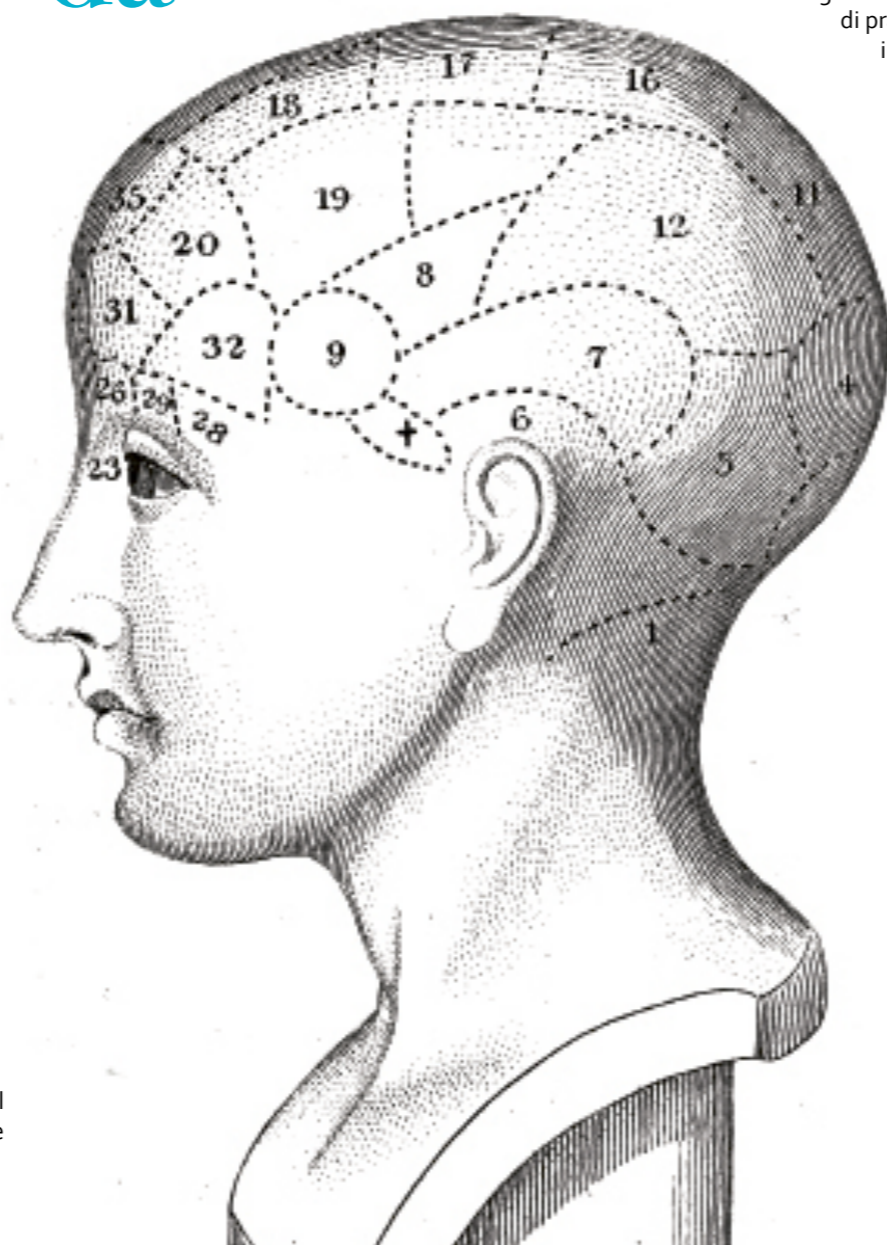


Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
www.psicologiaepticoterapia.it

Sabrina Gariddi

Il sesso da spiegare e quel discorso da dover fare...

Esiste ancora quel fatidico momento in cui i genitori, armati di un pizzico di coraggio, buona volontà e, soprattutto, tanta sicurezza, fanno 'quel discorso'... si proprio quello... con i loro figli adolescenti? Cosa devono fare mamma e papà dinnanzi un figlio che sta scoprendo la propria sessualità? Sono tante le circostanze, gli aspetti da considerare e, soprattutto, i ragazzi oggi hanno internet quale magico mondo in cui ad ogni domanda trovano la risposta... Ma è sempre quella giusta? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.



