



Azione Gay e Lesbica

Guida pratica per giovani Gay

RISTAMPA RIVEDUTA E (IN PARTE) CORRETTA ALL'INTERNO DEL PROGETTO " Sconfiggere il pregiudizio, prevenire la violenza " COFINANZIATO DAL COMUNE DI FIRENZE -DIREZIONE SICUREZZA SOCIALE

FREEDOM E' STATO PUBBLICATO NEL 1999 NELL'AMBITO DELL'INIZIATIVA DAPHNE "Chi sono quella ragazza, quel ragazzo...2" CON IL CONTRIBUTO DELLA COMMISSIONE EUROPEA E COFINANZIATO DA:

Regione Toscana - Provincia di Firenze - Comune di Firenze - ASL n.10 di Firenze - Comune di Campi Bisenzio - Comune di Lastra a Signa - Arci Nuova Associazione Provinciale di Firenze - Compagnia Pupi e Fresedde di Firenze - Arci Nuova Associazione Provinciale di Brescia - Circolo Culturale Maurice di Torino - Pianeta Viola di Brescia

Introduzione

Ci sono vari motivi per cui, forse, hai cominciato a sfogliare questo manuale di autodifesa gay: forse sei semplicemente curioso, forse hai un amico gay e cerchi di capire qualcosa in più, forse pensi / credi / temi / senti, che anche tu puoi essere gay, hai cominciato a renderti conto di quello che provi, dei tuoi sentimenti, della tua sessualità e sei disorientato....

In quest'ultimo caso la prima cosa da dire è:

calma e sangue freddo, se sei gay sicuramente non sei il solo, non sei l'unico gay al mondo, siamo dappertutto.



Cominciamo a chiarire subito dei concetti di base...

L'essere gay è solo uno dei molteplici aspetti della tua personalità; infatti riguarda l'ambito del tuo orientamento sessuale, che a sua volta rientra tra le varie componenti della tua IDENTITA' SESSUALE.

Cerchiamo di fare un po' di ordine.

Le componenti dell'identità sessuale sono:

1) IL SESSO BIOLOGICO:

L'appartenenza biologica al sesso maschile o femminile determinata dai cromosomi sessuali ; in pratica significa l'essere nati maschio o femmina.

2) L'IDENTITÀ DI GENERE:

L'identificazione di ogni persona come appartenente o non appartenente al genere corrispondente al proprio sesso biologico. Nel

primo caso si parla di *IDENTITA' MASCHILE* (uomini che si identificano nel loro sesso biologico) e di *IDENTITA' FEMMINILE* (donne che si identificano nel loro sesso biologico).

Nel secondo caso si parla di *IDENTITA' TRANSESSUALE*: Transessuale, è chi, pur essendo nato biologicamente maschio o femmina, si sente appartenente al sesso opposto. La transessualità riguarda sia maschi che si sentono appartenenti al genere femminile sia femmine che si sentono appartenenti al genere maschile.

IDENTITA' TRANSGENDER: Transgender, è chi, non si sente di appartenere esclusivamente al genere maschile o femminile e che quindi sceglie di "attraversare" la linea di divisione tra i generi.

3) RUOLO DI GENERE:

E' l'insieme delle aspettative e dei ruoli su come gli uomini e le donne si debbano comportare in una data cultura e in un dato periodo storico. Si tratta in pratica delle caratteristiche culturalmente associate agli uomini e alle donne; è infatti sulla base delle norme socio/culturali che ci si aspetta che i maschi agiscano in modi percepiti come maschili e le femmine in modi percepiti come femminili.

4) ORIENTAMENTO SESSUALE:

FINALMENTE SIAMO ARRIVATI AL DUNQUE!

Omosessualità. Gay e Lesbiche

E' di orientamento omosessuale chi (uomo o donna) si innamora e desidera avere rapporti sessuali con persone del suo stesso sesso. Con la parola gay si indica un uomo attratto

da altri uomini, con la parola lesbica si indica una donna attratta da altre donne. Gay e lesbiche si identificano nel loro sesso biologico: i gay sono uomini e si sentono uomini, le lesbiche sono donne e si sentono donne.

Eterosessualità

E' di orientamento eterosessuale chi (uomo o donna) si innamora e desidera avere rapporti sessuali con persone di sesso diverso dal proprio. Uomo eterosessuale indica l'uomo attratto dalle donne, donna eterosessuale indica la donna attratta dagli uomini.

Le persone eterosessuali, poiché costituiscono la maggioranza della popolazione, spesso vengono arbitrariamente dette normali.

Bisessualità

Sono bisessuali coloro che, uomini o donne,

si sentono attratti, sia in fasi alterne che in modo continuativo, dagli uomini e dalle donne.

Beh, queste sono delle definizioni da enciclopedia, lo sappiamo.

Probabilmente in questo momento sei spaesato, confuso, e in questo gioco di definizioni non sai dove metterti, non vuoi metterti da nessuna parte, non capisci perché mai dovresti.

Comunque sia, non avere fretta, prenditi tutto il tempo che ti serve.

Quando si parla della gente, dei sentimenti, della sessualità, è molto difficile dare schemi sicuri, regole valide per tutti.

Alcuni gay dicono che si sono sempre sentiti "differenti" dagli altri, sin da piccoli, altri si sono accorti del loro orientamento sessuale quando erano adolescenti, altri quando erano

adulti, magari dopo esperienze e relazioni eterosessuali. Lasciati andare alle tue sensazioni, ai tuoi sentimenti, alle tue attrazioni, per aiutarti a capire chi sei.

Comunque ricordati sempre di essere sincero con te stesso, fino in fondo.

E' l'unico modo che hai per conoscerti davvero, e costruirti una vita libera.

Ritorniamo al discorso di prima...

Se ti stai scoprendo gay ricordati che:

Non sei l'unico gay al mondo

Probabilmente non conosci nessun altro gay, o conosci soltanto (per sentito dire) personaggi famosi del cinema, della musica, della televisione. Forse gli uomini gay che per caso hai conosciuto non ti sono piaciuti per niente, ti sembrano lontanissimi da te, dalla tua vita di ogni giorno, hai avuto paura di assomigliare a loro, o ti sono sembrati extraterrestri.

D'altronde viviamo in uno strano periodo, da una parte lo spazio per la libertà e la felicità di gay, lesbiche, bisessuali e transessuali si allarga sempre più, dall'altra si continuano a sentire i soliti vecchi discorsi, le vecchie barzellette, le vecchie bugie di chi non ne sa niente e continua a ripetere le stesse scemenze.

E' un momento di passaggio, di cambiamento, però in questo momento vivono **tutti i tipi**

possibili di gay, con tutte le possibili differenze fra di loro, come succede con glieterosessuali, come succede con **tutte le persone**.

Esistono gay insegnanti, camerieri, infermieri, anestesisti, stilisti di moda, calciatori, ragionieri, programmatori, allevatori di struzzi, poliziotti, disc-jockey, impiegati di banca, baristi, fiorai, istruttori sportivi, militari di carriera, disegnatori di fumetti, fotografi, professori universitari, studenti, disoccupati, consegna pizze, attori, cuochi, assistenti di volo, parrucchieri, idraulici, interpreti, psicologi... Esistono gay simpatici, stronzi, invidiosi, generosi, fedelissimi, imbranati, eleganti, distratti, intellettuali, cacciaroni, amichevoli, introversi, romantici,

sbrigativi, golosi, mistici, creativi, noiosi, sensuali, freddini, volgari, fanatici della musica pop, del tennis, del computer, delle gite in montagna, di Mina, della musica HIP-HOP, del principe azzurro, dei culturisti, del "ragazzo della porta accanto", del calciatore della pubblicità, dei tipi tosti, degli uomini incravattati...

Ci sono gay bianchi, neri, orientali, esquimesi, berberi, indios, ainu, hawaiani...

Ci sono gay in Basilicata, in California, sulle Alpi, vicino al Lago Trasimeno, a Londra, Amsterdam, Ancona e Tokyo.

Anche nella tua città, anche molto vicino a casa tua.



Un po' di gay, lesbiche e bisessuali famosi. Fuori i nomi.

ALESSANDRO MAGNO (IMPERATORE), PEDRO ALMODÒVAR (REGISTA), JOAN BAEZ (CANTAUTRICE), JOSEPHINE BAKER (CANTANTE E VEDETTE), JAMES BALDWIN (SCRITTORE), DAVID BOWIE (MUSICISTA), LORD BYRON (POETA), CARAVAGGIO (PITTORE), GIULIO CESARE (IMPERATORE), TRACY CHAPMAN (CANTANTE), JEAN COCTEAU (SCRITTORE), JAMES DEAN (ATTORE), DOLCE E GABBANA (STILISTI), COLETTE (SCRITTRICE), VIOLETTE LEDUC (SCRITTRICE), EISENSTEIN (REGISTA), MELISSA ETHERIDGE (MUSICISTA), RUPERT EVERETT (ATTORE), FASSBINDER (REGISTA), E.M. FORSTER (SCRITTORE), FEDERICO IL GRANDE (IMPERATORE), JEAN-PAUL GAUTIER (STILISTA), ALLEN GINSBERG (POETA), BRUCE HAYES (ATLETA OLIMPICO), SKIN (CANTANTE DEGLI SKUNK ANANSIE), LEO GULLOTTA (ATTORE), HENRY JAMES (SCRITTORE), ELTON JOHN (MUSICISTA), DEREK JARMAN (REGISTA), FRIDA KAHLO (PITTRICE), BOY GEORGE (MUSICISTA), KAVAFIS (POETA), K.D. LANG (CANTANTE), LEONARDO DA VINCI (ARTISTA E SCIENZIATO), FEDERICO GARCIA LORCA (POETA), GREG LOUGANIS (ATLETA OLIMPICO), MARC ALMOND (MUSICISTA), MICHELANGELO (ARTISTA), YUKIO MISHIMA (SCRITTORE), GIANNA NANNINI (MUSICISTA),

MARTINA NAVRATILOVA (TENNISTA), PIER PAOLO PASOLINI (SCRITTORE E REGISTA), PET SHOP BOYS (MUSICISTI), RIVER PHOENIX (ATTORE), PLATONE (FILOSOFO), MARCEL PROUST (SCRITTORE), LOU REED (MUSICISTA), ARTHUR RIMBAUD (POETA), RU PAUL (SUPERMODEL), SAFFO (POETESSA), WILLIAM SHAKESPEARE (SCRITTORE), GUS VAN SANT (REGISTA), BRETT SHAPIRO (GIORNALISTA), FRANZ SCHUBERT (COMPOSITORE), BESSIE SMITH (CANTANTE BLUES), SOCRATE (FILOSOFO), GIANNI VATTIMO (FILOSOFO), JIMMY SOMMerville (CANTANTE), GERTRUD STEIN (SCRITTRICE), PETER CHAIKOVSKY (COMPOSITORE), PIER VITTORIO TONDELLI (SCRITTORE), NIKI VENDOLA (POLITICO), PAUL VERLAINE (POETA), GORE VIDAL (SCRITTORE), JUSTUS VON LIEBIG (CHIMICO, INVENTORE DEL DADO DA BRODO OMONIMO), ANDY WARHOL (ARTISTA), WALT WHITMAN (SCRITTORE), TENNESSEE WILLIAMS (SCRITTORE), ALESSANDRO GOLINELLI (SCRITTORE), VIRGINIA WOOLF (SCRITTRICE), OSCAR WILDE (SCRITTORE), MICK JAGGER (MUSICISTA), WU (IMPERATORE CINESE), TAMARA DE LEMPICKA (PITTRICE), SANDRO PENNA (POETA), LUCHINO VISCONTI (REGISTA) ECC.ECC.....

Chiaramente, se non conosci nessun altro gay, a questo punto ti arrabbierai moltissimo.

DOVE CAVOLO SONO TUTTI QUESTI GAY CHE NON VEDO? ti dirai.

Questo è il problema, l'orientamento sessuale è invisibile. **Per tanta gente, per troppa, sono visibili soltanto i cliché sull'omosessualità.**

CHE COSA VUOL DIRE?

Vuol dire che in questo strano momento di passaggio esistono ancora, per la gente, per la Tv, dei cliché, degli stereotipi, delle idee fisse. Ci si immagina che i gay siano tutti uomini molto effeminati, con gesti molli, la voce acuta ecc.ecc. Ovviamente esistono molti gay simili a questa idea "precotta", così come esistono molti altri che non lo sono.

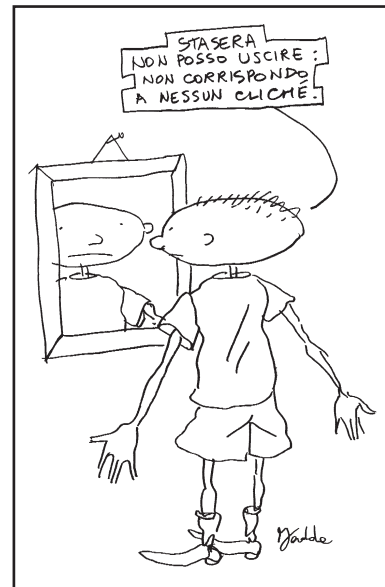
Forse anche tu assomigli all'idea "precotta" di gay, forse sei completamente diverso. Gli atteggiamenti cambiano, gli stili cambiano, forse anche le idee precotte stanno diventando sempre più varie, e quindi sono più vicine alla realtà, che è più varia. Forse, se tu assomigli all'idea precotta di gay, e sei quindi riconoscibile, la tua vita è più difficile, perché sei più esposto al pregiudizio, alla ironia o all'aggressività di chi **continua ad avere stupidi pregiudizi.**

Cerca di fregartene. Se ti prendono in giro, se raccontano stronzate, non ci pensare. Non stanno parlando di te, di quello che sei veramente, ma di un'idea che gli è stata messa in testa, di una "figura" che non ti somiglia, che non ha nessuna delle tue qualità, nessuna delle tue aspirazioni, nessuna delle tue capacità. Forse, se non

assomigli neanche un po' all'idea precotta di gay, ti senti però, sempre in tensione, perché hai paura di assomigliare anche solo per un momento a questo cliché, e di essere riconoscibile, riconosciuto. Cerca di fregartene. La gente è molto meno interessata al Tuo orientamento sessuale di quanto non lo sia TU. Un gesto, una parola, un'inezia forse per te diventano importantissimi, ma per gli altri, presi sempre dai loro affari, dalle loro occupazioni, non sono niente che valga la pena ricordare.

Comunque, anche se adesso tutto questo ti può sembrare enormemente importante, in realtà, a lungo termine, non lo è.

La cosa più importante è che tu riesca a costruirti una vita autonoma e che tu cominci a conoscere altri gay.



Movimento politico gay e lesbico

Tornando a parlare di gay e lesbiche visibili dobbiamo però ricordare una cosa molto importante.

Esistono tanti gay e lesbiche, che forse non vedrai spesso in televisione, e su cui non si fanno spesso film o articoli di giornale, che lavorano con la loro **VISIBILITÀ** per migliorare la qualità della vita di tutti noi. Sono tutti i gay e le lesbiche che fanno parte del **MOVIMENTO POLITICO GAY E LESBICO**. Forse ti capiterà di vedere in giro dei banchini che distribuiscono materiale informativo, giornali, opuscoli, preservativi, volantini... Forse ti sarà capitato di vedere qualche fotografia di manifestazioni gay e lesbiche, o avrai visto in giro i simboli del movimento: **il triangolo rosa**, per ricordare il simbolo che i Nazisti cucivano sulle casacche degli omosessuali internati

nei campi di concentramento, mentre agli ebrei si cuciva la stella gialla, ai detenuti politici il triangolo rosso ecc.ecc., oppure **la bandiera arcobaleno dell'orgoglio**, per rappresentare la bella e pacifica convivenza di tutte le differenze, il rosso accanto al giallo accanto al verde accanto al blu....

Il Movimento Gay e Lesbico si impegna per combattere tutti i pregiudizi contro l'omosessualità, per lottare contro tutte le discriminazioni che possiamo subire in quanto gay o lesbiche.

Il Movimento Gay e Lesbico Internazionale è nato nel 1969 a New York, in un bar, lo Stonewall Inn. Questo locale era frequentato abitualmente da gay e lesbiche, e purtroppo regolarmente anche dalla polizia newyorkese, che arrivava là per schedare i clienti, arrestare

le coppie dello stesso sesso che ballavano insieme ecc.ecc. Un giorno, il 28 giugno i clienti del bar si sono ribellati ai soprusi di questa polizia razzista, sono andati in strada (Christopher Street) e hanno manifestato tutta la loro rabbia per tutte le discriminazioni e le violenze subite. Sono arrivati a dare una mano ai gay e alle lesbiche dello Stonewall gruppi di attivisti per i diritti civili, le Pantere Nere, gruppi di femministe ecc..

Da allora, ogni 28 giugno, nelle più grandi città d'America e d'Europa si celebra il Gay and Lesbian Pride Day, il Giorno dell'orgoglio gay e lesbico. Orgoglio, non perché siamo meglio degli altri, ma perché abbiamo gli stessi diritti e la stessa dignità di tutti gli altri, e lo rivendichiamo.

La gente, purtroppo, sa ancora troppo poco di che cosa è l'omosessualità, continua



a ripetere vecchie cazzate, a chiamare l'omosessualità una malattia, una anormalità, una "scelta immorale".

In realtà **ESSERE OMOSESSUALE È SANO, NATURALE E MORALE COME ESSERE ETEROSESSUALE.**

Nessuno sa esattamente come venga determinato l'orientamento sessuale, etero o gay, molti pensano che l'orientamento sessuale personale derivi da una combinazione di cause genetiche, biologiche e ambientali, come ogni altro elemento della personalità.

L'omosessualità non esiste solo tra gli esseri umani, ma praticamente in tutte le specie animali che sono state studiate in modo approfondito; fa parte della natura quanto l'eterosessualità. La American Psychiatric Association ha dichiarato nel 1973 che l'omosessualità non è né un disagio né un disordine mentale, e anche l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS), negli anni

'90, ha stabilito che l'omosessualità non è una malattia. Scienziati, psicologi, psichiatri e tanta altra gente capiscono che l'omosessualità non è uno stile di vita che viene scelto. L'orientamento sessuale è una parte di noi che non è possibile scegliere, la scelta sta nel volerlo vivere positivamente.

Le leggi e l'omosessualità

L'atteggiamento degli stati nei confronti dell'omosessualità è molto variabile: si passa da stati in cui chi nasce gay rischia di essere condannato a morte a stati in cui il diritto di vivere in modo libero il proprio orientamento sessuale è affermato da leggi che vietano la discriminazione delle persone omosessuali.

