

SAFER SEX... SICURO!



www.lovelife.ch

Ognuno ha le proprie preferenze.
Anche nel sesso. Il piacere è importante. Come lo sono la curiosità, la fantasia, l'innamoramento forse, o l'amore...

Ma ci sono anche «le conseguenze indesiderate» - ad esempio le malattie sessualmente trasmissibili, in prima linea l'Aids.

Le vie di contagio sono note.

Ma si sa anche come proteggersi.

SAFER SEX

- **Fare l'amore: sempre con il preservativo.**
O con il Femidom®: il Femidom® è un preservativo per la donna – disponibile in farmacia, in profumeria, ecc.
- **Niente eiaculazione in bocca, non ingoiare lo sperma.**
Se succede lo stesso, sputare lo sperma e sciacquarsi la bocca.
- **Non prendere in bocca il sangue mestruale, non inghiottirlo.**

Sono così semplici le regole che proteggono dal virus HIV. E dall'Aids. Perché l'Aids è causato dal contagio con il virus HIV.



I PRESERVATIVI PROTEGGONO

In Svizzera ogni giorno da due a tre persone apprendono di aver contratto il virus HIV.

Per evitare il contagio con l'HIV, il preservativo è il mezzo di protezione migliore. L'unico veramente sicuro. Ecco perché il preservativo è sempre indispensabile, anche in una nuova relazione.

Esistono però anche altre infezioni sessualmente trasmissibili (ad esempio l'infezione da clamidia, lo scolo o l'epatite) che sono più frequenti di quanto non si pensi. Il preservativo protegge molto bene anche da queste infezioni.

Così come protegge da una gravidanza indesiderata.

È quindi il caso di dire:

Senza preservativo?

Senza di me!

APRIRE LA CONFEZIONE

Ogni preservativo è contenuto in una singola confezione. Finché la confezione è sigillata e presenta un cuscinetto d'aria non vi è nulla da temere.

Strappare la confezione con cautela lungo la tacca perforata. Estrarre il preservativo con cautela. Se non sei del tutto convinto che il preservativo sia in perfetto stato, è meglio prenderne un altro.

SUGGERIMENTO _ Una piccola scorta di preservativi - tenuta al posto giusto - è l'ideale. Questo vale sia per le donne che per gli uomini - e non importa se ti servono proprio oggi.

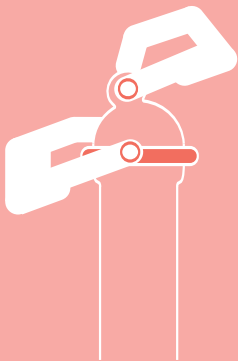


METTERE IL PRESERVATIVO

Prima di infilare il preservativo tirare indietro il prepuzio. Tenere fermo il preservativo premendo il serbatoio fra il pollice e l'indice e appoggiarlo sul glande. Il preservativo non deve contenere aria.

Controllare sempre che il preservativo sia messo nel modo giusto: l'anello di gomma deve trovarsi all'esterno e il preservativo deve lasciarsi srotolare senza fatica.

SUGGERIMENTO _ Per lui (ma anche per lei): la miglior cosa è esercitarsi in un momento tranquillo. Una o più volte... a piacere.



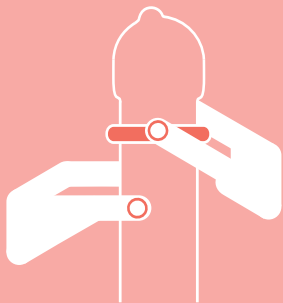
SROTOLARLO

Il preservativo deve srotolare facilmente su tutta la lunghezza del pene. Se non si srotola con facilità, probabilmente è troppo stretto. I preservativi troppo stretti non aderiscono bene e possono rompersi.

Tutto deve svolgersi con semplicità. Anche a livello mentale.

Fai in modo che mettere e srotolare il preservativo diventi parte integrante dei preliminari – un piacevole e stimolante elemento in più di cui godere con il tuo o la tua partner.

Fra l'altro, se del caso, è questo il momento giusto per mettere un po' di lubrificante addizionale.



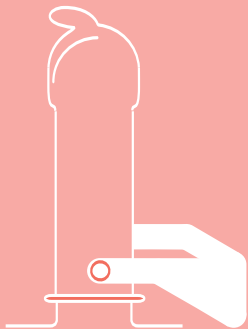
DOPO: TENERLO FERMO

Il preservativo non deve scivolare. Né durante il rapporto e nemmeno dopo.

Dopo l'eiaculazione: mentre il pene è ancora eretto tenere fermo il preservativo alla base del pene e ritirare il pene insieme con il preservativo.

Se mentre fate l'amore il preservativo scivola in basso, significa che è troppo stretto o troppo largo. È come per i vestiti! Con un'altra misura, la prossima volta andrà meglio.

