



Down Syndrome
Australia

COORDOWN®

Relazioni e sessualità



Easy Read

www.coordown.it



Introduzione

Le relazioni umane sono importanti per tutti.

Questa guida ti spiegherà cose importanti da sapere per le tue relazioni.



Idee importanti

È importante che in qualunque relazione siano presenti questi 4 elementi:

- Consenso
- Comunicazione
- Rispetto
- Parità



Questi elementi aiutano le persone a sentirsi sicure e protette.



Il **consenso** è una specie di permesso affinché qualcosa possa accadere.

Non devi mai sentirti in dovere di fare qualcosa che non vuoi fare.

Hai il diritto di **non dare il tuo consenso** se non vuoi che qualcosa accada.

Se non dai il tuo consenso quella cosa non dovrebbe accadere.



La **comunicazione** è il modo in cui trasmettiamo il nostro messaggio agli altri.



Lo fai parlando.

Ma lo fai anche attraverso il modo in cui parli e attraverso i movimenti e il linguaggio del tuo corpo.

Per esempio, se qualcuno ti dice che sta bene, ma tu vedi che sta piangendo, capisci che invece è triste.



Il **rispetto** è il modo con cui si trattano gli altri. È legato anche al modo in cui pensiamo alle persone o alle cose.

Si mostra rispetto mostrando educazione e gentilezza.



La **parità** significa che all'interno della relazione si ha lo stesso grado di controllo.

Se una persona all'interno di una relazione ha un maggiore controllo sull'altro significa che non vi è parità.



Diritti

Ognuno ha il diritto di decidere cosa fare del proprio corpo.

Ognuno ha il diritto di avere diversi tipi di relazioni.

Alcune di queste relazioni possono essere di amicizia e sentimentali.



Ognuno ha il diritto al rispetto all'interno delle sue relazioni.

Trattare gli altri come desiderano essere trattati è un modo per mostrare rispetto.



È importante rispettare i diritti di tutti.

Tu hai dei diritti e anche gli altri hanno dei diritti.

Dovresti rispettare gli altri.



Quando dai inizio ad una relazione potresti aver bisogno di un po' di supporto in più.

Potrebbe includere questi aspetti:

- Educazione sessuale e come tutelare la tua sicurezza
- Informazioni su cosa è adeguato fare in pubblico e cosa dovrebbe essere fatto solo in privato
- Parlare con qualcuno di fiducia di ciò che desideri da una relazione e ciò che non vuoi.



Relazioni

Una relazione è il modo in cui 2 o più persone hanno un legame fra loro.



Una buona relazione è quando le persone si rispettano fra loro.

Le persone parlano di come si sentono e si ascoltano a vicenda.



Una cattiva relazione può essere quando una persona fa del male all'altro.

Si può fare del male a qualcuno in diversi modi, ad esempio:

- Far del male al corpo dell'altra persona picchiandola
- Sottrarre il denaro all'altra persona. In questo caso si può parlare anche di sfruttamento, per cui ci si approfitta di qualcuno

Si possono avere relazioni cattive con amici, fidanzati o fidanzate o con altri familiari.



Quando si fa del male o ci si approfitta di qualcun altro si parla di **abuso**.

L'abuso è illegale.



È importante conoscere i propri diritti e denunciare se si è vittime di abusi.

Se pensi di vivere una cattiva relazione è importante che tu lo dica subito a qualcuno di tua fiducia.



Perché le relazioni sono importanti?

Le relazioni sono importanti perché ci aiutano ad essere felici e sani.

Quando diamo inizio o coltiviamo una relazione, ricerchiamo delle cose nelle altre persone.

Ad ognuno di noi piacciono e ricerchiamo cose diverse in persone diverse.

Le qualità più importanti da ricercare per una relazione sana sono persone che

- si trattano con rispetto tra loro
- fanno sentire l'altro importante e amato





Tipi di relazioni

Famiglia

La famiglia riguarda le persone con cui hai un legame di parentela.

Come i tuoi genitori o i tuoi fratelli e sorelle o cugini.

I familiari sono le persone che ti conoscono da più tempo.



Le famiglie possono dare informazioni e aiutare in tutti gli ambiti della vita.

La famiglia dovrebbe aiutarti a prendere le decisioni più importanti per la tua vita.

Possono aiutarti a conoscere i tuoi diritti.

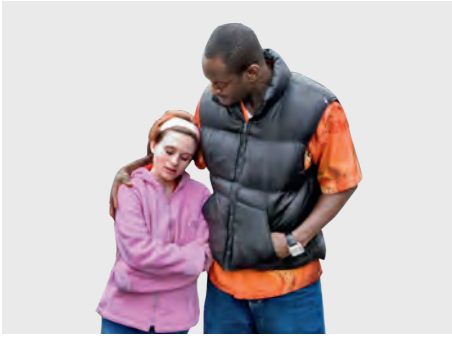


Amici

È importante per chiunque avere degli amici.

Gli amici possono farti sentire felice.

Può essere bello passare del tempo con loro.



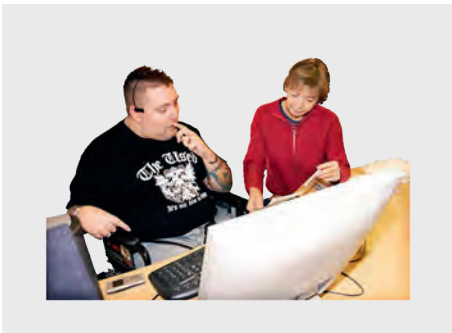
Gli amici possono essere di aiuto quando ti senti triste o hai bisogno di qualcuno con cui parlare.

Gli amici si aiutano tra loro nei momenti buoni e nei momenti cattivi.



Puoi incontrare degli amici in questi contesti:

- Scuola
- Lavoro
- Chiesa
- Sport



Intrattieni delle relazioni anche con le persone con cui lavori.

Si possono definire **relazioni professionali**.



È importante essere educati con le persone al lavoro.

Sarebbe meglio non raccontare cose personali sul lavoro.

Sul lavoro di regola non ci si abbraccia e non ci si bacia.

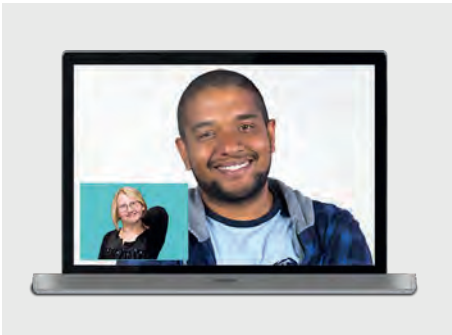


Relazioni online

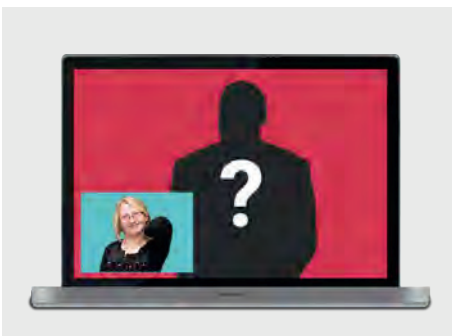
A volte si può avere una relazione online anziché di persona.

Online significa che è su internet.

Potresti incontrare qualcuno sui social media o su un sito web su internet.



Le relazioni online possono essere un modo fantastico per incontrare altre 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.



Ci sono alcune cose che puoi fare per tutelare la tua sicurezza nelle relazioni online, ossia:

- Parla sempre con qualcuno di cui ti fidi di come tutelarti 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.
- Non incontrare mai per un appuntamento uno sconosciuto a casa tua o da solo.
- Scegli un posto affollato e avvisa qualcuno di tua fiducia di dove stai andando.





Relazioni sentimentali

Crescendo potresti sentirti attratto dagli altri in modi nuovi.

Attratto significa che provi interesse o ti piace qualcuno.

Si può trattare di un interesse sentimentale o sessuale.



Potresti avere pensieri romantici o sessuali sull'altra persona.

Può essere eccitante e a volte può farti sentire confuso.



Quando hai una relazione sentimentale con qualcuno, potresti cominciare a pensare ad avere una relazione sessuale.



Non sempre quelli che ti piacciono potrebbero ricambiare il tuo sentimento.

Non puoi obbligare nessuno ad essere il tuo fidanzato o la tua fidanzata.

A volte le relazioni finiscono e questo potrebbe ferire i tuoi sentimenti.



Coltivare le relazioni sentimentali

È bellissimo quando si decide di voler dare inizio ad una relazione!

È importante confrontarsi spesso nella coppia per accertarsi che tutto stia andando bene e che si vuole portare avanti la relazione.



Alcune domande che ci si potrebbe chiedere sono

- Ci si rispetta l'un l'altro?
- Il consenso viene dato o richiesto senza alcun obbligo o senso di colpa?
- Entrambe i partner all'interno della coppia vivono una esperienza positiva e ne traggono uguale piacere? Piacere significa cose che ti fanno stare e sentire bene.
- Vi è una buona comunicazione? Entrambe i partner possono dire ciò che pensano e fare domande?



Confrontarsi l'uno con l'altro permette a entrambe i partner di parlare di come ci si sente.

Permette anche di capire che cosa non va.



È importante riconoscere i **segnali d'allarme** all'interno di una relazione.

I **segnali d'allarme** sono segni che ti indicano che qualcosa forse non va.

Se senti che all'interno di una relazione qualcosa non va è importante fare qualcosa.



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

Ci sono comportamenti che sono inaccettabili e sbagliati.

Se qualcuno ti fa male ed è violento. Per esempio ti picchia.



Se qualcuno ti tratta male e ti dice cose cattive o urla.

Oppure fa bullismo nei tuoi confronti sui social media o con i messaggi, ad esempio su whatsapp.



Non ti aiuta a ricevere le cure e le attenzioni di cui hai bisogno.



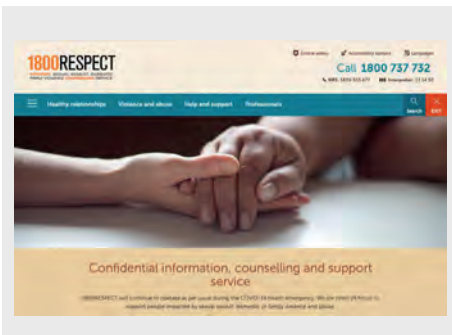
Cerca di controllarti o di sottrarti del denaro.



Ti contatta quando non vuoi e gli hai detto chiaramente di non farlo.

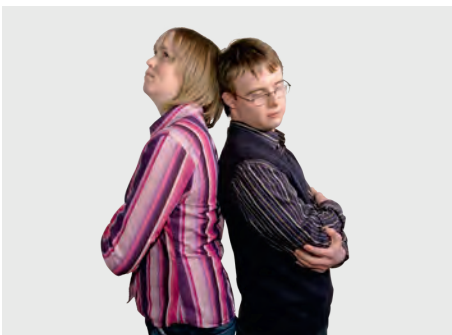


Ti coinvolge in atti sessuali senza il tuo consenso.



In questi casi devi parlare con qualcuno di fiducia di quello che ti sta accadendo o devi cercare aiuto.

Se nessuno ti ascolta e la situazione è per te molto grave puoi chiamare il **numero unico di emergenza 112**.



Come porre fine ad una relazione

A volte i nostri sentimenti verso una relazione possono cambiare.

Potresti non desiderare più continuare una relazione.

L'altra persona potrebbe voler rompere la relazione.

È giusto che sia così.



È importante cercare di chiudere la relazione in modo sicuro e sano.



Quando una relazione finisce potresti sentirti triste.

Oppure quando una relazione finisce potresti sentirti felice.

È normale provare tante emozioni e sentimenti diversi.



Superare una rottura è più facile se si hanno al proprio fianco delle persone che ci sostengono e si hanno interessi e attività che ci tengono occupati.



Anche durante una relazione è importante passare del tempo con i propri familiari e amici.

Dovresti continuare a fare le tue cose, come il lavoro, lo studio e i tuoi hobby.



Sessualità e relazioni sessuali

Tutti hanno il diritto alla propria sessualità.
Questo può includere la **masturbazione**.

Masturbazione significa che sei tu stesso ad esplorare il tuo corpo.

La masturbazione è un atto privato che puoi fare in un luogo privato.



Si può anche fare sesso con un'altra persona se vi è il consenso.



Prima di avere una relazione sessuale con un'altra persona devi pensare a quello che vuoi fare.

Devi anche pensare fino a che punto ti senti a tuo agio o sei pronto a farlo.



I partner all'interno di una relazione scelgono che cosa desiderano o non desiderano fare sessualmente insieme.



Una buona comunicazione è importante affinché entrambi i partner si sentano a proprio agio.

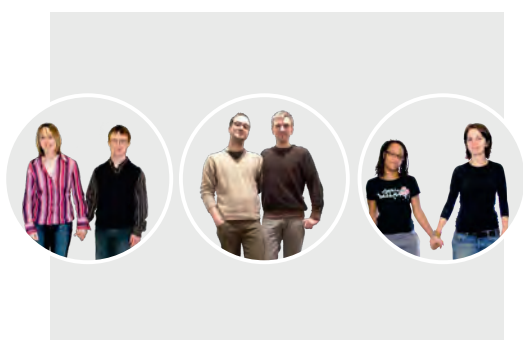
Devi poter parlare di ciò che desideri o ti piace e ascoltare ciò che desidera o piace al tuo partner.



Potresti voler fare qualcosa che il tuo partner non vuole fare.

Il tuo partner potrebbe voler fare qualcosa che tu non vuoi fare.

Dovete decidere insieme e sentirvi entrambi soddisfatti e felici della decisione prima di fare qualunque cosa.



A molte donne piacciono gli uomini, e a molti uomini piacciono le donne.

Ad alcune donne piacciono le donne, e ad alcuni uomini piacciono gli uomini.

Sono sessualità diverse.

Esistono tanti generi diversi di sessualità.



Comprendere la propria sessualità a volte può farci sentire confusi.

Puoi parlarne con qualcuno di tua fiducia o un sanitario.



Per qualunque tipo di rapporto sessuale, è necessario che vi sia il consenso.

Esistono delle leggi riguardo al consenso, è quindi importante capire quali sono queste leggi.



Consenso significa 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.

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 conoscere la differenza tra luoghi pubblici e luoghi privati.

È importante sapere cosa si può fare e cosa non si può fare in ognuno di questi luoghi.



Un luogo privato è un posto dove sei da solo. Nessuno può vederti o sentirti.

Qualunque atto sessuale in solitudine o con il tuo partner dovrebbe sempre avvenire in un luogo privato.



Un luogo pubblico è un posto dove sei con altre persone.

Alcuni luoghi pubblici possono essere i centri commerciali o i parchi.

Se hai una relazione sentimentale, tenersi per mano o abbracciarsi in un luogo pubblico è appropriato.



Tutela della sicurezza all'interno di una relazione

Consenso

Abbiamo già parlato diverse volte del consenso in questa guida ma è davvero molto importante.

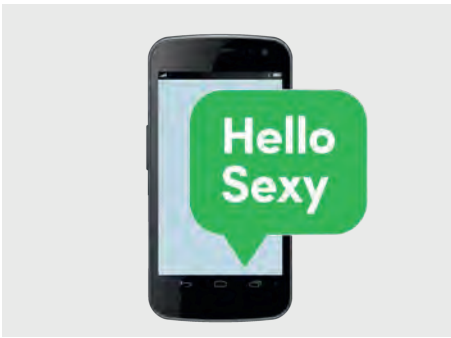
Tutti hanno il diritto di dire “Sì” o “No” a quanto avviene.

Per tutti noi il nostro corpo è nostro e ne abbiamo noi la responsabilità e il controllo.



Per fare sesso o qualunque altra cosa con il corpo di un'altra persona è necessario ottenere prima il consenso.

Consenso significa essere d'accordo o dare il permesso.



Sexting

Con sexting si intende quando ci facciamo delle foto o dei video nudi e li mandiamo ad altre persone.



Il sexting è un crimine quando sono coinvolti dei minorenni, ossia persone che hanno meno di 18 anni.

Il sexting è un crimine anche quando avviene senza consenso.



Il sexting può creare molti problemi perché dopo che hai inviato una foto non hai più il controllo sull'uso che ne viene fatto.

Alcune persone potrebbero farne un uso sbagliato e cattivo.

Ad esempio potrebbero

- Condividere delle foto o dei video di un'altra persona senza averne avuto il consenso
- Minacciare di condividere foto o video se si rompe una relazione.

Un comportamento di questo genere è sempre sbagliato.

Si tratta di un abuso che può mettere chi lo compie in guai seri con la polizia.



Se ti dovesse accadere una cosa del genere, parlane con un adulto di tua fiducia.

Potresti dover denunciare la cosa alla polizia.



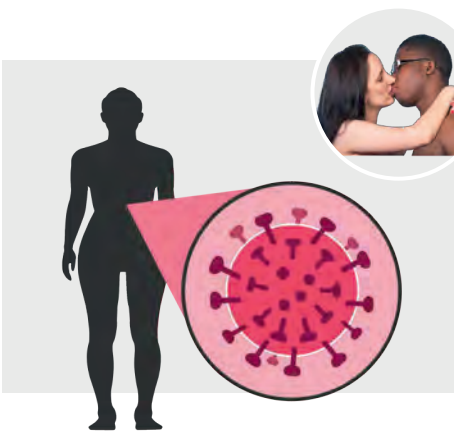
Se qualcuno ti manda delle foto di carattere sessuale e tu non le vuoi ricevere, dovresti dirglielo immediatamente.

Se questa persona continua a mandarti altre foto dopo che gli hai detto di non farlo, dovresti dirlo a qualcuno di tua fiducia e avvertire la polizia.



Contraccezione

La **contraccezione** si usa per fare in modo che una donna non possa rimanere incinta.



Inoltre, alcuni tipi di contraccezione possono proteggere dalle **infezioni sessualmente trasmissibili**.

Le infezioni sessualmente trasmissibili sono infezioni che si possono prendere facendo sesso.



Tutte le donne e tutti gli uomini hanno il diritto di fare le proprie scelte riguardo al proprio corpo e a quale metodo di contraccezione usare.

Lo stesso vale per le donne e gli uomini con disabilità.



Alcuni tipi di contraccettivi includono

- Il preservativo
- La pillola

È importante trovare quello che è più adatto a te.

Trovane uno che ti protegga sia dalla gravidanza che dalle infezioni sessualmente trasmissibili.



Dovresti essere coinvolto/a nella scelta riguardo alla contraccezione.

Il tuo medico può spiegarti le diverse scelte e dirti quale ritiene possa essere più indicato per te.

Se preferisci puoi anche chiedere aiuto al consultorio pubblico della tua città.



Le persone con Sindrome di Down possono avere figli?

Se fanno sesso non protetto, le donne con sindrome di Down possono rimanere incinte.

Rispetto alle donne che non hanno la sindrome di Down vi è una minore possibilità di rimanere incinte.



Per le donne con sindrome di Down vi è una maggiore probabilità di avere un figlio con sindrome di Down rispetto alle altre mamme.

Gli uomini con sindrome di Down hanno minore probabilità di mettere incinta una donna 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.



Avere un figlio è un impegno molto serio che richiede molta consapevolezza e pianificazione se è ciò che desiderate.



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.

Una infezione è un tipo di malattia.



Puoi contrarre una infezione sessualmente trasmissibile da qualcuno che non sa neanche di averla.

Le infezioni sessualmente trasmissibili possono far stare molto male 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 per proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmissibili.



Prima di decidere di fare sesso è importante che impari come utilizzare i preservativi.

Chiedi sempre a qualcuno di tua fiducia.



Abuso e denunciare un problema

Cosa è un 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.



Se ti senti in pericolo avverti immediatamente un adulto di fiducia.

Se la prima persona non ti ascolta, continua a parlarne con altri finché trovi qualcuno che ti ascolta.



Per legge alcune persone che svolgono determinati lavori hanno il dovere di aiutare qualcuno che viene abusato, che è in pericolo o a cui non vengono date le cure necessarie.

Per esempio:

- insegnanti
- polizia
- medici e personale delle ambulanze
- educatori e assistenti sociali



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 la polizia.



Se ti senti in grado di fare tu stesso la denuncia, contatta il **numero unico di emergenza al 112**.

Oppure puoi chiamare il **numero antiviolenza al 1522**.

Credits

La presente guida è stata tradotta per **CoorDown** da **Laura Simontacchi** con il permesso dell'associazione **Down Syndrome Australia** che ringraziamo per la disponibilità.

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.



www.coordown.it



segreteria@coordown.it



010 57 05 461



Via Liberiana 17, 00185 Roma



Down Syndrome
Australia

COORDOWN®