

RAGAZZI, oggi si parla di SESSO

L'educazione sessuale e sentimentale nelle scuole italiane è facoltativa, così spesso tocca ai genitori salire in cattedra: non farlo potrebbe avere conseguenze sulla salute non solo fisica ma anche mentale dei figli. Non è facile toccare certi argomenti con gli adolescenti: ecco le regole principali per un buon approccio e una «lezione» corretta

~ Testo di Marco Ronchetto ~



Siamo italiani, non si parla di sesso. Soprattutto ai nostri figli, sia in classe sia a casa. In Europa solamente quattro Paesi non hanno l'educazione sessuale come materia obbligatoria a scuola: Lituania, Polonia, Romania e, appunto, Italia. In Svezia, per esempio, è stata introdotta nel 1955, in Olanda si prevedono 50 ore all'anno di formazione ai bambini a partire dai quattro anni e nel 2013 il Parlamento europeo, attraverso il report Policies for Sexuality Education in the European Union (2013), ha evidenziato come «un'educazione sessuale imperfetta o insufficiente porta a un aumento del tasso di gravidanze adolescenziali, e a una maggiore diffusione dell'Aids e di altre malattie sessualmente trasmissibili».

Tra le mura domestiche, invece, «l'idea di molti genitori è che i figli siano sempre troppo piccoli per parlare loro di sessualità», interviene la specialista in ginecologia e ostetricia Stefania Piloni, presidente dell'associazione SexPass (vedi a destra) e titolare e responsabile dell'Ambulatorio di medicina naturale per la donna presso il San Raffaele Resnati di Milano. «Altri, per contro, non mandano i ragazzi alle lezioni scolastiche facoltative, sostenendo che ci penseranno loro a fornire spiegazioni o, viceversa, che proprio non è il caso di darle». Così, ai giovanissimi non resta che andare a cercarsi le risposte consultando fonti alternative e sovente pericolose, internet su tutte. Risultato: il 42% delle ragazze sotto i 25 anni non usa contraccettivi al primo rapporto e nel 2014 le mamme con meno di 19 anni sono state 7.819 (indagine Sigo - Società italiana di ginecologia e ostetricia del 2016). Cifre che evidenziano la necessità di una corretta educazione sessuale e sentimentale, che deve già partire dalla famiglia: ecco i consigli a mamma e papà da parte delle esperte di OK per una corretta comunicazione con i figli, così da non fare del sesso un tabù. Fatto, quest'ultimo, che in futuro potrebbe portare loro un senso di inadeguatezza e di non accettazione del proprio corpo, fino a far loro evitare le visite mediche (dal ginecologo per le donne).

FRA TERZA MEDIA E PRIMI ANNI DELLE SUPERIORI IL MOMENTO MIGLIORE
«Mediamente l'inizio della vita sessuale si colloca a 16 anni», spiega la ginecologa, «ma prima c'è tutta la fase delle effusioni

amorose che vanno sotto il nome di petting. Quindi, l'educazione sessuale vera e propria va tenuta ai ragazzi che frequentano la terza media e i primi anni delle superiori». In pratica, tra preadolescenza e adolescenza: «È l'età dello sviluppo», interviene la pedagoga Laura Spinelli, «quando i giovani cominciano a porsi domande forti a seguito dei cambiamenti che riscontrano in loro a livello sia fisico - la crescita in altezza, lo svilupparsi del seno... - sia cognitivo e alle prime relazioni significative all'esterno della famiglia. Sono gli anni in cui sono impegnati nella costruzione della loro identità, al momento ancora fluida: non riescono a capire dove stanno andando, a volte il cambiamento in corso li investe in maniera prepotente. Emotivamente tutto è amplificato e si creano aspettative e attese, ma anche dinamiche di non accettazione di se stessi, in quanto si sentono non adeguati e molto esposti all'interno del gruppo dei coetanei (e adesso, causa social network, ancor più che in passato)».

