



**Intercomunione**  
delle Famiglie



[www.intercomunione.it](http://www.intercomunione.it)

## **Crescere insieme ...**

### **Educare i figli all'amore e alla sessualità in modo competente.**

Il Consultorio Familiare C. Scarpellini di Bergamo, all'interno del percorso formativo settembre 2010 – maggio 2011 “*Crescere insieme ...*”, ha proposto una serie di incontri con l'intento di fornire alcuni stimoli sull'importante compito di educare i figli all'amore e alla sessualità. Occasione quindi per il dialogo e per poter condividere con altri l'impegnativa e arricchente arte del vivere in relazione con i propri figli e le altre figure educative.

*Le trascrizioni, tratte dalle registrazioni degli incontri, sono state curate da Giancarlo Castelli e Maria Bonati (e-mail: [gianca.castelli@gmail.com](mailto:gianca.castelli@gmail.com), [maria.bonati@ailce.it](mailto:maria.bonati@ailce.it))*

## Sommario

- 3     **Adesso non è il momento.**  
*L' imbarazzo di noi genitori nel parlare di sessualità ai figli.*
- 9     **Vai da papà!**  
*Che cosa può essere opportuno o necessario che un padre dica al proprio figlio sulla sessualità?*
- 17    **Chiedilo alla mamma!**  
*Che cosa può essere opportuno o necessario che una madre dica alla propria figlia sulla sessualità?*
- 31    **I figli fanno quelle domande?**  
*Come incoraggiare a porre domande sulla sessualità.*
- 41    **Smettila di toccarti!**  
*I genitori si interrogano sui comportamenti di autoerotismo dei figli.*
- 50    **Troppo presto o troppo tardi? L'importante è dare tempo**  
*Quando e come informare o formare i propri figli alla sessualità.*
- 59    **L'esempio di mamma e papà.**  
*E se l'educazione affettiva e sessuale dei figli passasse anche dal comportamento dei genitori?*
- 67    **Bibliografia**

## **Adesso non è il momento. L' imbarazzo di noi genitori nel parlare di sessualità ai figli.**

Tutti i bambini fin da piccoli esprimono interesse nei confronti della sessualità e appena sanno parlare fanno domande sul sesso. Ciò avviene un po' per curiosità ma in gran parte è dovuto al fatto che essi dal primo istante della loro esistenza vivono la sessualità come il mezzo privilegiato di comunicazione tra essi ed i loro genitori. Per esempio, nell'accudire il bimbo (pensiamo all'allattamento) è presente una fortissima componente emotiva che scorre tra la mamma ed il suo bambino, sono gesti densi di reazioni corporee che generano piacere reciproco. Il cambio del pannolino, il bagnetto e tanti altri gesti ancora sono ricchi di affettuosità ed intimità: si instaura una intensa relazione fatta di gesti pieni di affetto. Il messaggio che il genitore dà a suo figlio attraverso tutte queste azioni è: "Io ti voglio bene. Tu sei importante per me". Dunque la sessualità è una dimensione che ci ha accompagnato fin dal primo istante della nostra vita e così accompagna anche i nostri figli.

Alla luce di tutto ciò quindi non ci dovrebbe sorprendere che le prime domande arrivino presto, prestissimo, appena il bimbo comincia a comunicare, a due anni, due anni e mezzo e a questa età il nostro bambino ha già fatto un sacco di scoperte sulla sessualità, sa già molto. E' interessato ad alcune parti del proprio corpo, al corpo del papà e della mamma, è incuriosito dall'arrivo di un fratellino che lo spinge a fare le prime grandi domande: "Com'è entrato nella pancia? Anch'io ero lì dentro?", ecc.

Queste sono domande relativamente facili; poi arrivano anche le domande difficili, quando sono più dirette e toccano ambiti della sessualità più intimi. Vi porto un esempio di domanda difficile tratto dal libro del Prof. Veglia, "C'era una volta la prima volta": *«Durante un corso di educazione sessuale un'insegnante che vi stava partecipando racconta che la sua bambina di quattro anni, in un momento di intimità e di grande tenerezza le ha chiesto: "Mamma, vuoi che ti lecchi la topina?" La mamma, con notevolissima presenza di spirito resa possibile dal corso che stava frequentando le risponde: "Sei proprio un tesoro, ma mi piace soltanto se me lo fa papà."»*

Non tutte sarebbero state pronte a dare una risposta così equilibrata ad una domanda del genere perché domande del genere avrebbero bisogno di un determinato spazio per essere accolte: in questo modo la mamma, al di là del contenuto della risposta che ha dato, ha saputo accogliere una dimensione emotiva importante della bambina senza lasciarsi spaventare. I bambini ci chiedono e ci parlano fin dalla prima infanzia: tutti i bambini chiedono e tutti i genitori forniscono delle risposte ai loro figli. Alcuni genitori sostengono che i loro bambini non fanno domande, la verità invece è che tutti i bambini chiedono e tutti i genitori rispondono, anche quando "non rispondono", quando cioè manifestano imbarazzo, esitazione, senso di smarrimento. Non si può non comunicare: anche il silenzio è una forma di comunicazione.

Quando si parla di imbarazzo, esitazione, senso di smarrimento, silenzio, si parla di vere e proprie forme di comunicazione che il bambino sa cogliere perfettamente e che traduce all'incirca in questo modo: "Quando parlo a mamma e papà di queste cose, che in genere si dimostrano forti, sicuri, hanno sempre una risposta pronta, sanno sempre tutto, si mostrano invece deboli e incerti". Per il bambino percepire questi stati d'animo dei suoi genitori può essere estremamente faticoso, si ritiene un po' responsabile di questa situazione, capisce che sono certi argomenti a creare queste situazioni e di conseguenza ne trae che se parlare di sesso suscita queste situazioni spiacevoli ai genitori, allora è preferibile fare per essi azione di confinamento, è preferibile porre certi argomenti nel silenzio e di conseguenza essi diventano argomenti proibiti. Da questo punto in poi il bambino non farà più domande perché in questo modo è come se il bambino cerchi di tutelare il genitore e se stesso da situazioni destabilizzanti. Allo stesso modo anche l'imbarazzo del genitore a suo modo nasce da un desiderio di tutelare il bambino: con la sua risposta il genitore teme di anticipare i suoi tempi, di turbarlo, di contaminare il mondo dell'infanzia, l'innocenza dei bambini.

Sembra molto complicato parlare di sessualità ad un bambino, ma quando ci troveremo di fronte al figlio divenuto adolescente ci si renderà conto che è molto più facile parlare di sesso con un bambino che con un adolescente di 11-13 anni. Verso figli di questa età il genitore si sente più disponibile a parlare di queste cose (bisogna volersi bene, non c'è nulla di cui vergognarsi, si deve aspettare), vorrebbero che i figli si confidassero con loro, parlassero dei loro dubbi e problemi, ma ora sono i figli a rifiutare il dialogo.

Quando si domanda a ragazzi di questa fascia di età con chi parlano di sesso, emerge che i genitori vengono quasi sempre rifiutati perché provano verso di essi imbarazzo e vergogna: da un'indagine statistica è emerso che più della metà dei ragazzi non era disponibile a trattare questi argomenti in famiglia, anche se la maggior parte dei genitori dichiarava di essere disponibile e di sentirsi a suo agio nei confronti di questi argomenti. La maggior parte degli adolescenti preferisce cercare risposte all'argomento del sesso da amici (42%) anziché alla mamma (28%) o al papà (5%). Dunque se a questa età non chiedono nulla a riguardo del sesso non è perché non abbiano nulla da chiedere e da dire: la preadolescenza è il periodo di massima confusione, ma ormai si è alzata come una barriera tra loro e i loro genitori, mentre è assolutamente aperto il dialogo con i coetanei. Certamente questa è una difficoltà "fisiologica" del periodo, nel quale uno dei compiti evolutivi importanti per loro è proprio quello di rimarcare la differenza tra loro ed i loro genitori, hanno bisogno di intimità personale, di riservatezza, hanno paura di reazioni spiacevoli da parte dei genitori e di essere presi in giro: il tono ironico, a volte usato nei loro confronti, è spesso deleterio. Nonostante ciò se i ragazzi, stimolati ad aprirsi ai loro genitori, riescono a parlare con i genitori, rivelano di avere fatto un'esperienza positiva e soddisfacente. Un altro aspetto importante è prestare attenzione a non essere invadenti nei loro confronti.

Quando arriva l'adolescenza, quindi, le cose si complicano...

*«Sono Lulù. I miei genitori la sera mi fanno sempre le stesse domande, vogliono sapere sempre le stesse cose! E poi litighiamo per il mio modo di vestire, perché voglio uscire di più, fare più tardi come tutte le mie*

*amiche. Così non possiamo andare d'accordo... Penso che se dovessi raccontare cosa mi passa per la testa non ce la farebbero ad ascoltarmi; ci provo da quando ero alle elementari, ma prima hanno avuto una crisi, poi dovevano ritrovarsi ed io ero quella che doveva sempre capire... E invece non li capisco proprio! Anzi, anche se avessi bisogno da morire non direi nulla perché penso che sono inaffidabili e pretendono solo di imporre regole». Sono pensieri e reazioni tipiche di un adolescente.*

Ora, ancora di più di quando erano piccoli, diventa importante il ruolo di educatore dei genitori, il mettere a fuoco tutte le forme di comunicazioni esplicite ma anche e soprattutto implicite e non verbali che diamo ai nostri figli, perché in realtà, il modo dell'adolescente di porsi in relazione con il genitore, attraverso il quale poter avere un dialogo su argomenti che tocchino anche la sfera dell'emotività, dei sentimenti, della sessualità, è strettamente connesso alla nostra capacità di tenere aperto un dialogo con loro. Non possiamo pretendere che i nostri figli adolescenti ci parlino se noi non parliamo a loro. Quando parliamo di dialogo non ci si riferisce a frasi del tipo: "Come è andata a scuola? Come va con il tuo ragazzo, la tua ragazza? Perché sei triste? Cosa fai questa sera? Perché sei tornato tardi? Perché non hai ancora sistemato la tua stanza?" Solitamente frasi di questo tipo sono vissute dai ragazzi come fastidio, sofferenza. Con queste frasi si ottiene il risultato contrario, segnalano una mancanza di fiducia del genitore verso il figlio e quindi determinano una chiusura al dialogo. La vera comunicazione che dobbiamo essere capaci di aprire con i nostri figli deve essere proprio una comunicazione di natura emotiva, che ci permetta di capire cosa passa loro nella testa, passare con loro del tempo nel quale non si fa nulla di particolare se non stare insieme e cercare di aprire canali di empatia, di capire gli stati dell'umore, i sentimenti, comunicazioni sul sesso, infatuazioni, passioni, dolori, paure, ...

*«Cara Terry, mi domando quel giorno che siamo andate di corsa dal mio ginecologo come mai non mi fossi accorta di nulla, perché ero così distratta, così fuori dalla tua esperienza. Ho capito che non ti ho preparato per niente ad affrontare questo momento. Sono felice che tu abbia deciso di condividere con me la tua paura e sono rassicurata perché sono stata capace di aiutarti. Mi sento un po' infelice per il mio e tuo silenzio. Forse possiamo stabilire una nuova regola: non lasciarmi fuori, ci sono tante cose che posso fare per te. Siamo riuscite a superare un pericolo, ma da oggi cercherò di capire meglio cosa ti può proteggere».*

A volte sapere come la pensiamo, quali sono le nostre paure, può "aiutarci ad aiutare". Se con un bambino piccolo è importante mostrarsi sicuri, forti, con l'adolescente le cose cambiano e per entrare in dialogo autentico con l'adolescente bisogna saper aprire spazi di vulnerabilità, ammettere che non abbiamo tutte le risposte che essi cercano altrimenti le mamme per esempio, rischiano di assumere atteggiamenti di competizione con le altre mamme o peggio, con le figlie stesse, come se il vero senso materno consistesse nell'elogiare le figlie dicendo loro che sono le più belle, le più brave... mentre i papà tendono a ritenere che crescere i figli, educarli siano cose da donne; per i figli maschi il rischio delle madri è quello di "tenerli troppo nella bambagia", rischiando così di crescerli insicuri nella vita e nelle relazioni con l'altro sesso e di coinvolgere il padre solo quando si deve infliggere una punizione. Quando un ragazzo (maschio) cresce un po'

insicuro, introverso, timido, nel genitore scatta come un campanello d'allarme che lo porta a fare considerazioni sulla capacità del figlio di gestire le relazioni, a rapportarsi con l'altro sesso: un ragazzo un po' "imbranato", che non riceve inviti, che non stringe relazioni con i coetanei, finisce per mettere in crisi i genitori. Si cercano allora modi per esplorare il suo mondo, compreso quello della sessualità, anche se goffamente: difficilmente un genitore arriverà a chiedere in modo diretto al figlio: "Come va con il sesso? Tutto bene?... Tutto ok? Ti lascio questo libro, poi se vuoi possiamo parlarne." Nei maschi la "prima volta" accade intorno ai 16, 17 anni; essi "sanno" che per la loro prima volta servono un sacco di cose, che ci vuole molta competenza per svolgere il rapporto sessuale: devono conoscere le posizioni, sapere come aprire l'imene, come prendersi cura della ragazza, come annullare i rischi di una gravidanza. Il genitore spesso si limita a cercare di evitare il peggio (gravidanze) o a cercare con l'ironia una qualche forma di dialogo. L'ironia è molto apprezzata tra i ragazzi, ma non tra loro e l'adulto. A questa età, soprattutto se non si è già costruito prima un buon dialogo, risulta molto difficile per il ragazzo confidarsi con il proprio genitore, è più facile cercare un'altra figura adulta con cui parlare (amico più grande, fratello o sorella maggiore, educatore, medico, sacerdote); sono tutte figure utili per il ragazzo e se il genitore avrà saputo coltivare una buona relazione con il figlio negli anni precedenti condividendo gioie e dolori, esso saprà apprezzare anche i gesti, seppur maldestri, di comunicazione sull'affettività e sulla sessualità, magari fatti al momento sbagliato, che i genitori tenteranno di fare con loro. Se al nostro tentativo di dialogo il figlio non è stato disponibile, si può tranquillamente rimandare ad un momento più opportuno, e i figli sapranno apprezzare questa attenzione del genitore.

*«Cara mamma, hai scoperto brutalmente che ho avuto il mio primo rapporto sessuale e ti sei arrabbiata perché l'ho fatto senza protezione e con un ragazzo conosciuto da poco ma era così importante per me smettere di essere "diversa", anche se tu dici che ho solo 16 anni. Volevo stare bene con il mio gruppo e avere anch'io questa esperienza da condividere con le mie amiche. Mi sentivo strana e sola ed ora che sai tutto voglio essere sincera con te, senza tutte le bugie che ti ho detto ultimamente: che tu ci creda o no, adesso che tu lo sai sono più serena».* Se un adolescente ha deciso di "fare sesso" sarà veramente difficile impedirglielo con codici e divieti (Non lo devi fare!). In rari casi può accadere che un divieto porti un ragazzo/ragazza a somatizzare questo impedimento al punto tale che quando sarà il momento di avere un rapporto questi non siano in grado di compierlo (es. vaginismo).

La grande sfida è quella di trasmettere ai nostri figli la positività, la ricchezza, la gioia, la normalità di una sessualità vissuta bene nella quale entra in gioco l'amore, lo stupore, il dono, il gioco. Non si tratta semplicemente di far passare delle informazioni, ma c'è in gioco la nostra esperienza, il nostro vissuto, altrimenti ci si limita all'anatomia, alla fisiologia, un po' di morale. Dunque la sessualità raccontata ai figli deve essere impregnata del vissuto dei genitori; i figli fino ai 12-13 anni desiderano sapere come si sono incontrati i loro genitori, quando si sono dati il primo bacio, ecc... Attraverso questa semplice modalità si contribuisce a creare un dialogo con i propri figli, saremo in grado di evitare silenzi imbarazzanti che contengono messaggi

negativi su tutto ciò che riguarda l'affettività e la sessualità che spingerà l'adolescente verso "altri" canali (coetanei, mass media, internet, ...) e allora veramente non ci verrà più lasciato spazio per comunicare l'affettività e la sessualità ai nostri figli.

### **Domande dei partecipanti.**

D: Se non si è riusciti a dare risposte ai figli durante la loro infanzia, è possibile recuperare il dialogo quando saranno adolescenti?

R: Il problema non è tanto non sapere dare le risposte giuste, ma di non lasciarsi sopraffare dall'imbarazzo od altro; se non ce la sentiamo di rispondere è meglio rimandare, magari dandosi un appuntamento, così si prende tempo ma non si evita l'argomento: può essere la mossa giusta per esempio se nascono delle domande del grandicello quando si è in presenza del fratellino più piccolo che è meglio non coinvolgere. In questo caso rimandare le risposte a qualche ora dopo o al massimo al giorno dopo può essere la strategia giusta. I nostri figli ci danno moltissime e occasioni per parlare di questi argomenti, sta a noi aprire gli orecchi per saperle riconoscere.

D: Mamma di figlio quattordicenne, disponibile a parlare con lui di questi argomenti, ma il figlio ritiene di essere ancora "piccolo" per parlare di sessualità, amore, ecc. E' dovuto forse al fatto che preferisce parlare con il gruppo di amici invece che con i genitori?

R: Solitamente a quattordici anni i ragazzi sanno già molte cose; è anche vero che a questa età (12-15 anni) le differenze fisiche e psicologiche possono essere enormi ed influire sulla loro esigenza o meno di conoscere queste cose, soprattutto nelle femmine queste differenze sono più evidenti. Capita di valutare se e come eventualmente "tutelare" i ragazzini ancora non maturi di fronte a questi argomenti. In realtà si è constatato che se il ragazzino non è ancora pronti per affrontare questi argomenti, in pratica non li comprende e non rimangono turbati dalla discussione.

D: La vergogna l'imbarazzo del ragazzo/a produce a volte silenzi che vanno rispettati e che portano a costruire nella persona il senso del pudore che va rispettato e non deriso.

R: Giusta considerazione.

D: Come affrontare l'argomento omosessualità: mi sento in difficoltà nell'affrontare il tema con mio figlio di otto anni.

R: E' una domanda frequente anche nei bambini piccoli, perché ne sentono parlare alla tv, o dagli adulti o dai ragazzi. La difficoltà che si prova in gergo tecnico si chiama contrattitudine; le contrattitudini (difficoltà a fare o ad esprimere qualcosa) si superano studiando, conoscendo l'argomento più a fondo. Il problema poi non è tanto il "cosa dico" ma "cosa passa" anche l'imbarazzo di fronte a questa domanda comunica qualcosa sull'argomento che il bambino pone.

D: Dobbiamo aspettare che il bambino/ragazzo faccia le domande o dobbiamo forzare un po' noi l'argomento?

R: Parliamo o quando il bambino pone delle domande, oppure quando riteniamo che certe circostanze ci permettono o ci richiedono degli interventi da parte nostra (per esempio se il ragazzo ci racconta che a scuola è successo qualcosa di particolare legato alla sessualità o all'affettività, la notizia in tv, ecc).

D: Alla bambina di sei anni ho già parlato del ciclo: mi ha vista in bagno mentre cambiavo l'assorbente... Ora ogni tanto mi chiede: "Ma questo mese non ti arriva?" Ho anticipato troppo i tempi?

R: Penso di no. Mi preoccupano di più le situazioni dove la mamma tiene nascosto questo fatto alla figlia che rimane all'oscuro di tutto fino a quando non capita a lei stessa. Qui ci possono essere più rischi di fare un danno alla bambina.

D: Quanto gli argomenti riguardanti la sessualità devono andare di pari passo ai valori?

R: I due argomenti devono intersecarsi tanto: il rispetto del corpo (corpo "abitato"), la protezione alla violenza che insegna a portare rispetto (rispettare i "no": se non te la senti tu puoi sempre dire di no e questo no va rispettato).

D: Se alla tv per esempio si sentono espressioni volgari e il bambino chiede cosa significhino, è giustificabile dire una "bugia" anziché dare la spiegazione dell'espressione (la bimba aveva sentito alla televisione l'espressione "lavoro di bocca" e la mamma l'ha spiegata dicendo che significava mordere la mano)?

R: Sostanzialmente al figlio di dieci anni non sapere cosa significhino certe espressioni non gli cambia nulla. Un'altra discriminante nel decidere se affrontare o no un argomento è chiedersi se gli è utile in quel momento oppure no.

D: Come riaccendere un dialogo quando la bambina dopo aver chiesto una volta non ha più voluto affrontare questi argomenti (la mamma mostrava molto imbarazzo di fronte a questi argomenti: non si sentiva all'altezza, la bambina lo ha capito ed ora "protegge" la mamma non affrontando più questi argomenti).

R: Come iniziare l'argomento? "Oggi parliamo di sesso!", "Chiedimi tutto quello che vuoi sulla sessualità". Nessun genitore esordisce in questo modo con il proprio figlio. Nel caso specifico se la mamma comincia a dimostrare che ora è più preparata e l'argomento non la imbarazza più probabilmente la bambina si aprirà al dialogo. Poi esistono dei "mediatori" per esempio un libro, un film. I cambiamenti fisici che stanno avvenendo se trattati con naturalezza e spontaneità possono innescare il dialogo. Anche i cambiamenti "interiori" possono essere occasione di dialogo e aprire ad argomenti più profondi sulla sessualità. Le occasioni per parlare di sessualità non devono essere solo "a domanda do la risposta" ma si deve saper cogliere gli eventi della quotidianità per intrecciare argomenti che sappiano far crescere e maturare i figli sul piano della sessualità e dell'affettività, a noi sta il compito di trovare le parole giuste per esprimere i concetti di cui i nostri figli hanno bisogno.

Intervento del 22-09-2010 della dottoressa Silvia Dierico, Psicologa e formatrice presso il Consultorio Familiare Scarpellini, Bergamo. Trascrizione non rivista dalla relatrice.



## **Vai da papà!**

### ***Che cosa può essere opportuno o necessario che un padre dica al proprio figlio sulla sessualità?***

Iniziamo con una striscia di Mafalda, personaggio che tutti conoscete:

*“Tu sei un buon padre?”*

*“Credo di sì...”*

*“Ma sei il papà più buono di tutti i papà del mondo?”*

*“Beh, non saprei. Forse c'è qualche papà più buono.”*

*“Ti pareva!”*

Bisogna partire da questo dato di fatto: nessun papà è il più buono di tutto il mondo. Può sembrare un limite, anzi lo è, ma bisogna accettarlo; un giorno potrà capitare che i vostri figli su una certa cosa o su quell'altra vi diranno che magari sarete mancati, che non sarete stati così “bravi” come papà. Però avere il senso del limite è il primo passo per imparare ad educare. Se uno ha il senso del limite, accetta di fare quello che può fare e di farlo al meglio che può e pone le basi per poter educare.

Tutto ciò vale anche riguardo alla sessualità; è vero che oggi si hanno più strumenti che ci aiutano in questo compito rispetto al passato, ma è pur vero che, seppure i nostri genitori non li hanno avuti, non per questo noi non siamo cresciuti bene lo stesso: anche se nelle nostre famiglie non si parlava di sesso, il buon senso dei nostri genitori ci ha permesso di ricevere un'educazione adeguata. Oggi se ne parla di più ma non è detto che siamo migliori di ieri. Dobbiamo sfruttare il vantaggio di poter capire di più le cose.

Una bambina: *“Il mio papà non mi ha mai parlato di sesso perché diceva che ero troppo piccola. Anche adesso non me ne parla perché dice che ora sono grande e che oramai lo so già...”*

In molti esiste questo rischio: quello di non sapere quando è il momento giusto per educare alla sessualità.

I fulcri su cui ci soffermeremo sono tre: la paternità, la sessualità e l'atteggiamento educativo.

1- Paternità: i primi contatti con il padre. Il primo contatto che il bambino ha con il papà è un contatto indiretto, mediato dalla madre: il bambino avverte nella serenità della madre l'influsso benefico del padre, cioè il primo compito del papà è quello di far star bene la mamma, perché se la mamma sta bene, il clima affettivo positivo che si crea viene assorbito dal bambino. E' il primo modo che il bambino ha per sentire che c'è un papà che aiuta.

Il secondo modo un po' più fisico per sentire la presenza del padre è determinato da elementi quali l'odore diverso del padre, il suono della sua voce, i gesti che compie sul bambino, tutte cose che gli permettono di avvertire che esiste un'altra presenza oltre alla mamma (che in questa fase è tutto per il bambino).

Man mano che passa il tempo, il bambino, che fin dall'inizio è molto legato alla mamma (simbiosi), entra in contatto con la figura del padre il quale dà al bambino cose diverse di quelle che gli dà la mamma. Che cosa

porta un padre dentro la “diade” madre-bambino? Elenchiamo alcuni di questi elementi che progressivamente il padre porta al figlio nei primi mesi, anni. Se all’inizio il bambino è legato al principio del piacere, di ciò che gli piace, fa e cerca solo ciò che gli dà soddisfazione, il papà è quello che introduce al bambino il principio della realtà, cioè gli mostra non solo ciò che piace, ma lo apre al principio della realtà, ad una realtà che non è sempre secondo i suoi gusti. Il padre poi provoca il bambino all’autonomia rispetto alla simbiosi con la madre; media all’apertura agli altri (è il “terzo” che rompe la simmetria madre-bambino); il papà è quello che mette il bambino in contatto con le norme, con le regole, con l’autorità-autorevolezza: tutto ciò offre al bambino sicurezza e protezione. Il papà stimola la ricerca, alla scoperta del mondo in un modo diverso rispetto a quello offerto dalla mamma (in spiaggia il bambino va dalla mamma se vuole la merenda o se vuole essere curato, ma se vuole divertirsi a giocare alle biglie o a fare castelli di sabbia va da papà); il papà immette nei ruoli e richiama alla responsabilità.

Da un'altra striscia di Mafalda:

*“Papà, a me la storia di a chi vuoi più bene, se a Caio o a Tizio mi da fastidio, ma senti: tu a chi vuoi più bene, a me o alla mamma?”*

*“Io? A te o alla mamma? Lo stesso, no? Cioè diverso ma lo stesso bene a tutte e due”*

*“Quello che sospettavo: bigamia!”*

Questo dialogo dice che una delle funzioni più importanti del padre è insegnare prima di tutto al bambino che non è l’unico essere che è in relazione con la mamma, ma di essere anche “figlio”: non è solo un bambino, ma è anche figlio.

Altra cosa che scopre attraverso il contatto con il papà è che la sua mamma è anche la compagna del papà. Quindi comincia a pensare che il mondo è fatto anche di una persona, il papà, e che la mamma non è solo la “mia” mamma, ma anche la moglie, la compagna del papà. Il bambino comincia a scoprire la mamma in modo diverso, scopre che ella è anche una donna.

Tutto questo processo porterà il figlio maschio ad essere “come” il padre; mentre nei confronti della mamma cercherà di essere “con” la mamma. La figlia femmina invece cercherà di essere “con” il padre. Esistono infatti nel nostro sviluppo due processi: il processo di identificazione (il figlio si identifica con il padre, da maschio a maschio); nello stesso tempo il padre nei confronti della figlia si dice che egli diventa l’oggetto dell’amore. Quindi il maschietto vede nel papà la sua identificazione, mentre la femmina vedrà nel padre il suo oggetto d’amore, perché il maschio sarà l’oggetto d’amore della sua vita. Le due funzioni del padre sono dunque, l’identificazione (maschio) e l’oggetto d’amore (femmina).

Striscia dove il bambino si intrufola nel lettone:

*“Cosa fai Nando, vuoi svegliare la mamma?”*

*“Sei geloso perché io la conosco da quando sono nato e tu no?”*

Il papà e la mamma hanno due codici affettivi diversi, con toni e colori specifici, che armonizzandosi garantiscono lo sviluppo armonico del bambino: la mamma ha un codice più affettivo, verbale, comunicativo; il papà ha un codice più legato alla norma, all'autorità, alla protezione. I due codici non sono opposti: sono reciproci, hanno bisogno l'uno dell'altro. Però è bene che siano diversi: il bambino non nasce solo da una madre, ma da una coppia e la qualità della relazione di coppia influisce sulla crescita del bambino.

Una ricerca ha cercato di elencare tutte le caratteristiche maschili e femminili del codice affettivo; se ai primi posti nelle caratteristiche femminili c'era accoglienza, affetto, accadimento, comunicazione e progressivamente agli ultimi posti sicurezza, protezione, autonomia, l'elenco maschile era esattamente al contrario. Quindi, tutti e due i genitori hanno tutte le caratteristiche, solo che sono poste in scala diversa. Il segreto per un genitore per entrare nel processo di crescita del proprio bambino sta nell'intraprendere azioni tali che la madre insegni al bambino ad ammirare il padre e che il padre insegni al bambino ad amare la madre. Due coniugi che parlano bene l'uno dell'altro compiono una funzione educativa importantissima per il bambino (molti danni ai bambini derivano dal comportamento del padre o della madre che sminuisce l'altro/a). Il rapporto di reciprocità sta alla base dell'educazione: il papà educa insieme alla mamma anche alla sessualità; il rispetto del papà verso il corpo e la persona della moglie insegna al bambino il rispetto della donna, e vice versa. Il rispetto, l'accoglienza, la reciprocità tra i genitori sono il primo atto educativo sulla sessualità che essi possono fare.

Cos'è che passa maggiormente dai genitori ai propri figli? E' il modo in cui i genitori trattano le persone, cioè il modo con cui i genitori si relazionano tra loro, con gli amici, con la loro famiglia di origine, con lo straniero, ecc. Tutto questo è ciò che passa maggiormente al figlio e ciò vale anche per quanto riguarda la sessualità.

Naturalmente c'è qualche pericolo da evitare in tutto questo, la reciprocità viene bene se in entrambi c'è rispetto, perché se la madre è dominante e il padre è assente questo processo è più difficile (non è importante solo la qualità del tempo che si passa insieme, ma è anche la quantità del tempo che si passa con il proprio bambino che fa la differenza). Allora, se si è troppo dominanti c'è il rischio di diventare troppo protettivi o troppo rigidi.

2- Affrontiamo ora il tema della sessualità. Ascoltiamo questo brano tratto da un testo di Veglia:

*“Se vogliamo parlare con i figli adolescenti di sesso dobbiamo avere in mente qualcosa di bello che ancora ci appassiona. Dobbiamo poter trasmettere loro il gusto per un grande piacere che si può raggiungere soltanto se si è disposti a spendere un po' di impegno e fatica. Dobbiamo far nascere in loro il desiderio di una sessualità fatta di gioia, di corpi che si prendono, di emozioni, di piacere dei sensi e di gioco, d'amore, di stupore e di doni. Dobbiamo convincerli che, ne vale la pena. Sia pure la nostra battaglia contro il fast food del sesso, contro l'inevitabile delusione del tutto e subito, ma sia combattuta con la forza del piacere più che con codici e divieti. Soltanto per qualcosa che merita i ragazzi sono disposti ad accettare la scommessa con se*

*stessi e con la vita. Qualcosa che dia un senso al sesso.” F. Veglia, R. Pellegrini, C’era una volta la prima volta. Come raccontare il sesso e l’amore a scuola, in famiglia, a letto insieme, Erickson, Trento 2003.*

Ancora prima di parlare di sessualità dobbiamo essere convinti che la sessualità è una cosa bella perché questa cosa la trasmettiamo ai figli senza parlare. Se per noi il sesso è tabù, o una cosa sporca trasmetteremo questo tipo di messaggio: dipende da noi, da come ci poniamo nei confronti della sessualità e del sesso la trasmissione del senso di questa cosa così importante, bella e stupefacente. Abbiamo il dovere di trasmettere la bellezza della sessualità perché non è solo attraverso i divieti che si cresce, ma anche attraverso il sapere che una cosa merita la fatica che serve per poter essere compresa, perché è grande e bella. Allora l’azione educativa sulla sessualità da parte dei genitori avviene attraverso una trasmissione indiretta ma estremamente efficace. Pensare che la sessualità ha a che fare con la mia vita, che è una passione, un progetto di vita, è un messaggio che passa dai pori della nostra pelle oltre che dalle cose che diciamo. E’ vero che spesso ci troviamo di fronte al dover commentare eventi negativi della realtà che ci circonda a riguardo della sessualità, ma questo è solo il primo passaggio, il secondo e quello di dirgli che c’è qualcosa di meglio di ciò che ci viene propinato. Dire che “il mondo va così...” ci mette la coscienza apposto e ci anestetizza, non risolviamo il problema... e poi non è vero che tutto va così male (il mito dei bei tempi passati è falso).

I livelli della sessualità. Da che parte si comincia a parlare di sessualità? Possiamo cercare di schematizzare i livelli della sessualità in tre parti: il livello fisiologico (corporeità, fisicità, la salute): il livello fisiologico ci dice che la sessualità è anche genialità; il livello relazionale (affetti, relazioni, amicizie, di scambi di comunicazione, tutto ciò che riguarda l’aspetto emotivo); il livello progettuale (i valori e i principi, il perché della sessualità).

Quando ci si avvicina alla sessualità dobbiamo pensare che tutti e tre questi livelli devono coesistere, anche se ogni livello ha le sue esigenze e quindi alcune cose valgono solo per un determinato livello. A livello genitale si trovano realtà che hanno leggi proprie, fisiologiche, che vanno rispettate: il corpo della donna che ogni 28 giorni circa ha le mestruazioni, i ragazzi che di notte cominciano ad avere le prime polluzioni o erezioni al mattino (fa parte della normale fisiologia maschile), tutte cose che rispettano le regole fisiologiche naturali e che vanno regolate secondo quel principio.

Il secondo livello, le emozioni, gli affetti, le passioni, ha le sue peculiarità, un suo codice da rispettare, e così anche il livello progettuale, i valori.

Ogni livello deve essere autonomo, nel senso che deve funzionare bene (la pulizia del corpo, per esempio, da ricerche condotte tra adolescenti, non è scontata: in tal caso non si può partire dall’alto per educare, ma bisogna sistemare prima questo problema). Tutti i livelli sono però in collegamento tra loro, basta pensare che in un rapporto sessuale non c’è solo eccitamento (le dieci posizioni per provare più piacere, si può leggere in varie riviste, ma siamo solo al primo livello), non c’è solo il livello fisico in un rapporto sessuale, ma c’è anche la fantasia, l’affetto, l’immaginazione, la relazione, e poi un terzo livello: il perché, il senso di ciò che si sta compiendo. Se si riduce la sessualità ad uno solo dei livelli si perde la pienezza del suo significato. Il rischio in

questa opera è proprio quello di partire o dal basso o dall'alto (genitalità-spiritualità), invece la prima preoccupazione è di far funzionare bene i vari piani, tenendo presente che i vari livelli si auto-aiutano a funzionare meglio (se faccio funzionare meglio il primo, ne risentiranno anche gli altri due e vice versa). Più un piano matura e più anche gli altri maturano (i santi potevano avvertire il piano fisiologico in maniera molto forte, tentazioni erotiche, proprio perché possedevano un livello spirituale profondissimo il quale allargandosi andava ad allargare anche gli altri due). Tutto questo ci deve servire nell'educazione ai nostri ragazzi per trasmettere loro che se non si accontenteranno del primo livello (quello che avvertono maggiormente) potranno sperimentare e vivere una sessualità più grande, bella ed appagante; se ci si ferma al primo piano si evita di godere appieno della vita che è fatta di relazione e anche di senso. Il messaggio da mandare ai nostri figli è "non accontentarti perché c'è di meglio, c'è di più". Il terzo livello è quello che integra e dà gerarchia a tutti gli altri, tutti sono importanti, ma il più alto dà dignità agli altri due livelli (i valori, i principi, la nostra testa dirigono tutti i livelli della sessualità: l'organo sessuale per eccellenza è il cervello). Quando si fa sesso rimanendo solo al primo livello, alla fine un po' di insoddisfazione rimane. Questa insoddisfazione è la spia che in fondo cerchiamo qualcosa di più; quando avvertiamo una fatica, dietro c'è sempre una domanda di senso, cioè una domanda di qualcosa di più grande. Lo possiamo vedere anche nei nostri ragazzi i quali oggi possono avere accesso a tutti i materiali sul sesso, anche pornografici... ma sono contenti? E' importante cogliere questa loro insoddisfazione per rilanciare una proposta più grande.

3- La domanda educativa. La prima domanda che ci poniamo è "cosa devo fare", anche se in realtà non è la prima domanda da porsi e neanche la più importante. Prima di "cosa fare" c'è il "come fare" e prima ancora il "perché fare". "Mio figlio vuole mettere l'orecchino: cosa mi consiglia di fare?". Ad una richiesta del genere non si hanno risposte se non chiedere al genitore se si è posto la domanda del perché il figlio vuole l'orecchino, di quale significato abbia quel gesto. Poi si può anche sbagliare..., la cosa importante non è fare sempre la scelta giusta, ma come si è arrivati a quella scelta. Questo rimane: come è stata condivisa la scelta, il perché farla, cosa è capitato tra me e mio figlio per decidere cosa fare.

*"Non esiste un momento privilegiato per l'educazione sessuale. Il bambino fino alla tenera età esprime attenzioni per la sessualità, attraverso manifestazioni di piacere legate alle funzioni di accudimento che danno piacere: dalla suzione del seno materno, ai momenti dell'accudimento corporeo, dalla suzione del dito al piacere di toccare i propri genitali". G. Giommi, M: Perrotta. Guida all'educazione sessuale, Juvenilia, Milano.*

Il bambino inizia ad entrare in comunicazione con la sessualità in modo naturale perché per loro il piacere è naturale.

Altra striscia di Mafalda:

*"Papà, nei film vietati ai minori..."*

*"Ehm, sì... che cosa?"*

*"No. Lascia stare, è una cosa grossa: meglio che lo chieda a qualcuno a scuola".*

Qui il povero papà non ha avuto neppure il tempo di pensare. Arriviamo alle domande terribili: “E’ vero papà che tutte le donne perdono sangue ogni mese? Cosa vuol dire che un uomo violenta una donna? Papà, cosa vuol dire quando un uomo ed una donna scopano? Anche i papà possono essere pedofili?”

Le domande dei bambini non hanno limiti: “Io come nascono i bambini dalla pancia l’ho capito; è come entrano che non ho ancora capito!”

Poi ci sono anche i comportamenti che richiedono risposte: sono i cosiddetti “comportamenti sessualizzati”: conversazioni su genitali e riproduzione, i giochi esplorativi tra pari, la masturbazione, imitare comportamenti seduttivi da adulti, usare parole volgari, visionare immagini pornografiche (ora la tecnologia per accedere a questo tipo di informazioni è alla portata di tutti). Qualche consiglio per i papà. Di fronte alle domande di questo tipo cercare di sopportare la sorpresa ed accogliere la richiesta del figlio; non far finta di non aver sentito o visto (a volte ne siamo tentati); coglierne il tono emotivo, cioè con che tono sta ponendo la domanda: è preoccupato, curioso... Dobbiamo cogliere il senso della domanda che è nascosta nelle parole che usa per esprimerla dal suo tono emotivo: oltre il contenuto, qual è l’emozione che hanno dentro? Chiedere cosa lui pensa (furbata) sull’argomento; dare risposte brevi e chiare, anche se non esaustive le risposte brevi e chiare danno sicurezza; nel dubbio non rispondere subito, prendere tempo e poi cercare uno spazio intimo in tranquillità, dando dignità al momento e alle richieste del figlio e possibilmente al di fuori di contesti imbarazzanti (a tavola tra parenti...); verificare se ha capito la risposta.

Sui comportamenti è un po’ più complicato perché ci spaventano di più; a volte sono proprio una scimmiettatura di comportamenti da adulto, ma possono capitare. Innanzitutto accertarsi se è un comportamento occasionale oppure no, le due cose hanno significati diversi; chiedere spiegazioni con il tono di chi vuole capire perché capire non è ancora un giudizio. Se il comportamento risulta essere eccessivo, è opportuno mostrare il proprio disagio, il proprio disappunto. Definire dei limiti, dare informazioni, ri-direzionare le energie del bambino: senza spaventarci del comportamento sottolineare il proprio disagio in modo da trasmettergli il senso del pudore e infine riproponiamogli in una veste nuova, positiva, la situazione che si è venuta a trovare.

Le fatiche con gli adolescenti. Tanto meno avremo affrontato il dialogo quando erano bambini tanto più sarà difficile ora; prima di tutto perché è adolescente: l’autonomia ed il distacco dalla famiglia crea qualche naturale difficoltà in più; poi l’adolescente vive maggiormente periodi di silenzi, non ne parla, e meno loro ne parlano, meno ne parliamo noi genitori. Il silenzio non è disinteresse, può nascondere paura di deludere, di sbagliare, di non essere ascoltati. Infine il genitore può vedere la sessualità come pericolo anziché come opportunità (rapporti precoci, malattie sessuali, gravidanze,...).

Il papà cosa deve invece fare con il figlio adolescente. Deve cogliere i mutamenti fisici del figlio e insegnare a gestire il proprio corpo (la prima barba), cogliere le occasioni che il corpo del figlio in cambiamento dà per affrontare questi temi; affrontare la sessualità senza pregiudizio o rigidità (non temere le divergenze di

opinione, ma parlarne); ascoltare con empatia e interesse il suo parere; confrontarsi sul rispetto e la cura necessaria per vivere le relazioni con il sesso opposto (rispetto per la ragazza); commentare insieme fatti di cronaca; condividere libri, film, canzoni. Attraverso queste occasioni si deve cercare di passare dal primo livello della sessualità al secondo e poi al terzo.

### **Domande dei partecipanti.**

D: Ci sono argomenti legati alla sessualità che preferibilmente deve affrontare il papà o la mamma a prescindere dal sesso del figlio?

R: In linea generale, e questo vale per tutte le cose, la prima cosa importante è che a prescindere di chi affronterà l'argomento i genitori siano d'accordo su ciò che dovrà dire; inoltre ciò che riguarda prettamente la fisiologia femminile è preferibile che le affronti la mamma con la figlia.

D: Atteggiamenti e attenzioni sull'educazione sessuale del papà nei confronti di figli e delle figlie: esistono modalità diverse di approccio?

R: E' importante che il papà insegni al figlio maschio ad identificarsi con la propria mascolinità attraverso giochi "da maschio", fisici (la lotta), e facendo cose che si possano correlare con il mondo maschile, costruire delle cose insieme a lui; poi cosa più strettamente correlate all'educazione sessuale, il papà può chiedere al figlio adolescente per esempio "Come tratti la tua fidanzatina?"

Nei confronti delle figlie dobbiamo tenere presente che le figlie si legano particolarmente al papà perché lo vedono come l'oggetto del loro amore, non deve identificarsi con lui ma lo deve vedere come relazione di amore, preparazione all'affetto che avrà per un altro uomo. Tenendo presente questo, probabilmente possiamo comprendere come il nostro ruolo possa essere quello di aiutarle a capire che c'è il modo di pensare "da maschio" e "da femmina"

D: Come far capire al bambino di 10 anni l'importanza dell'igiene personale (igiene intima).

R: Se si parla di parti intime, solo il fatto che vengono coperte significa che sono più importanti di altre parti del corpo, le proteggiamo perché hanno bisogno di più cura in generale e anche di più igiene in particolare: forse l'idea che se una cosa che è preziosa deve avere più cura di altre può aiutare il bambino a prendersi più cura del suo corpo e delle parti intime in particolare. Questo significa anche, per esempio, che al bambino si deve dire che prima di toccare i genitali è bene lavarsi le mani: ciò manda il messaggio che i genitali hanno bisogno di più cura delle mani. E' anche vero che ci sono fasi alterne a proposito: da bambini non vorrebbero lavarsi mai e poi da adolescenti non uscirebbero mai dal bagno.

D: Come stimolare il figlio a parlare di sessualità? Ci sono dei "trucchi" per introdurre argomenti legati alla sessualità senza sembrare ridicoli?

R: Di fronte ad un figlio che non parla di queste cose mi porrei innanzitutto la domanda se non parla "solo" di queste cose o non parla anche di altre cose, se è un silenzio legato solo agli argomenti della sessualità o coinvolge anche altre cose.

Poi, se il bambino non dà segnali a proposito, neanche indiretti, possiamo chiederci se ha per caso subito un qualche shock, un disagio, un'immagine che lo ha potuto turbare, per esempio può capitare che un bambino di dieci anni apra inavvertitamente la porta della camera dei suoi genitori e li veda fare l'amore, è una cosa bella ma per lui che non può capire ancora può la cosa lo può turbare. Io prenderei spunti da ciò che può succedere per esempio a scuola quando parlano del corpo umano o altre occasioni per iniziare un dialogo, si può regalare un bel libro e leggerlo insieme.

D: Un figlio di dieci anni che dopo l'allenamento o la partita non vuole fare la doccia con gli altri bambini perché non si vuole far vedere nudo. Cosa si può fare?

R: Inizialmente non darei troppo peso alla cosa; anche a casa arriva il momento in cui non vogliono farsi vedere e chiudono la porta del bagno. A volte tra ragazzi si entra nella dinamica della competizione (i maschietti fanno paragoni sulle dimensioni del pene...) atteggiamenti che hanno a che fare con il senso identità (il vestito firmato). In rari casi comportamenti esagerati di questo genere possono essere legati a una sorta di negazione della sessualità ma più frequentemente sono frutto di una fantasia del ragazzo che lo ha portato a fare considerazioni spropositate su di un certo aspetto negativo della sessualità, facendola diventare più grande di quella che è: allora è importante cercare di sdrammatizzare la cosa per non dare eccessivo credito a ciò che lo turba.

D: Due bambini di sette e nove anni, se quello di nove fa una domanda è meglio aspettare e rispondere solo a lui o è possibile rispondere anche in presenza del più piccolo?

R: Dipende innanzitutto dalla domanda; però in linea di massima si può rispondere con semplicità ad entrambi, basta che non banalizzino il momento educativo, altrimenti si riprendono in modo che capiscano che si sta trattando di un argomento importante. Rimane sempre aperto il canale che ogni genitore ha di intuire se un determinato argomento può turbare il più piccolo: in tale situazione si risponde solo al più grande.



## **Chiedilo alla mamma!**

### ***Che cosa può essere opportuno o necessario che una madre dica alla propria figlia sulla sessualità?***

Grazie per essere intervenuti. Ci chiedevamo quante persone sarebbero intervenute il 22 dicembre (non è il periodo in cui andate a cercare i regali?), però ci siamo dette che comunque le mamme che intervengono stanno preparando un “regalo” alle loro figlie, cioè il fatto che siate qua vuol dire che vi siete dovute ritagliare uno spazio per fare un regalo innanzi tutto a voi stesse per venire magari a sentire cose che sapete già, ma che fa bene ogni qual tanto risentire, e poi un regalo per le figlie, per vedere come io “mamma”, mamma di una bambina, mamma di un’adolescente posso davvero insegnare la sessualità in un percorso d’amore. Quando abbiamo ricevuto l’impegno di preparare questa serata ci siamo dette: “Che diciamo a queste mamme?” Per prima cosa ci siamo chieste: “Le mamme chi sono?” Visto che anche noi due siamo mamme e che siamo in mezzo ai bambini dalla mattina alla sera, perché siamo due insegnanti, abbiamo pensato di passarvi tre frasi molto velocemente, quelle che ci piacevano maggiormente. La prima è che decidere di avere un figlio è una scelta radicale, non è la scelta dei nove mesi o dei diciotto anni e poi basta perché lui/lei ha la maggiore età, ma è una scelta “per sempre”: io come mamma lo accompagnerò sempre, le nostre mamme ci hanno sempre accompagnato e noi faremo altrettanto coi nostri figli. Sappiamo che un tempo quando noi non ci saremo più, ci sarà questo cuore “nostro” che camminerà per le strade del mondo.

Cosa vuol dire, però, accompagnare un figlio. Vuol dire accompagnarlo in tanti momenti di crescita, accompagnarlo nella gioia, nel dolore, con consigli, incoraggiamenti ma soprattutto con l’amore. Sappiamo che non esiste la perfezione, ci mancherebbe che le nostre figlie avessero delle mamme perfette (poverine loro!). Noi siamo delle mamme che vogliono bene alle loro figlie e cerchiamo di dare loro tutto il bene, fin da piccole. Ci piace ricordare quando le nostre bimbe ancora cucciole venivano nel nostro lettone, un po’ ci davano fastidio: si intromettevano tra il marito e la moglie (qualcuno scommetto questa fase la sta vivendo adesso), però il fatto che fossero lì era perché esse avevano bisogno di questo rito, di questa coccola, di questa affettuosità, di questo sentirsi raccontare delle storie e se noi raccontiamo le storie ai nostri figli, queste storie non saranno mai dimenticate. Che bello se noi come mamme raccontassimo la storia d’amore tra noi e nostro marito, dal tempo del nostro primo incontro e magari sentirsi chiedere da loro: “Perché hai scelto proprio papà tra tanti?” Una domanda che ci permette di esprimere con la storia della nostra vita che la scelta del “papà” è stata una scelta per la vita e sono tanti i motivi per i quali compi questa scelta, non è solo l’aspetto fisico, quello che maggiormente guardano gli adolescenti, ma ci sono anche tante altre motivazioni. Raccontare una storia d’amore non sarà mai dimenticata dai nostri figli.

A volte però i nostri figli rivolgono a noi genitori domande che ci risultano un po’ imbarazzanti e spesso le risposte che diamo sono: “Chiedilo alla mamma..., chiedilo al papà...”: I tema appunto della nostra serata. Questo succede perché a volte ci sentiamo impreparate a dare le risposte più corrette, più scientifiche ai loro

quesiti. A volte questo succede perché la domanda ci viene rivolta nel momento in cui meno ce lo saremmo aspettate; oppure tendiamo a pensare che ci sarà qualcun altro che poi gli darà la risposta... Infine se ripensiamo a come è stata la nostra infanzia non sempre abbiamo avuto dei genitori pronti a rispondere ai nostri dubbi, alle nostre domande, nella convinzione che in fondo tutti se la possono cavare in questo ambito, ed effettivamente potremmo essere portati a pensare che da quando l'uomo esiste esso è sempre stato capace di riprodursi, e delle cose della sessualità di come si fa il sesso, nessuno ha dovuto seguire dei corsi, o ha avuto bisogno di maestri.

Roberta Giommi, psicoterapeuta e sessuologa che ha formato anche noi operatori, su uno dei suoi libri (*Le donne amano la terra e il cielo*), sostiene che le donne del passato abitavano la stanza della conversazione, ossia questo luogo fisico dove potevano accedere solo le donne, ai maschi l'ingresso poteva essere proprio precluso, dove si cucinava, si raccontavano le storie, si insegnavano le regole del vivere comune alle bambine per aiutarle a diventare grandi. E tutto sommato questa condivisione permetteva alle bambine più piccole di sentirsi prese in cura dalle mamme più adulte e pertanto era possibile raccontare loro quelli che erano i segreti più intimi, i segreti del matrimonio, le paure e le gioie; però questa condivisione permetteva l'accorciarsi delle distanze tra gli adulti ed i più piccoli e questo permetteva alle bambine di affrontare l'avvenire con un po' meno timore e ansia. Questo modello oggi è naturalmente mancato, per il lavoro, il telefono, la televisione..., per tante cose che non ci permettono più all'interno di una giornata di poter ricavare un po' di tempo per stare davvero vicino alle nostre figlie, alle nostre bambine, e quindi poter condividere in quello che è il tempo reale, le emozioni, le cose vissute durante la giornata.

Tuttavia, il fatto che i nostri figli oggi utilizzano molta tecnologia, internet, gli sms, per passarsi le informazioni, per dire ai compagni le emozioni che hanno provato, quello che hanno vissuto nella giornata, ci fa sperare che il mondo degli affetti, il mondo delle emozioni più profonde sia ancora qualche cosa a cui loro vogliono dare un senso importante.

In questo incontro ci interroghiamo appunto su che cosa sia opportuno o necessario che una madre dica alla propria figlia sulla sessualità.

