



Relazioni e sessualità:

Informazioni per persone con sindrome di Down e i loro familiari

Questa guida fornisce delle informazioni riguardo alle relazioni. Può essere usata per avviare una conversazione fra persone con sindrome di Down e i loro familiari in merito alle relazioni, la sessualità, la salute, i diritti e il consenso.

Se desideri dei consigli o maggiori informazioni, puoi parlare con la tua famiglia, gli educatori o il personale sanitario.

Questo documento è stato elaborato da Down Syndrome Australia.

La traduzione in italiano è stata curata per CoorDown da Laura Simontacchi con il permesso dell'associazione Down Syndrome Australia che ringraziamo per la disponibilità.

Introduzione

Le relazioni umane sono importanti per tutti. Esistono tantissimi tipi di relazione. Alcune sono basate sull'amicizia, altre sulla famiglia, e alcune relazioni sono di tipo sentimentale e potrebbero includere rapporti sessuali.

A seconda del tipo di relazione che intratteniamo, ci comportiamo in modo diverso con le persone. Per esempio, se incontriamo un amico o una amica possiamo abbracciarli, ma se vediamo il nostro capo probabilmente gli daremo la mano.

È importante che tu capisca come intrattenere buone relazioni con le altre persone. Questo comporta la necessità che tu rispetti gli altri e che ti assicuri che gli altri rispettino te. È utile sapere che cosa è una relazione sana, e che cosa fare se la relazione non funziona bene. Anche il consenso è un concetto importante da comprendere.

Questa guida contiene informazioni su tutti questi aspetti. I tuoi familiari e gli educatori possono aiutarti a elaborare queste informazioni. Questa guida può aiutarti ad avviare delle conversazioni con i tuoi amici o i tuoi familiari per parlare delle relazioni.

È importante comprendere le relazioni per aiutarti a fare le tue esperienze in sicurezza. Ti può aiutare a capire cosa è giusto e cosa è sbagliato. Ti può anche aiutare a sapere a chi rivolgerti per ricevere aiuto nel caso ritieni che qualcuno non rispetti te o le tue scelte.

Concetti importanti per tutti

Consenso, comunicazione, rispetto e parità in tutte le relazioni

È importante che tutte le relazioni si basino su consenso, comunicazione, rispetto e parità, perché queste qualità aiutano le persone all'interno della relazione a sentirsi sicuri, apprezzati e importanti.

- **Il Consenso** è una specie di permesso o accordo affinché qualcosa possa accadere. Non ti devi mai sentire sotto pressione o obbligato a fare qualcosa che non vuoi fare. Hai il diritto di **negare il tuo consenso** se non vuoi che qualcosa accada.
- **La Comunicazione** è il modo in cui trasmettiamo il nostro messaggio agli altri. Si comunica parlando, ma anche attraverso il modo in cui si parla, come il tono della voce. Anche il linguaggio corporeo è una componente importante della comunicazione, ad esempio come quando qualcuno dice "sto bene" ma tu vedi che è turbato perché piange o cerca di evitarti.
- **Il Rispetto** è il modo in cui si tratta o si pensa a qualcuno o qualcosa. Si mostra rispetto mostrando gentilezza ed educazione.
- **La Parità** significa che all'interno della relazione vi è un rapporto di uguaglianza tra le persone. La disuguaglianza all'interno di una relazione significa che una persona ha un controllo maggiore rispetto all'altra.

Diritti

Tutti hanno il diritto di prendere le proprie decisioni riguardo al proprio corpo. A volte le persone utilizzano la parola "consenso". Consenso significa essere d'accordo di fare qualcosa o dare il permesso.

Tutti hanno il diritto di intrattenere relazioni di diverso genere, che possono includere l'amicizia e le relazioni sentimentali.

Tutti hanno il diritto di essere rispettati all'interno delle proprie relazioni. Tu hai il diritto di prendere decisioni in merito al tuo corpo. Non devi mai sentire o pensare che devi fare delle cose solo perché te lo dice qualcun altro. Se dici "No" o "Mi sento a disagio", l'altra persona deve rispettarlo.

È importante rispettare i diritti di tutti. Proprio come tu hai dei diritti, anche le altre persone hanno dei diritti. Portare rispetto, comprendere e ascoltare quando un'altra persona dice "No" e non dà il proprio consenso è la cosa corretta da fare.

Quando cominci una relazione, potresti aver bisogno di un aiuto in più, che potrebbe riguardare:

- L'educazione sessuale, incluso come tutelare la tua sicurezza
- Informazioni rispetto a ciò che è adeguato in pubblico e in privato
- Parlare ad una persona di fiducia di ciò che vuoi e ciò che non vuoi da una relazione.



Domande per avviare la discussione:

Cosa significa consenso?

Cosa puoi fare se ti senti messo sotto pressione da un amico che vuole che tu faccia qualcosa che non vuoi fare? Ad esempio, se un amico ti chiede di prestargli del denaro e tu non vuoi?

Se tu stessi avviando una relazione sentimentale e volessi baciare qualcuno, come fai a sapere di aver ottenuto il consenso dell'altra persona prima di baciarla?

Che cosa faresti se ti stai relazionando con una persona e questa cerca di baciarti, ma tu non vuoi?

Relazioni

Una relazione è un legame fra due o più persone.

Una relazione è sana quando le persone si rispettano. Ciò significa che parlano tra loro dei propri sentimenti e si ascoltano. Se fanno qualcosa che turba l'altro, cercano di cambiare il proprio comportamento. Quando qualcuno dice di non voler fare qualcosa, l'altro lo ascolta.

Invece, una relazione malsana è quando qualcuno, ad esempio, fa del male all'altro. Le persone possono farsi del male in diversi modi. Si può fare del male fisicamente, picchiando o costringendo l'altro a fare cose contro la sua volontà. Oppure si possono ferire i sentimenti dicendo cose cattive. Inoltre, si può sfruttare e approfittarsi di un'altra persona truffandola e sottraendole del denaro. Le relazioni malsane possono riguardare amici, fidanzati e altri familiari. Quando si ferisce o ci si approfitta di qualcuno in una relazione si parla di "abuso". In qualunque relazione l'abuso è illegale. È importante comprendere quali sono i nostri diritti e come denunciare un abuso. Se ritieni di vivere una relazione malsana con qualcuno è importante che tu lo dica subito a qualcuno di cui hai fiducia.

Di seguito troverai maggiori informazioni a riguardo.

Perché le relazioni sono importanti?

Le relazioni sono importanti per il nostro benessere e la nostra felicità. Possono aiutarci a capire chi siamo, l'immagine che abbiamo di noi stessi e come ci sentiamo riguardo a noi stessi. Possono anche darci un senso di appartenenza. Spesso i valori e le convinzioni che acquisiamo in famiglia ci aiutano a sviluppare relazioni con gli altri.

Potrebbero esserci delle qualità che ricerchiamo negli altri quando intrecciamo o coltiviamo delle relazioni. Per esempio, potresti cercare amici che siano affidabili, divertenti, onesti e gentili.

Le qualità che si ricercano negli amici spesso sono anche quelle che si ricercano nelle relazioni sentimentali.

Ognuno di noi è attratto, ricerca e apprezza qualità diverse in persone diverse. In generale, le cose più importanti da ricercare nelle relazioni sono persone che:

- Trattano gli altri con rispetto
- Fanno sentire gli altri importanti, apprezzati e amati.

Domande per avviare una discussione:

Che qualità cerchi in un amico? (ad esempio: divertente, onesto, gentile...)

Che qualità cercheresti in un fidanzato / fidanzata?

Tipi di relazioni

Esistono diversi tipi di relazioni, fra cui:

- Relazioni familiari
- Amicizie
- Relazioni online
- Relazioni sentimentali
- Relazioni professionali.

Per far sì che una relazione sia sana bisogna coltivarla e quindi dedicarle cura, tempo e impegno. Le relazioni possono cambiare nel tempo. Alcune relazioni saranno intime, altre no. A volte si può non essere d'accordo con un amico.

Alcune relazioni durano a lungo, altre sono più brevi.

Famiglia

I familiari sono le persone con cui si ha un legame di parentela. Possono essere la mamma, il papà, fratelli, sorelle, zii e zie, cugini ecc. Ti conoscono da tanto tempo, forse sono quelli che ti conoscono da più tempo di chiunque altro. I familiari danno informazioni, aiuto e supporto ai propri cari in tutti gli ambiti della loro vita, ad esempio la scuola, gli amici, il lavoro e le relazioni. I tuoi familiari dovrebbero aiutarti e sostenerti quando devi prendere decisioni importanti per la tua vita e dovrebbero comprendere i tuoi diritti.

Amici

È importante per chiunque avere degli amici. Gli amici possono farti sentire più felice e incluso. Può essere divertente passare del tempo con loro. Spesso gli amici possono aiutarti quando ti senti giù o hai bisogno di qualcuno con cui parlare.

Puoi incontrare degli amici a scuola o al lavoro. Alcuni dei tuoi amici potrebbero essere persone che hai conosciuto in chiesa o in ambito sportivo.

I buoni amici sono quelli con cui ti piace passare del tempo. Gli amici si aiutano nei momenti buoni e in quelli brutti. Le persone con sindrome di Down e le persone con disabilità possono avere amici provenienti da qualunque ambito della loro vita.

Relazioni professionali

Si hanno relazioni anche con le persone con cui si lavora. A volte vengono definite relazioni professionali. È importante essere educati con le persone al lavoro. Potrebbe non essere il caso di raccontare loro cose personali. Generalmente non si hanno atteggiamenti affettuosi e non si abbracciano le persone al lavoro (a meno di averne ricevuto il permesso). Potresti raccontare loro quello che hai fatto durante il weekend ma non devi farlo per forza.

Avere amici al lavoro può rendere il lavoro più divertente e gradevole. Tuttavia, è importante che l'amicizia non interferisca con il modo in cui lavori quando sei in azienda. È meglio tenere separato il lavoro dall'amicizia e lavorare durante l'orario di lavoro e socializzare con gli amici durante la pausa pranzo o al di fuori dell'orario di lavoro.

Relazioni online

A volte si può avere una relazione con qualcuno online invece che di persona. Potresti incontrare qualcuno attraverso i social media o su un sito web in internet. A volte un amico si trasferisce e vi tenete in contatto online. A volte è una semplice amicizia, altre volte può essere una relazione sentimentale.

Le relazioni online possono essere un ottimo modo per incontrare delle persone, ma bisogna stare attenti. A volte le persone fingono di essere chi non sono per cercare di sottrarti del denaro o approfittarsi di te. Per tutelare la tua sicurezza ci sono alcuni accorgimenti che puoi adottare:

- Parla sempre con qualcuno di cui ti fidi se intendi prendere appuntamenti online
- Non dare mai a nessuno informazioni personali su internet, tipo il tuo indirizzo o informazioni bancarie, e non inviare mai denaro a nessuno
- Si possono creare dei profili falsi. Non puoi sapere se le persone sono effettivamente chi affermano di essere anche se hanno una foto della persona che dicono di essere
- Non andare mai da solo/da sola ad un appuntamento con uno sconosciuto
- Non incontrare mai a casa tua qualcuno che non hai mai incontrato prima. Scegli un posto pubblico affollato come un bar e avverti qualcuno di cui ti fidi di dove stai andando
- Assicurati di parlare di come tutelare la tua sicurezza con qualcuno di cui ti fidi.

Relazioni sentimentali

Crescendo e maturando potresti sentirti attratto dagli altri in modi nuovi. Magari potresti trovarti a pensare spesso ad una persona o a fantasticare di passare del tempo insieme. Possiamo essere attratti o avere una relazione sentimentale con persone provenienti da paesi diversi, che potrebbero essere più giovani o più vecchi di noi, che potrebbero essere maschi o femmine.

Potremmo cominciare ad avere pensieri romantici o sessuali riguardo ad una persona. Può essere eccitante, ma a volte può farci sentire un po' confusi.

Dare inizio ad una relazione sentimentale è un po' come dare inizio ad una nuova amicizia. Potresti passare più tempo con la persona che ti piace, scoprendo quali sono i suoi interessi, che cosa avete in comune, quali sono i suoi valori, le sue idee e convinzioni. Avere una relazione sentimentale con qualcuno potrebbe anche portarti a pensare di avere una relazione sessuale.

Parlando di relazioni sentimentali è importante ricordarsi che:

- non tutti vogliono o si trovano in una relazione sentimentale
- non tutti quelli che ti piacciono potrebbero ricambiare il tuo sentimento
- non si può obbligare nessuno ad essere il nostro fidanzato/a
- non si possono avere relazioni sentimentali con i propri familiari, con bambini o animali
- alcune relazioni finiscono e questo potrebbe ferire i nostri sentimenti
- a volte le relazioni sentimentali si trasformano in relazioni sessuali, ma questo dovrebbe accadere solo se tu e il tuo partner desiderate che ciò avvenga ed entrambi avete dato il vostro consenso
- ci sono moltissimi modi per sentirsi vicini e intimi con qualcuno che non includono il sesso
- è possibile amare più persone nel corso della propria vita.

Domande per avviare la discussione:

Pensa alle persone presenti nella tua vita che sono importanti e parla del tipo di relazione che hai con loro – familiari, amici, colleghi di lavoro, fidanzato o fidanzata.

Parla di cosa fa sì che una relazione sia definita sentimentale o di amicizia: quali sono le differenze tra questi tipi di relazione?

Spiega perché queste relazioni sono importanti.

Che tipi di relazioni speri di avere in futuro?



Coltivare delle relazioni sentimentali

È importante che in tutte le relazioni vi siano consenso, comunicazione, rispetto e parità. Questo aiuta le persone coinvolte a sentirsi protette, apprezzate e importanti.

È bellissimo quando due persone decidono di voler allacciare una relazione tra loro! È importante confrontarsi spesso nella coppia per assicurarsi che la relazione sia sana e che sia giusto proseguire.

Alcune domande che ci si potrebbe porre sono:

- C'è **rispetto** per l'altro da parte di entrambi i partner all'interno della relazione?
- C'è **consenso**, senza pressione, costrizione o senso di colpa?
- Entrambi i partner si sentono bene, hanno esperienze positive e ne traggono **pari** piacere?
- C'è una **comunicazione positiva**? Entrambi possono esprimere le proprie opinioni, convinzioni, dubbi e preoccupazioni?

Confrontarsi l'uno con l'altro permette a tutti di parlare chiaramente dei propri sentimenti. Inoltre, permette di capire cosa non va, in modo che si possa cercare di cambiare quello che non funziona o che crea disagio all'altro.

È altrettanto importante essere consapevoli dei **segnali d'allarme** che si possono presentare in una relazione. I segnali d'allarme possono essere cose che ti indicano che forse c'è qualcosa che non va. Se in una relazione si ha la sensazione che qualcosa non quadra, è importante ascoltare i segnali di avvertimento che ci manda il corpo.

Alcuni comportamenti all'interno di una relazione non sono adeguati.

Eccone alcuni:

- qualcuno ti fa male fisicamente ed è violento, per esempio ti picchia
- ti tratta male dicendo cose cattive o urlando
- non ti aiuta a ricevere le cure e le attenzioni di cui hai bisogno
- cerca di controllarti
- si prende i tuoi soldi
- Fa bullismo nei tuoi confronti sui social media o nei messaggi (per esempio su whatsapp)
- ti contatta anche se non vuoi e gli hai detto esplicitamente di non contattarti
- ti coinvolge in atti sessuali anche se non hai dato il consenso

In questi casi bisogna parlare a qualcuno di fiducia della relazione e cercare aiuto.

Domande per avviare una discussione:

Cosa è importante in una relazione?

Quali sono i comportamenti non adeguati in una relazione?

C'è una persona nella tua vita di cui ti fidi e con cui puoi parlare di queste cose?

Come porre fine ad una relazione

A volte i propri sentimenti riguardo ad una relazione possono cambiare. Potresti decidere di non voler portare avanti una relazione. La persona con cui stai potrebbe decidere di voler porre fine alla relazione e di voler restare solo amici. Va bene così. È importante cercare di chiudere le relazioni in modo sicuro e sano. Quando l'altra persona chiude la relazione potresti sentirti confuso sul perché non voglia più che stiate insieme. Gli/Le puoi chiedere perché non vuole più stare insieme a te, ma potrebbe anche non volertelo dire, e anche questo va bene così.

Quando una relazione finisce potresti sentirti triste e turbato. Oppure potresti sentirti felice e sollevato quando una relazione finisce. È normale provare tante emozioni.

Gestire una rottura è molto più facile quando si ha un forte gruppo di sostegno attorno, e si hanno interessi e attività da seguire al termine della relazione. Durante una relazione è bene continuare a passare del tempo con i propri familiari e amici, e mantenere vivi i propri studi e interessi e le attività di lavoro e del tempo libero.

Messaggi principali riguardo alle relazioni

- Una relazione sana si basa sul rispetto, consenso, comunicazione positiva e parità.
- Intrattenere relazioni è di grande beneficio per il nostro benessere e la nostra felicità.
- Le relazioni sentimentali sono una componente naturale della vita.
- Alcune relazioni sentimentali finiscono. Rompere può essere difficile. È importante trattare sempre l'altra persona con rispetto e gentilezza.
- Continua sempre a fare le cose che ti piacciono e a mantenere i tuoi interessi, sia che tu stia vivendo una relazione sentimentale o meno.

Sessualità e relazioni sessuali

Abbiamo tutti il diritto di esplorare la nostra sessualità. Questo può voler dire esplorare il proprio corpo in solitudine. Si chiama masturbazione. La masturbazione è un atto privato che si compie in un luogo privato.

A patto che vi sia consenso, il piacere sessuale può essere procurato da un'altra persona o partner.

In una relazione sessuale, si potrebbe desiderare di stare fisicamente vicini e di esprimersi in modo intimo.

Prima di avere una relazione sessuale con un'altra persona, è necessario pensare a cosa si vuole fare e fino a che punto ci si sente a proprio agio o pronti. Solo le persone coinvolte nella relazione possono decidere cosa vogliono o non vogliono fare sessualmente insieme. Una buona comunicazione è importante perché tutti possano sentirsi a proprio agio. Essere in grado di parlare di ciò che vuoi o ti piace, e ascoltare cosa vuole o cosa piace al tuo partner è essenziale. Potresti voler fare qualcosa che il tuo partner non vuole fare. Oppure il tuo partner potrebbe voler fare qualcosa che tu non vuoi. Dovete decidere insieme e sentirvi entrambi soddisfatti e felici della decisione prima di fare qualunque cosa.

Molte persone sono attratte dall'altro sesso, ossia un uomo a cui piace una donna. Alcune persone sono attratte da persone dello stesso sesso, ad esempio una donna che si sente attratta da un'altra donna. Esistono tanti diversi tipi di sessualità. Spesso si usa la sigla LGBTIQ+ per riferirsi alle diverse tipologie di coppie, ossia lesbiche, gay, bisessuali, transgender, intersessuali e queer.

Cercare di capire la propria sessualità può farci sentire confusi. Puoi sempre parlarne con qualcuno di tua fiducia, un sanitario, o qualcuno che lavora nei consultori presenti sul territorio.

Per qualunque tipo di rapporto sessuale, è necessario che vi sia il **consenso**. Nei vari paesi le leggi riguardo al consenso possono essere diverse, è quindi importante capire come funziona la legge nel proprio paese.

Per consenso si intende che ti è stato dato il permesso. A volte le persone sono d'accordo e desiderano svolgere delle attività sessuali e a volte non lo sono. Ed è giusto così. È importante che le persone all'interno della relazione si sentano al sicuro. Ricorda di chiedere **ogni volta** il consenso e di aspettare la risposta.



Luoghi pubblici e privati

È importante comprendere la differenza fra luoghi privati e luoghi pubblici e quale sia il comportamento appropriato da tenere in ognuno di questi luoghi.

Un luogo privato è un posto dove sei da solo. Nessuno può vederti o sentirti quando sei in un luogo privato. In una casa, la porta è chiusa, le tende sono tirate o le persiane sono chiuse. Alcuni luoghi privati possono essere il bagno o la stanza da letto con la porta chiusa e le tende tirate. Qualunque tipo di attività sessuale, che tu sia da solo o con un'altra persona, deve sempre avvenire in un luogo privato.

Un luogo pubblico è un posto dove ti trovi con altre persone, dove puoi vederli e puoi sentirli. Alcuni luoghi pubblici possono essere i centri commerciali, le scuole, le piscine o i parchi. Se hai una relazione sentimentale, tenersi per mano o abbracciarsi in pubblico è appropriato.

Domande per avviare una discussione:

Ti vengono in mente altri esempi di luoghi pubblici e privati?

Se vedi qualcuno che si spoglia in un parco pubblico pensi che vada bene?

Tutela della sicurezza

È importante per tutti vivere le proprie relazioni in sicurezza. Questa sezione include informazioni sul consenso, la contraccezione e le malattie sessualmente trasmissibili, l'abuso e la denuncia di un problema.

Consenso

Abbiamo già parlato più volte del consenso, ma è veramente molto importante. Le persone hanno il diritto di dire "sì" o "no" rispetto a quello che avviene nelle loro vite. Per tutti noi il nostro corpo è nostro e ne abbiamo la responsabilità e il controllo. Quando si tratta di sesso, o del corpo di un'altra persona, è necessario ottenere il **consenso**.

Consenso significa permesso o accordo.

Sexting

Con sexting si intende quando ci facciamo delle foto o dei video nudi e li mandiamo ad altre persone. Non si devono condividere le proprie foto private con altre persone.

Il sexting è un crimine quando riguarda minorenni, ossia persone che hanno meno di 18 anni, o quando avviene senza il consenso della persona presente nella foto o nel video. Il sexting può causare problemi perché una volta che si è inviata una foto, non si ha più il controllo sull'uso che ne viene fatto. Qualcuno potrebbe condividere foto o video con contenuti sessuali personali di altre persone, o minacciare di dividerle con altre persone se la relazione si dovesse interrompere. Questo comportamento è sempre sbagliato. È una forma di abuso che può mettere chi lo compie in guai seri con la polizia. Se ti dovesse capitare, parla con un adulto di tua fiducia per capire cosa fare. Potrebbe essere necessario sporgere denuncia alla polizia.

Se qualcuno ti invia foto di carattere sessuale e tu non le vuoi ricevere, dovresti dirglielo immediatamente. Se questa persona continua comunque a inviarti cose, dovresti dirlo a qualcuno di tua fiducia e denunciare il fatto alla polizia. Non inviare mai le foto a qualcun altro. È importante rispettare la privacy degli altri.

Contracezione

La contraccezione si usa per fare in modo che una donna non possa rimanere incinta. Alcuni tipi di contraccezione possono proteggerti dalle infezioni sessualmente trasmissibili. Tutte le donne e tutti gli uomini, incluse le persone con disabilità, hanno il diritto di fare le proprie scelte riguardo al proprio corpo e a quale metodo di contraccezione usare.

Fra i vari tipi di contraccezione vi sono il preservativo, la pillola, la spirale e gli impianti ormonali sottocutanei. È importante trovare quello che è più adatto a te sia per prevenire una gravidanza indesiderata, sia per proteggerti dalle infezioni sessualmente trasmissibili.

La maggior parte delle donne con sindrome di Down può utilizzare qualsiasi metodo contraccettivo senza rischi medici aggiuntivi. Devi sempre consultare il tuo medico per decidere qual è il contraccettivo più indicato per te. Devi essere coinvolta nella decisione. Il medico può spiegarti quali sono i contraccettivi a disposizione e può consigliarti quelli più adatti a te.

Le persone con sindrome di Down possono rimanere incinte?

Se fanno sesso non protetto, le donne con sindrome di Down possono rimanere incinte, anche se rispetto alle donne che non hanno la sindrome di Down vi è una minore possibilità. Per le donne con sindrome di Down vi è una maggiore probabilità di avere un figlio con sindrome di Down rispetto alle altre mamme.

In generale, gli uomini con sindrome di Down hanno un tasso generale di fertilità più basso rispetto agli altri uomini.

Sebbene possa essere più difficile per te o per il tuo partner rimanere incinta, è comunque importante usare un contraccettivo se non volete avere un figlio.

Avere un figlio comporta una grande responsabilità e ti cambia la vita per sempre. Se tu e il tuo partner state pensando di fare un figlio insieme, è importante parlarne con qualcuno di fiducia. Ci sono tante cose di cui parlare, ad esempio di che sostegno avreste bisogno, come potrete sostenere tutte le spese necessarie per crescere un figlio, come vi prendereste cura del bambino e come cambierebbe la vostra vita. Avere un figlio è un impegno molto serio che richiede molta consapevolezza e pianificazione se è ciò che desiderate.

Esistono tanti tipi di famiglie e non tutte le famiglie devono per forza avere dei figli. Si può essere felici passando del tempo con i figli di altre persone, ad esempio come zii o come zie, oppure si possono avere degli animali domestici o si può vivere con un gruppo di amici.



Salute sessuale

Gli uomini e le donne con sindrome di Down hanno la stessa possibilità di contrarre una infezione sessualmente trasmissibile come chiunque altro.

Le infezioni sessualmente trasmissibili sono infezioni che si possono prendere facendo sesso con qualcuno che è infetto e che potrebbe non sapere di avere una infezione. Di solito queste infezioni vengono trasmesse da una persona all'altra attraverso rapporti sessuali non protetti. Le infezioni sessualmente trasmissibili possono far ammalare gravemente e quindi è importante proteggersi sempre.

Ci sono cose che puoi fare per evitare di infettarti. Utilizzare i preservativi durante un rapporto sessuale è il miglior metodo di protezione conosciuto contro le infezioni sessualmente trasmissibili.

Prima di decidere di fare sesso è importante che ti informi e che impari come utilizzare i preservativi. Chiedi sempre a qualcuno di tua fiducia.

Abuso e denuncia del problema

Cosa si intende per abuso?

Si parla di abuso quando qualcuno ti fa male fisicamente o verbalmente. Un abuso può essere anche quando qualcuno cerca di controllarti o cerca di sottrarti del denaro a tua insaputa. L'abuso può avvenire di persona ma anche online.

Il corpo è bravissimo a segnalarci quando vi è qualcosa che non va, quando ci sentiamo spaventati, preoccupati o in pericolo – è importante sapere come ascoltarlo. Se ci si sente in pericolo bisogna avvertire immediatamente un adulto di fiducia. Non vi è mai nulla di così brutto da non poterlo dire a qualcun altro. È importante parlarne con degli adulti di fiducia e insistere a parlarne finché non ti danno ascolto.

Ci sono degli adulti ideali a cui parlarne, perché per legge questi adulti hanno il dovere di aiutarti, fra cui insegnanti, polizia, medici, personale delle ambulanze, educatori e assistenti sociali – per la loro stessa professione questi adulti hanno l'obbligo di aiutare e attivarsi in caso di abuso, pericolo o abbandono e incuria.

Come denunciare un problema

Se hai un problema ne devi parlare con qualcuno di cui hai fiducia. Può essere un genitore, un amico o un educatore. Queste persone possono aiutarti a decidere cosa fare.

Potrebbe essere necessario parlarne con polizia o carabinieri. Se la prima persona con cui parli non ti dà ascolto, parlane con altre persone di fiducia fino a che trovi qualcuno che ti ascolta.

Se ti senti in grado di fare tu stesso la denuncia, contatta il numero unico di emergenza al **112**. Dovrai cominciare a spiegare a grandi linee quello che è accaduto al tuo interlocutore in modo che possa trovare la persona giusta a cui indirizzarti e con cui potrai parlare del tuo problema.

Numero unico di emergenza

☎ 112

Numero anti violenza

☎ 1522

Domande per avviare una discussione:

In che modo si può tutelare la propria sicurezza?

Se un amico o una amica ti dice che la sua ragazza o il suo ragazzo gli/le controlla il telefono e gli/le dice con chi può o non può parlare, che consiglio gli/le daresti?

Concetti principali su relazioni e sessualità

In questa guida abbiamo illustrato moltissime informazioni importanti. I concetti principali sono:

- Ognuno di noi ha dei diritti rispetto alla propria sessualità
- Le relazioni sono importanti perché ci possono dare felicità
- Il consenso è importantissimo per qualunque atto sessuale
- Ti devi proteggere dalle infezioni sessualmente trasmissibili e dalle gravidanze indesiderate
- Esistono luoghi pubblici e luoghi privati e devi essere consapevole di ciò che è appropriato fare in ognuno di questi posti
- Qualunque tipo di abuso all'interno di una relazione è sbagliato e dovrebbe essere denunciato
- Parlare con i tuoi familiari o i tuoi educatori delle relazioni e della sessualità può essere molto utile.

Disclaimer

Le informazioni contenute in questa guida sono di natura generale e non costituiscono un consiglio. CoorDown e Down Syndrome Australia non potranno essere ritenute responsabili di eventuali decisioni prese a seguito dell'utilizzo di tali informazioni. I contenuti della presente guida non costituiscono un consiglio legale e pertanto non dovranno essere considerate tali.



010 57 05 461



Via Liberiana 17, 00185 Roma



segreteria@coordown.it



www.coordown.it



Down Syndrome
Australia

COORDOWN®