

CHE COS'È L'AMOR?

Per la libertà
di essere e
di amare



CHE COS'È L'AMOR?

**Per la libertà
di essere e
di amare**

Chi sei tu	pg.	5
IDENTITÀ		8
Liberiamo le nostre identità		8
Identità sessuale		10
Sesso biologico		12
Identità di genere		13
Orientamento sessuale		15
Coming out		16
Transessualità		17
Proud to be		18
DISCRIMINAZIONI E STEREOTIPI DI GENERE		28
Le parole sono importanti		30
Violenza sulle donne		32
Stereotipi e media		34
Femminismi		35
SESSO E SESSUALITÀ		36
Il nostro corpo		36
I luoghi comuni sul sesso		38
Le zone erogene del corpo		40
Autoerotismo		42
Malattie sessualmente trasmissibili		45
Contracezione e prevenzione		52
Metodi contraccettivi e di prevenzione		53
Interruzione volontaria di gravidanza		56
Chi siamo		58



Chi sei tu?

Sembra semplice, no? Insomma, abbiamo un nome, un cognome, un'età anagrafica, una città di provenienza; basterebbe avere in mano la propria carta di identità per rispondere senza troppi problemi, quasi come fosse un giro di presentazioni...

E se ti chiedessimo invece di interrogarti sulla tua vita, sulla tua identità, sul modo in cui vivi il tuo sentirti uomo o donna (sempre che tu riesca ad identificarti in uno dei due!), il tuo rapporto con il sesso, il ruolo a cui senti di appartenere, le tante volte in cui hai dovuto rinunciare a qualcosa che ti piaceva davvero perché "questa è una cosa da maschio/femmina!", come risponderesti?



Intendiamoci, se facessimo questa domanda in giro riceveremmo centinaia di risposte differenti. Il motivo è presto detto: siamo il portato di un'esperienza unica, il risultato di ciò che abbiamo vissuto, del contesto in cui cresciamo. Certo, abbiamo anche un sesso biologico di appartenenza assegnato all'anagrafe, ma la percezione di questa esperienza è del tutto personale e riguarda tutti gli aspetti della nostra storia.

Le domande sulla propria identità vengono spesso nascoste perché tendiamo a conformarci a quello che vediamo attorno a noi, ma sono domande fondamentali per la nostra esistenza e non possiamo affidarle solo a chi se ne occupa per mestiere o ignorarle pensando che riguardino solo chi vive una differenza che viene poco o per nulla accettata dalla società. La nostra vita ci riguarda, sempre.

La differenza tra maschi e femmine è la prima informazione registrata alla nascita e genera sin da subito una serie di aspettative in famiglia e nella società tutta; eppure, ognuna e ognuno di noi, confrontandosi quotidianamente, sperimenta la propria differenza rispetto ad altri uomini e ad altre donne e percepisce la propria unicità. Per questo, più spesso di quanto pensiamo, le aspettative sociali rispetto al genere femminile e maschile ci stanno molto strette. Sembra uno strano ragionamento, ma è l'elemento centrale che ha dato origine a questo opuscolo: comprendere la nostra unicità e scoprire le differenze per costruire in libertà il nostro percorso di vita.

I luoghi che frequentiamo più spesso nel periodo in cui cresciamo, sviluppiamo il nostro senso critico e ci formiamo, che sono anche quelli in cui facciamo le prime esperienze, non danno spesso né strumenti né risposte per capire quello che viviamo.

Abbiamo mai sentito parlare di identità di genere? Sappiamo che è una cosa differente dal sesso biologico che a sua volta è diverso dall'orientamento sessuale? Nella realtà esistono tante esperienze maschili, femminili e non categorizzabili, quante sono le persone che abitano questo mondo. Quanta ansia da prestazione abbiamo quando ci troviamo a scuola, in famiglia, in palestra e prestiamo attenzione a tutto ciò che diciamo, facciamo, a come ci atteggiemo, alle cose che ci piacciono, alle parole che usiamo, per evitare di farci dare etichette e appellativi vari?

Nella nostra società, non esiste un vero dibattito sui temi della sessualità, della salute legata al sesso, dell'orientamento sessuale e dell'identità. Sui temi della sessualità e delle relazioni umane i discorsi sono spesso incompleti, banali, bigotti e paternalisti. Tutte le persone che sono fuori dalla "norma", stabilita da non si sa bene chi, si escludono, si tenta di normalizzarle, di farle rientrare nei limiti.

E' a questo che noi non vogliamo stare. Vogliamo la libertà di esprimerci e di essere, senza pregiudizi o condizionamenti. Attraverso questo lavoro, dunque, vorremmo fare informazione e contrastare bullismo e pregiudizi, per dare agli studenti e alle studentesse una base da cui partire per comprendere ciò che viviamo, per comprendere la nostra identità, per farci un'idea della pluralità umana che esiste e che troppo spesso viene completamente ignorata o esclusa. Troppe volte subiamo discriminazioni perché non rientriamo nei canoni di eterosessualità o di mascolinità e femminilità considerati normali.

**E la libertà, sì,
la libertà di essere
si conquista
con la consapevolezza e
l'orgoglio di ciò che siamo!**

IDENTITÀ



Liberiamo le nostre identità

Le differenze sono parte di noi.
Vogliamo avere la libertà di esprimerci.
Vogliamo vivere senza la limitazione dei pregiudizi.

La nostra identità è la somma di varie componenti che interagiscono continuamente tra loro, come l'età, il genere, l'orientamento sessuale, il credo religioso, le attitudini personali, le caratteristiche fisiche, la diversità di provenienza, l'appartenenza familiare e molto altro.



L'identità riguarda tutte le nostre esperienze e il modo in cui ci conosciamo, ci riconosciamo e ci relazioniamo. Spesso la nostra identità si costruisce proprio sulla base dei condizionamenti e delle convenzioni che sono presenti all'interno dei gruppi a cui apparteniamo e che noi assumiamo, senza nemmeno rendercene conto, negli atteggiamenti, nel modo di vestire, di parlare, di pensare. E' complesso riuscire a riflettere su questi condizionamenti, ma il mondo che ci circonda è pieno di pregiudizi e stereotipi. Quando proviamo ad abbandonarli, per affermare la nostra identità e il nostro modo di essere, provochiamo una rottura che non sempre siamo in grado di gestire e di portare avanti, proprio perché non rispondiamo più a quello che la società

si aspetta da noi o alle regole che ci vengono proposte e imposte fin dall'infanzia. Cominciamo qui a riflettere sull'identità sessuale, la prima e più profonda componente che segna la nostra vita.

Identità sessuale è tutto ciò che riguarda l'ambito della sessualità, che è anch'essa frutto, a sua volta, di aspetti biologici, psicologici, educativi e socio-culturali.

Identità

Sesso biologico

Sesso alla nascita, cioè l'appartenenza biologica, determinata dalla presenza all'interno della sequenza di DNA dei cromosomi sessuali, legati al sesso maschile (maschio), o a quello femminile (femmina) oppure ad entrambi, come nel caso dell'intersessualità, per la quale, sulla base di alcune pubblicazioni mediche, esistono almeno tre sottogruppi di persone con tali caratteristiche: persone ermafrodite, persone pseudoermafrodite uomo; persone pseudoermafrodite donna. E' dal 1993 che si parla, quindi, dell'esistenza di almeno cinque sessi. Ad oggi, tuttavia, molti studi e molte evidenze scientifiche ci spiegano che cinque sessi non bastano a tenere dentro tutte le combinazioni possibili.

Identità di genere

Il termine identità di genere indica in quale genere la persona si identifica, ovvero se si percepisce uomo, donna, in qualcosa di diverso da queste due polarità o in entrambi.

L'identità di genere non deriva da quella biologica della persona e non riguarda l'orientamento sessuale, dal quale è totalmente indipendente.

L'identità di genere è una esperienza del tutto personale e non può essere definita in termini assoluti, perché la viviamo e percepiamo in maniera differente. Pretendere infatti di poter categorizzare la variabilità insita nell'esistenza di miliardi di persone in due sole categorie di genere è assolutamente fuori da ogni logica!



L'identità sessuale è composta da quattro parti indipendenti tra loro: sesso biologico, identità di genere, orientamento sessuale ed espressione di genere.

Prima di andare avanti, una premessa fondamentale: è importante ricordare infatti che non esistono categorie predefinite più giuste o sbagliate di altre, ma che esistono tante differenze quante sono le persone che vivono su questo pianeta, e che l'identità è una esperienza talmente interiore e personale, che non può essere assegnata, misurata, accettata o disapprovata.

sessuale

Espressioni di genere

Comunichiamo al mondo la nostra identità di genere, attraverso il modo in cui ci poniamo, gesticoliamo, ci vestiamo o attraverso il nostro aspetto esteriore.

L'espressione di genere è un aspetto completamente legato all'idea che ogni persona ha della propria identità e può ricalcare o discostarsi dagli schemi sociali e culturali relativi al maschile e al femminile.

Tra le varie espressioni di genere, troviamo l'androginia, per la quale coesistono aspetti esteriori, sembianze e comportamenti di entrambi i sessi o tra entrambi i sessi, quindi ricalcando tutto lo spettro di possibilità che abbiamo indicato quando abbiamo parlato di identità di genere.

Orientamento sessuale

L'orientamento sessuale è l'attrazione psichica, e/o emozionale, e/o romantica e/o sessuale che si prova verso altre persone. Può essere attrazione verso una persona del nostro stesso sesso (omosessualità/lesbismo), di sesso diverso (eterosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità).

Anche per l'orientamento sessuale però le sfumature sono infinite e determinate dal fatto che i diversi tipi di attrazione di cui sopra non sono elementi che devono essere presenti contemporaneamente nel rapporto con l'altra persona.

L'orientamento non è frutto di una scelta individuale, così come non esiste alcuna prova scientifica che esso possa essere modificato artificialmente tramite le cosiddette "terapie riparative" (cioè i tentativi di riportare a una fantomatica "normalità" chi non rientra nella categoria dell'eterosessualità), che anzi sono negative e dannose e vanno contrastate con tutta la nostra forza.

SESSO BIOLOGICO

Maschio / Femmina

Maschio o femmina sono tali per la presenza, all'interno della sequenza di DNA, dei cromosomi sessuali XX (femmina) o XY (maschio). Si distinguono sulla base dei livelli ormonali, degli organi sessuali esterni ed interni, delle capacità riproduttive.

Intersessuale

La persona intersessuale nasce con un apparato riproduttivo, e/o un'anatomia sessuale, sia interna che esterna, che non rientrano nelle definizioni binarie di maschile e femminile, poiché spesso queste condizioni sono dovute ad alterazioni cromosomiche che differiscono dalle classiche situazioni XY (M) e XX (F). La varietà di queste situazioni è molto ampia e non sempre individuabile alla nascita. Capita spesso, invece, che vengano individuate solo in pubertà o in età adulta, a seguito di problemi nello sviluppo o nella fertilità. I problemi che una persona intersessuale deve affrontare sono molteplici e regolati diversamente a seconda degli ordinamenti giuridici nazionali, primo tra tutti il bisogno della società di regolarizzare la sua situazione, di etichettarla e inserirla in un contesto di maschile o femminile ben definito. Oltre a una discriminazione sociale, si sottopongono a trattamenti sanitari praticamente automatici i bambini e le bambine con caratteristiche intersessuali evidenti fin da subito.

La maggior parte di loro viene chirurgicamente riportata a una "normalità sessuale", dettata dal binarismo del maschile e del femminile, decisa unicamente da personale medico e genitori, che non necessariamente coinciderà poi con l'identità sessuale nella persona adulta. L'identità di questi bambini e bambine è, quindi, stabilita da altre persone, che vengono spronate a dar loro un'educazione conforme all'identità sessuale scelta, lo sottolineiamo, in maniera arbitraria, e, se anche in alcuni casi fortunati l'identità chirurgicamente imposta può coincidere con quella reale dell'individuo, non è sempre questo il caso.

IDENTITÀ DI GENERE

Uomo / Donna

I generi uomo o donna possono essere identificati come categorie costruite socialmente, nate per interpretare le origini delle differenze sessuali nei processi socio-culturali, storici e politico-ideologici, legate al fatto di avere ed appartenere ad un sesso piuttosto che ad un altro.

Non esiste un unico modo di essere uomo o di essere donna: basti pensare che nel nostro gruppo di amici o amiche ci sono tante differenze sulla maniera di essere uomo o donna. Questo perché il genere è un'esperienza del tutto personale e non può essere rinchiusa in categorie definite con determinati parametri e requisiti, a cui nessuna persona corrisponderebbe al 100%.

Genere non binario / Genderqueer

Chi non si riconosce all'interno delle due categorie di identità di genere viste sopra.

Parliamo di genere non binario, o di genderqueer, per indicare chi si sente fuori dalla binarietà, dal dualismo, uomo/donna.

In questa categoria esistono numerose opzioni e sfumature, alcune delle quali sono:

Genere neutro / Agender

Persona che non si riconosce in un genere classificabile come uomo o donna o che non si identifica con alcuna identità di genere.

Genderfluid

Cioè dall'identità fluida; sentire quindi di poter passare dal genere femminile a quello maschile oppure di appartenere ad entrambi o a più generi che non siano solo quelli del dualismo uomo/donna. Anche qui, sono presenti una serie di sfumature:

Androgyne

Chi sente di appartenere contemporaneamente all'identità di genere uomo e a quella donna, non nella stessa misura.

Poligender

Chi sente di appartenere a più generi, o che si muove tra più generi.

IDENTITÀ DI GENERE

Terzo genere / Terzo sesso

In alcune comunità in tutto il mondo esiste il riconoscimento del terzo genere o terzo sesso. La definizione è legata spesso a individui maschi che si comportano in modo femminile e sono attratti da uomini. Tra questi: in Asia meridionale (hijra è il nome del terzo genere), in Nigeria (yan daudu), in Messico (muxe), nelle isole Samoa (fa'afafine), in Thailandia (kathoey), nell'isola di Tonga (fakaleiti). Anche negli Stati Uniti, dove troviamo il mahu nelle isole Hawaii e il two spirit presso alcuni popoli nativi americani. Più raramente, troviamo femmine che vivono come uomini, come nel caso delle burrnesh albanesi e delle fa'afatama delle Samoa.

Tra sesso biologico e identità di genere

Cisgender

Persone la cui identità di genere e il sesso biologico corrispondono.

La maggior parte della popolazione è cisgender. Lo è, per esempio, un uomo che ha gli attributi maschili (sesso biologico), si percepisce come uomo (identità di genere) e viene percepito dagli altri come uomo; lo stesso vale per la femmina che si percepisce come donna.

Transgender

Le persone transgender vivono una non coincidenza tra il proprio sesso biologico e la propria identità di genere. È il caso, per esempio, di una donna che ha attributi femminili (sesso biologico), ma si percepisce come uomo (identità di genere). Ciascuna persona transgender può trovare il proprio allineamento ed equilibrio fisico ed interiore in qualsiasi posizione intermedia tra i due genere binari, maschile e femminile, o in nessuno di questi.

Alcune persone transgender cercano di raggiungere una corrispondenza tra identità di genere e i caratteri sessuali espressi dal proprio corpo intraprendendo un percorso chirurgico ed ormonale di modificazione degli stessi: si tratta di persone transessuali.

Non tutti i percorsi di transizione arrivano alla riattribuzione chirurgica di sesso.

Inoltre, secondo una sentenza della Corte di Cassazione che fa giurisprudenza, se è stato già raggiunto un equilibrio psico-fisico che permette alla persona di riconoscersi ed essere riconosciuta come del sesso desiderato, anche in assenza di intervento, non si può obbligare all'intervento chirurgico, e si può ottenere la rettifica degli atti anagrafici.

Approfondiremo tali questioni più avanti.

