



Orgogliosi

di proteggerti!

Una panoramica completa per gli uomini
che hanno rapporti sessuali con
altri uomini

Quattro supereroi al tuo servizio

Siamo Starman, Securion, Mr. Undetectable e Mr. PrEP. Abbiamo una missione comune: proteggere la tua salute. Siamo supereroi che s'impegnano perché i gay e gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini possano avere la vita sessuale che desiderano, senza conseguenze negative.

Ti spieghiamo in che modo tu e i tuoi partner sessuali potete proteggervi dall'HIV e da altre infezioni sessualmente trasmissibili. E ti mostriamo come capire per tempo se, nonostante le precauzioni, ti sei infettato e cosa fare per mantenerti comunque in salute.

Sempre dalla tua parte

Starman, Securion, Mr. Undetectable e Mr. PrEP sono gli ambasciatori dell'Aiuto Aids Svizzero, sostenuto dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Sanno tutto sul sesso a basso rischio e su test e trattamenti.

Ma sei tu stesso a dover agire per il tuo benessere: utilizza le informazioni contenute in quest'opuscolo per l'obiettivo più importante, la tua salute.



Starman



Mr. Undetectable



Securion



Mr. PrEP

Indice

6 – 11 L'Opuscolo

12 – 23 1^a parte: Sesso e rischi

- 1.1 Le principali infezioni e le vie di trasmissione
- 1.2 La mancanza di informazioni e il sesso
- 1.3 Salute mentale e sesso
- 1.4 Alcol/droghe e sesso

24 – 39 2^a parte: Evitare l'HIV e affrontare correttamente le altre infezioni sessualmente trasmissibili

- 2.1 Il preservativo
- 2.2 Il trattamento antiretrovirale
- 2.3 La PrEP
- 2.4 La PEP
- 2.5 Test per l'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili
- 2.6 L'essenziale in breve

40 – 45 3^a parte: Il piano d'azione urgente

- 3.1 Migliorare la salute sessuale
- 3.2 Aree d'intervento principali del piano urgente

46 – 52 Maggiori informazioni: sintomi, infezioni, link principali

- 1 Sintomi dell'HIV e di altre infezioni sessualmente trasmissibili
- 2 Le principali infezioni sessualmente trasmissibili
 - HIV – Virus dell'immunodeficienza umana
 - HPV – Papillomavirus umano
 - Sifilide
 - Gonorrea
 - Clamidosi
 - LGV – Linfogranuloma venereo
 - Epatite A e B
 - Epatite C
- 3 Indirizzi per informazione, consulenza, test e trattamento

Una panoramica sintetica per gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini (MSM).

Il presente opuscolo è rivolto a tutti gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini (MSM). Tra questi vi sono omosessuali e bisessuali, ma anche uomini transgender o eterosessuali che solo occasionalmente hanno rapporti sessuali con altri uomini. Per semplicità quest'opuscolo utilizza tuttavia prevalentemente i termini «gay» oppure «omosessuale».

L'opuscolo fornisce una panoramica aggiornata

- dei rischi di contrarre l'HIV e/o altre infezioni sessualmente trasmissibili con i rapporti sessuali;
- dei fattori che possono determinare un aumento di questi rischi;
- delle possibilità di ridurre i rischi e di evitare conseguenze negative per la salute.

L'opuscolo tratta soprattutto l'HIV. L'HIV è incurabile. Tuttavia, è possibile proteggersi dall'infezione in modo efficace. Le possibilità a disposizione sono più ampie rispetto ad alcuni anni fa. Oggi il sesso protetto non è più solo quello con il preservativo. Il contagio da HIV può essere evitato anche seguendo la profilassi pre-esposizione (PrEP). Non presentano rischi nemmeno i rapporti sessuali con un uomo sieropositivo che segue il trattamento antiretrovirale e quindi non presenta una carica virale rilevabile nel sangue.

Per le altre infezioni sessualmente trasmissibili la situazione è invece completamente opposta: per la maggior parte di esse le possibilità di protezione sono meno efficaci, ma esistono trattamenti per curarle in modo definitivo. Anche su questo argomento il presente opuscolo fornisce le informazioni necessarie.

Tuttavia, sia per l'HIV sia per le altre infezioni sessualmente trasmissibili, sono cruciali il riconoscimento e il trattamento precoci. Entrambi consentono di evitare potenziali gravi conseguenze e di scongiurare il rischio di ulteriori trasmissioni.

Avere rapporti sessuali ed evitare il contagio da HIV

Avere una vita sessuale attiva secondo le proprie preferenze ed evitare in modo sicuro un'infezione da HIV è possibile. Il presupposto fondamentale è sapere come evitare un contagio da HIV.

Il preservativo

Il preservativo continua ad essere una protezione economica ed efficace. (→ pag. 25)

La PrEP

Una persona sieronegativa può, a determinate condizioni, assumere a titolo preventivo medicinali che evitano un'infezione da HIV. (→ pag. 29)

Il trattamento antiretrovirale

Seguendo un trattamento antiretrovirale efficace, le persone sieropositive non trasmettono ad altri l'HIV durante i rapporti sessuali. (→ pag. 27)

Il test HIV

Se entrambi i partner sessuali sono sieronegativi, il rischio di trasmissione è escluso. Solo l'apposito test permette di determinare con certezza se si è sieronegativi. (→ pag. 36)

La PEP

La PEP (profilassi post-esposizione) non è una vera e propria strategia di protezione, bensì un trattamento d'emergenza. Può evitare che l'infezione da HIV si manifesti se assunta entro poche ore dal rapporto a rischio non protetto. (→ pag. 34)

Affrontare correttamente le infezioni sessualmente trasmissibili

Per la maggior parte delle altre infezioni sessualmente trasmissibili le possibilità di protezione sono meno efficaci che per l'HIV. Per molte di esse il preservativo può comunque fornire una certa protezione. Tuttavia, molte infezioni si trasmettono più facilmente rispetto all'HIV: spesso è sufficiente il contatto della cute e delle mucose con una zona infiammata non protetta da un preservativo.

È dunque particolarmente importante riconoscerle già a uno stadio precoce. In genere, se scoperte per tempo possono essere curate efficacemente.

Per evitare ripercussioni sulla propria salute è possibile adottare varie misure precauzionali.

Vaccinazioni

È possibile vaccinarsi contro l'epatite A e B e contro l'HPV, che può causare verruche genitali o cancro anale (e/o del collo dell'utero negli uomini transgender).

Riconoscimento dei sintomi

Molte infezioni sessualmente trasmissibili presentano sintomi simili (cfr. pag. 47).

Test

Spesso un'infezione può essere per lungo tempo asintomatica. Per gli uomini sessualmente attivi può quindi essere utile effettuare i test almeno una volta all'anno (o al più tardi dopo dieci partner sessuali; → pag. 36).

Trattamento

Il trattamento della maggior parte delle infezioni sessualmente trasmissibili è talmente efficace che spesso gli agenti patogeni vengono eliminati completamente. Sottoporsi tempestivamente a cure mediche è importante in quanto, a lungo termine, alcune infezioni sessualmente trasmissibili possono comportare danni per la salute. L'HIV, invece, è incurabile, e i medicinali devono essere assunti per tutta la vita.

Informazione: la base per assumersi la responsabilità della propria salute

I modi per evitare la trasmissione dell'HIV sono molti. E riconoscere e trattare per tempo le infezioni sessualmente trasmissibili è facile. Tuttavia, è necessario disporre di alcune informazioni e, in determinate situazioni, anche essere preparati. Insomma: bisogna essere informati e sapere come agire.

Con quest'opuscolo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e l'Aiuto Aids Svizzero intendono contribuire a raggiungere questo obiettivo, fornendo una panoramica onesta e trasparente dello stato attuale delle conoscenze.

Informazione e azione spesso non coincidono

Essere informati è importante, ma non è tutto. Vari fattori possono portare a ignorare le informazioni in proprio possesso e a esporsi ai rischi, ad esempio ad avere rapporti sessuali non protetti in presenza di una forte pressione sociale, oppure quando si è in preda a sentimenti forti come amore o collera o ancora quando si agisce sotto l'influsso di alcol e droghe o si è esposti a problemi mentali (p. es. depressione).

Quest'opuscolo affronta pertanto anche i temi del consumo di alcol e di sostanze illegali nonché della salute mentale, mostrando soluzioni per tutelare la propria salute e ridurre i rischi anche in queste situazioni.

La responsabilità individuale è importante, ma lo è anche un'offerta di cure adeguate

Le informazioni contenute in quest'opuscolo aiutano a sentirsi responsabili della propria salute sessuale in modo individuale e autonomo. Affinché ciò sia possibile sono tuttavia necessarie condizioni quadro adeguate, la cui definizione rappresenta il compito e l'obiettivo dell'Ufficio federale della sanità pubblica e dell'Aiuto Aids Svizzero.

Una parte importante di queste condizioni quadro è rappresentata da offerte mirate come i centri per la salute checkpoint (presenti a Basilea, Berna, Ginevra, Losanna e Zurigo), ma anche dalla sensibilizzazione di tutto il sistema sanitario verso le necessità degli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini.

Un piano d'azione promuove la salute sessuale

Inoltre, l'Ufficio federale della sanità pubblica e l'Aiuto Aids Svizzero realizzano un piano d'azione che contribuisce a ridurre al minimo le conseguenze negative delle infezioni sessualmente trasmissibili. In questo contesto, tre sono le aree d'intervento principali:

1. miriamo a evitare la trasmissione dell'HIV durante la fase maggiormente infettiva (fase di primoinfezione);
2. grazie a offerte mirate di test, puntiamo al riconoscimento precoce dell'HIV e delle altre malattie sessualmente trasmissibili;
3. vogliamo incoraggiare le persone diagnosticate sieropositive a sottoporsi immediatamente a un trattamento, al fine di preservare la loro salute ed evitare ulteriori trasmissioni.

Considerazioni più dettagliate sono riportate nell'ultimo capitolo dell'opuscolo.

Approfittane per fare chiarezza!

Fai il test anche se ti senti in
piena forma. drgay.ch/starman



Uomo avvisato, mezzo salvato

Nessuno vuole preoccuparsi della salute mentre fa sesso. E non è nemmeno necessario se sei ben informato. Impara a conoscere i principali rischi, per agire in modo consapevole e vivere una sessualità in piena libertà.

1.1 Le principali infezioni e le vie di trasmissione

Le Big 5: le cinque principali infezioni sessualmente trasmissibili

Molti agenti patogeni sono sessualmente trasmissibili. Per oltre 20 di questi il sesso è addirittura la principale via di diffusione. Tuttavia, quest'opuscolo si concentra sui cinque più diffusi e potenzialmente nocivi. I cosiddetti Big 5 sono HIV, sifilide, gonorrea, clamidia ed epatiti.

Per le informazioni di base sui Big 5 si rimanda alla pagina 48. A pagina 47 sono invece illustrati i principali possibili sintomi di un'infezione sessualmente trasmissibile.

Il rischio è impossibile da stabilire con esattezza...

La probabilità di contrarre l'HIV o un'altra infezione sessualmente trasmissibile non può mai essere stabilita esattamente nel caso concreto di un contatto sessuale. Molti sono i fattori che possono influire, come ad esempio il tipo e la quantità degli agenti patogeni trasmessi.

... ma può essere stimato con una certa probabilità

I rischi possono tuttavia essere stimati in modo piuttosto attendibile, in quanto dipendono soprattutto dal comportamento. La seguente panoramica mostra le possibili vie di trasmissione nell'ambito di un rapporto non protetto.

Trasmissione mediante scambio di liquidi corporei (sperma, sangue)

L'HIV è presente nel sangue, nello sperma, nonché nelle secrezioni anali e vaginali. Sifilide, gonorrea e clamidia invece non si trasmettono attraverso i liquidi corporei. La trasmissione avviene entrando in contatto con le mucose (v. sotto). Il virus dell'epatite B può essere trasmesso attraverso tutti i liquidi corporei (tra cui sangue e sperma). La trasmissione del virus dell'epatite C avviene invece principalmente mediante sangue infetto. Il contatto con il sangue può essere favorito da alcune situazioni o pratiche sessuali come il chem sex, il fisting o la condivisione dei sex toy.

Pratiche sessuali

- Sesso anale, con e senza eiaculazione: la trasmissione di HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili è possibile in entrambe le direzioni (partner attivo e passivo).
- Sesso vaginale con uomini transgender, con e senza eiaculazione: la trasmissione di HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili è possibile in entrambe le direzioni (partner attivo e passivo).
- Per quanto riguarda l'epatite B e C, oltre al sesso anale, vie di trasmissione importanti sono rappresentate dalla condivisione di siringhe o cannucce per sniffare (cfr. pag. 21 e 22) e sex toy e dal fisting.

Trasmissione per contatto con le mucose

Anche le mucose possono contenere elevate concentrazioni di agenti patogeni. Il contatto intenso tra le mucose (in particolare quelle di pene, vagina, ano e bocca) favorisce la trasmissione di infezioni batteriche come sifilide, gonorrea, clamidia, ma anche di infezioni virali come HPV e herpes.

Pratiche sessuali

- Sesso anale, con e senza eiaculazione: la trasmissione dell'agente patogeno è possibile in entrambe le direzioni (partner attivo e passivo).
- Sesso vaginale con uomini transgender, con e senza eiaculazione: la trasmissione dell'agente patogeno è possibile in entrambe le direzioni (partner attivo e passivo).
- Fellatio, con e senza eiaculazione: questa pratica non comporta rischi di contrarre l'HIV per il partner che la riceve. Il partner che la pratica corre un rischio estremamente ridotto di contagio da HIV e solo se grandi quantità di sperma finiscono nella cavità orale. Il rischio è così contenuto che di norma la profilassi post-esposizione (PEP, cfr. pag. 34) non viene raccomandata. Altre infezioni sessualmente trasmissibili come la sifilide o la gonorrea possono tuttavia essere trasmesse in entrambe le direzioni.
- Il rimming (anilingus) è una pratica sicura con riferimento all'HIV. La trasmissione di gonorrea e herpes è invece frequente. Inoltre, è possibile contrarre anche la sifilide e la clamidia, soprattutto per chi lo pratica.
- Cunnilingus nei rapporti sessuali con gli uomini transgender: questa pratica è sicura con riferimento all'HIV. La trasmissione dell'herpes è invece frequente. Inoltre, è possibile contrarre anche sifilide, gonorrea e clamidia, soprattutto per chi effettua attivamente la pratica.

Trasmissione per mancanza d'igiene

Alcuni agenti patogeni vengono inoltre trasmessi entrando in contatto prima con parti del corpo (per es. dita) oppure oggetti (per es. dildo) e subito dopo con le mucose. Ciò si verifica ad esempio con la masturbazione reciproca, durante i preliminari o quando, nei rapporti sessuali di gruppo, più uomini condividono i sex toy. In questo modo si possono diffondere gonorrea, clamidia, herpes e verruche genitali. Se entra in gioco il sangue, che può trovarsi su sex toy, su pugni/guanti, pene/preservativo o docce anali, è possibile contrarre anche l'epatite B e C.

Pratiche principali:

- giochi con i sex toy
- giochi con le dita
- fisting

1.2 La mancanza di informazioni e il sesso

Le informazioni sono a disposizione di tutti

Per essere protetti durante i rapporti sessuali è necessario conoscere i rischi e saperli affrontare. Essere informati permette di decidere con cognizione di causa.

Sapere tutto è impossibile, ma le informazioni principali ad esempio sulle conseguenze dell'HIV e delle altre infezioni sessualmente trasmissibili, sulle pratiche sessuali e sui loro rischi nonché sulle possibilità di proteggersi sono facili da reperire e da apprendere.

Per avere una risposta chiara, è necessario sottoporsi ai test

Conoscere il proprio stato sierologico è un vantaggio, perché consente di iniziare il primo possibile trattamento antiretrovirale. Questo evita che l'infezione progredisca allo stadio di AIDS e incrementa l'aspettativa di vita delle persone sieropositive. Inoltre, i sieropositivi che seguono un trattamento antiretrovirale efficace non diffondono più il virus anche se hanno rapporti sessuali non protetti (cfr. pag. 27).

Le persone che sanno di essere sieropositive e seguono un trattamento efficace non contribuiscono infatti alla diffusione del virus. Invece chi è stato infettato da poco tempo e, non essendosi sottoposto ad alcun test, ignora la propria sieropositività, trasmette l'HIV ai propri partner con particolare frequenza. Queste persone si trovano nella fase di primoinfezione che segue la trasmissione e in cui, per qualche settimana, è presente nel sangue un numero elevato di copie del virus.

Nell'interesse della propria salute e di quella degli altri, è importante conoscere il proprio stato sierologico, che può essere determinato effettuando il test. Il test HIV può essere effettuato in modo semplice ad esempio in un checkpoint ([→ www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch)).

Altrettanto importanti sono i test che individuano le altre infezioni sessualmente trasmissibili, e non solo per evitare fastidiosi bruciori e pruriti. Molte infezioni hanno un decorso asintomatico, ma possono portare a danni che in alcuni casi comportano pesanti conseguenze. Di norma vale il seguente principio: prima viene trattata l'infezione, meglio è. Questo significa che chi è sessualmente attivo dovrebbe sottoporsi regolarmente ai test, anche in assenza di sintomi di una malattia specifica.

Il dialogo è fondamentale!

Avere un rapporto sessuale con un partner sieropositivo senza preservativo e senza PrEP (cfr. pag. 29) è sicuro se questo sta seguendo un trattamento antiretrovirale efficace. Un rapporto sessuale senza preservativo e senza PrEP con un uomo che non conosce il proprio stato sierologico è invece considerato non protetto e quindi comporta un rischio.

La gestione individuale del rischio dipende non solo dalle nozioni che si possono apprendere in generale, ma anche dalle informazioni che si ottengono unicamente con lo scambio personale. In questo contesto è quindi importante comunicare in modo aperto tra partner

sessuali, anche se non è sempre facile. Avere per primi un atteggiamento aperto è sicuramente di aiuto.

La stessa osservazione vale anche per il rapporto con i professionisti della salute come i medici, che svolgono spesso un ruolo centrale. Tuttavia, per poter prendere le decisioni giuste – ad esempio per valutare l'utilità di un determinato test o di una misura di prevenzione come la PrEP – anche questi professionisti necessitano di un dialogo aperto. Se informato del fatto che il proprio paziente ha rapporti sessuali con altri uomini, il medico potrà ad esempio affrontare determinati temi in modo più mirato.

#undetactable
Sieropositivo.
Non contagioso.

Le persone sieropositive che seguono un trattamento antiretrovirale efficace non sono contagiose. Maggiori informazioni su drgay.ch/undetactable



1.3 Salute mentale e sesso

Il sesso inizia nella testa, come la salute

Sesso e psiche possono influenzarsi a vicenda. E per alcuni omosessuali questa interazione è fonte di difficoltà: tra gli uomini gay infatti l'incidenza delle difficoltà psichiche è più elevata rispetto alla media della popolazione generale e questo fattore può avere ripercussioni negative sul comportamento di riduzione del rischio.

A questa conclusione sono giunti vari studi condotti negli ultimi anni. Tali studi non hanno consentito di stabilire esattamente quali processi mentali siano coinvolti. Nella maggior parte dei casi vale il semplice fatto che, ad esempio in presenza di una depressione, le persone colpite non si curano per lungo tempo della propria salute. Inoltre, le malattie mentali sono spesso correlate a un consumo eccessivo di alcol e droga (per maggiori informazioni in proposito cfr. pag. 21). I problemi di salute si sommano e si alimentano a vicenda e possono portare a trascurare anche la salute sessuale.

Negli omosessuali una salute mentale problematica ha perlopiù cause sociali

Ma qual è la ragione per cui gli uomini gay soffrono di depressione e altre malattie mentali con una frequenza superiore alla media della popolazione generale? Una ragione importante e spesso citata è lo «stress da minoranza». Chi appartiene a una minoranza può essere spesso bersaglio di rifiuto, discriminazione ed emarginazione. Questo stress persistente con il tempo lascia tracce a livello psicologico.

Inoltre, molti uomini gay assumono un atteggiamento negativo nei confronti dell'omosessualità per colpa del contesto omofobo in cui vivono. Ciò avviene spesso molto prima del coming out e si parla in tal caso di omonegatività interiorizzata. Nei più giovani a questo si aggiungono spesso l'insicurezza in merito alla propria identità sessuale e la paura di essere scoperti. Queste esperienze possono essere molto intense e pesanti.



Sarebbe tuttavia troppo semplicistico affermare che le cause siano da ricercare esclusivamente in un contesto omofobo. Anche all'interno della comunità gay, infatti, le discriminazioni permangono e vengono alimentate. Enorme può ad esempio essere la pressione legata al raggiungimento di determinati ideali di bellezza validi in questo contesto.

In ogni caso, che siano esterni o interni alla comunità gay, questi fenomeni sociali comportano un'elevata pressione psicologica sugli omosessuali. Modificarli è uno degli obiettivi perseguiti dall'Aiuto Aids Svizzero in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (cfr. pag. 45).

Capacità di gestire la pressione: un fattore decisivo

Il singolo ha spesso un influsso molto limitato sulle cause dei problemi mentali, ma può fare molto per affrontarli. Fondamentale è innanzitutto la consapevolezza di essere a rischio o di esserne già colpiti. Ciò presuppone onestà e spirito critico nei confronti di sé stessi. Tuttavia, chi si conosce bene ha anche la possibilità di lavorare in modo molto più efficace sui propri punti di forza e sulle proprie capacità e di incrementare la propria resistenza.

Aiutarsi o farsi aiutare

A volte sono le cose all'apparenza più semplici ad essere estremamente importanti per una buona salute mentale: dedicarsi maggiormente ai contatti sociali, rilassarsi, assumersi le proprie responsabilità. E quindi anche riuscire a chiedere aiuto quando se ne ha necessità. A questo scopo sono disponibili offerte professionali molto valide, tra cui il sostegno mirato per le situazioni di crisi dei centri per la salute checkpoint.

In ogni caso vale sempre la pena di affrontare i problemi mentali in modo attivo e consapevole. Restare inattivi non è quasi mai risolutivo e nella maggior parte dei casi la qualità della vita tende a peggiorare. Nelle situazioni difficili, cercare un sostegno professionale è di norma molto più efficace.

1.4 Alcol / droghe e sesso

Sesso e droghe: un binomio tanto consolidato quanto diffuso

Dall'alcol alla crystal meth: molte sono le sostanze che possono rendere più facili, intensi o prolungati i rapporti sessuali. Da tempo quindi la combinazione di droghe e sesso è utilizzata da molte persone per avere un'esperienza più intensa.

Tuttavia l'ebbrezza può ridurre le competenze necessarie ad applicare una strategia di protezione pianificata. Inoltre, per alcune sostanze, il rischio di contrarre infezioni deriva anche dal tipo di consumo, ad esempio dalla condivisione di siringhe e cannuce per sniffare.

I centri per la salute checkpoint forniscono consulenza e aiuto anche sul tema del consumo di droghe. Spesso bastano piccoli accorgimenti per un utilizzo più sicuro delle droghe.

L'alcol è la droga più diffusa, anche prima di un rapporto sessuale

L'alcol è la droga consumata con maggiore frequenza prima di un rapporto sessuale. Questo vale tanto per gli omosessuali quanto per l'insieme della popolazione. Per molte persone, l'effetto disinibitorio dell'alcol rende più facile entrare in contatto con altre persone e conoscere possibili partner sessuali.

Se consumato in grandi quantità, l'alcol diventa problematico perché agisce sulla propria percezione dei rischi e sulla disponibilità a correrli. Studi dimostrano che molti uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini consumano regolarmente grandi quantità di alcol quando escono e corrono più rischi di quanti avrebbero voluto nei successivi rapporti sessuali. Inoltre, il consumo eccessivo di alcol impedisce un'erezione duratura.

Il chem sex può mettere a dura prova la strategia di protezione

I rapporti sessuali che avvengono sotto l'influsso di droghe sintetiche sono definiti chem sex. Questo tipo di incontri viene fissato solitamente utilizzando le dating app (per es. Grindr). Spesso il chem sex si svolge infatti nel corso di sex party privati che possono durare diversi giorni e che comportano rapporti sessuali con diversi partner. Le sostanze consumate con maggiore frequenza sono GHB/GBL, crystal meth (metanfetamina), ketamina e mefedrone.

Applicare la strategia di protezione pianificata durante i chem sex party può rivelarsi difficile. Spesso le varie sostanze vengono combinate, anche con il Viagra, per poter avere rapporti sessuali prolungati. In queste situazioni, se si utilizza il preservativo è bene sostituirlo di frequente. Questo accorgimento viene tuttavia spesso trascurato a seconda del contesto, del livello di ebbrezza e dell'eccitazione sessuale. Le persone che frequentano i chem sex party dovrebbero rivolgersi a un centro per la salute checkpoint per informarsi in merito alla PrEP.

Il rischio di infezione, in particolare per quanto riguarda HIV ed epatite B e C, sussiste inoltre quando si consumano sostanze per via intravenosa (slamming) condividendo le siringhe. Con la condivisione di cannuccie per sniffare è possibile contrarre l'epatite B e C.

Prepararsi al chem sex

Anche praticando il chem sex è possibile adottare misure a beneficio della propria salute. Il presupposto a questo fine è la disponibilità a riflettere sul proprio consumo di droga, sui propri desideri sessuali e sull'atteggiamento mentale e fisico del momento. E, idealmente, prepararsi a questo tipo di party.

Ad esempio, procurandosi droghe di buona qualità da fonti affidabili e utilizzando solo siringhe e cannuce per sniffare nuove (safer use). Esistono servizi dove è possibile far testare gratuitamente le proprie droghe. Anche la protezione nel corso dei rapporti sessuali dovrebbe essere organizzata in modo da poter essere effettivamente messa in pratica anche a un chem sex party.

Inoltre, è possibile informarsi sugli effetti della combinazione delle varie sostanze. Le interazioni possono infatti essere pericolose, come nel caso di GHB/GBL e alcol. I sieropositivi dovrebbero inoltre chiarire i meccanismi di interazione tra i medicinali contro l'HIV e determinate droghe, in quanto anche in questo ambito sono noti effetti indesiderati.

Link Internet utili:

- Panoramica delle principali sostanze, dei loro effetti, del dosaggio ecc.: it.know-drugs.ch
- Panoramica delle interazioni tra medicinali contro l'HIV e droghe (aggiornamento costante; di non facilissima consultazione): www.hiv-druginteractions.org/checker (in inglese)
- Drug checking: www.infodrog.ch/it/temi/drug-checking-kopie.html
- Party drug: www.saferparty.ch (in tedesco)

Resta in salute – prima, durante e dopo il rap- porto sessuale

È possibile proteggersi in modo efficace dall'HIV e da altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Contro alcune IST è possibile addirittura vaccinarsi. Per altre invece ottenere una protezione affidabile è più complesso.

Tuttavia, per l'HIV come per le altre IST vale questo principio assoluto: effettuare i test. Infatti, anche se dovessi essere infetto dall'HIV, esistono oggi medicinali che consentono una lunga aspettativa di vita. Le altre IST possono addirittura essere curate evitando ogni tipo di conseguenza – a condizione di intervenire per tempo. Ricorda: prenditi cura della tua salute prima, durante e dopo i rapporti sessuali. Scopri come fare in questo capitolo.

2.1 Il preservativo

Per molti uomini il preservativo resta la soluzione migliore

il primo strumento di protezione contro l'HIV durante i rapporti sessuali. E resta una soluzione semplice ed economica. Inoltre offre anche una certa protezione da altre IST, benché molto limitata, in quanto la maggior parte di queste infezioni si trasmette anche per mancanza d'igiene oppure con il sesso orale e il rimming (anilingus).

Un vantaggio del preservativo è che il suo utilizzo può essere deciso al momento – al contrario della PrEP, che richiede una programmazione. È indispensabile che il preservativo sia a portata di mano o facile da reperire.

Il preservativo è efficace solo se utilizzato correttamente

L'efficacia del preservativo dipende dal suo corretto utilizzo. Sembra un'affermazione banale, ma in realtà non è così scontata. Gli errori nell'utilizzo non sono rari. Riuscire a indossare il preservativo in modo veloce e sicuro anche al culmine dell'eccitazione, e assicurarsi che

resti al suo posto, richiede un po' di pratica. Un aspetto importante è quello di avere a disposizione preservativi della misura adatta. Trovare quello giusto può richiedere alcuni tentativi. Maggiori informazioni sui preservativi: www.mysize.ch/it/.

In linea di massima i preservativi sono molto robusti. Tuttavia è necessario prestare attenzione ad alcuni aspetti:

- non utilizzare i preservativi dopo la data di scadenza (stampata);
- quando si usa il preservativo, utilizzare solo lubrificanti a base di silicone o acqua (niente creme per bambini, vaselina e simili);
- conservare i preservativi in modo che la confezione non si danneggi;
- non indossare mai due preservativi uno sopra all'altro: tendono a scivolare e possono danneggiarsi a vicenda a causa dello sfregamento;
- nel sesso di gruppo: utilizzare un nuovo preservativo per ogni partner.

Se si verifica un problema (il preservativo si rompe, scivola ecc.) il rapporto sessuale in questione va considerato come sesso non protetto se non è stata effettuata una PrEP. In queste situazioni è importante informarsi sulla possibilità di sottoporsi a un trattamento d'emergenza post-esposizione (PEP) (cfr. pag. 34).

E se si fa fatica a utilizzare il preservativo?

Il preservativo è pratico ed economico. Tuttavia, alcuni uomini fanno fatica a utilizzarlo. Per queste persone, in alcune circostanze (cfr. pag. 29), la PrEP può rappresentare un'alternativa. In caso di dubbi sulla strategia di protezione da adottare è possibile rivolgersi a un checkpoint per una consulenza.

Proteggiti dall'HIV!

Su drgay.ch/securion trovi tutte le informazioni principali e le strutture in cui effettuare il test.



2.2 Il trattamento antiretrovirale

I sieropositivi che seguono un trattamento antiretrovirale efficace non sono più contagiosi

Le persone sieropositive che seguono un trattamento antiretrovirale efficace non trasmettono più il virus con i rapporti sessuali. Ad oggi, per le persone sieropositive il trattamento antiretrovirale è cruciale non solo per la salute fisica, ma anche per quella mentale. Per le persone sieropositive, sapere di non essere contagiose assume infatti un'importanza enorme.

Infine, il trattamento antiretrovirale ha conseguenze positive anche per quanto riguarda la prevenzione. Un trattamento antiretrovirale efficace consente di avere rapporti anali o vaginali senza preservativo, scongiurando il rischio di contagio da HIV. Il trattamento antiretrovirale non impedisce tuttavia di contrarre o trasmettere altre infezioni sessualmente trasmissibili.

Quando un trattamento antiretrovirale è considerato efficace?

I medicinali del trattamento antiretrovirale arrestano la riproduzione del virus. I pazienti che seguono un trattamento antiretrovirale efficace hanno una quantità di virus nel sangue, nello sperma e nella mucosa anale (e nella mucosa vaginale per gli uomini transgender) non più rilevabile con le normali procedure. Si parla allora di una carica virale non rilevabile (undetectable). Una volta raggiunto questo livello di carica virale, le persone sieropositive non sono più contagiose. La grande maggioranza dei pazienti sieropositivi in Svizzera è in questa situazione.

Le persone sieropositive non sono contagiose se sono soddisfatte queste due condizioni:

1. assunzione regolare di medicinali contro l'HIV (secondo prescrizione medica);
2. esami del sangue periodici (di norma ogni tre-sei mesi) per controllare la carica virale.

Efficacia stabile e a lungo termine

Se le condizioni sopra riportate sono soddisfatte, il trattamento antiretrovirale fornisce una protezione stabile. Ciò significa che la carica virale non subisce oscillazioni inaspettate. La persona non diventa nuovamente contagiosa nemmeno dimenticando per una volta di assumere i medicinali. Tuttavia, chi non assume i medicinali di frequente o per periodi prolungati deve essere prudente e far controllare la propria carica virale prima di avere rapporti sessuali senza preservativo.

Fino a pochi anni fa si ipotizzava che la presenza di altre infezioni sessualmente trasmissibili potesse favorire il rischio di contagio da HIV nonostante un trattamento antiretrovirale. Oggi sappiamo che non è così.

Gli uomini sieronegativi sono responsabili della propria protezione

I rapporti sessuali con un uomo sieropositivo sottoposto a un trattamento antiretrovirale efficace sono considerati safer sex. In Svizzera, la maggior parte delle persone sieropositive segue una terapia antiretrovirale efficace. Tuttavia, ciò non significa che tutte le persone sieropositive siano attualmente in cura. Molte infatti non sanno di aver contratto l'infezione. In caso di rapporti sessuali con uomini di cui non si conosce lo stato sierologico si raccomanda pertanto di utilizzare il preservativo o di ricorrere alla PrEP.

2.3 La PrEP

I medicinali contro l'HIV proteggono le persone sieronegative dall'infezione

La PrEP è una forma più recente di protezione contro l'HIV. PrEP significa «profilassi pre-esposizione»: una persona sieronegativa assume quindi medicinali a scopo preventivo per proteggersi da un'eventuale infezione da HIV. Si tratta di una strategia di protezione complessa e costosa, che richiede la consulenza di un medico e test specifici. Tuttavia, per gli uomini ad alto rischio di infezione da HIV, la PrEP rappresenta una soluzione molto efficace. Per le altre infezioni sessualmente trasmissibili questo metodo non garantisce invece alcuna protezione.

La combinazione dei seguenti due principi attivi si è finora dimostrata efficace nel prevenire l'infezione da HIV: il tenofovir e l'emtricitabina. Entrambi vengono impiegati anche nell'ambito del trattamento anti-retrovirale e vengono rimborsati dalle casse malati se utilizzati a tale scopo. Pur essendo disponibili anche per la PrEP, non vengono rimborsati in quanto non registrati per questo utilizzo. Ciò significa che in Svizzera i costi della PrEP sono a carico del paziente.

I'm on PrEP!
**Mi proteggo
come voglio io.**

PrEP: Tutto ciò che devi sapere
myprep.ch



PrEP: solo sotto controllo medico

Se ritieni che la PrEP possa essere adatta a te, rivolgiti a uno specialista in materia di HIV, ad esempio in un checkpoint o in un ospedale universitario. La Commissione federale per la salute sessuale (CFSS) ha emanato direttive per l'impiego della PrEP, che necessita della consulenza di un medico. Questa comprende un test HIV per stabilire se non sia già in corso un'infezione. In questo caso, infatti, la sola assunzione di tenofovir ed emtricitabina non è consigliata: il virus potrebbe continuare a riprodursi e i principi attivi potrebbero diventare inutilizzabili per un trattamento antiretrovirale. Inoltre, il medico chiarisce la predisposizione a determinati effetti collaterali e successivamente controlla lo stato sierologico e la tollerabilità della PrEP.

La PrEP deve essere discussa e monitorata dal medico indipendentemente dal fatto che si acquisti online, in farmacia o dal medico.

Due tipi di PrEP per esigenze diverse

Al momento dell'uscita di quest'opuscolo (novembre 2018), i tipi di PrEP considerati efficaci sono due.

1. PrEP continuativa

Questo modello è adatto per chi vuole mantenere attiva la protezione fornita dalla PrEP per un periodo prolungato, perché ha rapporti sessuali regolari con uomini di cui non conosce lo stato sierologico. La PrEP continuativa può essere praticata tutti i giorni per un anno, ma anche per tre settimane, ad esempio durante le vacanze (in questo caso si parla di «holiday PrEP»).

Questo tipo di PrEP va iniziata sette giorni prima di avere rapporti sessuali non protetti e prevede l'assunzione giornaliera di una pillola di tenofovir ed emtricitabina. Per tutta la durata della PrEP si continua a prendere una pillola al giorno. La PrEP può essere interrotta sette giorni dopo l'ultimo rapporto sessuale a rischio. Nei primi cinque giorni di trattamento e per cinque giorni dopo la sua interruzione è importante proteggersi con un preservativo.

2. PrEP on demand

La PrEP on demand («al bisogno») è adatta quando si cerca protezione per una determinata occasione e si hanno rapporti sessuali saltuari con uomini di cui non si conosce lo stato sierologico.

La PrEP on demand inizia con due pillole, da assumere tra le 24 e le 2 ore prima del contatto sessuale durante il quale si desidera essere protetti. Per l'intera durata della PrEP (di norma pochi giorni o addirittura uno solo) si continua ad assumere una pillola al giorno. Questo tipo di PrEP si interrompe due giorni dopo l'ultimo contatto a rischio. Per la PrEP on demand – a differenza della PrEP continuativa – è molto importante assumere la pillola ogni giorno alla stessa ora (+/- 2 ore). Questo è l'unico modo per garantire la giusta concentrazione di principi attivi nel sangue. Se si interrompe la PrEP è indispensabile proteggersi con il preservativo. La PrEP on demand non si applica al sesso vaginale (uomo transgender).

PrEP continuativa oppure on demand

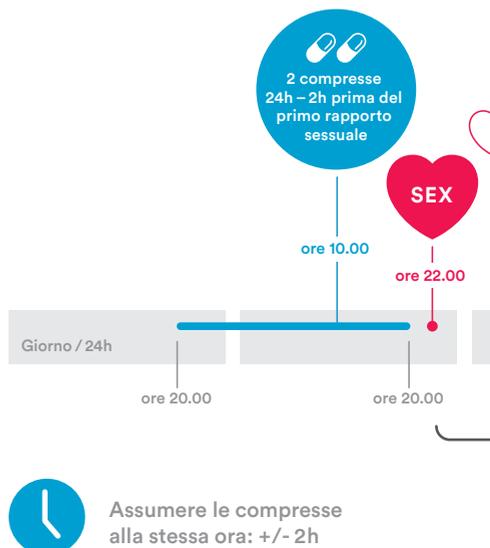
In entrambi i casi l'efficacia dipende dal rispetto delle modalità di assunzione prescritte dal medico. Se utilizzata correttamente, la sua efficacia contro l'HIV raggiunge quella dei preservativi.

Dal momento che in questo campo la ricerca è molto attiva, è probabile che nei prossimi anni siano omologati altri principi attivi e messi a punto ulteriori tipi di PrEP.

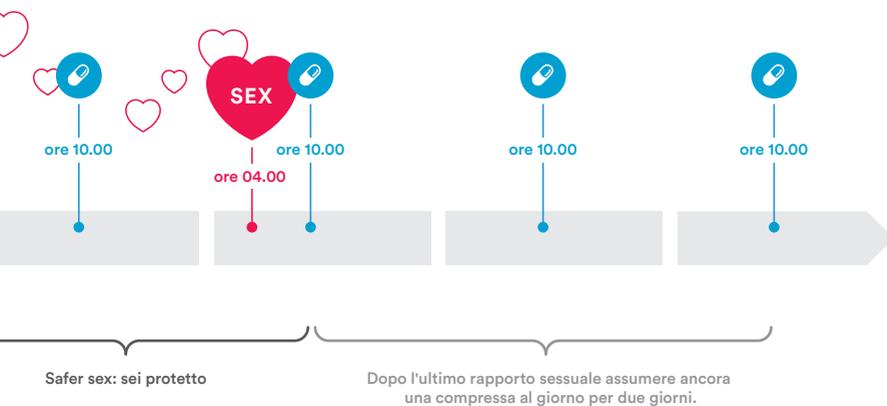
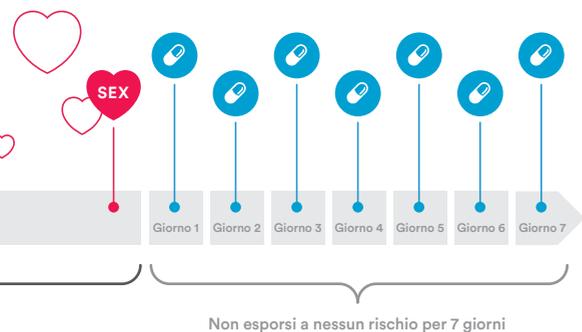
PrEP continuativa



PrEP on demand



2ª parte: Evitare l'HIV e affrontare correttamente le altre infezioni sessualmente trasmissibili



2.4 La PEP

In caso di emergenza la PEP può evitare un'infezione da HIV

La PEP (profilassi post-esposizione) non è una strategia di protezione, bensì un trattamento di emergenza. Con questa terapia medicamentosa le probabilità di evitare l'infezione sono ancora buone, anche nel caso di un rapporto sessuale non protetto rivelatosi a rischio. Tuttavia, per essere efficace la PEP deve iniziare il prima possibile, entro poche ore dal rapporto a rischio.

L'efficacia della PEP dipende dal rischio a cui si è stati esposti ed è raccomandata nei seguenti casi:

- dopo un rapporto anale (e/o vaginale se con un uomo transgender) non protetto (senza preservativo e senza PrEP) con un uomo del quale non si conosce lo stato sierologico;
- dopo un rapporto anale (e/o vaginale se con un uomo transgender) non protetto con un uomo sieropositivo che non segue un trattamento antiretrovirale.

Ogni minuto conta

Il fattore tempo è decisivo per l'efficacia della PEP. Infatti, le probabilità di evitare un'infezione da HIV iniziano a diminuire già dopo 6-8 ore. Oltre le 48 ore la PEP non ha più alcuna utilità.

Per questa ragione la PEP è considerata un trattamento di emergenza ed è importantissimo rivolgersi subito a un centro d'emergenza PEP (indirizzi e numeri di telefono all'indirizzo www.drgay.ch → Centri di depistaggio → PEP). Nei Paesi che non dispongono di centri d'emergenza PEP la soluzione migliore è rivolgersi ai servizi di pronto soccorso medico. In linea generale: se aspetti di ottenere un appuntamento con il medico di famiglia e poi di essere indirizzato a uno specialista, sarà sicuramente troppo tardi.

La PEP può essere prescritta solo da un medico. Se questo la ritiene necessaria, i costi per la consultazione e il trattamento vengono assunti dalla cassa malati (in Svizzera). A seconda della franchigia scelta, un importo considerevole è tuttavia a carico del paziente (da un minimo di 300 a un massimo di 2500 franchi).

La PEP è efficace se utilizzata correttamente

In linea di principio la PEP è un normale trattamento antiretrovirale, somministrato per un periodo di quattro settimane. Affinché sia efficace, è importante che i medicinali contro l'HIV siano assunti secondo le modalità prescritte dal medico.

Durante la PEP il medico monitora diversi valori delle analisi del sangue per reagire a eventuali effetti collaterali. Inoltre, il test HIV viene effettuato all'inizio del trattamento e sei settimane dopo la sua conclusione. Solo a quel punto è possibile affermare con certezza di essere rimasti sieronegativi.

2.5 Test per l'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili

Conoscere il proprio stato è un chiaro vantaggio

Per l'HIV come per le altre infezioni sessualmente trasmissibili, il riconoscimento precoce è enormemente importante. Nel caso dell'HIV ciò consente, grazie al trattamento antiretrovirale, di rallentare la progressione dell'infezione. La maggior parte delle infezioni sessualmente trasmissibili è curabile. Il test e l'eventuale trattamento successivo consentono non solo di mantenersi in salute, ma anche di evitare di trasmettere le infezioni.

I test sono importanti – ma non sono una protezione

Naturalmente però i test non rappresentano una strategia di protezione. Avere rapporti sessuali non protetti e poi sottoporsi regolarmente al test non aiuta a evitare le infezioni. Test regolari per le principali infezioni sessualmente trasmissibili hanno invece lo scopo di verificare se si è stati contagiati da un agente patogeno nonostante una buona protezione.

L'Aiuto Aids Svizzero e l'Ufficio federale della sanità pubblica raccomandano pertanto di sottoporsi regolarmente a test per HIV, sifilide, gonorrea e clamidia. Le persone sessualmente attive al di fuori di una relazione monogama dovrebbero farlo almeno una volta all'anno. Le persone che hanno più di dieci partner sessuali all'anno dovrebbero sottoporsi ai test almeno due volte all'anno. Inoltre è raccomandata la vaccinazione contro l'epatite A e B. In caso di dubbio, è possibile verificare con un test se si è già efficacemente vaccinati.

In caso di penetrazione non protetta (senza preservativo o PrEP) o di comparsa di determinati sintomi (i principali sono descritti a pagina 47) è importante sottoporsi rapidamente al test per l'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili.

Gli autotest HIV da fare a domicilio fanno parte della 3ª generazione di test HIV rapidi e permettono di rilevare un'infezione da HIV dodici settimane dopo un rapporto a rischio. Non costituiscono una strategia di protezione e non rilevano in maniera affidabile le infezioni recenti. In questo senso, non si raccomanda l'utilizzo di questi autotest per fare «serosorting», ossia per fare il test tra partner sessuali e

decidere sulla base dei risultati se è possibile rinunciare al preservativo. Tu o il tuo partner sessuale potreste essere in una fase di primoinfezione HIV, e quindi altamente contagiosi, anche se il test indica un risultato negativo.

I centri di salute sessuale dispongono di test HIV di 4ª generazione più sensibili, in grado di rilevare un'infezione HIV sei settimane dopo un rapporto a rischio.

Uno screening completo esamina tutti i punti più vulnerabili alle infezioni

Di fatto, il sesso orale e i rapporti anali spesso veicolano infezioni sessualmente trasmissibili attraverso la gola o l'ano. Per quanto riguarda i test per gonorrea e clamidia è quindi importante prelevare campioni dall'ano, dalla gola e dall'uretra (e dalla vagina per gli uomini transgender). Se il medico esegue solamente lo striscio dell'uretra (e della vagina per gli uomini transgender), puoi e devi richiedere anche gli altri due.

È importante informare i propri partner sessuali delle infezioni contratte

Se hai contratto un'infezione sessualmente trasmissibile è importante che informi i tuoi partner sessuali, viste le possibilità di contagio. Disponendo dell'informazione, anche i tuoi partner potranno sottoporsi ai test e, se necessario, iniziare per tempo un trattamento. L'informazione è quindi importante sia per garantire la salute dei tuoi partner sessuali, sia per evitare il ripetuto contagio reciproco all'interno di una relazione sessuale (effetto ping-pong) o la trasmissione ad altre persone.

Soprattutto per quanto riguarda l'HIV, informare i partner può essere difficile. A volte la persona sieropositiva non desidera comunicare il proprio stato ad altri. In questo caso i partner possono essere informati in modo anonimo ad esempio dal medico di un checkpoint. L'informazione dei partner è facoltativa e lasciata alla decisione individuale.

2.6 L'essenziale in breve



Protezione dall'HIV

Non rischi di contrarre l'infezione da HIV se

- usi il preservativo;
- assumi la PrEP;
- hai un rapporto sessuale (senza preservativo e senza PrEP) con un uomo sieropositivo che segue un trattamento antiretrovirale efficace;
- hai un rapporto sessuale con un uomo sieronegativo.

In caso di esposizione a un rischio reale di infezione HIV (penetrazione senza preservativo, senza PrEP o rottura del preservativo con un partner sessuale dallo stato HIV sconosciuto) è necessario assumere una PEP (trattamento d'emergenza) il prima possibile, e comunque entro 48 ore.



Protezione da altre infezioni sessualmente trasmissibili

Per evitare le conseguenze di altre malattie sessualmente trasmissibili puoi:

1. vaccinarti contro le infezioni per le quali esiste questa possibilità (epatite A e B, HPV);
2. ridurre il rischio di trasmissione virale utilizzando i preservativi (e i guanti per il fisting);
3. sottoponendoti ai test e ai trattamenti:
 - regolarmente in caso di diversi partner sessuali;
 - in presenza di sintomi di un'infezione sessualmente trasmissibile;
 - all'inizio di una relazione monogama, se desiderate avere rapporti sessuali senza misure di protezione.





Test necessari a una corretta diagnosi

HIV

Il test HIV è effettuato sul sangue e individua l'infezione indipendentemente dalla via di trasmissione.

Altre infezioni sessualmente trasmissibili

Anche la maggior parte delle altre infezioni può essere individuata mediante test. A seconda dell'infezione ricercata, il test può avvenire sul sangue o sul campione prelevato con lo striscio.

Nel caso dei test per gonorrea e clamidia è tuttavia importante effettuare e analizzare tre strisci: dell'ano, della gola e dell'uretra (nonché della vagina se si tratta di un uomo transgender).

Informare i partner

Se il test determina la presenza di un'infezione sessualmente trasmissibile, dovresti informare i tuoi partner sessuali.



Il piano d'azione urgente: sei parte della soluzione

Come uomo gay hai un rischio più elevato di essere contagiato dall'HIV e da altre infezioni sessualmente trasmissibili, particolarmente diffuse nella comunità gay. Tuttavia, questa situazione può cambiare – con il tuo aiuto: sostieni il piano d'azione dell'Ufficio federale della sanità pubblica e dell'Aiuto Aids Svizzero, dando così prova dell'impegno a favore della tua salute e di quella di tutta la comunità.

3.1 Migliorare la salute sessuale

L'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili sono comuni tra gli uomini gay

In Svizzera, le stime parlano di 85 000 uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini. Nel 2016, circa 250 di essi sono stati diagnosticati portatori di HIV. Si tratta dello stesso dato registrato per la restante popolazione sessualmente attiva (4–5 milioni di persone). Gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini (MSM) sono quindi contagiati dall'HIV con maggiore frequenza rispetto all'insieme della popolazione.

Ma tra gli omosessuali le cifre sono elevate non solo per l'HIV, ma anche per altre infezioni sessualmente trasmissibili come sifilide e gonorrea. E mostrano addirittura un incremento negli ultimi anni.

Secondo le rilevazioni, la maggior parte degli uomini gay fa un uso superiore alla media di protezioni durante i rapporti sessuali. Tuttavia, le infezioni si diffondono con maggiore rapidità per ragioni biologiche ed epidemiologiche:

1. la penetrazione anale è la pratica più a rischio per le infezioni da HIV. Ciò è dovuto alle caratteristiche anatomiche della mucosa intestinale;
2. molti omosessuali hanno rapporti sessuali paralleli. All'interno di queste reti i rapporti sessuali non sicuri sono frequenti;
3. la maggior parte delle trasmissioni dell'HIV proviene da persone che ignorano di essere contagiate. Si ipotizza che, nella metà dei casi, queste persone trasmettano il virus durante le prime settimane dell'infezione, una fase altamente contagiosa (fase di primo-infezione).

L'Ufficio federale della sanità pubblica e i suoi partner s'impegnano in attività per e con gli uomini gay

L'HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili rappresentano per gli omosessuali un rischio non solo individuale. L'elevato numero di casi e la forte dinamica epidemiologica rendono questo tema problematico per la salute dell'intera comunità gay.

Per questo motivo l'Ufficio federale della sanità pubblica attribuisce una priorità particolarmente alta all'attività di prevenzione presso questa popolazione. Insieme all'Aiuto Aids Svizzero e ai centri per la salute checkpoint ha lanciato un piano d'azione con lo scopo di arginare la diffusione dell'HIV e di altre infezioni sessualmente trasmissibili tra gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini.

Il cosiddetto piano d'azione urgente mira a spezzare la dinamica epidemiologica nei punti decisivi: evitare le trasmissioni di HIV durante la fase altamente contagiosa della primoinfezione. In caso di infezione, questa dovrà essere individuata e trattata rapidamente.

e altri centri di salute sessuale offrono test a prezzi vantaggiosi. Le infezioni diagnosticate vengono trattate, le persone colpite non sono più contagiose e i rischi di trasmissione dell'HIV o di un'altra infezione sessualmente trasmissibile si riducono per tutti.

In genere, molti uomini partecipano a queste campagne, impegnandosi così a favore della propria salute, ma anche di quella dell'intera comunità gay. Cogliamo pertanto l'occasione di ringraziare i partecipanti a queste campagne, dai volontari ai gestori di attività commerciali per un pubblico gay, che s'impegnano al massimo affinché le campagne raggiungano il maggior numero possibile di uomini.

Molti uomini partecipano al piano d'azione urgente – impegnandosi per la salute di tutti

Un elemento centrale del piano d'azione urgente sono le campagne SECURION e STARMAN della durata di un mese organizzate annualmente. Durante tali mesi tutti gli uomini gay vengono esortati a proteggersi con particolare cautela, in modo da evitare la trasmissione di nuove infezioni HIV/IST nella comunità. Nel quadro di queste campagne, i checkpoint



Rafforziamo e rinnoviamo il nostro impegno

Finora, il piano d'azione ha dato prova di efficacia, non riuscendo però a spezzare in modo decisivo l'epidemia di HIV, come mostrano le analisi annuali delle nuove diagnosi. Tuttavia, sostenendo in modo sempre più ampio il piano d'azione urgente, la comunità gay si muove in una direzione promettente.

Per questa ragione l'Ufficio federale della sanità pubblica, l'Aiuto Aids Svizzero e i checkpoint continuano a potenziarne gli elementi chiave e ad approfondire la collaborazione con la comunità. L'Ufficio federale della sanità pubblica ritiene che il proprio compito sia non da ultimo quello di informare in modo trasparente in merito agli attuali sviluppi concernenti l'HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili, affinché tutti gli uomini gay dispongano delle basi per assumersi la responsabilità della propria salute.

In particolare questa popolazione deve sapere che è sicuro avere rapporti sessuali senza preservativo né PrEP con un uomo sieropositivo che segue un trattamento antiretrovirale efficace. Al contrario, è rischioso avere rapporti sessuali non protetti (senza preservativo né PrEP) con un uomo che non conosce il proprio stato sierologico. Se questi fatti saranno noti all'intera comunità gay, la prevenzione avrà compiuto un grande passo avanti.

Piano d'azione urgente: integrazione di alcuni aspetti importanti

Ad oggi è ben noto che il rischio individuale di contrarre l'HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili è strettamente legato ad altri aspetti della salute. Per gli uomini gay svolgono ruoli centrali soprattutto la salute mentale e il consumo di generi voluttuari. Questi fattori possono influenzare direttamente il comportamento preventivo durante un contatto sessuale, nonché la disponibilità preliminare a proteggersi e a sottoporsi ai test in caso di necessità.

L'Ufficio federale della sanità pubblica, l'Aiuto Aids Svizzero e i checkpoint ampliano pertanto il piano d'azione urgente includendo anche la salute mentale e il consumo di generi voluttuari. Questi elementi non saranno centrali, ma dovranno comunque essere oggetto di sensibilizzazione. Inoltre, i fornitori di servizi sanitari e le organizzazioni attive nella prevenzione dovranno arricchire le proprie offerte.

3.2 Aree d'intervento principali del piano urgente

Area d'intervento 1

Frenare le trasmissioni dell'HIV durante la fase di primoinfezione e ridurre la carica virale nella comunità

Durante la campagna SECURION della durata di un mese, organizzata annualmente, il maggior numero possibile di uomini gay si protegge con particolare cautela e si sottopone al test HIV nel mese successivo (www.drgay.ch/it/securion). In questo modo le infezioni vengono potenzialmente identificate durante la fase altamente contagiosa della primoinfezione e le catene di contagio da HIV nella comunità gay vengono spezzate. La somministrazione entro tempi brevi del trattamento antiretrovirale agli uomini che ricevono la diagnosi di sieropositività dovrà contribuire a ridurre il numero di persone altamente contagiose dell'intera comunità.

Area d'intervento 2

Ridurre l'intervallo di tempo tra l'infezione da HIV/IST e la diagnosi

L'HIV e le altre infezioni sessualmente trasmissibili vengono diagnosticate entro un massimo di sei mesi dall'infezione. Per raggiungere questo obiettivo l'Aiuto Aids Svizzero, i checkpoint e altre strutture svolgono campagne di screening STARMAN offrendo test a condizioni agevolate (www.drgay.ch/it/starman). Inoltre, gli uomini gay sieropositivi effettuano una volta all'anno il test per l'epatite C. Preferibilmente, i test vengono effettuati nel contesto di un colloquio di consulenza in un centro per la salute specializzato (checkpoint oppure ospedale universitario).

Una diagnosi precoce è importante per ridurre il rischio di trasmissione.

Area d'intervento 3

Ridurre le trasmissioni dopo una diagnosi

Le persone alle quali vengono diagnosticate un'infezione da HIV o altre infezioni sessualmente trasmissibili ottengono un trattamento in tempi rapidi. Per l'HIV l'obiettivo è di portare la carica virale a un livello non rilevabile (undetectable). Una volta raggiunto questo livello, le persone sieropositive non sono più contagiose (www.drgay.ch/it/undetectable). Per le altre infezioni sessualmente trasmissibili l'obiettivo è la cura.

Attività di sostegno 1: migliorare la salute mentale degli uomini gay

A causa dello stress da minoranza gli uomini gay soffrono con maggiore frequenza rispetto alla popolazione generale di problemi mentali tra cui apprensività, scarsa fiducia in sé stessi, omonegatività interiorizzata e depressioni. Questi disturbi possono ripercuotersi sulla salute mentale e sessuale causando, per esempio, ansia, problemi di erezione o riduzione della libido. Per questo sia gli uomini gay sia i professionisti attivi nell'ambito della salute mentale vengono sensibilizzati alle sfide psicologiche che caratterizzano in parte questa popolazione. A livello

sociale vengono affrontate le cause alla base di questi fenomeni. A livello individuale gli uomini gay dovrebbero chiedere aiuto in caso di necessità, ad esempio rivolgendosi ai checkpoint.

Attività di sostegno 2: evitare la trasmissione di HIV e delle epatiti durante il chem sex

Per proteggersi da un'infezione da HIV o da epatite durante il chem sex (cfr. pag. 22) è necessario adottare misure molto specifiche. Le persone che praticano il chem sex dovrebbero rivolgersi a un centro per la salute checkpoint o a un ospedale universitario per informarsi in merito alla PrEP (cfr. pag. 29). L'infezione da epatite C può essere evitata rispettando le regole del safer use (cfr. le pagine Internet www.infodrog.ch e www.saferparty.ch), mentre contro l'epatite A e B è possibile vaccinarsi. Gli uomini gay vengono sensibilizzati ai rischi e alle possibilità di protezione nel contesto del chem sex. I checkpoint forniscono consulenza.

Maggiori informazioni: sintomi, infezioni, link principali

La conoscenza è un rimedio più potenti
contro le infezioni sessualmente
trasmissibili. Di seguito troverete le infor-
mazioni più importanti sull'HIV e
altre infezioni sessualmente trasmissibili.

I Sintomi dell'HIV e di altre infezioni sessualmente trasmissibili

Sintomi frequenti nella prima fase di un'infezione da HIV

(Da alcuni giorni fino a poche settimane dopo la trasmissione dell'HIV)

I sintomi possono comparire singolarmente o in combinazione. Spesso scompaiono dopo tre-dieci giorni, ma possono durare anche più a lungo. Di frequente questi sintomi passano inosservati.

Frequenti:

- febbre
- sudorazione notturna
- linfonodi molto ingrossati, non solo nella zona del collo
- eruzione cutanea

Meno frequenti:

- dolori ai muscoli e alle articolazioni
- diarrea, nausea e vomito
- alterazioni della mucosa in bocca, sul pene o nell'ano

Tosse e raffreddore non sono invece sintomi di un'infezione da HIV.

Infezioni sessualmente trasmissibili: sintomi frequenti

Le infezioni sessualmente trasmissibili possono essere a lungo asintomatiche. I sintomi, quando si presentano, sono simili per molte di queste infezioni. I più frequenti sono:

- bruciore durante la minzione;
- secrezioni dal pene o dall'ano, perdite anormali e inconsuete dalla vagina (per gli uomini transgender);
- prurito, dolore, lesioni cutanee su glande/pene, sull'ano o all'ingresso della vagina (arrossamenti, pustole, noduli, vesciche, verruche, ulcere);
- piaghe in bocca, nella gola o nel retto dopo un rapporto orale o anale;
- dolore nella zona genitale o al basso ventre, in alcuni casi anche durante i rapporti sessuali;
- infiammazione dei linfonodi dell'inguine.

II Le principali infezioni sessualmente trasmissibili

HIV – virus dell’immuno-deficienza umana

La trasmissione dell’HIV avviene tramite rapporti sessuali non protetti e lo scambio di siringhe e aghi usati per iniettare stupefacenti. Subito dopo il contagio, il virus si moltiplica molto rapidamente. Spesso si manifestano lievi sintomi di tipo influenzale, che in genere durano 1–2 settimane. La reazione immunitaria produce anticorpi contro l’HIV, individuabili nel sangue da 2 a 6 settimane dopo il contagio con test HIV di 4^a generazione.

La fase successiva è asintomatica e può durare mesi o anni, ma in questo tempo non si arresta la replicazione del virus né il danno al sistema immunitario. Prima o poi compaiono sintomi aspecifici come raffreddore, febbre, tosse, ecc., finché non si giunge all’ultimo stadio, in cui la grave disfunzione del sistema immunitario comporta la comparsa dell’Aids («Acquired Immunodeficiency Syndrome», in italiano «sindrome da immunodeficienza acquisita»), una malattia caratterizzata da infezioni e tumori potenzialmente letali.

Ad oggi, con il trattamento antiretrovirale è possibile frenare la riproduzione del virus. Benché l’infezione non sia curabile, il

trattamento permette al sistema immunitario di recuperare forza e consente di condurre una vita sostanzialmente sana e normale. Minore è l’intervallo di tempo tra il contagio e l’inizio del trattamento, maggiori saranno i benefici. Ad oggi, anche quando l’infezione da HIV viene scoperta già nello stadio di Aids, si dispone della reale possibilità di far regredire l’immuno-deficienza o di ritardarne la comparsa per anni.

HPV – papillomavirus umano

L’HPV rientra tra le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) più frequenti a livello mondiale. Questa infezione si trasmette principalmente con i rapporti sessuali, ma il contagio è possibile in seguito a un contatto fisico intenso o alla mancanza d’igiene. Il rischio di infezione può essere favorito anche dalla rasatura delle zone intime o da ferite provocate dai piercing.

Alcuni tipi di papillomavirus possono determinare l’insorgenza di tumori. Particolarmente frequente tra le donne e gli uomini transgender è il cancro del collo dell’utero. Anche tumori anali o alla gola – benché più rari – possono essere conseguenza dell’HPV.

Più spesso, tuttavia, determinati tipi di HPV sono causa di condilomi. Queste verruche dalla forma a punta si manifestano soprattutto nella giunzione tra la pelle e la mucosa: nella zona anale, sul prepuzio (nella zona della vagina e sulla vulva per gli uomini transgender), più raramente in bocca. Non sono dolorose, ma possono provocare prurito.

Le verruche genitali vengono trattate con pomate, laser, incisione o crioterapia. Le ricadute sono frequenti. Per questo è necessario effettuare controlli successivi per un periodo prolungato.

Sifilide

La sifilide è un'infezione sessualmente trasmissibile dal decorso cronico, causata dal batterio *Treponema pallidum*. La sifilide evolve in tre tappe. Al primo stadio, l'infezione si manifesta con un'ulcera indolore nella regione infetta (pene, vulva o mucosa vaginale per gli uomini transgender, labbra, bocca, gola, ano o retto), che scompare spontaneamente dopo qualche settimana. A seconda della localizzazione queste lesioni passano spesso inosservate. Al secondo stadio, la malattia si manifesta con un'eruzione cutanea su tutta la pelle, il palmo delle mani, la pianta dei piedi, gli organi genitali e in bocca. Anche queste eruzioni cutanee scompaiono spontaneamente. Al terzo stadio, la malattia provoca, spesso dopo anni, gravi lesioni agli organi interni

e anche al cervello e al sistema nervoso.

Particolarmente contagiose sono le ulcere del primo stadio, anche quelle non visibili poste nell'ano o in bocca. Contagiose sono anche le lesioni umide del secondo stadio sugli organi genitali e nell'ano. Per questo motivo, la sifilide è trasmessa attraverso il sesso orale, il rimming (anilingus), il bacio alla francese come pure la penetrazione anale non protetta. La sifilide può essere trattata mediante un'iniezione di penicillina nei primi due stadi della malattia. Più dell'80 per cento delle persone colpite dalla sifilide sono uomini, di cui più del 60 per cento è contagiato attraverso un contatto omosessuale.

Gonorrea

La gonorrea, comunemente detta anche scolo, è una delle infezioni sessualmente trasmissibili più comuni a livello mondiale. È causata dal batterio *Neisseria gonorrhoeae*. I sintomi della malattia, che possono comparire già a partire dal secondo giorno dopo il contagio, dipendono dalla sede d'infezione. Può trattarsi di bruciore durante la minzione e di una secrezione purulenta attraverso l'uretra o di bruciori e talvolta di una secrezione purulenta dall'ano. Per contro non vi è solitamente alcun sintomo dell'infezione nella vagina, nel retto e in gola.

Il batterio della gonorrea è trasmesso, a seconda della regione infetta, mediante la penetrazione vaginale e anale non protetta, il sesso orale non protetto, il rimming (anilingus) e la mancanza d'igiene. La gonorrea può provocare un'infezione della prostata e dell'epididimo e, più raramente, un'infezione delle articolazioni, degli organi interni e delle tube (per gli uomini transgender).

Numerosi ceppi di *Neisseria gonorrhoeae* sono resistenti a vari antibiotici. In caso di infezione da gonorrea, è quindi consigliabile recarsi da uno specialista.

Clamidiosi

Anche le infezioni da clamidia, causate dal batterio *Chlamydia trachomatis*, sono molto frequenti. Le vie di trasmissione sono simili a quelle della gonorrea. I sintomi sono nella maggior parte dei casi meno pronunciati e possono passare inosservati più facilmente. La maggior parte degli uomini con un'infezione da clamidia non presenta alcun sintomo o soltanto disturbi lievi.

L'infezione può essere trattata con gli antibiotici.

LGV – linfogranuloma venereo

Il LGV è causato da una forma speciale del batterio *Chlamydia trachomatis* (nota specificatamente come L1, L2 e L3). Questo batterio provoca spesso cicatrici gravi e purulente al pene o al retto nonché infiammazioni purulente sotto forma di ascessi nei linfonodi della zona infetta. Fino a poco tempo fa, il LGV era molto raro. Negli ultimi anni si constata tuttavia una recrudescenza della malattia nelle grandi città europee soprattutto tra gli uomini che hanno rapporti sessuali con altri uomini, specie se sieropositivi.

Anche questa forma di clamidia può essere trattata mediante antibiotici per bocca, a condizione che non vi siano cicatrici.

Epatite A e B

L'epatite B è una malattia infettiva del fegato provocata dal virus dell'epatite B (VHB). Quest'ultimo è trasmesso mediante i liquidi dell'organismo (soprattutto il sangue e le secrezioni genitali) di persone contagiate, principalmente in caso di condivisione di siringhe o rapporti sessuali (genitali, anali e orali), ma anche mediante lesioni minime della pelle e delle mucose.

Nel quadro classico di un'epatite B acuta, da 45 a 180 giorni dopo l'infezione si manifestano sintomi generali aspecifici come mancanza

di appetito, nausea, vomito, dolori addominali e talvolta dolori articolari, febbre ed eruzioni cutanee. L'itterizia non compare in tutti i casi. Circa un terzo delle persone colpite presenta un decorso asintomatico; nella maggior parte dei casi, l'epatite B acuta guarisce completamente. Dal 5 al 10 per cento delle persone contagiate in età adulta sviluppa tuttavia un'epatite B cronica, che può portare a una cirrosi o a un tumore del fegato.

Un'infezione cronica è molto difficile da trattare e non può essere curata con i medicinali. Per questo la vaccinazione contro l'epatite B è raccomandata a tutte le persone sessualmente attive.

Gli uomini gay dovrebbero inoltre vaccinarsi anche contro l'epatite A. La trasmissione dell'epatite A, infatti, avviene per via fecale-orale, ossia gli agenti patogeni giungono nell'organismo in modo diretto o indiretto tramite le feci. Nei rapporti anali vi è il rischio che il contagio avvenga attraverso le mani a causa della mancanza d'igiene.

Epatite C

L'epatite C è una malattia infettiva del fegato provocata dal virus dell'epatite C (VHC). L'agente responsabile della malattia è trasmesso principalmente mediante il sangue. I contagi per via sessuale sono relativamente rari, con una frequenza maggiore solo tra gli uomini gay sieropositivi. È inoltre possibile il contagio attraverso peni, preservativi, pugni, guanti, dildo ecc. contaminati da sangue infetto.

Il decorso clinico di un'infezione acuta da epatite C è molto variabile. Nella maggior parte dei casi l'infezione ha un decorso asintomatico. In altre persone, da sei a nove settimane (fino a 6 mesi) dopo l'infezione compaiono sintomi come mancanza di appetito, nausea, vomito, dolori addominali e talvolta dolori articolari, febbre ed eruzioni cutanee. Nel 5–10 per cento dei casi, la malattia si manifesta anche con un'itterizia, che comporta una colorazione gialla della pelle, delle mucose e degli occhi, nonché urine scure e feci chiare.

L'epatite C acuta guarisce completamente nel 20–30 per cento dei casi. Nel 70–80 per cento dei pazienti si sviluppa invece un'infezione cronica, con un rischio di cirrosi o tumore del fegato. Trattamenti efficaci per curare l'epatite C sono disponibili da qualche anno. Non esiste un vaccino.

III Indirizzi per informazione, consulenza, test e trattamento

Informazioni online

www.mycheckpoint.ch

La pagina Internet dei checkpoint, i centri per la salute degli uomini gay, presenta una panoramica delle offerte, da test e trattamenti per HIV/IST fino a psicoterapia e consulenze psicosociali.

www.drgay.ch

Questa pagina Internet contiene molte informazioni riguardanti la salute degli uomini gay. Sulla pagina è possibile porre domande riguardanti aspetti della sessualità gay e ricevere risposte da specialisti del settore. Il sito è gestito dall'Aiuto Aids Svizzero.

www.myprep.ch

Tutto sulla PrEP. La pagina Internet è gestita da varie organizzazioni svizzere attive nell'ambito dell'HIV e impegnate a favore della salute degli omosessuali.

www.mysize.ch

Creata dall'Associazione marchio di qualità per preservativi, mySize.ch aiuta con un tono spiritoso a trovare il preservativo giusto.

www.aids.ch

La pagina dell'Aiuto Aids Svizzero contiene ampie informazioni sull'HIV e sulle infezioni sessualmente trasmissibili.

www.lovelife.ch

È il portale della campagna LOVE LIFE dell'Ufficio federale della sanità pubblica, dell'Aiuto Aids Svizzero e di Salute sessuale Svizzera. Contiene molte informazioni, la rubrica specifica «Gay Life» e un tool online per valutare il rischio di contrarre l'HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili.

Sigla editoriale

© Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)
Editore: UFSP, Unità di direzione sanità pubblica, novembre 2018

Informazioni

Divisione malattie trasmissibili,
UFSP, 3003 Berna
telefono +41 (0)31 323 88 11,
epi@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch/pnhi

La presente pubblicazione è disponibile anche in tedesco, francese e inglese. Può essere inoltre scaricata in formato PDF all'indirizzo www.bag.admin.ch/hsh

Responsabile del progetto

- Steven Derendinger, responsabile del progetto MSM (UFSP)

Accompagnamento del progetto

- dott. Axel J. Schmidt (UFSP, ospedale cantonale di San Gallo, Sigma Research / London School of Hygiene and Tropical Medicine)
- Andreas Lehner (Aiuto Aids Svizzero)

Redazione

Leporis Communication,
Zurigo, Stéphane Praz

Grafica e composizione

TKF Kommunikation & Design
t-k-f.ch

Ordinazioni

UFCL, Pubblicazioni federali,
3003 Berna
www.bundespublikationen.admin.ch
Numero d'ordinazione UFCL:
311.933.d

Riproduzione

autorizzata con indicazione della fonte (anche per gli estratti)
Stampato su carta sbiancata senza cloro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



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

