

# OMOSESSUALE? E allora?

opuscolo per giovani  
che hanno compiuto 16 anni

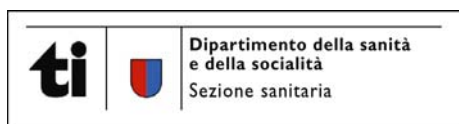
« Homo? Et alors? »  
Association Contact, Francia

Traduzione a cura  
di Imbarco Immediato



by **imbarcoimmediato**  
associazione gay lesbica Ticino ●●●●●●

Con il sostegno



# Omosessuale? E allora?

Per giovani che  
hanno compiuto 16 anni

« Homo? Et alors? »  
Associazione Contact, Francia

Traduzione a cura  
di Imbarco Immediato

© 2007, CONTACT -  
ECOUTE GAIE - LE MAG

*Titolo originale*  
« Homo? Et alors? »



Association Contact, France  
Dialogue entre les parents,  
les gais et lesbiennes,  
leurs familles et amis.

Dialogue entre les parents,  
les gais et lesbiennes,  
leurs familles et amis

Ecoute Gaie.

Le MAG: Mouvement d’Affirmation  
des jeunes Gays.

Il documento originale è consultabile  
all’indirizzo: [www.assocontact.org](http://www.assocontact.org)

© 2007, by Imbarco Immediato

Associazione gay lesbica Ticino  
Via Colombi 1 - CH - 6500 Bellinzona  
[www.imbarcoimmediato.ch](http://www.imbarcoimmediato.ch)



## PREFAZIONE

Questo opuscolo è stato realizzato da Contact, associazione presente in tutta la Francia per aiutare le famiglie a capire e accettare l'omosessualità di un proprio membro.

Contact aiuta le persone omosessuali a comunicare con i genitori, gli amici e i conoscenti e fornisce il sostegno necessario per vivere meglio la propria omosessualità. Opera contro le discriminazioni, organizza e promuove incontri, pubblica documenti su diverse tematiche.

Questo che pubblichiamo è un testo esaustivo, che permette di rispondere a tutte le domande, anche a quelle apparentemente più banali, legate alla scoperta e all'assunzione della propria omosessualità.

È un documento che può concretamente aiutare tutte le persone che, nel pieno diritto di sentirsi ed essere se stesse, si interrogano sul "come dirlo", come parlare e affrontare la questione del proprio orientamento sessuale, con i genitori, gli amici, i colleghi, ecc.

Qua e là ci siamo permessi di modificare lievemente il testo originale, o fare delle aggiunte, per adattarlo alla situazione della Svizzera italiana.

Imbarco Immediato  
*Associazione gay lesbica Ticino*

## **Imbarco Immediato ringrazia**

**L' Associazione Contact Francia,**  
autrice del documento.

**Viviana,**  
per la traduzione.

**Agostina, Aldina e Donatella**  
per la rilettura e la ricerca di indirizzi utili.

**Giulia,**  
per il lavoro di grafica e impaginazione.



# INDICE

<b>INDICE</b> .....	5
<b>TESTIMONIANZE</b> .....	6
<b>ESSERE</b>	
<b>Sentirsi diversi</b>	
Introduzione .....	8
La norma? Quale norma? .....	9
<b>PARLARE</b>	
<b>Il diritto di essere se stessi</b>	
Parlarne o no? .....	12
Parlarne ai famigliari? .....	13
Parlarne ai professionisti? .....	14
Parlarne a scuola? Al lavoro? .....	15
La verità non ferisce .....	16
Si fa quello che ci si sente di fare! .....	17
Prepararsi alle reazioni .....	18
Lasciare tempo ai genitori .....	20
<b>VIVERE</b>	
<b>L'omosessualità nel quotidiano</b>	
Qualcuno che mi assomigli .....	22
Pubblicazioni e associazioni .....	23
Una sessualità diversa? .....	24
Né obblighi, né proibizioni .....	25
L'AIDS è sempre lì! .....	26
Le MST anche... .....	26
In caso di dubbio .....	27
Accettare e rispettare l'altro .....	28
<b>LESSICO</b>	
Le parole per dire tutto .....	29
<b>INDIRIZZI UTILI</b>	
<b>by Imbarco Immediato</b>	
Associazioni ticinesi .....	32
Associazioni svizzere .....	32
Associazioni italiane .....	33
Associazioni francesi e internazionali .	33
Consulenza, sostegno, aiuto .....	34

## TESTIMONIANZE

Tutte le testimonianze sono state raccolte durante incontri organizzati dall'Associazione Contact, e sono riportate integralmente.

“

Avevo paura per quello che sentivo, per quello che non sapevo nominare. Non sapevo cosa fosse. Allora ho provato a vivere soffocando una parte di me. Ma tutto mi diceva che ero finto. Dubitano di qualcosa? Si vede dal mio modo di muovermi, di parlare? *Chisseneffrega!* Non devo aver vergogna di essere quello che sono! Quando ammetteremo che non scegliamo di amare un ragazzo o una ragazza? Ma cosa c'è di male a volerlo baciare?”

”

“

“Ho voglia di baciarlo ma ho paura. Ma è amore o amicizia? Ho tanta voglia di amarlo. Vorrei avere il diritto di amare. Ragazzi o ragazze? Non capisco più niente! Chi sono? Mi sento diverso. Vorrei essere come gli altri, libero di amare, togliermi le maschere! Sono omosessuale? Non lo so... Continuo a sentir dire che essere omosessuali non porta a niente, non porta che infelicità. Continuiamo a prendere in giro i 'frocì' e le 'lesbiche'; gli insulti sono talmente tanti... non pensiamo mai che le parole possono farti a pezzi. Io lo so di non essere quella 'brutta bestia'... Però l'ho creduto!”

”





**ESSERE**

**Sentirsi diversi**

**Introduzione**

**La norma? Quale norma?**

## Introduzione

### **Chiunque può provare emozioni nei confronti di un ragazzo, se è un ragazzo, o di una ragazza, se è una ragazza.**

Una situazione che può essere vissuta in modi diversi: c'è chi non ha grossi problemi, e vive in modo naturale le relazioni con gli altri e le prime esperienze sentimentali. C'è invece chi sente questa attrazione come una difficoltà, la nasconde e, a volte, si rifugia nella solitudine.

Soffre per i commenti cattivi, si sente colpevole, non osa confidarsi con un amico/a, nega qualsiasi sentimento d'amore. In una parola, proibisce a se stesso/a di avere un'esistenza "normale". C'è chi può avere relazioni con persone dello stesso sesso, senza peraltro riconoscersi come gay o lesbica. E c'è infine chi può cominciare la propria vita sentimentale con relazioni eterosessuali, per poi continuarla con relazioni omosessuali.

Non è certo semplice essere gay o lesbica in un ambiente prevalentemente eterosessuale in cui nessuno è indifferente all'omosessualità. Non lo è affatto!

Eppure, ci si sente meglio a partire dal momento in cui si decide di accettarsi e di vivere come si è.

**Allora: come riuscire a vivere bene la propria omosessualità, in armonia con se stessi (sentirsi "normali") e farla accettare agli altri? Non ci vogliono ricette miracolose. Queste pagine possono aiutare a trovare alcune risposte.**

“

“Mi attizzano i ragazzi ma nessuno nella mia scuola e nel mio quartiere è così! Vorrei essere normale!”

“Sono una ragazza che ama le ragazze; ho l'impressione di avere il peso del mondo sulle spalle.”

“Quando si ama qualcuno, non importa se sia un ragazzo o una ragazza.”

“È l'amore che conta.”

”

## La norma? Quale norma?

**Omo o etero? Viviamo in una società che spinge le persone a definirsi, che tende a “incasellare”. E quando si è gay o lesbiche si è generalmente additati, spesso da chi è disturbato da questa differenza.**

**L'effetto è sovente così devastante che, per essere sicuri di non essere presi per “frocì”, si arriva a preferire di mostrarsi omofobi, incoraggiando così l'ignoranza e il disprezzo.**

**Essere omosessuale è altrettanto normale che essere eterosessuale: non si sceglie di amare una ragazza o un ragazzo.**

**Spesso, ci si sente isolati.** Ma anche se si pensa di essere i soli o le sole nella scuola, nel quartiere, nella città, in famiglia, in realtà non si è un caso unico.

Allora per meglio affrontare i pregiudizi e l'incomprensione degli altri, è bene ricordarsi alcuni punti:

- Non esiste l'eterosessuale “tipo” e non esiste neppure l'omosessuale “tipo”. I comportamenti e i sentimenti umani sono molto diversi, e l'omosessualità, come l'eterosessualità, ha molteplici modalità di relazione;
- la personalità di un individuo non è legata all'orientamento sessuale. Essere “virili” o “effeminati” non toglie assolutamente nulla al nostro valore, anche perché, in tutti, esiste una parte femminile e una parte maschile;
- vivere liberamente la propria sessualità e la propria affettività con qualcuno del proprio sesso è possibile e legale in ogni Paese democratico e laico;
- accettarsi come si è, significa rispettare il proprio desiderio, significa rispettarsi, significa aprirsi agli altri.

“

“Il fatto di nascondere la mia omosessualità ai miei genitori, mi dava l'impressione di dover nascondere tutto.

Ero veramente sola nella mia testa. Non avevo nessuno con cui comunicare.

Poi un giorno, ho ascoltato 'Frequence Gaie' alla radio, ero a letto, con l'orecchio incollato all'apparecchio.

Mi sono resa conto di non essere sola.

Ho capito di essere normale e che potevo vivere le stesse cose vissute da altri.”

“L'omosessualità non è meglio dell'eterosessualità, ma non è neanche peggio. Esiste, è tutto.”

”

# **PARLARE**

**Il diritto  
di essere se stessi**

**Parlarne o no?**

**Parlarne ai famigliari?**

**Parlarne ai professionisti?**

**Parlarne a scuola? Al lavoro?**

**La verità non ferisce**

**Si fa quello che ci si sente di fare!**

**Prepararsi alle reazioni**

**Lasciare tempo ai genitori**

## Parlarne o no?

**Quando ci si interroga sulla propria sessualità, si ha voglia di parlare, di confidare i propri dubbi, ma si è facilmente intimiditi o imbarazzati.**

Per quello che riguarda l'omosessualità, il passo da fare sembra ancora più difficile: se si vuole parlare con qualcuno, spesso non si osa o non si sa con chi confidarsi.

Eppure non si tratta di confessare o giustificare un errore: si può semplicemente aver voglia di parlarne.

Capita anche di crollare, di esplodere e dire tutto per liberarsi di un peso. Certo, se non lo vogliamo, niente ci obbliga a farlo. La sessualità è qualcosa di personale.

Tuttavia, per riuscire ad accettare completamente la propria sessualità, è spesso utile sdrammatizzare la situazione. Diventa necessario parlarne, per se stessi e per chi ci sta vicino. È quello che in inglese si chiama coming-out.

“

“Mi sentivo a disagio a continuare a mentire. Non lo dicevo perché avevo paura, ma inconsciamente volevo che sapessero.

Avevo l'impressione che i miei genitori mi amassero solo perché pensavano che fossi qualcun altro.”

”

## Parlarne ai famigliari?

**Parlare della propria omosessualità ai famigliari dovrebbe essere più semplice: le persone che ci amano di più sono quelle che dovrebbero capirci meglio.**

Alcuni desiderano parlarne prima di tutto ai genitori, altri non vogliono assolutamente farlo.

**I fratelli e le sorelle, i nonni, i cugini, gli zii o le zie** possono aiutarci e servire eventualmente da ponte verso gli altri (soprattutto verso i genitori).

**Gli amici, i compagni e i famigliari** possono garantirci fiducia e complicità. Tutti abbiamo bisogno di sentirci in qualche modo protetti, soprattutto in una società ancora, per qualche verso, ostile all'omosessualità.

Sentirsi bene e in armonia con chi ci circonda, significa sentirsi più forti e sostenuti nei momenti più duri, significa condividere le grandi e le piccole felicità e infelicità della vita.

Significa vivere momenti intensi con le persone che si amano.

Vorreste confidare tutto ai vostri amici e ai vostri compagni di classe? **Prima di annunciarlo a tutti, cominciate a parlarne con quelli di cui vi fidate.** È molto meglio parlarne con discernimento, senza esagerare. Allo stesso modo, se un/a compagno/a vi piace, agite con prudenza, prendetevi il tempo di conoscervi. Può darsi che i vostri sentimenti siano ricambiati, ma può darsi di no.

“

“Sto bene con i miei genitori e mi disturba, mi dispiace, non potergli dire tutto e avere una discussione pacata.

Mi imbarazza molto. Sono talmente abituato a parlare con loro, a essere onesto con loro...

Ho l'impressione di mentire. Ho l'impressione che dovrei avere vergogna e non ho voglia di avere vergogna.”

”



## Parlarne ai professionisti?

**Potete parlarne anche con professionisti, persone tenute al segreto professionale, che possono essere capaci di ascolto.**

Si possono fare domande in tutta sicurezza, su questioni precise, tecniche, che forse non potrebbero essere poste a nessun altro.

- **In ambito scolastico:**  
l'assistente sociale o il docente di sostegno pedagogico possono sostenervi in caso di situazioni difficili (problemi con i genitori, ecc.).
- **In ambito medico:**  
il medico è tenuto al segreto professionale. Se avete una relazione di fiducia con lui, potrà aiutarvi ad accettare la vostra sessualità, qualunque sia.
- **In ambito pubblico:**  
esistono associazioni che vi possono accogliere, ascoltare e aiutare (vedi capitolo *Indirizzi utili*). Probabilmente nella vostra regione esiste un'associazione di giovani gay e lesbiche: se vi sentite soli, o depressi, non esitate a prendere contatto.

**Attenzione! Solo voi potete sapere se avvertite il bisogno di parlare con uno psicologo; solo voi potete decidere di farlo e sceglierlo. In nessun caso deve esservi imposto e se qualcuno vi propone di "guarire" dall'omosessualità, fuggite: è un ciarlatano!**



## Parlarne a scuola? Al lavoro?

**Le persone con cui siete in contatto, possono ispirarvi fiducia al punto che decidete di confidarvi con loro.**

**Un vostro docente**, per esempio, può ascoltare le vostre confidenze.

È importante ricordare però, che può comportare qualche rischio. In questi casi nessuno ha l'obbligo del segreto professionale. Ci si può anche sbagliare, dando fiducia a qualcuno che non saprà tenere il segreto. La stessa cosa vale in ambito lavorativo.

Entrate nella vita attiva o fate uno stage: vi aspettano facce nuove, un posto nuovo, un ambiente diverso da quello che conoscevate.

**Potete benissimo confidarvi con qualche collega**, con il rischio però che le vostre parole vengano riportate.

Sappiate, in ogni caso, che la legge protegge contro le discriminazioni legate al razzismo, al sessismo o all'orientamento sessuale.

**Attenzione! Le relazioni sul posto di lavoro non sono sempre buone, sia per gli eterosessuali che per gli omosessuali!**

“

“Non mi va che si spettegoli sulla mia vita sentimentale e sessuale quando non sono presente.

Preferisco dirlo io; è importante. Non è facile ma lo voglio dire a viso aperto.”

”

## La verità non ferisce

**Mentire, o non dire niente,  
è sempre possibile.  
Avere una doppia vita,  
nascondersi alle persone  
più vicine, è comunque  
una situazione scomoda.**

Se volete fare il vostro coming-out, sappiate che non esiste una ricetta. Prepararsi il discorso oppure esplodere? L'importante è stabilire un dialogo, essere consapevoli e affrontare qualsiasi domanda.

Può succedere, inizialmente, di cercare il confronto portando piccoli indizi, facendo allusioni: si osserva la reazione dell'altro, si gira intorno al tema e ci si dice che forse l'altro ha capito.

Questo può essere utile per cominciare, ma non sempre risolve il problema, perché non è facile passare dal "te lo dico senza dirtelo" al "te lo dico veramente". Le allusioni possono aiutare, ma si rimanda il vero confronto.

**Se invece è uno dei vostri familiari ad affrontarvi, siete sempre liberi di accettare o rifiutare la conversazione.** Se volete, potete lasciarvi andare e confidarvi. Un'emozione condivisa può avvicinare. La verità non fa mai male, ma bisogna comunque scegliere il momento, il luogo e la persona giusta.

“

“Quando lo dirò, sarò sicuramente imbarazzato perché penserò: ‘la mia immagine è rovinata’.

Ma mi sentirò sicuramente alleggerito: ‘Ecco, è me che vedono, adesso’”.

”

## Si fa quello che ci si sente di fare!

### **Per dire ai nostri familiari quello che abbiamo dentro, possiamo incontrarli uno alla volta oppure in piccoli gruppi...**

Tuttavia si fa quello che ci si sente di fare. Parlare della propria vita intima quando si è in crisi, in collera, durante una riunione familiare, potrebbe non essere il momento adatto: affinché i nostri cari accettino, o affinché voi viviate bene la situazione, è necessaria tranquillità.

Meglio parlarne quando si sta bene, per una nuova relazione, per aver partecipato alla prima Gay Pride. La vostra energia passerà sicuramente meglio e sarete più forti per affrontare eventuali situazioni di conflitto. Per essere accettati bisogna anche imparare a educare i propri cari.

Parlare della propria omosessualità, a volte, è un lungo lavoro.

**Si ha bisogno di essere capiti rapidamente, ma i familiari, e prima di tutto i genitori, hanno bisogno anche di tempo per accettare e comprendere.**

“

“Lo amo e ho voglia di presentarlo ai miei genitori. Ho ingenuamente voglia che lo amino anche loro, come amano il compagno di mia sorella.

Non ho voglia di non dirlo; è qualcosa di importante per me.”

”



## Prepararsi alle reazioni

**Bisogna essere coscienti che rivelare e parlare della propria omosessualità, potrebbe anche scatenare “prese in giro”, preoccupazioni e rifiuto.**

Tuttavia non va sempre tutto male... le sorprese però sono spesso dietro l'angolo. Sicuramente parlarne con i genitori significa esporsi a una reazione che può essere forte.

Parlare con loro del proprio orientamento sessuale può far paura:

- paura di rompere il rapporto con loro, la complicità;
- paura di deludere, di stroncare le illusioni, i progetti, i sogni;
- paura di far loro del male (vergogna o imbarazzo nei confronti dei parenti, dei vicini, della società);
- paura che si sentano colpevoli;
- paura di essere rifiutato/a.

Contro queste paure bisogna ricordarsi che:

- un nuovo rapporto, più forte, può nascere dal confronto e dalla discussione;
- non siamo nati per realizzare i sogni dei nostri genitori, ma per realizzare i nostri;
- se i nostri genitori si sentono colpevoli o a disagio, può essere perché non hanno sufficienti informazioni a proposito dell'omosessualità e quindi potrebbero aver bisogno di un po' di tempo;
- a volte può essere necessario imporre i propri bisogni.

“

“Quando ho detto di essere lesbica, per mia madre é stato un po' duro. D'improvviso ha cominciato a farsi domande e poi a farle a me. A volte mi diceva che dovevamo parlarne. È successo così, avevamo dei momenti in cui ne parlavamo. Le dicevo: 'È una cosa nuova anche per me, non so tutto'. Ha cercato di capirmi senza giudicare.”

”

“

“Mia madre non mi ha mai insultata, mai. Non mi ha mai rifiutata, ero prima di tutto sua figlia, quindi sono rimasta la sua bambina. Avevo qualcosa di diverso e bisognava che lei lo capisse”.

Mia madre ha tirato fuori tutti gli 'ho sentito dire' sull'omosessualità e io ho risposto, punto per punto, a tutte le sue domande. Morivo dal ridere ad ogni frase che diceva, distruggevo via via le sue illusioni, le sue visioni. Le dicevo: 'Ma no, ti assicuro che non è così!'

”



## Lasciare tempo ai genitori

### **I genitori, soprattutto quando non dubitano, hanno bisogno di tempo per adattarsi alla nuova situazione.**

Per poter comprendere, devono superare il momento. Un po' di pazienza è quindi necessaria... e qualche spiegazione è utile.

La reazione può dipendere anche dalla loro storia personale, dalla fiducia e dal tipo di rapporto con i figli. Se a volte è difficile vivere una rottura, in alcuni casi può essere la sola soluzione. La distanza che può crearsi con i genitori può diventare costruttiva e, con il tempo, risolversi.

In molti casi rivelare la propria omosessualità può avvenire senza conflitti. Molte associazioni possono aiutare, consigliando alcuni passi da intraprendere e possono offrire sostegno morale nel caso in cui le cose si mettessero male o vi fosse una rottura con i familiari.

Vi ricordiamo che esiste un opuscolo di Contact Francia, pubblicato da Imbarco Immediato, dedicato ai genitori che devono affrontare l'omosessualità dei propri figli e figlie. Si intitola *I nostri figli omosessuali...*

“

“Ho detto ai miei genitori che anch'io vivevo il loro stesso calvario, che non era facile essere soli e che avrei voluto appoggiarmi a loro.

Ma non mi hanno ascoltato. Ho chiesto all'infermiera della mia scuola e mi ha dato il numero di telefono di un'associazione.”

“Mi sento molto più vicino ai miei genitori ora che sanno che sono omosessuale, rispetto a prima, quando non sapevano niente.

È completamente diverso, ora è una relazione adulto-adulto.”

“Credo che mia madre abbia paura, paura di non avere nipotini, di ritrovarsi sola, paura per la sua reputazione, paura che io non viva quello che lei ha immaginato per me.”

”



**VIVERE**

**L'omosessualità  
nel quotidiano**

Qualcuno che mi assomigli  
Pubblicazioni e associazioni  
Una sessualità diversa?  
Né obblighi, né proibizioni  
L'AIDS è sempre lì!  
Le MST anche...  
In caso di dubbio  
Accettare e rispettare l'altro



## Qualcuno che mi assomigli

**Ogni ragazza e ogni ragazzo omosessuale sente il bisogno di incontrare altre persone omosessuali per parlare, scambiare opinioni, uscire, innamorarsi.**

Uno sguardo scambiato per strada, in un bar, a scuola, può essere l'occasione di un primo contatto. Attenzione, riconoscersi tra omosessuali non è sempre facile, anche se uno sguardo fiducioso, una conversazione timida, velata da seduzione, sono buoni indizi.

Una serata con gli amici, una serata in un locale, possono essere occasioni di incontro, come pure la pratica sportiva, ricreativa o culturale.

Esistono bar, discoteche, ristoranti, negozi e librerie frequentati da gay e lesbiche.

Esistono luoghi in cui “si va per rimorchiare”, che sono noti come tali (attenzione a giardini pubblici, boschi, strade... talvolta pericolosi per gli omosessuali), saune, reti di contatto per piccoli annunci scritti, telefonici o via web.



## Pubblicazioni e associazioni



**Riviste dedicate alla vita GLBT, vendute nelle edicole o a disposizione in luoghi omosessuali (o gay friendly, posti che accolgono senza discriminazione omosessuali ed eterosessuali), informano sulle serate e sulle feste organizzate (in genere nelle grandi città).**

Esistono pubblicazioni giornalistiche e letterarie, dibattiti e decisioni politiche che riguardano l'omosessualità: le unioni civili oggi, l'uguaglianza dei diritti domani...

Esistono numerose associazioni omosessuali che possono essere di aiuto nella vita quotidiana, che sostengono la visibilità omosessuale (ossia il diritto di essere riconosciuti/e dagli altri in quanto esseri umani con uguali diritti).

Tra le azioni di queste associazioni, la più conosciuta è sicuramente la Gay Pride, che si svolge nelle grandi città di tutto il mondo.

**Alcune associazioni hanno una vocazione politica e militante, altre si impegnano nell'aiuto (salute, sostegno psicologico, aggregazione sociale e professionale), altre ancora sono più attive nel mondo dello sport o della cultura.**

**Come i luoghi gay friendly, le associazioni possono essere occasione di incontri conviviali, amichevoli e sentimentali.**



## Una sessualità diversa?

**Per i partner omosessuali, come per quelli eterosessuali, quello che conta, prima di tutto, è piacersi.**

Il desiderio fisico dell'altro costituisce la prima tappa della sessualità. La sessualità significa pure, prima o poi, il primo rapporto sessuale, che può dare piacere, che può essere un reale atto d'amore, ma che può anche, a volte, provocare disgusto.

Come per le relazioni eterosessuali, le pratiche sessuali di gay e lesbiche sono molteplici: la masturbazione solitaria o in coppia, la fellatio, il cunnilingus, la penetrazione vaginale o anale.

Quando il piacere è intenso provoca l'orgasmo, sensazione di benessere estremo. Le pratiche sessuali tra omosessuali e tra eterosessuali sono simili. Solo i partner differiscono e ognuno attribuisce alla propria sessualità il senso che preferisce.

**Ricordatevi anche che qualsiasi penetrazione esige l'uso di un profilattico e la penetrazione anale necessita di un'abbondante aggiunta di lubrificante (gel a base di acqua).**

## Né obblighi, né proibizioni



### Come nel mondo eterosessuale, alcune pratiche sono più originali: sessualità hard, sado-masochismo...

Oltre alla ricerca del piacere, l'atto sessuale può essere anche un gioco, raramente perverso: ci si può "divertire" da soli, in due o più...

Nel rispetto dell'altro, ognuno di noi vive ciò che vuole: non ci sono obblighi né proibizioni.

Se non ne abbiamo voglia, non siamo costretti a fare ciò che l'altro/a desidera, ma soprattutto non dobbiamo accettare una penetrazione non protetta. Non dobbiamo neppure forzare l'altro/a a fare quello che vogliamo, se non è esplicitamente consenziente; si tratterebbe di violenza carnale.

Una pratica sessuale, qualunque sia, non determina l'individuo, il suo genere o il suo "valore": un uomo resta un uomo e una donna resta una donna, siano essi attivi o passivi nel rapporto sessuale.

Qualunque sia la pratica sessuale, originale o no, marginale o no, necessita fiducia tra i partner. Per e in ogni circostanza si impone la prevenzione delle **Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST)** e delle **Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST)**.

## L'AIDS è sempre lì!

### Durante un rapporto sessuale è possibile trasmettere o contrarre alcune malattie.

Le MST o IST sono veicolate da un virus, un battere, più raramente da un fungo o un parassita. L'infezione da virus HIV non presenta segni visibili durante 5-10 anni, prima di dichiararsi come AIDS. Anche durante questo periodo, se il portatore di HIV non si protegge, può trasmettere il virus.

I baci, le carezze, la masturbazione reciproca, non trasmettono l'HIV. Il virus si trasmette, invece, con il sangue, lo sperma, le secrezioni vaginali e il liquido pre-spermatocico messi in contatto con una "porta d'entrata": mucose (glande, vulva, vagina, ano, bocca) o una ferita. Di conseguenza anche la fellatio e il cunnilingus possono trasmettere l'HIV e le IST. È dunque consigliato, anche in questi casi, di proteggersi e proteggere il/la partner (preservativo, preservativo femminile, astuccio in latex). Anche lo scambio di giocattoli sessuali (vibratori, dildo...) possono trasmettere l'HIV e altre malattie. Questi oggetti sono ad uso personale, e devono essere protetti da un preservativo diverso per ogni partner.

I contagi più frequenti avvengono attraverso la penetrazione anale e vaginale.

Occorre **dunque proteggersi e proteggere con un preservativo e un gel lubrificante a base di acqua**, utilizzandolo dall'inizio alla fine della penetrazione. Prima o durante il rapporto sessuale, parlare e imparare a conoscere il proprio partner permette di avere fiducia, ma solo il profilattico protegge dalle MST o IST.

## Le MST anche...

### Esistono molte altre malattie sessualmente trasmissibili.

Alcune presentano sintomi quali: arrossamento, prurito, bruciore, perdite anomale, ma la maggior parte sono asintomatiche. Questo significa che non presentano sintomi visibili e occorre dunque consultare un medico. Tra queste malattie vi sono la sifilide, la blenorragia, la gonorrea, lo human papilloma virus, la clamidia, l'herpes, ecc. Sono evitabili grazie al profilattico. I parassiti invece (ad esempio i pidocchi), possono essere trasmessi durante un rapporto sessuale, ma non possono essere evitati con l'uso del profilattico.

Per quanto riguarda le epatiti, l'epatite B è facilmente trasmissibile per via sessuale o sanguigna. L'epatite C può essere trasmessa con il sangue, e, più raramente, per via sessuale. Esistono vaccini per l'epatite B e terapie contro l'epatite B e C. Contrarre frequentemente malattie sessualmente trasmissibili rende fragili le mucose e favorisce il rischio di trasmissione dell'HIV.

Fonte: B.E.H. (Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire) et les publications de l'I.N.V.S. (Institut National de Veille Sanitaire) dont le Calendrier Vaccinal.

## In caso di dubbio

**Se avete un dubbio, non esitate a consultare un medico, anche se, la prima volta, può essere imbarazzante. Può essere un medico generico, un dermatologo, un ginecologo o un urologo.**

Attualmente nessun farmaco permette di guarire l'infezione provocata dall'HIV. La sieropositività, ossia il fatto di essere portatore del virus, senza essere malato, non si vede. Solo un test specifico permette di diagnosticarla. Al momento del test, approfittate anche per fare un bilancio delle IST. Esistono centri in cui si fanno test HIV gratuiti e anonimi, centri per le malattie veneree, linee telefoniche e associazioni di aiuto.

Esistono trattamenti d'urgenza nel caso di imprevista esposizione al rischio HIV (per esempio dimenticanza o rottura del profilattico): in questi casi bisogna recarsi **il più rapidamente** possibile al pronto soccorso e al più tardi entro le 48 ore. Ogni ora conta.

**Ma attenzione: sono terapie estremamente impegnative e a volte inefficaci!**

Infatti, a una sospetta infezione da HIV è possibile reagire immediatamente con una profilassi post-esposizione. Il trattamento si chiama PEP (Post Exposition Prophylaxis). È una terapia impegnativa, che dura quattro settimane e non è priva di effetti collaterali. **Il risultato non è garantito!**

**Per saperne di più non esitate a contattare AIUTO AIDS oppure la HOTLINE, al numero 091 923 17 17.**

*(vedi capitolo Indirizzi utili)*



## Accettare e rispettare l'altro

**In questi capitoli abbiamo scelto di soffermarci su alcune tematiche che possono essere di aiuto per vivere meglio la propria vita sentimentale e la propria sessualità.**

La comprensione e l'accettazione dell'altro sono fondamentali: il rispetto verso tutti, qualsiasi sia il sesso, il colore della pelle, la lingua, il modo di vestirsi e, naturalmente, l'orientamento sessuale.

“

“Non voglio piacere a tutti i costi ai miei genitori. Voglio essere con loro come sono normalmente. Volevano che fossi come il ragazzino che hanno sempre conosciuto. Ora lo sanno. Non è facile.”

“Non sopporto che mia madre non riesca a dire la parola omosessuale. Dice: ‘la gente come te’.”

“Se sei rifiutato dalla famiglia, non riesci a stare bene nella società. È importante che la famiglia ti stia vicino. Sono molto fiero che mia madre sia venuta alla Gay Pride, che mi abbia abbracciato e che abbia marciato un po' con me, come pure mio fratello con i miei nipotini.”

”

## LESSICO

### Le parole per dire tutto

**Bisessuale:** persona che si sente affettivamente e/o sessualmente attratta da individui del suo stesso sesso e di quello opposto.

**Coming-out:** in inglese letteralmente *venire fuori*, ossia rivelare la propria omosessualità a qualcuno.

**Gay friendly:** in inglese letteralmente *amichevole nei confronti dei gay*. Si dice di persone, associazioni, località o attività economiche (bar, discoteche, negozi, alberghi, ecc.) aperti e accoglienti nei confronti di gay, lesbiche, bisessuali e transessuali.

**Gel lubrificante a base di acqua:** prodotto utilizzato durante la penetrazione anale o vaginale, che facilita il rapporto. Il lubrificante a base di acqua non danneggia il preservativo. Ogni altro tipo di lubrificante rende porosi, e quindi inefficaci, i preservativi.

**Lesbica / gay / omosessuale:** persona che si sente affettivamente e/o sessualmente attratta da persone dello stesso sesso.

**LGBT:** oppure GLBT, è un acronimo che viene usato, come termine collettivo, per riferirsi a Lesbiche, Gay, Bisessuali, Transgender e Transessuali.

**Omofobia:** comportamento di discriminazione e/o di oppressione e/o di aggressione verbale e/o fisica verso gli omosessuali.

**Outing:** rivelare l'omosessualità di qualcuno senza il suo consenso.

**Pedofilia:** atto sessuale che un adulto impone a un bambino. La pedofilia è un crimine ed è penalmente perseguibile. Termine spesso impropriamente usato per definire l'omosessualità maschile.

**PEP:** è un acronimo (Post Exposition Prophylaxis o Profilassi Post Esposizione). Indica il trattamento farmacologico che può essere effettuato nei casi di sospetta infezione da virus HIV (vedi pagina *In caso di dubbio*).

**Profilattico / preservativo:** cappuccio di latex che, infilato sul pene in erezione, evita il contatto delle secrezioni sessuali con le mucose genitali, la bocca e l'ano. È una protezione efficace contro le IST e le MST, se viene utilizzato dall'inizio alla fine del rapporto.

**Profilattico femminile:** astuccio di latex o di poliuretano che, introdotto nella vagina, evita il contatto delle secrezioni sessuali con le mucose genitali. Protezione efficace contro le IST. Non assicura la resistenza, se usato durante una penetrazione anale.

**Prevenzione:** attività promossa da associazioni ed enti pubblici per informare sui pericoli generati da comportamenti "a rischio".

**Transgender:** persona che non si riconosce nella determinazione del proprio genere biologico (maschile o femminile) e rivendica un'identità diversa, che non vuole essere né maschile, né femminile.

**Transessuale:** persona che sente il suo corpo come non corrispondente al suo genere (femminile o maschile). Attraverso trattamenti ormonali e/o chirurgici modifica quindi il proprio fisico, adattandolo al suo sentire interiore.

**Unione Domestica Registrata:** Unione civile di coppie dello stesso sesso. L'unione comporta un impegno tra i due partner simile al matrimonio. Questa legge è in vigore in Svizzera dal 1.1.2007.



# **INDIRIZZI UTILI**

**by  
Imbarco Immediato**

**Associazioni ticinesi**

**Associazioni svizzere**

**Associazioni italiane**

**Associazioni francesi**

**Associazioni internazionali**

**Consulenza, sostegno, aiuto**

## Associazioni ticinesi

- [www.imbarcoimmediato.ch](http://www.imbarcoimmediato.ch)  
IMBARCO IMMEDIATO - Associazione gay lesbica Ticino. Promuove occasioni di incontro e crescita per tutti coloro che si confrontano con tutte le tematiche di identità sessuale.
- [www.collegati.ch](http://www.collegati.ch)  
COLLEGATI - Associazione gay lesbica Ticino. Organizza incontri, eventi e conferenze.

## Associazioni svizzere

- [www.los.ch](http://www.los.ch)  
LOS - Organizzazione Nazionale delle lesbiche svizzere.  
[francese-tedesco-italiano]
- [www.pinkcross.ch](http://www.pinkcross.ch)  
PINK CROSS - Organizzazione Nazionale dei gay svizzeri.  
[francese-tedesco]
- [www.dialogai.org](http://www.dialogai.org)  
DIALOGAI - Associazione omosessuale ginevrina.  
[francese]
- [www.360.ch](http://www.360.ch)  
360 - Associazione ginevrina. Pubblica la rivista 360° bimestrale sulla frontiera dei generi; comprende inoltre 360 Fever Polo festivo e Spazio 360 Polo sociale.  
[francese]
- [www.fels-eltern.ch](http://www.fels-eltern.ch)  
FELS - Associazione svizzera di amici e genitori di lesbiche e gay.  
[tedesco-francese]

## Associazioni italiane

- [www.arcigay.it](http://www.arcigay.it)  
ARCIGAY - Organizzazione nazionale degli omosessuali italiani.
- [www.arcilesbica.it](http://www.arcilesbica.it)  
ARCILESIBICA - Organizzazione nazionale delle lesbiche italiane.
- [www.agedo.org](http://www.agedo.org)  
AGEDO - Associazione di genitori, parenti e amici di omosessuali.
- [www.gaycomo.com](http://www.gaycomo.com)  
GAYCOMO - Il sito per la comunità GLBT comasca.
- [www.digayproject.org](http://www.digayproject.org)  
DIGAYPROJECT - Organizzazione di informazione e sensibilizzazione.
- [www.mariomieli.org](http://www.mariomieli.org)  
"MARIO MIELI" - Circolo di Cultura Omosessuale.
- [www.studylounge.it](http://www.studylounge.it)  
STUDYLOUNGE - "Social Network" italiano per studenti universitari.

## Associazioni francesi e internazionali

- [www.assocontact.org](http://www.assocontact.org)  
CONTACT - Associazione di genitori e amici di persone omosessuali. Autrice di questo opuscolo.  
[francese]
- [www.ilga.org](http://www.ilga.org)  
ILGA - Associazione internazionale che riunisce gruppi nazionali e regionali impegnati a ottenere uguali diritti per le persone LGBT.  
[inglese-francese-portoghese-spagnolo]

*In ognuno di questi siti è disponibile una sezione "link" molto esaustiva.*



## Consulenza, sostegno, aiuto

### SVIZZERA

- [www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)  
Sito di consulenza online per giovani a cura di Aiuto Aids Svizzero che permette di porre domande in forma anonima, ottenendo risposta entro 72 ore.  
[francese-tedesco-italiano]
- [www.rainbowgirls.ch](http://www.rainbowgirls.ch)  
Sito di consulenza online per giovani donne lesbiche e bisessuali. Permette di porre anonimamente ogni tipo di domanda. La risposta è garantita entro una settimana.  
[tedesco-italiano]
- [www.rainbowline.ch](http://www.rainbowline.ch)  
RAINBOWLINE - Progetto associativo romando, che propone anche una linea telefonica di consulenza e aiuto.  
[francese-tedesco-italiano-inglese]
- [www.esserese stessi.com](http://www.esserese stessi.com)  
Sito di informazione ideato per giovani omosessuali e per le persone che li circondano.
- [www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)  
RADIX - Associazione svizzero-italiana di promozione della salute e prevenzione delle dipendenze.

### AIDS

- [www.aids.ch](http://www.aids.ch)  
Associazione di aiuto per le persone confrontate all'HIV e ai loro famigliari.  
[francese-tedesco-italiano]
- **Aiuto aids Ticino**  
Via Bagutti 2  
6900 Lugano  
091 923 80 40
- **Hotline e consulenza anonima**  
091 923 17 17
- **Test HIV anonimi**  
Ospedale Civico di Lugano,  
Ambulatorio malattie infettive  
tel. 091 811 60 21

### ITALIA

- [www.aiutogay.it](http://www.aiutogay.it)  
AIUTOGAY - Centro di orientamento omosessuale. Istituto di Gay Counseling.
- [www.linealesbica.it](http://www.linealesbica.it)  
LINEA LESBICA AMICA - Consulenza e auto-aiuto online.
- [www.lila.it](http://www.lila.it)  
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO L'AIDS - Federazione di associazioni e gruppi di volontariato composti da persone sieropositive e non.

### *Altre pubblicazioni*

Edizioni by Imbarco Immediato

Associazione Contact Francia

#### *I nostri figli omosessuali...*

Guida concepita per i genitori che devono affrontare l'omosessualità dei propri figli e figlie. Scritta da genitori per genitori, affronta le tematiche più importanti, come la paura, il rifiuto, la vergogna, l'accettazione, il dialogo. Temi che i genitori devono gestire durante tutto il percorso di assunzione dell'omosessualità di un figlio o di una figlia.

Donatella Zappa

#### *Tutto quello che si deve sapere...*

##### *prima di dire "Sì"!*

È una guida per le persone che desiderano realizzare un'unione domestica registrata. Uno strumento che prende in considerazione tutte le implicazioni e gli aspetti legali di un'unione registrata e aiuta quindi a fare una scelta ponderata e consapevole.

Fabiola Huber e Ursa Leemann

#### *Lesbiche con figli*

Un testo articolato che affronta tutti i temi e i problemi legali connessi alla situazione di lesbiche che vivono con i propri figli, con i figli di una delle partner o che desiderano avere un figlio.

Martha Mailfert

#### *Omosessualità e genitorialità*

È una analisi sociologica che affronta i diversi significati della famiglia omogenitoriale, definendo le domande di fondo che i nuovi modelli familiari inevitabilmente pongono alla società nel suo insieme. Strumento di confronto per le famiglie omogenitoriali, per l'intera comunità omosessuale e per le figure professionali che lavorano nell'ambito della famiglia e dei minori.

## Imbarco Immediato

**Perché?** Imbarco Immediato nasce dall'entusiasmo di un gruppo di amici che desiderano creare spazi di incontro per coloro che oggi si sentono omo-bi-trans-etero-sessuali e percorrere un cammino verso la dimensione sessuale e affettiva di ognuno, qualunque essa sia.

**Cosa fa?** L'associazione Imbarco Immediato vuole:

- pensare e organizzare occasioni di incontro per tutta la comunità omo-bi-trans-etero-sessuale della Svizzera italiana;
- creare eventi e movimenti per promuovere la piena dignità di ogni persona, nel proprio percorso affettivo, emotivo e sessuale.

**Dove va?** Imbarco Immediato è in viaggio verso ogni diritto conquistato e da conquistare. È in viaggio verso una sessualità e un'affettività libera da schemi, etichette e definizioni troppo strette per chi desidera volare.

Finito di stampare nel mese di ottobre 2007  
da "Fondazione Diamante - Laboratorio Appunti"  
CH - 6500 Bellinzona