

SAFER SEX...

SICURO!



2017

www.lovelife.ch

Far l'amore è fonte di piacere e fa bene alla salute. Ma una persona sessualmente attiva corre anche il rischio di restare incinta o contrarre un'infezione sessualmente trasmissibile (IST) quali le infezioni da clamidia, la sifilide o il virus HIV, all'origine dell'Aids.

7ª edizione 2017

Editore - Aiuto Aids Svizzero, Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e SALUTE SESSUALE Svizzera

Rilettura versione italiana - Stefania Maddalena, SALUTE SESSUALE Svizzera

Veste grafica - Martina Ott, Zurigo

Stampa - Werner Druck & Medien, Basilea

Traduzione - Cristina Natoli, Zurigo

©2017 AAS, UFSP, SALUTE SESSUALE Svizzera

SAFER SEX

- Utilizzate sempre il preservativo nei rapporti sessuali con penetrazione. Offre infatti una protezione sicura contro l'HIV e protegge altresì contro le altre infezioni sessualmente trasmissibili, anche se non sempre con la stessa efficacia
- Rapporti orali: non prendete in bocca né ingerite sperma o sangue mestruale
- Consultate subito un medico in caso di prurito, perdite o dolore ai genitali o in caso di sintomi influenzali dopo un rapporto sessuale non protetto.

Proteggersi è importante: ogni giorno ci sono uomini e donne che scoprono di avere contratto un'infezione sessualmente trasmissibile. E ogni giorno, due persone in Svizzera apprendono di avere contratto il virus HIV.

Valutazione del rischio:

www.lovelife.ch



IL PRESERVATIVO PROTEGGE

Il preservativo offre la migliore e unica protezione dall'HIV.

Protegge anche da altre infezioni sessualmente trasmissibili quali la gonorrea, l'epatite, ecc., ma non sempre con la stessa efficacia.

Il preservativo protegge anche da una gravidanza indesiderata.

In caso di uso comune di accessori erotici (sex toys) usate ogni volta un nuovo preservativo.

MI PRUDE, MI BRUCIA...

Chi osserva le regole del safer sex riduce anche il rischio di contrarre un'infezione sessualmente trasmissibile (IST).

Le infezioni da clamidia, da papilloma virus umano (HPV), l'herpes e la gonorrea sono le più frequenti.

Generalmente sono causate da agenti patogeni che si trasmettono anche con i rapporti sessuali.

Non tutte le infezioni sessualmente trasmissibili si trasmettono unicamente attraverso rapporti con penetrazione.

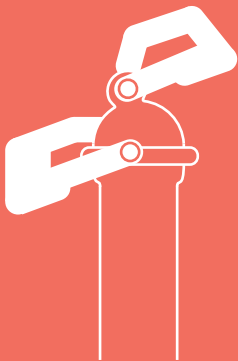
Alcune possono trasmettersi anche con la bocca o con il semplice contatto con la pelle o le mucose.



I sintomi di un'infezione sessualmente trasmissibile

- Bruciore durante la minzione (quando fate pipì)
- Secrezioni o sanguinamenti inabituali dal pene, dall'ano o dalla vagina
- Dolori durante i rapporti sessuali
- Bruciore, prurito, dolori agli organi genitali
- Ulcere, vesciche, verruche, arrossamento agli organi genitali
- Gonfiori ai linfonodi nella regione genitale
- Sintomi influenzali dopo un rapporto sessuale non protetto.

Alcune infezioni possono presentare sintomi leggeri o non presentarne del tutto e può succedere che la persona interessata non si accorga di nulla.



Dubbi?

Se una persona teme di avere contratto un'infezione sessualmente trasmissibile deve subito consultare un medico. A tal fine può recarsi presso il medico di famiglia o uno specialista (dermatologo), in ospedale o presso un centro di consulenza e analisi.

www.salute-sessuale.ch/centri

Tutti i medici sono soggetti all'obbligo del segreto professionale. In genere, la cassa malati assume i costi di un controllo.

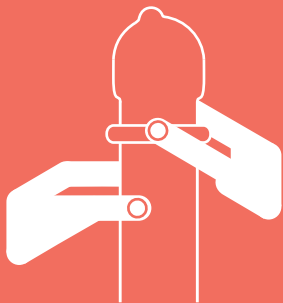
Valutazione del rischio:

www.lovelife.ch



Per gli uomini: L'applicazione per Smartphone «Docalizr» spiega come proteggere voi stessi e i vostri partner dalle IST.

