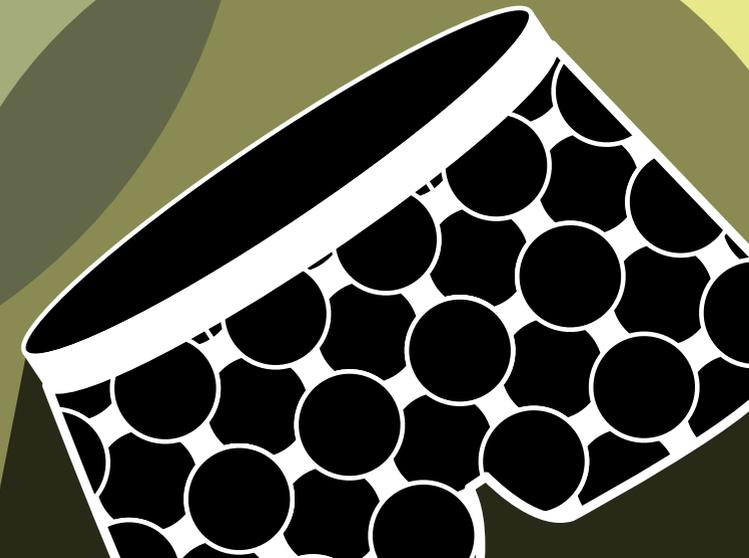
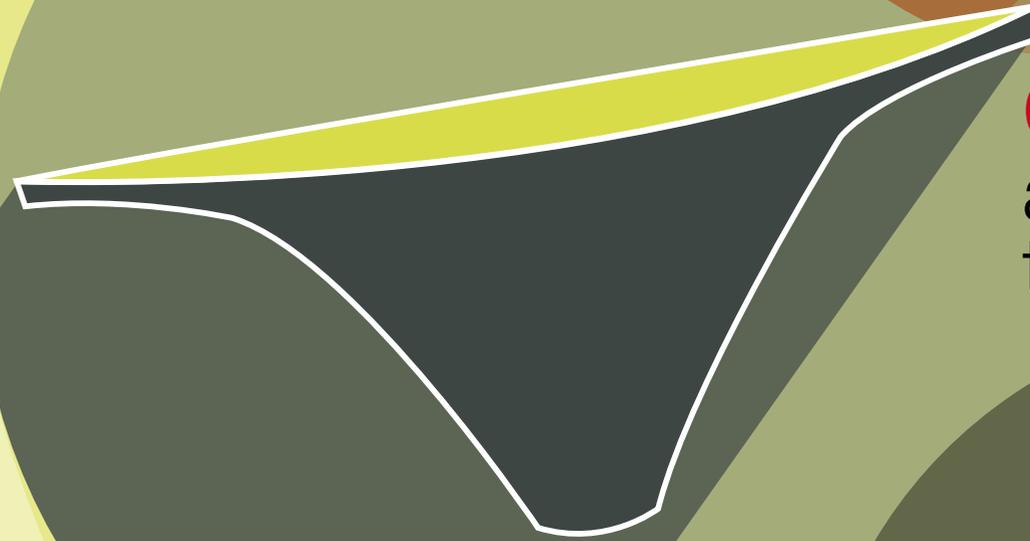


LES KLAMYDIA'S



## Guida al safer sex tra donne



lesklamydias@gmail.com  
www.klamydias.ch

Realizzato con il sostegno di SALUTE SESSUALE Svizzera:  
www.salute-sessuale.ch

Indirizzo per ordinare il flyer e il dental dam: [www.salute-sessuale.ch/shop](http://www.salute-sessuale.ch/shop)

## QUALI RISCHI SIETE DISPOSTE A CORRERE?

Il safer sex al 100% è possibile ma necessita di alcune precauzioni. Le donne che hanno relazioni sessuali con altre donne sono poco abituate a proteggersi, questo può causare disagio nell'affrontare il tema con la partner.

L'essenziale è sapere quali rischi siete disposte a correre. C'è una chiara differenza tra contrarre una malattia incurabile o prendere dei funghi.

### Regole di base da rispettare per proteggersi dall'HIV e dalle epatiti\* :

- nessun contatto tra sangue (anche il sangue mestruale) e mucose;
- nessun anilingus non protetto;
- non lavarsi i denti né subito prima né subito dopo un rapporto orale.