Per comodità si possono suddividere, rispetto

alla discriminazione, gli atteggiamenti degli stati:

- 1_ Stati in cui l'omosessualità è punita con la morte o con pene corporali;
- 2_ Stati in cui l'omosessualità è punita con il carcere;
- 3_ Stati che hanno un'età del consenso¹ è maggiore per le persone omosessuali;
- 4_ Stati che non hanno leggi né contro né a favore dell'omosessualità;
- 5_ Stati che hanno leggi contro la discriminazione delle persone omosessuali, in alcuni casi addirittura nella costituzione.

L'Italia, fino a poco tempo fa, rientrava nel quarto gruppo: l'omosessualità non era citata nella legge né in negativo, né in positivo.

¹ L'età del consenso è l'età oltre la quale è possibile avere rapporti sessuali

Purtroppo, con l'introduzione della legge sulla procreazione assistita, si è introdotto una discriminazione per le donne lesbiche, a cui è vietata espressamente l'inseminazione artificiale.

E' interessante vedere anche l'atteggiamento degli stati rispetto al riconoscimento delle coppie omosessuali. Limitandoci all'Europa, si può vedere che l'Italia si trova tra gli ultimi stati a non riconoscerle, in compagnia della Grecia e di alcuni stati dell'ex blocco sovietico.

Come conoscere altri gay?

L'unico modo che ha un gay per vivere positivamente il suo orientamento sessuale è...

CONOSCERE ALTRI GAY.

Da dove si comincia? Le possibilità sono varie...

Uno dei posti migliori per conoscere altri gay è un gruppo di sostegno. Contatta (per telefono, non essere timido, tutti ci sono passati, tutti sono abituati) il gruppo o l'associazione gay più vicina a casa tua, per trovare altri gruppi giovanili, o per avere informazioni su modi differenti per incontrare altri giovani. Parlare con ragazzi che stanno affrontando situazioni simili è il modo migliore per rompere il ghiaccio, incontrare nuovi amici, sentirsi a proprio agio con se stessi.

Ci sono diversi tipi di gruppi gay. Alcuni sono

gruppi di sostegno dove si parla di quello che sta succedendo nella tua vita, o di temi gay, bisessuali, lesbici.

Altri sono gruppi di socializzazione, costruiti perché i giovani possano conoscersi fra di loro. Ci sono anche gruppi politici che si concentrano sull'informazione popolare su temi gay, o per promuovere cambiamenti sociali. Se ti è possibile scegliere, cerca il gruppo migliore per te, restaci un po' fino a quando non decidi se è la situazione giusta.

NON AVERE PAURA DI ESSERE UN INTRUSO O UN ROMPISCATOLE, queste associazioni sono state concepite proprio per essere utili anche a TE.

Con amici gay conosciuti in questi gruppi sarà anche più facile decidersi in futuro (quando ci sarà la possibilità di muoversi in modo indipendente) a frequentare bar e discoteche

dove vanno molti altri gay, e che esistono in quasi tutte le città più grandi. Oppure, se bar e discoteche non ti interessano, potrai trovare persone con interessi simili ai tuoi, e che in più condividono con te il tuo orientamento sessuale e quindi tantissime altre esperienze, e che quindi potranno capire tante paure, insicurezze, fantasie, desideri che fino ad ora non riuscivi a raccontare a nessuno.

Una delle cose più sorprendenti, quando si cominciano a frequentare altri gay, possibilmente coetanei, è scoprire che tantissime esperienze vissute, tantissime caratteristiche che credevamo solo nostre in realtà sono condivise da tanti altri.

E' una situazione strana, è un po' come tornare "a casa".

E allo stesso tempo sei obbligato a riconoscere che persone che hanno il tuo

stesso orientamento sessuale, altri gay, in realtà sono molto differenti da te, per tante altre cose.

E' questo che rende la "**vita gay**" varia e interessante.

Se vicino a dove abiti non esiste nessuna associazione, nessun gruppo, nessun locale allora, con tanta pazienza, dovrai darti da fare un po' di più, ma comunque è sempre possibile contattare altri gay, dappertutto. Quasi dappertutto esistono giornali che riportano gratuitamente annunci personali, a cui le persone possono rispondere tramite "fermo posta". (Telefona alle Poste, o ad un'associazione gay, per informarti su come funziona).

Con gli annunci potrai contattare varie persone, però un po' di tutti i tipi, quindi è necessaria un po' di attenzione. Se ti capita

di contattare per annuncio dei coetanei puoi essere più rilassato, ma con persone più grandi può servire un po' di **CAUTELA**: Attenzione, non stiamo dicendo che i gay più grandi siano pericolosi, però bisogna riconoscere obiettivamente che in questo modo è possibile incontrare una persona che ha già esperienze di rapporti e che ha esigenze diverse dalle tue in quel momento, se in quel momento, quello che cerchi è principalmente un confronto paritario. Se hai a disposizione un computer allacciato ad Internet puoi cominciare a "navigare" in siti gay, leggere, informarti e magari intervenire in qualche lista di discussione gay, o puoi semplicemente "chiacchierare" in una chat-line.

Anche là si ripetono le situazioni degli annunci, ma con una comodità ed una velocità che le poste, ahinoi, non hanno.

Sicuramente anche dove abiti esistono altri gay, ed è probabile anche che esista un gruppo di amici gay che però non ha la forma di una associazione. Forse queste persone si sono conosciute fra di loro frequentando gruppi o locali in una città grande vicina, se ti è possibile prova anche tu a fare qualche giro "in città", può darsi che anche a te riesca di entrare in questi giri, o di formarne addirittura uno nuovo da zero. Se devi fare delle scelte per il lavoro o per lo studio, con la possibilità di trasferirti in una città diversa, considera sempre anche questo elemento, se nelle differenti città esistono o meno associazioni e/o locali gay.

Dirlo, non dirlo, dirlo a chi? Perché dirlo?

Quando ci si scopre gay, di solito, si dà inizio a tutta una serie di attività in parallelo. Da una parte si cerca di capire veramente cosa vogliamo, dall'altra si cominciano a cercare altri gay con cui confrontarci, dall'altra ci troviamo a dover gestire questa nostra "*scoperta*" con le persone che ci sono più vicine, gli amici, la famiglia ecc..

Tutti noi abbiamo paura di non essere accettati dagli altri, da persone con cui abbiamo sempre condiviso la nostra vita, temiamo di essere rifiutati per quello che siamo.

In questo strano momento di passaggio, anche se si parla sempre di più di gay e lesbiche in TV, al cinema ecc., nella vita quotidiana si continua a immaginare che tutte le persone con cui veniamo veramente a contatto siano eterosessuali.

Questo, per un gay, può essere molto stressante, specialmente quando ad un gay giovane si fanno domande che mettono in imbarazzo, come "Ce l'hai la ragazza?" "Che cosa aspetti?" "Quante ragazze ti sei fatto?" "Ti piace quella?" "Quando ti sposi?" ecc.

Il pregiudizio sugli omosessuali, anche se sta diminuendo, continua ad essere molto forte, specialmente in ambienti dove non esistono molti gay e lesbiche visibili e sereni.

La società sta cambiando, tanti eterosessuali si sono esposti per difendere i loro amici, amiche, fratelli, sorelle, figli e figlie gay e lesbiche, eppure il pregiudizio non è sparito. Quindi puoi essere sicuro che, se ti esponi come gay, alcune persone ti accetteranno subito o quasi subito, altre ti accetteranno solo dopo molte difficoltà, altre saranno molto combattute, altre non ti accetteranno.

Anche qua bisogna ricordare che non esistono regole.

La cosa più importante, in questo momento, è che tu lavori per il tuo benessere, **per riuscire a stare bene con te stesso**. Forse per te è molto importante condividere la tua storia, la tua vita, la tua scoperta del tuo orientamento omosessuale con altre persone.

Forse per te in questo momento non è importante, ed è invece molto più importante costruirti un giro di amicizie e conoscenze gay.

Solo tu puoi decidere cosa è meglio per te. Cerca però sempre di proteggerti, con un poco di furbizia.

Evita di parlare di te "a caso", con persone che pensi possano giudicarti, o che potrebbero essere "omofobiche" (che odiano i gay così, per partito preso). Prima di esporti

direttamente cerca di vedere quale può essere la reazione delle persone su questo argomento "in generale".

Puoi dare inizio ad una chiacchierata su qualche personaggio famoso gay o lesbica, puoi parlare di una trasmissione televisiva sui gay, raccontare di un ragazzo che è stato buttato fuori di casa perché si è scoperto che era gay ecc.

Le risposte che gli altri ti possono dare, non riguardano direttamente te, e quindi vanno interpretate con cautela, vanno prese un po' con le molle. Qualcuno può, a parole, dimostrarsi molto tollerante in generale, ma reagire in modo diverso se salta fuori che la questione omosessuale riguarda TE.

Qualcuno può dimostrarsi, in generale, intollerante e pieno di pregiudizi, ma reagire meno duramente se capisce che l'omosessualità riguarda TE, che sei una

persona ben precisa, e a cui vuole bene da tanto tempo. Metti sempre comunque in conto il fattore "sorpresa", specialmente se non assomigli all'idea precotta che tanti hanno del "gay da telefilm".

Le persone che ti sono vicine di solito non sono preparate ad affrontare il tema "omosessualità", così come non sei stato preparato TU alla possibilità di essere gay.

Si tratta di una sorpresa per tutti, dentro una cultura che continua a considerare possibile, nella vita media, solo l'eterosessualità.

