

# La tua sessualità – I tuoi diritti

Informazioni per giovani  
in lingua facile





## Contenuto

Introduzione.....	pagina 2
Hai il diritto di vivere la tua sessualità.....	pagina 4
Hai il diritto di informarti sui metodi contraccettivi Hai il diritto di usare dei metodi contraccettivi.....	pagina 8
In caso di gravidanza sei tu a decidere.....	pagina 13
Hai il diritto di proteggerti dalle malattie sessuali.....	pagina 16
Hai il diritto di andare dal medico.....	pagina 19
Nessuno ha il diritto di molestarti o toccarti se non vuoi.....	pagina 20
Hai il diritto di decidere del tuo corpo.....	pagina 23
Hai il diritto di decidere da solo se sposarti.....	pagina 24
Hai gli stessi diritti di tutte le altre persone.....	pagina 26
Informazioni in internet.....	pagina 28
Impressum	

## Introduzione

La sessualità fa parte della vita di **tutte** le persone, a ogni età.

La sessualità ha delle **regole**.

Queste regole sono **importanti**.

Ti proteggono.

In questo opuscolo ti spieghiamo quali sono queste regole.



**Precisazione:**

In questo opuscolo, a volte parliamo di uomini, a volte di donne.

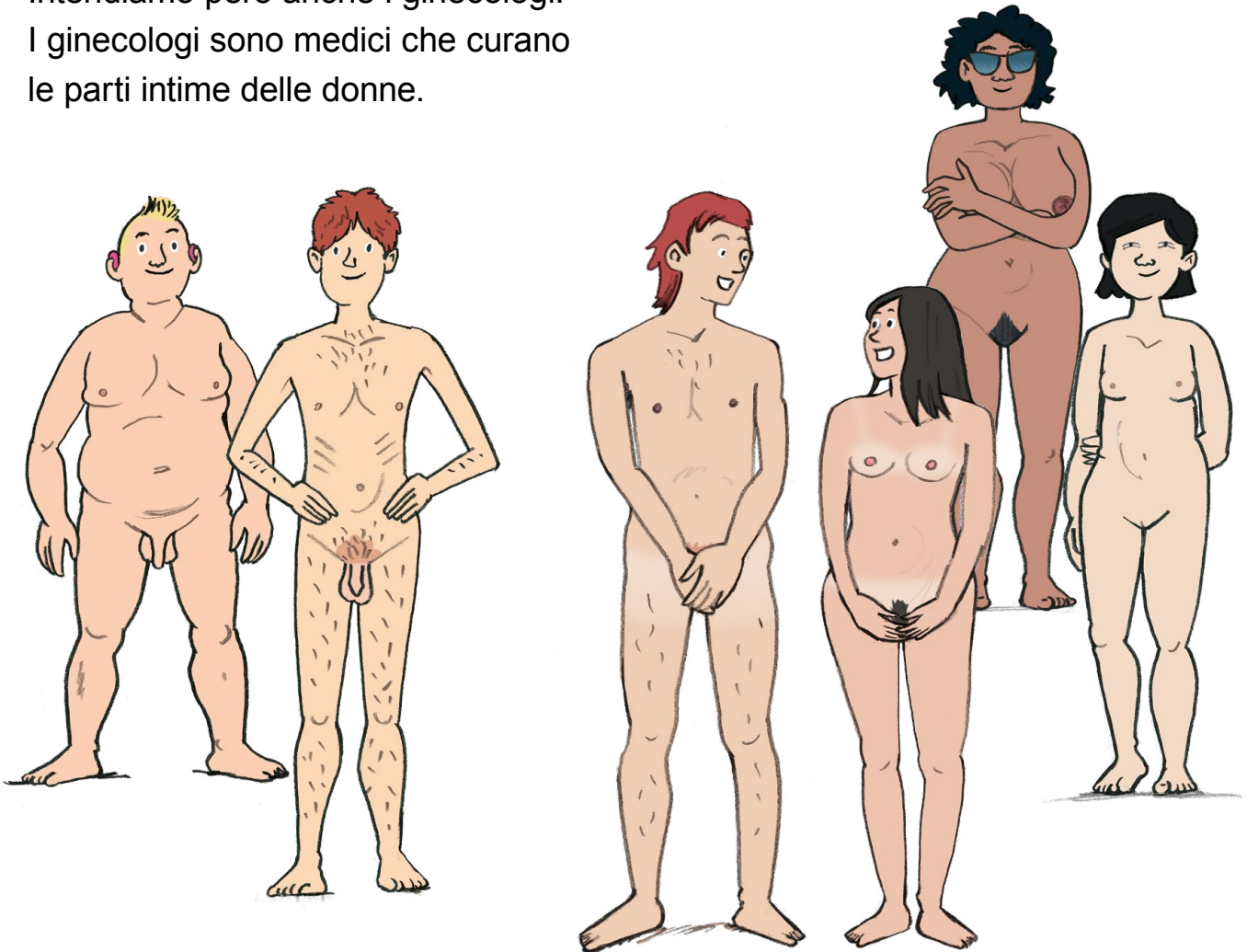
**Alterniamo** per non escludere nessuno.

Intendiamo comunque sempre uomini **e** donne.

Ad esempio, parliamo di ginecologhe.

Intendiamo però anche i ginecologi.

I ginecologi sono medici che curano le parti intime delle donne.



## Hai il diritto di vivere la tua sessualità

Ognuno vive la propria sessualità in modo **diverso**.

Si può vivere la sessualità ad esempio **da soli**:

Molti uomini si accarezzano il **pene**.



Molte donne si accarezzano la **vulva**.

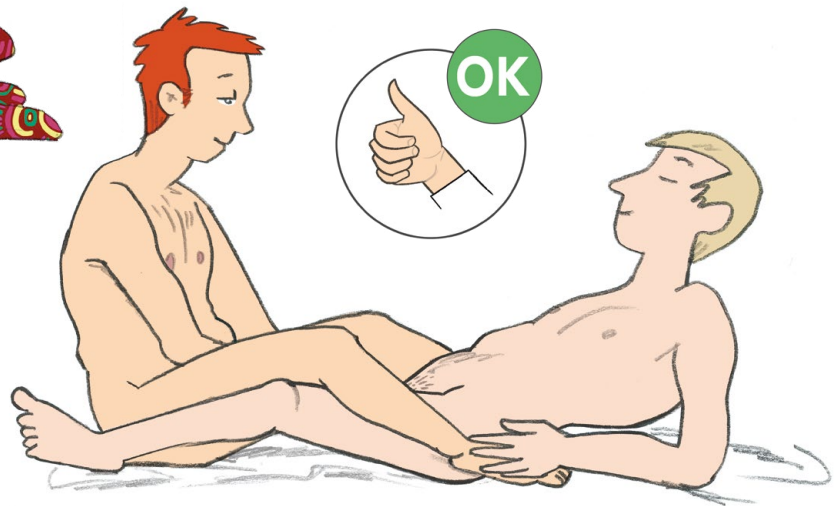


Questa pratica si chiama **autoerotismo**.

Si può vivere la sessualità **in due**.  
Ad esempio: baciarsi, abbracciarsi o  
avere un rapporto sessuale.

Per **rapporto sessuale** s'intende:

- sesso tra uomo e donna,
- sesso tra due donne,
- sesso tra due uomini.



In Svizzera esistono delle **regole** per i rapporti sessuali:

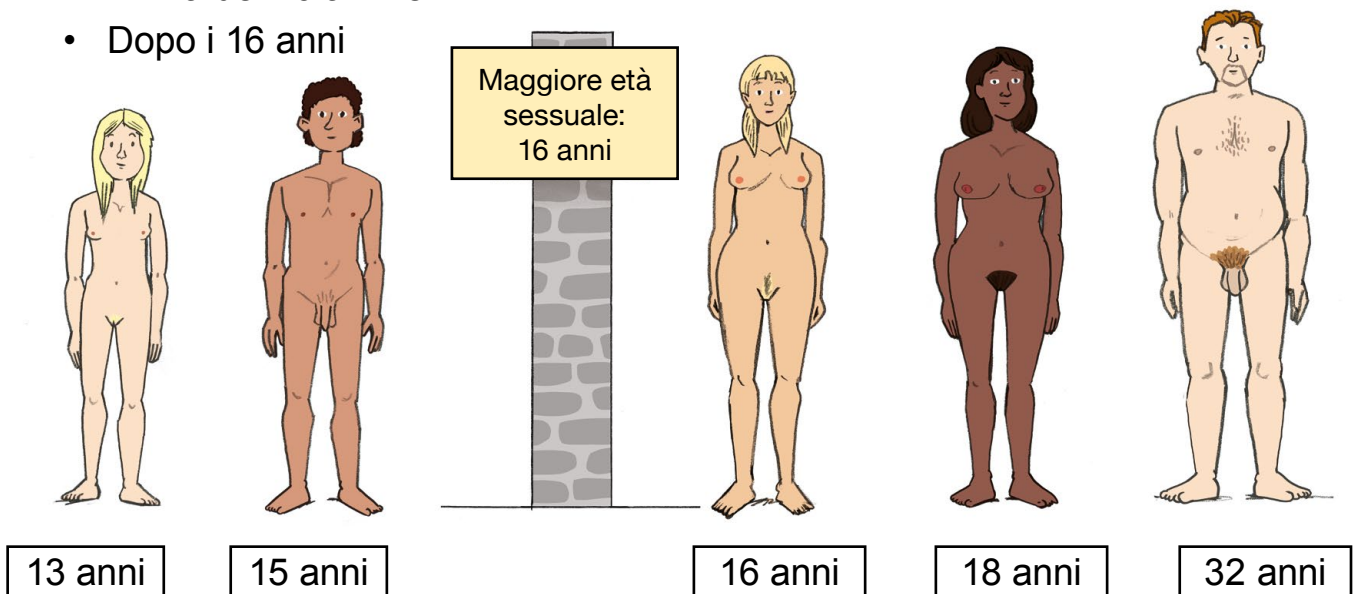
- **Entrambe le persone** devono essere d'accordo.
- **Nessuno** ha il diritto di costringerti.
- Anche tu non puoi costringere **nessuno**.
- Un adulto di riferimento non ha il diritto di avere rapporti sessuali con giovani che hanno meno di 18 anni.  
Un adulto di riferimento è ad esempio:  
un insegnante, un'educatrice, un allenatore di calcio.
- Devi rispettare la **maggiore età sessuale**.

La maggiore età sessuale si raggiunge a 16 anni.

La maggiore età sessuale serve a **proteggere** i giovani **fino a 16 anni** dai rapporti sessuali **non voluti**.

**Le regole per i rapporti sessuali sono diverse:**

- Prima dei 16 anni e
- Dopo i 16 anni





## Hai meno di 16 anni?

Allora hai il diritto di avere rapporti sessuali con persone che hanno:

- **al massimo 3 anni più di te, o**
- **al massimo 3 anni meno di te.**

Un esempio:

Tina e Alex stanno insieme.

Tina ha 15 anni. Alex ha 19 anni.

Tina e Alex hanno il diritto di avere rapporti sessuali? **No.**

Tina **non ha ancora 16 anni.**

Può avere rapporti con una persona che ha **al massimo 3 anni in più** di lei.

Alex ha **4 anni in più** di Tina.

## Hai 16 anni o più?

Allora hai il diritto di avere rapporti sessuali con persone che hanno:

- **almeno 16 anni, o**
- **al massimo 3 anni meno di te.**

Un esempio:

Tina ha 17 anni. Alessia ha 15 anni.

Tina e Alessia hanno il diritto di avere rapporti sessuali? **Si.**

Tina ha **più di 16 anni.**

Può avere rapporti con una persona che ha **al massimo 3 anni in meno** di lei.

Alessia ha 2 anni in meno di Tina. Quindi hanno il diritto di avere rapporti sessuali.



## Hai il diritto di informarti sui metodi contraccettivi

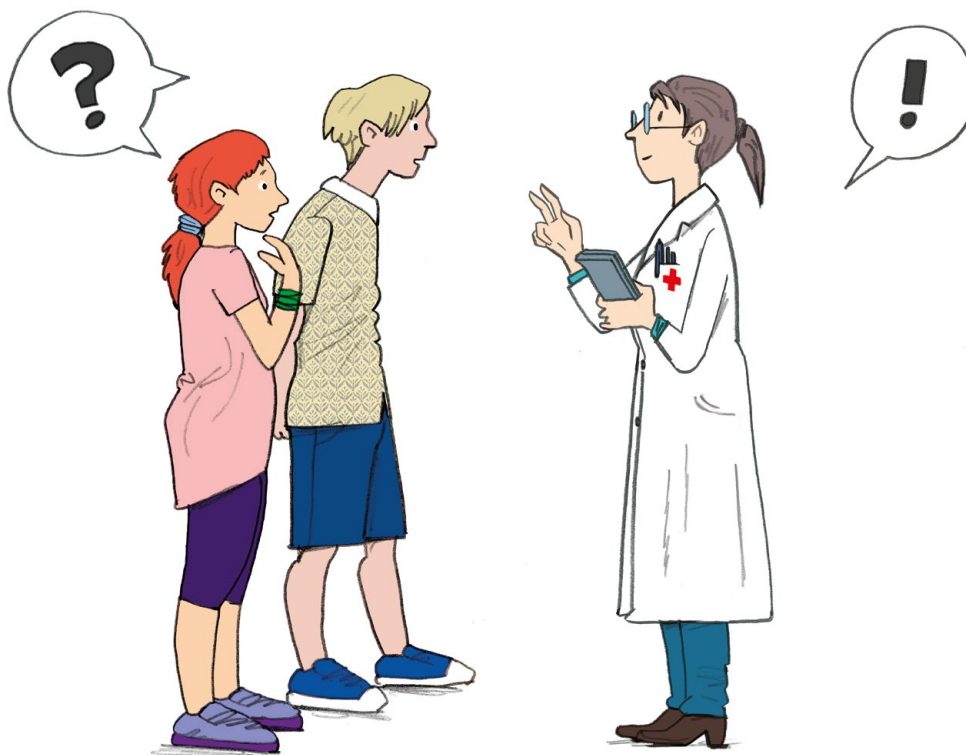
## Hai il diritto di utilizzare dei metodi contraccettivi

I metodi contraccettivi ti proteggono da una **gravidanza**.

Alcuni metodi contraccettivi ti proteggono anche dalle **malattie**.

Hai il diritto di informarti sui vari metodi contraccettivi.

Puoi chiedere ad esempio ai tuoi genitori o alla tua ginecologa.



Puoi anche rivolgerti a un centro di salute sessuale.

Un centro di salute sessuale è un luogo sicuro dove chiedere informazioni e aiuto.

Esistono **diversi** metodi contraccettivi.

Nei grandi magazzini trovi ad esempio i **preservativi**.



Esistono anche dei metodi contraccettivi **ormonali**.

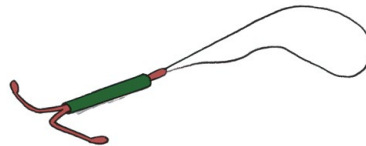
La donna assume degli ormoni.

In questo modo, gli ormoni impediscono alla donna di rimanere incinta.

Sono ad esempio: la **pillola**



o la **spirale ormonale**.



Desideri usare un metodo contraccettivo **ormonale**?

Parlane con la tua **ginecologa**.

Ti spiegherà:

- Quali metodi contraccettivi ormonali sono adatti a te.
- Come utilizzarli correttamente.

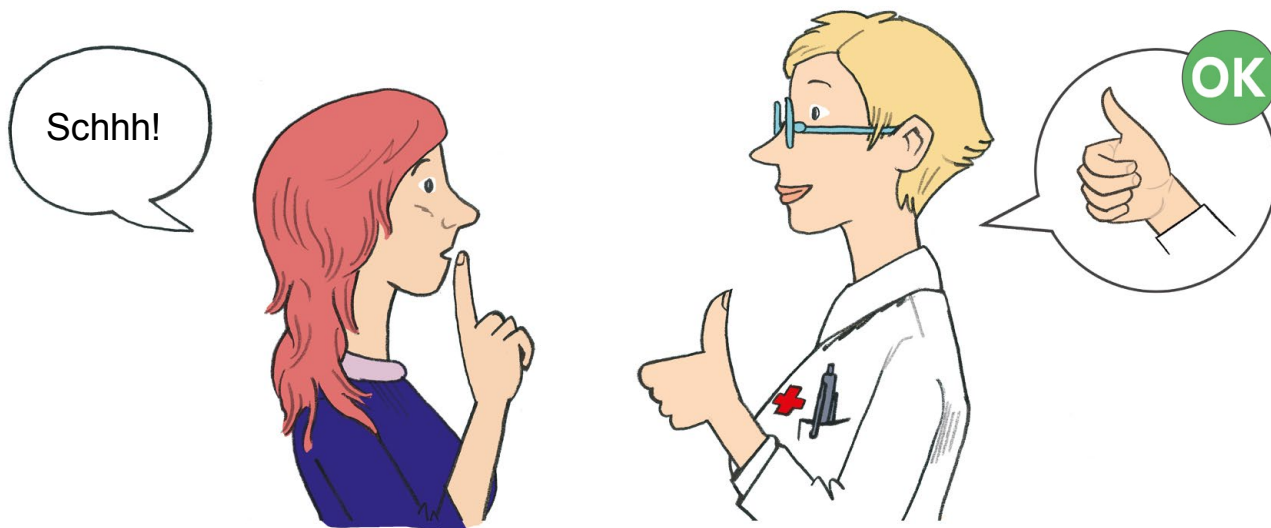
Solo se utilizzi **bene** questi metodi ti proteggeranno da una gravidanza non voluta.

La ginecologa è tenuta a mantenere il **segreto professionale**.

Significa che non deve parlare di te con **nessuno**.

Nemmeno con i tuoi genitori o con la tua educatrice.

Può parlarne solo se sei d'accordo.



**Unica condizione:** devi essere **in grado di intendere e di volere**.

Significa che capisci quello che ti spiega la ginecologa.

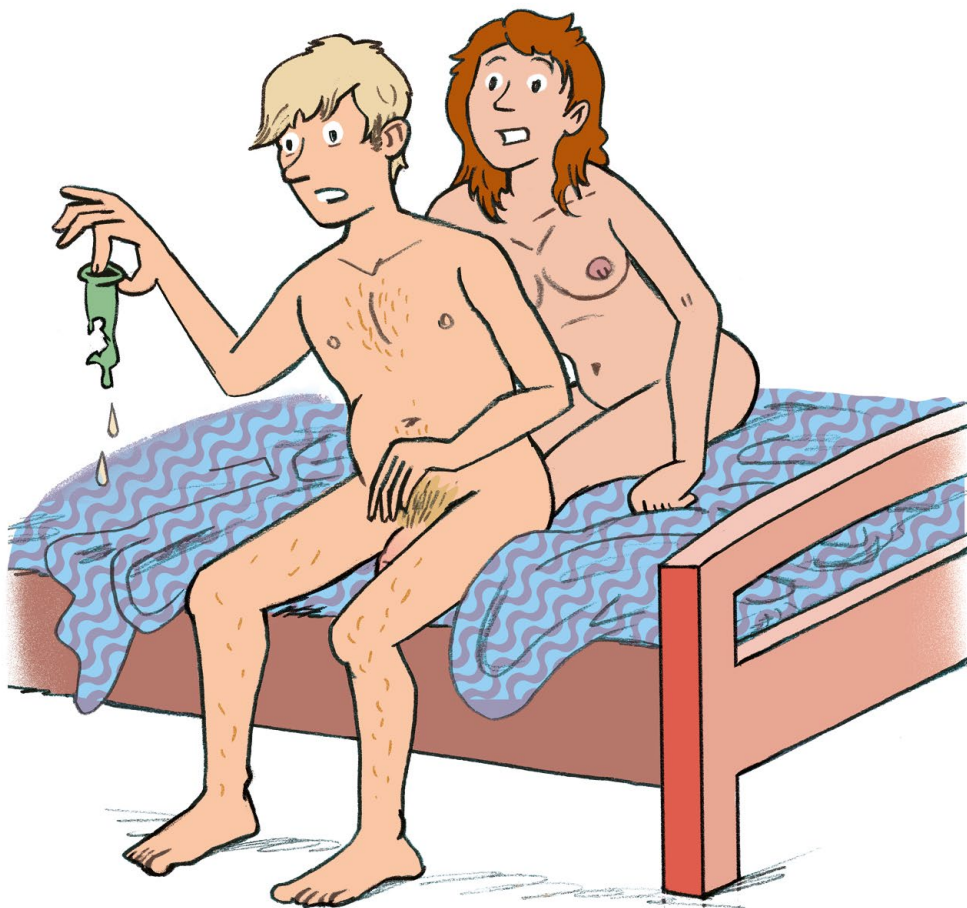
A volte i metodi contraccettivi non funzionano.

Ad esempio: durante il rapporto sessuale si rompe il preservativo.

Si parla di fallimento del metodo contraccettivo.

Può succedere a tutti.

In questi casi la donna potrebbe rimanere incinta, nonostante abbia utilizzato un metodo contraccettivo.



Se il metodo contraccettivo fallisce, la donna può prendere la **pillola del giorno dopo**.

La pillola del giorno dopo impedisce una gravidanza non voluta.

Perché funzioni bisogna però prenderla **entro 5 giorni** dal rapporto sessuale.

Puoi chiedere la pillola del giorno dopo ad esempio in farmacia.

Puoi ottenerla anche nei centri di salute sessuale.



## In caso di gravidanza sei tu a decidere

Sei incinta?

Hai **meno di 18 anni**?

Hai il diritto di decidere cosa fare.

Anche se sei ancora minorenne.

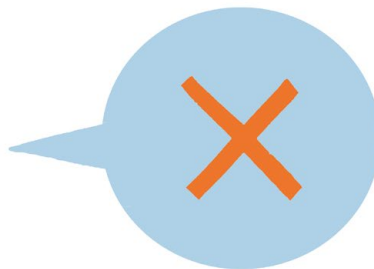
**Unica condizione:** devi essere **in grado di intendere e di volere**.

Significa che capisci quello che la dottoressa o la consulente ti spiega.



Esistono **3 possibilità**:

1. Interrompere la gravidanza.



2. Portare a termine la gravidanza e tenere il bambino.  
La tua consulente ti spiega cosa significa esattamente.



3. Portare a termine la gravidanza e dare il bambino in **adozione**.  
Adozione significa che il bambino avrà degli altri genitori.





Desideri **interrompere** la gravidanza?

Hai **meno di 16 anni**?

In questo caso devi **assolutamente** parlarne con una consulente in salute sessuale.



Alla consulente puoi chiedere qualsiasi cosa.

Lei deve spiegarti tutto chiaramente.

Puoi anche farti accompagnare da qualcuno.

Ad esempio dal tuo ragazzo o dai tuoi genitori.

Desideri portare a termine la gravidanza?

La consulente può aiutarti.

## Hai il diritto di proteggerti dalle malattie sessuali

Durante i rapporti sessuali si possono contrarre diverse malattie sessuali.

Si chiamano: **malattie sessualmente trasmissibili** (MST).

Ad esempio: l'HIV, i papillomavirus (HPV) o l'epatite.

