

Coppia
Contraccezione
HIV
Diritti



Gravidanza

Indice

Organi genitali della donna	2
Organi genitali dell'uomo	4
Contracezione	5
I vostri diritti	13
Le infezioni sessualmente trasmissibili	14
L'HIV	16
Gravidanza	19
Interruzione della gravidanza	20

Il modo di utilizzare la contraccezione, di vivere la gravidanza ed il parto, di parlare di sessualità, varia da un paese all'altro.

Questo opuscolo è per voi, donne che venite da altri paesi e che siete emigrate in Svizzera.

Ci auguriamo che tutte queste informazioni servano a farvi conoscere le procedure di questo paese e che vi permettano, soprattutto, di scegliere se e quando vivere una gravidanza, nelle migliori condizioni per voi e per la vostra famiglia.

Ovunque in Svizzera esistono dei consultori di pianificazione familiare e di prevenzione dell'HIV presso i quali si può parlare e informarsi.

Un elenco di contatti è disponibile sul sito :
www.isis-info.ch

isis-info.ch
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



Gli organi genitali della donna

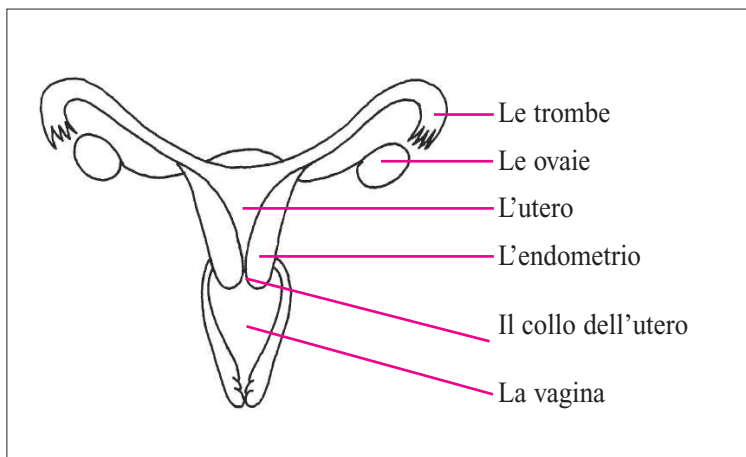
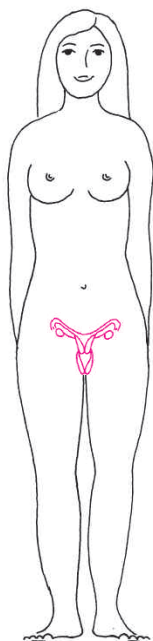
La parte esterna si chiama **vulva**. È formata da due grandi labbra all'esterno e da due piccole labbra all'interno che delimitano l'entrata della vagina e dell'uretra. L'uretra è un canale che permette l'uscita dell'urina. Sopra l'entrata dell'uretra si trova il **clitoride** che ha un ruolo importante per il piacere sessuale della donna.

La vagina

È un canale elastico, con una profondità da 7 a 10 cm. È nella vagina che il pene dell'uomo penetra al momento del rapporto sessuale. La vagina è elastica per permettere il passaggio del bambino al momento della nascita. È dalla vagina che esce il sangue delle mestruazioni. Il desiderio sessuale provoca la lubrificazione della vagina che facilita la penetrazione.

L'imene

Quando la donna è vergine, all'entrata della vagina si trova una membrana fine, aperta parzialmente: l'imene. La forma dell'imene cambia da una donna all'altra. A volte manca del tutto. In generale l'imene si rompe al momento delle prime relazioni sessuali. In questo caso può verificarsi una piccola perdita di sangue, ma non in tutte le donne.



L'utero

È l'organo nel quale si sviluppa il feto. Può essere paragonato a una pera girata verso il basso. All'interno dell'utero c'è una mucosa, chiamata endometrio, che si sviluppa ad ogni ciclo. In caso di gravidanza, l'endometrio forma un nido per l'embrione. Altrimenti, alla fine del ciclo, l'endometrio si stacca ed iniziano le **mestruazioni**.

La parte bassa **dell'utero** comunica con la vagina, è chiamata collo dell'utero. Una piccola apertura permette il passaggio degli spermatozoi e del sangue delle mestruazioni. Alla nascita, il collo dell'utero e la vagina si dilatano per permettere al bambino di uscire.

Le ovaie

Le ovaie hanno la forma e la grandezza di una mandorla. Hanno due ruoli:

- ◆ Produrre gli ormoni sessuali della donna che regolano il ciclo
- ◆ Portare, una volta per ciclo, un ovulo a maturazione

Le trombe

Sono due sottili canali di 10 a 15 cm di lunghezza. Partono dall'utero e si aprono sulle ovaie per ricevere l'ovulo. È nelle trombe che la fecondazione (incontro dell'ovulo e dello spermatozoo), può avere luogo. In questo caso, l'ovulo fecondato scende verso l'utero.

