



*perché crescere si fa insieme*

# Ragazzi e ragazze

tra **EMOZIONI,**  
**SENTIMENTI**  
e  
**SESSUALITÀ**



**ROBERTA  
GIOMMI**

 **GIUNTI EDU**



ROBERTA GIOMMI

Ragazzi e ragazze  
tra **EMOZIONI,**  
**SENTIMENTI**  
e  
**SESSUALITÀ**

*Una collana dedicata ai genitori  
e agli adulti di riferimento*

*per accompagnare bambini e bambine, ragazzi e ragazze nel loro percorso di crescita e fornire suggerimenti e indicazioni pratiche su come e che cosa fare per aiutarli concretamente. Un volume agile e snello, dal taglio divulgativo e dal linguaggio semplice ed esplicativo, che inquadra con completezza e fondatezza scientifica l'argomento dell'educazione alla sessualità – collegata a emozioni e sentimenti – e fornisce indicazioni per aiutare i giovani ad affrontare le insicurezze, le paure e le difficoltà che si possono manifestare nelle relazioni con se stessi e con gli altri.*

<b>Direzione editoriale</b>	Paola Pasotto
<b>Progetto editoriale</b>	Team Giunti Edu
<b>Testi</b>	Roberta Giommi

## **REALIZZAZIONE EDITORIALE**

<b>Coordinamento di produzione</b>	Daniela Fabbri
<b>Editing e redazione</b>	Clara Gambaro
<b>Progetto grafico</b>	Lisa Amerighi
<b>Grafica di copertina e impaginazione</b>	Massimo Pietroni

**Referenze fotografiche:** p. 10 © Monkey Business Images/Shutterstock, p. 13 © noowans/Shutterstock, p. 14 © Gladskikh Tatiana/Shutterstock, p. 18 © Antonio Guillem/Shutterstock, p. 29 © fizkes/Shutterstock, p. 33 © Monkey Business Images/Shutterstock, p. 34 © Prostock-studio/Shutterstock, p. 42 © Joshua Resnick/Shutterstock, p. 44 © Monkey Business Images/Shutterstock, p. 47 © Burdun Iliya/Shutterstock, p. 49 © wavebreakmedia/Shutterstock, p. 51 © fizkes/Shutterstock, p. 53 © Ground Picture/Shutterstock, p.56 © Monkey Business Images/Shutterstock, p. 58 © PeopleImages.com - Yuri A/Shutterstock, p. 65 © Bricolage/Shutterstock, p. 68 © YAKOBCHUK VIACHESLAV/Shutterstock, p. 73 © Motortion Films/Shutterstock, p. 80 © Motortion Films/Shutterstock, p. 82 © Egoitz Bengoetxea/Shutterstock, p. 84 ©fizkes/Shutterstock, p. 90 ©Prostock-studio/Shutterstock, p. 92 ©fizkes/Shutterstock, p. 94 ©Ground Picture/Shutterstock, p. 96 ©SpeedKingz/Shutterstock, p. 101 ©fizkes/Shutterstock, p. 104 ©Alexandr23/Shutterstock, p. 108 ©Inside Creative House/Shutterstock, p. 110 ©SpeedKingz/Shutterstock, p. 116 ©Prostock-studio/Shutterstock, p. 119 ©Motortion Films/Shutterstock, p. 120 ©WaiveFamisoCZ/Shutterstock, p. 122 ©Monkey Business Images/Shutterstock

[www.giuntiedu.it](http://www.giuntiedu.it)

© 2023 Giunti Edu S.r.l.  
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze  
Prima edizione: ottobre 2023



Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa, con qualsiasi mezzo, compresa stampa, copia fotostatica, microfilm e memorizzazione elettronica, se non espressamente autorizzata dall'Editore.

