

## Siti web

### Contracezione

#### Mysize

Sul sito *mysize* si trovano informazioni sui diversi tipi di preservativi, su come scegliere quello più adatto a sé, su come usarlo correttamente e su dove acquistarlo.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.



[www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)

#### Sex and facts

*Sex and facts* è un sito di SALUTE SESSUALE SVIZZERA con informazioni d'attualità e scientificamente corrette su temi riguardanti la salute sessuale e in particolare: gli organi genitali, la contraccezione, la gravidanza, l'interruzione della gravidanza e le infezioni sessualmente trasmissibili.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese, albanese, portoghese, serbo / bosniaco / croato, somalo, spagnolo, tigrino, turco.



[www.sexandfacts.ch](http://www.sexandfacts.ch)

### Dipendenze

#### Danno.ch

Il progetto *danno.ch* è stato creato dall'associazione Radix Svizzera italiana, che è attiva nell'ambito della prevenzione delle dipendenze. Il sito mette a disposizione dei consumatori informazioni sulle sostanze in circolazione e sui loro effetti allo scopo di ridurre i rischi legati al consumo.



[www.danno.ch](http://www.danno.ch)

#### Dipendenze Svizzera

*Dipendenze Svizzera* è una fondazione di utilità pubblica, politicamente e confessionalmente indipendente, attiva nella prevenzione e, all'occorrenza, nella riduzione di problemi legati all'alcol e ad altre sostanze psicoattive.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.



[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)

#### Dipendenze Svizzera – Gravidanza senza alcool

Questo sito web si rivolge alle donne in gravidanza o in età fertile, ai/alle loro partner e alle altre persone a loro vicine. Offre informazioni, consigli e strategie per evitare il consumo dell'alcol in gravidanza. Le raccomandazioni presenti sul sito si basano su studi scientifici, seguendo il principio di precauzione.



[www.gravidanza-senza-alcol.ch](http://www.gravidanza-senza-alcol.ch)

### Radix Svizzera italiana

*Radix Svizzera italiana* è un'associazione impegnata nella realizzazione di attività che promuovono il benessere psichico, la prevenzione da consumi a rischio e la prevenzione dalle diverse forme di dipendenza.



[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)

### SafeZone.ch

*SafeZone.ch* offre una consulenza online sulle dipendenze alle persone direttamente coinvolte, ai loro parenti e amici, ai professionisti e alle persone interessate. Le consulenze sono gratuite e anonime. La piattaforma di consulenza è stata sviluppata dall'Ufficio federale della sanità pubblica e da Infodrog in collaborazione con i servizi specializzati dei diversi Cantoni.



[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.

## Educazione sessuale

### Educazione sessuale genitori

*Educazione sessuale genitori* è un progetto di Protezione dell'infanzia Svizzera e di SALUTE SESSUALE SVIZZERA. Si tratta di una piattaforma d'informazione per i genitori e per tutte le persone che svolgono un ruolo genitoriale. Sul sito si trovano consigli su come affrontare il tema della sessualità con i figli e i recapiti dei servizi dove si possono ottenere maggiori informazioni.



[www.educazionessesuale-genitori.ch](http://www.educazionessesuale-genitori.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.

### The vulva gallery

*The Vulva Gallery* è una piattaforma educativa che celebra la diversità delle vulve, con l'obiettivo di migliorare l'educazione alla salute sessuale e di aprire il dialogo su argomenti che vengono ancora stigmatizzati. La Vulva Gallery è stata creata da Hilde Sam Atalanta, un'illustratrice di Amsterdam.



[www.thevulgagallery.com](http://www.thevulgagallery.com)

Lingua disponibile: inglese.

## Gravidanza, parto, post parto, allattamento

### Associazione Nascere Bene Ticino

L'associazione *Nascere Bene Ticino* è costituita da un gruppo di genitori, nonni, levatrici, doule, che desiderano promuovere le conoscenze e le opportunità che permettano ai bambini di nascere bene. Sul sito si trovano informazioni sulla gravidanza, sul parto, sul post-parto e sulle attività che l'associazione organizza per i genitori e per chi li accompagna nel delicato periodo della nascita.



[www.nascerebene.ch](http://www.nascerebene.ch)

### Federazione svizzera delle levatrici

#### Sezione Ticino

Sul sito si trovano informazioni sulle prestazioni delle levatrici durante la gravidanza, la preparazione alla nascita, il parto, l'allattamento.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.