Il ciclo della donna

È il periodo che decorre dal primo giorno delle mestruazioni al primo giorno di quelle seguenti. La durata varia ma generalmente il ciclo va da 21 a 35 giorni. I cicli hanno inizio fra 11 e 15 anni e cessano alla menopausa, fra 45 e 55 anni.

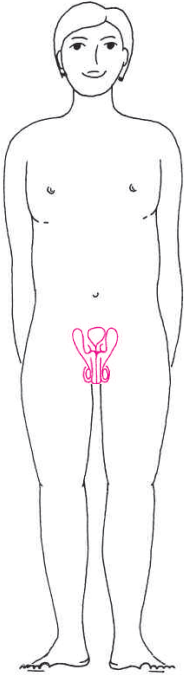
Ad ogni ciclo la donna si prepara ad un eventuale gravidanza con lo sviluppo dell'endometrio e l'ovulazione che ha luogo 15 giorni prima delle mestruazioni seguenti. Quando un rapporto sessuale avviene nei giorni vicini all'ovulazione, può dar luogo ad una gravidanza.

L'ovulazione, non avviene sempre allo stesso momento, perciò i calcoli non sono un metodo sicuro per evitare una gravidanza.

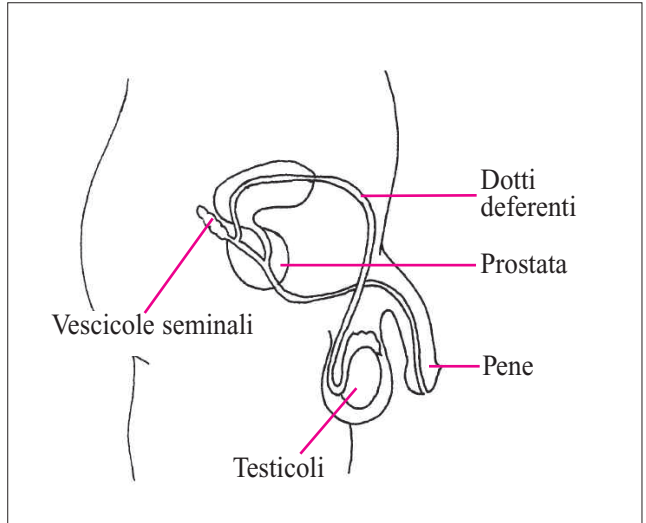
Durante le mestruazioni

La donna può fare la doccia, fare il bagno e lavarsi i capelli durante le mestruazioni. Può praticare uno sport e andare in piscina utilizzando un tampone.

Gli organi genitali dell' uomo



Esternamente, gli organi genitali dell'uomo, sono costituiti dalla verga o pene e da due testicoli.
All'interno si trovano i dotti deferenti, la prostata e le vescicole seminali.



I testicoli

I testicoli hanno due funzioni:

- ◆ Produrre costantemente, dalla pubertà alla morte, gli spermatozoi
- ◆ Produrre l'ormone maschile chiamato testosterone

Da ogni testicolo parte un canale deferente che permette agli spermatozoi di arrivare al pene

Il pene

Permette il passaggio dell'urina e dello sperma. Con il desiderio sessuale il pene si irrigidisce. Questa erezione, provocata dall'afflusso di sangue, permette l'introduzione del pene nella vagina.

Lo sperma

È costituito dagli spermatozoi e da un liquido prodotto dalla prostata e dalle vescicole seminali. L'eiaculazione è la fuoriuscita di sperma dal pene.

Importante!

Durante l'erezione il pene produce un liquido che può contenere degli spermatozoi. Questo significa che il coito interrotto, o "fare attenzione" o ritirarsi al "momento giusto", non è un metodo sicuro di contraccezione. Il preservativo deve essere utilizzato prima di ogni contatto tra il pene e la vulva, per non correre rischi.

La contraccezione

Non esiste il metodo contraccettivo ideale. È perciò importante per voi scegliere un metodo che convenga e corrisponda ai vostri bisogni. Troverete in questo opuscolo una breve presentazione dei metodi disponibili in Svizzera, del loro costo, della loro efficacia e di come ottenerli. Un complemento di spiegazioni vi sarà fornito in occasione di un incontro informativo in un centro di pianificazione familiare (gratuito) o dal vostro medico. Scrivete le domande che volete fare e prendete subito appuntamento!

L'anello vaginale

Si tratta di un anello flessibile che si inserisce in vagina e che contiene 2 ormoni simili a quelli prodotti dalla donna.

- ◆ Si inserisce l'anello il primo giorno delle mestruazioni e lo si estrae lo stesso giorno tre settimane dopo.
- ◆ Dopo tre settimane è prevista una pausa, durante la quale vengono le mestruazioni; la sicurezza è garantita.
- ◆ Dopo 7 giorni di pausa, introdurre un nuovo anello.
- ◆ Attenzione: la pausa non deve mai essere prolungata.

