



Linee guida per un percorso sull'affettività e la sessualità

per gli IDR della Secondaria di II grado

Premessa

Ci sono aspetti della nostra vita che ci accompagnano fin dal primo respiro, ma di cui spesso parliamo a bassa voce. L'affettività e la sessualità appartengono a questa sfera: sono parte del nostro essere più profondo, influenzano come ci vediamo, come ci relazioniamo, come costruiamo legami e sogni. Eppure, troppe volte, restano avvolte da silenzi, imbarazzi o racconti distorti.

Viviamo in un tempo in cui, da un lato, siamo bombardati da immagini e messaggi che banalizzano o distorcono il significato dell'amore e della sessualità; dall'altro, fatichiamo a trovare spazi sicuri dove parlarne in modo autentico, libero e rispettoso. Così, invece di crescere nella conoscenza e nella consapevolezza, rischiamo di restare intrappolati in stereotipi, false credenze o modelli che ci allontanano dal rispetto verso noi stessi e gli altri.

Le presenti Linee nascono dal desiderio di ribaltare la prospettiva: affrontare l'affettività e la sessualità come parte integrante della nostra identità, riconoscendone la bellezza e la complessità. Il fil rouge è chiaro: "Parlare di affettività e sessualità non è un lusso: è piuttosto imparare a conoscersi, rispettarsi e amare davvero". Non si tratta solo di "sapere di più", ma di imparare a guardare l'altro con rispetto, riconoscere il valore del consenso, coltivare relazioni che nutrono e fanno crescere.

Parlare di questi temi non significa limitarsi a prevenire rischi o comportamenti dannosi; significa soprattutto offrire strumenti per vivere la propria vita emotiva e relazionale in modo pieno, libero e consapevole. Perché l'affettività e la sessualità non sono un capitolo a parte della nostra storia, ma il filo rosso che attraversa chi siamo e chi desideriamo diventare.

Nell'ambito dei percorsi educativi alla Legalità, nascono anche le presenti Linee/guida come risposta positiva alla violenza di genere, intendendo contrastarla con una cultura che promuove relazioni positive mediante conoscenza, pensieri, volontà, atteggiamenti e gesti di vita.

Il presente testo nasce dall'esperienza prolungata (oltre due anni), vissuta dall'IDR don SALVATORE SURBERA con centinaia di studenti di scuola superiore del nostro territorio diocesano, al quale i ragazzi hanno inizialmente posto dubbi, interrogativi e desideri sulla complessità delle relazioni e dell'affettività.

Di qui si è innescato un continuo passa-parola tra i ragazzi e le ragazze che desiderano confrontarsi seriamente e liberamente su questi temi. Sono nati decine di gruppi WhatsApp per organizzarsi e ritrovarsi a parlare, riflettere, capire. L'esperienza, nata spontaneamente e in orario extrascolastico, è tuttora in atto.

Ho chiesto, pertanto al prof. Surbera - che nel frattempo non ha mancato di confrontarsi costantemente con vari esperti in materia - di raccogliere dati, approfondire argomenti, continuare a sperimentare e provare a mettere per iscritto alcune Linee-guida che potessero risultare utili anche alle colleghi e ai colleghi.

Data la delicatezza e la complessità dell'argomento, il presente testo non ha alcuna presunzione, se non quella di essere, per chi lo voglia, un utile strumento di conoscenza e approfondimento, da cui partire, nella consapevolezza che l'IDR – come ogni docente – non è chiamato a fornire tutte le risposte, ma ad attrezzare lo studente a porsi ulteriore domande e non stancarsi di ricercare la verità di sé, degli altri, del mondo.

Un grazie di cuore a don Salvatore per la disponibilità con cui ha risposto alla mia richiesta.

A voi insegnanti di religione cattolica è affidata una responsabilità preziosa: educare alla verità dell'amore e alla dignità di ogni persona, alla luce di una visione integrale dell'essere umano. Queste linee guida possono diventare uno strumento concreto per accompagnare i ragazzi a scoprire il senso profondo delle relazioni, unendo conoscenza, ascolto e valori. Usatele con saggezza e discrezione, come un ponte: tra fede e vita, tra scuola e esperienza quotidiana, tra ciò che i giovani vivono e ciò a cui sono chiamati.

Esse sono state pensate, innanzitutto per voi, perché approfondiate l'argomento con intelligente consapevolezza, avendo chiaro lo scopo che vi sta davanti: accompagnare i vostri studenti in un percorso di conoscenza oggettiva, seria e basata sui dati della scienza, verso una sempre maggiore consapevolezza della grandezza dell'amore e dell'amore.

Gloria CONTI
direttrice dell'Ufficio

Albano Laziale, 15 agosto 2025

1. Introduzione

1.1. Affettività e sessualità come parte dell'identità umana

Affettività e sessualità sono parte integrante della nostra identità di esseri umani. Plasmano la nostra individualità e le nostre relazioni con gli altri. Ciononostante, difficilmente se ne parla: pudore e riserbo avvolgono tutti gli argomenti relativi a queste due sfere, pur così pregnanti per il nostro sviluppo. Falsi miti e pregiudizi – corroborati da una scarsa conoscenza scientifica e biologica sul tema - avvolgono tuttora la sfera sessuale, mentre banalità e superficialità avvolgono la sfera affettiva, con canzoni mielose o a volte arrabbiate che, nella maggioranza dei casi, non colgono l'essenza dell'amore.

La difficoltà ad affrontare questi temi e, quindi, ad avviare percorsi di educazione agli stessi, nasce dal fatto che la questione dell'affettività è, in particolar modo, quella della sessualità suscita, da sempre, forti emozioni e opinioni controverse che rischiano di alimentare dibattiti accesi, polarizzati e divisivi, in un gioco di pregiudizi incrociati.

1.2. Pregiudizi, stereotipi e difficoltà di trattazione del tema

L'affettività è, in maniera più evidente la sessualità, intercetta i vissuti più intimi e, al tempo stesso, coinvolge i rapporti di forza, interroga concezioni antropologiche, filosofiche, teologiche ed espone a forme di resistenza ed esperienze di sofferenza.

Non è un caso che tra i diritti dell'uomo, l'ONU, da anni ormai, sostiene l'urgenza di avviare percorsi di educazione globale all'affettività come anche riconosce i diritti sessuali¹, tra i quali vi è l'educazione sessuale e affettiva globale.

1.3. Finalità dell'educazione globale all'affettività e sessualità

Lo scopo di un'educazione globale, o - se si preferisce – completa, si propone come scopo di far sì che i destinatari di questi percorsi, possano acquisire conoscenze e abilità come anche facciano propri atteggiamenti e valori tali da renderli più idonei ad accrescere la propria salute², il proprio benessere e la propria dignità; a creare relazioni sociali e sessuali che siano rispettose di sé stessi e degli altri; a valutare in che modo le proprie scelte influiscano sia sul proprio benessere che su quello degli altri; infine, a comprendere e difendere i propri diritti per tutto il corso della vita.

Tutto ciò presuppone come obiettivo, puntare a creare le premesse per uno sviluppo completo della capacità di scelta e relazionali di una persona, così che sia in grado di sviluppare un approccio positivo alla sessualità basato su principi di equità, consenso e rispetto reciproco.

Alla luce di quanto detto sopra, appare evidente come un percorso di educazione completa all'affettività e alla sessualità debba mirare a un progressivo quanto necessario ridimensionamento della cultura, che ancora incasella maschi e femmine in stereotipi discriminatori e ormai poco rispecchianti la società in cui viviamo.

¹ I diritti sessuali, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sono diritti umani fondamentali legati alla sfera della sessualità. Essi comprendono il diritto di ogni individuo a prendere decisioni autonome e responsabili riguardo alla propria sessualità, senza coercizione, discriminazione o violenza.

² Il termine *salute* non è da intendersi in senso esclusivamente medico, come intervento farmacologico finalizzato alla cura di una malattia, bensì va ricompreso in un contesto più ampio come completo benessere psichico, fisico e mentale in una cornice biopsicosociale.

L’educazione all’affettività e alla sessualità non ha solo lo scopo di informare sui rischi della sessualità e istruire alla consapevolezza rispetto al proprio corpo e alle relazioni, ma anche, e soprattutto, di educare a una nuova *forma mentis* che sia rispettosa dell’unicità degli individui, con l’obiettivo di contrastare gli stereotipi e i pregiudizi che possono essere, in alcuni casi, predittivi di comportamenti negativi e violenti nei confronti delle donne come anche di persone più fragili e vulnerabili.

2. Processi sociali e cognitivi legati alla sessualità

Vi sono infatti alcuni processi sociali e cognitivi molto radicati e diffusi, di cui difficilmente ci rendiamo conto, tanto da aderirvi inconsciamente.

Parlare di sessualità e affettività significa, quindi, gettare luce su questi processi sociali e cognitivi così pervasivi da essere ritenuti “normali” o comunque giustificati e tollerati. Conoscere questi processi, può rappresentare il primo passo per generare una cultura più rispettosa nell’ambito delle relazioni affettive e sentimentali.

2.1. *Oggettivazione e sessualizzazione della figura femminile*

Tra questi processi sociali e cognitivi, l’oggettivizzazione e la sessualizzazione della figura femminile. In quest’ultimo ventennio, soprattutto con il dilagare dei mezzi di comunicazione digitale, ed in particolare i social, abbiamo assistito ad una forte erotizzazione della figura femminile (anche quella adolescenziale) con conseguenze oggettivanti della stessa.

L’oggettivizzazione è una strategia che consiste nel delegittimare una persona del suo essere tale, de-umanizzandola e trattandola come un oggetto o una merce. L’oggettivizzazione della donna è una particolare forma di de-umanizzazione: alle donne viene negata una soggettività, sono considerate solo per il loro utilizzo a fini sessuali o per conferire status al maschio; la donna è un oggetto privo di un bagaglio emotivo, privo di una coscienza e di progettazione.

La sessualizzazione della figura femminile è una diretta conseguenza strettamente interconnessa e intrecciata all’oggettivizzazione sessuale della donna. Nella società occidentale, la figura femminile subisce un elevato grado di oggettivizzazione e sessualizzazione, e questo è particolarmente evidente nei mass media.

All’inizio è stato il cinema a proporre modelli femminili controversi, ma sempre e comunque stereotipati: giovani, belle e in salute. Successivamente è stata la pubblicità, sui giornali e in TV, a utilizzare il corpo femminile sessualizzato per vendere prodotti, associando di fatto il sesso a una larga serie di prodotti non strettamente correlati con esso, proponendo l’immagine di donne lascive, bellissime e inarrivabili.

Poi è arrivato il momento dei social network e di Photoshop, con i modelli femminili che cambiano a seconda della moda, ma sono sempre tutti assolutamente inarrivabili poiché modificati da software che correggono i presunti difetti del corpo rendendo i modelli proposti dai social media assolutamente irreali.

2.2. *Auto-oggettivazione (self-objectification)*

Una conseguenza particolarmente insidiosa della sessualizzazione femminile è quella che è stata definita *self-objectification* (auto-oggettivazione). Questo termine si riferisce al processo attraverso il quale le donne e le ragazze sono a poco a poco spinte ad adottare la prospettiva di un osservatore esterno sul loro sé fisico, al punto

da arrivare a vedere sé stesse principalmente come un oggetto guardato e valutato esclusivamente sulla base del proprio aspetto.

L' "American Psychiatry Association"³ definisce la sessualizzazione come una condizione che si verifica quando una persona è sottoposta ad almeno una delle seguenti condizioni:

- il suo valore viene valutato solo in base all'aspetto fisico o al comportamento sessuale;
- viene sessualmente oggettivata, ovvero trasformata in una "cosa" per uso sessuale altrui, piuttosto che essere considerata una persona indipendente e con proprie capacità decisionali;
- è obbligata a uno standard di bellezza che viene ritenuto sensuale, tutte le altre caratteristiche di fascino e sessualità vengono escluse;
- la sessualità adulta viene imposta ad una persona, bambina o adolescente, anche quando non è appropriata per la sua età, come nel caso della pubblicità e dei media.

La sessualizzazione del corpo femminile conduce quindi ad una sessualità non sana, a volte precoce, che porta a sessualizzare una serie di comportamenti, come lo scegliere gli abiti o usare il *make-up*, e comporta una serie di svantaggi da un punto di vista psicologico ed emotivo, facendo sentire le ragazze mai abbastanza adeguate.

I messaggi dei media sono spesso rivolti direttamente alla classe *teen*, quella più suscettibile a determinati messaggi, ma anche quella più fragile, con un concetto di sé e un'identità ancora in divenire.

2.3. *Conseguenze psicologiche e sociali*

Le conseguenze più pericolose riguardano tuttavia il rapporto che le adolescenti hanno con il proprio corpo e la propria sessualità: le più frequenti sono quelle legate ai disturbi alimentari, quando le ragazze apprendono abitudini alimentari dannose e sbagliate, fino ad affamarsi e a trovare tecniche nocive per rimanere magre (dove la magrezza è assunta a valore assoluto), con l'obiettivo di aderire a uno standard femminile irreale e anteponendo l'aspetto fisico alla propria personalità e ai propri obiettivi.

3. La cultura dello stupro (*rape culture*)

3.1. *Definizione e caratteristiche*

La cultura dello stupro o *rape culture*, è un termine che descrive un clima culturale molto comune nella società, in cui norme, pratiche e atteggiamenti, sia dei principali media che della popolazione, normalizzano e giustificano gli abusi sulle donne.

La *rape culture*, dunque, designa l'insieme di attitudini e di credenze generalmente false, ma salde e condivise, necessarie a negare e/o giustificare l'aggressione sessuale maschile nei confronti delle donne.

3.2. *Stereotipi di "vero stupro" e "vera vittima"*

Questi stereotipi fanno riferimento ai concetti di:

³ È un'organizzazione professionale di psichiatri i cui soci sono medici degli Stati Uniti d'America, o di altre nazioni, che hanno una specializzazione in psichiatria.

- “vero stupro”, ovvero un atto violento e penetrativo commesso da una persona che vive ai margini della società, con caratteristiche tipicamente negative (violento, sotto l’effetto di sostanze, di animo crudele), in condizioni in cui la vittima non avrebbe mai potuto salvarsi (perché minacciata con un’arma, in un posto buio, di notte);
- “vera vittima”, ovvero una donna perbene, indifesa, che ha provato di tutto, anche a costo della vita, per sfuggire all’aggressione, che non conosce il proprio aggressore e che, riportando evidenti segni fisici della violenza, corre immediatamente a denunciare il fatto.

3.3. Ragioni della mancata denuncia

È chiaro che la maggior parte degli abusi non avviene in questo modo e sono molteplici le modalità attraverso cui una vittima può risultare tale e altrettante sono le ragioni che la spingono a non denunciare subito, o affatto, l’accaduto. Generalmente sono proprio la vergogna e l’introiezione dello stereotipo e del senso di colpa a condizionare una persona a non denunciare un fatto così psicologicamente e fisicamente devastante come la violenza sessuale.

3.4. Educazione al rispetto e al consenso

L’unica modalità per prevenire la persistenza e la diffusione di questo fenomeno nella società è quello di educare al rispetto del corpo dell’altro, al riconoscimento e al rispetto dei suoi sentimenti e della sua sfera intima e affettiva, partendo proprio dall’infanzia laddove gli stereotipi rispetto al ruolo maschile e al ruolo femminile cominciano a influenzare i pensieri e i comportamenti di bambine e bambini. Ma anche e soprattutto educare al consenso.

4. Il consenso

4.1. Definizione e significato

Così lo definisce il Dizionario della lingua italiana:

“consenso s. m. [dal lat. *consensus* -us, der. di *consentire* «consentire»]. – 1. a. Conformità di voleri: agire di consenso, d’accordo. b. In diritto, elemento essenziale del negozio giuridico bilaterale o plurilaterale, consistente nell’incontro delle manifestazioni di volontà di due o più soggetti contrapposti (sinon. perciò di accordo); 2. a. Il consentire a che un atto si compia, permesso, approvazione: dare, negare il c., chiedere, ottenere il c.; esprimere, manifestare il proprio c.; c. scritto; tacito c., approvazione non dichiarata con parole; ho agito col suo c.”.

In un certo senso, almeno in prima battuta, capire il consenso è semplice. È sbagliato quando le persone ci spingono a fare cose che non vogliamo fare. Ed è sbagliato quando siamo noi a spingere le altre persone a fare quello che non vogliono fare. Quando pensiamo al consenso, però, dovremmo puntare a uno standard più alto.

4.2. Caratteristiche del consenso

Molte persone credono che il consenso consista solo nel domandare a qualcun altro se vuole fare qualcosa – e che si debba dare un “sì” o un “no” come risposta. Un po’ come accade in quelle romantiche e teatrali proposte di matrimonio – sempre più diffuse in questo tempo (complici anche i social) – in pubblico.

Prendendo spunto dal fenomeno sociale delle proposte di matrimonio in pubblico, viene da domandarsi:

- Ma è una scelta realmente libera quella in cui l'unica alternativa possibile è solo quella tra “sì” o “no”?
- E se una persona non sapesse cosa rispondere, ma si sentisse obbligata a dover dire qualcosa?
- Se una persona fosse preoccupata di ferire i sentimenti dell'altra, come potrebbe mai rispondere “no”?
- E se non desiderasse affatto rispondere solo con “sì” o “no”?
- E che si fa se si ha paura di essere lasciati, nel caso in cui si decida per il no?

Come è possibile notare da queste prime battute, il consenso è molto più di una semplice richiesta.

Diamo un'occhiata più da vicino alla questione e domandiamoci che cos'è esattamente il consenso?

In Inghilterra, la legge dice che c'è consenso se: una persona acconsente per sua scelta e se ha tutta la libertà e la capacità di fare quella scelta.

Il consenso quindi è libertà, scelta, negoziazione, è davvero un tema enorme e molto più complicato di un semplice “sì” o “no”. Tuttavia, è importante ricordare che un “no” è sempre un “no”, e l'assenza del “no” non significa “sì”.

A partire da quanto sopra detto, possiamo ora procedere ad individuare gli elementi che caratterizzano il consenso. Quest'ultimo è davvero tale quando è:

- *libero*, deve essere una scelta non forzata (magari estorta con minaccia o timore incusso dall'esterno) o manipolata da altre parti. La persona, cioè, si deve sentire libera di accettare e rifiutare senza percepire alcuna pressione da altre persone. Una relazione affettiva e sessuale soddisfacente parte proprio da qui;
- *entusiasta*, tale dovrebbe essere la risposta della persona a cui è stata rivolta la richiesta, altrimenti è preferibile chiedere conferma (“sei proprio sicuro/a di voler fare questa cosa?”);
- *revocabile*, in qualsiasi momento il consenso è revocabile. Se l'altra persona non ha più voglia di proseguire ciò che le era stato precedentemente proposto, può cambiare idea. Questa è la caratteristica più complessa da capire sul consenso, perché, spesso, abbiamo l'idea che, una volta iniziata una cosa, la dobbiamo per forza portare a termine (non è così per tutte le questioni attinenti all'affettività e alla sessualità che rischierebbero di essere svilite e ridotte a mere prestazioni);
- *mai automatico*, non esiste situazione in cui il consenso venga dato in modo automatico. Il consenso va chiesto sempre. Anche se è qualcuno che ami o ti ama, non hai automaticamente il suo consenso. Anche perché non sempre vogliamo le stesse cose, o non sempre le vogliamo con gli stessi modi o tempi;
- *specifico*, quando chiediamo il consenso, lo stiamo chiedendo per una cosa specifica, ad esempio: “Posso bacarti?”. In questo caso stiamo chiedendo il consenso per un bacio. Questo non implica che automaticamente avremo il consenso per toccare altre parti del corpo o mettere le mani sotto la maglietta.

4.3. *Come chiedere il consenso*

Imparare ad ascoltare il nostro corpo, le nostre emozioni, i nostri desideri, è molto importante ma imparare a trattare un'altra persona con lo stesso riguardo è la parte più difficile. Ora rifletteremo proprio su come ascoltare i bisogni altrui, così come

faremmo con i nostri. Impareremo a chiedere le cose, ad ascoltare realmente le risposte e a dire “no”. In questa parte, capiremmo come ascoltare e rispettare il consenso altrui.

Quando fai qualcosa con altre persone, è importante assicurarsi che quelle coinvolte vogliano esserlo davvero. In altre parole, è importante che entrambe siano d'accordo e vogliano fare la stessa cosa.

Come abbiamo detto precedentemente, è importante che si faccia una cosa solo se la si desidera fare. Ma allo stesso tempo, non bisogna forzare l'altra persona a fare qualcosa che ha voglia di fare solo chi la propone.

Mettere in pratica il consenso con altre persone è più difficile perché è necessario venirsi incontro, trovando forme di compromesso. A questo punto del discorso, è lecito domandarsi: “Come si fa a chiedere il consenso?”

Fare qualcosa a una persona senza chiederlo prima è una pessima cosa. È un brutto comportamento, e non dovremmo mai farlo.

Alcune volte ci capita di chiedere a qualcuno di fare qualcosa in un modo che non tiene conto del suo consenso, pur senza farlo apposta.

Di seguito alcuni spunti su come si fa a chiedere il consenso:

a) è davvero il caso di chiederlo?

Ovviamente, se non chiedi non lo saprai mai.

Ma prima di chiedere puoi pensare a questo: la persona in questione ti ha fatto forse capire che le andrebbe bene se tu le chiedessi qualcosa?

Facciamo finta che tu voglia chiedere a una persona di uscire con te. Chiediti prima: la persona ha mostrato interesse a te o a voler uscire con te? (chiedere alla gente di fare le cose, di punto in bianco, non è proprio il massimo: anche perché il loro rifiuto potrebbe farci rimanere male).

b) Metti in chiaro ciò che vuoi chiedere!

Se chiedi a una persona di fare qualcosa ma ometti di esprimere le tue reali intenzioni, non stai agendo in modo consensuale.

Per esempio, se stai invitando una persona ad un appuntamento chiediti cosa vuoi e fai intuire a chi ti sta di fronte le tue aspettative. Ad esempio: spero in un appuntamento amichevole o romantico?

c) Per chi lo stai chiedendo?

Il tipico errore che fanno le persone quando chiedono ad altre di fare qualcosa, è quello di non mettere in chiaro chi sia il beneficiario finale della richiesta.

È qualcosa che vorresti qualcuno facesse per te, qualcosa che vorresti fare tu per loro o qualcosa da fare insieme?

Facciamo un esempio: chiedere ad una persona se ha voglia di un abbraccio solo perché in realtà lo stai volendo tu, vuol dire fare qualcosa per soddisfare i tuoi bisogni, spacciandoli per quelli dell'altra. Non va bene. Se vuoi un abbraccio tu, chiedilo.

d) Chiedi in un modo che offra alternative!

Cioè chiedi qualcosa in modo che l'altra persona abbia un'ampia libertà di scelta tra diverse possibilità. Come?

Se le opzioni che offriamo sono tipo “vuoi questa cosa o non la vuoi?”, non stiamo offrendo tale possibilità.

Punta ad almeno tre possibilità di scelta, e tra le opzioni dovrà rientrare, ovviamente, anche il semplice non fare niente.

Ad esempio: “cosa vuoi che faccia per te? Vorresti un abbraccio, una cioccolata calda, qualche consiglio o vuoi essere lasciato in pace?

e) Chiedi una volta sola!

Una volta chiesto, basta così. Chiedi una volta sola. Puoi fare altre domande se ci sono altre cose da chiedere o se hai bisogno di altre informazioni per prendere una decisione. Però, se hai già tutto questo, lascia stare.

f) Concedi tempo e spazio!

Concedi alle persone il tempo e lo spazio necessario per arrivare ad una decisione (pensa alla pressione che sente addosso una donna che ha ricevuto una proposta di matrimonio in pubblico. E come se non bastasse, può rispondere solo con un sì o un no).

g) Ascolta il loro no!

Se ti capita di ricevere un “no”, devi ascoltare quella persona, accettare la sua decisione e non cercare di farle cambiare idea.

Dire “oh, su dai...” o “in fondo sai che lo vuoi anche tu!” o “non puoi farmi questo piacere?” o “se mi amassi lo faresti”, non è un modo consensuale di fare le cose. E comunque, lo ricordiamo ancora una volta, la mancanza di un No non significa Sì.

4.4. *Come dire “no” e riconoscerlo*

“No” non si dice solo a parole ma anche con le azioni. Secondo molte ricerche, le persone, in realtà, usano il termine “no” piuttosto di rado quando devono rispondere a una domanda. Alle volte, al posto di dire “no”, capita di ricorrere ad altre espressioni quali, ad esempio, “Boh” o anche niente, facendo spallucce. Anche queste risposte contano come un “no”. La ricerca di cui sopra, ha anche scoperto che alcuni gesti o frasi possono voler dire “no” anche se quel “no”, in effetti, non viene pronunciato.

La maggior parte delle persone capisce il no di un’altra persona, anche quando viene espresso attraverso le azioni. Tuttavia, ci sono anche valide ragioni per cui alcune di queste possano non comprendere un “no”, nel caso in cui non viene espresso a voce in modo chiaro. Se è vero che ogni persona percepisce le reazioni altrui in modo diverso è anche vero che alcune non riescono proprio a interpretarle. In questi casi sarebbe opportuno dire alla persona a cui si sta chiedendo di fare una cosa, anche di spiegare la sua risposta così da evitare fraintendimenti che potrebbero portare a conseguenze ben più gravi. Di seguito, alcuni suggerimenti pratici su **come dire No**:

1. Dillo forte e chiaro!

Per rendere ancora più efficace, puoi usare la tua mano, aprendola davanti a te mentre lo dici e ripetere ancora più forte il tuo “no”

Se questa persona non ti ascolta, chiedi aiuto a chi sta lì intorno e spostati in un luogo più sicuro, dove la gente possa vederti.

2. Riprendi quel che dicono e ribadisci il tuo No!

Per esempio se dici “Lo so che vuoi uscire con me ma io non voglio. Ho detto di no” non stai solo ripetendo quello che l'altra persona ti ha detto, ma stai anche ribadendo la tua posizione.

Questo comunica che hai ascoltato ciò che ha detto ma che la risposta resta la stessa: “no”.

3. L'umorismo potrebbe funzionare!

A volte, dire qualcosa di divertente può aiutare a stemperare la tensione di una certa situazione e può dare a chi insiste l'occasione di fare marcia indietro.

Trova su internet “Modi buffi per dire di No” troverai tantissimi risultati.

Per esempio: “ho consultato i miei avvocati e mi hanno detto di no, mi spiace”.

4. Rigarare la frittata!

Quando una persona dice “Se mi volessi bene...” oppure “Se mi amassi davvero...” puoi sfruttare l'occasione per rigirare la frittata: puoi dirle che se lei ti volesse bene o se ti amasse, rispetterebbe sul serio la tua risposta e il tuo consenso.

E comunque, amare non significa dire sempre di “si”, anzi, a volte, significa dire di “no”.

5. Lavorare sull'assertività!

Per dire le cose con fermezza puoi fare queste quattro cose:

1. sottolinea quanto sia pessimo il loro comportamento (tipo questa cosa di ignorare il tuo “no”);
2. spiega come questo modo ti fa sentire (magari hai paura, timore o provi rabbia, tristezza, delusione...);
3. di cosa tu vuoi che facciano (ascoltarti, smetterla);
4. spiegargli cosa succederà se non la smettono (potresti decidere di voler troncare l'amicizia o di denunciare il loro comportamento).

4.5. Campanelli di allarme

Quando ci si deve fermare? Di seguito sono elencate alcune situazioni che rappresentano dei veri e propri campanelli d'allarme, i quali suggeriscono alla persona che ha proposto all'altro/a di fare qualcosa insieme, quando è opportuno e doveroso fare marcia indietro, fermare tutto, e parlare davvero.

- Se l'altra persona sembra scontenta o non coinvolta;
- Se volete fare qualcosa di diverso rispetto a quanto avete già condiviso assieme;
- Se fare qualcosa mette te o l'altra persona a disagio;
- Se ti viene detto “no”, “fermati” o “aspetta” non devi farcelo ripetere;
- Se ti viene detto anche solo una volta, “devi fermarti” e “basta”;

4.6. Caso pratico: “salutarsi con consenso”

Nella vita, ci sono delle cose che facciamo in modo automatico. Salutarsi è una di queste. Stringersi la mano, darsi il pugno, farsi un cenno col capo, farsi ciao con la mano, abbracciarsi e darsi baci: sono tutti modi diversi di interagire fisicamente con le persone che incontriamo.

Questi modi di salutarsi sono molto comuni: ma cosa succederebbe se li mettessimo in pratica in modo consensuale?

Le storie sul come dobbiamo apparire sui saluti ci fanno credere che dovremmo salutare tutte le persone alla stessa maniera: ci inducono a credere che i saluti si facciano in un solo modo.

- Come possiamo darci una stretta di mano consensuale?
- Quando ci si incontra potremmo dire “stretta di mano, abbraccio o bacio?”
- Sarebbe ancora meglio se potessimo dire qualcosa tipo “che ne dici di salutarci in un modo che ci piace? A me andrebbe bene una stretta di mano, un pugnetto o un abbraccio. Tu hai preferenze?”.

È difficile che succeda quanto appena detto, soprattutto tra persone che non si conoscono. Tuttavia si può iniziare mettendosi d'accordo con le persone che conosciamo bene. La prossima volta che vi vedete, provate a mettervi d'accordo e a vedere come va. Alcuni accorgimenti quando si sta per salutare una persona:

- PRESTA ATTENZIONE al momento del contatto. Fai caso all'intensità con cui stai stringendo la mano. Bilanciare la stretta, così non sarà né troppo forte né troppo debole.
- Prova a NOTARE se l'altra persona stia facendo resistenza con la mano, questo potrebbe aiutarti a capire che magari stai sbagliando qualcosa.
- TIENI D'OCCHIO le espressioni del suo volto per capire se è andato tutto bene.

4.7. Attività: “Le ultime 5 volte che hai salutato”

Pensa alle ultime volte in cui ti è capitato di salutare una persona. Per ciascuna volta, prendi nota:

- Chi era la persona coinvolta?
- Che tipo di saluto è stato?

Hai avuto il tipo di saluto che volevi o si è trattato del tipo di saluto che preferiva l'altra persona?

- Più il suo,
- a posto tutte e due,
- più il mio.

Il tuo saluto era:

- Una storia del come dobbiamo apparire,
- un saluto di cui avevamo lungamente parlato,
- un saluto lento, fatto piano piano, prestando attenzione a quello che tutt'e due volevate.

Cos'è che rende difficile o facile per te ottenere il tipo di saluto che preferisci?

- Uguale potere/potere diseguale,
- sentirsi a disagio/sentirsi a proprio agio,
- non avere abbastanza tempo/averne un sacco,
- avere qualche insicurezza/avere molte certezze,

- l'altra persona è stata impaziente/l'altra persona è stata paziente.

Prendi nota su ciò che hai imparato rispetto a come potrai migliorare i tuoi saluti la prossima volta. Pensa a cosa potrebbero fare le altre persone per rendere migliori i loro saluti e domandati:

- Cosa pensi di poter insegnare loro?
- Cosa pensi di poter imparare?

5. Fenomenologia della sessualità

In una possibile agenda di temi per l'educazione affettiva, quello della sessualità è senza dubbio di primaria importanza. Utilizzando una metafora linguistica, si potrebbe dire che senza una buona grammatica dei sessi diventa difficile articolare la sintassi degli affetti e pronunciare il discorso amoroso.

Senza tale grammatica, succede che i ragazzi e le ragazze prima si piacciono e poi si dispiacciono, si innamorano ma non sanno amarsi, provano reciproco affetto ma si mancano di rispetto, e questo benché sia evidente che il minimo dell'affetto è il rispetto, e il minimo dell'amore la giustizia (da intendersi non nella sua accezione meramente giuridica, quanto, piuttosto, nella sua accezione cristiana, vale a dire promuovere il bene comune che è contestualmente, bene del singolo e della comunità).

5.1. Definizione di sesso

Ora, proprio al fine di inoltrarci nella questione, è opportuno anzitutto una rapida definizione dei termini in gioco.

Dagli autori classici, infatti, apprendiamo l'esercizio sapiente della *explicatio terminorum*, ossia la definizione dei termini in uso. Definire ciò di cui si sta parlando è necessario ai fini di una trattazione seria su queste questioni (altrettanto serie e delicate), così da evitare opinionismi di sapore ideologico, frutto di credenze e pregiudizi comuni.

Alla luce di quanto detto sopra, ci sembra quanto mai opportuno proporre alcune definizioni dei termini in questione, secondo l'uso oramai acquisito nel dibattito scientifico.

5.1.1. Prospettiva mitologica

Dal punto di vista etimologico, “sesso” deriva dal latino *sexum* che vuol dire “diviso”, “separato”. Possiamo partire dalla mitologia per poi, in un secondo momento, arrivare alla biologia.

Platone, nel *Ssimposio*, racconta che un tempo gli uomini erano esseri perfetti, non mancavano di nulla e non vi era la distinzione fra uomini e donne. Ma Zeus, invidioso di tale perfezione, li separò in due: da allora ognuno di noi è in perenne ricerca della propria metà, trovando la quale torna all'antica perfezione.

Secondo il filosofo greco nel passato esistevano tre diversi generi umani: il “maschio”, originato dal Sole, la “femmina”, originata dalla Terra, e l’”ermafrodita” (o “androgino”), originato dalla Luna, che comprendeva in sé sia i caratteri del Sole che quelli della Terra, vivendo di luce riflessa. Gli ermafroditi avevano infatti due facce, una di maschio illuminata dal Sole e una di femmina illuminata dalla Terra, ed erano esseri completi, con qualità sia maschili che femminili: la forma del corpo era

rotondeggiante, avevano quattro braccia e quattro gambe, quattro orecchie e due organi genitali diversi.

Zeus era invidioso di questa loro completezza che li aveva resi superbi e decise perciò di punirli, dividendoli in due parti. Fu così che gli ermafroditi persero la loro “perfezione”, divenendo semplici uomini e donne. Da quel momento gli uomini, maschi e femmine, vissero in una continua ricerca della parte mancante e quando la trovavano si univano ad essa tralasciando di nutrirsi e di lavorare, perché l'unica cosa importante era sentirsi nuovamente interi. Solo durante l'unione sessuale pertanto, stando al racconto del filosofo greco, si viene a ricreare la completezza originaria di un essere con quattro gambe, quattro braccia ed entrambi gli organi sessuali. Dopo l'atto sessuale, uomo e donna tornano così ad essere incompleti, in quanto a ognuno manca qualcosa dell'altro, necessario per la riproduzione della specie.

5.1.2. *Prospettiva biologica*

E qui dobbiamo passare alla biologia⁴. Diversamente da altri organismi viventi che si riproducono per partenogenesi, ossia senza il coinvolgimento di un altro essere (per esempio nei virus, nei batteri, nelle amebe, nelle meduse), la specie umana si riproduce per via sessuata, ossia attraverso l'interazione fisica con un'altra persona.

Nel caso della riproduzione sessuata, il corredo genetico di un singolo individuo viene semplicemente riprodotto tale e quale. Possono verificarsi delle mutazioni casuali, che si trasmettono a tutti i discendenti (pensate al virus dell'influenza che ogni anno è diverso). Queste mutazioni possono essere adattive (favorire la sopravvivenza in quel determinato ambiente) o disadattive (e in questo caso l'individuo con questo tipo di mutazioni non sopravviverà e non le tramanderà).

La riproduzione sessuata, invece, ha dei vantaggi notevoli perché ricombina i geni che erano stati separati (metà provengono dal gamete maschile e metà da quello femminile) e in questo modo aumenta la possibilità di ottenere combinazioni più adatte all'ambiente. La riproduzione sessuata, dunque, è stata premiata dall'evoluzione perché la continua ricombinazione genetica permette agli individui di essere meno attaccati dai parassiti (virus, batteri ecc, che a loro volta si dovranno modificare per poter sopravvivere).

5.2. *Tipologie di sesso*

Sempre dal punto di vista biologico, è possibile distinguere varie tipologie di “sesso”: si può parlare di sesso genitale, di sesso gametico, di sesso gonadico, di sesso encefalico, di sesso psichico.

- Il sesso *gametico* (o cromosomico) si riferisce al genotipo⁵, cioè alla presenza dei cromosomi X e Y; di norma i maschi hanno un corredo genetico XY e le femmine XX.

⁴ Per la definizione scientifica dei termini si è fatto affidamento al lavoro condotto dalla Dottoressa Marta Panzeri, ricercatrice universitaria a tempo indeterminato, psicoterapeuta e sessuologa clinica. Docente di Psicologia della sessualità presso l'Università di Padova. Ed allo studio condotto da Paolo Antonelli, psicologo, psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, sessuologo clinico. È inoltre presidente dell'Associazione Nazionale Dipendenze Affettive e Relazionali, direttore del Centro Italiano per le dipendenze Affettive e Sessuali.

⁵ Profilo genetico di un individuo, cioè la totalità dei suoi geni. Il genotipo è quindi definito per ogni individuo dalle molecole di DNA che gli vengono trasmesse al momento della riproduzione. Il fenotipo, invece, è l'insieme delle

- Il sesso *gonadico* è determinato dalla presenza o meno delle gonadi (cioè degli organi deputati alla produzione dei gameti, testicoli che producono spermatozoi nei maschi e ovaie che contengono ovuli nelle femmine).
- Il sesso *genitale* (o fenotipico, cioè che si vede) si divide in apparato genitale maschile (interno ed esterno) e femminile (interno ed esterno).
- Il sesso *encefalico* si sviluppa a partire dal quarto-quinto mese di vita fetale. Le strutture encefaliche sono originariamente femminili, si mascolinizzano durante la vita fetale per azione del testosterone. Se non c'è l'azione del testosterone o se essa (la struttura encefalica) è troppo debole il cervello rimane "femminile".
- Il sesso *psichico* che comprende identità di genere (è il senso di sé stessi, cioè la percezione di se stessi e del proprio comportamento; è stabile a partire dai tre anni), ruolo di genere (comprende le azioni e le affermazioni che indicano agli altri il proprio grado di mascolinità o di femminilità) e meta sessuale (è il genere del partner da cui si è attratti).

5.3. Definizione di sessualità

La "sessualità" è un sistema di componenti anatomiche, fisiologiche, psicologiche e sociali che investe tutta la persona, ma ogni persona a modo proprio.

È una parte fondamentale per la vita, sia per il suo significato strettamente evoluzionistico di riproduzione, sia per le numerose componenti affettive-emotive che ne conseguono.

Il termine sessualità, a causa della sua larga accezione, si porta dietro una serie di polisemie che possono creare ambiguità e fraintendimenti.

5.4. Distinzione tra comportamenti sessuali e atti sessuali

Al suo interno si devono distinguere i comportamenti sessuali, come il corteggiamento, la seduzione, le varie condotte finalizzate all'intimità, dagli atti sessuali.

La sessualità è qualcosa di molto composito e complesso che comprende sia le attività sessuali che la storia affettiva dell'individuo, la psicologia, la società, la cultura, la famiglia, l'affetto, la riproduzione con tutto l'aspetto biologico e fisiologico.

6. Identità sessuale

6.1. Concetto e complessità

Lo sviluppo dell'identità sessuale di una persona è un processo che perdura tutta la vita. Identità è il termine ombrello che racchiude tutte le caratteristiche dell'individuo: atteggiamenti, interessi, comportamenti, affetti, emozioni, tendenze, valori, credenze.

Nella letteratura odierna non esiste una definizione univoca e condivisa del termine "identità", e ciò ne dimostra quindi tutta la sua complessità, dovuta anche alla prospettiva teorica di riferimento quando ci si approccia a questo argomento.

caratteristiche osservabili di un individuo, risultato dell'interazione tra il genotipo e l'ambiente. In altre parole, il genotipo è la "ricetta" genetica, mentre il fenotipo è il risultato finale, influenzato anche dall'ambiente.

In generale, il concetto di “sviluppo di identità” come un processo lungo e complesso di integrazione e interazione tra una base innata biologica (geni) e molteplici fattori di apprendimento (ambiente). Per questa ragione, ogni persona sarà differente e unica, in quanto il pool genetico e le esperienze vissute sono diverse per tutti.

Una dimensione dell’identità meno affrontata, forse per cultura e tabù, e conseguentemente per l’imbarazzo che può suscitare, è quella dell’”identità sessuale”. Gli studiosi contemporanei, in virtù della prospettiva biopsicosociale⁶, affrontano le caratteristiche comportamentali ed esperienziali e li mettono in relazione a fattori biologici.

6.2. Le quattro dimensioni secondo Shively e De Cecco

In questo ambiente si è sviluppata la proposta di Shively e De Cecco⁷ che vede l’identità sessuale composta da 4 dimensioni: identità di genere, orientamento sessuale, ruolo di genere e sesso biologico.

Stanley E. Althof⁸ si concentra su tre elementi: il genere (il senso proprio di essere femmina o maschio), l’oggetto scelto (le persone o le cose dalle quali si è attratti) e le intenzioni (come la persona vuole mettere in atto le condotte per soddisfare o meno i desideri).

Per ultimo, Yarhouse⁹ sostiene che l’identità sessuale sia un vasto costrutto che si riferisce all’autodesignazione in rapporto a come sperimentiamo il nostro sesso biologico (essere uomo o donna), l’identità di genere (penso di essere maschio o femmina), l’orientamento sessuale (la direzione delle proprie attrazioni), i comportamenti sessuali (ciò che una persona fa con le attrazioni che ha) e i valori (ciò che riteniamo opportuno riguardo a determinate condotte, sia eticamente che moralmente).

Riportando queste dimensioni si capisce come lo sviluppo di un’identità sessuale sia complesso, complicato e apparentemente contraddittorio. Tale segmentazione dell’individuo rende automaticamente difficile racchiudere le persone all’interno di categorie descrittive.

Passiamo ora in rassegna le quattro dimensioni costituenti l’identità sessuale, così come proposte dagli psicologi Shively e De Cecco.

7. Identità di genere

L’identità di genere è il genere che una persona sente come proprio, indipendentemente dal suo sesso, ossia dalla sua appartenenza biologica. Infatti i

⁶ La prospettiva bio-psico-sociale è un approccio che considera la salute e la malattia come il risultato dell’interazione di fattori biologici, psicologici e sociali, anziché concentrarsi esclusivamente su aspetti biologici. Questo modello, sviluppato dallo psichiatra statunitense George Engel negli anni '70, riconosce l’importanza di fattori psicologici come l’umore, la personalità e il comportamento, e di fattori sociali come l’ambiente, la cultura e le relazioni interpersonali, nel determinare lo stato di salute di un individuo.

⁷ Shively, M. G., & de Cecco, J. P. (1977). *Components of sexual identity*

⁸ Stanley E. Althof, Ph.D., è direttore esecutivo del Center for Marital and Sexual Health of South Florida e professore emerito presso la Case Western Reserve University School of Medicine. Il Dott. Althof è stato Presidente della Società Internazionale per lo Studio della Salute Sessuale delle Donne (ISSWSH), della Società per la Terapia e la Ricerca Sessuale (SSTAR) e della Tri-State Group Psychotherapy Society. È stato Membro del Consiglio di Amministrazione della Società Internazionale per la Medicina Sessuale e Presidente di Comitato della Sexual Medicine Society of North America.

⁹ Mark A. Yarhouse, Psy.D., è uno psicologo clinico specializzato in conflitti legati all’identità religiosa e all’identità sessuale e di genere. Assiste le persone che affrontano la complessa relazione tra la loro identità sessuale o di genere e la fede cristiana. È professore di psicologia presso il Wheaton College, dove dirige il Sexual and Gender Identity (SGI) Institute e il Mental Health Collective. È un insegnante e ricercatore pluripremiato e in passato ha ricevuto il Gary Collins Award for Excellence in Christian Counseling.

disturbi dell'identità di genere riguardano proprio il sentirsi di un genere diverso da quello assegnato alla nascita.

Tale concetto nasce negli anni '70 e nel corso del tempo è stato oggetto di diverse interpretazioni. Mentre con il termine "sesso" si intende l'appartenenza ad una categoria anatomica e biologica, essere maschio o femmina, con il termine "genere" le categorie maschile/femminile vengono considerate sul piano dell'esperienza psicologica, culturale e anche politica. Il dimorfismo biologico¹⁰ non produce naturalmente ruoli sociali differenti: essi sono un prodotto della cultura.

Money ed Ehrhardt¹¹ hanno definito l'identità di genere come "il senso di sé stesso", l'unità e la persistenza della propria individualità maschile o femminile o ambivalente (di grado maggiore o minore), particolarmente come esperienza di percezione sessuata di sé stessi e del proprio comportamento.

La più ricca e recente definizione di identità di genere può essere ritenuta quella proposta da Egan e Perry¹², che ne considera cinque componenti:

- consapevolezza di appartenenza: il sapere a quale genere si appartiene;
- tipicità di genere: il grado in cui l'individuo si rende conto che le proprie qualità sono simili a quelle di altri che appartengono allo stesso gruppo di genere;
- contentezza di genere: la misura in cui l'individuo è soddisfatto del proprio genere;
- pressione percepita: il grado in cui l'individuo percepisce le richieste provenienti da sé stesso o dagli altri a conformarsi alle norme del proprio gruppo di genere;
- pregiudizio intergruppo: la convinzione che il proprio gruppo di genere sia superiore agli altri.

8. Ruolo di genere

8.1. Influenza biologica e sociale

È tutto ciò che si fa per esprimere agli altri l'appartenenza a un determinato sesso. Tale ruolo viene ad essere influenzato da variabili biologiche e anche da consuetudini sociali apprese, cui l'individuo si conforma o meno, per segnalare agli altri la propria maggiore o minore aderenza al modo in cui un determinato sesso dovrebbe essere "recitato", in base alle regole culturali vigenti. Così il ruolo di genere è una rielaborazione personale di condizionamenti interni ed esterni, che deriva dal particolare modo in cui si è venuta a costruire l'identità di genere. Questa dimensione si costruisce in relazione ad un gruppo esterno che determina le norme comportamentali accettate e diffuse, che nel tempo sono diventate definitive per quel genere specifico.

Il pedagogista italiano Federico Batini¹³, nel suo libro *Comprendere la differenza. Verso una pedagogia dell'identità sessuale*, sostiene che "il ruolo di genere consiste

¹⁰ Il dimorfismo biologico, o più specificamente il dimorfismo sessuale, è il fenomeno per cui individui della stessa specie presentano differenze fisiche marcate tra maschi e femmine, che possono riguardare la morfologia, il colore, le dimensioni o altre caratteristiche

¹¹ Money, J., & Ehrhardt, A. A. (1972). *Man and woman, boy and girl: Differentiation and dimorphism of gender identity from conception to maturity*. Johns Hopkins U. Press. John William Money (Morristown, 8 luglio 1921 – Towson, 7 luglio 2006) è stato uno psicologo e sessuologo neozelandese, specializzato nella ricerca nell'ambito dell'identità di genere.

¹² S K Egan, D G Perry (2001), *Gender identity: a multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment*.

¹³ Federico Batini è professore di Pedagogia Sperimentale, Metodologia della Ricerca Educativa, dell'osservazione e della valutazione e Metodi e tecniche della valutazione scolastica all'Università degli Studi di Perugia.

nelle aspettative della società rispetto ai comportamenti appropriati di un uomo e una donna, ovvero tutto ciò che un uomo e una donna fanno per manifestare nelle relazioni il proprio livello di mascolinità e femminilità.

8.2. *Aspetti culturali e rischi di stigmatizzazione*

Come sostiene Priulla¹⁴: “I ruoli sociali hanno retaggi antropologici legati alla biologia umana, alla struttura fisica e alla funzione generatrice femminile, come agli ideali patriarcali, dalla quale discende la cultura contemporanea. La divisione dei ruoli non avviene coscientemente. (...) tutti coloro i quali non rispettano i ruoli sanciti dall'appartenenza al proprio sesso vengono stigmatizzati”.

Secondo Money, il ruolo di genere è “ciò che una persona dice o fa per indicare il suo status di ragazzo o uomo, o di ragazza o donna”. Continua affermando che “nel linguaggio teatrale¹⁵, il ruolo di genere non è semplicemente un pezzo di carta presentato da un attore, ma un ruolo incorporato nell'attore, il quale trasformato da questo, lo assorbe e lo manifesta attraverso sé stesso”.

Queste affermazioni sottolineano l'importanza della “complementarietà” nell'apprendimento della differenziazione del ruolo e dell'identità di genere. Infatti i bambini tendono a identificarsi con i membri del proprio sesso, ma si differenziano anche in modo complementare dai membri del sesso opposto. Perché avvengano questi processi è obbligatoria la chiara distinguibilità tra i due sessi.

La donna è sempre stata considerata nel suo ruolo di madre e di cura della prole, l'uomo dal ruolo professionale e dallo status economico. La società impone, sulla base dei valori culturali, degli atteggiamenti e dei comportamenti adeguati al genere maschile o femminile.

L'individuo che non si stabilizza in base ai ruoli decidi dalla società e appartenenti al proprio sesso è a rischio stigmatizzazione. Tale rischio si pone in relazione alla cura del proprio corpo, alla modalità con cui il soggetto si relaziona al sesso opposto nonché al proprio orientamento sessuale.

¹⁴ Graziella Priulla è una sociologa della comunicazione e della cultura, docente prima associata e poi ordinaria di sociologia dei processi culturali e comunicativi all'Università di Catania dal 1976 al 2015. Svolge attività di formatrice sui temi della differenza di genere.

¹⁵ In teatro, il ruolo di genere si riferisce al modo in cui i ruoli e le rappresentazioni teatrali sono influenzati dalle aspettative sociali e culturali relative a cosa significa essere uomo o donna. Tradizionalmente, il teatro occidentale ha spesso riflettuto e perpetuato ruoli di genere binari e stereotipati, con uomini che interpretano ruoli maschili e donne che interpretano ruoli femminili, spesso in modo stereotipato. Tuttavia, nel corso del tempo, e soprattutto nel teatro contemporaneo, si è assistito a una crescente consapevolezza e critica di questi ruoli di genere, con una maggiore attenzione alla loro costruzione sociale e alla loro potenziale limitazione della creatività e dell'espressione.

Evoluzione storica:

Teatro antico:

Inizialmente, le donne non erano ammesse sul palcoscenico e i ruoli femminili erano interpretati da uomini.

Teatro medievale:

Si continuò con la rappresentazione di ruoli femminili da parte di uomini, spesso in contesti religiosi.

Teatro moderno e contemporaneo:

Si assiste ad una maggiore presenza femminile, sia come interpreti che come autrici, registe e figure creative.

Critica e superamento dei ruoli di genere:

Teatro della consapevolezza:

Si pone l'accento sulla costruzione sociale del genere e sull'importanza di esplorare e mettere in discussione i ruoli tradizionali.

Teatro sperimentale:

Alcuni artisti utilizzano il teatro per esplorare l'identità di genere in modo più fluido e sfumato, superando le categorie binarie.

Teatro femminista:

Il teatro femminista mette in discussione il patriarcato e le sue rappresentazioni, promuovendo l'uguaglianza di genere e la lotta contro la discriminazione.

9. Orientamento sessuale

Indica l'attrazione emotiva, romantica e/o sessuale di una persona verso individui dello stesso sesso (omosessualità), di sesso opposto (eterosessualità) o entrambi (bisessualità). È dunque la tendenza dell'individuo a rispondere con eccitazione a certi stimoli sessuali. Tale orientamento può essere indirizzato a persone, cose, animali o situazioni, costituendo in questi ultimi casi l'orientamento parafilico (interesse sessuale per qualsiasi entità che non sia un essere umano consenziente, fenotipicamente normale e fisicamente maturo). Ovviamente nel caso delle parafilie ci troviamo di fronte a personalità disturbate che esprimono tale patologia attraverso comportamenti antisociali.

Oltre alle componenti eccitatorie fisiologiche va anche considerato che l'orientamento si costruisce a partire da una serie di implicazioni affettive ed emotive, nonché da fantasie e interessi.

Le dimensioni che costituiscono l'orientamento sessuale sono cinque. Esse sono:

1. comportamento sessuale (con chi ho rapporti sessuali)
2. attrazione erotica (chi desidero)
3. fantasie sessuali (su chi fantastico)
4. preferenza affettiva (di chi mi innamoro)
5. autodefinizione (che nome mi do)

10. La storia affettiva dell'individuo: la prospettiva psicologica

Ogni volta che ci coinvolgiamo in una relazione affettiva intima e profonda, sulla scena accanto a noi compare la storia con la nostra famiglia d'origine. Le nostre prime esperienze affettive (tipo di attaccamento) risentono della qualità del rapporto di amore e fiducia instauratosi tra il bambino (durante l'infanzia) e le principali figure di accudimento (generalmente i genitori).

10.1. Teoria dell'attaccamento di Bowlby

Bowlby, il padre della teoria dell'attaccamento, afferma che l'insieme dei legami emotivi instaurati con i genitori durante l'infanzia sono il prototipo per tutti i successivi affetti.

All'età di un anno, secondo lo psicologo britannico, il bambino comincia a mostrare un forte affetto per chi si prende cura di lui (come la madre, il padre, ma non solo) e che gli dà conforto. Bowlby chiama attaccamento questo legame affettuoso con una persona particolare riconosciuta come significativa dall'infante.

10.2. Tipi di attaccamento

Bowlby individua diversi tipi di attaccamento:

- *sicuro*: è quel legame che si sviluppa nella persona quando i genitori soddisfano i bisogni emotivi dei figli (soprattutto, sicurezza e fiducia) e questi si sentono amati e protetti. Chi instaura questo tipo di legame da adulto sarà probabilmente una persona in grado di regolare le proprie emozioni e di sviluppare ottime capacità sociali, di instaurare relazioni sane ed equilibrate, in grado di comunicare i propri bisogni affettivi e di individuare quelli del partner;

- *evitante*: è quel legame che la persona sviluppa quando i genitori non sono stati in grado di soddisfare adeguatamente i bisogni emotivi dei loro figli. L'adulto che acquisisce questo tipo di attaccamento si traduce nel legame di coppia in una distanza emotiva fondata sulla mancanza di fiducia verso il partner e sull'incapacità di percepire i bisogni emotivi altrui o mostrare i propri;
- *ansioso*: è quel legame che la persona sviluppa quando i genitori hanno alternato comportamenti di cura e rifiuto; per cui i bambini sono cresciuti nell'insicurezza. Saranno, con molta probabilità, adulti con bassa autostima, predisposti a relazioni instabili caratterizzate da dipendenza affettiva, poiché temono l'abbandono e hanno bisogno che il partner dimostri costantemente il suo affetto;
- *disorganizzato*: è quel legame segnato da maltrattamenti fisici ed emotivi. Le vittime di tali violenze possono avere difficoltà a relazionarsi con altre persone per paura e mancanza di un modello relazionale di riferimento;

Secondo la teoria dell'attaccamento di Bowlby, l'attaccamento può essere descritto come qualsiasi forma di comportamento che porta una persona a raggiungere o mantenere la vicinanza a un'altra persona distinta e preferita. La dimensione più distintiva che caratterizza l'attaccamento non è la sua forza, ma la sicurezza rispetto all'insicurezza nella relazione. L'ansia da attaccamento e l'evitamento sono due dimensioni separate dell'insicurezza dell'attaccamento che determinano diversi comportamenti di attaccamento e hanno, come dimostrato dalla letteratura scientifica, una ricaduta nelle condotte sessuali.

Proviamo a fare un esempio di ciò che abbiamo appena affermato, riferendoci agli adolescenti.

In linea con l'idea che la sicurezza nell'attaccamento favorisca un approccio fiducioso verso la sessualità, gli adolescenti con attaccamento sicuro:

- è più probabile che si coinvolgano in relazioni romantiche di lunga durata,
- preferiscono relazioni che implicano affetto,
- è meno probabile che accettino e cerchino relazioni sessuali casuali.

L'ansia e l'evitamento nell'attaccamento sono associati con:

- anticipazione dei rapporti sessuali (soprattutto per gli adolescenti che hanno sviluppato un attaccamento ansioso),
- minori valutazioni positive sulle proprie capacità di gratificare i propri e altri desideri,
- maggiori livelli di ansia da prestazione nelle condotte sessuali,
- maggiore coinvolgimento in rapporti occasionali e senza impegno.

Quando veniamo alla vita, ciascuno di noi nasce con un vuoto nel cuore. Saranno i genitori a colmarlo, tessendo il filo d'amore, attraverso una sana alimentazione emotiva. Il modo in cui viene alimentato emotivamente il cuore di un individuo, nel tempo dell'infanzia, determinerà una delle forme di attaccamento descritte sopra (sicuro, ansioso, evitante, disorganizzato). Questa specifica forma di attaccamento contribuirà a determinare la personalità dell'individuo che emergerà soprattutto nella dimensione relazionale con gli altri esprimendosi attraverso condotte e comportamenti determinati.

10.3. Sana alimentazione emotiva

Diciamolo con una metafora, il nostro cuore ha fame: ha bisogno di nutrimento emotivo tanto quanto il nostro corpo ha bisogno di cibo.

Questo nutrimento deve essere sano, equilibrato e in grado di farci crescere e prosperare nelle relazioni.

Quando diciamo che il nostro cuore ha fame, intendiamo dire che ha fame d'amore.

Questa espressione "fame d'amore", racchiude l'insieme dei bisogni emotivi fondamentali, gli appetiti del cuore, che qualsiasi bambino possiede fin dalla nascita, bisogni che il genitore è chiamato a soddisfare per consentire al figlio di crescere emotivamente.

Tuttavia, capita anche che i genitori, poco consapevoli dei bisogni basilari dei figli, o che non sappiano appagarli in modo sano, finendo spesso per offrire loro un nutrimento affettivo insufficiente o addirittura tossico.

Il nutrimento affettivo (ossia la capacità di soddisfare i bisogni che si manifesteranno nelle varie fasi di sviluppo del bambino) sarà proprio ciò che consentirà al cuore di maturare e di crescere sano e forte.

Vediamo dapprima gli appetiti dell'infanzia e poi quelli relativi all'adolescenza.

10.4. Appetiti dell'infanzia

- Sicurezza e stabilità: il bambino sperimenta il fatto che il genitore sarà sempre lì per lui, pronto a offrire conforto e sostegno in qualsiasi momento;
- Accudimento: il bambino sente che il genitore è sempre pronto a prendersi cura di lui, cioè a provvedere alle sue necessità;
- Rassicurazione: il bambino sente che sarà sempre ascoltato e compreso dal genitore. Questo lo aiuterà ad affrontare le sfide;
- Accettazione: il bambino sperimenta la meravigliosa sensazione di essere amato esattamente per ciò che è, senza condizioni o giudizi;
- Autonomia: il genitore stimola il bambino a svolgere compiti appropriati alla sua età, lo incoraggia e non lo critica;
- Competenza: il bambino sperimenta gioia quando riesce a completare un compito assegnatogli;
- Senso d'identità: il bambino si sente compreso per ciò che è;
- Libertà di esprimere i propri bisogni ed emozioni: il bambino viene incoraggiato a esternare le proprie emozioni, senza il timore di essere punito;
- Spontaneità e gioco: il bambino fa esperienza di un contesto in cui sono valorizzati gioco, svago e leggerezza, fondamentali per la realizzazione di sé;
- Limiti realistici: il bambino impara che esistono regole e confini; passaggio fondamentale per sviluppare tolleranza alla frustrazione e cominciare a gestire gli impulsi.

10.5. Appetiti adolescenziali

- Esplorazione: l'adolescente sente la necessità di esplorare la propria identità fisica e mentale. Il genitore comprende questi impulsi, non soffoca e non li giudica;
- Socialità: l'adolescente viene incoraggiato a stabilire connessioni significative con gli altri e a sviluppare relazioni basate su empatia e collaborazione;

- Differenziarsi: l'adolescente ha la possibilità di esplorare e adottare stili di vita che riflettono la propria individualità e le preferenze personali, anche distinti da quelli della famiglia;

Riassumendo, attraverso la teoria dell'attaccamento, Bowlby giunse a sostenere che il modo in cui le persone si sono prese cura di noi (o non se ne sono prese cura) quando siamo venuti al mondo ha plasmato molti dei nostri comportamenti che mettiamo abitualmente in gioco – nelle relazioni affettive e sentimentali, senza magari esserne consapevoli.

Insomma, per dirlo con altre parole, la nostra storia affettiva pregressa influenza lo sviluppo sessuale della persona come anche il modo a partire dal quale instaura e mantiene le relazioni affettive con gli altri.

11. Fantasie, desiderio e comportamenti sessuali

A questo punto del nostro discorso sull'affettività e sulla sessualità è importante capire come le persone sviluppino comportamenti sessuali, sul piano emotivo, affettivo, desiderativo e volitivo. Infatti, prima di mettere in atto una condotta sessuale, vi sono dei processi psicologici antecedenti che predispongono l'organismo a tali pratiche. Le immagini mentali, le idee, le costruzioni di veri e propri atti e comportamenti sessuali sono il prodotto di apprendimento e di curiosità, e si presentano in maniera spesso differenziata tra i maschi e le femmine.

11.1. Fantasie sessuali

Le fantasie sessuali sono delle situazioni ideali in ambito sessuale che se formulate producono un senso di eccitamento nella persona.

Non è detto che tali fantasie vogliano effettivamente essere espresse nella vita reale: ci sono infatti situazioni che producono piacere solamente se concettualizzate, ma che la persona non metterebbe mai in atto.

I maschi presenterebbero una maggiore frequenza di fantasie sessuali.

Le fantasie sessuali sono indotte in modo prevalente da stimoli esterni.

Per i maschi sarebbero centrali le immagini visive (ecco spiegato il motivo per cui i fruitori dei contenuti pornografici sono nella quasi totalità dei casi i maschi), le caratteristiche fisiche del partner, in particolare alcune parti del corpo femminile - come ci informa la biologia evoluzionistica¹⁶ - che viene vissuto come oggetto di desiderio; la meta prevalente è la gratificazione sessuale e fisica, spesso slegata dal coinvolgimento affettivo.

Le femmine, invece, fantasticano preferibilmente su persone con le quali mantengono un coinvolgimento emotivo. Mostrano fantasie più personalizzate senza focalizzarsi esclusivamente sulle caratteristiche fisiche del partner ma anche su quelle personali ed emotive.

11.2. Desiderio: componenti biologiche e relazionali

A livello strettamente biologico il desiderio si identifica con il bisogno sessuale, la spinta fisica a ricercare una gratificazione sessuale per ristabilire un equilibrio

¹⁶ Un'attenta disamina ai criteri di preferenza nella scelta del partner, da una prospettiva biologico-evoluzionista, è descritta nel libro dello psicologo evoluzionista David Michael Buss dal titolo *Psicologia evoluzionistica* (edito in Italia dalla casa editrice Pearson).

biologico sessuale di omeostasi fisiologica. A livello intrapsichico, il desiderio si connota come emozione erotica che si nutre a distanza, di ricordi, di anticipazioni.

Il desiderio è attivato da stimoli interni (immaginario erotico, fantasie sessuali, emozioni, affetti) e/o esterni (stimoli visivi, olfattivi, tattili, uditivi, gustativi).

11.3. Differenze di genere nel desiderio

Vi sono delle differenze di genere nella concettualizzazione e nell'espressione del desiderio. Il desiderio maschile si presenta relativamente costante e continuo nell'uomo con un lento declino dall'adolescenza fino alla tarda maturità. I maschi esprimono il desiderio soprattutto nella ricerca del piacere fisico, con maggior focalizzazione genitale e sensoriale, ricorrendo a condotte sessuali concrete.

Il desiderio femminile, al contrario dei maschi, si presenta fisiologicamente discontinuo durante tutta la vita. Possiamo schematizzare una serie di aspetti importanti nella donna per attivare il desiderio:

- Dal punto di vista relazionale gli aspetti che concorrono all'attivazione del desiderio nelle femmine sono, generalmente, un buon grado di intimità, di condivisione, assenza di conflittualità e di squilibri di potere, una buona conoscenza reciproca, l'attrazione verso il partner e una buona capacità di differenziazione nella coppia.
- Dal punto di vista del contatto fisico, diversamente dal maschio, la donna ama essere coccolata senza finalità sessuali. Adora l'uomo che sa ascoltare, empatico. Le donne hanno più difficoltà a separare l'amore dalla sessualità, denotando l'importanza di aspetti emotivo-affettivi nel rapporto.

12. Educare all'affettività nelle giovani generazioni

12.1. Attività educative per potenziare autostima ed emozioni

Il periodo che va dai 10 ai 20 anni circa rappresenta un momento di improvvisi cambiamenti a livello fisico e psichico; questi sbalzi in avanti del corpo sono accompagnati da altrettante emozioni.

In questa fase di crescita si sviluppa e si consolida il processo di formazione della propria identità, globale, di genere e sessuale: gli aspetti relativi al proprio genere, al ruolo, all'orientamento e al comportamento sessuale vengono – in questo periodo dello sviluppo – sperimentati nella relazione con l'altro e con gli altri al di fuori della famiglia.

12. Comprendere e distinguere l'amore dalle altre emozioni

In particolare, soprattutto nel periodo che va dagli 11 ai 15 anni, le emozioni sono molto intense e a volte possono generare paura perché non si è ancora pienamente in grado di comprenderle e controllarle.

Alcune relazioni amicali e romantiche vengono vissute come totalizzanti e pervasive; infatti, in questa fase del ciclo di vita, l'appartenenza al gruppo dei pari con caratteristiche simili alle proprie, o che si vorrebbero avere, è fondamentale. Il bisogno di normalità si riscontra con l'unicità e la singolarità di ogni persona e ragazze e ragazzi si trovano a dover trovare un equilibrio e un'integrazione tra ciò che sono e ciò che vorrebbero essere.

A tal proposito, potrebbe risultare utile proporre ai ragazzi, in questa fascia d'età, alcune attività che possono potenziare l'autostima e il riconoscimento delle proprie emozioni e delle proprie individualità.

Un'attività – giusto per fare un esempio - potrebbe essere la seguente: dividere un foglio in due colonne, nella prima rispondere alla domanda “come sono?”, nella seconda a “come vorrei essere?”.

Questo esercizio aiuta a riflettere sulle proprie caratteristiche positive o negative, a comprendere quali sono gli aspetti di sé stessi che si vogliono migliorare e che possono aiutare nella relazione con l'altro.

Possono emergere dinamiche legate al corpo, all'espressione dei sentimenti, al ruolo all'interno della classe o del gruppo di amici.

Nella fase di discussione dei contenuti emersi e di restituzione delle schede, l'educatore può mettere in luce gli aspetti comuni emersi dalla loro lettura, ma soprattutto può valorizzare gli aspetti di unicità di ogni partecipante.

Un altro sentimento che comincia ad assumere caratteristiche importanti in questa fase dello sviluppo è l'amore: l'amore è un sentimento complesso, che ha tantissime sfumature e che varia di intensità, espressione e forma; la modalità attraverso cui si esperisce e si esprime varia da individuo a individuo e si accompagna a una lunga serie di sentimenti come la gelosia, la paura, il desiderio, l'attaccamento all'altro, che possono creare confusione.

In questo coacervo di comportamenti e di emozioni, il *brain storming* con la domanda “che cos’è l’amore?” permette di ottenere una serie di risposte che l’educatore può ordinare e suddividere in tre insiemi: fisico, cognitivo ed emotivo.

Questo esercizio permette di aiutare i ragazzi a comprendere le proprie emozioni e a distinguere il sentimento dal bisogno fisico, dalle sensazioni e dalla componente emotiva.

Sotto la categoria fisico possono ricadere aspetti quali le farfalle nello stomaco, il calore, il piacere. Nella categoria cognitivo il pensare sempre al partner o all’oggetto dell’amore, l’immaginarsi sposati e le fantasie sessuali. Nella categoria emotivo, invece, tutti gli aspetti che riguardano la gelosia, la gioia dello stare insieme o la tristezza e la lontananza.

Questa attività permette di dare un nome e una collocazione alle emozioni, di comprendere e modularne l’intensità e di capire la loro profondità.

L’amore può venire confuso con l’amicizia o esserne una componente, può venire espresso attraverso i baci, le carezze, attraverso lettere, mail o messaggi, attraverso gesti romantici, attraverso il corteggiamento o all’interno di un rapporto fisico. Per questo potrebbe essere importante aiutare i ragazzi a riflettere sull’importanza del contatto fisico come strumento importante attraverso cui esprimere amore.

L’amore, infatti, è concreto, specifico, fatto di azioni tangibili.

Ed è proprio in questa concretezza che il corpo gioca un ruolo fondamentale, perché ci narra saggiamente quali sono i suoi bisogni, cosa lo aiuta e cosa no.

Potremmo dire che il contatto fisico (baci, abbracci, carezze) rappresenta un linguaggio importante attraverso cui comunicare amore.

La maggior parte di noi, nel crescere, apprende la lingua parlata dai suoi genitori e dai fratelli.

Questa lingua diventa, perciò, la lingua madre.

Ora, se parliamo solo la nostra lingua madre e incontriamo qualcuno che parla solo la sua lingua madre, diversa dalla nostra, la nostra comunicazione risulterà limitata.

Dovremmo servirci dei gesti, di certi suoni o di disegni per esprimere il nostro pensiero. Possiamo comunicare, ma in modo maldestro.

Tuttavia, se vogliamo comunicare in modo efficace a livello culturale, dobbiamo imparare la lingua delle persone con cui desideriamo comunicare.

Nell'ambito dell'amore accade qualcosa di simile.

Tra il nostro linguaggio d'amore e quello del proprio partner può esserci la stessa differenza che esiste tra il cinese e l'inglese. Per cui, per quanto cerchiate di esprimere amore in inglese, se il vostro partner comprende solo il cinese, non imparerete ad amarvi.

12.3. Il linguaggio del contatto fisico come espressione d'amore

Per questo può essere fruttuoso imparare il linguaggio del contatto fisico, così da migliorare il clima emozionale del vostro rapporto sentimentale.

Il linguaggio del contatto fisico, infatti, è uno dei linguaggi attraverso cui è possibile comunicare amore a livello emozionale.

Numerose ricerche condotte in ambito scientifico, hanno dimostrato quanto segue: i bambini che vengono tenuti in braccio, abbracciati e baciati sviluppano una vita emozionale più sana rispetto a quelli che per molto tempo sono privati del contatto fisico.

Il contatto fisico è, quindi, un potente linguaggio per veicolare amore: tenersi per mano, baciarsi, abbracciarsi e accarezzarsi sono modi per comunicare amore emozionale al proprio partner.

Per alcuni, il contatto fisico è il linguaggio d'amore principale. In assenza di contatto fisico, non si sentono amati.

Il senso del tatto non è localizzato in un'area circoscritta del corpo. Piccoli ricettori tattili sono situati in tutto il corpo. Quando questi piccoli ricettori sono sollecitati e toccati, i nervi portano impulsi al cervello. Il cervello interpreta questi impulsi e noi avvertiamo se ciò che è a contatto con noi è caldo o freddo, morbido o duro. Ciò provoca dolore o piacere.

Possiamo anche interpretare un contatto come amorevole o ostile. Alcune parti del corpo sono più sensibili di altre. La differenza è dovuta al fatto che i piccoli recettori tattili non sono distribuiti uniformemente in tutto il corpo, ma sono raggruppati in determinate zone.

12.4. Differenze individuali nel linguaggio affettivo

Il contatto fisico, perciò, può determinare o distruggere un rapporto: può comunicare odio o amore.

Per una persona il cui linguaggio d'amore principale sia il contatto, il contatto che proviene dal tatto sarà molto più importante delle parole "ti amo" o "ti odio". Uno schiaffo sul viso è deleterio per ciascuno di noi, ma per una persona il cui linguaggio d'amore principale è quello del contatto fisico, sarà devastante. Al contrario, un tenero abbraccio comunica generalmente amore, ma sarà un'inequivocabile

espressione d'amore per una persona il cui linguaggio d'amore principale è quello del contatto fisico.

Ciò non significa che tutte le forme di contatto siano uguali. Alcune procureranno più piacere di altre al vostro partner.

Il migliore "istruttore", ovviamente, è il proprio partner, che, in fin dei conti, è la persona che si cerca di amare. Non insistere per toccarlo con modi e i tempi che piacciono a voi, può rappresentare un modo per crescere e sviluppare capacità relazionali e affettive. Imparare a parlare il "dialetto" d'amore del proprio partner è il modo giusto per vivere una sana relazione affettiva.

Alcune forme di contatto possono risultare sgradevoli o irritanti, per il proprio partner. Insistere nel proporglieli significa comunicare l'opposto dell'amore.

Sarebbe come affermare che non si è sensibili alle sue necessità come anche che non si considerano importanti le sue percezioni in merito a che cosa è piacevole.

Non si faccia l'errore di credere che i contatti che danno piacere a sé stessi, possano esserlo anche per il relativo partner. Chiaramente, il nostro corpo è fatto per essere toccato, ma non per subire abusi.