LA MAMMA PARLI AL MASCHIETTO E IL PAPÀ ALLA FEMMINUCCIA

I ragazzi quasi sempre si vergognano a parlare di sesso con i genitori e tendono a evitare questi discorsi, così, riprende Piloni, «devono essere i genitori ad affrontare per primi il tema». E, di fronte alle domande dei figli, «chi c'è in quel momento, risponda. Capita spesso che la mamma davanti al figlio maschio dica che deve parlarne con il papà e quest'ultimo rimandi la femminuccia alla madre, ma in certi casi è persino meglio il contrario: la mamma, per esempio, può spiegare al figlio che cosa una donna si aspetti da un uomo e quello che, invece, non vorrebbe mai, oppure perché si è innamorata di papà (ha dimostrato attenzione verso di lei, responsabilità, giudizio, non è stato frettoloso). Da parte sua, il padre può spiegare alla figlia quali siano i comportamenti che portano un maschio a giudicare una donna facile o, al contrario, ad attribuirle valore. Tra l'altro, gli psicologi concordano nell'affermare che l'autostima femminile si forma passando dall'amore e dalla stima che il padre proietta sulla figlia». A far eccezione a tale regola sono gli argomenti riguardanti l'attenzione al corpo: «Per una donna è sicuramente più facile parlare di mestruazioni, mentre un uomo può verificare più facilmente che il figlio non abbia fimosi (l'impossibilità di retrarre il prepuzio del pene oltre il glande, ndr)».

SexPass, l'educazione diventa spettacolo

Un corso di educazione sessuale e sentimentale che si rivolge ai ragazzi delle medie inferiori e superiori (il biennio) e ai loro genitori in cui si mischiano i linguaggi visivi di videoclip e motion graphic per tramutare le informazioni scientifiche in una divulgazione divertente, che affronta luoghi comuni e tabù con leggerezza e coinvolgimento. È il progetto, per ora attivo su Milano ma con l'intento di estendersi a livello nazionale, dell'associazione culturale no profit SexPass. «La nostra ambizione», spiegano le tre fondatrici, la ginecologa Stefania Piloni e le giornaliste Simonetta Basso e Valeria Covini, «è quella di dare vita a un format che diventi uno spettacolo, da portare al di fuori delle scuole, capace di coinvolgere con una forte interattività i giovani spettatori. Per questo non mancheranno canali social, dove continuare a dialogare». Sito web: sexpassedu.it Facebook: [Sexpass Educational](https://www.facebook.com/sexpasseducational)

UN FILM È UN BUONA SCUSA PER INTRODURRE IL DISCORSO

Un dialogo sul sesso può essere imbarazzante non solo per i figli ma anche per i genitori, perciò è sempre meglio un approccio soft. Si può prendere spunto da un fatto di cronaca letto sui giornali o appreso al telegiornale, da qualcosa che è successo a conoscenti o da uno spot televisivo o un film visto insieme dove ci sia una scena di sesso. «Come *Juno*, la pellicola in cui una sedicenne rimane incinta, o il classicissimo *Laguna blu*, dove due adolescenti si amano su un'isola sperduta», consiglia la ginecologa. «Durante la proiezione si resta in silenzio, si commenta al termine», con gli adulti che magari possono rifarsi alle loro esperienze giovanili.

I CINQUE PILASTRI DEL DIALOGO

Nel rivolgersi a preadolescenti e adolescenti su un tema così delicato bisogna «fare molta attenzione alla loro sfera emotiva», sottolinea Spinelli. «A quell'età si ragiona più con la parte emotiva che quella razionale/cognitiva, quindi occorre

123RF

aiutarli a vedere le conseguenze delle loro azioni e ad assumersi la responsabilità delle stesse». È pertanto opportuno che i genitori seguano cinque regole fondamentali.

1 Ascoltare senza chiusure o ironie. «I ragazzi sostengono - e hanno ragione - che i genitori non dicono una cosa fondamentale sul sesso: che è bello», fa notare Piloni. «Al contrario, esprimono subito preoccupazione quando il figlio o la figlia dicono loro di voler fare l'amore con il partner». Alla femminuccia, che sta raccontando di essere felice perché le sta capitando una cosa bella, intimano di non buttarsi via, che deve essere sicura perché probabilmente la sua scelta non è quella giusta, di stare attenta a non rimanere incinta, per non parlare del rischio malattie... Al maschiottino di fare attenzione a non mettere incinta la ragazzina e ancora di non prendere infezioni veneree. In realtà, precisa la pedagoga, «non c'è un'età ideale per la prima volta, l'importante è farlo con la persona che si ritiene giusta e quando ci si sente pronti e si ha conoscenza del proprio corpo. Gli adolescenti, però, vanno sostenuti affinché diano senso e valore all'atto che si apprestano a compiere». Dire, perciò, «Che bello, sei innamorato! Raccontami» è un ottimo approccio verso i figli. «I ragazzi si sforzano di parlare nel tentativo di avere un colloquio empatico con mamma e papà e, quindi, vanno rispettati», continua la ginecologa. «I genitori devono essere accoglienti, per evitare che i giova-



123RF

ni si chiudano a riccio e non si confidino più». Questo vuol dire non assumere un atteggiamento giudicante, ma neanche prenderli in giro: «Loro si prendono molto sul serio», conferma Spinelli, «per cui può chiudere i canali di dialogo anche una sola battuta ironica sul ragazzino o la ragazzina che stanno frequentando».

