

## Le pagine del ) sesso

A CURA DI EMMA CHIAIA



## Parlare di sesso ai figli

La posta p.90 ) Focus p.91

© RITA SCAGLIA / PICTURETANK

www.ecostampa.it

003600

le pagine del sesso ) **inchiesta**

#### I CONCETTI CHIAVE

- **Molti adulti, di fronte al compito di parlare ai figli di sessualità**, si trovano bloccati dall'imbarazzo di comunicare con loro su temi tanto delicati.
- **L'educazione sessuale, idealmente, dovrebbe iniziare** nella prima infanzia. Per far sì che il dialogo resti aperto e franco anche nell'adolescenza.
- **I genitori che non hanno mai parlato** ai figli di sessualità possono sempre iniziare. L'importante è usare delicatezza e avere rispetto delle loro opinioni.

# “Mamma ho fatto l'amore...”

Una dichiarazione spiazzante della figlia più grande. Le domande imbarazzanti dei più piccoli. Tacere, o fingere di non sentire, non è mai la scelta giusta. I consigli degli esperti per un dialogo costruttivo con i figli. Da 4 a 18 anni

“**f**ederica ha solo 15 anni... Non abbiamo mai parlato di sessualità. Ma mi rendo conto che dovrei farlo. La verità è che non so da dove cominciare”, confessa Tiziana, 45 anni, una mamma di Piacenza. Affettuosa e attenta con la figlia, al momento di parlare di sessualità si blocca. “Mi sento a disagio, è come se si trattasse di un tema che sento estraneo al rapporto familiare. Forse dovrebbe pensarci la scuola...”. Per molti genitori il sesso è ancora un argomento tabù. “Ho provato a parlare con mio figlio Giacomo di 16 anni. Mi ha fatto capire di essere già informato”, rincara Roberto, 50 anni, manager a Roma. È la scusa più

classica: i ragazzi sanno già e si imbarazzano all'idea di parlare con i genitori... Il più delle volte, però, sono mamma e papà a essere in crisi. “Anche loro, del resto, non hanno certo ricevuto una serena informazione ed educazione sessuale. Non hanno modelli”, commenta Alberto Pellai, medico, ricercatore all'Università di Milano, e autore del libro *Mamma, cos'è l'amore?* (Franco Angeli). “La sessualità muove delle emozioni molto forti, che generano un imbarazzo che toglie le parole...”.

#### Dire la verità

Può accadere in mille occasioni. Un bambino che, a bruciapelo, chiede “Mamma, cosa vuol dire mastur-



## “SPESSE I RAGAZZI VORREBBERO CONFRONTARSI CON I GENITORI ANCHE SUI TEMI DELLA SESSUALITÀ”

ROBERTA GIOMMI, PSICOLOGA

bazione?”. Oppure una scena di sesso, mentre si guarda la tv tutti insieme. O ancora un ragazzo che lascia un astuccio di profilattici in camera in bella vista. “In preda alla confusione, molti genitori scelgono di tacere. È un errore”, dichiara Roberta Giommi, direttore dell’Istituto Internazionale di Sessuologia di Firenze e autrice di molti testi sull’educazione sessuale. “Durante lunghi anni di ricerca, abbiamo ascoltato migliaia di giovani confessare il desiderio di un dialogo aperto sulla sessualità con i genitori”. Ma come instaurarlo con naturalezza? Il segreto sta nell’iniziare prima possibile. Ovvero, dalle prime, precocissime domande dei bambini. Verso i 4-5 anni, tutti i

piccoli iniziano a chiedere, con naturalezza: “Da dove vengo?”, “Come sono nato?”, “Perché i maschi hanno il pisello e le bambine la farfallina?”, e così via. È un primo momento importante: se sentono però che i genitori sono a disagio nel rispondere, capiscono che è un argomento proibito e lasciano perdere: prima o poi cercheranno altrove... Primo consiglio, allora: rispondere e dire la verità. “Più che i concetti, sono importanti le emozioni”, consiglia Pellaì. “Se il quesito ha creato apprensione, si può dire: “È una domanda importante,

ti risponderò, con calma, stasera”. Poi, meglio cercare di entrare in contatto con noi stessi: l’ansia di essere inadeguati al nostro compito ci fa spesso dimenticare l’aspetto bello della sessualità. Se nostro figlio ci chiede: “Com’è fare l’amore?”, possiamo andare con il pensiero a una esperienza dolce con il nostro partner: il nostro viso si illuminerà, e sarà facile rispondere: “Se lo fai con la persona giusta, è meraviglioso...”. È la verità! Meglio dare risposte immediate, spontanee, piuttosto che scientifiche”. Se non si interrompe il dialogo, i figli conti- ■■■

le pagine del sesso ) **Inchiesta**

## Le parole per dirlo

■ ■ ■ nueranno a fare domande, via via che gli anni passano: "Allora sarà possibile, ogni volta, dare qualche informazione in più, adeguando il linguaggio all'età del bambino", aggiunge Giommi. "Si arriva così agli 8-9 anni e oltre: è importante spiegare per tempo, per esempio, le trasformazioni del corpo nell'adolescenza, cosa sono le mestruazioni e cos'è l'eiaculazione...".