www.docalizr.ch



RESPONSABILITÀ

In caso di relazione stabile

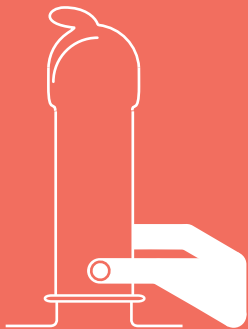
- Chiarite l'aspetto della fedeltà
- Scappatelle: usate il preservativo, osservate le regole del safer sex
- Se provate prurito o bruciore consultate subito un medico
- Informate subito il partner se avete contratto un'infezione sessualmente trasmissibile (IST)

One-night stand, sesso a pagamento

- Usate sempre il preservativo, osservate le regole del safer sex
- Chi frequenta prostitute o uomini che esercitano la prostituzione deve sempre usare un preservativo, anche in caso di sesso orale

Valutazione del rischio:

www.lovelife.ch



VIAGGI

Le IST e l'HIV sono presenti in tutto il mondo. In molti paesi sono anche più diffuse che in Svizzera.

Mettete sempre in valigia preservativi e lubrificanti a sufficienza (non sempre disponibili dappertutto o di qualità scadente).

www.safetravel.ch
(con informazioni sui paesi)



Gli uomini e le donne che **cambiano partner sessuali più volte all'anno** dovrebbero sottoporsi ai test di depistaggio dell'HIV e delle IST ogni anno, anche in assenza di sintomi di un'IST. Inoltre dovrebbero informarsi sulla vaccinazione dell'epatite B e farsi vaccinare nel caso questo non fosse ancora avvenuto.



E CON LA BOCCA?

Stimolare o farsi stimolare gli organi genitali con la bocca (rapporti orali): è un rischio?

Uomo o donna, la persona che viene stimolata non corre il rischio di contrarre il virus HIV.

Dal canto suo, la persona che pratica la stimolazione non rischia di contrarre l'HIV purché non prenda in bocca o ingoi sperma o sangue mestruale. Secondo le attuali conoscenze la goccia pre-eiaculatoria (liquido trasparente prima dell'eiaculazione) e le secrezioni vaginali non comportano rischi durante il **sex orale**.

Attenzione: molti uomini hanno difficoltà a controllare l'eiaculazione.

MA...

La gonorrea, l'herpes o la sifilide possono trasmettersi facilmente durante il rapporto orale, dalla bocca al pene o alla vagina e viceversa, anche senza eiaculazione o sangue mestruale.

Per proteggersi nel modo migliore da queste infezioni usate sempre il preservativo e, per la donna, applicate un lenzuolino in lattice (dental dam) sulla vagina.

Sono ottenibili su:

[**www.salute-sessuale.ch/shop**](http://www.salute-sessuale.ch/shop)

[**www.aids.ch/shop**](http://www.aids.ch/shop)



INNAMORATI DA POCO...

All'inizio di una relazione non è sempre facile parlare con il proprio o la propria partner di desideri, paure, sicurezza e safer sex.

Ed è anche ovvio che il nuovo o la nuova partner non voglia parlare per primo o per prima di eventuali rischi corsi anteriormente: amori passati, condivisione di strumenti per il consumo di droghe, contatti con prostitute, ecc.

Usando il preservativo, la mattina dopo nessuno deve preoccuparsi o sentirsi in colpa.

Al virus HIV non interessa se siete innamorati pazzi!



ATTENZIONE!

Alcol e droghe possono aumentare la propensione al rischio. La sbornia passa, ma l'infezione sessualmente trasmissibile o un'infezione da HIV rimane.

Chi frequenta **prostitute o prostituti** deve sempre usare un preservativo, anche in caso di rapporti orali.



Negli **uomini che fanno sesso con gli uomini**, il virus HIV è più diffuso rispetto ad altri gruppi sociali. Le relazioni non protette fra uomini presentano quindi un rischio particolarmente elevato anche fra i giovani. I preservativi sono pertanto essenziali per tutti gli uomini che fanno sesso con altri uomini.

Nel sesso fra uomini il preservativo va utilizzato sempre, anche se lo fate solo una volta giusto «per provare».

Informazioni e consulenza online per omo e bisessuali e trans* su:

www.drgay.ch

www.mycheckpoint.ch

www.tgns.ch

E L'HIV?

L'HIV è un'infezione sessualmente trasmissibile che, se non trattata, conduce all'Aids.

L'HIV si trasmette attraverso i rapporti sessuali non protetti con penetrazione (vaginale, anale, orale), tramite la condivisione delle siringhe per il consumo di droga o da madre a bambino (tramite l'allattamento).

Chi ha contratto una volta l'HIV conserva per sempre il virus nell'organismo.

Tuttavia, oggi l'HIV può essere adeguatamente trattato.

I sintomi di un contagio da HIV possono essere diversi. Alcune persone non accusano nessun sintomo, altre possono avere nelle prime settimane sintomi analoghi a quelli di un'influenza: stanchezza, dolori muscolari, febbre, linfonodi ingrossati.