Innanzitutto dobbiamo essere consapevoli che una mamma non deve dire "per forza": il "deve" non ci piace tanto, perché, ci siamo dette, una mamma, qualsiasi persona, prima di "dire", "è", nel senso che noi possiamo dire tante cose, parlare con i nostri figli tutti i giorni, ma in fondo quello che trasmettiamo è il nostro essere, è come ci comportiamo quotidianamente nelle relazioni con le persone che abbiamo accanto tutti i giorni, a partire dal rapporto di coppia, ma non solo: da come consideriamo l'uomo, la donna. Tutti questi messaggi noi li trasmettiamo quotidianamente alle nostre figlie. Però è anche opportuno parlare, è necessario tante volte, è necessario per incontrare una "zona" importante delle nostre figlie e della vita di ogni persona, perché nella sessualità si unisce il corpo, il cuore e la mente. Parlare del rapporto sessuale vuol dire comunicare l'affetto, il calore, la simpatia e l'amore. Parlare della sessualità ad una figlia vuol dire parlare dello splendore della

natura della donna, di possedere un corpo che naturalmente cambia, evolve, cresce con il tempo, che poi, quando sarà adulto, questo corpo, se si deciderà, sarà anche un corpo adatto ad accogliere la vita di un'altra persona. Significa dunque raccontare della gravidanza, di quello che ogni mamma ha vissuto, di un evento molto importante che sicuramente avverrà solo da adulti, ma che per questo noi donne abbiamo un cambiamento che parte fin da quando siamo piccoline, perché il nostro corpo si prepara a questo lentamente, matura lentamente. Tutte queste cose sono valori positivi della sessualità e ciò ci fa capire come della sessualità non se ne debba parlare solo "a luci rosse", piuttosto che ritenerlo un argomento sconveniente di cui è meglio non parlare.

Ci siamo dette che per una mamma, rispetto ad un papà, può essere un pochino più facile introdurre questo argomento quando si ha l'evento importante dell'arrivo delle mestruazioni, evento fisiologico che porta le mamme in prima persona a preoccuparsi di spiegare, di raccontare come deve essere l'igiene personale, piuttosto che consigliare una visita dal ginecologo, in questi momenti può cominciare a ricrearsi una sorta di "stanza della conversazione", di "stanza delle donne" dove si viene a creare una condivisione tra mamma e figlia nella quale è possibile condividere qualcosa che entrambe davvero hanno vissuto.

Alle figlie solitamente si parla della mestruazione quando avviene l'evento, oggi già molto anticipato, quindi qualcuna già a nove, dieci anni comincia a parlare di questo. Non è però necessario attendere il momento delle mestruazioni per introdurre questo argomento, perché tante volte è possibile farlo nella quotidianità quando le nostre bambine sono molto più piccole, soprattutto se nella nostra famiglia si è abituati a condividere i momenti dell'igiene quotidiana e allora può capitare che le figlie chiedano perché la mamma usa l'assorbente e altre piccole domande. E a questo naturalmente noi possiamo rispondere adeguatamente in base all'età in un modo semplice, spontaneo e soprattutto veritiero. Se noi riusciamo a capire come parlare alle nostre figlie in modo spontaneo e semplice, sicuramente anche loro saranno in grado di ascoltare e accogliere quelle che saranno le nostre risposte.

Nei corsi che facciamo nelle scuole i ragazzi adolescenti dimostrano di essere ben contenti quando i loro genitori raccontano a loro quali sono i cambiamenti ai quali potranno andare incontro anche prima che questi avvengano perché così non si sentono soli o spaventati di fronte alle cose che potranno poi vivere. Invece silenzi imbarazzati che spesso noi adottiamo, le spiegazioni rimandate in questo campo, portano inevitabilmente i nostri figli a cercare le risposte in contesti a volte non idonei, con modalità che non sono quelle corrette (internet, la televisione) e le recepiscono soprattutto in un modo diverso da come noi gliele possiamo fornire.

Non dimentichiamo mai che i bambini ragionano e pensano in modo diverso da noi adulti. Mi permetto di affermare che essi ragionano in un modo che anche noi dovremmo imitare, in quanto i bambini vogliono sempre dare senso a ciò che vivono, a ciò che sentono e provano, e i bambini devono essere accarezzati con le nostre parole, perché solo in una relazione "calda", sana, affettiva possono non maturare i sentimenti di

inadeguatezza e anche rinunciatari di fronte alla sessualità e al mondo che li circonda. Chi, ci siamo dette, se non noi genitori, che siamo le persone a cui loro vogliono più bene, e anche noi ne vogliamo a loro, possiamo essere autorizzati a parlare di queste cose, in quanto negar loro queste risposte significherebbe negare a loro le risposte su quelli che sono i misteri più belli della vita. Se noi non parliamo loro di queste cose già fin da quando sono bambini, come potranno fidarsi di noi da grandi? E allora ci siamo dette che parlare della scoperta del proprio corpo, della propria sessualità è importante perché ci insegna il senso di benessere che viene dall'abitudine ad un buon contatto fisico con gli altri, perché significa abituarli fin da piccoli a distinguere tra le proprie istintive simpatie ed antipatie che si provano: tutti le proviamo, non è vero che tutti ci stanno simpatici. Significa prendersi cura delle loro paure a partire dalla loro fanciullezza, da appena nati, ci prendiamo cura della paura del buio, del vuoto, dello stare a casa da soli; quando saranno grandi le paure saranno diverse. Significa saper insegnare loro a scegliere da grandi le persone giuste e quelle con cui da adulte decideranno di vivere una sessualità; significa trasmettere un messaggio positivo della sessualità e della relazione con gli altri. Significa, ritornando alla psicoterapeuta Giommi, aprire la stanza della conversazione che permette ai ragazzi di raggiungere la maturità attraverso la consapevolezza che il proprio corpo cambia ed insieme al proprio corpo cambiano anche le emozioni che si provano. In questo modo, il bambino, il pre-adolescente, l'adolescente poi, potrà saper leggere tutti gli stimoli molto critici che si troverà a dover affrontare e a confrontarli con quelli che la propria cultura di appartenenza gli propone; potrà quindi interpretare tutti i messaggi e solo in questo modo saprà poi scegliere adeguatamente ciò che ritiene consono per il proprio progetto di vita e qui dobbiamo pensare che il progetto di vita dei nostri figli, anche se questo ci scoccia un pochino, non rispecchia sempre quello che era il nostro progetto su di loro.

Come parlare della sessualità? Non esiste un modo unico che vale per tutti, vi daremo un elenco di suggerimenti, ciò che crediamo sia una costante anche oggi, che tanti modelli sono cambiati, è la famiglia che rimane il luogo privilegiato per passare queste informazioni, perché nella famiglia si apprende la capacità di dialogare e di confrontarsi secondo le modalità proprie del codice maschile e del codice femminile. Entrambi, uomini e donne, sappiamo che abbiamo un bisogno fondamentale di dialogare di comunicare tra di noi, ma a volte lo facciamo in due modi diversi, perché le parole dei maschi prevalentemente rispecchiano il linguaggio dell'evidenza, cioè, l'uomo si esprime nei fatti; noi donne ci capita di spiegare nei fatti alcune cose, di provare a dire le nostre emozioni e non so se vi è mai capitato che lui vi dica: "Ma dimmi che cosa, praticamente, a che cosa ti riferisci". Il linguaggio della donna non si ferma sempre all'evidenza, al ragionevole, va un pochino oltre, nel senso che si dice che "ragiona con la pancia", con il cuore, cioè spesso ragiona con l'intelligenza emotiva. Allora perché una mamma non può non cercare di capire con la propria sensibilità, con il proprio codice femminile, con questa intelligenza emotiva come avvicinarsi alla figlia per poter affrontare questi argomenti? Vi chiedo di pensare quanto tempo della vostra giornata voi passate fisicamente sedute accanto alle vostre bambine, alle vostre figlie, perché non è possibile pensare che di queste cose così importanti e

profonde se ne possa parlare se non all'interno di questa "stanza della conversazione" e con una modalità che riguarda la cosiddetta "comunicazione emotiva", diversa dalla "comunicazione funzionale". La comunicazione funzionale è quella che serve per comunicare gli impegni del giorno, le cose che si sono fatte; la comunicazione emotiva è quella che permette di condividere con le persone che abbiamo accanto (il compagno, i figli, ...) quello che abbiamo vissuto nel nostro universo affettivo, ciò che riguarda le nostre emozioni come ci siamo sentiti in una determinata situazione. Pensate dunque se con le vostre figlie vi capita più una comunicazione funzionale od emotiva. Le domande che generalmente poniamo alle nostre bambine sono: "Come è andata a scuola? Cosa hai mangiato?", se sono adolescenti: "Come è andata con il tuo ragazzo? Perché sei tornata così tardi ieri sera? Quando pensi di metterti a riordinare la camera?" Sono questi esempi di comunicazione funzionale che prevale anche a volte nella coppia, quando ci si trova a tavola o nel breve tempo che ci si concede durante la giornata per dialogare e da un lato ci si deve raccontare la cronaca della giornata e le cose ancora da fare, però una figlia, come anche noi all'interno della coppia, qualche volta desidereremmo tornare a casa e trovare qualcuno che è disposto a sedersi accanto a noi e a passare un po' di tempo con noi in modo tale che anche noi possiamo davvero esprimere come ci siamo sentiti e le figlie, ci siamo detti, hanno bisogno necessariamente di una mamma accanto che le sappia accoglierle a fine giornata. Essere accolte nel senso di essere ascoltate, prima ancora di essere indirizzate, piuttosto che consigliate, o bombardate di domande o di cose che devono fare. Questo perché il bisogno di essere ascoltate è un bisogno che ci portiamo dentro fin dalla nascita e a cui ognuno di noi cerca di rispondere ad ogni età della vita e lo si può fare all'interno di questa comunicazione emotiva. Giommi scrive che quando il tempo trascorso con i nostri figli è poco, significa che non siamo all'interno di una comunicazione parentale o familiare, e questo va in contrasto con la concezione che spesso siamo portati ad avere che dice che la qualità sostituisce la quantità: da un lato questo è vero, però per una comunicazione emotiva il tempo serve, è necessario. E di questa comunicazione emotiva forse noi mamme potremmo appropriarcene in quanto davvero essa fa parte del codice di linguaggio femminile, fa tanto parte di quella "intelligenza della pancia" che risponde al nome di intuizione e che è una competenza importante che ci permette di comprendere in modo molto veloce le cose che accadono, al contrario della riflessione che invece ci porta a dare risposte più lentamente.

Quando parliamo dell'intelligenza della pancia, dell'intuizione, parliamo di una competenza che a volte non siamo abituate ad utilizzare, ma di cui i nostri bambini, maschi e femmine, sono abituati a fare fin da piccolini, da quando i piccoli sono in grado di cogliere le cose che li fanno star bene da subito o no (certi gesti dei parenti, abbracci, bacetti, che a volte sono graditi e altre no) ed è essenziale nel fare educazione sessuale insegnare ai piccoli a fidarsi delle proprie emozioni, di quello che la pancia dice.

Con quale modalità allora parlarne ai nostri figli. Innanzitutto diciamo che fin da piccoli essi pongono delle domande con un entusiasmo ed una semplicità che a volte ci sconvolge, ci lascia a bocca aperta; pertanto hanno bisogno di una narrazione molto semplice e che raccolga le cose che loro sentono dentro la "pancia" e

che raccontano delle prime cotte, dei loro primi amori delle amicizie. Ascoltarli, e dare poi delle informazioni corrette, messaggi che non devono necessariamente essere espressi con troppa dolcezza quasi da diventare mielosi, oppure astratti piuttosto che forzati, ma parlare sia dei sentimenti, delle emozioni che degli aspetti biologici e ormonali e per i quali, giustamente, bisogna informarsi per sapere cosa dire. Tutto questo con un atteggiamento di fondo di ascolto e disponibilità. Se adottiamo questo atteggiamento sicuramente loro vi ascolteranno maggiormente. Però per farlo dobbiamo partire da un concetto della sessualità positivo e averci già ragionato sopra noi, prima.

Quando parlarne? Fin da subito, dalla fanciullezza alla pre-adolescenza e alla adolescenza, perché nell'adolescenza sarà già il momento in cui avranno bisogno di sentire gli adulti che avranno accanto autorevoli e quindi in grado di dar loro alcune spiegazioni, avranno bisogno di saper di potere andare verso i genitori per chiedere certe cose perché altrimenti nei nostri incontri con i ragazzi nelle scuole essi ci dicono: "Non oserei mai dirlo ai miei genitori!" Piuttosto vanno da un amico, da un parente, da qualcuno che ritengono più competente. Un genitore darà spiegazioni in base alla sua cultura di appartenenza e il proprio sistema valoriale ed è giusto che sia così, anche perché poi i nostri figli prenderanno le cose che noi gli diciamo, gli tramandiamo, ma sceglieranno loro in base a quello che dicevo prima, è la loro scelta personale.

In genere alcuni pensano che debbano essere i piccoli o gli adolescenti a fare le domande per poi rispondere, ciò non è strettamente necessario. Si possono cogliere delle occasioni, degli eventi che sentiamo, magari non solo alla televisione, ma attraverso un bel libro che gli proponiamo di leggere e a partire dal libro incominciare a parlare di queste belle cose che si troveranno prossimamente ad affrontare e a vivere. E' meglio parlarne non solo a partire dall'adolescenza perché una volta arrivate all'età dell'adolescenza arriva anche l'età del rifiuto ("Non hai parlato prima di queste cose con me, non hai "perso tempo" con me su queste cose, ci manca solo che adesso io ti renda partecipe di quello che sto vivendo!"). Inoltre possono già aver appreso delle informazioni sbagliate e dunque arrivare troppo tardi. Oppure l'altro rischio è quello del doppio ruolo dei genitori, cioè fino ad un certo punto siamo amici dei nostri figli, parliamo di tutto e poi quando scopriamo che anche loro stanno scoprendo il mondo della sessualità, la prima cosa che ci viene da fare è di inibire, il divieto, do solo giudizi e rischio infine di chiudere la conversazione.

Ci siamo detti che per chi si trova ancora nella fase evolutiva il padre è sicuramente la persona più adatta a parlarne con il figlio maschio e la mamma con la figlia femmina fondamentalmente perché la mamma ha già vissuto alcune emozioni a cui andrà incontro anche la bambina. La cosa importante è mostrare la comprensione, dare segnali di disponibilità, sembra scontato ma non è sempre così perché davvero viene da dire "Ho paura e quindi ti do consigli", però nel momento in cui loro si sentono arrivare subito i consigli, i giudizi, i rimproveri, le regole, allora esse si chiudono in un "Non ne parlo con te". Dare invece segnali come: "Ci siamo passati tutti. Sono disposta anche solo ad ascoltarti (anche se sarei tentata di fare altro...), a comprendere e magari se necessario prendere tempo e riparlarne più in là...", soprattutto quando davvero non

sappiamo cosa dire e vogliamo evitare di dire o fare cose di cui poi ci potremmo pentire (anche in questo ultimo caso però ci si può ritornare su e correggersi).

Cosa dire a tutte le età. Educare sin da piccoli a saper scegliere, perché i bambini fin da piccoli hanno dei gusti in tutti i campi e a volte noi siamo portati ad inibire queste cose, a ridurre la quantità delle cose che dicono, che vogliono mangiare, mentre diventa importante aiutarli ad esprimere ciò che pensano, ciò che vogliono, i propri gusti. Perché questo significa fare prevenzione, fare educazione sessuale? Perché significa insegnare ai bambini a dire ciò che pensano, ciò che gli piace e questo permette di diventare liberi, in campo sessuale, da grandi, quando anche con il proprio compagno, con il proprio partner si sarà capaci di dire all'altro: "Questa cosa mi piace, va bene, quest'altra no"; altrimenti si cade nell'ambito del subire le cose che non piacciono. Questo insegnamento va dato ai più piccoli servendosi delle occasioni anche più banali.

Parlare delle emozioni. Ai bambini nelle scuole noi cerchiamo di insegnare che essi devono pensare alle emozioni come il motore della vita: se non sappiamo riconoscere ed esprimere le emozioni come facciamo a muoverci? Sono quelle che ci permettono di "carburare". Quindi è importante a tutti i bambini insegnare ad esprimere tutte le emozioni. Proprio stamattina dico a mio figlio una cosa e lui mi dice: "Mamma, la rabbia non è un'emozione, le emozioni sono quelle cose belle. Come si chiamano quelle brutte?" E io rispondo: "No, anche la rabbia è un'emozione. Le emozioni sono sia belle che brutte e si possono esprimere tutte." E' sbagliato dire ad un bambino che è cattivo quando esprime la rabbia, significa negare quello che realmente essi hanno dentro in quel momento; invece è bene aiutarli a tirar fuori quello che li fa arrabbiare per aiutarli a superare questa esperienza o momento di frustrazione e fare questo permetterà loro da grandi di saper affrontare quelle che saranno per loro le difficoltà future, le paure, le angosce e a saper esprimere infine all'interno della coppia le cose che non vanno bene. Tante volte all'interno della coppia non si esprimono certe emozioni perché si teme di ferire l'altro. Dobbiamo invece abituare i nostri figli ad esprimere entrambe queste emozioni. E l'ultima insegnare a difendersi: il proprio corpo è una cosa personale. Diamo questo messaggio ai bambini. Se non si desidera essere abbracciati, essere baciati, essere toccati non dobbiamo per forza lasciarci fare dall'altro questo: è importante insegnare ai bambini a chiedere il permesso, ma anche agli adulti, anche loro devono chiedere il permesso ai bambini.

La figlia piccola, quella che veniva nel lettone, è ora diventata adolescente. Io vi sfido a parlare con una adolescente che entra di corsa in casa, apre violentemente la porta, la sbatte, accende la musica: andate voi a "disturbarla" se ce la fate! Ma non per questo dobbiamo rinunciare al nostro compito di mamme, proprio nel momento importante della ragazza che sta crescendo, che sta vivendo il proprio corpo che sta cambiando di mese in mese. Se io prima andavo con la mia bambina a comprare la gonnellina e le andava benissimo, se poi gliela portava Santa Lucia andava ancora meglio, provate ad andare con una adolescente in un negozio di abbigliamento: non ci sarà niente che le andrà bene: però in questo delicato momento di crescita dove comunque il loro corpo non piace (ce lo dicono nel gruppo: c'è sempre una qualche parte del corpo che agli

adolescenti non piace), noi che siamo mamme e che vogliamo stare vicine alle nostre figlie non diciamo: “Certo, questo vestitino a tua sorella starebbe benissimo perché lei è più magra di te”. “Certo! Lei è più magra di me. Ma se io sono fatta così e me lo sento dire da te che sei mia mamma, con che piacere metterò questo vestito?” Gli adolescenti hanno la forte esigenza di piacere agli altri, cambiano continuamente shampoo ed altro perché non c'è nulla che vada bene in modo definitivo, perché tutto in loro sta cambiando, e vi riempiono la casa di profumi, eccetera.

In tutto questo il nostro compito è di stare loro vicino: “E' capitato anche a me; il tuo corpo sta crescendo, anch'io non accettavo qualche parte di me, ma poi con il tempo ho imparato ad apprezzarla, ...”. L'abbiamo vissuta anche tutti noi l'adolescenza: cerchiamo di ricordarci come l'abbiamo vissuta.

Cosa significa per una mamma parlarne? Per prima cosa parlarne significa appunto ripensare alla propria adolescenza. Si parlava di mestruazioni, ognuna di noi ha un “bagaglio” che si porta dentro e che contiene i gesti, le parole, le frasi non dette, i silenzi, le arrabbiate del padre, i non permessi della mamma. Mia mamma, quando io ho avuto il mestruo, non mi ha detto nulla (era incinta di mia sorella), pensavo di avere un tumore! Vi assicuro che è stato scioccante! E quando ho chiamato mia madre: “Adesso devi tenere chiuse le gambe!” Certo, posso capire che la “stanza della conversazione di trent'anni fa non è la stessa di adesso, ma ora che sono adulta ripensando a questo episodio capisco che per mia mamma quello era il suo modo di essere e anche se mi ha parlato così, (non aveva letto tutti i libri della Giommi), mi ha comunque insegnato il pudore, la riservatezza, l'abbigliamento che deve essere consono (non si può mandare le figlie a scuola con il tanga e con i pantaloni giù, si deve dire: “No! Così tu a scuola non ci vai! In chiesa non ci vai scollata”). Questo deve passare, far capire che l'abbigliamento, il modo di essere, il modo di porsi, tutte queste cose “dicono” tanto di noi, e se ci si mette una minigonna eccessivamente “mini” dobbiamo mettere in conto certi atteggiamenti degli altri quando ci vedono. Questo diciamolo alle ragazze; quando diciamo dei no, spieghiamo loro anche il perché di certe cose. Dobbiamo proiettarci in avanti perché nel giro di poco tempo queste ragazzine che oramai sono sviluppate già a nove, dieci anni, in tempi più brevi di quanto possiamo pensare passeranno a tutte le altre esperienze (il ragazzino, la vacanza da sola con le amiche o con il ragazzo), non lasciamoci trovare impreparate a questo, poniamoci delle domande del tipo: “Cosa farò io?”, parlandone con il proprio marito anche se è la mamma ad avere quel dialogo speciale con la figlia, è bene che ci sia un coinvolgimento della coppia. Noi mamme abbiamo davvero questo compito, quello di offrire “latte e miele”, frase tratta da Eric Fromm, ispirata all'Antico Testamento: latte come protezione, aiuto materno (il latte è il primo alimento), ci fa crescere; ma il miele è la dolcezza. Bisogna far capire alle ragazze che esse sono belle per se stesse, che la bellezza viene dal di dentro, la bellezza non sta nella marca di pantaloni che ti prendo, non è l'assurdità della chirurgia plastica regalata per i diciotto anni! Vi immaginate che messaggio passa? Anziché far passare la naturalità del cambiamento del corpo e aiutarle a riconoscere anche attorno a loro altre ragazze che come lei stanno vivendo lo stesso passaggio, così facendo glielo neghiamo. Dobbiamo



accompagnarle in questa crescita perché all'esterno esse ricevono tantissime informazioni distorte, noi non ce lo immaginiamo, ma capita più spesso di quanto pensiamo che ragazze di tredici, quattordici anni si passino sui cellulari "filmati" che non ti immagini e per i quali perfino noi rimaniamo sorprese. Però non sono immagini veritiere. In un gruppo, alla domanda: "Quando potrai rimanere incinta?" ci hanno risposto "Quando saremo grandi". No! E' dal primo mestruo che tu puoi rimanere incinta. Dalla prima volta che hai un rapporto sessuale tu potresti rimanere incinta: queste cose si devono dire alle ragazze. Noi adulti diamo per scontato tante cose che per loro non lo sono. E poi diamo loro sempre il sostegno affettivo perché capita che rimangano un po' scioccate dalle cose che vengono a sapere. Per esempio un ragazzo mi raccontava che aveva visto la scena in un film di un parto e che quella notte non aveva dormito! E pensate che era un maschio, pensate cosa può suscitare ad una ragazza il vedere certe scene. Però tu che sei mamma, che hai vissuto il parto, certo che è anche dolore, ma si può trasmettere la bellezza del momento, della vita che nasce, la bellezza di abbracciare tuo figlio, questo non toglierà la preoccupazione di nostra figlia per i dolori che proverà durante il parto, ma saprà che anche la mamma lo ha vissuto, che tante altre lo hanno vissuto. Questo significa dare sostegno nella quotidianità, nelle piccole cose. La vediamo triste per il classico messaggino della festa alla quale non è stata invitata. Perché, per come, ma però quella... No, chiediamole cosa prova, come mai è successo così, come si sente, come pensa di comportarsi, se ci è rimasta male... Facciamole ragionare tanto su queste cose; sappiamo che esse vivono tanto l'amicizia che ha molti degli ingredienti dell'amore, è dialogo, comprensione, l'amicizia non è Facebook, sono quelli che se ti muore la nonna ti vengono a trovare, ti mandano un messaggio. E' importante che sappiano scegliere bene le loro amicizie, capire con chi vanno e con chi non vanno le nostre figlie e poi confrontiamoci con le mamme delle altre ragazze, perché le nostre adolescenti hanno un vocabolario ed un modo di dirci le cose a volte fuorviante: "Sono l'unica che rientra presto, l'unica che non va in vacanza con in ragazzo..." ma sarà proprio così? Mia figlia è proprio l'unica così frustrata dalle mie scelte, i miei divieti? Se poi ci si confronta con le altre mamme si scopre che le cose non stanno così e che tutte ci giocano dentro con queste frasi. Se io non ti faccio tornare alle due di notte c'è un motivo, la cronaca ce li presenta troppo spesso questi motivi; cerchiamo di far capire alle ragazze la pericolosità di certi "appuntamenti al buio" di dare il numero di cellulare a tutti: sapete che ci sono ragazzine che sono convinte di chattare con altre coetanee mentre in realtà queste ultime sono più grandi. E' dunque corretto chiedere alle proprie figlie sedute al computer a chattare, cosa stanno facendo, con chi stanno chattando, perché sono tua madre, ho il compito di dirti come la penso, di proteggerti, perché ti voglio bene. In realtà succede che siamo noi adulti che per la fatica di scontrarci con loro lasciamo perdere, invece le nostre fatiche possono aiutare le nostre figlie a tutelarsi. Mio papà a diciotto anni quando gli ho presentato il ragazzo i turno, prese la targa della sua macchina. Quando lo seppi alla sera piansi come una disperata, perché lo reputai una mancanza di fiducia nei miei confronti (quel ragazzo però aveva dieci anni più di me...). Io ho avuto una ragazzina in affido, e quando è uscita con un ragazzo per l'ultimo dell'anno, lei maggiorenne, ventidue anni, anche se usciva con

un'amica e sapevamo dove sarebbero stati, io la targa della macchina del ragazzo l'ho presa! Se fosse successo qualcosa e mi venivano a chiedere con chi era andata, cosa avrei risposto, che non lo sapevo? Dov'è la mia responsabilità di mamma? C'è sempre un certo disagio quando si parla di questi argomenti perché non sono facili, non è facile rispondere con gradualità, mettendoci tutti i nostri valori, ciò che ci ha insegnato a crescere, quello che ci ha invece fatto soffrire; si può anche utilizzare un libro da leggere insieme o un film da vedere insieme, rispettiamo i loro silenzi, a volte ci dicono che sanno già tutto, aspettiamo..., evitiamo di affrontare l'argomento se siamo arrabbiati, approfittiamo degli stimoli esterni, di avvenimenti particolari, capita per esempio che in una classe delle superiori una compagna rimanga incinta, e da queste occasioni iniziare un dialogo: "Cosa ne pensi? Come sta la ragazza, come sta affrontando la gravidanza; se dovesse capitare a te come ti comporteresti", e pensiamoci anche noi genitori perché potrebbe succedere anche i nostri figli.

