



Commissione
Europea



Agenzia di
Sanità Pubblica



Azienda USL RM/A
Consultorio Adolescenti

**Attività educative per la prevenzione
delle infezioni da HIV nella scuola**

**Guida per interventi
condotti in gruppi di pari**

Revisione e adattamento a cura
del Consultorio Adolescenti della ASL RM/A
e dell'Agenzia di Sanità pubblica della Regione Lazio
della "Healthy Oakland Teens Peer-led AIDS Prevention Curriculum"
Center for AIDS Prevention Studies University of California - San Francisco

Attività educative per la prevenzione
delle infezioni da HIV nella scuola

GUIDA PER INTERVENTI CONDOTTI IN GRUPPI DI PARI



Revisione e adattamento a cura del Consultorio Adolescenti della ASL
RM/A e dell'Agencia di Sanità Pubblica della Regione Lazio
della "Healthy Oakland Teens Peer-led AIDS Prevention Curriculum"
Center for AIDS Prevention Studies University of California, San Francisco

Attività educative per la prevenzione
delle infezioni da HIV nella scuola

GUIDA PER INTERVENTI CONDOTTI IN GRUPPI DI PARI

UCSF Center for AIDS Prevention Studies

David Siegel
Maria Ekstrand
Flora Krasnovsky
Bonnie Faigeles
Virginia Nido
Robynn Battle
Gayle Cumings

ASL RMA

Giovanni Dell'Uomo
Elena Martin

e con la collaborazione di:

Giovanbattista Garsia
Alberto Serafini
Roberto Torresi

Agenzia di Sanità Pubblica della Regione Lazio

Piero Borgia
Paola Maria Montiroli
Luisa Rossilli
Patrizia Schifano
Romina Fabriani

Traduzione di Roberto De Vogli

Grafica di Barbara De Masi (Education Design s.r.l.)

Introduzione		pag. 7
Sessione 1.	La trasmissione del virus HIV	pag. 9
Sessione 2.	La droga ed i comportamenti a rischio	pag. 23
Sessione 3.	I valori, gli stereotipi e le capacità decisionali	pag. 31
Sessione 4.	La comunicazione	pag. 39
Sessione 5.	L'uso del preservativo e dall'inizio alla fine	pag. 47

INTRODUZIONE



Questo è il manuale che userai per condurre le 5 sessioni di educazione fra pari. In ogni sessione verranno descritti gli obiettivi, il materiale e l'attività del giorno.

Gli obiettivi, ai quali tu farai riferimento, verranno descritti all'inizio di ogni sessione, per poi essere ripetuti all'inizio di ogni attività. La lettura di tali obiettivi serve per introdurre le attività. Alla fine di ogni attività, leggi una seconda volta gli obiettivi assicurandoti che tutti li abbiano sufficientemente compresi.

Nello scrivere questo manuale, abbiamo cercato di fornire delle chiare istruzioni su cosa dire in ogni sessione. Noi non ci aspettiamo che tu memorizzi le parole esatte del manuale, ma è importante però che tu faccia il possibile per seguire le istruzioni nel manuale. Vorremmo, inoltre, che tu parlassi anche in virtù di qualche tua esperienza personale in modo che questa presentazione si avvicini il più possibile alla realtà. Quello che ci metti di tuo è infatti uno degli aspetti più importanti del curriculum perchè aiuta a diffondere il messaggio agli studenti.

Ora, hai il necessario per realizzare un grande lavoro nel comunicare un messaggio molto importante alla classe. Buona fortuna e divertiti!

Suggerimenti

1. Ogni volta che vedrai le lettere scritte in questo modo significa che ti appresti a dire qualcosa alla classe. Sarebbe meglio che tu non ti limitassi solamente a leggere ciò che viene scritto. Se puoi, cerca invece di comunicare il messaggio con parole tue.
2. Se stai leggendo qualcosa alla classe tieni il libro di fronte a te (nè troppo vicino nè troppo lontano dal tuo viso) e guardalo spesso durante la lettura. Allo stesso tempo cerca però di guardare il gruppo classe, questa strategia aiuta chi ti sta ascoltando a capire cosa stai dicendo.
3. Se la classe non ti sta ascoltando fermati e prova a riprendere l'attenzione del gruppo. Questo è forse uno dei compiti più difficili che sei tenuto a fare.
4. Durante lo svolgimento delle attività ti verrà richiesto di dividere la classe in piccoli gruppi con un conduttore. Fai dei giri di supervisione attorno alla classe e assicurati che ogni gruppo abbia un tavolo e sia disposto in cerchio. Ognuno deve poter vedere e sentire gli altri. Aiuta gli studenti a eseguire tali accorgimenti, assicurandoti che tutti partecipino.
5. Se ritieni che qualcuno possa essere escluso dalle attività puoi sempre cambiare la disposizione dei gruppi.
6. Certe volte devi ripetere quello che hai già detto per assicurarti che tutti abbiano capito. Chiedi spesso:

Avete capito? Qualcuno può ripetere quello che ho appena detto? E' molto utile fare delle domande mentre stai parlando perchè aiuta a coinvolgere la classe.

Introduzione e regole principali

L'introduzione ti dà l'opportunità di presentarti alla classe e di descrivere che cosa verrà fatto nelle prossime settimane. Sarebbe inoltre una buona idea esprimere un giudizio personale sul perchè questo progetto è importante per te. Lo stabilire delle regole all'inizio del training serve a numerosi scopi. Prima di tutto serve a chiarire fin dall'inizio quali sono il tipo di linguaggio e di comportamento accettabili. Inoltre, gli studenti si comportano meglio quando sanno che cosa ci si aspetta da loro. Una volta stabilite le linee guida, puoi riferirti ad esse in situazioni di difficoltà all'interno della classe.

Regole di base

1. Tutti i punti di vista sono validi e vanno tenuti in considerazione. Non sopprimere nessuna idea o valore, non giudicarla moralmente. Gli insulti non sono accettati.
2. Rispetta la persona che sta parlando prestandole la massima attenzione. Se desideri intervenire, alza la mano e aspetta di essere chiamato.
3. Le domande sono sempre benvenute e accettate in ogni momento.
4. Non ci sono domande stupide. Le domande indicano solo un desiderio di conoscenza: esse non ci dicono nulla sulla persona che le fa.
5. Ci sarà inoltre una scatola, all'interno della classe, per le domande a cui preferisci sia data una risposta in modo un po' più confidenziale.
6. L'alunno ha il diritto di non rispondere alle domande alle quali non desidera rispondere.
7. Ogni studente ha il diritto di usare il linguaggio che preferisce assicurandosi che tutti capiscano ciò che vuole dire. Un linguaggio volgare o offensivo non è consentito.
8. Ognuno ha il diritto di non partecipare alle attività alle quali non vuole partecipare. E' possibile però che venga richiesto il motivo di questo rifiuto.
9. Questa classe è un luogo sicuro dove puoi essere te stesso e puoi discutere di alcuni argomenti personali. Le cose che dirai in classe saranno strettamente confidenziali e non verranno quindi rivelate al di fuori della classe.
10. I conduttori rispetteranno la regola della riservatezza degli argomenti trattati in classe, eccetto in quei casi in cui sono obbligati per legge a rivelare tali informazioni (abusi sessuali...). In questo caso l'insegnante discuterà privatamente del problema con lo studente interessato.

sessione 1



LA TRASMISSIONE DEL VIRUS HIV

Istruzioni per i peer-leaders

Leggi l'introduzione e gli obiettivi.

Introduzione

Trascorreremo insieme un periodo di 5 lezioni durante il quale tratteremo l'argomento della prevenzione dell'AIDS. Imparerete non solo che cos'è l'AIDS, ma anche come l'AIDS viene trasmesso e in che modo ci si può proteggere da questa malattia.

Parleremo inoltre di valori, di comunicazione, di stereotipi, della droga, delle malattie sessualmente trasmesse e dell'uso del preservativo. Ai giorni nostri si discute molto di AIDS e la maggior parte di voi ne avrà già sentito parlare. L'AIDS è un argomento molto serio e delicato che va affrontato con molta attenzione. Siamo qui per questo motivo infatti e siamo convinti che una corretta informazione e un atteggiamento adeguato nei confronti della malattia possano salvare la vita.

Obiettivi

Gli obiettivi di oggi sono:

1. Conoscere l'HIV (Virus da immunodeficienza acquisita), come si contrae, e come si trasmette.
2. Sapere che se una persona con l'HIV ha dei rapporti sessuali non protetti o scambia siringhe potrebbe:
 - contagiare molte persone
 - in un breve periodo di tempo
 - senza che nessuno lo sappia.
3. Sapere che il virus HIV distrugge il sistema immunitario rendendo l'organismo particolarmente vulnerabile alle malattie.
4. Saperne ancora di più su come il virus viene trasmesso.
5. Essere in grado di descrivere la differenza tra l'HIV e l'AIDS.

I parte: Domande su HIV/AIDS/MTS

1. Che cos'è l'AIDS?

- AIDS sta per Acquired Immune Deficiency Syndrome cioè Sindrome da Immuno Deficienza Acquisita in cui:
Sindrome (un insieme di segni e sintomi che indicano una particolare malattia o condizione)
Immuno Deficienza (si riferisce alla mancanza di risposta del sistema immunitario ai germi)
Acquisita (non ereditaria, non dovuta a fattori genetici, ma acquisita nel corso della vita, compresa la vita intrauterina)
- L'AIDS è causato da un virus, chiamato HIV (Human Immunodeficiency Virus -Virus dell' Immunodeficienza Umana) che attacca e, col tempo, distrugge il sistema immunitario umano.
- Una persona ha l'AIDS quando il virus ha provocato un danno tale al sistema immunitario che questo non riesce più a sconfiggere alcune infezioni ed alcuni tipi di tumore.
- Queste infezioni, tumori, ecc. fanno ammalare la persona. La malattia è grave e letale. Al momento non c'è vaccino o una cura risolutiva per l'AIDS.

2. Cosa sappiamo dell'HIV?

- L'HIV, come altri virus, è molto piccolo, troppo piccolo per essere visto con un microscopio normale. I virus sono causa di molte malattie; dall'influenza, all'herpes, ad alcuni tipi di cancro.
- Per riprodursi l'HIV deve entrare in una cellula corporea, che nel nostro caso è una cellula immunitaria. Interferendo con queste cellule, deputate a proteggerci dalle infezioni, l'HIV lascia il corpo scarsamente protetto contro tutte quelle malattie da cui normalmente queste cellule ci difendono.
- Le infezioni che si sviluppano perché l'HIV ha indebolito il sistema immunitario sono chiamate "infezioni opportunistiche". Queste includono: infezioni respiratorie, ad es. la tubercolosi; polmonite; infezioni gastrointestinali, ad es. candidosi in bocca e diarrea; e infezioni cerebrali, ad es. toxoplasmosi .
- Alcune persone possono inoltre sviluppare il cancro, ad es. il sarcoma di Kaposi, oppure tumori del collo dell' utero.

3. Cos'è una MST?

- MST sta per Malattia Sessualmente Trasmessa; in inglese Sexually Transmitted Disease (STD). Sono state identificate molte malattie a trasmissione sessuale. Tra le più comuni: gonorrea, clamidia, sifilide, trichomonas, verruca genitale, herpes genitale, epatite B e infezione HIV.
- Le malattie a trasmissione sessuale sono causate da virus, batteri e parassiti. I virus ne causano un certo numero, come la gonorrea e la sifilide. Il trichomonas è causato da parassiti.
- La maggior parte delle MST possono essere curate. Tuttavia alcune MST, se non curate in tempo, possono portare a seri problemi di salute sia nei maschi che nelle femmine,

danneggiando ad esempio gli organi riproduttivi, provocando sterilità, o iniziando un processo di cancerogenesi, ad esempio del collo dell'utero o altri danni ancora.

- In molte MST i primi segni sono spesso difficili da riconoscere, e molti li ignorano fino a quando ormai il danno è grave. Questo è vero soprattutto per le donne e rende la diagnosi ed il trattamento difficili.
- Perdite anomale dal pene, o dalla vagina; bruciore ad urinare; dolore addominale o nell'area pelvica con febbre; dolore durante il sesso; e irritazioni, protuberanze o ulcere nei genitali, sono tutti possibili sintomi di MST. Se una persona manifesta uno qualsiasi dei sintomi precedenti dovrebbe interrompere i rapporti sessuali e recarsi ad un ambulatorio o ad un ospedale per un controllo.