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? Da 21.- a 25.- franchi al mese.

Il patch / cerotto contraccettivo

È un metodo contraccettivo che contiene 2 ormoni simili a quelli prodotti dalla donna. Si tratta di un imballaggio che contiene 3 cerotti che si incollano sulla pelle, 1 alla settimana.

- ◆ Dopo le tre settimane di patch/cerotto è prevista una pausa.
- ◆ Le mestruazioni vengono durante questa pausa; la sicurezza è garantita.
- ◆ Incollare un nuovo cerotto dopo 7 giorni.
- ◆ Attenzione: la pausa non deve mai essere prolungata.

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? Da 21.- a 25.- franchi al mese.

La pillola estroprogestativa

La pillola è un metodo contraccettivo ormonale. Risulta molto efficace se la si prende con regolarità **ogni giorno alla stessa ora**. In caso di dimenticanza di oltre 12 ore, la sicurezza non è più garantita.

- ◆ Una pausa di 7 (o 6) giorni è prevista dopo 21 (o 22) compresse. (Esistono delle marche che si prendono senza interruzione.). Le mestruazioni avvengono durante questa pausa. La sicurezza è garantita durante la pausa.
- ◆ Attenzione: la pausa non deve mai essere prolungata.

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? Da 12.- a 20.- franchi al mese.

La pillola progestativa

- ◆ Alla fine della confezione, si continua direttamente con una nuova confezione senza fare pause, anche se si dovessero verificare emorragie.
- ◆ Le mestruazioni possono diminuire, diventare irregolari oppure possono cessare.
- ◆ Può essere presa durante l'allattamento.
- ◆ In caso di dimenticanza di più di 12 ore, la sicurezza non è più garantita.

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? 15.- franchi al mese.

Il dispositivo intrauterino (IUD) o spirale

Il dispositivo intrauterino è un piccolo apparecchio di plastica lungo da 2,5 a 3,5 cm, sul quale è avvolto un filo di rame oppure può contenere un ormone progestativo. E' introdotto nell'utero da un medico. Un filo di nylon permette di togliere la spirale.

- ◆ La spirale che contiene del progestativo si cambia ogni 5 anni.
- ◆ La spirale al rame si cambia ogni 3, 5 o 8 anni.
- ◆ La spirale è proposta preferibilmente alle donne che hanno già avuto una gravidanza.
- ◆ In caso di inquietudine, dolori, assenza di mestruazioni, consultare il medico
- ◆ L'applicazione e il ritiro avvengono in occasione di una visita ginecologica.

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? Da 80.- a 250.- franchi applicazione compresa.

L'iniezione trimestrale

L'iniezione trimestrale o Depo Provera viene eseguita dal medico o in un policlinico di ginecologia, ogni 12 settimane.

- ◆ L'iniezione trimestrale comporta, a volte, una perdita irregolare di sangue che diminuisce in modo graduale. A volte le mestruazioni possono cessare del tutto
- ◆ Se si interrompe l'iniezione trimestrale, il ritorno delle mestruazioni e della fecondità avviene spontaneamente, può però ritardare di qualche mese

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? 35.- franchi per il prodotto senza l'iniezione.

L'impianto ormonale

L'impianto sottocutaneo viene applicato e tolto dal ginecologo in anestesia locale. E' efficace durante 3 anni e il suo effetto inizia 8 ore dopo l'applicazione.

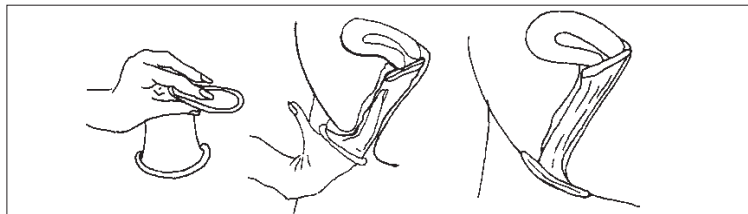
- ◆ Si tratta di un bastoncino di plastica contenente un ormone progestativo. Viene applicato dal ginecologo direttamente sotto la pelle sul lato interno del braccio. Risulta praticamente invisibile ma lo si può sentire proprio sotto la pelle.
- ◆ L'impianto può provocare delle mestruazioni irregolari (dismenorrea) o l'assenza di mestruazioni (amenorrea).
- ◆ Il ritorno alla fertilità è, in linea di massima, immediato dopo il ritiro dell'impianto.

Dove si trova? In farmacia, sotto prescrizione medica.

Quanto costa? 330.- franchi per il prodotto + l'applicazione e il ritiro dal ginecologo.

Il preservativo femminile

Il preservativo femminile o Femidom è una fine membrana che si introduce nella vagina, facendola aderire bene alle pareti. Può essere introdotto qualche ora prima del rapporto sessuale.



Da utilizzare ad ogni relazione sessuale prima della penetrazione. Non si può riutilizzare!

