



Su tutte le labbra

Una guida sulla salute sessuale
per lesbiche, bisessuali e queer
con una vulva



Contenuto

Introduzione	p. 2
Coming out, rapporti sessuali e consenso	p. 4
Coming in, coming out	p. 5
Il Sì è sexy!	p. 6
Visita ginecologica	p. 8
Perché la visita ginecologica è importante?	p. 9
A partire da quando e con quale frequenza?	p. 9
Cosa succede durante una visita ginecologica?	p. 10
Tappe dell'esame ginecologico	p. 11
Tumori ginecologici e cancro al seno nelle VSV	p. 12
Contracezione	p. 14
Desiderio di avere figli*	p. 15
Infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e safer sex	p. 16
IST tra le VSV	p. 17
Conoscere i rischi	p. 17
Ridurre i rischi	p. 18
Sex toys	p. 20
Lubrificazione	p. 20
Sesso e consumo di sostanze	p. 21
Violenze: riconoscerle e agire	p. 22
Editoriale	p. 24
Risorse e informazioni supplementari	p. 25
Impressum	p. 28

*Tutti i contenuti dell'opuscolo sono
disponibili anche qui:*



www.vplusv.ch/it



Introduzione

Un po', molto, appassionatamente, follemente... o per niente. Abbracci, baci, carezze e sesso possono essere esperienze fantastiche o a cui si è indifferent*. Dipende dai desideri, dalla situazione e dalle persone. Il sesso fa spesso pensare al piacere, ma anche a consenso e attenzione per quanto riguarda la salute sessuale, l'autodeterminazione, l'accesso alle informazioni e alla prevenzione. Esistono poche risorse dedicate specificamente alla salute sessuale delle donne lesbiche, bisessuali, pansessuali e queer, nonché delle persone non binarie, gender-queer e/o trans con una vulva. L'obiettivo di questo opuscolo è colmare questa lacuna.

In questo opuscolo parliamo di persone «VSV». L'abbreviazione VSV indica persone con una vulva che hanno rapporti sessuali con altre persone con una vulva. Questo opuscolo si rivolge sia a donne lesbiche, bisessuali, pansessuali e queer, sia a persone genderqueer, non binarie, e/o trans con una vulva, una vagina, una neo-vagina e/o un seno. Tuttavia, il contenuto può essere utile anche per altre persone.

[Questa guida è stata scritta da VsV per VsV e permette di fare le scelte migliori per la propria salute sessuale.](#)

«Su tutte le labbra» affronta temi quali il consenso, la visita ginecologica, il desiderio di avere figli*, la contraccezione, le infezioni sessualmente trasmissibili (IST), il safer sex (sesso sicuro) e la cura dei sex toys. Inoltre include anche riferimenti a risorse aggiuntive e links utili (in italiano, francese e tedesco).

Questo opuscolo è stato scritto da VSV per VSV. Esso fornisce informazioni utili per vivere una sessualità appagante e decidere in modo autonomo ed autodeterminato sulla propria salute.

Buona lettura!

Cosa significano i termini «cis» e «trans»?

Le persone la cui identità di genere non corrisponde, o non completamente, al sesso che è stato loro assegnato alla nascita: possono definirsi donne (trans), uomini (trans), persone genderqueer e/o non-binare. Per le persone cis, il sesso assegnato alla nascita corrisponde alla loro identità di genere.

Le persone trans, genderqueer e/o non binarie troveranno informazioni utili in questo opuscolo e ulteriori approfondimenti sul sito web di Transgender Network Switzerland (TGNS):



<https://qr.los.ch/r/tgns-it>



Coming out, rapporti sessuali e consenso

Indipendentemente dalla propria identità di genere, espressione di genere e orientamento affettivo e sessuale, ogni persona ha il diritto al rispetto e all'autodeterminazione. Questo significa conoscere i propri diritti, poter decidere in modo autonomo se e quando, come e con chi fare coming out, e se e con chi avere rapporti sessuali.



Coming in, coming out

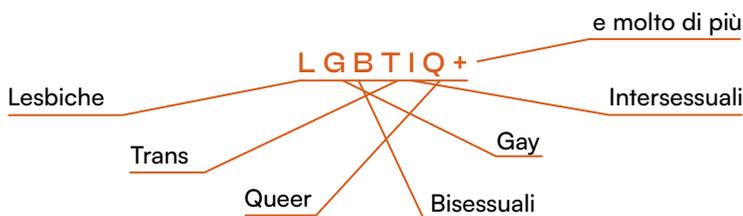
La comunità LGBTIQ+ è sinonimo di diversità e le VSV ne fanno parte. Le VSV sono spesso confrontate con il peso delle norme sociali, per esempio quelle legate all'orientamento affettivo o sessuale, e all'identità o espressione di genere. Questo peso è onnipresente nella società, per questo motivo non è sempre facile per le VSV accettarsi (fare coming in). L'educazione e i punti di riferimento sono spesso basati su rappresentazioni sociali eterosessuali e cisgender. Le identità queer mettono in discussione i modelli dominanti e permettono di riscoprirsi. Conoscersi ed accettarsi sono quindi spesso passi molto importanti sia per sé stessi* che per le relazioni intime e romantiche.

Solitamente le persone LGBTIQ+ fanno coming out più volte durante il corso della loro vita.

Fare coming out significa rivelare la propria identità di genere e/o il proprio orientamento affettivo o sessuale ad altre persone. Il coming out è un atto volontario che ognun* deve poter fare quando

e come vuole. Si può fare coming out quante volte si vuole con quante persone si vuole, senza pressioni. Solitamente le persone LGBTIQ+ fanno coming out più volte durante il corso della loro vita.

Fare coming out non è sempre facile, ma spesso le persone della comunità LGBTIQ+ possono essere di sostegno.



Il Sì è sexy!

Le pratiche sessuali sono infinite: si può provare piacere da sol*, in coppia o con più persone. Il sesso può essere sensuale, focoso, dolce, selvaggio, hard o un mix

Il consenso significa che tutte le persone coinvolte sono d'accordo, si sentono a proprio agio su ciò che viene detto o fatto nell'intimità e possono comunicare i propri bisogni e desideri. Solo sì significa sì!

di tutto ciò. Qualsiasi fantasia o pratica sessuale è legittima purché basata sul consenso, il rispetto reciproco e rientri nel quadro legale. Il consenso significa che tutte le persone coinvolte sono d'accordo, si sentono a proprio agio su ciò che viene detto o fatto nell'intimità e possono comunicare i propri bisogni e desideri. Solo sì significa sì!

A volte però le persone non riescono a dare un consenso informato, ad esempio se sono ubriache, se sono sotto l'effetto di sostanze che alterano lo stato di coscienza, se sono minacciate, costrette o colte di sorpresa.

Consenso non significa «cedere» ma dialogare, mettersi d'accordo e trovare un punto d'incontro. Tutte le persone hanno il diritto di vivere una vita sessuale appagante, libera da coercizioni, discriminazioni e violenze. Rifiutare un rapporto sessuale è possibile, come pure cambiare idea in qualsiasi momento. Il consenso fa parte dei diritti sessuali, che sono diritti umani.



Maggiori informazioni sui diritti sessuali:



<https://qr.los.ch/r/diritti-sessuali>

Per maggiori informazioni sul tema della violenza, vedi capitolo «Violenze: riconoscerle e agire».

Posso toccarti?



Per l'autodeterminazione
e il rispetto!



Scelgo io quando
e con chi fare coming
out.





Visita ginecologica

Molte VSV non si sottopongono regolarmente a delle visite ginecologiche. Come mai? Forse perché pensano che queste non le riguardano, hanno paura, oppure hanno già vissuto delle esperienze negative. Malgrado ciò, sottoporsi regolarmente a delle visite ginecologiche è molto importante per la propria salute. Anche in assenza di rapporti sessuali o di una contraccezione, la visita ginecologica è importante per la salute di chiunque abbia un seno, una vulva, una (neo-)vagina, un utero, le tube o le ovaie. Una precisazione: la salute sessuale e le tematiche correlate sono molte, per questo motivo alcuni aspetti come la menopausa o le mestruazioni, che non sono specifici per le VSV, non sono trattati in modo approfondito in questo opuscolo.

Perché la visita ginecologica è importante?

La visita ginecologica è importante per:

- ~ discutere di dolori o sensazioni a livello del seno o degli organi genitali;
- ~ diagnosticare precocemente alcuni tipi di cancro;
- ~ porre domande riguardo al ciclo mestruale ed eventuali problemi legati a esso;
- ~ i test di depistaggio e il trattamento delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST);
- ~ la vaccinazione contro il virus del papilloma umano (HPV) e l'epatite B;
- ~ la contraccezione;
- ~ l'accompagnamento e l'assistenza durante la gravidanza, il parto e il post-parto;
- ~ la menopausa.

Una precisazione: la salute sessuale e le tematiche correlate sono molte, per questo motivo alcuni aspetti come la menopausa o le mestruazioni, che non sono specifici per le VSV, non sono trattati in modo approfondito in questo opuscolo.

Maggiori informazioni sulla menopausa:



<https://qr.los.ch/r/menopausa>

La visita ginecologica è inoltre un'occasione per affrontare le questioni legate al corpo, alla sessualità e alle violenze.

A partire da quando e con quale frequenza?

Il primo screening del cancro del collo dell'utero è raccomandato a partire dai 21 anni, indipendentemente dal sesso biologico dei* delle partner. Se vi sono delle preoccupazioni, è consigliabile una consultazione o un esame da parte di un*una specialist* in ginecologia, un*una medic* generalista o uno*una specialist* in salute sessuale, indipendentemente dall'età della persona (vedi capitolo «Perché la visita ginecologica è importante? »).

La frequenza delle consultazioni e dei test di depistaggio delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) va discussa con un*una specialist* e dipende dall'attività sessuale. Una consultazione sulla salute sessuale non dev'essere necessariamente seguita da una visita medica. Quest'ultima viene proposta se rilevante per la salute della persona.

Cosa succede durante una visita ginecologica?

La visita ginecologica si divide solitamente in due parti: un colloquio e un esame ginecologico. Durante la consultazione, il*la ginecolog* è tenut* a spiegare in dettaglio tutte le tappe dell'esame ginecologico, lasciando spazio a tutte le possibili domande. Durante l'esame ginecologico ogni tappa può essere accettata o rifiutata ed è possibile interrompere la visita

in qualsiasi momento. La visita è confidenziale ed è importante che ci si senta a proprio agio durante tutta la sua durata. Inoltre è possibile essere accompagnat* da una persona di fiducia, che può ad esempio ricordare di porre domande.

Durante la prima visita ginecologica, dovrebbe essere chiesto l'orientamento sessuale della persona.

Durante la prima visita ginecologica, dovrebbe essere chiesto l'orientamento sessuale della persona. Qualora questo non avvenga, è importante indicare al*la ginecolog* il sesso biologico dei*delle propr* partner. Queste informazioni permettono di orientare le consultazioni seguenti e di ottenere informazioni adeguate sulle misure preventive.

Alcune persone preferiscono discutere di temi legati al proprio orientamento sessuale e/o alla propria identità di genere con specialist* LGBTIQ+-friendly. In Svizzera ci sono diversi centri specializzati che offrono questo tipo di consultazioni.

Zonaprotetta (Svizzera italiana):



<https://qr.los.ch/r/zona-protetta>

Consultori di Salute Sessuale EOC (Svizzera italiana):



<https://qr.los.ch/r/consultori-salute-sessuale-eoc>

Elenco dei centri di salute sessuale (in Svizzera):



<https://qr.los.ch/r/centri-di-consulenza>

Elenco dei Checkpoints in Svizzera (solo in Svizzera francese o tedesca):



<https://qr.los.ch/r/checkpoints-in-Svizzera>

La LOS dispone di elenchi di personale sanitario LGBTIQ+-friendly in Svizzera, i cui recapiti possono essere ottenuti scrivendo a info@los.ch. È inoltre possibile rivolgersi alle associazioni queer regionali.

Tappe dell'esame ginecologico

Esame del seno e diagnosi precoce del tumore mammario

L'esame del seno è importante per le persone trans e non binarie che hanno conservato il seno, per le persone trans il cui seno si è sviluppato grazie a un trattamento ormonale a base di estrogeni e per le donne cis.

Durante l'esame, il seno e la zona tra il petto e le ascelle vengono palpati dallo*specialist*, e in seguito può essere effettuata un'ecografia. Per quest'ultima, con l'aiuto di un po' di gel, viene esaminato il seno con uno strumento simile ad un soffione della doccia.

Esame degli organi genitali e diagnosi precoce del cancro del collo dell'utero

Durante questo esame viene palpato il basso ventre e viene esaminata la vulva. Per l'esame della vagina, delle secrezioni vaginali e del collo dell'utero viene utilizzato lo speculum. Questo strumento permette di dilatare delicatamente le pareti vaginali in modo da poter esaminare l'interno della vagina.

Questa procedura medica può risultare leggermente fastidiosa, ma non deve far male. Se dovesse essere dolorosa, è bene comunicarlo al*alla ginecolog*^{*}: è possibile chiedere di utilizzare uno speculum più piccolo, oppure il controllo può essere rimandato o interrotto.

Lo striscio vaginale è importante sia per le persone trans che hanno un collo dell'utero sia per le donne cis.

Dopo aver introdotto lo speculum nella vagina, viene solitamente effettuato uno striscio vaginale (pap test). Lo striscio vaginale consiste nell'inserire delicatamente una piccola spatola morbida nel mezzo dello speculum che

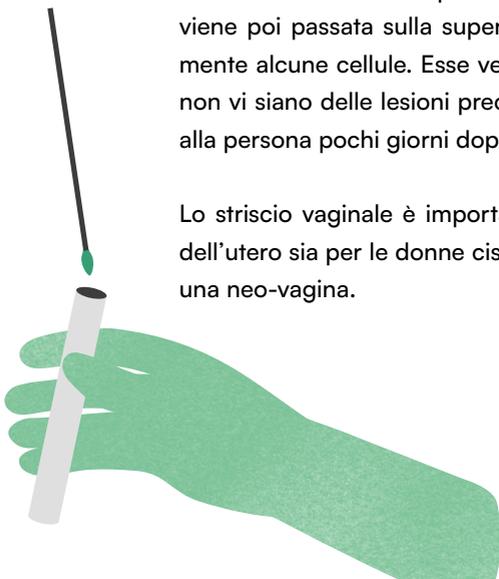
viene poi passata sulla superficie del collo dell'utero per raccogliere delicatamente alcune cellule. Esse vengono poi inviate in laboratorio per verificare che non vi siano delle lesioni precancerose. Il risultato dell'analisi viene comunicato alla persona pochi giorni dopo l'esame.

Lo striscio vaginale è importante sia per le persone trans che hanno un collo dell'utero sia per le donne cis. Non è però necessario per le persone che hanno una neo-vagina.

Maggiori informazioni sulla salute sessuale delle persone trans:



<https://qr.los.ch/r/tgns-it>





Tumori ginecologici e cancro al seno nelle VSV

Più un tumore viene diagnosticato precocemente, maggiore sarà la probabilità di poterlo curare. Nelle prossime pagine verrà approfondito soprattutto il tema del cancro, dato che esso viene tendenzialmente diagnosticato tardi nelle VSV. Sottoporsi regolarmente a delle visite ginecologiche permette di individuare precocemente i tumori. Alcuni fattori, come l'elevato consumo di alcol e tabacco, aumentano il rischio di sviluppare dei tumori.

Maggiori informazioni per persone trans e non binarie (in francese):



www.klamydias.ch/pour-les-personnes-trans-1

Maggiori informazioni sui diversi tipi di cancro:



<https://qr.los.ch/r/typi-di-cancro-it>

Cancro del collo dell'utero:

Nella maggioranza dei casi il cancro del collo dell'utero è causato dai virus del papilloma umano (HPV). Le infezioni da HPV fanno parte delle IST più frequenti tra VSV. Nella maggior parte dei casi il virus scompare da sé. Alcune forme di HPV, tuttavia, possono causare verruche, lesioni precancerose o cancro, tra cui quello del collo dell'utero, della vagina, della gola o dell'ano. La protezione più efficace è la vaccinazione, che è in grado di proteggere da più varianti di HPV. I controlli ginecologici restano comunque una misura preventiva importante.

La vaccinazione contro l'HPV è consigliata tra gli 11 e i 14 anni. La vaccinazione può essere utile anche per le persone che hanno già avuto rapporti sessuali. Chiunque, indipendentemente dal sesso biologico, può vaccinarsi perché la vaccinazione non protegge solo sé stess*, ma previene anche la trasmissione ai*alle partner. In Svizzera, questa vaccinazione è gratuita fino ai 26 anni ed è utile a qualsiasi età.

La grande maggioranza dei cancri del collo dell'utero è causata dai virus del papilloma umano (HPV).



Cancro al seno:

L'esame del seno è importante sia per le donne cis sia per le persone trans e/o non binarie che hanno il seno fin dalla pubertà o in seguito a trattamenti ormonali. A partire dai 50 anni, si consiglia di discutere con il*la ginecolog* della possibilità di effettuare una mammografia (esame a raggi X del seno). A seconda della storia individuale e familiare, una mammografia può essere effettuata anche a persone più giovani.

Un autoesame regolare e l'osservazione del seno/petto possono essere delle misure complementari agli esami eseguiti da un*una ginecolog*.

*Maggiori informazioni
sull'autoesame del seno:*



<https://qr.los.ch/r/tumore-seno-prevenzione>

Cancro della prostata:

Questo tema riguarda sia le donne trans sia le persone non binarie con una prostata. I bloccanti ormonali del testosterone riducono i rischi per il cancro della prostata, ma non li eliminano completamente. Una visita annuale di controllo è consigliata a partire dai 50 anni. A seconda della storia personale e familiare, un controllo può essere utile anche per persone più giovani. La decisione di effettuare o meno questo tipo di controllo è individuale e dipende dalla situazione della persona. Essa dovrebbe essere presa solo dopo aver ottenuto informazioni dettagliate sui vantaggi e gli svantaggi dei metodi utilizzati durante il controllo.

Maggiori informazioni sul cancro della prostata:



<https://qr.los.ch/r/cancro-della-prostata>

Contracezione

La scelta di un metodo contraccettivo dipende dalle preferenze personali, dalle pratiche sessuali e dal sesso biologico dei* delle partner.

Se utilizzati correttamente, i preservativi interni ed esterni proteggono in modo efficace dalla gravidanza e da un contagio da HIV. Inoltre, riducono il rischio di contrarre altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST).

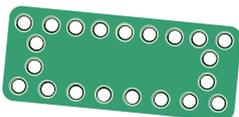
I metodi contraccettivi ormonali come la pillola, l'anello vaginale, il cerotto transdermico (patch), l'iniezione trimestrale, l'impianto sottocutaneo o la spirale ormonale possono influenzare il ciclo mestruale. Può accadere che il dolore prima e durante le mestruazioni diminuisca, che il sanguinamento diventi più debole o che cessi del tutto.

Esistono inoltre altre opzioni contraccettive, tra cui i metodi contraccettivi definitivi.

Maggiori informazioni sulla contraccezione:



<https://qr.los.ch/r/contraccezione>



Desiderio di avere figl*

Nel caso si desideri avere figl*, è consigliato avere un*una ginecolog* di fiducia al proprio fianco per poter pianificare la gravidanza in sicurezza e tranquillità. Ci sono diversi metodi per avere figl*.

Dal 1° luglio 2022 in Svizzera, le coppie di donne hanno accesso alle donazioni di sperma direttamente nelle cliniche svizzere (questa procedura si chiama «procreazione medicalmente assistita», in breve PMA), a condizione di essere sposate. Dalla nascita, entrambe le persone sono riconosciute come genitori. Anche le donne trans che hanno conservato il loro sperma e sono sposate con donne cis dovrebbero essere autorizzate ad usufruirne per avere un*una bambin*. La donazione privata di sperma, al contrario, non è ancora regolamentata in Svizzera. Questo porta a una serie di complicazioni, come per esempio l'assenza di un ambiente medico sicuro nel percorso di inseminazione. Inoltre, le procedure legali per il riconoscimento del*della bambin* non sono chiare: il genitore non biologico, per esempio, deve passare attraverso la procedura di adozione del*della configl* (stepchild adoption), perché la genitorialità dalla nascita vale solo per il genitore biologico. Queste difficoltà si presentano anche nel caso di PMA all'estero. Nonostante le difficoltà, questi due metodi sono comuni. Non importa quale sia la strada scelta, il personale sanitario ha il dovere di offrire sostegno e consulenza, indipendentemente dalla situazione personale della persona interessata.

Secondo la legge, anche le persone trans hanno accesso alla PMA se almeno una persona della coppia sposata può procreare con i propri ovuli. Tuttavia, l'applicazione della legge non è chiara se questa persona è registrata come uomo nel registro civile. La donazione di ovuli e la gestazione per altri sono attualmente (2023) vietate a tutte le coppie in Svizzera.

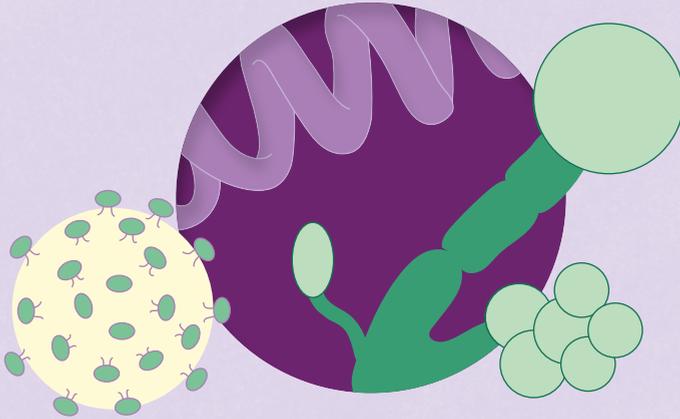
*Queste informazioni sono soggette a modifiche.
Informazioni aggiornate sono disponibili qui:*



<https://qr.los.ch/r/faq-mariage-fr>

Il personale sanitario deve prendersi cura di me, anche se non ho ricorso a un ospedale o a una clinica svizzera per la PMA.





Infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e safer sex

Chiunque abbia rapporti sessuali rischia di contrarre un'IST, le VSV non fanno eccezione. Le infezioni che si trasmettono tramite i rapporti sessuali sono causate da: virus, batteri, parassiti o funghi. Nella maggior parte dei casi non è grave avere un'IST, sono cose che capitano. La maggior parte di queste infezioni sono curabili se individuate precocemente.

IST tra le VSV

Le IST più comuni tra VSV sono le micosi (comunemente chiamate funghi), le vaginosi, l'HPV, la clamidia e l'herpes. Alcune infezioni sono causate inizialmente da un disequilibrio della flora vaginale (micosi e vaginosi) ma possono poi essere trasmesse durante i rapporti sessuali. Altre infezioni si trasmettono invece solamente tramite i rapporti sessuali (per esempio HPV, clamidia e herpes).

L'importante in breve:

- ~ La maggioranza delle IST è asintomatica e può dunque passare inosservata. I test di depistaggio sono quindi molto importanti. Questi dipendono dal numero di partner sessuali, dal loro sesso biologico e dalle pratiche sessuali. Per valutare come procedere, è consigliato discutere della frequenza con il*la propri* ginecolog*.
- ~ In presenza di sintomi (come rossore, irritazione, bruciore o prurito), non bisogna esitare a consultare un*una specialist*.
- ~ Per la maggior parte delle IST una reinfezione è possibile dopo il trattamento: non esiste un'immunizzazione totale.
- ~ Esistono dei vaccini solamente per alcuni tipi di HPV e per l'epatite A e B.

Maggiori informazioni sui sintomi delle IST:



<https://qr.los.ch/r/tutto-sul-safer-sex>



(in francese)

www.klamydias.ch/safer-sex-et-ist

Conoscere i rischi

Anche se la maggior parte delle IST si cura senza problemi, è consigliato rivolgersi a un*una ginecolog* per informarsi sui rischi di trasmissione. La presenza di un'IST causa un indebolimento della flora vaginale che comporta un maggiore rischio di contrarre altre infezioni. Come per i test di depistaggio delle IST, la loro trasmissione dipende dal numero di partner sessuali, dal loro sesso biologico e dalle pratiche sessuali.

L'HIV non si trasmette tra VSV. Tuttavia esiste un rischio concreto di trasmissione durante i rapporti sessuali tra pene e vagina, tra pene e ano o durante lo scambio di sex toys senza protezione. Se si hanno rapporti sessuali di questo tipo, e in caso di dubbio, è utile informarsi sui rischi di infezione da HIV.

Maggiori informazioni al riguardo si possono trovare qui:



<https://qr.los.ch/r/ahs-it>

Anche le persone con una neo-vagina, se formata con il tessuto della parete intestinale, possiedono una mucosa che può veicolare delle IST. Chi invece ha una neo-vagina formata a partire dal tessuto cutaneo del pene o dello scroto corre molti meno rischi di trasmettere delle IST, anche se ciò non garantisce un'immunizzazione totale.

Ridurre i rischi

Ridurre i rischi di trasmissione delle IST non è solo possibile, ma anche molto utile per vivere la propria sessualità in sicurezza e serenità. Ecco alcune misure preventive che si possono adottare:

- 1** La vaccinazione:
Essendo la protezione più efficace contro l'HPV e l'epatite A e B, permette non solo di proteggersi se stessi*, ma anche di evitare la trasmissione ai*alle partner.
- 2** Test di depistaggio delle IST:
In caso di sintomi, il test di depistaggio permette di determinarne rapidamente le cause. Anche in assenza di sintomi può essere utile sottoporsi regolarmente ai test di depistaggio delle IST. La frequenza dei test di depistaggio dipende dal numero di partner sessuali, dal loro sesso biologico e dalle pratiche sessuali. Se ne può discutere durante la consultazione.
- 3** Trattare le IST e comunicare con i*le partner sessuali:
La maggior parte delle IST che si trasmettono tra VSV sono facilmente curabili se individuate per tempo. L'importante è che i*le partner sessuali vengano informat* del possibile rischio d'infezione e che si sottopongano a un trattamento.

Le vaccinazioni e i test di depistaggio delle IST possono essere effettuati sia in uno studio ginecologico che in alcuni centri specializzati in salute sessuale.

Tramite il servizio Check-at-home, è possibile effettuare il test per alcune IST: l'HIV, la sifilide, la gonorrea e la clamidia direttamente a casa propria:



<https://qr.los.ch/r/check-at-home-it>

Lista dei centri di salute sessuale in Svizzera:



<https://qr.los.ch/r/centri-salute-sessuale>

Oltre ai test di depistaggio e alla vaccinazione, esistono altre possibilità per ridurre i rischi di trasmissione delle IST. Ogni persona è libera di decidere quali misure preventive facciano al caso suo:

- ~ parlare apertamente di safer sex (sesso sicuro) con i*le propr* partner;
- ~ lavarsi accuratamente le mani prima di avere un rapporto sessuale;
- ~ tagliarsi le unghie per evitare di provocare delle microlesioni durante il rapporto;
- ~ lavare le mani o i sex toys ad ogni passaggio tra ano e vulva e viceversa;
- ~ utilizzare un lubrificante (vedi capitolo «Lubrificazione»);
- ~ evitare il contatto diretto tra mucose boccali, mucose genitali e sangue (per esempio utilizzando un dental dam per il sesso orale o dei guanti per la penetrazione con le dita).

In questo shop online è possibile procurarsi dei preservativi, dei dental dams o del lubrificante e molto altro:



<https://qr.los.ch/r/shop-it>

E i dental dams?

*Il dental dam (e il suo utilizzo) è fonte di discussioni nella comunità lesbica, bisessuale e queer. La maggior parte delle VSV non ne fa uso perché è difficile da reperire, è costoso e diminuisce la sensibilità durante il rapporto. Inoltre, mancano non solo informazioni chiare sul suo utilizzo e sui suoi effetti protettivi, ma anche studi scientifici al riguardo. Questo rende difficile proporre delle raccomandazioni. Il dental dam usato correttamente durante i rapporti orali permette di ridurre i rischi di trasmissione delle IST, ma offre meno garanzie del preservativo. Per aumentarne l'efficacia e farlo scivolare di meno, è possibile applicare del lubrificante a base di acqua sulla vulva. Bisogna poi tenerlo in posizione con entrambe le mani. Un dental dam può essere usato una sola volta. Alcune VSV scelgono di utilizzarlo in situazioni specifiche per evitare il contatto diretto con la vulva, per esempio in caso di herpes, oppure durante il sesso orale con un*una partner occasionale.*

Per tutti i motivi citati, l'utilizzo del dental dam resta una scelta individuale.

Sex toys

I sex toys permettono, a chi ne ha voglia, di sperimentare altri piaceri e giochi durante i rapporti sessuali. Ce ne sono di tutte le forme e colori possibili, per tutte le anatomie, le sessualità e i desideri. Le seguenti regole possono aiutare a utilizzare i sex toys in modo sicuro e a ridurre i rischi di trasmissione delle IST:

- ~ disinfettare (con un prodotto adatto) e sciacquare il sex toy prima e dopo ogni utilizzo;
- ~ disinfettare e sciacquare il sex toy ad ogni cambiamento di orifizio o partner. In alternativa, mettere un preservativo sul sex toy prima dell'utilizzo e sostituirlo a ogni cambiamento di orifizio o partner;
- ~ usare un lubrificante per ridurre il rischio di provocare microlesioni che aumenterebbero il rischio di trasmissione delle IST.



Pulizia dei sex toys: Idealmente bisognerebbe utilizzare un disinfettante per sex toys. Questo tipo di prodotto può essere acquistato nei sexy shops, in farmacia, in drogheria o su internet. Dopo aver applicato il disinfettante, si consiglia di sciacquare con dell'acqua corrente.

Maggiori informazioni sulla pulizia dei sex toys (in francese):



<https://qr.los.ch/r/klamydias-sex-toys-fr>

Lubrificazione

La lubrificazione naturale della vagina e della vulva permette di inumidire le mucose e di mantenerle elastiche. Queste secrezioni dipendono in particolare dagli estrogeni. La loro (parziale) carenza può provocare secchezza vaginale, come

per esempio durante la menopausa, il post-parto, la gravidanza, dopo un'isterectomia o l'allattamento. Anche l'assunzione di testosterone influisce sulla lubrificazione naturale.

Alcune persone si lubrificano naturalmente più di altre. Il fatto di essere molto lubrificate non significa necessariamente aver voglia di un rapporto sessuale, come non esserlo non è sinonimo di assenza di desiderio sessuale. Per questo

Alcune persone si lubrificano molto quando sono eccitate, altre per niente.

motivo è necessario chiedere sempre il consenso dell'altra persona prima di avere dei rapporti sessuali (vedi il capitolo «Coming out, rapporti sessuali e consenso»).

L'uso di un lubrificante può rendere i rapporti sessuali più piacevoli ed è consigliato, e in alcune situazioni necessario, in caso di secchezza vaginale o per le persone che hanno una neo-vagina. In caso di secchezza vaginale cronica, esistono alcuni metodi per aumentare la lubrificazione delle mucose (ovuli vaginali, trattamento laser, ecc.). Il lubrificante può anche ridurre il rischio di microlesioni vaginali durante i rapporti sessuali. Esistono diversi tipi di lubrificanti. I più comuni sono quelli a base di acqua e di silicone. Siccome i prodotti a base di acqua si asciugano velocemente, si consiglia di aggiungerne regolarmente secondo i bisogni. I lubrificanti a base di silicone proteggono meglio le mucose anali in caso di penetrazione.

Maggiori informazioni sui lubrificanti e il loro utilizzo (in francese e tedesco):



www.klamydias.ch/plaisir-et-toys-1



<https://qr.los.ch/r/glossario-de>

Sesso e consumo di sostanze

Alcune sostanze psicoattive come alcol, cannabis e cocaina possono disinibire o diminuire la capacità di valutare i rischi e i limiti, sia propri che delle altre persone. Se si decide di utilizzare una di queste sostanze, è consigliato adottare delle strategie per garantire la propria sicurezza. Ad esempio, è possibile farsi accompagnare da una persona in grado di intervenire se necessario.

Per una consulenza anonima:



<https://qr.los.ch/r/consulenza-anonima>



Maggiori informazioni sul sesso e il consumo di sostanze:

<https://qr.los.ch/r/sesso-e-droghe>

<https://qr.los.ch/r/consumo-di-sostanze>



Nulla giustifica il ricorso alla violenza.

Violenze: riconoscerle e agire

Le persone lesbiche, bisessuali e queer sono colpite da sessismo, lesbofobia e altre discriminazioni contro le persone LGBTIQ+. Esistono altre forme di violenza che si possono verificare nelle relazioni familiari, amicali, professionali, così come all'esterno o all'interno della coppia.

Ho assistito a una violenza, posso chiedere aiuto a dei* delle professionist*.

Non sono sol* e posso chiedere aiuto.

Violenze psicologiche, sessuali, fisiche, economiche, confessionali, ecc. sono commesse la maggior parte delle volte da uomini cis ed eterosessuali. Tuttavia, chiunque può commettere violenze: anche donne cis e trans, persone non binarie, persone genderqueer o uomini trans.

Quando una persona è confrontata alla violenza, è importante che non rimanga sola.

Le coppie VSV non sono esenti da violenze. All'interno della coppia si possono verificare ad esempio delle minacce di outing a persone terze, l'umiliazione, la denigrazione (in coppia o di fronte a terzi), lo sminuimento sistematico e l'isolamento.

Le violenze nelle coppie VSV sono spesso invisibili e tabù. Spesso è difficile parlarne, soprattutto se la coppia viene percepita come una bolla sicura, protetta da sessismo, lesbofobia e altre discriminazioni contro le persone LGBTIQ+. Un'ulteriore difficoltà nel comunicare le violenze di coppia può essere la presenza di persone queer amiche che stimano la persona autrice di violenza.

Chi ha già subito violenze (anche durante l'infanzia e l'adolescenza) tende a tollerare più facilmente ulteriori violenze e ad avere maggiori difficoltà nel chiedere aiuto e sostegno. Eppure, la cosa migliore da fare per contrastare la violenza è parlarne ed evitare di isolarsi. Circondarsi di persone fidate e affidabili può aiutare ad uscire da una situazione di violenza il più velocemente possibile.

Esistono diverse risorse utili in caso di discriminazioni e violenze:

LGBTIQ-Helpline

*Per segnalare una violenza e trovare aiuto,
lunedì-venerdì, dalle 19 alle 21: 0800 133 133*



<https://qr.los.ch/r/lgbtiq-helpline-it>

Telefono Amico

*143, disponibile telefonicamente 24 ore su 24,
7 giorni su 7*



<https://qr.los.ch/r/telefono-amico>

Aiuto alle vittime



<https://qr.los.ch/r/aiuto-alle-vittime>

Editoriale



Organizzazione Svizzera delle Lesbiche (LOS)

La LOS è fiera di impegnarsi per la visibilità a favore delle lesbiche, bisessuali e donne queer in Svizzera. I temi principali della LOS sono il lavoro politico, le relazioni pubbliche e la trasmissione di conoscenze. L'organizzazione ha inoltre l'obiettivo di rafforzare la comunità e di renderla più femminista ed attiva.

Les Klamydia's

Les Klamydia's è un'associazione composta da volontari* professionisti* della salute sessuale che difendono un approccio «sex positive». L'associazione produce materiali per condividere le conoscenze scientifiche sulla sessualità ed attirare l'attenzione sui concetti del piacere e della salute sessuale delle persone con vulva. Inoltre, l'associazione si occupa della formazione del personale nel campo della salute e della prevenzione delle violenze.



