

**F O R T E !**

# Una guida per parenti di persone trans\*

Attenzione: Il tema trans\* come anche l'accompagnamento di una persona d'identità trans\* può allargare il vostro orizzonte

## **Transgender? Transidentità? Transessuale?**

In molta gente questo tema suscita insicurezze e pure timori. Questa guida si rivolge a parenti di persone trans\*, che sono recentemente stati introdotti a questo tema e vogliono informarsi in merito.

### Siete nuovi qui?

Qualcuno nella vostra famiglia o nei vostri immediati dintorni si è recentemente dichiarato trans\*? O sospetta che la/il figlio/a si sente nel corpo «sbagliato»? Magari siete sorpreso/a, scioccato/a, deluso/a, disperato/a, insicuro/a o curioso/a? Allora è ora di occuparsi del tema trans\*, affrontare le vostre paure, chiarire domande e magari anche accettare la nuova situazione come sfida e opportunità di sviluppo personale.

1. Shock, stupore, disapprovazione, curiosità, delusione, interesse, insicurezze, timori
2. Consapevolezza, affrontare le paure, accettazione
3. Informazione, educazione, riorientamento, prendersi e dare tempo, chiedere consiglio

Ma andiamo con ordine...

### Cosa significa trans\*?

Tante persone hanno un'immagine erronea delle persone trans\*, che spesso è carica di cliché e pregiudizi. Quindi chiariamo per prima cosa le definizioni:

**Trans\*** significa che una persona non si sente appartenente al sesso a cui è stata assegnata alla nascita. Può darsi che queste persone siano nate con un fisico chiaramente maschile o femminile, ma si identificano con l'altro genere, tra i due generi o un po' con tutti e due. Ancora non si sa perché questo sia così. L'asterisco alla fine della parola trans\* indica l'esistenza di diverse forme di identità trans\*. Molte persone trans\* - ma non tutte - hanno il desiderio di adattare il loro corpo con cure ormonali e/o interventi chirurgici.

Altri termini utilizzati in questo ambito:

- **Transgender:** il termine generale per tutte le persone trans\*. Viene anche usato per persone per cui il sistema binario di genere non è sufficiente, che dunque non si sentono esclusivamente uomo o donna, nonché per persone trans\* che non vogliono interventi medicali o soltanto in parte.
- **Donna trans\*:** una persona che è nata con caratteri sessuali maschili, ma che si identifica come donna.
- **Uomo trans\*:** una persona che è nata con caratteri sessuali femminili, ma che si identifica come uomo.
- **Travestito-a / Crossdresser:** una persona che temporaneamente si veste conformemente al ruolo di genere che non coincide con il suo sesso alla nascita. Travestiti-e spesso vivono nel ruolo di genere del loro sesso assegnato.
- **LGBT:** sigla dall'inglese che sta per **lesbian, gay, bi, trans**, talvolta completata con **intersex** e **queer** (LGBTIQ).

Una dichiarazione come «Lui d'ora in poi vuole essere una donna» o «Lei era un uomo» nei confronti di una transdonna è scorretta, perché lei si percepisce come donna e aveva già prima un'identità di donna. Corretto sarebbe: «Lui d'ora in poi vuole vivere come donna» o «Prima viveva come uomo».

### Cosa non è trans\*?

Spesso le persone trans\* vengono confuse con **travestiti-e**. Travestiti-e vivono il loro «altro» lato vestendosi in modo corrispondente. Eppure, al contrario di persone trans\* di regola si sentono a loro agio con il sesso loro assegnato alla nascita.

Persone trans\* non sono da scambiare con persone **intersessuali**, i cui corpi hanno caratteristiche sessuali sia maschili che femminili.

Trans\* **non è un disturbo psicologico ne un trend moderno**. Come altre persone anche loro seguono la loro identità di genere percepita, la loro profonda convinzione e il loro desiderio del cuore.

Malgrado il termine «transessualità» può suggerirlo, non ha niente a che fare con il comportamento o le preferenze sessuali ed è **indipendente dall'orientamento sessuale**. Una persona trans\* può essere lesbica, gay, bi-, etero- o asessuale come qualunque altra persona.

