Quando parlare della sessualità ai figli

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Dalle scienze arrivano informazioni utili per capire il momento giusto per affrontare il discorso. Prima è necessario instaurare una intimità tra genitori e figli, nella quale questi ultimi si sentano sereni e non giudicati.

Nel parlare di sessualità con i figli, un dato troppo spesso trascurato è che **l'educazione alla vita affettiva e sessuale inizia ben prima dell'età puberale, già nella fase di latenza** (7-11 anni), quando il bambino modifica lentamente aspetto fisico, tono della voce, odore (per via degli ormoni che il corpo produce). Si modificano le capacità di pensiero, che sebbene sia molto concreto si avvia a diventare astratto, e **si sviluppa il sentimento del pudore**. Molte modalità permangono alla funzione bambina, ma tante capacità cominciano ad avvicinarsi a quelle dell'adolescente. Il bambino in questa fase vive e fa domande su ciò che lo coinvolge, si confronta e osserva molto. Il suo cervello elabora silenziosamente molte informazioni di cui diventerà consapevole viva via. È in questa fase che, osservando e ascoltando gli adulti, media compresi, impara come riconoscere emozioni, sentimenti, come vivere le relazioni e le prime sfide che esse comportano, impara a riconoscere le differenze tra il proprio corpo e quello degli altri, il proprio pensiero e quello altrui. **È in questa fase che affondano le radici dell'educazione alla vita affettiva e sessuale**, nello sviluppo delle prime capacità socio-relazionali del bambino e nella vicinanza con cui il genitore lo aiuta a vivere e comprendere i processi che sta attraversando. È la fase in cui si stabilisce una capacità di dialogo che tornerà molto utile nelle fasi successive. Una **seconda** informazione importante ha a che vedere con **il ruolo che assume il mondo esterno e soprattutto il gruppo dei pari o i personaggi che ispirano il mondo dell'adolescente**. Il suo orizzonte visivo si amplia, ha accesso a maggiori informazioni, il suo pensiero sviluppa capacità astratte, ma è ancora di tipo ipotetico-deduttivo: per conoscere le cose ha bisogno di sperimentarle. Il gruppo dei pari serve per cominciare a distanziarsi dalla famiglia ed avviare la fase di "separazione e individuazione" tipica dell'adolescenza che lo porterà a conoscere, e talvolta emulare, nuove persone. Aver stabilito in precedenza una buona capacità di dialogo permetterà a genitori e figli di continuare a comprendersi e dialogare, seppur con le peculiarità di questa nuova fase. Una **terza** informazione importante ci arriva dalle neuroscienze: i nostri fasci nervosi cerebrali sono mielinizzati, questo serve a condurre e processare velocemente l'informazione stabilendo connessioni causa-effetto. Questo processo di mielinizzazione avviene in più tappe. A partire dalla preadolescenza e per tutta l'adolescenza si verifica sia un'estensione delle aree cerebrali sia una mielinizzazione. **Nel cervello dell'adolescente i fasci nervosi non sono del tutto mielinizzati** e questo spiega perché essi, pur capaci di pensiero astratto, **hanno bisogno di passare dal piano esperienziale per comprendere la realtà** e definire collegamenti del tipo causa-effetto. La consueta frase genitoriale "Te l'avevo detto" trova in questo una sua spiegazione. **Come e quando parlare di sesso ai propri figli** Molti genitori ritengono che il bambino nella fase di latenza sia ancora immaturo per comprendere alcuni argomenti e poiché egli da sé stesso non ricerca ancora questi temi, ignorano **l'importanza di instaurare un dialogo profondo con i figli in questa fase**. È vero che ciascun bambino segue un suo sviluppo e nella fascia d'età tra i 10-12 anni è facile trovare bambini ancora molto bambini ed altri già in piena adolescenza. Il genitore deve tenere dunque conto sia di questa variabilità individuale sia del fatto che **l'educazione affettiva, emotiva e sessuale seguono un processo graduale di sviluppo**. Bisogna imparare a coltivare e gestire i rapporti amicali tra i compagni del proprio sesso e quelli del sesso opposto riconoscendone anche le specifiche peculiarità. Si acquisisce la capacità di distinguere le emozioni e viverle; si devono sviluppare capacità socio-relazionali di collaborazione e condivisione, fiducia, giudizio critico, reciprocità, sostegno da dare e da ricevere, la capacità di gestire le aspettative e le frustrazioni,

negoziare i conflitti, assumere decisioni responsabili, comprendere il proprio mondo emotivo e quello dell’altro. Sviluppare queste competenze di base permette al bambino di sviluppare numerose altre capacità: quali **la capacità di far fronte allo stress**, la difesa contro la pressione del gruppo o comportamenti negativi come il **bullismo**, la capacità di assumersi dei rischi. Potremmo dunque dire che **il discorso sulla sessualità parte dalla costruzione di una relazione**, di una intimità tra genitore e figlio in cui quest'ultimo si sente sereno di poter fare le proprie domande e considerazioni perché non trova giudizio. Se molti discorsi verranno da sé, per alcuni occorrerà creare quel clima neutro tale da renderli possibili: una escursione padre-figlio o madre-figlia sono in genere la combinazione più accreditata, sebbene occorra valutare anche il grado di rapporto e confidenzialità preferenziale. L’inizio potrà non essere facile, ma con la giusta dose di voglia di mettersi in gioco il prosieguo potrà essere molto più facile del pensato. Sarà importante tenere in conto che **la capacità del genitore di gestire i propri timori è fondamentale**. Essi non vanno né negati perché non si vedano né buttati addosso al figlio sotto forma di induzione di paure. Sono le proprie, non quelle dell’altro. Sarà bene condividerle nella misura in cui possano rendere il ragazzo consapevole del valore integrale di ogni singolo aspetto che deciderà di vivere. Per approfondire leggi anche: Parlare di sessualità con i figli