



Aids-Hilfe Schweiz  
Aide Suisse contre le Sida  
Aiuto Aids Svizzero

# Salute sessuale per persone transgender

Le persone transgender hanno molte possibilità di vivere la propria sessualità in armonia con l'identità di genere e il proprio corpo in modo soddisfacente e gratificante. Per una vita sessuale soddisfacente e sana l'autoconsapevolezza, l'apertura e la comunicazione sono molto importanti.

Centri di  
consulenza e test



[aids.ch](https://aids.ch)

# Transidentità

Quello del genere è un tema complesso e implica aspetti diversi. Oltre alle caratteristiche biologiche, vi sono anche le caratteristiche sessuali, gli aspetti culturali e sociali che noi attribuiamo a un genere specifico. Non da ultimo, ogni persona ha un'identità di genere completamente personale e un modo unico di esprimerla.

Alla nascita viene assegnato alla persona un genere binario sulla base dei **genitali**. Nel corso della vita, questa persona scoprirà la propria identità di genere unica e individuale.

Alle persone transgender viene associato alla nascita un genere a cui non corrisponde, o corrisponde solo in parte, la propria identità di genere. Le persone la cui **identità di genere** coincide con il sesso assegnato alla nascita sono cisgender.

Alcune persone transgender sono donne, altre uomini e altre ancora sono non binarie. L'identità di genere non è esclusivamente nelle categorie binarie di uomo o donna.

L'identità di genere non è qualcosa che puoi capire guardando una persona.

Essere trans riguarda unicamente l'identità di genere. Una persona trans può avere qualsiasi orientamento sessuale.

Non c'è niente di sbagliato nell'essere trans. Tuttavia, la **discriminazione e lo stigma** possono avere un effetto negativo sulla sessualità e sulla salute delle persone transgender.

## Essere transgender è una ricchezza

Puoi concederti del tempo per scoprire la tua identità di genere ed esprimere la tua sessualità. Nessuno deve seguire in modo stereotipato le categorie del «maschile» e «femminile». Scopri cosa ti corrisponde.

\* Per mancanza di spazio utilizziamo il termine trans includendo le persone trans binarie, non binarie e le persone di genere diverso.

# Sessualità

La sessualità è molto complessa. È soggettivo da chi ci si sente attratti, di chi ci si innamora, con chi si hanno rapporti sessuali e quali pratiche sessuali si preferiscono. Anche il corpo e l'identità di genere giocano un ruolo in questo senso.

## **Benessere**

La sessualità è spesso rappresentata in modo molto cis ed eteronormativo. Ciò può rendere difficile confrontarsi con la propria sessualità, soprattutto se la propria identità di genere o il proprio orientamento sessuale viene raramente o malamente rappresentato.

## **Ruoli di genere**

Vale la pena ascoltare il proprio corpo e prendersi del tempo per scoprire la propria sessualità. Magari ti piace rivestire un ruolo di genere specifico, o forse no. L'essere transgender può essere una grande opportunità per scoprire la sessualità al di fuori dei noti ruoli di genere binari e conoscere sé stessi.

## **Scopri**

l'autoconsapevolezza, l'autosoddisfazione, ma anche racconti di esperienze di altri tramite i media: podcast e libri possono aiutare a scoprire le tue preferenze ed esplorare la tua sessualità. Più ti conosci, più è facile dire ai tuoi partner sessuali cosa ti piace o vorresti provare.

## **Le relazioni sessuali**

Le relazioni sessuali offrono alle persone cis e transgender la possibilità di essere visti e apprezzati con il proprio sesso. Il modo in cui queste relazioni vengono definite è lasciato alla sola libertà dei coinvolti. L'importante è che i rapporti sessuali facciano stare bene, anche se non sono sempre perfetti.

Se non vuoi qualcosa o se ti provoca un dolore involontario, puoi dirlo in qualsiasi momento. Va sempre bene non volere (più) qualcosa. **Solo il sì significa sì.**

Chiedi prima al tuo partner sessuale se vuoi provare qualcosa di nuovo e accetta anche un no.

Decidere se e quando dire, ad un tuo potenziale partner sessuale, di essere trans, è solo una tua decisione. Puoi anche valutare il livello di conoscenza e l'atteggiamento dell'altra persona; Quando fai un outing considera sempre la tua sicurezza e il tuo benessere. Non devi rispondere a tutte le domande, e puoi porre dei limiti in qualsiasi momento.

## **Disforia**

Non tutte le persone transgender si sentono a proprio agio nel proprio corpo. Il termine di disforia sessuale descrive la condizione di alcune, non tutte, le persone transgender che sentono un forte senso di rifiuto o malessere derivante dal genere assegnato loro alla nascita.

Alcuni giorni ci si sente meglio con il proprio corpo, altri peggio. Può anche succedere che la disforia cambi nel corso del tempo e, che ad esempio, si concentri su un'altra parte del corpo.

Alcune persone rinunciano a fare sesso quando hanno una forte disforia e trovano dei diversivi. Per altre persone il sesso è di aiuto per distrarsi e per stare meglio con il proprio corpo.

Molte parti del corpo possono avere un effetto stimolante, e ad alcune persone transgender piace essere toccati in alcuni punti che non sono necessariamente legati al loro genere, come ad esempio, sui glutei o sul viso.

È importante capire che un pene non è necessariamente qualcosa di maschile e una vulva non è necessariamente qualcosa di femminile.

## **Feticizzazione**

Le persone transgender vengono spesso sessualizzate e oggettivate. Alcune persone hanno un feticismo per le persone transgender. Sessualmente, si concentrano molto sul fatto che il partner è una persona transgender. È tua la decisione di se e come interagire con loro. La tua sicurezza è sempre la cosa più importante, puoi sempre dire di no.

## **T4T**

Alcune persone transgender preferiscono T4T, che sta per «trans for trans». A volte si vede questo acronimo sulle app di hookup o nelle piattaforme di incontri. La persona segnala in questo modo che vuole condividere l'intimità e/o avere rapporti sessuali solo con altre persone transgender. T4T può essere un ottimo modo per scoprire la sessualità delle persone transgender.

# Transizione

Il termine «transizione» si riferisce a una fase in cui alcune persone transgender intraprendono determinate misure per sentirsi più a proprio agio con la propria identità di genere, con la propria espressione sessuale o con il proprio corpo. Non tutte le persone transgender effettuano la transizione. Una persona non è più o meno trans per questo motivo.

Ci sono molte possibilità temporanee e a lungo termine, di esprimere il proprio genere e sentirsi a proprio agio. Forse ti piace il tuo corpo com'è.

Scopri di cosa hai bisogno per sentirti bene nel tuo corpo e con il sesso nella vita quotidiana. Informati tramite altre persone transgender o richiedi una consulenza professionale specializzata.

Alcune persone transgender fanno outing nel proprio ambiente, cambiano nome o genere, assumono ormoni o eseguono operazioni per sentirsi a proprio agio nel proprio corpo e con la loro identità di genere - altri no. Ogni transizione è una storia a sé.

## Modifiche temporanee

Con la biancheria intima speciale è possibile modificare temporaneamente l'aspetto della parte superiore del corpo e dei genitali.



Un **binder** (top compressivo) o uno speciale **trans tape** può appiattire un po' il seno.



Un **reggiseno** con o senza **protesi mammaria** può far apparire i seni più grandi.



**Tucking Panties / Gaff** sono slip stretti con i quali il pene può essere piegato verso l'indietro, in modo che risulti più piatto.



Un **packer**, una protesi del pene, può essere fissato con un'imbracatura o un adesivo per la pelle alla biancheria intima speciale. Esistono modelli che possono essere utilizzati anche come strap-on o per urinare in piedi.

### Importante

In caso di cilindri, panties o packer, cerca sempre di tenere conto delle dimensioni corrette e di un'attenta applicazione. Non indossare la biancheria intima troppo a lungo. In questo modo eviterai dolori o lesioni.

## Ormoni

Se utilizzi ormoni o bloccanti ormonali, i genitali e le sensazioni sessuali potrebbero cambiare. L'influenza sulla sessualità è molto **individuale e soggettiva**.

Come e quando gli ormoni hanno un effetto sul corpo, dipende da molti fattori diversi.

Alcune persone transgender notano dei cambiamenti nel loro benessere o nella loro libido, a seconda dei livelli ormonali. Se ti accorgi che c'è qualcosa che non va, rivolgiti a uno specialista.

Informarti bene prima di iniziare la terapia ormonale e fatti seguire da uno specialista.

### Operazioni

Alcune persone transgender eseguono operazioni, altre no. Dopo un intervento, la sessualità, le sensazioni e le preferenze possono cambiare. Pensa bene a cosa ti aspetti dell'operazione. Richiedi consulenze e concediti il tempo necessario per trovare professionisti sanitari su cui poter contare. In questo modo sarà più facile attenersi alle sue istruzioni. Questo è molto importante per ottenere un risultato di successo.

In questo opuscolo informativo non è possibile descrivere tutte le operazioni disponibili. Per avere informazioni più esaurienti, rivolgiti a un centro di consulenza.

Con la terapia ormonale, possono verificarsi i seguenti cambiamenti relativamente ai tuoi genitali o alla tua sessualità:

#### Testosterone

- Volume ridotto del seno
- Crescita del clitoride
- Libido maggiore
- Secchezza vaginale
- Mancanza di mestruazioni
- Mucosa vaginale più sottile
- Variazione della flora vaginale

#### Estrogeni/bloccanti di testosterone

- Crescita dei seni
- Pene e testicoli più piccoli
- Ridotta capacità di erezione
- Minore libido
- Minore eiaculato e sperma

Nel caso **dei genitali intersessuali** si applica quanto segue: Il tessuto erettile può crescere con il testosterone e diventare più piccolo con blocchi di testosterone e estrogeni.

### Assunzione sicura degli ormoni

Se ti inietti gli ormoni, utilizza sempre strumenti sterili per un uso singolo e non condividerli. Controlla regolarmente anche i valori ormonali e del fegato.

# Protegersi dall'HIV

L'HIV è un virus che attacca il sistema immunitario. Con la giusta strategia puoi proteggerti dall'infezione da HIV durante i rapporti sessuali.

## Se capita, fai in fretta!

Dopo un rapporto sessuale anale o vaginale non protetto è possibile ricorrere al trattamento di emergenza per l'HIV PEP. Per garantirne l'efficacia, la profilassi va iniziata entro poche ore. Maggiori informazioni su [aids.ch/pep](https://aids.ch/pep)

## Preservativo

Un preservativo offre protezione quando il pene o il packer è abbastanza grande da poter essere indossato. Utilizza sempre un preservativo per ogni orifizio, e cambialo ad ogni cambio di orifizio. Esistono preservativi in diverse misure. Maggiori informazioni su [aids.ch/condom](https://aids.ch/condom)

Per i rapporti sessuali penetrativi, si consiglia di utilizzare **lubrificanti** a base idrosolubili o base di silicone. Questi impediscono che il preservativo si strappi a causa dell'attrito. Il lubrificante aiuta anche a prevenire piccole lacerazioni della mucosa o dolore durante la penetrazione con le dita o con i sex toys. Se il pene è troppo piccolo per indossare il preservativo, che potrebbe scivolare durante il rapporto, il preservativo non offre protezione. In questo caso la PrEP è un'opzione.

## PrEP

L'assunzione preventiva di farmaci sotto controllo medico è altrettanto affidabile come il preservativo nella prevenzione dell'HIV. Maggiori informazioni su [aids.ch/pep](https://aids.ch/pep)

## U=U

Le persone con HIV che seguono una terapia efficace non trasmettono il virus, nemmeno attraverso i rapporti sessuali. Maggiori informazioni su [aids.ch/uu](https://aids.ch/uu)

## Mettersi d'accordo

Se il tuo test è negativo, se anche quello del tuo/dei tuoi partner lo è/lo sono e se siete esclusivi (ovvero non fate sesso con altri), non è possibile contagiarsi con l'HIV. Ciò presuppone un elevato rapporto di fiducia.

# Protezione da altre IST

Vaccinazione, protezione, test, trattamento:  
Questo è il nostro consiglio. Per trovare le strategie più giuste per te, trovi maggiori informazioni e centri di consulenza su [aids.ch](https://www.aids.ch)

## Vaccinarsi

È possibile proteggersi da alcune infezioni solo con una vaccinazione. Un'infezione può infatti avere gravi conseguenze. Pertanto vale la pena vaccinarsi contro l'epatite A/B e l'HPV. È possibile che ti siano raccomandate anche altre vaccinazioni. Informati presso uno specialista.

## Protegersi

A differenza dell'HIV, le IST come la sifilide, la gonorrea o la clamidia si trasmettono in tutte le pratiche sessuali, come:

- Rapporti sessuali anali e vaginali, anche con il preservativo
- Rapporti sessuali orali
- Uso di sex toy
- Masturbazione reciproca
- Baci

La migliore protezione dalla maggior parte delle IST è quindi sottoporsi regolarmente ai test, poiché spesso le IST si presentano anche senza sintomi.

## Effettuare i test

Le persone transgender hanno rapporti sessuali diversi come tutte le persone. Pertanto, non vi sono raccomandazioni uniformi per i test. Chiedi consiglio a uno specialista in un centro di salute sessuale. Eseguire il test regolarmente è consigliato in particolare in caso di nuova relazione e in caso di partner sessuali diversi.

## Trattamento

Quasi tutte le IST possono essere trattate senza problemi e oggi esistono terapie efficaci anche per l'HIV. Effettuando regolarmente dei test è possibile riconoscere e curare per tempo anche le infezioni che non presentano sintomi. In questo modo eviterai anche una trasmissione a partner sessuali.



### È importante sapere che...

Durante la terapia ormonale la mucosa diventa più sottile e si verificano più rapidamente infezioni della vagina o delle vie urinarie causate dai batteri quotidiani. **Lavarsi le mani** prima di fare sesso previene le infezioni. Dopo il rapporto sessuale, **urinare** aiuta a prevenire le infezioni alle vie urinarie.

Il preservativo può essere usato anche con i **sex toys**, da sostituire quando si cambia orifizio e partner sessuale. Pulire e disinfettare accuratamente i sex toy per evitare la trasmissione delle IST.

Evita il contatto delle mucose con **sangue mestruale**. Questo trasmette particolarmente bene le IST e l'HIV.

Le terapie ormonali per il cambio di sesso non sono **metodi di contraccezione**. Hai a disposizione tutti i tipi più comuni di contraccezione, inclusa la contraccezione ormonale. Rivolgiti a uno specialista. In caso di rischio di gravidanza indesiderata, hai cinque giorni di tempo per assumere la «pillola del giorno dopo». L'efficacia massima si ha nelle prime 24 ore dopo il rapporto sessuale non protetto.

Alcune persone transgender desiderano bambini. Rivolgiti a uno specialista: Potrebbe aiutarti a scoprire di più sul tuo **desiderio di avere bambini** e sulle tue possibilità.

### Suggerimenti

In caso di **problemi di erezione**, un anello fallico può essere d'aiuto. Messo alla base del pene, ottimizza il flusso sanguigno e aiuta a mantenere l'erezione.

In caso di **atrofia grave** (atrofia dei tessuti) della mucosa vaginale una pomata a base di estrogeni o testosterone può fornire al tessuto gli ormoni necessari e rafforzarlo. Questi preparati ormonali non hanno un ulteriore impatto sul tuo equilibrio ormonale.

In caso di **dolore** dopo una plastica vaginale, la fisioterapia aiuta a ridurre i fastidi.

# Trans e HIV

L'infezione da HIV oggi è ben trattabile. Per le persone affette da HIV sono numerose le opzioni di trattamento. Con una terapia di successo è possibile non trasmettere il virus, neanche attraverso i rapporti sessuali.

Cogli l'occasione per farti controllare da un professionista della salute durante i tuoi **regolari check-up**: la tua salute ne trarrà beneficio. Scopri quali sono le opzioni disponibili e quali sono i rischi e gli effetti collaterali che comportano. In questo modo potrai trovare la terapia migliore per te. Puoi anche contattare il medico specialista e cambiare in qualsiasi momento se non dovessi sentirti più a tuo agio. Puoi trovare studi medici e cliniche raccomandati su [aids.ch](https://aids.ch)

L'influenza dei farmaci contro l'HIV sulle terapie ormonali assunte dalle persone transgender non sono ancora state studiate. Alcuni farmaci influenzano l'**equilibrio ormonale**. Il tuo medico potrà eseguire un controllo e, se necessario, adeguare il dosaggio, in modo che non abbia alcun effetto sulla terapia ormonale.

Lo **stato di sieropositività** non ha alcuna influenza sulle misure di transizione chirurgica.

Le aspettative sociali nei confronti di diversi generi possono influenzare il modo in cui si gestisce la propria infezione da HIV. Non è necessario soddisfare queste aspettative. Ad esempio, anche un uomo può chiedere aiuto.

Non sei sola/o!



Trovi maggiori informazioni su come vivere con l'HIV, le storie, i temi e le offerte di supporto su [positive-life.ch](https://positive-life.ch)

Con il supporto di:

**CHECKPOINT**  
BASEL BERN GENÈVE LUZERN VAUD ZÜRICH

  
Fondation Agnodice

TRANSGENDER  
NETWORK  
SWITZERLAND  
**TGNS**