### Persone trans\* in Svizzera

Non è noto quante persone trans\* vivano in Svizzera. Studi dall'estero mostrano prevalenze diverse. Scienziati nei Paesi Bassi hanno scoperto che una persona su 200 non si sente appartenere esclusivamente al sesso a cui è stata assegnata alla nascita. Ciò significherebbe che ci sono ca. 40'000 persone trans\* in Svizzera. Altri studi includono soltanto persone trans\* che si sono sottoposte all'intervento chirurgico di riassegnazione del sesso. In Svizzera queste sarebbero soltanto qualche centinaio. Tuttavia il transgenderismo è un fenomeno diffuso che appartiene alla varietà umana ed è parte dell'evoluzione.

In Svizzera tutti hanno il diritto di vivere conformemente alla loro identità di genere. La Svizzera federalista non ha una legge sulla transessualità come per esempio la Germania, per cui la prassi legale può essere diversa da Cantone a Cantone e addirittura da comune a comune. Pure le varie casse malattia trattano le richieste per rimborsi diversamente. Dunque è consigliabile informarsi e farsi consigliare legalmente - vedete sotto nella sezione «Informazione e consulenza».

La percezione pubblica ed l'accettazione di persone trans\* sta crescendo in Svizzera. È un paio di decenni in ritardo rispetto a quella degli omosessuali, poiché il numero di persone di identità trans\* è inferiore. Inoltre rimangono spesso pregiudizi che devono dapprima essere chiariti. Il crescente riconoscimento sociale permette alle persone trans\* di accettarsi e vivere secondo la loro identità.

### Qual è il percorso di una persona trans\*?

Il percorso di persone trans\* può essere molto individuale: alcune vivono apertamente la loro identità di genere e si dichiarano ai loro conoscenti, altre no. Alcune si arrangiano senza ricorrere a cambiamenti esteriori o allineamenti fisici come cure ormonali ed interventi chirurgici, mentre altre invece trovano queste misure indispensabili per potersi sentire a proprio agio nel proprio corpo. Fondamentalmente rimangono le stesse persone, che, come altre, passano attraverso uno sviluppo.

#### **Il coming-out**

Persone trans\* spesso si rendono conto presto che qualcosa non va e che si sentono a disagio o diverse dagli altri. Può durare anni prima che si rendano conto e accettino il fatto che è la loro identità di genere che devia dal loro sesso assegnato. Un

successivo coming-out necessita coraggio, perché la paura della discriminazione sociale persiste. I conoscenti e i familiari sono spesso sopraffatti dal tema trans\*. Un coming-out procede spesso gradualmente, così che la sicurezza di se stessi può crescere pian piano, aiuta a trovare se stessi e realizzare la propria vita.

### **Vivere secondo la propria identità**

Come tutte le persone, le persone trans\* vogliono vivere secondo la propria identità. Vogliono vestirsi o truccarsi e vivere come si percepiscono. Può darsi che scelgano un nuovo nome e/o cambino lo stato civile e vogliano che ci si rivolga a loro con il pronome appropriato. Spesso adattano il corpo al genere percepito con cure ormonali, interventi chirurgici e si lasciano accompagnare psicologicamente.

### **Come affrontare ostacoli**

Per poter vivere secondo la propria identità, le persone trans\* ed i loro parenti devono affrontare una serie di questioni che non concernono la maggior parte delle persone. Queste includono l'informazione del proprio ambiente sociale, domande riguardanti la scuola e il diritto del lavoro, trovare personale psicologico, endocrinologico, chirurgico o anche legale idoneo, il rimborso da parte della cassa malati o il cambio ufficiale del nome e dello stato civile. Domande riguardanti restrizioni di viaggio e altre forme di discriminazione nel territorio nazionale e all'estero possono anche apparire.

### **Supporto da parte di centri di competenza e parenti**

In Svizzera persone trans\* e i loro parenti possono incontrarsi con persone che si trovano nella stessa situazione: vi sono incontri regolari di parenti, raduni, gruppi giovanili e conferenze. Il *Transgender Network Switzerland* e i centri sanitari *Checkpoint* offrono servizi di consulenza professionale e legale. Trovate gli indirizzi qui di seguito.