SUGGERIMENTO _ Non farti passare la voglia, se non fila tutto liscio o se dovessi far cilecca. Non mollare! E continua a provare e a esercitarti.



Utilizzare il preservativo una volta sola - dopo va gettato nella spazzatura, non nel water.

LA PRASSI

A questo punto, cosa ti potrà mai impedire di esigere e utilizzare il preservativo? Forse hai paura di rompere la magia del momento parlando di preservativo e protezione?

Fallo lo stesso: forse il tuo o la tua partner non aspetta altro ed è felice che sei tu a fare il primo passo!



Molto dipende dalla dimestichezza che avete con il preservativo. Vale la pena dilettarsi provando le varie misure e forme, i mille colori e gusti...

E ci si può anche ridere sopra. O farlo senza parole, se sono le parole che mancano.

Chi ha in mano la situazione tiene il preservativo a portata di mano. Solo i principianti devono andarselo a cercare prima del rapporto sessuale.



SUGGERIMENTI PER LA SCELTA DEL PRESERVATIVO

I preservativi moderni sono prodotti high-tech. Offrono la massima sicurezza e qualità. I preservativi di qualità portano **il marchio «OK»**. Tale marchio garantisce che il prodotto è stato sottoposto con successo agli appositi severi test.



Compra solo prodotti contraddistinti da questo marchio di qualità. Li trovi ad esempio in ogni supermercato, ma anche in farmacia, in profumeria, in Internet, ecc.

Ricorda però che in caso di emergenza un preservativo qualsiasi è sempre meglio di niente.

Misure individuali: i preservativi solitamente sono larghi da 51 a 54 mm e lunghi da 170 a 185 mm. Ce ne sono però anche di più stretti, più lunghi o più larghi. Esistono in forma diritta o sagomata, umidi o asciutti, supersottili e superrobusti, ecc. Troverai il profilattico della tua misura sul sito www.mysize.ch. Vale la pena giocare di fantasia, provandoli, finché trovi quello ideale per te.
Badare alla **data di scadenza.**



Non conservare i preservativi nel portamonete. Meglio in un piccolo astuccio, per proteggerli dalla luce, da oggetti appuntiti e affilati.

I lubrificanti riducono il pericolo che il preservativo si strappi: devono essere solubili in acqua o a base di silicone. I prodotti idonei si trovano nei supermercati (nello stesso scaffale dei preservativi).

Le lozioni convenzionali per il corpo e gli oli per massaggi invece sono prodotti a base di grassi. Anche gli oli alimentari e la vaselina aggrediscono il lattice. Non utilizzarli!

Allergia

Il preservativo è un prodotto naturale di lattice. Ad alcune persone può causare reazioni allergiche (bruciore e prurito). Per questi casi particolari esistono anche i preservativi in poliuretano, disponibili in Internet, in

profumeria, in farmacia, ecc. Anche il Femidom® (il preservativo per la donna) è fatto di poliuretano.

L'allergia può tuttavia essere causata anche dal lubrificante che ricopre il preservativo. In questo caso prova i preservativi non rivestiti da lubrificante.

Preservativi per il sesso anale

I preservativi sono maggiormente sollecitati nei rapporti sessuali anali che in quelli vaginali. Suggerimento: utilizza lubrificanti in abbondanza - rinuncia ai preservativi supersottili e preservativi a bozzetti o rigati.

E CON LA BOCCA?

Stimolare qualcuno con la bocca o farsi stimolare da qualcuno con la bocca (sesso orale): è pericoloso?

La persona – uomo o donna – che si fa stimolare con la bocca non corre alcun rischio di contrarre l'HIV.

E la persona che assume il ruolo attivo, vale a dire che stimola un uomo o una donna con la bocca? Finché non vi è contatto fra il liquido seminale dell'uomo – o il sangue mestruale della donna – e la bocca non sussiste alcun rischio di infezione da HIV. Sulla base delle conoscenze attuali si può affermare che anche la piccola quantità di liquido trasparente che fuoriesce prima dell'eiaculazione nonché il liquido vaginale sono consi-

derati innocui **nei rapporti orali.**

Tuttavia: tanti uomini fanno fatica a controllare l'eiaculazione, o non ci riescono affatto...

Attenzione: lo scolo (gonorrea), l'herpes o la sifilide si trasmettono facilmente nei rapporti sessuali orali - dalla bocca al pene o alla vagina e viceversa, anche senza eiaculazione o in assenza di sangue mestruale. Per proteggersi al meglio da queste infezioni, si consiglia di utilizzare il profilattico durante la fellatio e di appoggiare un preservativo (previamente aperto tagliandolo sul lato) sulla vagina nel cunnilingus.



AMORE E COSÌ SIA...

