

IN PREPARAZIONE PER UN
VIAGGIO LUNGO UNA VITA

12
DOMANDE
E RISPOSTE

SUI DIRITTI E
SULLA SALUTE
SESSUALE E
RIPRODUTTIVA



unicef 
per ogni bambino

IN PREPARAZIONE PER UN VIAGGIO LUNGO UNA VITA

In ogni fase del nostro sviluppo come essere umani, noi tutti attraversiamo cambiamenti significativi. Quando passiamo da una fase della nostra vita a quella successiva, il nostro corpo, i sentimenti, le simpatie e antipatie cambiano man mano che sviluppiamo comportamenti e valori che guideranno le nostre scelte, le nostre relazioni e i nostri atteggiamenti. I nostri comportamenti e valori continuano a cambiare via via che nella vita affrontiamo sfide e opportunità come la migrazione, l'educazione e le nostre relazioni con gli altri.

L'adolescenza è un momento della vita in cui avvengono importanti cambiamenti. È il passaggio dall'infanzia all'età adulta. Quando ciò accade, è molto importante essere informati e prendersi cura della nostra salute sessuale e riproduttiva e prendercene cura, poiché le decisioni che prendiamo in questo periodo influenzeranno la nostra salute e il nostro benessere per il resto della nostra vita.

Questa brochure è stata creata per rispondere alle domande più comuni che le ragazze e i ragazzi adolescenti potrebbero avere sulla salute e i diritti sessuali e riproduttivi, ed è stata impostata con un focus particolare su adolescenti con background migratorio. Questa brochure ci aiuterà a:

- **informarci** sulle questioni importanti riguardanti la nostra salute sessuale e riproduttiva
- **riflettere** su alcuni problemi che ognuno di noi potrebbe incontrare nel corso della vita
- **agire** facendo passi importanti che ci aiuteranno a preservare e migliorare la nostra salute sessuale e riproduttiva.

Questa brochure ci aiuterà a conoscere e comprendere noi stessi, gli altri e la società in cui viviamo.

CONOSCI E COMPRENDI TE STESSO/A

Conoscere il nostro corpo, i nostri valori e i nostri desideri ci permette di stabilire i nostri confini e di riconoscere e rispettare quelli degli altri.

Un confine sessuale è quanto siamo disposti a spingerci a livello sessuale o fisico; questi limiti variano da una persona all'altra. Comprendere i nostri confini e quelli del/i nostro/i partner è particolarmente importante per un'esperienza sessuale in cui ognuno si sente al sicuro e rispettato.

1. SONO PRONTO/A?



INFORMATI

Ci sono molte cose da sapere riguardo il sesso e la sessualità. È importante conoscere il nostro corpo, pensare al nostro orientamento sessuale, capire se siamo pronti emotivamente e fisicamente, imparare come proteggerci dalle infezioni trasmesse sessualmente, informarci sui contraccettivi, comprendere cos'è il consenso e quali sono i nostri diritti e responsabilità verso la/e persona/e con cui vogliamo fare sesso.

Ciascuno di noi dovrebbe prendere le proprie decisioni sui comportamenti sessuali: tali decisioni dovrebbero venire da **dentro noi stessi**. Potremmo aver bisogno di più tempo rispetto ad altre persone per decidere cosa vogliamo, quando, e con chi, o se vogliamo che qualcosa accada oppure no.

Le scelte riguardanti la vita sessuale che ognuno fa liberamente devono essere sempre rispettate e non giudicate. Per esempio, quando è il momento di fare (o non fare) sesso scegliamo le giuste condizioni, come un luogo comodo e sicuro, la persona giusta e il momento giusto per noi.¹



RIFLETTI

Mentre effettuiamo questo percorso, è importante sapere che abbiamo **diritti e responsabilità**. Se condividiamo il percorso con qualcuno, è utile sapere dove, quando e quanto lontano vogliamo andare.

Abbiamo bisogno di chiederci: “Sono emotivamente e fisicamente pronto? Conosco abbastanza me stesso/a e il mio partner? Ne so abbastanza e ho le giuste informazioni sul sesso?”

Per quanto possano sembrarci argomenti scomodi, possiamo anche considerare di parlare di sesso o sessualità con i nostri genitori, tutori/tutrici o altri adulti di cui ci fidiamo, per ricevere consigli e supporto.



AGISCI

Avere informazioni accurate è la chiave per fare delle scelte informate. Pertanto, è importante informarsi sul sesso tramite fonti affidabili. Ad esempio, troviamo tantissime informazioni online o parlando con altre persone ed è bene fare attenzione. Bisogna assicurarsi di trovare le informazioni giuste per ognuno di noi! In questa brochure troverai alcune idee su dove cercare. A volte potrebbe essere necessario visitare un/a **operatore/trice sanitario/a** per ricevere informazioni accurate prima di prendere una decisione.

Se vuoi saperne di più su questioni di salute riproduttiva e sessuale, puoi trovare informazioni utili tramite queste fonti affidabili:

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/>
- In italiano, la pagina web del Ministero della Salute:
<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>

2. COME CAMBIA IL MIO CORPO DURANTE LA VITA?



INFORMATI

Lo sviluppo sessuale³ è un processo continuo per tutti, dato che il nostro corpo cambia continuamente. I nostri corpi attraversano tanti cambiamenti che accadono lentamente nel tempo. Alcuni possono avere segnali di pubertà molto presto, mentre per altri questi cambiamenti si manifestano più tardi. Per alcuni di noi questi cambiamenti possono rappresentare una sfida. Vengono fuori brufoli, soprattutto sul viso, ma anche sul corpo. I peli su gambe e braccia possono diventare più folti e più scuri; ed è probabile che crescano in nuove zone: ai ragazzi e alle ragazze crescono i peli sotto le ascelle e nella zona pubica, mentre ai ragazzi anche su viso e petto. Anche le smagliature sono comuni, come segno del nostro corpo adulto che prende forma. I cambiamenti fisici, dagli odori corporei agli scatti di crescita, sono semplicemente parte della nostra pubertà. Per i ragazzi il pene e i testicoli diventano più grandi; per le ragazze si sviluppa il seno, mentre il corpo può diventare più formoso.

Questi cambiamenti visibili sono spesso il primo segnale di ciò che sta succedendo, perché possiamo vederli, come per esempio i cambiamenti ai genitali esterni durante la pubertà. Tuttavia, ci sono anche segnali invisibili poiché la pubertà cambia anche i nostri organi riproduttivi interni. Tali cambiamenti sono responsabili dei seguenti fenomeni:

- **ovulazione nelle femmine**, che è la parte del ciclo mestruale in cui un ovulo viene rilasciato dall'ovaia. Quando viene rilasciato può essere fecondato o meno da uno spermatozoo. In caso di fecondazione, l'ovulo "viaggia" fino all'utero dove si insedia per dare luogo a una gravidanza.

- **spermatogenesi** nei maschi (ovvero la produzione di milioni di spermatozoi) e la produzione di sperma, che può portare a una gravidanza se entra in contatto e fertilizza un ovulo.

Durante la pubertà gli ormoni sono responsabili di molti processi biologici, sia nei maschi che nelle femmine, e svolgono un ruolo fondamentale nella regolazione degli organi riproduttivi e nelle funzioni sessuali. Gli ormoni innescano il semenarca, ovvero l'inizio della produzione di sperma nei testicoli dei ragazzi; e il menarca, ovvero il primo ciclo mestruale nelle ragazze (di solito tra i 9 e i 15 anni, ma può variare da una persona a un'altra).⁴

MUTILAZIONE GENITALE FEMMINILE⁵

Oltre ai cambiamenti visibili e invisibili che si verificano durante la pubertà, questo è anche un momento in cui la vita sessuale delle ragazze e delle giovani donne, in particolare, diventa oggetto di particolare attenzione.

In alcune comunità nel mondo, tale attenzione può condurre a pratiche tradizionali dannose, quali la mutilazione dei genitali femminili (MGF). Le MGF si riferiscono a tutte quelle pratiche che comportano la rimozione totale o parziale dei genitali femminili esterni o altre ferite agli organi genitali femminili per ragioni non mediche. Tali ragioni sono primariamente legate alla percezione di voler "controllare" la sessualità femminile. È una norma culturale e sociale profondamente radicata in molti luoghi. Si stima che circa 200 milioni di donne e ragazze in vita oggi abbiano subito una qualche forma di MGF.

La pratica può causare problemi di salute a lungo o breve termine, tra cui dolore cronico, infezioni, maggior rischio di trasmissione di HIV, ansia e depressione, complicazioni nel parto, infertilità e, nei casi peggiori, la morte. È riconosciuta internazionalmente come una grave violazione dei diritti delle donne e delle ragazze e in Europa è proibito dalla legge.

Miti e realtà sulle mutilazioni genitale femminili (MGF)⁶

Le MGF possono migliorare la fertilità.