### **Come accompagnare una persona trans\*?**

Alcuni approcci per arrangiarsi più facilmente alla nuova situazione si sono rivelati utili e pratici. In linea di principio informatevi bene e lasciatevi consigliare da un esperto-a qualificato-a. Vale certamente anche la pena parlare con altri parenti di persone trans\*. Trovate gli indirizzi di contatto alla fine della guida.

Per la vostra salute è anche importante che non nascondiate le vostre preoccupazioni. Trovate un-a confidente nel vostro circolo di amici. Tuttavia, in caso foste il-la partner di una persona trans\* parlatene prima con il-la vostro-a partner per non danneggiare la fiducia e la vostra relazione.

### **Come genitori**

Se pensate o vi accorgete che il-la vostro-a figlio-a è trans\* prendetevi tanto tempo. Ascoltate vostro-a figlio-a e continuate a dargli-le il vostro amore di genitori e la sensazione di sicurezza.

### **È soltanto una fase?**

Tanti-e bambini-e fanno temporaneamente esperimenti con il ruolo dell'altro genere. Una tale fase serve allo sviluppo della personalità. Anche se è insolito per voi: lasciate fare al-la vostro-a bambino-a questa esperienza e fate attenzione a non imporre le vostre convinzioni e norme, anche se avete soltanto «buone intenzioni».

Osservate il comportamento del-la vostro-a figlio-a con il passare del tempo. Come si sente vostro-a figlio-a in questo ruolo? Come si sente nel suo corpo? Non tragate conclusioni rapide: soltanto perché vostra figlia gioca con le macchinine e vuole vestirsi da maschio, non vuole dire che dev'esserci una identità trans\*; può essere solamente l'espressione del ruolo di genere. Un'identità trans\* invece ha a che fare con l'identità di genere, quindi con come un-a bambino-a si percepisce. Potrebbe essere il caso se il-la vostro-a figlio-a mantiene con convinzione e per un periodo protratto di appartenere all'altro genere. Se credete sia necessario, fatevi consigliare da un-a esperto-a. Trovate gli indirizzi qui di seguito.

### **Rimorsi**

Come genitori magari vi rimproverate di aver fatto qualcosa di sbagliato nell'educazione di vostro-a figlio-a. In regola questo non è il caso. L'identità trans\* non è né un errore né un disturbo psicologico, ma una variante. È più difficile riconoscere come qualcuno si sente (identità) rispetto a come qualcuno si comporta (ruolo). La persona trans\* ha probabilmente preso coscienza soltanto con il passare del tempo del fatto che la sua identità diverge dal suo sesso assegnato o ha avuto difficoltà ad accettare questo fatto. Inoltre la società è ancora poco informata per quanto concerne il tema trans\*.

Il nostro suggerimento: soltanto vostro-a figlio-a sa veramente come si sente. Mettete dunque da parte le vostre concezioni e domandate a vostro-a figlio-a se non doveste comprendere qualcosa. Mantenete un atteggiamento aperto e informatevi sul tema trans\*. Trovate gli indirizzi qui di seguito.

### **Un addio è un nuovo inizio**

Se avete la sensazione di perdere vostra figlia o vostro figlio, accettate questa come processo di lutto. E ricordate che indipendentemente dal genere di vostro-a figlio-a: è e rimane vostro-a figlio-a. Può essere d'aiuto considerare l'addio come un nuovo inizio, e processo emotivo di questo cambio in forma di un rito di passaggio.

### **Provvedete ad un fondamento solido**

Date a vostro-a figlio-a ciò che avete ricevuto o avreste voluto ricevere dai vostri genitori: create le miglior possibili condizioni per lui-lei per avere una vita felice, completa e autodeterminata, indipendentemente dal genere in cui si sente più a suo agio. Rafforzate la sua fiducia in sé lasciandogli-le le sue libertà ed educandolo-a dove necessario: in questo modo potrà trovare la propria strada e affermarsi.