Sicuramente Tu devi fare il grosso del lavoro, perché stai affrontando la questione direttamente, dentro di te, ma anche gli altri devono compiere uno sforzo.

Se ti è possibile cerca di capire anche le loro difficoltà, e considera sempre che le persone cambiano, che l'odio per l'omosessualità è il risultato di una cultura sbagliata, di

un'educazione sbagliata, e che la cultura e l'educazione si possono trasformare:

in realtà l'odio e il pregiudizio per gli omosessuali nascono da un equivoco, nascono dalla mancanza di informazioni. Datti tempo, ma dallo anche agli altri, se ti vuoi esporre con loro. Considera anche un altro fattore...

LA GENTE CHIACCHIERA.

Non tutti sono molto bravi a tenere un segreto, quindi quando ti esponi cerca di farlo con persone che hai messo prima un po' alla prova, se non vuoi che la storia del tuo essere gay diventi di dominio pubblico. Se davvero non ce la fai all'idea che altri sappiano di te puoi aspettare, confidarti con un amico che abita lontano, in un'altra città, per non farlo sapere per caso al tuo giro.

PENSA SEMPRE PERÒ PRIMA A TE STESSO, NE HAI IL DIRITTO. NON DICHIARARTI, SOLO PERCHÉ

QUALCUNO HA DETTO CHE È GIUSTO COSÌ; HAI DIRITTO, ANCHE AD AVERE PAURA, HAI DIRITTO A FARTI UN SACCO DI "FILM IN TESTA": TUTTO QUESTO FA PARTE DI UN MOMENTO MOLTO SPECIALE DELLA TUA VITA, È GIUSTO CHE TU LO FACCIA CON CALMA. In genere possiamo dire che con il tempo la situazione migliora sempre.

Possiamo dire, per fare dei discorsi molto in generale, che più giovane sei e più è difficile "VENIRE FUORI", ma prima comincerai a viverti, prima potrai trovare il tuo equilibrio. Certo, tutto dipende molto dall'ambiente in cui ti trovi.

E la scuola?

Quasi sempre la scuola non è solo il posto dove si studia, ma è anche il posto dove ci passa la maggior parte del tempo dove si gettano le basi per amicizie importanti, dove ci si crea a propria vita sociale.

E' anche uno spazio dove veniamo gettati "allo sbaraglio": non scegliamo le persone con cui passeremo gran parte del nostro tempo, che vedremo (quasi) tutte le mattine.....

In Italia la scuola è anche un posto dove, purtroppo, di omosessualità non si parla quasi mai, e questo contribuisce a tenerci indietro rispetto ad altri paesi europei.

Un po' per ignoranza e un po' per cattiva intenzione si censura l'omosessualità quando si parla di storia, di letteratura, di storia dell'arte... A volte le uniche ore in cui è possibile parlare di sessualità (e omosessualità) sono le ore di "religione",

anche se spesso se ne parla partendo da una mentalità estremamente tradizionale e conservatrice. Il rapporto con gli altri, con il gruppo, può essere molto difficile per un giovane gay che sta scoprendo il suo orientamento sessuale.

Il "**GRUPPO DEI RAGAZZI**" può essere spesso un ambiente molto duro per un giovane gay: i ragazzi che crescono sono di frequente molto conformisti, molto spaventati da ogni differenza e a volte anche aggressivi contro chi, per un qualunque motivo, sembra a loro "differente".

Le ragazze sono spesso più sciolte, più rilassate: non devono dimostrare a nessuno di essere "**DELLE VERE FEMMINE**", mentre i ragazzi si sentono qualche volta obbligati, anche con la violenza, a dover dimostrare di essere... "**DEI VERI MASCHI**". In realtà, specialmente durante la crescita, l'identità maschile è

spesso una identità in crisi, piena di paure, di un forte senso di "inadeguatezza", e questo può diventare brutalità, specialmente in un gruppo solo di ragazzi. Nei gruppi di amici "misti", con ragazzi e ragazze, l'atmosfera è completamente differente, e in generale molto più accogliente per un giovane gay.

Quasi sicuramente a scuola, forse anche nella tua classe, esistono altri omosessuali, con cui potresti "*allearti*". Se sei abbastanza fortunato da trovare un amico gay o un'amica lesbica la tua vita sarà incredibilmente più facile, ma comunque la cosa più importante è costruirsi un gruppo di riferimento di persone intelligenti e libere, che sanno accettare gli altri per quello che sono veramente, per le loro qualità individuali, e non rispetto a dei modelli vecchi e sorpassati che però l'educazione continua a tramandare.

E' sempre difficile fare discorsi in generale,

tutto dipende dall'età, dal tipo di scuola, dal caso...

I ragazzi che si dichiarano durante le scuole medie di solito passano un periodo veramente difficile. Venire fuori alle superiori può essere ugualmente difficile, dipende anche dal tipo di scuola. A volte nelle scuole è possibile trovare dei "sottogruppi" con una mentalità più simile, e costruirsi così uno "spazio sicuro", una "nicchia di tolleranza". Dentro la scuola ci possono essere dei gruppi di lavoro, di attività extrascolastica, più accoglienti per un giovane gay:

PENSIAMO A GRUPPI DI TEATRO O MUSICALI....

All'università, e nel mondo del lavoro, la gente coltiva le proprie amicizie tra persone affini, che hanno qualcosa in comune.

All'università, o sul lavoro, non sei obbligato ad avere a che fare, nel tempo libero, con persone con cui non vai d'accordo. Più diventi

grande e più controllo hai su quello che ti circonda.

La gente di solito è meno attenta al rispetto delle convenzioni, ai conformismi. Se non tutti diventano più tolleranti almeno diventano più civili nel modo di porsi davanti alle diversità. A scuola può sembrare che le persone più in gamba, più popolari, lo debbano rimanere per sempre, ma questo non è vero. Alcune delle persone che, da adulte, vivono meglio, probabilmente erano disperatamente infelici durante l'adolescenza.

La cosa più bella da dire è che stai crescendo. Il dolore e le difficoltà che stai vivendo ora si ridurranno, con l'età.

Non vogliamo minimizzare quello che stai passando, adesso, non diciamo che è solo una "CAZZATA" e che tutto passerà, ma vogliamo dire che non dovrai sopportare certe cose per sempre.



E la famiglia?

Quello che si diceva prima, sulla cautela e la furbizia, va ridetto adesso che parliamo di famiglia, moltiplicando però tutto per dieci. I rischi che scattano quando dici ad un amico o ad un'amica che sei gay sono di rado così seri come quelli che scattano quando lo dici a qualcuno della tua famiglia. L'amico non ti può buttare fuori di casa, obbligarti ad andare da un "dottore", o tagliarti il sostegno finanziario. Anche se vuoi veramente bene ad un amico o ad un'amica, ma le cose ti vanno male, puoi fare comunque nuove amicizie, mentre non puoi inventarti nuovi genitori.

Quindi...attenzione!

In generale le famiglie reagiscono per quello che sono: se la tua famiglia è comprensiva e rispettosa forse lo sarà anche in questa situazione, se decidi di dichiararti gay.

Anche se ci possono essere sentimenti difficili da gestire, le famiglie molto comprensive di solito non respingono i figli. Però nelle famiglie in cui non c'è tolleranza per le differenze, dove non si sa discutere, il tuo "venire fuori" può essere un periodo di crisi. Quando non c'è comunicazione, non c'è disponibilità, o c'è addirittura una storia di violenza e di abusi un genitore può anche pensare di buttare fuori di casa un figlio gay. La situazione è delicata, è importante che tu ci pensi bene, considerando che vivi in famiglia, per vedere se ti è davvero utile dire ai tuoi genitori che sei gay.

Se decidi di condividere con loro questa parte della tua vita prenditi un po' di tempo per preparare questo sforzo; se invece decidi che non ti conviene dichiararti in famiglia è importante che tu sia consapevole che questa è una scelta definitiva; e anche

se decidi di non dichiararti ora, puoi sempre naturalmente cambiare opinione successivamente, se le circostanze sono cambiate, se non abiti più con i genitori, se sei diventato economicamente autonomo ecc. ecc.

Ricorda:

E' una decisione solo tua, non lasciare che altri ti facciano pressione.

le famiglie sono tutte differenti fra loro?

Valuta bene:

-come si trattano l'un l'altro i membri della tua famiglia?

Quando ci sono problemi si impegnano per risolvere le differenti questioni cooperando con rispetto? Se qualcuno si allontana dal

comportamento che tutti si aspettano come è trattato? Sono in grado di discutere su temi seri? Che atteggiamento generale hanno rispetto all'omosessualità? (Ricorda quando i membri della tua famiglia hanno fatto commenti ad un programma televisivo, quando hanno raccontato barzellette, se hanno amici gay o lesbiche...)

una sceneggiatura per tastare il terreno...

Tu- HO VISTO UN PROGRAMMA STRANO IN TV IERI SERA....

MAMMA (O PAPÀ, ZIA, ZIO, NONNA, NONNO...) - CHE COS'ERA?

Tu- C'ERANO DEI RAGAZZI OMOSESSUALI DI UN LICEO DI FIRENZE, RACCONTAVANO QUANDO ERANO STATI PRESI IN GIRO, MALTRATTATI, PICCHIATI...

MAMMA- PERCHÉ? CHE AVEVANO FATTO? Tua madre chiede ulteriori informazioni. E' spesso

un segno positivo. Racconta tutto in modo neutrale, con un certo distacco.

