

SENTIRE

IL LIBRO

La guida alla pubertà che risolve tutti i dubbi (anche degli adulti)

Come cambia il corpo, ma anche cosa succede quando ci si innamora, come si sceglie il reggiseno e cos'è la povertà mestruale. E ancora: come si guarisce dalle pene d'amore, quanto si diventerà alte, come si formano i brufoli e cos'è l'intersessualità. In questo manuale c'è tutto quello che serve per capire cosa succede durante la pubertà sia al proprio corpo che alla propria mente e, non ultimo, al proprio cuore. È l'età dei cambiamenti fisici ma anche dei primi innamoramenti e delle prime curiosità e il saggio *Cose da ragazze - una guida gioiosa alla pubertà* (Sonzogno) scritto da Nina Brochmann e Ellen Støkken Dahl (già autrici del meraviglioso *Libro della vagina*, Sonzogno) si propone di fornire alle ragazzine tutti gli strumenti utili per fare scelte consapevoli sul proprio corpo e sulla propria sessualità. Con un linguaggio semplice e una comoda divisione per capitoli e temi, che consente — ed è questo, forse, il modo migliore di utilizzare il volume — di consultarlo come fosse un'enciclopedia. Certo è interessante da leggere pagina dopo pagina, ma è così ben organizzato che si può anche tenere sullo scaffale e tirarlo fuori all'occorrenza per togliersi molti dei tipici dubbi che sorgono durante la pubertà (ma anche più tardi: è così chiaro e ben documentato che anche gli adulti potranno imparare qualcosa di nuovo). Diventando un modo divertente e informato per riprendere la buona vecchia abitudine di consultare un libro anziché cercare la risposta alle nostre domande su Google.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LOVE AND SEX

di GRETA SCLAUNICH



GIULIA PEK

#BREAKUP LASCIARSI SUI SOCIAL UN HASHTAG VISTO 8 MILIARDI DI VOLTE

Lacrime, accuse, recriminazioni, tradimenti svelati in diretta: il fenomeno è esploso con TikTok. La filosofa: «Condividere serve per sentirsi meno soli e mostrare la propria fragilità». Con un'accortezza: fra vent'anni che effetto farà ritrovare sé stessi in quei video?

C'era una volta lo status di Facebook, che cambiava da "occupato" a "single" passando a volte per le lande impervie e confuse del "è complicato". Qualche anno dopo, su Snapchat prima e su Instagram poi, sono arrivati le *stories* in cui si raccontava la fine dell'amore con lo sguardo dritto in camera. C'era anche chi piangeva, sempre con lo sguardo dritto in camera, e all'epoca faceva scalpore e veniva pure criticato. Perché, diciamo così, che bisogno c'era di mettere in piazza tutta la tristezza e l'amarezza dell'amor perduto? L'avessimo saputo che in epoca di TikTok ci sarebbero stati dei veri e propri hashtag per seguire da vicino le pene d'amore altrui, con tanto di accuse, recriminazioni e prove di tradimenti svelati in diretta. Altroché lacrime (ma ci sono anche quelle). **I contenuti con l'hashtag #breakup sono stati visualizzati più di 8 miliardi di volte**, mentre gli italiani #lasciarsi e #amorefinito ne hanno finora totalizzate oltre 2,5 milioni ciascuno. C'è un po' di tutto, da Gaia che impacchetta regali e ricordi spiegando che «è difficile dimenticare qualcuno che ti ha dato troppo da ricordare» a Danny che mette in scena un prima in cui è stato lasciato e un dopo in cui ha scelto di reagire anche se purtroppo «ora faccio fatica a credere nell'amore». Un fenomeno da tener d'occhio al di là di come finirà il caso di TikTok, sotto accusa in Italia dopo la morte della bambina di Palermo, forse legata a una sfida online, che ha messo in evidenza rischi e limiti del social a partire dal rispetto del limite d'età - ora fissato a 13 anni - per iscriversi.

«I momenti dolorosi come le pene d'amore si condividono per sentirsi meno soli: raccontare la fine di una storia sui social può servire a elaborarla. Ma può anche essere un modo per farsi consolare, per mostrare la propria fragilità in

un mondo in cui ci viene chiesto di essere forti e coraggiosi», analizza Carola Barbero, docente di Filosofia all'Università di Torino e autrice di *Addio. Piccola grammatica dei congedi amorosi* (Marietti). Però a un certo punto sarebbe bene spegnere lo smartphone: «Per superare una rottura bisogna fare un lavoro su sé stessi. E questo lavoro si fa a porte chiuse, al massimo con pochi intimi, di certo non sui social: la spettacolarizzazione del dolore è un limite al suo superamento».

Porta click però, o meglio visualizzazioni e commenti. La filosofa non ci vede niente di strano: «Chi guarda questi video lo fa in parte per curiosità e voyeurismo, in parte anche per la classica esperienza del sublime: **assistendo alle sofferenze altrui ci si gode di più le proprie fortune**».

FUNZIONA PERCHÉ «ASSISTENDO ALLE SOFFERENZE ALTRUI CI SI GODE DI PIÙ LE PROPRIE FORTUNE»

A volte si rischia però di immischiarsi in faccende che non ci riguardano, causando danni. Soprattutto agli adolescenti, mette in guardia lo psicoterapeuta ed esperto di cyberbullismo Giuseppe Lavenia: «**Chi viene lasciato a volte, senza pensarci, si sfoga sui social e magari tagga l'ex. Chi guarda il video o legge il post si sente in diritto di attaccarlo, insultarlo o aggredirlo sui social.** Bisogna fare molta attenzione a non innescare una dinamica di odio e violenza online».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

d & r

Domanda & Risposta

Raccontare online la fine di un amore aiuta a superarla?

Nell'immediato direi di sì. Ci si sfoga e ci si confronta con gli altri e, con lo sforzo di rendere comprensibili i propri stati d'animo, si vedono le cose da una prospettiva diversa. Quando ho pubblicato sui social le prime illustrazioni che raccontavano amori finiti e appuntamenti andati male mi sono resa conto che questo mi aiutava ad andare avanti, a superare le delusioni e a fare uno sforzo di empatia, tentando di mettermi nei panni dell'altra persona. Però, alla fine, sfogarsi sui social non basta per elaborare la fine di una relazione. E anzi può essere rischioso, perché sono un'arma a doppio taglio: davvero vogliamo che sul web restino le tracce delle nostre sofferenze a imperitura memoria? E se da un lato è bello potersi mostrare per come si è, non si rischia poi di cristallizzarsi e di non riuscire ad evolvere, finendo per essere ricordati a lungo come "quella che è stata tradita dal fidanzato"? Il consiglio, quindi, è riflettere prima di postare qualcosa. Basta porsi due domande: sono davvero convinto di questo contenuto? Fra vent'anni potrei pentirmene? Infine, c'è un punto importante: non siamo tenuti a mostrare sempre tutto di noi, certe esperienze possiamo anche viverle senza per forza metterle in piazza su internet. Oppure possiamo farlo in un secondo momento, quando le abbiamo digerite e capite.

Risponde Cristina Portolano, illustratrice
e autrice di *Non so chi sei* (Rizzoli)

© RIPRODUZIONE RISERVATA