× Falso. Non esistono prove che le MGF migliorino la fertilità. In realtà i problemi causati dalle MGF possono avere un impatto negativo sulla fertilità.

Se le MGF vengono eseguite da un/a professionista sanitario, non c'è rischio di danno.

× Falso. Le MGF sono una pratica dannosa e possono condurre a problemi fisici, mentali e di salute sessuale indipendentemente da chi le esegue.

Le MGF non danneggiano le relazioni.

× Falso. Molte donne che hanno subito MGF riferiscono conseguenze negative in ambito sessuale, che possono avere un impatto negativo sulla loro relazione.

Gli uomini appoggiano le MGF.

× Falso. In tanti Paesi di cui abbiamo i dati, molti uomini e ragazzi condannano le MGF.

Solo le ragazze che si sottopongono alla MGF diventano donne e possono essere considerate rispettabili.

× Falso. Le norme culturali stanno cambiando e vengono sempre più accettati altri riti di passaggio all'età adulta che non implicano le MGF.

Le MGF sono un obbligo religioso.

× Falso. Le MGF non sono supportate da nessuno dei principali testi religiosi e molti leader religiosi ritengono che tale tradizione dovrebbe terminare.



RIFLETTI

Per molti di noi avvengono tante cose nuove quando inizia la pubertà. I nostri corpi sono unici, pertanto la pubertà è differente per ognuno, poiché ciascuno l'attraversa al suo ritmo. Non importa come ci sentiamo rispetto a tutti questi cambiamenti del nostro corpo, l'importante è ricordare che la pubertà è una normale tappa della crescita. È molto importante avere informazioni corrette che ci permettano di comprendere che questo processo di cambiamento del nostro corpo è una parte normale della nostra vita.

Così come il corpo cambia, anche i desideri e le emozioni evolvono – e anche questo fa parte del processo. Potremmo iniziare a vivere nuove emozioni, come prendersi delle cotte o sentirsi sessualmente eccitati. Alcuni di noi potrebbero sentirsi a disagio per la dimensione o forma del seno, del pene, della vulva, dei testicoli, dei capezzoli, delle labbra e così via. Si tratta spesso della conseguenza dei cosiddetti stereotipi di corpi "ideali" mostrati nei film, in TV e sui social media.

Tuttavia, sapere cosa aspettarsi può far sì che la pubertà sia meno complicata o stressante. Anche parlarne con genitori o altri adulti di cui ci fidiamo potrebbe essere di aiuto! Dopotutto anche loro sono passati per la pubertà!

È anche importante ricordarsi che ognuno di noi è unico. Non dovremmo lasciarci influenzare da modelli esterni, ma scoprire e apprezzare ciò che abbiamo e come ci sentiamo.



Se vuoi avere informazioni approfondite e affidabili sul corpo umano, puoi trovarle ai seguenti link:

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:⁷
<https://www.zanzu.de/en/body/>
- In italiano, sulla pagina del Ministero della Salute:
<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano&id=4551&area=fertilita&menu=fisiologia>

3. COSA SONO E COSA COMPORTANO LE MESTRUAZIONI?

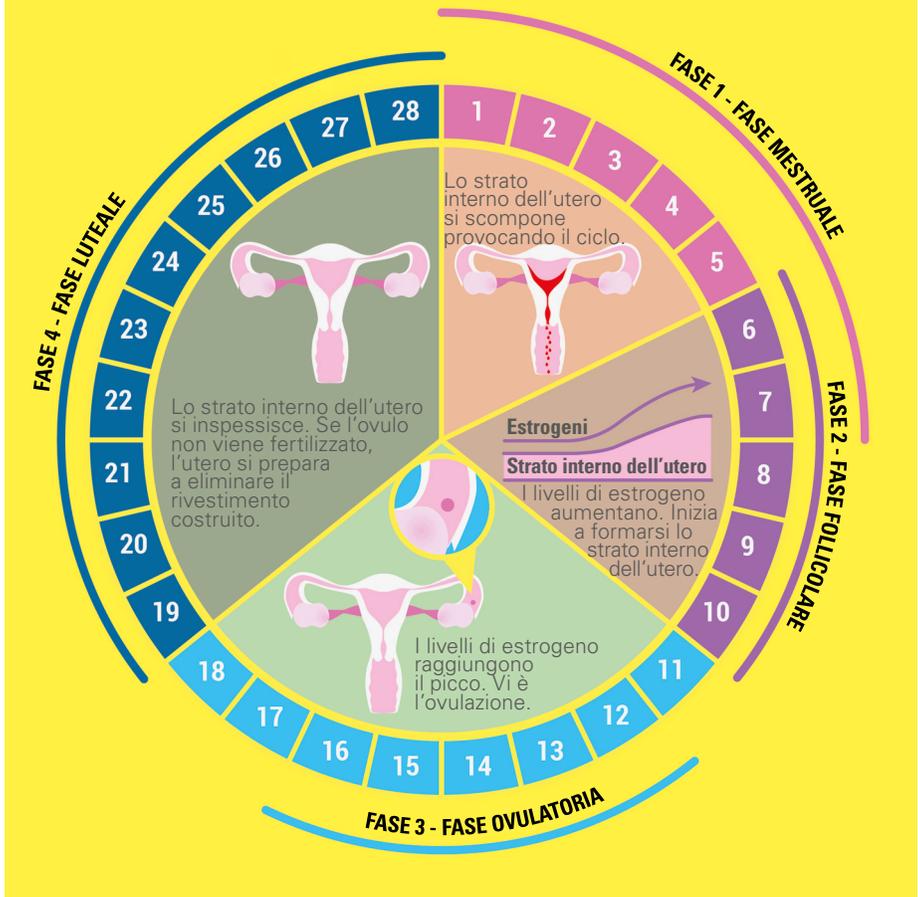
Le **mestruazioni** sono normali e appaiono in donne o ragazze di tutto il mondo in età riproduttiva. È un processo naturale responsabile del sanguinamento mensile per donne e ragazze, così come per transgender o individui non binari che hanno le mestruazioni, con la fuoriuscita dalla vagina di sangue e tessuto dell'utero.

È importante comprendere il ciclo mestruale per poterlo gestire ogni mese. Inoltre, esso può dirci molto sul funzionamento del nostro corpo.

La durata media del ciclo mestruale è di 28 giorni, ma può variare da 21 a 35 giorni. Per i primi cicli mestruali, è normale che possa essere molto irregolare. Tuttavia, se l'irregolarità continua è importante consultare un medico. La maggior parte delle ragazze ha il primo ciclo intorno ai 12 anni. Tuttavia, qualsiasi momento tra i 10 ei 15 anni va bene. Non c'è un'età giusta per iniziare ad avere il ciclo mestruale.

Questo processo naturale ci dice molto sulla nostra salute ed è la maniera più comune per sapere se si è incinta o meno: quando inizia una gravidanza, normalmente il ciclo si ferma. Tuttavia, è importante sapere che **la mestruazione non garantisce che non si è incinta**, poiché il sanguinamento a volte può avvenire anche durante la gravidanza. In caso di dubbio, parlane con un/s professionista sanitario/a e/o fai un test di gravidanza.

Ciclo mestruale⁹



Per alcune persone le mestruazioni possono essere dolorose, ma non per tutte. È piuttosto comune avere crampi addominali, sentirsi gonfia e avere dolori alle gambe e alla schiena. Alcune persone soffrono anche di mal di testa, stitichezza, nausea o vertigini. Altre si sentono tese o emotive prima e durante la mestruazione. È normale avere meno energie, il seno sensibile o acne. Ci sono tuttavia alcune donne che non hanno nessuno di questi sintomi, e anche questo è del tutto normale.

Durante le mestruazioni le ragazze possono svolgere una vita normale. È importante sapere come gestire le mestruazioni per viverle in maniera sana, igienica e senza vergogna.

- Se abbiamo dolore, questo spesso può essere alleviato applicando calore sull'addome usando, ad esempio, un asciugamano caldo o facendo un bagno caldo. Se necessario, possiamo consultare il medico per capire come gestire il dolore e trovare la miglior soluzione per noi.

Miti e realtà sulle mestruazioni⁹



Le donne non possono fare sesso durante le mestruazioni.

- ✘ Falso. Non c'è motivo per cui una donna non dovrebbe fare sesso durante il ciclo. È una sua scelta.

Se una donna fa sesso durante il ciclo non può rimanere incinta.

- ✘ Falso. Le probabilità di rimanere incinta durante il ciclo sono basse, ma è comunque possibile se si fa sesso senza contraccezione, dato che il ciclo di ovulazione di ogni donna è diverso.



Se durante il ciclo una donna o una ragazza entra in cucina o tocca il cibo questo andrà a male.

- ✘ Falso. Non vi è nessuna evidenza scientifica che le mestruazioni facciano andare a male il cibo.