Quale potrebbe essere il momento giusto, per i genitori, per incardinare il discorso sulla sessualità?

Direi che il 'quando' è molto variabile da figlio a figlio e, quindi, non esiste una risposta universale. La situazione ottimale sarebbe iniziare ad intavolare più che altro un dialogo sulla sessualità fin dalle prime curiosità relative alla nascita dei bambini: è chiaro che le informazioni da fornire ai figli sono da adeguare in relazione all'età in cui pongono le prime domande. Quando si instaura un dialogo tranquillo sui

'fatti della vita' fin da piccoli, viene poi automatico e più semplice proseguire il discorso seguendo la naturale curiosità crescente e poter entrare sempre più nello specifico, con termini e temi via via più 'tecnici'. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, la situazione idilliaca prefigurata si registra raramente e così, in modo generale, potrei dire che sarebbe utile iniziare ad introdurre l'argomento sesso tra la fine del ciclo scolastico elementare e l'ingresso alle scuole medie, per poi proseguire più nel dettaglio tra la fine della scuola media e

il raggiungimento del quattordicesimo anno d'età. Infatti, proprio in questo periodo si vivono le prime cotte, il corpo cambia e si formano comunque le prime idee sulla sessualità. L'ideale sarebbe iniziare a parlare di sesso prima che i figli apprendano da altre fonti, magari distorte.

Cosa frena i genitori dal parlare spontaneamente e serenamente coi loro figli di argomenti sessuali?

In primo luogo l'imbarazzo dettato probabilmente dalla scarsa dimestichezza ad argomentare su temi legati alla sessualità e dal fatto che i genitori sono, a loro volta, figli di altri genitori che molto probabilmente non hanno mai affrontato simili argomenti. Eppure i genitori di oggi sono molto più coinvolti nella vita dei propri figli di quanto non lo fossero quelli di ieri. Inoltre, la sensazione che domina è quella di un'enorme confusione dettata dal non sapere da dove iniziare. Infine, bisogna fare i conti anche con la paura che 'informare' significhi quasi legittimare l'avvio di pratiche sessuali o addirittura

invogliare i propri figli a diventare sessualmente attivi. In realtà i figli sono informati su temi sessuali da coetanei, dalla tv e dai tanti mezzi tecnologici a loro disposizione. Pertanto per i genitori sarebbe più utile capire cosa vengono a sapere, se hanno informazioni

errate e, soprattutto, sarebbe utile per loro fungere da guida e da filtro, oltre che da modello per i loro figli.

In questi casi è meglio che sia la madre ad affrontare il confronto e poi subentri il padre, oppure meglio insieme, o soltanto uno dei due?

