

SALUTE SESSUALE E DIRITTI SESSUALI **PER VOI**

Disponibile
in diverse lingue
www.salute-sessuale.ch/shop

Cara lettrice, caro lettore,

ecco un opuscolo per voi! Vi troverete preziose informazioni su numerosi temi concernenti la salute sessuale e riproduttiva. Il primo capitolo si occupa dei diritti sessuali che sono dei diritti umani riferiti alla sessualità e sui quali si basa il nostro approccio ai temi della salute sessuale.

Ogni essere umano, indipendentemente dal genere e dall'orientamento sessuale, ha diritto di vivere la propria sessualità in modo libero, responsabile e senza alcuna coercizione. Per questo motivo è fondamentale l'accesso all'informazione e alla conoscenza: ecco perché SALUTE SESSUALE Svizzera pubblica questa guida in più lingue.

Se avete altre domande, i consultori di salute sessuale della vostra regione vi offrono una consulenza specialistica, neutrale e adatta alla vostra situazione personale.

Vi auguriamo buona lettura.

Barbara Berger, Direttrice di SALUTE SESSUALE Svizzera



CONSULENZA

[www.salute-sessuale.ch/it/centri di consulenza](http://www.salute-sessuale.ch/it/centri-di-consulenza)

Nella maggior parte dei cantoni svizzeri sono a vostra disposizione dei consultori di salute sessuale a cui potete rivolgervi per le vostre domande. Troverete il centro più vicino a voi in quest'elenco online.



INFORMAZIONI DETTAGLIATE

www.sex-i.ch

Sul sito sexual health info trovate informazioni sui temi riguardanti la salute sessuale in più di 10 lingue.



OPUSCOLI E ALTRI MATERIALI INFORMATIVI

www.salute-sessuale.ch/shop/it

Nello shop trovate un'ampia offerta di opuscoli e altri materiali informativi gratuiti. Inoltre è anche possibile ordinare preservativi maschili e femminili.

I VOSTRI DIRITTI

I DIRITTI RELATIVI ALLA SESSUALITÀ

I diritti sessuali si basano sui diritti umani riconosciuti nelle legislazioni nazionali e internazionali. I diritti sessuali prevedono inoltre che ogni persona indipendentemente dall'età, dal sesso, dall'orientamento sessuale e dall'identità sessuale possa

- vivere una sessualità libera da ogni forma di costrizione, discriminazione e violenza;
- disporre delle necessarie informazioni e conoscenze;
- usufruire di consulenza e cure mediche;
- vivere relazioni sessuali libere e in reciproco accordo con il/la partner;
- decidere se, e quanti, figli avere;
- vivere una sessualità appagante, piacevole e a basso rischio;
- preservare la propria integrità fisica;
- scegliere liberamente i propri partner e decidere se sposarsi o no;
- beneficiare del rispetto della propria sfera privata e del diritto all'autodeterminazione.

DIRITTO ALL'INFORMAZIONE, ALLA CONSULENZA E ALLE CURE

Indipendentemente dalla vostra nazionalità e dallo statuto di dimora avete diritto all'informazione, alla consulenza e alle cure. Se avete difficoltà a capire la lingua o se vi occorre assistenza, potete farvi accompagnare. Alcuni centri di consulenza fanno ricorso a mediatori/trici interculturali. Queste persone, come le/i consulenti, sono tenute al segreto professionale.

SESSUALITÀ E DIRITTO

In Svizzera, qualunque atto sessuale deve basarsi sulla libera scelta e sul consenso. Nessuno può essere costretto ad atti sessuali. Gli atti sessuali contro la volontà della persona sono puniti dalla legge. Può trattarsi di violenza fisica (violenza carnale, sfruttamento sessuale) e/o psichica (minacce, coazione, costrizione, molestie sessuali). Anche la coazione e il ricatto a carattere sessuale tramite internet sono reati punibili. Ciò vale anche nel matrimonio o nell'unione domestica registrata. Gli atti sessuali con fanciulli o minori di 16 anni sono proibiti; tuttavia, l'atto non è punibile se la differenza d'età tra le persone coinvolte è inferiore ai tre anni. Se sussiste un rapporto di

dipendenza (insegnante, rapporto di lavoro, rapporto educativo) questa normativa si applica fino ai 18 anni.

Ogni individuo ha diritto all'integrità fisica. Le mutilazioni genitali femminili (MGF) inferte a donne e ragazze sono proibite sia in Svizzera sia all'estero.

In Svizzera il matrimonio forzato è un reato punito dalla legge. Un matrimonio è considerato forzato quando una coppia, o una persona della coppia, è costretta dall'ambiente o dalla famiglia a contrarre matrimonio. Un matrimonio può essere contratto solo con pieno e libero consenso dei due futuri coniugi. Se una delle due parti è stata costretta al matrimonio, le nozze possono essere annullate. Maggiori informazioni: www.matrimonioforzati.ch (i, f, d).

VIOLENZA SESSUALE E DOMESTICA

Se siete o siete stati vittime di violenza è importante parlarne con qualcuno e chiedere aiuto. È possibile beneficiare di una consulenza anonima.

INDIRIZZI UTILI

Aiuto alle vittime di reati in Svizzera (i, f, d, e): www.aiuto-alle-vittime.ch

Case per donne maltrattate in Svizzera (f, d):

www.solidarite-femmes.ch

Informazioni (f):

www.violencequefaire.ch

Telefono amico (i, f, d):

www.telefonoamico.143.ch, tel. 143

Numero di emergenza della polizia: tel. 117

Numero di emergenza dell'ambulanza: tel. 144

Troverete sostegno e altri indirizzi presso i consultori di salute sessuale: www.salute-sessuale.ch

L'ASSICURAZIONE MALATTIA

In Svizzera, l'assicurazione malattia è obbligatoria e si assume la maggior parte dei costi delle cure e delle consulenze in ospedale o dal medico. Restano a carico del paziente la franchigia e l'aliquota percentuale (partecipazione personale). Se non avete un'assicurazione malattia informatevi prima sui costi degli esami e delle terapie che dovete effettuare. In caso di difficoltà potete rivolgervi ai servizi sociali del vostro cantone o a un consultorio di salute sessuale. Anche senza permesso di soggiorno valido potete stipulare un'assicurazione malattia.