Le donne con le mestruazioni non possono fare la doccia o il bagno.

- ✘ Falso. Non c'è ragione per cui dovrebbero evitare il contatto con l'acqua durante il ciclo, anzi: in questo periodo l'igiene è molto importante.



Le mestruazioni sono sporche o pericolose.

- ✘ Falso. Il sangue mestruale è composto da sangue normale e tessuto, senza particolari proprietà pericolose; pertanto, non c'è motivo di isolare o stigmatizzare le donne con il ciclo.



Una donna/ragazza che non ha fatto sesso vaginale non può usare un tampone.

- ✘ Falso. Date le sue dimensioni ridotte, il tampone non suppone nessun rischio per le donne/ragazze che non hanno ancora avuto rapporti vaginali.



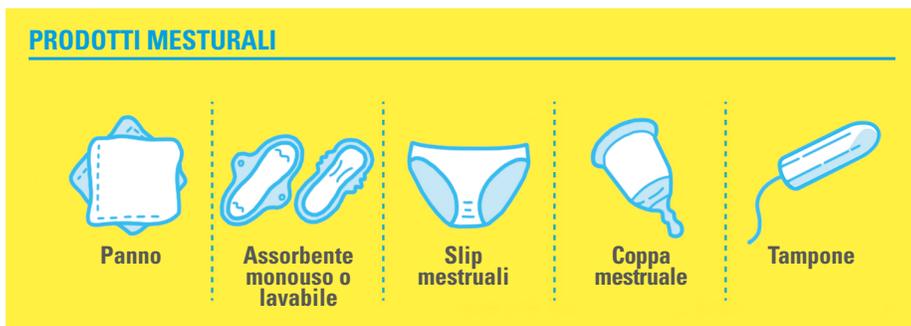
- Alcune persone ritengono che l'esercizio fisico aiuti ad alleviare i crampi e faccia sentir meglio in generale. Effettivamente, si può svolgere qualunque tipo di attività fisica durante il ciclo mestruale.
- Bisogna prendersi cura della nostra igiene personale, lavando ogni giorno le nostre parti intime con acqua pulita. Dopo il lavaggio, bisogna asciugarsi bene usando un asciugamano pulito o un panno asciutto.
- Durante il ciclo, bisogna cambiare ogni sei o otto ore qualsiasi prodotto usiamo, che siano panni mestruali, assorbenti monouso o lavabili, slip mestruali, coppe mestruali o tamponi. Usarli più a lungo può causare infezioni. Bisogna anche ricordarsi di lavare le mani prima e dopo averli cambiati, e smaltire ogni prodotto mestruale in modo igienico.¹⁰



RIFLETTI

Chiedi a te stesso: “Ho **informazioni** sufficienti su come funziona il ciclo mestruale? So quali prodotti usare durante le mestruazioni? Ho tutte le informazioni necessarie per gestire il mio ciclo in maniera sana e sicura?”

Per godere di una buona salute riproduttiva bisogna anche avere una buona connessione con il nostro corpo e sapere come funziona.





AGISCI

È possibile **monitorare** il ciclo mestruale usando un normale calendario o usando applicazioni gratuite sul nostro smartphone. Può anche essere utile comprendere come ci sentiamo durante le diverse fasi del ciclo mestruale.

È importante informarsi su quale prodotto mestruale è il più adatto a noi tra le tante opzioni disponibili, tra cui assorbenti riutilizzabili o monouso, slip mestruali, coppe mestruali e tamponi.

Ricorda che se hai dolore o hai bisogno di altre informazioni, puoi contattare i servizi al punto 6 (cose importanti da sapere sul sesso).

Ci sono molte app gratuite che si possono usare per monitorare il ciclo mestruale. Eccone una che consigliamo e che fornisce anche una panoramica su differenti prodotti che possono aiutare a gestire le mestruazioni. È sempre importante fare le nostre ricerche e trovare ciò che funziona meglio per noi, assicurandoci di leggere termini e condizioni sulla privacy.

- In inglese, cinese, francese, italiano, spagnolo, turco e molte altre lingue: <https://flo.health>

Inoltre, se vuoi saperne di più sulle mestruazioni, puoi trovare informazioni utili tramite queste fonti affidabili:

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue: <https://www.zanzu.de/en/body/womans-body/menstrual-period/>
- In inglese: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ayzN5f3qN8g>
- In italiano, la pagina web del Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano&id=4553&area=fertilita&menu=fisiologia>

4. SONO NORMALE?



INFORMATI

Siamo **tutti diversi** e unici ed è difficile dire se la “normalità” esiste veramente. Potremmo pensare che normale significhi essere tutti uguali. Tuttavia, possono esserci diversi tipi di normalità e non esiste un corpo “normale” o sentimenti “normali”.

Comprendere e accettare questa diversità è una delle parti emozionanti di questo percorso; così come imparare a valorizzare le necessità e le opinioni delle altre persone, a prescindere dal loro aspetto, paese di origine, identità di genere, orientamento sessuale, età e così via.

In quanto adolescenti, teniamo molto alle nostre amicizie e relazioni, ma, allo stesso tempo, ci preoccupa essere giudicati per il nostro aspetto o comportamento. Ad esempio, i social media e la necessità di accumulare “like” possono avere un forte impatto su di noi. Quando siamo preoccupati, dovremmo ricordarci che ciascuno di noi ha **punti di forza** e **talenti** unici, così come un **corpo** unico.

In particolare, noi tutti abbiamo delle credenze e delle aspettative sul **sexo e la sessualità**, spesso influenzate da atteggiamenti, credenze e comportamenti comuni nella società, nella nostra cultura o famiglia. Tuttavia, a volte questi argomenti non vengono discussi apertamente, pertanto può essere difficile trovare risposte alle nostre domande ed essere rassicurati rispetto ai nostri dubbi.¹¹

MASTURBAZIONE: È NORMALE?¹²

Potremmo sentirci preoccupati la prima volta che sentiamo un desiderio sessuale, e questa è sicuramente una sensazione comune! Potremmo sentire il bisogno di masturbarci. La **masturbazione** è quando si prova piacere sessuale (solo o con altri) stimolando parti sensibili dei nostri genitali, spesso fino al raggiungimento dell'orgasmo – il picco dell'eccitazione sessuale.

Masturbarci ci dà la possibilità di conoscere meglio il nostro corpo, ciò che ci eccita e ciò che ci piace o meno. La masturbazione non fa male, né fisicamente né mentalmente. Ovviamente è meglio farlo in privato, in un posto in cui ci sentiamo sicuri e a nostro agio e senza invadere la privacy di nessun altro. Tuttavia, non tutti amano masturbarci e non c'è motivo di farlo se non si ha voglia. Anche questo è perfettamente normale!

Miti sulla masturbazione¹³



La masturbazione può causare cecità.

X Falso. Non c'è nessuna connessione tra la masturbazione e la vista (o l'udito).



Masturbarci può causare infertilità.

X Falso. La masturbazione non provoca infertilità né negli uomini né nelle donne.



La masturbazione può rendere impossibile l'erezione.

X Falso. Non c'è nessuna connessione tra la masturbazione e le disfunzioni erettili (quando non si può avere o mantenere un'erezione).



Masturbarci può far crescere i peli sui palmi della mano.

X Falso. Non ci sono follicoli sul palmo della mano, e pertanto, non ci possono essere peli!



Le donne e le ragazze non si masturbano.

X Falso. È normale che persone di qualsiasi genere lo facciano, anche se non ne parla!



RIFLETTI

Quando iniziamo a sentire desideri sessuali per la prima volta, potrebbero sorgere domande spontanee sul nostro **orientamento sessuale**, come ad esempio “Mi attraggono più gli uomini, le donne, entrambi o nessuno?”. Oppure potremmo porci domande sulla nostra **identità di genere**, quali “Mi identifico come maschio, come femmina o come qualcos’altro?”.

Alcuni dubbi o domande che potrebbero sorgerci riguardano i nostri sentimenti sul sesso e sulla sessualità e a volte potremmo chiederci se ciò che sentiamo sia giusto o normale.

Ciò che importa è riconoscere e apprezzare le nostre caratteristiche uniche, a prescindere da ciò che le persone si aspettano da noi o ciò che potrebbero pensare. Certamente questo spesso non è facile, ma è importante imparare ad **amare e rispettare noi stessi per ciò che siamo realmente!**



AGISCI

Possiamo condividere i nostri sentimenti o dubbi con adulti o amici di cui ci fidiamo e ovviamente continuare a informarci! Per saperne di più sulla masturbazione, ad esempio, dai un’occhiata a queste fonti affidabili:

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/sexuality/sex/masturbation/>
- In italiano, la pagina web dell’Istituto Superiore di Sanità:
<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/sexualita/la-masturbazione-fa-diventare-ciechi?highlight=WyJtYXN0dXJiYXppb25lllO=>

CONOSCI E COMPRENDI GLI ALTRI

Un approccio positivo e rispettoso al sesso e alle relazioni è il primo passo per una buona salute sessuale e per vivere il sesso in maniera sicura e soddisfacente, senza violenza né discriminazione. Una buona salute sessuale non è altro che rispettare e preservare i nostri diritti sessuali e quelli del/i nostro/i partner.

