

A graphic featuring a large yellow semi-circle at the top. Below it are four overlapping speech bubbles: a green one on the left, a large purple one in the center, a red one on the bottom left, and an orange one on the bottom right. A small dark blue speech bubble is also on the right. The word "Gayticino" is written in white, bold, sans-serif font across the purple speech bubble.

Gayticino

Opuscolo informativo per gay, bisex e maschi che hanno rapporti sessuali con altri maschi su identità sessuale, accettazione di sé, infezioni sessualmente trasmissibili, consumo di sostanze psicoattive

Maschi omo-bisessuali e rischi per la salute

I maschi omosessuali, bisessuali e in generale gli MSM (maschi che hanno rapporti sessuali con altri maschi) sono maggiormente esposti ai rischi legati al consumo di sostanze, alle infezioni sessualmente trasmissibili e a rischi legati alla salute psicologica. La maggiore propensione all'uso di sostanze psicoattive, che aumenta conseguentemente il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili, è correlata allo stigma sociale presente ancora nei confronti di lesbiche, gay, bisex e trans, alle difficoltà di accettazione di sé e del proprio orientamento sessuale. La pressione sociale e il pregiudizio rendono più difficile infatti la realizzazione di una vita serena nella quale poter essere se stessi e proteggere la propria salute.

Permangono ancora oggi non solo pregiudizi nei confronti dell'omo-bisessualità, ma anche diversi gradi di disinformazione che alimentano il rischio per danni alla salute e al benessere.

Questo opuscolo vuole fornire informazioni a gay, bisex e maschi che hanno rapporti sessuali con altri maschi sull'identità sessuale e l'accettazione di sé, sulle infezioni sessualmente trasmissibili e la loro prevenzione e sulla riduzione dei danni dovuti al consumo di sostanze psicoattive.

Identità sessuale è una delle tante parti dell'identità di ogni persona ed è composta da almeno quattro parti:

Il sesso biologico: l'appartenenza biologica al sesso maschile o femminile determinata dai cromosomi sessuali (XX= femmina; XY= maschio).

L'identità di genere: il riconoscimento di se stessi come maschi o come femmine. Generalmente non ci chiediamo se siamo maschi o femmine perché la propria identità di genere coincide con il sesso biologico (nasco maschio e mi sento maschio, nasco femmina e mi sento femmina). Per alcuni questo non accade, queste persone nascono maschi e si sentono femmine o viceversa nascono femmine e si sentono maschi. Una persona la cui identità di genere è diversa dal sesso biologico viene chiamata **transgender**. Alcune persone transgender si trovano in una situazione di profondo disagio e desiderano avere un corpo che corrisponda a quello che internamente sentono già di essere, tanto da decidere di sottoporsi al percorso di riassegnazione del sesso che comprende l'intervento chirurgico. Queste persone sono chiamate **transessuali** proprio per il percorso di transizione che li porterà dall'essere nati con un corpo maschile ad averne uno femminile o viceversa.

L'orientamento sessuale: è l'attrazione fisica, sessuale, emotiva o romantica che una persona prova verso un'altra del sesso opposto (eterosessualità), dello stesso sesso (omosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità). Non si sceglie il proprio orientamento sessuale ma al contrario “chi ci piace”, “da chi siamo attratti” e “di chi ci innamoriamo” è un fatto naturale, che sentiamo dentro di noi.

Il ruolo di genere: è come culturalmente crediamo che maschi e femmine debbano comportarsi all'interno della nostra società ovvero l'insieme delle aspettative che una cultura ha nei confronti dei comportamenti e dei ruoli maschili e femminili. Essere maschio o essere femmina è percepito in maniera diversa a seconda dei tempi e del luogo che prendiamo in considerazione. Esistono ancora culture, per esempio, nelle quali le donne non possono lavorare, guidare o istruirsi e dove gli uomini hanno invece maggiori libertà e potere.

L'intersessualità è un termine che mette insieme le diverse variazioni fisiche che riguardano elementi del corpo considerati “sessuati”. Nell'intersessualità i cromosomi sessuali, i genitali e/o i caratteri sessuali secondari non sono definibili come esclusivamente maschili o femminili.

Il **Comportamento sessuale** non ha a che vedere con l'orientamento sessuale ma riguarda solamente il comportamento o la pratica sessuale.

Qual è l'origine dell'omosessualità?

Non si può dare una risposta sola alla domanda "perché si è gay". Ma non è perché la scienza non è riuscita finora a spiegare il meccanismo della sessualità umana che si deve dedurre che l'omosessualità è contro natura. Questo mistero non deve impedirvi di essere felici. Si è così, ecco tutto.

Anni di ricerche in campo psicologico e medico ci fanno affermare serenamente che l'omosessualità sia una condizione naturale di vivere la propria sessualità e affettività. Essere omosessuali non corrisponde ad una scelta, tanto quanto essere eterosessuali o bisessuali.

