

## Attrazione omosessuale: inquietudini e significati

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 25 anni e credo di essere una persona normale, con tanti interessi, amici e un buon rapporto con la mia famiglia. Da ragazza ho avuto qualche storia, fatta soprattutto di attrazione fisica, molto soddisfacente. Poi una storia importante, con un ragazzo d'oro. Con lui mi sono lasciata sei mesi fa, dopo due anni di amore, perché non avevo più desiderio. Continuiamo però a vederci perché ci vogliamo ancora molto bene. A volte vorrei tornare con lui. Il problema è che provo attrazione anche verso le donne. La cosa sì un po' mi turba, un po' mi eccita nonostante non abbia mai avuto esperienze dirette, al contrario dei ragazzi con i quali ho sempre vissuto una appagante sessualità. Cosa significa provare attrazione per entrambi i sessi e voler provare queste esperienze? Sono omosessuale? O può essere solamente qualcosa ancora di inesplorato che una volta vissuto finisce? Oppure apprezzo entrambi i sessi?”.

Carlotta F. (Brescia)

L'attrazione sessuale, Carlotta, può nascere da motivi diversi: fisici, genetici e ormonali; e psicologici, incluso il piacere di sperimentarsi in qualcosa di nuovo. L'attrazione è molto sensibile anche al contesto affettivo e culturale in cui si vive, contesto che può modificare marcatamente la percezione e l'espressione dell'attrazione stessa. E' possibile, Carlotta, che la tua naturale curiosità ti porti a esplorare un diverso modo di vivere l'erotismo, la sensualità e il piacere, anche se le esperienze con i tuoi partner precedenti erano state del tutto appaganti dal punto di vista sessuale, oltre che affettivo.

E' normale avere desideri omosessuali?

Pensieri e desideri omosessuali vengono percepiti in circa il 10-20 per cento delle persone. In passato molte di queste emozioni venivano represses. Oggi, in un'Italia che sta rapidamente abbandonando la visione religiosa del mondo, è cambiato l'atteggiamento verso la sessualità. Una sperimentazione aperta anche verso l'omosessualità viene vissuta come normale, da molti giovani. Anzi, un numero crescente di ragazzi e ragazze rifiuta questa etichetta, preferendo un'affermazione che ben descrive questo radicale cambiamento di atteggiamento: “Non mi interessa se è maschio o femmina, mi interessa la persona”. In questo senso, con il crollo delle censure prima fortissime verso l'omosessualità, diventa più forte il desiderio di vivere anche quelle parti di sé che sarebbero state in altri tempi drasticamente censurate e colpevolizzate. Nello stesso tempo, in moltissime ragazze è altrettanto forte il bisogno di sicurezza, di vivere una relazione intensa, fatta di sintonie profonde, di amore sincero e reciproco, di sintonie dell'anima, e anche di una felice intesa fisica, come quella che a lungo hai vissuto con il tuo ragazzo. Intuisco il conflitto che in questo momento ti anima: da un lato la nostalgia di un rapporto sicuro, profondo, intenso, dall'altra il bisogno di sperimentare parti di te che fino ad ora sono state silenziose e premono per avere voce ed essere riconosciute.

Sarà un'esperienza di transizione o qualcosa che durerà?

Difficile dire, Carlotta. La durata delle nostre scelte dipende anche dalla felicità degli incontri: non solo nel senso del piacere fisico, che è solo una delle variabili in gioco, ma dal più profondo significato che riescono ad avere nella nostra vita. A volte un'esperienza, anche omosessuale, può restare unica e conclusiva. Altre volte può invece aprire la strada a una vita radicalmente diversa. Non a caso gli antichi, nella loro profonda saggezza, usavano la parola "conoscere" come equivalente sessuale. "Non conosco uomo" significava non ho fatto l'amore con nessuno (o nessuna). L'aspetto più misterioso, suggestivo e imprevedibile dell'innamoramento e dell'amore sta proprio nella possibilità di portarci in più profondo contatto con noi stessi: con la possibilità di conoscere, a volte con dolore, parti di noi fino a quel momento inesplorate, di comprendere una diversa possibilità di esistere e avere significato, un modo nuovo di comprendere gli altri e le loro emozioni. E' questo il grande potere dell'amore, anche sessuale, purtroppo spesso banalizzato nella frenesia degli incontri di pelle. Forse per la paura che il profondo che è in noi ci porti a interrogarci di più, anche su quello che di noi ci dispiace, ci turba, ci attrae e ci inquieta insieme. L'importante, Carlotta, è ascoltarti con attenzione. E cercare di vivere i tuoi sentimenti, nella loro complessità, senza impulsività. ma anche senza etichette definitive o giudizi a priori, così da consentire che il tuo orientamento affettivo e sessuale sostanziale emerga gradualmente nella sua verità. Te lo auguro di cuore.

Prevenire e curare – Che cosa è meglio fare quando si hanno desideri omosessuali?

E' saggio:

- cercare di capire quali parti di sé siano rimaste silenti: con equilibrio e con misura, specie se si ha una solida base di affetti su cui contare;
- ascoltare i sogni, che spesso ci rivelano in un baleno che cosa ci attragga, ci turbi e ci inquieti, e in quale direzione muoverci anche nella vita reale;
- evitare fughe in avanti che a volte possono nascere più da paura, curiosità o disagio, che non da un'autentica attrazione;
- non ricorrere ad alcool o droghe per "darsi coraggio", o per affrontare ansie di inadeguatezza oppure la paura di essere diversi o di deludere i propri genitori;
- confidarsi con una persona adulta di fiducia (un genitore, un'insegnante, un amico), se si è molto giovani e si ha con lei un rapporto di qualità;
- rivolgersi a uno psicoterapeuta, se l'attrazione omosessuale crea ansie, angosce o comunque difficoltà emotive importanti;
- vivere con gradualità l'attrazione fisica ed affettiva, così da assaporare consapevolmente i sentimenti, e abitare bene anche emozioni nuove e intense.