SESSUALITÀ E VITA DI COPPIA

La sessualità fa parte della vita. Se è vissuta nel rispetto di sé stessi e del prossimo può contribuire al benessere sia individuale sia relazionale. La sessualità evolve nel corso della vita ed è influenzata dall'ambiente socioculturale in cui si vive.

IL DIRITTO DI DECIDERE LIBERAMENTE DELLA PROPRIA SESSUALITÀ E DELLA VITA DI COPPIA

La sessualità non si esprime solo nel rapporto sessuale, ma anche con carezze, baci, abbracci, masturbazione. Anche pratiche come il sesso orale (stimolazione degli organi genitali con la bocca o la lingua) o il sesso anale (introduzione del pene nell'ano) possono farne parte purché entrambi i partner siano consenzienti. Si può anche scegliere di non avere una vita sessuale.

Ogni persona ha il diritto di decidere liberamente come e con chi vuole vivere la propria sessualità, con chi desidera formare una coppia e con chi sposarsi.

La sessualità e la vita di coppia può essere vissuta anche tra donne e tra uomini. Se lo desiderano, le coppie omosessuali possono chiedere la registrazione della loro unione domestica presso l'Ufficio dello stato civile (unione domestica registrata).

DIFFICOLTÀ SESSUALI

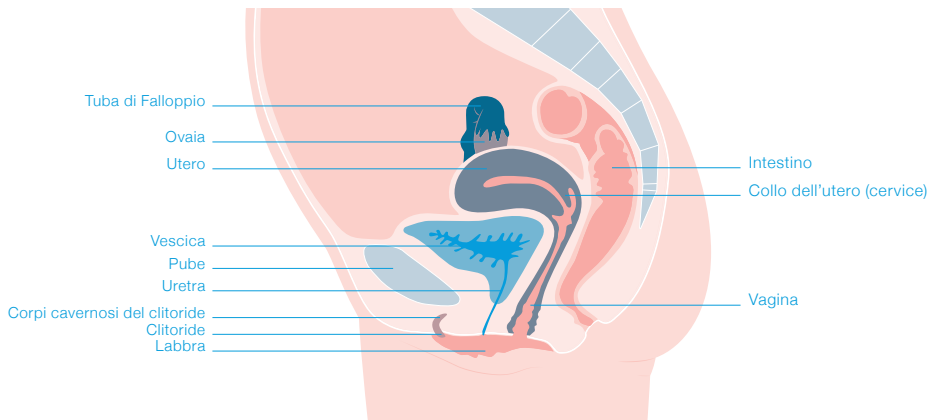
In relazione alla sessualità possono manifestarsi dei problemi come l'eiaculazione precoce, l'assenza di orgasmo, la secchezza vaginale, la mancanza di desiderio, ecc. Le ragioni possono essere di ordine fisico e/o psicologico. Nella sessualità è talvolta difficile separare nettamente il corpo dallo spirito. È importante riuscire a parlare dei propri sentimenti con il/la partner. Può essere utile parlare delle proprie difficoltà anche con il medico o uno specialista in salute sessuale.

GLI ORGANI GENITALI FEMMINILI

Gli organi genitali femminili si distinguono in organi interni ed esterni. Quelli esterni sono costituiti dalla vulva, mentre quelli interni comprendono la vagina, l'utero, le tube e le ovaie.

LA VULVA

La vulva è formata da due grandi labbra e da due piccole labbra. Nella parte superiore della vulva si trova il clitoride (dulcedo veneris). Il clitoride può assumere un ruolo importante per il piacere sessuale della donna. I corpi cavernosi del clitoride si trovano all'interno del corpo. Tra il clitoride e l'ingresso della vagina si trova l'orifizio uretrale. Se la donna ha subito una mutilazione genitale, la vulva ha un aspetto diverso (cfr. le pagine 4/5).



LA VAGINA

La vagina è una cavità muscolare estensibile della lunghezza di 7 a 10 cm. La forma e la lunghezza della vagina non hanno alcuna influenza sulla qualità della sessualità. Sotto l'effetto dell'eccitazione sessuale, la vagina si umidifica. Attraverso la vagina fuoriesce anche il sangue mestruale (mestruazioni), proveniente dall'utero. La vagina si pulisce da sé tramite l'equilibrio naturale stabilito dalla flora vaginale. Non si raccomandano ulteriori lavande vaginali.

L'UTERO

L'utero si trova all'interno del corpo, nel basso ventre. Ha la forma e la grandezza di una pera ed è costituito prevalentemente da tessuto muscolare. Durante la gravidanza, nell'utero si sviluppa il feto. La parte stretta dell'utero che si congiunge alla vagina si chiama collo dell'utero. Attraverso il collo dell'utero scorre il sangue mestruale ed è sempre attraverso questo canale che, in caso di un rapporto sessuale con un uomo, gli spermatozoi possono risalire nell'utero. Durante il parto il collo dell'utero si apre e la vagina si dilata per permettere il passaggio del neonato.

LE OVAIE

Le due ovaie, situate una a sinistra e una a destra dell'utero, hanno due funzioni. Da una parte, producono ormoni femminili (estrogeno e progesterone) e dall'altra maturano ogni mese almeno un ovulo che, al momento dell'ovulazione, sarà espulso nella tuba. L'ovulazione avviene circa 14 giorni prima dell'inizio delle prossime mestruazioni.

L'ovulazione non è sempre regolare, motivo per cui il calcolo dei giorni non fertili non è sufficientemente affidabile per evitare una gravidanza.

LE TUBE

Le due tube di Falloppio permettono il trasporto dell'ovulo dall'ovaia all'utero. La fecondazione dell'ovulo da parte di uno spermatozoo avviene proprio nelle tube. La donna è in gravidanza dal momento in cui l'ovulo fecondato si annida nell'utero.

IL CICLO DELLA DONNA

Sotto l'influenza degli ormoni femminili, ogni mese la mucosa che riveste l'interno dell'utero (endometrio) si ispessisce. Se la donna non è in gravidanza, al termine del ciclo uno strato dell'endometrio si sfalda e provoca le mestruazioni che sono formate da sangue e mucosa. In caso di gravidanza, invece, la mucosa continua ad ispessirsi e funge da «nido» per l'embrione.

Nelle giovani ragazze, le prime mestruazioni compaiono generalmente tra gli 11 e i 15 anni. La lunghezza del ciclo corrisponde al numero di giorni tra il primo giorno della mestruazione e l'inizio della mestruazione successiva. Tale periodo è piuttosto variabile, anche se di regola dura dai 21 ai 35 giorni. Per assorbire il sangue mestruale si utilizzano assorbenti di diversa grandezza o assorbenti interni. Durante le mestruazioni la donna può fare sport, il bagno, la doccia e, se lo desidera, vivere la propria sessualità. In caso di malessere, forti dolori addominali o cefalee durante le mestruazioni alcuni accorgimenti naturali possono dare sollievo: borsa d'acqua calda, attività fisica e rimedi omeopatici. L'assunzione di un contraccettivo ormonale, come per esempio la pillola, può aiutare ad alleviare i sintomi premenstruali.

Nel periodo precedente la menopausa (termine del ciclo mestruale nella vita della donna) le mestruazioni diventano irregolari prima di cessare del tutto. I cambiamenti ormonali durante la menopausa possono comportare dei disturbi in alcune donne.

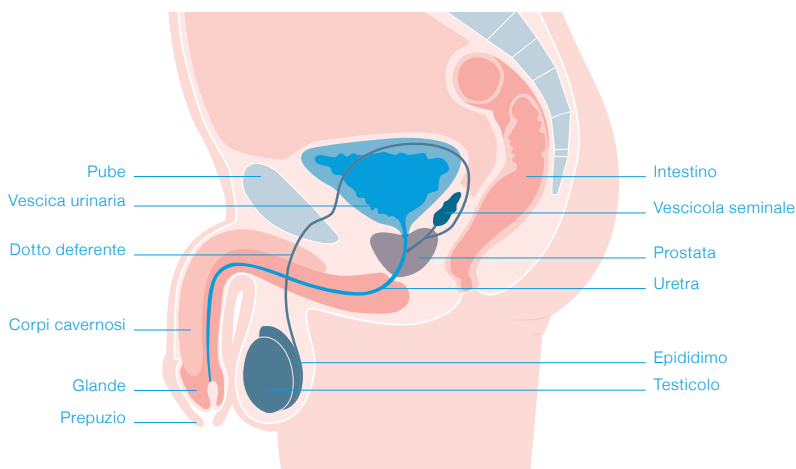
L'IMENE

L'imene è una membrana tesa attraverso l'apertura della vagina, diverso da ragazza a ragazza, da donna a donna. Un'apertura nell'imene permette la fuoriuscita del flusso mestruale. Generalmente, attraverso tale foro è anche possibile introdurre un assorbente interno durante le mestruazioni. Durante il primo rapporto sessuale può verificarsi un sanguinamento, ma in molte donne, tuttavia, questo non avviene.

Anche se vi sentite in buona salute, si raccomanda di effettuare regolari controlli ginecologici in particolare per il depistaggio del tumore del seno e del collo dell'utero.

GLI ORGANI GENITALI MASCHILI

Gli organi genitali maschili esterni sono il pene e lo scroto, nel quale sono situati i testicoli. All'interno si trovano la prostata, i dotti deferenti, l'uretra e le vescicole seminali.



IL PENE

Il pene è composto da corpi cavernosi che, in una situazione di eccitazione sessuale o anche spontaneamente, possono riempirsi di sangue, il che ne determina un rigonfiamento. Il pene si ingrossa e si inturgidisce diventando duro (erezione). La lunghezza e la larghezza del pene variano da uomo a uomo e non hanno alcuna influenza sulla qualità della sessualità. All'estremità del pene si trova il glante che può assumere un ruolo importante per il piacere sessuale. Il glante è coperto dal prepuzio. Negli uomini circoncisi il prepuzio è stato completamente o parzialmente rimosso.

All'interno del pene si trova l'uretra che serve all'emissione di urina. Quando il pene è turgido (eretto), l'uomo non può urinare. Con l'erezione la vescica urinaria si chiude in modo da permettere l'emissione del liquido seminale attraverso l'uretra.

I TESTICOLI

I testicoli svolgono una duplice funzione. Producono gli ormoni maschili (gli androgeni, il testosterone) nonché, a partire dalla pubertà e per tutta la vita, gli spermatozoi. I due dotti deferenti passano attraverso la prostata trasportando gli spermatozoi fino al pene.

LO SPERMA

Il liquido seminale (sperma) contiene spermatozoi e un liquido prodotto dalla prostata e dalle vescicole seminali. Durante l'eiaculazione, lo sperma viene emesso dal pene. Prima dell'eiaculazione possono fuoriuscire dal pene in erezione alcune gocce di liquido preorgasmico trasparente in cui sono già presenti spermatozoi.

Anche se vi sentite in buona salute, si raccomanda di effettuare controlli medici regolari (dai 40 ai 50 anni), in particolare per la prevenzione del cancro della prostata.

LA CONTRACCEZIONE

Se non desiderate una gravidanza, si raccomanda di utilizzare un metodo contraccettivo affidabile e adatto. Esistono molteplici metodi, più o meno sicuri.

I contraccettivi possono avere effetti collaterali ma non causano sterilità. La maggior parte sono prescritti dal medico. Fatevi spiegare i vantaggi, gli inconvenienti e l'efficacia dei diversi metodi. La consulenza in materia di contraccezione presso i consultori di salute sessuale è confidenziale e gratuita.

Sta a voi decidere il metodo contraccettivo che preferite. Scegliete un metodo adatto alle vostre condizioni di salute, alla vostra situazione di vita e alle vostre esigenze. Questi aspetti possono cambiare nel corso della vita. Possibilmente, parlate di questa scelta all'interno della coppia.

Appena si interrompe l'uso di un contraccettivo, o non lo si usa in modo corretto, è possibile l'instaurarsi di una gravidanza.

In Svizzera i contraccettivi sono a vostro carico, i consultori di salute sessuale offrono una consulenza gratuita in merito.

L'unico contraccettivo che protegge anche dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) è il preservativo. Esistono preservativi per l'uomo e per la donna.

Nelle prossime pagine troverete una panoramica dei metodi contraccettivi disponibili in Svizzera.

I PRESERVATIVI

Il preservativo maschile

Il preservativo maschile, detto anche profilattico o condom, è una sottile membrana (guaina) in latex che impedisce il contatto diretto tra il pene e la vagina o tra il pene e l'ano. Protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili e dalla gravidanza. Esistono numerosi modelli e misure (www.mysize.ch). Si raccomanda di utilizzare preservativi muniti del marchio di qualità «OK» o del logo CE. Il preservativo si usa una sola volta. Se il preservativo o la confezione non sono intatti o se è stata superata la data di scadenza, il preservativo non va più usato.

Il preservativo può essere usato assieme a lubrificanti, ottenibili presso gli stessi punti vendita dei preservativi. Non usare oli o creme assieme al preservativo: potrebbero comprometterne l'impermeabilità.

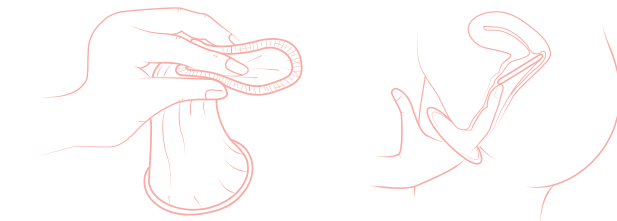
Per le persone allergiche al latex sono disponibili profilattici di altro materiale.

I preservativi sono economici e ottenibili presso i consultori di salute sessuale, farmacie, drogherie, supermercati, distributori automatici o tramite internet.



Il preservativo femminile

Il preservativo femminile è una sottile guaina di materiale sintetico morbido. Va introdotto nella vagina prima del rapporto sessuale. Una volta inserito, il preservativo foderà l'interno della vagina. Protegge dalle infezioni sessualmente trasmissibili e dalla gravidanza. L'impiego è monouso. È ottenibile in molti consultori di salute sessuale o tramite internet, ad esempio nello shop di www.salute-sessuale.ch.



I METODI CONTRACCETTIVI ORMONALI COMBINATI (ESTROGENO, PROGESTINICO)

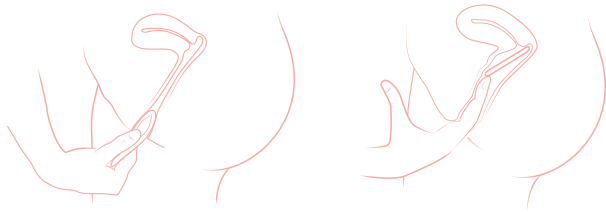
Questi contraccettivi combinano due tipi di ormoni, un estrogeno e un progestinico. Questi ormoni impediscono l'ovulazione e modificano la mucosa uterina. Inoltre, ispessiscono il muco cervicale impedendo così la risalita degli spermatozoi verso l'utero. Di regola, questi contraccettivi vengono assunti per tre settimane, poi segue una settimana di pausa. Durante questo periodo si verifica una perdita di sangue simile alle mestruazioni. La protezione da una gravidanza sussiste anche durante la pausa ma unicamente se continuate regolarmente con l'assunzione di una nuova confezione dopo la pausa. Questi metodi devono essere prescritti dal medico.

La pillola estro-progestinica (pillola combinata)

La pillola dev'essere assunta tutti i giorni alla stessa ora. Gli ormoni sono assorbiti attraverso il tratto gastrointestinale. Solitamente una confezione contiene 21 pillole (talvolta anche 22 o 24). Al termine della confezione segue una pausa di 7 giorni (o 6 o 4). Dopo la pausa, iniziate la nuova confezione anche se le mestruazioni non sono ancora terminate.

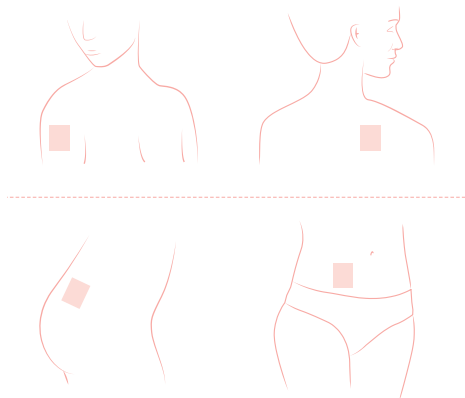
L'anello vaginale

Quest'anello flessibile di 54 mm di diametro va inserito dalla donna nella vagina e rimosso dopo tre settimane. Gli ormoni sono assorbiti dalla mucosa della vagina. Dopo la settimana di pausa, introdurre un nuovo anello anche se le mestruazioni non sono ancora terminate. L'anello va inserito e rimosso sempre lo stesso giorno della settimana e alla stessa ora.



Il cerotto transdermico (patch)

Per tre settimane, ogni settimana va applicato sulla pelle un nuovo cerotto. Gli ormoni sono assorbiti attraverso la pelle. Dopo tre settimane segue una settimana senza cerotto. Dopo la pausa applicare un nuovo cerotto anche se le mestruazioni non sono ancora terminate. Il cerotto va applicato e rimosso sempre lo stesso giorno della settimana e alla stessa ora.



ALTRI CONTRACCETTIVI ORMONALI (PROGESTINICO)

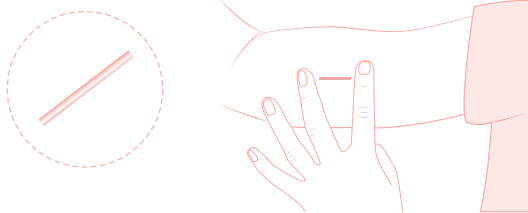
Questi contraccettivi contengono un solo ormone, un progestinico. I progestinici inibiscono lo sviluppo della mucosa dell'utero e ispessiscono le secrezioni del collo dell'utero, impedendo così la risalita degli spermatozoi verso l'utero. Fintanto che si usano questi metodi, le mestruazioni possono diventare irregolari o scomparire. Questi contraccettivi sono prescritti dal medico.

La pillola progestinica

La pillola progestinica va assunta tutti i giorni alla stessa ora, senza interruzione. Alla fine di una confezione si continua subito con la nuova confezione, senza fare pausa.

L'impianto sottocutaneo

L'impianto è costituito da un bastoncino flessibile in materia sintetica della lunghezza di 4 centimetri e di due millimetri di diametro. Il medico lo inserisce sotto la pelle, con un'anestesia locale, nella parte interna del braccio. L'effetto contraccettivo dell'impianto sottocutaneo dura tre anni.



L'iniezione trimestrale

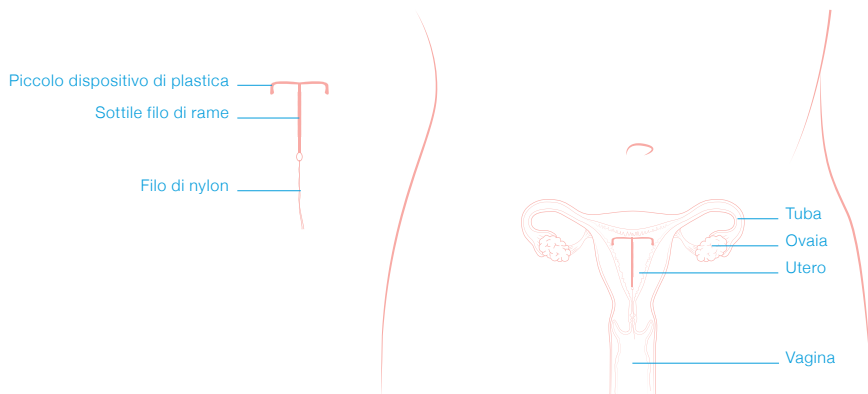
Il contraccettivo è iniettato ogni tre mesi nel muscolo del gluteo. Esiste anche un metodo di iniezione sottocutanea nella pelle del ventre o della coscia. Le iniezioni possono essere praticate solo da specialisti con formazione medica o in cure sanitarie. Talvolta dopo l'interruzione dell'iniezione trimestrale il recupero della fertilità può necessitare un po' più di tempo rispetto ad un altro metodo contraccettivo.

LE SPIRALI (DISPOSITIVI INTRAUTERINI, DIU)

Il DIU è un dispositivo della lunghezza di circa 3 centimetri e viene inserito dal medico in occasione di una visita ginecologica. L'inserimento avviene preferibilmente durante le mestruazioni. La rimozione è semplice e avviene con l'ausilio dei fili che dal collo dell'utero sporgono nella vagina. A dipendenza del modello le spirali possono rimanere nell'utero da tre a cinque anni, in alcuni casi fino a dieci.

La spirale di rame

Il DIU al rame assicura la contraccezione per effetto del rame sulla mucosa uterina e sugli spermatozoi. Questa spirale può provocare mestruazioni più abbondanti e prolungate.



La spirale ormonale

Contiene l'ormone progesterone che impedisce una gravidanza inibendo lo sviluppo della mucosa uterina e provocando l'ispessimento del muco cervicale. Le mestruazioni potranno diventare meno abbondanti, irregolari o scomparire finché il DIU si trova nell'utero.

ALTRI METODI

Il diaframma

Il diaframma è un cappuccio di gomma o di silicone, montato su un anello flessibile, da inserire in vagina. Esistono diverse misure. Il diaframma viene introdotto dalla donna prima del rapporto sessuale. Se collocato in posizione corretta, ricopre completamente il collo dell'utero e impedisce così agli spermatozoi di penetrare nell'utero. Si utilizza in combinazione con uno spermicida (crema o gel che inibisce l'attività degli spermatozoi).

Per stabilire la misura corretta e per imparare a inserirlo occorre la consulenza di un medico, una levatrice o un'altra persona specializzata in quest'ambito. Il diaframma è ottenibile su ordinazione in farmacia. Può essere utilizzato per due o tre anni.



Esistono anche cappucci cervicali da posare direttamente sul collo dell'utero. La loro azione è simile a quella del diaframma.

Il metodo sinto-termico

Questo metodo è basato sull'osservazione, da parte della donna, dei segnali e dei sintomi relativi ai periodi fertili e non fertili del ciclo e comprende la misurazione della temperatura del corpo e l'osservazione del muco cervicale nonché la considerazione di altri parametri come la consistenza e l'apertura del collo dell'utero (autopalpazione). Queste conoscenze sono utili anche se si desidera una gravidanza per determinare il periodo fertile. Durante il periodo fecondo la coppia può utilizzare un altro metodo contraccettivo o astenersi dai rapporti sessuali.

La motivazione della coppia, la consulenza e la formazione da parte di uno specialista aumentano l'affidabilità del metodo sinto-termico. Rivolgetevi a un consultorio di salute sessuale o a una levatrice.

I METODI CONTRACCETTIVI POCO SICURI

I metodi seguenti non dovrebbero mai essere utilizzati per evitare una gravidanza, poiché sono poco sicuri.

- Il metodo Ogino-Knaus o «metodo del calendario», basato sul calcolo dei giorni.
- Il coito interrotto o «fare attenzione».
- Gli spermicidi (salvo se utilizzati in combinazione con un diaframma o un preservativo).
- Il lavaggio vaginale o «doccia vaginale».

LA STERILIZZAZIONE FEMMINILE E MASCHILE

La sterilizzazione è l'unico metodo definitivo ed è indicata per persone sicure di non volere più avere figli. Non è coperta dalla cassa malati.

La sterilizzazione femminile

La sterilizzazione femminile consiste nella legatura di entrambe le tube mediante un intervento chirurgico. Di conseguenza la fecondazione dell'ovulo non è più possibile. La vita sessuale, la produzione di ormoni e il ciclo della donna restano inalterati.

La sterilizzazione maschile

Nell'uomo, la sterilizzazione maschile (vasectomia) consiste nella legatura e sezione dei dotti deferenti mediante un breve intervento chirurgico. Dopo circa 3 mesi, nell'eiaculato (lo sperma) non v'è più traccia di spermatozoi. La vita sessuale, la produzione di ormoni e l'eiaculazione nell'uomo restano inalterati.

LA CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA

La contraccezione d'emergenza può evitare una gravidanza dopo un rapporto sessuale non o insufficientemente protetto. In specifico, si ricorre alla contraccezione d'emergenza in caso di preservativo rotto o sfilato, dimenticanza della pillola; o nel caso di violenza sessuale (stupro). In Svizzera esistono diversi metodi contraccettivi d'emergenza. Prima agite mediante una contraccezione d'emergenza e maggiori sono le possibilità di evitare una gravidanza indesiderata. L'efficacia è massima entro le prime 24 ore.

La contraccezione ormonale d'emergenza

Ottenibile senza prescrizione medica in farmacia, in numerosi consultori di salute sessuale o presso il medico. A dipendenza del principio attivo al più tardi entro 72 ore o 120 ore dal rapporto sessuale non protetto.

La spirale di rame (dispositivo intrauterino, DIU)

Inserimento della spirale di rame da parte di un medico entro al massimo 120 ore dal rapporto sessuale non protetto.

LE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) si trasmettono soprattutto tramite contatti sessuali non protetti (penetrazione vaginale o anale, sesso orale o scambio di sextoys). Alcune IST si trasmettono anche tramite contatto diretto tra mucose o da pelle a pelle. Altre si trasmettono anche per altre vie, per esempio dalla madre al bambino durante la gravidanza, il parto o l'allattamento. È possibile anche la trasmissione tramite l'uso comune di siringhe, aghi e cannuce, in particolare nel caso di consumo di droghe. Le infezioni colpiscono gli organi sessuali ma possono toccare anche altre parti del corpo.

Anche l'HIV (virus dell'immunodeficienza umana) è sessualmente trasmissibile. La via di trasmissione più frequente dell'HIV sono i rapporti sessuali con penetrazione senza preservativo. Inoltre, si trasmette durante la gravidanza, il parto e l'allattamento nonché, in caso di consumo di droghe assunte per via endovenosa, mediante lo scambio di siringhe. Il virus HIV indebolisce il sistema immunitario e gli impedisce di resistere alle infezioni e ad altre malattie. Dopo anni (spesso senza particolari disturbi) possono manifestarsi varie patologie. Questa fase dell'infezione HIV si chiama Aids (sindrome da immunodeficienza acquisita). L'infezione da HIV è ancora incurabile. Alcune terapie possono bloccare lo sviluppo della malattia, ma devono essere assunte per tutta la vita.

Gli agenti patogeni che possono provocare un'IST sono

- batteri: chlamydia, gonorrea, gardnerella, sifilide;
- virus: HIV (Aids), HPV (virus del papilloma umano), herpes, epatite A, B e C;
- funghi e parassiti.

Se sono diagnosticate in tempo, la maggior parte di queste infezioni è curabile. Se però non sono trattate, le IST possono comportare conseguenze gravi come la sterilità o lo sviluppo di tumori. Inoltre, chi è affetto da un'infezione e non la cura, può essere contagiato più facilmente dall'HIV.

PROTEGGERE SE STESSI E GLI ALTRI

La migliore protezione da un contagio da HIV o da altre IST è il rispetto delle regole del safer sex (sesso sicuro), ossia:

- in caso di rapporti sessuali con penetrazione, vaginale o anale, utilizzare sempre il preservativo (maschile o femminile);
- nei rapporti orali non prendere in bocca né inghiottire lo sperma o il sangue mestruale;
- consultare subito un medico in caso di prurito, bruciori o perdite o in caso di sintomi influenzali, dopo un rapporto sessuale non protetto.

Esistono vaccini contro l'epatite A e B e vari virus HPV. Il virus dell'epatite B è estremamente contagioso. La vaccinazione offre una protezione efficace ed è raccomandabile per tutte le ragazze e tutti i ragazzi al termine dell'obbligo scolastico, ma può essere effettuata ad ogni età. La vaccinazione HPV (prevenzione del cancro del collo dell'utero) è consigliata a tutte le ragazze tra gli 11 e i 14 anni ma è possibile vaccinarsi anche più tardi. Dal 2015, la vaccinazione è raccomandata anche agli adolescenti maschi e ai giovani uomini tra gli 11 e i 26 anni.

I SINTOMI DELLE INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

Il decorso dell'HIV e delle altre IST può essere asintomatico. Tuttavia, anche in assenza di sintomi, l'infezione può essere contagiosa.

Se compaiono i seguenti sintomi, occorre accertare se si tratta di un'infezione sessualmente trasmissibile:

- secrezioni o perdite di sangue insolite dalla vagina, dall'uretra o dall'ano;
- bruciore, prurito o dolori nella zona genitale, anale o nell'uretra;
- ulcere, vescicole, modificazioni della pelle nella zona genitale o anale oppure attorno o nella bocca;
- linfonodi ingrossati nella regione inguinale;
- sintomi influenzali dopo rapporti sessuali non protetti.

In caso di contagio da HIV, in un primo tempo i virus si moltiplicano molto rapidamente. Ciò può generare sintomi influenzali (come febbre, linfonodi molto gonfi, spossatezza). In questa fase dell'infezione da HIV (primoinfezione) il rischio di contagiare altre persone è molto elevato. Tuttavia, la fase iniziale può anche presentare un decorso asintomatico.

TEST E TERAPIE

Se constatate i sintomi di un'infezione o se temete un contagio, rivolgetevi al più presto a un medico o a un consultorio. In tal modo sarà possibile valutare quali test e quali terapie sono raccomandabili nella vostra situazione. Seguite attentamente le indicazioni e i trattamenti che vi verranno dati. Proteggete i vostri partner da un contagio. Parlatene con loro. Sottoponetevi insieme ai test e assumete le terapie prescritte.

Dopo una situazione a rischio sottoponetevi a un test anche se non riscontrate sintomi d'infezione. A dipendenza della presunta infezione, vengono effettuati test dell'urina, del sangue o mediante striscio.

Sul sito www.lovelife.ch trovate un test del rischio e gli indirizzi dei centri di consulenza e depistaggio. Potete informarvi anche presso il vostro medico o un consultorio di salute sessuale.

IL TEST DELL'HIV (TEST DELL'AIDS)

Il test dell'HIV permette di accertare un'infezione dopo tre mesi da una situazione a rischio. Il test può essere eseguito in forma anonima. Il test dell'HIV può essere effettuato solo con il vostro consenso.

LA TERAPIA ANTIRETROVIRALE D'EMERGENZA ENTRO 48 ORE (PEP)

Questo trattamento può ridurre sensibilmente il rischio di contagio da HIV. La terapia è raccomandata per esempio se avete avuto un contatto sessuale non protetto con una persona (presumibilmente) sieropositiva, anche in caso di violenza sessuale. Rivolgetevi immediatamente all'ospedale della vostra regione.

LA GRAVIDANZA E IL PARTO

IL TEST DI GRAVIDANZA

Se avete un ritardo mestruale, un test di gravidanza vi permetterà di confermare se siete o meno in gravidanza. Il test permette di accertare la presenza di ormoni della gravidanza nell'urina. Potete fare il test presso il medico e in molti consultori di salute sessuale. I test di gravidanza sono ottenibili anche in farmacia, drogheria, grandi magazzini e distributori automatici.

DURANTE LA GRAVIDANZA

Se desiderate un figlio o se durante la gravidanza avete domande sulla situazione giuridica, il lavoro, le assicurazioni, la salute, le finanze, il rapporto di coppia, ecc., rivolgetevi a un consultorio di salute sessuale. Le consulenze sono gratuite e confidenziali.

Durante la gravidanza, fatevi visitare regolarmente dal ginecologo o dalla levatrice. Le levatrici sanno rispondere alle vostre domande sulla gravidanza, il parto, il puerperio, l'allattamento, l'alimentazione e le cure per il bambino. Fanno anche visite a domicilio.

Potete frequentare un corso di preparazione al parto da soli o in coppia.

LA DIAGNOSI PRENATALE

Durante la gravidanza v'è la possibilità di effettuare diversi test prenatali (diagnostica prenatale). Questi test mirano al depistaggio di malformazioni o eventuali malattie del feto. Gli esami comprendono un'ecografia, altri accertamenti e analisi del sangue. I medici sono tenuti a informarvi dettagliatamente prima di procedere a un esame prenatale. Avete il diritto di decidere voi stesse quali esami desiderate effettuare e quali no. In caso di domande, rivolgetevi al medico. I consultori di salute sessuale possono sostenervi e accompagnarvi nelle decisioni concernenti gli esami prenatali e in situazioni difficili.

L'INFERTILITÀ

In caso di difficoltà procreative potete ricorrere ad un aiuto medico. Prima della terapia è utile accertarsi quali costi vengono assunti dall'assicurazione malattia e quali sono a vostro carico.

IL PARTO

Il parto può avvenire in ospedale, in una casa del parto o a domicilio alla presenza di un'ostetrica. In Svizzera, solitamente il parto è naturale (vaginale). Un parto mediante taglio cesareo può essere pianificato o eseguito in caso d'urgenza clinica. In assenza di controindicazione medica potete decidere voi stesse dove e come nascerà vostro figlio. Informatevi prima della nascita presso la vostra assicurazione malattia sull'assunzione dei costi in caso di parto in un altro cantone. Potete scegliere anche la persona che desiderate avere accanto a voi al momento del parto: il/la partner, un familiare, un/a amico/a, ecc. Durante il parto sarete assistite e accudite da levatrici esperte indipendentemente dal fatto che siate sole o accompagnate.

DOPO IL PARTO

Allattamento

Una levatrice o una consulente in allattamento vi potrà assistere nella decisione se allattare o meno, e consigliarvi in caso di domande o problemi. Potete rivolgervi anche ai servizi di puericultura e ai consultori familiari o genitori-bambino. Alcuni ospedali dispongono di un numero per le urgenze destinato alle madri che allattano.

Coppia e sessualità

Il parto è un'esperienza forte e alla donna occorre del tempo per riprendersi. I bisogni del bambino sono al centro dell'attenzione e si ha meno tempo per se stessi e per la vita di coppia. Il desiderio sessuale può modificarsi. Parlatene con il partner. In assenza di controindicazioni mediche, la ripresa dei rapporti sessuali con penetrazione è possibile non appena si accende il desiderio sessuale e le eventuali ferite dovute al parto o al taglio cesareo sono in via di cicatrizzazione.

La contraccezione

Se non desiderate subito un'altra gravidanza, occorre adottare un metodo contraccettivo adatto al periodo del dopo-parto. È possibile avere un'ovulazione e quindi, una gravidanza, prima del ritorno delle mestruazioni dopo il parto (capoparto), anche se allattate. Parlatene con il vostro medico in occasione della visita di controllo dopo il parto.

METODI CONTRACCETTIVI DURANTE L'ALLATTAMENTO

- Il preservativo femminile o maschile
- I metodi progestinici (p.es. la pillola progestinica, l'impianto ormonale, l'iniezione trimestrale)
- Le spirali (DIU), 6 settimane dopo il parto
- Il diaframma, 3 mesi dopo il parto

La depressione post-parto

Dopo il parto, la spossatezza e la mancanza di sonno possono essere all'origine di uno stato depressivo. Questa condizione, detta depressione post-natale, richiede un intervento di sostegno e un aiuto professionale.

Anche il partner può mostrare sintomi

di esaurimento. Il medico, i servizi di puericoltura, i consultori familiari o genitori-bambino, la levatrice e i consultori di salute sessuale possono fornire l'aiuto e il sostegno necessario.

L'ASSICURAZIONE MALATTIA

I costi per gli esami di controllo durante la gravidanza effettuati da un medico o da una levatrice come pure i costi per il parto e il successivo controllo sono assunti integralmente dall'assicurazione malattia. Dopo la nascita avete diritto a un determinato numero di visite a domicilio da parte di una levatrice fino a 56 giorni dalla nascita e a tre consulenze sull'allattamento.

IL CONGEDO E L'INDENNITÀ DI MATERNITÀ

Dopo la nascita del bambino, la donna ha diritto a un'indennità di maternità per quattordici settimane se era assicurata ai sensi della legge sull'AVS almeno durante nove mesi immediatamente precedenti il parto. Riceve l'80% del salario.

PRESTAZIONI FAMILIARI CANTONALI

In diversi cantoni, dopo la nascita vengono versati ai genitori aventi diritto prestazioni integrative. Informatevi presso i servizi sociali cantonali o i consultori di salute sessuale.

L'INTERRUZIONE DELLA GRAVIDANZA

Se siete in gravidanza e non volete proseguire la gravidanza, rivolgetevi al più presto al vostro medico o a un consultorio di salute sessuale dove troverete specialisti che vi ascoltano, vi accompagnano e vi informano.

I METODI

Una gravidanza può essere interrotta mediante il metodo farmacologico (assunzione di medicinali) o tramite un intervento chirurgico. La scelta del metodo dipende dai desideri della donna, dallo stadio della gravidanza e dalle malattie pregresse o dai rischi di salute per la donna.

L'interruzione della gravidanza è una prestazione medica obbligatoria a carico dell'assicurazione malattia, dedotte la franchigia e l'aliquota percentuale.

La fertilità e la funzione riproduttiva rimangono inalterate dopo un'interruzione della gravidanza; una successiva gravidanza può instaurarsi molto rapidamente. Se desiderate evitare una nuova gravidanza, utilizzate un metodo contraccettivo efficace e adatto alla vostra situazione.

LA LEGGE SVIZZERA

Secondo la legge svizzera, nelle prime 12 settimane della gravidanza a decorrere dal primo giorno dell'ultima mestruazione, la donna può decidere se portare a termine o interrompere la gravidanza. La decisione spetta alla donna interessata anche se ha meno di 16 anni. Trascorso il termine di 12 settimane, l'interruzione della gravidanza è legale se sussiste il pericolo di un grave danno alla salute fisica e/o psichica della gestante. Spetta al medico valutare il rischio e decidere in merito.

Le giovani donne d'età inferiore ai 16 anni devono rivolgersi a un consultorio specializzato. Nella maggior parte dei cantoni si tratta del consultorio di salute sessuale e/o del servizio medico psicologico per minorenni.

SOSTEGNO E INFORMAZIONI

In caso di gravidanza imprevista avete diritto a una consulenza gratuita e confidenziale. I consultori di salute sessuale riconosciuti dai cantoni sono a vostra disposizione per informarvi, accompagnarvi e sostenervi anche in tempi molto brevi. Avete così la possibilità di riflettere sulla vostra situazione assieme ad una persona competente, di esprimere i vostri sentimenti, i vostri dubbi e i vostri bisogni, indipendentemente dalla decisione presa e per tutto il tempo che lo ritenete necessario. I consultori offrono:

- sostegno e accompagnamento nelle procedure d'interruzione o di proseguimento della gravidanza o se desiderate affidare il bambino in adozione;
- informazioni concernenti l'interruzione della gravidanza e gli aiuti pubblici e privati per portare a termine la gravidanza;
- se desiderato, un accompagnamento dopo un'interruzione della gravidanza;
- una consulenza sui diversi metodi contraccettivi e sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili.

IMPRESSUM

Editore

SALUTE SESSUALE Svizzera
Rue St-Pierre 2, CP 1229, CH-1001 Lausanne, +41 21 661 22 33
Marktgasse 36, CH-3011 Berna, +41 31 311 44 08
Palazzo Borghese, Via Ospedale 14, CH-6600 Locarno, +41 91 752 01 02
info@salute-sessuale.ch
www.salute-sessuale.ch
Responsabili del progetto: Christine Guckert, Christine Sieber
Accompagnamento: Elise Lichtenstern

Questo opuscolo e numerose altre pubblicazioni sono disponibili (gratuitamente) nel nostro shop: www.salute-sessuale.ch/shop

Redazione

Nadia Lehnhard, specialista in salute sessuale – educazione-formazione-consulenza, Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, San Gallo

Accompagnamento scientifico

Julie Deschamps, consulente in salute sessuale, membro ARTCOSS
Anne-Marie Nendaz, consulente in salute sessuale, membro ARTCOSS
Sara Schmid, specialista in salute sessuale – educazione-formazione-consulenza, comitato faseg

Revisione specialistica

Adeline Quach, medico responsable, Profa – consultation de santé sexuelle, Renens

Grafica

henrygehtzummond.ch

Illustrazioni

Clément Bonnetin
Pauline Martinet

Traduzione

COOP-Terziario

Rilettura versione italiana

Stefania Maddalena, SALUTE SESSUALE Svizzera

1ª edizione 2016

© 2016 SALUTE SESSUALE Svizzera

In collaborazione con



Con il sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Programma nazionale Migrazione e salute, e della Loterie Romande.

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera
