

Parliamo con ... Mara Filippetti: educazione sessuale, questa sconosciuta

scritto da Flavia Martino | 10/01/2024

La redazione di Gufetto Libri apre le porte a una nuova rubrica, Parliamo con...: ogni mese affronteremo un tema con un espert* di un settore che ci consiglierà libri da leggere per approfondire. Questo mese iniziamo con Mara Filippetti, educatrice sessuale, con cui affronteremo un tema fondamentale in questi tempi, la sessualità e l'educazione alla sessualità.*

Educazione sessuale: le professioni e la sua definizione



R.: Cara Mara, innanzi tutto grazie della disponibilità! Sei la prima esperta con cui Gufetto Libri parlerà e siamo molto lieti* di iniziare con te e da questo argomento, oggi più che mai attuale, l'**educazione sessuale**. Quindi la prima domanda che ti faccio è: qual è il ruolo di un'educatrice/educatore sessuale?

M. F.: Il ruolo di una **educatrice/educatore sessuale** è **educare alla sessualità: educare alle relazioni sane, a vivere la sessualità nel modo più sereno e positivo possibile**, educare anche

a quelli che sono i rischi legati alla sessualità - non parlo soltanto di gravidanze indesiderate, ma anche di infezioni sessualmente trasmissibili, delle quali se ne parla poco ma i numeri ancora oggi sono raccapriccianti -, spiegare i metodi contraccettivi, che sembrano una cosa ormai assodata ma le statistiche dimostrano che non è così, soprattutto per i/le giovanissimi*; ancora oggi usiamo il coito interrotto come un metodo contraccettivo quando non lo è! Educare alla sessualità include anche il concetto di **rispetto delle scelte sessuali degli altri** - come una persona sceglie di portare avanti le proprie relazioni -, **il rispetto dei diritti sessuali**, che sono poco conosciuti, però ci sono (n.d.r. - in merito si rinvia alla [Dichiarazione dei Diritti Sessuali](#)); **il diritto a vivere il proprio orientamento di genere come vogliamo**, quindi cos'è l'orientamento di genere; ovviamente anche **l'educazione alla affettività**, a quelle che sono le proprie emozioni e come funziona il nostro corpo, il desiderio, l'eccitazione e l'orgasmo: il compito ultimo è dare **una base solida per evitare che poi subentrino disturbi o disfunzioni** che spesso sono evitabili se affrontati con un/a professionista non appena ce ne accorgiamo, proprio come andiamo dal dentista quando sentiamo dolore a un dente. È come prendersi cura della propria salute per evitare poi di star male.

R: Qual è il ruolo di consulente sessuale?

M. F.: Il ruolo di **consulente sessuale** è un supporto a una persona o a una coppia che ha un determinato nodo da sviscerare. È una professione diversa perché è **un one - to - one**, attraverso un ciclo di incontri, cinque o sei in genere, in cui si affronta un determinato argomento, quindi ci si rivolge al/la consulente sessuale se si ha un preciso problema, che poi molto spesso non è un vero e proprio problema, ma piuttosto una falsa credenza o un disagio che se non affrontato può sembrare e diventare un disturbo. Poi, non dimentichiamolo, alla fine c'è **il/la sessuolog***, che è **un/a medic***: può visitare, può dare le medicine, quindi suggerisce la cura. Il punto è che spesso **chi ha un nodo attinente alla propria sessualità non sa dove andare**, perché **la professione di educatore/educatrice o consulente è poco conosciuta**, si pensa direttamente al/la sessuolog* che ti visita, ti dà una cura ma non ti parla di sesso, non hai un confronto in cui imparare come funzioniamo, per esempio. **Il miglior approccio per la sessualità è quello in team**, il cosiddetto approccio integrato, integrando cioè gli aspetti bio-psico-sociali del/la cliente/paziente. Il mio consiglio è rivolgersi a un* educatore/educatrice sessuale che saprà consigliarci il/la professionista adatt* per la nostra esigenza.

R: Cos'è, quindi, la salute sessuale?

M. F.: La **salute sessuale** è intesa come **stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale**, non riguarda solo l'assenza di malattie della sfera sessuale. Attraverso un **approccio positivo e rispettoso della sessualità e delle relazioni sessuali**, che comporta la possibilità di avere esperienze sessuali sicure e piacevoli, prive di coercizione, discriminazioni e violenza. In pochi lo sanno, ma **l'OMS ha incluso la salute sessuale come parte integrante della salute globale dell'essere umano**, un fattore imprescindibile per raggiungere il benessere generico, informazione utile per capire quanto sia importante per ognun* prendersene cura come cosa fondamentale, anche perché la nostra sessualità ci accompagna da quando nasciamo a quando moriamo.

Educazione sessuale: un primo approccio



R.: Direi che abbiamo fatto chiarezza sulle professioni legate all'educazione sessuale, ora addentriamoci **nel mondo dei libri**. Considerando come in questo Paese la sessualità sia un argomento tabù sotto molteplici punti di vista, c'è **un libro di facile accesso e di facile comprensione** che tu consiglieresti **per avvicinarsi al concetto di salute sessuale** ed educazione sessuale?

M.F. : Ce ne sono molti per fortuna! Quelli che consiglio sono essenzialmente due, per chi si vuole affacciare a questo tema e li consiglio a seconda del target. Il primo è **Vengo prima io di Roberta Rossi**, una delle mie professoresse per altro: è un libro **dedicato alla sessualità femminile per lo più**, quindi lo consiglio a donne di qualsiasi età dall'adolescenza in su. È un libro scritto in maniera molto semplice ma esaustivo: è **diviso per tematiche**, in diversi capitoli, **copre tutto il ciclo di vita**, da quando nasciamo in poi. È di facile lettura perché non devi leggerlo per forza dall'inizio alla fine, seguendo un filo, ma puoi sfogliare l'indice e prendere i capitoli che ti interessano di più. Abbraccia tutte le tematiche della nostra sessualità ed è interessante perché alla fine di ogni capitolo c'è il **Botta & Risposta**: le domande tipiche ci facciamo lungo il corso della nostra vita e le risposte semplici e chiare. Quindi leggere questo libro significa trovare immediatamente risposte e spunti. Il secondo libro, **uscito da pochissimo** e secondo me un po' sulla scia di *Vengo prima io*, si intitola **È quello che è di Livio Ricciardi**, molto adatto ai/alle più giovani. Ha molte somiglianze con il libro di Rossi, è organizzato per domande e risposte, il **sottotitolo** infatti è ***Cento risposte per viaggiare (abbastanza) sereni nelle relazioni e nell'intimità***: è un libro per certi versi **più**

attuale sia nel linguaggio che nelle tematiche, perché tratta anche il poliamore, la coppia aperta, le relazioni friends with benefits. È anche molto ironico. Questi due libri li può leggere chiunque e c'è un po' di tutto.

Educazione sessuale: dentro la sessualità femminile

R.: Parlando di **sessualità femminile**, mi viene un po' da ridere perché spesso viene percepita come un mostro pericolosissimo per le donne, per gli uomini, per chiunque ... questo perché **di sessualità femminile si è iniziato a parlare molto tardi**, quindi non posso esimermi dal chiederti che libri consiglieresti su questa grande e spesso ignota tematica?



M. F.: Ci sono due testi che consiglio: ***Ben venga il piacere*** di **Giorgia Fasoli**, una sorta di manuale tascabile, il cui sottotitolo è ***Guida pratica alla sessualità femminile e femminista***. Questo è un manuale **da avere** perché parte dall'anatomia e arriva a parlare del perché la sessualità femminile sia un tabù e del perché ci sentiamo sporche e non giuste se parliamo di sesso, facendo un'analisi anche storica dei **motivi per i quali il sesso non è percepito come una "roba da donne"**. Inoltre, spiega come funziona il desiderio sessuale, il ciclo di risposta femminile e le differenze con quello maschile, affronta il sesso nella terza età, un tema che negli ultimi anni è molto discusso perché è ancora più tabù della sessualità femminile. Visto il periodo, poi, aggiungo che una lettura interessante è ***No significa No*** di **Benedetta Lo Zito**, autrice che si dedica molto al **tema del consenso** e alla **cultura dello stupro**. La cultura del consenso è l'arma principale per combattere la cultura dello stupro: questo libro quando l'ho letto mi ha aiutato tantissimo a riflettere su quanto io, in prima persona, non ho fatto nella vita per combattere la cultura dello stupro. Ci

aiuta a capire quanto ognun* di noi può fare per combatterla senza sentirsi inopportun* o altro. È **un libro che chiunque dovrebbe avere**. Se poi volessimo entrare in un **manuale molto corposo e scientifico**, non posso non citare [Come as you are di Emily Nagoski](#) un testo molto impegnativo, molto più complesso ma assolutamente esaustivo sulla sessualità femminile.

