



PATTI DI COPPIA

Guida per coppie gay che non vogliono usare il preservativo

Prima di iniziare, 3 indicazioni su come leggere questa guida:

- Questa guida **NON È RIVOLTA AI GAY HIV-POSITIVI IN COPPIA**.
Se ti trovi in questa situazione e vuoi 'scopare' senza preservativo col tuo compagno, ti consigliamo fortemente di discuterne con un esperto di fiducia.
Il sesso anale non protetto, infatti, può avere delle importanti conseguenze sanitarie per la tua salute, come, ad esempio, il rischio di re-infettarti con un ceppo del virus HIV diverso dal tuo e/o resistente ai farmaci.
- Questa guida è rivolta a **PERSONE ADULTE** perché utilizza un linguaggio diretto con esplicito riferimento alle pratiche sessuali.
- Questa guida **NON SOSTITUISCE IL CONSULTO MEDICO-CLINICO**.
Fornisce alcune indicazioni di salute, con particolare riferimento all'HIV, ma non può però entrare nei dettagli di ogni situazione ed il suo contenuto rimane generale.
Se hai un problema specifico di salute che non riesci a risolvere, ti invitiamo fortemente a rivolgerti ad un professionista socio-sanitario.

Questa guida si ispira liberamente ad "Agreements in Relationships" di Camden & Islington – Community Health Services NHS Trust (2002), che ringraziamo.

A cura di Raffaele Lelleri

Questa guida contiene 6 capitoli:

- 1) **PATTI DI SICUREZZA NEGOZIATA DI COPPIA** pag. 3
Di comune accordo smettere di usare il preservativo durante il sesso anale tra di noi:
è una scelta sicura, per me e per il mio compagno?
- 2) **UN VELOCE RIPASSO** pag. 6
L'essenziale sul sesso sicuro ed il test HIV
- 3) **NON E' MAI TROPPO TARDI** pag. 8
Anche se hai già 'scopato' senza preservativo col tuo compagno,
sei sempre in tempo per smettere di correre rischi
e per discutere su come rendere il sesso più sicuro
- 4) **UN NUOVO INIZIO** pag. 9
Se sei innamorato e all'inizio di una nuova relazione,
discutere di sesso e preservativi è un'opportunità per essere ancora più intimi
- 5) **FARLO FUNZIONARE** pag. 10
Qualche domanda per capirsi ed accordarsi al meglio, in coppia
- 6) **CONCLUSIONI** pag. 13
A chi chiedere eventualmente un consiglio + auguri

Potete leggerla come preferite.

Se avete un po' di tempo, vi consigliamo comunque di dare un'occhiata ai capitoli 2, 3 e 4 prima di rispondere al questionario contenuto nel capitolo 5.



PATTI DI SICUREZZA NEGOZIATA DI COPPIA

Un concetto apparentemente difficile, ma che davvero ci può proteggere... e farci vivere molto meglio: sicuri e sereni

*“Con Pietro voglio farlo senza protezione, perché è il compagno di tutta la vita”
(Marco, 35 anni, provincia di Brescia)*

*“Sono contento di avere rapporti completi senza protezione con Andrea,
mi fido completamente di lui.
E' una decisione che non abbiamo però preso subito...
Abbiamo prima convissuto per 2 anni, e ci siamo conosciuti bene, prima di fare questo passo”
(Giovanni, 42 anni, Roma)*

*“Non so come dirglielo che la settimana scorsa ho fatto una ‘cazzata’
con un tipo che ho rimorchiato in chat.
Il problema non è soltanto l’HIV: è che l’ho tradito.
Come faccio a dirgli: oggi cambiamo e facciamo sesso col preservativo?
Non voglio fargli correre dei rischi stupidi...”
(Francesco, 23 anni, Ancona)*

Quando sono in coppia, molti gay preferiscono fare sesso anale senza preservativo tra di loro. Le storie sono diverse: c'è chi parla di 'amore vero' e chi di 'sesso vero'. Qualunque sia la vostra motivazione, è fondamentale che entrambi facciate un preciso accordo per rendere la vostra esperienza la più sicura possibile. E' qui che entra in gioco il PATTO DI SICUREZZA NEGOZIATA DI COPPIA.

→ Che cos'è?