Di norma, le malattie gravi quali polmoniti, cancro della pelle, ecc., si manifestano solo dopo diversi anni dal contagio.

Solo un test HIV fornisce una risposta sicura a una situazione a rischio.



TEST HIV

Prurito, bruciore, secrezioni e vesciche ai genitali sono sintomi frequenti di un'infezione sessualmente trasmissibile. Un'infezione da HIV non presenta invece disturbi di questo tipo.

Il test può essere fatto in tutta la Svizzera presso centri specializzati e negli ospedali, presso il proprio medico di famiglia oppure i Checkpoint. Il test HIV può essere fatto in modo anonimo.

Chi desidera fare un test dovrebbe dapprima farsi consigliare.

www.lovelife.ch

www.mycheckpoint.ch

IN CASO DI EMERGENZA

Il preservativo si è sfilato o si è rotto?
Esiste il rischio di una gravidanza
indesiderata? Il partner è sieropositivo?

**Agite subito invece di cadere
in preda al panico!**

**Recatevi il più presto
possibile** – al più tardi il giorno
dopo – in un ospedale, da un medico
o in un centro di consulenza.

Gli specialisti vi diranno cosa fare.

**www.salute-sessuale.ch/centri
www.aids.ch
www.lovelife.ch**

COS'ALTRO?

Consumo di droghe: riduzione dei rischi

Utilizzate ogni volta siringhe e aghi sterili nuovi. Non condividete nemmeno il filtro, il cotone, l'acqua o il cucchiaino né gli strumenti per sniffare.

E in caso di rapporti sessuali non dimenticate mai il preservativo!



A PROPOSITO DEL PRESERVATIVO

I preservativi (profilattici, goldoni) sono prodotti di alta tecnologia. Offrono la maggiore sicurezza e la massima qualità. I preservativi controllati sono contrassegnati con il **marchio «ok»**.



I preservativi si possono acquistare presso Migros o Coop, nelle drogherie, in farmacia o su internet:

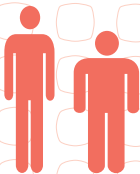
www.aids.ch/shop

www.salute-sessuale.ch/shop

Giusta misura

I preservativi sono disponibili in misure e forme diverse: dritti o anatomici, larghi o stretti, lubrificati o asciutti, extrasottili o extraresistenti. Un preservativo è affidabile solo se calza bene.

www.mysize.ch



Per le donne esiste Femidom[®], una specie di preservativo da inserire in vagina prima del rapporto sessuale. Protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili e dalle gravidanze indesiderate. Va usato una sola volta. Ottenibile in alcuni centri di salute sessuale e su internet:

www.salute-sessuale.ch/shop

Nei casi di emergenza, conviene sempre usare un preservativo qualunque piuttosto che niente.

Per un uso corretto leggere il foglietto illustrativo.

I preservativi devono sempre essere **ben confezionati e ben custoditi**. Anche in caso di piccole fessure, la protezione da un'IST o una gravidanza non è garantita.

Utilizzate un nuovo preservativo per ogni penetrazione.

In linea di massima, i preservativi **si conservano dai quattro ai cinque anni**. La data di scadenza è indicata sulla confezione.

Chi è allergico ai preservativi in lattice (prurito, bruciore) può ricorrere ai preservativi senza lattice. Consultate il vostro medico di famiglia per chiarire un'eventuale **allergia**.



LUBRIFICANTI

I lubrificanti riducono il rischio che un preservativo si rompa. Devono tuttavia essere solubili in acqua o prodotti a base di silicone.

Non utilizzate mai i preservativi in combinazione con oli o grassi che possono danneggiare il preservativo. Anche le lozioni, gli oli per massaggi e la vaselina rovinano il lattice dei preservativi.

Preservativi per sesso anale

Per i rapporti anali non utilizzate preservativi ultrasottili o con superfici sagomate.

Utilizzate sempre molto lubrificante per i rapporti anali.

CONSULENZA

[**www.salute-sessuale.ch/centri**](http://www.salute-sessuale.ch/centri)
[**www.aids.ch**](http://www.aids.ch)

Potete anche chiamare o recarvi presso un antenna regionale dell'Aiuto Aids, un consultorio HIV in un ospedale, un centro di salute sessuale e pianificazione familiare o il vostro medico di famiglia.

Informazioni

[**www.aids.ch**](http://www.aids.ch)
[**www.lovelife.ch**](http://www.lovelife.ch)
[**www.salute-sessuale.ch**](http://www.salute-sessuale.ch)

Questo ed altri opuscoli sono disponibili gratuitamente nello shop:

[**www.salute-sessuale.ch/shop**](http://www.salute-sessuale.ch/shop)



AIUTO AIDS SVIZZERO
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIDS-HILFE SCHWEIZ

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera