



## PARLIAMO DI SESSUALITÀ AI BAMBINI

Come affrontare il tema della sessualità con i propri figli? A che età è bene iniziare a parlarne? Come rispondere alle domande imbarazzanti? Ci sono delle differenze per i maschi e per le femmine? Questi sono solo alcuni tra i quesiti che un genitore si pone negli anni in cui vede i propri figli crescere.

Infatti, il tema della sessualità è forse quello che mette maggiormente in difficoltà una coppia alle prese con il compito educativo, perché oltre ad essere un argomento che appartiene alla sfera più intima e privata di sé, è anche un ambito che vorremmo i ragazzi conoscessero “come per magia”, per gestire la propria fisicità con giudizio e soprattutto per imparare a proteggersi dagli abusi, quando sono piccoli, e dalle “fregature” quando sono più grandi.

La sfida più grossa è sicuramente quella di dare regole al comportamento sessuale dei figli e allo stesso tempo passare il messaggio di una sessualità bella, sana e piacevole. Come spiegare che certe cose non si fanno, ma che allo stesso tempo sono una cosa bellissima? Come insegnare a distinguere un gesto d’amore da uno di abuso? Probabilmente sono queste difficoltà a scoraggiare molti genitori, e a far sì che essi deleghino l’educazione alla sessualità, nella migliore delle ipotesi, ad altri formatori. Rinunciare a educare i figli in quest’ambito è un vero peccato, perché sono proprio i genitori il primo modello di coppia e d’amore per un bambino, e la cosa più naturale per lui sarebbe apprendere da loro a conoscere, almeno dal punto di vista teorico, come funziona il proprio corpo.

### **Maschi e femmine a confronto**

I tempi della maturazione sessuale di maschi e femmine non vanno di pari passo. Alle elementari alcune bambine hanno le prime mestruazioni e le mamme dovrebbero parlare con loro di alcuni aspetti legati alla sessualità già dai primi anni della scuola primaria. Per i maschi, che “raggiungono” la maturazione psicofisica delle compagne intorno ai 12 anni, alcuni argomenti si potrebbero toccare negli anni della scuola media, anche se, data la loro presenza in classi miste anche negli anni precedenti, l’ideale sarebbe che anche loro masticassero qualche informazione sullo sviluppo sessuale, sia femminile che maschile.

Una doverosa azione di prevenzione destinata a entrambi i sessi, invece, riguarda l’abuso sessuale, soprattutto quando i bambini sono piccoli e possono trovarsi in serie difficoltà a capire se l’atteggiamento di un adulto è consentito e smalizato o, al contrario, non lo è.

### **Prevenire l’abuso sessuale**

Da anni gli psicologi s’interrogano su queste questioni, e un approccio che si è rivelato essere particolarmente efficace consiste nell’aiutare i ragazzi a riconoscere le proprie sensazioni, a distinguere ciò che piace da ciò che, anche se procura piacere, infastidisce o mette a disagio. Così come mangiare un gelato o una pizza ci procura una sensazione gradevole, una carezza o un bacio di mamma e papà producono lo stesso effetto. Lo stesso bacio o carezza, dati da un amico di famiglia che si vede poco, o in un momento poco opportuno, possono dare fastidio. Spiegare questo passaggio a un bambino è difficile e delicato, ma si può accompagnare nella crescita aiutandolo a conoscersi e ad ascoltarsi, anche con piccoli e semplici accorgimenti.

Camminare sull’erba a piedi nudi, impastare la pasta per fare il pane, accarezzare un cucciolo di cane, sono tutti gesti banali, ma che producono delle belle sensazioni e ampliano il campo dell’esperienza tattile. Accompagnare un figlio a prenderne consapevolezza, condividendo con lui esperienze piacevoli, come fare giardinaggio, costruire un castello di sabbia o un pupazzo di neve, ecc., lo aiutano a “sentire” il proprio corpo e sono un buon investimento per il suo futuro. Un bambino che è sempre davanti alla televisione e non fa sport o giochi all’aperto, avrà una bassa coscienza del proprio corpo, non imparerà a muoverlo nello spazio e a distinguere le sensazioni che gli procura. Di conseguenza, ne avrà una scarsa percezione e farà fatica ad ascoltarlo.

Questo metodo, che all'apparenza può sembrare molto lontano dal "parlare di sessualità", può però aiutare i bambini a familiarizzare con le diverse emozioni che derivano dal contatto fisico.

### **Perché parlare di sessualità**

Parlare di sessualità con un bambino già quando frequenta le elementari, significa instaurare con lui un rapporto di fiducia e apertura che potrà continuare negli anni a venire. Offrirgli fin da subito uno spazio libero di confronto/scambio, sarà garanzia di un'adolescenza vissuta con meno solitudine o insicurezza. Per un ragazzo, sapere che alcune cose si possono chiedere anche a mamma e papà, e che questi sapranno guidarlo e accompagnarlo a 360° verso una crescita sana e consapevole, è un aspetto davvero importante e rassicurante, nonché il traguardo che ogni genitore dovrebbe impegnarsi a raggiungere.

Educare a vivere una sessualità spontanea e piacevole non significa certamente renderla pubblica o spudorata, perché la sfera intima e personale di ognuno di noi deve essere difesa e mantenuta come tale. Ogni genitore poi sceglierà quali valori trasmettere ai propri figli.

### **Domande imbarazzanti**

Come rispondere alle domande imbarazzanti che spesso i bambini pongono ai genitori? Innanzitutto è utile chiedersi perché è rivolta una data domanda. Di solito la richiesta implicita alle domande dei bambini non è certo quella di capire i dettagli del funzionamento sessuale, né gli aspetti tecnici di tutta la faccenda. Le domande, oltre che per curiosità, sono fatte spesso per cercare una rassicurazione, come quelle riguardanti le mestruazioni o il parto. Infatti, può capitare che i bambini sentano parlare di un determinato argomento e ne colgano solo gli aspetti più preoccupanti, come la presenza di dolore o di sangue. Un genitore non deve fare quindi l'errore di sviare la domanda, o affermare di non saper rispondere, lasciando così il bambino nell'incertezza. Non preoccupatevi, quindi, di dare risposte dettagliate e complete, ma cercate di "ascoltare" veramente la domanda di vostro figlio, provando a coglierne il significato più profondo. E' importante riportare alla normalità spiegando, ad esempio, che con le mestruazioni il dolore è lieve e durante il parto la gioia di avere un bambino è la cosa più bella del mondo. Ciò tranquillizzerà il bambino e lo ben disporrà nei confronti della sua crescita personale. E' importante dare sempre una risposta alle domande dei bambini, anche se questa vi imbarazza molto. Dovete pensare che il bambino non ve la pone per mettervi in difficoltà, ma perché di voi si fida e ha solo bisogno di capire, il minimo indispensabile, per stare più sereno.

### **Una sana curiosità**

Molti di voi avranno ben presente le volte in cui, alla visione di una scena romantica in televisione, mamma e papà cambiavano canale. Sapete bene quanto, all'epoca, avreste voluto godervi quel momento in cui i protagonisti del film finalmente coronavano il loro amore, e vi chiedevate il motivo per cui i vostri genitori vi levassero questo piacere.

Un genitore che passa l'idea di una sessualità di cui "non si può parlare", non fa che accrescere nel bambino un curiosità che andrà a soddisfare domandando agli amici (spesso mal informati) o, peggio ancora, documentandosi in internet. Questa curiosità ci sarà in ogni caso, ma, se sostenuta da un'educazione e da una presenza costante ma discreta dei genitori, non farà danni. Inoltre, lo sviluppo psico-sessuale del bambino sarà retto dalle fondamenta valoriali che deciderete di offrirgli e che lo accompagneranno per tutta la vita.

Il segreto è quindi accompagnare il figlio nella sua crescita sessuale, senza giudicarlo o controllarlo, ma dimostrandosi accoglienti e aperti, e senza dimenticare mai che anche voi, qualche anno fa, siete stati bambini e poi adolescenti.