



**Il piacere,
sicuramente**

**Il piacere,
sicuramente**

all about men & health



**Consigli
da uomo
a uomo**

Da uomo a uomo

Il sesso tra uomini è fantastico e fa bene. Chi fa sesso, però, può infettarsi con una malattia sessualmente trasmissibile. Le malattie sessualmente trasmissibili (MST), quali ad esempio l'HIV, la sifilide e la gonorrea, sono oggi molto diffuse tra noi uomini che facciamo sesso con altri uomini: il dieci per cento circa di noi è infetto da HIV. La sifilide, la gonorrea e le altre malattie sessualmente trasmissibili sono ancora più diffuse. Ed è sorprendente quanti uomini si infettino durante i viaggi all'estero.

Questo opuscolo ti mostra come proteggere te stesso e gli altri dall'HIV e dalle infezioni sessualmente trasmissibili. In ogni situazione.

Sesso veloce con uno sconosciuto

Spesso per il sesso veloce non servono tante parole. Per questo entrambi devono sapere come proteggersi e assumersi le proprie responsabilità.

- Anche se non sai il nome della persona con cui fai sesso oppure se il suo viso non ti è noto,
- non importa se è solo per una notte o se vi incontrate regolarmente per fare sesso («fuck buddies»),
- o sei impegnato in una relazione stabile,
- se fai sesso con transessuali,
- se sei sieropositivo o sieronegativo.

Rispettate le regole del sesso sicuro.



**«Perché proteggersi?
Tra poco arriverà
comunque la cura
contro l'HIV.»**

False certezze! ⇒ pagina 16/17

Il sesso sicuro è la vostra protezione

Per te il divertimento è importante. Proprio come la tua salute. Da un'infezione da HIV e dalle malattie sessualmente trasmissibili ci si può proteggere.

Cosa devi fare

- Rispettare le regole del sesso sicuro
- Agire, se per una volta non hai usato protezioni (non importa per quale motivo)
- Reagire subito se noti su di te i sintomi dell'HIV o di una MST
- Prendere precauzioni e sottoposti periodicamente ai test dell'HIV e delle MST

Protegersi, agire, prendere precauzioni.

Le regole del sesso sicuro

- 1 Fare sesso:** solo con il preservativo e il lubrificante.
- 2 Sesso orale:** evita di ricevere lo sperma in bocca o di ingoiarlo.
- 3** In caso di prurito, bruciore, secrezioni, eruzioni cutanee e febbre, consultare subito un medico, anche se questi sintomi compaiono solo dopo 3 settimane.

Queste semplici regole proteggono efficacemente dal contagio da HIV.

E anche da altre malattie sessualmente trasmissibili (MST) quali la gonorrea, la sifilide, la clamidia e così via, anche se non per tutte con la stessa efficacia.

Questo vale per il sesso anonimo, gli appuntamenti per far sesso («sex dates»), le relazioni amorose, il sesso regolare con «amici» («fuck buddies») o per un nuovo amante.



Consigli

- 1 Fare sesso:** utilizza preservativo (condom) della misura giusta per evitare che scivolino o si rompano.

Per stabilire la taglia del tuo pene:

www.mysize.ch

Usa solo lubrificanti solubili con acqua o a base di silicone. L'olio, la vaselina, la Nivea, ecc. possono danneggiare il preservativo.

- 1 Sesso orale:** se ricevi lo sperma in bocca, non ingoiare, sputalo subito e poi sciacqua bene la bocca.

Domande

www.drgay.ch (consulenza via e-mail)

www.checkpoint-zh.ch

www.checkpoint-ge.ch (consulenza da uomo a uomo)

Altri consigli per proteggersi dalle MST:

www.gay-box.ch ⇒ Sex-Wiki ⇒ Sex

Per chi preferisce il sesso duro:

www.loge70.ch

Emergenza HIV

Il preservativo si è rotto? Hai fatto sesso senza preservativo? Niente panico, ma fa qualcosa! Con una terapia PEP (profilassi postesposizione = pillole) è possibile evitare l'infezione da HIV subito dopo la sua trasmissione. Ma devi agire subito! Entro 72 ore (= 3 giorni) dal rapporto a rischio devi prendere la prima dose. Prima è, meglio è!

Rivolgiti subito a uno specialista

- oppure chiama uno dei numeri d'emergenza PEP che trovi su

www.gay-box.ch ⇒ Centri PEP (Chiama prima l'ospedale e informati sugli orari di apertura al pubblico)



Consigli

- I costi della profilassi PEP sono a carico della cassa malati.
- Quando possibile, accompagna il tuo partner in un centro di consulenza PEP.
- Emergenza all'estero? La profilassi PEP esiste anche all'estero. Non esitare e chiedi informazioni in merito al medico più vicino o presso un ospedale. Non aspettare di tornare a casa.

Dalla situazione a rischio sono passati più di 3 giorni. Che fare?

- Proteggi te stesso e gli altri in modo adeguato.
- Se possibile, sottoponiti ai test per l'HIV dopo 2 settimane.

Segnali d'allarme HIV

Spesso, nelle prime settimane successive al contagio da HIV si manifestano sintomi simili a quelli di un'influenza:

- Febbre, forte stanchezza, eruzioni cutanee su tutto il corpo, mal di testa, linfonodi ingrossati sul collo, sudore notturno e diarrea possono essere i sintomi di un'infezione da HIV.
- Se dopo una situazione a rischio avverti uno di questi sintomi, agisci immediatamente e sottoponiti al test dell'HIV.

www.checkpoint-zh.ch / 044 455 59 10

www.gay-box.ch ⇒ Centri analisi HIV

Consiglio

A prescindere dai sintomi, se hai contratto l'HIV, nei primi mesi sei particolarmente contagioso. Fino a quando non saprai con certezza se ti sei infettato (test dell'HIV), pratica con tutti i tuoi partner solamente il sesso sicuro!

Sottoporsi al test dell'HIV?

Dopo ogni rapporto a rischio (rapporto anale o vaginale non protetto, sperma in bocca) dovresti consultare un medico o sottoporsi ad un test. Non farti paralizzare dalla paura. Se vuoi sapere se ti sei infettato, puoi sottoporsi al primo test dell'HIV già dopo due settimane dalla situazione a rischio. Prima scopri di essere sieropositivo, meglio è.

- Se ti sei infettato è importante iniziare in tempo una terapia. In questo modo le tue difese immunitarie restano forti.
- Una terapia precoce ti garantisce la possibilità di avere un'aspettativa di vita normale.

Nessun rischio – niente test?

Se cambi spesso partner, sottoponiti al test dell'HIV almeno una volta all'anno.

www.gay-box.ch ⇒ Centri analisi

www.checkpoint-zh.ch ⇒ Centri analisi HIV

«Vuole farlo senza profilattico, quindi è sieronegativo come me. Se fosse sieropositivo mi proteggerebbe.»



False certezze! ⇨ pagina 16/17

Malattie sessualmente trasmissibili

Oltre all'HIV ci sono altre MST che possono essere trasmesse sessualmente, anche se si pratica il sesso sicuro. Le più importanti sono la sifilide, la gonorrea, la clamidia, l'epatite, l'herpes e i condilomi (HPV).

La maggior parte di queste malattie possono essere curate, se diagnosticate in tempo. Altre, come l'HIV, non si possono curare, ma possono essere efficacemente trattate.

I sintomi di una MST

- Secrezioni dal pene o dall'ano
- Bruciori nell'urinare, prurito all'uretra
- Dolori anali sordi
- Dolori, gonfiori dei linfonodi all'inguine e nella zona del pene e dei testicoli
- Ulcere, vescicole, arrossamenti, prurito al pene, ai testicoli, all'ano o in bocca
- Eruzioni cutanee

Le infezioni sessualmente trasmissibili spesso non causano dolori. Non te ne accorgi, ma sei comunque contagioso. Fatti consigliare.

Prevenzione

- 1 Vaccinati contro l'epatite A e B.
- 2 Pratica il sesso sicuro: avrai raramente delle infezioni sessualmente trasmissibili e ti proteggerai efficacemente dall'HIV.
- 3 Hai qualche sintomo: scoprine subito la causa, recandoti in un checkpoint, dal tuo medico o presso un policlinico dermatologico. Prima ti fai curare, meglio sarà per la tua salute.
- 4 Almeno una volta all'anno sottoponiti ai seguenti test:
 - sifilide
 - gonorrea e clamidia (bocca, pene, ano)Anche se non hai alcun sintomo! La cosa migliore è farli assieme al tuo test di controllo annuale per l'HIV.
- 5 In caso d'infezione informa i tuoi partner, in modo che anche loro possano farsi curare.
www.gay-box.ch ⇨ [malattie sessualmente trasmissibili \(MST\)](#)

Per i sieropositivi la consulenza MST è di fondamentale importanza.

False certezze!

Molti uomini, invece di praticare il sesso sicuro, adottano varie strategie di protezione, nella convinzione di poter evitare così la trasmissione dell'HIV.

- Faccio solo sesso attivo.
- Quando faccio sesso passivo, il mio partner non eiacula dentro l'ano.
- Mi tiro indietro: prima dell'eiaculazione tiro fuori il pene.
- Come sieropositivo faccio sesso non protetto solo con sieropositivi.
- Gli credo quando mi dice di non essere sieropositivo.
- Sono circonciso, quindi non può succedermi quasi nulla.



Consiglio

Questi metodi non sono sicuri e decisamente soggetti a «inconvenienti» e incomprensioni. Queste strategie, poi, non proteggono assolutamente dalle altre infezioni sessualmente trasmissibili, e, oltre a ciò, aumentano decisamente il rischio di trasmissione dell'HIV.

Queste strategie di protezione sono rischiose

- Hai a disposizione solo 3 giorni per iniziare una terapia PEP (pagina 8). Questo vale sia per te che per il tuo partner.
- Al manifestarsi dei primi sintomi di un'infezione da HIV o di un'altra MST, recati subito dal tuo medico, in un checkpoint o in ospedale.
- Anche se ti fidi di questi metodi, vale la pena sottoporsi ad un test per l'HIV o altre MST!
- Sei sieropositivo? Se non lo hai già fatto, richiedi una consulenza sulle MST.

Hai domande che riguardano la tua strategia di protezione personale?

www.checkpoint-zh.ch (consulenza individuale in loco)
www.drgay.ch (consulenza individuale tramite e-mail)
www.gay-box.ch ⇒ Aiuto Aids (consulenza telefonica)

«È giovane, in forma, e sem bra in buona salute. Sicuramente non h a l'HIV.»



«È giovane, in forma, e sembra in buona salute. Sicuramente non ha l'HIV.»

L'HIV e le altre malattie sessualmente trasmissibili non si riconoscono dall'aspetto di una persona.

«Vuole farlo senza preservativo, quindi è sieronegativo come me. Se fosse sieropositivo mi proteggerebbe.»

Lui è sieropositivo e pensa:

«Vuole farlo senza preservativo, quindi è sieropositivo come me. Altrimenti si proteggerebbe.»

«Sono circonciso, quindi posso fare tranquillamente sesso non protetto.»

Durante un rapporto anale passivo o attivo non protetto, anche gli uomini circoncisi si infettano con l'HIV e con altre infezioni sessualmente trasmissibili.

«Non posso infettarmi con l'HIV se prendo prima la pillola anti-HIV (PrEP: profilassi preesposizione = pillole).»

Gli studi dimostrano che i farmaci contro l'HIV riducono il rischio di contagio. Tuttavia non si tratta di innocue compresse contro il mal di testa! Non prendere mai farmaci contro l'HIV senza una prescrizione medica!

«Perché proteggersi? Tra poco arriverà comunque la cura contro l'HIV.»

Da 30 anni si cerca intensamente un vaccino o un farmaco. La ricerca va avanti e nessuno sa cosa accadrà tra 10 anni.

Molti uomini infetti con l'HIV non sono consapevoli di esserlo.

Anche chi si sottopone regolarmente ai test può essersi infettato recentemente ed essere in questo momento altamente contagioso.

E non tutti quelli che sanno di avere l'HIV te lo dicono. Tu lo diresti a qualcuno?



Sono sieropositivo...

Come nel caso di altre malattie croniche, convivere con l'HIV è una grossa sfida. Iniziando una terapia precoce contro l'HIV, hai la possibilità di assicurarti una buona qualità di vita e un'aspettativa di vita normale. Devi imparare a gestire questa nuova situazione e a convivere con l'infezione.