Tu- NULLA, LI MALTRATTAVANO PERCHÉ ERANO FROCI.

RISPOSTE POSSIBILI

Mamma- MAH, QUELLI LÌ NON DOVREBBERO STARE CON I RAGAZZI NORMALI. NON C'È MICA TANTO DA FIDARSI!!

Cambia velocemente argomento. Non hai rivelato niente di te, hai acquisito un dato utile, anche se doloroso, su come la pensa tua madre.

Mamma- E' UNA VERGOGNA CHE, NEL 2000, SUCCEDANO ANCORA COSE DEL GENERE.

Non raccontare ancora niente di te, prenditi il tuo tempo, fa' un commento generico come "Beh, con il 2000 non cambia mica niente, la gente continua a pensarla come cento anni fa"

Mamma- CHISSÀ CHE SI INVENTERANNO LA PROSSIMA VOLTA IN TELEVISIONE!

Non hai scoperto nulla, ma non hai perso neanche nulla. Prova un'altra volta, fra un po'.

MAMMA, DA GRANDE SARÒ UN ARTISTA GAY.



TI SBAGLI, GEORGE. DA GRANDE SARAI UN NOTAIO ETEROSESSUALE, ARTISTA GAY SARA' IL TUO HOBBY.



non dichiararti se questo ti può mettere in pericolo

In alcune famiglie sarebbe pericoloso dichiararsi.

Prima di dirglielo, o di permettere inconsiamente che venga fuori la verità (con lettere lasciate in giro, diari aperti ecc.) pensa realisticamente alle possibili conseguenze, specialmente se sei minorenne o se sei economicamente dipendente. Anche se essere sinceri è bellissimo qualche volta, per la propria sicurezza, è meglio tenersi certe cose per sè: questo non vuol dire nascondersi, vergognarsi, essere vigliacchi. Questo vuol dire essere intelligenti, saper sopravvivere, sapersi fare del bene.

MI SENTO FORTE, SICURO DI ME E DELLA MIA IDENTITÀ, POSSO APRIRE QUELLA PORTA, POSSO SCENDERE NELLA STRADA, POSSO Affermare DI FRONTE AL MONDO IL MIO DIRITTO A UNA VITA LIBERA, IL MIO DIRITTO A UNA LIBERA SESSUALITÀ.



E SE ARROSSISCO?



se vuoi dichiararti con i genitori

-Fallo con calma.

-Rispetta il loro disorientamento, la loro paura.

-Scegli un posto tranquillo, un momento senza fretta.

-Non dichiararti MAI quando sei arrabbiato, quando state litigando.

-Spiega che dichiararti è un segno di rispetto per loro, un segno d'affetto.

-Cerca magari prima un alleato, qualcuno che ti sostenga, (Un fratello? Una zia? Un vecchio amico di famiglia che i tuoi genitori stimano?).

-Procura alla tua famiglia libri, informazioni su gruppi gay, su gruppi di genitori di omosessuali, sii pronto a rispondere alle loro domande

-Ricorda ai tuoi genitori che tu non sei cambiato, che sei sempre lo stesso di prima, che i tempi cambiano, la mentalità cambia, che potrai avere come gay una vita felice e sana come i ragazzi eterosessuali e che gay e lesbiche sono moltissimi.

una sceneggiatura per dichiararsi

MAMMA (e/o papà) - Sei sicuro?

Qualche volta è una domanda sincera, senza se-condi fini. Ma forse vuol dire anche che loro sperano che tu non sia veramente gay. Se stai ancora mettendo in discussione il tuo orientamento sessuale parla di quello che senti, ma se hai aspettato di essere veramente sicuro, di' semplicemente qualcosa come...

Tu- SÌ, CI HO PENSATO PARECCHIO E SONO PROPRIO SICURO.

MAMMA- CHE ABBIAMO FATTO DI SBAGLIATO? DI CHI È LA COLPA? NON AVREI MAI DOVUTO... (COMPRARTI QUEL GIOCO "DA FEMMINE", LASCIARTI FREQUENTARE TUO CUGINO, MANDARTI A STUDIARE IN QUELLA SCUOLA ECC.)

Devi assicurare la persona in crisi, non è colpa sua se dice tutte queste cazzate, è colpa della disinformazione e delle idee pre-cotte. Di' qualcosa come:

Tu- NON AVETE FATTO NESSUNO SBAGLIO, QUESTO È QUELLO CHE SONO, IN QUESTO NON C'È NIENTE DI MALE, SE ORA IO HO ABBASTANZA CORAGGIO PER PARLARNE CON VOI VUOL DIRE CHE AVETE FATTO BENE IL VOSTRO LAVORO DI GENITORI, VUOL DIRE CHE HO FIDUCIA IN VOI ED HO IMPARATO AD ESSERE SINCERO.

MAMMA- NON È VERO, TI PASSERÀ, SEI TROPPO GIOVANE. QUALCUNO TI HA INFLUENZATO.E' SOLO UN CAPRICCIO!

Tu- (TANTA PAZIENZA) CAPISCO CHE PER VOI È DIFFICILE DA ACCETTARE E DA CAPIRE, MA IO CI HO PENSATO TANTO E SONO SICURO. COME VOI

SAPEVATE DI ESSERE ETEROSESSUALI IO SO DI ESSERE GAY.

MAMMA- ANDRAI ALL'INFERNO!E' UN PECCATO!

Tu- MI DISPIACE CHE TU LA PENSI IN QUESTO MODO. SPERO CHE TU ABBAIA VOGLIA DI IMPARARE QUALCOSA DI NUOVO, DA PUNTI DI VISTA DIFFERENTI, PERCHÉ QUESTO È QUELLO CHE SONO. E SAI BENE CHE ANCHE DENTRO LA CHIESA CI SONO PUNTI DI VISTA MOLTO DIFFERENTI SU QUESTO TEMA.

MAMMA- COME HAI POTUTO FARMI QUESTO?

Tu- NON HO FATTO QUALCOSA DI SPECIALE PER TE, PER VOI. QUESTA È LA MIA VITA, È SOLO UNA QUESTIONE DI SINCERITÀ CON ME STESSO.

MAMMA- SARAI INFELICE, SARAI SEMPRE SOLO, AVREI TANTO VOLUTO DEI NIPOTINI!

Tu- NON È VERO, QUESTO È QUALCOSA CHE TI HANNO RACCONTATO. CI SONO MOLTISSIMI ALTRI GAY E LESBICHE, C'È TUTTO UN MONDO, ED IO POSSO ESSERE FELICE O INFELICE COME TUTTE LE ALTRE PERSONE, GAY O ETEROSESSUALI.

se le cose vanno veramente male

E parliamo di violenza fisica, o se i tuoi genitori parlano di portarti da uno psicologo, da un sacerdote o da una "maga" per provare a "curare" la tua omosessualità, allora devi proteggerti.

La cosa migliore è allontanarsi velocemente da una situazione pericolosa. Un periodo di "raffreddamento" aiuta. Cerca un adulto fidato che ti possa fornire un posto sicuro dove stare, cerca un insegnante fidato, telefona subito a un centro di aiuto per minorenni, i servizi sociali per giovani della tua città.

*l'onestà non é sempre
la miglior politica.*

Se la situazione diventa troppo pesante per te, se ti è ancora possibile, nega l'evidenza, racconta che non eri gay, che non lo sei mai stato, che ti è passata, che era solo un momento.

Studia sul serio a scuola, lavora, risparmia, fa' programmi realistici per andare a vivere in un ambiente migliore di quello in cui vivi adesso il prima possibile, non lasciare casa se non hai un'altra possibilità, un'altra sistemazione: i minimi requisiti per vivere da soli sono casa e lavoro.

Se ti buttano fuori di casa, e non hai un altro posto dove andare, chiama un telefono amico, un centro giovani, i servizi sociali...

SEI SEMPRE UNA PERSONA CHE MERITA RISPETTO, ANCHE SE I TUOI GENITORI TI TRATTANO COSI'

*psicologi, preti e
ragazze disponibili*

Può capitare che i tuoi genitori, nel momento in cui vengono a sapere della tua omosessualità, vogliano richiedere per te l'appoggio di uno psicologo o psicoterapeuta o addirittura di uno psichiatra...

Questo può voler dire molte cose diverse:

-"PER FAVORE, CURI NOSTRO FIGLIO E LO FACCIA DIVENTARE NORMALE!"

-"QUESTA COSA ARRIVA COME UN FULMINE A CIEL

*SERENO, NON SAPPIAMO COME GESTIRLA.
DIA LEI UNA MANO A NOSTRO FIGLIO CHE,
SICURAMENTE, AVRÀ DEI PROBLEMI IN PIÙ !*

*-QUESTA COSA È COLPA NOSTRA? DIPENDE DALLE
NOSTRE DINAMICHE FAMILIARI? COSA DOBBIAMO
FARE?*

Qualunque sia il motivo che ha spinto i tuoi genitori a ricorrere a un professionista della psiche potrai imbatterti sia in un professionista serio, capace di aiutarti nel tuo cammino qualunque esso sia, indipendentemente dai desideri dei tuoi genitori, sia in un vecchio trombone che si limiterà a ripetere tutti i luoghi comuni più arretrati sull'omosessualità conditi in salsa psicanalitica. Nel secondo caso, per evitare un grande spreco di tempo (tuo), di energia (tua) e di denaro (loro) ti possiamo consigliare solo di provare a convincere i tuoi genitori a cercare un nuovo "professionista",

sperando questa volta di incappare in uno più serio.

Puoi chiedere qualche nome ad un'associazione gay, o rivolgerti a un centro di consulenza giovani.

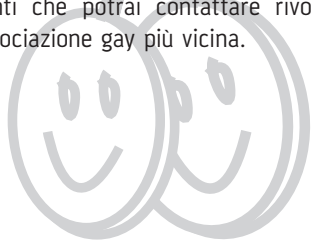
Qualche volta può succedere che i tuoi genitori, per "risolvere" il tuo problema pensino di spingerti ad avere rapporti sessuali con delle ragazze, talvolta con prostitute, per "*farti superare la paura verso la donna*" che, secondo loro, **è la causa della tua presupposta omosessualità.**

Non vivere tutto questo come un dramma, un rito di iniziazione o un sacrificio umano, ma cerca se ti è possibile di non forzarti a fare cose che non ti senti. Comunque non dare a tutto questo più importanza del necessario. L'orientamento omosessuale non impedisce di avere rapporti eterosessuali, e viceversa,

la realtà è molto più varia di quanto non si racconti in giro.

In ambienti cattolici o comunque religiosi può succedere che i genitori si rivolgano ad un sacerdote.

Nella Chiesa cattolica, anche se la posizione maggioritaria è quella di rifiuto del comportamento omosessuale, esistono comunque dei sacerdoti che hanno un approccio di tipo diverso. Anche lì, come per gli psicologi, regolati di conseguenza, e sappi che esistono anche gruppi di omosessuali credenti che potrai contattare rivolgendoti all'associazione gay più vicina.



depression, depression...

Qualche volta, di fronte a tutte le difficoltà che ci si immaginano per il futuro, sotto il peso di tutti i pregiudizi, di tutte le immagini negative che tanti continuano ad associare ai gay, ci si sente davvero male, si ha proprio voglia di lasciarsi andare. E' già successo tante volte ad altri (e questo ci deprime ancora di più...). Qualche volta ci troviamo a doverci difendere anche da noi stessi, dal nostro terribile magone. Questa si chiama "omofobia interiorizzata", vuol dire che ti senti così male per essere gay che ti odi; perché in qualche modo hai, dentro di te, tutti i pregiudizi e tutte le balle che si raccontano sui gay.

Ci siamo passati tutti, sono sentimenti veri, forti, ma non devi seguirli. Non importa quanto stai male, non importa quanta

angoscia senti, quanto ti sembra disperata la situazione. Non mollare.

Ci sono giorni più felici che ti aspettano, anche se adesso ti sembra impossibile arrivarci. Sei stato forte fino ad ora, sei riuscito ad arrivare fin qui. Ce la farai a reggere ancora, prima di passare questo brutto momento.

Se per te adesso è troppo dura chiama aiuto, ORA! Chiama un telefono amico, un'associazione gay, un gruppo giovani. Se il primo numero che fai non ti serve chiamane un altro, sfogati, butta fuori un po' di tutta la tensione che hai dentro! Per quanto tu possa sentirti nella merda in questo momento puoi sempre crescere, anche attraverso questa esperienza, tanti altri ci sono passati e puoi farlo anche tu. La loro disperazione (superata) e i cambiamenti positivi (che ci sono stati) ti possono assicurare sul fatto che ce la potrai fare anche tu.

E l'amore (pciù,pciù,pciù...)?

E' difficile riuscire a raccontare qualcosa di nuovo sull'amore, in generale, dopo millenni di poesie, racconti, canzoni, e poi film, telefilm... L'amore fra gay è sempre la stessa zuppa di cui hanno parlato per millenni tutti quanti, solo che deve ancora fare i conti con il pregiudizio, e le mille beghe create dall'omofobia. Gli adolescenti gay di solito non hanno tante opportunità per esplorare i loro sentimenti e trovarsi un ragazzo, come fanno i loro coetanei eterosessuali con le ragazze. Possono essere limitati dalla mancanza di altri gay con cui socializzare, dall'omofobia delle famiglie, dalle scuole, dalla comunità, dalle difficoltà a riconoscere il proprio orientamento sessuale.

Per trovare un partner va bene ogni attività che ti possa mettere in contatto con altri.

Incontrare gente attraverso un'attività condivisa è forse il modo più comodo, con meno tensione, per conoscere gente nuova. L'attenzione si fissa più sull'attività che svolgete che su di te o sull'altra persona, e questo dà modo a te e all'altro di conoscervi in modo spontaneo, senza imbarazzi.

Oppure, come si fa da secoli, per conoscere qualcuno puoi contare sulle presentazioni di un amico comune. E poi c'è il caso. Puoi incontrare qualcuno al supermercato, a un concerto, all'uscita di un cinema, in discoteca, al lavoro, a scuola, quando porti fuori il cane...

e le coppie visibili?

Tanti gesti di affetto in pubblico, che mostrano semplicemente che siamo in coppia, sono qualcosa che gli omosessuali non possono

prendere per garantito.

Oltre agli eventi gay, ai locali gay delle città più grandi, anche semplici gesti come tenersi per mano o camminare con un braccio sulla spalla nel migliore dei casi portano ad occhiate strane, nel peggiore dei casi a insulti, aggressioni e violenze.

Per te (e per lui) può essere difficile trovare il livello di visibilità più comodo, più adatto. Da una parte hai il diritto a vivere la tua vita senza preoccuparti di quello che pensa la gente, dall'altra non puoi sempre gestire le reazioni degli altri... Anche quando sei abbastanza rilassato con te stesso ci possono ancora essere circostanze in cui re-puti che non sia sicuro essere apertamente affettuoso con il tuo ragazzo. E' un po' difficile bilanciare tutto. Nascondere sempre i propri sentimenti di affetto può rovinare i rapporti che abbiamo. Per questo è bene

costruirsi, o cercare, spazi della vita in cui è possibile esprimersi liberamente.

Eventi gay, gruppi gay, il tempo passato con amici gay o con amici eterosessuali che non hanno problemi ti danno la possibilità di stare in pubblico con il tuo ragazzo in modo naturale, e questo fa bene al tuo rapporto.



E il sesso (oooohoo)?

Il sesso è un'esperienza fondamentale nella vita di tutti. Quando il contesto è quello giusto fare sesso ci rinfranca fisicamente ed emotivamente, ci trasporta ai limiti di noi stessi, ci fa comunicare con l'altro.

In fatto di sesso non si può e non si deve parlare di regole, l'unica regola deve essere il rispetto per l'altra persona, e per noi stessi. Il tuo modo di esprimerti sessualmente dipende dalla tua età, dalle tue esperienze. Quello che ti va bene all'inizio dell'adolescenza può essere completamente diverso da quello che ti va bene quando sei più grande. *Il sesso deve farti stare bene, non devi fare quello che non ti va!*

Se la persona con cui sei in questo momento non sa rispettare le tue sensazioni e i tuoi limiti allora non è la persona adatta a fare sesso con te.

Come per il trekking "il ritmo dovrebbe essere dato dalla persona che vuole o che ha bisogno di andare più piano".

Non è possibile farsi un'idea realistica della vita sessuale attraverso i mass-media, perché devono fare rumore, scandalo, stupire sempre. Neanche attraverso la pornografia, anche se può essere divertente, perché il porno deve vendere fantasie, illusioni, mostrare solo persone bellissime, uomini favolosi, esagerare in tutti i sensi...; e neanche le chiacchiere da bar, anche da bar gay, sono una buona fonte di informazione obiettiva, visto che anche lì spesso bisogna sempre esagerare.

Le persone non sono sessualmente tutte uguali, e tu non devi necessariamente essere uguale a un altro.

Solo tu puoi trovare le tue più giuste modalità sessuali.



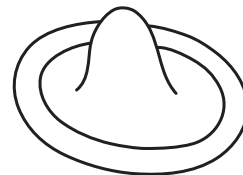
il preservativo

Come usarlo

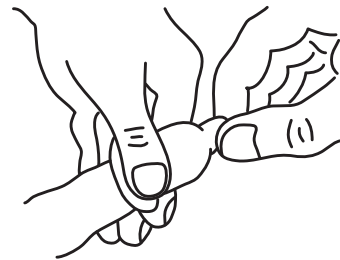
Usare il preservativo è veramente facile se la sua presenza viene vissuta con curiosità e semplicità da entrambi i partners. Eventuali remore sull'interruzione artificiosa dei preliminari, della naturalezza del rapporto, vengono facilmente superate. E poi ricordate che la sicurezza della vostra vita non ha prezzo.

Non lasciatevi scoraggiare se all'inizio sembra tutto un po' complicato. Con un po' di esercizio riuscirete ad usarlo con facilità. Vi aiutiamo con queste descrizioni:

- Prima di utilizzare il preservativo, controlla sempre la data di scadenza riportata sulla confezione. Non usare profilattici scaduti.

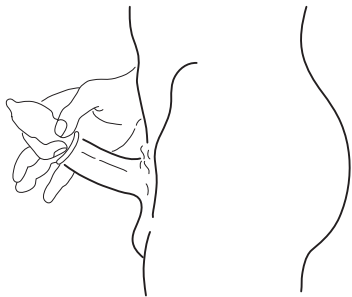


- Estrai il preservativo dalla confezione facendo attenzione a non romperlo con le unghie. Il preservativo può essere usato solo a membro eretto.



- Per indossarlo devi individuare da che

parte è arrotolato l'anello e appoggiarlo al glande in modo tale che la parte da srotolare sia all'esterno. Se il preservativo non si srotola, significa che l'hai messo alla rovescia: basta voltarlo e il gioco è fatto.



- Mentre srotoli il preservativo sul membro, con l'indice e il pollice dell'altra mano premi il piccolo serbatoio sulla punta, in modo tale che non si formino bolle d'aria

- Fai scorrere le dita verso la base del membro fino a che l'anello di gomma arriva alla base del pene. Se si formano bolle d'aria stringi il membro tra le dita facendole scorrere dalla cima alla base (le bolle d'aria oltre a ridurre la sensibilità del membro, rischiano di aprire un varco alla fuoriuscita dello sperma o di lacerare il preservativo).

- Se usi il lubrificante, ricorda che questo va messo sempre sulla parte esterna del preservativo. Metterlo all'interno non serve a niente e poi si rischia di far scivolare via il preservativo durante il rapporto.

- E' importante usare il lubrificante durante i rapporti anali, perché li agevolano e poi evitano la rottura del profilattico a causa dell' attrito.

- Dopo l'eiaculazione, occorre uscire prima che finisca l'erezione. Per estrarre il membro, senza correre il rischio che il preservativo si sfilì, afferralo con due dita a forbice alla base dell'anello prima di uscire.

Preservativi e lubrificanti

I preservativi vengono, alla fine del processo produttivo, lubrificati generalmente con oli al silicone per agevolarne l'uso e renderli più scorrevoli sia nella fase di srotolamento sul pene che durante il rapporto. Tuttavia, situazioni come il ricorso al sesso anale possono richiedere una maggiore lubrificazione. A tale scopo si usano i lubrificanti.

Si tratta di sostanze a base acquosa, che riproducono con i loro componenti i liquidi naturali del corpo intervenendo in tutte le situazioni sessuali in cui è necessario

procurare una maggiore lubricità delle zone interessate. Generalmente si presentano sotto forma di gel, non ungono ed il loro uso è consigliato in tutte le situazioni in cui è necessario procedere le parti intime da irritazioni o bruciori con una lubrificazione in grado di favorire la penetrazione.

Ricordatevi di usare lubrificanti a base acquosa che sono compatibili con l'uso dei preservativi. E' sconsigliato usare lubrificanti oleosi perché danneggiano i profilattici.

Due parole sul sesso anale

Parlando di sesso non può non saltarti in testa qualche domanda sul sesso anale, molto probabilmente è uno degli aspetti sui quali si tende ad essere più vaghi, impauriti o vittime della disinformazione e del pregiudizio. Il sesso anale non ha nessuna

controindicazione particolare e, soprattutto per noi maschietti, può rappresentare una fonte di piacere assolutamente inaspettata; il retto è infatti ricco di terminazioni nervose che segnalano al nostro cervello di ricompensarci con sensazioni piacevoli quando vengono stimulate.

Ricorda, il sesso anale può essere una fonte inesauribile di piacere e la maggior parte dei suoi detrattori è tale solo perchè non l'ha mai provato.

Via allora tutto quello che di negativo si sente dire in giro, ma nonostante tutto ci può provocare angoscia il pensiero del dolore.

Il sesso anale, se fatto con i dovuti accorgimenti, non provoca assolutamente dolore, certo però che sarebbe meglio andarci cauti le prime volte, quindi la parola d'ordine è **PAZIENZA**. Non avere fretta, vai cauto, e ricordati di non farti costringere da

nessuno ad andare più in là di quello che in quel momento senti di poter fare.

In normali condizioni di salute se provi dolore le cause possono essere due: o non sei abbastanza rilassato o la posizione con la quale stai facendo sesso non fa per te.

Rilassati, non avere fretta e cerca di trovare un partner che rispetti i tuoi ritmi.

Certo è che devi preparare un po' il terreno per sfruttare al meglio i piaceri che questo tipo di sessualità può darti.

PRESERVATIVO e **LUBRIFICANTE** sono felicissimi di diventare nostri amici e noi dovremmo provare altrettanto; per quanto riguarda il lubrificante ricorda di utilizzare quelli a base acquosa perchè gli altri (a base oleosa) danneggiano il lattice del condom e ne riducono quindi la sua utilità.

Usa SEMPRE il Preservativo e fai in

modo che lo usino, bisogna sempre navigare attrezzati quando si approda ai lidi del piacere.

Bene, adesso sfatiamo alcuni miti... Non esistono ruoli predefiniti nel sesso, tanto meno in questo. Le persone possono provare piacere, sia come parte passiva, che come parte attiva del rapporto, in maniera assolutamente indistinta; certo, dopo un po' alcuni troveranno che una certa modalità corrisponde più dell'altra ai propri canoni di piacere ma non per questo saranno più o meno gay degli altri anzi...

In secondo luogo il retto non subisce alcun tipo di danno durante il rapporto, a differenza di quello che a volte si sente dire in giro...

Non esistono ruoli più o meno eterosessuali di fare sesso anale e col tempo ogni gay troverà il o i ruoli che più gli si confanno.

A questo punto alcune dritte:

- *Prima di affrontare il rapporto vero e proprio, stimola e/o fatti stimolare l'ano; questo tipo di attenzioni diminuisce la tensione, contribuisce al tuo rilassamento e alla tua eccitazione.*

- *Forse non c'è bisogno di dirlo, ma è cosa buona e giusta cercare di arrivare al rapporto opportunamente pulitini, un bidè accurato è più che sufficiente. Ricordati inoltre che l'ano può essere una fonte di batteri a te nocivi, quindi evita le pratiche che possono portarli alla tua bocca in caso di condizioni igieniche scarse.*

Questo non è tutto quello che si può dire sul sesso anale, le parti migliori le scoprirai tu!!!

Autodifesa nell'avventura

Abbiamo già parlato dello stereotipo terribile del **"vecchio omosessuale violentatore"**. Questo stereotipo è ovviamente **FALSO**.

In realtà la maggioranza dei colpevoli di abuso sessuale è costituita da uomini eterosessuali su ragazze minorenni. Ma questo non significa che la maggioranza degli uomini eterosessuali sia costituita da violentatori, questo non è vero, e ovviamente non è vero neppure per i gay. Comunque ci saranno sempre dappertutto quelli che cercano di ottenere vantaggi dalla vulnerabilità di chi è più giovane e più inesperto.

Quindi, quando cerchi un'avventura, o una relazione (e tante relazioni cominciano come un'avventura, per cui è difficile tracciare un confine netto), e incontri qualcuno più grande di te ricorda:

- *Non passare il tempo con qualcuno finché non lo conosci almeno un po'*

- *Se hai conosciuto qualcuno per annuncio, o per Internet, incontralo le prime volte in un locale pubblico che conosci già.*

- *Stai attento all'alcool e alle droghe, rimani lucido.*

- *Non andare in nessun posto da cui non potresti andare via. Se non hai una macchina assicurati di avere abbastanza soldi per l'autobus o per il taxi.*

- *Spesso puoi dire che una situazione sta cominciando a sembrare poco sicura o spiacevole prima che ci si arrivi veramente. Non aspettare. esci da questa situazione appena ti accorgi che qualcosa non va.*

- *Non aver paura di sembrare sfigato o scemo. Un breve imbarazzo ti può salvare da problemi reali.*

E per la salute?

Purtroppo come saprai esistono varie malattie a trasmissione sessuale e la più "citata" è sicuramente **L'AIDS**. L'AIDS può riguardare potenzialmente tutti, non si tratta di una malattia che si attacca per "categorie", ma per specifici comportamenti. *Per saperne di più puoi contattare i telefoni amici gay, o i servizi telefonici delle associazioni che combattono contro l'AIDS.*

un po' di informazione di base sull'hiv...

Che cosa è il virus hiv?

hiv sono le iniziali di **human immunodeficiency virus**, che è il virus che può causare l'aids. SE NON SI INTERVIENE ADEGUATAMENTE la malattia si sviluppa nell'80%-90% degli

individui infettati dall'hiv, dopo un periodo di incubazione variabile a seconda dei soggetti (può arrivare anche a 10 anni) e causa la distruzione del sistema immunitario. Questo deficit immunitario lascia l'organismo indifeso nei confronti di numerose infezioni.

Come si evita?

Con l'uso corretto del preservativo (vedi pagina 39).

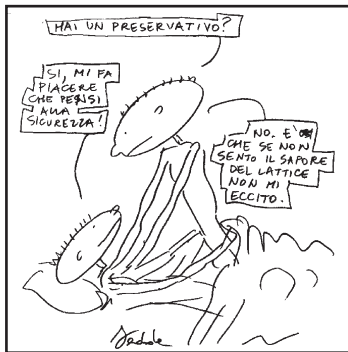
Non vergognarti di comprare preservativi o lubrificanti.

Quella che per te è un'esperienza nuova o imbarazzante per i commessi è qualcosa che si ripete per la trecentomiliardesima volta, nessuno dà importanza a quello che chiedi, sono solo interessati al pagamento e poi...via! sei solo un cliente in più.

Come si trasmette l'aids?

La trasmissione avviene in tre modi:

- **rapporti sessuali non protetti;**
- **contatto sangue-sangue (uso comune di siringhe);**
- **da madre a figlio durante la gravidanza o l'allattamento.**



Il virus si trova infatti in alte concentrazioni nel sangue, nello sperma e nelle secrezioni vaginali, che sono i veicoli principali di trasmissione. La trasmissione sessuale è responsabile dei 3/4 dei casi di infezione nel mondo. Il rapporto anale senza preservativo è la pratica sessuale a maggior rischio di trasmissione del virus. Il rischio di infezione esiste anche nei rapporti orogenitali (pompini) senza preservativo, ma può essere drasticamente ridotto se si evita l'eiaculazione in bocca. La presenza di altre malattie sessualmente trasmissibili, di ulcere genitali, di infezioni o di infiammazioni aumenta il rischio di trasmissione del virus hiv.

Che cosa è il test?

E' l'esame necessario per sapere se si è stati contagiati dal virus **hiv**, ovvero se si è diventati sieropositivi. Il test è sicuro se

attuato dopo 3-6 mesi dall'ultimo rapporto sessuale a rischio, in quanto è solo dopo questo periodo che gli anticorpi si rendono evidenti. Il test si può fare in modo anonimo e gratuito presso le strutture sanitarie pubbliche senza fare la richiesta al proprio medico. L'esito del test viene comunicato solo al diretto interessato ed il personale addetto è tenuto legalmente alla più assoluta riservatezza. Se l'esito fosse negativo ciò non vuol dire che si è immuni, ma solo che bisogna continuare ad utilizzare precauzioni. Se l'esito fosse positivo contatta un medico che potrà seguirti per l'applicazione delle nuove terapie.

Esistono terapie?

Oggi numerosi farmaci contro l'hiv, che agiscono a diversi livelli nel ciclo di replicazione del virus, sono gli inibitori

della transcriptasi inversa, della proteasi e più recentemente della fusione. Alcuni farmaci sono già in uso, altri sono in via di sperimentazione. Questi farmaci, usati in modo combinato e coordinato, permettono di bloccare in modo persistente la diffusione del virus nell'organismo. E' di fondamentale importanza assumere i farmaci alle dosi prescritte e agli intervalli stabiliti, per evitare la comparsa di resistenze virali e la riacutizzazione della malattia. Discutere con il medico curante della propria terapia permette una migliore responsabilizzazione nell'assunzione dei farmaci, quindi non avere timore di chiedere spiegazioni e chiarimenti.

RICORDA. I PRESERVATIVI SONO LA PIÙ EFFICACE PROTEZIONE CONTRO L'INFEZIONE DA HIV E DALLE ALTRE MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE.

Altre malattie e disturbi a trasmissione sessuale

Volendo entrare nel dettaglio, consideriamo MST tutte le malattie contagiose trasmesse prevalentemente per contatto sessuale, cioè con rapporti anali (sia da penetrante che da penetrato) e con rapporti orali.

Le MST possono essere di origine batterica, virale, protozoaria e micotica.

Un breve elenco:

sifilide, gonorrea, infezione da chlamidia trachomatis, infezione da micoplasmi genitali, herpes simplex anogenitalis, infezioni da human papilloma virus e da human immunodeficiency virus (HIV di cui abbiamo già parlato), epatite B e C, tricomoniasi genitale, candidosi.

CLAMIDIA

E' causata dal batterio Chlamidia Trachomatis. Negli uomini causa uretriti ed epididimiti, provocando abbondanza di urine ed eruzioni purulente.

Curabile con l'ausilio di un medico.

GONORREA

E' causata dal batterio Neisseria Gonorrhoea ed ha un periodo di incubazione tra i 3 e i 5 giorni.

La malattia interessa principalmente gli uomini e può colpire indifferentemente giovani ed adulti.

Si manifesta con acuti bruciori dell'uretra, specialmente nell'atto di urinare, e con perdite di liquido chiaro.

Sintomatologie. Possono insorgere inoltre alcuni disturbi (faringiti, proctiti, dermatiti) legati all'infezione.

La gonorrea viene comunemente curata con antibiotici: è necessaria la consultazione di un medico. Per pazienti aggravati c'è anche il ricovero ospedaliero.

HERPES

Questa malattia, con un'incubazione di 2-12 giorni, è divisibile in due tipologie:

1. L'infezione genitale primaria, che si manifesta attraverso molteplici pustole, localizzate nella zona genitale e particolarmente dolorose. Di norma dura dai 13 ai 18 giorni.

2. La malattia ricorrente, che di solito colpisce chi ha già sofferto della primaria, si manifesta in maniera più leggera, con un'unica lesione che non lascia cicatrici.

Spesso sono i rapporti sessuali la causa della riattivazione del virus. Il sopraggiungere della malattia è abitualmente preceduto da arrossamenti e bruciori.

Per alleviare il dolore e prevenire complicazioni è necessaria una continua ed accurata pulizia delle zone interessate dal fenomeno; consigliata la consultazione di un medico.

SIFILIDE

E' causata dal batterio Treponema Pallidum che trova il suo habitat ideale nell'umidità di bocca e canali anogenitali.

La trasmissione della malattia avviene attraverso piccole lesioni epiteliali e, dopo un periodo variabile di incubazione, si sviluppa entro sei settimane dal rapporto sessuale. La Sifilide può attraversare quattro stadi:

- nel primo si manifesta in maniera indolore attraverso un'ulcera genitale dura;
- nel secondo compaiono malesseri quali dolori diffusi, alte temperature, affezioni cutanee, caduta dei capelli o, nei casi più gravi, epatiti e meningiti. Le lesioni cutanee

hanno la particolarità di avere una colorazione rossastra, di comparire su mani e piedi e di non provocare prurito.

- le altre due fasi della malattia sono meno evidenti ma, a lungo andare, possono provocare gravi alterazioni cerebrali.

La Sifilide si può curare ma è necessario l'ausilio di un medico.

PAPILLOMA VIRUS (condilomi)

L'infezione da H. papilloma virus (HPV) può presentarsi sotto 3 forme cliniche:

1) condilomi piatti e displasie (che favoriscono l'insorgenza del tumore al glande).

2) condilomi acuminati detti anche "creste di gallo".

3) forme latenti, asintomatiche, si trovano solo con indagini biomolecolari e con lenti di ingrandimento si curano con elettrocoagulazione o asportazione

chirurgica.

EPATITE B - EPATITE C

Anche le epatiti B e C si possono trasmettere sessualmente (possono essere asintomatiche oppure dare spossatezza, febbre, ittero ecc.)

L'epatite B è una malattia grave, causata da un virus che si trasmette con il sangue o per via sessuale da un malato di epatite o da un portatore sano. Può causare una infezione acuta e persistere nel sangue per tutta la vita causando cirrosi epatica, cancro del fegato, insufficienza epatica e può avere un esito letale.

L'epatite C è una malattia del fegato causata da un virus. L'infezione avviene con le stesse modalità dell'epatite B ed è causa di epatite cronica, cirrosi insufficienza epatica e può avere anch'essa un esito letale.

Sono in studio dei vaccini sia per le MST virali che batteriche, attualmente è in commercio solo il vaccino per l'epatite B.

Cosa fare per non ammalarsi di una MST?

Per prevenire realmente le MST, quindi, si ha solo una prevenzione comportamentale (come già abbiamo detto parlando dell'AIDS):

- 1) evitare rapporti e pratiche sessuali a rischio
- 2) usare il condom (preservativo o profilattico)
- 3) lavarsi ed urinare sempre prima e dopo un rapporto sessuale
- 4) rivolgersi subito ad un medico o ad uno specialista urologo, andrologo, dermatologo, infettivologo od ad un centro MST (esiste in ogni città) se si ha un sospetto di essersi contagiati con una MST dopo

autoservazione

5) informare il medico senza reticenze

6) informare sempre il partner e chiedergli di eseguire una visita e la terapia consigliata

7) far controllare sempre l'avvenuta guarigione, propria e del partner.

Gli esami che lo specialista consiglia di fare sono esami di laboratorio veramente semplici per la persona., mutuabili, (culture di tamponi delle varie secrezioni); a volte lo specialista richiede anche degli esami del sangue o delle ecografie dello scroto e della prostata.

***NON FARTI PRENDERE DAL PANICO:
UNA MALATTIA SESSUALMENTE
TRASMESSA (MST) E' UN PROBLEMA
RISOLVIBILE O GESTIBILE SE
AFFRONTATA NEL MODO CORRETTO!!!***

PIDOCCHI

Una malattia (che si può considerare più un disturbo) un po' diversa dalle altre sono i pidocchi (detti anche piattole).

Si tratta di parassiti che vivono nel pelo corporeo (soprattutto in quello pubico) e vengono passati da una persona all'altra attraverso il contatto con i peli pubici di una persona che ne è infestata.

I sintomi sono un forte prurito nell'area che è infestata dai parassiti oltre alla presenza delle uova e dei parassiti stessi.

Il problema può essere facilmente risolto attraverso l'uso di apposite lozioni o con un'accurata depilazione; è importante ricordarsi di lavare separatamente i propri indumenti durante tutto il periodo dell'infezione.

Ricordati poi che non è necessario avere

una malattia per ricorrere al medico o all'andrologo; controlli regolari possono servire per prevenire o correggere piccole disfunzioni che potresti avere e di cui forse non ti eri nemmeno accorto.





Realizzazione:

Azione Gay e Lesbica
via Pisana 32R, 50143 Firenze
mail: info@azionegayelesbica.it
web: www.azionegayelesbica.it

Testo originale a cura di:

Marco Ravaioli

Revisione a cura di:

"ZONA FRANCA" gruppo di discussione gay di Azione Gay e Lesbica

Disegni:

Giuseppe Fadda

Grafica:

Paolo Calimici