* Cross dressing (travestitismo)

Il cross dressing è un concetto differente da quelli di transgender e transessualità. Questo perché il cross dressing riguarda l'atto o l'abitudine di indossare abiti che, in un determinato ambito socio-culturale, sono associati al ruolo di genere opposto al proprio, quindi a quell'insieme di caratteristiche che la società affida ai generi. Può essere praticato in pubblico o privato, per qualsiasi scopo, compreso quello ludico.

ORIENTAMENTO SESSUALE

Eterosessualità



Persona che si sente attratta da persone del sesso opposto.

Polisessualità



Persona che prova attrazione verso altre persone di più sessi, che non si definisce bisessuale perché altrimenti darebbe legittimità all'esistenza di soli due sessi e due generi.

Omosessualità / Lesbismo



Persona che si sente attratta da persone del suo stesso sesso.

Demisessualità:



Persona che non prova attrazione sessuale verso altre persone a meno che non riesca a formare prima un legame emotivo.

Bisessualità



Persona che si sente attratta sia dal sesso maschile sia da quello femminile.

Teoria Queer:



Chi si definisce queer rifiuta di etichettare la propria identità sessuale. Questo perché la teoria queer presuppone l'idea che le identità non siano fisse e che quindi siano difficilmente categorizzabili ed etichettabili, vista anche la complessità per la quale un singolo aspetto non può determinare la categoria di riferimento.

Asessualità



Persona che non prova attrazione sessuale o desiderio per il sesso nei confronti di altri individui.

Pansessualità



Persona che prova attrazione per un'altra persona, indipendentemente dall'identità di genere o dal sesso biologico di questa.

Coming out

L'espressione coming out viene utilizzata per indicare la decisione di dichiarare apertamente il proprio orientamento sessuale o la propria identità di genere. E' diverso dall'outing, che al contrario indica che sia un'altra persona a dichiarare l'orientamento sessuale di altri/e, non sempre con il suo consenso.

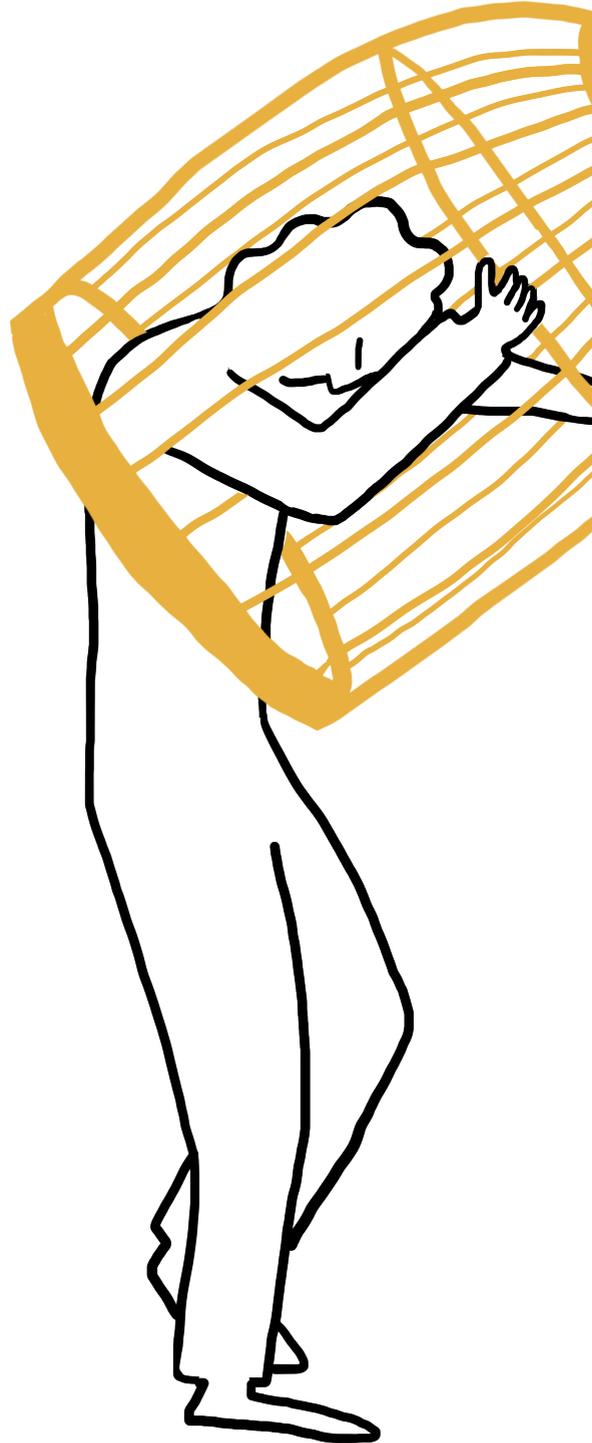
Il coming out è un atto di costruzione e affermazione della propria persona, di condivisione e coraggio nei nostri confronti e verso le persone che amiamo e ci stanno vicine; comune e unico al contempo, poiché si deve avere il diritto di viverlo con i tempi e i modi che meglio sentiamo. Ma non è mai facile, soprattutto in una società che non permette, molto spesso, di potersi esprimere liberamente senza paure delle possibili conseguenze. Eppure, è il momento più bello, quello in cui si respira un senso di libertà unico.

Spesso, sui giornali o sui media, sentiamo le testimonianze di storie orribili di ragazzi e ragazze che fanno coming out con le persone vicine e subiscono discriminazione, attacchi ed esclusione. Molti e molte di noi che scriviamo quest'opuscolo sappiamo cosa si prova, ma sappiamo anche che per ogni persona che ci discrimina e ci attacca, ce ne sono tante altre pronte a stare al nostro fianco: anche se dobbiamo essere noi a sostenerci in prima persona.

Quello che deve essere chiaro è che non dobbiamo chiedere il permesso di esistere.

Noi esistiamo, ci siamo, e non ci possono impedire di essere chi vogliamo e chi sentiamo di essere!

Non è semplice, sembra più facile a dirsi che a farsi, ma raccogliamo tutto l'orgoglio di ciò che siamo; comprendiamo, assieme, che tutti e tutte noi condividiamo differenze e che non c'è nulla di male in questo. Solo così potremo riuscire ad alzare la testa con la fierezza della nostra identità. E solo così, soprattutto, potremo costruire un mondo differente, in cui si possa vivere liberamente ed essere felici.



Transessualità

- *Quale nome uso quando mi presento con una persona che incontro per la prima volta?*
- *Parlo di me al maschile o al femminile?*
- *In quale bagno vado quando sono in un luogo pubblico?*

Sembrano domande dalla risposta quasi immediata, ma non sempre è così. Questo perché, come abbiamo già visto, per alcune persone l'identità di genere non coincide con il sesso biologico: si parla infatti di persone transgender.

Purtroppo non è facile vivere nella nostra società quando si è in questa condizione: persino trovarsi davanti ad un bagno diviso tra uomini e donne può rivelarsi una situazione complessa ed essere un problema reale che una persona transgender deve vivere.

In termini medici, questa condizione è definita “disforia di genere”, ed è una condizione esistenziale che non impedisce di realizzarsi o di realizzare le proprie ambizioni. Purtroppo, come per molte altre situazioni, sono l'ignoranza e i pregiudizi che dominano la nostra società a determinare un ambiente che esclude e discrimina; basti pensare a quante discriminazioni a scuola, in università o sul posto di lavoro devono affrontare le persone trans; o al fatto che la rappresentazione che tv e giornali danno dei transgender è solo quella legata alla prostituzione.

Affrontare tutto questo è complesso, poiché si tratta di capire prima di tutto chi siamo e quali sono i nostri desideri. La persona transgender decide, sulla base dei propri desideri e delle proprie aspirazioni, di intervenire sul proprio sesso attraverso chirurgia e cure ormonali, modificandolo; oppure di non operare alcuna riassegnazione chirurgica del sesso, se ha già raggiunto un equilibrio psico-fisico tale da riconoscersi ed essere riconosciuta dagli altri come del sesso desiderato.

Il percorso di transizione per la riassegnazione chirurgica del sesso è regolamentato dalla legge italiana ed è un iter lungo e complesso, dovuto principalmente alla delicatezza di questi interventi, dal punto di vista fisico, ma soprattutto psicologico. Per chi si trova a vivere questa condizione, è importante parlarne con persone di cui ci fidiamo oppure contattare una delle tante associazioni che si occupano di dare qualsiasi tipo di informazione e di supporto, soprattutto a livello legale e psicologico.

Fondamentale, per una persona transessuale o transgender, è essere riconosciuta per quello a cui sente di appartenere; per questo, chi si interfaccia con una persona trans deve usare un linguaggio consono che rispetti la sua volontà. Questo significa che ad un “female to male” (termine inglese per indicare la persona nata femmina ma che sente di essere un uomo) ci rivolgeremo al maschile e usando il termine “il trans” con articolo maschile; mentre per un “male to female”, cioè un maschio che sente di essere donna, diremo “la trans”.

Sembrano sciocchezze, ma anche il linguaggio può essere escludente e provocare disagio e mancanza di riconoscimento nell'altra persona.

Proud to be

<<

E' da quando sono all'asilo che so cosa desidero e cosa mi piace.

Mentre tutti cercavano di attirare l'attenzione di qualche bambina, a scuola, io cercavo l'affetto dei miei compagni maschi. E questa cosa mi metteva ansia; perché non ero come gli altri? Perché proprio a me? Che avevo fatto di male?

Mi rifugiavo nei libri, non scambiavo troppe parole con nessuno, perché avevo paura scoprissero qualcosa e io non volevo si sapesse nulla; anzi, tutte le mie parole e i miei comportamenti erano pesati per evitare che qualcuno potesse avere anche solo il minimo sospetto di quello che sentivo e provavo.

Mi riempivo la testa di domande. Mi sentivo diverso anche per gli interessi che avevo: non mi piaceva il calcio; ascoltavo tantissima musica, soprattutto cantautori; leggevo una marea di classici e di fumetti; guardavo molta televisione e mi piacevano delle serie TV di cui mi vergognavo a parlare perché tutti le consideravano da "femmine" - ogni volta che mia madre passava nella stanza dove guardavo la televisione, se c'era una di queste, cambiavo immediatamente canale -. Praticamente vivevo una doppia vita anche in casa!

A volte, quando si etichettava qualcuno come gay a scuola, provavo ad indagare per capire se vi fosse qualche fondo di verità, perché avrebbe significato non sentirmi più da solo. E invece, era sempre un insulto: ogni volta che qualcuno diceva "frocio", ogni volta che anche solo qualcuno parlava dell'argomento mi sentivo morire: "e se sapessero che anche io sono frocio? Se sapessero cosa realmente sono?"

Nessuno dava risposte alle mie domande; io le cercavo ovunque, in TV, dalle mie maestre, dai miei genitori; provavo a fare delle domande senza essere troppo esplicito. A volte avevo addirittura paura delle parole che usavo perché non volevo fossero "parole da gay". Ma quello che ne veniva fuori faceva ancora più male: una questione che per me era vitale ed essenziale veniva trattata come un discorso da bar e da bagarre politica, liquidata con sufficienza, buonismo, indifferenza o disprezzo da persone che non avevano la più pallida idea di ciò di cui parlavano, e che, però, si sentivano in diritto, persino in dovere, di giudicare.

D'altra parte però, quando stavo con gli altri, soprattutto a scuola, non ci facevo molto caso: la maschera che avevo indossato era abbastanza sicura ed era diventato tutto talmente abitudinario che le parole che usavo, il mio modo di camminare e di atteggiarmi, erano ormai parte di me - e lo sono stati per molti anni. Addirittura mi fidanzai con una ragazza alle scuole medie; lo facevano tutti, voleva dire che dovevo farlo anche io per sviare tutti i sospetti.

Quando rimanevo da solo però provavo piacere immaginando i miei compagni di classe e gli amici dei miei fratelli nudi. Mi piaceva immaginare le loro nudità, soprattutto dopo aver scoperto la masturbazione una domenica pomeriggio verso i dieci anni.

E' successo, e non ricordo come sia iniziata, che con un ragazzo che veniva spesso a casa nostra ci siano stati dei momenti di intimità in cui facevamo delle cose. Niente baci, lui si stendeva sul letto, e io iniziavo a spogliarlo e a fare quello che entrambi sapevamo che sarebbe successo. Avevo paura a fargli qualsiasi domanda, a chiedergli se fosse o meno gay, a parlare di quello che facevamo e perché non si facesse sfiorare da me. Forse non

gli piacevo. E così andavamo avanti: quando capitava di vedersi, facevo quello che dovevo fare e poi tutto regolare come se non fosse successo nulla, senza domande e senza risposte, ma con troppi dubbi in testa.

Ha funzionato per diversi anni: quando ero con gli altri ero tutto ciò che loro volevano che fossi. E non era molto difficile, perché uscito da scuola non avevo amici e con i compagni di classe c'era solo un rapporto scolastico. In famiglia invece non parlavo nemmeno di com'era andata la giornata a scuola, figuriamoci a parlare del mio io più profondo che immaginavo non sarebbe stato capito; ero abbastanza indipendente nel fare i compiti e nel rispettare i doveri che un figlio ha verso la propria famiglia. Non parlavo di me agli altri, non avevo amici con cui confidarmi, non parlavo con nessuno. Ed andava tutto bene così.

Nel corso degli anni, però, ha iniziato ad essere tutto buio, avevo bisogno di certezze, non mi bastava più quel mondo, ero stanco di mentire; ero solo e non avevo nessuno con cui parlarne. Durante la gita scolastica di terza media, ho insistentemente pensato al suicidio: se non potevo essere felice, che senso avrebbe avuto continuare a vivere per mentire e far finta, ogni volta, che andasse tutto bene?

Le domande e i dubbi si facevano sempre più insistenti. Poi ho letto un libro, che mi ha cambiato l'intera esistenza; un libro che mi ha fatto capire che non c'era nulla di sbagliato in me e che invece dovevo imparare ad accettarmi. E che forse non dovevo più mentire. E allora la paura si è trasformata in coraggio. Piano piano, da solo, mi son fatto forza. E mi ritengo fortunato per questo, perché non è facile e non è così scontato riuscire ad uscire da un periodo del genere. E' stato davvero brutto: ogni volta che ci penso partono i lacrimoni. Essere solo non aiutava!

Però ero deciso a cambiare tutto! Finita la scuola media, che ricordo oggi come il periodo più brutto della mia esistenza, decisi di cambiare la mia vita. Mettere il punto. Chiudere il capitolo. Riporre il libro nello scaffale. E iniziare un nuovo libro con una storia totalmente differente.

Ed è andato tutto bene. Ho iniziato a non odiare più il mondo e tutti coloro che mi circondavano. Ho iniziato ad accettare me stesso e accettare che anche altri potessero entrare nella mia vita e stravolgerla totalmente, farmi sentire libero e felice per aver avuto la possibilità anche solo di esistere. Ho liberato me stesso dalla gabbia in cui mi ero rinchiuso. Ho iniziato a non aver più paura di quel che leggevo, che guardavo, che ascoltavo, che facevo, che dicevo, che mi piaceva, di come mi atteggiavo, del giudizio degli altri. Ho iniziato ad avere delle amiche, ho iniziato ad uscire la sera; fino a quando poi iniziai a chattare con un ragazzo di un'altra città, anzi, di un'altra regione. E mi dette la forza! Lui era dichiarato, e questa cosa mi dava speranza e mi dava coraggio. Se lui poteva essere gay ed essere felice, potevo esserlo anche io.

Fare coming out, uscire allo scoperto, dire al mondo chi si è, mettere a nudo la propria essenza fino a quel momento nascosta. Fidarsi, sperare, lanciarsi. "Sono gay": due sole parole, ma le più difficili da dire. Due parole che, una volta dette, mi hanno cambiato la vita.

Ma prima di dirle non potevo sapere come l'avrebbero cambiata: non potevo sapere se la persona a cui avevo scelto di dirlo mi avrebbe accettato, non potevo sapere se sarei rimasto amico, figlio, compagno di scuola. Mi immaginavo gli scenari peggiori, avevo paura: pensavo già al momento in cui mi avrebbero cacciato di casa, vedevo già la vergogna negli occhi dei miei familiari, l'imbarazzo, l'incomprensione, il disgusto, il rifiuto.

Fare coming out, vivere il coming out, è combattere ogni giorno il pregiudizio e l'ignoranza, ma anche la paura dell'altro; è una liberazione, una lotta continua. Ma è anche l'unico modo per far capire e quindi accettare l'omosessualità, non solo la propria, ma anche quella di tutti gli altri. Lo sforzo disumano e il coraggio che richiede sono il primo strumento che si ha a disposizione per scardinare un pregiudizio. Il coming out di un singolo diventa un esempio per molti: la dimostrazione che la paura si può affrontare e può essere vinta.

Decisi quindi di farlo e di iniziare a dire che "sì, sono gay e ne vado fiero". Lo dissi prima ad alcune mie amiche, poi arrivò il momento di alcuni amici maschi (quanta ansia! Quanto erano pesate le parole che usavo!) fino a che non iniziarono a saperlo tutti. Lo dissi io ai miei genitori, ai miei fratelli, a tutti quelli che conoscevo. Mi ero nascosto per troppo, troppo tempo. E non aveva senso. Non dovevo chiedere il permesso di esistere a nessuno. Esistevvo. C'ero! E quelli che mi stavano attorno mi volevano bene, me lo facevano capire in ogni momento. E questa cosa mi ha aiutato tantissimo. Non ero più da solo a lottare contro il mondo!

Da quel momento, è cambiato persino il mio modo di respirare.

Non avevo pesi; respiravo libertà.

Ed è bellissimo!

Ora, posso dirlo senza finzione, va davvero tutto bene.

Proud to be

<< Una cosa è sicura quando sei un maschio eterosessuale - quello che tutti considerano un "ragazzo normale" - il tuo rapporto con il sesso, ma più in generale con gli altri, ti viene sempre raccontato e imposto da altri.

Dalla tua famiglia per cui "piangere non è da uomini", da quello che leggi in giro dove "un maschio si valuta dalla donna che ha a fianco", dalle chiacchierate spensierate che tra una birra e una camminata ti fai con i tuoi amici: "ma come sei ancora vergine?", "con le donne ti devi imporre", "se non te ne porti a casa una a serata non sei nessuno". Modelli sociali ed immagini che quasi mai corrispondono alla realtà, quasi mai chi racconta è davvero protagonista delle sue storie, modelli che costruiscono solo aspettative e ruoli sociali, spazi vuoti all'interno di reti di relazioni in cui bisogna acquisire "prestigio", medagliette da mettere al petto per mantenere il proprio status di "normali".

Il rapporto con il sesso non è mai una scoperta tua, sei sempre in tensione con te stesso e i tuoi sentimenti, con gli standard e le aspettative che immagini gli altri abbiano di te: stai con delle ragazze? Sei ad una festa? L'importante non è stare a tuo agio, ma comportarti seguendo l'etichetta del "bomber".

In fondo le feste sono "il colosseo dei giovani" dove bisogna essere o gladiatori o spettatori; è la giungla, baby, quello che senti non conta. Sei da solo a letto con la tua ragazza? Stai per avere un rapporto sessuale? Quasi mai riesci a vivere la singolarità di un rapporto di intimità. E' impossibile con tutte quelle voci che ti rimbombano a rappresentare quello che gli altri pensano di te, con questa tua stessa testa che è preoccupata dal come "dovrai" raccontare questo momento. La qualità del rapporto, la costruzione di qualcosa che vada al di là del mero piacere, oppure la stessa libertà di godere di due corpi che si intrecciano sono elementi che non riesci a vivere appieno quando la tua preoccupazione è conformarti a "quello che dovrebbe fare un maschio". E tu lo sai, lo senti che c'è qualcosa di sbagliato. Ma poi l'intimità finisce, si torna in pubblico e lì quello che conta è essere normali, conformarsi alla norma, anzi essere più "normali degli altri" magari inventando un po'.

Ti hanno insegnato che "le donne non si toccano neanche con un fiore" ma nessuno ti ha mai detto che chi ti dice "un uomo non si comporta così" sta commettendo una violenza di genere. Sì, anche i maschi eterosessuali subiscono violenze di genere. Molto spesso se le impongono, quello che la gente pensa di te, ti è ormai entrato in testa, non riesci a fare a meno di quella vocina che ti spinge a non esprimerti, a reprimere sentimenti e sensazioni, a fare il duro, a non legarti, a contare il numero delle ragazze che hai portato a letto senza mai interrogarti sulla qualità di quel rapporto, sul come ogni momento potrebbe essere vissuto appieno poiché più profondo di una tacca da mettere su un muro.

Proud to be

<< Cosa significa essere queer?

È un non voler racchiudere quello che si è in un campo stereotipato, perché la sessualità non è ternaria né tantomeno binaria, e dire “sono etero”, o “sono omosessuale”, o “sono bisessuale al 50% e 50%”, o “al 70% e 30%” serve il più delle volte solo a sentire di non essere soli e farsi forza.

Un'etichetta come un carro che non sei solo a spingere, o su cui non sei il solo a viaggiare, a seconda che tu senta la tua sessualità come un peso o come un viaggio; ma in entrambi i casi è una voglia di lottare, di “uscire dall'armadio”. Vorresti che quel peso che almeno per un giorno si è sentito possa svanire!

Significa non voler essere più repressi o nascosti per quello che si è realmente, ed è una cosa meravigliosa. È una cosa meravigliosa ma non è una cosa per tutti. Io sinceramente non ho mai sentito il bisogno di etichettarmi, di sentirmi parte di un'élite, di sentirmi speciale o riscaldato dal far parte dei molti. Sessualmente, come socialmente, come mentalmente, siamo sculture di argilla ancora fresca, ed ogni relazione che intrecciamo, ogni scoglio che superiamo, ogni passo che facciamo serve a plasmare quella che è la nostra persona.

Siamo sette miliardi di persone in questo mondo, e per quanto precise possano essere le etichette usate, ci sarà sempre qualche differenza tra l'uno e l'altro, e scendendo sempre più nel dettaglio arriveremmo inevitabilmente ad avere un'unica etichetta che mi può vestire a dovere, e su quell'etichetta ci sarebbero il mio nome e cognome. Non sento il bisogno di etichettarmi, come non sento il bisogno di chiudermi strade perché meno condivise dalla società di altre.

Così come nell'infanzia giocavo indistintamente con robot, bambole, costruzioni e pentole, così oggi non vedo come il vestire, il modo di comportarsi, o le proprie passioni, possano ricadere a cascata in modo prestabilito su qualcuno per via del proprio sesso biologico, del proprio orientamento, della propria religione, della propria età, del proprio aspetto, della propria etnia o della propria disabilità.

Il mio essere una persona Queer si racchiude principalmente in questo: il rifiuto di applicare su di me qualsivoglia stereotipo socio-culturale. Siamo esseri in fieri in una società in costante mutamento, fermarsi ad essere qualcosa di già noto senza cercare e sperimentare ogni giorno un modo nuovo per essere ed esprimere sé stessi equivarrebbe ad arrendersi alla storia.

Proud to be



Dopo un'asfissia alla nascita ho riportato dei problemi motori a tutti i muscoli destri. Fino agli undici anni ho vissuto la mia disabilità e vita normalmente, grazie anche ai miei genitori che non mi hanno mai rinchiuso in una campana di vetro.

L'impatto con le scuole medie però è stato tragico: gli insegnanti, già dal primo giorno, esplicitarono che facevo loro pena e che tutti i casi come me venivano sempre assegnati a quella sezione. L'autostima in me stesso calò drasticamente e l'idea di dover affrontare persone e luoghi nuovi mi dava tantissima ansia.

A 12 anni capii di essere omosessuale; un giorno giocare a nascondino si trasformava in pomeriggi a masturbare e fare sesso orale ad alcuni ragazzi del mio vicolo che però non si definivano gay. Mi sentivo sporco, come avessi fatto del male a qualcuno. Andai in totale black out: arrivai persino a pensare che un giorno la polizia mi avrebbe portato via.

La gente comune pensa che un disabile non possa provare pulsioni sessuali nei confronti di altri individui e che siamo impossibilitati a fare qualsiasi azione legata al sesso e alla sessualità.

A un certo punto della mia vita, decisi che era ora di smetterla di nascondermi e feci coming out, sentendomi finalmente libero e iniziando anche a incontrare altre persone omosessuali con le quali mi frequentavo. Non tutti se la sentono di stare con un ragazzo disabile; ma come è vero questo, è anche vero che ognuno di noi può incontrare la persona con la quale stare bene e sentirsi felice e libera, senza farsi condizionare e andando oltre la sua disabilità.

Il senso di libertà che respiravo mi permetteva di essere fiero della mia omosessualità e della mia disabilità e di non preoccuparmi del giudizio degli altri: quello che conta è la fiducia in me stesso e la mia voglia di vivere, che non potrà mai essere scalfita da nessuno.

Proud to be

<< Essere in un corpo al quale non si appartiene è un po' come indossare una di quelle maschere di carnevale di un personaggio che non si rappresenta. Ma tutti guardano, interagiscono, si comportano e si pongono aspettative solo e soltanto in base a quella maschera, senza pensare minimamente a quello che in realtà c'è sotto. Allora arriva un certo giorno in cui, con lo stupore di tutti, ci si comincia a liberare, perché si grida al mondo intero "io non sono quello che vedete, ma sono questo!"

Tutto ciò, per me, è successo due anni fa, poiché non potevo più sopportare di vivere una vita falsa, indossando una maschera falsa e vivendo secondo quelle che erano le regole per le quali io dovevo stare bene, ma che in realtà mi stavano facendo morire.

Mi chiamo Silvio, sebbene all'anagrafe sia ancora Silvia. Per lunghi anni ho vissuto secondo quello che desideravano gli altri per me, perché "...così starai bene".

"Sei una bambina... sei una ragazza... e le bambine – prima – e le ragazze – dopo – sono così... fanno così... si comportano così... altrimenti non è normale". Eppure io normale non lo ero; dal ginecologo all'endocrinologo, quando mi fu diagnosticata una forma di leggera ginandria – alterazione fisiologica per la quale pur essendo biologicamente di un sesso, si presentano certe caratteristiche del sesso opposto.

Così, per paura di non essere normale, di essere rifiutato o non voluto bene dai genitori, amici e parenti mi sono costretto a vivere una vita secondo i canoni del mio sesso biologico: ho fatto anche delle cure con ormoni femminili per portare i miei livelli ad una situazione di "normalità".

Sono diventata mamma di un ragazzo del quale io faccio da mamma ma soprattutto da papà, non essendomi mai sposato, perché la cosa non andava e non poteva andare. Sono stato Silvia per tanto tempo, troppo...

Ora da due anni a questa parte ho avuto il coraggio di iniziare ad essere me stesso, esplodendo come una pentola a pressione quando è sovraccarica e non può contenere più quello che ha dentro. Ho avuto il coraggio di rompere quell'equilibrio falsamente normale, che invece di farmi stare bene, mi stava facendo morire, per crearne uno nuovo, ancora in fase di costruzione dove io, piano piano, sto rinascendo, sia nei confronti della famiglia, sia nei confronti dei miei amici, dei colleghi di lavoro, ma soprattutto di mio figlio. Il mio percorso è ancora all'inizio; l'importante è andare avanti senza fermarsi mai. Sto cambiando all'esterno, certo, ma ciò che ho dentro c'è da sempre e rimarrà uguale per sempre.

Sono stato preso in carico da un centro che si occupa delle problematiche che riguardano l'identità di genere e spero presto inizierò la parte psicologica del percorso di transizione. Ho una storia ambivalente, come del resto tutto ciò che ha caratterizzato la mia esistenza.



Come figlio e come genitore.

Non è facile per un genitore, dopo tanto tempo che è abituato a vedere un figlio in un modo, poterlo percepire in un altro totalmente opposto. Serve pazienza, quella necessaria per farsi capire per ciò che si è davvero, senza timori o pregiudizi. L'amore di un genitore vince sempre e deve vincere sempre, perché non si sta facendo del male a nessuno se ci si sente uomini piuttosto che donne o viceversa. Ed io stesso, da genitore, non credo di avere qualcosa in meno rispetto ad altri.

La cosa importante, che non sempre capita, è quella di insegnare il rispetto e l'educazione, essere sempre vicino a mio figlio quando lui ha bisogno di me, aiutarlo nelle sue scelte di vita senza che lui abbia vergogna di avere un genitore come me, che non sono certamente un caso unico.



Proud to be

<< Mia nonna dice che non mi sposerà mai nessuno perché non sono una brava donna di casa. Mia madre quando torno a casa dalla città in cui studio mi prenota il parrucchiere di default dicendo che sembro un "pastore sardo". A scuola tutte le ragazze che hanno perso la verginità prima dei 16 anni erano considerate "troie". I ragazzi più sensibili effeminati. I cartoni animati ti insegnano a cercare "il principe azzurro". E che il "principe azzurro" debba essere per forza alto, bello, pieno di sé, pronto a sostenere la povera ragazza fragile nei suoi momenti di difficoltà.

Poi crescendo succede che se ti vesti troppo sei considerata una bruttina, se ti vesti troppo poco una facile. I ragazzi o sono "machi", belli, forti, senza mai mostrare un minimo di sensibilità o non sono. I ragazzi ridono e scherzano sulla masturbazione e sui film porno che hanno visto e le ragazze devono per forza rispondere "mio dio che schifo!" di fronte a questi racconti.

Così si hanno le mestruazioni e ci si sente donna senza essersi mai neppure guardate con uno specchio nell'intimità, senza sapere neppure come si è. Continui a crescere fra le quattro mura della tua classe, impari a considerare gli uomini tutti "stronzi" per definizione, "con un pene al posto del cervello" e le donne tutte frivole per definizione o "sottone" o "gatte morte" o "inchiavabili". Odiando i trucchi e gli smalti, guardi con invidia le tue amiche costantemente a loro agio con i tacchi in questo "gioco delle bambole" e cominci quasi ad odiare te stessa.

Quando decidi di smettere di provare ad omologarti, reagisci decidendo di odiare loro, sentendoti più intelligente, guardandole dall'alto in basso e giudicandole come "stupide", come se esistesse un torto ed una ragione, come se qualcuno tra te stessa e loro debba essere sbagliata per forza. Categorizzando tutto senza neppure accorgertene.

Gli stereotipi legati al genere sono ovunque nelle nostre vite. Senza volerlo li insegnano anche i genitori iscrivendoti a danza o regalandoti le Barbie al compleanno o le macchine giocattolo o iscrivendoti a calcio. Nessuno dice che esiste qualcosa di diverso da questo sistema binario. O bianco o nero. Nessuno ti apre il campo delle possibilità permettendoti di accettarti senza doverti per forza omologare a qualcosa. Hai la figa sei una donna e ti devi comportare come tale, hai il pene sei un uomo e devi rispettare questo. Come se la biologia dovesse dominare, determinando per forza una personalità specifica.

Come se non bastasse, nessuno ha mai parlato di sesso. Se sei fortunato lo ha fatto tua madre, altrimenti nulla. E così non sai come comportarti, non sai capire come esprimere i tuoi bisogni, non sai come reagire alla sensazione che sia troppo o che sia troppo poco, spesso umiliando l'altro o te stesso. Nessuno ti ha mai detto che è bello masturbarsi. Nessuno ti ha mai spiegato, se sei donna, che guardare i film porno non è una cosa brutta o immorale, se sei uomo che esistono film-porno che non riproducono l'idea della donna



sottomessa (ma tendenzialmente hai visto solo quelli là e ti sei costruito una certa idea della donna), nessuno ti ha mai spiegato che se non ti piace fare una cosa puoi non farla, ma che non devi vivere con tabù alcune cose, che l'esperienza sessuale non deve essere vissuta con ansia da prestazione o di non essere all'altezza, che si può giocare, amando o non amando, con una persona o quanti si vuole.

Nessuno ha mai supportato nessun ragazzo o nessuna ragazza nella scoperta dei propri cambiamenti e del proprio orientamento sessuale, costringendo tanti a vivere nella paura non solo del giudizio degli altri, ma anche e soprattutto di sé stessi.
Io, sinceramente, mi sono stancata.



DISCRIMINAZIONI

120

milioni di ragazze
subiscono violenza sessuale

6,1%

il salario in più ricevuto
dagli uomini rispetto
alle donne

75%

donne iscritte in facoltà

umanistiche

31%

di ingegneria

SUICIDIO

prima causa di morte delle donne tra 10 e 19 anni

3h30m

al giorno, tempo in più
dedicato dalle donne
alle attività domestiche

42,6%

donne

38,8%

uomini

disoccupati tra i 15 e i 24 anni

L'Italia ha tra le percentuali più alte di coloro che pensano sia giusto e legale controllare la vita della partner e tra le più alte di chi crede sia giusto far sentire inferiore la partner.

E STEREOTIPI DI GENERE

Sono sorprendenti i dati appena citati, vero?

Pensare che una persona possa essere discriminata o valga di meno in ragione del proprio sesso biologico è assurdo. Eppure, in Italia, e in molti altri Paesi del mondo, essere uomini o essere donne apre o chiude a delle opportunità, nel mondo della sanità, nel mondo del lavoro e anche in quello di scuole e università.

Fermiamoci un attimo e riordiniamo le idee.

Ricordate? Il sesso biologico è, semplificando, l'essere maschi o femmine; mentre l'identità di genere è, sempre semplificando al massimo, il sentirsi uomini o donne.

Ecco, l'idea di attribuire a tutti gli uomini e a tutte le donne alcuni comportamenti, desideri e attitudini in base a ciò che una data cultura definisce adeguato al maschile e al femminile è definito stereotipo di genere, cioè una iper-semplificazione della realtà per la quale chi appartiene a determinate categorie ha tutta una serie di caratteristiche comuni.

Gli stereotipi condizionano la nostra vita e aprono o chiudono opportunità; essi colpiscono, ovviamente, sia donne sia uomini.

Purtroppo a legittimare questi stereotipi è l'intera società. Anche televisione, giornali e pubblicità alimentano una precisa rappresentazione di uomini e donne, quando invece, visto il ruolo che ricoprono, dovrebbero essere d'aiuto nella lotta alle discriminazioni e ai pregiudizi.

Gli stereotipi, quindi, producono pregiudizi e generano discriminazioni.

Lo dimostrano i dati che abbiamo visto in apertura del capitolo. Non è semplice dimostrare cosa si nasconde oltre questi dati; spesso infatti il sessismo e il maschilismo stanno dietro le nostre parole e i nostri gesti quotidiani e non ce ne rendiamo nemmeno conto.

Lo sappiamo, parlare di linguaggio come strumento di discriminazione, sessismo e, troppo spesso, violenza, sembra a dir poco esagerato.

Ma, ancora una volta, usiamo gli esempi.



Le parole sono importanti

Il linguaggio è fondamentale nei rapporti umani; e non è da sottovalutare la sua capacità di costruire un determinato immaginario, cioè il modo in cui guardiamo le cose e percepiamo le persone. Il linguaggio genera e alimenta gli stereotipi stessi. Riflettere sulle parole che usiamo e provare allo stesso tempo a non usare linguaggi sessisti, discriminanti ed escludenti, molto spesso è il primo passo per abbattere stereotipi e pregiudizi.

GLI UOMINI
NON PIANGONO
MAI!

GLI UOMINI
DEVONO PORTARE
A CASA LO
STIPENDIO!

IL ROSA È
UN COLORE DA
DONNA

LE DONNE
SONO FRAGILI

SE PIANGI
SEI UNA
FEMMINUCCIA!

SE NON È
GELOSO
NON TI
AMA!

NON
ME L'HA DATA!
FIGA DI LEGNO!

Tutto quello di cui abbiamo parlato fino ad ora definisce stereotipi e discriminazione, che danno vita ad un tessuto di violenza culturale che legittima e sostiene la violenza verbale, fisica, psicologica, economica e sessuale.

Lasciamo ancora una volta parlare i dati.

Violenza sulle donne

*indagine ISTAT

6 MILIONI 788 MILA DONNE HANNO SUBÌTO NEL CORSO DELLA PROPRIA VITA UNA QUALCHE FORMA DI VIOLENZA FISICA O SESSUALE /// IL 31,5% DELLE DONNE TRA I 16 E I 70 ANNI /// IL 20,2% HA SUBÌTO VIOLENZA FISICA, IL 21% VIOLENZA SESSUALE, IL 5,4% FORME PIÙ GRAVI DI VIOLENZA SESSUALE COME STUPRI E TENTATI STUPRI /// IL 62,7% DEGLI STUPRI È COMMESO DA UN PARTNER ATTUALE O PRECEDENTE /// IL 10,6% DELLE DONNE HA SUBÌTO VIOLENZE SESSUALI PRIMA DEI 16 ANNI /// IN ITALIA, LE ISTITUZIONI SI INTERESSANO POCO DI VIOLENZA SULLE DONNE E I FONDI AD ESSA DESTINATI SONO POCHESSIMI. SONO SOLO 100 I CENTRI ANTIVIOLENZA E CIRCA 30 LE CASE DI ACCOGLIENZA CHE OSPITANO OGNI ANNO MIGLIAIA DI DONNE.

La violenza sulle donne è un fenomeno purtroppo ancora oggi troppo diffuso.

Ma pensare che questa si riduca solo al piano fisico o sessuale non aiuta a sconfiggere il fenomeno. La violenza, infatti, ha mille volti ed è importante provare a riconoscerli.

La violenza si nutre di una cultura machista che vede la donna inferiore all'uomo e apre o chiude a delle opportunità sulla base del nostro sesso biologico. E' quindi dalla base

che va sconfitto il fenomeno, cioè dall'idea che donne e uomini abbiano, nella nostra società, dei ruoli predeterminati e non possano discostarsi da questi. La violenza sessuale è dunque l'atto estremo, che ha però alle spalle forme di violenza più sottili, che vanno riconosciute e combattute. Non è violenza il divario economico tra uomini e donne?

Non è violenza impedire ad una donna, che ha deciso liberamente, di abortire?

Non è violenza pensare che le donne siano destinate alla cura della casa mentre gli uomini siano destinati a portare lo stipendio per tutta la famiglia?

Violenza non è solo un fidanzato che picchia la ragazza. Violento è tutto ciò che crea disuguaglianze e discriminazione, e questo vale per gli uomini e per le donne.

Quando parliamo di cultura machista non vogliamo dire che tutti gli uomini sono violenti, ma che la nostra società è ancora, fortemente, fondata sulla prevaricazione, sull'ostentazione della forza, sul dominio dell'uomo in ogni campo; e questo rappresenta un problema sia per le donne, sia, ugualmente, per gli uomini.

L'idea che una donna sia una vittima fragile che deve essere difesa e tutelata dall'uomo è la rappresentazione del tipo di cultura di cui parliamo in queste righe.

Ognuno di noi, che sia uomo o che sia donna, dovrebbe capire che la società in cui viviamo è basata sulle discriminazioni, sugli stereotipi, sulla violenza, e che per eliminare il fenomeno del femminicidio non serve lottare per le donne, ma serve lottare con le donne, serve riflettere su come ognuno di noi si comporta ogni giorno della propria vita, per individuare, riconoscere e abbattere tutte le forme di violenza, anche quelle più nascoste, che non fanno altro che alimentare questo modello sociale. E lottare con le donne per liberare donne e uomini da queste forme di violenza serve per ribaltare e trasformare la società, ed eliminare qualsiasi forma di discriminazione e violenza.



Stereotipi e media

LE DONNE RAPPRESENTATE NEI MEDIA SONO IL 54% DEI CASI, CONTRO IL 31,8% DEGLI UOMINI ///

NELLE PUBBLICITÀ, GLI UOMINI SONO RAPPRESENTATI DISPONIBILI SESSUALMENTE NELL'1,7% DEI CASI, LE DONNE NEL 12,9% ///

GLI UOMINI "PROFESSIONISTI" RAPPRESENTATI NELLE PUBBLICITÀ SONO IL 66,11%; LE DONNE "PROFESSIONISTE" SONO IL 14,33% ///

NELL'81,27% DEI CASI SI TRATTA INFATTI DI "MODELLE" (IDEALE DI BELLEZZA), "GRECHINE" (CIOÈ DONNE USATE COME ELEMENTO DECORATIVO CHE NON DICONO NIENTE), "DISPONIBILI" (IN ATTEGGIAMENTI DI ESPLICITA DISPONIBILITÀ O, MEGLIO, POSSIBILE USO SESSUALE), "MANICHINI" (CORPO FEMMINILE O PARTI DI ESSO), "RAGAZZE INTERROTTE" (CIOÈ RAPPRESENTATE SENZA FACCIA) E "PREORGASMICHE" (IN ESPRESSIONE DI PIACERE SESSUALE) ///

LA SOMMA DELLE ANALOGHE CATEGORIE PER I MASCHI NON ARRIVA NEMMENO AL 20% ///



Femminismi

Da alcuni secoli, in tutto il mondo, sono nati movimenti femministi per eliminare le disuguaglianze e promuovere l'idea di una società più giusta, in cui esistere liberamente.

I femminismi, infatti, non vogliono promuovere l'idea che le donne sono migliori o che bisogna odiare gli uomini; attraverso una prospettiva femminista, si può e si deve stravolgere tutto, trasformare completamente la società partendo proprio dagli elementi di disuguaglianza. Partire, cioè, dai fattori, economici e sociali in primis, che determinano l'esclusione e la discriminazione.

Lo diciamo al plurale e non parliamo solo di un unico femminismo, perché, come abbiamo già detto precedentemente, ogni esperienza femminile e ogni esperienza maschile è differente; non possiamo quindi pensare che esista una sola declinazione possibile di femminismo, che risulterebbe escludente.

Per questo, tutte e tutti possono essere femministe e femministi; ma questo ha senso se e solo se dalla liberazione individuale si costruisce anche la liberazione dell'intera società. Tutto ciò si può fare se intrecciamo tra di loro le condizioni di genere, l'esclusione sociale, la classe sociale, l'appartenenza territoriale. Attraverso la trasversalità e l'intersezionalità della lotta per l'autodeterminazione e la giustizia sociale di cui le donne sono prime portatrici, possiamo condurre una lotta per lo stravolgimento complessivo della società.

SESSO E SESSUALITÀ

Il nostro corpo

Il nostro corpo è fondamentale: è il primo mezzo di comunicazione con chi sta al nostro fianco. Ma chi di noi riuscirebbe ad andare in giro senza vestiti davanti ad un gruppo di persone senza vergognarsi del proprio fisico o delle proprie imperfezioni?

Succede spesso, infatti, che guardandoci allo specchio non ci riconosciamo, consideriamo la figura riflessa estranea o vorremmo addirittura rifiutarla. Lo specchio può essere invece uno strumento per prendere maggiore consapevolezza del nostro corpo e di quel che siamo.

Immaginiamoci senza vestiti davanti al nostro riflesso: non sempre la nostra immagine ci soddisfa; proviamo vergogna e disprezzo, o semplicemente cerchiamo qualsiasi pretesto per sottolineare un difetto o qualcosa che non va. A causa di un ideale di corpo non riusciamo ad apprezzare ciò che siamo. A volte abbiamo difficoltà a riconoscerci nel nostro corpo, a considerarlo rappresentativo di ciò che sentiamo di essere, per cui non siamo a nostro agio, come se la nostra anima gridasse voglia di libertà da questa prigione fisica. Raggiungere l'armonia con il proprio corpo significa prima di tutto conoscerlo, avvicinarsi ad esso scoprendo progressivamente le sensazioni che può dare, significa soprattutto riconoscersi nelle proprie emozioni e nei propri desideri. Ed assecondarli!

In questo senso la sessualità umana costituisce un elemento determinante per lo sviluppo della personalità, ed è un mezzo di espressio-

ne e di comunicazione, nucleo centrale dell'identità della persona: riguarda il modo di porsi in relazione a chi ci circonda e non coincide necessariamente con gli organi genitali ed il loro funzionamento, ma comprende l'intero corpo e tutta la persona.

La sessualità non è qualcosa che viene coinvolta solo quando si desidera soddisfare il bisogno sessuale, ma l'essere femmina o l'essere maschio si riflette su tutto quello che facciamo.

Una volta compreso questo diventa anche più semplice approcciarsi al sesso e a quello che rappresenta in tutte le sue diverse manifestazioni. Esso è infatti inevitabilmente argomento di discussione e di scherzo un po' a tutte le età. Se ne parla dappertutto: la televisione, le pubblicità, le canzoni. Circolano voci e si creano falsi miti, leggende metropolitane e dicerie, ma poche volte se ne parla in maniera seria. E quando lo si prova a fare si tratta solo di malattie, aborto, contraccettivi, come se il sesso fosse principalmente una fonte di problemi e di ansie, un terreno scivoloso sul quale bisogna muoversi con diffidenza.

Non è solo questo! Di sicuro le malattie e il rischio di gravidanza non sono da sottovalutare ma il sesso è in primo luogo una cosa bellissima. È divertente, piacevole, fantastico. Si può fare in ogni modo, in ogni luogo, con ogni persona (purché consenziente), con oggetti adatti o senza, anche con più persone contemporaneamente. Si può fare in fretta o lentamente. Possono farlo le persone abili e

le persone cosiddette disabili. È un gioco, un gioco tra i più belli. Bisogna solo conoscere alcune regole di base e tutto il resto è pura improvvisazione. La prima regola che bisogna conoscere e ricordare sempre è: fai solo ciò che vuoi e non obbligare nessuna persona a fare niente che non voglia fare; finché rispetti l'altra persona non ci sono limitazioni.

Di sesso si dovrebbe parlare in tranquillità, senza vergognarsi, soprattutto in scuole e università. Quante volte abbiamo cercato informazioni su Google su questioni per le quali non sapevamo a chi chiedere o avevamo vergogna a farlo? Anche il porno è uno strumento attraverso cui abbiamo trovato informazioni sul sesso senza però riconoscerne la natura "cinematografica" e quindi di pura finzione. O quanta ansia da prestazione per gli uomini sulle dimensioni del pene, per le donne sul rischio di gravidanza o sull'orgasmo, sul sesso prima di una certa età, sulla masturbazione, maschile o femminile che sia!

In realtà, non esiste un'età giusta per il primo rapporto sessuale; esiste piuttosto un momento giusto per ognuna e ognuno di noi. Fare l'amore senza un autentico desiderio perché le persone intorno a noi lo hanno già fatto, o perché "lui/lei insiste tanto", spesso porta a vivere in maniera negativa un'esperienza che, se profondamente desiderata, può essere molto significativa. E' dunque importante provare a parlarne e cercare di introdurre educazione sessuale nelle scuole, e figure professionali con le quali potersi confrontare.

In questa sezione, proviamo, in linea generale e necessariamente sintetica, a dare un po' di informazioni utili per poter vivere la propria esperienza sessuale al meglio e con meno ansie.

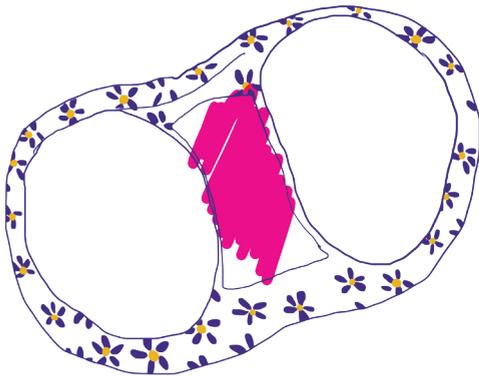
20%

di giovani (20-30 anni) apprende da internet notizie false o parzialmente vere sul sesso

I luoghi comuni sul sesso, Smontiamoli!



Può SUCCEDERE
LA 1. VOLTÀ

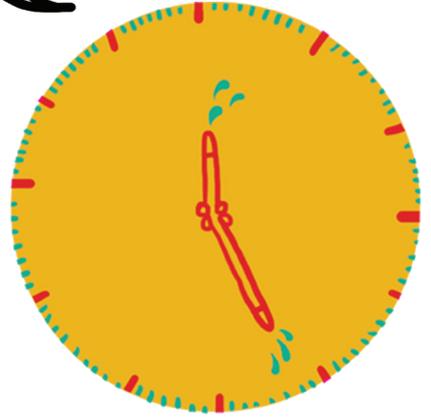


il sesso
non è quello
che vediamo
in TV!!

NON È
UNA GARA!



PRESTO? POSSIAMO
SEMPRE
RIFARLO!



LIBERA
di
SCIOGLIERMI
quando mi
VA!



FALLO CON CHI VUOI!

Le zone erogene del corpo

viso Oltre alle labbra, possono dare soddisfazione anche le orecchie (soprattutto i lobi) e le palpebre.

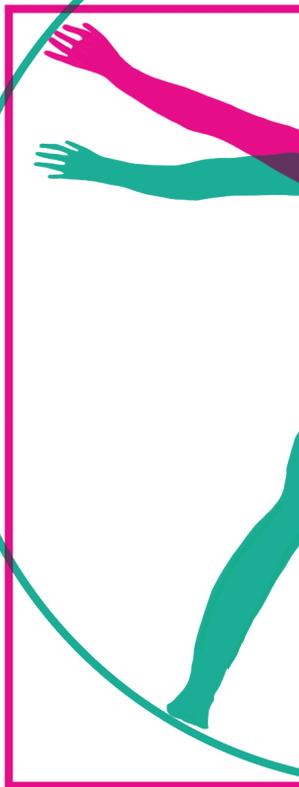
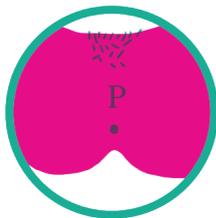
collo Per tanti e tante è una parte molto sensibile.

ascelle Esse partecipano pienamente all'eccitamento grazie alla secrezione di feromoni.

pene Puoi toccarlo, leccarlo, succhiarlo, masturbarlo con mani, piedi, seni, cosce. Farcilo quello che più ti piace! Occorre ovviamente delicatezza. Tutta l'area circostante è erogena: scroto, inguine e così via.

perineo È la zona tra il pene o la vagina e l'ano. È molto sensibile. Puoi toccarlo o leccarlo, mentre agisci su una delle zone circostanti.

regione anale L'ano è una zona sensibile per entrambi i sessi! Puoi massaggiarlo, giocarci, accarezzarlo, morderlo, schiacciarlo. Puoi stimolarlo con le dita, con la lingua o con oggetti adatti.





schiena Se accarezzata lievemente o baciata può riempire di brividi. Si può graffiare (ma senza esagerare).

seno/capezzoli In alcuni casi può dare fastidio. Ma di solito anche qui si va sul sicuro, sia per le donne che per gli uomini. La sensibilità delle donne dipende però molto dal ciclo mestruale, quindi in alcuni giorni può essere molto piacevole, mentre in altri molto doloroso.

clitoride È il solo organo, per le donne, che la natura ha creato con l'unico scopo di far provare piacere. Se non viene stimolato nel modo giusto può dare molto fastidio e fare davvero male. Inoltre tutta l'area genitale femminile è molto sensibile.

vagina Puoi toccarla, leccarla, puoi penetrarla con il pene, le dita o oggetti adatti. La concentrazione di terminazioni nervose che sono intorno all'entrata della vagina può dare sensazioni piacevoli durante l'attività sessuale.

pianta del piede Puoi massaggiarla, leccarla, baciarla oppure puoi usare il piede per accarezzare il corpo dell'altra persona o praticare la masturbazione.

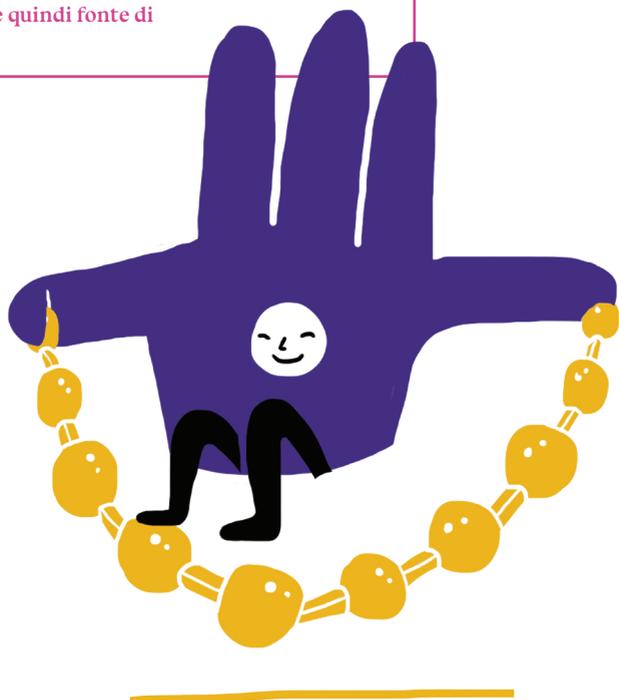
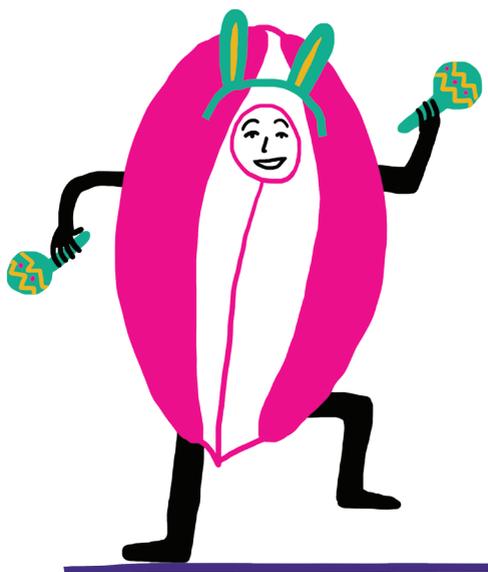
Autoerotismo

La masturbazione non è qualcosa di cui vergognarsi, né qualcosa di infantile. Anzi, è una vera e propria attività sessuale, fondamentale per conoscere meglio il nostro corpo, le sue reazioni, come provare piacere e diminuire l'ansia nel rapporto. Dalla pubertà in poi, le fantasie erotiche che accompagnano la masturbazione sono in relazione ad un'altra persona, reale o immaginaria, e rappresentano un percorso di progressivo avvicinamento alla relazione sessuale.

La masturbazione è dunque un'esperienza con cui si prende confidenza con il proprio corpo e con il proprio immaginario erotico. La masturbazione non è soltanto una caratteristica del periodo adolescenziale. Viene praticata da uomini e donne, abili o disabili, nelle diverse età della vita, non solo quando i rapporti sessuali sono impossibilitati, ma anche in coppia durante il rapporto sessuale.

Per le ragazze, esistono diverse modalità per raggiungere l'orgasmo:

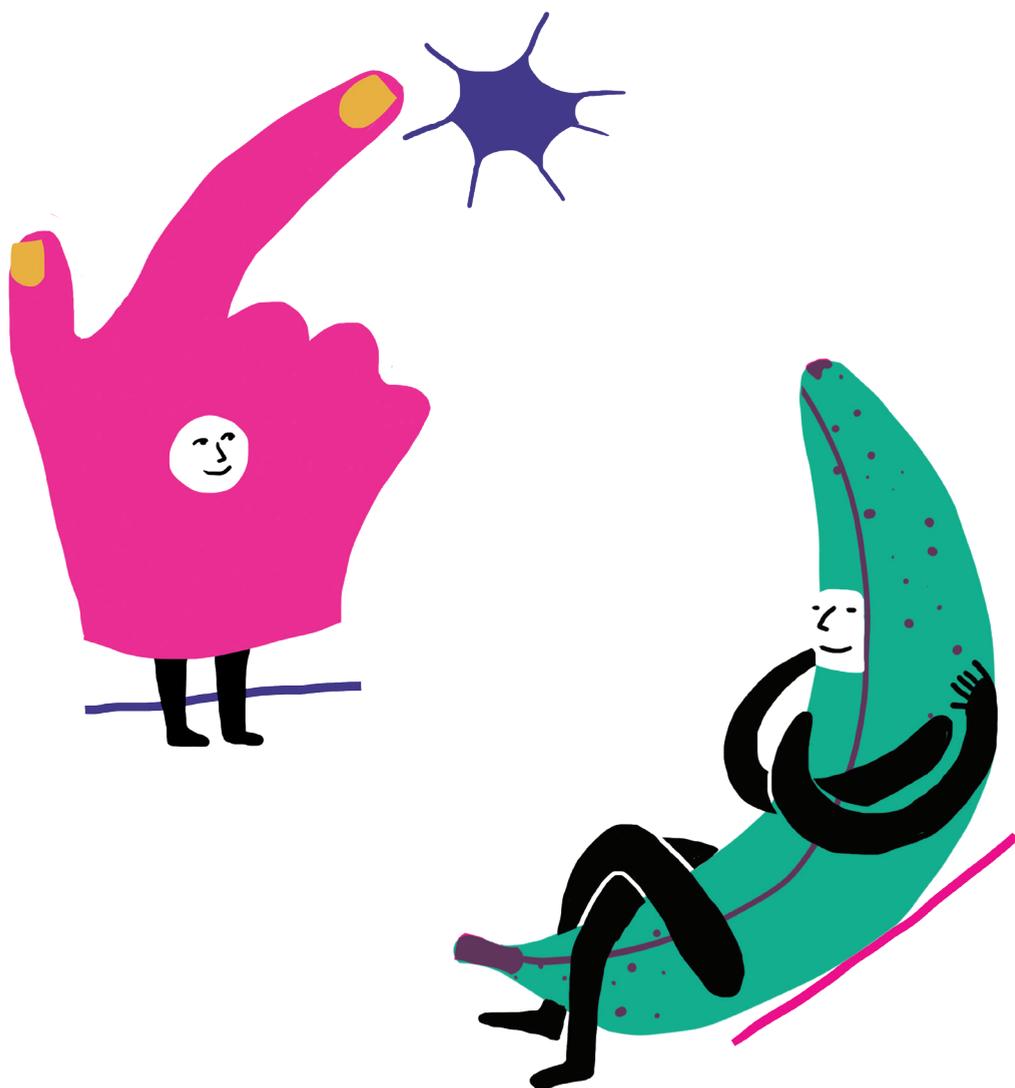
- accarezzare la clitoride con le dita;
- penetrare la vagina con le dita;
- sfregare il monte di Venere contro una superficie morbida, come un cuscino, muovendo ritmicamente il bacino;
- penetrare la vagina con i sex toys adatti, vibratori o altri oggetti appositi;
- anche le piccole labbra, le grandi labbra e la zona perianale sono estremamente ricche di terminazioni nervose e quindi fonte di eccitazione e piacere se stimolate.

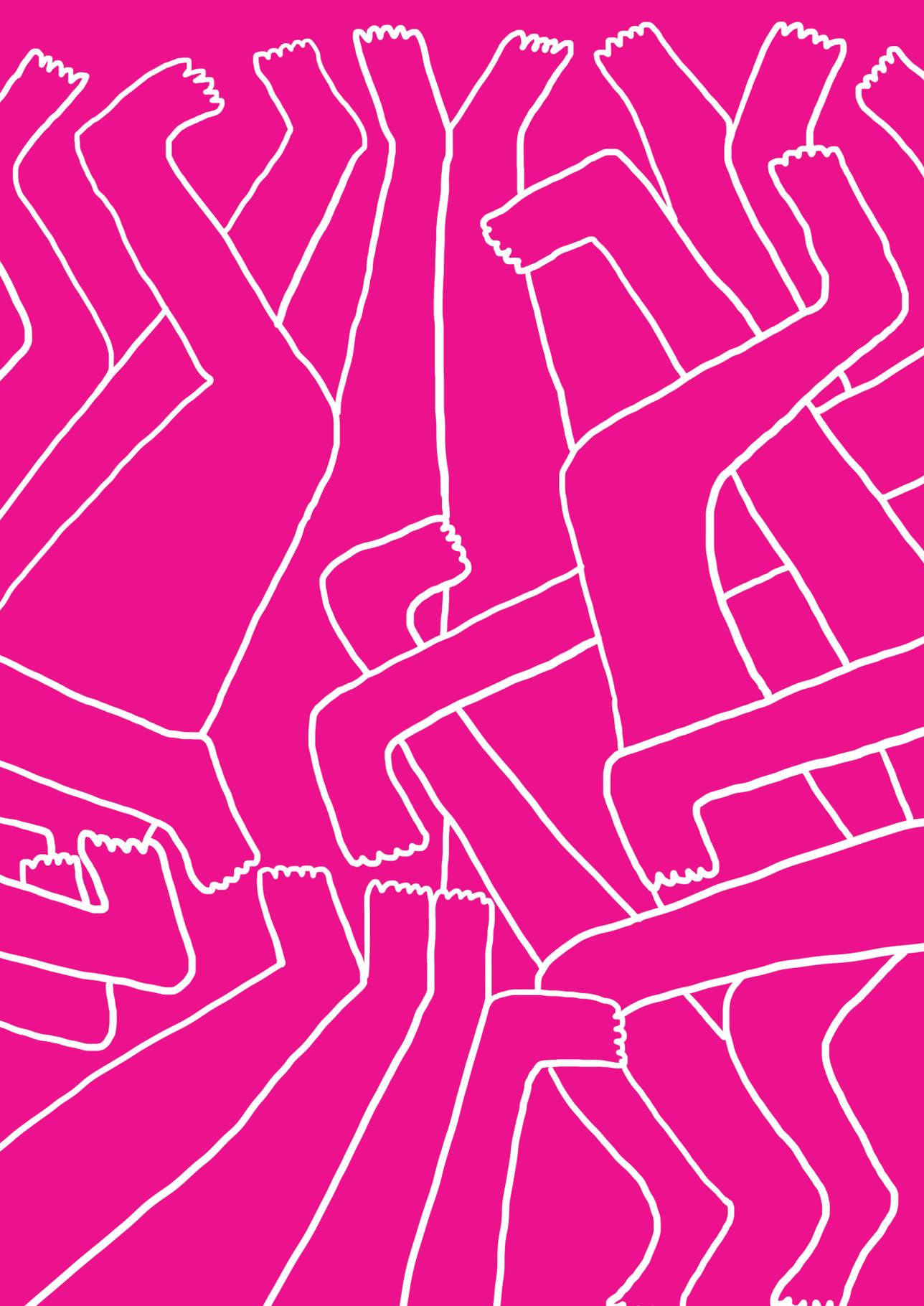


Per i ragazzi:

- stimolazione manuale del pene;
- penetrazione anale con le dita;
- uso dei sex toys adatti.

Ricordiamo che non ci sono regole, non esiste un modo giusto o sbagliato per farlo, chiunque troverà il modo più soddisfacente per vivere al meglio il proprio momento di piacere, senza vergogna, paura o sensi di colpa.





Malattie Sessualmente Trasmissibili

Uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità riporta i seguenti appunti:

- Nel 2014 sono state registrate 3.695 nuove diagnosi di Aids, per l'84% attribuibili a rapporti sessuali non protetti.
- Più di 5.000 i casi di infezioni da clamidia, sifilide o gonorrea, aumentati del 31% dal 2005 al 2013, soprattutto tra gli adolescenti.
- Nel 46% dei casi degli uomini, e del 48% delle donne, le persone che hanno contratto le infezioni hanno ammesso di non aver usato precauzioni.
- Tra i 100.000 nuovi casi di IST che si presentano ogni anno in Italia, oltre il 90% dei e delle pazienti è eterosessuale; oltre il 40% sono donne.
- Il Papilloma è un virus tra i più frequenti nel sesso femminile, con una stima di 528mila nuovi casi all'anno e 266.000 decessi nel mondo nel 2012.

Non vogliamo creare allarmismi!

Il sesso rimane tra le cose più belle del mondo, ma va fatto consapevolmente rispetto ai rischi che si possono correre. Solo in questo modo possiamo vivere la nostra sessualità liberamente e gioiosamente. Qui proviamo a fare un breve elenco delle MST, Malattie Sessualmente Trasmissibili. Qualsiasi tipo di rapporto sessuale (vaginale, anale, orale) può trasmettere gli agenti che causano le malattie sessualmente trasmissibili: questo a causa del contatto con i liquidi biologici infetti (sperma, secrezioni vaginali, sangue, saliva). Inoltre, si possono trasmettere attraverso il sangue (es. trasfusioni, contatto con ferite, scambio di siringhe, tatuaggi, piercing) o con i trapianti di tessuto o di organi, ed infine, per passaggio diretto dalla madre al feto o alla neonato/a durante la gravidanza, il parto, o l'allattamento.



Partiamo subito con quattro consigli fondamentali:

- Usiamo sempre il preservativo! Protegge da moltissime infezioni sessualmente trasmissibili per qualsiasi tipo di rapporto (che sia orale, anale o vaginale).
- Non confondiamo gli anticoncezionali con i metodi che prevengono e proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili. Sono due cose diverse!
- La maggior parte delle Malattie Sessualmente Trasmissibili possono essere contratte sia da uomini sia da donne, con sintomi differenti.
- Facciamo sempre controlli periodici sulle nostre condizioni di salute. Lo sapevi che, se per le donne esiste il ginecologo, per gli uomini esiste la figura dell'andrologo come specialista che si occupa delle disfunzioni dell'apparato riproduttore e non solo?

Clamidia

La clamidia è molto comune. È causata da un fastidiosissimo batterio e, se non curata, può provocare gravi danni, specialmente alle donne.

In genere è asintomatica, ma alcuni sintomi possono comparire dopo tre settimane: secrezioni vaginali anomale purulente - cioè contenente pus -, dolori e perdite durante o dopo il rapporto per le donne; uretriti, quindi un'infezione dell'uretra, e secrezioni purulente con possibile febbre per gli uomini.

Candida

La candida è molto comune, ed è un fungo che può essere contratto non solo tramite l'attività sessuale, ma può essere scatenato soprattutto anche da situazioni di stress o calo dell'umore. Provoca prurito e secrezioni vaginali maleodoranti di colore bianco e molto dense.

Per gli uomini nella maggior parte dei casi è asintomatica, si può riconoscere perché il glande è ricoperto da una patina bianca. L'infezione è molto contagiosa e si può trasmettere anche senza la penetrazione.

* **Alcuni consigli per guarire prima, meglio e in casi di recidiva:**

- utilizza slip di cotone 100%;
- evita rapporti sessuali fino alla fine del trattamento (per circa 2-3 settimane);
- quando riprendi i rapporti utilizza lubrificanti e preservativo (anche nel caso in cui tu prenda la pillola) per evitare un nuovo eventuale passaggio all'altra persona.

Cistite emorragica (vescica)

La cistite può anche non essere trasmessa per via sessuale, ma può derivare da una scarsa igiene personale. È di origine batterica, virale (o raramente fungina, cioè prodotta da un fungo) e causa l'infezione della vescica.

I sintomi più comuni sono l'urinare spesso e dolorosamente, la presenza di sangue nelle urine, l'infezione e il dolore vaginale, la febbre e la sensazione di caldo e di freddo contemporaneamente.

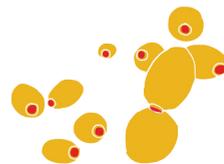
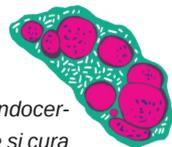
* **Candida, clamidia e cistite sono malattie molto comuni che almeno una donna su due contrae una volta nella vita. Quindi non allarmarti o vergognarti se credi di averle, ma parlane con amici, familiari o personale medico per trovare la cura più adatta.**

Trattamento

È facilmente diagnosticabile attraverso tamponi endocervicali (per la donna) e balanouretrali (per l'uomo) e si cura tramite una terapia antibiotica, prescritta dal personale medico. Se scopri di averla, è necessario che anche il o la partner esegua un test per verificare la presenza del batterio e, se positivo, vi si sottoponga anche lui/lei. Cerca anche di avvertire tutte le persone con cui hai avuto rapporti in modo che possano fare un controllo e non contagiare altre persone. Chiaramente, quest'ultima cosa è un po' complicata ed imbarazzante, ma se fossi al posto loro anche tu vorresti sapere una cosa del genere.

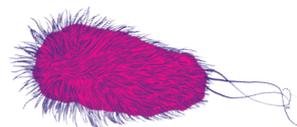
Trattamento

La candida può essere facilmente diagnosticata grazie ad un tampone vaginale ed è anche semplice da curare con lavaggi vaginali e creme o pillole anti-micotiche. Porta sempre a termine il trattamento, anche quando i sintomi sono passati. Nonostante per gli uomini sia asintomatica la cura è STRETTAMENTE necessaria: si tratta essenzialmente di mettere una crema anti-micotica sul glande. Durante l'atto sessuale si scambiano già tante cose: non è necessario continuare a passarsi la candida all'infinito.



Trattamento

La cistite è diagnosticabile con un semplice test delle urine e si cura con una terapia antibiotica (qualora sia causata da batteri) che ti dovrà essere prescritta dal personale medico. Bevi molta acqua e altre bevande (non alcoliche!) per mantenere una buona diuresi ed aiutare la tua vescica a tornare alla normalità.



Infezione da Papilloma Virus

Con la denominazione Human Papilloma Virus si indica una famiglia di virus.

Gli HPV possono interessare diverse parti del corpo: alcuni ceppi infettano la cute (principalmente le mani, le ginocchia e i piedi), andando a formare le verruche volgari; altri ceppi invece vanno a colpire le mucose come il cavo orale, il tratto genitale o anale, andando a formare i condilomi, che possono essere anche molto dolorosi e invalidanti (soprattutto nell'uomo).

Il virus viene trasmesso attraverso il contatto intimo, anche senza il rapporto sessuale completo; i ceppi più pericolosi, invece, vengono trasmessi tramite il rapporto sessuale. Il preservativo fornisce un'importantissima barriera fisica che protegge i siti più esposti all'infezione, come le mucose genitali, orali e anali.

L'HPV, infine, è particolarmente pericoloso per le donne perché alcuni ceppi possono dare origine a gravi lesioni e arrivare a causare alcune forme di cancro, come quello al collo dell'utero.

Anche gli uomini non sono esenti da rischi di infezioni e rischio di tumori al pene e all'ano; rischio fortemente aumentato per i maschi che hanno rapporti omosessuali per il fatto che la profilassi sia stata diretta alla popolazione femminile: quindi in un rapporto tra due ragazzi maschi nessuno dei due è protetto. È dunque importante sapere che anche i ragazzi possono chiedere di essere sottoposti a vaccino!

Gonorrea

La gonorrea è causata da un batterio che si può trasmettere attraverso sesso orale, vaginale e anale e con un tempo di incubazione di 1-2 settimane. Se non curata, può causare delle complicazioni (infiammazione pelvica, gravidanze extra-uterine). Normalmente per le donne è asintomatica ma si possono avere perdite vaginali giallo-verdi (tipo pus), dolori ad urinare e all'addome.

Negli uomini si presenta entro una settimana e può causare difficoltà ad urinare, prurito e secrezioni maleodoranti e purulente.

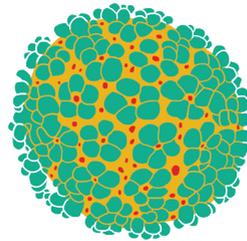
Trattamento

Per l'HPV è presente un vaccino non obbligatorio che protegge dai quattro ceppi virali maggiormente responsabili del tumore al collo dell'utero.

Chiedi al personale medico o all'alla pediatra come fare per poter accedere al vaccino!

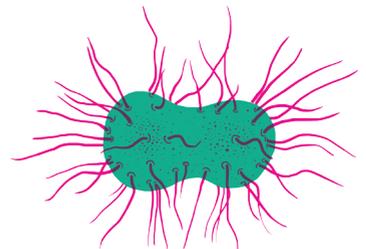
Invece, sul fronte della prevenzione secondaria abbiamo il Pap Test, importantissimo strumento che permette di fare una diagnosi precoce, ma non di evitare l'infezione da Papilloma virus. Se le anomalie cellulari vengono rilevate precocemente il trattamento può avere un'elevatissima efficacia: per questo la prevenzione e un regolare controllo sono fondamentali.

Bisogna specificare che tuttora il vaccino non copre tutti i ceppi virali; è dunque importantissimo, per tutte le donne, continuare a sottoporsi regolarmente al Pap test e, a seconda dell'età, al test per HPV.



Trattamento

La diagnosi avviene tramite tampone vaginale o pap-test, per le donne, o un tampone balanouretrale, per gli uomini. Si cura con antibiotici.



Herpes

L'herpes è causato da un virus che dà vita a una serie di bollicine biancastre che possono presentarsi sui genitali maschili e femminili, le natiche e l'ano. Le bollicine compaiono dopo un paio di settimane e possono resistere, se non adeguatamente curate, anche per parecchi mesi. Si può provare bruciore mentre si urina.

È bene prestarsi ad un test che, tramite l'analisi morfologica delle cellule, indaga l'alterazione di queste nel collo e nella cervice dell'utero.

Sifilide

La sifilide è una malattia infettiva batterica che si evolve in 3 fasi:

I fase (da 2 a 12 settimane dall'infezione): appaiono delle piaghe dure di circa un centimetro nel collo dell'utero o sul prepuzio, in bocca o nell'ano (per la loro infame posizione sono difficili da vedere!) e si gonfiano le ghiandole linfatiche.

II fase (dopo 12 settimane): possono presentarsi eruzioni cutanee e sintomi influenzali (mal di testa, mal di gola, stanchezza, febbre). Frequente la perdita di capelli e la crescita di verruche intorno ai genitali.

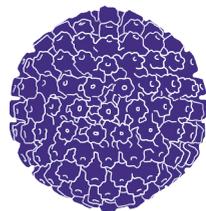
III fase (dopo anni): la sifilide, se non curata, può causare piaghe sulla pelle, paralisi degli organi interni, insensibilità alle estremità del corpo, fino alla cecità e alla demenza.

Triconomiasi

La triconomiasi è causata da un brutto parassita. Nelle donne colpisce principalmente la vagina, negli uomini l'uretra. Gli uomini, in genere, non avvertono alcun sintomo, ma ci possono essere irritazioni all'interno del pene, piccole perdite o un leggero bruciore. Nelle donne, invece, i sintomi sono più evidenti: perdite bianche, schiumose e maleodoranti, irritazioni vaginali e dolori nell'urinare.

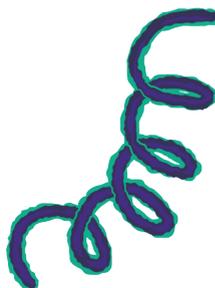
Trattamento

Si diagnostica con un tampone vaginale o con il prelievo del tessuto quando le bollicine sono presenti. Al momento non esiste una cura specifica, ma ti potrà essere prescritto qualcosa per alleviare fastidi e dolori.



Trattamento

Per la diagnosi si deve fare un esame del sangue specifico. Si cura con iniezioni di antibiotici. Alla fine del trattamento saranno necessari controlli.



Trattamento

La diagnosi avviene attraverso il tampone vaginale. Si cura con una terapia orale.

Ricorda che non puoi bere alcool durante la cura!



300000

casi di gonorrea in Europa nel 2009, soprattutto uomini

17%

giovani 15-24 affetto da sifilide

40%

giovani tra 15 e 24 anni

L'epatite è una malattia virale che provoca una grave infiammazione del fegato, che può anche essere causata da un eccesso nell'uso di farmaci o alcool. Esistono diversi tipi di epatite: alcune possono causare disfunzioni totali del fegato e sono potenzialmente mortali. Possono essere benigne, acute (dalle quali si può guarire con cure di alcune settimane o mesi) o croniche (sono di lungo periodo, anche per tutta la vita).

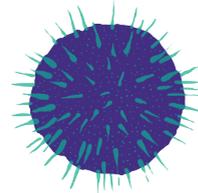
Epatite A

Si trasmette quasi esclusivamente attraverso l'acqua o le feci; può essere determinata da scarse condizioni igieniche e anche per via sessuale (per esempio, se la bocca entra in contatto con la regione anale). È molto diffusa nei Paesi caldi. Per l'epatite A è disponibile il vaccino. Il periodo medio di incubazione è intorno alle 4 settimane. In alcuni casi si possono non accusare sintomi e quindi contagiare altre persone in buona fede.

I sintomi più comuni sono simili a quelli dell'influenza: febbre, stanchezza, inappetenza, nausea, mal di stomaco, vomito, diarrea, arrivando fino all'itterizia (il bianco degli occhi diventa giallo e le urine sono di colore pallido).

Trattamento

Non esistono trattamenti specifici ma sono prescritte cure per alleviare i sintomi. È altamente consigliato bere molta acqua e mangiare cibi sani e leggeri. È severamente vietato fare uso di bevande alcoliche.



Epatite B

Si trasmette tramite i liquidi corporei (sangue, sperma, saliva e feci). In Europa, si diffonde soprattutto per via sessuale e per lo scambio delle siringhe (ma anche fare piercing e tatuaggi in posti poco sicuri e sporchi è rischioso). I sintomi sono simili a quelli dell'epatite A, si possono presentare da 1 a 6 mesi dall'infezione e possono portare ad un'epatite acuta o cronica.

Trattamento

Per le forme acute non è solitamente necessario un trattamento (non si sviluppa un danneggiamento al fegato): si può essere solo un po' più stanchi del solito. Per l'epatite B è disponibile un vaccino, obbligatorio in Italia. Per le forme croniche esistono trattamenti specifici (antiretrovirali o interferone) per impedire un ulteriore sviluppo del virus e danni al fegato.



Epatite C

Si trasmette tramite i liquidi corporei (soprattutto dal contatto diretto con sangue infetto). L'infezione attraverso rapporti sessuali non protetti è rara, ma non impossibile. NON esiste alcun tipo di vaccino. I sintomi non sempre si presentano o possono comunque essere molto leggeri dato che il fegato non manifesta le proprie disfunzioni fino ad un livello avanzato dell'infezione. In alcuni casi l'infiammazione può essere lieve, mentre in altri può degenerare in cirrosi o cancro (anche 20-30 anni dopo il contagio!)

Trattamento

Può essere curata con antiretrovirali (efficaci nella maggioranza dei casi, ma spesso purtroppo ancora troppo costosi). Bisogna sottoporsi a controlli regolari nel tempo per tenere sotto controllo lo stadio di avanzamento della malattia. Molti fattori come l'età, il sesso e la presenza di altre infezioni (HIV, cirrosi ecc.) possono influire sul decorso e sul trattamento dell'infezione.



Partiamo subito dal presupposto, che approfondiremo poco più avanti, che l'HIV non si trasmette con strette di mano o baci. L'AIDS (Sindrome da ImmunoDeficienza Acquisita) è la malattia causata dal virus HIV, un virus che attacca il sistema immunitario, impedendo al nostro organismo di combattere malattie e infezioni. L'AIDS rappresenta lo stadio finale dell'infezione da HIV, ma possono passare anche parecchi anni perché la malattia si scateni.

Come si trasmette l'HIV?

L'HIV può essere trasmesso tramite sangue, fluidi vaginali, sperma e latte materno.

Sono situazioni a rischio:

- rapporti sessuali (vaginali, anali, orali) non protetti con partner, di qualsiasi sesso, infetti;
- lo scambio di aghi e siringhe;
- piercing e tatuaggi fatti in luoghi poco igienici e da persone non professioniste. In particolare, se queste non usano materiale monouso aperto per la prima volta di fronte a te, potrebbe essere una saggia idea quella di cambiare tatuatore.

Come NON si trasmette l'HIV?

- con un bacio: la saliva non è un mezzo di trasmissione dell'HIV!
- con un abbraccio o una stretta di mano, il contatto fisico non può in alcun modo portare alla trasmissione del virus;
- usando gli stessi oggetti, come bicchieri, posate, bottiglie, vestiti ecc. Come la saliva, nemmeno il sudore può veicolare l'HIV;
- praticando sport, studiando o lavorando assieme a una persona sieropositiva!

Il test

L'unico modo per accertarsi se si è stati contagiati dall'HIV è eseguire un esame del sangue, attraverso il quale si esamina la presenza o meno di anticorpi anti-HIV nel sangue. Ci vogliono circa dalle 3 alle 12 settimane perché tali anticorpi si sviluppino. Se tali anticorpi sono presenti nel sangue significa che si è infetti. Il periodo che va dall'infezione alla comparsa degli anticorpi è chiamato Periodo Finestra durante il quale le persone sono comunque infette (e possono contagiare altre) anche se il test risulta negativo!

✳ **Il test per l'HIV può essere fatto in forma anonima e gratuita in molti centri e ospedali.**

Se il test è negativo

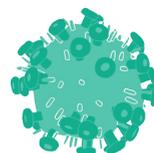
Significa che non sono presenti gli anticorpi nel sangue, ma bisogna ricordarsi che ci vogliono fino a 3 mesi prima che questi si presentino!

Se il test è positivo

Bisognerà eseguire un test di conferma. Le persone HIV-positivo (sieropositivo) hanno a disposizione terapie antiretrovirali con le quali, nella maggior parte dei casi, riducono grandemente il rischio di raggiungere lo stadio di AIDS conclamato.

Ricorda:

- una persona sieropositiva rimane sieropositiva per il resto della sua vita;
- una persona sieropositiva può infettare altre persone;
- l'HIV non è il virus delle persone omosessuali! Tutti e tutte sono a rischio se fanno sesso non protetto con persone infette;
- può essere ulteriormente rischioso per due partner sieropositivi avere rapporti non protetti.



Una persona sieropositiva, cioè che ha contratto il virus dell'HIV, lo sarà per tutta la vita, poiché ad oggi non esiste ancora una cura.

Bisogna però sottolineare che attualmente una persona HIV+, se sotto trattamento, può vivere tranquillamente come una persona senza infezione, facendo sesso (protetto), lavorando, studiando... insomma una vita come tutte le altre!

Il trattamento sopracitato (HAART), chiamato anche terapia antiretrovirale, serve per tenere basso il livello della viremia (cioè quanti virus ci sono in circolo nel sangue) e far sì che appunto si possa vivere tranquillamente!

Purtroppo, ad oggi, attorno alle persone con HIV si è creato un forte pregiudizio dovuto, molto spesso, all'ignoranza riguardo la situazione; sicuramente scoprire di essere sieropositivi è difficile, ma ricordiamoci che ci sono persone amiche e personale sanitario e psicologico che ci aiuteranno certamente!

Sintomi e trattamenti

I sintomi possono non presentarsi per molti anni, ecco perché è necessario effettuare un test nel caso in cui si siano avuti rapporti/contatti a rischio. Si può conservare un aspetto sano e sentirsi in salute, ma essere ugualmente sieropositivi.

Ogni persona risponde diversamente ai sintomi dell'HIV, quelli più comuni sono herpes, funghi, sintomi influenzali, perdita di peso, diarrea persistente. Non esiste una cura per l'HIV e non esiste un vaccino. Ciò non significa che una persona sieropositiva sia finita!

Le terapie antiretrovirali funzionano molto bene e consentono di vivere una vita normale: prevengono i sintomi e riducono drasticamente il rischio di contagio.

Un soggetto affetto da HIV, per legge, ha il diritto di non dirtelo, anche a causa dello stigma ancora troppo forte radicato su questa condizione e delle discriminazioni che sono, purtroppo, ancora all'ordine del giorno. Potete mangiare dallo stesso piatto e bere dallo stesso bicchiere, usare lo stesso bagno, darvi la mano, abbracciarvi e baciarsi, scambiarsi magliette e altri vestiti, ma soprattutto fare sesso protetto di qualunque tipo!

Profilassi Pre-Esposizione (PrEP)

PrEP (profilassi pre-esposizione o Pre-Exposure Prophylaxis in inglese) è un termine che si riferisce all'uso di farmaci quotidiani antiretrovirali per l'HIV da parte di una persona sieronegativa per scopi preventivi, cioè per prevenire l'infezione da HIV. Il farmaco principalmente usato come PrEP è il Truvada.

Dagli studi si è visto come l'assunzione di PrEP diminuisca circa dell'80% il rischio di contrarre l'HIV! Ricorda però che la PrEP è un'opzione di prevenzione AGGIUNTIVA all'utilizzo del preservativo, e serve solo per prevenire l'infezione da HIV e non protegge da altre malattie sessualmente trasmissibili!

Attualmente è in commercio negli USA e in Europa è stata da poco approvata; in Italia siamo ancora nella fase di studio e analisi da parte dell'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) e a breve dovrebbe essere messa in vendita, anche grazie alla mobilitazione di diverse associazioni locali.

29747

nuove diagnosi di HIV
in Europa nel 2015

10,8%

tra i 15-24 anni

32%

sono eterosessuali

42,2%

sono maschi che fanno sesso con maschi

810000

persone in Europa
convivono con l'HIV

17%

è affetto da HIV non diagnosticato



Contracezione e prevenzione

Proteggersi e proteggere la persona con la quale si ha il rapporto sessuale è importante per vivere al meglio ogni singola relazione.

Lo diciamo chiaramente: ognuna e ognuno di noi può fare sesso nella maniera che procura maggiore piacere, dal sesso occasionale ai rapporti con un'unica persona fino all'uso di oggetti o altre pratiche, purché, lo ricordiamo, siano fatti con consenso e rispetto reciproco.

Una distinzione importante: i metodi contraccettivi sono solo quelli che evitano gravidanze indesiderate; il preservativo, oltre ad essere un metodo contraccettivo, è anche e soprattutto un metodo di prevenzione che difende dalle malattie sessualmente trasmissibili, oltre al controllo costante della propria condizione di salute.

Se hai rapporti occasionali, utilizza comunque sempre il preservativo.

Se invece hai una relazione stabile, prima di incominciare a "impillolarti" o simili, fai assieme all'altra persona un'analisi per le MST. E' veloce, semplice e non costa nulla. E mi raccomando: scegli e condividi sempre con il/la tuo/a partner la scelta del contraccettivo!

Ricordiamo anche che il coito interrotto, cioè l'estrazione del pene per fare avvenire l'eiaculazione all'esterno della vagina, non è un metodo contraccettivo. Infatti, anche prima dell'eiaculazione vengono emesse alcune gocce di liquido che possono contenere spermatozoi in grado di fecondare. Quindi, sia i rapporti in cui la penetrazione non è completa, sia il coito interrotto sono ugualmente rischiosi per quanto riguarda la gravidanza.

Metodi contraccettivi e di prevenzione

Pillola



Provoca un'alterazione dell'equilibrio ormonale impedendo l'ovulazione. Può essere prescritta dal personale medico o in un consultorio. Si prende ogni giorno dal primo giorno di mestruazione, con una pausa, dopo una ventina di giorni, tra una confezione e l'altra: esistono vari tipi di pillole, che differiscono anche per questo aspetto. Può causare diversi effetti collaterali, la maggior parte dei quali scompare spontaneamente dopo qualche settimana. E' importante fare dei controlli periodici per verificare se ci sono effetti collaterali o meno.

Pillola senza estrogeno

Contiene solo progestinico ed è l'unica ad essere consigliata come prima scelta nelle donne fumatrici, in sovrappeso, con problemi cardiovascolari e addirittura durante l'allattamento. Anche in questo caso possono comparire alcuni effetti collaterali.

Anello vaginale



Ha lo stesso effetto della pillola. E' un anello in materiale plastico, atossico e biocompatibile. E' elastico e, per questo, quando viene inserito nella vagina, può adattarsi alle caratteristiche anatomiche di ognuna. Una volta dentro, l'anello resta al suo posto e non ha bisogno di ulteriori cure, solo di essere rimosso dopo tre settimane e cambiato con uno nuovo dopo una settimana di pausa.

Cerotto



È un metodo ormonale: si tratta di un cerotto quadrato, sottile e flessibile, di colore beige, che va applicato sulla pelle (in alcune zone consigliate) una volta alla settimana per tre settimane al mese. Fa seguito, come negli altri casi, una settimana di intervallo prima di riprendere un nuovo ciclo di applicazione. Libera quotidianamente un minimo dosaggio di ormoni che bloccano l'ovulazione.

Contracezione di emergenza (Pillola del giorno dopo)



In Italia sono in commercio due tipi di contraccezione d'emergenza: quella che agisce fino a 72 ore (3 giorni) dopo il rapporto, detta pillola del giorno dopo e quella più efficace, che agisce fino a 120 ore (5 giorni) dopo il rapporto, detta anche pillola dei 5 giorni dopo. Queste due definizioni però non sono corrette, in quanto esse vanno assunte il prima possibile dopo il rapporto "a rischio di gravidanza". Ecco perché ha più senso parlare di contraccezione d'emergenza.

Non sono pillole abortive. Sono limitate a situazioni a rischio di gravidanza in seguito a un rapporto non protetto. Solo per le donne minorenni è richiesta la ricetta da parte del personale medico o del consultorio, NON lo è per quelle maggiorenni.

Spirale

E' un dispositivo di plastica di forma varia, lungo circa 4 cm, su cui è avvolto un filo di rame. Deve essere applicata all'interno della cavità uterina dal personale medico. Non occorre anestesia. Può essere usata per diversi anni, e va sostituita – a

seconda del tipo – ogni 3 o 5 anni. Prima di inserire la spirale è necessario fare una visita ginecologica accurata e un pap test. E' bene considerare che il suo uso aumenta il rischio di infezioni dell'apparato genitale interno, motivo per il quale nelle giovanissime, o comunque nelle donne che desiderino ancora delle gravidanze, resta un metodo di seconda scelta.



Diaframma

E' una coppa di gomma morbida col bordo più spesso nel quale si trova una molla a spirale o una molla piatta oppure due archetti flessibili di metallo. Spalmato con crema spermicida va introdotto in vagina prima del rapporto, e non deve essere tolto prima che siano trascorse sei ore dall'ultimo rapporto sessuale. Costituisce una barriera meccanica tra vagina e utero, e mantiene la crema o gelatina spermicida a diretto contatto con il collo dell'utero. Lo spermicida dopo 5 ore circa dall'inserimento perde la sua efficacia contraccettiva: trascorso tale intervallo è dunque necessario, per avere un successivo rapporto, introdurre una nuova dose. Lo spermicida in questo caso va applicato direttamente in vagina senza togliere il diaframma. Il diaframma va controllato di tanto in tanto: è importante che conservi la sua forma originale, che non sia bucato e non presenti lacerazioni tra il bordo e la calotta. Tenuto con cura, il diaframma durerà due anni e più.



Impianto contraccettivo sottocutaneo

E' un metodo contraccettivo ormonale che offre tre anni di protezione dalla gravidanza. Una volta inserito correttamente, non richiede alcun intervento quotidiano da parte dell'utilizzatrice: l'impianto rilascerà gradualmente la dose di ormone corretta per impedire l'ovulazione e aumentare la consistenza del muco cervicale. L'impianto è un bastoncino morbido e flessibile che viene inserito dal personale medico nella zona sottocutanea dell'avambraccio attraverso un piccolo intervento ambulatoriale, eseguito, se si desidera, in anestesia locale. Sia l'inserimento che la rimozione devono essere effettuati dal personale medico.



Metodi ormonali

Esistono anche altri contraccettivi ormonali (pillola progestinica, iniezione a deposito, pillola sequenziale, impianto di capsule sottocute, ecc.). Alcuni di questi prodotti, oltre a determinare irregolarità del ciclo, perdite intermestruali ed altri disturbi, hanno una minore efficacia contraccettiva rispetto alla comune pillola composta da estrogeni e progesterone. Sono in generale meno maneggevoli e destinati a donne che non siano in grado di gestire la contraccezione.

Mezzi chimici

I mezzi chimici spermicidi possono essere creme, gelatine, schiume, ovuli, compresse vaginali e altri, da introdurre in vagina alcuni minuti prima del rapporto. Agiscono uccidendo gli spermatozoi, ma il loro tasso di sicurezza è basso e se ne può consigliare l'uso soltanto in aggiunta ad altri metodi, quali il diaframma o il preservativo.

Preservativo

È una sottile guaina di lattice che viene applicata sul pene eretto, prima di iniziare il rapporto sessuale, per impedire che lo sperma venga depositato in vagina.

È l'unico contraccettivo che protegge dalle malattie sessualmente trasmesse (AIDS, epatite, ecc.), motivo per il quale è il metodo di prima scelta nei rapporti occasionali.

Utilizzato secondo le poche norme raccomandate è un contraccettivo che offre, oltre alla protezione prima ricordata, una buona sicurezza.

Il profilattico va usato in ogni rapporto, sempre fin dall'inizio: non ci deve essere penetrazione senza il preservativo. Avendo l'accortezza di controllare, a fine rapporto, che non vi siano state rotture, anche minime, per quella singola occasione ci si può ritenere del tutto protetti da gravidanze indesiderate.

Nel caso di rottura, favorita spesso dalla cattiva conservazione dei profilattici e dall'uso di marche scadenti, si può ricorrere alla pillola del giorno dopo.

Esistono diverse misure di profilattici, in grado di adattarsi a qualunque anatomia maschile, e scegliere il "modello" giusto contribuisce a ridurre il rischio delle rotture.

Consigli utili:

- compra sempre preservativi di buona qualità, che siano in lattice o poliuretano (questi ultimi per chi è allergico al lattice), e della dimensione giusta, controlla che la confezione non sia danneggiata o che non siano scaduti. I preservativi scaduti hanno maggior possibilità di rompersi!
- tieni i preservativi in un luogo sicuro dove non possono danneggiarsi, quindi evita le fonti di calore.
- deve essere infilato prima di qualsiasi contatto sessuale e non può essere utilizzato più volte!



Preservativo femminile (FEMIDOM)

Il preservativo femminile o femidom è una morbida guaina trasparente che si inserisce nella vagina prima di un rapporto sessuale fornendo una doppia protezione contro le gravidanze indesiderate e le malattie trasmesse sessualmente (MTS), compresa l'HIV / AIDS.

Esso forma una barriera tra il pene e la vagina, la cervice e i genitali esterni. E' più resistente del lattice, inodore, non provoca reazioni allergiche e, a differenza del lattice, può essere usato sia con lubrificanti a base oleosa che con quelli a base acquosa.

Può essere inserito prima del rapporto, non dipende dall'erezione maschile e non richiede l'immediato ritiro del pene dopo l'eiaculazione.

Il femidom può essere utilizzato una sola volta. Alla fine del rapporto deve essere estratto correttamente: va attorcigliato prima l'anello che rimane all'esterno della vagina, in modo da evitare fuoriuscite di sperma.

Dental dam

Si tratta di una pellicola di forma spesso rettangolare che viene posta tra la lingua e la vagina o l'ano.

Si può comprare in farmacia oppure ricavare da un preservativo.

Alcune regole per usarlo:

controlla che non abbia buchi e di non bucarlo;

metti dal lato della vagina o dell'ano un po' di lubrificante a base acquosa.

Per ricavarlo dal preservativo seguite queste istruzioni:

1 – apri il preservativo;

2 – taglia l'estremità superiore del preservativo;

3 – metti le forbici dentro il preservativo e taglialo lateralmente;

4 – srotola e usa su vagina o ano.

Interruzione volontaria di gravidanza (IVG)

Il tema è assai delicato e difficile da affrontare.

Nella maggior parte dei Paesi europei e dell'Occidente, l'interruzione volontaria della gravidanza è legale e regolamentata dalla legge. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda tutti i Paesi del mondo a dotarsi di leggi che legalizzino e regolamentino l'IVG al fine di garantire la libera scelta delle donne e per scongiurare le morti o le gravi complicazioni causate da pratiche abortive o interventi chirurgici insicuri. La legge 194, quella che dal '78 ha reso legale l'interruzione volontaria della gravidanza in Italia, ha garantito alle donne la possibilità di effettuare l'aborto in condizioni sicure dal punto di vista sanitario.

Se hai un ritardo oppure hai avuto un rapporto a rischio e non sei corsa subito ai ripari è consigliabile fare un test di gravidanza. Puoi comprarlo in farmacia o chiederlo al consultorio. Ricordati che ha senso fare il test solo se sono passate più di due settimane dal rapporto. Capire se vuoi portare a termine una gravidanza è una scelta che solo tu puoi prendere. Parlane con le persone di cui ti fidi (i tuoi genitori, i tuoi amici e le tue amiche, il tuo ragazzo) e recati al consultorio per poterne parlare con persone esperte. Ma non lasciare che altre persone scelgano per te o ti forzino a prendere una strada che tu non vuoi!

Sei tu l'unica che può sapere se ti senti pronta o no a essere madre o ad abortire.

L'interruzione volontaria di gravidanza legale deve essere fatta entro 12 settimane e 6 giorni dal concepimento ed è completamente gratuita. La legge italiana consente l'interruzione della gravidanza oltre i 90 giorni solo in caso di grave rischio per la salute materna o di particolari patologie del feto.

È necessario che ti rivolga a un/a ginecologo/a o al personale medico di fiducia. Per qualunque informazione, supporto o chiarimento puoi recarti al consultorio familiare più vicino.

Se hai deciso di interrompere la gravidanza, a seguito di colloqui con il personale medico e di alcune analisi verrà fissato il giorno dell'interruzione di gravidanza presso una struttura pubblica o convenzionata. Ricorda: ti deve essere garantito il diritto all'intervento! E' dovere dell'ASL metterti in contatto con la struttura più vicina. Denuncia qualunque tentativo venga fatto di impedirti di abortire o qualunque maltrattamento da parte del personale sanitario. Si tratta di una scelta già difficile senza che qualcuno venga a farti la morale, a giudicarti o a stressarti ulteriormente.

Se sei minorenne devi essere accompagnata dai tuoi genitori. Se, invece, non puoi/vuoi condividere questa cosa con loro, rivolgiti al consultorio più vicino. A seguito di un colloquio con l'assistente sociale ti potrà venire rilasciato un certificato da presentare al/alla giudice tutelare dei minori che ti autorizzerà a sottoporli all'interruzione di gravidanza. Durante questo iter nessuna persona è autorizzata a contattare i tuoi genitori senza il tuo permesso.

* Per le cittadine straniere, comunitarie e non, l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale (S.S.N.) garantisce l'assistenza sanitaria prevista per l'IVG e comporta parità di trattamento rispetto alle cittadine italiane. Alle cittadine straniere non iscritte al servizio sanitario nazionale, siano esse regolari o irregolari, la prestazione sanitaria dell'IVG sarà garantita dietro pagamento alla ASL delle tariffe previste per legge, che possono cambiare a seconda della regione. Per le cittadine straniere sia comunitarie che extracomunitarie, anche irregolari, l'interruzione volontaria di gravidanza rientra fra le prestazioni mediche essenziali e urgenti che deve essere garantita anche a chi non possa permettersi di pagare la prestazione.

In Italia, si può scegliere tra aborto chirurgico e aborto farmacologico.

Per l'aborto chirurgico, nella maggior parte delle strutture ospedaliere è possibile eseguire l'intervento in regime di day hospital.

L'aborto farmacologico, invece, consiste nell'assunzione della pillola RU486, senza dover ricorrere ad un'operazione chirurgica. Può essere assunta entro la settima settimana. È previsto un ricovero di 3 giorni, ma puoi chiedere di essere dimessa quando vuoi. Anche la relazione dell'Istituto Superiore di Sanità sulla legge 194 sostiene che i 3 giorni non siano strettamente necessari; sarà comunque importante seguire le indicazioni del personale sanitario per le visite successive.

Entrambi i metodi sono efficaci e sicuri. Solo in rari casi viene sconsigliato l'uno o l'altro per ragioni di salute della donna in cura.

Per maggiori informazioni e chiarimenti ti consigliamo di recarti al consultorio più vicino a te. Ricordati sempre che nessuna persona ha il diritto di importi o di impedirti qualcosa. Soprattutto perché il feto crescerà nel tuo utero! Se puoi cerca di condividere questo momento con persone di cui ti fidi e non doverti caricare da sola tutto il peso della situazione.

Non è nostra intenzione imporci per fare la morale: il momento dell'aborto è difficile sia per un uomo che per una donna. Un consiglio però lo diamo ai giovani (o meno) uomini che ci leggono, ed è quello di stare accanto alla vostra compagna: la scelta se abortire o meno, soprattutto con il difficile accesso alla pratica che si vive in Italia, non è mai facile per una donna.



I consultori familiari sono un servizio socio-sanitario che si occupa di offrire assistenza e informazioni a singoli individui o a coppie sui temi della sessualità consapevole e sicura (contraccezione, prevenzione, cura delle malattie sessualmente trasmissibili).

In queste strutture potrai rivolgerti a personale medico altamente specializzato e a tua completa disposizione e potranno esserti forniti e prescritti metodi contraccettivi, test di gravidanza e per le malattie sessualmente trasmissibili, visite ginecologiche, ecc...

I consultori pubblici forniscono il loro servizio gratuitamente.

CHI SIAMO?

Siamo studenti e studentesse; viviamo quotidianamente nelle scuole, nelle università, nei centri di ricerca, nelle accademie. E abbiamo deciso di dar vita alla Rete della Conoscenza. Nella nostra organizzazione, esistono diverse aree tematiche, tra le quali una legata alle "questioni di genere" e un'altra legata agli "orientamenti sessuali e al mondo LGBTQIA+".

Da circa cinque anni, ci occupiamo, con uno sguardo che guardi oltre scuole e università, di denunciare e dare alternative alle disuguaglianze di genere ed alle discriminazioni sessuali, presenti, in parte, nel mondo del lavoro, nei luoghi della formazione, nella politica e nelle nostre città. Siamo contro il modello patriarcale e machista, contro un'idea di politica maschilista, che pervade tutto il nostro Paese. Crediamo nella liberazione della sessualità e crediamo che tutte le questioni legate alla società, alla politica e all'economia debbano essere guardate anche tramite uno sguardo di genere.

Questo opuscolo nasce da studentesse e studenti, che sono già cittadine e cittadini, per un'altra idea di Paese, per un'altra idea di uomo, per un'altra idea di donna, per un'altra idea di sessualità e per un'altra idea di genere.

Cos'è la Rete della Conoscenza?

Siamo studentesse e studenti delle scuole superiori, delle università e delle accademie, dottorandi e dottorande, specializzandi e specializzande. Aderiamo all'Unione degli Studenti e a Link Coordinamento Universitario. Crediamo di avere un ruolo nella nostra società per trasformarla attraverso un sapere critico.

Siamo un insieme di identità, un soggetto complesso. Viviamo i luoghi della formazione; le città che li ospitano sono lo spazio in cui la Rete della Conoscenza vive.

Attraverso le aree tematiche (ambiente, antimafia, genere, ecc.), promuoviamo alternative sociali per un'altra società.

Abbiamo dato vita a Nessuno Escluso, uno sportello LGBTQIA+ online su Face-

book, al quale puoi contattarci in ogni momento per segnalarci problemi, disagi che vivi nella tua città, nella tua scuola o nella tua università, in famiglia o con gli amici; o anche per raccontarci la tua storia e la tua esperienza di vita o per iniziare a collaborare con noi o per fare assemblee di istituto o in Università.

Siamo presenti in tutta Italia! Contattaci



AIED - Associazione Italiana per l'Educazione Demografica

L'AIED, Associazione Italiana per l'Educazione Demografica, è stata costituita nel 1953 da un gruppo di personalità del mondo della cultura, giornalisti e scienziati di diversa estrazione politica, ma con una comune ispirazione laica e democratica, con l'obiettivo di diffondere una cultura moderna di pianificazione familiare e di dare la più ampia informazione sui metodi contraccettivi. Grazie all'AIED, nel 1971 è stato abrogato l'articolo 553 del codice penale che vietava la propaganda e l'uso in Italia di qualsiasi mezzo contraccettivo, prevedendo un anno di reclusione per chi si fosse reso responsabile di simile "reato". L'AIED è presente sul territorio italiano con 21 consultori familiari e rappresenta la più antica



esperienza privata e laica di assistenza e informazione alla sessualità e alla salute riproduttiva in Italia.

ARCIGAY - Associazione LGBTI Italiana

Arcigay è la principale associazione LGBTI italiana senza scopo di lucro e, dal 1985 si batte per la parità dei diritti, l'autodeterminazione, il superamento di stereotipi e pregiudizi nei confronti delle persone LGBTI, e contro ogni forma di discriminazione. Opera su tutto il territorio nazionale attraverso i suoi 67 comitati territoriali e associazioni aderenti, grazie alla partecipazione di migliaia di volontar* e activist*, persone LGBTI e non, che sono mobilitat* per dare concretezza agli obiettivi e alle attività dell'associazione sia a livello locale sia a livello nazionale. L'associazione nazionale agisce direttamente a livello nazionale come soggetto di iniziativa politica e istituzionale e coordina la diffusione su tutto il territorio di campagne, iniziative e programmi riguardanti la promozione e la difesa dei diritti delle persone LGBTI. Arcigay sostiene la crescita, lo sviluppo e la diffusione delle associazioni aderenti che operano localmente, anche attraverso attività di formazione, di scambio di buone pratiche e diffusione di risorse nell'ambito di iniziative, progetti e programmi nazionali declinabili a livello locale.



SCOSSE - Associazione di Promozione Sociale

SCOSSE – Soluzioni Comunicative Studi Servizi Editoriali - è un'Associazione di Promozione Sociale, nata nel 2011 a Roma grazie a una start-up dell'università di Tor Vergata, che si propone di contribuire alla costruzione di uno spazio pubblico aperto, partecipato e solidale, contro ogni esclusione sociale. Suo obiettivo è la valorizzazione delle differenze (di genere, origine e cultura...); la prevenzione del bullismo; il contrasto alla violenza maschile sulle don-



ne; la lotta all'omofobia e a ogni forma di discriminazione; l'attuazione del principio di pari opportunità; l'inclusione sociale; la promozione dei soggetti più vulnerabili; la promozione dei diritti dell'infanzia. Dal 2014 è capofila di una rete informale per l'Educazione alle differenze formata da quasi 300 associazioni di tutta Italia e con essa organizza ogni anno eventi di auto-formazione e sensibilizzazione per il corpo docente delle scuole di ordine e grado a cui partecipano centinaia di persone. S.CO.S.S.E. realizza progetti educativi, di ricerca, di sensibilizzazione, di analisi e rilievo dati. In particolare si occupa di formazione sull'educazione ai sentimenti e la decostruzione degli stereotipi, con un'offerta articolata e diversamente modulata rivolta all'infanzia, agli adolescenti, a professioniste/i del settore (educatrici, insegnanti, operatori) e alle famiglie.

UDI - Unione Donne in Italia

L'UDI - Unione Donne in Italia è un'associazione autonoma di promozione politica, sociale e culturale, senza fini di lucro. Si è costituita il 1° ottobre 1945 con il nome "UDI - Unione Donne Italiane". Affonda le sue radici nei Gruppi di difesa della Donna e, in generale, nell'ampia esperienza femminile della Resistenza contro la dittatura fascista, l'occupazione nazista, la guerra; fondamentale è il contributo per la costruzione dell'Italia repubblicana e democratica e per il lungo percorso, non ancora del tutto compiuto, di emancipazione e libertà femminile. Per sottolineare l'attenzione verso le donne che, nate altrove, vivono in Italia, dal 29 novembre 2003 l'UDI ha riletto il proprio acronimo come "Unione Donne in Italia". (...) Consideriamo come condizione della civiltà umana il rispetto e l'invulnerabilità del corpo nella sua dimensione sessuata ed autodeterminata, contro ogni sfruttamento e mercificazione. E' nostro preciso intento proseguire l'impegno per l'affermazione dei diritti delle donne, fondamentale misura per l'affermazione



dei diritti umani. Continuiamo con determinazione a costruire una nuova civiltà nelle relazioni tra donne e uomini, sia sul piano interpersonale che su quello pubblico, dal rispetto reciproco alla comune responsabilità di cura della vita umana e dell'ambiente che la accoglie. Rifiutiamo l'esercizio del potere come dominio, ovunque si manifesti, e intendiamo contrastare qualunque governo, istituzione o organizzazione che pratici espulsioni indiscriminate, torture, bombardamenti, attentati, messa a morte legale o illegale. Riaffermiamo con immutata convinzione il ripudio della guerra come strumento di risoluzione delle controversie internazionali (art. 11 della Costituzione).

Per approfondimenti, consulta i seguenti siti internet:

Sito del progetto – <https://checoselamor.org/>

Unione degli Studenti –

<http://www.unionedeglistudenti.net/>

Link - Coordinamento Universitario –

<http://linkcoordinamentouniversitario.it/>

Rete della Conoscenza –

<http://www.retedellaconoscenza.it/>

AIED – <http://www.aied.it/>

Arcigay – <http://www.arcigay.it/>

Scosse – <http://www.scosse.org/>

Unione Donne in Italia –

<http://www.udinazionale.org/>

Il sito del progetto “Che cos'è l'amor?” sarà aggiornato costantemente con documenti, sezioni di approfondimenti delle materie trattate in questo opuscolo, informazioni utili per lottare contro le discriminazioni e le diseguaglianze, gli eventi, culturali e ricreativi, che saranno svolti nei prossimi mesi; oltre ad una sezione dedicata ai libri da leggere, ai film da vedere, alle studiose e agli studiosi da conoscere per avere gli strumenti adatti alla comprensione delle tematiche qui trattate e costruire un approccio differente anche alle materie che si studiano a scuola o in università.

Se vuoi contribuire ed aiutarci, o segnalarci problemi, atti di bullismo e discriminazione nella tua scuola, nella tua università o nella tua città, scrivici senza farti alcun problema alla nostra pagina FB “Nessuno Escluso - Sportello LGBTQI”.

Libidine

È un collettivo di designers che opera nel campo delle arti visive. A sostegno della costante ricerca e l'approfondimento culturale, dedicato allo studio della sfera sociale adolescenziale e formativa del fruitore. Inguaribili romantici.

Progetto grafico: Dario Terraglia –

terragliadario@gmail.com

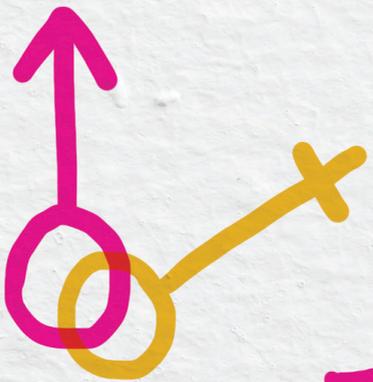
cargocollective.com/darioterraglia

Illustrazioni: Rosita Uricchio –

rosita.uricchio@gmail.com

rositauricchio.com

M x M
~~M x M~~



69



yov



C x A



LOVE

