GUIDA ALL'EDUCAZIONE AFFETTIVA E ALLA SALUTE • FAQ

Capire l'Affettività, la Sessualità Consapevole e la Prevenzione

Autore: **Andrea Carraro** (Studente)
© Tutti i diritti riservati — Andrea Carraro

Che cos'è esattamente la sessualità consapevole?

La sessualità consapevole è una dimensione centrale dell'essere umano che integra aspetti fisici, emotivi, relazionali e sociali, basata sulla conoscenza di sé, sul rispetto reciproco, sulla prevenzione della salute e sul consenso libero e informato. Non si tratta di una semplice prestazione fisica o di un istinto da assecondare passivamente, ma di un percorso di crescita personale guidato dall'ascolto dei propri bisogni, della propria salute e dei desideri altrui.

Quali sono le diverse dimensioni dell'affettività e della sessualità?

L'affettività e la sessualità possono manifestarsi e svilupparsi in diversi modi:

- **Fisica / Biologica:** Cambiamenti del corpo, risposta sessuale, salute riproduttiva, benessere corporeo e protezione da infezioni/MST.
- **Emotiva / Psicologica:** Gestione dei sentimenti, empatia, autostima, percezione dell'intimità e vulnerabilità.
- **Relazionale / Sociale:** Comunicazione nella coppia, rispetto dei limiti, gestione dei ruoli di genere e influenza del gruppo dei pari.

Che cos'è la "sessualità digitale" e come si differenzia da quella reale?

La sessualità digitale è la dimensione dell'intimità e dell'esplorazione affettiva che avviene attraverso i mezzi digitali: social network, chat di messaggistica (WhatsApp, Telegram), app d'incontri o forum. Si differenzia dalla sessualità in presenza per alcune caratteristiche chiave:

- **Persistenza e tracciabilità 24/7:** Un contenuto intimo inviato online (testo, foto o video), seppur cancellato, può rimanere in rete ed essere accessibile in qualsiasi momento.
- **Schermo e distanza emotiva:** La mediazione digitale può diminuire la percezione dell'impatto emotivo delle proprie azioni sull'altro, facilitando fraintendimenti o comportamenti poco rispettosi.
- **Viralità e potenziale esposizione:** Immagini o messaggi intimi destinati a una singola persona possono essere diffusi a un pubblico vastissimo in pochissimo tempo, rendendo difficile il ripristino della privacy.

Quali sono i rischi e le dinamiche lesive più comuni nell'intimità digitale?

Tra le problematiche e i comportamenti a rischio più frequenti ci sono:

- **Sextortion:** Inviare minacce o ricatti di pubblicazione di materiale intimo per ottenere altro materiale o somme di denaro.
- **Cyber-harassment / Molestie online:** Inviare continuamente messaggi a sfondo sessuale non graditi o foto intime non richieste (cyber flashing).
- **Pressione digitale e Coercizione:** Insistere ripetutamente per ricevere foto esplicite (sexting) o per forzare un contatto intimo virtuale.
- **Revenge Porn / Diffusione non consensuale:** Pubblicare o condividere con terzi foto o video intimi senza il consenso dell'interessato.
- **Grooming / Adescamento online:** La manipolazione psicologica da parte di adulti che creano profili falsi o nascondono la propria identità per adescare minorenni.

Che cosa sono le Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST/IST) e come si manifestano?

Le Infezioni e Malattie Sessualmente Trasmissibili (IST/MST) sono infezioni causate da batteri, virus, funghi o parassiti che si trasmettono prevalentemente attraverso contatti sessuali (vaginali, anali o orali) non protetti.

- **Modalità di contagio:** Si trasmettono tramite lo scambio di fluidi corporei (sangue, sperma, secrezioni vaginali) o attraverso il contatto diretto cutaneo/mucoso con lesioni o piaghe infette.
- **Sintomi comuni:** Bruciore durante la minzione, perdite anomale, prurito, comparsa di bolle, condilomi o piaghe nell'area genitale/orale, dolori pelvici.
- **Infezioni asintomatiche:** Molte MST (come Clamidia, Papillomavirus/HPV, HIV nelle prime fasi o Epatite B/C) spesso non presentano alcun sintomo visibile per lungo tempo. La mancanza di sintomi non significa assenza di infezione né impossibilità di contagiare il/la partner.

Quali sono le forme e le tipologie più comuni di MST?

Le infezioni più diffuse si dividono principalmente in:

- **Batteriche:** Clamidia, Gonorrea, Sifilide. Se diagnosticate tempestivamente, sono generalmente curabili con una terapia antibiotica adeguata.
- **Virali:** Papillomavirus umano (HPV), Herpes genitale (HSV), HIV, Epatiti virali (HBV, HCV). Non sempre si eliminano definitivamente dal corpo, ma possono essere gestite, tenute sotto controllo o prevenute con specifici vaccini e cure antivirali.
- **Parassitarie / Fungine:** Tricomoniasi, Candidosi (sebbene la candida possa svilupparsi anche per squilibri della flora batterica autonoma).

Perché l'interruzione del coito ("salto della quaglia") o il lavaggio non prevengono le MST né le gravidanze?

Il cosiddetto "coito interrotto" non è un metodo né anticoncezionale né preventivo sicuro:

- **Rischio gravidanza:** Il liquido pre-seminale secreto prima dell'eiaculazione può contenere spermatozoi vitali ed essere sufficiente per una gravidanza.
- **Rischio MST:** Molti agenti patogeni (come virus o batteri) sono presenti nelle mucose e nei fluidi già durante i preliminari e prima dell'eiaculazione. Lavaggi genitali o docce vaginali subito dopo il rapporto non eliminano i microrganismi e possono anzi provocare alterazioni della flora protettiva naturale.

Per chi subisce (La prospettiva di chi vive un disagio, una pressione o un dubbio di salute)

> **Non so se quello che sto vivendo è un'attenzione romantica o una pressione tossica. Come faccio a capirlo?**

La differenza sta nel rispetto del consenso, dell'intenzionalità e della tua libertà di dire "no". Un conto è un interesse espresso in modo delicato e reciproco; un altro è quando una persona ti fa sentire in colpa, ti isola, pretende foto o video intimi, oppure ti forza ad avere rapporti non protetti o non desiderati. Se l'azione ti fa stare male, ti crea ansia, ti fa sentire giudicato/a o costretto/a, non è un'attenzione sana: è una forma di prevaricazione.

> **Ho avuto un rapporto non protetto o ho il timore di aver contratto un'infezione. Cosa devo fare subito?**

1. **Mantieni la calma ed evita il fai-da-te:** Non assumere farmaci o antibiotici senza indicazione medica.
2. **Rivolgiti subito a un medico o a uno spazio giovani:** Puoi andare al Consultorio Familiare del tuo quartiere/distretto sanitario, dallo psicologo/medico dello sportello d'ascolto o dal tuo medico di medicina generale.
3. **Consulenza per Profilassi Post-Esposizione (PPE / Contraccezione d'emergenza):** In caso di rapporto a rischio gravidanza o contagio da HIV, recati tempestivamente (preferibilmente entro 24-72 ore) in Pronto Soccorso o in un centro MST/Malattie Infettive per valutare la contraccezione d'emergenza o la PPE per l'HIV.
4. **Effettua i test diagnostici adeguati:** Gli esami del sangue e i tamponi emettono diagnosi certe. Ricorda che per molte infezioni (es. HIV) esiste un "periodo finestra" prima che il test risulti affidabile, per cui il personale sanitario saprà indicarti le tempistiche corrette.
5. **Informa con maturità i/le partner recenti:** Se risulti positivo/a a un'infezione, è fondamentale avvisare chi ha avuto rapporti con te per permettergli di fare controlli e curarsi a sua volta.

> **Se chiedo aiuto, vado in consultorio o mi confido con qualcuno, passerò per "esagerato/a o debole"?**

Chiedere aiuto, prendersi cura del proprio corpo o porre un confine fermo non significa essere "deboli", significa difendere la propria salute e la propria dignità. I servizi dei Consultori Giovani e degli Spazi Salute sono gratuiti, riservati e ad accesso diretto (spesso senza bisogno di ricetta o appuntamento e accessibili autonomamente anche dai minorenni). Gli operatori sono tenuti al segreto professionale.

> **Cosa devo fare se continuo a ricevere pressioni intime o se hanno diffuso mie foto/video senza consenso?**

1. **Non cedere** alle minacce o alle provocazioni e interrompi i contatti diretti.
2. **Fai gli screenshot di tutto** (chat, messaggi, foto condivise, profili, date e orari): sono prove fondamentali.
3. **Blocca i profili** o i numeri da cui arrivano le molestie o le pressioni.
4. **Fai valere i tuoi diritti online:** In Italia, la legge consente anche ai minori di 14 anni di chiedere direttamente al gestore della piattaforma o al Garante per la Protezione dei Dati Personali il blocco o la rimozione dei contenuti intimi diffusi senza consenso.
5. **Parlane subito con un adulto** di cui ti fidi o rivolgiti a un centro di ascolto/consultorio.

Per chi commette l'atto (La prospettiva di chi esercita pressioni, condivide materiale o rischia il contagio altrui)

> **"Stavo solo giocando/flirtando in chat, che male c'è?" Posso avere conseguenze legali anche se sono minorenne?**

Sì. L'anonimato in rete non esiste realmente: ogni interazione lascia un'impronta digitale. A partire dai 14 anni si è penalmente imputabili. La condivisione non consensuale di foto o video intimi, l'invio di messaggi molesti persistenti o la minaccia di rendere pubblico materiale privato costituiscono reati perseguibili dalla legge, con conseguenze sul casellario giudiziale e risarcimenti economici a carico della tua famiglia.

> **E sotto i 14 anni?**

In Italia, la legge stabilisce una regola chiara sull'imputabilità penale in base all'età: sotto i 14 anni non si è mai imputabili penalmente (Art. 97 del Codice Penale). Questo significa che un minore di 14 anni non può subire un processo penale né essere condannato per reati legati a violazioni della sfera sessuale o molesta (come la diffusione illecita di immagini intime, le molestie o lo stalking). Tuttavia, la legge prevede comunque conseguenze legali e riparative significative sia per il minore sia per i genitori o i tutori:

Ambito Giudiziario (Tribunale per i Minorenni e Questura)	Ambito Economico (Danni a carico dei genitori)	Ambito Scolastico e Disciplinare (se coinvolge la scuola)
• Convocazione formale in Questura (Ammonimento del Questore) • Presa in carico da parte dei Servizi Sociali • Percorsi educativi e di supporto obbligatori • Affidamento a strutture ed educative territoriali • Misure di sicurezza o prescrizioni (es. Libertà vigilata)	• Risarcimento del danno biologico e psicologico provocato • Risarcimento del danno morale e all'immagine • Pagamento delle spese legali sostenute dalla parte lesa	• Sanzioni disciplinari immediate • Sospensione dalle lezioni • Abbassamento del voto in condotta o mancata ammissione all'anno successivo • Esclusione da visite d'istruzione e attività extracurricolari • Trasferimento d'ufficio presso un altro istituto

Ho inoltrato in una chat di gruppo una foto intima che ho ricevuto, ma non l'ho scattata io. Sono colpevole comunque?

Sì. La legge punisce con severità non solo chi produce il materiale intimo, ma anche chiunque lo diffonda, lo condivida o lo rilanci. Condividere una foto o un video privato senza il consenso della persona ritratta amplifica enormemente il danno emotivo e la violazione della privacy, rendendoti direttamente responsabile del reato di diffusione illecita.

Se so di avere un'infezione o sospetto di averla, ma non lo dico al/alla partner, cosa rischio?

Nascondere scientemente o ignorare con superficialità un'infezione trasmissibile espone l'altra persona a gravi rischi di salute. Sul piano legale, trasmettere intenzionalmente o per colpa grave un'infezione (come l'HIV o lesioni gravi derivanti da altre MST) può integrare i reati di lesioni personali gravissime (Art. 583 c.p.) o delitti contro la salute pubblica, oltre a comportare l'obbligo di risarcimento del danno biologico.

Mi rendo conto di aver superato il limite e voglio fermarmi. Cosa rischiamo io e i miei amici?

Esiste uno strumento preventivo di tutela: l'Ammonimento del Questore (esteso anche ai reati di cyberbullismo e revenge porn). Fino a quando non vi è una querela formale, il Questore può convocare il minore assieme ai genitori per un richiamo ufficiale e per interrompere il comportamento. Se capisci di aver commesso un errore o di aver partecipato a una catena di condivisione dannosa, fermati subito e parlane con un adulto, un docente o un professionista per porre rimedio prima che la situazione degeneri sul piano penale.

E se mi sono stancato/a di questo ruolo e voglio imparare a vivere le relazioni e la sessualità in modo sano?

Il confronto aperto è la strada per cambiare. Chiedere aiuto a un esperto o a una persona di fiducia è un gesto di maturità. I professionisti della salute e dell'educazione sono tenuti al segreto professionale: nelle scuole sono attivi i servizi di ascolto psicologico, e presso i Consultori Familiari del territorio puoi trovare un'équipe multidisciplinare (psicologi, educatori, ginecologi, andrologi) pronta ad accoglierti gratuitamente e in modo riservato.

> **Ricorda:** Tutti possono sbagliare, comprendere i propri errori e maturare. Imparare il rispetto emotivo, il consenso e la tutela della salute fa la differenza per la tua vita e per quella degli altri.

Quadro normativo, sanitario e costituzionale

I Principi Costituzionali

- **Articolo 2 della Costituzione:** La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo (compresa l'integrità psicofisica, la dignità, la tutela della salute e la libertà di autodeterminazione nella sfera personale e affettiva).
- **Articolo 3 della Costituzione:** Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale. Ogni forma di prevaricazione, molestia o violazione del consenso lede direttamente l'uguaglianza e la dignità della persona.
- **Articolo 32 della Costituzione:** La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività.
- **Articolo 21 della Costituzione:** Garantisce la libertà di espressione, ma stabilisce che essa trova un limite inderogabile nel rispetto dell'onore, della reputazione, del buon costume e della riservatezza altrui.

Le Leggi Specifiche, i Diritti Sanitari e i Reati

- **Legge n. 135/1990 e Piani Nazionali di Prevenzione:** Sanciscono il diritto all'accesso ai test di screening per HIV/MST in forma anonima e gratuita, tutelando la riservatezza e il diritto alla cura.
- **Piano Nazionale Vaccini:** Garantisce la vaccinazione anti-HPV (Papillomavirus) gratuita per ragazze e ragazzi nell'età dell'adolescenza, prevenendo l'insorgenza di lesioni precancerose e tumori.
- **Legge n. 69/2019 (c.d. "Codice Rosso") e Legge n. 71/2017:** Quadro normativo che tutela le vittime di violenza domestica, di genere e digitale, introducendo strumenti rapidi per l'oscuramento dei contenuti online e tutele preventive.
- **Diffusione illecita di immagini o video sessualmente espliciti (Art. 612-ter c.p. - "Revenge Porn"):** Reato grave che punisce chiunque invii, consegni, ceda, pubblichi o diffonda immagini o video intimi senza il consenso delle persone rappresentate.

- **Lesioni personali gravissime (Art. 583 c.p.):** Applicabile anche nei casi di contagio consapevole o negligente di gravi patologie sessualmente trasmissibili.
- **Atti persecutori / Stalking (Art. 612-bis c.p.):** Reiterate condotte di molestia o minaccia capaci di generare un grave stato di ansia, paura o alterazione delle abitudini di vita.
- **Diffamazione (Art. 595 c.p.):** Offesa alla reputazione altrui, aggravata se commessa a mezzo internet, social network o chat di gruppo.

Contatti e risorse utili

Ente / Servizio	Riferimento e Modalità di Contatto
Docente Referente IIS Silvio Ceccato	m.cecconato@silvioceccato.edu.it
Consultorio Familiare ULSS di riferimento	Accesso libero, gratuito e riservato per adolescenti per visite ginecologiche, contraccezione e prevenzione MST
Telefono Verde AIDS e IST (ISS)	Numero gratuito e anonimo **800 861 061**
Emergenza Infanzia e Minori	Numero gratuito **114**
Numero Antiviolenza e Stalking	Numero gratuito **1522** (Promosso dalla Presidenza del Consiglio)
YOUPOL	App della Polizia di Stato per segnalazioni riservate
PERMESSO NEGATO	Associazione per il supporto contro la diffusione non consensuale di foto/video intimi

Nota d'autore e Diritti d'autore: Documento ideato e redatto dallo studente **Andrea Carraro**. © Andrea Carraro — Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione o distribuzione non autorizzata senza citazione dell'autore.