Altra cosa importante: aiutare le ragazze a capire le emozioni, ci piace o non ci piace, insegnare di dire no: non posso dire di sì ad un ragazzo solo perché ho voglia o bisogno di autostima e di sentirmi bella! "Io vado in discoteca in paesi dove non mi conoscono così posso fare quello che voglio!". "Ragazza mia, non è il discorso che là non ti conoscerà nessuno e non avrai il giudizio degli altri che conta, il discorso è che la tua coscienza ce l'hai tu e quindi alla fine sei tu che sai come ti sei comportata. Del giudizio degli altri ti può importare come no, ma tu come ti senti se permetti certi gesti di amore e di affetto così? Che significato ha per te un bacio? C'è il bacio dell'amica, quello del classico "gioco della bottiglia" che era senza significato, imparare a fare le cose perché le si è scelte consapevolmente, non solo per assecondare qualcuno o per "sentirsi grandi" perché spesso le ragazze assumono certi comportamenti per accontentare il ragazzino, per sentirsi al centro dell'attenzione e a lungo andare questi comportamenti diventano abitudinari, mentre si dovrebbe far capire che su argomenti così importanti si dovrebbero almeno prendere il tempo per riflettere e capire se realmente tutto questo ne vale la pena, altrimenti si bruciano le tappe; è assolutamente vero che hanno le pulsioni, le attrazioni, e ci mancherebbe altro, ma tanti bruciano le tappe: i genitori possono aiutarli a non dare tutto per scontato. Succede spesso che vivano storie che si illudono eterne e che poi le facciano soffrire, e qui bisogna accompagnarle a scoprire la fatica di imparare ad amare; il moroso perfetto per le mamme poi non esiste: si può parlare con le figlie di "ragazzi più vecchi di dieci anni", piuttosto che di un'altra cultura o colore della pelle? Anche solo per scambiarsi le opinioni.

Capita che si scopra che nostra figlia abbia idee e valori diversi di quelli che le abbiamo trasmesso, perché alla fine sceglie con la sua testa o può avere altri modelli di riferimento: punti fermi però rimangono saper riconoscere le emozioni (quello che piace o non piace) e la responsabilità.

Le regole d'oro per le ragazze:

- a) tu sei tu
- b) concedi al tuo corpo il tempo di crescere

- c) impara a volerti bene
- d) rispetta il tuo corpo
- e) non avere fretta, scegli bene le persone con cui vuoi uscire, frequentale
- f) sii capace di realizzare con la persona che amerai una relazione di qualità

Quelle per le mamme:

- a) imparare ad amare
- b) essere coerenti tra il dire ed il fare: è inutile che diciamo di voler bene all'altro se non lo facciamo con il marito...
- c) accettare che i figli crescono
- d) confrontarsi con gli altri genitori, condividere le esperienze
- e) vivere con gioia i valori

### **Domande dei partecipanti.**

D: Mia figlia di nove anni che mi confida che si è dichiarata al compagno di scuola. Come comportarsi?

R: Può essere l'occasione per instaurare un piccolo dialogo per capire cosa abbia vissuto la bambina in quell'esperienza, che cosa è per lei l'amicizia, ...

D: A proposito della "stanza della conversazione", ho un'amica che utilizza con sua figlia il bagno per le loro confidenze, nel senso che ogni tanto l'una o l'altra si chiamano nel bagno di casa e lì passano una o due ore a conversare. Spero anch'io di trovare l'angolo giusto per dialogare con le mie. La mia difficoltà è trovare il tempo con loro perché se avevo colto l'importanza del dialogo nella coppia e dunque cerchiamo il tempo per noi quando loro sono a letto, non avevo invece ancora colto l'importanza di fare altrettanto con le figlie, trovare non tanto il "mio" tempo di disponibilità, ma capire quando loro sono disponibili a fare questo. Tra l'altro la più grande ha proprio come "linguaggio dell'amore" quello dei momenti speciali e quindi riuscire a vivere questi momenti con lei la fa star bene a lungo. Mi sento deficitaria nel far questo con i tempi appropriati.

R: Un po' tutti ci sentiamo deficitari in questo, nella comunicazione emotiva. Non è un momento che si può programmare, però si può creare l'occasione per farlo come succede nella coppia: per esempio proviamo a stare una sera sul divano a TV spenta perché può nascere una conversazione emotiva molto bella, a volte escono dialoghi che non ci saremmo mai sognati di sentire. E' importante stare insieme, anche in semplice silenzio e poi captare da una loro frase qualcosa che fa partire una comunicazione emotiva profonda.

D: Bello il considerare la positività della sessualità nella persona come unità di corpo, cuore e mente: la sessualità è vissuta nella totalità della persona e non solo da una sua parte e questo vorrei trasmettere alle figlie.

R: Quando siamo presi dall'imbarazzo e non sappiamo come rispondere probabilmente è perché prevale in noi un'idea della sessualità sconveniente, siamo nell'ambito delle "contrattitudini" di tutto ciò che ci smuove

dentro, ci dà fastidio, comporta una fatica anche solo a parlarne e questo può accadere anche nei confronti della sessualità, ma quando noi ci convinciamo che la sessualità ha tutti quei valori positivi che ci si è detti, è più facile pensare che di fronte ad una domanda a volte imbarazzante fatta dai nostri figli io possa partire dalla sola preoccupazione di trasmettere un messaggio bello, positivo sulla sessualità in modo che egli possa comprenderlo in base alla sua età.

D: E se loro non fanno domande? Si sbaglia ad anticipare certi argomenti?

R: Ci sono sempre le possibilità per iniziare un argomento: un fatto di cronaca, un'esperienza, una battuta; per quanto riguarda l'anticipare gli argomenti, facciamolo ma con gradualità e buon senso. Se la ragazza è già grande (superiori) è importante anche capire se e cosa sa già dal gruppo delle amiche per evitare che rimanga con delle informazioni errate, confrontarsi con le mamme del gruppo delle amiche.

Attenzione a non far sì che alcune nostre frasi siano recepite distorte dalla figlia, attenzione ai fraintendimenti. Tra l'altro quando noi pensiamo alla sessualità, pensiamo a tutto un complesso di elementi, alla persona tutta intera, loro al rapporto sessuale: già da bambini vedono dalla televisione anche in apparenti innocui telefilm fatti a tutte le ore, tutti quegli atteggiamenti amorosi, sessuali e "amplessi sotto le lenzuola" che alla fine fa fare a loro l'equazione amore= sesso.

D: Ma è corretto cambiare canale se una ragazza di tredici anni sta vedendo una scena del genere? Non si rischia di mandare un messaggio negativo riguardo la sessualità?

R: In questo caso può proprio essere l'occasione di parlarne, di introdurre alcuni valori, vincendo un po' l'imbarazzo che ci prende perché proveniamo tutti da una cultura dei tabù sul sesso e la sessualità. Per questo è importante che anche noi impariamo a riacquistare una visione corretta, positiva della sessualità, come la intendiamo, come la viviamo, per riuscire poi a tramandarla ai nostri figli non come qualcosa a "luci rosse" e basta, ma come di un naturale progetto d'amore che tutti noi viviamo serenamente, e adeguatamente all'età spiegare queste cose.

Parlando ad un gruppo di adolescenti dodici/tredici anni a proposito delle immagini in televisione, ho chiesto loro: "Ma voi cosa pensate quando vedete questi sotto le coperte?". E un ragazzino ha detto: "Chissà cosa proverò quando toccherà a me". A mia figlia sui diciassette anni, che per un certo periodo ha guardato i telefilm di "Sex and the city", ho chiesto cosa ne pensasse di tutto quello che vedeva e ne è nato un confronto utile per ridimensionare i messaggi che venivano espressi dal film e aiutarle così a maturare una coscienza critica per quando si potrà trovare in situazioni simili, perché il mondo attorno a noi purtroppo presenta situazioni simili a quelle dei telefilm che si vedono.

Pensiamo poi a quando verrà il momento di valutare la prima visita dal ginecologo, che non è proprio come portarla dal dentista! A volte la ragazza, ormai grande, sedici anni, può non desiderare la nostra presenza, ma noi come mamme, come genitori sentiamo il dovere di conoscere come vanno le cose, se ne può parlare prima con la figlia, preparare questo incontro nel rispetto di entrambe.

Ci sono tantissime informazioni che distorcono il significato della sessualità e del sesso. E' chiaro che libertà sessuale non significhi che tutto funziona bene nella coppia, altrimenti non si spiega l'aumento di coppie che si rivolgono ad esperti nel settore per avere consulenza a livello sessuale, quindi non è la libertà assoluta che ti permette di star meglio. Si fa merce di scambio della sessualità camuffandola per libertà. L'amore è fatto di tutt'altro: è fatto a volte di attese perché c'è un qualsiasi impedimento al rapporto. Quando parliamo di metodi naturali si parla di rispetto totale della donna: diciamo alle nostre figlie che può sceglierli da grande, per sceglierli però deve sapere almeno che esistono. E' avere rispetto di se stessa ed è una scelta da prendere e vivere in due. Poi si diranno certamente anche tutti gli altri metodi.

All'inizio di tutto comunque si deve insegnare alle figlie che cos'è l'amore, cos'è la sessualità, i tempi della sessualità, rendere le nostre figlie capaci di una scelta consapevole da grandi, insegnare che il corpo va difeso. Insegnando ad una bambina come funziona il nostro corpo, insegno i fondamentali dei metodi naturali: che la donna è fatta per "ricevere" e l'uomo per "dare", che ognuno ha i suoi tempi che devono essere rispettati e che a volte bisogna un po' andarsi incontro.

Personalmente non darei un'informazione esclusiva di metodi naturali o di anticoncezionali. Quando si arriva al momento che la figlia inizia ad esercitare la sessualità, si presuppone che esista già tutto un dialogo ed un'evoluzione psicologica e di maturità della persona e questo processo è da fare da subito accompagnando la persona gradualmente, dando loro le diverse informazioni a seconda della modalità e la profondità del dialogo. Parlare ai figli significa accompagnarli, quindi non c'è la "formazione" o "l'informazione" al preservativo o alla protezione delle malattie sessualmente trasmissibili, ma una scoperta di un io maschile e di un io femminile nella totalità, che è un corpo, che è un sentimento, una fantasia, una ricerca dell'altro, che è una fiducia, un'amicizia. Dentro questo si arriva anche con già uno spessore di informazione del proprio essere e della scelta dell'altro, che è il senso profondo della propria fecondità, che è il senso di essere donna o essere maschio. A questo punto si può parlare della "filosofia" e non subito della tecnica dei metodi naturali, perché c'è tutta una filosofia ed un'etica sotto, del senso di un preservativo, di una pillola, di una spirale, e queste cose i ragazzi e le ragazze le capiscono già a tredici anni. Poi ci sta la responsabilità personale della scelta e dove loro fanno dei passaggi un po' consumistici, perché provengono da una cultura così: accompagnamoli noi aiutandoli a farsi domande senza dare delle risposte preconfezionate, parlarne insieme esprimendo le proprie emozioni; di fronte ad un film apriamo un dialogo se ce n'è l'occasione, decidiamo prima insieme cosa vedere e poi davanti a scene particolari facciamo domande, esprimiamo emozioni (questa scena mi agita un po', tu cosa ne pensi?). Non ci sono risposte a senso unico, ognuno ha la risposta che rispecchia il suo essere. E a chi dice: "non mi fanno domande" dico che si deve imparare a "sostare" con loro nella relazione (so – stare): so stare io con la porta che sbatte? So stare con l'inquietudine di un figlio che parla con gli amici e con me no? Cosa faccio? Come mi interrogo? Agisco oggi, non aspetto domani. Il bambino che dice: "Posso dire ti amo alla mia amichetta?" "Certo che lo puoi dire, cosa hai provato nel dirlo?" L'amo che dicono loro non

è il nostro amo, non è infarcito di morbosità, imparassimo dire noi adulti un bel “Ti amo!” pulito, secondo il suo significato etimologico! L'educazione sessuale è aiutare i piccoli a queste scelte, a queste problemizzazioni, non a fare una ricetta unica, garantita: ma chi ce l'ha la ricetta etica, pura? C'è la sessualità personale, responsabile, libera e noi siamo nella difficoltà di scoprire questa sessualità e di dialogare con quella dell'altro attraverso tutte queste tecniche bellissime che stiamo balbettando tutti. Il risultato dunque non è l'inquietudine che ci portiamo via tutti, ma la bellezza, la dolcezza, la forza che sperimentiamo se so-stiamo in queste cose. E se i nostri figli sentono che noi sappiamo so-stare con loro, andranno anche dai loro amici, ma poi ritorneranno, anche nei momenti meno opportuni (adesso non posso perché sto uscendo, ma al ritorno o domani ne parlo volentieri), lo stare a tavola diventa momento importante per il dialogo “tecnico” ed “emozionale”. L'educazione alla sessualità passa attraverso tutta la quotidianità, è educazione alle relazioni di tutti i tipi e con tutte le persone, abituiamoci a considerarci nella totalità del nostro essere, altrimenti ci limitiamo al bacetto, alle lenzuola e a quant'altro; doniamo ai nostri figli la capacità di essere se stessi e di essere orgogliosi e gioiosi di essere maschi e di essere femmine.

## **I figli fanno quelle domande? Come incoraggiare a porre domande sulla sessualità.**

Vogliamo iniziare questo incontro cercando di condividere un linguaggio comune perché il tema che affronteremo stasera è: *“I figli fanno quelle domande? Come incoraggiare a porre domande sulla sessualità”*.

Sessualità è un termine che spesso viene utilizzato nella nostra società, nella nostra quotidianità, ma non sempre ci si interroga sulla complessità di questo termine; molto spesso siamo portati ad esprimere l'equazione: sessualità = sesso e questo fa nascere le prime titubanze, le prime incertezze su come si possa parlare ad un bambino, a mio figlio, di “sesso”. Certo, se la sessualità viene vista solo in questa dimensione le domande che i genitori si pongono e i silenzi che a volte accompagnano l'educazione dei figli sono più che comprensibili; in realtà la sessualità è qualcosa di molto più ampio, è qualcosa che appartiene ad ognuno di noi, ci appartiene dal momento stesso in cui nasciamo perché nasciamo maschi o femmine. Quindi la sessualità è insita nel nostro essere e se partiamo da questo concetto di sessualità è più facile comprendere perché diventa indispensabile un'educazione alla sessualità: perché essa fa parte del nostro vivere.

Partiamo dunque con il definire cosa significa la parola sessualità: sessualità, cos'è? Ci sono venute in mente tutta una serie di parole, logicamente tutte di connotazione positiva, questo non perché nella sessualità non rientrino anche parole con connotazioni negative, è la quotidianità in cui viviamo a contatto con bambini che ci ha spinto a scegliere questi termini, ma non solo, vorremmo anche partire dalla positività della sessualità perché è in questo che risiede la bellezza dell'educazione alla sessualità: la sessualità è una cosa bella. Per cui le parole che ci sono venute in mente sono state: persone, relazione, corpo, intimità, figli, amore, comunicazione, piacere, sentimento, biologia, emozioni, ascolto, rispetto, procreazione, sensorialità. Ovviamente queste non esauriscono tutte le parole che potremmo associare a sessualità (ognuno di voi ne potrà aggiungere molte altre). A noi sono venute in mente queste dove si vede che esse da un lato sono legate alla fisicità della sessualità, ma dall'altro sono legate alla relazione, alla comunicazione, allo stare bene con se stessi e con l'altro.

Si accennava all'inizio che sessualità è complessità e ciò che desidereremmo che riusciste a portare casa stasera è l'“andare oltre” al riduzionismo sessualità = sesso. Parliamo quindi delle molteplici dimensioni della sessualità.

Nel mondo animale la sessualità è molto legata alla dimensione della riproduzione, mentre nell'essere umano essa è molto di più, anche se la riproduzione prende anche qui una parte fondamentale della sessualità ma non la esaurisce. La sessualità è stare bene con se stessi ma è anche creare legami con l'altro; questi legami possono poi avere contatti corporei più o meno approfonditi, poiché di fondo c'è l'incontro con l'altra persona, con la persona che mi sta di fronte.

Riassumendo: la sessualità è la caratteristica fondante dell'essere maschio o femmina; riguarda la sfera dell'essere, non dell'agire, non è dunque un comportamento; ci porta ad entrare in relazione con l'altro; è

fondamentale che si impari ad avere una visione personalistica dell'uomo, la visione cioè della persona intesa come unità di corpo, mente, emotività, relazione. La funzione della sessualità è quella di creare legami; in questa prospettiva la sessualità assume un duplice obiettivo: procreare (etimologia latino "pro = avanti, creare = formare) e creare il legame fondamentale tra partner tramite il piacere e la gratificazione sessuale. La sessualità costituisce un elemento determinante per lo sviluppo della personalità, un mezzo di comunicazione e di espressione del nostro sviluppo; sessualità umana non è solo genitalità ma soprattutto l'insieme di comportamenti, relazione e comunicazione.

Per quanto riguardano le funzioni della sessualità, noi abbiamo individuato tre grandi macroaree: la funzione ludica, la funzione relazionale-affettiva e la funzione riproduttiva.

La funzione ludica è legata al piacere, anche del piacere di stare con se stessi. I bambini da subito provano piacere attraverso il loro corpo; per loro non ci sono parti belle e parti brutte. I genitori a volte rimangono turbati quando i loro figli verso l'anno di vita iniziano a manipolare, a giocare anche con i propri genitali: per noi adulti può essere qualcosa di destabilizzante, mentre per loro è la scoperta del proprio corpo e delle emozioni e sensazioni belle che il proprio corpo procura. Crescendo poi, l'aspetto del piacere diventerà sempre più legato all'incontro con l'altro, in ogni caso il piacere passa attraverso il corpo: attraverso le carezze sulla pelle. Quella del piacere è una dimensione di cui si fa fatica a parlare, se ne parla poco, noi adulti facciamo fatica a trasmetterla ai ragazzi più giovani, la si associa a quella parte della sessualità più intima e quindi sembra quasi che parlarne sia un'anticipazione di ciò che sperimenteranno nella relazione di coppia.

La seconda funzione è quella relazionale-affettiva, la comunicazione con me stesso e la comunicazione con l'altro che passa attraverso i gesti corporei, i gesti affettivi, ma soprattutto attraverso la sessualità, il nostro essere maschio e femmina. Anche un messaggio culturale che la famiglia ci ha trasmesso influenza il modo in cui io entro in relazione con l'altro: ognuno di noi avrà dei gesti di apertura all'altro che sono appresi, che sono frutto di un'educazione che a volte avviene anche in modo spontaneo.

Infine la terza funzione è quella riproduttiva, si ricollega parzialmente al mondo animale con la sostanziale differenza che in questo caso essa rientra in un progetto esistenziale e della coppia. Non tutte le coppie desiderano avere dei figli, tuttavia la sessualità prevede anche questa parte ed è una delle parti fondamentali della sessualità. Ed è anche una delle domande che più spesso i bambini pongono: "Da dove vengo?". La pongono già a due, tre anni ed è la prima domanda che mette in confusione i genitori: "Come glielo spiego?". Lavorando con le elementari è bello ricevere le domande più fantasiose dai bambini, perché o ricevono risposte particolarmente "creative", oppure amano colmare i silenzi dei genitori con altrettanto fantasie creative (per esempio ci è capitato di sentire da un bimbo che la sua sorellina "originava" da una bistecca mangiata dalla mamma).

Riassumendo: per quanto riguarda la funzione ludica, la sessualità è comunicazione, scambio, rapporto gioioso, piacevole con l'altro, è dialogo, è gioco, è piacere. Per procurare e comunicare piacere è necessario



conoscere il proprio corpo e il corpo dell'altro, saper vivere con libertà il piacere che esso sa procurarci. Le esperienze del piacere e del dispiacere sono il nucleo attorno a cui si costruisce la nostra personalità.

I bambini apprendono attraverso il corpo. Per il neonato succhiare è un piacere, mangiare significa anche sentirsi accudito, accarezzato, coccolato. Piacere è scoprire il proprio corpo: le dita dei piedi, il naso, le orecchie, i genitali. Questa dimensione si struttura a partire dai primissimi momenti di vita, attraverso la relazione con i genitori.

Per ciò che concerne la funzione relazionale-affettiva, la comunicazione con se stessi è prerogativa della comunicazione con l'altro; la sessualità fra due persone che si sono scelte è espressione di un profondo desiderio di comunicazione affettiva, il sesso nel contesto di un rapporto amoroso può contare su una autentica e reciproca conoscenza e accettazione. La sessualità è fatta di ascolto, l'ascolto di sé e dell'altro. Possiamo in questo ambito riconoscere due regole fondamentali: chiedere il permesso e saper ascoltare.

La funzione riproduttiva: "Da dove vengo?". La fecondità è insita nel progetto esistenziale della coppia, il desiderio di un figlio può rappresentare per molte coppie un'aspirazione al completamento di un rapporto già stabile, proiettato nel futuro, un voler proseguire su una strada comune. Le parole chiave di questa funzione possono essere: riproduzione, fertilità, responsabilità, competenze relazionali e affettive adulte.

Quando i nostri bambini ci chiedono "Ma da dove vengono i bambini?" in realtà si stanno interrogando su di loro, ci stanno chiedendo: "Ma io da dove vengo?" E' in corso una elaborazione sul mistero della loro vita.

Concludendo questa prima parte possiamo affermare che l'educazione sessuale è accompagnamento della persona nel suo percorso di crescita e in questo gli adulti, i genitori hanno un ruolo indispensabile; a volte si tende a delegare questo compito ad esperti, insegnanti o ad educatori. Tuttavia se si parte dal presupposto che la sessualità è la prima cosa con cui ognuno di noi fa i conti e che di conseguenza coinvolge anche i bambini i quali vedono la relazione tra papà e mamma, vedono il proprio corpo, si intravede come sia indispensabile che siano innanzi tutto i genitori stessi a mettere a fuoco i valori e i messaggi che essi vogliono passare ai propri bambini, visto che i bambini li "respirano": se io sono consapevole del rapporto che io ho con la mia sessualità potrò trasmettere in modo più efficace i valori che vivo. Quindi può sembrare un paradosso ma se io voglio essere in grado di rispondere alle domande sulla sessualità che mi porrà mio figlio, devo partire col porre prima a me stesso queste domande.

Come i bambini sono in rapporto con il proprio corpo e con la propria sessualità? L'educazione sessuale non è una delle tante cose che il bambino deve imparare; la sessualità affonda le sue radici nelle emozioni, i bambini, fin dalla nascita, sono dotati di competenze sensoriali che gli permettono di sentire e interagire con il mondo. Ascoltiamo questo brano: *"I bambini vogliono tuffarsi nella vita con ogni fibra del loro corpo e godere di tutto senza limiti. La sessualità è la voglia di abbracciare il mondo, è ricerca del piacere fisico, psichico, nel rapporto con se stessi e con gli altri, percorso che accompagna l'uomo lungo l'arco di tutta la vita. Tocca a noi genitori preparare i nostri figli a tutte le relazioni d'amore."* (M. Barth)

Ci teniamo a precisare che non siamo qui per dare ricette ma vogliamo dare spunti, a volte provocazioni, poi ognuno di noi conosce i propri figli e saprà calare nel proprio contesto familiare queste informazioni.