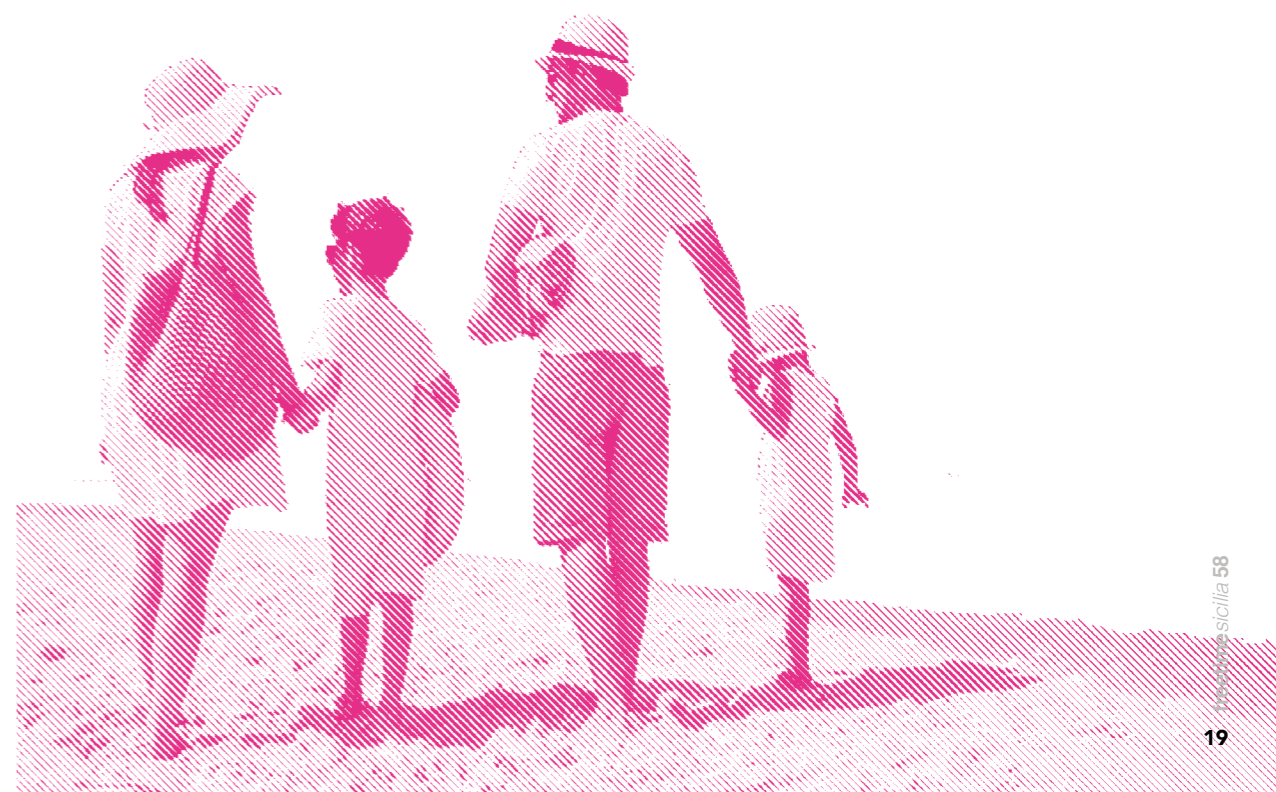
Non c'è una regola, anche se forse è più frequente e comune che si parli di genitali, di dettagli sessuali, di contraccezione e malattie sessualmente trasmissibili con il genitore dello stesso sesso. Tuttavia, il genitore di sesso opposto, a volte, può fornire un punto di vista alternativo che aggiunge elementi preziosi, relativamente agli aspetti romantici e inerenti le relazioni affettive nelle sue svariate sfumature. Spesso si sottovalutano o passano in secondo piano, la componente relativa all'aspetto relazionale sottesa al sesso, la parte relativa alla necessità del rispetto da pretendere in coppia e da garantire all'altro, l'autostima dei figli e il rispetto verso il proprio corpo. Entrambi i genitori, quindi, indipendentemente dal loro sesso biologico, dovrebbero sentirsi in grado di parlare ai loro figli di tali argomenti. Insomma, non importa se i figli abbiano entrambi i genitori o genitori di sesso opposto, come nel caso delle famiglie omogenitoriali (costituite da due genitori dello stesso sesso): più di ogni altra cosa, conta essere un punto di riferimento valido per i figli e non lasciare che si avventurino nel mondo del sesso senza una guida.



Più di ogni altra cosa, conta essere un punto di riferimento valido per i figli e non lasciare che si avventurino nel mondo del sesso senza una guida

Come superare l'inevitabile imbarazzo che ci sarà da ambo le parti?

Un buon punto di inizio non è tanto fare il classico 'discorso' faccia a faccia, che incute più timore che altro, ma piuttosto iniziare a ritagliarsi del tempo da trascorrere con i figli, magari coltivando hobby o attività da svolgere insieme, prima di pretendere di arrivare a parlare di sesso. Solo successivamente, magari approfittando di una notizia diffusa dalla radio mentre si è insieme, della scena di un film, delle parole di una canzone, si potrebbero introdurre domande o riflessioni da cui far





L'importante però è parlarne quando si ha la sensazione che sia il momento giusto, fidandosi anche del proprio intuito, senza decidere a priori quando farlo, assicurandosi inoltre che ci sia anche il tempo necessario e che non si venga interrotti sul più bello

scaturire discorsi più concreti. Se sopraggiunge l'imbarazzo, si può esprimere candidamente il proprio disagio, facendo passare il messaggio che comunque è piacevole parlare coi propri figli seppur di temi imbarazzanti ed insoliti. Un truccetto propedeutico potrebbe essere ripetere ad alta voce i termini che imbarazzano (pene, vagina, lubrificazione, contraccezione, orgasmo, ecc.) magari confrontandosi con l'altro genitore, oppure si potrebbe immaginare di scrivere una lettera al proprio figlio, in modo da allenarsi e chiarirsi le idee prima di parlare... L'importante però è parlarne quando si ha la sensazione che sia il momento giusto, fidandosi anche del proprio intuito, senza decidere a priori quando farlo, assicurandosi inoltre che ci sia anche il tempo necessario e che non si venga interrotti sul più bello. La cosa positiva è che non bisogna affrontare tutti gli argomenti in un'unica soluzione, quasi come se non ci fosse più altra occasione, ma con gradualità e in varie circostanze spontanee, non premeditate.

E se questo discorso si è talmente tanto rinviato nel tempo al punto che i propri figli magari già si sono confrontati con loro coetanei o peggio sul web, che fare? Come recuperare terreno?

Innanzitutto è bene evitare di dare la colpa ai 'media sessualizzati', agli

amici che influenzano in negativo, o peggio ancora proibire l'uso di cellulari e tablet: si è sempre in tempo per inserirsi, con un dialogo aperto e realistico, all'interno di una maturazione affettiva che non si esaurisce di certo con l'apprendimento di alcune nozioni di base. Il processo di accompagnamento da parte di un genitore dovrebbe partire da un atteggiamento di fiducia nel fatto che curare il dialogo coi propri figli è un'occasione di crescita personale per lo stesso genitore oltre che di incontro tramite un dialogo intimo con i propri figli. C'è da augurarsi, come genitori, di riuscire ad intervenire

prima che i figli siano passati ai fatti: in questo caso sarebbe molto più complicato riuscire a parlare in termini generici senza che gli adolescenti si sentano giudicati, criticati e iniziano inevitabilmente a chiudersi e a tacere.

Magari da genitori si dimentica quando si è stati ragazzi: quale consiglio si può dare per essere 'onesti' nel dire e nel consigliare? E come comportarsi quando si scopre che i figli hanno ignorato i consigli dei genitori?

Più che dire e consigliare, i genitori potrebbero puntare a trasmettere valori. Questo lo si fa quanto più si è genuini nei rapporti familiari: se un genitore aggredisce e denigra l'altro nel quotidiano, per esempio, non può poi pretendere che il proprio figlio rispetti o si faccia rispettare a sua volta. Qualora si scoprisse che i figli sono sessualmente attivi magari perché hanno confessato di aver avuto rapporti o di aver fatto una cattiva scelta o nei casi in cui hanno bisogno dell'aiuto dei genitori, bisognerebbe evitare di reagire a caldo in modo irruento... Sarebbe opportuno confrontarsi con l'altro genitore prima che ciò accada, per poter pensare in anticipo come reagire... Le arrabbiate in questi casi non giovano, ma portano ad una chiusura. Piuttosto, si potrebbe per esempio affermare di non condividere

le scelte compiute, ma al contempo rinforzare e sostenere la sincerità e offrirsi come supporto per il bene dei figli e per poterli aiutare ad elaborare situazioni negative e ad imparare dagli errori fatti.

E alla fine verrebbe da chiederle: secondo lei qual è l'età più 'giusta' per cominciare a vivere il sesso?

Il sesso, ricordiamolo, è una espressione dello sviluppo naturale dell'essere umano e andrebbe vissuto nelle circostanze giuste. Più che un'età specifica contano altri aspetti, quali la consapevolezza corporea e la contezza di cosa si stia facendo e del perché. È necessario che si sia abbastanza maturi e in grado di gestire le responsabilità connesse al sesso e soprattutto che ci si trovi all'interno di una relazione in cui ci siano rispetto reciproco, sicurezza, fiducia, la sensazione di essere a proprio agio e che si stia facendo sesso per le giuste motivazioni: per se stessi e non per fare bella figura con gli amici o per fare contento il partner.

Quando un figlio ha una buona stima di sé, quando si sente amato dai genitori incondizionatamente, quando è in grado di rispettare se stesso e gli altri, quando è sicuro e capace di affermare la sua effettiva volontà, quando può contare su genitori disponibili ad un dialogo aperto e che fungano da modello, è proprio allora che potrà fidarsi del suo intuito ed essere pronto a compiere tale passo.



Più che dire e consigliare, i genitori potrebbero puntare a trasmettere valori. Questo lo si fa quanto più si è genuini nei rapporti familiari