- Inizialmente ti porrai tante domande: a chi lo dico? Quando devo dirlo? Che ne sarà della mia sessualità? Cosa accadrà sul lavoro e nella vita privata? E la cassa malati? Quali sono i miei diritti?
- Fatti consigliare. Meglio parlare con gli assistenti del checkpoint e del queer-help, con un medico specializzato in HIV o con qualcuno che si trova nella tua stessa situazione. Loro sanno di cosa si tratta e cosa stai passando in questo momento.
- In Svizzera circa 6'000 uomini convivono con l'HIV, che hanno contratto facendo sesso con un altro uomo.

Quindi non sei solo

22

Indirizzi per gli uomini sieropositivi

Il tuo Centro per la salute

www.checkpoint-zh.ch / www.checkpoint-ge.ch

Le offerte del checkpoint

- Workshop per uomini sieropositivi e i loro partner: queer+
- Sei sieropositivo e non hai nessuno con cui poterne parlare? Da e per uomini sieropositivi: queer-help
- Offerte di consulenza dei centri regionali
Aiuto Aids più vicini a te:
www.zonaprotetta.ch: sito di Aiuto Aids Ticino
- Importante in caso di problemi sul lavoro o di diritto assicurativo! Consulenze legali gratuite:
Aiuto Aids Svizzera:
E-Mail: recht@aids.ch / 044 447 11 11

www.gay-box.ch ⇒ Box +
www.aids.ch ⇒ Informazioni e opuscoli
www.positivrat.ch ⇒ Da e per uomini sieropositivi

23

L'HIV e le relazioni sentimentali

Ti sei innamorato? Hai un nuovo partner e gli hai giurato eterna fedeltà? L'inizio di una nuova relazione è caratterizzato da aspettative romantiche, ma non tutte le promesse possono essere mantenute per sempre.

Nella maggior parte delle relazioni fisse non ci si protegge praticamente più per fare sesso. Questo è bello, ma rischioso! I test per le MST (HIV compresa), fatti all'inizio di una nuova relazione, possono semplificare la vita.

Moltissimi uomini che hanno una relazione fissa fanno poi sesso con altri uomini. E questo anche se i partner si sono scambiati la promessa di fedeltà reciproca.

Una relazione fissa non è una garanzia di fedeltà e protezione dall'HIV o da altre infezioni sessualmente trasmissibili.



Consiglio

Ammettete reciprocamente di volere dei rapporti sessuali al di fuori della vostra relazione. Praticando il sesso sicuro sarete protetti.

Sesso senza preservativo?

Scopare senza preservativo con il tuo partner fisso è possibile:

- 1 Consultate insieme un centro HIV e MST e vi sottoponete ai test. Chiarite insieme al consulente a partire da quale momento potrete fare sesso non protetto senza problemi.
- 2 Siete entrambi sieronegativi. Stabilite di praticare con altri partner solo il sesso sicuro. Non importa se la vostra è una relazione aperta o basata sulla fedeltà.
- 3 Se uno di voi ha fatto sesso non protetto al di fuori della relazione (quindi ha avuto un rapporto a rischio): pensate alla PEP (pagina 8) e iniziate da subito a praticare il sesso sicuro. Ricordatevi dei test!
- 4 Non sempre si mantengono tutte le promesse. Non è facile parlare di infedeltà o di sesso non protetto.

Se non siete in grado di osservare tutti e quattro i punti, il sesso sicuro resta la migliore soluzione anche per voi.

Il mio partner è sieropositivo

Se il tuo partner inizia subito la terapia anti-HIV, potrà avere un'aspettativa di vita normale. Il sesso sicuro vi protegge dalla trasmissione dell'HIV.

È addirittura possibile rinunciare al preservativo per fare sesso. Come è possibile?

Gli uomini sieropositivi non trasmettono più l'HIV durante i rapporti sessuali se seguono una terapia antiretrovirale e:

- 1 da almeno 6 mesi non vengono più rilevati virus HIV nel loro sangue;
- 2 assumono regolarmente farmaci contro l'HIV e il loro medico verifica periodicamente l'efficacia della terapia;
- 3 nessuno dei due partner ha altre MST (ad es. una sifilide); è preferibile effettuare dei controlli ogni 6 mesi.

Se questi tre presupposti vengono soddisfatti contemporaneamente, si può escludere la possibilità di un contagio da HIV.



Consigli Prima di fare sesso senza preservativo

- Fatevi consigliare prima di praticare sesso non protetto. Recatevi preferibilmente presso un checkpoint o dallo specialista in HIV del partner sieropositivo.
- Annotate tutte le vostre domande. Informatevi sulle eventuali conseguenze legali del fare sesso non protetto all'interno della coppia.
- **Importante:** la decisione di fare sesso non protetto va presa insieme.

I checkpoint offrono un'ottima consulenza alle coppie di uomini in cui uno dei due partner è sieropositivo e l'altro sieronegativo.

I checkpoint

I checkpoint sono centri per la salute degli uomini che fanno sesso con altri uomini. Qui troverai una varietà di offerte per migliorare la tua salute.

Offerte mediche

- Test rapido per l'HIV: risultato dopo 20 minuti, anonimo.
- Terapia d'emergenza dopo una situazione a rischio HIV (PEP).
- Diagnosi e trattamento di tutte le infezioni sessualmente trasmissibili.
- Vaccini contro l'epatite.
- Trattamento di un'infezione da HIV.
- Trattamenti di altre malattie, se non vi è alcun medico disponibile.
- Consulenza di medici di base e specialisti, terapeuti, ecc. «gay-friendly».

Nei checkpoint ci sono uomini che lavorano per altri uomini. I costi per i trattamenti possono essere assunti dalla cassa malati.

I checkpoint offrono anche prestazioni e consulenze per la tua salute psichica.

queer-talk

Depressione? Paura? Stress? Droghe? Parlarne può essere d'aiuto. Da uomo a uomo.

queer+ e queer-help

Offerte per uomini sieropositivi con uomini sieropositivi.

www.checkpoint-zh.ch

CHECKPOINT
ZÜRICH

für deine Gesundheit!

www.checkpoint-ge.ch

CHECKPOINT
GENÈVE

UN SERVICE DE DIALOGUE



Indirizzi

www.gay-box.ch: indirizzi in tutta la Svizzera

Numeri d'emergenza e indirizzi PEP

Centri di test e consulenza anonimi per l'HIV

Centri regionali Aiuto Aids nelle tue vicinanze

www.drgay.ch

**Consulenza anonima e competente tramite e-mail
sul tema «Sesso e amore tra uomini»**

www.safeboy.ch

Sesso per denaro? Indirizzi e consigli su come proteggerti

www.loge70.ch

Stanco del solito sesso?

www.zonaprotetta.ch

Sito di Aiuto Aids Ticino

Consulenza online: msm@zonaprotetta.ch

Consulenza telefonica: 091 923 17 17

www.collegati.ch

**Collettivo Lesbico Gay Ticino: informazioni su tutti i
temi gay, organizzazione di attività, indirizzi utili**

www.pinkcross.ch

**Organizzazione Svizzera dei Gay: indirizzi e servizi
(consulenza medica e legale)**

www.vegas-web.ch / www.gaysexparty.ch

**Locali e party che offrono sesso in loco e sostengono
attivamente la prevenzione**

Impressum

Pubblicato da Aiuto Aids Svizzera

www.aids.ch



**Su incarico dell'Ufficio federale della sanità
pubblica (UFSP)**

www.ufsp.admin.ch

Direttore del progetto: Patrick Moser, ASS

In collaborazione con: Steven Derendinger, Vincent Jobin,
Pierre Biner, Benedikt Zahno, Andreas Lehner, Simon Krattiger,
Fabian Degen, Dirk Letsch, Reto Frey, Marco Müller,
Rainer Kamber, Dominik Bachmann, Brigitta Javurek

Revisione medica: dott. med. Thomas Frey, Zurigo

Design: www.glaswerkdesign.ch

Stampa: Multicolor

Edizione 2011 completamente aggiornata: 1'000 copie in italiano
Foto © iStockphoto: tutte le foto hanno una funzione illustrativa
e le persone ritratte sono modelli.