### Diventare complici

Se il filo rosso della comunicazione non si è interrotto, se il figlio ha imparato che il genitore sa sostenere queste conversazioni senza farsi travolgere dall'imbarazzo, fuggire o mentire, al momento dell'adolescenza sarà tutto più semplice. Si potrà parlare di anticoncezionali, di rapporti protetti, ma anche di emozioni, relazioni, affettività, scelte... E il dialogo continuerà. Anche i ragazzi più grandi, di 17, 18, 20 anni hanno bisogno di trovare nel genitore un punto fermo, cui chiedere consiglio e aiuto in caso di necessità. Ma cosa accade quando, invece, questa complicità non è stata costruita negli anni? "Avevo sempre evitato l'argomento con mia figlia", racconta Gisella, 50 anni, commerciante a Bari, una figlia che oggi ne ha 17. "Quando ho provato a parlarle lei aveva 13 anni, è scattata: 'Perché ti viene in mente di farmi questo discorso?'. Poi si è chiusa in camera. Ho riprovato mesi dopo, con dolcezza. È stata a sentire, con sufficienza. Però un anno dopo è venuta lei: 'Se vuoi che parliamo ancora, ti ascolto'... Era spaventata: si era appena fidanzata e non sapeva cosa fare". Non è insolito che i ragazzi che non hanno mai comunicato

Parlare con i figli, va bene. Ma come? Ecco i suggerimenti della psicologa e psicoterapeuta Roberta Giommi e del medico Alberto Pellai per entrare in argomento o per rispondere alle loro domande. Senza nessuna reticenza

### Ai più piccoli

da 4 a 10 anni

#### ■ I vostri figli iniziano con le tipiche curiosità innocenti dei bambini.

Vi chiedono come è nato un fratellino, perché le donne hanno il seno e perché maschi e femmine sono diversi. Rispondete sinceramente.

Le storie che parlano di cicogne e cavoli non aiutano, generano confusione e non fanno che rimandare il problema. Bastano parole semplici e dirette: il piccolo non vuole un trattato di anatomia, desidera solo rendersi conto, a grandi linee, di come stanno le cose.

■ **Meglio procurarsi un bel libro illustrato** e spiegare al bambino le differenze tra maschi e femmine, la procreazione, la nascita, facendogli vedere le figure, dicendogli che è una cosa bellissima.

■ **Per prevenire gli abusi sessuali**, non spaventate il bambino dicendogli che il mondo è popolato da mostri. Tuttavia, insegnategli che il suo corpo appartiene solo a lui e che nessuno ha il diritto di toccarlo senza il suo permesso e contro la sua volontà (con l'eccezione dei genitori, per il bagnetto, e il medico per le cure e la visita). Insegnategli a fidarsi delle proprie sensazioni e a rifiutare il contatto con gli adulti (compreso il bacio allo zio) se non lo desidera.

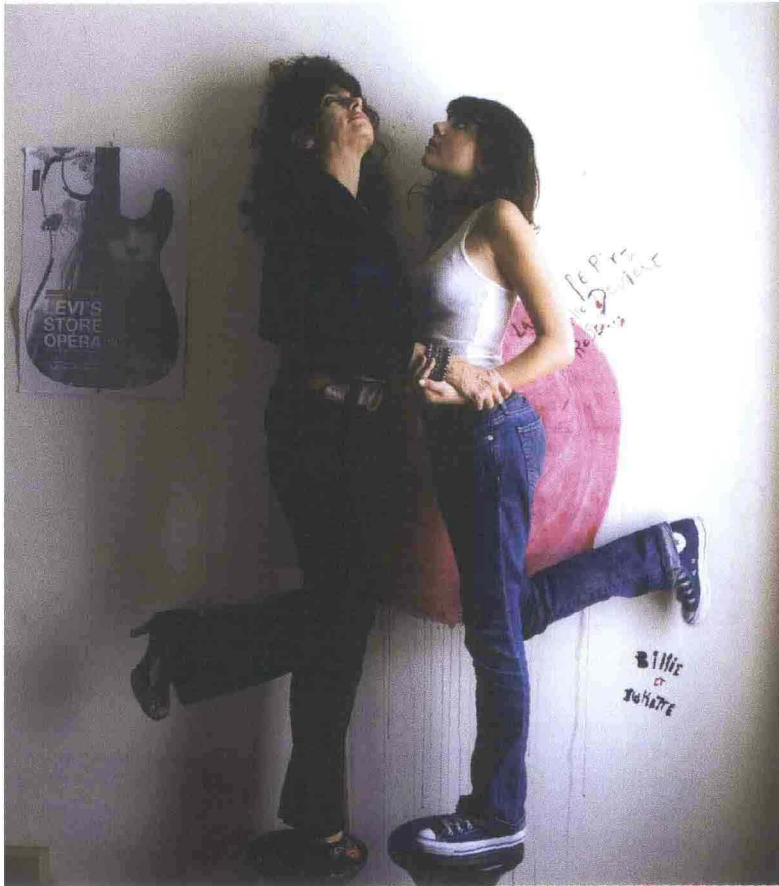
### Ai ragazzi

da 11 a 18 anni

■ **Avete trascurato la complicità sui temi del sesso?** Provate a riavvicinarvi dicendo: "Vorrei parlarti di tante cose, e spero che tu voglia ascoltarmi e farmi domande". Se i ragazzi vi sembrano intimiditi, procedete: vi ascoltano più di quanto sembri. Reagiscono male? Ammettete di avere sbagliato a non parlare prima, ma fategli sapere che ora siete disponibili.

■ **Se preferite, potete scrivere una lettera** a vostro figlio (o figlia), e lasciarla sotto il cuscino. Potete iniziare scusandovi di aver taciuto così a lungo su temi importanti, e proseguire elencando tutte le cose belle (in tema di amore e sessualità) che gli (o le) augurate, e tutte quelle brutte (senza esagerare con i toni) che sperate gli (o le) saranno risparmiate. E potete concludere dicendo: "Io sono qui, vorrei parlarti, ti aspetto...".

■ **Se i ragazzi rifiutano il dialogo**, meglio avere a portata di mano l'indirizzo di un consultorio e un buon libro di educazione sessuale.



Lasciate tutto in un posto accessibile: in genere i ragazzi vanno a consultarlo in un secondo tempo, magari di nascosto da mamma e papà...

■ **Su internet** è necessaria una conversazione franca, in particolare per gli adolescenti maschi. In passato, un ragazzo conservava una pagina di *Playboy* per anni... Oggi in un'ora è possibile essere invasi da immagini di tutti i tipi. Potete dire: "Sono il tuo papà (meglio che sia lui a parlare) e so quanto certe immagini potrebbero attirarti. Però con la testa di un 12enne potresti rimanerne intrappolato: sarebbe come affidarti una Ferrari ora che non hai la patente. La pornografia è per adulti, e persino tanti grandi ne diventano schiavi... Ti chiedo di non andare sui siti pornografici. I tuoi amici ti faranno vedere molte cose: vorrei che ne parlassimo. È successo anche a me di desiderare questi stimoli. Posso aiutarti a mantenere una giusta misura".

■ **Avete dei figli intorno ai 13-14 anni** e pensate che possano fare l'amore? Se il dialogo è aperto, potete dire qualcosa come: "So che sei circondato(a) da amici che ti diranno che vogliono fare l'amore o che lo hanno già fatto, e che tu stesso(a) avrai molte occasioni. Quello che vorrei per te è che la tua prima volta succedesse con una persona che ti ama e ti rispetta. Il giorno che mi dirai che vuoi fare l'amore io, lo so, avrò molte ansie e preoccupazioni per te, però ne parleremo: non mi arrabbierò, non ti giudicherò, voglio solo starti accanto e aiutarti a scegliere per il tuo bene".

■ **Vostra figlia è decisa:** farà l'amore con il suo ragazzo... Potete dirle: "Se ti senti pronta, è importante che tu lo faccia con responsabilità, per non rischiare una gravidanza o una malattia. Quindi vorrei che tu andassi in un consultorio o dalla ginecologa: ti accompagno volentieri, solo se lo desideri".

con i genitori su questi temi reagiscano male all'improvvisa apertura di un discorso, come se l'improvviso interesse di mamma o papà fosse una invasione della privacy. Tuttavia, cercare di aprire un dialogo è importante: i ragazzi hanno bisogno di orientamento, talvolta di aiuto. "Temete che, dando informazioni a mia figlia, l'avrei in qualche modo 'spinta' a fare l'amore. Che scocchezza! L'ha fatto lo stesso, correndo mille rischi", confessa Isa, 46 anni, casalinga a Napoli. "Una volta che ha litigato con il suo ragazzo si è sfogata con me, e piangendo ha confessato di 'averlo fatto'. Non avevo certo il diritto di arrabbiarmi, visto che l'avevo lasciata sola nella scoperta del sesso! Ma aveva appena 16 anni... Siamo andate insieme al consultorio; da lì è partita una complicità nuova tra noi due, ha scoperto che può parlare con me, e perfino con suo padre, anche di quello". "La ricerca di una nuova apertura va fatta con dolcezza, scusandosi per non avere parlato prima", conclude Pellai. "Se ci si muove con rispetto e cautela, se non ci si spaventa delle eventuali difficoltà iniziali, il più delle volte è possibile riallacciare il dialogo, che sarà un momento importante di crescita, sia per il genitore sia per il ragazzo". ■

#### ■ Programma di educazione sessuale

di Roberta Giommi, Marcello Perrotta  
Un corso completo in quattro libri, per altrettante fasce d'età, con il linguaggio e i contenuti adatti a ciascuna fase della vita Mondadori -  
dai 3 ai 6 anni, pagg. 40, 11 euro  
dai 7 ai 10 anni, pagg. 68, 13 euro  
dagli 11 ai 14 anni, pagg. 96, 13 euro  
dai 15 ai 18 anni, pagg. 96, 9,50 euro