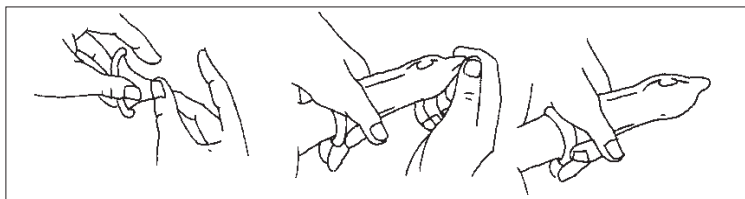
Dove si trova? Il Femidom è venduto, senza ricetta, in farmacia.

Quanto costa? 10.- franchi circa per 3 pezzi.

Il preservativo maschile

Ne esistono di diversi tipi e misure. Quelli che portano la sigla "OK", "CE", "MD" o "NF" sono i più sicuri.

- ◆ Utilizzarlo ogni volta che si ha una relazione sessuale, anche durante le mestruazioni.
- ◆ Se il preservativo si rompe, si sposta durante la relazione o rimane nella vagina, potete domandare **la contraccezione d'urgenza** per evitare una gravidanza.
- ◆ Per le persone allergiche al lattice, ossia al caucciù naturale, esistono dei preservativi in poliuretano.



Dove si trova? In farmacia e nella maggioranza dei supermercati in vendita libera.

Quanto costa? Il prezzo varia da 50 centesimi a 2.- al pezzo per il modello comune.

I preservativi maschile o femminile sono i soli contraccettivi che proteggono contro l'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili.

La contraccezione d'urgenza

Chiamata anche la "pillola del giorno dopo" è un metodo di urgenza. Permette di evitare una gravidanza non desiderata:

- ◆ Se il preservativo si è rotto o è scivolato
- ◆ Nel caso di dimenticanza della pillola seguito da un rapporto sessuale
- ◆ Dopo un rapporto sessuale senza contraccezione, anche nel caso di stupro.
- ◆ Dopo l'utilizzo di metodi non sicuri

Deve essere presa nei 3 giorni (72 ore) successivi al rapporto sessuale non protetto

Dove si trova? In farmacia senza ricetta medica per le maggiori di 16 anni. Potete anche prendere contatto con i servizi di pronto soccorso, gli ospedali, il vostro medico, un centro di pianificazione familiare.

Quanto costa? Da 12.- a 30.-

Gli spermicidi al benzalconio

Lo spermicida è un prodotto chimico che distrugge gli spermatozoi. Si inserisce in fondo alla vagina prima del rapporto sessuale. Lo spermicida ha un effetto locale.

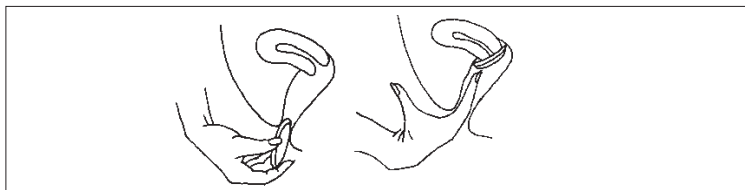
Lo spermicida si presenta sottoforma di spugnetta. Attenersi alle spiegazioni per l'uso che si trovano nella confezione.

Dove si trova? In vendita libera in farmacia.

Quanto costa? 1 confezione da 6 spugne: circa 30.-

Il diaframma

Il diaframma ha la forma di una semi sfera montata su un anello flessibile. La donna può introdurlo da sola nella vagina in modo che copra il collo dell'utero. Il diaframma si usa sempre con una crema spermicida. Esso è riutilizzabile.



Dove si trova? Per determinare la grandezza del diaframma ed imparare ad inserirlo è necessaria una visita medica. Il diaframma si può comprare in farmacia.

Quanto costa? Da 30.- a 35.- franchi il diaframma.

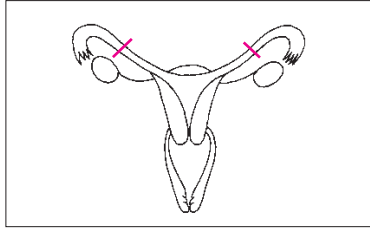
Il metodo di auto-osservazione

È basato sull'osservazione, da parte della donna, dei sintomi dei periodi fertili o non fertili del ciclo femminile. Nei periodi fertili, la coppia deve utilizzare un metodo di contraccezione al momento del rapporto sessuale. Questo metodo richiede pratica e impegno da parte della donna e del suo compagno.

La legatura delle tube (sterilizzazione per la donna)

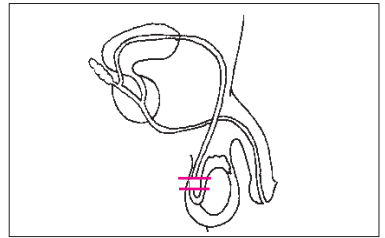
La vasectomia (sterilizzazione per l'uomo)

La legatura delle tube e la vasectomia sono i soli metodi di contraccezione irreversibili. Sono metodi molto sicuri. Vengono consigliati alle persone e alle coppie che sono sicure di non desiderare più figli oppure che, per gravi motivi di salute, non ne devono avere. I centri di pianificazione familiare sono a disposizione delle coppie per discutere insieme di questa importante decisione.



