REGIONE DEL VENETO

ULSS9 SCALIGERA

DIPARTIMENTO DIPENDENZE

U.O.C. Bussolengo Legnago

GP LEGNAGO

GRUPPO PREVENZIONE

PEER EDUCATION

Materiali per i partecipanti al Programma Peer Education

Realizzata dagli operatori del Gruppo Prevenzione di Legnago UOC Dipendenze

Settembre 2021

COS'E' LA PEER EDUCATION?

Letteralmente "Peer Education" significa "Educazione tra Pari". Il nome è inglese perché questa modalità è nata nei paesi anglosassoni, dove viene praticata da molti anni sia nelle scuole che fuori, soprattutto per fare attività di prevenzione dei comportamenti a rischio e di alcune malattie.

E' chiaro che tra compagni o tra persone dello stesso ambiente o con la stessa età si parla un linguaggio simile, si hanno gli stessi interessi ed è quindi più facile COMUNICARE, APRIRSI, DIALOGARE E CAPIRSI.

Spesso parlare con un adulto è più difficile, soprattutto a scuola: non sai se ti capisca, a volte hai la sensazione che non dia la giusta importanza a quello che dici e poi, soprattutto, c'è la paura di essere giudicati o considerati male…. E' più semplice parlare con una persona della stessa età, di cui ci si fida più facilmente e che ha un linguaggio, un modo di porsi, e vive delle esperienze più vicine, più simili alle tue...

CHI E' ALLORA IL PEER EDUCATOR (P.E.)?

A questo punto avrai capito che il P.E.:

- NON E' il ragazzo che assomiglia ad un attore famoso;
- NON E' la ragazza "influencer";
- NON E' neppure necessariamente il primo della classe…

ma è:

- un/a compagno/a di scuola INTERESSATO AL DIALOGO;
- che è CAPACE DI COMUNICARE;
- che ha voglia di INTERAGIRE CON GLI ALTRI e di mettersi in gioco in prima persona;
- che ha voglia di confrontarsi e di stimolare gli altri a farlo su molte questioni che riguardano i giovani;
- che non ha paura della fatica ed è disposto a dare una parte del suo tempo per tutto questo;
- che è abbastanza "elastico" da saper ascoltare senza giudicare idee diverse dalle sue;
- che…….
- che…….

Per diventare un P.E. è però necessario seguire un corso di formazione che da un lato permetta di approfondire gli argomenti di cui si andrà a parlare con i compagni, dall'altro dia delle indicazioni pratiche su come funziona un gruppo, sulle modalità per facilitare il dialogo all'interno del gruppo stesso e su come tenere alti interessi e curiosità.

Voi non siete né genitori, né insegnanti, né familiari….ma potete diventare degli "amici più grandi"; il vostro **ruolo** è quello di far discutere la classe sul ventaglio di possibilità e di scelte di prevenzione, tra le quali ciascuno può scegliere in piena libertà e coerentemente con le proprie convinzioni educative, etiche e religiose.
Nel corso dei vostri interventi dovrete inoltre prestare particolare attenzione ad alcune indicazioni:

1. avere chiaro e non perdere mai di vista l'obiettivo dell'intervento, che è quello di riflettere insieme sui comportamenti poco adeguati che possono presentare rischi in tema di sessualità;
2. utilizzare con i compagni un linguaggio efficace, specifico, con termini pertinenti, semplici, non troppo tecnici, ma nemmeno banalizzanti o gergali o tantomeno volgari; è

sempre possibile che per imbarazzo qualche studente utilizzi linguaggi troppo espliciti e/o comportamenti inappropriati: è bene rispondervi evitando critiche eccessive, ma riportando la classe al contesto scolastico *("non siamo in bar…e stiamo parlando di cose naturali e importanti per noi..")*;

3. impostare il vostro intervento senza moralismi, paternalismi, giudizi e consigli, né situazioni preconfezionate *("è così, punto e a capo!")* per poter inviare messaggi efficaci volti ad un comportamento non rigido né superficiale ma sempre più consapevole;
4. presentare la sessualità come una tappa della vita, a cui ognuno deve arrivare con i propri tempi e senza alcuna forzatura. In questo contesto anche HIV/AIDS/IST possono essere posti nella giusta luce, come rischi presenti ma senza modalità allarmistiche o, peggio, terroristiche;
5. è utile che si approcci l'argomento HIV e IST in una età in cui si sta entrando in un periodo sessualmente attivo; l'informazione deve prendere in considerazione ciò che i ragazzi sanno sull'argomento, sapendo agire con delicatezza e rispetto;
6. se una persona o un piccolo gruppo di persone prevarica sulla classe in modo problematico: non lasciate il monopolio ma cercate di sostenere e valorizzare l'espressione di tutti, magari coinvolgendo le persone del gruppetto in attività diverse;
7. evitate la trappola delle provocazioni su domande "personali": mantenete un atteggiamento pacato magari ricordando che siete li per far discutere loro non per parlare di voi, o che si parla di scelte importanti che non vanno banalizzate e proprio per questo si condividono non con tutti ma con le persone di cui ci si fida quando si è creata una relazione di confidenza e scambio.

N.B. *Ricordati che essere un peer educator non significa esercitare un completo controllo sul progetto, ma imparare ad 'autogestirsi' grazie all'intervento degli adulti coinvolti nel progetto. Se dovessero esserci problemi che impediscono lo svolgimento del lavoro programmato, le operatrici del Gruppo Prevenzione sono presenti a scuola durante gli interventi, per eventuali confronti e consigli.*

Le regole d'oro per una buona conduzione di gruppo

Ci sembra utile indicare in maniera chiara e schematica i concetti che dobbiamo avere in mente se vogliamo che il nostro lavoro in classe (o in qualunque altro gruppo che potremmo trovarci a condurre) si svolga in modo sereno, divertente e utile per tutti.
Si tratta di cinque "regole d'oro" che elenchiamo di seguito:

1. **Un buon ambiente di lavoro**
   - Favorire un ambiente gradevole e amichevole
   - Formare un cerchio
   - Fare in modo di non essere disturbati (e quindi non disturbare)
2. **Definizione del tempo**
   - Tenere presenti i tempi di attenzione e il tempo a disposizione per l'attività
3. **Norme per la discussione**
   - Parlare uno per volta
   - Non ridere su ciò che dicono gli altri

- Rispettare le opinioni altrui
- Non obbligare nessuno a parlare
- Trasmettere informazioni corrette e aggiornate

4. **Creare un clima di fiducia**
   - Contrattare che tutto quanto viene detto è confidenziale
   - Favorire l'accettazione dei vari interventi

5. **Ruolo del Peer/conduttore**
   - Incoraggia la partecipazione di tutti senza forzare
   - Incoraggia la franchezza e il rispetto delle diverse opinioni
   - Svolge interventi chiarificatori
   - Non esprime giudizi, né moralizza
   - Accetta il silenzio
   - Fa attenzione alla comunicazione non verbale
   - Accetta il riso come momento liberatorio
   - Aiuta il gruppo a rimanere in tema
   - Ascolta tutti con attenzione
   - Sintetizza i punti della discussione
   - Sa chiedere aiuto (domandare aiuto è segno di maturità)
   - Fa riflettere su quella parte emozionale che gioca nelle scelte affettive (legate a situazioni quali la relazione fra sessi, le opzioni preventive, gli stereotipi, i pregiudizi, la percezione del rischio...)

Esempi di progettazione/intervento

Ovviamente tali proposte possono essere modificate e "personalizzate" in base all'esperienza sul campo e alle necessità didattiche – organizzative che si possono porre.

CONTENUTI	TEMPI
Preparazione Setting	**5'**
Presentazione peer e progetto	**5'**
Somministrazione questionario (se previsto)	**10'**
Attività rompighiaccio: autopresentazione, gioco della nutella, gioco del gomitolo, carta d'identità, gioco dei desideri,….	**10'**
Attività: Brainstorming, Audiovisivi (canzoni, spot, video, filmati..), Role playing, Esercitazioni, Cruciverba, Test contraccezione vero/falso, Body quiz, Quanto ne sai?, Sequenza corretta dell'uso del preservativo, Opzioni preventive (fiore), Emozioni, …..	**25'-30'**
Discussione sull'attività proposta e confronto sulle informazioni	**25'-30'**
Eventuale attività di scorta: v. attività precedenti	**15'-20'**
Verifica partecipata con conclusioni	**10'**

ROMPIGHIACCIO

Le tecniche di rompighiaccio, come dice il termine, vengono utilizzate per creare un'atmosfera informale e rilassata attraverso l'eliminazione delle barriere di diffidenza e timidezza, che impediscono a volte di comunicare efficacemente. Devono dare l'idea dell'accoglienza e per questo devono mettere tutti i partecipanti sullo stesso piano. Stimolano all'ascolto degli altri e favoriscono la conoscenza reciproca tra i membri di un gruppo.

Le tecniche rompighiaccio sono molteplici (autopresentazione, presentazione incrociata, gioco della nutella, gioco del gomitolo, carta d'identità, gioco dei desideri, le coppie di animali si presentano….) e vanno scelte in base agli obiettivi che si vogliono raggiungere, al tempo e allo spazio che si hanno a disposizione.

Modalità di svolgimento

1. **Presentazione a coppie** (possibilmente le coppie vengono formate spontaneamente). La consegna dei peer sarà: "*Ora ognuno si presenti al proprio partner in due minuti dicendogli il proprio nome di battesimo, una cosa che ama e una cosa che non gli piace proprio. Seguirà la presentazione incrociata, cioè ogni persona presenterà a tutti il proprio partner*".
   L'esercitazione può risultare più simpatica e piacevole se avviene offrendo una caramella a chi è di turno nella presentazione.
   E' molto utile per favorire da subito la conoscenza tra i partecipanti ma, trattandosi di rompighiaccio piuttosto lungo, va usato solo se si ha molto tempo a disposizione. E' pure utile che ad iniziare siano proprio le coppie di P.E.
   Tempo previsto: max. 20 minuti

2. **Gioco della "nutella":** i partecipanti, disposti in cerchio, sono invitati a raccontare al gruppo una cosa bella accaduta durante la settimana (o il passatempo/gruppo musicale preferito, ecc…) usando un vaso di nutella come passaparola e prendendone un cucchiaino prima di passare il vaso alla persona vicina.
   Tempo previsto: max. 10 minuti
   Materiale: vaso di nutella e cucchiaini di plastica

3. **"Il vento soffia per tutti quelli che come me…":** i partecipanti sono seduti in cerchio, un volontario si mette al centro del cerchio (la sua sedia viene tolta) e ripete la formula di rito personalizzandola a piacimento (es. *"il vento soffia per tutti quelli che come me…hanno gli occhi azzurri… hanno un maglioncino di lana….hanno un fermaglio nei capelli..."*) .
   A quel punto si alzano tutti i ragazzi che hanno la caratteristica nominata e cambiano velocemente di posto (non sedendosi sulla sedia vicina), mentre chi sta in centro cerca di accaparrarsi una sedia,; chi resta in piedi si colloca al centro del cerchio e ricomincia il gioco. La cosa va ripetuta per tre o quattro volte fino a che non si è creata un po' di animazione.
   Questo rompighiaccio, implicando spostamenti di sedie e persone, può risultare rumoroso e richiede un certo spazio.
   N.B. E' possibile quindi farlo **solo** se l'aula è **al piano terra** e se nelle classi vicine **non siano in corso compiti/interrogazioni** o altre attività che richiedano silenzio e concentrazione.
   Tempo previsto: max. 10 min.

4. **Gioco del "gomitolo":** i partecipanti sono in cerchio; il conduttore lancia il gomitolo, chi lo prende deve dire il proprio nome e il suo cibo preferito (o la trasmissione televisiva o la canzone o il gruppo musicale o il cartone animato preferito…); poi deve lanciare il gomitolo ad un altro compagno del cerchio tenendo fermo un capo e così via fino a che tutti si sono presentati formando una bella ragnatela.
   Tempo previsto: max. 10 min.
   Materiale: un gomitolo di lana o spago della lunghezza di circa 200 metri.

5. **Dialogo "guidato":** i partecipanti sono seduti in cerchio e devono a turno ed in maniera ordinata inventare al momento un dialogo, tenendo conto che la frase di ogni persona deve iniziare con una lettera dell'alfabeto in ordine progressivo. Ad esempio:
   primo: "**A**llora Marco, come va lo studio?"
   secondo: "**B**ene, grazie, anche se mi mancano parecchie cose. Tu?"
   terzo: "**C**osa vuoi che ti dica, lavoro tutte le mattine ed ho davvero poco tempo!"
   quarto: "**D**ai non preoccuparti, vedrai che andrà tutto bene"
   quinto: "**E**……"
   sesto: "**F**……"
   … …
   Se la classe è "timida" date voi l'input e cercate di dare un certo ritmo al gioco, magari suggerendo qualche spunto a chi vedete più in difficoltà, lasciando anche una certa libertà e un certo spazio ai ragazzi. Se vedete che piace e che avete ancora un po' di tempo a disposizione, o semplicemente siete in una classe numerosa, ricominciate dalla "A".
   Alternativa: attribuire (a voce o attaccando un post-it) ad ogni persona una lettera e chiedere di dire un aggettivo o una frase che li descriva che cominci per la lettera assegnata.

6. **Accumulo di nomi:** i partecipanti sono seduti in cerchio, il primo dice il suo nome, la persona che segue ripete il nome del vicino e aggiunge il suo, la terza dice i due nomi precedenti e poi il suo e così di seguito.
   Tempo max: 15 min.

7. **Gioco della palla:** i partecipanti sono in piedi in cerchio, uno va nel centro con la palla in mano, dice il suo nome e un aggettivo che inizi con la stessa lettera del nome (" io sono Alessandro e sono allegro..") e poi, rientrando al posto, fa rimbalzare a terra la palla che deve essere presa dal compagno che si trova dopo di lui in senso orario e così di seguito.
   Tempo max: 10 min.

BRAIN-STORMING

E' una tecnica appartenente all'ambito del marketing, ideata negli anni '30 negli U.S.A. con l'obiettivo di trovare un messaggio pubblicitario ideale per lanciare un certo prodotto sul mercato.

Obiettivi

- Esprimere il maggior numero possibile di idee/concetti dei partecipanti rispetto ad una parola o frase-stimolo connessa alla tematica che si vuole esplorare
- Approfondire e confrontarsi sui vari contenuti emersi.
- Far emergere le emozioni, le idee, i pregiudizi che la parola richiama e farne oggetto di riflessione

Modalità di svolgimento

- Un Peer scrive sulla lavagna la parola-stimolo scelta, mentre l'altro Peer spiega il gioco, facilita la partecipazione di tutti e osserva le dinamiche della classe.
- Si chiede a tutti i partecipanti di dire in modo immediato e spontaneo tutto ciò che collegano alla parola scelta, specificando che non ci sono parole giuste o sbagliate e che nessuno viene giudicato per quello che dice.
- Se la classe è un po' "bloccata" e gli studenti fanno fatica a partecipare (un po' per timidezza, un po' per vergogna o paura di sbagliare), li si può sollecitare con la tecnica della pallina: si lancia una pallina ad ogni studente chiedendogli di dire cosa la parola-stimolo gli faccia venire in mente.
- Nel caso di vocaboli che suscitino particolare interesse o di cui non si capisca bene il significato, si chiede alla persona che le ha dette di spiegarne il collegamento (con delicatezza, senza essere squalificanti).
- Il Peer che scrive alla lavagna sintetizza su cartellone o lucido le principali aree tematiche emerse oppure si avvale di alcune parole per fare approfondimenti o rilanciare domande alla classe.
- E' importante non dare valutazioni sulle idee, ma accettare ogni idea e registrarla
- Ogni idea o parola emersa diventa stimolo per la comparsa di altri concetti fino ad arrivare ad avere un quadro completo ed articolato del tema oggetto di discussione

Tempi previsti

Max. 20 min (compresa la discussione)

Materiali

- Cartellone, lavagna o lavagna a fogli mobili, una pallina di gomma o carta
- Gessi o pennarelli

N.B. La parola stimolo va scelta con attenzione e con l'obiettivo chiaro in testa: una parola troppo generica può creare confusione e portare fuori strada, creando così notevoli difficoltà ai conduttori.

Si può proporre anche il braing storming doppio, con le stesse modalità, vengono sviluppati una frase/parola stimolo alla volta, ed in un secondo momento si discuterà sulle uguaglianze, le differenze di idee emerse rispetto ai due/tre stimoli proposti

Esempio

Cosa vi fa venire in mente la parola AIDS?

Sangue	morte	prostituzione
siringhe	disperazione	omosessuale
emarginazione	sesso	dolore
cure	preservativo	prevenzione
amicizia	pregiudizio	

Le parole emerse si possono collocare secondo una connotazione di tipo positivo/negativo oppure si annotano le prime tre parole considerate più significative ed importanti, per essere oggetto di una successiva discussione (ad es.: "vi vengono in mente sentimenti?", "manca qualche parola?").

ROLE PLAYING

Il role playing o gioco dei ruoli è una tecnica che si basa sulla messa in scena di situazioni, comportamenti ed atteggiamenti della quotidianità per esaminare le reazioni possibili e aprire una discussione.

Obiettivi

- Far emergere le diverse idee e comportamenti dei protagonisti rispetto all'argomento rappresentato.
- Sollecitare la ricerca di soluzioni alternative alle modalità di assunzione proposte dalle situazioni-stimolo.

Modalità di svolgimento

- La coppia di Peer sceglie una scenetta semplice da rappresentare e la illustra alla classe.
- Si invitano dei volontari a rappresentarla, se non ci sono volontari si coinvolgono i meno timidi.
- Un Peer esce con i volontari e spiega loro cosa devono fare.
- L'altro Peer invita il resto degli studenti ad osservare quanto accadrà nella scena. L'intera classe deve prestare attenzione ai comportamenti verbali e non verbali, alle dinamiche, alle variabili razionali ed emotive. E' importante che gli osservatori siano silenziosi per permettere lo svolgimento della scenetta.
  Nessuno, a parte gli attori, può parlare finché non finisce la scenetta!
- I Peer elaborano quanto è accaduto con gli "attori" (*Come è andata? Come ti sei sentito in questo ruolo?...*) e poi con il "pubblico". E' molto utile nella discussione lasciare spazio anche ad altre possibili risposte per trovare soluzioni diverse di fronte ad uno stesso problema. (*Cosa avreste fatto al posto loro? Vi sembra una situazione realistica? Qualcuno di voi ha mai vissuto qualcosa di analogo?*)

Tempi previsti: Molto variabili (da 20 a 45 minuti)

Di seguito alcune situazioni stimolo mutuate dal materiale dell'Associazione Contorno Viola e ASL VCO (Verbania)

ROLE PLAYING:
Pillola del giorno dopo

SITUAZIONE: nella prima parte Monica si confida con la sua amica e le confessa di avere avuto un rapporto non protetto con un ragazzo, durante una serata di divertimento con musica e alcol.

Nella seconda parte, dopo che Monica gli ha confessato le sue preoccupazioni, Mirko chiede un consiglio al suo amico

PERSONAGGI: Monica e Mirko che hanno un rapporto non protetto e i rispettivi migliori amici con cui si confidano (Erika e Fabio).

MONICA: la sera precedente ha avuto un rapporto non protetto con Mirko, ragazzo per cui ha sempre avuto una cotta. Durante la festa ha bevuto un po' troppo, era poco lucida e non ha pensato alle conseguenze. È una ragazza insicura, non prende mai scelte avventate e ha paura di essere rimasta incinta. Non sa come affrontare Mirko e chiede aiuto all'amica, certa di ricevere informazioni precise sulla pillola del giorno dopo.

MIRKO: è un bel ragazzo e sa di piacere. Ha avuto molte esperienze con le ragazze e se anche sprovvisto di condom, non si fa scrupoli in merito ai rapporti non protetti. Sembra molto sicuro di sé, ma in fondo nasconde le sue fragilità, bevendo qualche bicchiere in più per sciogliersi con le ragazze. Malattie sessualmente trasmissibili? Non sono un problema che lo riguarda!!

ERIKA: è molto informata sui rischi legati al sesso non protetto, conosce bene le insicurezze dell'amica e teme per la sua salute. Crede che la migliore soluzione sia accompagnarla al consultorio per farsi prescrivere da un medico la pillola del giorno dopo.

FABIO: è molto affascinato dal successo di Mirko, subisce il suo fascino e crede che qualsiasi cosa faccia l'amico vada bene. Inoltre è convinto che l'alcol non influisca sulle capacità di decisione sue o dell'amico, anzi facilita l'approccio con le ragazze.

CONCLUSIONI:

> Vi siete ritrovati nei personaggi interpretati?
> Cosa significa avere un rapporto a rischio?
> Cosa sapete sulla pillola del giorno dopo? Come funziona e dove si prende?
> Quando pensate ai rischi legati al sesso, vi spaventa di più una gravidanza indesiderata o una MST?
> Questi sono rischi legati alla coppia o solo alla ragazza?
> La contraccezione: si usa sempre? In quali casi? Quali metodi conoscete?
> La profilassi: cos'è? Lo uso sempre o solo in rapporti occasionali?
> Quando decido di non usare più il preservativo in una coppia stabile?

ROLE PLAYING:
Rapporto a rischio... rischio di cosa?

SITUAZIONE: nella prima parte Lucia si confida con la sua amica Marta e le confessa di avere avuto un rapporto a rischio con un ragazzo (Gianluca).

Nella seconda parte è Gianluca a confidarsi con il suo amico Federico, insieme arrivano alla conclusione che preoccuparsi per l'AIDS è assolutamente inutile.

PERSONAGGI: Lucia e Gianluca che hanno un rapporto e i rispettivi migliori amici con cui si confidano (Marta e Federico).

LUCA: la sera precedente ha avuto un rapporto a rischio con Gianluca, ragazzo da poco conosciuto. È una ragazza molto ansiosa, teme di essere rimasta incinta o ancora peggio, di aver preso AIDS o altre IST. Si confida con la sua amica Marta, sperando la possa aiutare. Non sa cosa fare.

GIANLUCA: ha avuto un rapporto a rischio con una ragazza appena conosciuta, Lucia. È un ragazzo molto arrogante e pieno di sé. Ignora i rischi derivanti da AIDS e altre IST. Parla con il suo migliore amico Federico e gli dice che è impossibile che abbia preso l'AIDS, anche perché non si droga e non ha rapporti omosessuali. Inoltre afferma che già altre volte ha avuto rapporti senza preservativo, non è affatto preoccupato.

MARTA: migliore amica di lei. È molto responsabile e matura, cerca di consolare Lucia e di trovare una soluzione. È ben informata sull'AIDS e i rischi delle altre infezioni sessualmente trasmissibili. Capisce che Lucia è agitata anche perché teme di essere rimasta incinta. Le consiglia di non perdere altro tempo e di andare subito al consultorio. Crede che sia importante anche parlare con Marco.

FEDERICO: è il migliore amico di Gianluca e come lui non è per niente informato sulle IST. Crede che sia impossibile che con un solo rapporto di una notte si possa prendere l'AIDS . Come Marco è anche lui presuntuoso, arrogante e molto sicuro di sé. Concorda con il suo amico dicendo che l'AIDS è una malattia solo dei drogati e dei gay. Gli dice di stare calmo e di continuare senza problemi a condurre questo stile di vita.

CONCLUSIONI:

> Vi siete ritrovati nei personaggi interpretati?
> Cosa significa avere un rapporto a rischio?
> L'AIDS è davvero solo una malattia di drogati e omosessuali?
> Come si trasmette l'HIV?
> Basta un rapporto non protetto per essere contagiati dal virus?
> Quali altre MST conoscete? Puoi sempre guarire?
> A chi ti rivolgeresti se avessi bisogno di una consulenza medica su MST e AIDS?

ROLE PLAYING:
Coito interrotto o condom?

SITUAZIONE:
> La coppia dopo essersi frequentata per una settimana in vacanza, si ritrova appartata a guardare le stelle. Lui cerca di andare fino in fondo con la ragazza. Fumo e alcool giocheranno a suo favore?

> Un gruppo di amici, tra cui anche la migliore amica di lei, si ritrova a parlare della situazione riguardante la coppia, davanti a un bicchiere di birra. La migliore amica di lei è un po' preoccupata perché teme che possa farsi ammaliare dal ragazzo, il quale, a detta degli amici, è uno che piace molto e ottiene sempre ciò che vuole.

PERSONAGGI:
> Una coppia conosciutasi durante le vacanze

> Un gruppo di amici

LUCA: si apparterà con Elisabetta. Ama divertirsi e ama soprattutto la compagnia femminile. È molto superficiale e non si pone mai domande sui rischi di rapporti non protetti. È il leader del gruppo, poiché disinvolto con le ragazze, con cui ha parecchio successo. Crede che il coito interrotto sia un contraccettivo e cercherà di convincere Elisabetta in tutti i modi, anche perché non ha con sé i preservativi (come sempre!)

ELISABETTA: si apparterà con Luca. È molto ingenua e si è presa una cotta per Luca; è in vacanza e non pensa ai rischi. Non sa molto di prevenzione, ma dato che non conosce bene Luca sa che sarebbe opportuno usare il preservativo (come spesso la sua amica le ha ricordato!); di fronte alla proposta di Luca di andare fino in fondo non sa cosa fare…

LUDOVICA: amica cara di Elisabetta con cui è in vacanza. Sa parecchie cose sulla prevenzione ed è preoccupata per Elisabetta perché ha capito com'è Luca. Spera di rintracciarla per dissuaderla o che almeno l'amica faccia la scelta giusta.

GIORGIO: parlando con Elisabetta loda l'amico in quanto "piacione"; anche lui non sa molto di contraccezione e profilassi. Ciò che pare importante è conquistare le ragazze senza sapere che esistono dei rischi.

CONCLUSIONI:

> Il coito interrotto è un metodo di contraccezione e prevenzione?
> Quali metodi contraccettivi conoscete?
> Quali metodi di profilassi conoscete?
> Il condom protegge dalla gravidanza?
> Il condom protegge dalle MST e dall'AIDS?

ROLE PLAYING:
Relazioni e rischi nei SN

SITUAZIONE:
> Riccardo e Linda, pur non conoscendosi di persona, sono diventati amici su facebook e alla proposta di lei di incontrarsi, Riccardo è molto propenso soprattutto perché Linda dalla foto sembra una bella ragazza…

> Teme però di comportarsi scorrettamente nei confronti della fidanzata Raffaela, per cui chiede consiglio all'amico Andrea.

> Nel frattempo Raffaela scopre lo scambio di messaggi su whatsapp e la possibilità di incontro del suo ragazzo con questa Linda… arrabbiata e delusa si confronta con l'amica Luana sul da farsi, prima di affrontare il suo fidanzato.

RICCARDO: ragazzo amante di internet e delle nuove tecnologie che gli permettono di relazionarsi con altre realtà. È ingenuo e fino ad ora non ha mai avuto molto successo con le ragazze. Con Raffaela sta bene, però non rinuncia a 'conoscere' altre ragazze.

RAFFAELA: gelosa e poco sicura di sé, molto innamorata di Riccardo. Quando scopre la comunicazione su whatsapp fra lui e un'altra ragazza, si sente tradita e non sa cosa fare nei confronti del suo ragazzo…

ANDREA: amico più grande di Riccardo; cinico, pratico e concreto, con le ragazze ha avuto più esperienze e gli piace sentirsi al centro della loro attenzione; per lui internet è puro divertimento, senza rischi connessi…il suo profilo facebook è pubblico e ha 1300 amici, di cui la maggior parte conosciuti su internet.

LUANA: amica fidata di Raffaela; è calma e riflessiva, disponibile e attenta con le amiche; pensa che le relazioni in internet siano alquanto virtuali e poco attinenti alla realtà. Crede che internet non sia sempre solo un gioco, ma talvolta qualcosa da cui proteggersi.

CONCLUSIONI:

> Hai mai chattato con uno sconosciuto?
> Quanti amici di Facebook non conosci? (tra 10-30) (tra 30-50) (oltre 50)
> Hai mai avuto qualche dubbio che alcuni profili Facebook non fossero veri?
> Hai mai incontrato un amico/a conosciuto sui social network?

VIDEO E SPOT

Come utilizzare i video
I VIDEO hanno un impatto emotivo importante: possono essere un buon momento di apertura proprio perché, raccontando una storia da *diversi punti di vista*, favoriscono l'immedesimazione e aprono molti spunti di discussione.
Gli SPOT sono spesso più giocosi, sintetizzano in pochi minuti un *tema circoscritto*, e ne favoriscono la focalizzazione.
Proprio per questi diversi aspetti vanno gestiti in modo diverso: nel primo caso con domande che esplorano le emozioni, i sentimenti in gioco, i finali diversi e/o possibili, nel secondo caso invece con domande più centrate sulle informazioni e le conoscenze.

Come procedere

- Con alcuni gruppi può essere utile "stoppare" la visione del filmato in qualche punto saliente e chiedere al gruppo le sensazioni che emergono in quel momento.
- In qualche altra circostanza, se si valuta sia più opportuna una visione di impatto, far vedere l'intero filmato senza interruzioni.

<u>Alcuni spunti di lavoro</u>

Possibili mandati per lavori individuali o di gruppo:

- Perché è efficace questo spot ?
- Quali contenuti vuole trasmettere ?
- Cosa rimane più impresso di questo spot?
- Trovate un elemento positivo e uno negativo per ogni spot visto …

Oppure

- Quali contenuti/emozioni/ atteggiamenti trasmette questo filmato?
- Quale scelta avrebbe potuto cambiare il film?
- Come poteva finire diversamente la storia?
- Quali difficoltà il/la protagonista incontra?

ESERCITAZIONI

Le esercitazioni vanno fatte dividendo la classe in piccoli gruppi; sono utili in classi molto numerose e confusionarie o molto timorose del giudizio: in queste situazioni il piccolo gruppo (6/7) favorisce la discussione e l'espressione più libera di tutti. Le conclusioni vanno poi confrontate e discusse con la classe intera.

ATTRAZIONE E PROTEZIONE (USO CORRETTO DEL PRESERVATIVO)

Questa esercitazione prevede che i ragazzi – divisi in gruppetti – ordinino correttamente una sequenza di frasi (che viene loro data in maniera confusa) fino ad arrivare a quella che viene definita la sequenza corretta sull'uso del preservativo.

Obiettivi

- sensibilizzare al tema della reciprocità e del rispetto come base indispensabile in ogni rapporto.
- sollecitare l'adozione di misure preventive come stile di vita non come emergenza
- sollecitare la discussione su modi alternativi di protezione dalle malattie. E' essenziale fare attenzione a come si conduce questa attività:
- in una classe in cui gli studenti sono troppo "piccoli" e ancora disinteressati a questi temi potrebbe risultare imbarazzante e provocare silenzi, ostilità o timori di giudizio
- se non gestita con serietà rischia di creare un clima "da caserma" (soprattutto in classi a prevalenza maschile)
- è importante lavorare bene sui due obiettivi principali rappresentati dai primi 6/7 item: prevenzione come stile di vita, essendo sempre preparati a proteggersi in ogni situazione, senza affidarsi al caso o a scelte dell'ultimo minuto;
- rispetto, reciprocità e consensualità nei rapporti: riconoscere le proprie emozioni e ascoltare quelle dell'altro, rispettandone tempi e differenze; vivere la sessualità in una relazione di scambio e rispetto; costruire relazioni di condivisione e parità, non di possesso o dominio/sottomissione.

SEQUENZA CORRETTA

1 comprare il preservativo
2 conoscere un/a partner
3 provare attrazione sessuale
4 rendersi conto che anche l'altro/a prova attrazione sessuale
5 essere disponibile ad avere un rapporto sessuale
6 rendersi conto che l'altro/a è disponibile ad avere un rapporto sessuale
7 avere l'erezione
8 aprire la confezione
9 levare l'aria

10 srotolare il preservativo sul pene
11 accarezzarsi 12 avere un contatto genitale
13 raggiungere l'eiaculazione
14 ritirare il pene
15 togliere il preservativo
16 scomparsa dell'erezione
17 gettare il preservativo

N.B. l'attività in oggetto è tratta da materiali della Scuola di Sessuologia – Sezione Pedagogica – Sede di Bologna – Prevenzione dell'AIDS e MTS)

EMOZIONI

Si mettono per terra dei cartelli in cui ci sono scritte delle parole (una per cartello- foglio A4).
È necessario aver presente chiaramente il tipo di domanda da fare relativamente all'argomento che si sceglie di toccare; si chiede poi alle persone di posizionarsi sulla parola che, in quel preciso momento, rappresenta meglio l'argomento.
Un esempio di consegna potrebbe essere: "posizionatevi su quello che sono le relazioni per voi in questo momento, quello in cui ci si riconosce di più".
Le parole potrebbero essere: **piacere, responsabilità, rispetto, gioia, impegno, sesso, festa, curiosità, valore, paura, fatica, altro**. Le parole sono quelle che vengono in mente quando si pensa all'argomento scelto (in questo caso relazione)
Poi chiedere perchè si sono posizionati lì. Una volta sentiti tutti si può chiudere tirando un po' le fila di quello che è emerso sull'argomento di cui si è parlato (nell'esempio la relazione)
(vedi video)

SCHIERAMENTO
Tutti in piedi si chiede di schierarsi (d'accordo /non d'accordo) rispetto alle affermazioni che si leggono.
La scelta deve essere sempre polarizzata SI-NO, VERO-FALSO; ecc... Sottolineare la necessità di prendere posizione NO NEL MEZZO

Esempi di domande:

- I maschi sono più portati a cercare il sesso o l'amore? SESSO/AMORE
- Se un maschio ha avuto molte ragazze è un figo o poco serio? FIGO/POCO SERIO
- E se una femmina ha avuto molti ragazzi è poco seria o è emancipata ?POCO SERIA-EMANCIPATA
- Le femmine sono più sentimentali dei maschi? SI/NO
- I maschi guardano **di più** delle ragazze l'aspetto fisico? SI/NO
- Le femmine guardano di più il carattere dei ragazzi? SI/NO
- Le femmine sono interessate di più alle cose materiali che un maschio può offrire (soldi, vestiti firmati, auto, ecc)? SI/NO
- Se un ragazzo offre la cena/si aspetta di fare sesso VERO/FALSO
- Se una ragazza accetta un invito a casa di un ragazzo sapendo che è da solo sta acconsentendo ad avere un rapporto sessuale VERO/FALSO
- Se un ragazzo ha una relazione è normale che rinunci ai suoli amici VERO/FALSO
- Un partner ha il diritto di controllare il cellulare dell'altro/a VERO/FALSO

OPZIONI PREVENTIVE (IL FIORE DELLE SCELTE DI PREVENZIONE)
In piccolo gruppo gli studenti devono scegliere le voci da mettere nelle varie parti del fiore. Poi si discutono in plenaria

(vedi video)

GIOCO DELLE DOMANDE
Si prepara un questionario a risposta multipla sull'argomento che si vuole trattare

Obiettivi
- Dare informazioni corrette
- Sollecitare discussioni e riflessioni che spingano ad adottare comportamenti protettivi per la salute in tema di sessualità

Modalità : divisa la classe in squadre, si può e far compilare la versione cartacea o leggere ad alta voce le domande e far rispondere le squadre attraverso un portavoce.

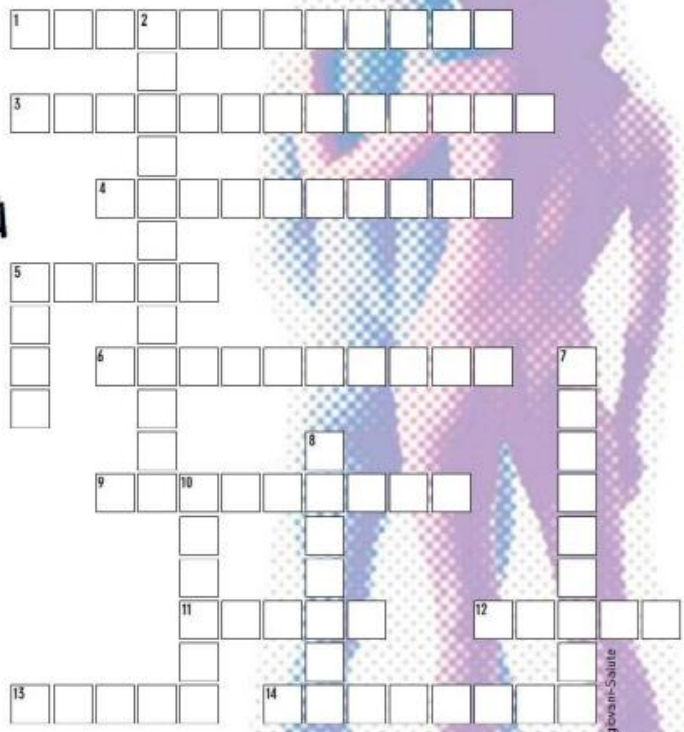
E' importante che l'attività non venga svolta come una pura competizione fra squadre ma che mantenga l'obiettivo di dare informazioni esatte (con le dovute spiegazioni) e far discutere.

