

Questo particolare momento ha imposto e accelerato importanti riflessioni sulla salute individuale e collettiva, ponendo l'accento su alcune 'prassi' che non dovremo più dimenticare in futuro: dall'importanza dell'igiene e della prevenzione così come attingere a una informazione autorevole e rispettare il ruolo delle istituzioni. Oggi ci troviamo a vivere una nuova normalità fatta di una maggiore consapevolezza e conoscenza su rischi per la salute che ci auspichiamo possa essere vissuta, anche in ambito sessuale. Oggi più che mai, può essere un'opportunità per prestare attenzione alla nostra salute e vivere una sessualità consapevole proteggendoci dalle infezioni sessualmente trasmissibili: **SAFE IS THE NEW NORMAL**

LE DIECI BUONE PRATICHE PER UNA SESSUALITÀ RESPONSABILE

01 La sicurezza non ha identità di genere né orientamento sessuale. Ogni anno in Italia ci sono circa 3000 nuove infezioni da Hiv e tra il 2004 e il 2017 è aumentato progressivamente di quasi due volte il numero di persone con un'infezione sessualmente trasmissibile (IST) confermata.

02 La sessualità è un bisogno fondamentale degli individui. Salute sessuale non vuol dire solo evitare le infezioni sessualmente trasmissibili e le gravidanze indesiderate ma anche diritto di avere esperienze sicure e piacevoli, libere da pressioni e coercizioni. Focalizzare l'attenzione su aspetti legati al piacere di una sessualità consapevole può aumentare la probabilità di comportamenti di prevenzione.

03 Acquisiamo consapevolezza sulle pratiche sessuali che comportano un rischio di infezioni sessualmente trasmissibili: rapporti non protetti anali, vaginali e orali.

04 Proteggiamoci con il preservativo. Questo dispositivo garantisce sicurezza e protezione verso tutte le infezioni sessualmente trasmissibili attraverso sesso vaginale: HIV, epatiti virali, sifilide, Gonorrea, Chlamydia, HPV; attraverso sesso anale: HIV, epatiti, condilomi, molluschi contagiosi, sifilide, gonorrea, linfogranuloma venereo (Chlamydia); attraverso sesso orale: HIV, sifilide, epatite B, HPV, Gonorrea, Herpes genitale.

05 Utilizziamo il preservativo in modo corretto: il preservativo va indossato dall'inizio alla fine del rapporto, va maneggiato correttamente stando attenti a non danneggiarlo; va controllata la data di scadenza riportata su ogni singola confezione. Conserviamolo correttamente, tenendolo lontano da fonti di calore (es. cruscotto dell'auto in estate o tasca posteriore dei jeans). Usiamo eventuali lubrificanti a base acquosa e siliconica.

SAFE IS THE NEW NORMAL

06 **Manteniamo un'accurata igiene intima e personale prima e dopo il rapporto. È consigliabile lavarsi le parti intime prima e dopo l'attività sessuale ed evitare di condividere i sex toys, che vanno lavati con acqua calda e sapone e disinfettati dopo l'uso.**

07 **Contrastiamo gli stereotipi negativi relativi all'uso del preservativo. Uno stereotipo è una scorciatoia mentale usata per incasellare persone o cose in determinate categorie stabilite. Nel caso dell'uso del preservativo, si sono definiti nel tempo diversi stereotipi negativi: "rovina il momento, il suo uso è competenza maschile, diminuisce il piacere". Al fine di promuovere comportamenti mirati alla salute è necessario contrastare questi stereotipi negativi, focalizzando il ragionamento sui vantaggi dell'utilizzo del preservativo.**

08 **Sentiamoci protagonisti attivi della nostra sessualità e della prevenzione. L'autoefficacia corrisponde alla consapevolezza di riuscire a dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale. Si può considerare come la percezione che abbiamo di noi stessi di essere in grado di fare qualcosa. Potenziare questa consapevolezza aumenta quindi la probabilità di adottare comportamenti corretti anche in termini di prevenzione delle IST.**

09 **Evitiamo la sovrainformazione e le fake news. Confrontiamoci con persone di fiducia, come i genitori o gli insegnanti, e rivolgiamoci per pareri medici alle figure professionali preposte, informandoci in merito sui siti istituzionali (Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità), quelli da essi approvati, e sui siti delle Associazioni di volontariato accreditate.**

10 **La comunicazione è fondamentale. L'assertività è una caratteristica del comportamento umano, che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni. L'assertività sessuale è la capacità di far conoscere i propri bisogni, mettendo dei limiti se questi non sono rispettati. Un esempio di richiesta assertiva in ambito della sessualità si riferisce al richiedere l'utilizzo del preservativo come condizione necessaria al rapporto, mostrando così esplicitamente la propria volontà di protezione e prevenzione.**

NEW NORMAL

**VIVIAMO
UNA SESSUALITÀ
ATTENTA ALLA SALUTE
ED AL BENESSERE
RIMANENDO
PROTAGONISTI
CONSAPEVOLI.**

**SAFE IS THE
NEW NORMAL**
NON TORNIAMO ALLA NORMALITÀ

In collaborazione con


Anlaid

Con il supporto
incondizionato di


durex®