5. PERCHÉ LE RELAZIONI SONO IMPORTANTI?



INFORMATI

Ci sono molti tipi di **relazioni** e anche tanti modi di amare qualcuno. Ecco alcuni esempi:

- Alcuni di noi provano a creare una relazione speciale con un'altra persona. Queste relazioni romantiche sono una parte importante della vita e ci fanno sentire appagati e felici, ma possono anche essere complicate e spesso dobbiamo lavorare sodo affinché vadano bene.
- Alcune persone preferiscono non avere affatto relazioni a lungo termine né sposarsi.
- Altre persone potrebbero volere una relazione o sposarsi, ma non viene loro permesso a causa di norme o leggi nazionali, sociali o religiose. Può

essere un problema per le persone che vorrebbero stare con qualcuno dello stesso sesso o di un'altra religione o gruppo etnico.

- Alcune persone si preoccupano per la ricerca di un partner e si chiedono se e quando dovrebbero iniziare ad avere appuntamenti, o persino se hanno il permesso di farlo con qualcuno che non è stato scelto dalle loro famiglie.

In qualsiasi circostanza, ci sono delle **regole di base** per una relazione sana. Le persone in una relazione sana e positiva fanno sì che l'altro si senta **al sicuro, felice e protetto**. Sono felici di avere relazioni intime tra loro e provano piacere nel sesso se e quando decidono di farlo. In una relazione sana, i partner si rispettano e rispettano i loro corpi e le loro scelte.

Ecco perché è così importante **prestare attenzione** e mostrare rispetto verso i sentimenti, le credenze, i desideri e i bisogni del/i nostro/i partner. In questo modo costruiamo delle solide basi per riconoscere e celebrare il loro valore unico.

Il concetto di "**consenso**" è spesso un aspetto fondamentale nelle relazioni sane: ovvero essere d'accordo nel prendere parte a un'attività sessuale. Prima di avere un contatto sessuale con qualcuno, devi sapere se anche loro vogliono la stessa cosa. Senza il consenso, l'attività sessuale è sempre una violenza sessuale, anche se due persone sono una coppia sposata o hanno qualunque altro tipo di relazione: nessuno dovrebbe mai sentirsi sotto pressione per fare sesso.¹⁴

VIOLENZA SESSUALE

La violenza sessuale si riferisce a qualsiasi atto di violenza che comporti un contatto sessuale senza consenso e che possa arrecare danno alla persona che lo subisce. Il consenso è quando siamo d'accordo e accettiamo di prendere parte a un'attività sessuale; deve essere dato liberamente, reversibile, informato, entusiasta e specifico.¹⁵ È importante dare il consenso liberamente (senza pressioni o coercizione da parte di nessuno) e in maniera "informata", che significa che la persona deve avere l'età sufficiente per comprendere e avere le informazioni necessarie su cos'è il sesso.

Una persona può sentire di dover dire "sì" quando le viene chiesto di fare sesso poiché si sente minacciata, ha paura per la sua sicurezza o perché vende prestazioni sessuali per poter sopravvivere. Ecco perché il consenso è importante, e dobbiamo ricordarci che dire "sì" non sempre significa consenso! Chiunque può essere vittima di violenza sessuale, ma alcuni gruppi di persone sono più vulnerabili di altri, come le donne e le ragazze.

L'unica persona che ha la colpa di un atto di violenza è l'esecutore – la persona che commette l'atto di violenza. Non è mai colpa della persona che lo subisce, a prescindere da dove o quando sia accaduto, dove si trovavano, come si stavano comportando o come erano vestiti. L'impatto sulle persone può essere differente, con conseguenze a lungo termine, sia fisiche che emotive.

Con il giusto supporto e le giuste cure, è possibile riprendersi da una violenza. Ci sono medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali e forze dell'ordine che possono fornire il supporto e l'aiuto necessario. Inoltre, sono tenuti a rispettare la privacy d'accordo con gli obblighi della legge.

Prima di tutto, la sicurezza!

- Se sei in pericolo, chiama il numero di emergenza 112 e vai in un luogo sicuro. Parla con qualcuno di cui ti fidi come un genitore, un/a tutore/tutrice o un/a insegnante.
- Se hai meno di 18 anni (o vuoi riferire un'emergenza riguardante un/a minore), chiama il 114: è un servizio gratuito che opera 24/7.
- Puoi ricevere supporto anonimo chiamando il numero antiviolenza e stalking 1522 o scaricando la app 1522. Il servizio è gratuito, disponibile 24/7 e risponde in arabo, inglese, francese, italiano e spagnolo.

Puoi trovare ulteriori informazioni sulla violenza sessuale e su altre forme di violenza qui:

- 12 Domande e risposte sulla violenza di genere in albanese, arabo, bengalese, inglese, francese e italiano:
<https://onthemove.ureport.in/reports/>
- 12 domande e risposte sulla violenza sessuale in arabo, inglese, francese e italiano:
<https://www.unicef.org/eca/reports/supporting-male-refugees-and-migrants-who-survive-or-are-risk-sexual-violence>



RIFLETTI

Ognuno di noi è **diversa** e nessuno vuole lo stesso tipo di relazione. Spetta a ciascuno di noi definire le relazioni che ci interessano e che vogliamo costruire, quando e con chi. E ciò potrebbe cambiare nel tempo.

Un atto sessuale sano è interamente libero da coercizione, aggressione, stupro, discriminazione, violenza e dolore. Ciascuno di noi dovrebbe essere consapevole del proprio diritto di **fermare** un atto sessuale in qualunque momento. Il sesso **non è obbligatorio**: ci sono relazioni sane che implicano l'astinenza sessuale, in cui le persone coinvolte non hanno rapporti sessuali.

È positivo riflettere sulle relazioni che contano davvero per noi. Considerando le informazioni riportate qui sopra, che tipo di relazioni sono? Cosa le rende sane o non sane?



Puoi consultare le seguenti fonti:

- In inglese, puoi provare un'attività di auto-riflessione sulle relazioni sane:
<https://www.york.ca/wps/wcm/connect/yorkpublic/463ac6dd-1d95-4d93-9732-918375219ac0/SH+DVD+Student+Resource.pdf?MOD=AJPERES>
- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/relationships-and-feelings/relationships/>
- In inglese, per comprendere maggiormente cos'è il consenso, guarda questo video dell'UNFPA:
<https://youtu.be/LrUhUGTF1iU>
- In italiano, Il Consenso è più che dire Sì:
<https://www.unicef.it/media/amore-e-consenso-san-valentino-piu-che-dire-si/>
- Il Consenso è più che dire Sì, in inglese e francese:
<https://onthemove.ureport.in/stories/#>

6. QUALI SONO LE COSE IMPORTANTI DA SAPERE SUL SESSO?



INFORMATI

L'identità sessuale di ogni persona inizia a svilupparsi prima della pubertà, ma la pubertà porta con sé un maggiore interesse verso il sesso e una maggiore esplorazione sessuale. Il sesso è un'attività sana e comune tra gli esseri umani, sia per piacere che per riprodursi.

Fare sesso può significare cose differenti per ciascuna persona; inoltre, esistono diversi tipi di rapporti e contatti sessuali. È importante sapere che fare sesso e avere altri tipi di contatto sessuale hanno conseguenze fisiche ed emotive che bisogna identificare e riconoscere.

La **gravidanza** è una delle possibili conseguenze del sesso. Le gravidanze possono essere desiderate, non desiderate o non pianificate. Il miglior modo per diminuire il rischio di gravidanze non desiderate o non pianificate è quello di proteggersi. Ci sono tanti metodi contraccettivi che possono essere usati come protezione. Puoi consultare un medico per avere consigli.

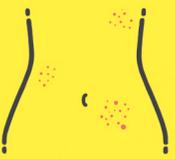
Vi sono altri rischi relazionati al sesso dei quali dobbiamo essere coscienti. La violenza sessuale e lo sfruttamento sessuale, ad esempio, sono forme di violenza che coinvolgono il sesso e possono verificarsi **in persona e online**.

Molti batteri, virus e parassiti possono trasmettersi attraverso il sesso vaginale, anale e orale, causando malattie chiamate **Malattie Sessualmente**

Trasmissibili (MST). I sintomi più comuni delle MST sono perdite o bruciori vaginali o uretrali, oppure dolore addominale. Ma alcune MST possono non avere sintomi. Molte MST possono anche essere trasmesse di madre in figlio durante la gravidanza o il parto. L'acquisizione di malattie sessualmente trasmissibili è anche associata all'uso di sostanze insieme ad altri comportamenti a rischio sessuale, incluso l'uso incoerente del preservativo.