### **Nomen est omen (Il nome è un presagio)**

Il nome e il pronome (lei, lui, ...) sono un'importante parte dell'identità anche per le persone trans\*. Chiedete a vostro-a figlio-a con che nome e pronome vuole essere chiamato-a. Consentire alla sua richiesta segnala espressamente la vostra accettazione e stima. Cercate dunque di rispettare questa richiesta, anche se non fosse facile per voi. Per avere un'idea di come vostro-a figlio-a si sente: immaginate come vi sentireste se qualcuno intenzionalmente e ripetutamente si rivolgesse a voi con il nome e il pronome sbagliato. Prendete in considerazione l'organizzazione di un rito di passaggio come per esempio una festa di compleanno o un battesimo in occasione di questa transizione.

### **Promuovere le risorse**

Promuovete i punti di forza e le capacità di vostro·a figlio·a. Familiarizzatelo·a ove necessario con tecniche di «deescalation» e risoluzione di conflitti. Affinché diventi più sicuro·a nel suo atteggiamento e si possa difendere e proteggere se fosse necessario, gli·le potete mostrare come rafforzare la sua fiducia in sé o potete familiarizzarlo·a con tecniche di autodifesa.

### **I genitori e la famiglia come team**

Parlate con il·la vostro·a partner e coinvolgete dove possibile e sensato altri membri della famiglia. Chiarite insieme insicurezze e differenze d'opinioni.

### **Educare ed educarsi**

Cercate il contatto con il personale d'insegnamento per ricevere e fornire informazioni, se fosse necessario.

### **Come partner**

#### **Tempo per riguadagnare terreno**

Spesso il·la vostro·a partner ha un grande vantaggio riguardo al tema. Ascoltatelo·a e domandate se non comprendete qualcosa. Prendetevi tempo sufficiente per chiarire le vostre domande e insicurezze con lui·lei e voi stessi·e. Se fosse necessario, fatevi consigliare da un esperto·a qualificato·a e parlate con altri parenti. Trovate qui di seguito alcuni indirizzi di contatto.

### **La comprensione reciproca**

Soprattutto se siete in una relazione con il·la vostro·a partner da parecchio tempo e lui·lei si è confidato·a con voi come persona trans\* solo da poco, può essere che vi sentiate tradit·e. Spesso le persone trans\* aspettano con il coming-out perché hanno grande paura di ferire o perdere il·la loro partner. L'angoscia con il tempo però può diventare troppo grande nel dover vivere permanentemente contrariamente a come ci si sente. Provate a mettervi nei panni della persona trans\*.

### **Avete pari diritti!**

Ad ogni modo: se il·la vostro·a partner si è aperto·a con voi, prendetelo come dimostrazione di fiducia. Prendetevi tempo per chiarire la vostra strada e quella in comune.

### **I propri bisogni**

Molte persone trans\* si comportano in modo egoistico e narcisistico durante il periodo di transizione, poiché passano attraverso importanti sviluppi. Il tema trans\* può occupare molto spazio. Anche se il·la vostro·a partner è in una situazione eccezionale e niente può andare abbastanza veloce per lui·lei: avete pari diritti! È importante che anche voi come partner conserviate il vostro spazio e vi prendiate il vostro tempo. Se tutto dovesse diventare troppo, organizzate momenti privi del tema trans\*.

Sostenete il·la vostro·a partner quanto possibile, ma lasciategli·le le proprie responsabilità! Difendete comunque i vostri bisogni, anche emozionali e sessuali. Nonostante tutta l'assistenza e il sostegno: anche voi avete bisogno di spazio e ogni tanto, un po' di distanza dal tema trans\*.

Parlate con il-la vostro-a partner anche di come vi immaginate il futuro come coppia. Cercate soluzioni insieme o con aiuto esterno. Legalmente in Svizzera il vostro matrimonio o la vostra unione domestica registrata può rimanere valida nel caso di un cambiamento di stato civile del-la vostro-a partner.