[www.hebammensuche.ch](http://www.hebammensuche.ch)



[www.levatrici-ti.ch](http://www.levatrici-ti.ch)

### Leche League Svizzera

La *Leche League Svizzera* è un'associazione senza scopo di lucro che sostiene l'allattamento. L'associazione offre delle consulenze individuali da mamma a mamma, per telefono o per email, e favorisce lo scambio di esperienze fra genitori e specialiste competenti durante gli incontri regionali sull'allattamento.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese, spagnolo.



[www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)

### Promozione allattamento al seno Svizzera

*Promozione allattamento al seno Svizzera* è un centro di competenza nazionale indipendente per tutte le categorie professionali e le organizzazioni operanti nei settori maternità, ostetricia e prima infanzia nonché una piattaforma informativa per i genitori.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.



[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

## HIV e altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST)

### Aiuto Aids Svizzero

*Aiuto Aids Svizzero* è l'associazione mantello di oltre 40 organizzazioni impegnate nell'ambito dell'HIV. Sul sito si trovano informazioni su come proteggersi dall'HIV e dalle altre infezioni sessualmente trasmissibili, su cosa fare se ci sono state delle situazioni a rischio, sui centri che offrono delle consulenze e la possibilità di svolgere i test per HIV-IST. Inoltre vi è una sezione dedicata alle persone sieropositive.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.



[www.aids.ch](http://www.aids.ch)

### Campagna LOVE LIFE

Sul sito della *campagna LOVE LIFE* si trovano informazioni su come proteggersi dall'HIV e dalle altre infezioni sessualmente trasmissibili, su cosa fare se ci sono state delle situazioni a rischio, sui centri che offrono delle consulenze e la possibilità di svolgere i test per l'HIV-IST. Inoltre vi sono delle schede informative sull'HIV-IST e un safer sex check (un questionario anonimo che aiuta a scoprire come proteggersi dall'HIV-IST).



[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.

### Zonaprotetta

*Zonaprotetta* è un'associazione con sede a Lugano che si occupa di salute sessuale e prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili. Offre consulenze e accompagnamento a persone sieropositive, omosessuali e sex workers.



[www.zonaprotetta.ch](http://www.zonaprotetta.ch)

## LGBTQIA+

### Arcigay

*Arcigay* è la principale associazione LGBTQIA+ italiana. Si batte per la parità dei diritti, l'autodeterminazione, il superamento di stereotipi e pregiudizi nei confronti delle persone LGBTQIA+, e contro ogni forma di discriminazione.



[www.arcigay.it](http://www.arcigay.it)

### Dr. Gay

*Dr. Gay* promuove la salute degli uomini gay, bisessuali, persone trans e queer attraverso il lavoro di prevenzione nella comunità. Dr. Gay risponde a domande che toccano: le regole del safer sex, l'omosessualità, il coming out, l'identità, l'amore, le relazioni di coppia, l'HIV / Aids e le altre infezioni sessualmente trasmissibili nonché la salute fisica e mentale.



[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.

### Famiglie Arcobaleno Svizzera

Sito della Federazione Famiglie Arcobaleno che sostiene la parità dei diritti sociali e giuridici delle Famiglie Arcobaleno in Svizzera. La federazione si occupa di creare la rete di contatti tra le famiglie e altre persone interessate come pure con le organizzazioni in Svizzera e all'estero. Alle Famiglie Arcobaleno e a persone interessate (operatori nel campo) vengono offerti diversi servizi di consulenza.



[www.regenbogenfamilien.ch](http://www.regenbogenfamilien.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.

### Gay Ticino - Zonaprotetta

*Gayticino* è il progetto di Zonaprotetta rivolto alle persone LGBT+ (lesbiche, gay, bisex, trans) sui temi relativi all'identità sessuale e in particolare all'omosessualità, all'accettazione di sé e al benessere. Sul sito si possono trovare articoli, notizie e informazioni sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili, sul safer sex, sulla prevenzione delle dipendenze, sul contrasto all'omofobia, sul coming out e molto altro.



[www.gayticino.com](http://www.gayticino.com)

### Genderlens

*GenderLens* è un'associazione italiana di genitori di bambinè gender creative, giovani persone trans e loro alleat\*. Si pone come obiettivo quello di far luce sulla complessità del "genere" come parte di qualsiasi esperienza umana.

Genderlens vuole essere d'aiuto a quelle persone che sono vicine a unè bambinè gender variant, fornendo loro dei chiarimenti su alcuni dei concetti chiave che hanno a che vedere con l'identità di genere e la sua espressione, e offrendo alcuni suggerimenti su come comportarsi nell'interesse del/la minore. I consigli che vengono qui proposti vogliono essere delle linee guida generali, create a partire dalla revisione della letteratura scientifica internazionale disponibile sulla varianza di genere nell'infanzia e dall'esperienza delle persone coinvolte, quali i genitori e i professionisti della salute e dell'educazione.



[www.genderlens.org](http://www.genderlens.org)

### Healthy peers

Un sito italiano sulla salute sessuale e sulla sessualità per persone con specifici bisogni: teenagers, persone LGBTQIA+\* (lesbiche, gay, bisessuali, trans\*, intersex, queer, asessuali), anziani, persone con disabilità.



[www.healthypeers.it](http://www.healthypeers.it)

### Imbarco immediato

*Imbarco immediato* è un'associazione della Svizzera italiana creata da gay e lesbiche. Si propone di creare spazi di incontro, confronto per tutta la comunità omosessuale, bisessuale, transessuale ed eterosessuale della Svizzera italiana e di mettere in atto tutte le manifestazioni che possano sostenere e promuovere la piena dignità di ogni persona, nel proprio percorso di identità sessuale.



[www.imbarcoimmediato.ch](http://www.imbarcoimmediato.ch)

### Imbarco immediato – Gender Freedom

*Gender Freedom* è uno spazio di incontro, di lavoro, di riflessione sulle tematiche trans e tanto altro ancora, della Svizzera Italiana. È un gruppo aperto a tutte le persone che si confrontano da vicino e/o da lontano alle questioni di genere.



[www.imbarcoimmediato.ch](http://www.imbarcoimmediato.ch)

### InterAction

*InterAction* è un'associazione svizzera di e per persone intersessuali o con una variazione innata dei caratteri sessuali.

L'associazione offre alle persone intersessuali e ai loro genitori un sostegno, un accompagnamento e la possibilità di ricevere delle informazioni.

Il sito internet è in lingua francese e tedesca. Le consulenze si svolgono in tedesco e in francese per telefono, per e-mail o attraverso un incontro personale.

Lingue disponibili: tedesco, francese.



[www.inter-action-suisse.ch](http://www.inter-action-suisse.ch)

### Intersex Esiste

Il progetto *Intersex Esiste* nasce per combattere l'ignoranza riguardante la tematica intersex e per contrastare la stigmatizzazione e la discriminazione in Italia. Il sito si propone di fornire informazioni alle persone e ai genitori, e di formare professionisti ed associazioni sulla tematica.



[www.intersexesiste.com](http://www.intersexesiste.com)

### LGBTIQ Helpline

*LGBTIQ Helpline* è il primo servizio in Svizzera dedicato a tutte le questioni relative alla vita delle persone lesbiche, gay, bisessuali, trans, non binario, intersex o queer. È un servizio di consulenza tra pari (peer to peer) e di segnalazione di episodi di violenza anti-LGBTIQ. La consulenza è destinata a tutte le persone che hanno domande sulla vita LGBTIQ, poco importa il loro orientamento sessuale o la loro identità di genere.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.



[www.lgbtiq-helpline.ch](http://www.lgbtiq-helpline.ch)

### Pink Cross

*Pink Cross* è l'organizzazione mantello nazionale per gli uomini\* gay e bisessuali in Svizzera e rappresenta i loro interessi in tutte e quattro le regioni linguistiche.

L'organizzazione ha come obiettivo il riconoscimento e l'uguaglianza dei gay e dei bisessuali, nonché delle diverse forme di vita nella società svizzera e in tutto il mondo. Inoltre si propone di combattere la discriminazione, i pregiudizi e la violenza basati sull'orientamento sessuale, l'identità di genere e le condizioni relative all'HIV.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.



[www.pinkcross.ch](http://www.pinkcross.ch)

### Transgender Network Switzerland

*Transgender Network Switzerland* è un'associazione che opera a livello nazionale, di e per persone trans. Trans sta per transgender, transessuale e tutte le altre persone che non si identificano – o solo in parte – con il sesso assegnatogli alla nascita. L'obiettivo di TGNS è quello di rappresentare su scala nazionale gli interessi delle persone trans e di creare reti di contatto tra i singoli, i loro gruppi regionali e le organizzazioni.

Sul sito si trovano anche informazioni pratiche in ambito medico, psicologico, giuridico e sulla salute sessuale.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, inglese.



[www.tgns.ch](http://www.tgns.ch)

### Zonaprotetta - Identità plurale

*Identità plurale* è un progetto di Zonaprotetta, che ha l'obiettivo generale di sviluppare e promuovere il rispetto per le persone LGBTQIA+.

Il sito è uno strumento attraverso il quale poter ricevere ascolto, consulenza e sostegno. Inoltre vengono messi a disposizione dei contenuti per tutte le persone che desiderano approfondire, documentarsi, confrontarsi e progettare interventi di prevenzione delle discriminazioni sessuali e di genere.



[www.identitaplurale.ch](http://www.identitaplurale.ch)

### Matrimoni forzati

#### Matrimoni forzati

Il servizio contro i matrimoni forzati offre consulenza e coaching gratuite per le vittime e i professionisti in ambito di matrimoni forzati, della proibizione di amare, dell'obbligo di sposarsi, dell'unione coniugale forzata così come del fidanzamento forzato.



[www.matrimonioforzato.ch](http://www.matrimonioforzato.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.

### Mutilazioni genitali femminili

#### Rete svizzera contro le mutilazioni genitali femminili

Il sito della *Rete svizzera contro le mutilazioni genitali femminili* fornisce informazioni sulle mutilazioni genitali femminili, sulle norme svizzere al riguardo e indica dove ci si può rivolgere per ricevere aiuto. Il sito è destinato alle professioniste e ai professionisti, alle persone interessate e ai loro famigliari.



[www.mutilazioni-genitali-femminili.ch](http://www.mutilazioni-genitali-femminili.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese, arabo, somalo, tigrino.

### Salute mentale e sostegno

#### Salutepsi.ch

*Salutepsi.ch* è un sito per la promozione della salute mentale nato dalla collaborazione tra i Cantoni latini. Si trovano informazioni sulla salute mentale, su cosa fare se si hanno delle preoccupazioni riguardo alla propria salute mentale o a quella di una persona vicina.



[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.

#### 147 – Projuventute

Il *147* sostiene i/le giovani con i loro piccoli e grandi problemi e risponde alle loro domande. Sul sito web si trovano testi e video su temi che occupano e preoccupano i/le giovani e le risposte alle loro domande.



[www.147.ch](http://www.147.ch)



## Salute sessuale e diritti sessuali

### Amnesty International Svizzera

*Amnesty International* è un'organizzazione non governativa internazionale e un movimento mondiale di difesa dei diritti umani. Sul sito si trovano informazioni, pubblicazioni e documentazione su tematiche legate ai diritti umani e all'attualità.



[www.amnesty.ch](http://www.amnesty.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.

### Migesplus

Sito con informazioni in diverse lingue sulla salute per tutt\*.



[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.

### Fondazione Diritti Umani

La *Fondazione diritti umani* promuove la conoscenza ed il rispetto dei diritti umani nella Svizzera Italiana, così come sono formulati nelle Convenzioni delle Nazioni Unite, nella Convenzione Europea per la salvaguardia dei Diritti dell'Uomo, nella Costituzione svizzera e nella Costituzione del Canton Ticino.



[www.fondazioneidiritti.ch](http://www.fondazioneidiritti.ch)

### SALUTE SESSUALE SVIZZERA

*SALUTE SESSUALE SVIZZERA* è l'organizzazione mantello dei centri di salute sessuale. È partner dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e membro accreditato dell'International Planned Parenthood Federation (IPPF). S'impegna per la promozione della salute sessuale e il rispetto dei diritti sessuali a livello nazionale e internazionale. Sul sito si trovano informazioni su diverse tematiche quali: la salute sessuale, la sessualità, l'HIV e le infezioni sessualmente trasmissibili, la contraccezione, la gravidanza (voluta e non voluta), l'interruzione di gravidanza, il parto confidenziale, l'adozione, la difficoltà a concepire, l'educazione sessuale, la violenza sessuale, i diritti sessuali, ...



[www.salute-sessuale.ch](http://www.salute-sessuale.ch)

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese.

## Violenza

### ASPI

*ASPI* (Aiuto, Sostegno e Protezione dell'Infanzia) è una fondazione non profit della Svizzera Italiana che ha come missione la prevenzione di qualsiasi forma di violenza, maltrattamento e abuso sessuale su minore. Sul sito si trovano informazioni per i giovani, i genitori e i professionisti.



[www.aspi.ch](http://www.aspi.ch)



### Aiuto alle vittime di reati in Svizzera

Il sito *Aiuto alle vittime di reati in Svizzera* fornisce informazioni sulla Legge federale concernente l'aiuto alle vittime di reati, i diversi tipi di violenza, gli indirizzi dei consultori per l'aiuto alle vittime in tutta la Svizzera.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, romancio, inglese.

Le informazioni principali sono tradotte anche in: lingua dei segni (con video), ucraino, russo, portoghese, spagnolo, turco, albanese, serbo, croato, tamil, arabo, tigrigno.



[www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)

### Piattaforma svizzera contro la tratta degli esseri umani

La *piattaforma svizzera contro la tratta di esseri umani* è un'iniziativa di quattro ONG svizzere (FIZ, CSP Ginevra, MayDay e Astrée), impegnate nella lotta alla tratta di esseri umani. Tutte e quattro offrono consulenza e sostegno alle vittime della tratta di esseri umani.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.



[www.piattaforma-tratta.ch](http://www.piattaforma-tratta.ch)

### Violence que faire

*VIOLENCE QUE FAIRE* è un'associazione svizzera che ha come obiettivo la prevenzione della violenza nella coppia e offre consulenza e sostegno a tutti gli interessati.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese, albanese, arabo, polacco, portoghese, somalo, spagnolo, turco, bosniaco, croato, serbo, tigrigno.



[www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

### #withyou

Il sito *#withyou* offre alle vittime di violenza domestica sostegno digitale in forma anonima. Sul sito si può accedere a diversi strumenti tra i quali un questionario interattivo attraverso il quale è possibile valutare lo stato di salute della propria relazione, riconoscere precocemente i segnali d'allarme e chiedere aiuto ad un esperto prima che la situazione degeneri. Ulteriori strumenti sono il questionario di valutazione del rischio, che evidenzia il potenziale di pericolo insito nella relazione, e il supporto decisionale, grazie al quale si possono simulare diversi scenari e priorità d'intervento. Lo strumento si rivolge anche all'entourage delle vittime: familiari e amici possono ricevere indicazioni su come reagire e dove trovare aiuto.

Lingue disponibili: italiano, tedesco, francese, inglese.



[www.with-you.ch](http://www.with-you.ch)

## Podcast

### Amare parole

di Vera Gheno

Il Post

Un podcast sul linguaggio e i suoi cambiamenti, con Vera Gheno.



### ANNA - Swiss Riot Girls!

di Valentina Grignoli

RSI – Radiotelevisione svizzera

Una serie podcast dedicata a donne che in Svizzera sono andate controcorrente e hanno fatto discutere. Sette donne, sette ragazze fuori dagli schemi, indipendenti, controcorrente, che hanno lasciato il segno. Sono le nostre Swiss Riot Girls, venute dal passato a raccontarci le loro battaglie per un mondo migliore, più giusto, che conceda lo stesso spazio a uomini o donne. Sono più simili alle streghe che alle fate, e per questo iniziamo da lei, Anna Göldi, ultima strega perseguitata in Europa a fine 700. Ma ogni donna porterà con sé un'epoca e la difesa di un diritto importante, che scopriremo puntata dopo puntata.



### Corpi liberi

Silvia Ranfagni e Giovanni Piperno

Chora Media

La storia di Mark, Alex e Silvia: una persona trans, una non binaria e una madre spiazzata in cerca di risposte.



### QUiD – Queer identities

di Paolo Armelli e Daniele Biaggi

Storielibere.fm

Un podcast dedicato all'attualità e alla cultura LGBTQ+. QUID vuole parlare di diversità, inclusività e rispetto in modo fresco, social e pop, attraverso un linguaggio coraggioso e versatile, che parla a tutte e a tutti.



### SexBox

di Alessia Caracciolo e Natascia Bandecchi

RSI – Radiotelevisione svizzera

Sex Box è un confronto aperto ad un'esplorazione senza veli su piacere, relazioni, salute, pratiche, ménage, schemi e taboo intorno all'esperienza del sesso e dell'intimità. In ogni puntata alcuni giovani si raccontano apertamente, sollevando dubbi e curiosità a cui rispondono la sessuologa Gaia Polloni e altri esperti del settore.



### The deep NEsT

di Natascia Bandecchi, Elizabeth La Rosa e Remo Martinelli

The deep NEsT è un podcast che vuole dare voce a chi non ce l'ha; alle persone che, per qualsiasi motivo, sono considerate diverse. Attraverso racconti e interviste gli autori desiderano sensibilizzare, far conoscere, informare, creare vicinanza ed empatia sulle diversità: dall'orientamento sessuale, all'identità di genere.