Un patto di sicurezza negoziata di coppia è un accordo tra maschi gay in coppia, che decidono alcuni comportamenti da adottare assieme, con lo scopo di smettere di usare il preservativo quando fanno sesso anale tra di loro.

→ Cosa contiene?

Ci sono 3 SE ed 1 ALLORA alla base di un accordo di questo tipo:

- SE ENTRAMBI CONOSCETE LO STATO SIEROLOGICO HIV ATTUALE DELL'ALTRO;
- E SE ENTRAMBI SIETE SICURAMENTE HIV-NEGATIVI;
- E SE LE UNICHE VOLTE IN CUI NON USATE IL PRESERVATIVO, DURANTE IL SESSO ANALE, È QUANDO LO FATE TRA DI VOI;

- ALLORA FARE SESSO ANALE SENZA PRESERVATIVO TRA DI VOI È UNA SCELTA ACCETTABILE IN FATTO DI RISCHI SANITARI.

Gli ingredienti fondamentali per ogni patto di sicurezza negoziata di coppia sono quindi 2:

- entrambi devono conoscere lo stato sierologico HIV attuale, sia proprio che del partner;
- non ci deve essere sesso anale senza preservativo al di fuori della coppia, che può significare 2 cose: O NON SI FA SESSO ANALE CON ALTRI, OPPURE, SE LO SI FA, ENTRAMBI CONOSCONO ED APPLICANO BENE LE PRATICHE DEL SESSO SICURO.

Questi 2 ingredienti devono essere rigorosamente accettati e rispettati, da entrambi i partner ed in ogni occasione.

Questi 2 ingredienti non possono essere messi in discussione, perché sorreggono ogni patto di sicurezza negoziata di coppia.

- DESUMERE, MAGARI DALL'ASPETTO FISICO, LO STATO HIV DELL'ALTRO NON E' SUFFICIENTE SE SI VUOLE FARE IL PATTO: BISOGNA INVECE ESSERE SICURI, AD ESEMPIO FACENDO IL TEST.

- 'Scopare' senza preservativo con altre persone non è accettabile se si vuole fare il patto: se succede, è meglio per entrambi parlarne subito, anche se può essere difficile.

→ *Quant'è importante?*

Il patto è un impegno a tutelare la salute non solo propria, ma anche del partner.

E' un modo per manifestare il senso di responsabilità nei confronti della persona amata.

Il patto non significa soltanto mettersi d'accordo di 'scopare' senza preservativo tra di voi.

Il patto significa anche scegliere di affidarvi l'uno all'altro.

Per riuscirci, è necessario:

- conoscere bene se stessi – essere capaci, ad esempio, di dire subito la verità all'altro se si è fatto un errore con altre persone;
- conoscersi bene tra partner – riuscire, ad esempio, a parlare di tutto, a condividere e risolvere assieme eventuali imprevisti e difficoltà di percorso;
- avere molta fiducia e rispetto reciproci.

Normalmente è il preservativo a proteggerci dall'HIV e dalle altre malattie a trasmissione sessuale durante il sesso anale.

Se decidete assieme di non usarlo più, la vostra sicurezza e salute dipendono solamente dal vostro patto,

E' per questa ragione che il patto deve essere forte.

→ *Quant'è efficace nella protezione contro l'HIV?*

L'unico modo per annullare completamente il rischio di contrarre il virus dell'HIV per via sessuale è... non fare sesso con nessuno!

Realisticamente, ci sono molti modi per rendere minimo questo rischio... e il più importante è il preservativo.

A chi vuole fare sesso, il preservativo continua a fornire la migliore protezione possibile.

Se usiamo il preservativo, però, rimane una certa probabilità di rischio, perché si può rompere o sfilare – ad esempio: se non lo sappiamo usare bene, se è troppo piccolo e/o troppo grande, se non l'abbiamo lubrificato con del gel a base d'acqua.

Teoricamente, anche il sesso orale non è rischio-zero.

In definitiva, nei rapporti con le persone ci sono sempre dei rischi.

Possiamo scegliere se accettarli o no.

Molti gay accettano di correre questi piccoli rischi perché vogliono amare e considerano importante il sesso.

Lo stesso vale per il patto di sicurezza negoziata di coppia, che non annulla il rischio, ma lo rende minimo.

A DIRLA TUTTA, IL BUON USO DEL PRESERVATIVO PROTEGGE MEGLIO DEL PATTO.
MA PER MOLTI GAY HA UN VALORE IMPORTANTE FARE SESSO ANALE SENZA PRESERVATIVO COL PROPRIO COMPAGNO.

L'obiettivo di questa guida è di dare loro delle indicazioni utili per rendere la loro esperienza sessuale il più sicura possibile.

→ C'è una specie di patto standard che possiamo usare tutti allo stesso modo?

No.

Ogni coppia è unica in fatto di bisogni e desideri.

Ogni patto deve quindi essere individualizzato e costruito dall'inizio, insieme.



UN VELOCE RIPASSO

Per orientarci senza fatica tra rischi e protezioni

*“Sono a posto con l’HIV, ma la sifilide???”
(Alberto, 50 anni, provincia di Torino)*

*“Andiamo assieme a fare il test, io e Angelo.
Mi piace vivere assieme a lui anche questo momento”
(Luca, 30 anni, provincia di Bari)*

*“Credo che le persone in coppia si proteggano meglio.
Ci si tutela di più, ma, allo stesso tempo, se uno dei due ha un problema,
può essere un problema dirlo all’altro, se non c’è molta confidenza”
(Carlo, 26 anni, provincia di Siena)*

Se avete intenzione di fare un patto di sicurezza negoziata di coppia tra di voi, è fondamentale verificare che entrambi condividiate le stesse informazioni su cosa significa sesso protetto e test HIV, e che queste siano esatte.

→ L'ABC del test HIV

Al giorno d'oggi, non c'è alcun vantaggio ad ignorare il proprio stato sierologico HIV, per vari motivi:

- sono disponibili delle terapie;
- il monitoraggio della carica virale permette di decidere il migliore momento per iniziare la terapia, se necessario;
- la consapevolezza della propria condizione offre ai gay la possibilità di scegliere con attenzione tra una varietà di opzioni di sesso sicuro.

Avere un patto di sicurezza negoziata di coppia è ora un'opzione praticabile per una vita sessuale sicura e soddisfacente.

Questa scelta è possibile, però, soltanto se è conosciuto lo stato sierologico HIV di entrambi i partner.

E' fondamentale:

- che entrambi siate sicuramente HIV-negativi;
- se fate sesso anche con altre persone, che entrambi facciate soltanto sesso anale col preservativo al di fuori della coppia.

Fare il test HIV è facile: per maggiori informazioni, contatta il telefono verde AIDS nazionale (800.861.061) oppure uno dei numerosi telefoni-amici Arcigay in giro per l'Italia (www.arcigay.it/linee-amiche).

Sul test HIV, ci sono varie informazioni utili anche sul sito web: www.salutegay.it/sceglitu.

→ *L'ABC del sesso sicuro*

Parte dei gay che fanno un patto di sicurezza negoziata di coppia fanno sesso anche con altre persone.

E' quindi necessario sapere come fare sesso anale protetto, usando sempre correttamente il preservativo.

Non c'è solo l'HIV da tenere presente.

Meglio essere informati anche sulle altre malattie a trasmissione sessuale.

Usare il preservativo durante il sesso anale è il miglior modo per proteggerci dall'infezione HIV e dalle altre malattie a trasmissione sessuale.

III



NON E' MAI TROPPO TARDI

Mai dire mai... con l'augurio che la prossima volta impariamo a rischiare di meno

*“Subito è stata passione con Adriano... abbiamo perso il controllo...
E' possibile recuperare ora?”
(Silvio, 21 anni, provincia di Siena)*

*“Credo che la nostra storia sia nata un po' male, dal punto di vista della salute.
Ci siamo divertiti un sacco, in quei mesi, ma ora sono in ansia”
(Carmine, 40 anni, Napoli)*

*“Ad un certo punti ci siamo detti: Facciamo il test HIV ed impostiamo tutto di nuovo tra di noi,
dal punto di vista sessuale”
(Riccardo, 52 anni, provincia di Venezia)*

Non è mai troppo tardi per decidere un patto di sicurezza negoziata di coppia, anche se avete già 'scopato' senza preservativo tra di voi.

Parlatene con una persona di fiducia, per scegliere se è meglio:

- ricominciare o continuare ad usare il preservativo durante il sesso anale tra di voi;
- fare entrambi il test HIV. Solo dopo aver ricevuto il risultato del test è possibile decidere il passo successivo e gettare, di comune accordo, le basi del patto.

Non immaginate subito il peggio e NON FATEVI PRENDERE DAL PANICO: anche se uno di voi due risultasse sieropositivo, l'infezione non è né automatica né certa.

Tenete presente che conoscere il vostro stato sierologico HIV è soltanto uno degli ingredienti di un patto di sicurezza negoziata di coppia.

Infatti, vanno poi capite, assieme, le aspettative che entrambi avete nei confronti di un accordo di questo tipo.



UN NUOVO INIZIO

L'amore è una cosa meravigliosa... e l'inizio di una nuova relazione è un'occasione preziosa per decidere assieme il futuro

*“Lo so che dovrei parlargli anche di queste cose, di rischi e protezioni...
Ma farlo adesso, dopo soltanto 2 settimane che ci frequentiamo, mi sembra proprio brutto?!
Eppure qualcosa rimane come irrisolto”
(Maurizio, 29 anni, provincia di Cagliari)*

*“Ho avuto la fortuna di incontrare, anni fa, una persona molto speciale.
E' stato lui ad insegnarmi a discutere senza imbarazzi di sesso e salute.
Non 'porta sfiga' parlare del sesso fatto con i partner precedenti con quello nuovo.
Purtroppo la storia con lui è poi finita, ma questa cosa mi è rimasta.
Ci tengo ad essere molto sincero con i miei nuovi compagni”
(Nicola, 46 anni, Perugia)*

*“Ci siamo appena incontrati e vorremmo già sposarci ;-)
Però ci siamo detti che possiamo fare sesso anche con altri, come valvola di sfogo, ogni tanto.
Come fare con il sesso tra di noi?”
(Antonello & Giulio, 25 e 28 anni, provincia di Milano)*

Una nuova relazione è una cosa meravigliosa – conoscersi in profondità, crescere assieme, aprirsi a nuove possibilità, sviluppare nuove esperienze sessuali e, lo speriamo tutti, amare ed essere amati intensamente.

IL DESIDERIO SESSUALE CI FA SPESSO COMPORTARE IN MODO IRRAZIONALE; CI FA ANCHE CORRERE DEI RISCHI.

PER CERTI VERSI, LO STESSO VALE ANCHE QUANDO SIAMO INNAMORATI.

Il grande senso di intimità e di fiducia presente all'inizio di ogni nuova relazione ci può far perdere di vista alcuni aspetti; ci può far credere che col nuovo partner c'è accordo su tutto.

Non è però sempre vero – ad esempio, è normale credere di essere entrambi sieronegativi e pensare che sia fuori-luogo e cinico fermarsi un attimo e discutere apertamente di test HIV, di preservativi e di sesso con altre persone.

Ne vale però la pena, perché dà sicurezza alla vostra relazione, di adesso e del futuro.

Siete pronti a prendervi delle responsabilità ed a rispettare un patto dal quale dipenderà la vostra salute e la vostra vita?

NONOSTANTE PARLARE DI QUESTE COSE SIA FORSE UN PO' IMBARAZZANTE, UN PATTO ONESTO E FORTE NON SOLO VI PROTEGGE, MA È ANCHE L'OCCASIONE PER CONOSCERVI MEGLIO ED ESSERE PIU' VICINI.

Parlarne è inoltre un'opportunità per dimostrare che veramente volete che la relazione funzioni al meglio.

V



FARLO FUNZIONARE

Fare le domande giuste per impostare al meglio il vostro patto, e migliorarne così le possibilità di successo

*“Ricordo le lunghe serate a discutere di sesso e preservativi...
Che urla, ogni tanto, mica è stato facile raggiungere un accordo!
Ma ne è valsa sicuramente la pena: ora siamo soddisfatti del sesso che facciamo tra di noi
e di quello che facciamo con gli altri”
(Simone & Andrea, 35 e 34 anni, provincia di Catania)*

*“Un'altra coppia gay ci ha aiutato ad affondare seriamente questi temi.
Non è facile trovare qualcuno che ti possa capire fino in fondo e dare una mano...”
(Mauro, 29 anni, Pescara)*

*“Con il mio moroso precedente abbiamo provato a fare un patto, ma l'abbiamo subito rotto.
Siamo stati sinceri tra di noi, ci siamo detti: Guarda, non è 'roba' per me.
Basta mettersi d'accordo e tutto si risolve.
Vedo invece in giro coppie che dicono una cosa ma ne fanno un'altra”
(Giuliano, 47 anni, Bologna)*

Un patto di sicurezza negoziata di coppia è un passo importante, da scegliere attentamente ed assieme.

Accettandolo, i partner si assumono la responsabilità di prendersi cura della salute e della vita l'uno dell'altro.

Diverse possono essere le motivazioni per cui intendete smettere di usare il preservativo durante il sesso anale tra di voi.

In ogni caso è meglio avere un accordo chiaro, perché aumenterà le probabilità di proteggere la salute di entrambi.

IL SUCCESSO DEL PATTO NON E' SOLTANTO FARE IL TEST HIV.

Nelle prossime pagine trovate un questionario volto a farvi approfondire una serie di questioni strategiche per il vostro patto, tra cui:

- come stipularlo e tenerlo vivo?
- quali aspettative sono in campo?
- come si pone il patto rispetto alle malattie a trasmissione sessuale diverse dall'HIV?
- qual è il livello di confidenza e fiducia esistente tra di voi?
- quali decisioni quotidiane siete disponibili a prendere, anche rispetto alla gestione di eventuali incidenti di percorso?
- come valutare il suo successo?

→ *Indicazioni pratiche su come valorizzare il questionario*

Non crediate di sapere già le risposte e non dare per scontata alcuna domanda.

Non ci sono, inoltre, risposte giuste e sbagliate, visto che ogni coppia ha aspettative diverse e che ogni patto riflette il diverso tipo di persone coinvolte.

SIATE SINCERI con voi stessi e col partner, seguite l'ordine del questionario e discute con lui i vari punti proposti.

Non abbiate fretta di arrivare alla stipula del patto, ma rispettate i tempi, i bisogni, il punto di vista e le aspettative di entrambi.

Scrivere qualche appunto può aiutarvi a fissare le idee.

Alla fine di ogni sezione, vi consigliamo di sintetizzare in una frase la discussione che c'è stata e le conclusioni a cui siete arrivati.

Se incontrate grandi difficoltà a mettervi d'accordo, un esperto di fiducia può darvi una mano.

→ *Il questionario*

E' composta da 4 sezioni.

- prima parte del questionario -
"A PROPOSITO DI NOI: CHI SIAMO?"

Scoprite QUANTO VI CONOSCETE VERAMENTE.

- Come descrivereste la vostra relazione?
- Quali sono le vostre precedenti esperienze in fatto di patti ed accordi tra di voi?
- Riuscite a parlare tra di voi anche delle situazioni difficili o 'scomode'? In che modo?
- Cosa sapete, l'uno dell'altro, dello stato sierologico HIV, dell'eventuale uso di droghe, delle esperienze sessuali del passato?
- Quanto siete informati sulle malattie a trasmissione sessuale diverse dall'HIV, come ad esempio la sifilide, la gonorrea e l'epatite?

- seconda parte del questionario -
"LE NOSTRE ASPETTATIVE: COSA VOGLIAMO L'UNO DALL'ALTRO?"

Capire COSA CIASCUNO REALMENTE SI ASPETTA CHE L'ALTRO FACCIA E NON FACCIA.

- In quali circostanze, nel futuro, permettereste al vostro compagno di fare sesso con altre persone?
- Quali rischi mettete in conto quando fate sesso con altre persone? E quali accettereste che corresse il vostro compagno?
- In quali circostanze, nel futuro, usereste il preservativo durante il sesso con persone diversi dal vostro compagno? In quali circostanze non lo usereste?
- Cosa vi raccontereste, l'un l'altro, del sesso al di fuori della vostra relazione?
- Riuscireste a dire sinceramente al vostro partner di avere fatto degli errori in fatto di sesso con altre persone, rischiose rispetto all'HIV e/o alle altre malattie a trasmissione sessuale?

- terza parte del questionario -
“IN CONCRETO: COME FUNZIONERA’?”

Accordatevi su un paio di cose per rendere sul serio concreto ed operativo il vostro patto.