Nel 1973, l'Associazione americana di psichiatria dichiarava che "l'omosessualità non è un disordine mentale, ma piuttosto una forma alternativa di espressione sessuale". Qualche anno dopo, lo stesso organismo aggiungeva che "non sarebbe eticamente accettabile voler cambiare l'orientamento sessuale di qualcuno, qualunque esso sia". L'Organizzazione Mondiale della sanità ha cancellato l'omosessualità dalle malattie mentali il 17 maggio del 1990, definendola successivamente come "variante naturale della sessualità umana". "Fiorisci lì, dove il caso ti ha seminato", dicono i bretoni.

Pregiudizi e omosessualità

Esistono ancora molti pregiudizi verso l'omosessualità: pensare che gay e lesbiche siano così per una loro scelta, a causa di una certa educazione o di alcuni disagi, a causa di problemi ormonali, mentali o biologici. Ma si è **gay** (omosessuali maschi), **lesbiche** (omosessuali femmine) o bisessuali per gli stessi motivi per cui si è eterosessuali: per qualcosa che sentiamo dentro e che non ha a che vedere con una scelta, l'educazione o i traumi subiti (l'omosessualità non è ovviamente una malattia).

Per alcuni l'omosessualità è contro natura, ma anche tra gli animali – e quindi in natura - l'omosessualità esiste. La sessualità non ha poi solo una funzione riproduttiva ma è anche legata al piacere e alla relazione affettiva.

In molti ancora confondono l'omosessualità con la transessualità pensando che un ragazzo gay si senta femmina e una ragazza lesbica un maschio ma come abbiamo

detto l'identità di genere non ha nulla a che vedere con l'orientamento sessuale. L'omosessualità è spesso proprio per questo invisibile, un ragazzo gay può essere del tutto simile nell'aspetto e nei modi ad un ragazzo eterosessuale. E' solamente tramite il **coming out**, ovvero quando un ragazzo o una ragazza rivela a qualcuno di essere gay, lesbica o bisessuale che si scopre l'orientamento sessuale di quella persona.

Usare parole offensive sull'omosessualità, anche scherzando e pensando di non far male a nessuno, rende la vita dei giovani omosessuali più difficile e fa credere loro di non essere accettati per quello che sono. Il disagio causato dalla discriminazione può portare giovani gay e lesbiche ad uno scarso rendimento scolastico, alla depressione e ad altri problemi psicologici, fino al suicidio.

L'**omofobia** è l'avversione irrazionale nei confronti dell'omosessualità e delle persone omosessuali. Porta a discriminare gay e lesbiche, ad escluderli fino a veri e propri atti di violenza (fisica, verbale o psicologica). L'omofobia rende più difficile l'accettazione sociale esperienze soggettive e soprattutto delle persone omosessuali ma rende più difficile anche agli omosessuali stessi accettare la propria condizione. Quando un omosessuale non accetta se stesso e reagisce negativamente all'omosessualità propria o degli altri possiamo parlare di *omofobia interiorizzata*.

Il **bullismo omofobico** è tra le diverse forme di bullismo tra i giovani quello a maggior diffusione. Nel bullismo omofobico uno o più bulli prendono di mira una persona ritenuta omosessuale e/o non conforme allo stereotipo di genere all'interno di un gruppo, senza che la maggioranza dei presenti intervenga per proteggere la persona aggredita (fisicamente, verbalmente o psicologicamente).

Parlarne / Coming Out

Può essere difficile, soprattutto per un adolescente, parlare dei propri sentimenti o delle proprie esperienze sessuali. E diventa ancor più complicato se ci si scopre gay, bisessuale o lesbica: il pregiudizio negativo nei confronti dell'omosessualità può generare malessere e solitudine. Probabilmente, in un dato momento della vita, si sente il bisogno di parlarne. Svelare la propria omosessualità si chiama fare «coming out», ossia «uscire allo scoperto».

Questa tappa richiede spesso riflessione e preparazione. Sentimenti e sessualità fanno parte della sfera intima: sta a voi sapere se vi sentite pronti.

Tacere per apparire conformi alle attese di chi vi circonda può essere sconcertante. Molte sono le ragioni che possono spingervi a parlare: il bisogno di esprimere i vostri veri sentimenti, il bisogno di affetto autentico da parte di chi vi è vicino, il bisogno d'affermazione o semplicemente d'informazione. Aspettative tanto fondamentali meritano un interlocutore di fiducia. Potrebbe essere qualcuno che già conoscete: amico/a, fratello, sorella, genitore o il genitore di un amico/a, sua sorella o fratello maggiore. Può essere un adulto a cui vi siete già confidati in passato, con cui potreste di nuovo parlare con fiducia. Dovete essere sicuri che la vostra confidenza sarà rispettata. Gli amici/amiche che chiacchierano con imprudenza o in maniera inopportuna, possono anche non intenzionalmente causarvi dei problemi. In ogni caso non esitate a rivolgervi alle associazioni di gay, bisessuali e lesbiche della vostra città. Potreste incontrare altri giovani in situazioni simili e scambiare consigli e idee per meglio affrontare questa tappa.