- ◆ La donna continua ad avere le mestruazioni. La vita sessuale della donna non risulta disturbata

- ◆ Nell'uomo, la sterilizzazione (vasectomia) non cambia la qualità del rapporto sessuale, dell'erezione, dell'orgasmo e dell'eiaculazione. Qualche settimana dopo l'intervento, lo sperma non conterrà più spermatozoi. Una contraccezione efficace è indispensabile nel frattempo.



Dove si fa una legatura delle tube o una vasectomia?

Per la donna è un intervento che richiede qualche giorno di ricovero in ospedale. È praticato dal ginecologo o dal chirurgo. Per l'uomo, l'intervento ha luogo in ambulatorio medico o all'ospedale. È praticato dall'urologo o dal chirurgo.

Quanto costa?

La legature delle tube o la vasectomia non vengono rimborsate dalla cassa malati di base. L'intervento è più facile e meno caro per l'uomo.

I metodi poco sicuri

Se dovete o volete evitare una gravidanza, non utilizzate i seguenti metodi.

Non garantiscono una sicurezza sufficiente!

Il metodo dei calcoli o Ogino-Knaus...

... Non è sicuro, perchè il corpo della donna non è un orologio; l'ovulazione può essere anticipata o ritardata a causa di una malattia, una forte emozione o una grande stanchezza.

Il coito interrotto o "fare attenzione" o "ritirarsi in tempo"...

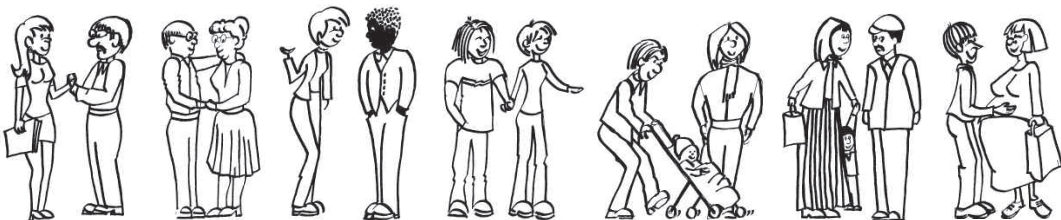
... Non è sicuro perchè può succedere che l'uomo si ritiri troppo tardi. Al momento dell'erezione, la secrezione che appare può contenere degli spermatozoi.

Lo spermicida utilizzato da solo...

... Non è sicuro perchè la sua efficacia è limitata. Deve essere esclusivamente utilizzato con un preservativo o con un diaframma.

La doccia vaginale...

... Non è sicura perchè gli spermatozoi sono molto rapidi. In qualche secondo possono entrare nell'utero.



Domande - risposte

Se interrompo la contraccezione, posso rimanere incinta?

La legature delle tube e la vasectomia sono i soli metodi irreversibili. Per gli altri metodi, il ritorno della fertilità é generalmente immediato. Per l'iniezione trimestrale, il ritorno della fecondità avviene in media 5 mesi dopo l'ultima iniezione. Per certe donne ci vuole più di un anno prima che la fecondità ritorni.

Quali sono i metodi di contraccezione efficaci?

Nessun metodo è sicuro al 100%. **L'efficacia dipende soprattutto dalla buona utilizzazione** di ogni metodo. Prendete atto delle indicazioni ed applicatele.

- ✓ **Metodi molto sicuri:** la legature delle tube e la vasectomia, l'iniezione trimestrale Depo Provera, la spirale al progesterone, l'impianto ormonale.
- ✓ **Metodi sicuri:** la pillola, la minipillola, il spirale (filo di rame).
- ✓ **Metodi abbastanza sicuri:** il preservativo maschile o femminile, il diaframma, lo spermicida al benzalconio.
- ✗ **Metodi poco sicuri:** il metodo sinto-termico, il metodo Ogino-Knauss ossia dei «calcoli», il coito interrotto, la doccia vaginale.

Allatto, quale tipo di contraccezione posso utilizzare?

Durante il periodo successivo al parto, un'ovulazione è possibile. Esiste, dunque, il rischio di una nuova gravidanza, anche prima del ritorno delle mestruazioni.

Se non desiderate una nuova gravidanza, usate subito un metodo contraccettivo!

I metodi seguenti non hanno nessuna influenza sul latte e non nuociono al bambino.

- ◆ Il preservativo
- ◆ La pillola progestativa (la minipillola)
- ◆ L'iniezione trimestrale
- ◆ 6 settimane dopo la nascita: la spirale al rame o al progesterone e l'impianto.
- ◆ Lo spermicida al benzalconio.