CRUCIVERBA DELLA SESSUALITÀ *(vd.dopo)*

BODY QUIZ *(vd.dopo)*

VERBA CRUCI

DELLA SESSUALITÀ



Verticali:

2. Il principale ormone maschile.
5. Nell'adolescenza cambia, soprattutto nei maschi.
7. Se trascurate possono causare la diminuzione della fertilità.
8. Lo è una persona che non ha mai avuto rapporti sessuali.
10. Sacca che contiene i testicoli.

Orizzontali:

1. Per alcune ragazze sono dolorose
3. Sentirsi attratti emotivamente, fisicamente e sessualmente da persone dello stesso sesso.
4. La causa sempre un abuso sessuale.
5. Uno dei 5 sensi che agisce sul desiderio sessuale.
6. Dura circa nove mesi.
9. Lo diminuiscono le droghe e l'alcol.
11. Ghiandole sessuali femminili.
12. Dicono che il primo non si scorda mai!
13. La sua funzione principale accogliere un ovulo fecondato e favorirne lo sviluppo.
14. È meglio diventarlo per scelta

© 2008 Integiovani-Salute

BODYQUIZ
te la cavi in anatomia?

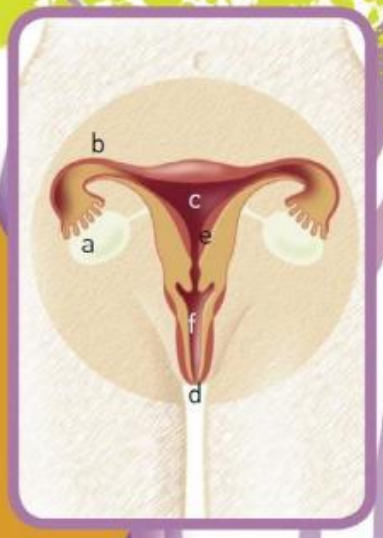
Individua dove si trovano i seguenti organi:

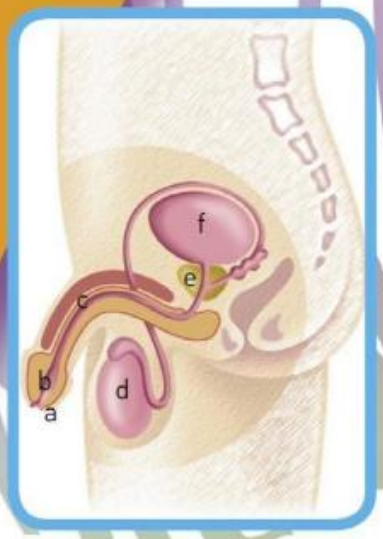
PER LEI

tuba
utero
ovaio
endometrio
vagina
grandi labbra

PER LUI

uretra
testicolo
glande
prepuzio
vescica
prostata





Per lei:
a: ovaio
b: tuba
c: utero
d: grandi labbra
e: endometrio
f: vagina

Per lui:
a: prepuzio
b: glande
c: uretra
d: testicolo
e: prostata
f: vescica

SOLUZIONI

LAVORARE IN GRUPPO

Le dinamiche di gruppo sono alla base del nostro modo di lavorare con gli altri in qualsiasi situazione. E' per questo che riteniamo importante darvi delle indicazioni che potranno essere utili sia per il lavoro che svolgerete nelle classi, sia per i futuri lavori di gruppo a cui vi capiterà di partecipare nella vita.

IL GRUPPO E LE SUE DINAMICHE

- COMUNICAZIONE
- GRUPPO CLASSE
- POTERE E LEADERSHIP
- PROBLEMI E DIFFICOLTA' NEL RAPPORTO CON IL GRUPPO
- RUOLO DEL PEER EDUCATOR

COMUNICAZIONE

Il famoso psicologo Paul Watzlawick diceva: " Non si può non comunicare" e intendeva che a parole o attraverso la comunicazione non-verbale trasmettiamo sempre agli altri dei messaggi:

- il 7% dei messaggi avviene attraverso la comunicazione verbale (contenuto)

- il 93% attraverso la comunicazione non verbale (relazione)

La comunicazione non verbale è quindi molto rilevante, riguarda la relazione tra gli individui, può essere volontaria o meno e avviene attraverso dei canali:

VOLTO (es. sopracciglia, fronte, rossore sulle guance, sul collo..)

SGUARDO (es. guardare negli occhi, abbassarli..)

GESTI (particolarmente utili quando non si può parlare, bisogna conoscerne il significato perché a volte cambiano a seconda di dove si vive)

COMPORTAMENTO NELLO SPAZIO (es. contatto corporeo, distanza interpersonale, orientamento nello spazio, postura…)

VOCE E ASPETTI NON VERBALI DEL PARLATO (es. tono, ritmo.. molto difficili da controllare)

GRUPPO CLASSE

Nell'esperienza di peer education vi troverete a lavorare in un "gruppo classe" con delle caratteristiche ben precise.
La classe tende solitamente ad organizzarsi in sottogruppi che spesso hanno delle dinamiche molto intense, ruoli specifici formali (es. rappresentanti di classe) e leader informali (che non rivestono ruoli gerarchici, ma sono "riconosciuti" dal gruppo).
I sottogruppi possono essere o capaci di collaborare e tollerare le differenze (gruppi cooperativi), o giudicanti e critici (gruppi contro) o individui singoli (si possono considerare un sottogruppo?).

POTERE E LEADERSHIP

Il leader all'interno di un gruppo è la persona dominante che ha più potere di influenzare gli altri, sia in senso positivo sia in senso negativo.

Esistono diverse tipologie di leader: autoritario, democratico, carismatico…

Il leader (o persona dominante in un gruppo) può essere considerato tale per vari motivi:

- grazie ad un incarico
- perché ha una personalità estroversa
- perché è più informato rispetto ad un'attività/argomento
- perché impedisce agli altri di esprimersi
- ……

PROBLEMI E DIFFICOLTA' NEL RAPPORTO CON IL GRUPPO:

Durante l'intervento in classe si possono presentare alcuni problemi con gli studenti; di seguito ne abbiamo elencati alcuni tra i più frequenti, analizzando brevemente le possibili cause e soluzioni:

Leadership

Possibili cause	una persona (o un piccolo gruppo di persone) che esercita un potere sul gruppo più grande, monopolizza la situazione, non lascia spazio ad altri di intervenire o di esprimere le proprie idee
Possibili soluzioni	non lasciare il monopolio: sostenere e valorizzare l'espressione di tutta la classe, coinvolgere in attività diverse le persone del gruppetto

Confusione

Possibili cause	fraintendimenti; linguaggi diversi; incomprensioni; argomenti fuori tema...
Possibili soluzioni	usare linguaggi semplici; utilizzare strumenti visivi: cartelloni; aiutarsi tra peer per spiegarsi con parole diverse, ricordare l'obiettivo della discussione...

Atmosfera negativa, di noia

Possibili cause	aspettative diverse da parte della classe, delusione per il lavoro di gruppo, situazioni difficili in classe, stanchezza, interferenze esterne di vario tipo…
Possibili soluzioni	rompere sempre la tensione, cercare di capire cosa c'è che non va (se dipende da noi o se è successo qualcosa), far sfogare le frustrazioni, ridefinire insieme tempi e argomenti, chiedere ad ognuno di dire qualcosa di positivo prima di criticare, decidere di lasciare del tempo libero o tempo per affrontare specifiche tematiche prima del suono della campanella…

RUOLO DEL PEER EDUCATOR

Come si diceva all'inizio di questa dispensa tra compagni o tra persone della stessa età si parla un linguaggio simile, si hanno gli stessi interessi ed è quindi più facile comunicare, aprirsi e capirsi. Il vostro ruolo, quando andrete in classe, sarà importante soprattutto per favorire il dialogo rispetto agli argomenti trattati ed è possibile che diventiate figure di riferimento per gli studenti anche in seguito.
Nella tabella seguente abbiamo riportato alcuni ruoli che potreste ricoprire e che possono facilitare il vostro intervento in classe.

Ruolo del conduttore	Obiettivo	Tecnica
Incoraggiatore	Valorizzare le opinioni altrui	Amichevole e sensibile, accetta l'opinione di tutti
Conciliatore	Ricomporre il disaccordo e ridurre la tensione	Fa osservazioni distensive, scherza, convince le persone ad esprimere le differenze
Facilitatore Comunicazione	Mantenere aperta la discussione	Chiede l'opinione di tutti, risponde alle esigenze del gruppo, ascolta, suggerisce cosa si può fare
Ascoltatore	Diventare capaci di un ascolto interessato	Ascolta e accetta le idee del gruppo

PARTE INFORMATIVA

Le **infezioni sessualmente trasmesse (IST)** costituiscono un vasto gruppo di malattie infettive, molto diffuso in tutto il mondo, che causano gravi conseguenze — anche a distanza di tempo — a milioni di persone ogni anno.
Chiamate un tempo **malattie veneree** e poi **malattie sessualmente trasmesse**, oggi vengono definite IST per mettere in evidenza il fatto che spesso la persona con un'infezione non mostra i segni di una malattia vera e propria ma presenta solo sintomi lievi o assenti.
Queste infezioni costituiscono un problema per la salute in tutto il mondo per diversi motivi: l'elevato numero di persone che ogni anno acquisisce una IST; l'alta probabilità di trasmissione al partner; la presenza di sottogruppi di persone più predisposti a infettarsi; la proporzione rilevante di persone senza sintomi ma pur sempre infettanti; la possibilità di sviluppare gravi complicanze in caso di mancata o errata diagnosi e terapia.
Le IST sono causate da microrganismi patogeni quali virus, batteri, protozoi e parassiti

MICRORGANISMO	MALATTIA
Batteri	Clamidia Gonorrea Sifilide Herpes genitale
Virus	HIV (Virus dell'immunodeficienza umana) HPV (Papillomavirus umano)
	Epatiti virali
Protozoi	Tricomoniasi
Parassiti	Pediculosi del pube o piattole

In Italia, secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), negli ultimi anni è aumentato il numero delle persone con una IST. Tra le crescite più alte si registrano i condilomi anogenitali (i casi sono triplicati tra il 2004 e il 2016), i casi di sifilide (aumentati nel 2016 di circa il 70% rispetto al 2015), la prevalenza di HIV tra le persone con una IST confermata (nel 2016 settantacinque volte più alta di quella stimata nella popolazione generale italiana).

Come si trasmettono?

La **trasmissione di un'infezione** (o **contagio**) esprime il passaggio di un microbo tra due persone in una direzione o in quella opposta, cioè prendersi un'infezione o passarla a un'altra persona.
Le IST si trasmettono attraverso qualsiasi tipo di rapporto sessuale (vaginale, anale, orale), tramite lo sperma, la secrezione pre-spermatica, le secrezioni vaginali, la saliva, o con il contatto diretto della pelle nella zona genitale, delle mucose genitali, anali e della bocca. Inoltre, si possono trasmettere attraverso il sangue (ad esempio, con- tatto con ferite aperte e sanguinanti, scambio di siringhe, tatuaggi, piercing) e, infine, con il passaggio dalla madre al nascituro durante la gravidanza, il parto o l'allattamento.
Non ci si contagia, invece, attraverso i colpi di tosse o gli starnuti e neppure sui mezzi pubblici, in ufficio o con i contatti sociali in genera- le. Inoltre, le IST non sono trasmesse dalle zanzare o da altri animali o dall'uso delle toilette

È importante ricordare che, anche se si è già avuta una IST, ci si può contagiare di nuovo.
I rapporti sessuali non protetti (senza preservativo) per via vaginale o anale con una persona infetta comportano un alto rischio di trasmissione di una IST. In particolare, il rapporto anale è molto rischioso in quanto può provocare facilmente lesioni al retto e i microrganismi presenti possono penetrare più facilmente attraverso queste lesioni, anche se molto piccole. I rapporti orali rappresentano un'altra via di infezione perché le secrezioni vaginali, lo sperma, la secrezione pre-spermatica e la saliva possono contenere dei microbi; anche per questo tipo di rapporti l'utilizzo del preservativo rimane sempre la migliore misura di prevenzione. Inoltre, la presenza di ulcere nella bocca o di gengive sanguinanti può aumentare il rischio di trasmissione delle IST.
Se si inizia una nuova relazione è opportuno parlare insieme delle proprie esperienze sessuali e di quelle del partner, comunicare al partner se si ha (o si è avuta in passato) una IST e invitarlo a fare la stessa cosa, fare insieme i test di laboratorio per vedere se si ha qual- che infezione e soprattutto decidere insieme di usare il preservativo.

Quali disturbi/sintomi possono dare?

Subito dopo il contagio inizia il **periodo di incubazione** durante il quale, anche se non si hanno disturbi, si può trasmettere l'infezione. La durata dell'incubazione è diversa a seconda del tipo di infezione. Al termine di questo periodo si possono sviluppare sintomi o segni visibili sul corpo, ma in molti casi possono essere assenti sintomi o segnali della malattia.
Quando sono manifesti, i sintomi o i segni si presentano principalmente nella zona genitale: a seconda del tipo di infezione e del tipo di rapporto sessuale praticato possono comparire anche nella bocca, nell'ano, sulla pelle o in altri organi.
Le diverse IST presentano sintomi e segni comuni. I più frequenti sono:

- perdite genitali dalla vagina, dal pene o dall'ano (che si possono osservare sugli indumenti intimi);
- dolore nella parte bassa dell'addome;
- presenza di prurito e/o di lesioni di qualunque tipo nella regione dei genitali, dell'ano o della bocca;
- necessità di urinare frequentemente, alcune volte con dolore o bruciore;
- dolore e sanguinamento durante e/o dopo i rapporti sessuali.

Come si può sapere se si ha una IST?

Se si ha il dubbio di essersi infettati, è importante fare dei test di laboratorio che, a seconda delle diverse IST, possono essere eseguiti sul sangue, su un tampone rettale o faringeo, su un campione di urina o di saliva; su un tampone cervicale o vaginale per la donna; su un tampone uretrale o sullo sperma per l'uomo. Talvolta, è sufficiente la visita del medico specialista che riconosce la malattia semplicemente osservando le lesioni presenti a livello genitale o in altre zone del corpo.
Quindi, se si hanno rapporti sessuali non protetti, se si è verificata la rottura del preservativo (o se si è sfilato) durante un rapporto sessuale, se si hanno diversi partner sessuali, se si è iniziata una nuova relazione sentimentale, se al proprio partner è stata diagnosticata una IST, se non si è mai stati sottoposti a test per le IST, insomma se c'è anche solo un dubbio di aver contratto una IST è importante superare ogni imbarazzo e rivolgersi subito al proprio medico di fiducia.
La diagnosi precoce è fondamentale, sia per impostare rapidamente una terapia e quindi alleviare i sintomi, sia, soprattutto, per prevenire le possibili complicanze e per evitare la trasmissione ad altre persone.
È importante ricordare che chiunque può avere una IST o essere infetto, anche senza saperlo e senza mostrare alcun segno dell'infezione.

Si può guarire?

Le IST sono curabili nella maggior parte dei casi, attraverso antibiotici o altri farmaci specifici prescritti dal medico, l'importante è che la terapia sia corretta e fatta quanto prima possibile.
Durante la terapia è bene astenersi dai rapporti sessuali e al termine di questa è indicato sottoporsi a una visita di controllo dal medico o ripetere i test di laboratorio per verificare se si è guariti. In caso di mancata guarigione il proprio medico dirà cosa fare.
L'unica infezione da cui non si può guarire è quella da HIV, ma se la diagnosi viene fatta in tempi brevi dopo l'infezione è possibile impostare prontamente una terapia che tenga l'infezione sotto controllo.

Cosa succede se non ci si cura?

Le IST, se trascurate e non curate, possono causare, anche dopo molto tempo, gravi complicanze come:

- sterilità e infertilità, cioè la seria difficoltà o addirittura l'impossibilità di avere figli, sia nelle donne che negli uomini;
- problemi durante la gravidanza (come, ad esempio, un parto prematuro, un aborto o perfino la morte del bambino);
- infezioni ai neonati (come le infezioni agli occhi o ai polmoni);
- sviluppo di tumori (ad esempio, il tumore dell'utero o del fegato).

Pertanto, è importante non curarsi da soli e rivolgersi sempre al proprio medico di fiducia sia in caso di un comportamento a rischio che di comparsa dei primi disturbi.

Come si possono prevenire le IST

È possibile evitare di contrarre le IST seguendo delle regole semplici ma efficaci, chiamate le Regole del sesso sicuro.

LE REGOLE DEL SESSO SICURO

Utilizzare il preservativo in tutti i rapporti occasionali, con ogni nuo- vo partner, con ogni partner di cui non si conosce bene lo stato di salute. Ricordarsi che l'utilizzo della pillola anticoncezionale evita le gravidanze ma non protegge dalle IST!

Essere sempre lucidi mentalmente quando si sta per avere un rapporto sessuale. Non abusare di alcol

e non usare sostanze in quanto tolgono lucidità mentale e sotto il loro effetto non ci si accorge di incorrere in comportamenti non sicuri per la salute. È importante sapere che la mancanza di lucidità si moltiplica enormemente quando droghe e alcol si sommano.

Ridurre il numero dei partner sessuali perché con quante più persone si hanno rapporti sessuali non protetti tanto più si è a rischio di contrarre una IST; questo vale anche per il proprio partner.

Evitare rapporti sessuali occasionali o rapporti sessuali con partner di cui non si conosca lo stato di salute senza l'uso del preservativo maschile o femminile o del dental dam.

Se si ha, o se il proprio partner ha, un'infiammazione o un'ulcera o una lesione nell'area genitale, anale o attorno alla bocca oppure delle perdite genitali da vagina, pene o ano, non avere rapporti sessuali di nessun tipo (vaginali, anali, orali).

Evitare i rapporti sessuali mentre si sta seguendo una terapia per una IST.

Conclusioni

In conclusione, possiamo dire che oggi è possibile prevenire le IST.
Ecco alcune indicazioni.
Metti in pratica le "Regole del sesso sicuro", cioè usa correttamente il preservativo, riduci il numero dei partner sessuali e resta sempre lucido/a nelle tue scelte quando intendi avere un rapporto sessuale.
Considera l'uso del preservativo come un segno di grande attenzione per il benessere tuo e del tuo partner piuttosto che un gesto di sfiducia nei suoi confronti. Se il tuo partner non lo fa per primo, non essere in imbarazzo e proponi tu di usare il preservativo spiegando che ti fidi di lui/lei, ma che uno di voi due o entrambi potreste avere avuto in passato un altro partner che senza saperlo vi ha trasmesso un'infezione.
Rivolgiti subito a un medico di fiducia (presso un consultorio o un centro per le IST, da un ginecologo, un andrologo, dal medico di base ecc.) se hai anche il minimo dubbio di esserti infettato/a, perché la diagnosi precoce e la terapia corretta sono fondamentali per guarire ed evitare le gravi complicanze che queste infe- zioni possono causare, anche a distanza di anni.
Chiama il Telefono Verde AIDS-IST 800861061 e gli esperti ti indicheranno cosa è opportuno fare nel tuo caso specifico. Oppure vai sul link http://www.uniticontrolaids.it dove potrai trovare al- tre informazioni e risposte alle tue domande.
Sappi che chi ha una IST ha un rischio più alto, rispetto a chi non ce l'ha, di prendersi o di trasmettere l'infezione da HIV e altre IST; quindi, se hai una IST è importante fare sempre anche un test per la ricerca dell'HIV e di altre IST.
Ricordati che ci sono dei vaccini che proteggono da alcune IST (ad esempio, il vaccino anti-HPV) e che la maggior parte delle IST si curano se prese in tempo.
In ultimo, parla senza imbarazzo con il tuo partner delle tue esperienze sessuali, di eventuali IST avute in passato, in modo da valutare e decidere insieme se fare dei test e quali misure precauzionali adottare.
È molto difficile associare una nuova relazione sentimentale, con tutto quello che questa comporta in termini di emozioni a un problema di salute come il rischio di prendersi una IST. Però, considerando che queste infezioni possono rappresentare un pericolo, anche a distanza di anni, per la vita tua e del tuo partner, è fondamentale che da oggi stesso tu sia informato/a e consapevole per vivere con gioia la tua vita sessuale, facendo la scelta giusta al momento giusto.

Link e info utili

Centri dove fare una visita o un test in Italia: http://www.uniticontrolaids.it/aids-ist/test/dove.aspx

Uniti contro l'AIDS http://www.uniticontrolaids.it/

Infezioni sessualmente trasmesse (Epicentro) http://www.epicentro.iss.it/temi/ist/ist.asp

Infezione da Hiv e Aids (Epicentro) http://www.epicentro.iss.it/problemi/aids/aids.asp

Sexually Transmitted Infections (WHO) http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/

Telefono verde 800 861061 dell'Istituto Superiore di Sanità

Alcol https://www.epicentro.iss.it/alcol/alcol e

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_4.jsp?lingua=italiano&tema=Prevenzione&area=alcol

Peer Educator in Veneto

Sito di Contorno Viola di Verbania pioniere della peer education in Italia www.peer-education.it

Contorno Viola

NEL NOSTRO TERRITORIO…

GRUPPO PREVENZIONE LEGNAGO ***e*** ***PROGETTO GIOCHI PULITI*** *(informazione ed educazione nelle scuole e nel territorio per la prevenzione di comportamenti a rischio)*

Cell. 3407635696

Giochi Puliti

Giochi puliti_ULSS9

CONSULTORIO GIOVANI (per contraccezione, visite ginecologiche, supporto psicologico, ecc...)

Via Ragazzi del '99
Porto di Legnago
tutti i martedì dalle 14 alle 17 0442 637546

http://www.consultoriogiovaniverona.it/?page_id=37

Consultorio Giovani Verona

PER FARE IL TEST HIV

UOC Dipendenze Bussolengo Legnago

Sede di Legnago – Viale Cadorna 3
accesso diretto negli orari di apertura
lunedì , martedì e mercoledì 8.00 – 13:30
giovedì 11:00 -16:00
venerdì 8:00 – 14:00

Sede di Zevio – Ospedale Chiarenzi – Via Chiarenzi 2
lunedì, mercoledì, giovedì 8:00 – 16:00
martedì e venerdì 8:00 – 13:30 previo appuntamento
Tel. 045 6068164 o 6068221

AMBULATORIO MALATTIE INFETTIVE c/o Reparto Ospedale di Legnago
dal lunedì al venerdì 8:45 – 9:45 con accesso diretto
Tel. 0442 622490

BIBLIOGRAFIA

Suligoi *B*arbara e Salfa Maria Cristina (2018), *"Le infezioni sessualmente trasmesse – Come riconoscerle e prevenirle"* , collana "I Ragazzi Pasteur".