È chiaro che fra le braccia del tuo uomo o della tua donna non è sempre facile parlare di desideri, paure, protezione e safer sex. Soprattutto se ci si è appena innamorati. Vuoi sentire il tuo nuovo amore più vicino possibile, avere fiducia, non interrompere quel momento romantico che state vivendo.

Ed è comprensibile che il tuo nuovo partner, la tua nuova partner all'inizio forse non si senta di parlarti dei rischi vissuti in passato: non si parla volentieri di amori trascorsi, di uso di droga in situazioni rischiose, di esperienze con prostitute...

Il preservativo aiuta. Affinché l'indomani nessuno debba avere paura o rimorsi di coscienza.

Perché al virus nulla importa dell'innamoramento o dell'amore!

Fra l'altro: non cullarti nella certezza che la tua partner o il tuo partner ti informerebbe della sua sieropositività. Forse pensano piuttosto: se fai l'amore con me senza protezione, vuol dire che ce l'hai anche tu! Oppure a volte non sanno neanche di essere sieropositivi...



ATTENZIONE!

L'Aids è diffuso in tutto il mondo – in molti paesi molto di più di quanto non lo sia in Svizzera.

Pensaci! Ad esempio prima del tuo prossimo viaggio: i preservativi vanno messi ogni volta nel bagaglio a mano. Ricordatene anche qui in Svizzera, quando conosci un uomo o una donna che viene da uno di questi paesi.

Alcool e droga possono aumentare la propensione al rischio. Mentre la sbornia poi passa, l'infezione da HIV resta.

E poi: l'amore a pagamento negli ambienti a luci rosse – chi ricorre ai servizi di **prostitute o prostituti** deve farlo sempre e soltanto con il preservativo – anche per i rapporti orali.

Rispetto agli altri gruppi della società il virus HIV è più diffuso fra gli

uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini.

I Rapporti sessuali non protetti, negli ambienti gay presentano dunque un rischio particolarmente elevato, anche per giovani uomini.

Ecco perché i preservativi sono importanti per tutti gli uomini che fanno l'amore con uomini. Anche chi vuole sperimentare un'unica volta l'amore fra uomo e uomo dovrebbe farlo solo ed esclusivamente con il preservativo.

Troverai informazioni e consulenza in rete per gay e bisessuali all'indirizzo elettronico www.drgay.ch.

Per persone sieropositive:
ulteriori informazioni: www.aids.ch;
opuscoli: www.shop.aids.ch

L'ECCEZIONE

Nei rapporti sessuali con penetrazione utilizzare sempre il preservativo e attenersi alle regole del safer sex.

Questa regola vale sempre e in ogni caso.

O quasi sempre – l'eccezione funziona così: **il safer sex durante i primi tre mesi** di una nuova relazione (questo tempo ci vuole, vedi sotto)...

Dopo tre mesi chiedetevi come coppia: siamo **fedeli** e vogliamo restarlo?

In caso affermativo – colloquio di consulenza e **test HIV**: siamo tutti e due sieronegativi (cioè non infetti da HIV)? Il risultato di questo test è affidabile solo tre mesi dopo l'ultima esposizione al rischio! Ecco perché per i primi tre mesi solo safer sex...

In caso di risultato negativo del test –
come ci proteggiamo da **gravidanze indesiderate**, se vogliamo rinunciare al preservativo?

E altrimenti? Digli di no – se lui o lei vuol farlo senza...

Perché ancora non esistono cure contro l'infezione da HIV!
Anche con le terapie più moderne, dall'HIV non si guarisce.



MI PRUDE, MI BRUCIA...

Il safer sex protegge in modo affidabile da un'infezione da HIV. E riduce anche fortemente il rischio di contrarre altre infezioni sessualmente trasmissibili quali lo scolo (gonorrea), l'herpes o la sifilide. Non esiste agente patogeno in grado di passare attraverso il preservativo.

Tuttavia la maggior parte di queste infezioni si trasmette più facilmente del virus HIV. Per esempio nel sesso orale non protetto – anche fuori dal ciclo e senza eiaculazione.

Anche rispettando le regole del safer sex si possono contrarre altre malattie sessualmente trasmissibili. Essersi contagiati non è una vergogna – è essenziale invece riconoscere l'infezio-

ne e farla curare. Se individuate tempestivamente, la maggior parte di queste infezioni sono curabili e guaribili.

Quindi: se hai prurito nelle zone genitali, o se l'urinare o il rapporto sessuale ti dà un senso di bruciore, se avverti perdite dall'uretra, dalla vagina o dall'ano:
Recati dal medico **quanto prima.**



TEST HIV

Prurito e bruciore, perdite e vesciclette: un'infezione sessualmente trasmissibile è spesso accompagnata da tali disturbi. L'infezione da HIV, invece, non presenta questi sintomi.

