

Educazione affettiva, come costruire cultura del consenso e accettazione del rifiuto: «Chiedimi se lo voglio»

Costruire rapporti sani e sereni può essere molto complesso: quali sono le «regole» del consenso e come si può gestire la frustrazione del rifiuto senza sentirsi falliti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 settembre 2025)



Amarsi, volersi bene o, più semplicemente, essere amici. La vita è fatta di **relazioni**, che dovrebbero basarsi sul rispetto reciproco e la volontà di esserci gli uni per gli altri in modi e tempi condivisi.

Può sembrare banale, eppure **costruire rapporti sani e sereni** può essere molto complesso, a tutte le età, perché bisogna imparare ad avere pazienza, ad accettare e a gestire la frustrazione del rifiuto e a non sentirsi falliti quando le aspettative non coincidono con la realtà.

Lo spiega bene **Caterina Di Chio**, psicologa ed esperta in educazione sessuale, in ***Chiedimi se lo voglio***, un libro che assomiglia a una **bussola per aiutare le ragazze e i ragazzi a navigare nel mare delle relazioni**, per capire ciò che desiderano realmente e come comunicarlo ai partner. E, per promuovere, la **cultura del consenso**.

Ma che cos'è?

«La cultura del consenso è la cultura del **rispetto del proprio corpo e di quello altrui**, del rispetto delle **emozioni**, proprie e dell'altro. È la cultura delle relazioni basate sulla reciprocità, sulla libertà e sull'ascolto di sé e dell'altro. Consenso significa prima di tutto **imparare ad ascoltare** il proprio corpo, sentirsi e sentire l'altro, validare quello che si prova e agire in modo assertivo: essere capaci di dire sì e di dire no! Vuol dire comprendere e **rispettare** che, per entrare in contatto con il corpo di una persona, è necessario **chiedere il permesso**. Che non può essere dato per scontato. Perché ciascuna persona non “ha” un corpo, come si hanno gli oggetti, ma “è” un corpo. Il corpo è forma ed espressione della persona, con una mente, delle emozioni e la libera volontà di scelta. Il consenso è una scelta libera e consapevole».

Esiste un'età ideale in cui iniziare a parlare di consenso? E in che modo?

«Prima ancora che parlare di consenso, bisogna trasformarlo in **pratica quotidiana** fin da quando i bambini sono piccoli. Lo si fa attraverso il modo in cui ci si prende cura del loro corpo, in cui li si tiene in braccio e li si culla; in cui si insegna loro che le sensazioni e le emozioni che sperimentano valgono, già solo perché le provano. Se un genitore smentisce ciò che il figlio sente (*Smettila di frignare; Non c'è alcun motivo per arrabbiarsi, o per essere triste*), gli comunica che quel che prova non è normale, gettando così le basi perché si senta sbagliato. Lo si fa trattandoli in modo rispettoso, non mascherando il maltrattamento con l'amore (*Ti ho dato una sberla perché ti voglio bene*). Man mano che le figlie e i figli crescono, si può parlare esplicitamente dell'importanza del consenso, ma bisogna ricordare che, ancor prima di ciò che diciamo con le parole, conta **il modo in cui ci comportiamo**. I figli osservano i genitori e in loro si specchiano: osservano se i genitori si rispettano tra loro, oppure no. Insomma, prima ancora che parlare di consenso bisogna essere **attori di consenso**».

In che cosa consiste il consenso sessuale? E riguarda solo esclusivamente il rapporto sessuale o anche altri aspetti della relazione?

«Per la Convenzione di Istanbul, il consenso sessuale è la libera manifestazione della volontà della persona di impegnarsi in attività sessuali, che deve essere valutata tenendo conto della situazione del contesto. Ci sono alcuni concetti chiave in questa definizione: la libertà di scelta, la consapevolezza e la chiarezza, la dinamicità e la revocabilità: **“un sì non vale per sempre”**. Non ci può essere consenso se una persona costringe l'altra, se una persona è in stato alterato di coscienza, se è congelata dalla paura, se non ha l'età del consenso».

Si può dire no in qualsiasi momento o esiste un limite entro cui tirarsi indietro?

«Il consenso non è solo un atto comunicativo, non si limita al poter dire sì o al poter dire no. È un processo dinamico (*Un sì detto una volta non vale per sempre*), situato (dipende dalle circostanze)

e relazionale (può cambiare a seconda delle persone con cui si è in relazione), che implica consapevolezza corporea, assertività, empatia e capacità di negoziazione. Questo significa che **il consenso può essere ritirato in qualsiasi momento**, anche quando inizialmente si è desiderato un contatto. Se una persona, mangiando un piatto di pasta che ha ordinato e voluto, avvertisse sazietà, oppure disgusto per il tipo di condimento utilizzato, se le passasse la voglia, nessuno dovrebbe forzarla a finirlo! La stessa cosa vale per il sesso! Non è sempre facile nemmeno accettare il NO: bisogna essere capaci di gestire la frustrazione, la tristezza e la rabbia che ne possono scaturire, di sentire che un no ricevuto non mina la propria identità. **Accettare il no** significa abbandonare la pretesa di potere sull'altro e riconoscere il limite».

Che cosa sono i confini personali e come si possono riconoscere?

«Sono i contorni invisibili intorno al nostro corpo, che definiscono il nostro spazio interno in relazione alle altre persone e al mondo. Uno spazio nel quale possiamo custodire le sensazioni fisiche, le emozioni e i pensieri più intimi. **I confini personali** sostengono il nostro senso di sicurezza e la nostra autostima: ci fanno sentire protetti e danno valore alla nostra persona. Possono assottigliarsi, quando desideriamo la vicinanza di qualcuno, o ispessirsi, quando preferiamo una maggiore distanza. Non sono dati una volta per tutte e non sono uguali per tutti. Insomma, **sono flessibili** e cambiano a seconda della relazione, della situazione e del contesto. La stessa persona potrebbe desiderare una carezza da una persona ma non da un'altra, potrebbe desiderarla quando è triste ma non quando è arrabbiata, potrebbe volerla ricevere dal o dalla partner ma non dal datore di lavoro. Li possiamo riconoscere ascoltandoci e dando valore e credibilità a ciò che si sente: mi piace? Non mi piace? Mi fa sentire a mio agio o mi dà disagio? Lo voglio o non lo voglio? È il corpo a fare da bussola per definirli».

Come si rispettano i confini personali degli altri?

«Riconoscendone l'esistenza: l'altro esiste, e in quanto essere umano, ha i suoi desideri, le sue emozioni, i suoi pensieri. Grazie ai [neuroni specchio](#), possiamo sentire cosa sente l'altro, come sta. Lo possiamo osservare attraverso i segnali fisici ed emotivi (sorride? Ha il viso disteso o contratto? È rilassato o rigido?). Ma poi, per evitare fraintendimenti, possiamo chiedere: *Ti va? Va bene così? Che ne dici se...?* Il titolo del mio libro Erickson (Chiedimi se lo voglio) vuole evidenziare che i confini dell'altra persona vanno rispettati e che è necessario **imparare a chiedere**, senza dare per scontato di poter toccare il corpo di una persona. I confini non vanno mai oltrepassati, violati o distrutti».

Posso rifiutare di avere rapporti se il partner non vuole indossare il preservativo? Ma anche se propone delle esperienze che non mi fanno sentire a mio agio?

«Molte persone considerano normale chiedere il consenso per avere un rapporto sessuale, altre

invece raccontano che **talvolta è difficile dire di no** ad un rapporto sessuale con la propria o il proprio partner. Pur sapendo che è giusto, non è sempre facile concretamente dire di no. I giovani ce lo raccontano: alle volte *mi arrendo, se temo che mi lasci, se l'altra persona ha più potere*. Alle volte si dice sì **per paura** di non essere amati, di offendere o deludere, ma anche perché non si è abituati a chiedersi cosa davvero si desidera, cosa piace e cosa no. Può accadere anche se il partner non voglia usare il preservativo: *potrebbe rifiutarmi, non mi voglio far vedere paurosa, potrebbe sembrare che non mi fidi di lui*. Ma il consenso contempla anche il NO, anche il passo indietro, per chi lo compie e per chi lo accetta. Perché se l'altro, quando si sente a disagio, può dire no, allora quando e se dirà di sì, sarà un sì vero e pieno!».

Quali sono le basi per una relazione sana?

«Sulla tavola di una relazione sana, non ci sono il controllo e il potere, la limitazione della libertà, la minaccia e la manipolazione. Ci sono altri ingredienti fondamentali, come la libertà, il rispetto e la reciprocità. Si riconosce reciprocamente valore, si prendono insieme le decisioni, anche nella sessualità, ci si ascolta, si può dar voce alle proprie sensazioni e ai propri desideri, anche quando diversi, negoziando le preferenze; si comunica sapendo che la propria opinione conta così come quella del o della partner. Ci si ricorda di essere in due, e che il rispetto è fondato sulla reciprocità».

Può dare un consiglio ai ragazzi e alle ragazze per vivere al meglio le prime esperienze?

«Direi prima di tutto che non c'è il modo giusto: il modo giusto di corteggiare, di avvicinarsi, di amareggiare. C'è il modo che si definisce in due, nel **rispetto** di se stessi e nella reciprocità. Suggestirei di ascoltarsi utilizzando un *orecchio interno*, capace di notare cosa piace e cosa non piace, cosa fa stare bene e cosa no. Di ascoltare l'altro ed essere empatici, col *cuore aperto* e capace di dare valore all'altro come a se stessi. Di dare voce, con la *bocca schiusa*, a come si sta e a ciò che si desidera. Ma soprattutto che si può essere impacciati, indecisi, insicuri. Non si tratta di passare un esame ma di iniziare un bel viaggio».

Sullo stesso argomento

- [«L'educazione affettiva e sessuale in adolescenza: a che punto siamo?». L'indagine di Save the children che dà voce ai ragazzi](#)
- [Educazione sessuale, come e da che età affrontarla in famiglia](#)
- [Alberto Pellai: «Competenze emotive, educazione affettiva, sentimentale e sessuale, sono i prerequisiti per una vita di coppia senza lo spettro della violenza di genere»](#)
- [Sesso occasionale: come prevenire tra i giovani infezioni sessualmente trasmesse. Sintomi, cure](#)