Spesso **non** ti accorgi di aver contratto una malattia sessuale (MST).

E spesso **non** ti accorgi nemmeno se altre persone hanno una malattia sessuale (MST).

Quando si fa sport, ci si può proteggere dagli infortuni.



Anche nei rapporti sessuali, ci si può proteggere **dalle malattie sessuali** (MST).

Hai il diritto di **informarti** sulle malattie sessuali (MST).

Ad esempio puoi parlarne con il tuo medico o con una consulente in salute sessuale.

**È importante** che ti informi bene.

In questo modo puoi **proteggerti** meglio dalle malattie sessuali.

Il modo migliore per proteggersi sia per gli uomini che per le donne è usare il **preservativo** durante i rapporti sessuali.



Il medico ti può anche **vaccinare** contro alcune malattie sessuali.  
Una vaccinazione è un'iniezione nel braccio.



**Attenzione:**

Hai avuto rapporti sessuali **senza usare il preservativo?**

Forse hai contratto una malattia sessuale.

Allora rivolgiti a un medico o a una consulente in salute sessuale.

## Hai il diritto di andare dal medico

Hai il diritto di andare dal medico.

**Non** sei obbligato a dirlo ai tuoi genitori.

**Non** è necessario che un adulto ti accompagni.

Puoi decidere tu se dirlo o no.

**Unica condizione:** sei **capace di intendere e di volere**.

Significa che capisci quello che ti fa e ti spiega il medico.



Il tuo medico deve mantenere il **segreto professionale**.

Il segreto professionale significa che il tuo medico

**non** deve parlare di te con nessuno.

Può parlarne con altre persone solo se sei d'accordo.

Ma, se bisogna prendere una decisione difficile,

il medico è autorizzato a informare i tuoi genitori.

Ad esempio per un'operazione.

## Nessuno ha il diritto di molestarti o toccarti se non vuoi

Il tuo corpo ti appartiene.

Solo tu decidi chi ha il diritto di toccarti.

**Questo vale anche per la tua famiglia e per i tuoi amici.**

Prova ad immaginarti che qualcuno ti tocca in una **parte intima**.

Ad esempio ti tocca il seno o il sedere ma tu **non** vuoi.

In questo caso si parla di **violenza sessuale**.



Prova ad immaginarti che qualcuno fissa il tuo seno o il tuo sedere.  
Oppure fa delle battute sessuali su di te.  
In questo caso si parla di **molestie sessuali**.



Le violenze sessuali e le molestie sessuali sono **vietate**.  
Hai il diritto di **difenderti**.  
Hai il diritto di **dire NO**.

Puoi anche **chiedere aiuto**.  
Ad esempio alla tua famiglia o alla tua educatrice.

**Nessuno** ha il diritto di fotografare o filmare il tuo corpo nudo senza chiederti il permesso.

**Nessuno** può inviarti foto o filmati di una persona nuda senza chiederti il permesso.

Né sul telefonino né per e-mail.



Hai **meno di 16 anni**?

Allora **nessuno** può mandarti o mostrarti un **film porno**.

Un film porno mostra delle persone che hanno rapporti sessuali.

Nei film porno il pene e la vulva sono ben visibili.

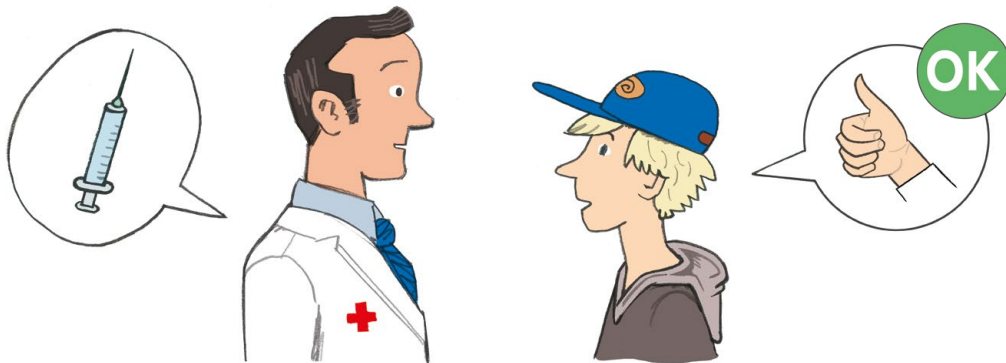


## Hai il diritto di decidere del tuo corpo

Il tuo corpo ti appartiene.

Solo **tu** puoi decidere cosa fare con il tuo corpo.