Agganciandomi al discorso precedente, voglio anch'io sottolineare quanto è importante che ci chiediamo cos'è per noi la sessualità, come vivo questa mia dimensione, che consapevolezza ho rispetto a questo argomento e rispetto ai messaggi che il mio corpo manda nell'esprimere la relazione con l'altra persona; diciamo questo perché il modo in cui i nostri figli costruiscono la loro idea, il loro modo di rappresentazione (non solo cognitiva, ma anche "di pancia") della parola "sessualità" è influenzato enormemente dai noi genitori, sia attraverso il canale di comunicazione verbale (le parole che utilizziamo, ecc.), ma ancor più da quello non-verbale (un gesto, un silenzio, l'imbarazzo, il tono della voce, ecc). Iniziamo da questo brano:

*"Consigli ai figli per parlare di sesso con i loro genitori (e tra di loro mentre lo fanno). Memorie d'infanzia.*

*Il nostro gioco più bello, quando eravamo bambini, era cercare di conoscere il mondo. Certe volte ci sembrava un po' troppo complicato o ci spaventavano i suoi misteri, ma papà e mamma parevano fatti apposta per rassicurarci e per indicarci la strada. Erano forti e, a modo loro, sapevano sempre tutto. Qualche volta, in verità, erano anche terribilmente noiosi, ma per nulla al mondo avremmo rinunciato alla loro protezione. In qualche occasione, però, accadevano dei fatti strani, come quando parlavamo di certe parti del corpo o della nostra provenienza o di quelle cose buffe, ma anche parecchio eccitanti che fanno i maschi con le femmine. Allora diventavano imbarazzati ed esitanti e sembravano smarriti. Dopo un paio di tentativi, risultava chiaro anche a un bambino che i problemi nascevano proprio da quell'argomento.*

*Da piccoli, in realtà, abbiamo sempre provato un gran gusto nel fare arrabbiare papà e mamma e ci siamo parecchio divertiti a sfidarli e qualche volta vincerli, ma non abbiamo mai potuto sopportare di vederli deboli e insicuri, ancor meno se per causa nostra. Le poche volte che è capitato ci siamo sentiti molto spaventati. Dunque, appurato che parlare di sesso metteva in difficoltà i nostri genitori, siamo immediatamente corsi ai ripari per toglierli dall'imbarazzo.*

*Così il sesso è diventato argomento proibito.*

*Molte volte, però, erano proprio loro a tornare all'attacco. Parlavano, è vero, di qualcosa che chiamavano sessualità, ma dicevano delle cose un po' strane, come se non avessero capito bene le nostre domande. Noi volevamo sapere come, dove, quando e perché e loro dicevano che bisognava volersi bene, che non c'era nulla di vergognoso e che poi avremmo capito meglio. In realtà, se ce lo avessero spiegato in modo comprensibile e con un po' di pazienza, noi avremmo capito benissimo tutto. Il fatto è che in questo caso parlavano d'altro. Noi, d'altra parte, spaventati dall'idea di vederli ancora in difficoltà, eravamo diventati molto prudenti e le mille domande che ci affollavano la mente ce le tenevamo sulla punta della lingua. Li lasciavamo parlare perché capitava spesso che su qualche cosa ci azzeccassero comunque. Per il resto avevamo deciso di fare d soli, cercando le risposte in giro per il mondo.*

*Ogni tanto ci veniva in soccorso qualche amico più grande, a volte una delle nostre maestre oppure quella zia particolarmente simpatica che tutti dicevano essere un po' strana. Insomma dovevamo mettere insieme tanti pezzi e forse per questo le idee restavano piuttosto confuse.*

*Comunque questa cosa che i grandi chiamavano sessualità sembrava parecchio intrigante e non era affatto vero che noi non eravamo interessati alla faccenda. Certo, non come loro, con tutte quelle complicazioni dell'amore e della coppia, ma eravamo molto interessati al nostro corpo e a quello dei bambini dell'altro sesso, non ch  a certe strane sensazioni che si provavano quando ci guardavamo e ci toccavamo.*

*Abbiamo provato di nascosto, abbiamo usato la fantasia, qualche volta qualcuno ci ha aiutati a capire, eppure ci sarebbe tanto piaciuto che le persone di cui ci fidavamo di pi  fossero state capaci di dirci le poche cose che volevamo sapere con pazienza, con semplicit  e soprattutto stando bene.*

*Forse, per parlare con e ottenere delle risposte sensate avremmo dovuto essere noi a rassicurarli. Per fortuna che era cos  bello farsi abbracciare, fare gli occhi dolci e rendere un mucchio di coccole.*

*In fondo, il loro imbarazzo se lo facevano perdonare cos ”.*

Uno degli aspetti centrali del bambino   quello di desiderare di sentirsi al sicuro a tal punto tale che per cercare di salvare la relazione con i genitori, e in tal modo salvare quel senso di sicurezza e di protezione di cui hanno tanto bisogno, mettono all'interno della relazione tutti quegli argomenti che rendono questa relazione pi  sicura e al contrario mettono da parte, nella cosiddetta “zona d'ombra” o “zona del silenzio”, facendolo diventare un argomento proibito, tutto quello che un po' mina quel senso di sicurezza. Dobbiamo ribaltare la domanda “i figli ci fanno certe domande” in “siamo noi che ci facciamo certe domande”: diventa importante che i genitori prima di tutto si interrogino sul loro vissuto rispetto alla sessualit  (come “mi” vivo come essere sessuato, come “mi” vivo come uomo o come donna, la sessualit  nella mia vita, nella mia crescita, ha rappresentato un valore che mi ha aiutato a realizzarmi come persona, o   stato qualche cosa che ha reso ancora pi  difficile il mio crescere?) Questo fa la differenza sul messaggio interno che io attribuisco in modo pi  o meno consapevole a questa dimensione, meno ne sono consapevole e pi    rischioso perch  lo sapr  controllare meno e rischier  di mandare senza che io me ne renda conto tutta una serie di messaggi negativi. E' invece importante che i genitori non passino il messaggio che il sesso   una cosa sporca,   il suo cattivo uso a renderlo negativo, non il sesso in s . Roberta Giommi (autrice di vari libri sull'argomento) afferma che la sessualit    parte della vita degli esseri umani;   dunque importante che i genitori si interrogino sul profondo significato della loro sessualit . Riassumo tutto questo concetto con una frase di Kohut: “...non   tanto ci  che i genitori fanno, ma ci  che i genitori sono a influenzare il S  del bambino.” Quindi a sua volta, anche la costruzione del mio “me”   stato influenzato non esclusivamente da ci  che i miei genitori hanno attuato nei miei confronti in ambito educativo ma piuttosto e soprattutto dal loro essere “persone”.

Dobbiamo stare attenti a non contraddirci con i due linguaggi (per esempio verbalmente esprimo: “Vieni dalla mamma!” tenendo in un caso le braccia spalancate e nell'altro conserte). Il linguaggio non verbale (ci  che

sono) è molto più efficace e penetrante e i bambini colgono benissimo l'incoerenza tra ciò che dico e ciò che comunico con la mia persona. Ricordiamoci sempre che l'educazione non progredisce per "sottrazione" ma per "aggiunta", cioè, ciò che è stato in passato e che ha influenzato la mia persona rimarrà, non potrò abbandonare del tutto comportamenti sbagliati che si sono ereditati, ma potrò, conoscendoli, gestirli in modo tale da trasmettere un messaggio diverso ai miei figli. Posso gestire il mio imbarazzo utilizzando proprio l'imbarazzo come spunto di riflessione e di confronto (Che bello che mi fai queste domande: io alla tua età non sarei riuscita a farlo con i miei genitori...), è anche l'occasione per far capire ai nostri figli che le fragilità fanno parte della nostra vita, tutti le abbiamo, ma che possiamo imparare a convivere, possiamo imparare ad accoglierle, ad accettarle come parte integrante di noi stessi. Ammettere che siamo persone, genitori che possono sbagliare, che hanno fragilità, permette ai nostri figli di affrontare le difficoltà, le loro fragilità consapevoli che nessuno è perfetto, nessuno è preservato dal commettere errori, non siamo onnipotenti e di conseguenza anche i nostri figli non devono esserlo.

Riassumendo: la comunicazione corporea può essere espressa come il gusto e il piacere che la mamma ed il papà vivono rispetto alla sessualità, inteso come il piacere dei sensi, la sensualità l'attrattiva, il desiderio reciproco che impegna l'atmosfera di casa; il linguaggio delle emozioni manifestate attraverso il corpo, con lo sguardo, con il gusto di stare vicini permettono al figlio di fare esperienza del piacere vissuto con l'altro, esperisce che il corpo è qualcosa di bello e di amabile, il bambino interiorizza questo codice e lo fa suo.

Dire o non dire? Spesso i genitori temono di risvegliare desideri silenziosi prima del tempo ma la sessualità e l'interesse per questa dimensione è prevista dalla natura per tutto l'arco della vita. Bambini già a due-tre anni guardano e confrontano il loro corpo: "Mamma ma non hai il pisellino?" Nella pubertà ci sarà un vero sconvolgimento e dato che non si può spegnere il desiderio i nostri figli vanno aiutati a costruirsi una visione sana e bella della sessualità.

E' importante rispondere sempre alle domande dei figli perché il silenzio frena la loro curiosità, soffoca la loro voglia di sapere e spegne il desiderio di esplorare: mina in un certo senso il rapporto di fiducia (intendiamoci: non significa che se non rispondo una volta sono guai ma se prevalentemente tendo a non rispondere alle sollecitazioni dei figli in futuro potrò avere dei problemi). Rispondere alle domande dei figli non intendiamolo come dare sempre la risposta giusta alla sua domanda, ma anche se non so cosa rispondere, il solo fatto che io accolgo la sua richiesta, gli faccio capire che anche per me è importante che lui sappia quella cosa e che mi adopererò per aiutarlo ad avere la risposta, magari in un secondo tempo, magari con lui: tutto questo a prescindere dalla risposta che daremo "risponde" alla sua domanda.

A chi tocca parlarne? A tutte le figure educanti che vanno dai genitori agli insegnanti. Non servono grandi conoscenze scientifiche per parlare con i figli di sessualità: tante volte parliamo con i figli di cose che non si sanno, ma affrontiamo l'argomento con loro, la sessualità invece è un argomento che conosciamo perché la viviamo. Non ci viene chiesto di parlare della nostra intimità, ma di ciò che conosciamo, le emozioni, la

relazione con l'altro, i progetti, i valori, ... Contrariamente a quello che potremmo pensare, è non parlarne mai che non è normale, perché lanceremmo un messaggio implicito (non verbale) che per noi questa dimensione non esiste, non è importante.

Quando parlarne? Chiedersi se ora è troppo presto equivale a parlarne troppo tardi. Non ci siamo mai chiesti se e quando parlare di igiene orale o dell'amicizia, lo facciamo quando c'è la giusta occasione, quando cogliamo un messaggio di interesse, ma anche quando decidiamo di iniziare ad introdurre un argomento e allora strategicamente cominciamo a parlarne tra noi adulti con i figli vicino in modo che sentano e vengano stimolati ad entrare nell'argomento. Spesso cadiamo nell'errore di riservare alla sessualità un trattamento, un approccio diverso, senza, mi auguro, scadere in forzature imbarazzanti tipo: "oggi parliamo di sesso": oggi quando? Prima di cena? Dopo cena? Tra l'altro in questo modo facciamo passare il messaggio che di questo argomento ne parliamo una volta e poi basta.

A quale età? Lo dico o non lo dico? "Te lo spiego quando sei un po' più grande". Non c'è un'età a partire dalla quale incominciamo ad educare, lo si fa da sempre. Una regola utile può essere utilizzare la logica della gradualità, tenendo conto della maturità affettiva e cognitiva di mio figlio. In linea di massima nei primi tre anni i bambini incominciano a costruire la propria identità sessuale guardando come la mamma ed il papà si comportano in quanto uomo e donna e che tipo di relazione c'è fra di loro; tra i tre e i sei anni cominciano a fare le prime domande (Ero anch'io nella pancia prima di nascere?), quando fanno queste domande, anche se si riferiscono agli altri, il fratellino o il cuginetto in arrivo, in fondo essi si stanno interrogando su di loro, per cui possiamo accogliere la domanda come una lecita curiosità e fornire risposte semplici, per far questo possiamo usare favole o far riferimento al mondo degli animali, utilizzare libricini adatti alla loro età.

Dai sei ai sette anni, il bambino inizia ad affrontare le elementari ed arrivano spesso a farsi la domanda su come ha fatto il semino del papà ad entrare nella pancia della mamma. Qui è importante dare risposte semplici, vere ma gradualmente, non tutto e subito ma nel rispetto dei suoi tempi di crescita e anche per lasciare margini alla sua curiosità con la quale elaborerà la nostra risposta dandole forma a seconda delle sue capacità cognitive e per poi riproporsi più in là con una nuova domanda; a noi genitori, con le nostre risposte compete rassicurarlo e fargli sentire che siamo lì con lui per ascoltarlo e aiutarlo a capire. Un piccolo trucco può essere quello di domandargli perché ci sta chiedendo una determinata cosa e che cosa lui eventualmente sa dell'argomento, per capire da dove gli proviene questa sua curiosità e accertarci di cosa lui abbia già raccolto o capito, giusto o sbagliato che sia, sulla domanda che ci ha posto: in questo modo io non solo accolgo la sua domanda, ma saprò anche elaborare una risposta calibrata sulla sua vera esigenza e, perché no, posso anche prendere un po' di tempo per gestire le nostre emozioni (per esempio nell'approfondire la domanda di una bambina di cinque anni che più o meno suonava così: "Mamma, il mio amichetto mi ha chiesto se voglio fare sesso con lui", ha permesso alla mamma di capire che per i due bimbi "fare sesso" significava darsi un bacio).

Noi siamo partiti dal concetto: "Vorrei che mio figlio mi facesse quelle domande." Ma che tipo di domande mi aspetto? Spesso le domande che i bambini ed i ragazzi ci vogliono portare non sono quelle che io ho in testa e che vorrei che loro mi portassero; perciò se io ho in testa un elenco di questioni che vorrei trattare e di domande che io vorrei che mio figlio mi portasse, questo significa che io un'idea di sessualità che voglio trasmettere a mio figlio ce l'ho. Quindi prima di affrontare il problema che lui mi faccia le domande, devo necessariamente interrogarmi su quali sono le domande che desidero mio figlio mi facesse, perché questo mi aiuta a fare il punto su cosa è importante per me nella sessualità. Accade che i genitori vogliono portare ai ragazzi tutta una serie di questioni che ai ragazzi in realtà non interessano, mentre essi hanno esigenze e domande molto semplici, terrene, collegate alla loro età e a ciò che stanno vivendo.

Quando si entra nella adolescenza, passando tra i nove-dieci anni dalla preadolescenza, le cose un po' si complicano: quando si ha a che fare con i bambini il problema è il linguaggio, ma tutto sommato il bambino è pronto ad accogliere tutto ciò che il genitore gli porta (le cose che il papà e la mamma mi raccontano sono vere); con gli adolescenti (preadolescenti ed adolescenti) la cosa diventa più difficoltosa perché rispetto a quando erano bambini ora loro si trovano a dover gestire la "bomba": son in pieno sviluppo, in piena trasformazione, il loro corpo sta cambiando. Se io vado a parlar loro di sessualità, devo essere consapevole che ora gli sto parlando di una cosa che gli sta capitando e che gestiscono con difficoltà, hanno un corpo che per la prima volta nella loro vita entra nel confronto con gli altri (le prime mestruazioni, il seno più o meno sviluppato rispetto alle loro compagne, il ragazzo già sviluppato rispetto al suo compagno di classe. Il problema ora riguarda proprio loro ciò fa sì che essi si chiudano nei silenzi. Riuscire a parlare con un adolescente di sessualità è un'impresa titanica, soprattutto se il nostro approccio è attraverso le domande (le risposte che ne trarremo saranno del tipo: non mi interessa..., niente..., porta chiusa della loro camera). Gli adolescenti cominciano a vedere i loro genitori in modo diverso e anche i linguaggi da attuare per comunicare devono cambiare. In questa età gli adolescenti hanno bisogno di differenziarsi dalle figure dei propri genitori per andare alla ricerca della propria individualità e sentono il bisogno di ricercare nuove appartenenze nel gruppo dei "pari" e nell'apertura verso l'altro sesso. La sua sessualità in trasformazione diventa il luogo dove trovare la propria identità: se precedentemente si è costruito un buon dialogo è più facile entrare in questo loro spazio, anche se non sempre ci si riesce; sicuramente far partire da zero in questo momento un dialogo è estremamente più difficile, ma non impossibile. La strategia del porre domande è fallimentare perché verrebbe da loro interpretato alla stregua di un interrogatorio; si può invece intraprendere la strada della narrazione, cioè raccontare cosa io genitore ho vissuto quando ero adolescente: probabilmente in questo modo riesco ad aprire il canale della comunicazione (Sai, anch'io sono stato/a adolescente, l'ho vissuta in modo un po' particolare, è stato bello per..., brutto per...). Ciò non significa mettersi al pari dei propri figli, o diventare gli "amici" dei propri figli, e non significa raccontare tutto ma solo ciò che si ritiene utile e necessario per aiutare il proprio figlio a superare gli ostacoli, le difficoltà che sta vivendo dentro di sé, si vuole in questo modo dar loro

degli strumenti perché possano gestire le risonanze emotive che l'adolescenza scatena in loro. Si può un po' bluffare in questa fase se per far passare un valore mi servo di una storiella inventata, l'importante è trovare il canale che ci possa mettere in collegamento con nostro figlio e attraverso il quale trasmettere i valori legati alla sessualità che riteniamo importanti. Funziona di più che il genitore si esponga in prima persona su questi argomenti, per dimostrare che tutto ciò che sta intimorendo nostro figlio (perché i cambiamenti che stanno vivendo mette loro paura) non sono pericolosi, che ci è passato anche lui e se lo si fa anche evitando atteggiamenti spavaldi o da supereroe, il ragazzo riuscirà ad accogliere la nostra comunicazione e affrontare le sue fragilità.

Come comunicare in modo efficace. Essere chiari e partire da ciò che nostro figlio già sa perché così non rischiamo di anticipare troppo l'argomento e ci permette di sincronizzarci con il linguaggio del bambino.

Ammettere se ci coglie impreparati che abbiamo bisogno di pensarci (Questa cosa non la so, mi devo documentare e poi ti rispondo) e eventualmente "darsi un appuntamento".

Se la domanda arrivasse in un contesto fuori luogo per prima cosa la si accoglie ma la si rimanda a un momento più opportuno: il messaggio che così passa al figlio è che l'argomento è importante e richiede un momento ed un luogo appropriato.

Ascolta bene se ci sono paure o significati nascosti dentro una domanda: cosa lo preoccupa? Perché mi fa quella domanda? La paura degli adolescenti nel porre le domande è: "Ma poi cosa penserà di me se chiedo..." Quindi nella migliore delle ipotesi la loro domanda sarà formulata tipo: "Alla mia amica è successo...". E' importante capire se la domanda riguarda loro stessi o no, infatti a volte per loro è difficile parlare di piccoli disturbi legati agli organi genitali perché sospettano che i loro genitori possano pensare che loro abbiano fatto certe cose. Saper trasmettere che dei loro genitali ne possono parlare come di qualsiasi parte del corpo, che ne devono aver cura, che possono avere dei piccoli inconvenienti, delle piccole malattie che è opportuno rivelare ai loro genitori permette loro di gestire anche il disagio che queste parti possono portare.

Porre attenzione al modo in cui mi pone la domanda per coglierne l'impatto emotivo che ha su di lui, questo per capire come è coinvolto dall'argomento e come e quanto lo ha colpito la mia risposta: troppo forte? Troppo in punta di piedi?

Le "parole" per dirlo: Silvia Vegezzi Finzi dice: *"a volte i genitori si sentono sotto esame... ma non servono avere grandi conoscenze scientifiche, ciò che conta nel parlargli della sua e della nostra vita è la nostra umanità, il nostro essere un uomo ed una donna che si amano e che sono diventati genitori attraverso questo amore ... è sufficiente esprimere ciò che siamo, non quello che sappiamo, ... la verità è fatta dai nostri sentimenti e dalle nostre emozioni, non solo di informazioni."*

*Rispondiamo in modo spontaneo, lasciamo spazio alle emozioni e ai dubbi, non nascondiamo l'imbarazzo se c'è, il bambino impara molto di più sul sesso da una pausa di silenzio, da un rossore, un'emozione visibile che non da un discorso molto razionale e preciso, ma impersonale e distante".*

Cosa dire? Non basta parlare a un bambino di organi genitali e di funzioni sessuali, se non gli parliamo anche del desiderio, del piacere, delle emozioni, dei sentimenti, dell'affetto che legano un uomo ed una donna , del linguaggio fisico dell'amore, sia tra i genitori ed i figli che tra i genitori stessi: i bambini capiscono benissimo questo linguaggio perché essi amano le coccole, i gesti affettuosi che sanno trasmettere il concetto che il sesso è amore, gioco, energia vitale, piacere dal quale nasce la vita.



## **Smettila di toccarti!**

### ***I genitori si interrogano sui comportamenti di autoerotismo dei figli.***

Il mio compito questa sera non sarà quello di darvi delle risposte precise, ma piuttosto quello di far nascere in voi domande, mettendo in discussione cose che normalmente si danno per scontato. Alcune precisazioni. Io di solito tengo presente tre livelli, tre “piani”. Primo, la realtà, dati oggettivi. Questo è un orologio, su questo c’è poco da discutere se diamo per buoni i dati di fatto. Secondo, i giudizi vanno tenuti in considerazione: questo orologio è pesante (dato oggettivo). Questo orologio è brutto perché è pesante...; questo orologio è bello perché è pesante... (giudizio personale). Ho dato due giudizi opposti sullo stesso oggetto, tutti e due comprensibili: io capisco quello che mi si dice a riguardo dell’orologio. Quindi, la realtà è un dato oggettivo che non si discute; i giudizi sulla realtà devono essere “comunicabili” e comprensibili, si devono poter dire. Terzo, per ciò che concerne le opinioni ognuno ha le sue, ce le possiamo tenere per noi o raccontarcele: a me piace l’orologio con il cinturino di metallo, mentre a qualcun altro piace quello con il cinturino in pelle... Ognuno ha i suoi gusti.

Parlare di questo tema, la masturbazione, è complesso, rischioso e difficile perché si rischia di confondere questi “piani”; visto che ci mettiamo in discussione tutti quanti, ci entriamo un po’ tutti quanti in questo aspetto, abbiamo tutti il nostro vissuto le nostre esperienze e le nostre valutazioni sulle esperienze vissute, diventa complicato trattarne perché ognuno parte dal suo punto di vista, dimenticando che questo deve essere per l’appunto raccontabile, condivisibile e il punto di vista non può non essere compatibile con gli altri. Mi spiego, se vi mostro questo volantino per il vostro punto di vista mi dite che c’è una fotografia, mentre io vi dico che ci sono delle scritte: questi sono punti di vista, cioè il punto di osservazione di ognuno sulla realtà; ma questo volantino è un foglio di carta, non è un pezzo di plastica: questi non sono punti di vista ma valutazioni, giudizi di realtà. Tutto questo discorso serve per farvi capire che a volte nelle discussioni ci si trova su punti di vista incompatibili, e se è così qualcuno si sbaglia.

Punto di vista: “La masturbazione è una cosa bella”. Punto di vista: “La masturbazione è una cosa sbagliata”. In che cosa ho sbagliato nel dire queste frasi? Che non sono punti di vista ma giudizi di cui solo uno può essere giusto: non sto osservando un fenomeno ma lo sto giudicando. Per cui a tutti e due devo poter chiedere: “Perché? Dammi le ragioni del tuo giudizio.”

A proposito, che cos’è la masturbazione? In altre parole, sapreste raccontare a vostra figlia di dodici anni che cos’è la masturbazione? Qualcuno ci vuol provare, anche con qualche imbarazzo? (risposta dal pubblico: “E’ toccarsi e provare piacere, rilassarsi...”). Ma allora è come fare le coccole! Potrebbe pensare questo la figlia dodicenne. Inoltre ci sono tante parti del corpo che possono procurarci piacere. Quando però parliamo di autoerotismo, di masturbazione intendiamo qualcosa di più specifico.

Noi insegniamo tante cose ai nostri figli, ma spesso non diamo loro ciò che più serve: capirsi, imparare a gestire la propria persona, imparare a decidere con uno scopo, imparare a cercare ed eventualmente a

riconoscere il senso della propria vita in tutti gli ambiti della vita stessa. In altre parole, l'unica cosa che riusciamo ad insegnare davvero ai nostri figli è che senso ha la "nostra" vita. Se educare significa insegnare a qualcuno a stare al mondo, l'unico modo che abbiamo per fare questo è far vedere come si fa a stare al mondo: gli strumenti, le informazioni e quant'altro che necessariamente serve per educare, sono anche le condizioni per poter parlare di quello che ci interessa veramente, cioè cos'è la vita secondo me. Possiamo raccontare un sacco di cose, possiamo insegnare un sacco di dettagli, ma l'unica educazione vera che riusciamo a trasmettere è il senso della vita secondo noi. Non quello che pensiamo di raccontare che passa, ma quello che viviamo davvero. Qualcuno diceva che l'educazione è questione di cuore, è prendersi cura..., è fare la stessa strada insieme, camminare in compagnia. Sull'educazione hanno detto un sacco di cose tutti. Credo che parlare di masturbazione, di autoerotismo sia parente stretto di parlare di educazione, sia un elemento determinante dell'educazione, ma dipende da quello che pensiamo, viviamo, crediamo, siamo ognuno noi. Possiamo, nell'ambito dell'educazione, parlare solo di cose vere, sennò si capisce... L'educazione deve essere onesta, altrimenti non funziona, non può essere neutrale, può essere solo vera, quindi "di parte".

Ritornando all'argomento della serata e all'imbarazzo che suscita il parlarne ai nostri figli, il problema è che dovremmo essere "adulti" rispetto a questo argomento, nel senso che dovremmo avere abbastanza chiaro di cosa si sta parlando, dovremmo avere la capacità di "dirci" ai nostri figli. Dovremmo avere abbastanza capacità di gestire i nostri imbarazzi, le nostre emozioni, perché loro hanno bisogno di noi. Questo non significa sapere tutto, essere perfetti, assolutamente! Avere e manifestare spazi di debolezza, di fragilità sono importanti nell'educazione; riconoscere cioè che non so tutto, non so fare tutto, che sbaglio, che ho bisogno di tempo per capire come aiutare mio figlio entra in un processo di crescita personale che deve però essere già iniziato.

Visione del filmato: "La masturbazione spiegata a un bambino" (*si può trovare in internet*)

E' un filmato dove si può notare che mancano totalmente il dialogo e i giudizi, le emozioni, il come io vivo una certa cosa, l'esperienza di crescita che il ragazzo è chiamato a compiere, non parla minimamente di se stesso. La fiction televisiva proposta mostra uno dei principali rischi in cui possiamo incorrere: quando si parla con i propri figli si educa se si parla "di me e di te", se non si fa questo si gira a vuoto. La principale preoccupazione di noi genitori è quello di dare informazioni corrette, questo va bene, rischiamo però così di dare informazioni corrette ma non adeguate: le informazioni non devono solo essere corrette, non dobbiamo essere scientifici a tutti i costi ma dobbiamo dare informazioni adeguate, risposte adeguate ai bisogni di nostro figlio. Tra le domande e i bisogni c'è una notevole differenza: le domande possono non esserci, mentre il bisogno può esserci comunque, oppure le domande possono essere la busta nella quale metto la carta su cui "scrivo" il bisogno: i bisogni dunque possono essere nascosti all'interno delle domande. Marco su internet pone un quesito: " Ho venticinque anni e sono vergine. Mi masturbo tutti i giorni e ritengo che le dimensioni del

mio pene siano al di sotto della media. Sarà a causa del fatto che mi masturbo?” Diligentemente uno psichiatra risponde: “No, non c’è correlazione tra masturbazione e dimensioni del pene.” Cosa ha fatto questo psichiatra? Ha risposto alla domanda. Ma qual è il reale bisogno che Marco ha espresso in quella domanda? Lui è in realtà preoccupato delle dimensioni del suo pene.

Rispondere alle domande può essere un buon sistema per evitare di affrontare i bisogni di nostro figlio, mentre il compito dei genitori è decidere (di ascoltare, di rispondere, di passare del tempo...) per il bene dei propri figli. I genitori possono essere influenzati dalle emozioni che provano nell'affrontare un certo momento di confronto con il figlio, nel senso che le emozioni dovrebbero aiutarci a prendere le decisioni più appropriate per quel figlio che mi sta di fronte e che mi sta ponendo un quesito specifico. Quindi di fronte a situazioni apparentemente simili dobbiamo dare risposte diverse, con modalità diverse e/o con contenuti diversi, a seconda del figlio che ce le sta ponendo, perché non siamo “il” genitore e “il” figlio, ma siamo “questo” genitore e “questo” figlio.

Che tipo di aspettativa abbiamo verso i nostri figli in merito alla masturbazione? Devono farlo? Non devono farlo? (Alcune risposte: “In certe circostanze può essere paragonato a delle coccole.” “Fa parte dell’esplorazione del corpo, è una dimensione naturale.” “E’ istintiva, come si fa a negarla in un bambino? Non si può comandare a bacchetta!”) Secondo queste vostre affermazioni, allora se vostro figlio si facesse delle canne lo lascereste fare? (Risposta dal pubblico: “No perché porta a conseguenze negative.”) Ci possono essere conseguenze negative nella masturbazione? Se una persona tramite la masturbazione trova una soluzione comoda ad una sua esigenza, che lo compensa da altre carenze, sarà portato a cercarne altre, a trovare piacere all’interno di una relazione?

