

# L'EDUCAZIONE SESSUALE DA 0 A 18 ANNI: IN OGNI FASE I GENITORI HANNO UN RUOLO DA SVOLGERE!



La sessualità inizia dalla nascita e la famiglia è un punto di riferimento centrale per ogni bambino. Come per tutti gli ambiti della vita, anche la sessualità necessita un'educazione. Quest'ultima permette al bambino di scoprire il proprio corpo in modo positivo, di capire l'importanza delle relazioni basate sul rispetto e di essere critico rispetto alle norme veicolate nella società. I bambini hanno il diritto all'educazione sessuale familiare, a complemento dell'educazione sessuale a scuola.

## COSA FA IL BAMBINO/L'ADOLESCENTE...

- Guarda il proprio corpo e quello degli altri, e prova gradualmente pudore
- Scopre il piacere attraverso il contatto corporeo
- Gioca e corre tutto nudo
- Dice parolacce
- Gioca al dottore, al papà e alla mamma, ...
- S'interessa alla propria storia, « da dove vengo »



0-6 anni

## COSA POSSONO FARE I GENITORI...

- Denominare le parti intime (es. pene, vulva, ecc.) e insegnar loro a rispettarle e a prendersene cura
- Accogliere positivamente la scoperta del corpo del bambino e riconoscere le sue emozioni (gioia, rabbia, imbarazzo, ...)
- Spiegare cosa si può fare in privato e cosa si può fare in pubblico
- Valorizzare il fatto di essere una bambina o un bambino

- Cerca delle spiegazioni sulla sessualità
- Continua a esplorare il proprio corpo nell'intimità e rafforza il proprio sentimento di pudore
- Si fa delle amiche e degli amici, prova i primi sentimenti d'amore, scopre le proprie preferenze affettive e sessuali
- Si confronta con gli altri



6-12 anni

- Spiegare i primi segni della pubertà; il rapporto tra mestruazioni/eiaculazione e fertilità, ...
- Rispettare il suo bisogno d'intimità (es. la camera, il bagno, ...)
- Dare l'esempio: rispettare i propri vicini, la propria cerchia più stretta, i diversi modi di vivere
- Riflettere sulla divisione dei compiti domestici (uguaglianza uomo/donna)

- Vive i cambiamenti fisici della pubertà
- Vive l'innamoramento, i primi baci, le prime uscite, ... ed esplora le proprie attrazioni sessuali
- Costruisce il proprio immaginario erotico
- Sperimenta la seduzione, l'eccitazione sessuale, l'autoerotismo, ...
- Utilizza internet e i media sociali per esplorare la sessualità e fare degli incontri



12-15 anni

- Informare sul ciclo mestruale, sulla contraccezione, sui metodi per proteggersi dai rischi (infezioni sessualmente trasmissibili, HIV, gravidanze non volute) e sui centri di consulenza in materia di salute sessuale
- Aprire la discussione sul rapporto con il proprio corpo, l'immagine di sé, i cambiamenti fisici, la pressione del gruppo
- Mostrare apertura rispetto ai diversi orientamenti sessuali
- Discutere sull'immagine della sessualità su internet e sui vantaggi/svantaggi dell'uso dei media sociali rispetto alla vita privata
- Spiegare cosa dice la legge (pornografia, maturità sessuale, ecc.)

- Vive le prime relazioni sessuali, fa diverse esperienze e definisce le proprie preferenze e limiti
- Prova desiderio/attrazione sessuale
- Parla di sessualità in modo esplicito, anche sui media sociali
- Afferma il proprio orientamento sessuale o la propria identità di genere



15 anni e più

- Chiarire le regole familiari rispetto alle relazioni e alla sessualità: chi dorme a casa, preservativi a disposizione, ecc.
- Spiegare i diritti e le responsabilità degli adolescenti e degli adulti
- Restare a disposizione per domande e richieste, rispettando la sua vita privata
- Dimostrare apertura rispetto alla sessualità in generale e al vissuto dell'adolescente, rimanendo coscienti dei cambiamenti fisici e psicologici di questo periodo

### Come?

- Rispondere alle domande di vostra figlia o vostro figlio può essere imbarazzante. Un libro adeguato alla sua età può esservi d'aiuto
- Porre delle domande aperte e fornire delle indicazioni, discutere sulle questioni sociali e sulle regole familiari inerenti la sessualità
- Mettere a disposizione gli indirizzi dei centri di salute sessuale e pianificazione familiare, dei libri sulla sessualità, dei siti internet
- Per saperne di più: [www.educazionesessuale-genitori.ch](http://www.educazionesessuale-genitori.ch)