

Jennifer Quiles



Più che amiche

Manuale di autoaiuto per donne
che amano le donne

traduzione di
Chiara Artenio

Biblioteca dell'Unione femminile nazionale
Corso di Porta Nuova 32, Milano
documentazione@gmail.com

C A S T E L V E C C H I

Indice

Più che amiche

Manuale di autoaiuto per donne
che amano le donne

Introduzione

Felice come chiunque altra

7

Sottosopra. Donne, uomini e orientamento sessuale

14

Da sempre. Raquel, trentacinque anni

17

Rinascere a trent'anni. Sara, trentadue

17

Non è mai tardi se la fortuna è dalla tua.

Lola, cinquantacinque anni

18

Doppia vita. Luisa, quarantun anni

19

Dipende dal momento. Ana, trentasette anni

20

Incontro casuale. Laura, venticinque anni

20

Alcune questioni

21

Orientamento sessuale

21

Omosessualità

25

Bisessualità

27

Il nemico esteriore. La difficoltà di non essere eterosessuale

32

Eterosessismo, omofobia e pregiudizi sociali

35

Ambito socioculturale

36

Ambito psicologico e individuale

39

Come sconfiggere i pregiudizi sessuali?

45

Non è vero! Alcuni luoghi comuni su omosessualità e bisessualità	49
L'omosessualità è naturale?	49
Come nasce l'omosessualità?	51
L'omosessualità è una malattia?	52
In una coppia di lesbiche, una fa la donna e l'altra fa l'uomo?	54
La <i>Bibbia</i> condanna l'omosessualità?	54
I gay e le lesbiche abusano dei bambini?	56
I gay e i bisessuali sono promiscui?	57
Le persone bisessuali sono infedeli?	57
La bisessualità è una fase?	58
È vero che i bisessuali contagiano l'HIV?	59
Essere o non essere.	
Il cammino verso l'accettazione	61
Identità lesbica	63
1. <i>Prima della definizione</i>	64
2. <i>Autodefinitzione</i>	65
3. <i>Dopo la definizione</i>	66
Identità bisessuale	68
La domanda chiave	69
<i>Sono lesbica</i>	70
<i>Sono bisessuale</i>	74
Il nemico interiore.	
Come sconfiggere il tuo rifiuto	75
Ti dà fastidio l'aspetto mascolino di alcune lesbiche?	81
Sei diffidente nei confronti del mondo gay?	87
<i>Collettivi</i>	91
<i>Ambiente LGBT</i>	92
<i>Cultura gay e lesbica</i>	93
Accetti la diversità?	96
Ulteriore difficoltà: non essere uomo	98
Vincere i pregiudizi contro noi stesse	101
Costruire la tua autostima	102
Primi passi. Dove sono le altre?	107
Locali LGBT	110
Associazioni e collettivi	115
Annunci personali	117
Internet: la rivoluzione	118
Zone rurali e piccole città	124

Sesso lesbico. Cosa fanno due donne a letto	126
La nostra idea del sesso	127
Il nostro grado di autostima	129
Cosa sappiamo del nostro apparato genitale	130
<i>Tutto ciò che dovresti sapere sui tuoi genitali (per godere di più)</i>	132
<i>Monte di Venere, grandi labbra e piccole labbra</i>	133
<i>Clitoride</i>	134
<i>Orifizio uretrale e uretra</i>	137
<i>Vagina</i>	138
<i>Punto G e altri punti</i>	142
<i>Perineo e ano</i>	145
<i>Altre zone erogene</i>	146
<i>L'importanza di conoscere se stesse</i>	148
Chiavi del sesso lesbico (quello che hai sempre voluto sapere su ciò che fanno due donne a letto)	151
<i>Fantasie</i>	151
<i>Carezze e massaggi</i>	151
<i>Sesso orale</i>	152
<i>Tribadismo o «rubbing»</i>	153
<i>Stimolazione vaginale</i>	154
<i>Sesso anale</i>	155
<i>BDSM</i>	155
<i>Orgasmi</i>	156
<i>Alcune questioni finali</i>	158
Condividere emozioni.	163
Coppie e famiglie lesbiche	163
Coppie lesbiche	163
<i>Maggiore visibilità del lesbismo</i>	166
<i>Rapporto paritario e con un alto grado di intimità</i>	170
<i>Fidanzamenti brevi e con caratteristiche peculiari</i>	171
<i>Monogamia in serie</i>	174
<i>Fusione</i>	177
<i>Morte del letto lesbico</i>	179
<i>Famiglie lesbiche</i>	184
Coming out. Come, quando e con chi	187
Perché dichiararsi?	187
Costi e benefici	190
Raccomandazioni previe	191
<i>Prima di iniziare</i>	192

Mostrarsi in pubblico	193
Amicizie	194
Famiglia	196
<i>Perché vogliamo che i nostri genitori lo sappiano?</i>	196
<i>Genitori</i>	197
<i>Figli</i>	199
Lavoro	200

Donne pensanti. Un po' di cultura lesbica e bisessuale	205
Un po' di Storia	205
Letteratura lesbica italiana	207
Letteratura lesbica straniera	214
Un po' di cinema...	217
...e di musica	220
Miti televisivi	220

Epilogo	225
----------------	-----

Appendice 1	
<i>Per i genitori</i>	227
Terremoto	227
E adesso che faccio?	229
Pregiudizi	231
Rivediamo le nostre idee	233
Cosa dicono gli esperti	236

Appendice 2	
<i>Altri modelli di formazione dell'identità omosessuale</i>	239
Vivienne C. Cass (1979)	239
Eli Coleman (1981-1982)	241
Richard R. Troiden (1989)	242

Appendice 3	
<i>Cosa leggere?</i>	
<i>Altri libri che ti possono aiutare</i>	245
Saggi raccomandati in italiano	245
<i>I fondamentali</i>	245
<i>Altri testi interessanti in italiano</i>	247
Riviste	249

Dove cercarli?	250
<i>Librerie</i>	250
<i>Centri di documentazione</i>	252
Saggi consigliati in inglese	253
<i>I fondamentali</i>	254
Testi in inglese raccomandati a psicologi e psicologhe	257
Dove trovarli?	258
Appendice 4	
<i>Indirizzi utili</i>	259
Collettivi e associazioni in Italia	259
Terapeuti	271
Locali, bar, pub, ristoranti LGBT	273
Lesboglossario	281
Bibliografia	283
Ringraziamenti	291