Introduzione .....	7
--------------------	---

## SEZIONE 1 CONOSCERE

<b>CAPITOLO 1 • Dove siamo</b> .....	15
1.1 Il silenzio degli adulti.....	15
1.2 Superare il tabù del silenzio in infanzia e adolescenza.....	16
<b>Le storie</b> • Giulia: l'incapacità di gestire emozioni e gelosia per mancanza di dialogo	
1.3 Perché è importante conoscere le emozioni.....	19
1.4 Le capacità da conquistare.....	21
1.5 Aprire il dialogo.....	24
1.6 Genitori in difficoltà.....	28
<b>Le storie</b> • Lucia e Sara, madre e figlia: non è mai troppo presto per dare informazioni corrette	
<b>CAPITOLO 2 • Accogliere, rassicurare, spiegare</b> .....	35
2.1 La necessità di "consegnare" il corpo.....	36
2.2 Abbassare l'ansia .....	37
2.3 Le regole e le decisioni nel percorso educativo .....	38
<b>Le storie</b> • Luca: riaffermare le regole senza punire crea responsabilità	
<b>CAPITOLO 3 • I comportamenti pericolosi</b> .....	43
3.1 Un buon allenamento contro .....	44
3.2 Cosa dobbiamo temere .....	48
3.3 Come proteggersi dalla violenza.....	50
3.4 L'importanza di chiedere aiuto .....	51
<b>Le storie</b> • Viola: chiedere aiuto ai genitori	
3.5 Gli argomenti da affrontare con i più piccoli (7-10 anni) .....	53

<b>CAPITOLO 1 • Come cambiano le relazioni tra genitori, figli e figlie</b> .....	59
1.1 Una corsa contro la fretta .....	60
1.2 Le madri con figlie adolescenti.....	61
1.3 Le madri con figli adolescenti.....	63
1.4 I padri con figli e figlie adolescenti.....	64
1.5 Quando i genitori sono separati e si creano nuove famiglie.....	66
<b>Le storie</b> • Zia Luciana, mamma Tosca e Alice: un colloquio tra donne	
<b>CAPITOLO 2 • I mezzi per risolvere i conflitti</b> .....	69
2.1 Conflitti tra coetanei .....	70
<b>Le storie</b> • Giulia e Elisa: è mio, è tuo, è nostro...	
<b>Le storie</b> • Marco e Gloria: un'amicizia difficile	
2.2 Conflitti tra genitori e figli/figlie .....	74
<b>CAPITOLO 3 • La mediazione sessuale</b> .....	83
3.1 Affrontare i dubbi o l'affermazione sessuale dei propri figli e figlie .....	85
<b>Le storie</b> • Samuela: il bisogno di non nascondersi	
3.2 Bisessualità e identità fluida .....	89
<b>CAPITOLO 4 • Le difficoltà genitoriali</b> .....	91
4.1 L'importanza di non coinvolgere figli e figlie nelle difficoltà della coppia genitoriale .....	91
4.2 Genitori che cercano complicità .....	92
<b>Le storie</b> • Giulio: testimone delle storie extraconiugali dei genitori	
4.3 Quando comunicare a figli e figlie il cambiamento delle proprie scelte in amore e sessuali .....	93
<b>CAPITOLO 5 • I problemi relativi al sesso</b> .....	97
5.1 Le paure e le curiosità sull'amore e sul sesso .....	97
5.2 Star bene insieme .....	98
5.3 Le prime esperienze.....	99
5.4 Quando il corpo dei figli racconta il silenzio .....	100

5.5	Conoscere e riconoscere le sensazioni del corpo .....	103
5.6	La prima volta .....	106
	<b>Le storie</b> • Lucrezia: aspettare il momento giusto	
<b>CAPITOLO 6 • La consapevolezza che le emozioni possono trasformarsi in delusioni</b> .....		
	109	109
6.1	Il tradimento .....	109
6.2	Il rifiuto.....	111
	<b>Le storie</b> • Filippo: saper dire di no	
	<b>Le storie</b> • Elettra: le prime delusioni	
<b>CAPITOLO 7 • Creare la “stanza della conversazione”</b> .....		
	115	115
7.1	Genitori confusi tra impegni diversi .....	115
7.2	Genitori assenti.....	116
	<b>Le storie</b> • Anna: la madre la trascura perché è sempre connessa	
7.3	Aiutare figli e figlie a costruire la relazione con se stessi.....	117
	<b>Le storie</b> • Elia e Simone: amicizia e sentimenti	
<b>Bibliografia</b> .....		123

## Ringraziamenti

Vorrei ringraziare mio figlio Matteo e mia nuora Sara che mi sono vicini e amano le cose che faccio; un sentito ringraziamento anche a tutti i collaboratori che lavorano con me alla formazione e ai progetti.

Questo libro nasce da un'esigenza che è determinata dal lavoro di tanto tempo con ragazze e ragazzi, genitori, insegnanti che in questi anni abbiamo incontrato e ci hanno permesso ogni volta di capire qualcosa di più, di ascoltare il loro desiderio di conoscere, di approfondire, di fare domande a cui hanno bisogno di ricevere risposte.

A tutti quelli che ho incontrato nel mio lavoro, grazie perché il confronto mi ha regalato doni e rispetto.

# CONOSCERE

• **CAPITOLO 1**

Dove siamo ..... 15

• **CAPITOLO 2**

Accogliere, assicurare, spiegare..... 35

• **CAPITOLO 3**

I comportamenti pericolosi..... 43

# DAL SILENZIO AL DIALOGO

Abbiamo scelto di partire dal silenzio perché è su questa condizione che vorremmo soffermarci e aprire il confronto. **Il silenzio allontana dalla conoscenza e al silenzio fisiologico delle/degli adolescenti non deve corrispondere quello degli adulti.**

Nella costruzione della competenza è importante innanzitutto conoscere i tabù di cui, senza rendercene conto, siamo prigionieri. Analizzeremo insieme conoscenze e possibili metodi che possono guidare nel difficile compito di accompagnare nella crescita i nostri figli e figlie. La prevenzione parte da qui, dalla conoscenza, e ha sempre come obiettivo evitare i danni. Psicologi e psicoterapeuti esperti in educazione sessuale e affettiva lo sanno per esperienza che prevenire e intervenire in tempo è la chiave per evitare il verificarsi di esperienze negative.

Gli esperti, nel confronto con i genitori, rilevano costantemente che quest'ultimi spesso, erroneamente e ingenuamente, credono che i problemi possano capitare agli altri e non ai propri figli e figlie.

Tuttavia, fare attenzione e vegliare su di loro non vuol dire stare sempre in ansia ma aiutarli a superare in modo corretto eventuali, e a volte inevitabili, esperienze traumatiche.

**I traumi subiti, infatti, possono influenzare in modo negativo le future esperienze.** Per esempio possono rendere faticose o impossibili anche situazioni positive a causa di un sentimento di diffidenza o addirittura di completa chiusura messa in atto come difesa; il ricordo del trauma inoltre può emergere ogni volta che si ripropone una circostanza simile a quanto subito contro la propria volontà, attivando, oltre ad atteggiamenti di difesa e isolamento, anche sentimenti di rabbia.

# INTERVENIRE

**• CAPITOLO 1**

Come cambiano le relazioni  
tra genitori, figli e figlie ..... 59

**• CAPITOLO 2**

I mezzi per risolvere i conflitti ..... 69

**• CAPITOLO 3**

La mediazione sessuale ..... 83

**• CAPITOLO 4**

Le difficoltà genitoriali ..... 91

**• CAPITOLO 5**

I problemi relativi al sesso..... 97

**• CAPITOLO 6**

La consapevolezza che le emozioni  
possono trasformarsi in delusioni..... 109

**• CAPITOLO 7**

Creare la "stanza della conversazione" ..... 115

## CAPITOLO 1

# COME CAMBIANO LE RELAZIONI TRA GENITORI, FIGLI E FIGLIE

La sezione “Intervenire” contiene proposte per affrontare una serie di situazioni che possono capitare ai genitori e che richiedono un'attenzione particolare; i casi raccontati e gli strumenti da poter utilizzare sono a disposizione come aiuto per fronteggiare i problemi dei figli e delle figlie.

In alcune situazioni i genitori hanno un ruolo specifico, in altre possono accompagnare le esperienze che i figli hanno bisogno di elaborare per risolvere casi che altrimenti renderebbero problematiche relazioni importanti come l'amicizia, l'amore e i rapporti sessuali.

Il primo passo è condividere cosa accade nei rapporti genitori-figli nel periodo dello sviluppo sessuale e nell'esperienza della prima volta o nelle successive, nelle coppie adolescenti, nelle brevi relazioni, dato che ogni passaggio richiede che regole e contatti vengano modificati e adeguati.

I genitori possono pensare di aver vissuto esperienze più significative, di aver avuto più impegni e desideri dei propri figli e figlie. Le generazioni che si susseguono ritengono che passato e presente si confrontino in modo dispari, e parzialmente è vero, soprattutto per quanto riguarda la rivoluzione tecnologica e la competenza tecnica, che mettono a disposizione tutti quegli strumenti con cui oggi si costruiscono relazioni.

Ma **l'aspetto bello delle relazioni tra giovani e adulti è che ogni persona può regalare un'idea diversa e unica di mondo** e ci sono adulti autorevoli che più di altri possono garantire la sicurezza, parlare dei contenuti etici del rispetto e della competenza nei rapporti con gli altri.



*Di fronte a un figlio o una figlia che esprimono dubbi e insicurezze rispetto ai desideri e alle azioni che accompagnano la definizione dell'identità, dell'orientamento*

*sessuale e l'assunzione di ruoli e comportamenti, i genitori sono spesso esclusi da confidenze e consigli e talvolta manifestano loro stessi segnali di paura nell'affrontare il confronto. Parlare con i ragazzi e le ragazze in questa fase delicata richiede tatto e competenza: con un taglio divulgativo che coniuga la fondatezza scientifica e un linguaggio accessibile, l'Autrice fornisce suggerimenti e indicazioni per aiutare i genitori a creare un ascolto e un dialogo attivo.*

# Ragazzi e ragazze tra **EMOZIONI, SENTIMENTI e SESSUALITÀ**

*Quando e come parlare di sessualità con i propri figli? Quali risorse offrire per affrontare le difficoltà che si possono incontrare?*

L'intento del volume è sostenere genitori, insegnanti ed educatori a mettere in atto un buon accompagnamento dei preadolescenti e degli adolescenti fornendo loro informazioni su come prendersi cura del proprio corpo, affrontare le prime esperienze sessuali e affettive, dando risposte adeguate ai dubbi e ai problemi che possono emergere.

Questo libro aiuta a:

- **CONOSCERE** i momenti della pubertà e dell'adolescenza in cui si intrecciano bisogni, desideri, azioni che accompagnano la definizione dell'identità. I genitori hanno il compito di dedicare il tempo necessario per rispondere alle domande dei propri figli e figlie, accompagnandoli nella conoscenza del loro corpo e dando loro informazioni sul sesso sicuro e regole per proteggerli da comportamenti pericolosi.
- **INTERVENIRE** per prendere consapevolezza di come cambiano le relazioni tra genitori, figli e figlie, per offrire strumenti e risorse per difendersi in modo intelligente dalle delusioni nell'amore e nell'amicizia, per saper usare uno strumento come la "mediazione" per risolvere conflitti in modo costruttivo. Sono tutte modalità che possono aiutare il dialogo con la certezza che parlare di sessualità, emozioni, sentimenti e rispetto, una volta rotto il ghiaccio, diventa facile e possibile.