2 Indagare, ma senza essere troppo invadenti o curiosi. «Il primo innamoramento è sempre fonte di grandi turbamenti, cambiamenti e anche delusioni», prosegue la pedagoga, «perché è il primo momento in cui ci si confronta con le aspettative degli altri, non ci sono più i genitori a dire che si è bravi e belli. È utile lasciare ai ragazzi lo spazio affinché sentano al loro interno questo forte cambiamento emotivo», pur senza rinunciare a indagare con discrezione sulla loro prima relazione: da quanto tempo si conoscono, se è stato bello uscire per la prima volta insieme, se si sono trovati a loro agio e pensano di rivedersi. Ma, av-

verte la presidente di SexPass, «va chiesto in maniera sempre amichevole».

3 Fare le raccomandazioni e dare regole, ma evitando autoritarismi. Il consiglio di stare attenti va unito alla richiesta se il figlio o la figlia abbia piacere di parlare di contraccezione, a partire dall'importanza assoluta dell'uso del profilattico, o, nel caso delle ragazzine, se non sia il caso di sottoporsi a una visita ginecologica. Nel far questo, però, precisa Spinelli, «i genitori devono evitare di essere troppo ridondanti. Nella comunicazione servono efficacia e leggerezza, inutile fare troppe raccomandazioni: dopo una o due i ragazzi sono già con la testa da un'altra parte, meglio selezionare quelle le prescrizioni ritenute importanti senza poi ritornare più volte sullo stesso concetto. I divieti nudi e crudi funzionano poco, anzi, alimentano la voglia di superare il limite: è sempre preferibile motivare le regole e dare fiducia, controllando, poi, che si riveli ben riposta».

Quel dubbio di essere omosessuali

Come faccio a capire se sono omosessuale?». È una domanda che gli adolescenti rivolgono spesso agli insegnanti durante le lezioni facoltative di educazione sessuale, magari dopo che si sono sorpresi a guardare un compagno di squadra farsi la doccia al termine della partita di calcio (i maschiotti) o essersi sentita abbracciare un'amica (le femminucce). «In realtà», spiega la ginecologa Stefania Piloni, «è del tutto normale che il corpo di un'altra persona emozioni,

incuriosisca e porti a fare paragoni con il nostro. Ma questo non vuol dire essere gay e, soprattutto, non è una sensazione di cui aver paura. In realtà a 15 anni non si capisce ancora se siamo veramente etero od omosessuali e, comunque, è il nostro subconscio a darci le prime indicazioni, se le protagoniste dei nostri sogni erotici la notte o delle nostre fantasie durante la masturbazione sono persone dello stesso o dell'altro sesso. Ma è una percezione che bisogna lasciare andare, prima o poi prenderà la sua forma: c'è chi



lo scopre dopo essersi sposato e aver avuto figli». In compenso è fondamentale educare i ragazzi al rispetto della diversità.

4 Dire sempre la verità, anche nei casi più imbarazzanti, usando un linguaggio comprensibile.

Di fronte alle domande dei figli «si risponde dicendo sempre la verità», è perentoria Piloni. «perché le bugie vengono smascherate presto dai ragazzi, che di conseguenza perdono fiducia nei genitori». Quindi, anche quando mamma e papà vengono beccati in flagrante sotto le coperte solo nel caso di bimbi piccoli ci si può inventare una scusa («Stavamo giocando»), ma, se frequentano la quinta elementare o le medie, occorre essere chiari, del tipo: «È normale che le persone che si amano facciano l'amore, in quanto il sesso è la cosa più bella del mondo, anche perché porta ad avere bambini come te ed è il motivo per il quale siamo una famiglia». Ovviamente bisogna cercare le parole giuste per dare le spiegazioni, usando un linguaggio non tecnico ma colloquiale: «Se si sono sempre usati i termini "pisellino" e "patatina" non si può passare all'improvviso agli scientifici "pene" e "vulva" per non compromettere la corretta comprensione dei nostri giovani interlocutori».