SALUTE SESSUALE SVIZZERA

SALUTE SESSUALE SVIZZERA (SSCH) promuove la salute sessuale e il rispetto dei diritti sessuali. SSCH è l'organizzazione mantello svizzera dei centri di salute sessuale e dei servizi di educazione sessuale. SSCH è partner dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) per l'applicazione del Programma nazionale HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili (PNHI) ed è membro dell'International Planned Parenthood Federation (IPPF).

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE
 SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

Risorse e informazioni supplementari

www.los.ch

La LOS risponde alle domande da parte di lesbiche, bisessuali e donne queer, sia di carattere legale che più generale sull'orientamento sessuale. Inoltre fornisce consulenza per quanto concerne la ricerca di professionist* in ambito sanitario (in tedesco e francese).



<https://qr.los.ch/r/los>

www.klamydias.ch

Les Klamydia's è un'associazione composta da volontari* professionist* nel settore della prevenzione «sex positive». L'associazione produce materiali, condivide conoscenze scientifiche sulla sessualità e mette concetti come «piacere» e «salute sessuale delle persone con vulva» sulla bocca di tutt*. Inoltre, l'associazione si occupa della formazione di personale professionista nel campo della salute e della prevenzione delle violenze.



www.klamydias.ch

www.salute-sessuale.ch

SSCH fornisce informazioni sulla salute sessuale e i diritti sessuali. Inoltre, sul sito di SSCH si può trovare l'elenco degli indirizzi dei centri di salute sessuale per chi ha bisogno di consulenza e sostegno. Lo shop online di SSCH propone un'ampia scelta di materiali informativi sul tema della salute sessuale.



<https://qr.los.ch/r/salute-sessuale>

www.aids.ch/it

Sul sito web di Aiuto Aids Svizzero (AAS) sono disponibili informazioni complete sull'HIV, sulle IST e sulla salute sessuale. Inoltre si trovano informazioni sui centri di consulenza e depistaggio. Lo shop online propone risorse e opuscoli sul safer sex (sesso sicuro).



<https://qr.los.ch/r/ahs-it>

[Consultori di salute sessuale EOC](https://qr.los.ch/r/consultori-salute-sessuale-eoc)

I Consultori di salute sessuale EOC offrono consulenze specialistiche nel campo della salute sessuale e riproduttiva: gravidanza e interruzione della gravidanza, contraccezione, infezioni sessualmente trasmissibili e HIV/Aids, sessualità, educazione sessuale, violenza sessuale, mutilazioni genitali femminili, relazioni di coppia, orientamento sessuale e identità di genere e altri temi legati all'intimità. I consultori sono aperti a



<https://qr.los.ch/r/consultori-salute-sessuale-eoc>

tutte le persone e le consulenze sono gratuite e confidenziali. Il Servizio collabora strettamente con i*le medic* dei reparti di ginecologia degli Ospedali di riferimento e con altri Servizi all'interno dell'EOC e sul territorio ticinese.



<https://qr.los.ch/r/imbarco-immediato>

Imbarco Immediato

Imbarco Immediato è un'associazione ticinese creata da lesbiche e gay nel 2006 a Bellinzona. L'associazione vuole promuovere il dialogo attorno all'identità sessuale e creare spazi di incontro e di confronto per tutta la comunità LGBTQIA+ della Svizzera italiana.



<https://qr.los.ch/r/zona-protetta>

Zonaprotetta / Gayticino / Identità Plurale

Zonaprotetta si occupa di salute sessuale e prevenzione delle IST verso la popolazione generale e i giovani, così come per persone più esposte a rischi di discriminazione (persone LGBTQI+, persone con HIV e sex workers). La sezione Gayticino si occupa specificatamente di problematiche legate alla salute sessuale e al benessere delle persone LGBT+. Identità plurale è il servizio rivolto ai giovani e a tutte le persone LGBT+ che desiderano ricevere consulenza, ascolto e informazioni sull'identità sessuale, coming out, accettazione di sé, transizione, prevenzione della violenza, discriminazione, educazione e formazione.



<https://qr.los.ch/r/identita-plurale>

Les Klamydia's:

Guida al safer sex tra donne/persone con una vulva

Questa guida contiene informazioni sulle principali IST che si trasmettono tra donne/persone con una vulva e presenta le regole di base del safer sex (sesso sicuro). Inoltre spiega quando e per quali motivi è consigliabile consultare un*una ginecolog* (in francese).



<https://www.klamydias.ch/safer-sex-et-ist>

TGNS: Salute sessuale per le persone trans

Il sito web di Transgender Network Switzerland (TGNS) propone informazioni esaustive per le persone trans sul tema della salute sessuale.



<https://qr.los.ch/r/tgns-it>

Les Klamydia's: Guida VsV ado

Una guida sulla sessualità per adolescent* F*SF/VSV di età compresa tra i 12 e i 17 anni che affronta con umorismo i temi della scoperta di sé, dell'attrazione, del coming out, del flirtare e delle prime volte (in francese).



www.klamydias.ch/pour-les-ados

Sex and Facts

Informazioni sulla salute sessuale in undici lingue.



<https://qr.los.ch/r/sexandfacts-it>

Love Life

Informazioni sull'HIV, le IST e il safer sex (sesso sicuro).



<https://qr.los.ch/r/lovelife-it>

Check at Home

Informazioni sui test di depistaggio delle IST, possibilità di ordinarli a casa e di beneficiare di una consulenza telefonica.



<https://qr.los.ch/r/check-at-home-it>

SALUTE SESSUALE SVIZZERA:

Hey You! Un opuscolo sull'educazione sessuale, l'amore, la sessualità, la contraccezione e altro ancora.

Per giovani persone dai 12 anni.



<https://qr.los.ch/r/hey-you-it>

I diritti delle persone LGBT*

Panoramica completa dei diritti delle persone LGBT* in Svizzera, a cura della LawClinic di Ginevra.



<https://qr.los.ch/r/i-diritti-lgbt>

Matrimonio per tutt* e desiderio di avere figl*: FAQ della LOS

Le domande e risposte più frequenti sul matrimonio per tutt*, con focus sulle coppie lesbiche, bisessuali e queer.



www.organisation-lesbienne.ch/mariage/

SALUTE SESSUALE SVIZZERA: La tua sessualità, i tuoi diritti.

Opuscolo informativo per giovani persone sui diritti sessuali.



<https://qr.los.ch/r/la-tua-sessualita-i-tuoi-diritti>

Impressum

Organizzazioni editrici:

Organizzazione Svizzera delle Lesbiche (LOS),
SALUTE SESSUALE SVIZZERA (SSCH), Les Klamydia's

Partner del progetto:

Aiuto Aids Svizzero (AAS)

Controllo qualità:

Sylvan Berrut (TGNS, Checkpoint VD), Caroline Gautier (L-Check), Doris Heim (ginecologa),
Nadja Herz (LOS, avvocata), Caroline Jacot-Descombes (SSCH), Florent Jouinot (AAS), Barbara
Läuchli (LOS, in precedenza assistente sociale), Nathalie Meuwly (Lesbenberatung Aids-Hilfe
Bern), Ray Müller (Biolog*, queeres ah&oh), Christine Sieber (SSCH), Florian Vock (AAS)

Redazione:

Céline Berset (SGCH), Camille Béziane (Les Klamydia's), Salome Trafelet (LOS),
Muriel Waeger (LOS), Alessandra Widmer (LOS)

Traduzione:

Gaia Di Salvo

Adattamento della versione italiana:

Stefania Maddalena (SSCH), Debra Lanfranconi

Design:

nach morgen, www.nachmorgen.de

Tiratura e data di pubblicazione:

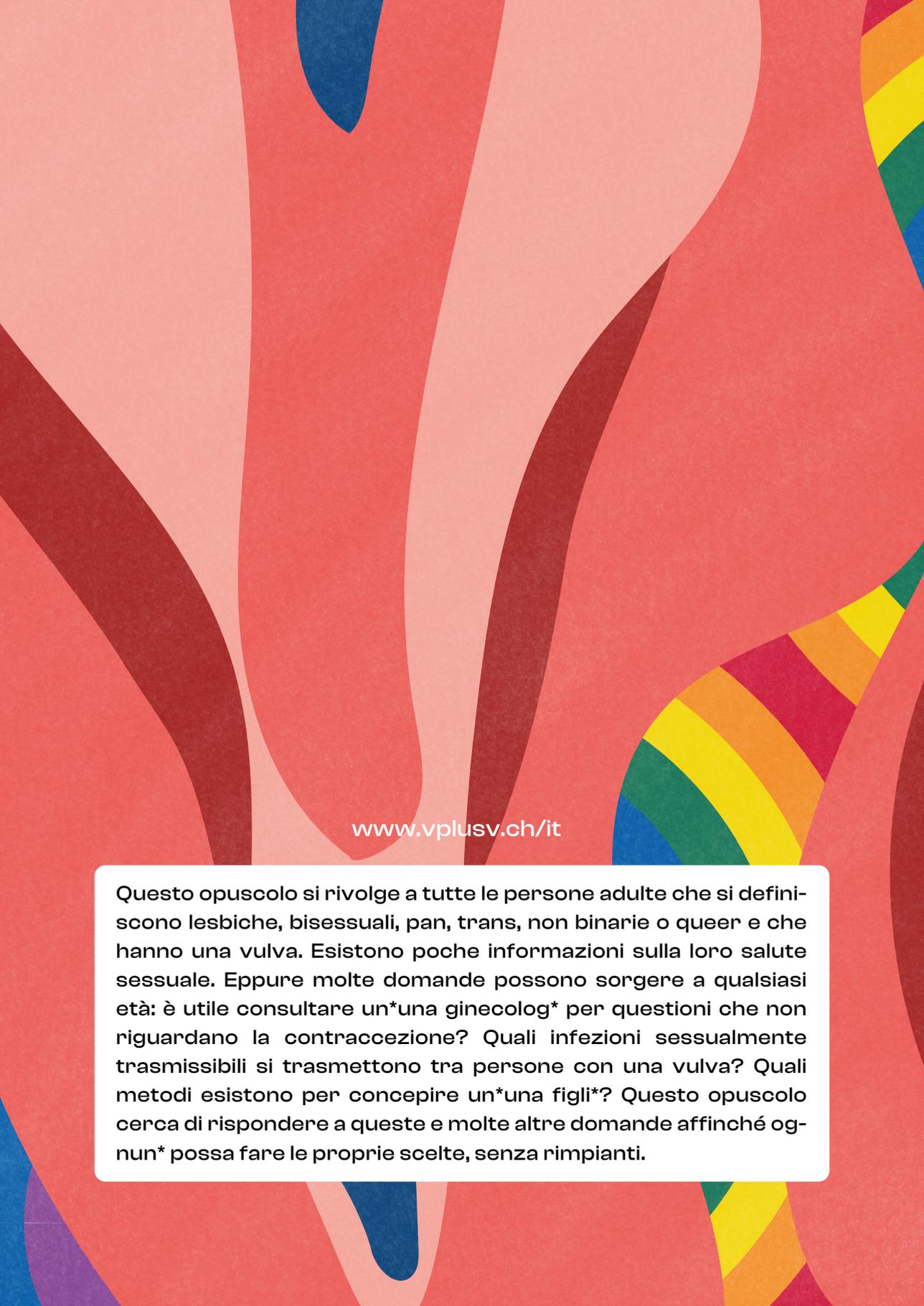
15'000 (DE), 5'000 (FR), 2'000 (IT), 1ª edizione 2023.

Con il sostegno di:

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

 **AIDS-HILFE SCHWEIZ**
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO





www.vplusv.ch/it

Questo opuscolo si rivolge a tutte le persone adulte che si definiscono lesbiche, bisessuali, pan, trans, non binarie o queer e che hanno una vulva. Esistono poche informazioni sulla loro salute sessuale. Eppure molte domande possono sorgere a qualsiasi età: è utile consultare un*una ginecolog* per questioni che non riguardano la contraccezione? Quali infezioni sessualmente trasmissibili si trasmettono tra persone con una vulva? Quali metodi esistono per concepire un*una figli*? Questo opuscolo cerca di rispondere a queste e molte altre domande affinché ognun* possa fare le proprie scelte, senza rimpianti.