### **Il coming-out sociale**

Può darsi che siate confrontato-a con la domanda del coming-out nel vostro ambiente sociale. In linea di principio raccomandiamo: informate i vostri compagni e colleghi in modo proattivo invece di lasciare che circolino voci spiacevoli. Fate un outing soltanto in accordo con il-la vostro-a partner.

Non assumete il ruolo della vittima. La vostra relazione può apparire insolita, ma più siete educato-a e rilassato-a più è facile per i vostri compagni e colleghi gestire la situazione. Procuratevi le informazioni necessarie se foste insicuri-e.

### **Il vostro diritto alla vostra sfera privata**

Mantenete la vostra sfera privata e quella del-la vostro-a partner. Non avete l'obbligo di fornire informazioni. Non siete tenuti-e a rispondere a domande intime come tali sulla vostra sessualità o lo stato fisico del-la vostro-a partner o le intenzioni a livello medico. Se il-la vostro-a partner non è con voi, chiedete ai curiosi di rivolgersi al-la vostro-a partner direttamente - spesso tali domande risultano superflue.

### **Come posso aiutare?**

Voi come parente potete aiutare informandovi e informando i vostri conoscenti sul tema trans\*, sinché persone estranee al tema hanno le maggiori difficoltà.

Inoltre potete scambiare conoscenze ed esperienze con parenti di altre persone trans\* o impegnarvi come volontario-a, benefattore-trice o membro in un associazione come per esempio il *Transgender Network Switzerland (TGNS)*, che si impegna per la parità delle persone trans\* e offre consulenza professionale e legale gratuita.

Ulteriori informazioni sul sito [www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > it > impegnarsi

### **Informazione e consulenza**

#### **Associazione Transgender Network Switzerland (TGNS)**

Rappresenta gli interessi delle persone trans\* in Svizzera, mette a disposizione conoscenze tecniche, informa sul tema trans\* e fornisce consigli sulle questioni legali.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch)

#### **Centro di competenza per persone trans\* nel Checkpoint Zurigo**

Punto di contatto personale per tutte le domande e informazioni sul tema trans\*, anche raccomandazioni per quanto riguarda psicologhe, endocrinologhe-i e chirurghe-i.

[www.mycheckpoint.ch](http://www.mycheckpoint.ch) >it >trans

#### **Ufficio per le pari opportunità della città di Zurigo (ZFG)**

Si impegna per la parità legale e di fatto di persone trans\*.

[www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung](http://www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung)

#### **Incontri di parenti**

Gruppi di sostegno del Transgender Network Switzerland (TGNS) per parenti di persone trans\*.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Beratung > Angehörige

**Forum online per parenti**

Forum per parenti di persone trans\* in Svizzera.

<http://angehoerige.tgns.ch>

**Gruppi giovanili**

Per persone trans\* sotto i 27 anni.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Beratung > Jugendliche

**eswirdbesser.ch**

Raccolta di videodocumentazioni per dare coraggio ai giovani.

[www.eswirdbesser.ch](http://www.eswirdbesser.ch)

**Manifestazioni per persone trans\***

Incontri, tavole rotonde e eventi per persone trans\*.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Agenda

[www.transtagung.ch](http://www.transtagung.ch)

[www.transtag.genderwonderland.com](http://www.transtag.genderwonderland.com)

**Network per famiglie arcobaleno**

Per famiglie in cui almeno un genitore è lesbica, gay, bisessuale o trans\*.

[www.regenbogenfamilien.ch](http://www.regenbogenfamilien.ch)

**Altre organizzazioni**

Organizzazioni LGBT svizzere e internazionali.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > Partner

**Letteratura**

Libri raccomandati sull'identità trans\*, per persone trans\* e genitori.

[www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch) > it > Informazione



Transgender  
Network  
Switzerland

**Impressum**

Questa guida è il risultato di un workshop per parenti di persone trans\* tenutosi durante il 2. giorno trans\* zurighese 2015 e può essere acquistato gratis sul sito [www.transgender-network.ch](http://www.transgender-network.ch).

Indirizzo postale: Transgender Network Switzerland (TGNS), 8000 Zurigo

Aprile 2016