Educazione sessuale: i primi approcci

R: Hai citato il concetto di cultura dello stupro, quindi prendo la palla al balzo per parlare di un tema attualissimo, **il corso di affettività nelle scuole**. Sarebbe interessante come verrà organizzato e come verrà concretizzato, anche perché spesso si tende a pensare che il sesso non abbia nulla a che vedere con l'affettività. Se ragionassimo su entrambi gli aspetti, quindi l'educazione sessuale e l'educazione affettiva, che dovrebbero andare di pari passo, ci sono testi che consiglieresti a giovanissim* alle prime armi? Soprattutto per evitare la totale inconsapevolezza riguardo questioni così importanti per il proprio benessere?



M.F.: [Cos'è il sesso](#) di Francesca d'Onofrio e Silvio Montanaro che è un testo molto semplice, creato per bambin* e ragazz*, l'autrice lo consiglia dagli 8 anni in su. È un **testo che consiglio anche ai genitori** perché si può leggere insieme, possono metterlo a disposizione de* ragazz*: le statistiche mostrano come **già prima dei 13 anni ci sia un inizio e un approccio alla sessualità**. In Italia, per esempio, l'età media in cui si guarda il primo porno è intorno ai 12 anni e il porno può essere dannoso per chi non ha strumenti, quindi **affiancare a questi primi approcci, che sono inevitabili, testi come Cos'è il sesso è sicuramente un'ottima strategia** per rendere più consapevoli i/le giovanissim*. Un altro testo che consiglio è [L'Atlante del genere](#) di Aleksandra D. Fisher e Jiska Ristori, che spiega l'orientamento sessuale ed è **fatto come se fosse un viaggio** tra le differenze di identità di genere, orientamento sessuale, espressione di genere. Credo che siano testi indispensabili insieme a quello di Ricciardi, perché **sono completi e scritti da persone competenti** che porterei nelle scuole se mi chiamassero a tenere un corso di educazione affettiva e

sessuale nelle scuole. Di recente sono stata contattata da due licei occupati per un corso di educazione sessuale e questo mostra quanto l'argomento non sia solo necessario, ma molto sentito proprio da* giovanissim*.

Educazione sessuale: come gestirla nelle scuole

R: Secondo te, **perché c'è tanta difficoltà a inserire l'educazione sessuale nelle scuole?** In molti Paesi è un dato di fatto ormai la presenza nelle scuole di corsi di questo tipo. Non posso non notare, per esempio, come la percentuale di gravidanze in età adolescenziale sia sempre molto alta in Italia; quando io avevo 15/16 anni c'era continuamente il richiamo all'uso del profilattico come contraccettivo, per esempio. Mi sembra si sia un po' persa questa attenzione, questa educazione alla cura della propria salute.



M.F.: Dal lato genitori, insegnanti, presidi c'è una componente di ignoranza, perché **non si conoscono gli effetti a breve e a lungo termine dell'educazione sessuale**. Quest'estate uno dei nostri ministri dichiarò che fare educazione sessuale a bambin* e adolescenti li avrebbe portati sicuramente a fare più sesso; se si leggessero le statistiche, scoprirebbero che è esattamente il contrario: **i/le giovani sono curiosi come è giusto che sia, anche perché alla sessualità prima o poi ci arriva chiunque**, ognun* a modo suo, anche nelle famiglie in cui non si può parlare di sesso. Tutt* arriviamo alla sessualità, anche come forma di ribellione. Gli/le adolescenti pensano al sesso perché è normale che sia così, già solo per gli ormoni! **Nei Paesi dove si fa educazione sessuale si arriva ai primi rapporti sessuali ancora più tardi** perché la curiosità di scoprire che spinge i/le giovani a sperimentare ciò che non conoscono lascia spazio alla conoscenza: **qualcuno risponde alle domande che è normale che si facciano e questo permette loro di arrivare all'esperienza sessuale in modo più consapevole e più sicuro**. Dal lato studenti, per esempio, io noto che argomenti come la contraccezione o le malattie sessualmente trasmissibili non sono più sopportati, perché negli anni l'unica educazione sessuale che è stata fatta soprattutto in Italia è stato dire loro che il sesso porta problemi, malattie, gravidanze indesiderate. Invece, **bisogna dare loro un'idea positiva del sesso perché ci fa stare bene nella vita in generale, come salute fisica e psicologica, ma anche come salute delle nostre relazioni. E in concomitanza parlare loro dei rischi che si possono correre**, insieme, per far capire che la consapevolezza è fondamentale per avere un approccio positivo al sesso.

R: L'educazione di cui parliamo è evidentemente proibitiva e la proibizione assoluta, si sa, non genera mai risultati positivi. Inoltre viviamo in una società in cui i corpi, di qualsiasi tipo essi siano, sono sessualizzati e giudicati giusti o sbagliati anche in funzione di questa sessualizzazione. **Si proibisce la scoperta del piacere** anche personale, tramite per esempio la masturbazione, altro grande tabù, **però poi intorno tutti i corpi sono profondamente sessualizzati** e tutto questo genera una schizofrenia dei messaggi sociali ed educativi

M:F: Questo crea **grandissima confusione**. I/le ragazz* crescono con l'idea che **il sesso** sia una **cosa da grandi** - non viene spiegato, non se ne può parlare da nessuna parte, nessuno li educa - eppure **il sesso è ovunque e sembra quasi un obbligo**, ovunque si parla di sesso e quindi la prima domanda che si crea è: ma io il sesso lo devo fare o non lo devo fare? Posso o non posso? Nessuno mi dice come fare, come affrontarlo, però poi è quasi un obbligo perché se non fai sesso è strano, anche perché il sesso è ovunque, in qualsiasi mezzo di comunicazione.

Educazione sessuale: il gender



R: Come d'altronde ultimamente accade con il **concetto di gender**, altro grande mostro oggi di cui si parla ma mai in modo competente e chiaro. Che libri consigli?

M.F.: [*Papà, mamma e gender*](#) di **Michela Marzano**, che è un libro che consiglio caldamente e che Marzano ha scritto per avvicinare i genitori e gli adulti alla questione del genere. Inoltre riporta delle statistiche che sono molto interessanti per capire la situazione. Per i/le ragazz* consiglio ***L'Atlante del genere***, che ho citato poco fa. Sono libri che consiglio a tutti gli adulti perché sono molto chiari e precisi, schiariscono le idee su questa tematica che è attuale e molto discussa.

Educazione sessuale: romanzi sì e romanzi no

R: Ultima domanda, promesso! Romanzi che tu hai letto e che sono divertenti, appassionanti e che non sono banali?

M.F.: Mi viene in mente ***Storia di O*** di **Pauline Réage**, un romanzo per adulti, abbastanza esplicito che apre anche al mondo delle pratiche della sessualità alternativa. Però in realtà **sono più i romanzi che non consigliere!**

R: Diciamoli allora!

M.F.: Sicuramente non consiglio il famosissimo best seller **Cinquanta sfumature di grigio** etc.

R: Perché non lo consigli?

M. F.: Innanzi tutto perché ci sono delle **cose diseducative!** È vero che ha portato la sessualità e alcune pratiche del BDSM in tutte le librerie, incuriosendo soprattutto le donne, ma è profondamente diseducativo, a partire dalla **storia di per sé**: lei, la ragazza pura, vergine - per altro, oggi il concetto di verginità lascia il tempo che trova - e l'uomo che vede i propri rapporti solo in un modo, quello in cui lui è dominante e l'altra è sottomessa. Lui esercita potere su questa ragazza che non sa nulla, o almeno così sembra, della sessualità ed è un concetto sbagliato perché **la relazione si basa solo sul potere che esercita lui su di lei, che deve accettare delle pratiche che evidentemente non vuole.** Nonostante lei dica no, lui continua, come a dire che lui sa cosa piace a lei; lui sa che lei rifiuta perché è timida, perché si vergogna, perché pensa che qualcuno la giudicherà ma in realtà lei vuole farlo. Quindi lei deve fidarsi, perché lui sa, lei no. **Questo fa passare il concetto che non dobbiamo fidarci di quello che pensiamo o sentiamo ma di quello che dice l'altra persona e non esiste concetto più sbagliato, soprattutto per noi donne.** Se io non voglio, non voglio e questo è sacrosanto.

R: E qui torniamo al discorso essenziale del consenso: **la sessualità è legata al consenso senza se e senza ma!**

M. F. : C'è un altro errore molto grave che riguarda il **concetto della non concordanza**, che i non addetti non conoscono. C'è un momento in cui lui dice che i segnali del corpo di lei indicano che quella pratica le piaccia. È un concetto profondamente diseducativo, perché **l'eccitazione del corpo non corrisponde necessariamente alla volontà di avere un rapporto sessuale.** Invece **nel romanzo passa proprio il concetto opposto: se il corpo è pronto vuol dire che c'è anche la volontà, ma non è assolutamente così.** È ciò che decidiamo nella nostra testa che dovrebbe muovere le nostre azioni, soprattutto quando a dirci cosa fare è un'altra persona che crede di saperne più di noi e che quindi vuole esercitare una forma di potere. Questo può portare ad accettare di fare delle cose che in realtà non vogliamo fare. Dobbiamo ricordarci invece che **siamo sempre noi a decidere cosa fare e cosa non fare**, che è importantissimo soprattutto all'interno del mondo della sessualità e delle relazioni