Diverse MST possono avere gravi conseguenze per la salute se non vengono curate; pertanto, è importante sottoporsi a test di controllo ed essere responsabili quando si fa sesso. La diagnosi precoce aiuta a minimizzare i rischi per la salute e a prevenire la diffusione di MST.¹⁶

SINTOMI COMUNI DELLE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI¹⁷

 <p>Perdite/ Sanguinamento Anomali</p>	 <p>Eruzione cutanea</p>	 <p>Bruciore o dolore quando si urina</p>	 <p>Bozzi, irritazioni, pus</p>
 <p>Prurito o rossore nell'area genitale</p>	 <p>Dolori, incluso quello addominale</p>	 <p>Sudori notturni</p>	 <p>Perdita di peso ingiustificata</p>

Se tu o il tuo partner avete uno di questi sintomi, è consigliabile eseguire un test di MST.

Le Malattie Sessualmente Trasmissibili più comuni¹⁸



Verruche genitali

Protuberanze sopra o attorno l'area genitale e anale. Le verruche genitali sono causate da un virus chiamato papillomavirus (HPV).



HPV (Papilloma virus Umano)

Una MST molto comune. L'HPV normalmente è innocuo, ma in alcuni casi può provocare tumore del collo dell'utero o di vulva, vagina, pene o ano. Può anche provocare il tumore nella parte posteriore della gola, includendo la base della lingua e le tonsille.



Herpes Genitale

Una MST comune che infetta bocca e/o genitali. Provoca delle vesciche e non vi è una cura, ma i sintomi sono trattabili.



Sifilide

La sifilide è un'infezione batterica comune. Si cura facilmente con medicinali, ma può essere pericolosa se non viene curata.



Clamidia

È una MST molto comune causata da un'infezione batterica. Non sempre ha sintomi, ma è facile da curare quando viene diagnosticata.



Gonorrea

Una MST comune causata da un'infezione batterica. Non sempre vi sono sintomi, ma è facile da curare quando viene diagnosticata.



HIV/AIDS

L'HIV è un'infezione che fa collassare il sistema immunitario e che può portare all'AIDS. Non esiste una cura, ma la terapia può aiutare le persone con HIV a rimanere sane.

Il virus dell'immunodeficienza umana (HIV) è un'infezione che attacca e fa collassare il sistema immunitario. L'HIV distrugge specifiche cellule (le cellule CD4), indebolendo l'immunità della persona contro le infezioni, e può portare all'AIDS (Sindrome da Immunodeficienza Acquisita). L'AIDS è una condizione medica in cui il sistema immunitario dell'individuo è così compromesso dall'HIV che potrebbero verificarsi altre infezioni e malattie con gravi conseguenze per l'individuo.

L'HIV viene trasmessa facendo sesso senza protezioni, tramite trasfusioni di sangue, condividendo aghi contaminati in strutture sanitarie e iniezioni di droga, o tra madre e figlio durante la gravidanza, il parto e l'allattamento.

I giovani sono particolarmente vulnerabili all'HIV (il 50% delle nuove infezioni avvengono in tutto il mondo nei giovani tra i 15 e i 24 anni).

I sintomi dell'HIV variano a seconda della fase dell'infezione. Un trattamento effettivo, se iniziato prontamente e assunto regolarmente, assicura una buona qualità e durata della vita, simile a chiunque non sia infetto da HIV. Tuttavia, non esiste una cura definitiva per l'HIV.

Per questo motivo la prevenzione è fondamentale. Per chi è sessualmente attivo, la miglior prevenzione è un comportamento sessuale sicuro. Un rapporto sessuale sicuro include l'uso corretto del preservativo ogni volta che si fa sesso. È quindi molto importante imparare a usare i preservativi e accordarne l'uso con il tuo partner.

Fare il test è altrettanto fondamentale se pensi di essere infetto; in Italia è possibile farlo in diversi ospedali o cliniche pubbliche e private, insieme a una consulenza confidenziale. **Con le giuste cure le persone con infezione da HIV possono vivere molti anni, spesso senza sintomi. Inoltre, è fondamentale sapere se sei infetto per evitare di infettare altre persone!**



RIFLETTI

Chiediti: “Ho le **informazioni** e le **abilità** di cui ho bisogno per proteggere me stesso e gli altri?”

Possiamo minimizzare il rischio di HIV, MST e gravidanze non pianificate tramite le giuste informazioni e il corretto uso dei metodi contraccettivi. Vivere il sesso con piacere e avere una buona salute riproduttiva non è solo una questione fisica. Si tratta anche di qualità delle relazioni, del rispetto che diamo e riceviamo e di benessere emotivo.



AGISCI

In Italia, puoi chiamare il numero verde **800 861061** per chiedere informazioni sulle MST, incluso l’HIV, e sui centri dove è possibile effettuare i test. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle 13 alle 18, è totalmente gratuito e anonimo, ed è disponibile in italiano, inglese e francese.

Inoltre, puoi effettuare **controlli medici** regolari negli ospedali e nei centri medici autorizzati. Trova quello più vicino a te su questa pagina: <https://www.uniticontrolaids.it/aids-ist/test/dove.aspx>. Il personale medico è ampiamente formato su queste tematiche e tutto il processo di consulenza e di controllo garantirà sempre la tua privacy e la confidenzialità.

Per avere maggiori informazioni sulle MTS dai un’occhiata alle risorse affidabili qui di seguito:

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/infections/sexually-transmitted-infections-stis/>
in maniera specifica su HIV e AIDS:
<https://www.zanzu.de/en/infections/hiv-and-aids/>

- In italiano, la pagina web del Ministero della Salute:
<http://www.salute.gov.it/portale/fertility/dettaglioContenutiFertility.jsp?lingua=italiano&id=4557&area=fertilita&menu=malattie>
- In inglese, la pagina web del Programma congiunto delle Nazioni Unite sull'HIV/AIDS (UNAIDS)
www.unaids.org/en/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids
- In italiano, la pagina web dell'UNICEF
<https://www.unicef.it/media/dieci-cose-da-sapere-su-hiv-e-aids/>

7. COME PROTEGGO ME STESSO/A E GLI ALTRI DURANTE IL SESSO?

Metodi contraccettivi²⁰

Preservativo interno



Fatto di lattice morbido e sottile o poliuretano. Si inserisce all'interno della vagina prima dell'atto sessuale per creare una barriera fisica.

Preservativo esterno



Fatto di lattice molto sottile (gomma), poliosoprene o poliuretano. Si indossa sul pene prima dell'atto sessuale per creare una barriera fisica.

Contraccettivo orale o "la pillola"



Una pillola che rilascia ormoni nel corpo. Deve essere presa ogni giorno alla stessa ora.

Anello vaginale



Un piccolo anello di plastica morbida che si inserisce nella vagina e rilascia ormoni.

Diaframma contraccettivo



Una cupola circolare fatta di silicone morbido e sottile che si inserisce nella vagina prima del sesso.

Cerotto contraccettivo combinato



Un piccolo cerotto che rilascia ormoni nel corpo attraverso la pelle.

Impianti



Un piccolo bastoncino flessibile inserito sotto la pelle nella parte superiore del braccio da un medico o un infermiere. Rilascia ormoni e dura 3 anni.

Dispositivo intrauterino (IUD)



Un dispositivo di plastica e rame a forma di "T" inserito nell'utero da un medico o un infermiere.

Contraccettivi di emergenza



Possono prevenire le gravidanze dopo un rapporto sessuale non protetto o se il contraccettivo usato non ha funzionato. Ci sono due tipi di questo contraccettivo: "la pillola del giorno dopo" e il dispositivo intrauterino.



INFORMATI

Ricordi quei rischi collegati al sesso non sicuro? La contraccezione può aiutare a minimizzarli. Alcuni metodi, come i preservativi interni ed esterni, possono proteggerci dall'HIV, MST e gravidanze non desiderate. Altri, come la pillola, l'anello vaginale, il cerotto o altri contraccettivi a base di ormoni, prevengono le gravidanze ma non ci proteggono dalle infezioni.

Per ridurre il rischio di HIV, MST o gravidanze non pianificate, dovremmo usare un **preservativo** ogni volta che facciamo sesso con chiunque, dall'inizio alla fine. Non dovremmo permettere a nessuno di farci pressioni per avere un rapporto sessuale senza preservativo. I preservativi hanno diverse taglie, sono normalmente fatti di lattice, ma se sei allergico ce ne sono anche di poliuretano. La loro effettività dipende da una buona conservazione (il caldo può danneggiarli) e da un uso corretto.

Come indossare un preservativo²¹

<p>Passo 1</p>  <p>Apri attentamente e tira fuori il preservativo dalla confezione.</p>	<p>Passo 2</p>  <p>Tira fuori l'aria dalla punta del preservativo.</p>	<p>Passo 3</p>  <p>Posiziona il preservativo sulla punta del pene duro e in erezione. Se non è circonciso, tira prima indietro la pelle.</p>
<p>Passo 4</p>  <p>Srotola il preservativo fino alla base del pene.</p>	<p>Passo 5</p>  <p>Dopo il rapporto sessuale, prima di sfilare il preservativo, tienilo ben fermo alla base. Poi sfilalo, mantenendo la presa per evitare fuoriuscite accidentali.</p>	<p>Passo 6</p>  <p>Rimuovi attentamente il preservativo e gettalo nei rifiuti.</p>

Quando si pratica sesso orale si dovrebbe evitare il contatto diretto tra la bocca e i genitali o l'ano. Dovremmo proteggere la bocca facendo usare al partner un preservativo o una copertura di lattice come barriera tra la bocca e il pene, la vagina o l'ano.

Ricorda che bere alcol o assumere droga ci rende meno consapevoli di ciò che sta accadendo, condiziona la nostra capacità di essere totalmente consenzienti, aumenta le possibilità di dimenticare di usare le precauzioni e ci fa essere più propensi al rischio, come il sesso non protetto.²²



RIFLETTI

L'educazione sessuale ci aiuta a sentirci più sicuri durante il sesso. Lo stesso vale quando abbiamo accesso a servizi sanitari di buona qualità e a un supporto psicosociale. Noi tutti abbiamo la responsabilità di informarci sui rischi legati al sesso e di usare le nostre conoscenze per mantenere noi stessi e il/i nostro/i partner sessuale/i quanto più al sicuro possibile.

I rischi di MST e gravidanze non pianificate esistono, ma possono essere gestiti. Sentirsi sicuri prima, durante e dopo il sesso è molto importante, sia **emotivamente** che **fisicamente**. Fare sesso è una cosa molto più sana e felice da fare quando tutte le persone coinvolte si sentono sicure e i loro limiti vengono rispettati.

Dovremmo chiederci sempre: "Ne so abbastanza sulla prevenzione delle gravidanze e dell'HIV/MST? Ho un comportamento sessuale pericoloso? Cosa dovrei fare per fare sesso in maniera più sicura?"



AGISCI

Alcuni tipi di contraccettivi (come alcuni preservativi) si possono comprare al supermercato, in farmacia o dalle macchinette automatiche. È importante controllare la scadenza e non usare preservativi o lubrificanti scaduti o non adatti, per evitare di romperli. I preservativi esterni hanno lunghezze differenti, pertanto dovremmo sapere la giusta taglia e/o chiedere consiglio a uno specialista sanitario o in farmacia. Per altri tipi di contraccettivi (come la pillola o l'anello vaginale) è necessario consultare un medico.

Per saperne di più, nelle seguenti risorse trovi maggiori informazioni affidabili sulla contraccezione:

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/family-planning-and-pregnancy/contraception/>
- In italiano, la pagina web del Ministero della Salute:
<http://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4475&area=Salute+donna&menu=societa>

CONOSCERE E COMPRENDERE LA SOCIETÀ

Vediamo persone di tutto il mondo – di persona o online – dalle mille forme, taglie, età, generi, personalità, colore della pelle e di opinione. Per una persona giovane che adesso vive in un nuovo Paese, può essere difficile abituarsi a tanti diversi tipi di persone e alla loro differente visione del mondo. Potremmo sentirci incompresi o giudicati. Ma ricorda: anche loro stanno provando a comprenderci!

8. IL GRANDE INTERROGATIVO: PERCHÉ ESISTE IL SESSO?



INFORMATI

Il sesso ha molte finalità e gioca un ruolo fondamentale nella società umana. Unisce le persone, crea intimità e può formare famiglie. Dà piacere fisico, sollievo dallo stress e connessioni intime tra gli individui. È anche il modo in cui ci riproduciamo.

Sapere come funziona il corpo umano, come si fanno i bambini o comprendere il piacere, sono i primi passi per rispondere a questo interrogativo. Ma c'è molto altro da scoprire!

Le persone che provengono da diverse culture e religioni nel corso dei tempi hanno considerato il sesso come qualcosa di così speciale da essere sacro, e forse persino un dono divino: un modo per dimostrarsi amore ma anche per creare la vita.

I comportamenti sessuali e la sessualità variano da una cultura a un'altra e tali differenze possono creare confusione e frustrazione.²³



RIFLETTI

Se abbiamo delle forti credenze, potremmo voler essere sicuri che i nostri pensieri, desideri e comportamenti sessuali siano in linea con la nostra religione, fede, cultura, filosofia o con i nostri modelli di comportamento. Tuttavia, questo a volte può essere difficile per le persone che hanno sentimenti e pensieri che non sono in linea con la comunità e la società da cui provengono o in cui si sono trasferiti.

Qualunque cosa decidiamo, dobbiamo essere comprensivi con noi stessi. Se sentiamo di non essere all'altezza dei nostri ideali o quelli di altre persone, non dovremmo per questo punirci. È meglio parlarne con un amico o un adulto di fiducia, come ad esempio un insegnante, un infermiere, un medico o uno psicologo, oppure un professionista indipendente o consulente spirituale.

Potremmo chiederci: "In che modo le mie opinioni religiose influiscono sul mio comportamento sessuale e cosa mi insegnano sul mio orientamento sessuale? In che modo la cultura del paese da cui provengo – e del paese in cui vivo ora – influenza la mia sessualità e il modo in cui la esprimo?"



AGISCI

Ecco una pagina web affidabile dove si può aiutarci a rispondere alla grande domanda "perché esiste il sesso?"; ma alla fine, la decisione è nostra!

- In arabo, inglese, francese e altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/sexuality/>

9. SE IL SESSO È UNIVERSALE, TUTTI VIVIAMO LA SESSUALITÀ ALLO STESSO MODO?



INFORMATI

La sessualità umana non riguarda solo il sesso, ma molto di più: si tratta di **identità di genere, ruoli di genere, orientamento sessuale**, erotismo, piacere e intimità, ed è fortemente connessa con la riproduzione. Ci sono molti modi per vivere la sessualità e identificare la propria sessualità. Diamo un'occhiata ad alcuni concetti per comprenderla meglio.

Il **genere** si riferisce ai ruoli, ai comportamenti, alle attività, alle caratteristiche e alle opportunità che ciascuna società considera appropriati per ragazze e ragazzi, donne e uomini.

L'**orientamento sessuale** è un modello duraturo di amore romantico o attrazione sessuale (o una loro combinazione) verso persone di sesso o genere opposto, dello stesso sesso o genere, o infine verso entrambi i sessi o più di un genere.

L'**identità di genere** è il nostro senso di appartenenza a un genere con cui ci identifichiamo. L'identità di genere può coincidere con il sesso che ci viene assegnato alla nascita o non corrispondere ad esso.

Alcuni termini possono essere nuovi e confonderci; perciò, è importante avere alcune definizioni chiave per una comprensione comune e per accogliere la diversità. Questi concetti (e la comprensione che ne abbiamo) sono in costante evoluzione così come il nostro linguaggio.

Eterosessuale si riferisce alle persone attratte da individui del sesso o genere opposto.

Cisgender è una persona che si identifica nello stesso genere (o sesso) del corpo fisico in cui è nato.

Per quanto riguarda l'acronimo LGBTI, le lettere stanno per:

- **Lesbica** (una persona che si identifica come donna e sente attrazione sessuale, romantica o emotiva verso altre donne).
- **Gay** (una persona che si identifica come uomo e sente attrazione sessuale, romantica o emotiva verso altri uomini).
- **Bisessuale** (una persona che sente attrazione sessuale, romantica o emotiva verso persone di tutti i generi).
- **Transgender** (una persona il cui genere non è lo stesso assegnatole alla nascita). I transgender potrebbero far parte anche delle lettere precedenti poiché l'orientamento sessuale è un'altra cosa rispetto all'identità sessuale.
- **Intersessuale** (persone nate con variazioni nelle caratteristiche sessuali, come cromosomi, gonadi, ormoni sessuali o genitali che non rientrano nelle definizioni tipiche dei corpi da uomo o da donna).

Più in generale, LGBTI è un termine generico usato in questa brochure per indicare persone di differenti orientamenti sessuale, identità di genere, espressioni di genere e caratteristiche sessuali. Tuttavia, è importante ricordare che la lista qui presentata non copre tutto, e che ci sono molti termini che si usano per riferirsi alle persone che non rientrano nelle nozioni convenzionali o tradizionali dei ruoli di genere maschile e femminile, come LGBTI+, LGBTQ e LGBTQAI.²⁴



RIFLETTI

In quanto individui siamo tutti differenti ma simili, e parte di una comunità umana molto **variegata**. La vita sarebbe molto noiosa se fossimo tutti uguali!

La sessualità è influenzata dal **mondo** attorno a noi, inclusi i fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, legali, storici, religiosi e spirituali.

La sessualità riguarda anche la **nostra** identità, il modo in cui la viviamo e perseguiamo (o meno) l'attrazione, le relazioni e i comportamenti sessuali e romantici.

Pertanto, potremmo chiederci: "Come descriverei me stesso? Quali sono le mie esperienze sessuali e romantiche, se ce ne sono, finora? Ho delle preferenze nella ricerca di un partner?"

Rispondere a queste domande potrebbe aiutarci a conoscere meglio noi stessi, i nostri sentimenti e i nostri interessi.

Tuttavia, ogni essere umano è un'imprevedibile combinazione di emozioni, atteggiamenti e pensieri, così come caratteristiche esterne e interne; e il modo in cui ci comportiamo una volta durante una relazione sessuale o romantica non necessariamente ci definisce come persone.



Per avere maggiori informazioni, ecco alcune fonti affidabili:

- In arabo, inglese, francese e in altre 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/relationships-and-feelings/men-and-women/>
- In italiano, visita questa pagina web istituzionale:
<https://www.infotrans.it/>
che include un glossario con i termini chiave.

10. COSA SONO I DIRITTI SESSUALI E RIPRODUTTIVI?

Cosa sono i diritti sessuali e riproduttivi?



Il diritto ad accedere ad un'assistenza sanitaria e di sicurezza sociale complete e di qualità.



Il diritto all'informazione e all'educazione sessuale.



Il diritto alla libertà di espressione e di opinione.



Il diritto di sposarsi e creare una famiglia e accedere al matrimonio con libero e pieno consenso.



Il diritto alla privacy.



Il diritto di decidere quanti figli avere e quando averli.



Il diritto all'uguaglianza e alla non discriminazione.



Il diritto a non subire torture o trattamenti crudeli, inumani o degradanti.



Il diritto a un rimedio effettivo per violazione dei diritti fondamentali.



INFORMATI

I **diritti umani** sono quei diritti che appartengono a tutti noi in quanto essere umani, indipendentemente da nazionalità, provenienza, luogo in cui viviamo, sesso, gruppo etnico, colore della pelle, religione, lingua, orientamento sessuale, identità di genere o da qualunque altra caratteristica.²⁵

I diritti umani includono alcuni diritti sessuali che sono già parte delle leggi nazionali. Includono il diritto di ciascuno di noi a vivere le nostre vite – compresa la vita sessuale – senza coercizione, discriminazione e violenza, indipendentemente dal nostro orientamento o identità sessuale e/o nazionalità. Un altro diritto fondamentale è l'**accesso all'assistenza sanitaria** che dovrebbe essere garantita a chiunque.²⁶



RIFLETTI

Affinché ciò possa funzionare per tutti, ciascuno dovrebbe rispettare i diritti degli altri. Per avere una salute riproduttiva e sessuale duratura, ognuno di noi deve anche rispettare e proteggere i diritti sessuali altrui.

Per cui potremmo chiederci: "Si stanno rispettando i miei diritti e io sto rispettando i diritti degli altri? Come posso supportare e proteggere i diritti delle persone svantaggiate a causa di vari fattori?"



AGISCI

Per maggiori informazioni consulta le seguenti pagine web affidabili:

- In arabo, inglese, francese e alter 10 lingue:
<https://www.zanzu.de/en/rights-and-law/your-rights/>

- Guarda il video dell'UNFPA "Bodily Autonomy" che illustra quanto siano importanti nella nostra vita i diritti relativi alla salute riproduttiva e sessuale. Il video è disponibile in [arabo](#), [inglese](#), [francese](#), e [spagnolo](#).
- In italiano, visita questa pagina web:
http://dirittiumani.donne.aidos.it/bibl_1_temi/c_indice_diritti_liberta/c_diritti_trasversali/c_dir_sessuali_riproduttivi/b_diritti_sess_ripr_introd.html

11. DOVE POSSO RICEVERE SUPPORTO?



INFORMATI

In Italia il posto più importante in cui ricevere servizi e informazioni sulla salute sessuale e riproduttiva sono i **Consultori**: servizi di salute pubblica che aiutano gli individui e le famiglie. Qui puoi ricevere supporto in maniera confidenziale, informazioni e servizi da professionisti/e sanitari e psico-sociali, inclusi ginecologi/he, ostetriche, psicologi/he e assistenti sociali. I servizi offerti dai Consultori variano da una regione a un'altra, in molti casi riceverai supporto gratuito, mentre in altri dovrai pagare una piccola quota. I servizi offerti dai Consultori sono garantiti per **tutti**, inclusi:

- migranti e rifugiati regolari con tessera sanitaria, che si può ottenere presso le ASL (azienda sanitaria locale)
- migranti e rifugiati che non hanno una tessera sanitaria possono ottenere il codice STP (straniero temporaneamente presente), che si può richiedere sempre presso le ASL.²⁷



RIFLETTI

Ricorda che è un tuo diritto accedere a servizi sanitari completi e di qualità, inclusi i servizi per la salute sessuale e riproduttiva. È importante per mantenerti in salute e per prevenire e gestire le malattie.

Quindi dovremmo chiederci: “Cosa farei se avessi bisogno di servizi per la salute sessuale e riproduttiva? So dove chiedere aiuto e supporto?”



AGISCI

Assicurati di sapere dove si trova il Consultorio più vicino a te!

Per maggiori informazioni, ecco alcune fonti affidabili:

- In italiano, trovi le informazioni sulla pagina web del Ministero della Salute:

[http://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano
&id=4524&area=Salute%20donna&menu=consultori](http://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano&id=4524&area=Salute%20donna&menu=consultori)

- In italiano, per saperne di più sui Consultori:

<https://www.epicentro.iss.it/consultori/indagine-2018-2019>

12. COSA HO IMPARATO? ;)

1- Pensi che ragazzi, ragazze, giovani donne e giovani uomini dovrebbero tutti avere accesso a informazioni aperte e oneste sul sesso e la sessualità?

- a. Sì
- b. No
- c. Non so

2- Sai dove puoi trovare servizi e informazioni sulla salute sessuale e riproduttiva?

- a. Sì
- b. No
- c. Non so

3- Quale di queste affermazioni sulla gravidanza è vera?

- a. Una donna/ragazza può rimanere incinta in qualunque momento del ciclo mestruale
- b. Le donne hanno differenti cicli di ovulazione e potrebbero essere fertili per un numero di giorni variabile, a seconda delle donne e dei cicli.
- c. Non c'è rischio di gravidanza durante le mestruazioni
- d. Non so

4- Quale di queste affermazioni sui preservativi è vera?

- a. Sono disponibili in una sola taglia
- b. Sono più efficaci se usati con lubrificante e altre forme di contraccezione
- c. Sono disponibili solo per chi ha più di 18 anni
- d. Non riducono il rischio di Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST)
- e. Non so

5- Quale di queste affermazioni sulle mestruazioni è vera?

- a. Il ciclo mestruale dura 28 giorni
- b. Durante le mestruazioni non puoi rimanere incinta
- c. Le mestruazioni possono provocare malessere in alcune persone, mentre altre non hanno nessun problema

6- Quale di queste affermazioni sulla sessualità è vera?

- a. L'unica funzione del sesso è la riproduzione
- b. Le persone sentiranno sempre attrazione verso l'altro sesso durante tutta la loro vita
- c. La nostra sessualità è influenzata dal contesto che ci circonda e dalle nostre esperienze

7- Quale di queste affermazioni sulla masturbazione è vera?

- a. Può essere dannosa per le donne
- b. Può colpire la capacità dell'uomo di produrre sperma.
- c. In Italia è un crimine
- d. È una pratica comune e salutare
- e. Non so

RISPOSTE DEL QUIZ

- 1-** La risposta corretta è a. L'accesso a servizi sanitari completi e di buona qualità è importante per promuovere e mantenere la nostra salute, prevenire e gestire le malattie, ridurre il rischio di invalidità e la morte prematura e raggiungere l'equità sanitaria per tutti gli esseri umani.
- 2-** In Italia, puoi ricevere aiuto nei Consultori o puoi cercare nelle fonti online consiglio e aiuto.
- 3-** *La risposta corretta è b.* Poiché i cicli di ovulazione differiscono, ogni donna o ragazza può rimanere fertile per un certo numero di giorni e questo varia da persona a persona e da ciclo a ciclo.
- 4-** *La risposta corretta è b.* I preservati sono più efficaci se usati con lubrificante e altre modalità di contraccezione. Possono essere usati da uomini o donne in diverse taglie (puoi chiedere al farmacista o a un/a operatore/trice sanitario). In Italia, chiunque, senza limiti di età, può acquistare preservativi e alcune organizzazioni li distribuiscono gratuitamente. I preservativi interni ed esterni hanno due scopi principali: ridurre il rischio di gravidanza e il rischio di trasmissione di malattie sessualmente trasmissibili (MST).
- 5-** *Le affermazioni corrette sono c e d.* Il ciclo mestruale cambia in ogni persona e ci aiuta a capire come funziona il nostro corpo. Le mestruazioni possono essere dolorose o provocare malessere, ma non per tutti.
- 6-** *L'affermazione corretta è c.* La sessualità si forma sulla base di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici e culturali, ma anche sulla nostra identità, le nostre relazioni e i nostri comportamenti.
- 7-** *L'affermazione corretta è d.* Masturbarsi è un'attività comune e normale, nonché un modo per esplorare il nostro corpo. È praticata da persone di tutte le età, condizione sociale, genere e gruppo etnico. Nonostante i miti sulla masturbazione, non ha nessun effetto fisico dannoso.

