



la prevenzione a
360°





**Questo libretto ti aiuta a prenderti cura
della tua salute sessuale**, quella delle
persone con cui condividi un'intimità, e di
conseguenza del tuo piacere sessuale.

**CONSULTALO,
SCARICALO,
REGALALO A
CHI VUOI TU!**

*tanto conosci sicuro qualcunə a cui sereve leggerlo
;)



IL PIACERE PRIMA

DI TUTTO

Il sesso rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione, innalza l'autostima, dà naturale sollievo al dolore, migliora la qualità del sonno, riduce depressione e ansia, migliora l'intimità con le partner, riduce rischi cardiovascolari, lo stress fisico ed emozionale, e se hai fortuna fa godere molto.

RICORDA: quando si parla di prevenzione e Infezioni Sessualmente Trasmissibili, le famose IST, la paura non serve. Basta un po' di curiosità.

LA PREVENZIONE È COME IL SURF

Per surfare sulle onde degli slanci erotici liberati della nozione zavorra di "sesso sicuro": il sesso "sicuro" al 100% non esiste. Però esistono pratiche più o meno sicure. È un ventaglio di possibilità rispetto al quale scegli dove posizionarti di volta in volta, quali rischi assumere e come minimizzarli.

ESEMPIO:

Chi utilizza condom nei rapporti penetrativi è "al sicuro da qualunque infezione"?

NO.

Lo è più di altr3, ma è comunque esposta a contrarre **Herpes** (che si trasmette facilmente con semplici baci e dura tutta la vita) o **Papilloma Virus** (dal quale il condom non protegge completamente).

Se durante il sesso orale non utilizzo metodi barriera mi espongo al rischio di infezioni?

Sì.

E questa consapevolezza non deve mortificare il piacere, ma al contrario, permetterti di esaltarlo. Godere con consapevolezza non vuol dire condannare o idealizzare alcune pratiche, ma semplicemente conoscere i rischi, riconoscere da dove passa il proprio piacere e posizionarsi di conseguenza. Magari **normalizzando la routine dei test su HIV e altre IST**.

Seguono pillole di conoscenza sulle principali IST, in cui incorrere può essere purtroppo parte del gioco. **La prevenzione, i test, condom, femidom, oral dam, PrEP, PEP o TasP, come il vaccinarsi contro HPV (Papilloma Virus) o Epatite, sono atti di cura personale e collettiva.**

Sono tavole da surf sulle quali salire, mettendo in conto di poter cadere e sapendo che **giudicarsi e giudicare non ti aiuta**.

HIV - LA REGINA DELLE IST

L'HIV è il virus dell'immunodeficienza umana (Human Immunodeficiency Virus) che attacca in particolar modo le difese immunitarie. La persona che lo contrae, se non se ne accorge e non accede alle terapie, può andare incontro a infezioni (virali, batteriche, fungine, ecc) che colpiscono vari organi. L'insieme di alcune di queste infezioni può determinare lo status di AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome), ovvero la Sindrome da Immunodeficienza Acquisita.

Oggi esistono terapie efficaci in grado di fermare la riproduzione del virus all'interno dell'organismo e fare sì che la persona che lo ha contratto non si ammali e non trasmetta il virus.

Il virus HIV si può trasmettere SOLO attraverso i seguenti fluidi corporei:

- SANGUE
 - SPERMA
 - SECREZIONI VAGINALI
 - LATTE MATERNO

Altri fluidi corporei, quali Saliva, Lacrime, Urina, Feci, Sudore, NON sono in grado di trasmettere il virus.

L'HIV fuori dal corpo umano sopravvive pochi secondi, e i contatti a rischio avvengono per via diretta:

- Sangue immesso

direttamente nel torrente circolatorio (es. scambio di siringhe);

- Rapporti sessuali penetrativi (pene ano, pene vagina) effettuati senza protezione;
 - Il sesso orale è a rischio (seppure basso) solo per chi stimola i genitali dell'altra persona, non per chi riceve la stimolazione;

Grazie alle terapie, oggi, anche una persona che vive con HIV può far nascere bambini HIV negativi³. Se si è incinta o se si sta programmando una gravidanza è della massima importanza (e raccomandato da tutte le linee guida) effettuare il test HIV.

SINTOM

L'infezione da HIV può non dare alcun sintomo o darne qualcuno due settimane dopo la trasmissione, ma si tratta di sintomi aspecifici, che possono essere causati da qualsiasi altra infezione (febbre, malore generale, raramente rash cutaneo, linfonodi gonfi).

Il consiglio è quello di non focalizzarsi sui sintomi ma fare mente locale sui comportamenti avuti: l'HIV si trasmette con modalità ben precise.

Se si è sessualmente attiv3 il consiglio migliore è quello di fare il Test almeno una volta l'anno poichè la positività all'HIV non viene rilevata dagli esami di routine.

Fare il Test oggi è facile e spesso gratuito: può essere fatto in ambulatori, ospedali, laboratori privati ed associazioni. Chiedi al Comitato Arcigay più vicino a te come accedere al test.

PREVENZIONE

A differenza degli anni 80 e 90, oggi esistono terapie antiretrovirali che s'è assunte correttamente, bloccano la replicazione virale (ovvero la riproduzione del virus) all'interno dell'organismo. Consistono, nella maggior parte dei casi, in una compressa da prendere una volta al giorno o un'iniezione da fare ogni tre/sei mesi, ed evitano che il sistema immunitario di una persona che vive con HIV si debiliti.

Una persona che vive con HIV, oggi, può condurre una vita che, per aspettativa e qualità è comparabile a quella di chi non ha l'HIV.

Che c'entra la terapia con la prevenzione? **Perché le persone che vivono con HIV e che fanno correttamente una terapia efficace NON trasmettono il virus. Il rischio è ZERO.**

Dopo circa due mesi dall'inizio della terapia infatti la carica virale (l'esame che misura le particelle di virus presenti in un millilitro di sangue) **diventa NON RILEVABILE:** il virus è ancora presente nell'organismo, ma in quantità tali da non essere trasmisibile, **anche durante un rapporto sessuale non protetto.**

Questa evidenza scientifica è celebrata dalla campagna internazionale **U=U** (Undetectable=Untransmittable, Non rilevabile=Non trasmissibile).

È importante conoscere il tuo status perché

sapere di essere positivo all'HIV ti permette di entrare subito in terapia, non ammalarti e non trasmettere l'HIV all'3 tu/3 partner. **Non aspettare sintomi** (i primi possono arrivare anche dopo 10 anni).

E contribuisci ad abbattere lo stigma: ancora oggi le persone che vivono con HIV sono spesso discriminate e questo deve finire.

**Siamo tutt3 siero-qualsiasi,
l'importante è saperlo!**

CONDOM

Il condom, o profilattico, è uno dei metodi di prevenzione del virus HIV e anche di altre IST. Deve essere indossato correttamente dall'inizio alla fine della penetrazione, deve essere integro, non deve essere conservato vicino a fonti di calore (es. nel cruscotto dell'auto) o nella tasca posteriore dei pantaloni.

Come tutti i presidi sanitari, ha una data di scadenza e va usato una sola volta!

Esiste anche il Profilattico Femminile, il **Femidom**. Funziona come un preservativo maschile al contrario: si infila in vagina ed ha il vantaggio di poter essere indossato molto prima di un rapporto. Purtroppo non è molto economico o facile da trovare: se non lo trovi in farmacia puoi acquistarlo online.

PrEP

La Profilassi Pre Esposizione o PrEP è un altro metodo di prevenzione del virus HIV (non delle altre IST). Se assunta regolarmente la PrEP impedisce la trasmissione del virus in



rapporti non protetti da condom.

L'assunzione può essere **DAILY**, ovvero una compressa al giorno, ogni giorno, oppure **ON DEMAND**, ovvero seguendo uno schema ben preciso, che ti viene indicato dal medico, solamente nei giorni in cui prevedi di fare sesso.

Le donne cis e le persone con vagina possono accedere alla PrEP solamente nella modalità DAILY, in quanto la concentrazione di farmaco nei tessuti vaginali richiede più tempo e la modalità ON DEMAND non sarebbe efficace.

Può prescriverti la PrEP una medica di malattie infettive: prima del farmaco ti prescriverà esami riguardanti le principali IST (esami che ripeterai ogni 3 mesi, poiché il farmaco protegge solamente da HIV). Entrare nel protocollo PrEP è quindi anche una buona occasione per fare controlli che troppo spesso si rimandano.

La PrEP è rimborsata dal SSN; nei principali ospedali ci sono ambulatori e sportelli dedicati presso i reparti di malattie infettive.

PEP

In caso di emergenza è possibile accedere alla **Profilassi Post Esposizione**, un farmaco da assumere per 28 giorni da usare se ad esempio si è rotto il profilattico, se hai avuto rapporti sotto effetto di alcol o sostanze e non ricordi esattamente come siano andate le cose, se hai subito una violenza sessuale, ecc.

Per accedere alla PEP bisogna entrare non oltre le 48 ore al Pronto Soccorso di un ospedale che abbia anche un reparto di malattie infettive. La medica valuterà - secondo le linee guida in proposito - se prescriverti il farmaco, e saprà darti tutte le indicazioni necessarie sulle modalità di assunzione e i controlli da fare.



HPV (Papilloma virus)

Human Papilloma Virus è una famiglia a cui appartengono oltre 100 virus: molti di essi causano lesioni benigne (come verruche o condilomi) che possono regredire spontaneamente o a seguito di un trattamento, ma **alcuni ceppi possono causare tumori** della cervice uterina, della vulva, dell'ano, del pene o del collo. L'unico sintomo è la presenza del condiloma che può apparire sulla mucosa del pene, della vagina o dell'ano, ma anche in altre zone della pelle, di solito vicino ai genitali.

I condilomi sono la parte infettiva che trasmette il virus: è importante non venire a contatto e saperli riconoscere. Possono avere un aspetto simile a una verruca dalla superficie irregolare o frastagliata, e presentarsi come piccole escrescenze carnose di colore carnicio o grigiastro, singole o raggruppate. Sono per lo più indolori ma possono causare anche prurito o sanguinamento.

Grazie all'azione del sistema immunitario possono scomparire spontaneamente, ma **il più delle volte richiedono un trattamento medico.** Le opzioni terapeutiche includono creme topiche, crioterapia, elettrocauterizzazione o rimozione chirurgica. La scelta del trattamento dipende da dimensione, posizione e numero di condilomi e spetta al medico.

Questi trattamenti sono efficaci nell'eliminazione dei condilomi, e fondamentali per limitare la trasmissione dell'HPV, ma non curano

L'infezione. Il virus rimane latente nell'organismo e può causare recidive delle verruche. La probabilità di recidiva varia a seconda del tipo di HPV, dell'efficacia del sistema immunitario e dello stress. Per questo motivo è importante sottoporsi a controlli regolari.

- **IL PAP TEST** (un prelievo di cellule dalla cervice uterina) è consigliato alle donne cis e alle persone con vagina utero tra i 25 e i 65 anni, ed è gratuito nei consultori.
- **IL BRUSHING** (la ricerca di materiale genetico del virus presente nella mucosa dell'ano e del retto) è effettuabile nei reparti e ambulatori di dermatologia o proctologia.

La prevenzione principale è costituita dal vaccino - gratuito per ragazze e ragazzi a partire dagli 11 anni di età, con estensione della gratuità che varia da Regione a Regione anche fino a 26 anni e per gli MSM, maschi che fanno sesso con maschi, indipendentemente dall'età. Se non rientri in questi gruppi, puoi effettuare il vaccino a pagamento presso i centri vaccinali (gli importi variano da Regione a Regione).

Altri strumenti di prevenzione: **il condom** (anche se i condilomi possono essere presenti anche in altre zone del corpo non protette), **evitare l'utilizzo di accappatoi o asciugamani in comune**, e indossare ciabatte negli spogliatoi o nelle piscine.



SIFILIDE

La Sifilide è una IST causata da un batterio, il Treponema Pallidum ed è l'infezione sessuale più famosa della storia dell'uomo e oggi fortunatamente si cura con un trattamento antibiotico.

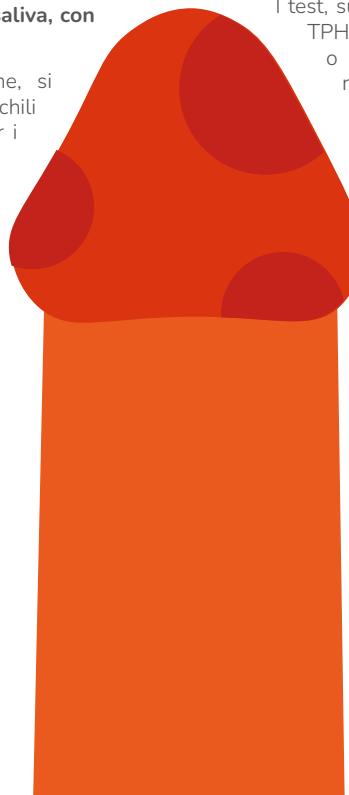
La trasmissione può avvenire attraverso il sangue e con rapporti sessuali anali e vaginali, ma anche tramite la saliva, con rapporti orali.

Per prevenire la trasmissione, si possono usare i condom maschili e femminili, il dental dam per i rapporti orali, lavare e disinfectare i sex toys o utilizzarli con un condom e non scambiare mai siringhe.

SINTOMI

Generalmente il primo stadio della Sifilide si manifesta dai 10 ai 90 dopo il contagio, con un'ulcera di colore rosso scuro (sifiloma) che può comparire sui genitali, ma anche in bocca o in gola. Non fa male, quindi, se non la si vede, è possibile non accorgersene.

Il secondo stadio segue di 2-8 settimane il primo e generalmente si manifesta con rash cutaneo (macchie



rosse, più spesso sulle palme delle mani e dei piedi), spesso anche con febbre, dolori articolari e problemi gastrointestinali.

I sintomi scompaiono, ma, se non trattata, la Sifilide può rimanere latente anche per molti anni ed attaccare poi organi del sistema nervoso centrale o cardiovascolare e causare anche la morte. **Fare periodicamente i test per individuare l'eventuale contagio da Treponema è per questo fondamentale.**

I test, su prelievo sanguigno, sono due: TPHA e VDRL. Alcune Associazioni o Checkpoint propongono il Test rapido su una goccia di sangue: se in passato hai già avuto una sifilide informa l'operatore perché il test potrebbe essere falso.

Esiste anche un trattamento del "giorno dopo", la Doxy PEP e consiste nell'assunzione in una sola volta di 200mg di Doxiciclina, un antibiotico che può venire prescritto anche dalla medica di medicina generale e che **va assunto dalle 24 alle 72 ore dopo il rapporto sessuale considerato a rischio.** Secondo gli studi attuali, è efficace solo per le persone con pene e ne è sconsigliato l'uso continuo, che può causare antibiotico resistenza.

EPATITI

Le epatiti virali sono malattie a carico del fegato che sono causate da diversi virus. A volte si risolvono spontaneamente, altre volte possono causare danni importanti (cirrosi e tumori). Fortunatamente esistono diversi strumenti per il contrasto di queste patologie.

EPATITE A

Causato dal virus HAV (Hepatitis A Virus), **si trasmette per via oro fecale** e passando dall'apparato digerente arriva al fegato. La principale causa sono i **cibi contaminati** (es. i frutti di mare crudi), ma è possibile (pur se non frequente) anche contrarla con alcune pratiche sessuali, come ad esempio, **il rimming**.

SINTOMI

Stanchezza, ittero, urine scure e fuci chiare; la malattia in genere si risolve senza farmaci, con un periodo di riposo.

La **diagnosi** si fa attraverso un esame specifico che ricerca gli anticorpi del virus nel sangue,

La vaccinazione è raccomandata per chi viaggia in paesi dove la malattia è endemica ed è gratuita per MSM e persone che fanno uso di sostanze.

EPATITE B

Il virus responsabile è l'HBV (Hepatitis B Virus), dal 1991 il vaccino per Epatite B è **obbligatorio per le nuove nate** e disponibile per la

popolazione generale dal 1992.

Il virus HBV si trasmette principalmente attraverso il sangue, ma anche attraverso sperma e fluidi vaginali. Le vie di trasmissione sono quindi lo scambio di sangue tramite ferite, anche in piccole quantità, come l'uso in comune di spazzolini, rasoi, oltre che tramite rapporti sessuali e scambio di siringhe. Il virus persiste mantenendo la carica infettiva sulle superfici per almeno 7 giorni.

SINTOMI

Ittero, stanchezza, dolori muscolari, mancanza di appetito, diarrea.

Per effettuare la diagnosi è necessario effettuare un prelievo di sangue che vada a ricercare gli anticorpi o il genoma del virus; è possibile effettuare la diagnosi solo quando i sintomi sono in atto (il periodo di incubazione può andare dai 40 ai 180 giorni).

La migliore prevenzione è il vaccino. Se non si è vaccinati e si è in contatto con persone che vivono con Epatite B, è bene utilizzare condom o femidom durante i rapporti sessuali (anche orali), lavare e disinfeccare eventuali sex toys o utilizzarli con un condom, non utilizzare in comune spazzolini, rasoi, pettini e spazzole.





Se hai avuto un contatto a rischio e non sei vaccinata, rivolgiti velocemente ad una medica che potrà prescriverti farmaci e vaccini che fermeranno il diffondersi dell'infezione.

EPATITE C

Il virus responsabile è l'HCV (Hepatitis C Virus). In casi rari l'infezione si risolve da sola, nella maggior parte, invece, causa cirrosi e, nei casi più gravi, tumori.

Negli ultimi anni sono stati sviluppati trattamenti antiretrovirali che riescono ad eliminare completamente il virus dall'organismo; durano dalle 8 alle 12 settimane ed hanno un'alta percentuale di successo.

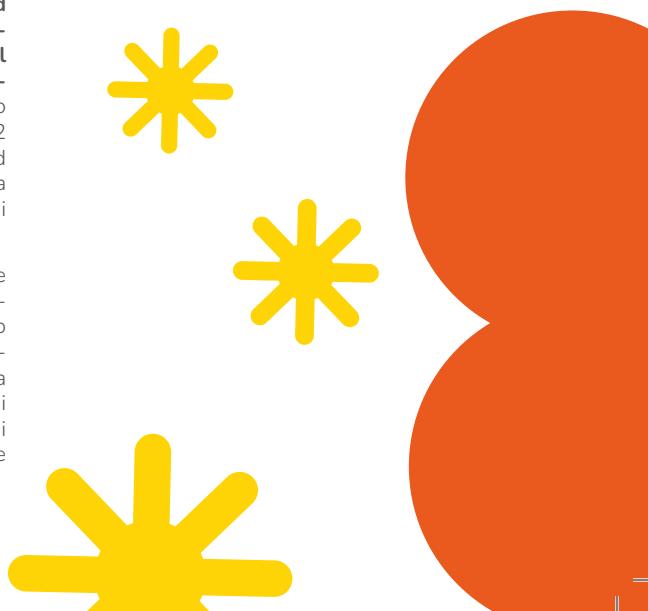
La trasmissione avviene principalmente attraverso il sangue; il principale rischio è costituito quindi dallo scambio di aghi e siringhe, da tatuaggi e piercing se non fatti da operatori che utilizzano tutte le precauzioni di legge, condividendo strumenti quali spazzolini e rasoi, e con rapporti sessuali in cui è presente il sangue.

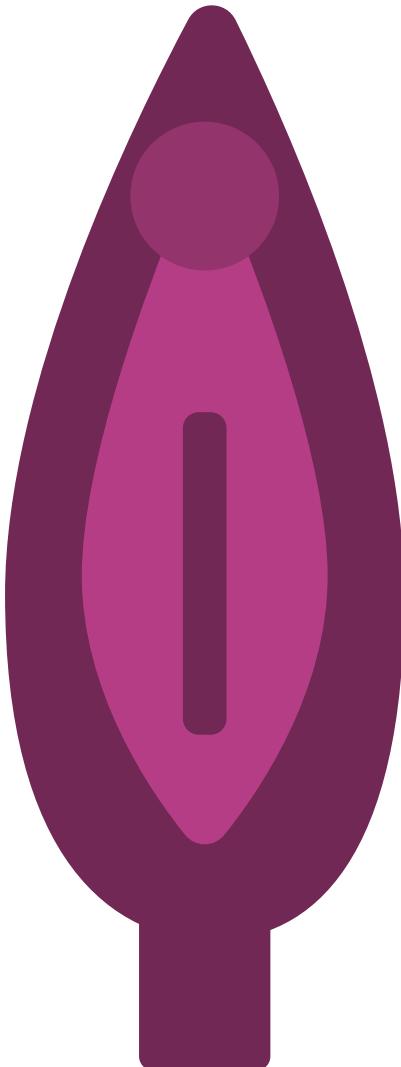
SINTOMI

Ittero, febbre, stanchezza, mancanza di appetito, diarrea, prurito.

Per effettuare la diagnosi è necessario fare un test su sangue che vada a ricercare gli anticorpi o il genoma del virus. Presso alcune Associazioni o Checkpoint è possibile fare Test rapidi salivari o su una goccia di sangue. L'eventuale reattività va poi confermata con test sierologici.

Comportamenti preventivi sono: **non scambiare aghi o siringhe, utilizzare profilattico o femidom durante i rapporti penetrativi, lavare e disinfeccare i sex toys o utilizzarli con il condom, evitare di entrare in contatto col sangue dell'3 partner.**





CLAMIDIA E GONORREA

Due infezioni con molte caratteristiche in comune che spesso vengono contratte insieme.

La Clamidia è un'infezione uro-genitale causata da un batterio chiamato Chlamydia Trachomatis, è una delle più frequenti IST. **La Gonorrea** è causata da un batterio gram-negativo, il Neisseria Gonorrhoeae e, dopo la Clamidia è la seconda IST più diffusa.

Essendo infezioni batteriche, **sono trattate efficacemente con antibiotici e si risolvono, solitamente in 15 giorni** (durante i quali è bene astenersi dai rapporti sessuali).

Entrambe le infezioni possono essere asintomatiche oppure causare sintomi più o meno forti; si presentano dopo 1-3 settimane dal contatto per la Clamidia e dopo 1-7 giorni per la Gonorrea: **perdite di sostanza bianca dall'uretra o dall'ano, dolore e bruciore quando si urina, perdite di sangue dalla vagina** (al di fuori del periodo mestruale), dolore e/o sanguinamento dopo il sesso, dolore e gonfiore testicolare.

Entrambe le infezioni si trasmettono attraverso i rapporti sessuali (analì, vaginali, orali).

Per evitare l'infezione si possono utilizzare profilattico o femidom o dental dam e lavare e disinfeccare i sex toys o utilizzarli col condom.

Proprio perché in molti casi queste infezioni non danno sintomi (o ne danno di molto leggeri) è importante, se si è sessualmente attivi, fare periodicamente il test che consistono in tamponi uretrali, cervicali, anali e orali.

Se non vengono curate, Clamidia e Gonorrea possono causare malattie più gravi, quali malattia infiammatoria pelvica, linfogranuloma venereo, faringite e proctite, clamidia oculare, artrite reattiva. Inoltre, con una di queste infezioni in corso, è più facile contrarre l'HIV.

MPOX

MPOX (precedentemente chiamato Vaiolo delle scimmie) è causato da un virus della famiglia degli Orthopoxvirus, il virus che causava il vaiolo. E' un'infezione endemica in alcune aree dell'Africa Centrale ma nel 2022 sono stati segnalati dei focolai in Paesi non endemici (USA, Europa).

SINTOMI

Febbre (a volte alta), astenia, dolori muscolari, cefalea e poi la comparsa, dopo 1-3 giorni dalla comparsa della febbre, di un'eruzione cutanea (macule che diventano vescicole e pustole per poi seccarsi), che inizia sul viso e si diffonde al resto del corpo e può interessare anche le mucose orali, anali e genitali.

Generalmente la malattia si risolve in 2-3 settimane, con delle terapie sintomatiche; vi possono essere casi più gravi in cui può essere necessario il ricovero ospedaliero: sono più a rischio le persone in gravidanza, i3 bambin3 e chi ha già un sistema immunitario

compromesso.

La trasmissione avviene attraverso il contatto stretto: parlare e respirare vicini, pelle su pelle, ma anche attraverso l'utilizzo in comune di indumenti o biancheria.

La diagnosi si effettua attraverso il prelievo (tampone) di materiale all'interno delle lesioni cutanee.

La prevenzione migliore contro MPOX è il vaccino che viene somministrato in alcuni centri regionali e ad alcune popolazioni target che statisticamente hanno dimostrato essere più esposte.

Altri metodi di prevenzione: profilattico o femidom (anche se non fornisce protezione completa), evitare il contatto fisico con persone affette da MPOX, non utilizzare biancheria e stoviglie in comune.



SCREENING CHE PASSIONE

PREVENZIONE PER LE TERAPIE ORMONALI

Fai uso di terapie ormonali?

Se assumi terapie ormonali per periodi molto prolungati, per anni, è importante attenzionare alcuni aspetti e parlare di prevenzione con la tua medica.

Testosterone: Potrebbe avere come complicazioni ipertensione arteriosa, aumento dei globuli rossi (con incremento dell'ematocrito e rischio di sindrome da iperviscosità ematica), ritenzione idro-assalina o eccessivo aumento della libido. Studi sul quale non c'è ancora consenso internazionale parlano anche di un potenziale assottigliamento dell'endometrio,

che a livello di prevenzione oncologica potrebbe aumentare il rischio di evoluzioni maligne.

Estrogeni / Progesterone: Le controindicazioni possibili riguardano principalmente le complicanze venose o lo sviluppo di malattie cardiovascolari, ma resta fondamentale anche lo screening del cancro al seno e alla prostata.

Parlane con la tua medica e la tua endocrinologa e segui le loro indicazioni su eventuali esami periodici!

SCREENING DEL SENO

Il cancro al seno è la neoplasia maggiormente diffusa tra le persone con utero ; molti tipi di tumori però, se diagnosticati in tempo, sono

Esistono anche altri tipi di screening, o esami, che non riguardano infezioni trasmesse da virus, batteri o altri patogeni, ma sono altrettanto importanti per prendersi cura della tua salute sessuale e generale.

Prendere confidenza con il proprio corpo è fondamentale: osservarsi, toccarsi, conoscersi, è la prima buona prassi che aiuta a prevenire numerose patologie.

curabili e i dati (Ministero Salute) dimostrano che proprio grazie agli screening precoci, negli ultimi anni la mortalità è fortemente diminuita.

In particolare, dopo i 40 anni è importante fare periodicamente questi controlli.

Il primo esame che si può fare a casa è l'osservazione e l'autopalpazione.

Partendo dal presupposto che le mammelle non sono perfettamente uguali, devo-no però metterci in allarme tutti i cambiamenti di forma, colore e consistenza, come pure eventuali perdite dai capezzoli (liquido o sangue), ulcerazioni della cute, presenza di fossette, pelle a buccia di arancia. L'autopalpazione va effettuata in posizione

eretta e in posizione supina; il seno va palpato con movimenti circolari su ogni quadrante della mammella, aumentando gradualmente la pressione. Tali movimenti permettono di individuare eventuali noduli o ispessimenti del tessuto. E' importante estendere l'autopalpazione anche alla cavità ascellare e alla zona vicina allo sterno.

L'autopalpazione non sostituisce esami quali mammografia ed ecografia che, a partire dai 40 anni, andrebbero eseguiti ogni due anni.

Nelle Regioni esistono programmi di screening gratuiti per la diagnosi precoce del tumore mammario; vengono eseguiti ogni due anni alle persone con utero dai 50 ai 69 anni ed in alcune zone la fascia di età è estesa dai 45 ai 74 anni.

SCREENING PER IL TUMORE DEL COLON RETTO

Il cancro del colon retto è la seconda neoplasia più frequente nelle persone con pene e la terza nelle persone con utero. La diagnosi precoce può rilevare le lesioni prima che diventino sintomatiche.

I programmi di screening offerti gratuitamente dalle Regioni prevedono la ricerca del sangue occulto nelle feci che viene proposta ogni due anni alle persone tra i 50 e i 69 anni.

Si tratta di un esame semplice, da effettuare a casa con un kit che si può ritirare e poi riconsegnare nei luoghi prestabiliti (solitamente ambulatori o farmacie). Se il test risulta positivo la persona viene indirizzata ad effettuare una colonoscopia che va ad individuare il problema ed, eventualmente, ad intervenire (asportazione del polipo).

Per le persone che hanno particolari fattori di rischio (ereditarietà, patologie come morbo di Crohn o retticolite ulcerosa o particolari fattori genetici), è consigliato di effettuare una colonoscopia ogni due anni.

AUTOPALPAZIONE DEI TESTICOLI

Il tumore ai testicoli è abbastanza raro, ma può manifestarsi nelle persone giovani: **la maggiore incidenza si riscontra dalla nascita ai 10 anni, tra i 20 e i 40 anni e dopo i 60 anni.**

Osservazione e autopalpazione permettono di individuare precocemente eventuali lesioni, ma non si sostituiscono a una visita medica.

Per prima cosa bisogna osservare davanti a uno specchio se compaiono eventuali tumefazioni. L'autopalpazione viene eseguita compiendo movimenti delicati e rotatori sulla superficie del testicolo con pollice indice e medio, al fine di rilevare indurimenti del tessuto o eventuali noduli, che possono manifestarsi al tatto come una pallina dura all'interno del sacco scrotale. Se si rileva qualcosa di anomalo è bene contattare la medica che prescriverà ulteriori accertamenti.



IL CONSENTO È SEXY!

Il consenso non deve MAI essere dato per scontato o implicito, anche all'interno di relazioni sentimentali o sessuali di lungo periodo.

Il silenzio o il non rispondere non è consenso.

L'ASSENZA DI UN "NO" NON SIGNIFICA UN "SÌ".

È necessario per chiunque chiedere il consenso e chiunque può dire di no.



Un "Sì" non è un consenso quando qualcuno è intimidito, minacciato, messo sotto pressione, ricattato o ha paura di come la partner possa reagire a un "NO".

IL CONSENTO PUÒ ESSERE RITIRATO E RINEGOZIATO IN QUALSIASI MOMENTO.

È sempre lecito dire di "NO". E quando il consenso viene ritirato, tutte le attività devono cessare.

Alcol e sostanze aumentano le percezioni errate, riducendo la capacità di analizzare ciò che succede. Ad esempio possono contribuire a scambiare per inviti a interazioni sessuali semplici corrispondenze amichevoli .

Ti stai chiedendo "dov'è il divertimento in tutto questo?". Nell'avere rapporti sexy e goduriosi che passano dalla chiarezza e dal rispetto tra partner.



UN ARCHIVIO A TUA DISPOSIZIONE

Questo libretto contiene alcune informazioni fondamentali sulla prevenzione, ma sul portale

HealthyPeers.it

puoi consultare schede aggiornate e approfondite sulla salute sessuale a 360°!

Ad esempio trovi approfondimenti su **Herpes Genitale, Scabbia, Vaginosi Batterica, Candidosi, Tricomoniasi o le temutissime piattole!** Ma anche consigli dedicati alla riduzione del danno nel chemsex e all'adolescenza, o pensati per interessare specificatamente persone con disabilità, over 65, donne che fanno sesso con donne e uomini che fanno sesso con uomini, persone trans, fluide e non binarie.

DOVE FARE IL TEST

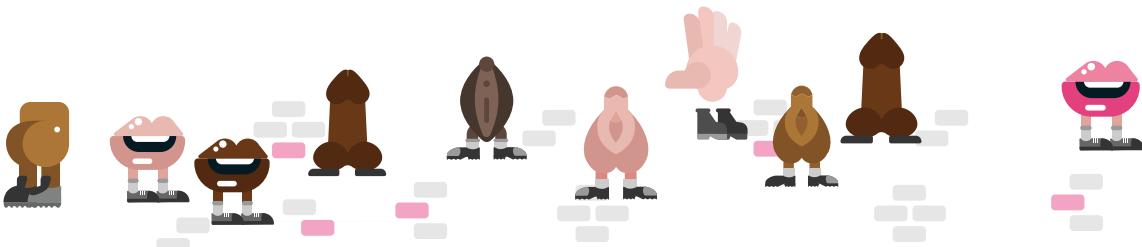
Oltre ai presidi ospedalieri, sono tante le realtà che offrono la possibilità di fare i test delle principali IST (Infezioni Sessualmente Trasmisibili) gratuitamente.

Contatta il comitato ARCIGAY più vicino alla tua zona per essere indirizzata verso la soluzione più comoda.

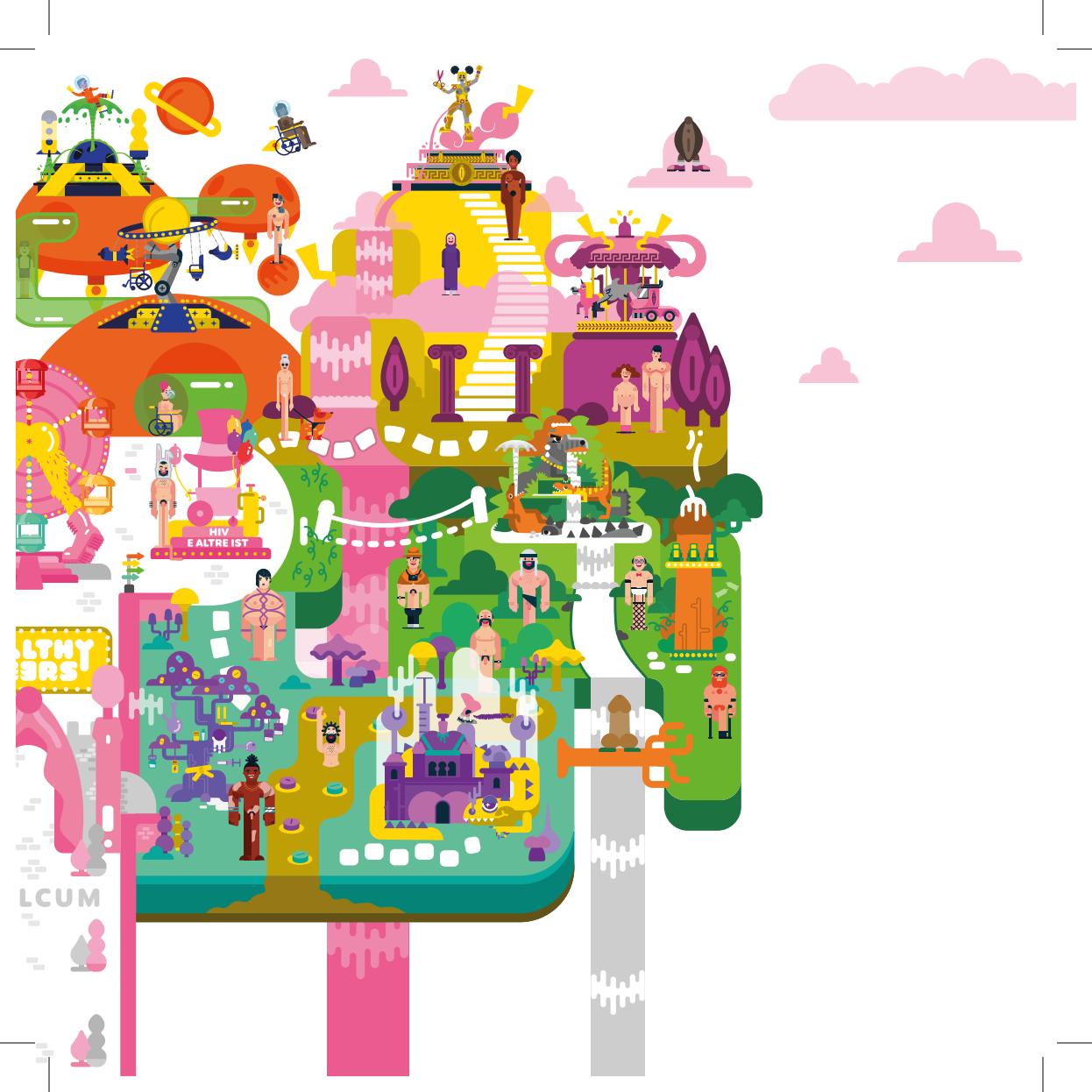
IL SESSO È UN PARCO DIVERTIMENTI

Per salute sessuale non si intende solo la semplice assenza di malattia o di disfunzioni, ma uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e socio-affettivo.

Per questo su HealthyPeers.it oltre a tante risorse dedicate alla prevenzione trovi tanti punti e consigli per esplorare il piacere. Hai già fatto un giro sulla nostra giostra del sesso?







LTMY
SRS

LCUM

HIV
E ALTRE IST

HEALTHY CIRCLE

la prevenzione a 360°
HealthyPeers.it



Progetto realizzato con fondi
Otto per Mille della Chiesa Valdese.

