



**TUTTO CAMBIA!**  
**CORPO, EMOZIONI E RELAZIONI**

## Cos'è lo sviluppo psicosessuale?

I bambini e le bambine crescendo diventano fisicamente più grandi, fanno pensieri sempre più complessi, attuano comportamenti nuovi e durante la pubertà affrontano i cambiamenti dello sviluppo sessuale.

La sessualità fa parte di ognuno di noi fin dalla nascita, anche prima dello sviluppo puberale. Quando si parla di sessualità riferita ai bambini/e e (pre)adolescenti, questa riguarda la scoperta di sé e del corpo, di nuove emozioni e relazioni come l'amore e l'amicizia. Da bambini (0-9) si scopre quello che piace e quello che non piace e si impara a comunicarlo agli altri. Da preadolescenti (9-12) si provano nuove emozioni, gli amici diventano sempre più importanti e possono esserci i primi amori. In adolescenza (12-18) cresce il bisogno di autonomia e si possono fare le prime esperienze affettive e sessuali.

“Dovrei essere preoccupato se mia figlia gioca al dottore?”

“È normale che mio figlio adolescente cerchi sesso su internet?”

“Cosa dovrei rispondere se i miei figli mi chiedessero da dove vengono i bambini?”

Questo opuscolo è rivolto alle famiglie per supportarle nell'affrontare con serenità e competenza la crescita dei figli e delle figlie.

Contiene una descrizione dello sviluppo psicosessuale, dalla nascita all'età adulta, e suggerimenti ed esempi su come trattare questo tema con bambini e adolescenti.

## **Cos'è l'educazione all'affettività e alla sessualità?**

Educare all'affettività e alla sessualità significa supportare tuo/a figlio/a durante lo sviluppo e dargli/le gli strumenti di consapevolezza emotiva ed affettiva per fare esperienze positive e, soprattutto, evitare quelle negative (molestie, abuso, violenza, comportamenti a rischio). Significa affrontare con i bambini e le bambine o gli/le adolescenti argomenti in armonia con la crescita e le loro esperienze personali.

Prima della pubertà si tratta di aiutarlo/a a conoscere il proprio corpo e i propri sentimenti, a sapere quello che vuole e quello che non vuole, a stabilire delle relazioni positive con gli altri, a fare amicizia. Dalla pubertà, l'educazione riguarderà anche i temi delle relazioni sentimentali, della maturazione sessuale, dei cambiamenti del corpo e della mente e delle relazioni intime.

## **Perché sei importante come genitore?**

Una famiglia accogliente che supporta e si interessa in modo empatico ai bisogni fisici ed emotivi dei propri figli offre le basi per un sano sviluppo psicosessuale. Bambini e bambine che si sentono protetti e amati sono generalmente più sicuri di sé e liberi di fare domande: sul proprio corpo, sulle proprie emozioni, le amicizie e l'innamoramento, ecc. Se rispondi in modo aperto e tranquillo, tuo/a figlio/a capirà che può parlare con te di tutto. Se non sei chiaro/a nelle risposte, penserà che di queste cose non si possa parlare, cercherà risposte altrove e potrebbe sentirsi in colpa per la propria curiosità o addirittura non parlarti di esperienze che potrebbero essere pericolose. Tuo/a figlio/a, osservandoti, impara come avere relazioni e come fare buone scelte. In altre parole, tu sei un esempio per lui o per lei. I bambini e le bambine che crescono in famiglie accoglienti e non giudicanti hanno meno probabilità di avere esperienze sessuali precoci, sgradevoli o forzate. Saranno adolescenti più capaci di proteggersi dalle gravidanze indesiderate e dalle infezioni sessualmente trasmissibili.

## COSA FA UN GENITORE ACCOGLIENTE?

- **Dà sicurezza.** Accudire tuo/a figlio/a - anche attraverso il contatto fisico e le coccole - ti aiuta a farlo/a sentire sicuro/a, protetto/a e amato/a.
- **Dà le regole.** Dando delle regole, puoi insegnare a tuo/a figlio/a cosa è permesso e cosa no e soprattutto cosa è pericoloso o rischioso. Per esempio, stabilire le parole che si possono e non si possono dire (come le parolacce) lo/la aiuta ad usare un linguaggio appropriato, oppure stabilire regole sull'uso del cellulare può evitare alcuni problemi.
- **Condivide norme e valori.** Quando dici quello che pensi su situazioni o argomenti, puoi aiutare tuo figlio/a a sviluppare ed esprimere un pensiero critico. In questo modo ogni bambino/a può avere proprie norme e valori di riferimento. Ad esempio, se esprimi la tua preoccupazione di fronte a situazioni di violenza, tuo figlio/a imparerà a riconoscerla e a non subirla. Imparerà anche a non avere comportamenti violenti.
- **Dà spazio.** Lasciare che tuo figlio/a scopra il proprio corpo ed i propri sentimenti, rispettando la sua privacy, lo/a aiuta a vivere la propria intimità in maniera protetta.
- **Dà l'esempio.** Mostrando come gestisci in modo efficace e rispettoso le tue relazioni (con amici, parenti, partner, ecc), puoi rappresentare un esempio positivo per tuo/a figlio/a.
- **È coinvolto.** Se mostri interesse per ciò che fa tuo/a figlio/a, facendo domande e ascoltando i suoi racconti, sarà più facile che ti faccia domande o ti racconti i suoi problemi.
- **Valida lo stato emotivo.** Riconoscere e rispettare le emozioni di tuo/figlio/a e dare loro un nome, lo/la renderà più consapevole di se stesso/a e lo/la aiuterà a trovare nuove strategie per affrontare le situazioni. Lo/la metterà anche in grado di comprendere l'emotività degli altri. Ad esempio, al posto di "non piangere per così poco" puoi dire "capisco che ti senti triste, ci sono io...".
- **Dà informazioni e risponde alle domande.** Parlando di affettività e sessualità, puoi mostrare che sono cose di cui si può discutere. Questo permette anche di preparare tuo/a figlio/a alla crescita. Ogni genitore può trovare il suo modo di affrontare queste tematiche. Prenditi tempo per pensare a quali parole usare, se entrare o no nei dettagli e usa sempre un linguaggio adeguato all'età di tuo figlio/a e alla tua e sua sensibilità.



## 0-4 ANNI LA SCOPERTA

### Il contatto fisico

Ai bambini e alle bambine piace molto il contatto fisico: stare in braccio, coccolare ed essere coccolati li fa sentire al sicuro e protetti/e.

### La scoperta del proprio corpo

I bambini e le bambine scoprono il proprio corpo guardandolo, sentendolo e toccandolo (compresi i genitali). A questa età c'è già l'erezione del pene e l'inturgidimento della vulva. Tutto ciò riguarda la scoperta di sé e delle sensazioni piacevoli che il corpo può dare.

### Curiosità sui corpi

I bambini e le bambine sono molto curiosi rispetto al proprio corpo e a quello degli altri. Per esempio, possono chiedere come fa un bambino ad uscire dalla pancia della mamma, perché le donne hanno il seno e gli uomini no. E spesso vogliono sapere la differenza tra i genitali maschili e quelli femminili.

### Parolacce

A volte i bambini e le bambine trovano divertente e elettrizzante urlare improvvisamente parolacce (come “cacca” o “pisello”) perché si accorgono che queste parole provocano una reazione negli adulti.

## LAVARSI



**Come è meglio lavare il pene di mio figlio di due anni? Devo aprire il prepuzio?**

Il pene di un bambino va lavato con acqua tiepida e poco sapone neutro, anche tra le pieghe. Non è necessario tirare il prepuzio ai bambini di questa età. Questo è possibile dopo che si sarà aperto (in genere tra i tre e i sei anni).

## TOCCARSI



**Mia figlia di tre anni si tocca spesso la vulva, o si strofina avanti e indietro sulla sedia. Come faccio a fermarla?**

Non c'è bisogno di impedirle di farlo, è un comportamento comune. Tua figlia lo fa perché la rilassa o perché le dà piacere. Non è la stessa sensazione che provano gli adulti nell'eccitamento sessuale. Potresti dirle che può farlo quando è da sola e non quando ci sono altre persone.

### **Imparare le regole**

Quando i bambini e le bambine crescono, imparano a casa e a scuola come comportarsi, cosa è permesso e cosa no. A questa età imparano che non si dovrebbe correre in giro nudi o toccarsi i genitali mentre ci sono altre persone. Quando lo fanno, sanno di stare sfidando una regola.

### **Giocare al dottore**

Ai bambini e alle bambine può piacere il gioco del dottore. È un modo per imparare come è fatto il proprio corpo e quello altrui. Non c'è motivo di allarmarsi se i propri figli fanno questo gioco.

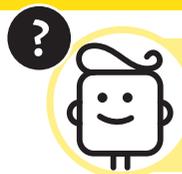
### **Da dove vengono i bambini?**

I bambini fanno molte domande, perché vogliono sapere tutto. Potrebbero anche chiedere come un bambino finisca dentro la pancia delle donne. E come ne esca.

### **Cose da maschi e cose da femmine**

“Alle bambine piace il rosa e giocare con le bambole, mentre i bambini devono fare i duri e giocare con le macchinine?” Anche attraverso il gioco si impara cosa “dovrebbero” e “non dovrebbero” fare i maschi e le femmine. I bambini o gli adulti potrebbero pensare che sia strano che non si rispettino questi modelli. È importante, invece, che ogni bambino e ogni bambina si senta libero/a di fare quello che più gli/le piace.

## LE REGOLE QUANDO SI GIOCA



**Mio figlio di 5 anni gioca spesso al dottore con un amico. Devo permetterglielo?**

Giocare al dottore è comune a questa età. Puoi dire a tuo figlio che è meglio seguire delle regole:

- gioca al dottore solo se ne hai voglia, non perché gli altri stanno giocando o perché te lo chiedono;
- cerca di capire cosa vuoi e cosa non vuoi fare, e dillo al tuo compagno/a di giochi;
- cerca di capire cosa vuole e cosa non vuole fare il tuo amico/a, e rispettalò;
- non infilare nessun oggetto nel corpo (bocca, orecchie, naso, vagina, ano) e non fatevi male a vicenda.

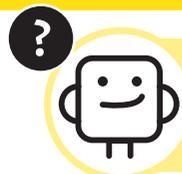
## RISPONDERE ALLE DOMANDE



**Mia figlia di 4 anni vuole sapere come nascono i bambini. Cosa dovrei rispondere?**

A questa età, ad esempio, puoi dire: “un semino di un uomo e uno ovetto di una donna si uniscono nella pancia della donna e, crescendo, possono diventare un bambino o una bambina. Quando questo/a è diventato abbastanza grande ed è arrivato il momento di nascere, esce dalla pancia della mamma”. Puoi anche raccontare altri dettagli, se ti viene chiesto. Ad esempio, puoi dire che il semino di papà arriva nella pancia della mamma attraverso il pene, o che per uscire dalla pancia il bambino passa dalla vagina. In questo modo puoi cominciare ad usare termini più scientifici per indicare le parti del corpo. Puoi anche usare un libro con delle figure.

## ORIENTAMENTO SESSUALE



**Mio figlio di 6 anni gioca con le bambole, sarà gay?**

È importante che nel gioco ogni bambino/bambina si senta libero di fare quello che più gli/le piace. Giocare è un modo per esplorare la realtà e le emozioni e solo giocando può comprendere cosa sia piacevole e interessante per lui o lei. Sta attento/a a non confondere orientamento sessuale con identità di genere: per orientamento si intende l'attrazione affettiva e sessuale per le altre persone, mentre con identità di genere si intende la percezione di sé (come maschio e/o femmina) che ciascuno ha. Una persona omosessuale è attratta da persone del suo stesso sesso, ma non per questo si sente di appartenere al sesso opposto. Quindi, se un bambino gioca con le bambole non significa che sia omosessuale o che si senta femmina. Allo stesso modo, se una bambina gioca a calcio non vuol dire che sia lesbica o che si senta un maschio.



### **Le prime cotte**

Alcuni bambini e bambine a questa età possono iniziare a interessarsi all'amore, distinguendolo dall'amicizia. C'è qualcuno che si innamora o che si prende una cotta, e qualcuno che non ci pensa neanche. Un/a bambino/a può innamorarsi anche di qualcuno del suo stesso sesso. A questa età, infatti, può iniziare ad essere chiaro il proprio orientamento affettivo e sessuale.

### **Il piacere**

Intorno ai 7 anni la maggior parte dei bambini e delle bambine sa che ci sono zone intime che hanno una funzione sessuale. Per curiosità, possono cominciare a guardarsele o toccarsele a vicenda. Spesso lo fanno quando gli adulti non vedono, perché sanno che disapproverebbero.

### **Amicizie**

A questa età i bambini e le bambine in genere preferiscono giocare con bambini/e del proprio sesso, in coppia o in piccolo gruppo. Quando maschi e femmine giocano insieme spesso lo trovano eccitante. Possono essere frequenti i litigi e i conflitti.

### **Confronto con gli altri**

I/le bambini/e diventano sempre più attenti alle opinioni altrui. Spesso si confrontano - anche fisicamente - gli uni con gli altri, e questo può causare insoddisfazioni e insicurezze. Fa' capire a tuo figlio/a che comprendi che lui/lei possa soffrirne, ma che tu gli vuoi bene così com'è e che è importante imparare ad accettarsi e piacersi.

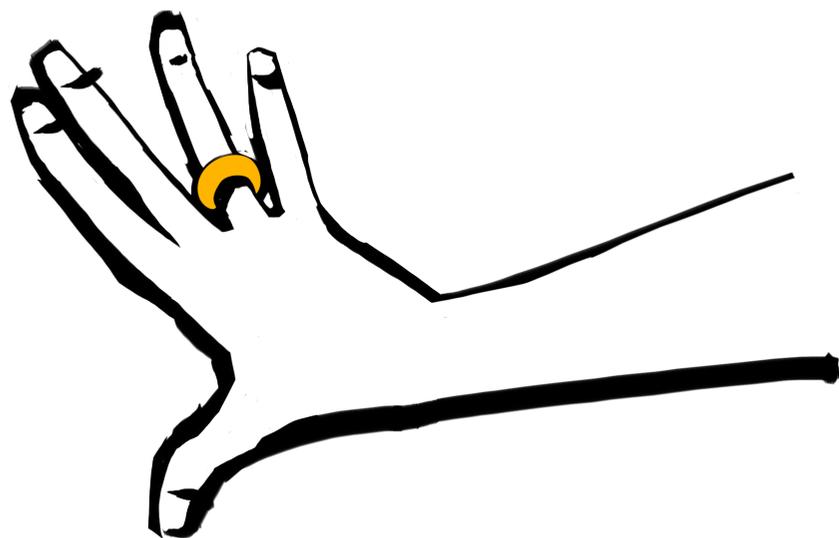
## È LESBICA?

?



**Mia figlia di 7 anni dice che si sposerà con una sua amica quando saranno grandi. Significa che è omosessuale?**

Potrebbe essere, ma anche no. Se i bambini di questa età dicono che si sposeranno con un amico dello stesso sesso, spesso significa che gli piace molto. Potrebbe anche cambiare idea e dire che sposerà te, un idolo musicale oppure il vicino di casa.



## COMPORAMENTI SESSUALI INUSUALI

?



**Ho notato che mio figlio di 7 anni, giocando con gli amici, ogni tanto mima dei comportamenti sessuali. Mi devo preoccupare?**

Il gioco sessuale fa parte dello sviluppo infantile. Serve ad aiutare i bambini e le bambine a conoscere il proprio corpo ed esplorare il comportamento sessuale. Se i comportamenti, però, sono ripetuti e incontrollati, implicano l'uso di violenza, forza o minacce, coinvolgono tra loro bambini di età molto diverse e sono precoci rispetto alla fase di sviluppo in cui il bambino/a si trova, è lecito preoccuparsi. In questi casi è importante chiedere supporto a delle figure esperte per comprendere e affrontare eventuali problemi.



### **Vergogna**

I bambini e le bambine iniziano a vergognarsi a farsi vedere nudi. Spesso preferiscono fare la doccia o spogliarsi da soli piuttosto che in compagnia. Qualche bambino/a potrebbe non avere problemi nello spogliarsi di fronte a qualcuno a casa, ma potrebbe non volerlo fare - per esempio - in palestra o a scuola.

### **Prime cotte**

In questa fase qualche bambino/a comincia ad avere i primi “fidanzamenti”, di solito con qualcuno della stessa classe. Spesso non fanno niente di più che stare insieme durante la ricreazione, o uscire con il gruppo di amici. A questa età difficilmente si toccano l'un l'altro o passano molto tempo da soli.

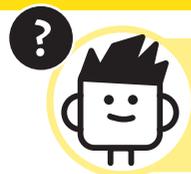
### **Curiosità sul sesso**

Intorno ai 10 anni la maggior parte dei bambini/e comincia ad interessarsi al sesso. Alcuni/e fanno molte domande sulla sessualità, altri/e non ne vogliono nemmeno parlare, o si sentono imbarazzati se qualcuno ne parla. È importante rispondere alle loro domande usando parole adeguate al loro sviluppo e non spingerli a parlarne se sono imbarazzati.

### **I cambiamenti**

La pubertà è in arrivo, e spesso nelle ragazze arriva prima che nei ragazzi. Cambiamenti fisici e sbalzi d'umore possono fare sentire i bambini e le bambine insicuri. Spesso si arrabbiano o sono tristi e non sanno spiegarsi il perché. Può succedere che si chiedano se il proprio corpo sia attraente, o almeno normale. Per esempio, una bambina può provare vergogna del seno che cresce, un bambino può non volere i peli scuri sulle gambe o, al contrario, non vedere l'ora che cresca la barba.

## PREPARARSI ALLA PUBERTÀ



**Dovremmo preparare i nostri figli di 9 anni alla pubertà?**

Quando i tuoi figli arrivano a questa età puoi dire loro che i corpi cominceranno a cambiare gradualmente. Se lo fai, non saranno colti di sorpresa quando cominceranno a crescere i peli pubici, i baffi e i peli delle ascelle, quando inizierà a crescere il seno o quando avranno la loro prima eiaculazione o mestruazione. Puoi spiegare loro che durante la pubertà possono cambiare anche le emozioni. Se ti è difficile parlarne, puoi cercare dei libri sull'argomento, che possono essere letti da te o dai bambini.



## PORNO



**Mi sono accorto che mio figlio di 11 anni ha guardato materiale porno. Vorrei parlarne con lui. Come faccio?**

A questa età è frequente che i bambini e le bambine inizino a vedere immagini sessualmente esplicite (social network, videogiochi, serie tv, ecc.) e, anche non cercandolo, possono trovare materiale pornografico (meme, video, GIF, pop up, siti internet, ecc.). Per molti di loro è un'esperienza emozionante: possono esserne incuriositi, eccitati o turbati. Se tuo figlio li guarda, probabilmente significa che ne è incuriosito.

È importante parlarne: non avendo ancora un'esperienza diretta dei rapporti sessuali, potrebbe apprendere dei modelli di comportamento e di genere (maschile e femminile) potenzialmente pericolosi. Nel materiale porno diffuso, infatti, difficilmente viene usato il preservativo, spesso sono frequenti atti violenti contro le donne e non sono rappresentate tutte le emozioni che caratterizzano un rapporto sessuale (paura, insicurezza, amore, eccitazione, ecc.).

Parla con lui di queste cose, senza rimproverarlo ma aiutandolo a sviluppare il proprio senso critico su quello che vede. Puoi dirgli che per tutti questi motivi il porno è vietato ai minori di 18 anni e puoi installare sui dispositivi a cui tuo figlio accede degli appositi filtri.

### **Voglia di indipendenza**

Quando i ragazzi e le ragazze raggiungono la pubertà vogliono essere sempre più autonomi e questo può causare dei conflitti in famiglia. Ma, non dimenticarlo mai, sei sempre molto importante per i tuoi figli.

### **Gli amici**

Diventa sempre più importante per tuo/a figlio/a avere amici ed appartenere a un gruppo. Se, però, un ragazzo/a è particolarmente sensibile a critiche e rifiuti, per farsi accettare potrebbe subire la pressione degli altri e soffrirne. Cerca di conoscere le amicizie di tuo figlio/a e aiutalo/a ad avere relazioni positive.

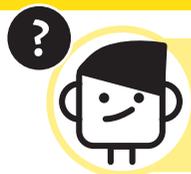
### **Social media**

I giovani passano molto tempo online. Chiacchierano, flirtano, si fidano sui social network e/o sui videogiochi. Per loro non c'è una grossa differenza tra la "vita vera" e quella online come può esserci per noi adulti. Possono cominciare a cercare su internet informazioni sul sesso. Parla con i tuoi figli di quello che fanno online, mostrati interessato/a e non giudicante. Sii d'esempio per un uso corretto dei social media. Intervieni sui comportamenti che reputi inopportuni o pericolosi. In pratica, sii un genitore attento anche rispetto alla vita online di tuo figlio/a.

### **Attrazione sessuale**

A questa età molti ragazzi e ragazze iniziano a provare attrazione sessuale per le altre persone. Alcuni iniziano ad avere i primi contatti sessuali (baci, carezze, preliminari e in alcuni casi rapporti sessuali).

## MOSTRARE INTERESSE



**Mio figlio ha compiuto 14 anni e ha iniziato a fare molte più cose per conto proprio. Non mi preoccupa, ma vorrei sapere cosa combina.**

A questa età è importante interessarsi alla vita di tuo figlio. Chiedigli cosa fa, chi frequenta, come sta o come è stata la sua giornata. Allo stesso tempo però, è necessario capire che il rapporto con lui sta cambiando e può succedere che non voglia parlare nell'esatto momento in cui tu gli fai delle domande. Cerca di rispettare i suoi tempi e sii sempre disponibile quando è lui ad iniziare la conversazione. Questo gli fa capire che ci sei se avesse bisogno di te.

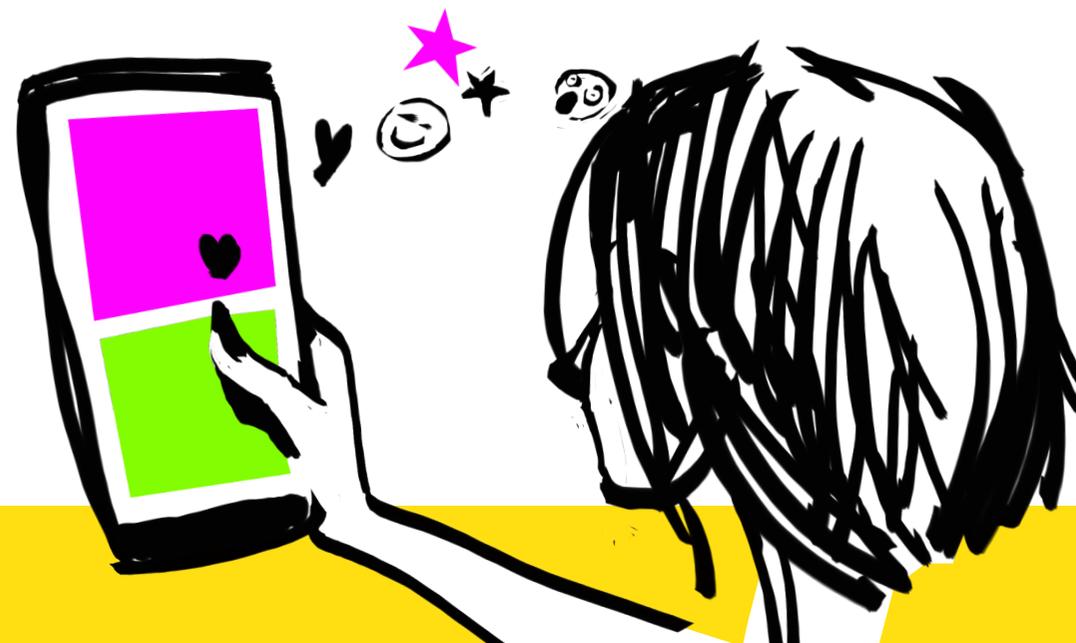


## LO SMARTPHONE



**Mia figlia di 13 anni è sempre attaccata al cellulare, sono preoccupata. Cosa posso fare?**

I ragazzi e le ragazze passano molto tempo online. È importante che tu, come adulto di riferimento, conosca e chieda a tua figlia cosa faccia in rete. Se ti poni in maniera accogliente e non giudicante, probabilmente te lo racconterà. Tuttavia, è altrettanto necessario stabilire delle regole sul tempo passato e sulle attività online. Una volta stabilite insieme, aiutala a rispettarle. Verifica quali applicazioni usa e se ha l'età per farlo (alcuni social network sono vietati ai minori di 14 o 16 anni). Ricorda che proporre delle alternative e il fare cose insieme la aiuterà a staccarsi dal cellulare. Sii d'esempio per l'uso dello smartphone: se anche tu lo usi poco, sarà più facile chiedere a tua figlia di limitare il suo tempo di utilizzo.



## 15-18 ANNI QUASI ADULTI

### Stare insieme

A questa età molti giovani iniziano ad avere delle relazioni. Flirtano, stanno insieme, si lasciano e soffrono per amore. Qualcuno invece, preferisce aspettare o semplicemente non è interessato/a all'amore.

### Desideri e confini

Durante le prime relazioni, per i/le giovani può essere complicato sapere cosa vogliono e cosa no, e come comunicarlo al partner. Questo può portare a incomprensioni, conflitti, disagi e, a volte, ad esperienze sessuali spiacevoli.

### Esperienze sessuali

La maggior parte dei ragazzi e delle ragazze hanno a questa età la prima esperienza sessuale.

### Coming out

I/le giovani che si scoprono non eterosessuali potrebbero decidere di dirlo agli altri (fare coming out). Questa dichiarazione può richiedere tempo e fatica, soprattutto in contesti poco accoglienti. È importante che ci sia il supporto e l'affetto di genitori, famiglia e amici, perché è un momento molto delicato ed intenso della vita di una persona.

## A PROPOSITO DI NORME E VALORI

?



**Non voglio che mia figlia di 16 anni cominci a fare sesso. Come posso fermarla?**

Proibire di solito non è la soluzione migliore. C'è il rischio che lo faccia comunque, di nascosto e impreparata. Puoi spiegarle le tue ragioni, ma cerca di accettare il fatto che possa fare delle scelte diverse da quelle che tu ti aspetti.

## SEXTING

?



**Mia figlia di 15 anni manda foto sexy al suo ragazzo. Sono un po' preoccupata, cosa faccio?**

Scambiare materiale sexy (foto, video, messaggi, ecc.) online è conosciuto come "sexting". È un modo di flirtare e/o stare insieme che può essere eccitante ma anche rischioso. È importante far capire a tua figlia che, una volta condivisa online, non si ha più il controllo di un'immagine: può essere vista, scaricata, ricondivisa, modificata e utilizzata per altri scopi. Ricordale che se qualcuno viola la sua privacy (condivide o salva le sue foto senza il suo consenso) commette un reato e può essere denunciato.

## COME FACCIAMO A PARLARE DI RELAZIONI E SESSO?

- **Rispondi alle domande.** Se non rispondi alle domande che tuo figlio/a può farti sulla sessualità, potrebbe pensare che si tratti di un argomento di cui non si possa parlare. È importante, invece, che le sue domande trovino una risposta. Se non ti senti a tuo agio e hai bisogno di tempo, puoi dirglielo. Riflettici ed eventualmente chiedi aiuto. Quando ti sentirai pronto/a, rispondi. Non fare finta di niente e non far passare troppo tempo.
- **Scegli le parole.** Puoi parlare di sessualità in diversi modi; ad esempio, nel caso dei rapporti sessuali, puoi dire “fare sesso”, “fare l’amore”, “avere rapporti sessuali”, ecc. Scegli le parole che fanno sentire a proprio agio sia te che tuo figlio/a, l’importante è che rappresentino chiaramente ciò di cui state parlando. Ad esempio, non parlare di api e fiori e non sostituire la parola sesso con coccole, ecc.
- **Usa un’esperienza come spunto per iniziare una conversazione.** Spesso è molto più facile iniziare una conversazione a partire da un’esperienza. Ad esempio, se una conoscente è incinta, puoi sfruttare l’occasione per parlare a tuo/a figlio/a di gravidanza e bambini. Puoi usare anche quello che si vede nei media (tv, social network, cinema, ecc.) per parlare di modelli di genere, bellezza, consenso, affettività ecc.
- **Scegli il momento giusto.** Se stai già facendo qualcosa insieme a tuo figlio/a, è più facile iniziare una conversazione sulla sessualità. Per esempio, mentre stai guidando, portando fuori il cane o cucinando, lo scambio sarà più naturale e spontaneo. In questo modo il sesso diventa un argomento di cui parlare serenamente.
- **Fa’ anche tu delle domande.** Per conoscere le esperienze e i dubbi di tuo figlio/a, quando parlate di questi argomenti, fai anche tu delle domande. Non troppo personali o dirette, non è un interrogatorio, ma che ti aiutino a scoprire le opinioni di tuo/a figlio/a e che lo/a supportino a sviluppare il senso critico (ad esempio: “Cosa ne pensi?”; “Cosa ti fa venire in mente?”).
- **Usa un libro.** Se trovi difficile parlare a tuo/a figlio/a di sesso, potreste leggere insieme un libro oppure lasciarlo in bella vista. Se tuo/a figlio/a è curioso comincerà a leggerlo spontaneamente.
- **“Cosa faresti se...?”.** Puoi preparare tuo/a figlio/a ad affrontare situazioni difficili chiedendogli come reagirebbe se gli/le capitassero. La cosa migliore è chiedergli/le “cosa faresti se...?”. In questo modo tuo figlio/a può imparare ad elaborare le sue strategie.
- **Ascolta.** Ricorda che un atteggiamento di ascolto favorisce qualunque tipo di comunicazione e relazione.