I vostri diritti

Indipendentemente dalla vostra nazionalità e dal vostro statuto legale, avete il diritto di essere informate e curate. Avete il diritto di capire le spiegazioni del medico e del personale che si prende cura di voi. Formulate le vostre domande e, se necessario, scrivetele prima della visita. Se avete difficoltà con la lingua, potete farvi accompagnare da una persona che possa tradurre.

Certi servizi dispongono di interpreti, informatevi! Se lo desiderate potete essere accompagnate da un familiare per una visita medica o per una consultazione in un centro di pianificazione familiare.

Dal momento che una donna ha dei rapporti sessuali è consigliato di effettuare un controllo ginecologico almeno una volta all'anno. Se vi crea difficoltà andare da un ginecologo, troverete certamente una ginecologa nella vostra regione.

Per la contraccezione, sta a voi scegliere il metodo che vi conviene e poi cambiare, in funzione dell'evoluzione della vostra vita e delle vostre convinzioni.

Se fate parte di una cassa malati... In Svizzera è obbligatorio fare parte di una cassa malati. Le straniere e gli stranieri che non sono in possesso di un permesso di soggiorno, generalmente non sono accettati dalle casse malati.

... le spese sottoelencate sono rimborsate:

- ✓ **Consultazioni:** le visite mediche ed i controlli ginecologici vi saranno rimborsati, ad eccezione della franchigia e della partecipazione alle spese.
- ✓ **Maternità:** i controlli ginecologici, durante la gravidanza, fino a 7 controlli dall'ostetrica, le spese per il parto, le visite dell'ostetrica nei 10 giorni successivi al parto e un controllo effettuato dall'ostetrica, 3 consultazioni per l'allattamento, sono rimborsate completamente dalla cassa malati.
- ✓ **Interruzione della gravidanza:** le spese per un'interruzione di gravidanza sono rimborsate dalla cassa malati, ad eccezione della franchigia e della partecipazione alle spese.
- ✗ **Anticoncezionali:** gli anticoncezionali (preservativi, pillola, spirale, ecc.) sono a vostro carico.

Ogni donna che esercita un'attività professionale da almeno nove mesi prima della nascita ha diritto a ricevere l'80% del suo ultimo salario per 14 settimane.

Se non siete affiliata ad una cassa malattia... ... potete informarvi prima sul prezzo delle prestazioni mediche che saranno a vostro carico. In caso di difficoltà, è possibile rivolgersi ai servizi sociali.

Prestazioni versate in caso di bisogno: In certi cantoni sono previste delle prestazioni, dopo la nascita, per le madri o genitori in difficoltà. Indirizzatevi ad un centro di pianificazione familiare, ad un centro di consultazioni per la gravidanza o ad un servizio sociale.

Le infezioni sessualmente trasmissibili

Cosa sono?

- ◆ Sono infezioni che si trasmettono soprattutto al momento dei rapporti sessuali e che possono colpire gli organi genitali e anche altre parti del corpo.
- ◆ Se non vengono curate, queste infezioni possono avere delle gravi conseguenze sulla salute in generale e sulla fecondità delle persone contagiate. Esistono cure efficaci per la gran parte di tali infezioni.
- ◆ I preservativi femminile e maschile sono una barriera efficace contro le infezioni sessualmente trasmissibili.

Come si chiamano queste infezioni?

- ◆ Gonorrea (scolo), condilomi, micosi o candidosi, infezione da clamidia, HIV, sifilide, epatite, Herpes, piattole, scabbia...

Alcune sono benigne, altre sono gravi.

Come evitare il contagio?

Se una di queste infezioni è diagnosticata dal vostro medico, avvertite immediatamente il vostro o i vostri compagni. Anche in mancanza di sintomi, il compagno o la compagna consulterà il medico per un controllo e un eventuale trattamento.

Evitate i rapporti sessuali fino alla fine del trattamento dell'infezione sessualmente trasmissibile. Per evitare la trasmissione del l'HIV, applicate le regole del "safer sex" descritte in questo opuscolo.

Nella donna e nell'uomo i sintomi possono essere impercettibili, a volte addirittura assenti. Se constatate i sintomi sottoelencati, consultate immediatamente il medico, un policlinico, il centro di pianificazione familiare o un centro di consultazione per l'HIV.

Nella donna

- ◆ Bolle, vescichette, ulcere alla vulva o all'entrata della vagina
- ◆ Pruriti, irritazioni, bruciore agli organi genitali
- ◆ Perdite vaginali insolite, di cattivo odore
- ◆ Bruciore quando si urina
- ◆ Perdite di sangue insolite, anche di poca importanza, al di fuori delle mestruazioni
- ◆ Dolori al basso ventre, che non sono causati dalle mestruazioni

Nell' uomo

- ◆ Bolle, vescichette, escrescenze sul glande
- ◆ Irritazioni, pruriti del glande
- ◆ Fuoriuscita, anche se di poca importanza, di pus
- ◆ Bruciori quando si urina

Utilizzate dei preservativi:

- ◆ se cambiate compagno
- ◆ se avete diversi compagni

indipendentemente dal metodo contraccettivo usato dalla donna



L'HIV

L'aids é causato da un virus, l'HIV, il quale indebolisce il sistema di difesa del corpo che non é piú in grado di resistere alle malattie infettive e alle malattie in generale. Non esiste ancora nessun vaccino e i trattamenti attuali non eliminano totalmente il virus. La prevenzione é il solo mezzo di protezione contro l'HIV.

Come vien trasmesso l'HIV?

- ◆ Attraverso i rapporti sessuali (vaginali, anali, orali) non protetti, con una persona portatrice di virus
- ◆ Utilizzando siringhe o aghi contaminati dall' HIV
- ◆ Durante la gravidanza, il parto e l'allattamento, la madre può trasmettere l'HIV al bambino
- ◆ Con una trasfusione di sangue contaminato o derivati, in Svizzera questo rischio é praticamente nullo

Come evitare il contagio?

Rispettando le regole del SAFER SEX:

- ◆ Utilizzate dei preservativi ad ogni penetrazione, vaginale ed anale
- ◆ Evitate il cunnilingus (contatto bocca-vulva) durante le mestruazioni
- ◆ Non prendete lo sperma in bocca e non ingoiatelo

Per le persone che si iniettano le droghe: evitate l'utilizzo di siringhe usate.

Attenzione!

Il fatto di conoscere la persona con la quale si fa l'amore, o di sapere che è pulita, ben vestita o di una classe sociale elevata non protegge di per sé dall' HIV / aids.

Come accertare un'infezione da HIV?

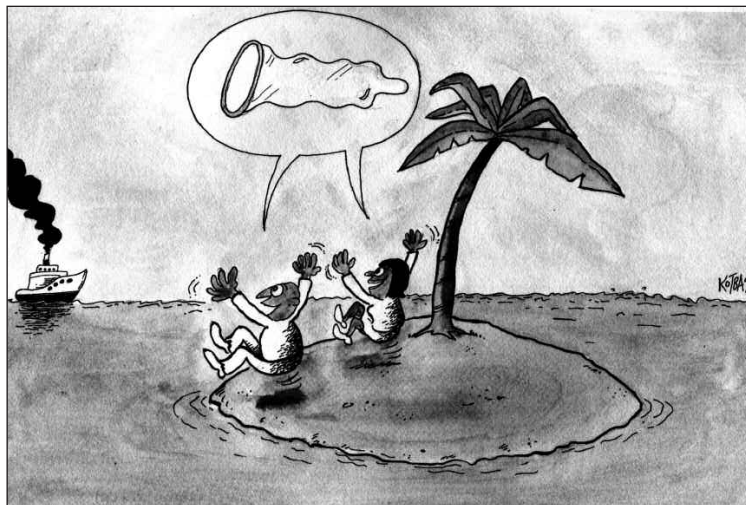
Attraverso un test volontario che può essere fatto dopo l'ultimo rapporto sessuale non protetto.

Certi centri propongono un test anonimo. Potete anche fare il test presso il vostro medico, un'antenna dell'aiuto aids, negli ospedali, presso alcuni centri di pianificazione familiare.

Esiste attualmente un test a risultato rapido; deve anch'esso essere fatto 3 mesi dopo l'ultimo rapporto sessuale non o mal protetto.

Il prezzo del test varia da 30.- a 90.- franchi.

Il test anonimo è a vostro carico, gli altri sono rimborsati dalla cassa malattia.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / İstanbul

Il preservativo maschile e femminile protegge dal HIV e dalle infezioni sessualmente trasmissibili!

Il preservativo maschile

Tirate indietro la pelle del prepuzio.

Mettete il preservativo sul glande, comprimendo il serbatoio fra l'indice e il pollice – non deve esserci aria nel preservativo.

Mettete il preservativo nel senso giusto, cioè con l'anello verso l'esterno, così riuscite a srotolarlo senza problemi su tutta la lunghezza del pene.

Applicate un lubrificante

Utilizzate solo lubrificanti, senza grasso o olio, previsti a tale scopo.

Il preservativo non deve scivolare – quando vi ritirate, tenetelo saldamente alla base.

Gravidanza

Le mestruazioni sono in ritardo e voi pensate di essere incinta. **Un test di gravidanza** vi permetterà di saperlo dopo qualche giorno di ritardo delle mestruazioni. Il test determina se l'urina contiene gli ormoni della gravidanza. Potete acquistare un test in farmacia o in un supermercato e farlo a casa, oppure farlo dal medico o in un centro di pianificazione familiare.

Durante la gravidanza...

... si consiglia di fare dei controlli regolari dal ginecologo o dalla levatrice.

L'ostetrica vi informerà sull'evoluzione della gravidanza, l'alimentazione adeguata, lo svolgimento del parto, e risponderà alle vostre domande. Dopo la nascita vi consiglierà sulle cure da dare al bambino, l'allattamento o l'alimentazione. Visiterà la mamma ed il bambino a domicilio.

Potete anche preparare il parto e l'arrivo del bambino seguendo un corso con altri futuri genitori.

Alcuni medicinali sono sconsigliati alle donne incinte: informatevi presso il vostro medico. L'alcool e il fumo sono sconsigliati durante la gravidanza e l'allattamento.

Potete avere dei rapporti sessuali...

...durante tutta la gravidanza se questa non presenta alcun problema. In caso di dubbio, parlatene all'ostetrica o al medico. Il desiderio sessuale può subire modificazioni nella donna e anche nell'uomo; una buona intesa nella coppia permette di vivere una gravidanza serena e di adattare le relazioni sessuali alla sua evoluzione.



**Se avete
domande o
problemi...**

... durante la gravidanza, relativi al lavoro, le assicurazioni, la salute, la relazione di coppia, il denaro, ecc., rivolgetevi a un centro di pianificazione familiare o ad un centro di consultazione per la gravidanza (vedere negli indirizzi).

Sarete ascoltate e consigliate in modo discreto e confidenziale. Le consultazioni sono gratuite.

**Se siete incinta
senza averlo
desiderato...**

... e pensate di interrompere la gravidanza, parlatene ad una persona di fiducia, senza aspettare. Molte donne hanno conosciuto la difficile situazione di essere obbligate a decidere se proseguire o interrompere una gravidanza. Nei centri di pianificazione familiare troverete delle informazioni e avrete la possibilità di essere ascoltate ed aiutate. Troverete più ampie informazioni nelle pagine seguenti.



Interruzione di gravidanza

Secondo la legge svizzera, ogni donna incinta può ottenere un'interruzione medica di gravidanza che deve aver luogo entro le 12 settimane dopo l'inizio delle ultime mestruazioni. Se pensate d'interrompere la vostra gravidanza, prendete subito appuntamento per un consulto medico oppure un colloquio presso un centro di pianificazione familiare. Dovrete confermare la vostra decisione firmando una richiesta scritta d'interruzione di gravidanza invocando una situazione disperata.

Se vi trovate incinta e non potete o, non volete, portare a termine la gravidanza, rivolgetevi immediatamente alla pianificazione familiare o al medico.

- Dove informarsi e trovare aiuto?** In un centro di pianificazione familiare o in un consultorio. Troverete delle persone competenti e pronte ad ascoltarvi, un sostegno e delle informazioni gratuite.
- Come si svolge?** L'interruzione di gravidanza si fa generalmente all'ospedale. Può svolgersi in ambulatorio (senza ricovero). Il metodo chirurgico per aspirazione è il più frequente. Esiste anche un metodo medicamentoso che si può richiedere entro le 7 prime settimane di gravidanza: assunzione di Mifégyne con prostaglandina, in ambulatorio, con controllo medico 10 giorni dopo l'assunzione del medicamento.
- Quanto costa?** L'interruzione della gravidanza è un intervento ginecologico rimborsato dalla cassa malati. Se non avete una cassa malati, informatevi al consultorio per gravidanze, al centro di pianificazione familiare o al servizio sociale dell'ospedale.

Impressum



Impressum

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit

Brochure pour femmes migrantes en Suisse
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Neuaufgabe / Edition 2010

Testo e concetti

Catherine Stangl
In Begleitung der Redaktionsgruppe
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Grafica

Atelier Diaphane, Anne Monard

Contatto

PLANeS, av. de Beaulieu 9
Case postale 1229, 1001 Lausanne
Tél. +41 (0)21 661 22 33
info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Büro Bern
Marktgasse 36, 3011 Bern
Tel. +41 (0)31 311 44 08

Ristampa

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms *Migration und Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre du programme national *migration et santé 2008-2013* de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG
Aids-Hilfe Schweiz
Loterie romande

Ordinazioni

Riceverete gratuitamente altri opuscoli su richiesta a:

www.plan-s.ch
PLANeS
021 661 22 33

www.shop.aids.ch
shop@aids.ch
Aids-Hilfe Schweiz
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,
Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement
Gesundheit und Integration.
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge
Suisse, Département Santé et intégration.

Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz
Brochure pour les femmes migrantes
Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera

Albanisch / albanais

Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...

Arabisch / arabe

حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...

Deutsch / allemand

Partnerschaft, Verhütung, HIV...

Englisch / anglais

Couple, Contraception, HIV...

Französisch / français

Couple, Contraception, VIH...

Italienisch / italien

Coppia, Contraccezione, HIV...

**Serbisch / Kroatisch / Bosnisch
serbe / croate / bosniaque**

Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...

Portugiesisch / portugais

Casal, Contraceção, VIH...

Russisch / russe

Мужчина и женщина, Контрацепция...

Spanisch / espagnol

Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...

Tamil / tamoul

தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...

Türkisch / turc

Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



PLANES

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

migesplus



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

Avec le soutien de la

Loterie Romande