Ci sono alcune differenze nell’approccio alla masturbazione se confrontiamo i maschi e le femmine. I primi sono più “facilitati” nell’arrivare a compiere il gesto della masturbazione per il semplice fatto che loro il pene lo manipolano anche e spesso per fare altre cose (pipì, igiene intima ...) e pertanto può esser più facile che si accorgano che da esso possono trarre sensazioni piacevoli, mentre le femmine tutto ciò è meno probabile, devono operare un’esplorazione del proprio corpo decisamente più intenzionale, la stimolazione è più cercata. I bambini sanno capire già dalle intenzioni dei loro genitori che cosa i genitori vogliono o pensino a riguardo di una determinata cosa, percepiscono le emozioni, il nostro stato d’animo e tutto questo può favorire od inibire una loro attività, dei loro comportamenti. Quindi il nostro modo di considerare la masturbazione, nel momento in cui noi entriamo in contatto con questa situazione in nostro figlio, lo potrà condizionare.

La masturbazione, per tornare alla provocazione di poco fa, può portare a delle conseguenze negative? A metà dell’Ottocento un vescovo, sulla base di antichi scritti di medicina, scriveva che “i giovani dediti a questo vizio vanno incontro a malattie ed infermità: diventano pallidi, lascivi, cupi, pigri, stupidi ed anche imbecilli. Il loro corpo si ricurva e le loro gambe più non li reggono. Sono malcontenti di tutto, inabili a tutto...”. Queste ed altre affermazioni sono in quel tempo considerate ovvie ed indiscusse, tramandate come verità certe e

indiscutibili: non poteva che essere così per quelle persone e nessuno poteva osare pensare diversamente. Invece dobbiamo imparare a non dare per scontato nulla, dobbiamo complicarci la vita e porci domande su tutto, perché se tutti sono d'accordo c'è una buona probabilità che la cosa non sia vera.

In quale mondo vivono i nostri figli? Il 1968 è un anno molto importante per il tema che stiamo trattando perché la rivoluzione sessuale, la liberazione sessuale nasce in questo periodo e molte delle motivazioni per le quali siamo qua nascono da quel periodo, dai giudizi dati in quel periodo.

Sempre tratto da internet c'è una certa Antonella/o, non si capisce se è femmina o maschio, sembra femmina: "Sono stata una ragazza del '68. Ero disinibita, frequentavo i consultori e prendevo la pillola. Non mi sono mai masturbata: non ne avevo mai sentito il bisogno. Sono stata sposata per quasi trent'anni e non sono quasi mai riuscita ad avere orgasmi durante i rapporti con il mio partner. Ora che mi sono separata ho scoperto l'autoerotismo che pratico con estrema soddisfazione: devo dire che non ho mai avuto orgasmi così intensi come adesso che sono sola, in menopausa, ma con una grande voglia di volermi bene. Sono perfino riuscita ad arrivare allo squirting (sapete che roba è?) con grande sorpresa ed eccitazione. Sono sempre disinibita, ma non riesco a parlare di questo argomento con nessuna delle mie amiche: quando affronto il discorso vedo delle espressioni che non incoraggiano le mie confidenze, e quindi sto zitta, ma sono convinta che anche loro praticino l'autoerotismo, ma purtroppo per le donne l'argomento è ancora tabù. Avrei voglia di parlarne con qualcuno."

Che cos'è lo squirting. E' l'eiaculazione femminile: dalle ghiandole di Bartolini si verifica una abbondante fuoriuscita di liquido analogo a quello spermatico durante un orgasmo particolarmente intenso. E' una delle mode del momento che impazza sui video porno e che vengono visti dagli adolescenti su internet, insieme ai video MILF, che è un acronimo tratto dal linguaggio gergale anglo-americano che indica l'espressione: Mother I'd Like to Fuck, ovvero "mamma che mi vorrei scopare": sono video porno dove la protagonista è una donna matura che potrebbe essere la madre dell'amico. La cosa è stata ispirata da "American pie". Poi ci sono gli entay. Cosa sono gli entay? Sono cartoni animati porno. Vedo che avete capito che avete bisogno di saperne di più: dobbiamo essere consapevoli delle realtà che possono incontrare i nostri figli, ne dobbiamo sapere di più per non fare come gli struzzi. Ne dobbiamo sapere di più di questo mondo se vogliamo aiutare i nostri figli. Il 70% dei ragazzi che naviga su internet incontra messaggi espliciti pornografici, ma la cosa interessante è che il 58% dei loro genitori pensa che questo non sia mai successo. L'educazione è qualcosa di diverso dal controllo verso i nostri figli. Il controllo è uno strumento di potere e a volte il potere è funzionale all'interno di una relazione, ma la relazione e l'azione educativa è un'altra cosa: se si vuol educare delle persone libere si deve ridurre progressivamente la quantità di controllo, sempre ben coscienti di quello che c'è... e sapendo bene che non si può pretendere la sincerità da un adolescente.

L'educazione ci coinvolge in prima persona perché io credo che occuparci di un aspetto specifico della vita dei nostri figli significhi in realtà occuparci di noi, perché il vero problema non sono loro con le loro domande ed

esigenze, ma il vero problema è che noi siamo adeguati a loro, che noi siamo quello che loro hanno bisogno. In quest'ottica ragionare sulla masturbazione dei figli significa ragionare sui propri modi di vedere e di vivere la sessualità, sui propri criteri, sui propri valori, sui propri giudizi.

Se i nostri figli sono attratti da certe immagini non può essere che in questo modo essi stiano andando alla ricerca di qualche cosa che a loro è mancato, in termini di informazioni e di educazione? La diffusione di tutto il materiale pornografico non può essere messa in relazione con il fatto che l'educazione sessuale, la relazione con gli adulti a proposito di sessualità, manca quasi totalmente? Dunque, parlare di masturbazione può voler dire parlare di una relazione che manca e che si evidenzia in questo aspetto, che è solo un dettaglio, ma che evidenzia un problema che non è la masturbazione ma la relazione educativa?

(domanda dal pubblico) "Ma come si fa ad introdurre questo argomento con i nostri figli?" E' evidente che la difficoltà di entrare in certi argomenti, come la masturbazione, per i genitori è sintomo che i genitori stessi non sanno fare i conti con questa realtà: il problema non è la masturbazione, ma sono io. E' evidente che non è una cosa semplice, ma vi piacerebbe parlare di più con vostro figlio? Sicuramente la nostra relazioni con i nostri figli migliorerebbe se trovassero in noi lo strumento adatto per i loro bisogni.

Traggo da internet questa domanda: "Come avete affrontato con vostra figlia il tema della masturbazione? Un po' di tempo fa ho scoperto mia figlia, che ha quasi tredici anni, che si masturbava. Le ho parlato e le ho spiegato che poteva sentirsi libera di farlo quando lo desiderava e la maniera di farlo senza che si faccia male e altre cose di base. Da lì si è instaurato con lei un buon dialogo. Ora però viene a chiedermi particolari di tutti i tipi sulla cosa: è meglio a pancia in giù o in su ... Aiuto, non so più come venirne fuori!"

Cosa ne pensate? Credete che ci sia un limite da non superare? E qual' è questo limite? Ha esagerato nell'affrontare l'argomento?

A me viene da pensare che abbia esagerato perché in realtà la mamma non credeva alle cose che ha detto a sua figlia circa la masturbazione. Da brava mamma progressista dice a sua figlia che la masturbazione è una cosa naturale e che può farla quando vuole, però non lo pensa veramente se la conclusione è questa. Da quello che appare da queste poche righe (prendiamole per quello che sono, non conosciamo altro delle persone coinvolte) si evidenzia una contraddizione tra il modo di essere e quello che si dice e sembrerebbe che l'imbarazzo di questa madre nasca dalla non convinzione delle cose che ha detto prima. (obiezione dal pubblico: "Può essere successo che la figlia ha invaso gli spazi di intimità della madre?"). Come si definisce lo "spazio di intimità"? Come avete insegnato ai vostri figli a riconoscere gli "spazi riservati" e gli spazi pubblici? Come avete insegnato ai vostri figli a dire di sì o di no? Può essere esatta l'obiezione, abbiamo scoperto un altro ambito su cui lavorare. Si fa fatica a fare tutto questo? Sì, e in più sappiate che con tutti i vostri sforzi comunque sbaglierete, ma non è questo il vero problema: il vero problema è non accettare lo sbaglio come un'eventualità normale nel processo di educazione e rifare gli stessi errori. Se sbaglio una, due, tre volte cerco di correggere il tiro ma vado avanti. Se sbaglio sistematicamente, mi fermo a rivalutare la cosa e poi riprendo,

sapendo che commetterò comunque qualche sbaglio. Cerchiamo almeno di imparare a non fare sempre gli stessi errori. E' vero che a noi nessuno ha insegnato queste cose, ma se una cosa ad un certo punto serve la si impara. I nostri figli si meritano la nostra competenza? Diamogliela. Per far ciò dobbiamo apprendere, attraverso corsi, libri, ma soprattutto occupandosi di sé cercando di ragionare seriamente su di sé: cosa penso di questa cosa, come vivo questa cosa, come ho elaborato e vissuto la mia adolescenza, come ho fatto a diventare grande. E magari ci si accorge che si diventa grandi, come dice Maxwell, nel momento in cui si incanala l'energia sessuale verso un altro compito, si gestisce la voglia di piacere verso altri tipi di piacere, si progetta la propria vita in funzione di un compito, quale che sia, sicuramente la realizzazione di una possibilità di libertà, il poter fare quello che si vuole, e che questo si impara instaurando relazioni buone con gli altri perchè le relazioni buone con gli altri ha a che fare con la verità, con l'equilibrio, con l'interazione, con il saper gestire le proprie ed altrui emozioni, ha a che fare con il pensare a noi come persone "grandi".

Immaginatevi voi all'inizio di questo percorso che dovete spiegare a vostra figlia di sei anni che cos'è la masturbazione: vi sembra di essere di fronte al compito di matematica dove il problema è il compito che è difficile, non io che non ne so abbastanza. Di fronte al compito non si ha la percezione di sé come inadeguato, possiamo imparare a pensare che il problema non è "fare il compito" ma essere capaci di farlo? Sono adeguato al compito di genitore? Se poi qualcuno di voi fosse cattolico, succedrebbe che dovrebbe fare i conti con questo, fin qui abbiamo parlato in modo molto generale delle cose, ma se si è cattolici questo è un punto imprescindibile con cui fare i conti.

E' importante capire le ragioni che stanno all'interno della masturbazione.

Se il gesto è compiuto in modo meccanico, ripetitivo, senza gusto, perché il ragazzo pensa che sia l'unico modo per sentirsi un po' meglio (anche se per poco) è veramente il caso di capire qualcosa in più dei problemi di nostro figlio: se la masturbazione diventa la medicina di un malessere, occupiamoci del malessere. Se si vuol dimostrare che la masturbazione produce tutta una serie di patologie, vedi trattati dell'ottocento..., probabilmente si sta scambiando la causa con l'effetto.

Attenzione al concetto di naturalezza. Se questa sfocia in una "religione" si deve chiamare "naturalismo" e questa religione possiede tutta una sua etica particolare del tutto legittima ma che nulla ha a che fare con la natura: il naturalismo è un'opzione filosofica e non un risultato della natura. Dobbiamo invece fare i conti con la nostra cultura che ha abbondantemente soppiantato la natura. Quindi il rispondere "è una cosa naturale" esprime spesso l'imbarazzo nei confronti di una cosa di cui non sappiamo dire altro. Esprimere senza filtri le emozioni, le pulsioni, sarebbe forse più naturale, ma noi abbiamo imparato che gestire le emozioni ci fa vivere meglio. L'istinto nell'uomo non esiste. La dottoressa e scrittrice Giommi ha coniato l'espressione: "Di erezione non è mai "morta" nessuno..." cioè se ho una (naturale) erezione (pulsione), non è detto che ciò significhi che ho bisogno masturbarmi o di avere un rapporto sessuale, posso avere un desiderio di .. , ma i bisogni sono

altri. La sete è un bisogno, le altre sono pulsioni del tutto controllabili dal nostro cervello che ci dice, sulla base di scelte etiche, morali, culturali, ecc, quello che possiamo o non possiamo fare.

“La masturbazione è una pratica che i genitori non dovrebbero esitare a discutere con i propri figli (Maxwell); molte religioni prevedono divieti ben precisi nei suoi confronti. Se la vostra religione è di queste, e non volete che vostro figlio si masturbi, approfondite la vostra conoscenza del problema in modo da potergli spiegare il significato di tale divieto ed insieme i valori che lo motivano. Al contrario sareste persone poco credibili, quindi dei genitori inefficaci, che non fanno il loro mestiere, perché come persone non sanno chi sono.” Se non si facesse questo si pretenderebbe da nostro figlio un comportamento senza darne le ragioni. La nostra religione cattolica è una di queste: approfondiamo l'argomento, discutiamone, non facciamo finta che non c'entri con noi, altrimenti la nostra credibilità sparisce.

Tuttavia, se una persona si limita ostinatamente a raggiungere l'orgasmo tramite la masturbazione e magari con l'ausilio visivo di materiale pornografico, questo sì che può dare dei problemi seri, perché la pornografia ha caratteristiche tutte particolari e fa leva sull'omosessualità, sull'infertilità, non è interattiva (non esiste l'esperienza di relazione) e può succedere che un'eccessiva frequentazione di questo tipo di materiali come unico supporto alle fantasie autoerotiche complichino in futuro la capacità del rapporto di coppia vero, positivo. I ragazzi sono curiosi..., smanettano su internet..., ma noi siamo in grado di aiutarli a trovare altre risorse per sentirsi grandi, adeguati, positivi nei loro gruppi sociali? Su cos'altro possono contare per sentirsi delle belle persone? Come trasmettere efficacemente i valori di cui hanno bisogno? In generale se un ragazzo cresce con un buon serbatoio di autostima (si sa apprezzare per ciò che è), con una buona sicurezza delle proprie capacità e della percezione dei propri limiti, tenderà a superare i momenti involutivi e ad andare verso dimensioni di maggior equilibrio. La masturbazione ha sicuramente degli aspetti di esplorazione di sé che hanno un significato, ha degli aspetti di ripiegamento su di sé che invece sono un problema. Per inciso, il concetto di peccato nella Chiesa Cattolica non è mai un concetto oggettivo, perché dei tre elementi fondamentali che servono due sono soggettivi: materia grave, piena consapevolezza, deliberato consenso: la masturbazione è grave (importante)? Sì, la sessualità lo è e la masturbazione è strettamente legata alla sessualità.

Per concludere, questo argomento non si esaurisce in una serata, come non si esaurisce con un sì o un no detto a nostro figlio, ma implica occuparsi seriamente di noi, chiarire le nostre posizioni personali, quali che siano, perché si conosca davvero quello che pensiamo e poterci comportare di conseguenza, esprimendo con chiarezza il nostro pensiero. I figli respirano ciò che sono i loro genitori.

Vi lascio con il secondo filmato: Giorgio Gaber.

Testo della canzone **La masturbazione** di Giorgio Gaber dall'album Il teatro di giorgio gaber "anni affollati"  
*Lei comincia a divincolarsi ma i suoi sforzi rendono più sensibile la sua debolezza e nello stesso tempo fanno ondulare il suo corpo contro il mio. Ora la trascino verso la camera, ma strada facendo mi fermo un po' per*

obbligarla a stringersi di nuovo contro di me in modo da sentire bene il tenero strofinio dei suoi seni attraverso la seta sgualcita della camicia. Poi, sempre tenendola, costringo la piccina ad inginocchiarsi sul copriletto. Le immobilizzo i polsi dietro la schiena con una sola mano che preme contro l'incavatura della vita e la schiaffeggio più volte, senza fretta. Lei sa che ha bisogno di una punizione. Dopo le accarezzo con le mani la bocca, e anche le labbra, ma, siccome non si dimostra compiacente quanto voglio, la schiaffeggio ancora, senza spiegazioni. Punita per la seconda volta mi bacia senza reticenze. Allora la faccio stendere servile, sottomessa a pancia in giù – è la posizione che preferisco – ferma, cara, indifesa. Le faccio risalire la camicia e le spingo giù i pantaloni, dolcemente. Con la punta delle cinque dita sfioro la pelle nei punti in cui è più delicata, non tanto per interessare la prigioniera... Non tanto per interessare la prigioniera... Questo pensiero rischia di farmi sfumare l'immagine. Non tanto per interessare la prigioniera... Accendo la luce e guardo il cuscino... la prigioniera. Ecco, cosa c'è di bello nella masturbazione. Non c'è alcun bisogno di preoccuparsi per l'altra persona. Però guai a distrarsi, eh, guai! Devi essere un tutto unico... testa e... tutto. I ragionamenti intermedi sono fallimentari. Fra la tensione del pensiero e il corpo non deve esistere niente. La masturbazione... è la prima forma di interezza. E non solo quello. Nessuno ha mai parlato di questo modo di amare. Ma ti rendi conto? In due, sempre in due... oppure in tanti, che stronzata in tanti! L'amore in uno è il più perfetto. Non ha mai sfasature. È l'unico amore in cui una persona faccia veramente i conti con il proprio sesso. Purtroppo non lo si può raccontare a nessuno, il proprio sesso, diciamo. Quanto sia acuto, profondo, illimitatamente libero... si deve andare fino in fondo, fino alle oasi più vergognose, che sono quelle più vere. Mi fanno ridere quelli che la chiamano "disperata solitudine"... È una scienza privata e universale, dà. È il rilancio dell'individuo. Ti libera dall'untuosa ideologia del sociale. Ti libera dei sofismi della conservazione della specie e ti porta verso l'immagine pura. È il più alto dovere dei poeti. O la capisci o non la capisci, o ce l'hai o non ce l'hai. Non ci si può accedere con la logica. È una verità del cuore. Come la mamma, come la Patria!... Mi sono esaltato, eh! E ho perso la concentrazione. Va bè, fumiamo va. Guarda che casino c'è in giro... cicche, cartacce, camicie sporche, lenzuola... che disastro. Però è bello tornarsene a casa da soli. Infilarsi sotto le coperte... e sapere già come andrà a finire. Ritardare. I piaceri vanno sempre ritardati. Quasi quasi questa sera resisto. Così domani è anche più bello. Dicono che faccia male. Anche quella lì non l'ho mai capita. Ma chissà quanti saranno quelli che a quarant'anni, da soli... Non lo saprò mai! E chi te lo racconta, dà... da piccoli sì, ma a quarant'anni SSS... Non so se dormire o se tornare ai miei filmi. Dunque: lei era prigioniera. Era prigioniera con le mani incatenate dietro la schiena, no, le catene non c'erano... ecco a me sono i dettagli che mi fregano!... L'ho persa, non la vedo più, la Lucianina non mi... non mi va più bene. Che cose strane! Probabilmente è il pensiero che diventa debole, e quando il pensiero si indebolisce... Ma chissà quanti saranno quelli che a quarant'anni... No, sarei curioso di sapere che tipo di tecnica... Secondo me esistono due tendenze, sì. Quelli della donna astratta, stupenda, completamente inventata, piena di fianchi, di cosce, di tette... No, no, io sono più realista. Sì, non importa che sia bellissima... deve essere vera. Ecco, la devi



*capire...psicologicamente. Eh sì, perché cos'è poi un culo se non si conosce profondamente il proprietario?... Non è niente, dà. Non è niente, è un oggettone. Le donne che scelgo per... se lo sapessero!... voglio dire, le mie donne, insomma, sono quelle che incontro tutti i giorni, sì, quelle di cui conosco la madre, il fratello, il cugino, il marito... quelle sposate... le mogli degli amici, stupendo!... Le faccio parlare proprio con la loro voce, sono precisissimo nell'immaginare i gesti. Ognuna ha il suo carattere. Mai, mai far fare le cose che loro non farebbero, mai! Magari che non hanno mai fatto... ma che io so che farebbero... con me le farebbero! Guarda la Barbara, per esempio... come la odio, la Barbara! Dice che è timida. Tipico. Dice che ha vergogna del suo corpo. Tipico... Ha vergogna del suo corpo e mette su delle gonne che s'incollano al culo! Va bene, ha il culo piccolo, lo ammetto... ma si vede di più, eh!!! Che fai, t'incazzi? Sì, m'incazzo. M'incazzo perché sono realista. E intanto la Barbara mi va via, mi svapora, mi si indebolisce il pensiero, mi s'intreccia con la Cornelia... La Cornelia?... La Cornelia è tutto un altro tipo, è isterica, fredda come il ghiaccio, aristocratica, mai un gesto fuori di posto... tutta dentro, tutta dentro bisognerebbe smuoverla, bisognerebbe smuoverla, tutta controllata, piena di dignità. Sarebbe bello vederla fondere, la sua dignità. Sarebbe bello vederla fondere. Ti scavo nel cervello, Cornelia. Te lo tirannizzo, così, così! Basta. Basta. È come uno schifoso guazzabuglio di pensieri che si scioglie. È una cascata di sintomi di delirio che gocciolano da tutte le parti. Basta, che miseria. Ora bisogna abbandonarsi e dormire più che si può. Dormire?... Si crede sempre che sia il fondo dello squallore quello che si è toccato. Chissà se esistono delle forze per andare più giù. Delle strane forze, e la prossima volta scendere più in basso. C'è un momento in cui si è veramente soli. Quando si arriva in fondo a ciò che siamo di orrendo, di squallido. Ma in fondo, proprio in fondo in fondo. Il dolore stesso non vi risponde più. Gli occhi sono asciutti perché lì c'è il deserto. Strano, non c'è neanche il dolore nella solitudine, quella vera. Gli occhi sono asciutti. E Allora bisogna risalire da quel fondo... piano piano bisogna ritornare tra gli uomini. Non c'è niente da fare. Bisogna ritornare con gli uomini... anche per piangere*

## **Troppo presto o troppo tardi. L'importante è dare tempo. Quando e come informare o formare i propri figli alla sessualità.**

Trattare questo tema in poco più in un'ora è impossibile, nel senso che dare solo un orientamento, un pilastro, un concetto che sia chiarificatore sul quale impennare tutte quelle che sono le esigenze, gli stimoli, le problematiche, le situazioni delle vostre singole realtà familiari è un po' difficile. Vi suggerisco all'inizio di questo incontro tre libri, che si aggiungono a tutti quelli già ricevuti negli incontri precedenti. Sono libri molto recenti, tranne il terzo, secondo me molto completi: *"E' ora di parlarne"*, scritto da Maxwell e *"Dal corpo alla persona"*.

Noi qui ci percepiamo, ci "vediamo" grazie al nostro corpo maschile o femminile, ma quel corpo "vive" attraverso la persona che lo possiede. Vi propongo questo testo di anonimo del III° secolo a.C.: *"Il mio corpo è una musica vivente... grazie alla mia anima"*. Dunque il mio corpo diventa "persona" grazie a tutto ciò che sono: sentimento, parole, gusto, capacità di relazione, perdono (capacità che sta scomparendo...). Un altro testo che vi propongo all'inizio della serata è il seguente: *"Il corpo se lo guardi solo è muto (non parla.. non dice niente...)... ma se lo guardi e lo interroghi (che è diverso dal "fare" delle domande) è eloquente"* (Leda Galli): è proprio il concetto di "persona".

Vi voglio proporre un terzo libro, era da molto che non lo proponevo, ma visto il notevole ritorno positivo che sto avendo da tante mamme che lo hanno letto, non posso non prendere atto della sua utilità. Si intitola *"I cinque linguaggi dell'amore dei bambini"*. Chapman, uno dei due autori, prima di questo libro scrisse *"I cinque linguaggi dell'amore"* pensato per la coppia; poi su suggerimento di Campbell, un pedagogista, applicò la sua teoria dei linguaggi dell'amore anche ai bambini. Il messaggio di questo testo, molto semplice, è che i nostri figli parlano d'amore, registrano l'amore, percepiscono l'amore, non solo attraverso la parola o il corpo, la carezza e le coccole, anche con tutto questo, ma soprattutto attraverso ben cinque canali di cui un paio sono quelli privilegiati dal singolo bambino: si sta scoprendo che possediamo, oltre alle attitudini che conosciamo come attitudine ad una materia scolastica, ad uno sport, anche un'attitudine affettiva che ci facilita l'entrare in relazione con il coniuge, con i figli, con le persone in genere.

Entriamo ora nel tema della serata. Parlarne, è troppo presto o troppo tardi... I figli, ma anche noi adulti, sono influenzati da tanti fattori che sfuggono al nostro controllo, che non possiamo determinare. Vi propongo un esempio concreto. La mia nipotina di quattro anni, al parco giochi, pur provenendo da una famiglia con due genitori squisiti (ed una nonna super specializzata...) ha urlato dall'alto dello scivolo di un parco pubblico una frase indicibile e che per questo non sto qui a ripetere.

Mi capita di sentire spesso genitori dire: "La mia bambina, il mio bambino questa cosa non l'ha mai detta, non l'ha mai conosciuta... è colpa di questo o quel bambino...". In questo incontro noi scopriremo che ci sono tanti fattori culturali che sfuggono al nostro controllo e che influenzano, che formano o deformano, condizionano non solo noi adulti, ma anche i nostri figli. E tutti noi, di fronte a questa situazione che ci sfugge, continuiamo a

dirci che dobbiamo tutelarli, che per certe cose non sono ancora pronti, che non dobbiamo toccare certi argomenti, che loro non ci pongono il problema... mentre la realtà dei nostri figli è ben diversa da come la pensiamo. Sto pensando a bambini già partire dai nove mesi di vita, bambini che all'asilo nido, mi riferiscono preoccupate le mamme o le maestre, sulle seggioline fanno "cavalluccio" e diventano rossi: cosa stanno facendo? Stanno scoprendo il loro corpo... e quindi parlarne cosa significa? Non significa mettersi a fare una lezione di educazione sessuale, vuol dire aiutare il bambino a capire cosa gli sta succedendo, che pulsione sente, che desiderio sente, che sentimento prova, che sensazione prova nello scoprire il suo corpo: pensiamo al maschietto che "già" a quattordici mesi, mentre gli si cambia il pannolino, si tocca il pene, i genitali.