NOTE

¹ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

² Le altre lingue sono albanese, bulgaro, olandese, farsi, tedesco, polacco, rumeno, russo, spagnolo e turco.

³ Anche se il genere è un concetto non binario, questo opuscolo fa riferimento a una definizione binaria di organi sessuali e riproduttivi femminili (donne/ragazze) e maschili (uomini/ragazzi) che non tiene necessariamente conto della loro identità di genere, che potrebbe essere diversa dal sesso di nascita a loro assegnato.

⁴ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf).

⁵ (www.unfpa.org/female-genital-mutilation) e (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/female-genital-mutilation#:~:text=More%20than%20200%20million%20girls,rights%20of%20girls%20and%20women>).

⁶ (www.who.int/reproductivehealth/publications/fgm/FGM_infographics/en/).

⁷ Le lingue sono le stesse della nota 2 (lo stesso vale per tutto il documento con rispetto ai materiali di <https://www.zanzu.de/en/>)

⁸ Grafico adattato da <https://www.womenshealthmatters.org.au/womens-health-wellbeing/sexual-and-reproductive-health/knowning-your-body/the-menstrual-cycle/>

⁹ Adattato da <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#Taboos%20and%20Myths%20about%20menstuations> e [https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/salute-della-donna?filter_tag\[0\]=152](https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/salute-della-donna?filter_tag[0]=152)

¹⁰ (www.unfpa.org/menstruationfaq) e (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

¹¹ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

¹² Ibid.

¹³ Adattato da <https://www.issalute.it/index.php/component/tags/tag/falsi-miti-e-bufale-sessualita> e <https://www.zanzu.de/en/sexuality/sex/masturbation/>

¹⁴ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

¹⁵ (www.plannedparenthood.org/learn/relationships/sexual-consent).

¹⁶ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf) e (https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab_1).

¹⁷ Adattato da https://www.who.int/health-topics/sexually-transmitted-infections#tab=tab_1

¹⁸ Adattato da <https://scdhec.gov/infectious-diseases/hiv-std-viral-hepatitis/sexually-transmitted-diseases>

¹⁹ www.unaids.org/en/frequently-asked-questions-about-hiv-and-aids

²⁰ Adattato da: https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Jan/un_2019_contraceptiveusebymethod_databooklet.pdf

²¹ Adattato da <https://www.letstalkaboutit.nhs.uk/contraception/condoms/> e https://www.zanzu.de/en/all-results-for/?tx_solr%5Bq%5D=condom

²² (www.unfpa.org/family-planning).

²³ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf).

²⁴ (https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Born_Free_and_Equal_WEB.pdf)

²⁵ Alto commissariato delle Nazioni Unite per i Diritti Umani, Diritto Internazionale dei Diritti Umani, Orientamento sessuale e Identità di genere, <https://www.unfe.org/wp-content/uploads/2018/10/International-Human-Rights-Law-English.pdf>

²⁶ (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf) e (https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UF_SupplementAndUniversalAccess_30-online.pdf).

²⁷ (<https://www.epicentro.iss.it/consultori/>)

RISORSE PRINCIPALI

UNAIDS, UNESCO, UNFPA, UNICEF, UN Women, WHO. *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*, Ginevra, 2018 (<https://unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>).

UNAIDS, UNESCO, UNFPA, UNICEF, UN Women, OMS, *International Technical and Programmatic Guidance on Out-of-School Comprehensive Sexuality Education (CSE)*, Ginevra, 2020 (www.unfpa.org/featured-publication/international-technical-and-programmatic-guidance-out-school-comprehensive)

Federazione internazionale delle società di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa, Portale della Gestione dell'igiene Mestruale, Ginevra (<https://watsanmissionassistant.org/menstrual-hygiene-management/>).

The Population Council, *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*, New York, 2009 (https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf)

UNESCO. *Puberty Education & Menstrual Hygiene Management. GOOD POLICY AND PRACTICE IN HEALTH EDUCATION BOOKLET 9*, Parigi, 2014 (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226792>)

Note sulla presente brochure e i suoi creatori

L'UNICEF è il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia. La sua missione è contribuire alla sopravvivenza, alla protezione e allo sviluppo delle potenzialità di ogni bambino e bambina, con speciale cura per quelli più fragili e vulnerabili. In tutto il mondo, l'UNICEF lavora in più di 190 Paesi e territori per raggiungere minori e giovani in difficoltà. In Europa e in Asia Centrale, l'UNICEF lavora in 22 Paesi e territori. L'UNICEF risponde anche alle necessità di ragazzi e ragazze migranti e rifugiati/e in qualunque fase del loro viaggio, spingendo i governi a proteggere i loro diritti.

L'UNFPA è l'agenzia delle Nazioni Unite per la salute sessuale e riproduttiva. La sua missione è offrire un mondo in cui ogni gravidanza è desiderata, ogni parto è sicuro e il potenziale di ogni giovane è realizzato. Offre supporto a donne e giovani in più di 150 Paesi – e circa 20 Paesi in Europa dell'Est e in Asia Centrale – esortando i governi ad assicurare il rispetto dei diritti e della salute riproduttiva di donne e giovani, inclusi giovani migranti e rifugiati.

Questa brochure è stata creata con l'aiuto e il feedback di giovani migranti e rifugiati/e in Italia, ai/alle quali siamo molto grati. I principali autori sono Robert Thomson, Alexios Georgalis, Maria Margherita Maglietti e Francesca Rivelli. Gli input dell'UNFPA sono stati coordinati da Emmanuel Roussier e Rune Brandrup e Katherine Nichol; quelli dell'UNICEF da Maria Margherita Maglietti. Ringraziamo anche Giorgia Airoidi (UNICEF), Camilla Caron (UNICEF), Silvia Li Quadri Cassini Finaurini (UNICEF), Nina Ferencic (UNICEF), Sheeba Harma (UNICEF), Damilola Walker (UNICEF), Chiara Curto (Comitato Italiano per l'UNICEF), Marta Fiasco (Comitato Italiano per l'UNICEF), Baran Caglar Cetinkaya (UNFPA), Hakan Ozkan (UNFPA), Hakan Ozkan (UNFPA), Ana Mosiashvili (Y-PEER) e Ulukbek Batyrgaliev (Y-PEER).



Questa brochure è stata originariamente scritta in inglese e poi tradotta in italiano. Le informazioni contenute in questa brochure sono state sviluppate specificamente per i/le giovani migranti e rifugiati/e in Italia e intendono colmare una lacuna informativa all'interno di questo specifico contesto. La brochure è stata sviluppata in stretta consultazione e co-creazione con ragazzi e ragazze. Numerosi giovani hanno offerto il loro tempo, il loro contributo e le loro opinioni per assicurarsi che i contenuti si adattassero alle loro esigenze e canalizzassero le loro voci.

La presente Brochure è parte del Progetto "Rafforzamento dello stato di salute dei minori rifugiati e migranti nell'Europa meridionale e sudorientale", in collaborazione con il Programma sulla Salute dell'Unione Europea

RAFFORZAMENTO DELLO STATO DI SALUTE DEI MINORI RIFUGIATI E MIGRANTI

NELL'EUROPA MERIDIONALE E SUDORIENTALE



Cofinanziato
dal programma della salute
dell'Unione Europea

Il contenuto di questa brochure rappresenta unicamente il punto di vista degli autori ed è di loro esclusiva responsabilità; non può pertanto essere preso in considerazione per riflettere le opinioni della Commissione Europea e/o dell'Agenzia Esecutiva Europea per la salute e il digitale o di qualsiasi altro organismo dell'Unione Europea. La Commissione Europea e l'Agenzia non si assumono alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



UNFPA

Ufficio Regionale per
l'Europa orientale e l'Asia
Centrale
Istanbul, Turchia
eca.unfpa.org ecaro.
office@unfpa.org

unicef 
per ogni bambino

UNICEF

Ufficio regionale per l'Europa
e l'Asia centrale – Risposta
Nazionale
Roma, Italia
unicef.org/eca/
ecaro@unicef.org