5 Dare il tempo ai figli di scoprire il loro corpo, rispettandone la privacy.

«È importante che preadolescenti e adolescenti prendano conoscenza del loro corpo, in modo da capire cosa piace e cosa no e quando si sentono o meno a loro agio», dice la pedagoga. «Questo un domani consentirà loro di essere consapevoli riguardo la qualità delle loro relazioni amorose». Una conoscenza che passa attraverso la masturbazione, sia per i maschiotti sia per le femminucce: «Il corpo è come uno strumento, prima di suonarlo in duetto devi imparare a farlo da solo», interviene la ginecologa. «Quindi è bene che i genitori evitino di dire bufale come il fatto che si diventa ciechi o impotenti e, quando i ragazzi chiudono la porta del bagno o della cameretta, imparino a bussare, chiedendo il permesso di entrare».

L'ESEMPIO ARRIVA DAGLI ADULTI

Compito di mamma e papà è anche quello di dare l'esempio ai figli. Così è innanzitutto importante «esprimere fisicità in famiglia», spiega Spinelli. «Un abbraccio, un bacio... La generazione di oggi ha gli occhi bassi, puntati sempre verso il telefonino con internet e i social, e, quando dall'incontro virtuale si passa a quello reale, va in

difficoltà a dare anche una semplice carezza». Così come non farsi mai vedere nudi è sbagliato e può portare alla creazione di tabù, con «i ragazzi che a loro volta non riescono a capire chi possa venire a contatto con il loro corpo (i genitori, i nonni, la tata...) e chi no, di chi ci possa fidare. L'importante», precisa la ginecologa, «è che la nudità dei familiari sia contestualizzata in una situazione normale: è corretta, per esempio, quando il papà esce dalla doccia e va in camera da letto a prendersi i vestiti, è sbagliata se si trova la mamma senza vestiti intenta a vedere la tv sul divano». Questo sempre mantenendo con i ragazzi la giusta distanza: «Prendiamo il caso», interviene la pedagoga, «delle mamme che si vestono come le loro figlie: questo fa perdere loro autorevolezza e crea confusione sulla stessa figura materna, che deve avere un ruolo di guida e non di un'amica "coetanea"».

PORNOGRAFIA E SERIE TV YOUNG ADULT: I CATTIVI MAESTRI

Quando i genitori calano il velo sull'educazione sessuale ai figli, non permettendo loro neppure di frequentare eventuali lezioni facoltative a scuola, ecco l'arrivo di cattivi maestri, ai quali i ragazzi inevitabilmente si rivolgono: la pornografia e i libri e le serie tv per young adult (giovani adulti). Oggi, grazie al web, film e filmati hard sono facilmente accessibili anche ai più giovani, con buona pace di chi pensa che basti mettere filtri su smartphone o computer di casa: prima o poi si trova sempre un amichetto con un apparecchio senza questi impedimenti. «La pornografia», ammonisce Piloni, «brucia l'idea che un quattordicenne ancora deve farsi sulla sessualità e rischia di terrorizzarlo, in quanto gli fa credere di non essere all'altezza viste le performance e le immagini di distorsione corporea (seni e labbra di un certo tipo nelle donne, misure non normali negli uomini) protagoniste dei video incriminati. Non per niente i ragazzini sono tra i grandi fruitori dei farmaci che esaltano la sessualità, dal viagra agli eccitatori vari, comprati sul web».

Spinelli, da parte sua, punta l'indice contro la letteratura e le fiction tv scritte per la fascia di età che si avvicina alle prime esperienze: «Di fatto per i ragazzi sono manuali in cui, però, manca un supporto emozionale e, quindi, possono essere fuorvianti. Creano aspettative che mai si concilieranno con le situazioni reali che vivranno».

Oggi la vera emergenza si chiama sexting

È uno dei grandi allarmi sociali dei nostri tempi: il sexting, cioè l'invio di testi o immagini sessualmente esplicite tramite internet o telefono cellulare. E coinvolge i giovanissimi, a partire dagli 11-12 anni. «I ragazzi lo fanno per essere accettati dal gruppo», spiega la pedagoga Laura Spinelli. «A causa del bombardamento mediatico che quotidianamente ci mostra persone svestite tra tv e giornali, si è creata tra le giovani l'idea che per essere sexy occorra essere svestite e provocanti». Soprattutto non si rendono conto della gravità delle loro azioni. «Per prima cosa», prosegue l'esperta, «occorre loro far capire che anche la sola diffusione di materiale pedopornografico è un reato, non solo scattare le foto. E per mostrare ai nostri figli le conseguenze di immagini diffuse in Rete, che non spariscono mai del tutto e possono ricomparire anche a distanza di anni, ci si può rifare a casi di cronaca, raccontati da giornali e tv, come quello di Carolina Picchio, la 14enne suicida dopo la diffusione di un video in cui veniva molestata, che ha portato all'approvazione della legge sul cyberbullismo».

IPASTOCK/2