### Regole di base da rispettare per proteggersi dalle altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST)\* o nel caso in cui sapete di essere state contagiate :

- adottare gli stessi comportamenti in vigore per proteggersi dall'HIV e dalle epatiti;
- nessuna penetrazione vaginale subito dopo una penetrazione anale, senza aver cambiato il preservativo / guanto;
- dental dam (fazzolettino di lattice) / quadratino di lattice / pellicola alimentare, guanti, preservativi + lubrificante a base di acqua sui sextoys a ogni cambiamento di orifizio o di partner;
- nessun cunnilingus subito dopo un anilingus, a meno che il dental dam non sia sufficientemente grande o venga cambiato.

Dal momento che numerose IST sono asintomatiche, non è necessario conoscerne tutti i sintomi. È tuttavia molto importante conoscere il proprio corpo e osservarlo regolarmente. In caso di dolori, prurito, bruciore o perdite anomale, è fortemente raccomandato consultare un/a dottore/essa o un/a ginecologo/a.

È preferibile evitare le docce interne in quanto indeboliscono la flora vaginale e aumentano i rischi di infezione.

Pratiche	Protezione
<b>Carezze</b>	nessuna, a condizione di non avere una ferita aperta. In questo caso evitare il contatto con la ferita
<b>Bacio</b>	nessuna
<b>Forbice (vulva contro vulva)</b>	dental dam / quadratino di lattice / pellicola alimentare (tranne quella per il microonde) + lubrificante a base di acqua

\* Per le epatiti A e B così come per il virus del papilloma umano, potete chiedere informazioni sulla vaccinazione

**Epatite A:** <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/01076/index.html?lang=it>

**Epatite B:** <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/01077/index.html?lang=it>

**Virus del papilloma umano:** <http://www.bag.admin.ch/impfinformation/12041/index.html?lang=it>

<b>Cunnilingus</b>	dental dam / quadratino di lattice / pellicola alimentare (tranne quella per il microonde) + lubrificante a base di acqua
<b>Anilingus</b>	dental dam / quadratino di lattice / pellicola alimentare (tranne quella per il microonde) + lubrificante a base di acqua
<b>Fist</b>	guanti in lattice / vinile / silicone + lubrificante a base di acqua
<b>Urofilia / scatofilia</b>	non ingerire le secrezioni della partner
<b>Penetrazione digitale / vaginale / anale</b>	guanti in lattice / vinile / silicone in caso di ferite aperte
<b>Penetrazione vaginale / anale con un sextoy</b>	preservativo (maschile/femminile) in lattice / silicone / poliuretano con lubrificante a base di acqua

### Depistaggio presso la/il ginecologa/o:

Il primo controllo deve avvenire entro l'anno dal primo rapporto sessuale (omosessuale o eterosessuale) o a partire da 20 anni.

Si consiglia di consultare regolarmente un/a ginecologo/a, in modo che possano essere effettuati i controlli ginecologici e dei seni, anche in assenza di rapporti sessuali.

Frequentare più partner aumenta il rischio di infezioni.

### È fortemente raccomandato consultare immediatamente il/la ginecologo/a in caso di:

<b>Vulva</b>	arrossata, irritata, gonfia, ulcere / vesciche / verruche
<b>Vagina</b>	dolorante; bruciori; perdite anomale (colore / odore / perdite in quantità diversa rispetto al solito) o sanguinamenti intermestruali
<b>Uretra</b>	bruciori durante la minzione; sangue nelle urine
<b>Utero e tube</b>	dolori all'addome o durante la penetrazione
<b>Seno, capezzoli</b>	dolori (al di fuori della mestruazione), ingrossamento, arrossamento, secrezioni, "consistenza" inabituale, indurimento, cambiamento di colore, forma, dimensione (anche da un solo lato).

### Indirizzi utili:

- Sito internet: [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)
- Prevenzione e sostegno rivolta anche a gruppi e persone omosessuali, consulenza anonima su HIV e IST (infezioni sessualmente trasmissibili): [www.zonaprotetta.ch](http://www.zonaprotetta.ch)
- Luoghi di consulenza in Svizzera e in Francia (nelle zone prossime al confine) in caso di comportamenti a rischio: [www.infotestvih.ch](http://www.infotestvih.ch)
- Per trovare in Svizzera un centro di consulenza o depistaggio e per effettuare una prima valutazione personale del rischio HIV e IST, consultare il sito internet: [www.love-life.ch](http://www.love-life.ch)
- SALUTE SESSUALE Svizzera: [www.salute-sessuale.ch](http://www.salute-sessuale.ch)
- Elenco dei centri di consulenza in Svizzera: [www.sante-sexuelle.ch/it/centri-di-consulenza](http://www.sante-sexuelle.ch/it/centri-di-consulenza)
- Aiuto Aids Svizzero (ASS): [www.aids.ch](http://www.aids.ch)
- Associazione gay/lesbica in Ticino: [www.imbarcoimmediato.ch](http://www.imbarcoimmediato.ch)