

Sei sicuro?

> Tutto sulla domanda se è possibile proteggersi anche senza preservativi



Di solito, oggi non si muore più semplicemente a causa dell'HIV, rispettivamente dell'Aids. Molti di noi si chiedono perciò se il preservativo sia ancora necessario, o perlomeno se esistano delle alternative.

Questo opuscolo ti fornisce le informazioni più attuali in proposito.

Parleremo di varie pratiche sessuali e di come mai è possibile che facendo sesso tu possa provare più dolore che piacere. Posso attendermi da un partner che mi dica se è sieropositivo? Basta infilare il preservativo poco prima dell'orgasmo? Cosa faccio, se non trovo un preservativo che vada bene per il mio pene? Qui troverai le risposte a questa e a ulteriori domande.



Alcuni fatti per cominciare

Che cosa piace ai gay e cosa fanno a letto?
È vero che gli omosessuali sono insaziabili?

4

Visione sul dietro

Tutto sul sesso: Come si fa? Che cosa fare se provoca dolore?
Consigli, tattiche e posizioni! E il tema HIV/Aids?

6

Safer sex? Perché dovrei?

I motivi spesso citati per trascurare la protezione.

16

Ma non c'è un'alternativa al preservativo?

Esiste la possibilità di limitare il rischio di contrarre l'HIV anche senza preservativo?

24

Tutto sul preservativo

Da come estrarlo dall'imballaggio e indossarlo correttamente fino al lubrificante. Che cosa fare in caso di problemi di erezione? E se si rompe?

34

Suck my cock!

Un pompino? Perché no? E tutto ciò che si può fare di eccitante oltre al sesso orale e anale.

44

HIV: i fatti

Che cos'è l'HIV? Quando devo fare un test? E le altre malattie a trasmissione sessuale?

52

Indirizzi e link utili

58

3

> Alcuni fatti per cominciare

Fin dai tempi più antichi, gli uomini fanno sesso con altri uomini. S'innamorano fra loro, stringono amicizie, hanno delle relazioni, provano curiosità nei confronti delle persone dello stesso sesso, convivono, litigano, ridono, piangono, godono e soffrono insieme. A seconda dell'epoca e del luogo, potevano e possono vivere tutto ciò più o meno apertamente. Ancora oggi, in molti paesi l'omosessualità non è ammessa ed è perseguibile per legge. In altri, come da noi, è in linea di massima accettata.

Siamo insaziabili, il sesso è l'elisir della nostra vita. Un cliché o la verità? In effetti, spesso gli omosessuali hanno rapporti sessuali con vari partner. La metà dei gay ha più di dieci diversi partner sessuali all'anno, e possono essere molti di più. Ma la maggioranza desidera un partner fisso.

In più della metà delle relazioni stabili si verificano incontri occasionali al di fuori della relazione. In alcune relazioni se ne parla apertamente, in altre no.

Solo scopare è vero sesso, tutto il resto al massimo dei preliminari prima di arrivare al sodo? A nove omosessuali su dieci piacciono i pompini, la masturbazione reciproca, coccolarsi, accarezzarsi e massaggiarsi. Naturalmente, anche il cosiddetto rapporto completo è un piacere: tre gay su quattro trovano che è un vero spasso e lo praticano più o meno regolarmente.

I fattori delle pratiche più spinte sono meno numerosi: piacciono solo a un omosessuale su sette.

A tutt'oggi l'HIV e l'Aids riguardano in misura elevata gli uomini che hanno rapporti sessuali con gli uomini. Nel mondo omosessuale (bar, club, party, discoteche, saune, darkroom, Internet e altri cruising) puoi supporre che in media **uno su dieci sia sieropositivo**. E molte delle persone sieropositive che frequentano questi posti non hanno la più pallida idea della loro infezione HIV.*

La maggior parte degli omosessuali è stata contagiata e viene contagiata dal virus facendo sesso senza preservativo. In rari casi con il sesso orale, se lo sperma entra in bocca.

In base ai test, ogni anno vengono registrati da 700 a 800 casi di HIV. Anche se questo numero è decisamente inferiore a quello di quindici anni fa, è sempre ancora troppo alto. Circa il 25%, ovvero un quarto dei contagi, avviene attraverso l'atto sessuale fra uomini. Si deve tener conto anche del fatto che gli uomini omosessuali e bisessuali sono circa il 10% della popolazione totale.

L'età degli uomini contagiati da HIV tramite rapporti sessuali varia moltissimo. Va infatti dai circa 18 anni fino ai 70 anni e più.

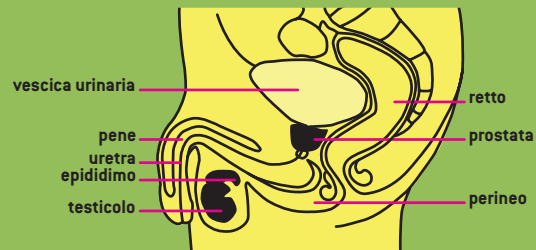
* Zürich Men's Study, ZÜMS – «Il 12% degli uomini (nella scena) sono HIV-positivi. Solo due terzi di questi sono al corrente del loro stato di sieropositivo.»

> Visione sul dietro

Non solo gli eterosessuali hanno timori e paure per quanto riguarda il sesso anale, ma anche molti gay, in particolare se ancora alle prime armi. Ciò non stupisce, visto che la nostra cultura ha un rapporto contraddittorio con l'ano: che l'orifizio dal quale escono le feci possa essere fonte d'insospettato piacere è inimmaginabile per più di una persona.

E invece ciò è possibile, eccome! Sia per colui che vi introduce il proprio pene (partner insertivo o attivo), sia per chi «porge» il proprio sedere (partner ricettivo o passivo). Le preferenze per l'uno o l'altro ruolo variano da persona a persona e la maggioranza dei gay non ha «ruoli esclusivi» ma decide a seconda della situazione.

Sul sedere, nella periferia dell'apertura anale (tratto terminale dell'intestino, retto) e nell'apertura stessa, si trovano **innumerevoli terminazioni nervose** estremamente sensibili, analogamente a quelle del glande. La regione, se toccata, accarezzata o leccata, reagisce con una girandola di piacevolissime sensazioni (indipendentemente dal fatto che si tratti del culo di un omosessuale o di un eterosessuale).

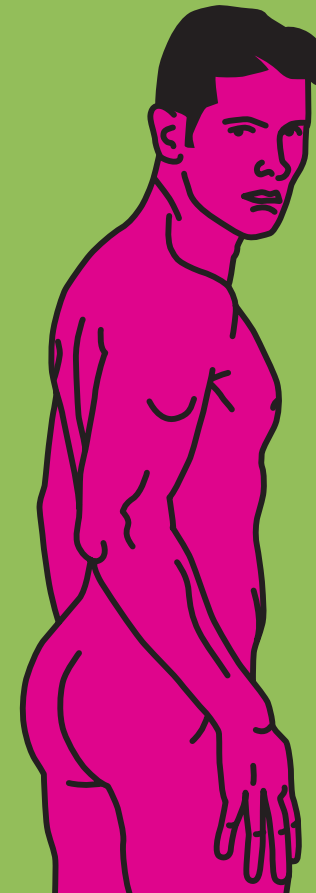


6

Più all'interno, verso la parte anteriore del corpo, vicino alla vescica urinaria, si trova la **prostata**, una ghiandola delle dimensioni di una castagna, che produce un elemento costituente del liquido seminale.

Anche la prostata è molto sensibile alle stimolazioni. Se spingi il tuo dito nell'ano e premi verso la parte anteriore del corpo (senza dimenticare il lubrificante!), puoi percepirla. Durante l'atto sessuale, il pene stimola la prostata, cosa che la maggior parte degli uomini trova molto piacevole. Alcuni raggiungono così l'orgasmo senza nemmeno toccare il pene.

Ma far sesso ha anche a che fare con il fondersi con il partner, con la reciproca fiducia, con il lasciarsi andare, con il predominio o la sottomissione.



7

> Bando al dolore!

Molti pensano che farsi penetrare sia automaticamente correlato al dolore. **Il dolore è però un indizio che qualcosa che non sta andando come dovrebbe!** L'obiettivo non è certo il dolore, bensì il piacere. E per raggiungerlo, è necessario rilassarsi. A tale scopo è indispensabile un'atmosfera distesa. Spesso ci si può aiutare tentando di respirare a fondo e tranquillamente.

Il dolore dipende spesso dallo sfintere, il muscolo anulare che circonda l'ano e che contraendosi lo restringe o lo allarga. Se questo muscolo non è completamente disteso, il tentativo di penetrazione può risultare effettivamente molto doloroso.

Conosci già spontaneamente la sensazione del muscolo disteso (pensa a quando vai al gabinetto). Il rilassamento dello sfintere può richiedere un po' d'esercizio. Con l'ausilio di toy (dildo, ecc.) e delle tue dita puoi provare a esercitarti da solo in tutta tranquillità.

Stress e fretta sono assolutamente da evitare. Come ogni altro muscolo, anche lo sfintere ha bisogno di tempo per abituarsi alla dilatazione. E se tu non sai (ancora) con sicurezza se vuoi fare del sesso anale o no: ci sono tantissime altre pratiche erotiche fra uomini, che procurano un sacco di piacere! (V. pag. 47.)

Se mentre lui entra ti fa male: fermatevi. Attendete fino a quando il dolore passa e poi ricominciate daccapo lentamente e con cautela. Se ti fa male dillo al tuo partner. E digli anche di fermarsi e di fare una pausa.

Nei giochi con l'ano ci vuole il lubrificante. Le mucose dell'ano, nella zona esterna e interna, sono delicate e quindi facilmente soggette a lesioni. Usa quindi tanto lubrificante! Più ne usi, più il tutto risulterà agevole. Ulteriori dettagli sul tema alla pagina 37. Se sfiori l'ano, non dimenticare: mani sempre pulite e unghie delle dita corte e accuratamente limate.

Alcuni uomini, per prepararsi, si fanno un **clistere** con dell'acqua tiepida. Troverai l'occorrente in farmacia, in ogni sex-shop o via Internet. Puoi farlo anche con il tubo flessibile della doccia, dopo averne svitato l'estremità. Ma attenzione: introduci il tubo flessibile nell'ano con la massima accortezza per evitare lesioni, e non far scorrere troppo forte l'acqua. I clisteri danneggiano la flora intestinale, in particolare se si usa molta acqua. Quindi dovresti limitarti (una o due volte alla settimana va bene). Inoltre, se ti fai penetrare senza preservativo, la pulizia dell'intestino aumenta il rischio di contagio da HIV.

> Prendere posizione

Anche per il sesso anale, le posizioni sono innumerevoli. Se sei un principiante, sarà opportuno provare dapprima delle posizioni che ti consentano di rilassarti. Data la pronunciata curvatura del retto e considerato il fatto che ogni pene ha forma e dimensioni diverse, non ogni posizione può risultare piacevole e stimolante all'inizio.

Disteso sul ventre: per molti partner passivi è più facile rilassarsi se sono comodamente coricati sulla pancia o su un fianco. Prova a mettere un cuscino sotto il bacino. In questa posizione è il partner attivo a determinare il ritmo.

A cavalcioni: come partner passivo puoi assumere il controllo della situazione mettendoti a cavalcioni sul tuo partner disteso sulla schiena. Così sei tu a determinare a quale velocità e a quale profondità vuoi essere penetrato (fintanto che hai abbastanza forza nelle gambe...). Inoltre, spostando il tuo busto più avanti o più indietro, puoi anche variare l'angolo d'inclinazione del tuo pene mentre ti penetra e scegliere l'angolazione più comoda per te. Ulteriore vantaggio: il tuo pene è a portata di mano per farci tutto ciò che preferisci.

Doggy style: il partner passivo si mette praticamente «a quattro zampe», mentre quello attivo «entra» da dietro. Una delle posizioni preferite. Il partner attivo può così penetrare in profondità e il ritmo può essere stabilito da entrambi.

La variante classica: il partner passivo è disteso sulla schiena e quello attivo è sistemato fra le sue gambe. La penetrazione del pene però non è molto ben controllabile in questa posizione, che in compenso è romantica, perché vi consente di baciarvi e di guardarvi negli occhi.

In piedi: posizione pratica in particolare all'aperto (pensa però che gli spettatori involontari potrebbero non essere tanto entusiasti quanto te!).

Le uniche cose che possono porre dei limiti alla tua fantasia sono l'anatomia del corpo e le preferenze del tuo partner. Prova ciò che ti piace, sperimenta, e lascia stare ciò che non ti va e non ti diverte. Hai sempre il diritto di dire di no, se non ti senti a tuo agio nel fare qualcosa.



Se tu sei attivo, sta a te cogliere, con la dovuta attenzione, le reazioni del tuo partner. Sii delicato e non tentare mai di penetrarlo con violenza. Parla con lui e dimostragli che desideri rispettare i suoi desideri. Presta attenzione a come respira e a eventuali segni di dolore, e rispetta il suo ritmo.

> Non dimenticare!

Al di là di tutte le fantastiche sensazioni erotiche correlate alle pratiche anali, ci sono, purtroppo, anche i lati meno positivi: **l'HIV, l'Aids e le altre malattie a trasmissione sessuale**. La maggior parte degli omosessuali maschi sieropositivi si contagia facendo sesso senza preservativo. Il sesso anale senza precauzioni è la pratica più rischiosa per quanto riguarda il contagio da agenti patogeni (virus, batteri, parassiti), rispettivamente la trasmissione di malattie veneree di ogni tipo.



12

> Perché proprio il sesso anale senza preservativo è la pratica sessuale più a rischio?

- **Per il partner passivo:** le mucose del retto hanno tra l'altro la funzione di «passare» determinate sostanze al corpo (tra l'altro i liquidi). È questo, per esempio, il motivo per il quale alcuni medicinali vengono somministrati sotto forma di supposte da introdurre nell'ano: si tratta di un'efficiente forma per immettere delle sostanze nel circolo sanguigno – ciò vale, purtroppo, anche per i virus HIV.
- **Per il partner attivo:** nel retto di un uomo HIV-positivo sono presenti dei secreti (liquidi) contenenti i virus HIV. Con il sesso anale, può verificarsi un contagio del partner attivo, perché anche le mucose del pene (prepuzio, glande, uretra) rappresentano delle sensibili vie d'accesso all'HIV. Inoltre, il sesso anale induce quasi sempre delle piccole lesioni alle mucose del retto. Tali lesioni possono sanguinare e favorire così ulteriormente la trasmissione dei virus al partner.

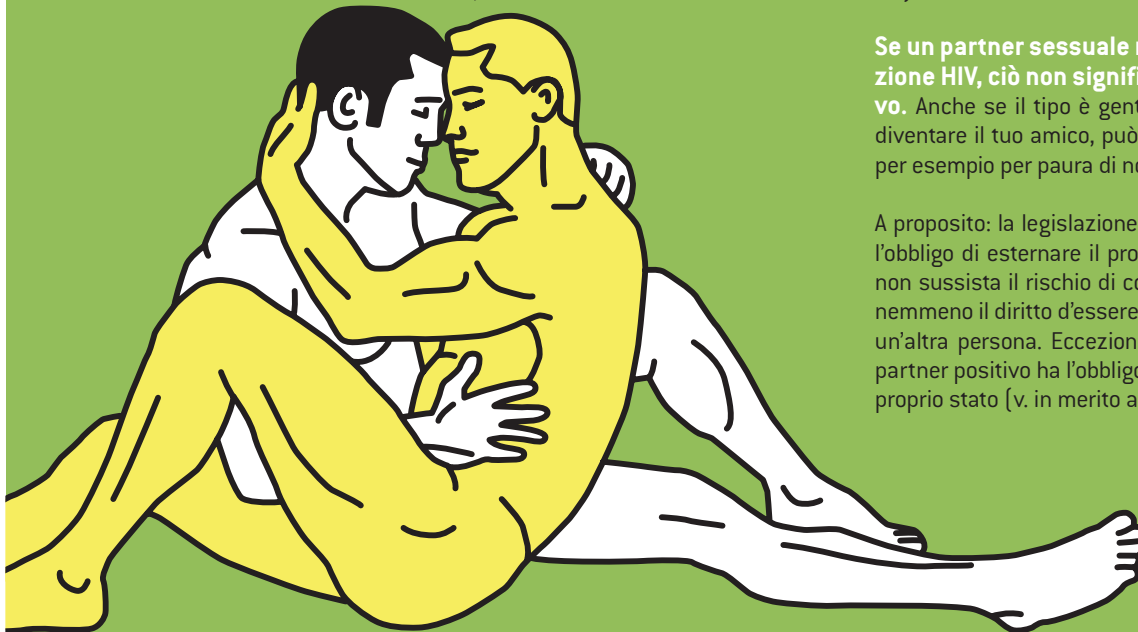
Il rischio di un contagio HIV è pertanto estremamente elevato nel sesso anale senza precauzioni (preservativo).

13

«Ma lui me lo direbbe...»

«Dopo aver saputo che il risultato del test era positivo, volevo solo ancora una cosa: scopare a più non posso. Chissà quanto tempo mi rimane? Non vado certo a metterglielo sotto il naso, a uno, che sono sieropositivo. Perlomeno non se si tratta di una scopata alla svelta. In fondo, ognuno sa benissimo cosa deve fare per proteggersi.» Carlo, 25

«lo penso che lui me lo direbbe. Dovrebbe esser logico, no? Un sieropositivo ha la responsabilità di non trasmettere il virus! Nascondere lo sarebbe immorale.» Gianni, 38



Supponi anche tu che un partner sessuale ti direbbe d'essere sieropositivo? **La maggior parte dei gay sieronegativi se lo aspetta e rinunciarebbe poi a far sesso con la persona in questione...**

Una constatazione, questa, che non favorisce il colloquio aperto in merito alla propria condizione da parte degli omosessuali sieropositivi. Inoltre, i motivi per non parlarne possono essere molti altri, in particolare nel caso di un incontro occasionale. Non da ultimo anche il fatto che non è pericoloso far sesso con un gay sieropositivo, fintanto che ci si attiene alle regole del safer sex (per quanto riguarda il sesso orale v. pag. 44-46).

Se un partner sessuale non si esprime sulla sua situazione HIV, ciò non significa affatto che sia sieronegativo. Anche se il tipo è gentile e carino e pensi che potrebbe diventare il tuo amico, può darsi che non ti dica subito tutto, per esempio per paura di non avere poi alcuna chance con te.

A proposito: la legislazione svizzera non prevede in generale l'obbligo di esternare il proprio stato sierologico fintanto che non sussista il rischio di contagio. Di conseguenza non si ha nemmeno il diritto d'essere informati sullo stato sierologico di un'altra persona. Eccezione: se un preservativo si lacera, il partner positivo ha l'obbligo d'informare il relativo partner sul proprio stato (v. in merito anche pag. 43, PEP).

> Safer sex? Perché dovrei?

«Non ci riesco proprio, la mia erezione va a farsi friggere se metto un preservativo. Quindi non ho scelta: niente sesso o sesso senza precauzioni. Ma la vita senza sesso non è proprio il massimo, non vi sembra?» Marco, 45

I problemi dell'erezione e con il preservativo sembrano essere la causa più frequente della rinuncia al safer sex (sesso più sicuro). Ma se il tuo pene ha un'erezione senza preservativo, non può esserci una ragione biologica che gli impedisca di averne una anche con il preservativo. Ovvero: qui, generalmente, il problema incomincia nella testa. Ed è risolvibile (v. pag. 38-40).

«Può accadere che sia talmente preso dal <gioco>, da dimenticare tutto, preservativo incluso. Più che dimenticare, si tratta di reprimere il pensiero delle conseguenze. Se un tipo mi eccita davvero, il godimento è tale che in quel momento non mi interessa se non uso il preservativo. Soltanto dopo realizzo d'aver appena rischiato la vita. Una sensazione di merda.» Federico, 21

Nella foga dell'eccitazione, i buoni propositi vacillano e il piacere dell'attimo prende il sopravvento. Ma appunto: dopo si rimane per almeno tre mesi (fino al prossimo test) con la spiacevole sensazione di aver appena rischiato la propria vita.



«In fondo desidero una relazione stabile, un compagno vero. Ma è incredibilmente difficile, sembra proprio non andare. Incontri qualcuno, lo conosci più da vicino, t'innamori, nascono tante speranze... e poi tutto va a monte. Un fiasco in più, per dirla clinicamente. Una dannata sensazione E ti senti così solo, così vulnerabile e non amato. Sì, soprattutto non amato e privo di valore. Se poi qualcuno che almeno vuole scopare con me – almeno questo. E poi mi è perfettamente uguale se con o senza preservativo.» Andrea, 45

Nella vita ci sono fasi buone e meno buone. **E in quelle negative, forse non t'importa molto di ciò che può accadere domani.** Ma anche le fasi negative passano. Un'infezione da HIV, invece, no. E trovare poi – da sieropositivo – un amico vero, non è certo più semplice di prima.

«Senza è semplicemente più eccitante. Già. E a seconda di quanto e con cosa mi sono imbottito, in quel momento non mi interessa più di tanto con chi sto facendo quale tipo di sesso. Ciò che conta è la chiavata. Il punto critico arriva il mattino dopo, quando non sai più se hai fatto sesso protetto o no e ti prende il panico.» Daniele, 28

Per molti uomini è difficile conoscere altri ragazzi, avvicinarli e stabilire un contatto. Non tutti riescono ad affrontare bene un rifiuto. L'alcool e altre droghe sono gli ausili più comuni per «darsi coraggio».

Se quando esci bevi alcolici o fai parte di quelli che sperimentano anche altre sostanze, rifletti prima, fintanto che hai ancora le idee chiare, sul safer sex. L'alcool e altre droghe possono aumentare la tua disponibilità al rischio. Ma chi vuole svegliarsi il giorno dopo con i residui di una sbronza e con la paura d'esser stato contagiato?

Parlare con sconosciuti e conoscere della gente non è sempre facile, specialmente se sei nuovo nel mondo omosessuale, o se ti trovi in un posto nel quale non conosci nessuno. Qui subentra la tentazione di nascondersi in un angolino del bar o della discoteca assumendo l'anda cool. Ma ciò rende difficoltoso anche agli altri il contatto con te. Un metodo sempre valido per stabilire il contatto con gli altri è un bel sorriso. Se viene ricambiato, il primo passo è già fatto! Puoi anche tranquillamente ammettere d'essere nervoso: la sincerità rende simpatici e facilita la cosa all'interlocutore, che probabilmente è tanto nervoso quanto lo sei tu!

«E poi ti ritrovi in una sauna o in un darkroom, tutti intorno a te stanno scopando a destra e a manca, e non ne vedi uno con il preservativo. Cosa si fa in una situazione così? Essere l'unico che vuole il preservativo? Non me la sento. Ho paura di rendermi ridicolo. Quelli penserebbero subito che sono sieropositivo. No, non posso, non ho la forza di comportarmi in modo diverso dagli altri.» Adriano, 20

Pensaci su un momento: chi scopava senza preservativo? I sieropositivi o quelli che vogliono diventarlo? Tu anche?

Nei posti destinati agli **incontri sessuali anonimi e superficiali**, regnano delle regole particolari: si parla poco, la comunicazione è affidata per lo più al linguaggio del corpo, agli sguardi, ai gesti, ecc. Lì si vuole semplicemente soddisfare la propria voglia di erotismo. HIV, Aids e safer sex non sono all'ordine del giorno.

Se non ti senti abbastanza forte e sicuro per proteggerti in questi ambienti, non sarebbe meglio forse rinunciarci? Perché non saranno certo gli altri a pensare a proteggerti.

«Oggi non si muore praticamente più per la malattia e i medicinali sono efficaci. C'è anche gente che ha, che ne sa, il diabete, per esempio, e impara a convivere. Nella prevenzione si provoca un panico superfluo. Fino a qualche anno fa magari la cosa era giusta, ma oggi? Io ho smesso di farmi tanti scrupoli. La vita continua anche con l'HIV e posso anche correre questo rischio.» Luca, 19

A tutt'oggi, un'infezione da HIV è inguaribile. I trattamenti disponibili possono solo ritardare il corso della malattia. I medicinali devono essere presi a vita, quotidianamente e a orari fissi, sette giorni alla settimana, anche in vacanza. E spesso hanno effetti collaterali spiacevoli o molto pesanti. La loro azione varia da soggetto a soggetto, con risultati non sempre soddisfacenti. Questa situazione non cambierà troppo presto. Non è in vista una terapia che possa effettivamente vincere la malattia.

I virus hanno inoltre la capacità di modificarsi e di adeguarsi e possono pertanto sviluppare resistenza contro i medicinali. A un certo punto, in questa fase ti ritroveresti nella stessa situazione dei sieropositivi negli anni 80. Alcuni parlano di «terapizzato al limite», quando non c'è più medicamento che possa aiutare.

«Dopo una settimana arrivò il test di resistenza. È stato peggiore del primo shock, peggiore del risultato del test, peggiore di tutto. <Lei è resistente a tutte e quattro le combinazioni usuali.> Prima ci si fa delle speranze, si pensa che con la terapia la cosa migliorerà in fretta. E poi un verdetto che mi ha davvero annientato.» Alessandro, 26

Hai già provato a pensare a come reagirebbero le persone che frequenti se dicessi loro che sei sieropositivo?

Un'infezione da HIV significa molto più che prendere «semplicemente» dei medicinali a vita, a orari fissi, e sopportarne gli effetti collaterali. Va al di là della paura che un giorno l'effetto dei medicinali possa venir meno. Al di là del fatto di dover restare per il resto della vita in terapia medica.

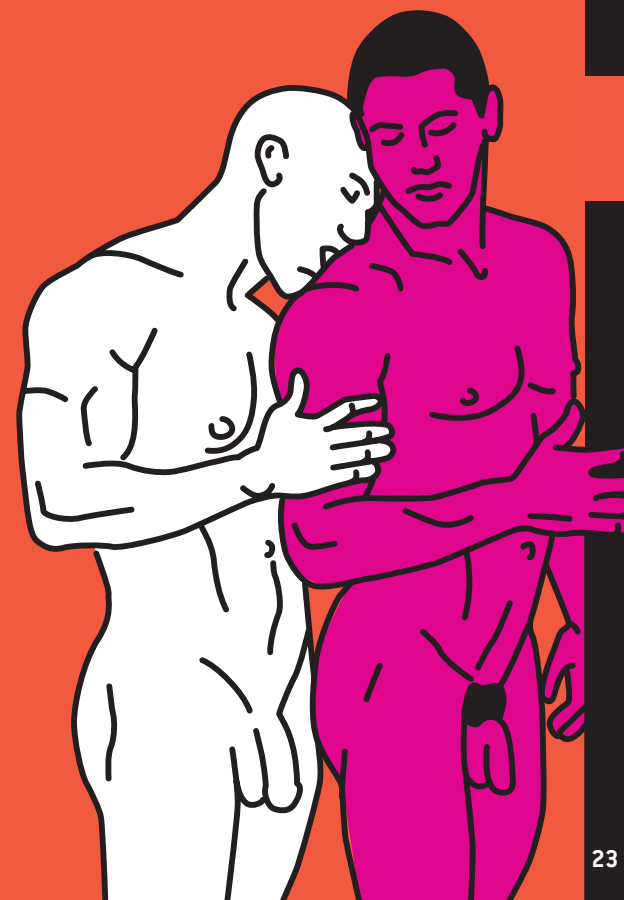
Molte persone sieropositivo sono confrontate con la **discriminazione e l'emarginazione** da parte di amici, colleghi, datori di lavoro o partner sessuali.

Si sentono rinfacciare che «la colpa è tutta loro», che «sono andate a cercarsela», visto che ognuno sa come si fa a proteggersi. Non c'è da stupirsi, quindi, se subentrano depressioni e gravi crisi emozionali.

Essere sieropositivo significa anche rendersi conto del fatto che si può contagiare gli altri. Le persone sieropositive sono quindi sempre confrontate con la questione della responsabilità per la protezione degli altri. Devono evitare di trasmettere il virus? La protezione degli altri è un impegno etico e morale? O sono le persone sieronegative che devono pensare a proteggersi?

«lo lo dico prima, ai tipi, che sono sieropositivo. Ma ad alcuni la cosa sembra essere perfettamente indifferente, non perché magari possono essere positivi anche loro. Semplicemente se ne fregano. In questi casi può anche accadere che mi faccia una scopata senza preservativo. In fondo, lo vogliono loro. Però non mi sento veramente tranquillo.» Bernardo, 52

Per chi è sieropositivo, spesso è tutt'altro che semplice proteggere i propri partner dal contagio. Come comportarsi, se si è sieropositivi, con un partner sessuale per il quale è evidentemente indifferente che l'altro sia positivo o negativo? Insistere comunque sul safer sex? O cogliere l'occasione per far sesso senza preservativo? Rinunciare del tutto a una scopata con il tipo? Dirgli che si è sieropositivi? Questo richiede un bel po' di coraggio: non si sa se l'altro reagirà con un rifiuto, con sfiducia o con paura, anche se la reazione più logica dovrebbe essere il rispetto di questo atto di coraggio e della volontà di proteggere gli altri.



> Ma non c'è un'alternativa al preservativo?

Evidentemente, molti di noi rinuncerebbero volentieri ai preservativi. Anche se si percepiscono appena. È sufficiente sapere che quella sottilissima barriera c'è. E poi bisogna pensare a infilarli. Bisogna interrompere il gioco. Tutto ciò, spesso, non è semplice.

C'è la possibilità di far sesso senza preservativo senza correre un rischio troppo alto? Molti di noi hanno le proprie idee e teorie in proposito. Eccone qui di seguito alcune, che forse non ti torneranno nuove.

Detto a priori: sono semplicemente sbagliate.

> Ritirare il pene prima di <venire>?

Non sono pochi gli uomini che pensano che per chi penetra il rischio sia minimo, rispettivamente che sia il penetrato a correre effettivamente il rischio. Ed è molto diffusa anche l'opinione che il rischio sia comunque molto ridotto se non si eiacula nell'ano del partner.

I fatti

L'infezione HIV può essere trasmessa tramite lo stretto contatto del pene non protetto con i secreti delle mucose dell'ano. Prepuzio, glande e uretra sono le possibili vie d'accesso per il virus HI. Per tale motivo, **anche il partner attivo** corre l'evidente pericolo di contagio HIV se fa sesso senza usare il preservativo. Qui non ha importanza se l'atto si conclude con l'eiaculazione o meno.

Per quello passivo vale la stessa cosa: un contagio è possibile anche senza eiaculazione del partner che lo penetra, ovvero **senza sperma**, fra l'altro a causa delle gocce di liquido pre-spermatico (pre-eiaculazione). Anche queste contengono, nei sieropositivi, i virus HIV, pur se in quantità modeste. Nel sesso orale (fellatio), le gocce di pre-eiaculazione non bastano per un contagio (motivi v. pag. 44). Nel sesso anale, però, la cosa è diversa, a causa della permeabilità delle mucose anali.



Logicamente, la variante più pericolosa è quella di un uomo HIV-positivo che penetra un HIV-negativo ed eiacula dentro di lui. In questo caso, lo sperma raggiunge direttamente le mucose del partner passivo con una concentrazione HIV più o meno elevata, e vi rimane. Questo è il più alto rischio di trasmissione HIV.

Sono però numerosi i fattori che influiscono sul grado di rischio di contagio HIV nei singoli casi di sesso non protetto. Se sei tu a penetrare o a essere penetrato, se il tuo partner eiacula dentro di te o no. Questi sono due esempi tra tanti e non per forza i due più importanti.

Per quanto riguarda il rischio di trasmissione della malattia, nel sesso anale (non protetto) è la quantità di virus HI presente nel sangue, rispettivamente nello sperma del partner sieropositivo ad avere un influsso ben superiore rispetto alla scelta del ruolo attivo o passivo.

Quanto più è elevata la cosiddetta **carica virale**, tanto più alto è il rischio. – Ciò significa allora che una carica virale non più constabile nell'ultimo esame esclude la possibilità di contagio HIV? Purtroppo no.

- Una carica virale indica quante «copie di virus» sono «libere» nel sangue. Ma l'infezione HIV non viene trasmessa solo attraverso tali virus liberi, bensì è possibile anche la trasmissione di cellule infette da HIV. E questo rischio rimane, anche se la carica virale non raggiunge le quantità sufficienti per un rilevamento.
- L'indice della carica virale evidenzia sempre e solo una situazione momentanea. I valori possono modificarsi fra un controllo e l'altro – anche con la continuazione della terapia.

- Una carica virale rilevata nel sangue rispecchia spesso – ma appunto non sempre – la concentrazione di virus nello sperma.

In sintesi: nessuno sa quale sia l'effettiva concentrazione della carica virale al momento dell'atto sessuale; non sussiste chiarezza sul singolo, essenziale fattore di rischio.

L'eventuale presenza di un'**ulteriore malattia trasmissibile per via sessuale**, per esempio la gonorrea o la sifilide, può aumentare notevolmente il rischio d'infezione HIV. Queste malattie facilitano il subentrare di ulteriori infezioni. Per lo più provocano focolai d'infezione superficiali al pene, sui testicoli, in bocca o nella zona anale. Tali focolai (vescichette, ulcerazioni, ecc.) sono la sede di cellule speciali molto più sensibili della pelle o delle mucose agli attacchi di germi patogeni.

I fattori dall'influsso sinergico sull'effettivo grado di rischio in ogni singolo caso sono talmente tanti, che la strategia di «tirarsi indietro» prima dell'eiaculazione e di «fare all'amore solo nel ruolo attivo» non può ridurre con sicurezza e a sufficienza il rischio.

Quindi: far sesso senza preservativo è il rischio più grande che puoi scegliere – anche senza eiaculazione e anche per il partner attivo, indipendentemente dalla quantità di lubrificante usato, dalla dolcezza o dall'irruenza dell'atto, ecc.

> Niente sesso con i sieropositivi?

«Io lo sento, se uno è sieropositivo o no, lo si può giudicare in base al tipo. Mi cerco i più giovani, che non hanno ancora troppe esperienze sessuali. E anche l'aspetto è un punto di riferimento. Come si presenta il tipo? È curato? In linea di massima penso che la mia intuizione sia valida.» Tommaso, 37

La conosci la barzelletta di quello che si butta da un grattacielo e, giunto all'altezza del secondo piano, grida: «Fin qui tutto bene!»? Nel mondo gay, circa un uomo su dieci è sieropositivo. **E nessuno può capire dalla faccia di una persona la sua condizione sierologica.** Né una fiorente giovinezza, né un'affascinante bellezza possono garantire lo stato sieronegativo di una persona.

E nemmeno il fatto che il tuo partner sia disposto a far sesso senza preservativo significa sicurezza. Al contrario. Forse è positivo e pensa: «Se acconsente a farsi scopare senza preservativo, è certamente positivo anche lui.»

Puoi anche avere le tue ragioni per rinunciare al profilattico. Ma una semplice «supposizione» basata su «segni esteriori» per giudicare lo stato sierologico del partner è indubbiamente una delle meno valide. Sarebbe meglio se tu presumessi che ogni partner potrebbe potenzialmente essere sieropositivo.

> Meno contatti sessuali, meno rischio?

«Ho ridotto drasticamente il mio <consumo>: il numero dei miei partner sessuali è meno della metà rispetto a prima. Perché? Beh, in parte sicuramente per via dell'Aids. È estremamente penoso doversi chiedere più volte al mese: <È adesso? Sono stato contagiato?> E poi fare ogni volta il test e aspettare il risultato. È uno stress continuo.» Mike, 33

Logico: se fai sesso non protetto solo una volta all'anno, corri solo una volta all'anno il rischio di venire contagiato. Se fai venti volte sesso senza preservativo invece, corri il rischio venti volte. Se tutti i gay dimezzassero il numero dei partner, avremmo meno casi di HIV.

Per ogni singolo caso, però, non c'è una gran differenza! **Perché il rischio c'è sempre, per ogni scopata senza preservativo,** indipendentemente da ciò che hai fatto la notte prima o che farai il mattino seguente o il giorno dopo ancora.

Puoi avere fortuna due, tre o anche venti volte. Ma il virus è sempre in agguato e può colpirti – è paragonabile alla roulette russa. Non sono poche le persone che si sono prese l'HIV al primo contatto sessuale non protetto.

> Ci amiamo. Lui non mi farebbe mai del male!

Tocchi il cielo con un dito, amore, fiducia e senso di appartenenza, sentimenti e desideri corrisposti, romanticismo, scintille erotiche e caldissimo sesso.

E poi parlare di malattie e della morte? Del passato sessuale di entrambi? Di fedeltà e tradimenti? E del test HIV?

«Sono una persona che non ha bisogno di molto tempo per riporre la propria fiducia negli altri. Quando ho conosciuto il mio ultimo compagno, ho percepito subito qualcosa di profondo e di molto intenso fra noi. Mi sentivo talmente sicuro con lui, che la domanda non si poneva affatto. Come avrebbe potuto farmi del male? Un pensiero inimmaginabile, assurdo. E in quel periodo lui faceva all'amore solo con me. Il suo passato? Non se ne parlava. Esistevamo solo lui e io. Allora, lui non sapeva ancora di essere sieropositivo.» Marcello, 29

Molti gay si contagiano con l'HIV nell'ambito di una relazione fissa. Spesso per il solo fatto di non averne parlato.

In una relazione, parlare di HIV/Aids e richiedere il safer sex non ha niente a che fare con la sfiducia ma ha molto a che fare con la responsabilità e il rispetto per il partner e per se stessi. Proprio responsabilità e rispetto dovrebbero essere parti integranti di una relazione d'amore. O no?

> Fedeltà e fiducia?

Vale la pena di discutere su certi punti, perché in una relazione stabile **si può anche rinunciare al safer sex**, premesse le seguenti condizioni:

Se fai coppia fissa con qualcuno, potete fare insieme un test HIV ma solo dopo aver rispettato per tre mesi le regole del safer sex. Questo per il fatto che dopo una situazione a rischio ci vogliono tre mesi per poter escludere con sicurezza un eventuale contagio. Se siete entrambi sieronegativi, potete rinunciare ai preservativi nell'ambito della relazione, se fate sesso solo fra voi due o usate sempre i preservativi in caso di scappatelle al di fuori della coppia.

La sicurezza così raggiunta (negotiated safety) richiede una grande fiducia e la capacità di parlare di tutto con il partner! Devi poter essere davvero sicuro che il tuo partner ti dica se, nonostante tutte le promesse, ha fatto sesso con un altro senza usare il preservativo. Parlate della possibilità di dover affrontare tale situazione già al momento dell'accordo. Se non sei sicuro che il tuo partner si attenga alle regole, parlagliene! Molte infezioni HIV all'interno di una coppia subentrano perché uno dei due partner non riesce ad attenersi alle regole concordate ai fini della sicurezza.

«Non so proprio come spiegare al mio amico perché all'improvviso dovremmo usare di nuovo i preservativi, dopo due anni di rapporti non protetti. Capirebbe subito che ho avuto qualcosa con un altro, e per giunta senza preservativo.» Alessio, 19

> Test invece delle dovute precauzioni?

È indubbiamente una buona cosa accertarsi una volta del proprio stato HIV. Di per sé, però, un risultato negativo non significa molto. La domanda decisiva è: che cosa hai fatto nei tre mesi prima e nel periodo dopo il test: hai fatto sempre safer sex? In caso

contrario, è possibile un contagio che non può essere constatato, rispettivamente che tu e il tuo partner facciate affidamento a una sicurezza che non esiste (v. in merito anche pag. 53–54).

Insomma: il risultato negativo di un test conferma soltanto che fino a tre mesi prima tu eri sieronegativo.

Lo stesso vale per chi ti dice che il suo test è risultato negativo. Nel frattempo possono essere accadute molte cose che tu non sai.

E ancora: un risultato negativo, dopo una situazione a rischio, non significa che tu sia immune o particolarmente resistente all'HIV, bensì unicamente che hai avuto fortuna.



> Sei sieropositivo?

Se sei sieropositivo, forse pensi alla possibilità di fare sesso senza protetto con altri sieropositivi. In questo caso dovresti riflettere su due punti:

L'altro è davvero sieropositivo? O pensi solo di saperlo? Lo supponi soltanto? Allora, nel caso in cui tu contagiassi qualcuno, rischieresti una **procedura penale**. Il tribunale potrebbe interpretare il tuo modo d'agire come una grave lesione personale e condannarti a vari anni di carcere.

Il safer sex non solo protegge dall'HIV, bensì diminuisce decisamente anche il rischio d'infezione da altre malattie trasmissibili per via sessuale. Se sei HIV-positivo, dovresti prevenire qualsiasi ulteriore infezione, per non indebolire ancora di più il tuo sistema immunitario, rispettivamente per evitare complicazioni. Infezioni supplementari possono eventualmente anche influire negativamente sul decorso di un'infezione HIV. Favoriscono inoltre in misura decisiva alla trasmissione dell'HIV.

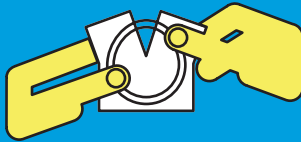
Non è escluso il rischio di una cosiddetta **coinfezione o superinfezione** HIV con un ceppo (gruppo) virale diverso dal tuo. Eventualmente non reagisci poi più ai tuoi medicinali.

Nell'opuscolo «**Vita di coppia & sessualità**» troverai ulteriori spunti su come tu e il tuo partner potete approcciare l'argomento (per ordinare l'opuscolo v. pag. 60).

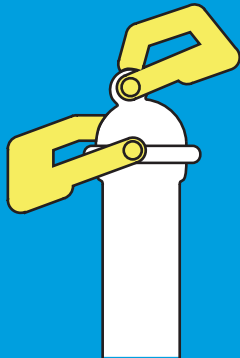
> Tutto sul preservativo

«Ma se ormai lo sanno usare tutti!» Se sei uno specialista, ottimo! Ciononostante in questo capitolo troverai informazioni sui preservativi (o profilattici) e sui lubrificanti e su cosa fare nel caso in cui insorgano problemi.

> Come si usa?

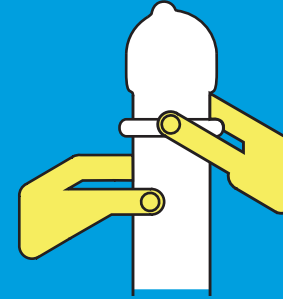


Aprilo: strappa l'involucro con la dovuta cautela al punto contrassegnato (tacca) ed estrai accuratamente il preservativo.



Indossalo: prima spingi completamente all'indietro il prepuzio (la pelle che ricopre il glande, ovvero la punta del pene). Quindi, afferra il preservativo, ancora arrotolato, con l'indice e il pollice, schiacciando leggermente tra le dita il serbatoio, e posizionalo sul glande. Nel preservativo non deve rimanere aria. Accertati che il preservativo sia posizionato dal lato giusto (l'anello di gomma rimane all'esterno) per poterlo srotolare senza problemi lungo il membro.

Srotolalo: il preservativo deve poter essere srotolato con facilità lungo tutta la lunghezza del pene, e l'operazione deve essere agevole. Altrimenti, probabilmente è troppo stretto o troppo largo.

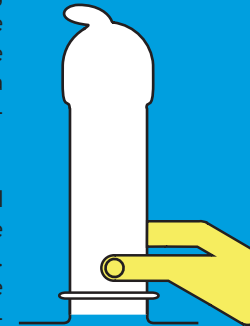


Quanto più sei pratico nel mettere il preservativo, tanto meno darà fastidio la necessaria breve pausa durante il rapporto.

Lubrifica: lubrifica abbondantemente il preservativo indossato usando un lubrificante idrosolubile o a base di silicone. Ancora meglio se si applica un'abbondante porzione di lubrificante anche sul sedere del partner.

Durante: quanto più a lungo e più accanitamente si fa all'amore, tanto più importante è controllare regolarmente se il preservativo è ancora al suo posto ed è ancora intero. Frattanto applica nuovamente del lubrificante.

Dopo: Dopo l'orgasmo, trattieni il preservativo con la mano alla base del pene ed estrai il pene dall'ano. Altrimenti il preservativo potrebbe sfilarsi e lo sperma potrebbe fuoriuscire nell'ano del partner. I preservativi usati vanno gettati nella spazzatura e non nel gabinetto o dispersi nell'ambiente.



> Quale preservativo usare?

Per il sesso anale possono essere usati tutti i preservativi, meno quelli extrasottili o quelli con microrilievi (zigrinature, nervature). È importante che siano contrassegnati dal noto **marchio «OK»**.

Questo marchio di qualità conferma che il preservativo ha superato i severi test di sicurezza. Anche i profilattici con la sigla CE sono omologati ma in base a criteri meno rigidi.

In caso d'emergenza, comunque, un preservativo qualsiasi è sempre meglio di niente. I semplici preservativi gadget non offrono però la sicurezza necessaria!

Non mettere i preservativi nel portamonete, bensì in un astuccio, al riparo dalla luce e da oggetti appuntiti. E ricorda: i preservativi hanno una **data di scadenza**.

> Parliamo di misure

Normalmente, i preservativi sono larghi da 51 a 54 mm e lunghi da 170 a 185 mm. Ogni pene ha le proprie dimensioni, quindi devi trovare il preservativo più conforme al tuo. Sono in commercio anche preservativi X-large e X-small.

Se il preservativo è troppo grande tende a sfilarsi. Mentre se è troppo stretto dà fastidio, è sottoposto a una tensione eccessiva e può rompersi. Quando il preservativo ha la misura giusta, si lascia srotolare facilmente fino alla base del pene. In breve: la misura giusta è decisiva per il comfort e per la sicurezza.

Se non trovi un preservativo che sia abbastanza largo e lungo, prova con **Femidom** (preservativo per la donna). Si tratta di una guaina lunga 17 cm concepita per l'introduzione nella vagina. Ma può essere usato anche per il sesso anale. A tale scopo devi dapprima eliminare l'anello interno. Quindi puoi infilare il Femidom come un calzino sul tuo pene prima d'introdurlo nell'ano del tuo partner. **Vantaggi:** il Femidom è più grande e non stringe, e non devi estrarre il pene dall'ano del tuo partner subito dopo l'eiaculazione. **Svantaggi:** l'utilizzo richiede un po' di pratica, il Femidom è piuttosto caro, attualmente viene venduto solo in farmacia e al sito www.shop.aids.ch, e produce un leggero fruscio durante il rapporto.

> Qual è il lubrificante migliore?

La cosa importante è una sola: se usato insieme ai preservativi, deve essere **idrosolubile** o a **base di silicone**. Tutte le sostanze oleose aggrediscono il preservativo e lo rendono permeabile. Quindi evita crema per le mani, vaselina, body-lotion, oli per massaggi, creme solari, creme grasse tipo Eutra, Nivea, olio per condimenti, ecc.

Suggerimento: metti una goccia di lubrificante nel serbatoio del preservativo prima d'infilarlo. Sembra che aumenti il piacere!

> Dove acquistare i preservativi?

Puoi acquistare i preservativi e il lubrificante nei grandi magazzini, al supermercato, in farmacia e nei sex-shop. Nelle condomerie o su Internet (p. es. www.shop.aids.ch) puoi guardare l'intera gamma e scegliere ciò che preferisci. Troverai anche i preservativi extrastretti o extralarghi, in poliuretano, di tutti i colori e ai gusti più svariati.

> Appena metto il preservativo, la mia erezione se ne va!

Non sei l'unico con questo problema! Ognuno di noi è già stato confrontato con un «rifiuto» da parte del nostro «beniamino». Ciò è del tutto normale e può avvenire sia con sia senza preservativo. Finché non hai problemi d'erezione quando ti masturbi o fai sesso senza preservativo, dal punto di vista organico tutto è a posto. Se invece hai problemi anche in questi due casi, vai dal medico (uomo o donna) per chiarire le cause (può trattarsi, per esempio, di diabete, di un tasso troppo basso di testosterone, di effetti collaterali di medicinali contro l'HIV, ecc.) e le possibilità di trattamento.

Se ti accade ripetutamente di non avere un'erezione o di perderla, ciò può provocare un circolo vizioso: la prossima volta, probabilmente, partirai già con la paura che il «fiasco» possa ripetersi e ti sentirai sotto pressione. Ed è davvero improbabile riuscire ad avere un'erezione sotto stress. L'unica cosa da fare è **togliersi di dosso la pressione e rilassarsi**. Possibilmente parlane con il tuo partner e magari dedicati per un po' a pratiche che non richiedono un'erezione. Per esempio, un delicato massaggio in un'atmo-

sfera tranquilla e romantica, con tanto di candele e musica di sottofondo.

Non appena riuscirai a tralasciare la tua (mancante) erezione, il problema si risolverà da sé. Se non riesci a superarlo da solo e non hai voglia di parlarne con degli amici, puoi rivolgerti a un **consulente professionale**, per esempio a un sessuologo, che può anche indicarti degli esercizi per allenare le fasce muscolari del pavimento pelvico, e quindi anche la capacità erettiva.



> Come puoi «mantenere in forma» il tuo pene?

Alcool: uno o due bicchieri di vino, per esempio, durante una romantica cena con il tuo lover, possono sedare la paura di fallire e aiutarti a ritrovare l'erezione perduta, e quindi anche la fiducia, ovvero a interrompere il circolo vizioso. Ma non esagerare – se superi i limiti con l'alcool, insieme alla tua energia si affloscia anche il tuo «alleato»! E il tuo limite lo conosci senz'altro.

Cock ring: gli anelli per il pene, che possono essere di plastica, di pelle o di metallo, vengono applicati intorno al pene e ai testicoli. Evitano il deflusso del sangue dal pene, prolungando così l'erezione. Sono preferibili gli anelli in plastica. Ma non esagerare! Se dura a lungo, la stasi sanguigna può danneggiare i vasi sanguigni.

Viagra & Co.: si può anche ricorrere a questo tipo di medicinali, se nient'altro viene in aiuto. Ma non prenderli mai senza prima consultare il medico, rispettivamente senza prescrizione medica! Presi insieme ai popper, comportano il pericolo di un collasso circolatorio dalle conseguenze mortali.

E infine: tutto ciò che contribuisce al fitness, a mantenere in forma il tuo cuore e il tuo corpo, fa benissimo anche al tuo pene.

> Altri problemi con il preservativo?

Proprio quando mi serve, non ce l'ho a portata di mano! Non puoi mai sapere a priori quando ti può servire il preservativo. Una buona soluzione consiste nel tenere una scorta a casa e nel portare sempre qualche preservativo con sé. Molti club offrono profilattici gratuiti: richiedili!

Appena indosso un preservativo, il mio pene si arrossa e incomincia a prudere! Sembra che tu abbia un'allergia. Di solito, il responsabile è il lattice. Per questi casi ci sono i preservativi in poliuretano, privi di lattice (p. es. Avanti o Ceylor). Anche il Femidom (il preservativo per la donna) è generalmente in poliuretano. Può anche darsi che sia lo strato lubrificante del preservativo a provocare l'allergia. Prova i preservativi trattati solo con il talco.

Comunque è importante far appurare dal medico le cause dell'allergia e attendere che i sintomi spariscano prima di provare un altro preservativo.

> Aiuto, il preservativo è scoppiato!

Generalmente, i preservativi non si rompono «per caso»: per lo più la rottura è indotta da **errori nell'uso**, quali:

- la confezione è stata aperta con i denti o con un oggetto appuntito;
- la confezione è stata danneggiata (quindi manca il cuscinetto d'aria protettivo);
- il preservativo è stato srotolato prima d'essere infilato, rispettivamente infilato a mo' di calzino;
- il preservativo è troppo grande o troppo piccolo;
- il lubrificante inadeguato;
- il preservativo non è stato trattenuto alla base al momento in cui si è estratto il pene;
- l'utilizzo ripetuto dello stesso preservativo.

Se «l'incidente» è accaduto nel corso di una scappatella, dovresti informare il tuo partner fisso. In ogni caso devi proteggerlo, praticando safer sex, per almeno tre mesi, fino a quando avrai fatto un test HIV. Da lui, in fondo, ti aspetteresti la stessa cosa.

Se sei sieropositivo, nel caso in cui il preservativo si rompa, informare il tuo partner non è solo un dovere morale, bensì anche un dovere giuridico. Perché solo così gli consenti di ricorrere per tempo al **PEP** (v. pagina seguente). Se possibile, accompagna il tuo partner alla consulenza.

Dopo una situazione a rischio puoi fare qualcosa per ridurre il pericolo di un'infezione HIV?

PEP

Se il tuo partner è HIV-positivo (o hai dei motivi per supporlo) e siete incorsi in una situazione a rischio – ovvero un **rapporto anale senza preservativo** (anche in caso di rottura del preservativo) o sesso orale con **sperma in bocca** – dovresti farti consigliare al più presto – **al limite il giorno seguente** – in uno dei centri specializzati HIV dei grandi ospedali in merito alle possibili contromisure (indirizzi v. pag. 59). Possibilmente, il partner sessuale sieropositivo dovrebbe venire con te.

In uno di questi centri, in base alla tua/vostra descrizione, si valuterà il grado di rischio e l'eventualità di ricorrere a una cosiddetta **profilassi postesposizione HIV** (HIV-PEP o PEP). Si tratta di una terapia preventiva di più settimane con medicinali contro l'HIV che possono ridurre significativamente il rischio di un eventuale contagio ma non escluderlo definitivamente. La probabilità di successo della terapia antiretrovirale è strettamente dipendente dalla rapidità con cui viene iniziata.

La PEP non è la «pillola del giorno dopo»! È una terapia impegnativa che richiede più settimane di tempo, ha spesso forti effetti collaterali e non sempre si conclude con successo!

> Suck my cock!

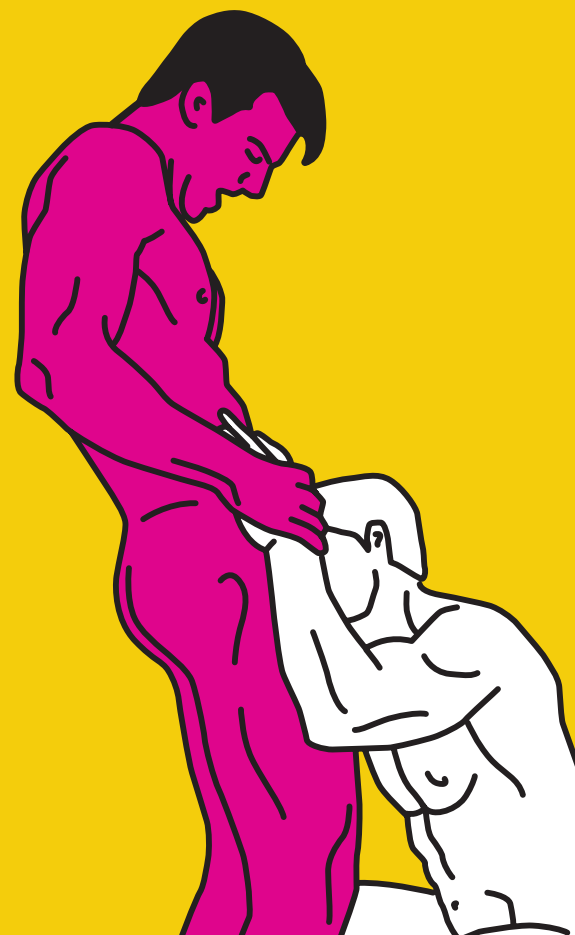
Il sesso orale è una delle pratiche più piacevoli ed eccitanti fra gay. Accarezzare, succhiare, mordicchiare, a tratti delicatamente e a tratti con più irruenza, il pene del partner procura sensazioni erotiche irresistibili.

Se dello sperma infetto con HIV entra in bocca (sesso orale), sussiste il rischio di trasmissione HIV.

Evita quindi che il tuo partner ti eiaculi in bocca (e viceversa) e non inghiottire lo sperma. In caso di incidente: sputa subito lo sperma e sciacqua la bocca con acqua tiepida (non pulirti subito dopo i denti!).

Concorda a priori con il tuo partner un segnale di «stop» in modo da poterti tirare indietro per tempo o digli chiaramente di non venirti in bocca. Se ciò non è possibile, presta attenzione ai segnali del suo corpo in modo da accorgerti quando sta per raggiungere l'orgasmo (respiro accelerato, gemiti di piacere, ecc.)

E le gocce prespermatiche? In un uomo sieropositivo, anche le gocce di liquido prespermatrico precedenti l'orgasmo (gocce prespermatriche) contengono il virus HIV ma, secondo le cognizioni attuali, la quantità non è sufficiente per trasmettere la malattia, indipendentemente quanto liquido c'è. Le mucose intatte della cavità orale costituiscono una barriera importante contro molti agenti indesiderati e quindi sono meno permeabili ai germi patogeni rispetto alle mucose anali. Inoltre, la saliva ha proprietà inibenti sui virus e sui batteri.



Non sono pochi però i gay che si chiedono se non sarebbe meglio usare il preservativo anche per i pompini. Chi vuole e può, naturalmente può adottare questa misura preventiva. Il preservativo protegge, anche nel sesso orale, da altre malattie a trasmissione sessuale, quali la gonorrea (scolo) o la sifilide (v. in merito anche pag. 55-57), contro le quali non costituiscono una protezione valida né le mucose della bocca, né la saliva!

Allora i pompini sono al cento per cento sicuri per quanto riguarda l'HIV, se lo sperma non viene in contatto con la bocca? La sicurezza al cento per cento non esiste, né nei rapporti sessuali, né in altri ambiti della vita. Ma la regola safer sex «niente sperma in bocca, non inghiottire lo sperma» è affidabilissima e offre una protezione sufficiente, come confermano gli esperti.

Eccezioni: infiammazioni e infezioni della bocca, per esempio in concomitanza con una malattia a trasmissione sessuale, possono aumentare il rischio di contagio da HIV. Queste malattie causano per lo più focolai superficiali d'infezione al pene, ai testicoli, in bocca o all'ano. In tali focolai (vescichette, ascessi, ecc.) si trovano delle cellule particolari molto più sensibili di quelle della pelle e delle mucose alle aggressioni di carattere infettivo. In tali condizioni particolari, un contagio da HIV con un pompino è possibile anche senza eiaculazione in bocca.

Alle pagine 56-57 troverai utili informazioni su cosa fare in caso di sintomi di una malattia trasmissibile sessualmente.

Il prospetto «**Da bocca a...**» riporta numerose ulteriori informazioni sul sesso orale. Le modalità d'ordinazione alla pagina 60.

> E le altre pratiche sessuali?

Sesso anale e sesso orale... e questo sarebbe tutto? Naturalmente no. Il corpo maschile e la tua fantasia schiudono le porte a un'infinità di variabili.

Baciare: il gioco con le labbra e con la lingua può procurare emozioni di grande intensità. Molti lo percepiscono come più intimo dell'atto sessuale stesso. E qui, il timore dell'HIV è superfluo!

Pomiciare (frottage, limonare): pelle contro pelle, più vicini che mai al proprio partner. Percepirlo con ogni cellula del proprio corpo. Anche in questo caso, l'HIV te lo puoi tranquillamente scordare. Se usate dell'olio per massaggi e dopo volete passare al sodo, ricordatevi che spesso contiene sostanze oleose che danneggiano i preservativi. Meglio quindi usare olio per massaggi a base di silicone.

Masturbarsi (farsi una sega): se lo fai da solo, è il modo di far sesso più sicuro del mondo! Inoltre è un modo fantastico per scoprire le reazioni del tuo corpo e le tue preferenze. E in due è la pratica sessuale più frequente fra gay. Non comporta praticamente rischio HIV, a patto che non usi lo sperma dell'altro come lubrificante per masturbarti. E se per caso uno spruzzo dovesse arrivarti in un occhio, sciacqualo accuratamente con l'acqua corrente tiepida.

Rimming (leccare il culo): stimolare delicatamente il sedere del partner con la lingua può dare un intenso godimento! Ad alcuni piace e ad altri no. Non c'è pericolo di HIV, in compenso puoi contagiarti con l'epatite A e con parassiti intestinali. Tutti

gli uomini che fanno sesso con (diversi) uomini dovrebbero vaccinarsi contro l'epatite A e l'epatite B!

Golden Shower (pissing, pioggia dorata): l'urina è detta anche spumante naturale, definizione che sottolinea il valore che ha per più di una persona. La trasmissione dell'HIV è esclusa, anche nel caso si beva l'urina di terzi. Non è invece escluso il contagio da epatite A o da altri agenti patogeni. Ma contro l'epatite A e B esiste la possibilità di vaccinarsi.

Sesso scat (doccia marrone, brown shower): i giochi erotici con le feci sono meno diffusi di quelli con l'urina e davvero non apprezzati da tutti. Se ti piacciono, via Internet o sulla stampa gay troverai di certo partner con le tue stesse preferenze. Anche qui il problema non è l'HIV, bensì sono l'epatite e gli altri agenti patogeni.



Rasarsi: può essere molto erotico rasarsi a vicenda, per esempio il pube. A parte la dovuta sensibilità nel maneggiare il rasoio, è importante anche usare per ognuno una lametta nuova per evitare il rischio di contagio con l'epatite C (non esiste un vaccino contro l'epatite C!).

Fisting (Fistfuck): il partner introduce la sua mano (o di più) nell'ano dell'altro partner. Senza una bella porzione di fiducia, di capacità d'immedesimazione e di lubrificante, la cosa non funziona. Altra premessa essenziale: unghie corte, e guanti di lattice. Assolutamente da evitare: la fretta. Se sei principiante e vuoi provarlo, affidati comunque a qualcuno che sia esperto per farti introdurre a questa pratica. Senza le dovute precauzioni, il fisting può indurre gravi lesioni (come la perforazione intestinale). Dopo il fisting, aumenta il pericolo di contagio HIV con il sesso anale senza preservativo a causa delle inevitabili lesioni del retto! E lubrificanti contenenti grassi (il Crisco, per esempio) non sono compatibili con i preservativi.

Toy (giocattoli erotici): i più diffusi sono i dildo, ovvero riproduzioni del pene in materia sintetica nelle forme e nelle misure più svariate. Su Internet o nei sex-shop troverai un vasto assortimento di giocattoli e accessori erotici per adulti. I dildo più piccoli sono adatti per approcciare il tema del sesso anale. Se i giocattoli vengono usati da più partner, sussiste il pericolo della trasmissione di agenti patogeni (virus, batteri, ecc.). Pertanto, i dildo e altri giocattoli devono sempre essere accuratamente disinfettati con alcol 70% e poi sciacquati con acqua, e non semplicemente passati da un sedere all'altro. Si può anche rivestire il dildo con un preservativo.

S/M (sadomasochismo): viene definito sesso pesante, imperniato sulla sottomissione e dominazione, sul piacere d'infliggere dolore e di subirlo, ecc. Il «maestro», ovvero il sadista (anche padrone, signore), soddisfa lo «schiavo», ovvero il masochista (servetto, cagnolino). Richiede fiducia, equilibrio ed esperienza. Le possibilità: legare/immobilizzare lo schiavo (bondage), morsetti per capezzoli, punizioni fisiche (frusta, botte), ma anche umiliazioni e mortificazioni. Il padrone si accolla una grande responsabilità affinché non vengano provocati danni fisici o lesioni gravi. Importante: accordarsi esplicitamente prima sul segnale «stop», da rispettare assolutamente. Per quanto riguarda l'HIV, è necessaria prudenza in presenza di sangue e di ferite aperte.

Piercing: di per sé non è una pratica sessuale. I piercing sulla lingua, ai capezzoli, sul glande, ecc., possono però emanare un fascino erotico particolare durante il sesso e anche influenzare le sensazioni. Un piercing al pene può danneggiare il preservativo. E il foro di applicazione del piercing sul pene può eventualmente favorire l'accesso di virus HIV e di altri agenti patogeni, in particolare se è ancora fresco o magari infiammato.

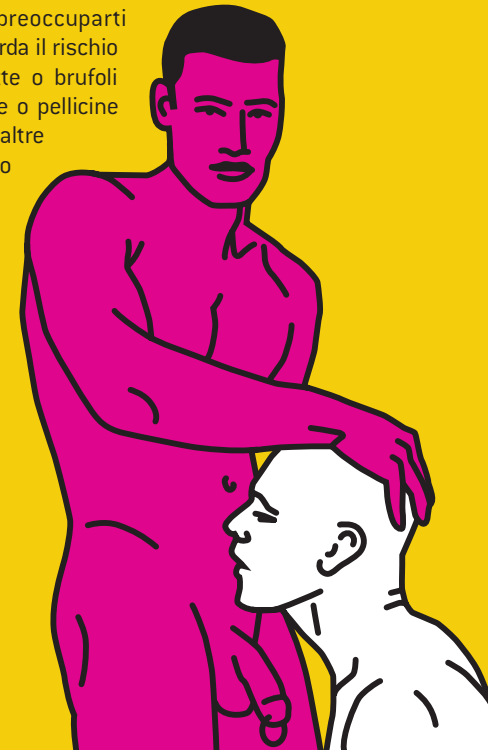
Per quanto riguarda l'HIV, queste pratiche non sono quindi problematiche, se rispetti le misure precauzionali di cui sopra. Ciò non vale per altre malattie a trasmissione sessuale, alcune delle quali possono essere trasmesse anche solo attraverso il contatto del corpo (v. pag. 55–57).

Le due regole del safer sex – fare sesso solo con il preservativo e niente sperma in bocca – **rappresentano una protezione ottimale contro l'HIV.** Un preservativo intatto non può essere trapassato da nessun agente patogeno (virus, batteri, parassiti). Rimane il rischio, comunque minimo, d'incidente: un preservativo

che scivola via o si rompe, per esempio, e anche questo dipende da te (v. pag. 34/35 e 42/43).

Ti consigliamo inoltre la vaccinazione contro l'epatite A e B (in particolare se sei solito cambiare partner) e di parlare con il tuo medico sulle possibilità di accertamento di altre malattie a trasmissione sessuale (v. a tale proposito anche pag. 57).

Pertanto, se pratichi il safer sex, non devi preoccuparti per quanto riguarda il rischio HIV. Né pustole o brufoli aperti, né unghie o pellicine danneggiate, né altre piccole lesioni o lesioni in via di guarigione rappresentano un rischio.



> HIV: i fatti

> La malattia

A tutt'oggi, molte persone confondono l'HIV con l'Aids. L'acronimo **HIV** significa **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus (virus da immunodeficienza umana) e indica il virus che aggredisce il sistema immunitario della persona sieropositiva e che può indurre l'**AIDS**, ovvero **A**cquired **I**mmunodeficiency **S**ndrome (sindrome da immunodeficienza acquisita).

Il virus HIV indebolisce il sistema immunitario umano a tal punto da inibire nell'organismo i meccanismi di difesa contro ulteriori, nuovi agenti patogeni. Per tale motivo, eventualmente anche dopo alcuni anni privi di sintomi, possono insorgere varie malattie, che non si svilupperebbero, o si svilupperebbero molto raramente, se il sistema immunitario fosse intatto. In questo stadio, l'infezione da HIV viene chiamata Aids. Alcune malattie fra queste possono essere mortali.

Con la **terapia contro l'HIV** si tenta, mediante determinati medicinali, d'impedire al virus HIV d'indebolire il sistema immunitario, in modo da rallentare l'insorgere dell'Aids. Ulteriori informazioni sulla terapia HIV alle pagine 21/22.

Vuoi saperne di più? Vai al sito www.aids.ch!

> Il test HIV

In una persona infetta dal virus HIV, il corpo tenta di difendersi dall'aggressore producendo anticorpi. I test HIV usati oggi individuano, tra l'altro, i relativi anticorpi nel sangue. Se non vengono riscontrati anticorpi, il test risulterà «negativo», in caso contrario sarà «positivo». In altre parole: i test possono escludere un'infezione HIV («negativo») o confermarla («positivo»).

I test basati sugli anticorpi HIV possono però escludere affidabilmente il contagio da un'infezione HIV solo dopo tre mesi da una situazione a rischio, perché dopo un contagio l'organismo richiede questo periodo di tempo per produrre una quantità di anticorpi tale da essere rilevata dal test. Un test HIV eseguito prima del decorso di questo periodo di tempo non esclude con sicurezza la possibilità dell'avvenuto contagio HIV correlato a una situazione a rischio.

Il risultato positivo di un test implica molteplici conseguenze personali, mediche, giuridiche e sociali. Pertanto è opportuno ricorrere a **una consulenza personale prima del test**, per esempio presso una sede regionale Aiuto Aids, presso il tuo medico o presso un centro che esegue test HIV anonimi (indirizzi v. pag. 59).

> Quando è opportuno fare un test?

- Quando temi d'esser stato contagiato con il virus HIV in una situazione a rischio.
- Se vivi una relazione stabile e in futuro vorresti rinunciare ai preservativi, rispettivamente accertarvi che nessuno dei due sia infetto da HIV.
- Se hai dei sintomi che potrebbero far sospettare un'infezione da HIV* e il tuo medico vorrebbe chiarirne le cause.

* Spesso, nelle prime settimane seguenti un contagio da HIV, si manifestano sintomi simili a quelli influenzali (febbre, gonfiori delle ghiandole e dei nodi linfatici, dolori muscolari, ecc.). Se tali sintomi subentrano dopo una situazione nella quale potresti esserti contagiato con l'HIV, dovresti andare dal medico per chiarire le cause.

Nell'ulteriore decorso dell'infezione da HIV – per lo più anni dopo il contagio – si sviluppano malattie più gravi, quali, per esempio, una determinata forma di polmonite, infezioni micotiche (funghi) in bocca e in gola, tubercolosi, ecc.

Trova ulteriori informazioni in merito al test HIV sul sito www.aids.ch!

> Altre malattie trasmissibili per via sessuale (MTS)

Oltre al virus HIV, esistono altri agenti patogeni che possono essere trasmessi attraverso il rapporto sessuale (virus, batteri, parassiti). Alcune infezioni – come **l'epatite B, la gonorrea** (scolo) o **la sifilide** – sono più diffuse dell'HIV e non sono sempre esattamente «innocue».

- Le malattie a trasmissione sessuale non individuate, e quindi non curate, possono avere **gravi conseguenze**: da un intenso prurito e secrezioni anomale dall'uretra fino a escrescenze e vescichette sul pene o sui testicoli, nonché danni al fegato o determinate forme tumorali.
- Le malattie a trasmissione sessuale **facilitano l'insorgere di ulteriori infezioni** e aumentano quindi in particolare – ma non solo – il rischio di un contagio da HIV.
- Se sei **sieropositivo**, dovresti evitare qualsiasi ulteriore infezione per non indebolire maggiormente il sistema immunitario. Ulteriori infezioni possono influenzare negativamente il decorso dell'infezione da HIV.

Il safer sex ti offre non solo un'affidabile protezione contro l'HIV ma riduce notevolmente anche il rischio di contagio da altre malattie a trasmissione sessuale, perché nessuno degli agenti patogeni in questione (virus, batteri, ecc.) può penetrare attraverso un preservativo intatto.

Il contagio da una malattia trasmissibile sessualmente può però verificarsi nonostante l'adozione delle regole safer sex. Per esempio se il punto contagioso si trova su una parte del corpo non protetta dal profilattico. Oppure con il sesso orale non protetto, anche senza sperma in bocca.

Per fortuna, la maggior parte delle malattie veneree può essere curata, se sono individuate per tempo. I seguenti **sintomi** possono segnalare la presenza d'una malattia a trasmissione sessuale:

- Secrezioni (perdite o «scolo») anomale dal pene, di varia consistenza, quantità e colore.
- Bruciori nell'urinare, prurito in prossimità dell'uretra.
- Dolori e gonfiori nella zona dei testicoli.
- Ulcerazioni (lesioni superficiali della pelle), vescichette, escrescenze, arrossamenti, verruche e prurito al pene, ai testicoli o all'ano.
- Dolore sordo nell'ano.
- Secrezioni dall'ano.
- Palato e gola fortemente arrossati e infiammati.

Se noti uno di questi sintomi (anche se sei insicuro!) dovresti assolutamente consultare il **medico** o recarti da un **dermatologo**. Troverai indirizzi di medici senza pregiudizi sull'omosessualità presso Aiuto Aids Ticino (indirizzi alla fine).

È importante che tu trovi un medico con il quale ti senta a tuo agio e possa discutere apertamente. In caso contrario, non esitare a cambiare medico.

E se dovessi aver contratto una malattia venerea: informa il tuo partner, affinché anche lui possa farsi curare. Altrimenti continuerete a trasmettervi la malattia a vicenda. Per quanto possibile, informa anche tutti gli eventuali partner occasionali, per evitare l'ulteriore propagarsi della malattia.

Contro l'epatite A e B puoi anche farti vaccinare (vaccino singolo o combinato), cosa comunque consigliabile, in particolare se cambi spesso partner sessuali. La cassa malati rimborsa i costi della vaccinazione contro l'epatite B ma di solito non si assume quelli per il vaccino combinato.

Troverai ulteriori informazioni sulle malattie a trasmissione sessuale nell'opuscolo **«Love Bugs»** dell'Aiuto Aids Svizzero. Modalità d'ordinazione alla pagina 60.



> Indirizzi e link utili

Consulenza

Dr. Gay www.drgay.ch risponde con competenza a tutte le domande sui temi seguenti: sesso fra omosessuali, amore, relazioni, HIV/Aids, ecc. L'anonimato è garantito. Servizio gratuito. www.gayticino.ch fornisce indirizzi utili e indicazioni sulla vita della popolazione omosessuale in Ticino.

Consulenza anonima (in orari d'ufficio) a cura di **Aiuto Aids Ticino: 091 923 17 17**

Domande giuridiche (diritto ereditario, diritto degli stranieri, permessi di soggiorno, ecc.): office@pinkcross.ch

Sedi regionali Aiuto Aids: consulenza personale e telefonica su tutto ciò che gli omosessuali devono sapere in merito a HIV e Aids, malattie a trasmissione sessuale e ulteriori temi. Puoi informarti sugli indirizzi delle sedi regionali Aiuto Aids presso l'Aiuto Aids Svizzero o su www.aids.ch

Gruppi gay

Collettivo Lesbico Gay Ticino www.collegati.ch

offre informazioni su tutti i temi gay, organizza attività culturali e ricreative, raccoglie e fornisce indirizzi utili, documentazione, ecc.

Pink Cross (associazione nazionale degli uomini omosessuali in Svizzera) www.pinkcross.ch con elenco d'indirizzi di tutta la Svizzera. Zinggstrasse 16, casella postale 7512, 3001 Berna. Telefono 031 372 33 00, office@pinkcross.ch

Consultori HIV

(test anonimo/consulenza)

Aarau, Ospedale cantonale: 062 838 68 12

Basilea, Ospedale universitario: 061 265 50 62

Berna, Inselspital: 031 632 25 25

Coira, Ospedale cantonale: 081 256 63 39

Ginevra, Ospedale universitario: 022 372 96 17

Losanna, Ospedale universitario: 021 314 10 22 o: 021 314 66 66

Lugano, Ospedale regionale Lugano: 091 811 60 21

Lucerna, Aids-Hilfe Luzern: 041 410 69 60 (solo consulenza, senza test)

San Gallo, Ospedale cantonale: 071 494 10 28

Zurigo, Ospedale universitario: 044 255 33 22 o: 044 255 20 27

Casi d'emergenza

(HIV-PEP) Numeri telefonici in servizio 24 ore su 24

Aarau, Ospedale cantonale: 062 838 41 41

Basilea, Ospedale universitario: 061 265 25 25

Berna, Inselspital: 031 632 21 11

Coira, Ospedale cantonale: 081 256 61 11

Ginevra, Ospedale universitario: 022 372 33 11

Losanna, Ospedale universitario: 021 314 11 11 o: 021 314 38 77

Lugano, Ospedale regionale Lugano: 091 811 61 11

Lucerna, Ospedale cantonale: 041 205 11 11

San Gallo, Ospedale cantonale: 071 494 11 11

Zurigo, Ospedale universitario: 044 255 11 11

«Non posso e non voglio rinunciare al < sesso facile > con diversi partner. Per me, la conferma di essere desiderabile è più importante che mai. La protezione è senz'altro un tema, ma è secondaria. E la protezione non deve essere per forza di cose un preservativo. In fondo esiste un comportamento < safe > anche senza preservativo. Per esempio sesso orale senza eiaculazione. Il sesso sicuro negli ambienti < cruising > deve essere ridefinito di volta in volta.» Mario, 43 anni

Ulteriori esemplari di questo o di altri opuscoli

Aiuto Aids Svizzero, casella postale 1118, 8031 Zurigo
Ordinazioni: telefono 044 447 11 13, fax 044 447 11 14
shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
Ulteriori informazioni: 044 447 11 11, fax 044 447 11 12
aids@aids.ch, www.aids.ch

Le indicazioni bibliografiche delle cifre e delle statistiche menzionate in questo opuscolo sono disponibili presso l'Aiuto Aids Svizzero.

Impressum

Edito da: Aiuto Aids Svizzero, Ufficio federale della sanità pubblica
Testo e redazione: Urs Wittwer, Lukas Meyer
Grafica: www.schloss-ludwig.ch
Stampa: www.basisdruck.ch
Tiratura: 3000

Aiuto Aids Ticino

Via Bagutti 2
6904 Lugano
Telefono: 091 923 17 17
aiutoaidsticino@bluewin.ch