Mentre per alcuni l'infezione da HIV inizialmente non comporta sintomi riconoscibili, per altri nelle prime settimane dopo il contagio si accusano disturbi generici quali sensazione di stanchezza, dolori muscolari, febbre o linfonodi gonfi, che scompaiono poi spontaneamente. Le malattie gravi – polmoniti, cancro della pelle ecc. – si manifestano di regola solo dopo diversi anni dal contagio.

Come si può sapere dunque se in una situazione di esposizione al rischio – facendo sesso senza preservativo... – sia avvenuto un contagio o no?

Solo un test HIV può dirlo con certezza. Il test potrà rivelarti se ti è andata bene anche stavolta solo dopo tre mesi dall'esposizione al rischio. Prima della scadenza di questo termine, il risultato non è affidabile. Nel frattempo: utilizza sempre il preservativo!

Puoi sottoporerti al test HIV presso i grandi ospedali, direttamente nei laboratori di analisi mediche, nei Checkpoints o dal tuo medico di famiglia.

Ma chiedi assolutamente un colloquio prima di fare il test - per esempio presso l'antenna regionale di Aiuto Aids.



COS'ALTRO?

Vaccinazione contro l'epatite B

Soprattutto le donne e gli uomini che cambiano spesso i loro partner sessuali (e coloro che si iniettano droga) dovrebbero informarsi sulla vaccinazione contro il virus dell'epatite B. Se la protezione non è data, è consigliabile farsi vaccinare.

Uso di droga per via endovenosa - safer use

Utilizzare ogni volta siringa e ago nuovi. Nessun uso comune neanche di filtro, ovatta, acqua e cucchiaino.

Chi sniffa non deve fare uso comune della cannula (potrebbe contenere tracce di sangue, sufficienti per la trasmissione dei virus dell'epatite C).

E nei rapporti sessuali mai dimenticare il preservativo!

In caso di emergenza

Il preservativo è scivolato o si è rotto. C'è pericolo di una gravidanza indesiderata? O il tuo uomo, la tua donna ha l'HIV? In entrambi i casi: Recati immediatamente – al più tardi l'indomani – all'ospedale più vicino, dal medico o in un consultorio.

Se ci vai in tempo utile, gli specialisti potranno spiegarti quali misure si possono ancora prendere. Hai delle speranze realistiche, ma sappi che in questa situazione non esiste un mezzo semplice e di garantita efficacia. Aiuto Aids Svizzero (telefono 044 447 11 11) può indicarti gli indirizzi giusti.

CONSULENZA

Tutto chiaro? Per ogni ulteriore domanda puoi rivolgerti a

- + www.aids.ch
- + www.chat.aids.ch
- + www.lovelife.ch

O anche telefonare o recarti personalmente alle antenne regionali Aiuto Aids, nei consultori medici HIV degli ospedali, nei centri anonimi per i test. Aiuto Aids Svizzero ti dà volentieri tutti gli indirizzi e i recapiti telefonici. Telefono: 044 447 11 11.

Consulenza in italiano - Aiuto Aids Ticino: 091 923 80 40

Per ogni domanda relativa al preservativo troverai consulenza competente anche nelle profumerie. In Internet il sito www.guetesiegel.ch o www.mysize.ch ti fornisce informazioni esaustive.

In presenza di **sintomi di un'infezione sessualmente**

trasmissibile le persone da contattare sono il medico di famiglia o il ginecologo e la ginecologa.

Riguardo alla **contraccezione e alla pianificazione familiare:**

gli studi medici di ginecologia ti offrono consulenza e sostegno.

Per richiedere altre copie (gratuite) di questo opuscolo

Aiuto Aids Svizzero,
casella postale 1118, 8031 Zurigo

Per le tue ordinazioni: telefono
044 447 11 13, fax 044 447 11 14
shop@aids.ch; www.shop.aids.ch

Per altre informazioni:
telefono 044 447 11 11

Safer Sex... sicuro! (italiano)

Safer Sex... sicher! (tedesco)

Safer Sex... c'est sûr! (francese)

Safer Sex... Be Smart (inglese)

Impressum

4^a edizione 2009 | Edito da Aiuto Aids Svizzero, Ufficio federale della sanità pubblica | Realizzazione - martinaott, Zurigo | Stampa - Mengis Druck und Verlag AG, Visp | © 2003, 2005, 2009, gli editori

SAFER SEX

- Nei rapporti sessuali con penetrazione utilizzare sempre il preservativo.
- Niente eiaculazione in bocca, non ingoiare lo sperma.
- Non prendere in bocca il sangue mestruale, non ingerirlo.

Sono così semplici le regole che proteggono dal virus HIV. E dunque dall'Aids.

Senza preservativo?

Senza di me!