



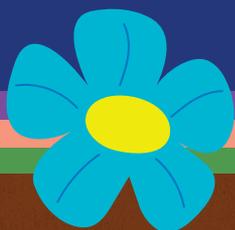
Diversità e
benessere:

consigli per la salute

per persone transgender,
di genere non conforme e
di genere non binario



Nella Città di New York ci sono sempre più persone transgender, di genere non conforme e di genere non binario (transgender, gender-nonconforming and nonbinary, TGNCNB). Si tratta di persone che soffrono di problemi di salute specifici, e che in alcuni casi possono avere difficoltà a ricevere un'assistenza adeguata. Questo opuscolo mette a disposizione delle persone TGNCNB una serie di informazioni sulla loro salute, ad esempio in materia di affermazione di genere, assistenza di base, salute sessuale, automedicazione, e alcuni contatti utili all'interno della comunità.



Conosci i tuoi diritti	2
Affermazione di genere	3
Assistenza medica di routine	4
T Trattamenti non chirurgici	5
Ormoni	5
Silicone	6
Binder, packer e tucking	6
T Trattamenti chirurgici	7
Salute sessuale e HIV	8
Altri modi per prenderti cura di te	10
Salute mentale	10
Salute fisica	11
Risorse disponibili	11
Assistenza sanitaria	11
Servizi sociali per persone affette da HIV	12
Assistenza all'interno della comunità	12
Servizi abitativi	12
Assistenza legale	13
Salute mentale e soccorso anti-crisi	13



Conosci i tuoi diritti

Nella Città di New York, discriminare una persona sulla base dell'orientamento sessuale e dell'identità o espressione di genere è una pratica illegale nel settore pubblico, quindi anche nell'ambito dell'assistenza sanitaria. Inoltre, è illegale rifiutarsi di assumere una persona o di offrirle altri servizi (ad esempio, istruzione, servizi abitativi o sanitari) sulla base della sua identità o espressione di genere.

Nella Carta dei diritti di assistenza sanitaria per persone LGBTQ (LGBTQ Health Care Bill of Rights) sono elencati tutti i diritti delle persone LGBTQ+ in relazione all'assistenza sanitaria nella Città di New York, per permettere loro di ottenere le cure di cui hanno bisogno. Secondo la legge, gli operatori sanitari e il personale dell'assistenza sanitaria della Città di New York non possono offrire un livello di assistenza di qualità inferiore a una persona sulla base dell'orientamento sessuale e dell'identità o espressione di genere. Per consultare la Carta dei diritti di assistenza sanitaria per persone LGBTQ, visita il sito nyc.gov/health/lgbtq.





Affermazione di genere

L'affermazione di genere (ovvero, le misure adottate da una persona TGNCNB per vivere in base a un'identità di genere affermata o definita e non in base al genere assegnato alla nascita) è un percorso che può richiedere tempo ed è diverso per ogni persona. Il tuo operatore sanitario di riferimento ti aiuterà a prenderti il tempo necessario per ogni passo. All'interno della comunità sono spesso disponibili gruppi di supporto che possono offrirti sostegno emotivo e informazioni utili per aiutarti a prendere le decisioni migliori. Ricorda che, anche se parli con altre persone del tuo percorso di affermazione di genere, sarai sempre tu a decidere come procedere.

Durante il percorso di affermazione di genere, o nelle fasi successive, le tue relazioni sociali e affettive potrebbero subire dei cambiamenti. Potresti notare differenze anche in termini di attrazione emotiva. Nel momento in cui decidi di comunicare al partner che sei una persona TGNCNB potresti sentirti vulnerabile, specialmente se hai paura di un rifiuto o di una reazione negativa da parte sua. Parlare apertamente con il partner è importante. Se hai una relazione aperta o poliamorosa, comunica a tutti i tuoi partner la tua decisione di procedere con l'affermazione di genere.

Nello Stato di New York è possibile rettificare le indicazioni di genere sul certificato di nascita o sul documento di identità, scegliendo una delle seguenti opzioni: "F," "M" o "X." Per rettificare le indicazioni di genere non è necessario richiedere un certificato del medico di base o un'ordinanza del tribunale, né sottoporsi a un intervento medico. Per maggiori informazioni, visita il sito nycclu.org e cerca "gender marker" (indicazioni di genere).





Assistenza medica di routine

È importante instaurare un rapporto di fiducia con il proprio operatore sanitario e stabilire un dialogo aperto, chiaro e sincero in modo da ricevere l'assistenza necessaria.

Comunica le seguenti informazioni al tuo operatore sanitario:

- Nome e pronomi di genere, anche se non corrispondono alle informazioni indicate sul documento di identità o sulla tessera dell'assicurazione sanitaria
- Se assumi ormoni o se vorresti cominciare a farlo
- Se hai subito un intervento (chirurgico o di altro tipo) per l'affermazione di genere
- Le tue esperienze sessuali (genere dei partner che hai avuto, tipo di sesso praticato, pratiche di sesso sicuro, ecc.)



Chiedi al tuo operatore sanitario a quali screening di routine dovresti sottoposti, ad esempio per pressione sanguigna, colesterolo, diabete, HIV o altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST). Il tuo operatore sanitario potrebbe chiederti di sottoposti a uno screening per il cancro al seno o al torace, oppure a un controllo della prostata o del collo dell'utero, anche se hai subito un intervento chirurgico o hai seguito una terapia ormonale.

Avrai a disposizione un tutor che ti aiuterà a trovare un operatore sanitario e a relazionarti con questa persona nel migliore dei modi. Inoltre, il tutor potrà anche aiutarti ad accedere ai servizi di assistenza sanitaria di base e ai servizi per l'affermazione di genere. Nel corso della visita, chiedi di parlare con un tutor per l'assicurazione sanitaria, che potrà aiutarti a sottoscrivere un'assicurazione gratuita o a basso costo o a richiedere altri servizi.



Trattamenti non chirurgici

Ormoni

L'organismo di ciascun individuo produce diversi ormoni, tra i quali estrogeni e testosterone. Una femmina assegnata alla nascita in genere produce più estrogeni, mentre un maschio assegnato alla nascita produce più testosterone. Le persone intersessuali possono produrre più estrogeni o più testosterone, a seconda della loro situazione specifica.

Le persone TGNCNB possono decidere di cominciare ad assumere ormoni (tramite cerotti o iniezioni, oppure in gel o in pillole) per modificare il livello di estrogeni o di testosterone nel loro organismo. Gli ormoni devono essere assunti solo dietro ricetta medica di un operatore sanitario. Per verificare che tu abbia assunto la quantità di ormoni corretta e monitorarne il livello, il tuo operatore sanitario ti prescriverà degli esami del sangue.

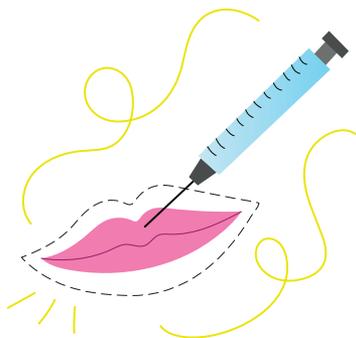
I cambiamenti legati agli ormoni richiedono tempo. Assumere dosi più elevate di ormoni può essere pericoloso e in ogni caso non ti aiuterà a ottenere risultati in tempi più rapidi. Un livello eccessivo di estrogeni o di testosterone potrebbe causare coaguli che, a loro volta, possono essere causa di ictus o infarto. Se presente in eccesso nell'organismo, il testosterone viene convertito in estrogeni, e questo potrebbe rallentare il tuo processo di transizione. Assumere una dose eccessiva di testosterone può anche causare danni al fegato.



Silicone

Alcune persone TGNCNB ricorrono a iniezioni di silicone per cambiare la forma del loro corpo. Se non vengono praticate correttamente, le iniezioni di silicone possono causare danni permanenti e perfino la morte.

Se decidi di ricorrere a iniezioni di silicone, assicurati di utilizzare sempre un ago pulito ogni volta e di non utilizzare siringhe usate da altri, per non incrementare il rischio di contrarre l'HIV, l'epatite B o l'epatite C. Se hai ricevuto iniezioni di silicone in passato, comunicalo al tuo operatore sanitario.



Binder, packer e tucking

Se utilizzi un binder per comprimere il torace, assicurati di non stringerlo troppo. Indossare un binder sotto molti strati di indumenti o per più di 12 ore consecutive può causare dolore, lesioni e irritazioni cutanee. I binder realizzati appositamente per la compressione toracica sono molto più sicuri e più comodi delle bende elastiche o del nastro adesivo.

Se utilizzi un packer o un imbuto per fare la pipì in piedi, lavalo sempre bene con acqua e sapone prima e dopo averlo usato. Per evitare che l'imbuto possa sporcarsi o rimanere attaccato alla pelle, ti consigliamo di utilizzare l'amido di mais e non polveri a base di talco.

Se decidi di praticare il "tucking", ovvero di nascondere i genitali esterni, accertati di farlo in sicurezza. Non usare il nastro adesivo, che può provocare danni e irritazioni cutanee.

Per maggiori informazioni sui metodi più sicuri da utilizzare, visita il sito [folxhealth.com/library](https://www.folxhealth.com/library).

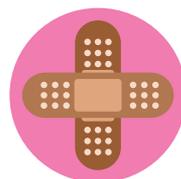




Trattamenti chirurgici

Le persone TGNCNB possono decidere di sottoporsi a un intervento chirurgico nel loro percorso di affermazione di genere. Questi sono alcuni degli interventi più diffusi in questo ambito:

- Rimodellamento del corpo (ad es. liposuzione)
- Rimodellamento del viso (ad es. chirurgia facciale o filler iniettabili)
- Mascolinizzazione o femminilizzazione del torace per affermazione di genere, per ridurre o aumentare il seno
- Falloplastica, metoidioplastica o scrotoplastica ai fini della mascolinizzazione, per la costruzione del pene
- Vaginoplastica o labioplastica, per la costruzione di una vagina
- Orchiectomia, per la rimozione dei testicoli
- Limatura della cartilagine tiroidea (riduzione del pomo d'Adamo)
- Avanzamento dell'attaccatura dei capelli tramite intervento chirurgico o trapianto
- Intervento di fonochirurgia, per cambiare il tono di voce



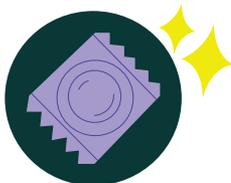
Verifica se il tuo chirurgo è abilitato all'esercizio della professione, se accetta la tua assicurazione sanitaria e se ha già operato altre persone TGNCNB. Illustra al chirurgo i tuoi obiettivi, verificando che siano realistici e che possiate raggiungerli insieme. Chiedi maggiori informazioni sull'assistenza post-intervento al chirurgo o all'operatore sanitario. In caso di emergenza medica, se non riesci a contattare il tuo operatore sanitario, chiama il **911**.



Salute sessuale e HIV

Se pratichi attività sessuali, ecco alcuni consigli per una vita sessuale più sana:

- **Comunica in modo aperto e sincero con i tuoi partner.** Fatti raccontare le loro esperienze sessuali e chiedi loro se stanno bene. Per vivere un'esperienza sicura e piacevole, di' loro quello che ti piace, quello che non ti piace e quello che non faresti mai. Non sentirti mai in obbligo di fare qualcosa che ti mette a disagio.
- **Esegui regolarmente dei test per verificare se hai l'HIV o un'infezione sessualmente trasmissibile.** In alcuni casi, l'HIV e le infezioni sessualmente trasmissibili non presentano sintomi.
- **Usa sempre il preservativo durante i rapporti sessuali anali o vaginali, anche con un partner stabile e di cui ti fidi.** Se utilizzato correttamente, il preservativo è il metodo più efficace per non contrarre l'HIV o altre infezioni sessualmente trasmissibili



e per evitare gravidanze indesiderate. Esistono diversi tipi di preservativi, sia interni che esterni, ma anche preservativi senza lattice per i soggetti allergici.

- **Usa un lubrificante a base d'acqua o di silicone** per ridurre il rischio di lacerazioni e perdite di sangue o di rottura del preservativo durante un rapporto sessuale, che potrebbe comportare un rischio più elevato di contrarre l'HIV o un'altra infezione sessualmente trasmissibile.
- **Usa guanti in lattice per stimolare i genitali con le dita o praticare il fisting e usa preservativi in lattice o dighe dentali per il sesso orale**, per evitare la trasmissione dell'HIV o di altre infezioni sessualmente trasmissibili durante la penetrazione.
- **Parla con il tuo operatore sanitario dei metodi più sicuri ed efficaci per evitare gravidanze indesiderate o per programmare una gravidanza.** Tieni presente che il testosterone non impedisce la gravidanza.
- **Chiedi al tuo operatore sanitario a quali vaccinazioni devi sottoporerti.** Il vaccino anti papilloma virus (HPV) evita l'insorgenza delle verruche genitali e offre una protezione efficace dalla maggior parte dei tumori anali e orofaringei, del collo dell'utero, della vagina, della vulva, e del pene. Sono disponibili anche vaccini contro l'epatite A, l'epatite B, la meningite e il vaiolo delle scimmie.

L'HIV è un'infezione che può essere contratta da persone di qualsiasi genere e orientamento sessuale.

Ecco cosa puoi fare per ridurre il rischio:

- **Segui la profilassi pre-esposizione (PrEP)** per evitare di contrarre l'HIV. Per la PrEP è possibile prendere una pillola ogni giorno o sottoporsi a un'iniezione ogni due mesi.
- **Segui la profilassi post-esposizione (PEP)** in caso di possibile esposizione all'HIV (ad esempio, a seguito di un rapporto

sessuale non protetto, di una violenza sessuale o dell'assunzione di stupefacenti tramite iniezione). La PEP deve essere avviata entro 36 ore dalla possibile esposizione. Contatta la linea diretta NYC PEP, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero 844-373-7692, oppure recati a una clinica o un pronto soccorso.

- **Se hai contratto l'HIV, sottoponiti a una terapia.** Esistono diversi farmaci sicuri ed efficaci per il trattamento dell'HIV. Comincia subito la terapia per ridurre i possibili danni causati dall'HIV. Se stai seguendo una terapia e hai una carica virale non rilevabile, non trasmetterai l'HIV al partner durante un rapporto sessuale.

Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/hiv.



Altri modi per prenderti cura di te

Trova un po' di tempo per prenderti cura di te e della tua salute mentale, fisica ed emotiva. Fai progetti per il futuro e cerca buoni motivi per guardare con fiducia al domani.

Salute mentale

- Se sei sotto stress o giù di morale, non esitare a chiedere aiuto.
- Evita il consumo di alcol e stupefacenti, per non incrementare il rischio di contrarre l'HIV o di sviluppare altri problemi di salute. Se decidi di consumare alcol o stupefacenti, cerca di farlo in modo sicuro, accertandoti di avere sempre qualcuno accanto a te e di non assumere sostanze che contengano fentanil o xylazina, e portando sempre con te il naloxone per contrastare gli effetti di un'eventuale overdose.

Salute fisica

- Puoi fare tante cose per mantenere uno stile di vita attivo, qualsiasi siano le tue capacità fisiche. Trova un'attività che sia adatta alle tue esigenze, che sia una semplice passeggiata oppure andare a correre, in bici o in skateboard.
- Cerca di dormire un numero di ore sufficiente e di fare pasti regolari seguendo un'alimentazione equilibrata.



Le persone TGNCNB possono essere vittime di abusi da parte dei loro partner, non solo da un punto di vista fisico, ma anche finanziario, sessuale ed emotivo, oppure tramite insulti e minacce. Per richiedere assistenza, contatta la linea diretta NYC Anti-Violence Project, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, chiamando o inviando un SMS al numero 212-714-1141. In caso di emergenza, chiama il **911**.

Risorse disponibili

Le persone TGNCNB che vivono nella Città di New York hanno a disposizione diverse risorse. Per ulteriori risorse, cerca online oppure rivolgiti al tuo operatore sanitario o a un'organizzazione attiva all'interno della comunità.

Assistenza sanitaria

Puoi ricevere assistenza gratuita o a basso costo presso le strutture gestite dalla Città, anche se non sei in regola con i documenti per l'immigrazione o non puoi pagare la visita.

- **Le cliniche per la salute sessuale della Città di New York** offrono servizi di prevenzione, test e trattamento delle infezioni sessualmente trasmissibili, servizi per l'HIV, ad esempio test, PrEP, PEP e avviamento alla terapia, e servizi di assistenza per la salute riproduttiva. I servizi di assistenza sono disponibili solo per chi ha compiuto almeno 12 anni di età. Per ricevere i servizi non è necessaria l'autorizzazione dei genitori. Visita il sito nyc.gov/health/sexualhealthclinics o chiama il numero 347-396-7959.

- **Le strutture sanitarie di NYC Health + Hospitals** offrono assistenza per l'affermazione di genere (ad esempio, somministrazione di ormoni, interventi chirurgici e lezioni per lo sviluppo delle capacità vocali), assistenza sanitaria di base e assistenza per la salute sessuale e comportamentale. Visita il sito nychealthandhospitals.org/services/lgbtq-health-care-services/ o chiama il numero 844-692-4692.
- La **mapa della salute della Città di New York** ti aiuterà a trovare servizi di assistenza sanitaria gratuita o a basso costo, anche per persone LGBTQ+. Potrai effettuare una ricerca in base alla località e al tipo di assistenza di cui hai bisogno. Visita il sito nyc.gov/health/map.

Servizi sociali per persone affette da HIV

- **L'Amministrazione per i servizi per HIV/AIDS (HIV/AIDS Services Administration, HASA)** aiuta le persone affette da HIV a richiedere i servizi di assistenza a cui hanno diritto, ad esempio Medicaid, l'assistenza per la salute mentale e l'abuso di sostanze e i servizi abitativi. Visita il sito nyc.gov/hra/hasa o chiama il numero 718-557-1399.

Assistenza all'interno della comunità

- CK Life: visita il sito cklife.org o chiama il numero 347-866-9002.
- Church of the Village - Banco alimentare: visita il sito churchofthevillage.org/hunger-relief o chiama il numero 212-243-5470.
- Destination Tomorrow: visita il sito destinationtomorrow.org o chiama il numero 646-723-3325.
- Translatinx Network: visita il sito translatinxnetwork.org o chiama il numero 646-822-2000.
- The LGBT Center: visita il sito gaycenter.org o chiama il numero 212-620-7310.
- Trevor Project: visita il sito thetrevorproject.org, chiama il numero 866-488-7386 o invia un SMS con scritto **START** (Inizia) al numero 678-678.

Servizi abitativi

- Ali Forney Center: visita il sito aliforneycenter.org o chiama il numero 212-222-3427.



- Housing Works: visita il sito housingworks.org o chiama il numero 718-277-0386.
- The Door: visita il sito door.org o chiama il numero 212-941-9090 (interno 3249).
- True Colors United: visita il sito truecolorsunited.org o chiama il numero 212-461-4401.

Assistenza legale

- Immigration Equality: visita il sito immigrationequality.org o chiama il numero 212-714-2904, oppure, se sei in carcere, chiama il numero 917-654-9696.
- Lambda Legal: visita il sito lambdalegal.org o chiama il numero 212-809-8585.
- Commissione sui diritti umani (Commission on Human Rights) della Città di New York: visita il sito nyc.gov/humanrights o chiama il numero 212-416-0197.
- New York Legal Assistance Group: visita il sito nylag.org o chiama il numero 212-613-5000.
- Queer Detainee Empowerment Project: visita il sito qdep.org o chiama il numero 347-645-9339.

Salute mentale e soccorso anti-crisi

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: chiama o invia un SMS al numero **988**, oppure scrivi in chat sul sito 988lifeline.org.
- Project Return Peer Support Network: chiama il numero 888-448-9777.
- Trans Lifeline: visita il sito translifeline.org o chiama il numero 877-565-8860.

Questo elenco non è né esclusivo né esaustivo. Il Dipartimento della salute della Città di New York (NYC Health Department) fornisce queste informazioni per aiutare i newyorchesi a individuare i servizi e le informazioni generali, ma non rilascia alcuna dichiarazione o garanzia in merito alla qualità o all'accuratezza dei servizi erogati dalle strutture individuate.

Questo opuscolo è stato realizzato in collaborazione con NYC Unity Project e con il comitato consultivo del Dipartimento della salute della Città di New York per persone transgender, di genere non conforme e di genere non binario. Illustrazioni a cura di Steph Medeiros.

Per maggiori
informazioni, visita il sito
nyc.gov/health/lgbtq.

NYC
Health