## POSSIBILI PREOCCUPAZIONI

**L'educazione sessuale è compito solo della famiglia?**

Come genitore, tu sei la persona di cui tuo/a figlio/a si fida di più, e sei l'esempio più evidente. Per questo motivo la famiglia è la prima responsabile della crescita affettiva e sessuale dei/delle bambini/e e dei/delle ragazzi/e. I padri sono importanti quanto le madri. Oltre alla famiglia, tuo/a figlio/a è a contatto con altri adulti di riferimento (insegnanti, allenatori, educatori, ecc.) e con i pari (amici, compagni di scuola e di sport, ecc.). Tutti i contesti frequentati contribuiscono allo sviluppo psicosessuale.

**Parlare a mio figlio/a di sessualità lo/la renderà sessualmente più precoce?**

Al contrario! Parlare apertamente di affettività, sessualità e salute aiuterà tuo figlio/a a fare esperienze positive e adeguate al suo grado di sviluppo. Avere delle corrette informazioni su come funziona il corpo (ciclo mestruale, fecondazione e riproduzione, gravidanza, infezioni sessualmente trasmissibili, ecc.), gli/le permetterà di evitare comportamenti a rischio (ad esempio, usando pillola e preservativo). Allo stesso tempo, lo/a aiuterà a evitare esperienze che non vuole o per cui non si sente ancora pronto/a.

**La sessualità riguarda solo gli adulti?**

A ciascuna età si vivono le relazioni, l'affettività e la sessualità in modo diverso: ad esempio, neonati e bambini/e scoprono il proprio corpo, durante l'infanzia si possono avere le prime cotte, in adolescenza si possono fare le prime esperienze sessuali e relazionali. In famiglia è importante prendersi cura dello sviluppo di bambini/e e ragazzi/e anche prima della pubertà, in modo da sviluppare apertura e confronto su questi temi e favorire una crescita equilibrata.

### Bibliografia per genitori e famiglie:

- L. Berenkamp, S. Atkins, *Come parlare di sesso ai nostri figli. Rispondere alle domande dei nostri figli sul sesso, con sincerità, chiarezza e senza imbarazzo*. Armenia Ed., 2005.
- Pellai, A, *Un bambino è come un re. Come mamme e papà possono crescere bambini sicuri e prevenire gli abusi sessuali sui minori*. Franco Angeli, 2008.
- Pellai, A. *Mamma cos'è l'amore? L'amore e la sessualità spiegata ai nostri figli*. Franco Angeli, 2007.

### Libri illustrati per bambini e bambine:

- M. Manning, B. Granstrom, *E io dove stavo?* Editoriale scienza (dai 3 anni)
- S. Blackall, *L'albero dei bambini*. Gallucci editore (dai 5 anni)
- V. Facchini, *Piselli e Farfalline...son più belli i maschi o le bambine?* Fatatrac Edizioni (dai 5 anni)
- B. Cole, *La mamma ha fatto l'uovo!* Mondadori (dai 5 anni)
- L. Di Gaetano, *Mi piaci! Tutte le risposte alle domande sull'amore e la sessualità*. Editoriale Scienza (dai 9 anni)
- *Domande e risposte sulla sessualità*. IdeeAli, (dai 6 anni)
- D. Godard, N. Weil, S. Nicolet, *Smack! smack! smack! Mi piaci. Tutte le risposte alle domande sull'amore e la sessualità*. Editoriale Scienza (Dai 9 anni)

### Romanzi per bambini e bambine:

- I. Arsenault, *Louis e i suoi fantasmi*. Mondadori, 2017
- J. Spinelli, *Quarta elementare*. Mondadori, 2010
- A. Nanetti, *Le memorie di Adalberto*. Giunti junior, 2019
- D. Walliams, *Campione in gonnella*. Giunti junior, 2016
- M. Parr, Beisler, *Lena, Trille e il mare*, 2017

I contenuti dell'opuscolo sono a cura del gruppo dei referenti degli **Spazi Giovani** della Regione Emilia-Romagna e traggono ispirazione dal materiale *Sexual development of children from 0 to 18 years* a cura di Rutgers For sexual and reproductive health and rights, disponibile al link:

<https://www.rutgers.international/sites/rutgersorg/files/PDF/sexual-development-of-children-from-0-to-18-years.pdf>

Si ringrazia Rutgers per la disponibilità alla condivisione dei suoi materiali.

I progetti e i materiali per l'educazione affettiva e sessuale della Regione Emilia-Romagna sono reperibili sul sito [www.wlamore.it](http://www.wlamore.it)

### Contatti

[info@wlamore.it](mailto:info@wlamore.it)



 Regione Emilia-Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA