vagina. Or da vista medicinala è il virus fitg grev da transmetter; auter che tras il contact sexual nunprotegì ed il barat da squittas n'è el per quai betg contagius. Infectà/infectada na vegn jau betg tras contacts socials – cun dar il maun e s'embratschar –, betg cun duvrar cuminaivlamain objects dal mintgadi, betg cun bitschar, betg cun dar bitschs cun la lieunga, betg cun far petting.

Prevenziun

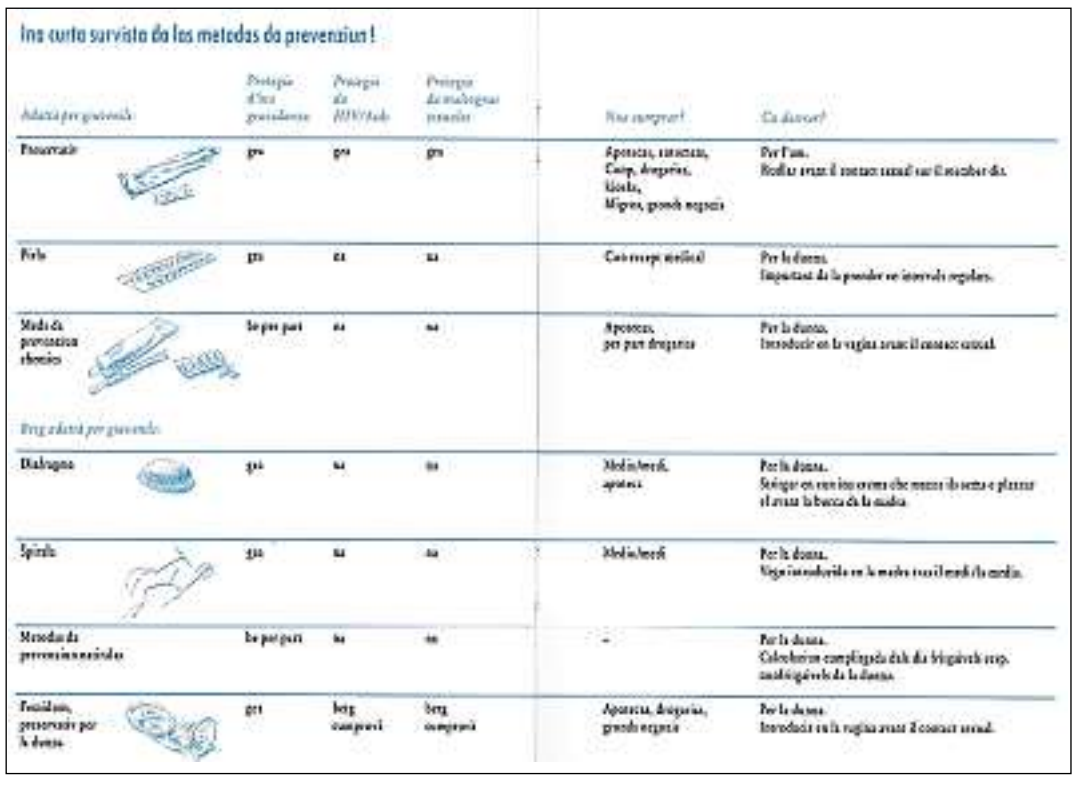
La prevenziun è adina ina chaussa che pertutga omadus partenaris. Deplorablamain surlaschan ils giuvens memia savens la responsabladad sulettamain a las giuvnas. Ils umens na pon gea betg vegnir en speranza. Ina tala tenuta n'è betg onesta. En connex cun Aids na vai simplamain betg per evitar da vegnir en speranza, mabain per proteger la sanadad dad omadus. Era tar la prevenziun vala il motto: discurrer in cun l'auter. Sa cunvegnir tgi che prenda tge meds da prevenziun, tgi ch'ha da procurar ch'els sajan era a disposiziun il dretg mument.

Il preservativ: Buns preservativs duvrads endretg èn il med il pli segir per prevegnir ad ina gravidanza nungiavischada ed era per sa proteger cunter in'infecziun cun il virus HI. Ins auda savens ch'ils preservativs «mazzian» tut ils sentiments. La glieud che pretenda da quai è dad ier u na conuscha betg anc ils novs preservativs da qualitad. Quels èn circa sis giadas pli satigls che la pel. L'um po sa disar al sentiment d'avair ina gumma sin ses penis. En Svizra datti differentas marcas da preservativs. Ils buns e segirs èn quels cun il segn da qualitad «ok» ch'ins chatta sin il pachet en furma d'in tatgariel radund u dad in'inscripziun.

Meds cuntraceptivs chemics: Tals meds «mazzan» las cellas da sem. Ins survegn els en furma da cucuns, tablettas, schels u cremas. Las cremas ed ils schels sto la dunna stritgar en la vagina cun agid d'in bastunet. Il med sto vegnir introducì en la vagina almain 10 minutas avant il contact dal member cun la vagina. Tar mintga nov contact sexual stoss jau introducir il med danovamain. Duvrar meds cuntraceptivs chemics? Betg sulettamain. Quels na protegian betg cun segirezza d'ina gravidanza u da malsognas sexualas contagiusas. Sche jau vi insumma duvrar els, alura be ensemen cun preservativs!

La pirla: La pirla impedescha l'ovulaziun. Qua tras n'arrivan naginas cellas d'ov pli en l'oviduct e la madra per vegnir fructifitgadas. La pirla procura era che la mucosa da la madra na possia betg sa sviluppar ad in letg d'ovs. La mucosa dal culiez da la madra s'enfirmescha, uschia che las cellas da sem na pon strusch pli penetrar la madra. La pirla ha damai in effect traidubel. La pirla survegn ins mo cun recept dal medi u da la media. La pirla è in med cuntraceptiv fitg segir, sch'ins prenda ella regularmain tenor prescripziun. Sche jau hai ina diarrea u stoss vomitar suenter che jau hai prendì la pirla, n'è la protecziun betg pli garantida. Ella n'è er betg garantida, sche jau na prend betg quella aifer il temp prescrit. Sch'i ma capita in tal incap, stoss jau duvrar enfin la proxima menstruaziun anc auters meds cuntraceptivs, p.ex. il preservativ.

I dat anc pliras autras metodas da cuntracepziun che n'èn dentant strusch u insumma betg adattadas per dunnas giuvnas. A la fin dal cudeschet vegnan er ellas preschentadas curtamain, uschè per exempel il diafragma, la spirala u il pessar intra-uterin.



Survista da las metodas da prevenziun.

La preschentaziun:

Velia Stoppa/Andrea Ruckstuhl/Roger Staub. Giauda l'amur e ta protegia cunter Aids. Infurmaziuns davart amur, sexualitad, prevenziun ed Aids. OSL Nr. 2090. Turitg 1998.

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=384
www.chattà.ch