

## Giovanissimi e sessualità: l'importanza di un dialogo aperto con i genitori

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile Professoressa, le scrivo anche a nome di mia moglie per un problema che ci assilla non poco. Valentina, la nostra unica figlia, ha 16 anni, è una bella ragazza, ed è molto corteggiata dagli amici. Sappiamo che il momento in cui vivrà le sue prime esperienze intime – e forse anche qualcosa di più – arriverà presto. Non intendiamo ostacolarla con argomenti moralistici: sarebbe inutile e controproducente, e l'intelligenza di nostra figlia non lo meriterebbe. Ma vorremmo darle qualche consiglio per non sciupare una preziosa occasione di crescita... Sul suo bellissimo sito abbiamo ascoltato di recente il dibattito trasmesso da Radio SBS Melbourne, sulle polemiche innescate da quel politico australiano a proposito della verginità come dono. Ecco, senza arrivare a prese di posizione superate e unilaterali, vorremmo far capire a nostra figlia che la prima volta è comunque un momento unico, che coinvolgerà tutto il suo essere – corpo, cuore, anima – e che, se lo saprà vivere con sapienza, resterà per sempre un ricordo positivo. Lei come ci consiglia di impostare questo tentativo di dialogo?».

Mauro S. (Milano)

Gentile signor Mauro, innanzitutto mi congratulo con lei e sua moglie per la sensibilità che mostrate di avere verso Valentina: non capita tutti i giorni di incontrare genitori che sappiano esprimere in modo così autentico, e al tempo stesso raffinato e profondo, l'amore, la sollecitudine e anche la stima che nutrono nei confronti dei propri figli.

In linea di principio, ci sono due grandi tematiche che si possono affrontare sull'argomento della "prima volta": gli aspetti emotivi, da un lato, e quelli fisici, dall'altro. Non che siano temi a compartimenti stagni, però: la contraccezione, per esempio, riguarda certamente la sfera biologica, ma presuppone un senso di responsabilità verso se stessi e gli altri che scaturisce innanzitutto dal livello di maturazione psicologica e relazionale. Il mio consiglio è quindi quello di non perdere mai di vista l'unicità della persona, concetto d'altra parte a voi ben chiaro quando affermate, con piena ragione, che il primo rapporto coinvolgerà tutto l'essere di Valentina: corpo, cuore e anima.

Quanto conta la qualità delle emozioni nel primo rapporto?

Tantissimo. Ed è proprio questo, come vedremo fra poco, l'ambito più delicato per la maggior parte delle ragazze. Tante, troppe giovani si abbandonano oggi a una "prima volta" forzata, prematura, subita più che scelta. Il risultato a posteriori è un sentimento di delusione e di amarezza, e anche di grande dolore. Un dolore che è innanzitutto emotivo, per l'essersi sentite oggetto di profanazione e non d'amore, per la consapevolezza di avere "bruciato" un momento davvero unico in un incontro banale. Ma che può esprimersi anche attraverso una vera e propria sofferenza fisica, ad esempio quando l'insufficiente coinvolgimento mentale abbia determinato

una scarsa lubrificazione vaginale, con conseguente dispareunia, o abbia amplificato la percezione soggettiva del dolore correlato alla rottura dell'imene.

Che cosa ci dicono gli studi statistici sul vissuto emotivo delle ragazze?

In Italia, a seconda delle ricerche, a 16 anni – quindi proprio all'età di vostra figlia – ha già avuto un rapporto completo il 50-60 per cento delle ragazze (e l'80 per cento dei ragazzi). Mentre per il 30-40 per cento si tratta di vero amore, un 15-20 per cento è spinto da semplice "curiosità"; ma il dato allarmante è che il 25 per cento lo fa per insistenza del partner, più che per un autentico desiderio personale.

Altri dati ci dicono poi che l'orgasmo durante il primo rapporto completo è raggiunto da meno del 15 per cento delle giovani. Per un altro 25-30 per cento di loro l'esperienza non è stata "né bella né brutta". Per ben il 25 per cento, la prima volta rappresenta una vera e propria delusione, soprattutto in relazione alle aspettative suscitate dai media o dai racconti delle amiche. Solo il 40 per cento delle adolescenti vive bene la prima volta, indipendentemente dal piacere fisico, per la felicità di un momento di intimità completa e desiderata.

Tutto questo ci dice che, se far l'amore per la prima volta è oggi più facile di ieri, non è però detto che questa esperienza sia più stimolante o più soddisfacente che in passato.

Come può succedere, a quell'età, di non provare proprio niente?

La sensibilità vaginale non è affatto automatica, anzi: richiede infatti la capacità di ascoltare le sensazioni fisiche e di usare in modo consapevole i muscoli che circondano la vagina, per aumentare il piacere per sé e per il partner. Questa capacità si impara con il tempo, non è innata o istintiva come molte giovani potrebbero pensare.

Quali indicazioni possiamo trarre, dalle cose dette finora, per impostare il dialogo con Valentina?

Il primo concetto che a mio avviso potreste sottolineare è che occorre predisporre tutto affinché la prima volta sia un momento davvero emozionante e bello da ricordare. Perché ciò si verifichi, è importante che avvenga con un ragazzo di cui si sia davvero innamorate, e con il quale sia cresciuta piano piano una giusta intimità fisica ed emotiva, invece che con un partner occasionale.

In secondo luogo, è importantissimo ricordare che alcol e droghe espongono non di rado al rischio di trovarsi costrette a un passo prematuro, o esposte a una vera e propria violenza. Queste sostanze, quindi, vanno sempre evitate, e non solo per comprensibili ragioni di salute generale.

Infine, dato che si può restare incinte anche la prima volta, è essenziale affrontare il tema di una contraccezione sicura – magari con le pillole di ultima generazione, leggerissime – così da vivere quei momenti al riparo da concepimenti indesiderati, e quindi con la mente e il cuore più liberi di assaporare in profondità ogni singolo istante. Senza dimenticare, però, che la contraccezione è una responsabilità anche del ragazzo, perché il profilattico è il solo sistema – va detto con chiarezza – che possa proteggere la ragazza dalle malattie sessualmente trasmesse.

Nostra figlia, però, dice che tanti suoi amici si vantano di non usare un bel niente...

La cosa amareggia ma non stupisce, perché è confermata da autorevoli studi. Le riporto alcuni dati di una ricerca condotta nel 2008 dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO). Su 1211 ragazze e ragazzi italiani, rappresentativi dell'intero Paese, il 31 per cento non utilizza nessuna precauzione durante il primo rapporto; successivamente, il 27 per cento continua a non usare precauzioni e il 21 per cento si affida solo al coito interrotto. Da un'altra ricerca svolta nel 2007, il 48 per cento di un campione femminile pensa che la scelta contraccettiva spetti solo alla ragazza. Ma passando a un campione misto, la percentuale sale al 62 per cento. Che il maschio italiano si senta deresponsabilizzato, a tutte le età, lo dimostrano anche le vendite dei profilattici (solo oggi in lenta ripresa, dopo anni di contrazione) e delle pillole del giorno dopo (utilizzate, nel 59,5 per cento dei casi, da ragazze fra i 14 e i 20 anni), e il mesto trend delle interruzioni volontarie di gravidanza (in aumento fra le giovani italiane sotto i 20 anni). D'altra parte, e il cerchio si chiude, il 50 per cento dei giovani intervistati ritiene l'educazione sessuale un'inutile perdita di tempo, il 27 per cento un noioso anche se necessario dovere, mentre solo il 22 per cento la considera presupposto fondamentale di una sessualità matura e sicura.

Da questo punto di vista, quale messaggio è bene passare a Valentina?

Il messaggio è uno solo: mai senza profilattico, e questo anche quando il partner è un ragazzo "per bene". Perché in un mondo sempre più promiscuo come il nostro la diffusione delle malattie sessuali segue una logica di contagio reticolare e caotica che può prescindere, almeno in parte, dalla qualità etica e dagli stili di vita della singola persona. In parole più semplici: basta un precedente rapporto non protetto, e anche il ragazzo per bene può trasformarsi in un inconsapevole "untore".

Un ultimo consiglio. Per rafforzare i vostri messaggi, incoraggiate Valentina a documentarsi anche su Internet: una ricerca fatta bene, su siti seri e affidabili, può aumentare le sue conoscenze "tecniche", ma anche aiutarla a trovare conferme indipendenti e autorevoli alle vostre affettuose parole. Due esempi: sul mio sito, che voi stessi così cortesemente apprezzate, ci sono molti articoli capaci di parlare con semplicità anche ai giovani di oggi; e il portale "Scegli tu", della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia, sta cambiando davvero le cose in tema di educazione contraccettiva, con linguaggi innovativi, link a YouTube, tanta realtà virtuale, ma anche con una sostanza d'informazione garantita da un comitato scientifico medico di alto profilo.