Prima del vostro «coming out» conviene cercare di capire cosa potranno provare le persone a voi vicine all'annuncio della vostra omosessualità. Chi vi sta vicino presuppone che siate eterosessuali, ha la presunzione di conoscervi e si è quindi affezionato all'immagine che ha di voi. Ed ecco che il vostro coming out cambia i presupposti della relazione. Considerate che ogni persona del vostro ambiente reagirà secondo un proprio ritmo. Non dovete essere duri con nessuno e dovete cercare di comprendere: solo così gli altri saranno in grado di accettare il vostro essere diversi. Preparatevi a dare spiegazioni sui vostri sentimenti ed esperienze personali. Parlando di voi stessi e di cosa significa la vostra omosessualità in molti casi riuscirete a vincere la diffidenza, l'ironia e l'esclusione. In questo cammino può esservi utile conoscere l'omosessualità, la sua storia, la sua cultura, i libri, i film, altri gay e lesbiche e associazioni.

Quando e come dirlo?

Quando vi sentite pronti, in modo prudente ma anche determinato. Faranno più fatica ad accettarlo se il vostro disagio si percepisce. Siate semplicemente voi stessi. Fare coming out non significa dirlo una volta e poi basta. Se ne può parlare a una persona sola, o solo a degli amici, in famiglia o a tutti, a seconda di come vi sentite.

Vi accorgete che non esiste una ricetta universale e il miglior consiglio che vi si possa dare è di essere voi stessi, di non costruirvi una facciata, d'esprimere semplicemente e naturalmente quello che vivete e che sentite. Se siete gay, lesbiche o bisessuali scoprirete ben presto che sta a voi definire il vostro coming out, e scegliere come farlo. Questo vi metterà di fronte a domande e situazioni che non avete mai affrontato prima. Ma anche a molte soddisfazioni.

Se vuoi parlare di coming out, identità sessuale, accettazione di sé, pregiudizio e forme di discriminazione → contatta Gayticino (vai alle ultime due pagine).

Salute sessuale e prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili

Gay Safer Sex (Sesso più sicuro)

Ricorda le indicazioni generali del safer sex. In particolare:

- 1) **Ogni penetrazione deve avvenire con il preservativo**, adeguatamente lubrificato.
- 2) Nei rapporti orali **evitare di venire a contatto con lo sperma**. La quantità di virus presente nelle gocce pre-spermatiche è trascurabile, dunque insufficiente per portare a un contagio da Hiv. Ricorda però che esistono altre infezioni sessualmente trasmissibili che possono essere contratte anche con il semplice contatto tra epidermide o mucose, soprattutto la sifilide.
- 3) In caso di **prurito, perdite o dolori nella zona genitale**, rivolgersi immediatamente a un medico.

Infezioni primaria, Hiv e Aids

L'infezione primaria è la principale causa dei nuovi contagi tra maschi che hanno rapporti sessuali con altri maschi. Una persona contagiata da poche settimane, oltre a non sapere di esserlo, ha una carica virale (o viremia) estremamente alta e perciò trasmette con estrema facilità il virus in caso di rapporti non protetti. Dopo qualche mese la viremia torna a diminuire.

La Sindrome da Immunodeficienza Acquisita (SIDA o AIDS) è una malattia causata dall'HIV. il Virus dell'Immunodeficienza umana (in inglese: Human Immunodeficiency Virus). Dopo i primi due mesi di norma la viremia (cioè la quantità di virus nel sangue) tende ad abbassarsi ed è possibile che la persona non abbia alcun sintomo di malattia per diversi anni. Col procedere del tempo il virus Hiv distrugge quelle cellule, presenti nel sangue, utili per difenderci dalle malattie.

Altre infezioni sessualmente trasmissibili

La presenza di una infezione sessualmente trasmissibile accentua la trasmissibilità dell'Hiv e delle altre IST, poiché può pregiudicare lo stato delle mucose o della pelle e renderle più soggette al passaggio di virus e batteri.

La Sifilide è un'infezione dal decorso potenzialmente cronico causata dal batterio *Treponema pallidum*.

Come si trasmette?

La sifilide si trasmette attraverso i rapporti sessuali orali, vaginali e anali con una persona infetta nella fase contagiosa.

Quali sono i sintomi e le conseguenze?

Se non trattata, la sifilide si manifesta in diversi stadi. I primi segni e sintomi possono manifestarsi da una settimana fino a tre mesi dopo il contagio sotto forma, ad esempio, di macchie rosse, noduli o ulcere nel punto di ingresso del batterio. Se le macchie si manifestano nella zona dell'ano, della vagina o della faringe, passano spesso inosservate perché di norma non sono dolorose. I sintomi scompaiono anche senza trattamento dopo quattro/sei settimane. Ciò nonostante, la malattia e la sua trasmissibilità permangono. Il secondo stadio segue più o meno immediatamente il primo ed è caratterizzato da un'eruzione cutanea di diversa natura perlopiù non pruriginosa che sovente colpisce i palmi delle mani e le piante dei piedi. Segue una fase, che dura mesi o anni, in cui la malattia progredisce in modo asintomatico. Nel primo anno di questo stadio, possono ancora comparire sporadiche lesioni della pelle e delle mucose, ragione per cui le persone affette sono ancora potenzialmente contagiose. A lungo termine, la malattia può causare gravi danni a cuore, cervello, ossa, pelle e altri organi. In tutte le fasi possono insorgere lesioni al sistema nervoso (neurosifilide).

Come viene diagnosticata?

La sifilide viene diagnosticata attraverso un esame del sangue (anche rapido) o l'analisi di uno striscio.

Come viene trattata?

La sifilide è curata con antibiotici. Se riconosciuta tempestivamente, l'infezione è curabile.

La Gonorrea, detta anche scolo, è causata dal batterio *Neisseria gonorrhoeae* (noto pure come gonococco) ed è una delle infezioni sessualmente trasmissibili più frequenti nel mondo.

Come si trasmette?

La gonorrea si trasmette attraverso i rapporti sessuali orali, vaginali e anali.

Quali sono i sintomi e le conseguenze?

- secrezioni dall'odore inusuale e a volte dall'aspetto purulento dalla vagina, dal pene o dall'ano
- dolore alla vagina o al glande
- dolore durante la minzione
- dolore durante i rapporti sessuali
- prurito e irritazione all'ano
- mal di gola, arrossamento e irritazione nella bocca o nella cavità faringea
- perdite di sangue irregolari fuori dal periodo mestruale

Se non trattata, nell'uomo l'infezione può estendersi alla prostata e agli epididimi. In entrambi i sessi può causare sterilità e, più raramente, complicazioni come artriti, congiuntiviti, infiammazioni della pelle e del cuore.

Come viene diagnosticata?

La gonorrea viene diagnosticata attraverso l'analisi di uno striscio dalla mucosa, un esame delle urine o un esame del sangue.

Come viene trattata?

L'infezione può di regola essere curata con antibiotici.

L'epatite è un'infezione del fegato causata da virus o da altre influenze esterne. Le principali forme dell'epatite virale sono l'epatite A, B e C.

Il virus dell'epatite A si trasmette con alimenti, acqua potabile o oggetti contaminati da feci infette, oltre che attraverso contatti oro-anali.

Il virus dell'epatite B è altamente infettivo e viene trasmesso attraverso il contatto con i fluidi corporei (in particolare il sangue e le secrezioni genitali) di persone infette. La trasmissione può avvenire con l'utilizzo condiviso di siringhe e con i rapporti sessuali, ma anche in caso di minuscole lesioni della pelle o attraverso le mucose. Vi è inoltre rischio di contagio qualora eventuali tatuaggi o piercing vengano eseguiti con strumenti non sterilizzati. Le madri infette possono trasmettere la malattia al bambino durante il parto.

Il virus dell'epatite C viene trasmesso soprattutto scambiandosi siringhe e aghi già usati nel consumo di droghe per via endovenosa. Anche in questo caso, vi è rischio di contagio qualora eventuali tatuaggi o piercing vengano eseguiti con strumenti non sterilizzati. La trasmissione per via sessuale del virus è molto rara. Altrettanto rara, ma non impossibile, è una trasmissione della malattia dalla madre al bambino durante il parto.

Di norma l'infezione da epatite A non lascia postumi. Un'infezione da epatite B o C non adeguatamente trattata può invece comportare gravi danni alla salute. Pertanto, la Commissione federale per le vaccinazioni CFV e l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP raccomandano a tutti di vaccinarsi contro l'epatite B. Esiste anche la vaccinazione per l'epatite A e una vaccinazione combinata A+B.

Epatite B è una malattia infettiva del fegato causata dall'omonimo virus.

Come si trasmette?

L'epatite B si trasmette attraverso il contatto con liquidi corporei (specialmente sangue e secrezioni genitali) di persone infette. Il contagio può avvenire con lo scambio di siringhe, durante un tatuaggio o un piercing, o attraverso rapporti sessuali (genitali, anali e orali), ma anche attraverso le mucose e microlesioni della pelle. Le madri infette possono trasmettere la malattia al bambino durante il parto.

Quali sono i sintomi e le conseguenze?

Nel 10 per cento dei bambini e nel 30–50 per cento degli adulti infetti il decorso è asintomatico. Il quadro clinico tipico dell'epatite B prevede, da 45 a 180 giorni dopo il contagio, la comparsa di sintomi generali non specifici come inappetenza, nausea, vomito, dolori addominali, talvolta anche articolari, febbre o eruzioni cutanee. Un altro segno possibile ma non sempre presente della malattia è la comparsa dell'ittero.

Un'epatite B acuta guarisce quasi sempre completamente e in modo spontaneo. Tuttavia, il 5–10 per cento delle persone contagiate da adulte e il 90 per cento dei lattanti contagiati durante il parto sviluppa un'epatite B cronica che può provocare una cirrosi o un cancro del fegato.

Chi guarisce dall'epatite B sviluppa un'immunità permanente che protegge da ulteriori contagi.

Come viene diagnosticata?

L'epatite B viene diagnosticata attraverso un esame del sangue.

Come viene trattata?

Viste le frequenti guarigioni spontanee, solitamente agli adulti che contraggono un'epatite B acuta non è raccomandato alcun trattamento.

Un'epatite B cronica è per contro trattata con medicinali antivirali. Benché gran parte dei farmaci attualmente disponibili non siano in grado di eliminare del tutto il virus dell'epatite B, possono per lo meno consentire di tenere sotto controllo la carica virale. Il trattamento è sovente necessario a vita.

La vaccinazione è il metodo più efficace per proteggersi dall'epatite B. In Svizzera è raccomandata agli adolescenti tra gli 11 e i 15 anni (studio medico privato e, nella maggior parte dei Cantoni, anche medico scolastico). La vaccinazione è anche raccomandata a tutte le altre persone di qualsiasi età. Inoltre, è particolarmente importante che le persone che cambiano spesso partner sessuale (etero ed omosessuali) si facciano vaccinare.

I relativi costi sono rimborsati a ogni età dalla cassa malati.

Sul sito www.lemievaccinazioni.ch può essere creato il libretto di vaccinazione elettronico per avere sempre sotto controllo il proprio stato vaccinale. Per una consulenza, rivolgersi al medico o al farmacista.

I Virus del papilloma umano (HPV) sono virus frequenti che infettano la pelle o la mucosa. Ne esistono di vari tipi in grado di causare diverse malattie.

Come si trasmettono?

Il contagio avviene tra l'altro attraverso i rapporti sessuali vaginali, orali o anali, ma è possibile anche la trasmissione dalla madre al bambino durante il parto.

Quali sono i sintomi e le conseguenze?

Due infezioni su tre hanno un decorso privo di disturbi.

Nei casi sintomatici, i tipi di HPV a basso rischio causano alterazioni cutanee, più precisamente verruche (per esempio nella vagina o nell'ano), che a volte possono essere individuate solo sottoponendosi a una visita medica mirata, oppure escrescenze a forma di cavolfiore nella zona genitale e anale esterna.

I tipi di HPV ad alto rischio, per contro, possono provocare diversi tipi di cancro, tra cui quello del collo dell'utero, dell'ano o della faringe.

Come viene diagnosticato?

Il test consiste nell'analisi dello striscio per individuare eventuali alterazioni dei tessuti.

Come viene trattato?

Spesso, gli effetti di un'infezione da HPV sono trattati a lungo termine con l'applicazione locale di medicinali oppure anche chirurgicamente.

Clamidia. Le clamidiosi sono le infezioni batteriche (*Chlamydia trachomatis*) sessualmente trasmissibili più diffuse in Europa.

Come si trasmettono?

La trasmissione avviene attraverso i rapporti sessuali orali, vaginali e anali.

Quali sono i sintomi e le conseguenze?

- secrezioni biancastre dal pene, soprattutto il mattino
- dolore e bruciore alla minzione
- dolore ai testicoli
- prurito o secrezioni anali

Numerose persone affette non si accorgono di avere contratto l'infezione: circa il 70 per cento delle donne e il 50 per cento degli uomini lamentano disturbi di poco conto o addirittura nessuno. Ciò non li mette tuttavia al riparo da possibili conseguenze a lungo termine. Nella donna, un'infezione non trattata può provocare malattie infiammatorie pelviche od occlusione delle tube ovariche con conseguente rischio di gravidanze extrauterine od sterilità. Nell'uomo, in rari casi, può causare un'epididimite (infiammazione degli epididimi ossia di una parte dei testicoli) con conseguente sterilità. I neonati infetti, dal canto loro, possono sviluppare una congiuntivite o una polmonite.

Come vengono diagnosticate?

Le clamidiosi vengono diagnosticate attraverso l'analisi di uno striscio della mucosa oppure attraverso un esame delle urine.

Come vengono trattate?

Le clamidiosi possono essere curate con antibiotici.

Senza trattamento, l'infezione può protrarsi per mesi ed essere trasmessa ai partner sessuali.

Herpes è causato dal virus Herpes simplex di cui vi sono due tipi: il tipo 1, detto herpes labiale o febbre delle labbra, e il tipo 2 denominato herpes genitale. In linea di massima, i due virus possono colpire tutte le parti del corpo. L'herpes è molto diffuso: il 90 per cento della popolazione adulta è portatore del virus di tipo 1, mentre il 10-30 per cento del virus di tipo 2.

Come si trasmette?

L'herpes si trasmette per contatto fisico e per contatto con sangue, sperma, liquido seminale e liquido vaginale. Il rischio di contagio è particolarmente elevato se il contatto avviene con le mucose della bocca, dei genitali o dell'ano. Il pericolo di contagio raggiunge il suo apice nella fase in cui sorgono vescicole o ulcere. Ma un contagio può avvenire anche senza l'apparizione di questi sintomi.

Quali sono i sintomi e le conseguenze?

L'herpes si manifesta con l'apparizione di vescicole che provocano prurito o bruciore principalmente nella cavità orale, sulle labbra, o nella regione genitale. Inoltre possono manifestarsi dolori alla minzione, un rigonfiamento dei linfonodi, febbre o dolori locali. Tuttavia, un'infezione può anche essere asintomatica. Nella maggior parte delle persone infette il virus dell'herpes non ha gravi conseguenze sulla salute.

La prima infezione è quella più fastidiosa. Una volta placata, il virus rimane nel corpo per tutta la vita. Fattori esterni, come lo stress, possono riattivarlo e i sintomi possono di nuovo manifestarsi.

Come viene diagnosticato?

In generale il medico è in grado di riconoscere l'herpes semplicemente con una diagnosi visiva. A volte viene inoltre effettuato uno striscio, poi sottoposto a esame.

Come viene trattato?

L'herpes non può essere guarito, ma è possibile curarne i sintomi, solitamente con medicinali antivirali. In tal modo si può ridurre la frequenza dei sintomi e la loro durata. Quando insorge un herpes, occorre iniziare subito il trattamento per aumentarne l'efficacia.

TEST HIV, SIFILIDE e delle altre infezioni sessualmente trasmissibili

Il test Hiv

Tutti i test che rilevano la presenza del virus Hiv vanno effettuati non prima di 12 settimane (3 mesi) dopo il presunto rischio.

Ciò che oggi può essere più veloce è la consegna del risultato. Mentre finora si doveva attendere alcuni giorni per la risposta, oggi alcuni centri (come Zonaprotetta e il Servizio Malattie Infettive dell'Ospedale Civico di Lugano) effettuano anche il cosiddetto test rapido, che dopo circa mezz'ora dà una risposta.

Zonaprotetta **TEST HIV** **e/o SIFILIDE**

Nella Svizzera italiana, **Zonaprotetta** e il **Servizio di Malattie Infettive dell'Ospedale Civico di Lugano** offrono la possibilità di fare il test rapido e anonimo Hiv e sifilide.

A Zonaprotetta con cadenza settimanale (date e orari sul sito www.zonaprotetta.ch) e presso il Servizio di Malattie Infettive dell'Ospedale Civico di Lugano il martedì (dalle 17 alle 18) e il giovedì (dalle 12 alle 13).

Testpertutti: screening delle IST in forma anonima ad un prezzo agevolato



Contattando Zonaprotetta è possibile effettuare ad un prezzo agevolato uno **screening** con consulenza specialistica e **in forma anonima delle infezioni sessualmente trasmissibili** presso il Servizio di malattie infettive dell'Ospedale Civico di Lugano (da un minimo di 150 CHF per Hiv, Sifilide, Epatite B e C, fino a 330 CHF comprendendo l'esame per Clamidia e Gonorrea).

È sufficiente contattare il Servizio di malattie infettive dell'Ospedale Civico di Lugano (vedi la sezione contatti) rendendo noto di voler fare Testpertutti oppure contattare Zonaprotetta che si occuperà dell'appuntamento.

Sul sito di Zonaprotetta si trova una **lista di medici** dove fare i test sulle malattie sessualmente trasmissibili; non si tratta sempre di test strettamente anonimi.

Chi ha più partner sessuali all'anno dovrebbe sottoporsi, anche in assenza di rischio, ad un test (almeno Hiv e Sifilide) all'anno.

Se si ha una nuova relazione e si vuole non utilizzare il preservativo è importante ricordarsi:

- nei primi tre mesi rispettare le regole del safer sex;
- in seguito sottoporsi entrambi ad uno screening delle IST (infezioni sessualmente trasmissibili);
- mettersi d'accordo su come proteggersi qualora uno dei due dovesse avere rapporti sessuale al di fuori della coppia.

Consumo di sostanze psicoattive

Consigli per la salute:

Non c'è consumo senza rischio.

Se decidi di provare, **informati sulle sostanze**, i loro effetti e i rischi legati al loro consumo. Per conoscere le sostanze e il Safer Use visita il sito know-drugs.ch.

Evita di mischiare diverse sostanze per non rischiare danni alla salute: è difficile prevedere quello che succederà combinando due o più sostanze diverse

Se gli effetti tardano a manifestarsi non ostinarti a consumare quantità superiori di sostanza: a volte ci possono volere fino a tre ore prima che gli effetti si manifestino

Dopo il consumo, e tra un consumo e l'altro, prenditi il tempo per elaborare la tua esperienza e per permettere al tuo corpo di recuperare.

Non dimenticare di **bere acqua a sufficienza** (3-5 decilitri all'ora) per prevenire la disidratazione.

Se sei in un locale, **fai delle pause frequenti** e prendi un po' d'aria fresca per permettere al tuo corpo di rigenerarsi.

Se fai uso di polveri, segui le regole del **SAFER SNIFFING** (usa unicamente il tuo materiale per sniffare, rinuncia all'uso di banconote e fai attenzione alla superficie sulla quale sniffi, taglia la polvere il più finemente possibile e dosala con prudenza, dopo il consumo risciacqua il naso con una soluzione di acqua e sale marino, se il naso brucia o sanguina rinuncia al consumo).

Sarebbe meglio non consumare **mai sostanze da solo**.

Anche se sei sotto l'effetto di una sostanza, **mantieni un sufficiente contatto con la realtà** per tutelare la tua salute.

Le persone **HIV positive** sotto terapia dovrebbero essere particolarmente prudenti nell'uso di sostanze. Possono manifestarsi delle pericolosissime interazioni fra medicinali anti-HIV e droghe sintetiche.

Drug, Set e Setting

Questi tre fattori interdipendenti esercitano un'influenza decisiva sul consumo e sugli effetti delle singole sostanze.

Con **drug** si intende tutto ciò che ha a che fare con la droga stessa: la sostanza, la dose e la qualità della droga.

Set si riferisce a tutto ciò che ti riguarda: la tua storia personale, le tue aspettative e paure, il tuo umore e la tua forma fisica.

Il **setting** riguarda il contesto nel quale avviene il consumo, l'ambiente e le influenze (positive o negative) alle quali puoi essere sottoposto.

Se consumi sostanze psicoattive fallo solo quando ti senti bene e di buon umore. Se dovessi avere dubbi o paure allora rinuncia al consumo! Non dimenticare di scegliere con cura l'ambiente in cui ti appresti a consumare.

- È importante che ti senta a tuo agio e al sicuro nel luogo dove consumi.
- Consuma solo in compagnia di persone delle quali ti puoi fidare. Se queste persone hanno già avuto delle esperienze, tanto meglio.
- Se ti capita di consumare sostanze in compagnia, mettiti d'accordo per evitare che qualcuno resti solo. È importante sapere esattamente quale sostanza è stata assunta e in quale quantità.

Se gli effetti tardano a manifestarsi non aumentare il dosaggio. A volte ci possono volere fino a tre ore prima che gli effetti si manifestino!

Il policonsumo, uso combinato di due o più sostanze in poco tempo, sovraccarica pesantemente il corpo e la mente. Riduci i rischi, scegli un'unica sostanza!

Policonsumo

Combinazioni particolarmente pericolose

Sostanza1	Sostanza2	Effetti	Pericoli
Ecstasy	Speed, cocaina, metanfetamina, A2, catinoni	Eccessiva concentrazione di serotonina e dopamina nel cervello	Sovraddosaggio, maggiore probabilità di danni cerebrali, hangover prolungato, disturbi depressivi
Ecstasy	LSD e Funghi	Eccessiva concentrazione di serotonina nel cervello	Forti allucinazioni, paura, aumento della temperatura corporea, colpi di calore, rischio di collasso
Ecstasy	Antidepressivi, MAO-inibitori	Estrema concentrazione di serotonina nel cervello	Convulsioni, attacchi epilettici, collassi cardiocircolatori
Viagra	Ecstasy, Anfetamina, Cocaina	Intensificazione degli effetti e forte aumento della pressione sanguigna	Sovraccarico del sistema cardiovascolare
Ecstasy	m-CPP	Intensificazione degli effetti scarsamente documentata	Nausea, forte mal di testa, depressione, convulsioni
Ecstasy, Cocaina, Speed	Consumo eccessivo di alcol	Amplificazione degli effetti. La cocaina camuffa gli effetti delle altre sostanze. La combinazione di alcol e cocaina produce cocaetilene (tossica)	Forte disidratazione, aumento temperatura corporea, aggressività: molto pericolosa per la guida, elevato rischio d'intossicazione alcolica: gli effetti dell'alcol sono camuffati dagli effetti delle altre sostanze
Cocaina	Speed, khat, metanfetamina	Concentrazione estrema di dopamina nel cervello	Forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio; insufficienza respiratoria
Cocaina	MAO-inibitori, betabloccanti, ketamina	Elevato aumento della pressione cardiocircolatoria	Forte sovraccarico del sistema cardiocircolatorio

Sostanza1	Sostanza2	Effetti	Pericoli
GHB	Alcol, ketamina, benzodiazepine, oppiacei, medicinali antiretrovirali	Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, intensificazione degli effetti	Nausea, vomito, svenimento, pericolo d'insufficienza respiratoria, soffocamento. Pericolo di morte!
Opiacei	Alcol, ketamina, benzodiazepine, MAO-inibitori	Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, intensificazione degli effetti	Svenimento, pericolo di arresto respiratorio, soffocamento. Pericolo di morte!
Popper	Viagra	Improvvisa diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna	Vertigini, svenimenti, pericolo d'insufficienza respiratoria, soffocamento. Pericolo di morte!
Popper	Ecstasy, canapa	Sovraccarico del sistema cardiocircolatorio	Vertigini, pericoloso aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna
Canapa	Alcol, speed, ecstasy	Intensificazione degli effetti e sovraccarico del sistema cardiocircolatorio	Vertigini, nausea, vomito, collasso cardiocircolatorio
Canapa	psichedelici (LSD, 2C-B, ecc.)	Intensificazione degli effetti	Imprevedibile aumento degli effetti e rischio elevato di manifestazioni psicotiche latenti

La legge

L'acquisto, il possesso, la produzione o la fabbricazione, l'importazione o l'esportazione della maggior parte delle sostanze psicoattive sono punibili per legge. Maggiori informazioni su www.bag.admin.ch.

Se acquisti, possiedi o consumi queste sostanze, la polizia può denunciarti al giudice anche nel caso di piccole quantità.

Alla guida?

Il consumo di droghe ha ripercussioni sulla capacità di guidare. Le sostanze psicoattive influenzano, per più tempo di quanto tu possa immaginare, la percezione e la capacità di reazione. Evita di guidare un veicolo sotto l'effetto di sostanze psicoattive: non mettere te stesso e gli altri in pericolo.

Maggiori sono i dosaggi e la frequenza di consumo, maggiori sono i rischi che si producano danni permanenti.

In caso di emergenza

È importante mantenere la calma. Restare vicino alla persona che sta male e fare in modo che rimanga cosciente. Avvisare una terza persona che possa chiamare il medico di picchetto o l'ambulanza (tel. **144**) e prestare i primi soccorsi fino all'arrivo dei soccorritori. Informare i soccorritori, che sono tenuti al segreto professionale, sulle sostanze e le quantità consumate.

Non lasciare mai sola la persona. Parlate con tono calmo e prova a rassicurarla.

Vuoi maggiori informazioni sulle singole sostanze? Visita la pagina www.danno.ch/sostanze

Se sei un **consumatore abituale** e consumi anche durante la settimana, se ti senti a disagio perché non riesci a far fronte ai tuoi impegni e ai tuoi obblighi, sarebbe utile prendere una pausa di consumo. Organizza attentamente le pause in modo da raggiungere i tuoi obiettivi. Pensa alle possibili alternative come lo sport, gli hobby o a delle attività con i tuoi amici che ti potrebbero aiutare a resistere alla tentazione di consumare.

Si può parlare di **consumo problematico** se si notano:

- Sintomi fisici (es. disturbi cardiaci, problemi respiratori);
- Sintomi psichici acuti o a lungo termine (es. dipendenza, depressioni);
- Problemi nella vita di tutti i giorni (sul lavoro, a scuola durante la formazione, conflitti con il partner, con gli amici o la famiglia);
- Problemi finanziari o problemi con la legge;
- Comportamenti aggressivi verso sé stessi o verso gli altri.

È sempre possibile chiedere una consulenza per conoscere e valutare la portata del problema. La richiesta di una consulenza non comporta nessun impegno.

È possibile consultare il medico di famiglia, un medico generico, un servizio per le dipendenze, un servizio psicosociale. Il consumo problematico di sostanze può essere legato a dei problemi fisici o psichici preesistenti (comorbidità). Un consulto psichiatrico è quindi raccomandato.

Oggi, i trattamenti legati a un consumo problematico di sostanze non sono per forza sinonimo di astinenza. Nelle diverse istituzioni, gli obiettivi del trattamento possono essere molteplici: riduzione dei consumi, consumo controllato o terapia sostitutiva possono essere considerati come obiettivi di trattamento.

La **dipendenza** è un processo nel quale si produce inizialmente un comportamento che può avere la funzione di procurare piacere e di alleviare un malessere interiore. La dipendenza si caratterizza in seguito per il costante fallimento del suo controllo e per la sua persistenza a dispetto delle conseguenze negative che esso produce. La persona, diventando dipendente, perde il controllo sulla sua vita e, benché desideri uscirne, i tentativi che fa in questo senso si rivelano spesso fallimentari.

Sesso e consumo di sostanze psicoattive

Le sostanze che agiscono sullo stato di coscienza possono intensificare o diminuire le sensazioni durante i rapporti sessuali. Gli effetti vissuti in modo positivo possono tuttavia celare dei rischi. L'alterazione di coscienza può portare a dimenticare le regole del **safer sex**:

- Penetrazione sempre con il preservativo;
- Niente sangue e sperma in bocca;
- rapporti orali senza preservativo sono rischiosi per alcune infezioni sessualmente trasmissibili (come la sifilide);
- Se hai prurito, bruciori o secrezioni maleodoranti consulta il medico.

Non dimenticare inoltre:

- Consumate sostanze psicoattive in un rapporto sessuale **solo in accordo** con il/i partner;
- Chiarite con il/i partner quali **pratiche sessuali** sono “ok” prima di consumare sostanze e concordatevi su un segnale di “stop”;
- Non assumete quantità tali di sostanze per non capire **i segnali** del/dei partner.

I nostri contatti

Se vuoi parlare di omosessualità e accettazione di sé, se sei bersaglio di discriminazione.

Se vuoi informazioni e consulenza sulla prevenzione alle infezioni sessualmente trasmissibili e sui rischi legati al consumo di sostanze psicoattive.

Contattaci:

Gayticino

Zonaprotetta, Via Bagutti 2 – 6904 Lugano

091 923 80 40

consulenza@gayticino.ch

gayticino.ch

Gayticino è il progetto di Zonaprotetta (zonaprotetta.ch) che si occupa della salute delle persone omosessuali.

Altri contatti utili

Altri contatti sul tema delle sostanze psicoattive:
danno.ch

Consulenza online su questioni che riguardano le dipendenze.
safezone.ch

Altri contatti sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili:
drgay.ch
zonaprotetta.ch
aids.ch

Servizio Malattie Infettive – Ospedale Civico di Lugano
Via Tesserete 46
091 811 60 21

Fonti, bibliografia, sitografia: www.aids.ch, www.danno.ch, www.radixsvizzeraitaliana.ch,
www.know-drugs.ch, www.zonaprotetta.ch, www.esserese stessi.com.

Stampa 2016, tutti i diritti sono riservati.

Gayticino

Zonaprotetta