

Manuale operativo per gli insegnanti sul tema sessualità







PREMESSA

La sessualità in quanto aspetto centrale dell'esistenza umana è costitutiva della vita di ognuno e, rispetto agli adolescenti, non ci si può esimere dal trattarla come argomento fondamentale per la crescita e per la costruzione dell'identità. Pertanto gli insegnanti come adulti di riferimento, estremamente importanti nella formazione, educazione e vita personale dei ragazzi sono spesso chiamati a discutere dei dubbi e delle curiosità che emergono nel rapporto quotidiano con i gruppi classe. Non sono necessari gli specialisti per:

- ❑ *Parlare con competenza di sessualità;*
- ❑ *Trasmettere i valori sessuali;*
- ❑ *Conoscere la propria sessualità e riconoscerne gli aspetti piacevoli e i limiti;*
- ❑ *Vivere la propria sessualità con soddisfazione;*

Questo manuale non vuole essere esaustivo di tutte le possibili eventuali perplessità di cui gli studenti chiedono chiarimento, bensì delle linee guida per affrontare in modo competente, concreto e sereno il complesso e delicato argomento della sessualità.

Perché BISOGNA parlare di sessualità con gli adolescenti?

-  Perché tutti hanno una vita sessuale;
-  Per evitare il consolidamento di informazioni e conoscenze distorte;
-  Per offrire significati comprensibili e organizzati;
-  Per evitare il riproporsi di comportamenti e abitudini inadeguati;
-  Per cominciare a ragionare con gli adolescenti in termini di responsabilità e di consapevolezza;
-  Per rappresentare una visione integrata di sessualità;

CHI ha mandato istituzionale nell'ambito sessuale affettivo degli adolescenti?

SPAZIO GIOVANI

COSA E'?

E' un servizio dell'Azienda USL che si occupa dei problemi riguardanti: sessualità, contraccezione, sfera affettiva, relazioni interpersonali e familiari, malattie sessualmente trasmesse e comportamenti a rischio. E' un luogo dove ragazzi e ragazze possono incontrare operatori qualificati per approfondire informazioni e per promuovere il proprio benessere psico-fisico. Inoltre, offre assistenza sanitaria, consulenza educativa e psicologica, psicoterapia breve, gruppi di formazione, consulenze ginecologiche, informazioni strutturate sull'abuso di sostanze legali e illegali.

COME SI ACCEDE? E CHI PUO ACCEDERE?

L'accesso è diretto senza alcuna prenotazione e senza pagamento del ticket per i ragazzi e ragazze di età compresa tra i 14 e i 19 anni, mentre per chi ha dai 20 ai 24 anni è previsto il pagamento di un ticket sanitario.

DOVE E QUANDO?

Distretto Centro Nord:

Ferrara – Via Gandini, 26 – Tel. 0532/235056 - il martedì e il mercoledì dalle 14 alle 17

Copparo – Via Roma, 18 (presso Ospedale) – Tel. 0532/879957 – il martedì dalle 15 alle 16

Distretto Ovest:

Cento – Via Cremonino, 10 – Tel. 051/6838341- il giovedì dalle 13.30 alle 16.30

Cento - Il Punto di Ascolto presenza dell'educatrice e della psicologa - in Via XXV Aprile, 11 – Tel. 335/7974343 – il lunedì e il giovedì dalle 13.30 alle 16.30

Bondeno – Via Dazio, 113 (presso Ospedale) – Tel. 0532/884283 – il martedì dalle 13.30 alle 15.30

Bondeno – Il Punto di Ascolto – in Via Dazio, 113 - Tel. 0532/884282 - il martedì dalle 13.00 alle 17.00

Distretto Sud Est:

Codigoro – Via R. Cavallotti, 347 – Tel. 0533/729622 il martedì dalle 14 alle 17

QUALI SONO LE PRESTAZIONI OFFERTE?

- Visite mediche e ginecologiche;
- Consulenza contraccettiva;
- Consulenza sessuologica;
- Prevenzione e cura delle malattie sessualmente trasmesse;
- Irregolarità del ciclo mestruale;
- Assistenza in gravidanza;
- Interruzione volontaria di gravidanza;
- Problemi legati ai comportamenti alimentari;
- Consulenza psicologica;
- Sostegno psicologico strutturato individuale e familiare;
- Psicoterapia breve;
- Consulenza e supporto educativo individuale e familiare;
- Gruppi di informazione;
- Informazioni strutturate sulle sostanze d'abuso legali e illegali;

TEMI DA AFFRONTARE CON GLI STUDENTI

Adolescenti

In una società come quella attuale, governata da ciò che i luoghi comuni definiscono “crisi di valori” e in cui tutto appare consumisticamente esagerato, l'esaurimento degli ideali, le ambizioni dozzinali, il vuoto delle idee si manifestano sempre più precocemente e si estinguono sempre più tardi. Così per l'adolescente, avvolto nella sua tempesta pulsionale densa di affetti, identificazioni, desideri, piaceri sessuali psicologici e ormonali ma anche cariche di paure, ansie, delusioni, nasce l'urgenza di usare il proprio corpo tagliando fuori l'intralcio accessorio e capriccioso delle emozioni, dei sentimenti, dell'affetto lasciando cadere frettolosamente i freni inibitori per seguire i nuovi miti: esibizionismo, la bellezza, la forma fisica, l'apparire, il contare, il narcisismo.

Difatti, nel corso del tempo sono cambiate indubbiamente le modalità di vivere l'adolescenza e il confronto tra generazioni può essere esemplificato con il parallelismo tra i miti di Edipo e Narciso. Questi due miti aiutano a esplicitare le modalità di crescita e le pulsioni adolescenziali nelle generazioni degli anni '60 e '70 e in quella attuale.

Ieri (mito di Edipo)

- Vivono il senso di colpa che emerge dal sovvertire l'ordine della famiglia di origine per imporre la realizzazione dei propri sogni;
- Sentono la volontà di azzerare il potere costituito e sostituirlo con il potere delle proprie fantasie;
- Non partecipano all'elaborazione delle regole che devono rispettare;
- Le regole della famiglia sono anche quelle sociali;

Oggi (mito di Narciso)

- Generazione dell'afasia simbolica;
- Tutte le regole sono negoziate con i genitori;
- Vivono in un mondo più vicino all'estetica che all'etica e quindi il corpo è strumento per la realizzazione di sé;
- Vita, corpo e sesso diventano proprietà comune, come una sorta di corsa all'esibizione dell'intimità, pubblicizzazione dell'interiorità e delle emozioni;

Suggerimenti per “domani”

- Negli adolescenti il look e i travestimenti sono sforzi per affermare la propria unicità e visibilità e gli adulti, senza pregiudizi, dovrebbero cercare di valorizzare tali esperienze estetiche-espressive;
- La cultura del consumo fagocita l'emozione che è vincolata all'esperienza vera, venendo meno la possibilità di allenarsi al coraggio;
- Le strade che sembrano più immediate per i ragazzi sono alcol, fumo e droghe in quanto disponibili, accessibili e facilitatrici delle relazioni (abbassano la paura, sollecitano emozioni, non suscitano timore e vergogna);
- Il lavoro, l'impegno scolastico, la competizione sportiva devono essere acquisite in relazione ai concetti di tempo, fatica fisica, volontà;
- L'adulto deve essere presente, senza perdersi, non sottraendosi al rischio di dire cosa pensa, competente per le cose che realmente conosce, umano nell'ascoltare con autentico interesse;

Anatomia

Sin dall'infanzia ci si è abituati a conoscere e tenere sotto controllo i cambiamenti del corpo: a modificarsi sono prima di tutto l'altezza e il peso, poi la pelle del viso, il colore dei capelli, la resistenza alla fatica, ma tra le variazioni dell'organismo ce ne sono alcune di cui non si parla volentieri e che di conseguenza si conoscono meno: quelle che riguardano l'apparato genitale.

Queste parti del corpo sono senza dubbio quelle verso le quali esiste la maggiore ambivalenza: desiderio di crescere e orgoglio da un lato, distacco fino all'avversione dall'altro. Ci troviamo insomma di fronte ad un tabù di natura emotiva, e lo dimostra il fatto che la scarsa informazione sul tema è trasversale all'appartenenza di genere.

Le definizioni utilizzate nello studio dell'anatomia a volte sono fuorvianti. Veglia e Pellegrini nel loro "C'era una volta la prima volta", edito da Erickson, ci suggeriscono un modo per parlare del nostro corpo più corretto, un modo che presti più attenzione all'eco emotiva suscitata dall'apprendimento di certi concetti. Ecco alcuni suggerimenti:

Femminile

- Non apparato interno ed esterno ma distinzione fra apparato genitale che si può usare intenzionalmente e che funziona in modo autonomo;
- Non "grandi labbra" ma bordi esterni di una fessura che si scostano;
- Mucose sensibili e umide, ma non delicate;
- Clitoride: parte dell'apparato genitale più ricca di recettori sensoriali. Può restituire sensazioni piacevoli o meno a seconda del modo in cui viene stimolato: ogni donna reagisce in modo diverso alla stessa carezza;
- Vagina: apertura elastica, tonica, robusta, orientata verso la schiena, con il fondo chiuso;
- Imene: meno elastico della vagina e per potersi distendere cede in qualche punto e si sfrangia sui bordi; assume una forma più irregolare, ed è poco innervato e vascolarizzato;

Maschile

- Al contrario di quello femminile è visibile;
- Pene: organo della copulazione, resa possibile dalle sue capacità erettili (utilizzare la metafora della spugna); le sue dimensioni sono irrilevanti per il piacere;
- Testicoli: organi delicati che svolgono le funzioni di produrre spermatozoi e di secernere ormoni sessuali maschili (testosterone);

Elementi di psicofisiologia del comportamento sessuale

La sessualità non si esaurisce nella illustrazione, pur minuziosa, delle caratteristiche anatomiche degli apparati riproduttivi maschile e femminile ma comprende, bensì, tutti gli elementi legati all'affettività e quindi alla psicologia.

Nell'adolescenza l'immagine corporea, a causa dei cambiamenti fisiologici, si modifica così rapidamente da richiedere continui adattamenti emotivi e cognitivi. Pertanto, è opportuno dare spazio, anche in classe, attraverso il confronto fra compagni, ai vissuti emotivi che accompagnano le modificazioni corporee.

Per vivere felicemente l'esperienza del piacere sono davvero molto poche e semplici le conoscenze utili. Citiamo alcune di queste qui di seguito.

Comportamento sessuale

● La propria sessualità è un patrimonio da amministrare perché come tutte le ricchezze **può essere facilmente sciupata** o usata a sproposito. **“Il piacere è un’esperienza semplice**, non banale, per la quale non occorre erudizione **ma saggezza**. E’ “gratuita” e va cercata con impegno”;

● Quando si vive un’esperienza sessuale può essere descritta come il susseguirsi di quattro fasi chiamate: desiderio, eccitazione, orgasmo, risoluzione sono equivalenti fra maschi e femmine;

Desiderio Sessuale

● Genera da: sistema endocrino, mente, segnali del mondo esterno, persone che ci corteggiano;

● Reciprocità del desiderio: la volontà deve essere presente in entrambi i membri della coppia, nessuno dei due deve esercitare pressioni sull’altro;

Eccitazione

● Si manifesta con: erezione del pene nell’uomo e lubrificazione della vagina nella donna;

● Non si comanda con la volontà ma è legata al coinvolgimento affettivo e alle sensazioni fisiche;

● E’ in continua oscillazione, dipendendo dal contesto e dalle emozioni;

Orgasmo

● Oltre al pene e alla vagina esistono altre zone erogene degli apparati genitali femminili e maschili che sono la bocca, il collo e il seno;

● Non tutte le donne possono raggiungere l’orgasmo come conseguenza dei movimenti del pene in vagina;

Masturbazione

● Non procura danni né fisici, né mentali;

● Non provoca sterilità o impotenza;

● Minimo dispendio di energie (non interferisce con le prestazioni atletiche);

● Non riduce la volontà e la capacità di prestare attenzione o controllare il proprio comportamento;

● Può diventare un problema se nel tempo limita altre esperienze per la paura di sperimentarsi in un rapporto sessuale;

Contracezione

La contraccezione è fortemente legata ai concetti di responsabilità e consapevolezza, in quanto l'educazione sessuale non deve avere carattere di urgenza identificandosi totalmente con il tentativo di arginare gravidanze premature o malattie sessualmente trasmesse. In altri termini, al di là della conoscenza sui metodi possibili, ogni soluzione contraccettiva è personalizzata e adattata alle esigenze di coppia considerando diversi elementi: efficacia, sicurezza, controindicazioni mediche, effetti collaterali, età, posizioni ideologiche, difficoltà personali e relazionali, margine di rischio tollerabile.

Metodi Contraccettivi

■ **Metodi ormonali (pillola):** estrogeni e progesterone; monofasica, bifasica, trifasica; già da due anni dopo il menarca;

■ **Metodi meccanici:**

1. **Profilattico:** va controllata la data di scadenza e conservato in luogo fresco e asciutto; non usare se indurito, appiccicoso, ingiallito; non danneggiarlo all'apertura usando forbici o unghie; se si rompe durante il rapporto rivolgersi al ginecologo entro 72 ore per eventuale contraccezione d'emergenza;
2. **Diaframma:** calotta in lattice montata su anello metallico flessibile da usarsi con lo spermicida
3. **Spirale:** dispositivo intrauterino consigliabile a donne che hanno avuto almeno un parto

■ **Metodi naturali:** calendario mestruale (metodo Ogino-Knaus), rilevazione della temperatura orale o vaginale (metodo termico), rilevazione del muco cervicale ovulatorio (metodo Billings);

■ **Metodi chimici:** spermicida;

■ **Nuove vie di somministrazione dei contraccettivi ormonali:**

1. **Via vaginale (anello contraccettivo):** dosaggi ormonali più bassi, rilascio costante e continuo di estroprogestinico, maggiore tollerabilità e buon controllo del ciclo, minore impatto metabolico, evita le interferenze gastrointestinali, non richiede la somministrazione giornaliera;
2. **Via transdermica (cerotto contraccettivo):** efficace nelle donne normopeso, rilascio costante e continuo di ormoni, minor impatto metabolico;

Contracezione di Emergenza

■ **Pillola del Giorno Dopo:** metodo occasionale a cui si ricorre al più presto entro 72 ore successive a un rapporto a rischio, composta solo dall'ormone progestinico;

Malattie Sessualmente Trasmesse

Informare i ragazzi sulle malattie sessualmente trasmesse, è importante per superare falsi pregiudizi e vincere il senso di onnipotenza tipico dell'età adolescenziale. La voglia di sperimentare la nuova identità, ancora in costruzione, può portare a trasgredire e ciò può anche significare incorrere in rischi per la propria salute.

Forme lievi

☀ Candida, trichomonas, vaginosi batterica;

Forme gravi

☀ Batteriche:

1. Gonorrea: causata dal gonococco presente nelle secrezioni dei genitali delle persone infette, viene trasmesso attraverso rapporti sessuali non protetti, manifestandosi con perdite purulenti e infiammazioni pelviche;
2. Chlamydia: molto diffusa e si manifesta attraverso rapporti sessuali non protetti, con bruciori e secrezioni dell'uretra negli uomini e infezioni pelviche nelle donne;
3. Sifilide: causata dal batterio della spirocheta presente nei genitali e in lesioni cutanee; viene trasmessa con rapporti sessuali non protetti con persone infette e non sempre si manifesta in modo significativo; dopo la terapia l'ulcera della sifilide scompare ma l'infezione rimane.

☀ Virali:

1. Herpes genitale: nella maggior parte dei casi non si presenta con sintomi, in altri si possono verificare piccole vescicole/ulcere dolorose a livello dei genitali;
2. Epatiti virali B e C: colpiscono prevalentemente il fegato e sono causate dal contatto con il sangue o le secrezioni genitali di persone infette; si manifestano nei casi acuti con ittero e dolore al fegato, o anche senza sintomatologia, e progrediscono in 20-30 anni fino a dare cirrosi o tumori del fegato;
3. Papillomavirus (HPV): infezione dovuta a diversi tipi di virus che danno origine ai condilomi e alcuni, nel giro di diversi anni, possono dare origine a tumori del collo dell'utero, della vagina, della vulva, del pene o dell'ano; il vaccino contro l'HPV non protegge da tutti i ceppi virali e pertanto sono indispensabili i controlli medici periodici;
4. AIDS: causata dal virus HIV che si trova in sangue, sperma, secrezioni vaginali e latte materno delle persone infette; il contagio può avvenire per rapporti sessuali non protetti e contatto con sangue con persone infette; non ci sono pericoli quando: si dona il sangue o si fanno prelievi, si frequentano bagni e locali pubblici, si utilizzano mezzi di trasporto pubblico e si frequentano persone malate affette da AIDS. Le persone con infezione da HIV possono rimanere senza sintomi per lunghi periodi e occorre un test specifico per rilevarla.

Benessere sessuale in adolescenza

Il benessere sessuale indica in generale il raggiungimento di un equilibrio fisico ed emotivo nell'ambito dello sviluppo del proprio progetto esistenziale oltre alla prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili o delle gravidanze indesiderate. L'OMS, infatti, definisce la salute sessuale come "stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità non riducibile all'assenza di malattia, disfunzione o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali, così come la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli sicure, libere da coercizioni, discriminazioni e violenze. Perché la salute sessuale venga raggiunta e mantenuta, i diritti sessuali di tutte le persone devono essere rispettati, protetti e soddisfatti".

Aspetti somatici

- Corpo superinvestito: luogo elettivo del sentimento di identità e della sua comunicazione;
- Magrezza (nel femminile) e prestazione fisica (nel maschile) come valori assoluti di bellezza e apprezzamento di sé;
- Corpo seduttivo come affermazione di sé;

Aspetti somato-affettivi

- Gli adolescenti vivono grandi pulsioni sessuali sul piano fisico ma che si scontrano con inadeguatezza sul piano psicologico;
- L'aspetto esteriore è vissuto come molto importante per essere accettato dagli altri;
- In virtù del corpo che cambia, l'adolescente cerca di dare un senso alle trasformazioni fisiche che sperimenta e cambiano le relazioni con gli altri;

Aspetti psicologici

- Nell'adolescenza attuale l'emotività è spesso concentrata e sovraeccitata in assenza di filtri di riflessione e di introspezione critica che consentirebbero di non sovrapporre il desiderio all'azione immediata per soddisfarlo;
- Mancano spesso modelli educativi che aiutino i ragazzi a mettersi in contatto con se stessi, ascoltandosi ed esplorandosi; succede quindi talvolta che manifestino il loro disorientamento proponendo la propria intimità al mondo, traducendola in dimensione collettiva, diventando spettatori e attori di se stessi, pur di mostrarsi e apparire in qualunque modo;

Ruolo degli adulti

Educare alla cultura della salute sessuale può significare aiutare i ragazzi a coniugare la dimensione del piacere con quella relazionale ed emozionale, abilitandoli a scegliere con responsabilità, a seconda dei personali orientamenti, il proprio progetto di vita e a confrontarlo costruttivamente con il patrimonio culturale e l'insieme dei valori che le generazioni precedenti hanno trasmesso. In altre parole, motivare gli adolescenti a prendersi cura di sé, del proprio corpo, a conoscere e sviluppare il desiderio, il piacere, la relazione con l'altro, è un impegno che gli adulti devono assumersi poiché la scelta del silenzio diventa per i ragazzi impossibilità di essere accompagnati nel loro sviluppo psicosessuale e incapacità di trovare interlocutori per eventuali curiosità, dubbi e disagi reali o immaginati.

Perché parlarne?

- ✿ L'adolescente non è terra vergine: in ambito sessuale ha già un tipo di informazione (più o meno corretta) frutto di azioni dirette o indirette date dalla famiglia, dagli amici e dai modelli della televisione;
- ✿ Non esistono ricette, manuali che dicano esattamente cosa fare, cosa è giusto o sbagliato né regole da trasmettere; esiste semplicemente il riconoscimento e la valorizzazione della dimensione sessuale di ogni adolescente;
- ✿ E' importante l'atteggiamento autentico e quello che accade da un punto di vista emozionale nell'adulto: si può fare riferimento al piacere legato alle esperienze sessuali riconoscendo e decodificando le domande e i messaggi dei ragazzi;
- ✿ Riconurre ogni argomento trattato alla sfera affettiva e relazionale, anche nell'espressione prettamente fisica della sessualità, evitando di ridurre alla sola anatomia del corpo o di offrire informazioni asettiche;

Che atteggiamento avere?

- ✿ Parlare di sessualità con i ragazzi non significa mettere a nudo la propria intimità, parlare in modo diretto della propria o della loro sessualità: significa semplicemente parlare in maniera serena di qualcosa che si conosce perché fa parte di sé;
- ✿ Essere disinvolti e parlare seriamente, discutere del tema sia quando si presenta come richiesta urgente, sia a scopo preventivo e accompagnare i ragazzi verso un chiarimento o una scelta per loro più adeguata da realizzare in modo sereno;
- ✿ Instaurare un rapporto di fiducia e armonia con gli adolescenti, così da creare un clima tranquillo in cui l'adolescente può essere creativo, autonomo, capace di un autoapprendimento ascoltando gli altri e sentendosi libero di esprimersi;
- ✿ Evitare i giudizi, moralismi e le rigidità; accettare anche se solo temporaneamente alcune parole volgari o poco scientifiche espresse dai ragazzi, con l'obiettivo di aiutarli a spiegarsi in altro modo (una comunicazione persa potrebbe non ripresentarsi se vengono poste eccessive censure o divieti);

- ✿ Evitare di instaurare dei rapporti contrattualistici in virtù dei quali sentirsi obbligato a giustificare continuamente le proprie scelte in una dimensione egualitaria. La relazione tra adolescente e adulto non equivale a trattare i ragazzi come propri pari perché ciò significa non accoglierli e lasciarli soli in balia delle proprie pulsioni e delle inquietudini che ne scaturiscono;
- ✿ Assorbire gli urti generazionali; essere all'altezza del proprio compito e accompagnare la costruzione dell'identità ai propri successori;

Come parlarne?

- ✿ La sessualità dell'adolescente richiama nel vissuto e nella rappresentazione dell'adulto la propria personale esperienza di sviluppo e di costruzione dell'identità sessuale e di esperienza sessuale adolescenziale;
- ✿ E' importante essere consapevoli del ruolo di adulto responsabile, costruendo un dialogo aperto e sereno su tale argomento;
- ✿ Rispettare le idee conosciute e collegarle tra loro in base ad un senso logico (adolescenza, sviluppo sessuale, differenze di genere) evitando di seguire una sequenza prestabilita di argomenti;
- ✿ Unire i livelli cognitivo, emotivo e comportamentale dei contenuti (aspetti anatomici, fisiologici e affettivo - relazionali);
- ✿ Utilizzare una modalità interattiva di comunicazione grazie ad un linguaggio semplice e al ricorso di metafore e rappresentazioni (parole semplici di uso quotidiano, giusto dosaggio di linguaggio scientifico);

Metodi intervento

Parlare di sessualità non significa “addestrare”, ma allenare a pensare, a ragionare, a comunicare e a mettersi in relazione con gli altri. Ai ragazzi vanno forniti strumenti che consentano una migliore interpretazione delle situazioni relative alla sessualità, che consentano di colmare l’inadeguatezza e il vuoto tra l’aspetto fisico e quello psicologico. Un’educazione sessuale corretta dovrebbe prescindere dal retaggio dell’antico atteggiamento secondo il quale parlare del piacere e della sessualità rappresenta una vera e propria “istigazione a delinquere”, bensì dire ciò che si ritiene utile e rispondere a quello che i ragazzi chiedono. In questo modo, il vantaggio è di facilitare le condizioni favorevoli all’acquisizione di informazioni integrandole con le componenti cognitiva ed emotiva-motivazionale individuali.

Introdurre l’argomento

- Usare meccanismi chiari, comprensibili e non filosofici;
- Evidenziare le emozioni personali e il coinvolgimento;
- Attivare la curiosità e approfondire culturalmente l’argomento;
- Utilizzare le proprie capacità di osservazione e di ascolto: aggiornarsi, entrare nel problema, capirne la portata e prepararsi;
- Cercare di non vivere l’impatto con il problema in termini difensivi;

Strategie

- Utilizzare **parole chiave**, più facili da ricordare e che si ricollegano alle informazioni necessarie per rispondere ai bisogni espressi dai ragazzi;
- Acquisire informazioni da corsi formativi, letture personali, colloqui e consulenza con esperti;
- Trattare i temi connessi alla sessualità integrando il **programma curricolare** con quello **incidentale** (intervenire nel caso accadano degli eventi che vanno incidere sulla conoscenza e sullo stato d’animo dei ragazzi, sia in positivo che in negativo);