4. Cosa sono gli anticorpi?

- Il sistema di difesa del corpo (sistema immunitario) sviluppa dei difensori, chiamati anticorpi, per sconfiggere e distruggere i vari virus e germi o altre sostanze estranee che invadono il corpo.
- Quando una persona è stata esposta ad un' infezione si generano nel suo sangue anticorpi specifici per combattere quell' infezione. Quindi, se un esame del sangue rivela una presenza di anticorpi anti HIV, significa che quella persona è stata infettata dall'HIV.

5. Cos'è il periodo "finestra"?

Conoscere il periodo finestra è importante per la prevenzione.

- Il periodo finestra è il tempo che il corpo impiega per produrre anticorpi dopo l'infezione in una quantità misurabile. Per l'HIV questo periodo dura in media dalle 8 alle 12 settimane; in rare circostanze può essere più lungo.
- Poiché i comuni test per diagnosticare l'infezione da HIV si basano proprio sulla ricerca degli anticorpi anti HIV, se questo esame viene effettuato durante il periodo "finestra" risulterà negativo, poiché gli anticorpi non hanno ancora avuto modo di svilupparsi. Ma quella persona ha già contratto l'infezione HIV e può trasmettere l'HIV agli altri. E' bene ricordare che questo periodo in cui si è infetti, ma sieronegativi è molto pericoloso. Questa è, infatti, una delle fasi della vita di un soggetto infetto in cui la contagiosità è massima ed un eventuale test effettuato in questo periodo sarebbe negativo.
- Pertanto le persone che hanno avuto una esposizione o che sospettino di averla avuta, non dovrebbero sottoporsi al test subito, ma dopo due o tre mesi. Infatti un test praticato subito dopo un'esposizione, darebbe un risultato negativo, falsamente rassicurante.
- In ogni caso i centri clinici spesso consigliano alle persone che effettuano l'esame del sangue, anche se il risultato è negativo, di ritornare dopo tre mesi per un nuovo test; in questo lasso di tempo, se la persona è stata infettata, è quasi certo che gli anticorpi si sviluppino (le persone devono ovviamente evitare in questi tre mesi ogni comportamento che possa esporre a rischio altre persone).
- L'esame più comune per la ricerca degli anticorpi anti HIV si chiama test ELISA.

6. Cosa significa periodo asintomatico?

- Il periodo asintomatico è il periodo che intercorre tra l'infezione e l'inizio dei segnali e sintomi collegati all'AIDS.
- Questo varia, per quello che riguarda l'HIV/AIDS, da persona a persona. In media dura circa 10 anni, ma in alcuni casi può essere anche molto più breve.
- Solitamente il periodo asintomatico dura parecchi anni prima che si sviluppi l'AIDS vero e proprio. Il periodo che intercorre tra lo sviluppo dell'AIDS conclamato e la morte è, purtroppo, breve, la media di questo periodo fino a poco tempo fa era di soli 15 mesi ora, grazie alle nuove terapie si stima che si stia arrivando ai 2 anni.
- Durante il periodo asintomatico solitamente non c'è alcuna evidenza di malattia; in alcuni casi, malattie collegate all'HIV possono aver luogo regolarmente per molti mesi o anni prima che si sviluppi l'AIDS vero e proprio.
- Durante il periodo asintomatico (così come durante il periodo sintomatico), la persona è contagiosa - può, cioè, trasmettere il virus HIV agli altri.

7. Quali sono i sintomi dell'AIDS?

- La domanda deve essere affrontata con cautela in ogni caso specifico, in quanto è spesso difficile determinare se i sintomi significano davvero la comparsa dell'AIDS oppure se sono semplicemente sintomi appartenenti ad altre condizioni.
- Alcune manifestazioni dell'AIDS non differiscono da quelle presenti comunemente in molte altre malattie banali. È bene pertanto affrontare questi argomenti tenendo presente il rischio di allarmare persone che possono identificare su sé stesse sintomi di AIDS in modo totalmente improprio.
- I segnali ed i sintomi manifesti sono indicazioni di una malattia opportunistica, come la tubercolosi o la polmonite. Comunque, un soggetto che sia da tempo sieropositivo farebbe bene a consultare al più presto un centro specialistico se avesse: improvvisa e inspiegabile perdita di peso; febbre per più di un mese; diarrea per più di un mese; ulcere genitali o anali per più di un mese; tosse per più di un mese; linfonodi persistentemente rigonfi; infezioni della pelle gravi o ricorrenti.

8. Esistono farmaci e vaccini per la cura dell'AIDS?

- Alcuni farmaci si sono mostrati in grado di inibire la moltiplicazione dell'HIV nelle persone infette. Questi farmaci non eliminano il virus dal corpo ma sono utili per prolungare il periodo asintomatico delle persone che hanno contratto l'infezione. Ultimamente vengono usati cocktails di farmaci antivirali con un discreto successo. Queste terapie causano però effetti collaterali e costituiscono un peso nella vita quotidiana delle persone con l'AIDS.
- Ci sono farmaci che sono efficaci contro molte delle infezioni associate all'AIDS, specialmente se usati in modo preventivo (le profilassi). Questi farmaci non sono una cura per l'AIDS ma possono ritardare la comparsa dei sintomi e migliorare la sopravvivenza. Esse ritardano l'insorgenza dell'AIDS e migliorano la sopravvivenza.
- Oggi c'è un certo ottimismo relativamente allo sviluppo di un vaccino per proteggere dalla malattia. Parte della difficoltà sta nel fatto che ci sono molti ceppi diversi di HIV. Persino nella stessa persona il virus può con il tempo cambiare. Gli studi procedono, ma vaccini efficaci e sicuri è probabile possano essere prodotti solo tra qualche anno.

9. Come si contrae l'HIV?

- L'HIV può essere presente in quantità infettanti solo in alcuni fluidi corporei. Questi sono: il sangue, il liquido seminale, le secrezioni vaginali ed il latte materno.
- Perché si trasmetta l'HIV è, pertanto, necessario un contatto fra uno di questi fluidi e il flusso sanguigno o la mucosa di un'altra persona. Il contatto con la cute integra non è sufficiente per trasmettere l'infezione HIV.

L'HIV si trasmette da persona a persona essenzialmente in tre modi:

- Attraverso il contatto del liquido seminale o del fluido vaginale di una persona infetta con le mucose della vagina, del retto o del pene di un altro soggetto.
- Attraverso l'immissione di sangue infetto nel torrente circolatorio di un altro soggetto. Condividere gli stessi aghi o siringhe tra tossicodipendenti che si iniettano droga è un tipico esempio di questa modalità di trasmissione. Si è oggi praticamente azzerato il rischio di contrarre l'infezione attraverso le trasfusioni di sangue, grazie ai controlli eseguiti sul sangue e sui donatori.
- L'HIV può inoltre essere trasmesso da una madre infetta al suo bambino, sia attraverso la placenta prima della nascita, sia durante la nascita o, in alcuni casi, attraverso il latte dopo la nascita.

10. Come non si prende l'HIV

- L'HIV non si trasmette attraverso il contatto, la tosse o lo starnuto, la condivisione di posate, bicchieri, piatti e cibo, in piscina o attraverso asciugamani, uso della toilette, animali, zanzare e altri insetti, bagni e docce.
- Gli infermieri e l'altro personale sanitario che lavora a stretto contatto con i fluidi corporei dei pazienti sono addestrati a prendere precauzioni come parte della routine ospedaliera.

11. Come si può evitare l'infezione?

- Una persona che non abbia rapporti sessuali e non si inietti droghe (o che usi per tali iniezioni aghi e siringhe sterili) non corre praticamente alcun rischio di contrarre l'HIV o altre malattie a trasmissione sessuale.
- La monogamia è evidentemente un comportamento meno rischioso rispetto alla promiscuità sessuale, anche se non può in se stesso proteggere dall'HIV. Molte persone hanno creduto ciò e sono state infettate dal partner. (Questo è vero specialmente per molte donne per le quali l'unico comportamento a rischio è stato fare sesso con il proprio marito/partner).
- Le persone che sono reciprocamente fedeli (cioè fanno sesso solo l'uno con l'altro) non sono a rischio di HIV per via sessuale, sempre che siano HIV-negativi all'inizio della loro relazione e che nessuno dei due venga infettato attraverso il sangue (trasfusione, uso di droga in vena con siringa o ago non sterile).
- Le persone che usano il preservativo correttamente ogni volta che fanno sesso si proteggono dalle infezioni HIV/MST.
- Lavarsi dopo un rapporto sessuale non aiuta a prevenire l'infezione da HIV.

12. Le malattie a trasmissione sessuale aumentano la probabilità di contrarre l'HIV?

- E' stato evidenziato che alcune malattie a trasmissione sessuale creano per la persona maggior rischio di contrarre e trasmettere l'HIV. Questo può succedere a causa delle piaghe e delle lesioni alla pelle o alle mucose provocate dalla malattia a trasmissione sessuale.
- Se sospetti di avere o di aver avuto una malattia a trasmissione sessuale dovresti rivolgerti al medico.
- Una persona che abbia una malattia di tipo sessuale in corso dovrebbe sapere che in tali circostanze un rapporto sessuale non protetto rappresenta un rischio ancora maggiore.

13. Cosa significano "sesso sicuro" e "sesso protetto"?

Il rischio di contrarre HIV è diverso per diversi tipi di rapporto sessuale. E' pertanto indispensabile essere molto chiari circa le pratiche sessuali che comportano rischi maggiori o minori di trasmissione dell'HIV.

a) Attività sessuali sicure (nessun rischio)

- Praticare le seguenti attività non comporta che il sangue, il liquido seminale o la secrezione vaginale entrino in contatto con il vostro sangue, e pertanto non prevedono la trasmissione dell'HIV: masturbazione, massaggio, carezze, abbracci, baci, toccarsi i genitali.
- Non è mai accaduto, inoltre, che qualcuno si sia infettato attraverso un "bacio profondo".

b) Attività sessuali a basso rischio

- Usare un preservativo correttamente e costantemente durante il rapporto sessuale ridurrà il rischio di infezione da HIV o da altre malattie a trasmissione sessuale. E' dimostrato che i preservativi in gomma di lattice rappresentano un'efficace protezione contro l'HIV, le malattie veneree oltre che un mezzo per prevenire la gravidanza. L'uso scorretto dei preservativi riduce la loro efficacia, se vengono danneggiati si possono rompere. Un rapporto sessuale col preservativo è spesso definito "sesso protetto".
- Mentre solo un ristretto numero di persone ha contratto l'HIV attraverso queste pratiche, le seguenti attività comportano qualche rischio:
fellatio (la bocca sul pene senza prendere in bocca il seme)
cunnilingus (la bocca sulla vagina)
anilingus (la bocca sull'ano)

c) Attività sessuali non sicure

- Praticare queste attività comporta un serio rischio:
sesso anale (pene nel retto) senza un preservativo
sesso vaginale (pene nella vagina) senza un preservativo
ogni atto sessuale che comporti sanguinamento
liquido seminale (o sangue) preso in bocca durante sesso genitale/orale

14. Cos'è l'amore senza il sesso (sesso senza penetrazione)?

Ci sono molte maniere per mostrare amore e dare e ricevere piacere sessuale, come toccarsi, massaggiarsi, masturbarsi reciprocamente. In molte culture la penetrazione è considerata l'unica maniera di fare sesso. Invece, le alternative al sesso con penetrazione sono spesso piacevoli sia per la donna che per l'uomo.

15. Uomini e donne sono egualmente vulnerabili fisiologicamente all'infezione da HIV?

Le donne sono circa tre volte piu' vulnerabili all'HIV degli uomini. Ciò è, in parte, spiegato da ragioni fisiologiche: l'area di mucosa esposta al rischio durante il rapporto sessuale è piu' estesa nella donna, e la membrana mucosa che costituisce la superficie della vagina (rispetto a quella del pene) può piu' facilmente essere infettata dal virus.

16. Bisogna avere molti partners per essere contagiati?

Come è ovvio, il rischio di contagiarsi diviene maggiore quanto piu' aumenta il numero di partners sessuali ed il numero di atti sessuali. Comunque se si è sfortunati, anche un solo contatto con una persona infetta da HIV può essere sufficiente per trasmettere l'infezione. Infatti l'infettività dei sieropositivi varia nel corso del tempo in modo poco noto. Se si ha un rapporto sessuale nel periodo di massima infettività, la probabilità di contagiare il partner è molto alta.

17. Domande sulla trasmissione.

a) L'HIV è diffuso dalle prostitute e dai loro clienti?

Le prostitute ed i loro clienti, come chiunque altro abbia molti partner sessuali, corrono il rischio di contrarre l'infezione. E possono passare il contagio a molti altri. Se una prostituta insiste nell'usare il preservativo ogni volta che ha un rapporto sessuale, il rischio di infezione per lei ed il suo partner si riduce considerevolmente. Molte prostitute hanno sostituito l'atto sessuale con penetrazione con pratiche piu' sicure, riducendo così ulteriormente il rischio di infezione. Sfortunatamente i clienti spesso si rifiutano di usare i preservativi, e le donne non sono nella posizione di insistere, o, per danaro, accettano il rapporto non protetto; quest'ultimo evento è frequente fra le prostitute tossicodipendenti, fra le quali, è maggiore la proporzione di sieropositive.

b) Se una donna ha le mestruazioni è maggiore il rischio di contrarre l'HIV (per il suo partner e per se stessa)?

Il sangue mestruale delle donne affette da HIV contiene il virus. Se il sangue mestruale viene a contatto con le mucose del partner sessuale, l'infezione è piu' probabile. E' anche probabile che una donna durante le mestruazioni corra un piu' alto rischio di contrarre l'HIV attraverso il rapporto sessuale.

c) Puoi essere contagiato da una trasfusione di sangue o da emoderivati?

Tutte le donazioni di sangue a partire dal 1985 sono testate per il virus HIV. Ulteriori accorgimenti oltre il test sono stati adottati dai Centri trasfusionali allo scopo di eliminare anche quella quota di donazioni che possono essere state fatte nel "periodo finestra". In tal modo il rischio è stato ridotto quasi a zero. Non puoi contrarre l'HIV donando tu stesso il sangue.

d) Cosa succede a un bambino nato da una donna con infezione HIV?

Tutti i bambini nati da madre sieropositiva sono sieropositivi. Tuttavia solo il 20% di essi ha effettivamente contratto l'HIV, gli altri hanno semplicemente ricevuto dalla madre gli anticorpi,

ma non il virus. Questi ultimi pertanto sono bambini perfettamente sani, che, all'età di 18 mesi circa, perderanno gli anticorpi anti HIV della madre e si negativizzeranno. Gli altri persistono nella positività oltre tale età e, purtroppo, svilupperanno l'AIDS nei primi anni di vita. Comunque, alcuni sopravvivono fino a sette anni, o anche più.

e) L'allattamento può trasmettere l'HIV?

Il latte di una madre infetta contiene il virus HIV, che può essere trasmesso al bambino. Comunque, a causa dei benefici dell'allattamento al seno, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che in situazioni in cui malattie infettive e malnutrizione siano le principali cause di morte neonatale, e la percentuale di mortalità infantile sia molto alta, le madri allattino al seno i loro bambini anche se si sono affette da HIV, poiché il rischio per il bambino è minore che non i rischi comportati dalla nutrizione artificiale. Nei paesi occidentali, invece, l'allattamento al seno delle madri HIV+ va assolutamente evitato.

18. Possono aghi, coltelli ed altri strumenti trasmettere l'HIV?

Ogni strumento che tagli o punge la pelle, può portare su di sé una piccola quantità di sangue che può essere passato se lo strumento viene usato su un'altra persona senza essere sterilizzato. Da evitarsi i tatuaggi, la foratura delle orecchie, l'agopuntura, la condivisione del rasoio a meno che non siate assolutamente sicuri che gli strumenti utilizzati sono stati accuratamente sterilizzati.

19. Come si trasmette l'HIV tramite l'uso di aghi e siringhe per iniezione?

- Una piccola quantità di sangue rimane nell'ago e nella siringa dopo l'uso. Se qualcun altro usa quell'ago o quella siringa il sangue rimasto su di essi verrà iniettato nel flusso sanguigno della nuova persona. Se il primo ad utilizzare la siringa era infetto, la persona seguente può essersi infettata.
- Condividere le siringhe per qualsiasi cosa - dai farmaci all'eroina, alla cocaina, alle anfetamine (speed), persino all'acqua, può diffondere l'HIV. Non è quello che si mette nella siringa che trasmette l'HIV, ma il sangue che rimane nell'ago e nella siringa.
- Alcuni paesi hanno messo in atto iniziative di ricambio delle siringhe (aghi e siringhe usati vengono scambiati con nuovi) per i tossicodipendenti. Coloro che non riescono a smettere di drogarsi possono aderire a queste iniziative per evitare la trasmissione dell'HIV.

L'infezione per la puntura casuale con aghi o siringhe abbandonati, pur essendo teoricamente possibile non è mai avvenuta. Il principale motivo di questo è la rapida inattivazione del virus nell'ambiente esterno.

20. Puoi contrarre l'HIV attraverso sport a stretto contatto nel caso si verifichi una perdita di sangue?

- Non ci sono testimonianze che alcuna persona coinvolta in un'attività sportiva di questo genere sia stata contagiata dall'HIV o abbia trasmesso il virus ad altri partecipanti.
- E' possibile che la trasmissione possa aver luogo, nel caso ad esempio che un atleta con HIV presenti una ferita aperta che venga a contatto con un taglio della pelle o della mucosa di un altro atleta. Anche nell'ipotesi di evento un tanto improbabile, comunque, il rischio di trasmissione sarebbe molto basso.

- Data questa minima possibilità, sarebbe opportuno, negli sport a stretto contatto dove può aver luogo il sanguinamento (come ad esempio nella boxe) seguire questi suggerimenti:
 - a. pulire ogni taglio o abrasione con liquido antisettico e coprirli bene;
 - b. se c'è sanguinamento, interrompere l'attività e aspettare che termini, poi pulire e trattare con antisettico coprendo poi accuratamente la parte ferita;
 - c. usare sempre guanti di lattice quando si ha a che fare con persone ferite.

21. Le zanzare ed altri insetti possono diffondere l'HIV?

- E' chiaramente dimostrato che l'HIV non è diffuso dalle zanzare o da altri insetti. Per esempio, pidocchi e pulci nella casa di persone infette dall'HIV non diffondono il virus alle persone coabitanti.
- Sappiamo che l'HIV vive in alcune cellule del corpo umano, mentre, a differenza ad esempio del parassita della malaria, non vive nelle cellule degli insetti. Per questo motivo le zanzare ed altri insetti non sono un vettore adeguato per il virus HIV.

22. Quando si dovrebbe effettuare l'esame di ricerca dell'HIV?

Ci sono vantaggi e svantaggi nel sottoporsi al test di ricerca dell'HIV. E' una decisione che non dovrebbe essere presa a cuor leggero e le implicazioni di un esito positivo o negativo devono essere affrontate in anticipo con l'assistenza di uno specialista.

a) Vantaggi del sottoporsi al test

Al test è bene sottoporsi solo in caso di ragionevole dubbio di essere stati esposti.

Se sei stato contagiato dall'HIV ...

- Puoi assicurarti un trattamento precoce che con ogni probabilità ritarderà la comparsa dell'AIDS e allungherà la tua vita.
- Puoi prendere la decisione di prenderti buona cura di te stesso.
- Puoi crearti attorno un buon sistema di supporto emozionale e affettivo ad uno stadio precoce della malattia.
- Puoi usare nuovi farmaci man mano che vengono sviluppati.
- Sapendo che i bambini possono nascere con l'HIV puoi decidere di non rimanere incinta.
- Puoi proteggere le altre persone:
 - informando il/la tuo/a partner che hai l'HIV;
 - astenendoti dal fare sesso oppure usando un preservativo;
 - evitando di condividere oggetti che vengano a contatto col sangue - rasoi, aghi, siringhe, ecc.;
 - decidendo di non donare sangue ed altri tessuti.

Se non sei infetto allora sarai sollevato dal risultato e desidererai proteggerti nel futuro.

b) Svantaggi del sottoporsi al test

- Apprendere di essere sieropositivi può essere molto doloroso. Il grado di dolore dipende da quanto una persona è ben preparata alla notizia; da quanto la persona è sostenuta dalla famiglia e dagli amici; dipende dall'atteggiamento culturale e religioso della persona nei confronti della malattia e della morte.
- Una persona che scopre di essersi contagiata è probabile provi sentimenti di paura,

- disperazione, depressione o ansia; deve ripensare alla sua vita.
- E' altamente probabile che anche il partner e la famiglia soffrano le conseguenze della scoperta della sieropositività, siano o meno sieropositivi essi stessi.
- Una persona che si è rivelata sieropositiva può essere discriminata, se l'informazione viene rivelata.

c) Alcuni punti importanti sulla scoperta della propria sieropositività

- Una persona con HIV ha l'opportunità di rendere gli altri più consapevoli della malattia e di lottare per la tolleranza e la comprensione verso i malati di AIDS.
- Comunque, deve riflettere attentamente se rivelare il proprio stato, poiché le incomprensioni e la discriminazione esistono e possono colpire la persona stessa e la sua famiglia.
- In molte situazioni le famiglie sono l'unica fonte di cure e sostegno, ed il tipo di cura e sostegno cambia a seconda dello stadio della malattia.
- Tutte le informazioni mediche, compreso lo stato HIV/AIDS sono da ritenersi confidenziali e la loro segretezza è tutelata dalla legge.
- L'infezione HIV non limita le capacità nello studio o sul lavoro.
- L'infezione HIV non può essere la causa del licenziamento dal lavoro o della dimissione da scuola.
- Al lavoro e a scuola, come in qualsiasi luogo, la persona sieropositiva ha la responsabilità di comportarsi in modo da non porre gli altri a rischio di infezione.
- Attenzione non donare il sangue per indagare sul tuo stato in merito all'HIV. Ciò è pericoloso per gli altri ed irresponsabile. Se vuoi sottoposti al test consulta il tuo medico che ti indicherà dove eseguirlo.

d) Il test di ricerca dell'HIV dovrebbe sempre essere preceduto dal counselling, che include:

Informazioni sulla procedura del test e sui molti fattori coinvolti, inclusi gli aspetti emozionali, sociali, e le conseguenze mediche di un risultato positivo o negativo.

e) I risultati del test dovrebbero sempre essere consegnati a seguito del counselling, che consiste in un colloquio tra la persona ed il counsellor, per discutere il risultato del test.

- Se il risultato è negativo il counsellor discuterà dettagliatamente con la persona l'importanza della prevenzione dall'HIV/MST per ridurre il rischio di infezione in futuro.
- Se il risultato è positivo il counsellor provvederà ad affrontare assieme alla persona tutti gli aspetti delicati ed importanti dello stato di sieropositività, affinché la persona non infetti il suo partner (o i suoi bambini), ma anche affinché eviti di reinfezzarsi (cosa che può ulteriormente accelerare la progressione della malattia). In aggiunta a ciò il compito principale del counsellor sarà di offrire comprensione, sostegno e suggerimenti pratici (ad es. indirizzare a servizi medici appropriati) in modo da aiutare la persona ad affrontare lo stress e l'ansia ed a prendere decisioni. Saranno necessari naturalmente ulteriori incontri per assicurare un sostegno significativo e costante.

23. Come si può identificare una persona con l'HIV?

- Non è possibile capire dall'aspetto fisico se una persona ha o meno l'HIV, perché il virus può rimanere nel corpo per molti anni senza causare sintomi o segni di alcun genere.
- Solo un esame del sangue effettuato dopo il "periodo finestra" può dire se la persona ha l'HIV.

24. Cosa succede se vivi accanto a qualcuno con l'AIDS

Vivere accanto a qualcuno che ha l'AIDS o l'HIV non provoca il contagio. Si può vivere tranquillamente nella stessa stanza con qualcuno che ha l'AIDS, ammesso che questi non sia il vostro partner sessuale. Condividere oggetti di uso comune, stoviglie, bagno non può causare contagio.

II parte: Gioco scambio di carte

Obiettivi

1. Conoscere il modo con il quale le persone prendono l'HIV (Human Immunodeficiency Virus) e come viene trasmesso.
2. Sapere che se una persona con l'HIV ha dei rapporti sessuali non protetti o scambia siringhe potrebbe:
 - contagiare molte persone
 - in un breve periodo di tempo
 - senza che nessuno lo sappia

Istruzioni per la presentazione

1. Comincia ogni attività leggendo gli obiettivi di quell'attività.
Oggi scopriremo il modo in cui le persone prendono il virus HIV (Human Immunodeficiency Virus) e lo trasmettono agli altri.
Scopriremo inoltre che, se una persona infetta ha dei rapporti sessuali non protetti oppure scambia siringhe, potrebbe contagiare molte persone, in un breve periodo di tempo, senza che nessuno lo sappia.
2. Distribuisci 4 carte ad ogni studente. Ognuno può ricevere qualsiasi combinazione di colori.
3. Fornisci le seguenti istruzioni:
 - a. Scrivi il tuo nome in tutte le quattro carte.
 - b. Quando dirò la parola "scambio" cerca un compagno con cui scambiare una delle quattro carte.
 - c. Quando dirò la parola "scambio" una seconda volta cerca un compagno diverso dal primo per scambiare le carte.
 - d. Continuerò a dire "scambio" fino a quando non avrete più nessuna delle quattro carte che possedevate all'inizio del gioco.Assicurati che ogni studente abbia quattro carte diverse da quelle di partenza.

4. Fa alzare in piedi tutta la classe. Fai fare quattro turni di "scambio".
5. Dopo i quattro "scambi", fai sedere tutti. Spiega che ogni colore indica una diversa attività che hanno scelto di fare. Appendi i quattro poster con su scritte le quattro modalità.

Celeste	Scambio di siringhe
Verde	Rapporto sessuale protetto
Rosa	Rapporto sessuale non protetto
Giallo	Bacio, "petting", conversazione
6. Chiedi ad uno studente di alzarsi in piedi. Ora dirai alla classe:
Facciamo finta che questa persona sia sieropositiva all'inizio dello scambio.
7. Chiedi allo studente in piedi di leggere i nomi scritti nelle sue carte di colore blu e rosa. Chiedi a quegli studenti di alzarsi in piedi. Il primo studente rimane in piedi. Ora dirai alla classe:
Le persone che sono in piedi in questo momento sono state contagiate dal virus poichè hanno scambiato siringhe (carte celesti) oppure hanno avuto rapporti sessuali non protetti (carte rosa) con qualcuno che aveva l'HIV.
8. Chiedi alle persone in piedi di leggere i nomi scritti nelle loro carte di colore blu e rosa. Ripeti la frase detta in precedenza a proposito delle persone che sono state contagiate dal virus.
9. Chiedi ancora una volta alle persone in piedi di rivelare i nomi scritti nelle loro carte di colore blu o rosa. A questo punto, la maggior parte della classe sarà in piedi. Chiedi agli studenti qual'è la loro reazione dopo aver visto il numero di compagni contagiati dal virus.
10. Se qualcuno è ancora seduto, chiedigli di guardare le proprie carte. Ecco cosa significano; leggi:
 - a. Se avete delle carte blu o rosa vuol dire che avete scambiato siringhe infette o avuto rapporti sessuali non protetti con persone che non erano state contagiate dal virus. Ciò che avete fatto è stato molto rischioso, ma non vi è successo niente.
 - b. Se avete avuto delle carte verdi da qualcuno che è in piedi in questo momento significa che avete avuto dei rapporti sessuali protetti con una persona sieropositiva. E' molto probabile che non siate stati infettati a condizione che non abbiate avuto nessun scambio di sangue, di liquido seminale e liquido vaginale. Questo significa che avete usato il preservativo dall'inizio alla fine del rapporto sessuale. Le carte verdi indicano che gli studenti seduti in questo momento hanno avuto dei rapporti sessuali protetti con persone che non sono mai state esposte al virus dell'HIV. Finora l'AIDS non vi ha infettato.
 - c. Le carte gialle significano che non avete avuto nessun rapporto sessuale e non avete mai scambiato siringhe con il vostro partner. Potreste averlo abbracciato o baciato, avergli tenuto la mano o aver mangiato insieme ecc... Entrambi potreste aver avuto l'HIV prima di tutto questo, tuttavia chi ha scambiato le carte gialle è sicuro di non aver contagiato l'altra persona.

NB: per una maggiore efficacia, se il numero degli infettati casualmente fosse basso, si consiglia di ripetere il gioco.

11. Invita gli studenti a discutere le attività sulla base degli stimoli seguenti.
Domande per la discussione:

1. In quale modo questo gioco si collega alla realtà? In quale modo si diversifica dalla realtà?
2. Quali sono i modi in cui è possibile venire contagiati dall'HIV?
3. Come ti sei sentito quando hai scoperto di essere stato infettato dal virus?
4. Come ti sei sentito nei confronti del tuo partner?
5. Ora che conosci il significato dei colori delle carte, cosa faresti al fine di evitare di esporti al virus dell'HIV?
6. C'erano altri modi di sapere se le persone con cui avete scambiato le vostre carte erano sieropositive?
7. Quali sono le vie di trasmissione del virus HIV?
8. Quali sono i comportamenti a rischio di contagio?
9. Esistono altre modalità di contagio oltre a quelle del punto 8?

Concludi le attività rileggendo gli Obiettivi un'altra volta.

Costruzione poster modalità di trasmissione.



sessione 2

LA DROGA E I COMPORTAMENTI A RISCHIO

I parte: Legame tra sostanze psicoattive e autocontrollo

Istruzioni per i peer-leaders

Leggi il riassunto e gli obiettivi.

Riassunto della sessione 1

La volta scorsa abbiamo parlato del virus HIV e del modo in cui si diffonde da persona a persona. Abbiamo imparato che l'HIV si trasmette attraverso il sangue, e i liquidi seminale e vaginale. Questo può accadere quando si scambiano siringhe infette o attraverso rapporti sessuali non protetti (senza preservativo).

Abbiamo detto inoltre che non è possibile sapere se una persona è sieropositiva a meno che non si sappiano i risultati del test HIV. Per questo motivo è importante proteggersi ogni volta.

Abbiamo parlato di come l'HIV distrugge il sistema immunitario della persona contagiata. In un periodo di tempo variabile da individuo a individuo, l'HIV ci rende particolarmente vulnerabili alle malattie come la polmonite, l'influenza, la TBC. Inoltre, è possibile avere l'HIV per anni senza stare male. Solamente quando il sistema immunitario viene seriamente compromesso possiamo dire che la persona è affetta dall'AIDS.

Domande?

OK, oggi cercheremo di raggiungere i seguenti:

Obiettivi

1. Scoprire in che modo l'uso di sostanze stupefacenti influenza il nostro autocontrollo e la nostra capacità di decidere cosa fare e cosa dire.
2. Comprendere il legame esistente fra l'uso di certe sostanze (l'alcol e la droga) e l'AIDS. Non solo l'HIV viene trasmesso tramite lo scambio di siringhe infette, ma è stato dimostrato

che certi comportamenti sessuali non protetti sono più probabili quando si è sotto l'effetto di queste sostanze.

3. Modificare certe false credenze riguardanti l'AIDS.
4. Sapere che qualsiasi comportamento a rischio può causare l'AIDS, senza distinzioni circa l'età, il gruppo sociale e il grado di sicurezza personale.

Simulata

Istruzioni per la presentazione in classe

Oggi simuleremo una situazione che ha lo scopo di mostrare che la droga e l'alcol possono influenzare la nostra capacità di decidere quali comportamenti mettere in atto.

1. Leggi le due diverse situazioni A e B qui di seguito riportate.
2. Decidi assieme alla classe quale situazione scegliere con una votazione per alzata di mano.
3. Coinvolgi qualche volontario nella esecuzione della scenetta scelta.
4. Fai eseguire la scenetta in classe (non fermarti al sì o al no ma fai esplicitare le modalità).

Situazioni stimolo per la simulata

- a) Due amici sono curiosi di provare l'eroina ma al tempo stesso non ne sono totalmente convinti. Sono ad un party si ubriacano e qualcuno propone loro di farsi... c'è una sola siringa! (indica oltre alla conclusione anche la modalità di attuazione della conclusione).
- b) Andrea e Francesca stanno insieme da un po' di tempo e si sentono molto attratti l'uno dall'altra. I genitori di entrambi sono partiti e loro invitano amici per una festa a casa di Andrea. Qualcuno porta dell'hashish e fumano. E' tardi gli altri vanno via rimangono soli... (indica oltre alla conclusione anche la modalità di attuazione della conclusione).

Dopo l'esecuzione della simulata passa alla discussione.

Domande per la discussione.

1. Secondo voi, perchè le persone si drogano o bevono?
2. Cosa accade alla capacità di autocontrollo quando ci si ubriaca o si è sotto l'effetto di sostanze stupefacenti?
3. In tali situazioni, la probabilità di mettere in atto comportamenti sicuri (usare il preservativo, scambiare siringhe infette) aumenta o diminuisce?

Ora distribuisce alla classe le schede sugli "Effetti della droga e dell'alcol". Leggetele insieme.

Riflettete ulteriormente sui punti 2 e 3 alla luce delle informazioni fornite.

EFFETTI DELLA DROGA E DELL'ALCOL

Ecstasy - Effetti:

Appartiene alla "famiglia" delle Anfetamine. L'ecstasy se ne differenzia perchè ai tradizionali effetti di eccitamento fornisce effetti psichedelici (Anfetamina psichedelica). Corrisponde ad assumere contemporaneamente della mescalina e dell'anfetamina. Il consumatore di anfetamina non si sente un tossicodipendente (non induce dipendenza fisica ma aumenta la tolleranza craving).

L'effetto dura il tempo adatto (4-6 ore)(funzionale all'uso ludico o ricreativo).

E' classificata come una sostanza entactogena che aiuta a comunicare non verbalmente, in maniera quasi mistica, con la gestualità, il corpo e l'abbigliamento (Amore universale, partecipazione nel gruppo, sentimenti tribali).

In caso di forte abuso è possibile che il terminale dei neuroni che lavorano con la serotonina vada incontro a degenerazione. Più' si assume ecstasy e più' aumentano gli effetti collaterali mentre si riducono quelli "positivi". Gli effetti riguardano la perdita della memoria, crisi di panico, alterazione del tono dell'umore ed insonnia cronica. L'assunzione di ecstasy può slantizzare una situazione di vulnerabilità preesistente, "togliendo il tappo" a strutture di personalità di tipo border-line sino a prima dell'assunzione compensate. Spesso viene associata ad altre sostanze psicoattive ma anche in qualche caso all'eroina, soprattutto per calmare l'eccitazione provocata dall'ecstasy.

Cannabinoidi (Hashish e Marijuana) - Effetti:

L'hashish e la marijuana rallentano le funzioni del corpo e della mente. Sotto l'effetto di tali sostanze i movimenti e il pensiero sono più' lenti del solito. L'abuso di hashish e marijuana possono compromettere il vostro rendimento scolastico poichè influenzano negativamente la capacità di concentrazione e la memoria. Il movimento diventa meno coordinato e i tempi di reazione diventano più' lunghi. Possono provocare degli stati confusionali, perdita del controllo, ansia e attacchi di panico. Queste droghe provocano un sentimento di stanchezza, perdita di vitalità e può danneggiare seriamente i polmoni. L'hashish e la marijuana influenzano il giudizio e la vostra capacità di proteggere voi stessi dal rischio AIDS.

Alcol - Effetti:

L'alcol rallenta le funzioni del corpo, provocando un pensiero piuttosto lento e lunghi tempi di reazione. Dopo aver bevuto, le attività del vostro organismo diventano più' lente e meno coordinate. Una intossicazione più' consistente può provocare un respiro affannoso e la perdita della coscienza. In questi casi il cuore si potrebbe anche fermare causando quindi la morte. L'alcol abbassa le inibizioni psicologiche cosicchè diventa più' facile dire e fare cose stupide e imbarazzanti. Gran parte degli incidenti stradali sono dovuti alla guida in stato di ebbrezza. L'alcol compromette la vostra capacità di giudizio e facilita quindi l'emissione di comportamenti a rischio di AIDS.

Riflettete nuovamente sui punti 2 e 3 alla luce delle informazioni ricevute.

II parte: False credenze

Obiettivi

1. Modificare certe false credenze riguardanti l'AIDS.
2. Sapere che qualsiasi comportamento a rischio può causare l'AIDS, senza distinzioni circa l'età, il gruppo sociale e il grado di sicurezza personale.

Istruzione per la presentazione in classe

1. Leggi gli obiettivi:
 - a. Modificare certe false credenze riguardanti l'AIDS.
 - b. Sapere che qualsiasi comportamento a rischio può causare l'AIDS, senza distinzioni circa l'età, il gruppo sociale e il grado di sicurezza personale.
 2. Leggi le seguenti istruzioni.

Ora dovresti già sapere qualcosa su come l'HIV (ricordati che l'HIV è il virus dell'AIDS) viene trasmesso da persona a persona. Sai anche che tutto ciò ha a che fare con certi comportamenti o cose che le persone fanno. Quest'oggi leggeremo alcune storie di quattro studenti delle scuole superiori. Queste storie non riguardano persone che conoscete, ma sono accadute nella realtà. A metà della lettura ci fermeremo e ci chiederemo quali sono, tra le quattro "situazioni" descritte, quelle in cui il rischio di AIDS è maggiore e perchè. Poi leggeremo la seconda parte delle storie, e scopriremo se avete ragione oppure no.
 3. Qui di seguito ci sono delle scenette, individua 4 volontari che leggano le 4 scenette presentate di seguito.
 4. Fai leggere ai volontari la prima parte delle quattro scenette (nelle pagine a fianco).
 5. Dopo che i volontari hanno letto la prima parte della storia, fai votare alla classe quali sono state le situazioni a maggior rischio AIDS.

Puoi dire:
Ora pensate per un momento alle persone che secondo voi sono piu' esposte al rischio del virus
- HIV.
- Alzi la mano chi pensa che _____ (Giovanna, Carla, Antonio, Stefania) sia maggiormente esposto/a al rischio AIDS (ripeti la frase per ogni nominativo).
6. Chiedi di alzare la mano alla presentazione di ogni scenetta. Mentre tengono le mani alzate chiedi agli studenti perchè hanno scelto quella particolare scenetta. Chiedi loro il motivo per cui ritengono i personaggi
 7. Fai leggere la seconda parte delle scenette (nelle pagine a fianco).

prima parte scenette:

GIOVANNA: Ciao, mi chiamo Giovanna e quest'anno frequento la classe V. Mi piacciono le feste e mi piace "andar fuori di testa". Una volta sono andata ad un party con degli amici che si stavano "facendo". Ho provato anch'io una volta con loro, ma non mi piace quel tipo di sensazione e credo che non ci riproverò. A scuola ho sentito che l'HIV può essere trasmesso tramite siringhe infette, ma non sono preoccupata poichè nessuno di quegli amici era tossicodipendente ed inoltre erano tutti troppo giovani per avere l'AIDS.

CARLA: Il mio nome è Carla e da circa due mesi sono "con un ragazzo piu' vecchio di me di due anni". Recentemente abbiamo cominciato a dormire insieme, ma un po' di tempo fa ho sentito delle dicerie sulla sua ragazza le quali dicevano che si "sniffava cocaina". Io non sono sicura che questo sia vero e il mio ragazzo giura che non ha mai toccato droga in vita sua ed io gli credo. Nonostante questo, sono preoccupata di questa cosa e voglio scoprire se queste dicerie sono vere.

ANTONIO: Il mio nome è Antonio ed ho un fratello maggiore, Michele, che è omosessuale. Ultimamente, sto sentendo molte notizie sull'AIDS e certe volte sono preoccupato per mio fratello. I miei amici mi dicono che molti omosessuali hanno l'AIDS e qualcuno di loro mi ha detto che lo prenderò anch'io perchè vivo con lui. Io non credo che si possa prendere l'AIDS solamente vivendo con qualcuno che ce l'ha, ma ora questi miei amici non vogliono piu' frequentarmi per paura di essere contagiati. Cosa devo fare.

STEFANIA: Ciao il mio nome è Stefania e quest'anno frequento la classe V. Ho avuto parecchi fidanzati da quando facevo la seconda superiore, ma ora ho un rapporto serio con Daniele un ragazzo di un'altra scuola. Con gli altri fidanzati ho avuto dei rapporti sessuali, ma non significavano nulla per me. Quei rapporti li ho avuti solo perchè avevo paura che i miei ragazzi mi lasciassero e dicessero alle mie amiche che io ero una "bacchettona". Ora con Daniele è diverso. Sapevo che avrei potuto rimanere incinta cosicchè ho chiesto a mia sorella maggiore di dirmi dove andare a prendere la pillola. Alla maggior parte dei ragazzi con i quali ho avuto dei rapporti sessuali non piaceva usare il preservativo e quindi l'ho usato raramente. Al contrario Daniele dice di voler usare sempre il preservativo.

seconda parte scenette:

GIOVANNA: A scuola ho scoperto che la maggior parte dei malati di AIDS ha dai venti ai trent'anni ed ha contratto il virus durante l'adolescenza. Questo mi ha fatto capire che i miei amici del party potrebbero aver contratto il virus senza esserne consapevoli. Ho deciso di andare all'ASL ed ho fatto il test HIV. Il test è risultato negativo, ma ora sono consapevole di quanto ho rischiato. Inoltre, ho compreso che "andare fuori di testa" alle feste altera la mia capacità di prendere delle decisioni responsabili, quindi ho deciso di smettere di bere.

CARLA: Ho chiesto al mio ragazzo se fosse vero che la sua ex ragazza si "faceva". Lui mi ha risposto che era vero. Mi ha detto, inoltre, che l'ha lasciata per tale motivazione e non voleva essere coinvolto nel giro. Quando gli ho chiesto se ha avuto dei rapporti sessuali con lei senza usare il preservativo, lui mi ha detto che è successo. Gli ho detto che nel caso lei avesse scambiato delle siringhe infette avrebbe potuto contrarre il virus dell'HIV e avrebbe potuto trasmetterlo anche a lui. Alla fine l'ho convinto a sottoporsi al test dell'HIV. Noi abbiamo sempre usato il preservativo, ma sono andata a fare il test lo stesso per essere sicura. Il mio test è risultato negativo. Non so se me la sentirò di avere dei rapporti sessuali con il mio ragazzo nel caso il suo test risultasse positivo, ma continuerò comunque a usare il preservativo. Non voglio giocare con il fuoco.

ANTONIO: Ho parlato con mio fratello riguardo a quello che i miei amici mi hanno riferito. Lui mi ha detto che ci sono molte cose che i miei amici non capiscono e che qualcuno dovrebbe parlare con loro perchè le loro false credenze feriscono gli omosessuali e le persone che vivono con l'AIDS. Lui mi ha detto che essere gay non vuol dire essere sieropositivo. Ci sono infatti dei sistemi che permettono di proteggersi e questi metodi sono validi per tutti: usare il preservativo e non scambiare siringhe infette. Non si prende l'AIDS per contatti casuali come il bacio, la stretta di mano, l'abbraccio.

STEFANIA: Mi è stato comunicato che uno dei fidanzati, con cui sono stata assieme, è risultato positivo al test dell'HIV. Appena l'ho sentito ero veramente preoccupata e non avevo il coraggio di sapere se ero stata infettata oppure no. Alla fine ho deciso fosse meglio saperlo e sono andata a farmi il test. Il test ha dimostrato che sono sieropositiva. Non mi sembra giusto. Ora quello che mi fa piu' paura è che i miei amici mi abbandonino e non so come rivelarlo alla mia famiglia. Alla clinica dove ho fatto il test mi hanno detto di rivolgermi a loro per delle sedute di "counselling" dove potrò parlare della mia sieropositività e iniziare un trattamento. Daniele mi ha detto che mi accompagnerà per prendere un appuntamento.

8. Ripeti la votazione per tutte le scenette (punto 5 le parti in corsivo).
9. Alla fine, discutete ogni scenetta una seconda volta e costruite il "poster delle FALSE CREDENZE"
- D. Quali erano le false credenze sull'AIDS di ogni partecipante?
- D. Perché Giovanna era convinta di non aver l'HIV?
- R. Pensava che l'HIV si potesse prendere solamente scambiando siringhe con chi è già tossicodipendente.
- R. Pensava che gli adolescenti fossero troppo giovani per prendere l'AIDS.
- D. Perché Carla pensava di non poter prendere l'HIV?
- R. Non era sicura se credere o meno che prendere l'HIV fosse una diceria.
- D. Per quale ragione gli amici di Antonio erano preoccupati?
- R. Pensavano di poter prendere l'HIV toccando o mangiando con qualcuno che fosse stato infettato.
- R. Pensavano che tutti gli omosessuali avessero necessariamente l'AIDS.
- D. Perché Stefania pensava che non ci si dovesse preoccupare dell'AIDS?
- R. Credeva che sarebbe bastata la pillola per proteggersi dall'HIV.
- D. Perché Stefania ha cominciato ad avere rapporti sessuali prima di sentirsi veramente pronta?
- R. Aveva paura che il suo ragazzo la lasciasse o parlasse male di lei per non aver voluto avere rapporti sessuali con lui.
- D. In futuro, quali strategie dovranno usare i partecipanti delle scenette al fine di proteggersi dall'HIV?
Cerca di essere specifico:
Se gli studenti dicono solamente "usare il preservativo" chiedi se ci sono altri modi per proteggersi:
- Aspettare di sentirsi pronti prima di avere dei rapporti sessuali.
 - Conoscere come si trasmette l'HIV.
 - Parlare di questi argomenti con gli amici, e il/la tuo/a ragazzo/a.
 - Evitare quelle situazioni nelle quali la droga e l'alcol possono interferire con la nostra capacità di giudizio.
10. Ripeti gli OBIETTIVI di questa sessione e fai delle domande.



sessione 3

I VALORI - GLI STEREOTIPI - LE CAPACITA' DECISIONALI

Istruzioni per i peer-leaders

Leggi.

Riassunto della sessione 2

Cominciamo con un veloce riassunto di quello che abbiamo fatto l'ultima volta. Come potete ricordare, abbiamo condotto delle scenette su ciò che potrebbe succedere alle persone quando bevono oppure fanno uso di droga. Le persone fanno queste cose per molti motivi: rilassarsi, fuggire dalla realtà, essere come i loro coetanei, ma qualsiasi siano le loro ragioni è importante sapere che l'alcol e la droga riducono la nostra capacità di giudizio e la nostra capacità di affrontare certe situazioni. Specialmente quando queste situazioni riguardano il rischio dell'AIDS. La misura più sicura da prendere è quella di stare lontani dalla droga e dall'alcol, ma se ne fai uso ricordati: non scambiare mai le siringhe che hai usato con qualcun'altro e non avere rapporti sessuali quando sei ubriaco o sotto l'effetto di droghe.

Obiettivi

1. Riconoscere le modalità con le quali abitualmente prendiamo le decisioni.
2. Imparare nuove modalità decisionali basate su una corretta informazione e sui propri valori personali, non su quelli degli altri.

I parte

1° Obiettivo

Ora rifletteremo sulle modalità con le quali normalmente prendiamo le decisioni.

Istruzione per la presentazione in classe

1. Pensando ai comportamenti a rischio precedentemente esaminati, chiedi ai tuoi compagni di esporre una vicenda realmente accaduta a qualcuno di loro o a conoscenti, in cui siano presenti conseguenze negative derivanti da un'azione/decisione presa senza "troppo riflettere" o "sotto la pressione" di altro/i. Nel caso in cui non emergesse nessuna storia dal gruppo, raccontane tu una vera o verosimile, che sia presentata come accaduta ad una persona vicina di cui si mantiene l'anonimato ed abbia:
 - particolari tali da essere "sentita" dal gruppo ed emotivamente coinvolgente,
 - finale "a rischio" derivante da decisioni prese senza "troppo riflettere" o "sotto la pressione" di altro/i.

Un'ipotesi che puoi utilizzare è la seguente:

I genitori di Francesca, 17 anni, sono partiti per il fine settimana e lei ne approfitta per organizzare una festa. Quella sera conosce Marco, 23 anni. E' proprio carino e simpatico e sembra attratto da Francesca. Si divertono molto, ballano e bevono insieme. Sono tutti e due un po' euforici. Alla fine della serata sono rimasti solo gli amici piu' intimi e qualcuno tira fuori del "fumo". Per Francesca è la prima volta.

Vanno via tutti e resta solo Marco che fa delle avances. C'è molta attrazione reciproca e nonostante nessuno dei due abbia il preservativo hanno un rapporto.

La mattina dopo Francesca è molto preoccupata...

2. Sollecita una breve discussione con la classe mirante ad evidenziare le motivazioni che hanno guidato le scelte nel caso presentato e le possibili conseguenze
3. Riporta alla lavagna tutte le motivazioni individuate.
4. A questo punto fornisci le informazioni generali sulle tre grandi categorie che guidano le scelte personali:
 - bisogni e desideri
 - valori personali e culturali
 - pregiudizi e stereotipi

Il comportamento di ognuno di noi può essere guidato da:

- a. bisogni e desideri.
il bisogno è uno stato di tensione piu' o meno intenso dovuto alla mancanza o, non completa presenza, di qualcosa che soddisfi esigenze, fisiche e/o psicologiche. Si traduce in uno stimolo a compiere determinate azioni tese a soddisfarlo. Secondo Maslow, si possono distinguere:

1. bisogni di sopravvivenza (fame ecc.)
 2. bisogni di sicurezza
 3. bisogni sociali, di relazione
 4. bisogni di successo, stima di sé
 5. bisogni di autorealizzazione
- b. Valori personali e culturali che sono degli Ideali di condotta di ciò che è buono, bello e vero in campo morale, intellettuale, professionale, affettivo.
- c. stereotipi e pregiudizi che sono assunzioni ingiustificate, non verificate individualmente su una persona. Qualcosa tu pensi sia vero sulle persone, su come appaiono, si comportano, parlano e sentono, solamente perché appartengono ad un gruppo. Gli stereotipi quindi provengono da qualcosa tu pensi sia vero circa una persona e non da qualcosa che tu conosci realmente su di lei. In questo modo si possono ferire i sentimenti delle persone e si limita la nostra , libertà decisionale. Comunque non esistono valori o pregiudizi assoluti, ma cambiano in funzione di molti fattori come il tempo e la cultura ecc. Ciò che è certo è che ogni scelta porta conseguenze.
5. Sulla base delle informazioni ricevute, avvia una nuova discussione con la classe che permetta di raggruppare le motivazioni individuate all'interno delle tre categorie su esposte.
6. Ripensando alla storia considerata, con il brainstorming fai individuare altre scelte possibili nella stessa situazione che avrebbero determinato conseguenze "non a rischio".

Il parte

2° Obiettivo

Imparare a prendere le proprie decisioni.

Istruzione per la presentazione in classe

Ora rifletteremo su come prendere le proprie decisioni.

Introduci:

Protegersi dalle malattie sessualmente trasmesse, gravidanze indesiderate e dall'AIDS comporta prendere delle decisioni e mettere in pratica ciò che si è deciso. Abbiamo parlato dei valori perché le nostre decisioni si basano su ciò che noi riteniamo più importante.

Poi abbiamo parlato degli stereotipi perché è altrettanto importante conoscere la differenza fra ciò che volete fare e quello che gli altri vorrebbero voi faceste.

Ora guardiamo ai differenti passi che si possono compiere nel prendere delle decisioni utilizzando un nuovo modello.

1. Riprendi la situazione-stimolo precedente e analizzala con la classe chiedendo cosa avrebbe dovuto fare Francesca (o il /la protagonista della storia presentata dalla classe) per non essere preoccupata il giorno dopo.
2. Nella discussione fai in modo che emerga che il punto cruciale dei comportamenti a rischio è agire senza un momento di "pausa-riflessione".
3. Introduci il nuovo modello che evidenzia le 4 fasi fondamentali dell'agire consapevole.
 - a. FERMATI
 - b. PENSA
 - c. AGISCI
 - d. VERIFICA

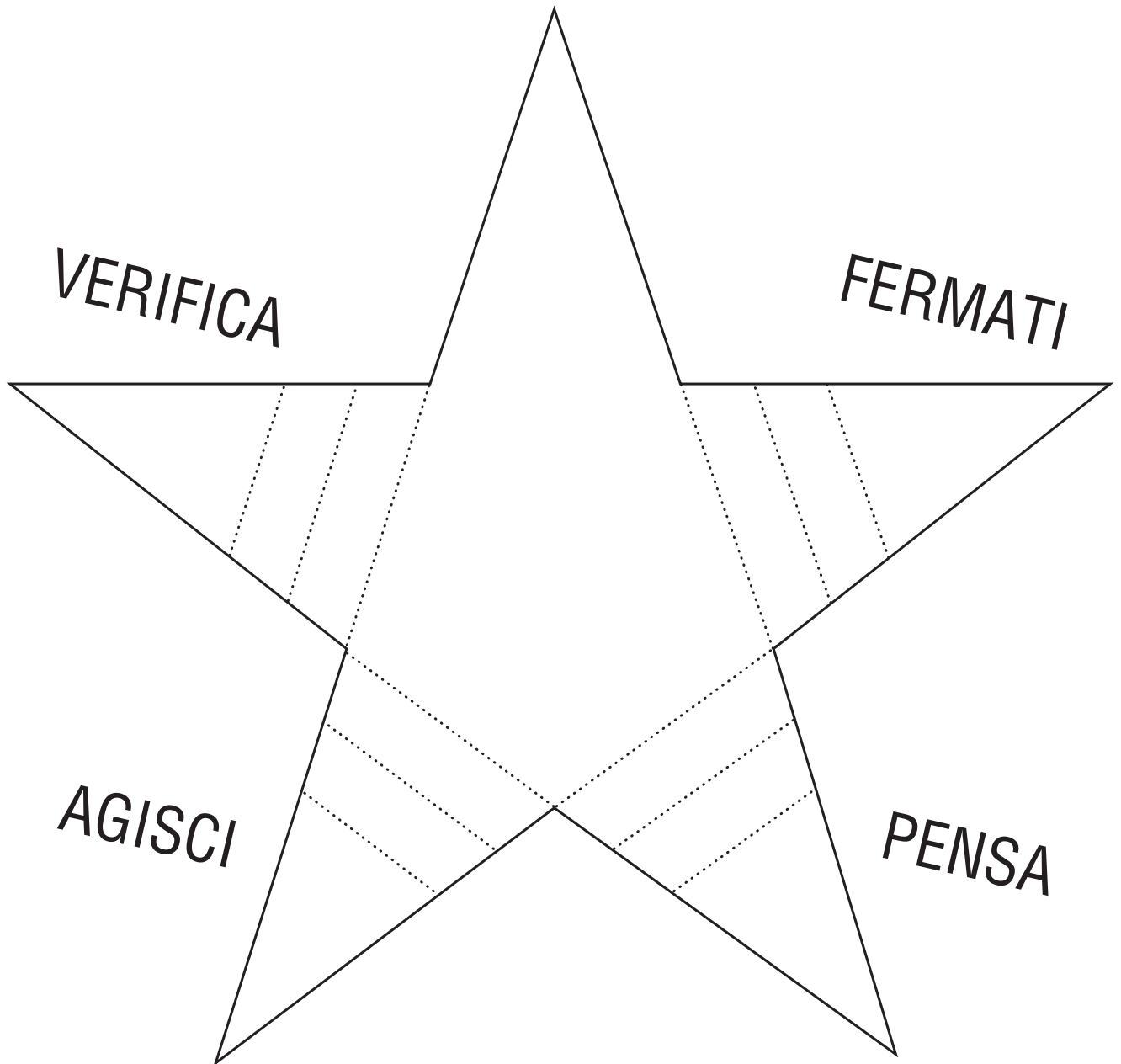
FERMATI: Esci dalla situazione. Prenditi del tempo per pensare.

PENSA: Quali alternative ho? Quali sono le conseguenze? Qual è la mia decisione?

AGISCI: Fai ciò che hai deciso di fare. E parlane con la persona con la quale sei coinvolto.

VERIFICA: Cosa è successo? In quale altro modo avrei potuto affrontare la situazione. Posso vivere bene con le conseguenze della mia azione?

4. Queste 4 fasi le puoi meglio rappresentare e memorizzare con l'immagine della STELLA (nella pagina a fianco).



La STELLA: guida alle decisioni

1. Distribuisci la scheda della STELLA.
2. La stella rappresenta te stesso/a con le tue idee, i tuoi valori e principi, le cose per te importanti e irrinunciabili e che quindi ti caratterizzano.
3. Scrivi all'interno della stella qualcosa che ti rappresenta simbolicamente (nome, età, valori personali ecc.).
4. Le punte della stella rappresentano le diverse fasi del processo di pensiero e comportamento che metti in atto quando interagisci con l'esterno.
5. Riprendi la situazione-stimolo esaminata inizialmente e sperimenta il modello della stella proposto scrivendo quello che tu avresti fatto in quella stessa situazione per ogni fase della stella :

FERMATI: _____

PENSA: _____

AGISCI: _____

VERIFICA: _____

6. Quando i protagonisti arrivano sul punto di prendere una decisione fermati. Introduci la stella e leggi la prima punta in senso orario.

ALT!!! Cosa dice la STELLA su quello che si dovrebbe fare? La prima cosa da fare è FERMARSI:

FERMARSI significa uscire dalla situazione per un momento e prendere del tempo a disposizione per pensare alla decisione da prendere. Allontanarsi dalla pressione che potresti provare a causa della presenza di altre persone, e prendersi dei secondi per ricordare a te stesso che cosa è veramente importante per te. Immagina quale potrebbe essere un modo per uscire dalla situazione e prendere tempo e scrivilo sulla stella al "fermati".

Puoi far leggere ad alta voce ai tuoi compagni il contenuto scritto.
Riprendi la stella e chiedi alla classe qual è il secondo punto.

Il secondo punto della stella: prendi del tempo e pensa.

PENSA:

- a. alle possibili conseguenze delle tue azioni e scrivile sulla stella.
- b. alle alternative e scrivile sulla stella

Quali sono le conseguenze?

Le conseguenze sono il risultato della vostra azione. Esse possono essere buone, o cattive, certe volte sono tutte e due, certe altre volte non sono né buone né cattive. Dopo averci pensato, prendi la tua decisione. Scrivi la decisione, presa sulla stella.

Ora che hai preso la tua decisione, cosa dice la stella?
Il prossimo passo è AGISCI.

Questo significa comunicare all'altro cosa avete deciso di fare. Discutere della decisione presa può essere più coraggioso che decidere direttamente cosa fare. Inoltre, la discussione è il migliore modo per far capire all'altro le ragioni della tua presa di posizione.

Una discussione di questo tipo mostrerebbe che ti senti partecipe di quello che sta provando la persona che hai di fronte. Una buona comunicazione è una forma di rispetto verso l'altro.

Scrivi l'azione decisa.

Qual è l'ultimo passo? Il passo finale della STELLA è VERIFICA la tua decisione una volta presa.

Queste sono alcune cose che ognuno può chiedere a se stesso:

Domande per la discussione.

Come ti senti rispetto a ciò che è successo?

Cosa faresti la prossima volta?

Cosa altro potresti aver fatto per prendere del tempo prima di decidere?

Hai pensato a tutte le possibili alternative?

In che modo hai comunicato la tua decisione?

Sei rimasto fermo sulla tua decisione?

Come potresti evitare di ricadere in questo dilemma la prossima volta?

Riguarda gli obiettivi della sessione e fai delle domande.

sessione 4



LA COMUNICAZIONE

Istruzioni per i peer-leader

Leggi il riassunto della sessione 3.

Riassunto della sessione 3

La volta precedente abbiamo parlato di come si prendono delle decisioni. Abbiamo compreso l'importanza di poter riflettere attentamente sulle proprie decisioni prima di fare una scelta, tenendo conto di quali saranno le conseguenze della scelta stessa. Abbiamo inoltre imparato ad usare il modello della "STELLA", ricordate? Fermati, Pensa, Agisci e Ripassa. Quando devi prendere una decisione, è molto utile fermarsi qualche secondo e uscire dalla situazione per poter pensare.

Obiettivi

1. Imparare a comunicare le proprie emozioni direttamente.
2. Esercitarsi ad usare i messaggi "io" in situazioni diverse.
3. Saper affrontare la "pressione" del gruppo dei pari.
4. Sapere affrontare quelle situazioni in cui si rischia il contagio HIV, altre malattie sessualmente trasmesse, o gravidanze indesiderate.

I parte: Comunicare le proprie emozioni

Leggi gli obiettivi di questa nuova sessione.

Obiettivi

1. Imparare a comunicare le proprie emozioni direttamente.
2. Esercitarsi ad usare i messaggi "io" in situazioni diverse.

Istruzioni per la presentazione in classe

1. Distribuisce la SCHEDA DEI MESSAGGI che troverai nella pagina seguente e falla completare al punto a)
2. Scrivi nella lavagna ciò che segue:

MESSAGGIO "io"

Quando _____ io _____
vorrei _____

3. Ora è il momento di spiegare cosa sono i messaggi "io".
Nella maggior parte delle frasi in cui c'è la parola "io" si prende coscienza del proprio stato d'animo, dei propri sentimenti e del proprio pensiero. Queste frasi svolgono anche la funzione di comunicare queste emozioni agli altri.

Ecco l'esempio di un messaggio "io":

Situazione

Mio fratello mi prende in giro per come ballo.

Messaggio "io":

"Io mi arrabbio molto quando mi prendi in giro su come ballo, voglio che tu la smetta immediatamente".

Nella maggior parte delle frasi che iniziano con la parola "tu" (specie se insieme alle parole "mai" e "sempre") si tenta di attribuire a qualcun'altro, invece che a se stessi, la causa di ciò che si sente e ciò che si pensa.

QUESTO E' UN ESEMPIO DI UNA FRASE CHE INIZIA CON LA PAROLA "TU"

"Tu mi prendi sempre in giro. Mi fai arrabbiare!"

Come reagisci quando qualcuno ti incolpa di qualcosa?

Le persone che si sentono incolpate provano sentimenti di disagio e di rabbia. In situazioni come questa si finisce quasi sempre con il litigare. Incolpare non serve a nulla e fa terminare la comunicazione.

SCHEDA DEI MESSAGGI

Per ogni situazione scrivi cosa diresti alla persona

1. Tuo fratello o tua sorella sta ascoltando lo stereo e il volume è molto alto, tale da non permetterti di studiare.

a) _____

b) _____

2. Un tuo amico ha cominciato a fumare marijuana ogni giorno con un gruppo di ragazzi della tua scuola.

a) _____

b) _____

3. Hai un violento litigio con un tuo compagno a causa di qualcosa che ti ha detto.

a) _____

b) _____

4. Il tuo partner insiste nel chiederti di fare l'amore con lui/lei, ma tu non ti senti pronto/a.

a) _____

b) _____

4. Riprendi la SCHEDA DEI MESSAGGI e sulla base delle nuove informazioni ricevute falla completare al punto b)
5. Chiedi a qualcuno di leggere quanto scritto.
6. Fai riflettere sulle emozioni relative ai messaggi "io" e "tu" sia di chi parla sia di chi ascolta.
7. Concludi fornendo le seguenti spiegazioni.

il MESSAGGIO "tu"

- Tronca la comunicazione
- Etichetta l'altro
- "Sclerotizza" il rapporto
- Rende impossibile un cambiamento

il MESSAGGIO "io"

- Serve a comunicare le proprie emozioni
- Lo contestualizza temporalmente (quando ...)
- Si riferisce ad un'azione specifica non alla persona
- Descrive lo stato d'animo di chi parla
- Esplicita le conseguenze affettive nei confronti dell'altro

II parte: Sapersi rifiutare

Obiettivi

1. Saper affrontare la "pressione" del gruppo dei pari.
2. Sapere affrontare quelle situazioni in cui si rischia il contagio HIV, altre malattie sessualmente trasmesse, o gravidanze indesiderate.

Istruzioni per la presentazione in classe

1. Utilizza il poster con le 11 situazioni "difficili" della pagina seguente.
2. Poni il poster in modo che sia visibile per tutti nella classe.
3. Distribuisci i fogli risposte ai ragazzi su cui trascrivere le modalità di evitamento della proposta.
4. Fai scrivere le vostre risposte circa il possibile rifiuto sui fogli lavagna scegliendo le diverse modalità.
5. Distribuisci i fogli con i "Modi di dire no" numerati.
6. Chiedi che per ogni situazione ognuno trascriva sul foglio "Scheda dei rifiuti necessari" le modalità di evitamento della proposta utilizzando la scheda dei "Modi di dire no".
7. Fai trovare un esempio per ogni categoria individuata.

SITUAZIONI DIFFICILI

- a) Siamo ad una festa. Incontriamo una/un ragazzo che ci piace ed è disponibile a venire a casa nostra che è libera.
- b) Il/la tuo/a ragazzo/a non vuole avere un rapporto con il preservativo.
- c) Un tuo amico ti offre dell'ecstasy.
- d) Dobbiamo studiare e ci propongono di uscire.
- e) Vi offrono di continuare a bere.
- f) e' la festa di addio al celibato, i tuoi amici ti organizzano un appuntamento con una donna.
- g) La ragazza di un tuo amico che ti piace ti fa delle proposte
- h) Tu sei fidanzato/a, ma un/una ragazzo/a che ti piace molto ti fa delle proposte.
- i) Stai con un ragazzo da poco, lui ti tasta ma tu non vuoi.
- j) Un/una ragazzo/a sieropositivo/a ti comunica il suo amore.

Modi di dire "no"

"Dire di no" è un messaggio piuttosto facile, che avrai usato spesso, anche se molte volte comunicarlo ad una persona è invece più difficile. Se qualcuno ti spinge a fare o dire qualcosa che non vuoi dire o fare potresti sentirti a disagio, come se ci fosse qualcosa che non va nella tua persona. Quando senti questo tipo di pressione, ti puoi confondere su quello che vuoi veramente. E' invece molto importante che tu sappia che se qualcuno di fa' pressioni di questo tipo è lui ad avere dei problemi e non tu. Dicendogli come ti senti, sei sincero con te stesso e meriti il rispetto degli altri. Ecco alcuni modi di dire no, quando è quello che vuoi dire veramente:

1. Rifiuto educato
"Posso offrirti qualcosa da bere?" "No, grazie"
2. Dai una ragione
"Una birra, magari?" "No grazie, non mi piace il gusto della birra"
3. Si è incantato il disco
"Dai, fumati sto' spinello con me!" "No, grazie"
"Andiamo!" "No, grazie"
"Solo per provare!" "No, grazie"
4. Vattene via
"Hei, vuoi del fumo?" "No, grazie" (andandotene via)
5. Fredda sufficienza
"Vuoi un trip?" Continui a camminare come se non avessi sentito
(Non è il massimo se si tratta di un amico)
6. Fornisci un'alternativa
"Vieni di sopra nella mia camera?" "Preferisco stare qui a guardare la TV"
7. Pressione restituita
"Andiamo, vieni nella mia camera" "Che cosa ti ho appena detto? Stavi ascoltando?"
8. Evita la situazione
Se conosci già prima quali sono le situazioni o le persone che ti fanno pressione per fare qualcosa che non vuoi fare, stai fuori da quelle situazioni.
9. Rafforza il numero
Esci con amici e persone che condividono le tue stesse idee ed hanno deciso di non bere, fumare, ecc...
10. Rifiuto ironico
"Ci facciamo un buco?" "Come no ... famosene due (in modo ironico)"

SCHEDA DEI RIFIUTI

	SITUAZIONE	RIFIUTO	NO RIFIUTO
a)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
b)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
c)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
d)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
e)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
f)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
g)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
h)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
i)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
l)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
m)	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

sessione 5



I parte: L'USO DEL PRESERVATIVO

Istruzione per i peer-leaders

Leggi il riassunto della sessione 4

Riassunto della sessione 4

Ecco un veloce riassunto di quello che è stato fatto l'ultima volta. Nella scorsa sessione abbiamo lavorato per migliorare la nostra abilità di comunicazione. Abbiamo discusso, attraverso l'uso dei messaggi "io", di come ci si sente in certe situazioni e di cosa si vorrebbe cambiare di quelle situazioni. Abbiamo poi parlato dei diversi modi di "dire no" a coloro i quali ci spingono a fare qualcosa che non vorremmo fare.

Obiettivi

1. Parlare del preservativo senza piu' problemi e tabu'.
2. Conoscere i vari passaggi da compiere per usare correttamente il preservativo.

Istruzioni per la presentazione in classe

1. Introduci la lezione sul preservativo. Ecco un esempio di come potresti iniziare la sessione.

Introduzione

Nella sessione di oggi parleremo del preservativo e di come usarlo correttamente.

E' molto importante che alla fine della nostra lezione ognuno di noi sappia come è possibile proteggersi dall'AIDS.

Non avere rapporti sessuali e non fare uso di droga per via endovenosa è l'unico modo per essere sicuri al 100% di non venire contagiati dall'HIV. Inoltre, non dovrete preoccuparvi circa le altre malattie sessualmente trasmesse o la gravidanza finchè vi astenete. Tuttavia la maggior parte delle persone, durante la loro vita, ha dei rapporti sessuali, quindi è opportuno che tu sappia come proteggerti durante un rapporto sessuale. Ci sono molti tipi di contraccettivi per le persone che non vogliono avere bambini, ma solo uno di questi può proteggervi dal virus

dell'HIV: il preservativo. Può proteggervi a condizione che venga usato correttamente, e questo è quello di cui oggi noi ci occuperemo.

Diverse culture e religioni hanno diversi modi di vedere il preservativo e di considerarlo, alcune lo considerano come qualcosa di accettabile e utile, altre lo rifiutano a priori. Noi crediamo, tuttavia, che la conoscenza di questo contraccettivo e del suo uso non vi offenda in alcun modo da un punto di vista personale, ma vi aiuti invece a proteggere la vostra salute e quella degli altri dall'AIDS.

2. Fai le seguenti domande agli studenti.
Secondo voi, la maggior parte degli studenti della vostra età usa il preservativo?

Perchè e perchè no? Chi mi spiega il motivo?
3. Fai scrivere le risposte dei "no" sulla lavagna.
4. Fornisci le seguenti informazioni:
 - categorie a rischio sono gli eterosex
 - gay e tossicodipendenti hanno cambiato comportamenti sostituendoli con modalità piu' sicure dal punto di vista della prevenzione
 - il numero dei condom venduto dall'85 è rimasto costante
5. Fai passare i fogli della "discussione sul preservativo".
6. Fai leggere le situazioni e le risposte ad alta voce ad alcuni studenti.
7. Raccogli le domande.
8. Fai in modo che gli studenti tengano questi fogli per aggiungere le loro risposte piu' tardi.

DISCUSSIONE SUL PRESERVATIVO

Situazione tipica

Risposta

"NON NE HAI BISOGNO"

"Prendo la pillola; non c'è bisogno di usare anche il preservativo"

"La pillola non ci protegge dall'infezione"

"Sono sicuro di non avere nessuna malattia. Non ho avuto esperienze sessuali da molto tempo"

"Grazie per avermelo detto. Neppure io dovrei averne, ma nonostante ciò non possiamo essere sicuri al 100%. Uno di noi potrebbe avere l'infezione senza saperlo"

"Sono vergine"

"Il preservativo protegge entrambi, ed evita che tu rimanga incinta"

"E' UNA SECCATURA"

"Non mi piace come mi fa sentire"

"Ci potremmo sentire peggio se prendessimo l'AIDS o qualche altra malattia sessuale"

"Ci vuole troppo tempo, e non sarò dell'umore giusto"

"Non è forse quello che proviamo l'un l'altro a farci mantenere l'umore giusto?. Inoltre potremmo fare in modo che diventi una cosa divertente"

"Rovinerà il romanticismo"

"Se non usiamo il preservativo sarà il mio umore ad essere rovinato perchè sarei sempre troppo preoccupata"

"Il preservativo è una cosa innaturale"

"Ti abituerai. Proteggere la mia salute è naturale, e veramente importante per me"

MANIPOLAZIONE

"Mi stai forse dicendo che sono uno che se la fa con tutte?"

"No, io mi sto preoccupando di tutti e due, e voglio che anche tu protegga la tua salute"

"Nessuno dei partner con cui ho fatto l'amore ha mai usato il preservativo. Di che cosa hai paura?" entrambi"

"La questione è che voglio Proteggere la salute di

"L'ultima volta che hai fatto l'amore con qualcuno hai usato il preservativo forse?"

"Voglio essere responsabile di quello che facciamo. Se non ho usato il preservativo in passato, bene, è stato un errore, ma ora voglio essere sicuro/a"

"Come potrei farti del male, io ti voglio bene"

"Lo so, ma volermi bene significa anche usare il preservativo"

"Solo per questa volta"

"Basta una volta sola per rimanere incinta, prendere l'HIV o altre malattie"

"Non ho il preservativo con me"

"Possiamo andarlo a comprare adesso, o fare l'amore un'altra volta"

"Come mai ti porti sempre il preservativo? Sei una che lo fa con tutti?"

"Mi sono assicurata di averne uno stasera poichè mi preoccupo della nostra salute"

L'USO CORRETTO DEL PRESERVATIVO

Obiettivi

Imparare ad usare il preservativo correttamente.

Istruzioni per il peer-leader

1. Inizia questa attività con un'introduzione come questa:

L'uso del preservativo richiede alcuni semplici accorgimenti da ricordare, ma è importante eseguirli nell'ordine corretto.

E' importante sapere quando portare con sè il preservativo e come mettertelo.

Qui c'è una serie di cartoncini ed in ognuno di loro c'è scritto uno dei passaggi da eseguire per usare il preservativo correttamente. Cercheremo di posizionare questi passaggi nell'ordine corretto. Per gli scopi della discussione di oggi, il termine "rapporto sessuale" è riferito ad ogni tipo di contatto sessuale in cui lo sperma e il liquido vaginale possono essere scambiati. Questo implica il contatto fra il pene e la vagina, la bocca oppure l'ano.

2. Fai in modo di avere 10 studenti volontari.
3. Consegna un cartoncino ad ogni volontario in ordine sparso e fallo tenere in mano in modo che sia visibile per tutti.
4. Chiedi loro di mettersi in fila in modo casuale.
5. Chiedi agli spettatori di disporre i compagni in modo che la sequenza dell'uso del preservativo risulti corretta.
6. Verifica se le carte sono nell'ordine corretto.
7. A questo punto se le carte non sono nell'ordine corretto riposiziona gli studenti volontari seguendo l'ordine corretto. Poi, chiarisci l'importanza di eseguire alcune cose prima di altre.

Elenco delle sequenze dell'uso del preservativo

1. Parla con il tuo partner
2. Compra i preservativi
3. Apri l'involucro dei preservativi attentamente
4. Stringi con le dita il serbatoio del preservativo per far uscire l'aria
5. Fai srotolare il preservativo fino alla base del pene
6. Rapporto sessuale (ogni contatto fra il pene e la vagina, la bocca o l'ano)
7. Alla fine del rapporto sessuale tieni la base del preservativo con la mano, in modo che non fuoriesca al momento dell'estrazione del pene dalla vagina
8. Perdita dell'erezione
9. Rimuovi attentamente il preservativo in modo che non esca il liquido seminale
10. Getta via il preservativo (non usarlo mai una seconda volta)

Ora spiega i passaggi (con parole tue):

Alcune persone potrebbero dirti che il preservativo non funziona, o che non è sicuro al 100%. I preservativi non si rompono facilmente. Se il preservativo si rompe o ha delle perdite, è quasi sempre perchè viene usato in un modo sbagliato.

Alcuni di questi passaggi sono particolarmente importanti nell'evitare di rompere o strappare il preservativo.

Secondo voi, quali passaggi evitano di rompere il preservativo?

Fai rispondere alla classe poi dai l'informazione corretta.

Passaggio 3.

Il preservativo si può rompere o strapparsi mentre apri la confezione in cui è inserito, specie se usi le unghie.

Passaggio 4.

Se rimangono delle bolle d'aria fra il pene e il preservativo, quest'ultimo si può rompere durante il rapporto sessuale.

Il preservativo si può rompere anche nel caso in cui non si usi abbastanza lubrificante o se viene usato un lubrificante sbagliato. Questo argomento verrà affrontato fra pochi minuti.

Fai una nuova domanda.

D. Qualcuno di voi sa dirmi perchè è importante tenere la base del preservativo mentre si estrae il pene?

R. Perchè in questo modo ci si assicura che non fuoriesca il liquido spermatico dal preservativo. Il liquido spermatico, fuoriuscendo dal preservativo appena utilizzato, viene a contatto con i genitali del partner e può trasmettere l'HIV o le altre malattie a trasmissione sessuale, può inoltre causare una gravidanza.

Fai rispondere la classe eventualmente correggi l'informazione.

D. Qualcuno di voi sa perchè è importante che non vi siano contatti tra il pene e la vagina, la bocca o l'ano a meno che non vi sia un preservativo?

R. Bene, quanti di voi hanno sentito raccontare di qualche vostra coetanea che è rimasta incinta nonostante non abbia avuto un rapporto sessuale completo? Molti pensano che sia necessaria l'eiaculazione completa per produrre dello sperma. Molti credono quindi che i contatti sessuali tra pene e vagina prima dell'eiaculazione non possano provocare una gravidanza. Questo non è per niente vero perchè quando il pene comincia ad ingrossarsi inizia anche a fuoriuscire un po' di liquido in cui possono esserci spermatozoi. La persona potrebbe anche non accorgersene. In questo minima fuoriuscita c'è comunque abbastanza sperma da provocare una gravidanza, e trasmettere l'HIV. Ecco perchè consigliamo di mettere il preservativo prima di qualsiasi contatto fra il pene, la vagina, la bocca o l'ano.

Passaggio 1. Parla con il tuo partner

Nelle ultime due sessioni abbiamo parlato della comunicazione fra partners. E' importante chiedersi se entrambi desiderano avere un rapporto sessuale ed essere chiari sull'uso del preservativo nel caso si decida di averlo. Non dare mai per scontato che l'altra persona sappia quello che stai pensando!

Passaggio 2. Compra i preservativi

I preservativi non sono tutti uguali, e ci si può confondere su quali tipi scegliere.

Solo i preservativi in lattex proteggono dall'HIV. I preservativi cosiddetti "naturali" (oggi poco diffusi) sono fatti di pelle di animale e non proteggono dall'AIDS e dalle altre malattie a trasmissione sessuale. Questo poichè certi virus sono piu' piccoli dello sperma e possono passare attraverso i pori della pelle di questi tipi di preservativi. Comprate solo preservativi in lattex, OK!

Certi preservativi sono lubrificati e certi altri no. Certi sono lubrificati con lo spermicida, ovvero uno strato supplementare di protezione contro la gravidanza.

Bisogna assicurarsi di non essere allergici a nessun tipo di spermicida e provare il profilattico al contatto con la pelle della mano: se la pelle si irrita, meglio non usarlo.

I preservativi sono di diversa taglia, vedi tu quale tipo ti si addice.

La maggior parte dei preservativi hanno un piccolo serbatoio nella punta. Se il preservativo usato non ce l'ha, si dovrebbe lasciare un piccolo spazio premendo il preservativo sulla punta mentre viene srotolato. Altrimenti potrebbe rompersi durante il rapporto sessuale.

I preservativi dovrebbero essere tenuti in un luogo fresco e asciutto ed hanno una data di scadenza. Se il preservativo è tenuto nel portafoglio o riposto nella tasca dei pantaloni potrebbe danneggiarsi per il calore.

Nell'aprire la scatola di preservativi, non usare le unghie delle mani.

Se si usa un preservativo che non è già stato lubrificato se ne può aggiungere un po'. Ci sono molti tipi di lubrificante, con o senza spermicida. Usare sempre un lubrificante a base di acqua. I lubrificanti a base di olio, come la vasellina, la crema da sole, la crema per i bambini e molte altre creme tendono a

indebolire il lattice e a causare la rottura del preservativo. Il preservativo ha un verso di srotolamento. Rispetta il verso: fai attenzione che il bordo che si srotola sia esterno.

Spiega:

Appena il ragazzo ha eiaculato, fuoriesce dolcemente tenendo il preservativo alla base del pene in modo che non salti fuori. È importante fare questo prima che il pene perda la sua rigidità, infatti se il pene si è ammosciato è più facile che il preservativo scivoli via. Bisogna stare attenti a non spargere dello sperma mentre viene tolto dal pene. Dopo aver finito gettare via il preservativo, magari dopo aver fatto un piccolo nodo. Non usare mai il preservativo due volte.

Chiedi agli studenti di discutere l'attività a cui hanno partecipato e di come si sono sentiti. Dai loro la possibilità di dire se si sono sentiti a disagio e perché. Fai notare che persone con culture diverse hanno idee completamente diverse riguardo al sesso. Ciò che viene ritenuto imbarazzante per una persona può essere una cosa normale per un'altra. È comunque difficile affrontare queste tematiche specie con persone del sesso opposto. Invita gli studenti a parlare di quello che la loro cultura, religione, ambiente familiare si aspettano da loro, e cosa pensano di questo tipo di lezioni. Invita gli studenti a rispettare idee e mentalità diverse dalla loro. Infine, dai loro la possibilità di esprimere un'opinione rispetto all'uso del preservativo. Chiedi se la loro opinione sul preservativo è cambiata rispetto all'inizio della lezione.

Chiedi agli studenti se sanno dove è possibile comprare i preservativi.

Distribuisci un depliant nel quale vi sono vari indirizzi a cui ci si può rivolgere per ogni tipo di informazione riguardo all'argomento, ad es. consultori familiari, eventuali sportelli per adolescenti, ambulatori dove si può fare i tests per l'HIV e per le malattie a trasmissione sessuale. Chiedi a tutti di dare un'occhiata al depliant e di fare delle domande per la prossima sessione.

Chiedi alla classe se ci sono altri chiarimenti, domande, ecc... indicando la scatola delle domande.

2 parte: DALL'INIZIO ALLA FINE

Complimenti Peer-leaders! Ce l'avete fatta!

Istruzioni per i peer-leaders

Leggi.

Riassunto delle sessioni 1-5

Siamo arrivati alla fine dell'ultima sessione. Noi speriamo che tutto quello che abbiamo fatto insieme vi abbia divertito, ma soprattutto che abbiate imparato qualcosa di nuovo. Le abilità che abbiamo

trattato durante queste 5 lezioni sono molto importanti perchè possono aiutarvi a prendervi cura della vostra salute.

Nella prima lezione abbiamo parlato dell'AIDS, delle malattie a trasmissione sessuale e di come si possono trasmettere.

Nella seconda lezione ci siamo occupati dei motivi per cui l'alcol e la droga mettono in pericolo la tua capacità di proteggerti dall'AIDS e dalle malattie a trasmissione sessuale.

Nella terza lezione abbiamo parlato dei valori degli stereotipi e di come si arriva a prendere delle decisioni prendendoti il tempo di pensare ai tuoi valori e alle conseguenze della tua scelta.

Nella quarta lezione abbiamo imparato a comunicare certi stati d'animo e ad affrontare la pressione del gruppo dei pari.

Infine, abbiamo imparato ad usare il preservativo correttamente.

Obiettivi

1. Inventare uno slogan sulla prevenzione dell'AIDS.
2. Promuovere l'idea della prevenzione dell'AIDS nella tua scuola.
3. Ripromettersi di fare qualcosa in futuro che ci protegga dall'AIDS, dalle malattie sessuali e dalle gravidanze indesiderate.

LO SLOGAN

Istruzioni per la presentazione in classe:

1. Dividi la classe in piccoli gruppi. Spiega ad ogni gruppo che lo scopo di questa attività è produrre uno slogan al fine di diffondere il messaggio della prevenzione dell'AIDS fra i giovani. Nella realizzazione di questo slogan ci si può avvalere di una videocamera, oppure si può comporre uno slogan musicale, oppure un disegno, ecc.
2. Ogni gruppo sceglierà uno tra i seguenti messaggi. Lo scopo principale di questi lavori di gruppo è quello di condividere qualcosa che gli studenti hanno imparato durante le 5 sessioni. Scrivi questi messaggi sulla lavagna e decidi qual'è il messaggio con cui si dovrà lavorare in gruppo.
 - a. Informati su come prevenire l'AIDS, le malattie a trasmissione sessuale e le gravidanze indesiderate.
 - b. Quello che fai ti mette a rischio di AIDS indipendentemente da chi sei.
 - c. Non tutti "lo fanno" alla tua età: aspetta il momento giusto!
 - d. Ci si può divertire anche senza droga e alcool.

3. Il tuo gruppo può utilizzare qualsiasi mezzo per presentare il messaggio - una semplice presentazione, delle foto, delle pitture, delle scenette, una musica, un balletto, qualsiasi cosa. Ogni gruppo ha 15 minuti a disposizione per creare lo slogan, poi il messaggio verrà presentato alla classe.
4. Aiuta il tuo gruppo a creare lo slogan. Potresti fornire loro qualche esempio, tipo una scenetta o altro. Usa le tue capacità di ascolto per aiutare gli studenti a sviluppare le loro idee. Spesso gli studenti hanno delle idee, ma sono troppo timidi per esprimerle. Rispondi alle loro proposte con entusiasmo e aiutali a "saper vendere" le proprie idee al resto del gruppo. Incoraggia gli studenti a coinvolgersi nel progetto in qualche modo. Ricorda al gruppo quanto tempo è rimasto per produrre lo slogan, 10 minuti, 5 minuti, e quando il tempo finisce.
5. Ogni gruppo avrà pochi minuti per presentare le scenette alla classe.
6. Chiedi alla classe cosa ne pensa dello slogan.
7. Dite qualcosa che vi è piaciuto di questa performance.
8. Assicuratevi che ogni informazione presentata agli studenti sia corretta. Se qualcosa non è chiaro, spiega con parole tue qual'è il messaggio che si vuole comunicare con questi slogans.
9. Ripassa gli obiettivi e raccogli le domande.

UN PEGNO PERSONALE

Ripromettervi di fare qualcosa in futuro che ci protegga dall'AIDS, dalle malattie sessuali e dalle gravidanze indesiderate.

Preparazione in classe

Passa un po' di tempo con la classe parlando della tua esperienza di peer-leader da un punto di vista personale. Pensa a quello che vorresti dire ai tuoi compagni nell'ultima sessione insieme.

Istruzioni per la presentazione in classe

1. Pensa a qualcosa che ti permetterebbe di fare un passo in avanti nel proteggerti dall'AIDS e dalle malattie sessualmente trasmesse. Raccoglieremo i vostri "pegni" e ve li restituiranno alla fine dell'anno scolastico.
2. Distribuisci i fogli del "pegno personale". Chiedi agli studenti di mettere il loro nome nella parte superiore del foglio e di compilare il foglio.
3. Quando tutti hanno finito, vai in giro per la classe e chiedi agli studenti di far vedere agli altri compagni il loro pegno.

4. Rivolgiti alla classe parlando della tua esperienza personale di peer-leader. Ogni peer-leader parli della propria esperienza.
5. Raccogli i fogli del "pegno personale".
6. Dai agli studenti l'ultima possibilità di fare delle domande.

PEGNO PERSONALE

Nome _____
Periodo _____
Insegnante _____

La cosa piu' importante che ho imparato in queste lezioni è stata:

Per proteggere me stesso dall'AIDS e dalle malattie sessualmente trasmesse, farò ciò che segue:

Per condividere ciò che ho imparato in classe, ecco cosa dirò a qualcuno che incontrerò o ad un amico:
