Introduzione

Per iniziare

Ancora oggi, nella maggior parte delle culture, la sessualità rappresenta un tabù e viene facilmente associata al "peccato". È qualcosa che si fa in privato e di cui non si parla, se non per fare delle battute, in quanto legata, spesso, alla vergogna. Questo vale anche per la cultura occidentale, nonostante i programmi televisivi, i giornali ecc. facciano spesso riferimento al sesso.
È possibile distinguere almeno quattro funzioni della sessualità:

1. procurare piacere e provvedere alla riproduzione;
2. approfondire le relazioni e consentire l'elaborazione di un codice di comunicazione intima;
3. validare l'identità individuale e di genere;
4. arricchire le nostre vite a diversi livelli (per esempio, attraverso un figlio, oppure altre forme di creazione condivise, come una casa o un altro progetto comune).

Queste quattro funzioni della sessualità valgono sia per i rapporti tra un uomo e una donna, sia per quelli tra due donne o tra due uomini. Se la sessualità è un tema difficile da affrontare, parlare di sessualità "diversa" è ancora più difficile. Spesso le domande che vengono poste sull'omosessualità riguardano i rapporti sessuali. Vi è molta curiosità in proposito. L'omosessualità viene così ridotta agli aspetti sessuali, tralasciando o dando minore importanza a quelli relazionali.

Poiché veniamo educati esclusivamente alla sessualità eterosessuale, altre forme di sessualità che non rientrano nello schema eterosessuale facilmente vengono percepite come strane o perverse.

Informazioni di base

Esistono, sia per gli eterosessuali che per gli omosessuali, svariati modi di fare sesso. La penetrazione, ad esempio, che tradizionalmente avviene tra un uomo e una donna può anche avere luogo tra due uomini o tra due donne. Le donne possono usare le dita, i vibratori o i dildo e gli uomini possono praticare sesso orale o anale. Questi sono soltanto degli esempi.

Il fatto che le lesbiche e i gay pratichino la penetrazione non ha nulla a che fare con la mancanza del pene o della vagina, come viene molto spesso suggerito, ma ha a che vedere, piuttosto, con il desiderio d'intimità e con il procurarsi piacere vicendevolmente. L'unica differenza rispetto agli eterosessuali è il fatto che l'atto sessuale in se stesso non può portare alla nascita di figli. Infatti, le lesbiche e i gay devono prendere precauzioni per evitare le MTS e l'HIV, ma non la gravidanza.

Le ricerche rilevano che gli uomini gay hanno un numero maggiore di partner rispetto alle lesbiche. Questa differenza non rappresenta tanto una caratteristica che distingue gli omosessuali dagli eterosessuali, quanto una differenza tra uomini e donne nel modo di vivere la sessualità. La sessualità, infatti, per le donne (eterosessuali o lesbiche) è più legata all'intimità affettiva, mentre gli uomini sono più inclini a fare sesso in modo fine a se stesso. Si tratta, dunque, di una differenza che riguarda il genere e non l'orientamento sessuale. Così, se due uomini o due donne hanno rapporti sessuali, il modo di sperimentare quella sessualità sarà totalmente "maschile" o "femminile". In altre parole, nel sesso lesbico o gay vi è un raddoppiamento dell'esperienza femminile o maschile della sessualità. Poiché gli uomini sono maggiormente inclini a separare il sesso dall'intimità affettiva è più probabile che i gay abbiano partner diversi. In maniera simile, poiché le donne è più probabile che desiderino una combinazione di sesso e intimità è anche più probabile che due lesbiche siano monogame. In ogni caso, anche all'interno delle coppie omosessuali è riscontrabile un'ampia gamma di comportamenti diversi.

Spiegare le differenze nei comportamenti sessuali in termini di genere anziché di orientamento sessuale rende anche più semplice per i professionisti eterosessuali trattare la sessualità lesbica e gay, in quanto facilita l'immedesimazione con l'esperienza di queste persone, in quanto donne e in quanto uomini, indipendentemente dal loro orientamento sessuale.

Cosa significa per me?

Abbiamo già fatto rilevare quanto sia difficile parlare di sessualità. La sessualità ci rende tutti vulnerabili, in quanto è parte della nostra vita intima. A volte pur parlando di sessualità in generale, temiamo di rivelare agli altri qualcosa della nostra vita personale. Questo può essere in contrasto con l'atteggiamento dei giovani che iniziano a sperimentare la sessualità e che sono spesso molto franchi e diretti nel parlarne. È di estrema importanza, dunque, affrontare il tema con gli adolescenti in maniera professionale e tuttavia non "asettica". Infatti, è significativo per tutti gli adolescenti, a prescindere dal fatto che si definiscano lesbiche/gay, bisessuali o eterosessuali, ricevere informazioni e consigli quando crescono e scoprono il loro corpo e la loro sessualità. Per quegli adolescenti che nutrono pensieri o sentimenti erotici per un partner dello stesso sesso, questo supporto può essere ancora più importante.

Alcuni aspetti di cui tener conto lavorando con gli adolescenti gay, lesbiche e bisessuali potrebbero essere i seguenti:

- quando si parla di sessualità la possibilità di avere esperienze con persone dello stesso sesso è spesso "dimenticata" o menzionata brevemente solo per essere politicamente corretti. Se parlate di amore, sessualità, o convivenza, potete rappresentare la sessualità omosessuale come un modo naturale e legittimo di esprimere i propri sentimenti e di vivere insieme agli altri, al pari di quella eterosessuale.

- Cercate di accrescere la consapevolezza rispetto alle vostre personali esperienze sessuali e alla vostra visione della (omo-)sessualità.

- Rendete accessibili ai ragazzi giornali, opuscoli, ecc. che forniscano informazioni supplementari sulla sessualità e indirizzi di istituti di counselling ai quali eventualmente rivolgersi per parlare dei loro problemi. Assicuratevi che siano segnalate le associazioni per i giovani lesbiche e gay.

Educazione
Tenete a mente

Prima di iniziare a parlare in classe di omosessualità e di sessualità più in generale, occorre considerare alcuni aspetti. I ragazzi e le ragazze, soprattutto durante la pubertà, sono molto interessati alla sessualità. Gli adolescenti, inoltre, tendono a pensare tutto in termini di bianco o nero: le cose sono o buone o cattive. Ricordate che parlare di sessualità richiede autenticità e un certo grado di intimità; perciò preparatevi all'eventualità che vi vengano poste domande personali sulle vostre esperienze e sui vostri punti di vista. Riflettete in anticipo su cosa volete condividere con i ragazzi e cosa volete mantenere riservato. Allo stesso modo degli adolescenti avete il diritto di proteggere la vostra sfera privata.

Vi suggeriamo alcune domande utili per prepararvi ad una discussione su un tema così delicato come quello della sessualità:
- che cosa vi è stato insegnato a casa e a scuola sulla (omo-)sessualità?
- Che cosa immaginate pensando al sesso tra gay e tra lesbiche? Quali sono i vostri pregiudizi quando si parla di sesso tra due uomini o tra due donne?
- Quando avete avuto le prime esperienze sessuali? Come le considerate, positive o negative?
- Avete avuto esperienze sessuali con partner del vostro stesso sesso? Se sì, come le definireste?
- Quale età considerate "appropriata" per le prime esperienze sessuali?

II Parte

<Almira> La counsellor del gruppo ha parlato con i miei genitori. Adesso sanno che sono lesbica e lo hanno accettato senza fare troppe tragedie. La cosa principale per loro è non perdermi. Ma la strada è ancora lunga.
<Elsa> Capisco. Ti penso. In bocca al lupo.
<Almira> Crepi il lupo.
<Koray> Non ho capito, ma auguro anch'io in bocca al lupo ;-) Quali domande hai @Antonio?
<Antonio> Allora…,senza tanti preamboli…
<Antonio> Vivo da due anni insieme a un ragazzo, e lo amo molto…
<Mark> Auguri
<Koray> Se solo potessi avere io un rapporto simile ;-)
<Antonio> Aspettate ragazzi, il bello deve ancora venire.
<Antonio> Da circa sei mesi mi sento molto attratto da una ragazza. All'inizio non volevo ammetterlo. Riconoscere di essere gay per me è stato abbastanza difficile. E adesso è tutto nuovamente da definire. Non so come devo comportarmi.
<Koray> Sei sicuro di tutto questo?
<Antonio> Sì, assolutamente ☺
<Elsa> E vivi ancora insieme al tuo ragazzo?
<Antonio> Sì, naturalmente lo amo.
<Mark> E il tuo ragazzo è a conoscenza della tua attrazione per lei?
<Antonio> Ad essere sincero, no.
<Mark> Non va bene, direi.
<Elsa> E lei sa di lui?
<Antonio> Sì, lei sa tutto.
<Koray> Quindi cosa avete intenzione di fare?
<Antonio> Se solo lo sapessi… Pensavo, che forse, voi avreste avuto qualche suggerimento da darmi!
<Mark> Secondo me, dovresti parlare con il tuo ragazzo.
<Almira> Questa è una chat dove non c'è una consulenza qualificata, ma ce ne sono alcune, forse anche in Italia, a cui partecipano anche consulenti che potrebbero aiutarti.

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per i counsellor.

È vero che nel mondo animale esistono comportamenti omosessuali?
I ricercatori hanno osservato comportamenti omosessuali in più di 470 specie animali (scimpanzé, delfini, rondini, farfalle, anfibi, rettili, pesci e anche negli animali domestici come mucche, pecore, maiali, conigli, cavalli, gatti e cani). La cosa interessante e che la sessualità tra animali non serve solo alla riproduzione, bensì può avere anche funzioni sociali. Molti animali sono attivi sessualmente anche al di fuori del periodo dell'accoppiamento e sono in grado di provare piacere facendo sesso. Le scimmie mostrano diversi tipi di pratiche sessuali, inclusa la fellatio. Le coppie di cigni neri maschi sono molto bravi ad allevare i piccoli. In estate, le orche trascorrono il 10% del loro tempo in attività omosessuali. Tredici specie di lucertole nel sudovest dell'America sono esclusivamente femmine e sono in grado di moltiplicarsi da sole. Per ulteriori informazioni consultate le indicazioni bibliografiche.

Di tanto in tanto sento che i miei studenti di lingua araba si insultano usando la parola "Zamel". Sembra essere un'offesa su base sessuale. Che cosa significa questa parola?
Avete ragione. "Zamel" è una parola offensiva usata per indicare un uomo che, facendo sesso con un altro uomo, assume un ruolo passivo (in turco, lo stesso concetto è espresso dalla parola "ibne"). Il termine si riferisce al peccato del "Liwati", in cui la persona consuma un rapporto anale passivo. In molte culture è considerato umiliante per un uomo adulto concedere il proprio corpo passivamente per un rapporto anale, mentre non è altrettanto riprovevole avere un ruolo attivo. Nelle culture musulmane, non esiste l'idea di un rapporto paritario tra due uomini, cosicché alcune persone usano "Liwat" per indicare "l'omosessualità" e "zamel" per "omosessuale".

Chi assume un ruolo maschile e chi uno femminile in una relazione tra lesbiche o tra gay?
Le ricerche dimostrano come non ci siano dei ruoli stabiliti nelle coppie omosessuali. La connessione tra genere e comportamento sessuale esiste, ma fate attenzione a non consolidare gli stereotipi! Spesso si parla dell'omosessualità tra uomini come di un fenomeno animalesco o brutale. Il sesso tra uomini è definito, così, come molto "duro" e "sporco", mentre in genere si parla poco della sessualità tra donne e quando lo si fa è considerata come una sorta di sesso delicato e gentile.

Le immagini stereotipate, infatti, rendono difficile la scoperta autonoma della propria sessualità. Gli adolescenti, che si sentono insicuri rispetto alla sessualità, tendono a tenere eccessivamente in considerazione le norme, non consentendo a se stessi o agli altri di allontanarsene troppo.

A tutti i gay piace il sesso anale? È doloroso?
Il sesso anale non viene praticato esclusivamente dai gay. Alcuni eterosessuali e persino le lesbiche lo fanno se si sentono a loro agio nel praticarlo. La regione anale è molto sensibile e può fornire piacere (soprattutto agli uomini se la ghiandola prostatica viene toccata dolcemente). Tuttavia a molti gay il rapporto anale non piace affatto. Come la penetrazione vaginale, la penetrazione anale può anche essere dolorosa, soprattutto se praticata in maniera irruenta e i partner non fanno attenzione a non farsi male. Si consiglia, in tutti i casi, di usare un preservativo certificato e lubrificante a base di acqua per proteggersi dalle MTS e dall'HIV.

Strumenti

Considerazioni generali

L'educazione sessuale non dovrebbe limitarsi a trattare gli aspetti biologici ma dovrebbe toccare anche la sfera delle emozioni. Si può introdurre il tema per mezzo della letteratura, delle scienze sociali, della storia o delle arti (musica, pittura, ecc.). Se lavorate su questo argomento insieme ad un collega dell'altro sesso potrete offrire un punto di vista di genere.

Separate i ragazzi dalle ragazze se notate che non riescono a parlare apertamente gli uni di fronte agli altri. Dopo che hanno lavorato separatamente per un certo tempo ricongiungete i due gruppi e lasciate raccontare agli adolescenti di cosa hanno parlato e cosa hanno apprezzato del lavoro eseguito separatamente.

Nella discussione sulle sessualità è importante includere l'omosessualità non trattandola come inferiore e meno normativa dell'eterosessualità. Tenete presente, inoltre, che poiché gli adolescenti si sentono insicuri rispetto alla propria sessualità, ne parlano spesso in modo provocatorio.

Nel presentare il tema delle sessualità è bene fare esempi concreti e vicini all'esperienza dei ragazzi e farli riflettere sui propri interessi, le proprie preferenze e le proprie paure.

Può essere utile invitare ospiti lesbiche e gay e/o persone che svolgono progetti di educazione sessuale (vedi gli Indirizzi utili nella sezione Risorse), ma cercate di non delegare completamente l'argomento ad altri. I ragazzi potrebbero interpretare questo atteggiamento come un segnale di imbarazzo a trattare l'omosessualità.

Il carosello

Obiettivo: superare la vergogna ed incoraggiare gli adolescenti a parlare di sessualità

Metodo: scrivete 25 domande sulla sessualità su dei cartoncini. Fate tante serie di carte quanti sono i ragazzi in classe. Le domande dovrebbero essere varie: alcune sui fatti e altre sulle opinioni, passando da quelle molto semplici a quelle molto difficili, personali e impersonali. Assicuratevi che siano state incluse anche una serie di domande sull'omosessualità. Fate sedere i vostri studenti a coppie, gli uni di fronte agli altri. Le sedie dovrebbero essere disposte in circolo o in fila.

Spiegate ai ragazzi il gioco: "Ciascuno di voi riceverà un mazzo di carte con 25 domande su relazioni e sessualità. Leggete le domande per conto vostro prima di porre la domanda a chi vi sta di fronte. Chiedetevi, prima, se voi rispondereste a quella domanda. Se la risposta sarà negativa riponete la carta nel mazzo e prendete la carta successiva sulla quale sarà scritta un'altra domanda. Se vi imbattete in una domanda a cui rispondereste, leggetela al vostro partner di discussione. Anche lui non deve rispondere subito perché ha, allo stesso modo, la possibilità di decidere se desidera o meno farlo. Se il partner non vuole, dice semplicemente "La prossima domanda!". Se invece lo desidera risponde. A questo punto, il gioco continua scambiandosi i ruoli. Adesso la seconda persona sceglie una domanda e la prima persona può passare o rispondere. Si continua finché io non dirò: 'Cambio!'. Ciò accadrà ogni cinque minuti. Quindi tutti quelli seduti nel cerchio (o nella fila) interno si sposteranno sulla sedia alla loro destra. I due nuovi partner procederanno con le nuove domande." Dopo circa mezz'ora, o cinque cambi, fermate il gioco.

Domandate agli studenti come hanno percepito il gioco. È stato divertente, difficile, entrambe le cose? Possono dire qualcosa sul perché hanno deciso di non rispondere ad alcune domande? Fate attenzione a rispettare tutti i motivi addotti dagli adolescenti, la vergogna non deve diventare qualcosa di cui vergognarsi!

Notate che: fate attenzione che durante l'esecuzione dell'esercizio l'entusiasmo non prenda troppo il sopravvento e si crei confusione, scherzando e ridendo. Nei gruppi in cui le norme culturali rendono difficile per le donne parlare apertamente di sessualità con gli uomini, considerate l'opportunità di proporre questo gioco a sottogruppi omogenei per genere. Un'estensione di questo gioco potrebbe essere chiedere al gruppo delle ragazze di formulare domande dirette al gruppo dei ragazzi e viceversa. Quindi, una rappresentante delle ragazze legge le domande ai ragazzi. I ragazzi si riuniscono per riflettere e rispondono alle domande come gruppo, poi uno di loro legge le risposte. In questo modo l'attenzione non è posta sull'individuo ma sul gruppo, permettendo agli studenti di potersi esprimere liberamente senza provare vergogna, e di poter soddisfare la curiosità su cosa l'altro sesso pensa riguardo a questioni importanti.

Educazione sessuale e omosessualità

Obiettivo: promuovere una discussione sull'omosessualità all'interno del programma di educazione sessuale.

Metodo: questo esercizio consiste in tre fasi. Spiegate agli adolescenti che avete bisogno dei loro suggerimenti per migliorare le lezioni di educazione sessuale. Il primo passo consiste nel chiedere ai ragazzi cosa sanno sul sesso e dove prendono attualmente informazioni sulla sessualità. Se rispondono soltanto dando informazioni prescrittive (ad esempio, bisogna usare il preservativo), allora sottolineate che desiderate sapere chi li aiuta a formarsi opinioni ed emozioni sulle tematiche sessuali. La seconda fase consiste nel focalizzarsi sui loro bisogni relativi all'educazione sessuale a scuola. Anche qui, assicuratevi che non si limitino a segnalare dei bisogni "neutri". La terza fase consiste nel domandare in che modo la scuola deve trattare gli aspetti dell'educazione sessuale, tenendo conto della presenza delle minoranze culturali. Se non capiscono questa domanda fornite esempi concreti che si riferiscono a contesti multiculturali (ad esempio, evidenziando la specificità delle esigenze degli adolescenti dei due sessi, la diversità nei ruoli e nelle norme in culture diverse) e alle minoranze sessuali (gay, bisessuali, lesbiche, transessuali). Se i ragazzi si focalizzano sulle tematiche interculturali, ma vorrebbero sorvolare o non prestare attenzione al tema delle minoranze sessuali, domandate loro il motivo e dove queste minoranze possono ottenere le informazioni sulla sessualità se la scuola non le fornisce.

Notate che: questo esercizio funziona nel migliore dei modi nelle scuole, nelle associazioni, nei gruppi che incoraggiano l'apprendimento attraverso l'esperienza. Se la scuola, o chi per essa, si focalizza soltanto sui risultati cognitivi, passare dalla discussione sulle opinioni alla crescita personale sarà più difficile. Assicuratevi di compiere l'ultimo passo: prendete in considerazione gli input che vi hanno dato gli adolescenti e discutete con i colleghi su come utilizzarli per migliorare i vostri interventi!

Dalla discriminazione alla sessualità

Obiettivo: promuovere una discussione sulla sessualità senza focalizzare l'attenzione sul sesso.

Metodo: questo esercizio si articola in tre fasi. La prima consiste nel domandare ai giovani se possono portare alcuni esempi di discriminazione. In un gruppo multiculturale emergono di solito esempi di tipo razzista. La seconda fase consiste nel portare la discussione sul genere. Potete dire, ad esempio: "Avete riportato esempi di discriminazione tra persone che in realtà non si conoscono tra di loro. Esiste anche la discriminazione tra persone che si conoscono bene, come quella all'interno delle relazioni amorose?" Tale domanda li porterà ad usare come esempio la violenza contro il partner e le diverse aspettative di uomini e donne. La terza fase consiste nel condurre la discussione sull'esistenza di diversi tipi di relazioni. Ad esempio potete domandare ai ragazzi: "Cambiano questi problemi se si riorganizza la relazione?" e "Avete esempi di "altri" tipi di relazioni? Secondo voi, questi problemi come cambiano all'interno di una relazione lesbica o gay?

Notate che: questo esercizio richiede che l'educatore possieda buone capacità comunicative. Occorre ascoltare attentamente gli studenti e adattarsi ai loro bisogni e al tempo stesso portare sapientemente la discussione in una certa direzione. Poiché questo percorso non può essere pianificato in dettaglio, prevedete per l'esercizio almeno un'ora e mezza.

III Parte

<Antonio> La cosa peggiore è che non so se continuare con il mio ragazzo.
<Koray> Capisco. Io sarei contento di essermi innamorato di una ragazza, ma sembra proprio che sono gay al cento per cento. ;-)
<Mark> Lo stesso per me. Non provo proprio niente per le ragazze ☺
<Elsa> Non ti capisco proprio Mark. Io trovo magnifiche le ragazze ;-)
<Almira> Sono d'accordo con Elsa.
<Koray> E se dicessi la verità?
<Antonio> E qual è la verità?
<Mark> Che probabilmente sei bisessuale, no?!
<Elsa> Può sembrarvi un po' antiquato, ma non mi fido delle persone che stanno insieme ai ragazzi e alle ragazze.
<Antonio> Perché?
<Elsa> Vogliono avere tutto, senza decidersi. Penso sia da vigliacchi.
<Mark> Ehi Elsa, cosa dici?

Continua

Introduzione

Per iniziare

Ancora oggi, nella maggior parte delle culture, la sessualità rappresenta un tabù e viene facilmente associata al "peccato". È qualcosa che si fa in privato e di cui non si parla, se non per fare delle battute, in quanto legata, spesso, alla vergogna. Questo vale anche per la cultura occidentale, nonostante i programmi televisivi, i giornali ecc. facciano spesso riferimento al sesso.
È possibile distinguere almeno quattro funzioni della sessualità:

1. procurare piacere e provvedere alla riproduzione;
2. approfondire le relazioni e consentire l'elaborazione di un codice di comunicazione intima;
3. validare l'identità individuale e di genere;
4. arricchire le nostre vite a diversi livelli (per esempio, attraverso un figlio, oppure altre forme di creazione condivise, come una casa o un altro progetto comune).

Queste quattro funzioni della sessualità valgono sia per i rapporti tra un uomo e una donna, sia per quelli tra due donne o tra due uomini. Se la sessualità è un tema difficile da affrontare, parlare di sessualità "diversa" è ancora più difficile. Spesso le domande che vengono poste sull'omosessualità riguardano i rapporti sessuali. Vi è molta curiosità in proposito. L'omosessualità viene così ridotta agli aspetti sessuali, tralasciando o dando minore importanza a quelli relazionali.

Poiché veniamo educati esclusivamente alla sessualità eterosessuale, altre forme di sessualità che non rientrano nello schema eterosessuale facilmente vengono percepite come strane o perverse.

Informazioni di base

Esistono, sia per gli eterosessuali che per gli omosessuali, svariati modi di fare sesso. La penetrazione, ad esempio, che tradizionalmente avviene tra un uomo e una donna può anche avere luogo tra due uomini o tra due donne. Le donne possono usare le dita, i vibratori o i dildo e gli uomini possono praticare sesso orale o anale. Questi sono soltanto degli esempi.

Il fatto che le lesbiche e i gay pratichino la penetrazione non ha nulla a che fare con la mancanza del pene o della vagina, come viene molto spesso suggerito, ma ha a che vedere, piuttosto, con il desiderio d'intimità e con il procurarsi piacere vicendevolmente. L'unica differenza rispetto agli eterosessuali è il fatto che l'atto sessuale in se stesso non può portare alla nascita di figli. Infatti, le lesbiche e i gay devono prendere precauzioni per evitare le MTS e l'HIV, ma non la gravidanza.

Le ricerche rilevano che gli uomini gay hanno un numero maggiore di partner rispetto alle lesbiche. Questa differenza non rappresenta tanto una caratteristica che distingue gli omosessuali dagli eterosessuali, quanto una differenza tra uomini e donne nel modo di vivere la sessualità. La sessualità, infatti, per le donne (eterosessuali o lesbiche) è più legata all'intimità affettiva, mentre gli uomini sono più inclini a fare sesso in modo fine a se stesso. Si tratta, dunque, di una differenza che riguarda il genere e non l'orientamento sessuale. Così, se due uomini o due donne hanno rapporti sessuali, il modo di sperimentare quella sessualità sarà totalmente "maschile" o "femminile". In altre parole, nel sesso lesbico o gay vi è un raddoppiamento dell'esperienza femminile o maschile della sessualità. Poiché gli uomini sono maggiormente inclini a separare il sesso dall'intimità affettiva è più probabile che i gay abbiano partner diversi. In maniera simile, poiché le donne è più probabile che desiderino una combinazione di sesso e intimità è anche più probabile che due lesbiche siano monogame. In ogni caso, anche all'interno delle coppie omosessuali è riscontrabile un'ampia gamma di comportamenti diversi.

Spiegare le differenze nei comportamenti sessuali in termini di genere anziché di orientamento sessuale rende anche più semplice per i professionisti eterosessuali trattare la sessualità lesbica e gay, in quanto facilita l'immedesimazione con l'esperienza di queste persone, in quanto donne e in quanto uomini, indipendentemente dal loro orientamento sessuale.

Cosa significa per me?

Abbiamo già fatto rilevare quanto sia difficile parlare di sessualità. La sessualità ci rende tutti vulnerabili, in quanto è parte della nostra vita intima. A volte pur parlando di sessualità in generale, temiamo di rivelare agli altri qualcosa della nostra vita personale. Questo può essere in contrasto con l'atteggiamento dei giovani che iniziano a sperimentare la sessualità e che sono spesso molto franchi e diretti nel parlarne. È di estrema importanza, dunque, affrontare il tema con gli adolescenti in maniera professionale e tuttavia non "asettica". Infatti, è significativo per tutti gli adolescenti, a prescindere dal fatto che si definiscano lesbiche/gay, bisessuali o eterosessuali, ricevere informazioni e consigli quando crescono e scoprono il loro corpo e la loro sessualità. Per quegli adolescenti che nutrono pensieri o sentimenti erotici per un partner dello stesso sesso, questo supporto può essere ancora più importante.

Alcuni aspetti di cui tener conto lavorando con gli adolescenti gay, lesbiche e bisessuali potrebbero essere i seguenti:

- quando si parla di sessualità la possibilità di avere esperienze con persone dello stesso sesso è spesso "dimenticata" o menzionata brevemente solo per essere politicamente corretti. Se parlate di amore, sessualità, o convivenza, potete rappresentare la sessualità omosessuale come un modo naturale e legittimo di esprimere i propri sentimenti e di vivere insieme agli altri, al pari di quella eterosessuale.

- Cercate di accrescere la consapevolezza rispetto alle vostre personali esperienze sessuali e alla vostra visione della (omo-)sessualità.

- Rendete accessibili ai ragazzi giornali, opuscoli, ecc. che forniscano informazioni supplementari sulla sessualità e indirizzi di istituti di counselling ai quali eventualmente rivolgersi per parlare dei loro problemi. Assicuratevi che siano segnalate le associazioni per i giovani lesbiche e gay.

Educazione
Tenete a mente

Prima di iniziare a parlare in classe di omosessualità e di sessualità più in generale, occorre considerare alcuni aspetti. I ragazzi e le ragazze, soprattutto durante la pubertà, sono molto interessati alla sessualità. Gli adolescenti, inoltre, tendono a pensare tutto in termini di bianco o nero: le cose sono o buone o cattive. Ricordate che parlare di sessualità richiede autenticità e un certo grado di intimità; perciò preparatevi all'eventualità che vi vengano poste domande personali sulle vostre esperienze e sui vostri punti di vista. Riflettete in anticipo su cosa volete condividere con i ragazzi e cosa volete mantenere riservato. Allo stesso modo degli adolescenti avete il diritto di proteggere la vostra sfera privata.

Vi suggeriamo alcune domande utili per prepararvi ad una discussione su un tema così delicato come quello della sessualità:
- che cosa vi è stato insegnato a casa e a scuola sulla (omo-)sessualità?
- Che cosa immaginate pensando al sesso tra gay e tra lesbiche? Quali sono i vostri pregiudizi quando si parla di sesso tra due uomini o tra due donne?
- Quando avete avuto le prime esperienze sessuali? Come le considerate, positive o negative?
- Avete avuto esperienze sessuali con partner del vostro stesso sesso? Se sì, come le definireste?
- Quale età considerate "appropriata" per le prime esperienze sessuali?

II Parte

<Almira> La counsellor del gruppo ha parlato con i miei genitori. Adesso sanno che sono lesbica e lo hanno accettato senza fare troppe tragedie. La cosa principale per loro è non perdermi. Ma la strada è ancora lunga.
<Elsa> Capisco. Ti penso. In bocca al lupo.
<Almira> Crepi il lupo.
<Koray> Non ho capito, ma auguro anch'io in bocca al lupo ;-) Quali domande hai @Antonio?
<Antonio> Allora…,senza tanti preamboli…
<Antonio> Vivo da due anni insieme a un ragazzo, e lo amo molto…
<Mark> Auguri
<Koray> Se solo potessi avere io un rapporto simile ;-)
<Antonio> Aspettate ragazzi, il bello deve ancora venire.
<Antonio> Da circa sei mesi mi sento molto attratto da una ragazza. All'inizio non volevo ammetterlo. Riconoscere di essere gay per me è stato abbastanza difficile. E adesso è tutto nuovamente da definire. Non so come devo comportarmi.
<Koray> Sei sicuro di tutto questo?
<Antonio> Sì, assolutamente ☺
<Elsa> E vivi ancora insieme al tuo ragazzo?
<Antonio> Sì, naturalmente lo amo.
<Mark> E il tuo ragazzo è a conoscenza della tua attrazione per lei?
<Antonio> Ad essere sincero, no.
<Mark> Non va bene, direi.
<Elsa> E lei sa di lui?
<Antonio> Sì, lei sa tutto.
<Koray> Quindi cosa avete intenzione di fare?
<Antonio> Se solo lo sapessi… Pensavo, che forse, voi avreste avuto qualche suggerimento da darmi!
<Mark> Secondo me, dovresti parlare con il tuo ragazzo.
<Almira> Questa è una chat dove non c'è una consulenza qualificata, ma ce ne sono alcune, forse anche in Italia, a cui partecipano anche consulenti che potrebbero aiutarti.

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per i counsellor.

È vero che nel mondo animale esistono comportamenti omosessuali?
I ricercatori hanno osservato comportamenti omosessuali in più di 470 specie animali (scimpanzé, delfini, rondini, farfalle, anfibi, rettili, pesci e anche negli animali domestici come mucche, pecore, maiali, conigli, cavalli, gatti e cani). La cosa interessante e che la sessualità tra animali non serve solo alla riproduzione, bensì può avere anche funzioni sociali. Molti animali sono attivi sessualmente anche al di fuori del periodo dell'accoppiamento e sono in grado di provare piacere facendo sesso. Le scimmie mostrano diversi tipi di pratiche sessuali, inclusa la fellatio. Le coppie di cigni neri maschi sono molto bravi ad allevare i piccoli. In estate, le orche trascorrono il 10% del loro tempo in attività omosessuali. Tredici specie di lucertole nel sudovest dell'America sono esclusivamente femmine e sono in grado di moltiplicarsi da sole. Per ulteriori informazioni consultate le indicazioni bibliografiche.

Di tanto in tanto sento che i miei studenti di lingua araba si insultano usando la parola "Zamel". Sembra essere un'offesa su base sessuale. Che cosa significa questa parola?
Avete ragione. "Zamel" è una parola offensiva usata per indicare un uomo che, facendo sesso con un altro uomo, assume un ruolo passivo (in turco, lo stesso concetto è espresso dalla parola "ibne"). Il termine si riferisce al peccato del "Liwati", in cui la persona consuma un rapporto anale passivo. In molte culture è considerato umiliante per un uomo adulto concedere il proprio corpo passivamente per un rapporto anale, mentre non è altrettanto riprovevole avere un ruolo attivo. Nelle culture musulmane, non esiste l'idea di un rapporto paritario tra due uomini, cosicché alcune persone usano "Liwat" per indicare "l'omosessualità" e "zamel" per "omosessuale".

Chi assume un ruolo maschile e chi uno femminile in una relazione tra lesbiche o tra gay?
Le ricerche dimostrano come non ci siano dei ruoli stabiliti nelle coppie omosessuali. La connessione tra genere e comportamento sessuale esiste, ma fate attenzione a non consolidare gli stereotipi! Spesso si parla dell'omosessualità tra uomini come di un fenomeno animalesco o brutale. Il sesso tra uomini è definito, così, come molto "duro" e "sporco", mentre in genere si parla poco della sessualità tra donne e quando lo si fa è considerata come una sorta di sesso delicato e gentile.

Le immagini stereotipate, infatti, rendono difficile la scoperta autonoma della propria sessualità. Gli adolescenti, che si sentono insicuri rispetto alla sessualità, tendono a tenere eccessivamente in considerazione le norme, non consentendo a se stessi o agli altri di allontanarsene troppo.

A tutti i gay piace il sesso anale? È doloroso?
Il sesso anale non viene praticato esclusivamente dai gay. Alcuni eterosessuali e persino le lesbiche lo fanno se si sentono a loro agio nel praticarlo. La regione anale è molto sensibile e può fornire piacere (soprattutto agli uomini se la ghiandola prostatica viene toccata dolcemente). Tuttavia a molti gay il rapporto anale non piace affatto. Come la penetrazione vaginale, la penetrazione anale può anche essere dolorosa, soprattutto se praticata in maniera irruenta e i partner non fanno attenzione a non farsi male. Si consiglia, in tutti i casi, di usare un preservativo certificato e lubrificante a base di acqua per proteggersi dalle MTS e dall'HIV.

Strumenti

Considerazioni generali

L'educazione sessuale non dovrebbe limitarsi a trattare gli aspetti biologici ma dovrebbe toccare anche la sfera delle emozioni. Si può introdurre il tema per mezzo della letteratura, delle scienze sociali, della storia o delle arti (musica, pittura, ecc.). Se lavorate su questo argomento insieme ad un collega dell'altro sesso potrete offrire un punto di vista di genere.

Separate i ragazzi dalle ragazze se notate che non riescono a parlare apertamente gli uni di fronte agli altri. Dopo che hanno lavorato separatamente per un certo tempo ricongiungete i due gruppi e lasciate raccontare agli adolescenti di cosa hanno parlato e cosa hanno apprezzato del lavoro eseguito separatamente.

Nella discussione sulle sessualità è importante includere l'omosessualità non trattandola come inferiore e meno normativa dell'eterosessualità. Tenete presente, inoltre, che poiché gli adolescenti si sentono insicuri rispetto alla propria sessualità, ne parlano spesso in modo provocatorio.

Nel presentare il tema delle sessualità è bene fare esempi concreti e vicini all'esperienza dei ragazzi e farli riflettere sui propri interessi, le proprie preferenze e le proprie paure.

Può essere utile invitare ospiti lesbiche e gay e/o persone che svolgono progetti di educazione sessuale (vedi gli Indirizzi utili nella sezione Risorse), ma cercate di non delegare completamente l'argomento ad altri. I ragazzi potrebbero interpretare questo atteggiamento come un segnale di imbarazzo a trattare l'omosessualità.

Il carosello

Obiettivo: superare la vergogna ed incoraggiare gli adolescenti a parlare di sessualità

Metodo: scrivete 25 domande sulla sessualità su dei cartoncini. Fate tante serie di carte quanti sono i ragazzi in classe. Le domande dovrebbero essere varie: alcune sui fatti e altre sulle opinioni, passando da quelle molto semplici a quelle molto difficili, personali e impersonali. Assicuratevi che siano state incluse anche una serie di domande sull'omosessualità. Fate sedere i vostri studenti a coppie, gli uni di fronte agli altri. Le sedie dovrebbero essere disposte in circolo o in fila.

Spiegate ai ragazzi il gioco: "Ciascuno di voi riceverà un mazzo di carte con 25 domande su relazioni e sessualità. Leggete le domande per conto vostro prima di porre la domanda a chi vi sta di fronte. Chiedetevi, prima, se voi rispondereste a quella domanda. Se la risposta sarà negativa riponete la carta nel mazzo e prendete la carta successiva sulla quale sarà scritta un'altra domanda. Se vi imbattete in una domanda a cui rispondereste, leggetela al vostro partner di discussione. Anche lui non deve rispondere subito perché ha, allo stesso modo, la possibilità di decidere se desidera o meno farlo. Se il partner non vuole, dice semplicemente "La prossima domanda!". Se invece lo desidera risponde. A questo punto, il gioco continua scambiandosi i ruoli. Adesso la seconda persona sceglie una domanda e la prima persona può passare o rispondere. Si continua finché io non dirò: 'Cambio!'. Ciò accadrà ogni cinque minuti. Quindi tutti quelli seduti nel cerchio (o nella fila) interno si sposteranno sulla sedia alla loro destra. I due nuovi partner procederanno con le nuove domande." Dopo circa mezz'ora, o cinque cambi, fermate il gioco.

Domandate agli studenti come hanno percepito il gioco. È stato divertente, difficile, entrambe le cose? Possono dire qualcosa sul perché hanno deciso di non rispondere ad alcune domande? Fate attenzione a rispettare tutti i motivi addotti dagli adolescenti, la vergogna non deve diventare qualcosa di cui vergognarsi!

Notate che: fate attenzione che durante l'esecuzione dell'esercizio l'entusiasmo non prenda troppo il sopravvento e si crei confusione, scherzando e ridendo. Nei gruppi in cui le norme culturali rendono difficile per le donne parlare apertamente di sessualità con gli uomini, considerate l'opportunità di proporre questo gioco a sottogruppi omogenei per genere. Un'estensione di questo gioco potrebbe essere chiedere al gruppo delle ragazze di formulare domande dirette al gruppo dei ragazzi e viceversa. Quindi, una rappresentante delle ragazze legge le domande ai ragazzi. I ragazzi si riuniscono per riflettere e rispondono alle domande come gruppo, poi uno di loro legge le risposte. In questo modo l'attenzione non è posta sull'individuo ma sul gruppo, permettendo agli studenti di potersi esprimere liberamente senza provare vergogna, e di poter soddisfare la curiosità su cosa l'altro sesso pensa riguardo a questioni importanti.

Educazione sessuale e omosessualità

Obiettivo: promuovere una discussione sull'omosessualità all'interno del programma di educazione sessuale.

Metodo: questo esercizio consiste in tre fasi. Spiegate agli adolescenti che avete bisogno dei loro suggerimenti per migliorare le lezioni di educazione sessuale. Il primo passo consiste nel chiedere ai ragazzi cosa sanno sul sesso e dove prendono attualmente informazioni sulla sessualità. Se rispondono soltanto dando informazioni prescrittive (ad esempio, bisogna usare il preservativo), allora sottolineate che desiderate sapere chi li aiuta a formarsi opinioni ed emozioni sulle tematiche sessuali. La seconda fase consiste nel focalizzarsi sui loro bisogni relativi all'educazione sessuale a scuola. Anche qui, assicuratevi che non si limitino a segnalare dei bisogni "neutri". La terza fase consiste nel domandare in che modo la scuola deve trattare gli aspetti dell'educazione sessuale, tenendo conto della presenza delle minoranze culturali. Se non capiscono questa domanda fornite esempi concreti che si riferiscono a contesti multiculturali (ad esempio, evidenziando la specificità delle esigenze degli adolescenti dei due sessi, la diversità nei ruoli e nelle norme in culture diverse) e alle minoranze sessuali (gay, bisessuali, lesbiche, transessuali). Se i ragazzi si focalizzano sulle tematiche interculturali, ma vorrebbero sorvolare o non prestare attenzione al tema delle minoranze sessuali, domandate loro il motivo e dove queste minoranze possono ottenere le informazioni sulla sessualità se la scuola non le fornisce.

Notate che: questo esercizio funziona nel migliore dei modi nelle scuole, nelle associazioni, nei gruppi che incoraggiano l'apprendimento attraverso l'esperienza. Se la scuola, o chi per essa, si focalizza soltanto sui risultati cognitivi, passare dalla discussione sulle opinioni alla crescita personale sarà più difficile. Assicuratevi di compiere l'ultimo passo: prendete in considerazione gli input che vi hanno dato gli adolescenti e discutete con i colleghi su come utilizzarli per migliorare i vostri interventi!

Dalla discriminazione alla sessualità

Obiettivo: promuovere una discussione sulla sessualità senza focalizzare l'attenzione sul sesso.

Metodo: questo esercizio si articola in tre fasi. La prima consiste nel domandare ai giovani se possono portare alcuni esempi di discriminazione. In un gruppo multiculturale emergono di solito esempi di tipo razzista. La seconda fase consiste nel portare la discussione sul genere. Potete dire, ad esempio: "Avete riportato esempi di discriminazione tra persone che in realtà non si conoscono tra di loro. Esiste anche la discriminazione tra persone che si conoscono bene, come quella all'interno delle relazioni amorose?" Tale domanda li porterà ad usare come esempio la violenza contro il partner e le diverse aspettative di uomini e donne. La terza fase consiste nel condurre la discussione sull'esistenza di diversi tipi di relazioni. Ad esempio potete domandare ai ragazzi: "Cambiano questi problemi se si riorganizza la relazione?" e "Avete esempi di "altri" tipi di relazioni? Secondo voi, questi problemi come cambiano all'interno di una relazione lesbica o gay?

Notate che: questo esercizio richiede che l'educatore possieda buone capacità comunicative. Occorre ascoltare attentamente gli studenti e adattarsi ai loro bisogni e al tempo stesso portare sapientemente la discussione in una certa direzione. Poiché questo percorso non può essere pianificato in dettaglio, prevedete per l'esercizio almeno un'ora e mezza.

III Parte

<Antonio> La cosa peggiore è che non so se continuare con il mio ragazzo.
<Koray> Capisco. Io sarei contento di essermi innamorato di una ragazza, ma sembra proprio che sono gay al cento per cento. ;-)
<Mark> Lo stesso per me. Non provo proprio niente per le ragazze ☺
<Elsa> Non ti capisco proprio Mark. Io trovo magnifiche le ragazze ;-)
<Almira> Sono d'accordo con Elsa.
<Koray> E se dicessi la verità?
<Antonio> E qual è la verità?
<Mark> Che probabilmente sei bisessuale, no?!
<Elsa> Può sembrarvi un po' antiquato, ma non mi fido delle persone che stanno insieme ai ragazzi e alle ragazze.
<Antonio> Perché?
<Elsa> Vogliono avere tutto, senza decidersi. Penso sia da vigliacchi.
<Mark> Ehi Elsa, cosa dici?

Continua

Orientarsi nella diversità.

Come gli insegnanti e i counsellor possono costruire un ambiente accogliente per giovani lesbiche e gay in un contesto multiculturale

“Mi dà fastidio quando l’omosessualità è ridotta all’aspetto sessuale – come fosse solo sesso. Roba tipo “come fanno a fare sesso due lesbiche a letto, non manca qualcosa?” Credo che un sacco di gente abbia delle fantasie piuttosto stereotipate su cosa sia il ‘sesso lesbico’. Però la sessualità è così tanto di più che il solo sesso, ed è così differente per ciascuna persona…”

Nota editoriale
Orientarsi nella diversità.
Come gli insegnanti e i counsellor possono costruire un ambiente accogliente per giovani lesbiche e gay in un contesto multiculturale

Edito da
Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen
40190 Düsseldorf

Versione internet
www.diversity-in-europe.org

Autori
Pascal Belling, Flora Bolter, Peter Dankmeijer, Martin Enders, Margherita Graglia, Karen Kraan, Stefan Timmermanns, Wolfgang Wilhelm

Storie
Adriana Stern

Valutazione a cura di
Floor Bakker, Ine Vanwesenbeeck (Rutgers Nisso Groep)

Il copyright di tutti i testi appartiene all’editore. La duplicazione e la ristampa, anche parziale, è permessa solo a condizione che venga citata la fonte.

Prodotto con il contributo del Programma d’Azione di lotta alle discriminazioni dell’ Unione Europea.

Düsseldorf, Agosto 2004

ARCIGAY
Italian Gay National Association

6 Le sessualità

<Antonio> Sono nella chat giusta, quella per giovani gay?
<Almira> Ciao Antonio, piacere. Sì, sei in quella giusta. Da dove vieni?
<Antonio> Signorina, mai dare queste informazioni in una chat! :-) Vivo in Italia.
<Almira> E io in Germania. Qui ci sono molte persone di altri Paesi europei.
<Antonio> Quindi frequenti la chat da molto tempo?
<Almira> Sì.
<Mark> Ciao a tutti.
<Koray> Anch’io sono nuovo qui, buon giorno.
<Elsa> Ciao a tutti ☺
<Mark> Come stai Elsa? Tutto bene con Chloé? Mi manca.
<Antonio> Un saluto affettuoso, in particolare a Koray, ;-)
<Koray> Ricambio il saluto affettuoso.
<Elsa> Chloé non sta ancora bene. Io invece sto lentamente migliorando.
<Mark> Mi scuso con gli altri, ma devo chiatare un po’ con Elsa. Se vi annoia, ci ritiriamo in privato, okay?
<Almira> A me interessa.
<Koray> Uniscitì a noi.
<Antonio> Ho mille domande da fare, sono seduto sui carboni ardenti, ma sarò paziente ;-)
<Mark> Mi fa piacere. Elsa, il counselling è servito a qualcosa?
<Elsa> Sì, quella dolorossa è veramente forte! Mi ha aiutato moltissimo. Spero che Chloé si faccia viva qui oggi, così possiamo vedere insieme cosa si può fare per lei. Sarebbe un’ottima cosa. Non mi sento più così inerme come due settimane fa. Come stai tu, Almira?

Continua

Counselling

Tenete a mente

Il counselling è un incontro tra due individui, un incontro che avviene in un luogo e in un tempo, e cioè in un preciso contesto storico e culturale. Da un punto di vista costruttivista, si può affermare che ogni società in qualunque periodo storico “costruisce” determinati significati della sessualità.

Nella cultura occidentale, con l’emergere della famiglia borghese sono emerse precise concezioni dei ruoli di genere, dell’amore e della sessualità. Al tempo stesso è stato inventato il termine “omosessualità” per distinguere il comportamento sessuale tra persone dello stesso sesso dalla norma eterosessuale.

In anni più recenti il movimento omosessuale ha rivendicato il diritto ad autodefinirsi, proponendo una terminologia che non si basa sul comportamento sessuale, ma sull’affettività e sul senso di appartenenza ad un gruppo. Ad esempio, gli attivisti lesbiche e gay preferiscono usare i termini “lesbica” e “gay” anziché “omosessuale” per sottolineare l’importanza della differenza di genere e perché la parola “omosessuale” ha assunto in passato significati legati al paradigma che patologizzava l’omosessualità. Le questioni terminologiche non sono soltanto una questione di forma, ma hanno un impatto sui contenuti di ciò che viene comunicato.

Anche la riuscita di una seduta di counselling non può prescindere dalle modalità comunicative e relazionali tra il counsellor e il cliente. Un’importante requisito relazionale del counselling è l’autenticità, in quanto le convinzioni personali del counsellor influenzano inevitabilmente il suo lavoro con il cliente. Tuttavia l’autenticità necessita di un certo grado di auto-consapevolezza riguardo ai dubbi, alle domande che non hanno trovato una risposta, ai “punti ciechi” che dovrebbero essere discussi con i colleghi e in supervisione. È opportuno che il counsellor rifletta su questi temi e si chieda in che modo la sua visione personale può influenzare il counselling stesso. Potrebbe essere utile porsi le seguenti domande:

- Cosa sapete degli stili di vita e delle relazioni omosessuali? Da dove derivano le vostre conoscenze e con chi vi confrontate?
- Cosa avete imparato sugli stili di vita omosessuali durante la vostra formazione professionale?
- Che atteggiamento avete nei confronti delle donne che hanno relazioni e fanno sesso con altre donne? Il vostro atteggiamento verso gli uomini che hanno relazioni e fanno sesso con altri uomini è diverso?
- Durante il vostro percorso evolutivo, avete mai avuto esperienze sessuali con persone del vostro stesso sesso? Se sì, come considerate queste esperienze oggi?
- Secondo voi, quale importanza assume la sessualità per l’identità di una donna lesbica? E per quella di un uomo gay?
- Che tipo di esperienze avete maturato nel counselling con clienti lesbiche e gay?
- Pensate che lesbiche e gay si debbano rivolgere di preferenza a un counsellor lesbica o gay? Se sì, perché e in che modo pensate l’identità di una counsellor lesbica o gay influenzi il setting o il processo del counselling? Se no, perché e che cosa potrebbe essere utile al counsellor eterosessuale?

IV Parte

<Almira> Io capisco Elsa. Se Julie improvvisamente mi venisse a dire che si sente attratta da un ragazzo, la lascerei subito. Non posso neanche pensarci.
<Koray> Se mi innamorassi io di una ragazza, mi starebbe bene ;-) ma se accadesse al mio ragazzo…no, in nessun caso!
<Mark> Esattamente Antonio, cosa diresti se il tuo ragazzo venisse da te a raccontarti una cosa del genere?
<Antonio> Scusatemi, ci devo riflettere. Ritorno più tardi. Grazie e a presto.
<Antonio> Ciao, sono di nuovo qui.
<Aaron> Ciao Antonio ☺
<Koray> Come stai, Antonio? A quali conclusioni sei giunto?
<Antonio> Ho parlato con Paolo e gli ho detto tutto.
<Mark> Sto trattenendo il respiro…
<Koray> Racconta tutto.
<Antonio> Come aveva previsto Almira, mi ha lasciato.
<Mark> COSA? Mi dispiace tanto, davvero.
<Aaron> Che cosa è successo? Raccontaci, per favore.
<Antonio> Probabilmente sono bisessuale, ma il mio ragazzo non lo accetta.
<Aaron> Sono seduto davanti allo schermo scuotendo il capo. La cosa importante non è che due persone si amino veramente?
<Antonio> Ma nel mio caso però siamo in tre.

Continua

Domande ricorrenti

Può essere utile leggere anche le domande per gli educatori.

Come posso reagire se un cliente è spaventato perché ha esperienze e/o fantasie con persone di entrambi i sessi e non riesce più a capire chi è?
Anche le persone che si definiscono eterosessuali possono avere esperienze o fantasie con persone dello stesso sesso, così come lesbiche e gay possono avere rapporti sessuali con una persona dell’altro sesso.

Aiutate il cliente a non dare troppa importanza alle definizioni e a pensare in modo positivo ai sentimenti di amore e attrazione per altre persone (indipendentemente dal loro sesso) e aiutatelo ad esprimere in maniera appropriata questi sentimenti. Promuovete una maggiore flessibilità rispetto alle categorie sessuali. I confini tra omosessualità, eterosessualità e bisessualità sono piuttosto fluidi e tali categorie non sono state inventate dalla “natura”, ma dagli uomini (precisamente nel XIX secolo). Le categorie sono perciò qualcosa di artificiale e possono essere cambiate se non sono più adeguate ai nostri bisogni attuali. Non sono gli individui che devono conformarsi alle definizioni, ma le definizioni che devono cambiare e adeguarsi al sentire degli individui!

Se, ad esempio, una persona ha rapporti sessuali con persone di entrambi i sessi, non è sempre sensato volerlo definire bisessuale. Ci sono persone che si definiscono eterosessuali e ciononostante hanno relazioni sessuali con partner dello stesso sesso. Allo stesso modo ci sono anche persone che si definiscono omosessuali, ma che hanno esperienze erotiche con partner dell’altro sesso. L’orientamento sessuale può esprimersi in comportamenti non sempre congruenti con la definizione che si da di sé. È più utile rivolgere l’attenzione ai bisogni dei clienti, senza accentuare la necessità di una chiara identificazione, aiutandoli a tollerare le apparenti contraddizioni della vita umana.

Cosa devo fare se un cliente desidera provare un rapporto omosessuale, ma afferma di temere particolari pratiche?
Il sesso tra due donne o tra due uomini può essere soddisfacente come quello eterosessuale. Le pratiche sessuali non sono stabilite secondo un programma obbligatorio. Le persone sia omosessuali sia eterosessuali possono sperimentare più o meno la stessa varietà di pratiche, ma ognuno può avere preferenze diverse. Il sesso tra uomini non si limita alla penetrazione anale o orale. Anche le donne devono decidere se vogliono o meno la penetrazione anale o vaginale e se sì con che cosa. Le pratiche sessuali che due uomini o due donne desiderano provare devono essere negoziate tra loro, esattamente come tra un uomo e una donna.

Come fanno due donne a fare sesso visto che non hanno il pene?
Questa domanda viene posta spesso dai giovani. L’immagine stereotipica del sesso come penetrazione del pene in vagina è persistente. Soprattutto i ragazzi trovano molto difficile immaginare che possa esistere il sesso senza l’inserimento del pene. Come già sottolineato, il sesso penetrativo non si limita a quello tra due persone eterosessuali. Il punto non è la “mancanza del pene” ma il fatto che sentire qualcuno dentro di sé può essere eccitante, per gli omosessuali quanto per gli eterosessuali. D’altro canto, il sesso penetrativo non è l’unico soddisfacente. Anche la stimolazione orale o manuale può dare molto piacere. Esistono varie possibilità ed è una questione di scelta personale.

Strumenti

Il mio corpo

Obiettivo: aiutare i giovani a comprendere meglio le proprie emozioni rispetto alla sessualità e l’immagine di sé. Una parte significativa dell’identità di un uomo o di una donna è l’immagine che questo/a ha del proprio corpo e la percezione dei propri bisogni fisici. Il corpo è alla base delle emozioni di un individuo, dei suoi pensieri e del suo comportamento.

Metodo: Poiché una parte significativa dell’identità di un uomo o di una donna è rappresentata dall’immagine che questo ha dei propri bisogni fisici e della loro soddisfazione, ponetevi o ponete al cliente le seguenti domande:
- Che importanza attribuisco al vestito? Cosa provo a svestirmi o a stare nudo?
- Come reagisco alle immagini delle donne lesbiche e degli uomini gay che vedo in pubblico?
- Quale parte del mio corpo trovo che sia la più bella?
- Quali parti del mio corpo sono per me di particolare importanza?
- Quali parti del mio corpo non mi piacciono? Come me lo spiego? Come gestisco i miei sentimenti?
- Che cosa ho imparato da mia madre e da mio padre su come è considerato il corpo? Cosa ho imparato da loro sulla nudità e sulla sessualità?
- Come hanno reagito mio padre e mia madre al mio aspetto esteriore? Mi ha aiutato o mi ha ostacolato durante il mio sviluppo?
- Quali parti del mio corpo collego a desiderio sessuale/felicità/dolore? Come curo/tratto queste parti del mio corpo?
- Come si è sviluppato il rapporto con il mio corpo: nella mia infanzia, nella pubertà, oggi?

Notate che: questo esercizio può essere usato o dal cliente o dal counsellor come strumento di auto-riflessione. Può essere utile proporre questo esercizio tra due sedute come una sorta di compito a casa. È possibile che il cliente riconosca gradualmente come gli atteggiamenti che ha appreso dalla propria famiglia sono in conflitto con i propri valori personali. Per le lesbiche e i gay questo conflitto è particolarmente critico per due motivi: in primo luogo mancano loro dei modelli di ruolo positivi e in secondo luogo, possono sentire la necessità di mantenere le distanze dalla norma dominante eterosessuale per costruire la propria identità attraverso una identificazione negativa o contro-identificazione.

La sessualità: ieri – oggi – domani

Obiettivo: aiutare il cliente a riflettere sul suo passato, a riconoscere i propri valori personali e a formulare i propri desideri per il futuro.

Metodo: avete bisogno di un foglio di carta della grandezza di un poster, un foglio di dimensioni A4, evidenziatori di diversi colori, una forbice e della colla. Il cliente divide il poster in tre parti uguali tirando delle linee verticali. Ciascuna sezione del poster è destinata ad una di queste domande: come vedevo la sessualità durante la mia pubertà? Come la vedo oggi? Come desidero vederla in futuro? Lasciate che il cliente scriva le risposte liberamente. In seguito fate tagliare al cliente la parte dedicata al futuro (terza parte a destra); al suo posto attaccate il foglio A4 bianco e di seguito attaccate la sezione del futuro (creando un collegamento, quindi, tra il presente e il futuro). Sul foglio il cliente scriverà le risposte alle seguenti domande:
- se penso alla mia sessualità, così come la desidero, cosa mi impedisce di realizzare tale visione?
- Chi o cosa mi aiuterebbe a superare questi ostacoli?
- Quale dei miei desideri rispetto alla mia sessualità è già diventato realtà?
- Chi mi può supportare nella realizzazione di quello che desidero?

Notate che: questo esercizio aiuta il counsellor a ricevere informazioni sul punto di vista del cliente rispetto alla sessualità. Chiarisce anche il modo di vedere il suo futuro, aiutando il cliente a identificare le risorse disponibili per raggiungere gli obiettivi stabiliti. Sulla base di tali informazioni si possono definire gli obiettivi per le successive sedute di counselling. Inoltre il counsellor e il cliente possono stimare quanto è opportuno continuare a lavorare sulla sessualità.

L’esercizio delle tre sedie

Obiettivo: aiutare il cliente a riflettere sulla propria sessualità, cercando di fare emergere come il cliente giudica il proprio modo di viverla.

Metodo: aggiungete tre sedie, oltre a quelle in cui si siedono il counsellor e il cliente. Innanzitutto, si chiederà al cliente di scegliere tre persone significative della sua vita, una nella sua famiglia d’origine, una tra gli amici e una tra i partner. I nomi di queste persone sono scritti su un foglio collocato ognuno su una delle tre sedie vuote. In un secondo momento il cliente dovrà porsi dietro ognuna delle tre sedie per cinque minuti e rispondere alla seguente domanda posta dal counsellor: “Se io chiedessi a questa persona di dirmi cosa pensa di come tu vivi la tua sessualità e di quanto ne sei soddisfatto, cosa mi risponderebbe?”

Notate che: affinché l’esercizio funzioni, il cliente deve essere motivato ad occuparsi in maniera approfondita della propria sessualità. Cambiando prospettiva diventa più facile riflettere sulla propria sessualità e distinguere tra i comportamenti desiderati, gli atteggiamenti e le valutazioni proprie e altrui. Una volta completato l’esercizio al cliente dovrebbe essere più chiaro come migliorare il modo di vivere la propria sessualità, individuando le modalità più adeguate a raggiungere il cambiamento.

V Parte

<Aaron> Quale è stato il problema? Il fatto che tu glielo abbia detto troppo tardi o che Paolo non riesce ad accettare che tu ti senta attratto da una donna?
<Antonio> Entrambe le cose.
<Julie> Vorrei anch’io dire la mia; Almira mi ha raccontato la storia. La cosa più importante per me sarebbe che tutto avvenisse alla luce del sole e che io ne fossi informata. Allora potrei affrontare la situazione.
<Antonio> È facile a dirsi, Julie. Io ero completamente sconvolto, non riuscivo a trovare neanche le parole per definire i miei sentimenti.
<Julie> Se Almira si innamorasse di un ragazzo, mi aspetterei da lei che me lo dicesse prima di iniziare qualsiasi tipo di rapporto con lui.
<Antonio> Già, è giusto. E che cosa succederebbe dopo? Ah, se solo non avessi fatto nulla con quella ragazza!
<Julie> Dovremmo decidere insieme come creare una situazione in cui tutti si sentano al sicuro.
<Antonio> Pensi davvero che funzionerebbe?
<Julie> Mi sembra l’unica soluzione!
<Aaron> Sono quasi sicuro che tutti in fondo possano innamorarsi di uomini e donne. Siamo noi che distinguiamo in maniera rigida gli orientamenti sessuali. Non c’è nulla di cui vergognarsi. Io penso che sia una buona cosa riuscire ad amare persone diverse. Io ammiro il tuo coraggio, Antonio.
<Julie> Teniamolo a mente come un’utopia, e sosteniamoci. Magari un giorno accadrà!!
<Antonio> Sono d’accordo. Grazie a tutti, ragazzi.

Fine