Ci stiamo rendendo conto che c'è qualcosa che ci sfugge e ci viene di pensare che forse non li abbiamo preparati adeguatamente, forse non li ho educati a difendersi, forse li ho educati troppo ingenui, forse avrei dovuto insegnarli più malizia per proteggerli, per difendersi, per reagire. In materia di sessualità vi dico subito che non sono solo i genitori che li preparano e formano, ma è tutto l'ambiente esterno, è la cultura, e con questo non mi riferisco solo alla televisione o ai giornali, ma anche a tutto l'ambiente che vivono in famiglia, a come i genitori si parlano, si toccano, bisticciano e fanno la pace, si portano rispetto oppure no, a come si relazionano con i nonni e con gli zii, a come parlano di loro: tutti fanno lezione di educazione affettiva e sessuale, anche se non ne parlano in modo convenzionale.

Poi non è mistero che nella società attuale il sesso è oggetto di commercio e che attraverso di esso i nostri figli sono continuamente sedotti in modo che arrivino a chiedere di avere l'oggetto del momento. Che lo vogliamo o no c'è una "voce grossa" che li prepara, educa, da risposta nei linguaggi che ci siamo detti a quel corpo eloquente in crescita. Non mi sto riferendo ai messaggi nascosti, occulti, ma a messaggi all'apparenza innocui e che agiscono su tutti i sensori che il corpo ha, compresi quelli sessuali. E' quindi fondamentale parlarne con loro prima degli altri perché questi certamente non gliene parlano come vogliamo parlargliene noi. Se ai nostri figli insegniamo l'igiene personale come vogliamo noi, se insegniamo loro a scrivere, a vestirsi, a scegliere lo sport, certi strumenti musicali come vogliamo noi, come vuole la coppia, la famiglia, perché l'educazione sessuale non dovrebbe far parte di quegli insegnamenti che ci appartengono? Capite bene che qui la posta in gioco è molto alta, è la prima! E' la prima non in senso allarmistico, ma in senso molto bello, alto, perché noi siamo fatti per il piacere e il piacere è fondamentale per l'equilibrio ed il benessere e la chiave per il piacere ed il benessere è la sessualità: quando leggo un libro, godo, quando taglio l'erba in giardino, godo, se no c'è solo il piacere sessuale, il piacere erotico, ma la nostra sessualità non comprende solo questo.

Probabilmente tutti noi siamo un po' carenti di capacità di dialogo con i nostri figli, di capacità di comunicazione, non nel senso di spiegare l'anatomia, come si fanno i bambini, come si fa il rapporto sessuale: lì ci arrivano anche da soli già a dieci, nove, otto anni! E noi ci stiamo stasera chiedendo se è troppo presto per parlarne, mentre dovremmo occuparci di non far arrivare, o sarebbe meglio dire, di non far sedimentare

nei nostri figli messaggi distorti che inevitabilmente arrivano; infatti se questi argomenti trovassero nei nostri figli un ambiente solido, costruito attraverso il dialogo, essi avranno in loro un impatto poco rilevante. E' quindi importante che il genitore accompagni i propri figli nella loro crescita, nella scoperta di se stessi; è importante che siano presenti in questo ambito così importante, a tutte le età, dall'infante all'adolescente.

Gli educatori dove sono? Sono in molti luoghi, soprattutto nella scuola dove si danno tante informazioni ai nostri figli, la dimensione cognitiva è prevalente in questo ambiente; i genitori invece impostano generalmente il discorso sulla dimensione etica, è giusto, non è giusto, sta bene, non sta bene, si fa, non si fa, si dice, non si dice...: in effetti sulla persona, su quell'unità del corpo e dell'anima, dell'interiorità, le due dimensioni, cognitiva ed etica, sono necessarie, altrimenti si cresce "de-formati", traballanti, distorti.

Cosa possiamo fare? Dobbiamo muoverci in modo propositivo, cioè incominciare ad intervenire, a buttarsi, a non temere, a smettere di pensare che non sono adatto..., non so cosa dire..., temo di fare un danno..., temo di traumatizzare, perché tutte quelle altre forze di cui vi ho parlato sono presenti, parlano ai nostri figli attraverso tanti "sensori": l'udito, la vista, le sensazioni, tramite il linguaggio non verbale delle alleanze, dei compagni... perché l'uomo è un'unità bio-psichica. Queste forze non si pongono il problema "è adatto, non è adatto quello che comunico" e ciò significa che i nostri figli, che sono ciò che di più prezioso abbiamo, e che perciò tutti noi tentiamo di proteggere, vengono già raggiunti da tutto questo, mentre noi siamo qui a chiederci quale sarà il momento giusto e a dire: "ma non me lo chiede, aspetto che me lo chieda, questi problemi non se li pone..." e intanto passano gli anni e quando poi vorremo comunicare con loro sarà tardi, ci diranno che sanno già tutto, avranno ormai superato a modo loro, bene o male, il disagio incontrato durante il loro processo di crescita in campo sessuale.

Provate a chiedervi: "Perché non gliene parlo? Perché ho paura? Perché aspetto che sia un altro a farlo? Perché la mamma di fronte ad un argomento del genere dice vai da papà e a sua volta il papà dice al figlio vai dalla mamma? Tutto quello che noi e i nostri figli viviamo e vediamo è tutto vero, non ce ne dobbiamo vergognare, ci appartengono, sono dinamiche, quelle sessuali che abbiamo in noi, l'importante è che siano in sintonia con tutta la persona, con tutto noi stessi (se io non sintonizzo la radio sulla frequenza giusta, gracchia, non porta la comunicazione). Quindi agire correttamente significa entrare con coraggio in questa dimensione ma mirati, con un linguaggio adatto, nel senso adatto non tanto a quello che penso io, a come valuto io l'argomento, ma adatto a dare risposte alla persona che è nostro figlio, adatto a permettere all'altro di essere inteso, attenti a non creare altre emozioni, di timori, di pregiudizio, di incomunicabilità. Sembra un meccanismo complicato, ma è più semplice di quanto pensiamo, perché se non fosse così tutti i nostri operatori nelle scuole (e sono una trentina) porterebbero via dalle esperienze in varie classi, dall'infanzia alle superiori fino ai corsi per i fidanzati, un sacco di frustrazioni, di delusioni e di giudizi negativi. Ad un corso di sessuologia a Firenze a cui ho partecipato, eravamo operatori provenienti da tutta Italia, durante un confronto di esperienze avute con i ragazzi, tutti hanno detto di aver fatto esperienze positive, di aver ricevuto gratificazioni dal

contatto con loro sulle tematiche della sessualità. Questo lo si ottiene non tanto “insegnando” qualche cosa, ma ascoltando quelle che sono le loro esperienze e dialogando con il loro linguaggio, perché solo così si aprono i canali della comunicazione: al contrario se usassimo il nostro linguaggio, sia nel comprendere le loro espressioni che nel rispondere ai loro quesiti, è come se pretendessimo che loro fossero già adulti e non bambini o ragazzi, con il nostro bagaglio di esperienze, non con il loro, per capirmi dovrebbero possedere la mia valenza etica, i miei valori, le mie frustrazioni i miei successi e le mie delusioni: questo non è possibile. Ecco cosa significa usare il linguaggio adatto. C'è una regola valida per tutti? No, perché ogni figlio è a sé, avete di fronte a voi questa unicità, vostro figlio, è una bellezza ed una ricchezza che vi tocca: se non lo fate voi non lo potrà fare nessuno nel modo a lui più appropriato. Può apparire un po' scomodo ma deve avvenire solo così. Bisogna sfruttare gli atteggiamenti ed i presupposti impliciti del proprio figlio, per armonizzare lo sviluppo della propria sessualità biologica con quella psicologica (e spirituale, ndr); in senso generale si sta vedendo un progressivo aumento di comportamenti “sessualizzati” in tutte le fasce di età, vecchi compresi: sfruttare gli atteggiamenti ed i presupposti impliciti che tendono ad accelerare i processi evolutivi in ambito sessuale che inevitabilmente noi ed i nostri figli incontriamo (pubblicità di abitini per bimbe che le fanno apparire già più grandi, certi cartoni animati e telefilm alla televisione che implicitamente contengono messaggi sessualizzanti...). Non è che ora dobbiamo spegnere tutto, però è necessario maturare la consapevolezza verso questa realtà e star loro vicini per trasmettere loro il vero valore della sessualità con il linguaggio adatto alle varie età, con propositività incisiva, presente e costante nella quotidianità, che è il tempo ed il luogo dove si fanno le esperienze di vita, avendo chiaro in testa un progetto educativo che parte dai genitori stessi, da come essi vivono la sessualità, la loro relazione, perché l'educazione parte proprio dal comportamento di mamma e papà, avremo una serata dedicata a questo aspetto.

Sempre riferendoci ai presupposti impliciti stiamo notando che i bambini e i ragazzi oggi tendono a separare il “fare sesso” dal sentimento, dall'intimità, dalla relazione, dalla gentilezza, dal corteggiamento, dal perdono, dall'assunzione di responsabilità: è fondamentale che fin da piccoli imparino con il nostro accompagnamento quotidiano, nei limiti delle loro capacità ed attitudini, a fare esperienza di assunzione di responsabilità, di gesti di gentilezza, di perdono, a fare esperienza dei primi timidi “innamoramenti”, dei primi gesti di intimità; è importante che imparino i gesti semplici del linguaggio dell'amore, dell'affettività senza aspettare quando li vedremo baciarsi o quando troveremo i preservativi in camera loro: era troppo presto prima o è troppo tardi adesso? Una ragazza di sedici, quindici, quattordici anni che frequenta la scuola è rimasta incinta: le mamme allarmate chiedono a noi del consultorio di parlare di questo nelle classi; ma perché dobbiamo parlare solo dei problemi e non della gioia delle cose belle e positive della vita che i nostri figli vivranno, delle cose che caratterizzano e rendono eloquente il loro corpo? Non c'è ragazzo o ragazza, bambino o bambina che non sia sensibili a queste cose, che non sia sensibile a scoprire la ricchezza racchiusa nella sua intimità, e ognuno di loro è unico in questo aspetto, intimità che possono sperimentare e far crescere nelle relazioni. I ragazzi

tendono a scomporre questa complessità sessuale, i ragazzi “rimorchiano” le ragazze, nel senso di intendersela con l'altra fin quando serve e poi ognuno per la propria strada, senza implicare responsabilità nella relazione (è sufficiente che lei ci stia, non serve altro...). Quindi la dimensione sessuale viene spaccata a pezzi dai nostri ragazzi e ciò non permette alle emozioni e alla dimensione di responsabilità di essere messe in relazione con l'esperienza di relazione che vivranno: questa “unità della persona”, che permette di vivere sane relazioni, non si spiega tanto a parole ma si spiega giorno dopo giorno nelle esperienze e relazioni familiari e amicali (importanti sono le esperienze di amicizia che i nostri ragazzi coltivano, in particolare quelle che si scelgono loro, indipendentemente dalla classe scolastica, dallo sport..., ma piuttosto quelle della strada, dell'oratorio, del giardino, del palazzo...). Solo coltivando quotidianamente relazioni positive con i nostri figli potremo arginare i messaggi distorti che inevitabilmente li raggiungono e che altrimenti li condizionerebbero: che modello culturale sessuale sta passando attraverso i “livelli alti” della società oggi? Che il sesso è potere. Noi, senza dover fare i “Don Chisciotte” della situazione possiamo portare questa realtà negativa nella complessità della nostra vita quotidiana per proporre, nel confronto con i nostri figli, il nostro modello, motivando nel concreto il perché rifiutiamo quello e scegliamo questo di modello (saper “governare” il desiderio sessuale, saperlo incanalare nella dimensione di relazione autentica: il desiderio sessuale è nutrito dall'ipofisi che è dentro il nostro corpo, è parte del nostro corpo che si sviluppa e inizia a funzionare fin dai primi istanti di vita, prima ancora della nascita, secernendo ormoni che a loro volta stimolano emozioni..., desideri...).

Probabilmente la difficoltà che incontriamo nell'affrontare temi che altrimenti sarebbe “fisiologico” trattare nelle nostre relazioni di marito e moglie e con i nostri figli, sono dovute al fatto che le emozioni, i desideri che si provano e che anche noi adulti proviamo, sono eccessivamente “sessualizzati” dall'ambiente circostante (e ciò ci impedisce di vivere nella libertà questa che è la dimensione più bella che l'uomo possa vivere, ndr): estrema cura dei corpi che devono essere longilinei, abiti estremamente fasciati e che nulla lasciano all'immaginazione... Va tutto bene! Non vado contro il gusto estetico e la moda, però se tutto questo va nel solo senso di stimolare il desiderio sessuale ed il desiderio sessuale viene staccato dal resto della persona umana, unito con la prevalente cultura dell' “usa e getta” capiamo benissimo dove ci possono portare tutti questi comportamenti estremamente sessualizzati e frammentati. Invece la persona non è solo una realtà biologica, ma anche psichica, affettiva, (spirituale, ndr), è fatta di capacità di emozioni, capacità di far fatica, di dar senso a ciò che vive, di rimandare, di sublimare, di aspettare di realizzare il desiderio per qualcosa di più importante, è capacità di attesa e di dar tempo all'altro, di dire o non dire certe cose, di godere di emozioni di vicinanza e non solo di un corpo, di collaborazione, di gestione delle relazioni parentali e amicali..., sto spaziando per far capire che parlare di sessualità coinvolge tutta la persona e tutto della persona, non soltanto il sesso, e ritornando ad un concetto detto all'inizio, il nostro sforzo non dovrà essere tanto su concetti di anatomia o fisiologia, lì c'è solo da calibrare bene informazioni che già hanno dalla scuola, dai compagni, e

che magari sono distorti, imperfetti, ma piuttosto l'importante è far nascere e nutrire queste esperienze, trasmettere la dimensione valoriale della sessualità, il senso del tuo essere, il perché hai un apparato genitale maschile o femminile, il perché si è caratterizzati da elementi maschili o femminili. L'aspetto valoriale si può anche chiamare aspetto "religioso". Lasciando da parte l'aspetto di fede, il termine religioso deriva da "religare", collegare, unire, armonizzare: la religiosità del nostro essere è la capacità di scoprire i significati di tutte le componenti che compongono la persona umana e di farli scoprire ai nostri figli, questo è il nostro compito educativo, di far capire come tutte queste componenti si influenzano dinamicamente e determinano le diverse reazioni a stimoli, esperienze e situazioni della vita. Reazioni che possono essere diverse per ognuno di noi, in base al nostro vissuto, alla nostra maturità. Se la mia nipotina al parco urla una frase indicibile, perché nel suo vissuto quella tal cosa le stava provocando una forte emozione, e io reagisco intimandole: "Cosa hai detto? Non dire mai più quella parola!", io chiudo il legame con lei. Diverso sarebbe stato se io avessi esclamato con il tono emotivo della nipotina (che era divertita), ma allo stesso tempo comunicando il mio disappunto: "Cosa hai detto? Vieni qui a ripetermelo? A me non viene da ridere". "Ma i miei amichetti ridevano...". "Anch'io riderei, se mi piacesse..., però io provo un'altra emozione..." Così si entra nell'intimità, si sintonizzano i canali, altrimenti si sarebbe ottenuto l'effetto di chiusura, anziché fare questa "religiosità" che permette la relazione, il dialogo. Per far questo quanto tempo ci vuole? Se voi genitori siete stati bravi e avete già risolto tutto questo lavoro di armonizzazione della vostra sessualità, bene, altrimenti se siete ancora in cammino abbiate pazienza e mettevvi in cammino con i vostri figli. Da come funziona il nostro consultorio sembrerebbe che siamo ancora tutti in cammino... Dobbiamo stamparci bene in testa che il sesso, la sessualità è meravigliosa, è qualcosa di bello, di bellissimo, accompagnare i nostri figli, maschi o femmine, è una cosa bellissima... se... i genitori, se due adulti vivono in prima persona questa bellezza, se si prendono cura l'uno dell'altro e del figlio che accompagnano nella sua crescita dentro le realtà quotidiane fatte di momenti belli e meno belli: prendersi cura l'uno dell'altro in questa realtà significa religare, vivere religiosamente gli uni con gli altri. In questo modo si trasmettono ai figli non solo e non tanto una serie di nozioni pur utili, ma che loro potranno sempre contare su papà e mamma, ci saranno sempre, non a parole, con i fatti. Ciò non significa che non ci scappi una volta di dir loro: "Se non fai così vai fuori da questa casa!" ci può scappare qualche volta, ma neppure che lo manteniamo in tutto e per tutto fino a venticinque, trenta, trentacinque anni pagandogli l'appartamento e quant'altro! Esserci significa tutto ciò che ci siamo detti: siamo qui con te e ne parliamo, entriamo in intimità tra di noi, ci confrontiamo se abbiamo idee diverse scavando nelle motivazioni tue e mie, siamo qui e ci misuriamo con i "presupposti impliciti" che ci condizionano: questo è il "potere", tuo e mio, pari. E così si diventa per i figli la fonte più significativa per la ragione che nostro figlio lo possiamo conoscere in profondità soltanto noi, si è nutrito di noi, ha i nostri "segnali" e noi siamo per lui significativi più di chiunque altro. Gli altri possono essere significativi per loro? No, possono essere informativi, perché non hanno questo feeling con loro. Il sesso poi è una cosa privata, personale, io non voglio essere

amata o amato come un'altra donna, come un altro uomo, ma come sono io. Ogni relazione è unica e questo lo si deve insegnare ai nostri figli, non solo lo devono fare gli "esperti" che con loro stanno qualche ora soltanto, ma i genitori che conoscono l'originalità dei loro figli, anche se può risultare imbarazzante, perché si entra inevitabilmente nella sfera del privato, di come ho vissuto io la sessualità, e senza riversare in loro la nostra esperienza, il nostro vissuto, siamo chiamati a dar loro qualche aiuto perché sviluppino, in modo sano, la loro sessualità. Di strumenti per voi poi ve ne abbiamo dati tanti, vi è stata fornita una nutrita bibliografia (nella prima infanzia sono sconsigliati libri con fotografie, ma sono da preferire quelli con disegni); attenzione però, non utilizzate il libro per darlo ai figli e basta, a volte si può fare anche così, ma piuttosto utilizzateli voi per elaborare quei contenuti che ritenete utili per vostro figlio e trasmetteteglieli, perché vostro figlio ha bisogno di voi: non esiste una ricetta vincente uguale per tutti, esiste la vostra realtà la vostra relazione con i vostri figli. Questo lavoro lo devono compiere mamma e papà, ognuno con la loro specificità di donna e uomo: per fare un figlio sono serviti un uomo ed una donna, così anche per educare servono entrambi. Utile per far questo è l'abitudine tra marito e moglie del confronto su tutto, su ciò che si viene a scoprire attraverso la lettura o altro e sugli atteggiamenti dei propri figli, siate entrambi gelosi dello scoprire la realtà di vostro figlio, per scoprire quei famosi canali che servono per sintonizzarsi e stabilire un dialogo autentico. Il figlio ha bisogno dell'apporto educativo del padre e della madre altrimenti gli mancherà l'uno o l'altra, si è ugualmente preziosi, indispensabili, hanno bisogno di una coppia di genitori che gli dicano: "Sei GRANDE!", che lo incoraggino a crescere e a cercare cose grandi: oggi per esempio per una ragazza essere donna, avere un compagno, andare in vacanza, progettare un futuro, e tutto questo per avere un figlio... non c'è più nel suo immaginario, si fanno tutte queste cose per altre ragioni, per avere una bella casa, per stare bene, per far carriera, per essere amate..., non è tanto il concetto di fecondità biologica a cui sto pensando, ma a tutti i vissuti emotivi, il dare tempo, il portar pazienza, il non arrabbiarsi, il non andare in ansia se ci sono tante cose da fare, sono tutti concetti che stanno dentro nel dare vita, nel dare tempo agli altri, nell'ascoltare...

Se si dà tempo poi le domande nascono e allora potrà rispondere il papà, o la mamma, potranno scegliere loro a chi farle. Importante è che sappiano che non è compito dei figli educare i coetanei, le informazioni che gli trasmetterete devono rimanere nella sfera della privacy, del segreto, e come essi dovranno tenere per sé queste cose anche i genitori dovranno tenersi per sé quello che raccoglieranno dai propri figli: la fiducia, l'autenticità dei dialoghi passano attraverso questi pilastri e se li si tradisce una volta e se ne rendono conto, anche se non ve lo dicono, si è persa per sempre l'occasione di intrecciare legami.

In materia di sesso i nostri comportamenti devono avere dei limiti, questo deve necessariamente passare ai nostri figli. Negli incontri con i bambini/adolescenti noi operatori diamo poche ma chiare regole: l'ascolto di tutti, non giudicare, rispettare. Da questi presupposti parte tutto il dialogo, il confronto, se l'altro lo accetta, sono presupposti essenziali per tutelarci dalla violenza: si insegna attraverso la pratica di queste elementari



regole che chiunque può dire di no e quel no va rispettato; è importante far passare ai nostri figli che noi genitori ci aspettiamo che loro rispettino queste regole.

## **Domande**

D. Come armonizzare l'educazione affettiva con l'educazione sessuale propriamente detta: abbiamo capito che le due dimensioni devono interagire tra loro, ma mi risulta un po' difficile applicare questa integrazione.

R. Esistono questi nodi cruciali tra le varie componenti della persona; porto l'esempio del rondò con le varie strade che si aprono, e questo esempio lo applico alla nostra corporeità: ogni svincolo è uno di questi potenziali relazionali, affettivi, culturali, che possono esserci ma non è detto che io l'imbrocchi, cioè esso c'è ma io in quel momento non l'ho illuminato come esperienza, attualizzazione, desiderio, come curiosità, come storicità. In ogni caso io su quel rondò sto girando, mi sto muovendo. Siamo noi adulti che abbiamo bisogno di razionalizzare, di pianificare, di progettare: l'abbiamo imparato attraverso il tipo di lavoro illuministico, che si fa nelle nostre scuole, ad approfondire gli aspetti, fare programmi, darsi delle tappe,... ma la vita progettuale dell'io non risponde propriamente in questo modo. Per cui, anche se le può sembrare di non tenere unito, perché in quel momento sta dando una priorità piuttosto che un'altra, per esempio si sta vedendo un film, si sta discutendo di un grave fatto di cronaca..., in ogni caso inconsciamente si sta vivendo anche tutto il resto e non lo trascuro anche se sembrano non essere sullo stesso piano e comunque potrò riprenderlo in un secondo momento, quando lo riterrò opportuno, dandogli degli elementi in più, perché in movimento su quella strada c'è lui insieme a noi. Oppure se sto attento a quei "presupposti impliciti" io posso vedere il ragazzino di dodici anni che interagisce con certi contenuti tramite il PC o altro anziché studiare...

D. Il figlio non ne vuole parlare e su mia sollecitazione fa chiaramente capire che non ne vuole sapere di entrare in questi argomenti.

D. Figlio di sei anni, vede nel quotidiano la relazione che c'è tra me e mio marito, l'affetto, ma a parte le quattro o cinque parolacce che ha imparato non so dove, altro non mi dice o chiede: dobbiamo essere noi a stimolare il discorso o è meglio aspettare che sia lui a manifestare una domanda, una curiosità.

D. Capita che i miei due figli, maschio di otto anni e femmina di dieci, giochino a farsi le coccole l'uno sull'altra, probabilmente stimolati da scene viste in TV: non so se e come riprenderli.

R. Il bambino vive la realtà sociale che trova nell'ambiente familiare, legge la modalità con cui io comunico il mio essere donna e uomo; quindi il fatto che io non parli di sessualità può avere varie spiegazioni che possiamo trovare in noi. Non è detto che se io non rispondo ad una domanda il bambino abbia chiuso per sempre l'argomento con noi! Egli continua ad essere una persona vigile, continua ad essere una persona che riceve i messaggi ed io indirettamente attraverso questi messaggi comunico il modo in cui ci relazioniamo al partner, parliamo dei fatti esterni, il modo in cui si fa cultura di ciò che succede nella classe dei bambini, dei dialoghi, delle letture che stiamo facendo, dei problemi educativi, del progetto, eccetera. Oltre a tutto ciò, c'è

un bambino che attraverso la sua quotidianità vive le sue relazioni: con i fratelli, gli amici di classe, con i quali si relaziona sessualmente, con il rispetto con il confronto culturale. In queste sue relazioni noi non siamo neutri, ma come genitori interveniamo con parole ed azioni che riteniamo appropriate. Lo aiutiamo a vivere meglio con più consapevolezza queste relazioni, queste confidenze; quindi dal punto di vista della crescita affettiva, e dell'intimità il nostro comportamento funziona lo stesso.

Dal punto di vista dell'informazione specifica, ci sono anche i tempi diversi che ogni bambino richiede, perché più timoroso o per pudore, o perché pensano che mamma e papà facciano fatica a parlarne e quindi non vogliono creare questo disagio. Le occasioni non vanno mai forzate, ma vanno aperte possibilità di confronto attraverso gli strumenti più disparati e le situazioni di vita concreta (anche scegliere un vestito, o come gestire il proprio tempo libero, i fatti di cronaca, le ribellioni verso i genitori, tutto può darci l'occasione per parlare di sessualità...).

Nel contesto delle lotte tra fratellini, stiamo attenti a non proiettare immagini di erotismo che molto probabilmente non ci sono in loro; però si possono dare dei limiti alla gestualità.

D: E' sbagliato se il genitore di un bambino di tre, cinque anni fa il bagno insieme a lui?

R. Se la cosa è vissuta con naturalezza da tutti non ci sono grossi problemi quando sono piccoli, soprattutto se dello stesso sesso; deve però esserci un momento nella loro crescita nel quale si dovrà introdurre gradatamente il discorso del pudore, a maggior ragione se i due sono di sesso opposto.

Il concetto di privacy, di pudore lo si introduce e insegna anche nei comportamenti di noi adulti, se non facciamo parte di chi fa del nudismo la propria filosofia di vita, adottando l'abbigliamento consono alla nostra persona e alle situazioni che si vivono.

D. Bambina di dieci anni molto chiusa, io ho difficoltà a parlare di sessualità con lei ed essendo separata da mio marito non possiamo trasmettere l'esempio di un papà ed una mamma che si vogliono bene ma al massimo di due che discutono o che litigano per le questioni che la riguardano: come si può supplire a questa cosa?