Tecniche

- **Ascolto attivo**: nell’educazione alla sessualità e all’affettività usare il linguaggio dell’accettazione, senza valutazioni e giudizi;
- **Circle time**: piccolo gruppo a bassa gerarchia, caratterizzato da tempi, modi e regole definiti e condivisi con l’obiettivo di creare un clima collaborativo, favorire la conoscenza reciproca e l’autoapprendimento; il conduttore ha funzioni di facilitatore della comunicazione e mantiene le regole del gruppo (si parla uno alla volta, ciascuno è libero di esprimersi, si dimostra ascolto verso tutti, non c’è spazio per i giudizi, c’è spazio per gli apprezzamenti);
- **Gruppo di discussione**: l’insegnante “è” nel gruppo, osserva come gli allievi si propongono, chi interviene, su quali argomenti sono in imbarazzo, su quali provocano, su quali sono completamente disinformati, che tipo di domande fanno, quando e su quali temi cala il silenzio, quali emozioni, sensazioni e fantasie emergono;

■ **Gestione dei sentimenti:** parlarne, elaborarli, trovare soluzioni, chiarendo anche il carattere transitorio degli stati d'animo;

■ **Brainstorming:** letteralmente “tempesta cerebrale”, situazione nella quale tutti rispetto ad un tema definitivo possono esplicitare le emozioni suscitate dal tema stesso; in un tempo prestabilito (15 minuti) ognuno può dire in libertà i termini che ricollega al tema, vengono scritti alla lavagna o su un foglio mobile e successivamente vengono discussi e chiariti in sede plenaria;

■ **Attivazioni:** si mettono a confronto maschi e femmine chiedendo a loro di descrivere le caratteristiche e gli elementi costitutivi di un tema specifico, senza dare ricette precostituite portandoli a raffrontarsi sulle differenze che essi stessi notano;

■ **Fotolinguaggio:** stimolare il pensiero critico riguardo al ruolo dei mass media che utilizzano l'immagine di un corpo perfetto e continui richiami a sfondo sessuale soprattutto nei confronti del pubblico più giovane;

■ **Narrazione:** creare uno spazio-tempo per raccogliere liberamente i racconti, gli episodi o le esperienze degli adolescenti relativi ai temi dell'affettività e della sessualità; utilizzare articoli di giornale, racconti, libri sui temi dell'affettività e della sessualità come stimoli di discussione e riflessione approfondita;

Dubbi e preconcetti

Educare con serenità ad una cultura della salute sessuale può significare aiutare gli adolescenti a coniugare la dimensione del piacere con quella relazionale ed emozionale, occorre accompagnarli in una costruzione responsabile del proprio progetto di vita e a confrontarlo costruttivamente con il patrimonio culturale e l'insieme dei valori che le generazioni precedenti hanno trasmesso. Significa anche far fronte ai temi della delusione e della frustrazione. Troppo spesso il dolore e l'incapacità di contenerlo porta ad agire contro di sé o contro l'altro non riuscendo ad esempio a sostenere l'evento critico del tradimento, dell'abbandono o della perdita. Solo un sereno confronto sulla sessualità intesa come valore e come benessere permetterà di identificare paure e pericoli e insegnerà ad avere fiducia nelle proprie sensazioni, trovare le parole per raccontare le proprie esperienze sapendo di poter contare su adulti che sanno ascoltare ed intervenire in maniera efficace e condivisa.

Le domande dei ragazzi **su....**

- ☞ Sono una guida per l'adulto a quelli che sono i dubbi, le curiosità, le inquietudini e le sofferenze dei ragazzi;
- ☞ Sono degli originalissimi tentativi di comprendere una realtà di cui non sempre si parla in modo serio;
- ☞ Spesso sono provocatorie, fatte per mettere alla prova l'adulto;

...Identità e orientamento sessuale

- ☞ L'omosessualità non è un disturbo psichico ma una variante dell'orientamento sessuale;
- ☞ Può succedere ed è normale che nella preadolescenza o adolescenza i ragazzi e le ragazze vivano fantasie, sogni o esperienze di tipo omosessuale;
- ☞ E' utile rassicurare e non dare direzioni facendo comprendere che può essere compatibile con esperienze eterosessuali e desiderio di maternità o paternità;
- ☞ L'identità sessuale completa il suo corso al termine dell'adolescenza, momento in cui, ciascuno realizza in propria coscienza e in autonomia il proprio orientamento sessuale, degno di essere vissuto in modo libero e rispettoso della propria e dell'altrui persona;

...Anatomia degli apparati genitali

- ☞ Distinguere tra organi interni ed esterni e organi che si usano e non si usano per la vita sessuale;
- ☞ Parlare delle percezioni fisiche e del significato delle sensazioni provate (cosa si sente o si deve sentire);
- ☞ Esplicitare la fisiologia del corpo e la fisiologia del rapporto sessuale;

...La prima volta

- ☞ Non esiste l'età ideale ma solo quando uno se la sente e cioè quando è pronto fisicamente, mentalmente, emotivamente;
- ☞ La "persona giusta" è quella che ci trasmette fiducia, rispetto e per la quale si prova coinvolgimento affettivo e desiderio;
- ☞ Tener conto del significato simbolico attribuito alla "prima volta" e quindi degli aspetti culturali e valoriali soggettivi;

☞ Per i maschi la prima volta è collegata a: spinta ormonale, evolutiva e sociale, attenzione alla prestazioni fisica e focus sulla genitalità;

☞ Per le femmine la prima volta è collegata a: spinta ormonale, evolutiva e sociale, il valore della verginità e focus sull'affettività;

....Masturbazione

☞ Riconoscerne il bisogno e il piacere;

☞ Sciogliere i pregiudizi che sia una prerogativa maschile;

☞ Sfatate i retaggi culturali secondo i quali provoca malattie;

☞ Connessa alle fantasie erotiche per i maschi e erotico-sentimentali per le femmine;

....Piacere Sessuale

☞ La sessualità è un'esperienza intensa, emozionante e unica; è semplice ma non banale; è sana ma se non è accompagnata da consapevolezza e responsabilità può provocare sofferenza e addirittura malattia; è presente in noi ma non è buona e giusta automaticamente in quanto da noi attende un significato e un progetto;

☞ Considerare le ambivalenze sulle aspettative di provare piacere (idealizzazione della sessualità);

☞ Riconoscere "il piacere del cuore" (sentimenti, intenzioni e pensieri) e il ruolo delle emozioni che orientano i comportamenti, informano se stessi sul proprio modo di sentirsi;

☞ Proteggere il piacere dalle emozioni spiacevoli di paura, ansia, colpa, vergogna, depressione e rabbia: piccole quote di ciascuna possono essere prevedibili e accettabili per ognuno di noi nella sessualità;

☞ Il linguaggio del corpo "parla per noi" e all'unisono con il linguaggio della mente esprimendo le emozioni positive di gioia, tenerezza, gioco, sorpresa, meraviglia, seduzioni ed eccitazione;

....Sesso Virtuale

☞ La sessualità virtuale è accessibile, disponibile, si svolge nella privacy della propria stanza, libera da ansie legate al confronto con il gruppo dei pari ed è anonima;

☞ E' importante attivare e coltivare nel tempo un dialogo aperto sulle attività on line mostrando un atteggiamento di interesse e, contemporaneamente, educare a uno spirito sufficientemente critico nei confronti della rete;

☞ Educare a non incontrare di persona "amici virtuali" e a non fornire informazioni personali o pubblicare foto sui siti web;

PROPOSTE DI ATTIVAZIONE

- ▶ Le trasformazioni della pubertà gradevoli e sgradevoli
- ▶ Aggettivi da abbinare alla parola sesso
- ▶ Aspetti belli dell'essere maschio e femmina
- ▶ Il mio corpo cambia: dare i voti alle varie parti
- ▶ Qualità positive del mio carattere
- ▶ Amicizia, innamoramento, amore: quali caratteristiche
- ▶ Cosa mi aspetto da un rapporto di coppia
- ▶ Le diverse forme del piacere: fisico, emotivo, intellettuale
- ▶ L'età giusta
- ▶ Le emozioni piacevoli e spiacevoli legate al rapporto sessuale
- ▶ I ruoli femminile e maschile nel rapporto di coppia