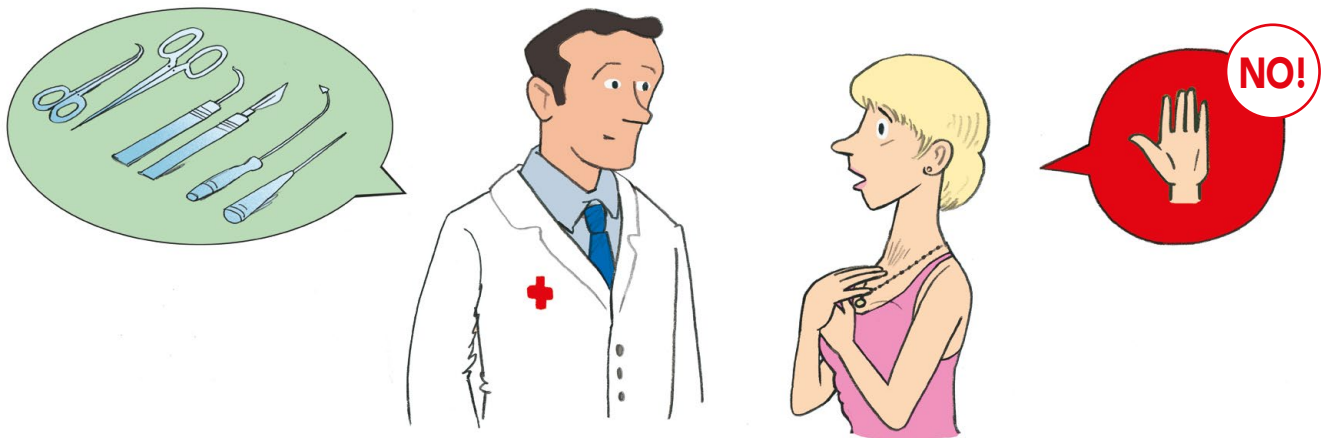
Sia dal medico sia all'ospedale.



Il medico deve **informarti** bene **prima** di un trattamento o di un'operazione.

Devi **essere d'accordo** con il trattamento o con l'operazione.

Anche nel caso di un'operazione al pene o alla vulva.



## Hai il diritto di decidere da solo se sposarti

Hai **18 o più anni**?

Sei **capace di intendere e di volere**?

Se sei capace di intendere e di volere,  
capisci cosa significa per te il matrimonio.

Allora hai il diritto di sposarti.

Anche se hai una curatrice.

Sei libero di decidere **chi** sposare.

Anche due donne o due uomini hanno il diritto di sposarsi.



**Nessuno** può costringerti a sposarti o impedirti di sposarti.  
Non importa qual è la tua religione  
o il tuo paese d'origine.

Qualcuno ti costringe a sposarti?  
Qualcuno ti impedisce di sposarti?  
E tu **non** sei d'accordo?  
Allora puoi dire **NO**.

Chiedi aiuto a scuola o a una consulente in salute sessuale.



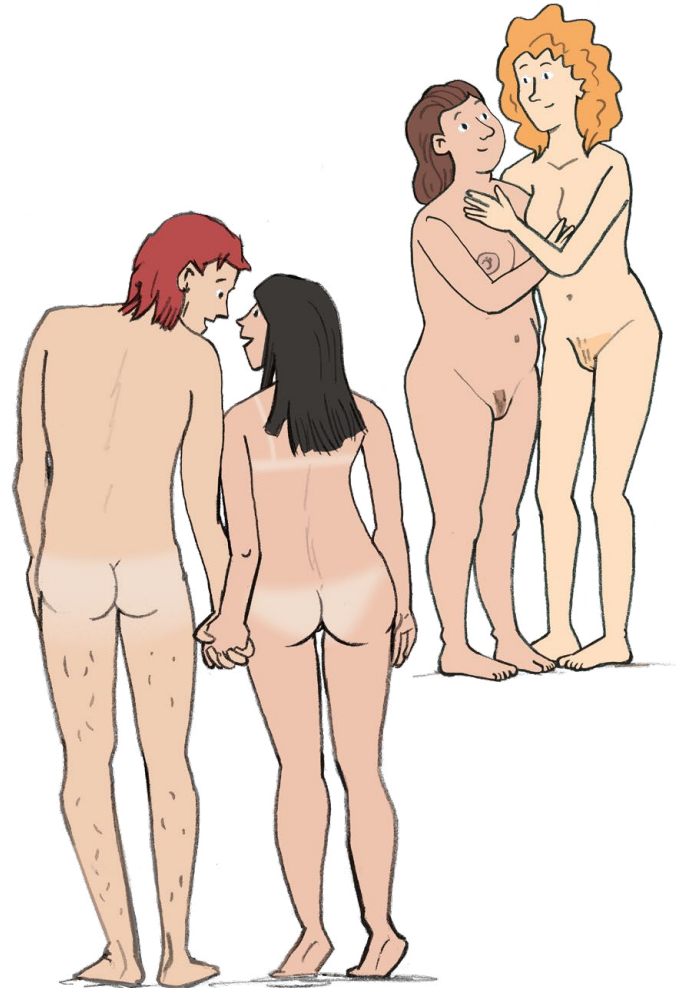
## Hai gli stessi diritti di tutte le altre persone

Tutte le persone hanno gli stessi diritti.

La società deve trattare tutte le persone allo stesso modo.

Ad esempio:

- le donne devono essere trattate come gli uomini,
- le persone con disabilità come le persone senza disabilità,
- le donne che amano le donne come le donne che amano gli uomini,
- gli uomini che amano gli uomini come gli uomini che amano le donne,
- le persone con la pelle scura come le persone con la pelle chiara.



Ci sono **donne** che si sentono **uomini**.

O uomini che si sentono donne.

La società deve rispettare anche loro come tutti gli altri.

Nessuno deve essere **discriminato** a causa del suo genere, del suo orientamento sessuale, della sua origine o della sua disabilità.

Essere discriminato significa **non** essere rispettato come le altre persone, essere trattato **peggio** degli altri.

Ad esempio:

- Nessuno ha il diritto di picchiare una persona perché è omosessuale.
- Nessuno ha il diritto di offendere una persona a causa della sua disabilità.

È **vietato**.

Vieni discriminato?

Hai il diritto di ricevere aiuto.



## Informazioni in internet

### Sito web in lingua facile:

[www.salute-sessuale.ch/in-caso-di-emergenza](http://www.salute-sessuale.ch/in-caso-di-emergenza)

### Siti web in lingua standard:

<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>	(bisogno di parlare)
<a href="http://www.ti.ch/infogiovani">www.ti.ch/infogiovani</a>	(per giovani)
<a href="http://www.atgabbes.ch">www.atgabbes.ch</a>	(per persone con disabilità)
<a href="http://www.salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza">www.salute-sessuale.ch/centri-di-consulenza</a>	(salute sessuale)
<a href="http://www.eoc.ch/coss">www.eoc.ch/coss</a>	(salute sessuale - Svizzera italiana)
<a href="http://www.tgns.ch">www.tgns.ch</a>	(per persone transgender)
<a href="http://www.zonaprotetta.ch">www.zonaprotetta.ch</a>	(per persone omosessuali)
<a href="http://www.imbarcoimmediato.ch">www.imbarcoimmediato.ch</a>	(comunità omosessuale, bisessuale e transgender)
<a href="http://www.inter-action-suisse.ch">www.inter-action-suisse.ch</a>	(per persone intersessuali, in francese e tedesco)
<a href="http://www.mysize.ch">www.mysize.ch</a>	(preservativi)
<a href="http://www.lovelife.ch">www.lovelife.ch</a>	(malattie sessuali)
<a href="http://www.aiuto-alle-vittime.ch">www.aiuto-alle-vittime.ch</a>	(violenze sessuali)
<a href="http://www.aspi.ch">www.aspi.ch</a>	(protezione dell'infanzia)
<a href="http://www.matrimonioforzato.ch">www.matrimonioforzato.ch</a>	(matrimoni forzati)



# Impressum

Edizione:

La versione in tedesco di questo opuscolo (« Klipp und klar ») è stata pubblicata da Lust und Frust, il centro zurighese specializzato in educazione sessuale e dai servizi di medicina scolastica della città di Zurigo. La versione in italiano è stata adattata e aggiornata da SALUTE SESSUALE SVIZZERA.

Editrice:

SALUTE SESSUALE SVIZZERA, [www.salute-sessuale.ch](http://www.salute-sessuale.ch)

\* **SANTÉ SEXUELLE**  
**SEXUELLE GESUNDHEIT**  
**SALUTE SESSUALE**  
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

Testo e redazione:

Cornelia Maissen, Lilo Gander (Lust und Frust)

Gruppo d'accompagnamento:

Hansruedi Bischofberger (Heilpädagogische Schule, Zürich) Hannah Labusch (Heilpädagogische Schule, Zürich), Prof. Peter Mösch Payot, giurista, (Hochschule Luzern)

Adattamento e aggiornamento:

Caroline Jacot-Descombes, Stefania Maddalena, Céline Berset (SALUTE SESSUALE SVIZZERA)

Responsabile della pubblicazione:

Céline Berset

Illustrazioni e layout:

Diego Balli

Traduzione in lingua facile: Pro Infirmis, Servizio di Lingua facile  
1ª edizione in italiano, 2023: 2'000 copie



Questo opuscolo e altri materiali d'informazione e d'intervento sono ottenibili nel nostro shop:  
[shop.salute-sessuale.ch/it/home](http://shop.salute-sessuale.ch/it/home)

Opuscolo realizzato con il contributo finanziario di:



insieme



pro infirmis

YOUWiTA