R. Anche se separati, il figlio può vedere le due persone che comunicano tra loro anche solo per i semplici accordi da prendere utilizzando i semplici canoni del rispetto reciproco. Inoltre questi soggetti, bambino, papà e mamma, vivono relazioni con altre persone, parenti, amici, altre famiglie, e all'interno di tutto ciò mostrare che esistono realtà di coppie che dopo essersi voluti bene hanno vissuto l'esperienza della separazione, che rompono questa alleanza, paragonandola alla loro esperienza diretta: anche a loro può capitare che rompano una relazione di amicizia con il compagno di scuola preferito per un disappunto... Imparano a vivere un'esperienza di allontanamento dei genitori all'interno di una realtà dove però di solito non è così.

Intervento del 20-04-2011 della dottoressa Maria Elisa Cuciti, formatrice presso il Consultorio Familiare Scarpellini, Bergamo. Trascrizione non rivista dalla relatrice.

**L'esempio di mamma e papà.  
E se l'educazione affettiva e sessuale dei figli passasse anche dal  
comportamento dei genitori?**

Questo incontro chiude il ciclo di proposte sull'affettività e la sessualità dove abbiamo sentito tante persone che ci hanno informato su cosa dire, quando dire, perché, ma si è intuito che educare non si limita a parentesi di discorso nella nostra giornata, ma coinvolge tutta la quotidianità del bambino e della sua famiglia tramite proprio il nostro comportamento, il nostro esempio.

I nostri figli ci osservano, ci guardano: per loro noi costituiamo un esempio. In futuro potranno decidere come coniugi di rimanere fedeli a ciò che noi abbiamo proposto loro, ma su altre potranno decidere di discostarsi. In ogni caso, il fatto che noi rappresentiamo un esempio per i nostri figli è cosa certa.

Che cosa si cela dietro ai nostri esempi e ai nostri comportamenti? Innanzitutto dobbiamo tenere presente che questi comportamenti passano attraverso noi stessi, attraverso la nostra persona, siamo noi che facciamo educazione sessuale ai nostri figli, quindi ad essi passerà molto di ciò che noi stessi siamo in riferimento alla sessualità: tutti i manuali del mondo possono essere utili, ma ognuno di noi è unico e dunque avrà la propria modalità di interagire con il proprio figlio, che è un'altra persona unica, e quindi passiamo loro "noi stessi". Nello specifico noi passiamo due cose: il nostro bagaglio e le nostre emozioni rispetto alla sessualità, bagaglio ed emozioni che si traducono nei gesti, nelle emozioni, nelle abitudini e nei comportamenti quotidiani.

Quello che ci sembrava importante evidenziare in questo incontro è andare a vedere cosa c'è in questo bagaglio che in una certa misura ci portiamo dietro da una storia che è prima personale e poi di coppia: la domanda che ci portiamo un po' dentro è fondamentalmente questa, senza la pretesa di dare alcun tipo di risposta anche se siamo alla fine e altri colleghi vi avranno già dato alcuni suggerimenti. La domanda dunque è: "in che modo possiamo essere da esempio per i nostri figli con il nostro comportamento?" E' perciò una risposta che va cercata personalmente in ciascuno di noi. E' necessario fare un passo indietro e cercare di farci delle domande sul nostro essere maschi e femmine prima e papà e mamme poi, questo prima di interrogarci su cosa concretamente facciamo durante la nostra giornata in questo ambito. La nostra idea di sessualità sarà quella che bene o male passerà ai nostri figli, perciò diventa fondamentale che come adulti ci interroghiamo su cosa è la sessualità per noi, che cosa essa rappresenta nella nostra vita, quanto ci ha aiutato a crescere e a realizzarci o al contrario quanto può aver reso problematica la nostra conquista del "diventare grandi".

Per aiutarci a chiederci questo vorremmo fare un accenno a che cosa sono i ruoli sessuali. Nella nostra società i maschi e le femmine si confrontano attraverso i ruoli sessuali. Sono dei comportamenti che una società, un paese con una determinata cultura, in un determinato tempo, ritiene giusti o sbagliati per i maschi

e le femmine, sia nelle relazioni sentimentali e sessuali (per es. si ritiene che debba essere l'uomo a corteggiare...), sia rispetto al posto che deve essere occupato in società, sia, più tardi, nella cura dei figli.

Oggi questi ruoli stanno andando sempre più verso una situazione di parità, di pari opportunità, ma restano comunque cose che si ritengono prettamente maschili o prettamente femminili, c'è una propensione, un'abitudine a pensare che i maschi e le femmine non desiderino le stesse cose.

Questo sentire che ciascuno di noi si porta dentro come bagaglio, perché gli è stato raccontato cosa significa essere donna o essere uomo, porta nella coppia all'incontro di due diversità che però possono dialogare. Perciò se voglio raccontare a mio figlio o mia figlia che cosa significa essere maschio o femmina devo come minimo averci prima pensato in merito io; è poi importante che all'interno della coppia genitoriale ci sia confronto per far sì che ciò che passerà a mio figlio sarà frutto di una sintesi tra i genitori, anche per un normale sviluppo psicofisico del bambino, le proprie specificità, maschili del papà (apertura al sociale) e femminili della mamma (allattamento, ecc.) non devono mancare.

Nella costruzione delle relazioni affettive e della famiglia i ruoli rivestono un'importanza maggiore come se le istituzioni, la convivenza, l'abitare la stessa casa, l'allevare i figli portassero, naturalmente o per tradizione, al bisogno di definire i comportamenti.

E' importante per la formazione dell'identità del bambino che egli abbia chiaro chi si occupi di cosa, quindi i ruoli sessuali stabiliti dal proprio genere non sono una cosa negativa. Quello che è importante è sapere che l'identità sessuale che ognuno di noi ha e che noi come genitori dobbiamo aiutare a formare nei nostri figli viene definita da tre caratteristiche fondamentali. La prima; noi, maschi e femmine, abbiamo un corpo e l'identità sessuale sta nello stare bene nel corpo in cui noi siamo nati. Questa è la prima condizione per avere una buona identità sessuale: stare bene ognuno nel proprio corpo. La seconda; decidere che cosa voglio vivere io da uomo o da donna, da mamma o da papà di quello che la società mi propone liberamente, alcune le potrò assecondare, altre no. Ad esempio i mariti possono scegliere di esercitare dei ruoli tipicamente femminili, come accudire i bambini o aiutare a pulire casa, altri, come lo stirare, magari no. La terza; la società in cui viviamo tende a dare delle regole che non sono più neutrali, ma che determinano regole e comportamenti sulla nostra sessualità (cosa è bene che un maschio o una femmina faccia e cosa no) che sono strettamente legati al proprio sesso: questi sono gli stereotipi culturali. Gli stereotipi sono dei comportamenti rigidi che il mondo degli adulti e dei coetanei nel periodo temporale che stiamo vivendo, si aspettano da noi come maschi e come femmine. Questi stereotipi secondo noi sono ambivalenti, possono cioè essere in certi casi una risorsa o in altri un vincolo, cioè avere degli stereotipi (regole) ci consente di avere dei punti di riferimento, ci permette di sapere cosa la società chiede alla categoria alla quale apparteniamo, ma nello stesso tempo questo ci consente anche di contestare a volte il punto di riferimento stesso e dunque mi costringe ad inventare una nuova regola. Inoltre gli stereotipi semplificano le relazioni (in adolescenza per esempio per essere accettati dal gruppo si adottano dei comportamenti nei quali muoversi). Nel processo

educativo dei genitori verso i figli si tende a rinforzare o ad inibire alcuni comportamenti a seconda del genere di appartenenza di nostro figlio. Questo è normale ed è importante esserne consapevoli, come importante nel processo educativo è essere consapevoli dell'unicità della persona di nostro figlio, che ha i propri gusti, le proprie inclinazioni, anche quelle un po' strane, che sembrerebbero non appartenenti al genere di nostro figlio, sono da assecondare.

Dicevamo che gli stereotipi hanno vantaggi e svantaggi. Hanno il vantaggio di rispondere a comportamenti e atteggiamenti codificati che permettono di non avere troppe sorprese, ma dall'altra presentano il difetto che rendono il comportamento poco originale e personale. Dovremmo invece incoraggiare i nostri figli a sviluppare quell'unicità che li contraddistingue e caratterizza.

Un altro punto legato agli stereotipi è la parità e differenza tra i sessi: è un cammino lungo in cui la donna ha progressivamente assunto il riconoscimento del diritto di vedere le cose da un punto di vista femminile e di non ricevere opposizione rispetto alle inclinazioni per attività considerate maschili: ora i diritti fondamentali si sono raggiunti, e oggi si va più nell'ottica di sviluppare una condivisione partecipata nella quale l'identità maschile e femminile dialogano non più sul "posso fare le tue stesse cose" ma su come condividere insieme dei compiti e delle responsabilità circa la cura dei figli, l'organizzazione della casa, ecc. Parità dunque come impegno nel raggiungere una capacità di gestione comune e come possibilità di accedere insieme ai giochi e agli impegni.

Altro terreno di parità sta nel desiderio delle ragazze di parlare della sessualità e di ricercare il piacere attraverso questa: il piacere sessuale non è più cosa prettamente maschile ma esso si apre ad una complementarietà positiva: si ritiene auspicabile che gli uomini e le donne possono insieme stabilire una complementarietà positiva per costruire un dialogo e scambiare informazioni in modo che sia a livello individuale che in coppia si affermi e si sviluppi una capacità di condividere sensazioni ed emozioni e di sapersi comunicare i sentimenti, con le specificità che ognuno si porta dietro nella "valigetta" da maschio o da femmina.

Come facciamo a trasmettere, a dire ai nostri figli tutte queste cose, tutte queste idee per imparare a riconoscersi maschi e femmine, per trovare la propria identità e gestire i cambiamenti?

Per i ragazzi è importante imparare a leggere i segnali che vengono dal mondo familiare e sociale riferiti al ruolo maschile e femminile per poi trasformarli in modo che siano adeguati alla propria vita. Ci possiamo aiutare con alcune domande:

Cosa ho ricevuto dalla mia famiglia (di origine) sul tema della femminilità? E sul tema della mascolinità? Quali valori penso di trasmettere a mio figlio/a sul tema della femminilità/mascolinità? In altre parole di tutto ciò che ho ricevuto cosa scelgo di far passare o non far passare ai miei figli per trasmettere loro un'idea positiva di sessualità oggi?

Le nostre emozioni.

Nell'esempio, nel comportamento di noi genitori noi non portiamo solo tutto quello che la cultura ci passa, ma ci mettiamo anche quello che siamo, con le nostre emozioni che guidano i nostri comportamenti: se io sto vivendo un momento di serenità o di preoccupazione, sono felice o arrabbiato, anche i miei comportamenti saranno un po' specchio di queste emozioni. Analizziamo il significato delle emozioni a partire dalla stessa parola: e-mozione. E = verso l'esterno; mozione = movimento. La parola stessa ci dice che le emozioni sono un qualcosa che parte dall'interno e che si muove verso l'esterno, che sono la vita che si muove dentro di noi, le emozioni sono un impulso ad agire (sono tutte definizioni di ragazzini sviluppate durante i percorsi scolastici sull'affettività...), sono inconsapevoli, brevi, reattive, intense, transitorie.. spesso incontrollabili (non possiamo decidere come sentirci), risposta automatica ad una certa situazione, sono contagiose...

Partiamo dalle nostre emozioni, le emozioni dei genitori che si provano durante alcune situazioni della quotidianità che si possono incontrare. Provate ad immedesimarvi nei genitori che sentono queste frasi o vivono queste situazioni:

"Cosa provano un uomo ed una donna quando si baciano e quando fanno l'amore?", "E se mio figlio si tocca? (il tema della masturbazione)". "Mamma faccio la doccia: non entrare in bagno!"(periodo della pubertà). "Quanti buchi ha una donna?". Diventa grande: la prima mestruazione/spermarca o polluzione notturna. Come vi fanno sentire queste situazioni?

(Risposte dal pubblico: disagio, difficoltà a rispondere, distacco, inadeguato, imbarazzo, infastidito, preoccupato, sorpreso, teso, insicuro,...). Perché mi sento così? Posso sentirmi così? Certe domande o situazioni portano imbarazzo probabilmente a causa del bagaglio di informazioni sulla sessualità che noi genitori ci portiamo dietro, perché alcune cose a riguardo della sessualità possono essere ancora "tabù" per me o mi possono dare fastidio: attraverso certe domande o provocazioni i nostri figli possono andare a toccare punti della mia personalità che sono intimi e che per qualche ragione non voglio condividere con mio figlio o con mia figlia. Tutto ciò accade anche perché molto spesso, erroneamente, per la nostra cultura siamo portati a pensare che sessualità è uguale a genitalità, cioè si parla di sessualità ma si pensa alla genitalità, in sintesi al rapporto sessuale, mentre tutto il resto viene poco valorizzato. Ma abbiamo ormai capito che sessualità non è semplicemente genitalità. In ogni caso tutte queste provocazioni che i nostri figli ci possono fare scatenano in noi genitori tutta una serie di emozioni.

Allora, di fronte a queste domande possiamo sentirci così inadeguati, imbarazzati, eccetera? Sì, possiamo sentirci così, ci mancherebbe anche! È importante accettare questo per non far nascere in noi sensi di colpa: molte emozioni non si possono controllare, ci arrivano all'improvviso, le sentiamo nella pancia, non possiamo mettere un filtro e perciò non dobbiamo sentirci in colpa, ma anzi in un certo senso vanno legittimate. Se le legittimiamo a noi stessi, indirettamente facciamo lo stesso lavoro con i nostri figli; al contrario, se non le legittimiamo a noi stessi, questo blocco lo passiamo anche a loro, cioè inneschiamo un meccanismo con il

quale tutta una serie di emozioni sgradevoli, la rabbia, la gelosia, l'invidia, vengono catalogate e giudicate sbagliate. Ci diciamo a volte: "Non devi provare queste emozioni!" Come non devo provarle, ma se arrivano prima ancora che io le riconosca tali come faccio a non provare certe emozioni?" Di fronte a queste emozioni la nostra cultura mette un'etichetta con scritto "proibito", "sbagliato", "vietato provare queste emozioni" perché sono negative, sono cattive. Di conseguenza accade che se esse sono cattive e il bambino le prova comunque, allora esso si sente a sua volta cattivo per il solo fatto che le prova. No, le emozioni non possono essere imposte o evitate, perché esse semplicemente nascono. Che rischi corriamo se non legittimiamo le nostre emozioni? Non siamo spontanei, non siamo noi stessi, non possiamo reprimerle all'infinito e prima o poi scoppieranno con violenza. Far reprimere ai bambini le emozioni è pericoloso per lo stesso motivo, oggi i nostri figli fanno fatica ad esprimere alcune emozioni spiacevoli perché le reputano negative, cattive, che non devono essere espresse e pongono fin da piccoli dei filtri che impediscono loro di esprimerli.

Se io legittimo la mia emozione spiacevole innesco il processo che mi permetterà di gestire questo genere di emozioni attraverso un preciso percorso:

- a) ascoltare ciò che proviamo a livello di "pancia";
- b) capire ciò che proviamo, e non è sempre facile cogliere la giusta sfumatura di ciò che proviamo;
- c) dire come ci sentiamo a se stessi e agli altri: ciò ci fa stare meglio;
- d) so...stare con queste emozioni, cioè quando sono immerso in una certa emozione e riesco a ascoltare, riconoscere, gestire l'emozione, allora saprò non buttare addosso ai figli queste emozioni ma utilizzeremo dei comportamenti e degli esempi per i nostri figli più razionali.

C'è da distinguere tra quali emozioni provo e come le gestisco, se attuo cioè comportamenti più o meno costruttivi sulla base di ciò che consideriamo giusto o sbagliato fare: gestire l'emozione spiacevole porta a veicolare i miei comportamenti perché siano costruttivi. Ciò non significa negare a se stessi l'emozione spiacevole che si prova, la si riconosce e la si legittima e infine decido cosa farne di questa emozione attraverso un'azione di controllo. Il vantaggio nel fare tutto ciò sta nel fatto che quando siamo noi a gestire le emozioni, diventiamo capaci di scegliere attraverso quali comportamenti agire. Quando invece sono le emozioni a dominarci, perché repressi o mal gestite, cerchiamo di reagire senza operare scelte consapevoli. Se una domanda postami da mio figlio mi imbarazza molto, posso lasciarmi dominare dall'emozione e evitare di dare risposte oppure posso gestire l'imbarazzo per cercare di accogliere la richiesta di aiuto del bambino. Posso anche dire a mio figlio quale emozione ha suscitato in me la sua domanda, che certe emozioni che di solito provano i bambini in realtà sono provate anche dagli adulti e nel frattempo posso aver preso un po' di tempo per riflettere su quale risposta dare. Per i bambini è rassicurante sapere che anche gli adulti provano emozioni.

E' importante porre la propria attenzione a quella che viene comunemente chiamata comunicazione non verbale, estremamente ricca di emozioni.

Quando rispetto alla sessualità ci si sente a disagio, preoccupati, imbarazzati, pensiamo che il bambino si senta a sua volta come noi: proiettiamo le nostre emozioni sul bambino. In realtà se noi proviamo imbarazzo, o altro, non è detto che anche nostro figlio provi la stessa cosa, anche perché nella maggior parte delle volte egli pone le domande con estrema naturalezza. Cerchiamo piuttosto di capire per quale ragione egli ci pone certe domande e in quale stato d'animo si trovano mentre ce le pongono: sono sereni, preoccupati, in colpa nel chiederci questa cosa, ecc.

La coppia genitoriale può aiutarsi in questa gestione delle emozioni attraverso il loro dialogo per trovare la via per parlare ai loro figli: se la mamma non ce la fa può provarci il papà a parlare con il figlio.

L'intelligenza, la competenza emotiva sta un po' proprio in questo: nel saper riconoscere e controllare (incanalare) le emozioni mie e di mio figlio, non proiettare le mie emozioni su mio figlio, vuol dire essere competenti emotivamente. Questo è un processo che si fa in due, quindi si innesca un processo di crescita sia in noi genitori che nei nostri figli: è un percorso che si fa insieme a loro. La gestione emotiva è correlata alla capacità di stabilire delle buone relazioni con gli altri.

L'esempio dei genitori.

Chiediamoci innanzitutto che cosa è e che cosa significa "esempio". L'esempio rappresenta il più importante atto educativo e lo si apprende sin da piccoli. Per attuarlo serve quindi molta coerenza e attenzione per passare messaggi coerenti e non confusi. L'esempio, positivo o negativo, lo si apprende sin da piccoli, dunque il mio bambino, anche molto piccolo, lo può apprendere, contrariamente a quello che a volte siamo portati a pensare e cioè che alcuni nostri comportamenti non siano da loro colti (si accorgono se alziamo la voce, se siamo felici o no,...) e poi serve coerenza: essi colgono se ciò che noi diciamo corrisponde a ciò che facciamo, l'esempio serve ad illustrare una regola od un'affermazione. E' qualcosa che serve come modello da imitare o da evitare.

L'esempio in ambito sessuale fa rima con quotidianità. I temi che a riguardo noi come genitori desideriamo far passare ai nostri figli, a tutte le età, sono principalmente questi:

- a) Il valore del proprio corpo: "tu sei una persona unica, il tuo corpo è importante, tu vali". La sessualità passa proprio dal corpo, quindi domandiamoci: come noi trattiamo il nostro corpo? Lo trattiamo in modo banale? Ci vergogniamo del nostro corpo? Oppure lo esibiamo? Questi sono i due estremi, in mezzo ci stanno tutti i nostri comportamenti che trasmetteranno al bambino il senso del pudore. Poi, curiamo il nostro corpo? Lo valorizziamo? Ci rivolgiamo dal medico se abbiamo problemi di salute, curiamo la nostra igiene, anche l'igiene intima e lo insegniamo ai figli? Attraverso questi gesti trasmettiamo ai figli il valore di tutte le parti del nostro corpo: è importante chiamare con il proprio nome tutte le parti del nostro corpo, senza scavalcarne qualcuna chiamandole "le parti basse". Quindi attraverso la cura del nostro corpo trasmettiamo il valore della cura che essi devono avere per il loro



corpo, anche di quelle parti più intime che non servono semplicemente a svolgere funzioni di riproduzione o di rapporto sessuale, ma che sono anche fonte di piacere: siamo consapevoli di avere un corpo e una sensorialità attraverso cui sperimentare il piacere e la relazione con l'altro? I bambini attraverso varie fasi dello sviluppo sperimentano naturalmente il senso del piacere, con la bocca, poi con la fase anale e infine stimolando alcune parti del corpo apprendono che tutto il loro corpo è fonte di piacere, di quel piacere che tutti cerchiamo, il piacere di passare dei momenti belli, il piacere di mangiare, di guardare un film o di ascoltare musica, il piacere di stare in famiglia, il piacere che può dare il corpo. Come passiamo il valore del piacere?

Domanda dal pubblico: Quando vedo mia figlia di tre anni toccarsi capisco che è un gesto innocente, ma se capitasse in pubblico tenderei a correggerla a dirle che è una cosa che non si fa, anche quando è davanti alla televisione. E' sbagliato?

R: Esplorare il proprio corpo per conoscerne le potenzialità non è sbagliato, ma è altrettanto importante insegnare al bambino il concetto di intimità, quando è o non è opportuno fare una certa cosa che riguarda una parte importante del nostro corpo, che viene normalmente coperta (protetta) e che quindi acquista un valore tutto particolare: è protetta perché preziosa. E' corretto dunque far capire che alcuni gesti non si devono fare in pubblico proprio perché riguardano qualcosa di prezioso, di importante, di personale, di intimo. Se è da sola davanti alla televisione la si può lasciar fare, ma in pubblico, come davanti a mamma e papà si deve evitare di fare. Anche le normali funzioni biologiche richiedono spazi appropriati e glielo insegniamo. Teniamo presente che fino a quando il bambino è piccolo, non c'è ancora correlazione tra piacere e sessualità, tra piacere ed erotismo, cosa che invece apparirà più avanti con la pubertà.

- b) L'amore e la sua bellezza: la relazione di coppia. I nostri figli sentono che mamma e papà si amano, attraverso i loro gesti di tenerezza, di complicità? Ci hanno visto fare pace dopo un litigio? Vedono manifestazioni di tenerezza, la gratuità di un gesto, la gioia sul volto di chi riceve un bacio?
- c) Da dove vengo. L'amore lo si può e si deve raccontare (la storia di come papà e mamma si sono incontrati, di come è nato il loro amore, ecc.) ma soprattutto l'amore lo si vive quotidianamente e lo si trasmette con l'esempio, i gesti. La cosa importante non è raccontare come biologicamente nascono i bambini (cioè che non li porta la cicogna...) ma i figli desiderano conoscere la storia di amore dei loro genitori che ha portato alla decisione di avere un figlio e dunque alla loro stessa esistenza, le emozioni che avete provato al sapere che attendavate un bimbo, l'attesa.
- d) Mamma, papà e la sessualità. Trasmettiamo la bellezza della sessualità? Trasmettiamo la sessualità nella sua dimensione naturale di essere umano, arricchita di significati razionali, emotivi ed affettivi? Percepiscono i nostri spazi di intimità come coppia? A volte siamo restii a manifestare apertamente ai

nostri figli gesti di affettività come il bacio, ma sono da valorizzare anche altri gesti d'amore, altre attenzioni reciproche che testimoniano l'amore dei genitori.

- e) L'unicità dei nostri figli. La accettiamo? La valorizziamo? La lasciamo esprimere?
- f) La relazione con gli altri. Sappiamo interagire costruttivamente con gli altri e con le persone dell'altro sesso?
- g) Il rispetto. Esiste questo rispetto fra noi genitori e verso i nostri figli? E tra i coetanei, a scuola, ecc. ?

“Non è tanto ciò che i genitori fanno, ma ciò che i genitori sono ad influenzare il sé del bambino”. (H. Kohut)

## Bibliografia

- Pellai A., Mamma cos'è l'amore? L'amore e la sessualità spiegata ai nostri figli, Franco Angeli, Milano, 2005.
- Pellai A., Nella pancia del papà, Franco Angeli, Milano.
- Veglia F., Pellegrini R., C'era una volta la prima volta. Come raccontare il sesso e l'amore a scuola, in famiglia, a letto insieme, Erickson, Trento, 2003.
- Giommi R., Perrotta M., Programma di educazione sessuale. Da 3 a 6 anni, Mondadori, Milano, 1992 (seconda ristampa 2007).
- Giommi R., Perrotta M., Programma di educazione sessuale. Da 7 a 10 anni, Mondadori, Milano, 1992 (quarta ristampa 2008).
- Giommi R., Io sono un bambino. Io sono una bambina. Parliamo di educazione sessuale, De Agostini, Milano, 2007.
- Giommi R., Le donne amano il cielo e la terra, saggi Frassinelli, 2005.
- Giommi R., Sesso under 18, Sperling & Kupfen.
- Giommi R., Educazione emotiva affettiva sessuale, G. D'Anna. Firenze 2003;
- Giommi R., Perrotta M. Programma di educazione sessuale, Mondadori, Milano 1992;
- Goleman Daniel, Intelligenza emotiva, Milano, Rizzoli 1997.
- Belotti G., Genitori si diventa, Ed. Ferrari, Clusone (Bg), 1989.
- Vegetti Finzi S., con Battistini A. M., A piccoli passi. La psicologia dei bambini dall'attesa ai cinque anni, Mondadori, Milano, 1994.
- Arborini S., Ke casin (L'ABC dell'adolescente), Edizioni La Meridiana
- Carù R., Pincioli M., Santoro L., Amore, sesso & Co, Edizioni In Dialogo.
- Giordano E., Lasconi T., Boscato G., Adolescenti: le domande che scottano, Ed. Elledici
- Cunico M., Padovani A., Attraversando la sessualità: alla scoperta delle relazioni, Ed. Città Nuova.
- Cunico M., Padovani A., Attraversando la sessualità: alla scoperta del corpo in cambiamento, Ed. Città Nuova.
- Cunico M., Padovani A., Attraversando la sessualità: alla scoperta dei valori, Ed. Città Nuova.
- Rizzi G., Voglio imparare ad amare: preadolescenti dentro il labirinto dell'affettività e sessualità, Ed. Elledici.
- Risè C., Il mestiere di padre, Ed S. Paolo, Cinisello Balsamo.
- Gay Rita, Educare all'emotività, S. Paolo, Cinisello Balsamo – Milano 2002;