Non date per scontato che è facile condividere tutto subito fin dall’inizio.

Siate espliciti, senza timore

Ditevi cosa ne pensate ad alta voce, eventualmente scrivetelo.

- Test HIV:

C’è bisogno di decidere assieme QUANTO SPESSO FARETE IL TEST IN FUTURO.

Questa scelta dipende anche dal livello di rischio che siete disponibili ad accettare.

Entrambi d’accordo?

- Controllo periodico di salute sessuale:

SE ANCHE SOLTANTO UNO DEI DUE FA SESSO CON ALTRE PERSONE, C’È BISOGNO DI FARE ENTRAMBI E CON REGOLARITÀ A DEI CHECK-UP COMPLETI PER LE ALTRE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE.

Entrambi d’accordo?

- Comunicazione:

Qualunque tipo di accordo facciate, c’è comunque bisogno di DIALOGARE, IN MODO APERTO E CONTINUO, SULLA VITA SESSUALE E QUELLA DI COPPIA.

Entrambi d’accordo?

- quarta parte del questionario -
“TRA QUALCHE MESE: COSA FARE SE QUALCOSA NON ANDRA’ COME PREVISTO?”

A volte, va a finire che CI COMPORTIAMO IN MODO DIVERSO RISPETTO A QUANTO PROGETTATO.

Nonostante il vostro patto attuale, può succedere che, in futuro, uno dei due si troverà a dover dire all’altro delle cose imbarazzanti o non semplici da raccontare.

Meglio esser pronti per tale eventualità.

Parlarne già ora è un modo per rendere più semplice ammettere i propri errori in futuro, se sarà necessario.

- Raccontarsi gli imprevisti e gli sbagli:

- Come direste al vostro compagno che avete rotto il patto?

- Come rispondereste al vostro compagno che vi ha detto che ha fatto qualcosa che ha rotto il patto?

- Come direste al vostro compagno che il preservativo si è rotto/sfilato durante il sesso anale con un’altra persona?

- Modificare il patto, in futuro:

Le relazioni col tempo cambiano, si sa.

E’ dunque possibile che, in futuro, sarà necessario MODIFICARE il patto.

Se siete d’accordo che è possibile rivederlo in futuro, è meno probabile che romperete il patto iniziale e che vi sentiate traditi se qualcosa non va nel verso giusto.

Molte coppie si danno una SCADENZA per rivedere il proprio patto: è un buon modo per assicurare che esso rimanga realistico.

Entrambi d’accordo?

VI



CONCLUSIONI

Alcuni messaggi finali... per non sentirsi soli e preoccupati

→ *Consigli di coppia*

Non è sempre facile trovare degli esperti di fiducia sulla salute delle persone omosessuali, si sa.

Ci sono però dei professionisti di qualità.

E poi c'è il variegato mondo del volontariato.

Ad esempio, Arcigay vi può dare una mano con i suoi telefoni-amici Arcigay in giro per l'Italia (www.arcigay.it/linee-amiche), i consultori autogestiti, le unità di strada, i progetti di sensibilizzazione ed i gruppi di sostegno.

Non abbiate timore di contattarci.

→ *Arrivederci*

Congratulazioni, siete dunque arrivati alla fine di questa guida e siete pronti ad impegnarvi sul vostro patto!

OPPURE, MAGARI SOLO UNO DEI PARTNER HA LETTO QUESTE PAGINE ED ORA E' NECESSARIO TROVARE IL MODO DI PARLARNE, CON CALMA, CON L'ALTRO.

Speriamo che questa guida vi abbia fatto capire che il patto di sicurezza negoziata di coppia è un modo accettabile per vivere sicuri e sereni la vostra vita sessuale e affettiva.

Speriamo anche che questa guida vi abbia fatto riflettere sugli ingredienti fondamentali di ogni patto di questo tipo.

E' fondamentale discutere in profondità di varie cose, come avete visto...

Ricordate: è la forza del vostro patto che vi protegge nel presente e che vi proteggerà nel futuro.

P.S.

Se vi va, fateci sapere come va col vostro patto.

Ci interessa molto raccogliere esperienze come la vostra, per conoscere il mondo e migliorare i nostri servizi.

Scriveteci a: info@salutegay.it

Aggiornamento: marzo 2008