



Centro di Psicologia e Psicoterapia

di dr.ssa E. Busso

Via Chiampo, 13 - Pinerolo (To) - www.psicologiapinerolo.it
centro@psicologiapinerolo.it

I DISTURBI SESSUALI

A cura della dott.ssa Elena Busso, Psicoterapeuta familiare e di coppia, Sessuologa clinica, Responsabile del Centro di Psicologia e Psicoterapia

*Quando le cose non funzionano bene
in camera da letto,
non funzionano bene neanche in soggiorno*

William H. Masters

Partirei proprio dalle parole del dott. William Howell Masters, ginecologo e sessuologo pioniere, insieme a Virginia E. Johnson, nella ricerca scientifica sulla natura della risposta sessuale umana e nel trattamento delle disfunzioni e dei disturbi sessuali. In un precedente articolo affrontai il tema dei conflitti all'interno della coppia e di come molto frequentemente questi finiscano a letto (Rivista del Centro n.4 anno 2015 primo semestre reperibile sul sito www.psicologiapinerolo.it). In questo numero, invece, voglio mettere in evidenza i disturbi sessuali che da tutto ciò possono scaturire se non si affronta in modo tempestivo e attento tale aspetto.

Può sembrare una tematica piuttosto faticosa ed imbarazzante ancora ai giorni nostri, ma, come in tutte le cose, se non si comincia a parlarne e ad affrontare quelli che sono sicuramente aspetti delicati ed inti-



mi, si corre il rischio di trascorrere anni mettendoli sotto il tappeto, sino a quando si arriva logori ad una condizione dove la forza o la motivazione alla messa in discussione ed al cambiamento non c'è più.

Qualche esempio? Pensate a delle storie che avete vissuto o che coppie di amici (forse meglio dire l'amica singola durante un tè o l'amico singolo davanti ad una birra dopo la partita di calcetto) vi hanno raccontato: "il nostro rapporto è cambiato prima lo facevamo di più poi dalla convivenza molto meno, forse perché è entrata la monotonia, la sera siamo stanchi", "ultimamente non ho più tanta voglia, il lavoro mi assorbe molto", "negli ultimi anni provo dolore durante il rapporto, all'inizio



non mi capitava”, “non sono più come prima, non so come mai, da quando con la mia ex è finita non funziono più come prima..pure la ragazza con cui sto mi piace”. L'elenco potrebbe continuare per pagine intere e molto spesso quello che sembra un aspetto solamente legato alla sessualità nasconde dietro aspetti decisamente più complessi.

Quale ipotetica risposta? Dietro a una non voglia (che tecnicamente chiameremmo mancanza di desiderio) può esservi una depressione reattiva a qualche evento (perdita lavoro, lutto, momento molto stressante familiare o di salute personale o di persone vicine) o una depressione endogena legata al funzionamento dell'individuo che “parla” e si esprime attraverso una non voglia di avere interessi, piaceri, stimoli, fra cui quello sessuale. Dietro a un dolore sessuale (che tecnicamente chiameremmo dispareunia) può esservi anche qui una mancanza di desiderio, pertanto la donna non essendo probabilmente eccitata sente la penetrazione molto difficoltosa e dolorosa. Diverso è se la penetrazione non è proprio possibile (vaginismo), in tal caso siamo di fronte ad aspetti più psicologici e profondi. I cambiamenti del ciclo di vita (gravidanza, menopausa, età) possono interferire nel normale funzionamento sessuale: in una donna i cambiamenti ormonali possono ridurre la lubrificazione pertanto potrebbe mantenere intatto il desiderio ma avere dolore pertanto il tutto si potrebbe risolvere con un gel; oppure l'età dell'uomo può influire sulla durata del periodo refrattario (quello che permette fra un rapporto e un altro, di ottenere una nuova erezione sufficientemente valida per una nuova penetrazione) o sulla necessità di ricevere maggiori stimoli per aumentare

l'eccitazione.

Non dimentichiamo di considerare gli aspetti più organici ed endocrinologici: l'assenza di erezioni mattutine spontanee, un disturbo dell'erezione, un ridotto volume dell'eiaculato o una anaeiaculazione in vagina, possono essere sintomi di un ipogonadismo maschile (valore del testosterone basso); come l'assunzione di farmaci, l'alcol, il fumo, le malattie neurologiche, il diabete, (solo per elencarne alcune) possono influire sul funzionamento sessuale.

Senza dilungarmi in aspetti troppo tecnici o medici i messaggi che voglio passarvi con questo articolo sono due:

1) **L'IMPORTANZA DELLA COMUNICAZIONE:** parlate con il vostro partner e non abbiate timore che l'altro vi giudichi. Se qualcosa all'interno della coppia non vi fa più star bene, se notate aspetti che prima non c'erano, se avete perso la complicità ed il gioco all'interno della vostra sessualità...parlatene. Vedrete che già questo porterà un movimento nuovo nel vostro rapporto. Se poi valuterete che tutto ciò non è sufficiente, che è qualcosa su cui voi vi sentite di non avere gli strumenti, le conoscenze, allora...

2) **CHIEDETE AIUTO AD UN PROFESSIONISTA ESPERTO:** rivolgetevi ad una figura di cui vi fidate, un ginecologo, un andrologo, uno psicologo, l'importante è che abbia la preparazione e la sensibilità per analizzare il problema che riportate secondo una prospettiva integrata che valuti attentamente tutti gli aspetti organici, psicologici, ormonali, che sappia aiutarvi a trovare una risposta alle vostre domande o che, qualora non sia la figura più adatta al vostro bisogno, vi guidi ad individuare il professionista più appropriato.



TABLET E SMARTPHONE IN ETÀ EVOLUTIVA: ISTRUZIONI PER L'USO

A cura della dott.ssa Marcella Brun e del dott. Iacopo Vaggelli, Psicologi dell'età evolutiva

In Italia il 38% dei bambini sotto i due anni ha già utilizzato un dispositivo mobile per giocare o guardare video. Tablet, smartphone & co sono ormai diventati una realtà quotidiana ed il loro uso coinvolge sempre di più tutti i membri di una famiglia. Dovremmo forse preoccuparci per come crescono i nostri ragazzi? Cerchiamo di capirlo. Insieme ad internet questi strumenti hanno cambiato la mentalità delle persone, ne hanno rivoluzionato l'idea stessa della vita e delle relazioni. È logico dunque chiedersi in cosa consista questa "rivoluzione umana", e come le tecnologie possano influenzare lo sviluppo infantile, essendo i nostri bambini pienamente immersi in questa digitalizzazione di massa. Da "immigrati tecnologici" ci riesce a volte complesso comprendere anche solo la forte attrazione che questi strumenti esercitano sui nostri figli. Se ci fermiamo a riflettere non possiamo non domandarci "a quale età è opportuno avvicinarli allo schermo touch?", "le onde elettromagnetiche faranno male come dicono?", "esistono delle app educative?", "favoriscono l'intelligenza o sono fonti di distrazione?".

Molti studi si stanno susseguendo per cercare di trovare delle risposte, ma essendo questo un fenomeno ancora giovane occorre muoversi utilizzando innanzitutto il buon senso. Possono venirci in aiuto alcune recenti linee guida dell'Associazione Americana dei Pediatri (AAP), poiché vi sono limiti da rispettare affinché i benefici



a lungo termine siano maggiori degli svantaggi.

Al di sotto dei 18 mesi viene caldamente sconsigliato l'uso delle tecnologie digitali poiché in quest'epoca non vi sono ragioni per avvicinare il bambino agli schermi: questa è l'età in cui si apprende esplorando con "mano" il mondo e soprattutto entrando in relazione con gli adulti che si prendono cura di loro. Lo sviluppo neuronale ed emozionale va di pari passo con quello motorio e in generale con una stimolazione globale dei sensi. Un tablet non potrà (almeno per ora, nel futuro chissà!) insegnarci ciò che è morbido o caldo e nemmeno aiutarci a riconoscere e gestire le emozioni. Sopra i due anni bisogna scegliere accuratamente video o app da proporre ed essere sempre "interattivi" con il piccolo. L'utilizzo "riempitivo" dello smartphone come baby-sitter, in risposta a capricci, non è da demonizzare in toto, ma non può essere la sola e unica risposta che i bambini ricevono quando richiedono attenzione. In coda dal dottore, al supermercato, in pizzeria sono un antidoto immediatamente fruibile ed efficace alla noia e all'attesa, ma il bambino ha la necessità di imparare a tollerare la frustrazione, a gesti-



re la rabbia o l'assenza di attività e ciò può essere fatto attraverso l'interazione con l'adulto, l'imitazione e il rispecchiamento emotivo.

Quindi l'uso è consentito in situazioni particolari (un lungo viaggio o in attesa di una visita medica stressante) e occasionali, ma sarebbe da evitare come modalità preferenziale nella gestione delle crisi.

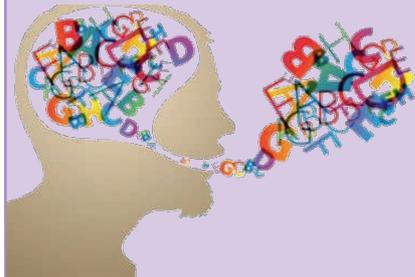
Per i bambini tra i 2 e i 5 anni di età, i pediatri consigliano di non superare un'ora al giorno con tablet, smartphone o tv, sempre scegliendo programmi e attività di ottima qualità e sono banditi i contenuti violenti e le app con storie molto "veloci", poiché possono diminuire la capacità di comprensione. Serge Tisseron (ricercatore francese) osserva come a 12 anni i bambini possano iniziare ad accedere ad internet, a patto che siano loro insegnate tre regole fondamentali: 1- tutto ciò che viene pubblicato può diventare di pubblico dominio, 2- tutto ciò che viene caricato su internet ci rimarrà per sempre, 3- non tutto ciò che vi si trova è vero o legittimo.

Anche la vecchia "cattiva maestra televisione" può insegnarci qualcosa sull'utilizzo dei media digitali. Da molto tempo sapevamo come fosse meglio evitare di tenere accesa la TV quando nessuno la stia intenzionalmente guardando: distrae, interferisce con il gioco libero dei bambini e con la possibilità di creare interazioni spontanee con i genitori.

Allo stesso modo sono necessari momenti o ambienti che siano completamente liberi dai media digitali, per liberare l'attenzione dei bambini e degli adulti. Ad esempio si possono evitare durante i pasti, per potersi parlare a tavola; oppure prima di andare a dormire, poiché il sonno potrebbe esserne compromesso. Disabilitare le notifiche del

*"Il linguaggio è un'impronta,
l'impronta maggiore della nostra
condizione umana"*

(Octavio Paz)



Per l'essere umano, bambino e adulto, l'essenziale è comunicare, in un modo o nell'altro, per dar voce ai propri pensieri, bisogni, emozioni.

La Dott.ssa **Miriam Sanmartino**, logopedista, si occupa del trattamento dei disturbi del linguaggio e della comunicazione.

nostro smartphone può essere un regalo per il nostro bambino che può giovare della nostra più completa attenzione e un regalo per noi genitori, sempre troppo impegnati e iperconnessi.

Le influenze sullo sviluppo sono ancora poco chiare e a volte i risultati degli studi contraddittori: alcuni sostengono che la motricità fine venga favorita dall'interazione touch, ma allo stesso tempo i movimenti sono pochi, semplici e ripetitivi, "strisciare col dito" non è la stessa cosa che impugnare correttamente una matita. Per quanto riguarda il linguaggio alcuni bambini hanno migliorato il proprio vocabolario usando un' app educativa specifica, mentre l'uso casuale e afinalistico del tablet ha comportato in alcuni casi un ritardo nello sviluppo di questa abilità. In ulti-



mo le attività presentate in modalità digitale sembrano aumentare l'attenzione e la motivazione, ma in alcuni casi si verifica l'opposto: il multitasking (tanti compiti contemporaneamente) riduce la focalizzazione e può avere un'influenza sulla lettura profonda. A questo proposito è importante ricordare i rischi di un uso incauto: irritabilità, isolamento, dipendenza, disturbi della vista, cefalee, obesità sono alcuni esempi.

Una soluzione in mezzo a tutti questi dubbi e alle poche certezze può essere quella di impegnarsi a realizzare un "ecosistema educativo" per integrare i mondi digitali e quelli naturali in un continuum armonico. "Dobbiamo inventarci dei modi per far alzare gli occhi dei bambini dal piccolo schermo e stimolare le loro mani a prendere, spremere, scrivere, battere, suonare, oltre che semplicemente "toccare" e "sfiorare" (Cubelli, Vicari).

L'ADOLESCENZA E LA CRISI GENITORIALE

A cura della dott.ssa Maurizia Natale, psicologa scolastica

La coppia che scopre di aspettare un figlio inizia un percorso di crescita più o meno consapevole, che coinvolge entrambi i partner e in cui ci si chiede: "che tipo di genitore sarò?". Da quel momento si inizia a svestire i panni di figlio per indossare quelli del genitore e ognuno cerca di calarsi nel nuovo ruolo con gli strumenti di cui dispone. Qualcuno accoglie i consigli degli amici che prima di loro hanno avuto figli o prende spunto dall'educazione ricevuta dai propri genitori, altri leggono libri o seguono corsi sull'argomento.

Durante i primi anni di vita di un bambino, il genitore ha il compito di soddisfare, innanzitutto, i bisogni primari dell'alimentazione, del sonno e di sicurezza, poi di trasmettere le regole sociali e i valori personali che aiuteranno il figlio a fare esperienza del mondo e a dargli significato.

I primi dieci/dodici anni di vita di un bambino permettono alla famiglia di raggiungere un certo equilibrio nei ruoli che, con l'arrivo dell'adolescenza, è messo nuovamente in discussione. Il nucleo familiare attraversa una forte crisi dell'identità



per cui, non solo il figlio deve imparare a ridefinirsi in base al proprio sviluppo psico-fisico ma, anche i genitori hanno bisogno di ridisegnare se stessi e il proprio ruolo per ristabilire i legami tra ciascun membro ma anche con l'esterno. Nello specifico il sistema familiare è mosso da spinte apparentemente opposte: una porta verso l'esterno ed è il bisogno di indipendenza e di differenziazione dei singoli membri dagli altri, mentre l'altra spinge verso l'interno e si esprime con il bisogno di rafforzare i legami di interdipendenza. La conflittualità interna che l'adolescente sperimenta tra il bisogno di autonomia e il bisogno di protezione si esprime all'interno della famiglia in varie forme di co-



municazione, sia verbale che non verbale. Spesso i genitori raccontano che i propri figli non comunicano più come una volta, sono provocatori nei loro confronti e aggressivi verbalmente; il numero e l'intensità dei conflitti aumentano amplificando la percezione di una distanza emotiva tra genitori e figli. Inoltre l'adolescente modifica il proprio modo di vestire, di atteggiarsi e richiede maggiore privacy nella gestione dello spazio personale.

In questo clima caotico, i genitori manifestano emozioni intense. Non riconoscono più il loro "bambino", bisognoso della loro presenza e approvazione ma ritrovano uno "sconosciuto" che non ricerca più abbracci e un po' di affetto. I genitori si sentono, spesso, rifiutati e abbandonati, vecchi e inutili, distanti generazioni dalle esperienze dei propri figli. Sono preoccupati per i possibili risvolti negativi che può avere il percorso di sviluppo dei figli, si chiedono dove hanno sbagliato e quale approccio educativo è meglio intraprendere.

Forse è opportuno fermarsi a riflettere sulla propria esperienza da adolescente, poiché anche un genitore è stato figlio e, se pur con connotazioni differenti, ha vissuto quella conflittualità interna e quel moto di ribellione che oggi caratterizzano la vita dei propri figli. Ricordarsi che tipo di adolescente si era, quali erano le preoccupazioni e le aspettative sul proprio futuro, quali richieste si avanzavano, come ci si rapportava ai propri genitori e come li faceva sentire il loro modo di agire. Riflettere su questi aspetti può aiutare a ridimensionare i vissuti di ansia e angoscia e ad affrontare con maggiore serenità questa fase di crescita della famiglia.

In conclusione, un'immagine che può facilitare a comprendere qual è la funzione più importante del genitore di un adolescente è quella del "genitore sulla porta", che lascia al figlio la libertà di fare scelte e di vivere la vita con maggiore autonomia ma che è sempre presente nel momento del bisogno ed è disponibile a un dialogo sincero e non giudicante.

GENITORIALITÀ E TERAPEUTI: QUANDO I GENITORI CI CONSULTANO PER CAPIRE MEGLIO I FIGLI

A cura del Dott. Francesco Rizzi, psicologo e psicoterapeuta delle relazioni familiari

Incontrare come psicoterapeuti i genitori che chiedono aiuto perché in difficoltà con i propri figli, può attivarci molteplici vissuti.

I nostri pensieri possono riguardare la **nostra genitorialità** con bambini che hanno età vicine a quelle dei figli che ci vengono raccontati. Altri psicologi si confrontano con il proprio desiderio di essere genitori, o con il rammarico di non aver

potuto esserlo, o con la consapevole decisione di non esserlo.

Si attivano nei terapeuti le memorie, non necessariamente razionalizzate, **dell'essere o essere stati figli**: le aspettative, le paure, i desideri di esprimerci ed affermarci. Tutti siamo stati in quello spazio relazionale essenziale con i nostri padri e madri, il primo che abbiamo incontrato.

Ognuno porta con sé un proprio **ideale**



di relazione educativa, magari guadagnato a caro prezzo all'interno della propria storia personale, che non può non essere sollecitato quando i pazienti raccontano le proprie di esperienze.

Le prime ipotesi e le prime idee scaturiscono inevitabilmente dalle emozioni e dai pensieri suscitati dal contatto con i nostri vissuti personali. Quanto di più lontano dalla "realtà" dei genitori in cerca di aiuto. Che fare allora quando le persone ci chiedono aiuto perché in difficoltà con i propri figli?

I ricordi di Sara

Sara è una giovane donna separata con una figlia di quattro anni, che si rivolge ad un terapeuta in cerca di un aiuto come genitore. Sara descrive la propria bambina come dittatoriale e capricciosa: non riesce a restare da sola, le separazioni per frequentare la scuola dell'infanzia sono sempre più difficili.

Il terapeuta inevitabilmente ha proprie opinioni riguardo a come Sara si comporta dal punto di vista genitoriale: ipotizza inizialmente che le difficoltà della figlia possano essere il frutto di qualche esperienza negativa della piccola a scuola. Tuttavia questa ipotesi si dissolve velocemente con il procedere dei colloqui. Il terapeuta ricorda tra sé la propria madre, una persona affettuosa ed esageratamente preoccupata per i figli, quindi chiede alla signora quali siano i suoi timori di mamma nel lasciare sola e senza la sua presenza la figlia.

Sara racconta inizialmente storie improbabili di potenziali esondazioni di torrenti e tragedie automobilistiche che si sentono in televisione. Il terapeuta fa notare l'incongruità di queste spiegazioni. Dopo poco Sara ricorda le proprie brutte espe-



rienze di bambina sempre in compagnia di estranei e poco tutelata dai genitori, distratti dalle loro continue liti. Effettivamente teme che sua figlia viva le stesse cose, mentre lei non è presente. Chi teme la separazione è Sara e non la piccola.

Il terapeuta utilizza tra sé i propri ricordi entro una cornice di curiosità per la situazione della giovane madre. Sara si interroga costantemente su di sé e, gradualmente, mette in relazione il suo comportamento di genitore con i propri ricordi infantili. La modalità è dialogica e non pedagogica, si chiede e si riflette e non si insegna. Si cerca di costruire insieme i significati, la loro provvisorietà e le possibili alternative.





Centro di Psicologia e Psicoterapia

di dr.ssa E. Busso

Via Chiampo, 13 - Pinerolo (To)

www.psicologiapinerolo.it

centro@psicologiapinerolo.it

MAGGIO 2008 - MAGGIO 2018

***per il decennale dall'apertura tutta l'equipe del Centro di
Psicologia e Psicoterapia offre una intera settimana di
consulenze gratuite***

OPEN WEEK

14 – 19 maggio 2018

***telefonaci e prenota il tuo colloquio di consulenza
GRATUITO***

L'Equipe del Centro di Psicologia e di Psicoterapia

Via Chiampo n° 13 Pinerolo (To) – www.psicologiapinerolo.it –



Dott.ssa Elena Busso psicologa-psicoterapeuta.....	339 474 60 06
Dott.ssa Marcella Brun psicologa.....	338 115 67 08
Dott. Federico Facchini psichiatra.....	327 612 41 81
Dott.ssa Emanuela Geraci psicologa-psicoterapeuta.....	345 036 47 54
Dott.ssa Maurizia Natale psicologa.....	333 74 63 519
Dr. Francesco Rizzi psicologo-psicoterapeuta.....	331 4242102
Dott.ssa Azia Sammartano foniastra.....	328 64 30 742
Dott.ssa Miriam Sanmartino logopedista.....	333 151 86 99
Dott. Iacopo Vaggelli psicologo-psicoterapeuta.....	366 291 58 68

