

GENITORI E FIGLI

MAMMA, COME NASCONO I BAMBINI?

Non li porta la cicogna

RISPONDERE ALLE
DOMANDE CHE I PICCOLI
PONGONO SULLA
SESSUALITÀ NON È MAI
FACILE. L'IMPORTANTE
È NON IMPROVVISARE
E NON SENTIRSI IN IMBARAZZO, MA
INFORMARSI CORRETTAMENTE E STABILIRE
FIN DALL'INIZIO UN **DIALOGO** APERTO,
COINVOLGENTE E RASSICURANTE

LO SPECIALISTA



Il dottor **Alberto Pellai** è medico psicoterapeuta e ricercatore presso la Facoltà di medicina e chirurgia dell'Università degli studi di Milano e si occupa di prevenzione in età evolutiva. Conduce corsi di formazione per genitori e docenti e nel 2004 ha ricevuto dal Ministero della salute la medaglia d'argento al merito della sanità pubblica. Dirige "Parlami del cuore. Le favole di Alberto Pellai", prima collana italiana di libri di Npo (Narrativa psicologicamente orientata) per bambini. Ha quattro figli.

Nessuno si faccia prendere dal panico: prima o poi capiterà. L'inevitabile evento, che accomuna tutte le coppie con figli, è noto: un giorno o l'altro, il bambino mostrerà **interesse per la sessualità** e per tutto ciò che ne consegue. Perché ho il pisellino e la mamma no? Come sono nato? Da dove è sbucato fuori il mio fratellino? Perché il papà bacia la mamma? Alcune domande chiedono una semplice risposta, altre sono spesso **fonte d'imbarazzo** per chi se le sente porre. Un imbarazzo che sfocia nel senso di responsabilità, che a sua volta genera timori, paure e altrettante domande, che avremmo tanto voluto rinviare a tempo indeterminato: sto scegliendo le parole giuste? A quest'età che cosa realmente sa e che cosa ignora? È possibile che una cattiva spiegazione possa danneggiare il bimbo? Se la vita è un'eterna domanda, molti genitori ritengono che il sesso segua a ruota. Eppure la soluzione c'è e non è neppure tanto difficile: **imparare a comunicare con il proprio figlio** ogni volta che si presenti l'occasione e non soltanto nei giorni fatidici del calendario.

NESSUN MODELLO A CUI RIFARSI

«Credo che gli adulti si sentano fin troppo condizionati dal pensiero che quel momento prima o poi arriverà» afferma a questo proposito il dottor Alberto Pellai, medico e ricercatore ma, soprattutto, autore di molti libri dedicati ai più piccoli e ai loro genitori. Non ultimo "Col cavolo la cicogna!" (Edizioni Erickson), che vuole raccontare ai bambini tutta la verità su amore e sessualità. «Non c'è, in realtà, una data segnata sul calendario che occorre rispettare, **un appuntamento a cui dobbiamo prepararci**, magari con un po' di sudore freddo» spiega il dottor Pellai. «La cosa che conta davvero è comunicare sempre e di tutto con il piccolo, senza che questa comunicazione intensa abbia mai a interrompersi. La vecchia generazione, soprattutto quella di chi ha da tempo superato i 40 anni, non ha avuto vita facile. Qualsiasi riferimento non giungeva mai o quasi dai ge-

nitori, ma sempre dall'esterno della famiglia. Riuscivamo a costruirci un quadro della situazione attraverso brani di informazione, spesso scorrette, spesso violente e fuorvianti, che catturavamo da amici più grandi, dai giornali, dai film. Quando questa generazione è cresciuta e si è ritrovata con dei figli, il problema si è riproposto con forza, proprio perché non abbiamo mai avuto **un modello buono alle spalle**, un esempio da seguire».

MEGLIO GIOCARE D'ANTICIPO

«Si giunge così a un paradosso» spiega ancora il dottore «che la dice lunga sulla nostra condizione: se nessuno ci ha mai detto nulla di nulla sul sesso, come possiamo noi parlarne in maniera appropriata? La paura nasce da qui. E aumenta se vediamo le normali domande del piccolo come **un istante a cui non potremmo sottrarci**, anche se nella nostra vita tutti si sono sottratti da tale responsabilità». Non si tratta quindi di parole giuste o di momento giusto, ma di **un filo sottile di confidenza e comunicazione** che deve essere sempre teso fra il genitore e il figlio e non soltanto su questo argomento. «Parrà strano, ma la strategia migliore è **non attendere che le domande le faccia il bambino**» rivela l'esperto. «Gli adulti devono imparare ad aprire il dialogo, senza un momento speciale per farlo. In caso contrario, quando saranno poste le prime domande, saremo presi in contropiede. Tergiverseremo, svicoleremo, rovinando un'occasione importante. Non si tratta quindi di prepararsi per tempo, ma di **imparare a comunicare anticipando le sensazioni e le emozioni** che pensiamo stia sperimentando il bambino».

LA COMUNICAZIONE EMOTIVA

Nulla può spiegare meglio di un esempio. «Stiamo guardando la televisione assieme a nostro figlio» racconta il dottor Pellai «quando, del tutto inaspettata, appare una scena in cui è coinvolta in qualche maniera la sessualità. Può anche essere un momento in cui i protagonisti si baciano con molta passione. Questo è un

BREVE GUIDA PRATICA ALL'EDUCAZIONE SESSUALE

I genitori temono le domande che i figli possono fare sul sesso. La prima domanda dovrebbero rivolgerla a se stessi: sarei capace di rispondere ai dubbi di un bambino e di un adolescente? L'International Planned Parenthood Federation, l'associazione internazionale che si occupa di salute e di educazione sessuale ha proposto una lista di argomenti che, a seconda dell'età, un minore dovrebbe conoscere. Questo è un riassunto per verificare le nostre conoscenze su tali argomenti e la nostra capacità di affrontarli.

A 5 ANNI I PICCOLI DOVREBBERO SAPERE...

- che l'amore fa sentire bene le persone, al sicuro e desiderate;
- che i corpi sono di diverse taglie, forme e colori;
- che i corpi delle bambine e delle donne sono diversi da quelli dei bambini e degli uomini;
- il nome corretto di tutte le parti del corpo, inclusi gli organi sessuali e genitali;
- come parlare dei genitali senza sentirsi in imbarazzo;
- che è normale toccare gli organi sessuali per provocarsi piacere;
- di stare attenti alla privacy, specialmente se ci si tocca;
- che una donna non deve avere un bambino finché non lo desidera;
- come parlare con gli adulti di fiducia dei loro dubbi sulla sessualità;
- come dire "no" a palpeggi indesiderati.

TRA I 5 E I 7 ANNI I BAMBINI DOVREBBERO SAPERE...

- che tutti gli esseri viventi si riproducono;
- come le piante e gli animali crescono e si riproducono, di cosa hanno bisogno e come ci prendiamo cura di loro;
- che tutte le persone, anche i loro genitori, hanno una sessualità;
- che tutti noi viviamo in un ciclo di vita che ha un inizio e una fine e include una forma di sessualità per ogni età;
- che le persone provano piacere sessuale in molti modi diversi;
- che tutti hanno pensieri e fantasie sessuali e averli è normale;
- che le famiglie sono strutturate in modi diversi e ogni membro ha un suo ruolo e delle responsabilità;
- come vivere al di fuori degli stereotipi sui ruoli legati al genere (spiegare, per esempio,

segue a pag. 108

MAMMA, COME NASCONO I BAMBINI?

da pag. 107

che anche le donne possono essere dei buoni leader e che anche gli uomini possono essere bravi a crescere i bambini);

■ che l'identità sessuale include l'orientamento sessuale;

■ che dobbiamo avere tutti un ruolo attivo nel proteggere la nostra salute e che in questo possono aiutarci i medici;

■ i concetti elementari rispetto all'Hiv e all'Aids;

■ che un amico è qualcuno con cui ci fa piacere stare, qualcuno che condivide, ascolta e ci aiuta a riflettere sui nostri problemi;

■ come sviluppare, mantenere o chiudere un'amicizia;

■ come riconoscere e proteggersi da potenziali abusi sessuali e dai loro pericoli. Per esempio, i pedofili possono sembrare gentili, generosi e amorevoli e possono essere anche amici o membri della famiglia.

TRA GLI 8 E I 12 ANNI I RAGAZZINI DOVREBBERO SAPERE...

Sullo sviluppo adolescenziale

■ come i corpi femminili e maschili crescono e si differenziano;

■ che la pubertà può cominciare in momenti diversi per le ragazze e per i ragazzi e da persona a persona;

■ come sentirsi a proprio agio con i loro corpi che cambiano, specialmente nelle relazioni con altri bambini della loro età;

■ che cosa sono le mestruazioni;

■ come prendersi cura della propria igiene durante le mestruazioni;

■ quali cambiamenti emotivi e psicologici sono tipici in questo momento della loro vita.

Sul comportamento sessuale

■ come accettare la sessualità e i propri desideri come una parte naturale della vita;

■ che le persone fanno sesso per procurarsi piacere e non solo per avere un bambino;

■ che la masturbazione è molto comune e normale, ma solo in privato;

■ cosa sono le malattie a trasmissione sessuale e il sesso sicuro;

■ come praticare il sesso sicuro;

■ che cos'è una violenza sessuale;

■ cos'è la prostituzione e perché è pericolosa.

Sulla riproduzione umana

■ la biologia del ciclo della fertilità, come avviene e come si sviluppa una gravidanza;

■ che nessuno è costretto a diventare genitore se non lo vuole;

■ che i metodi di contraccezione, compresi quelli di emergenza, possono prevenire una gravidanza;

■ che l'85 per cento delle donne che hanno rapporti sessuali completi rimarranno incinte entro un anno se non usano contraccettivi;

■ i principali metodi di contraccezione;

■ che cos'è l'aborto;

■ che le donne possono rimanere incinte senza fare sesso, con la fecondazione assistita.

segue a pag. 111

momento perfetto per attivare la comunicazione emotiva. "Non senti anche tu come un vulcano nella pancia?", chiederà il papà al figlio. Il primo passo è **comunicare un'emozione che si pensa comune**, in modo da aprire il dialogo. Un bambino prova emozioni che non conosce e non sa governare. Inoltre, non ha la minima idea se tali sensazioni siano soltanto sue oppure di tutti. Se viene costretto a vivere in un ambiente in cui si evita apertamente di parlare di queste cose, **comincerà a pensare che sono cose brutte** e che tutte le emozioni legate a tali questioni sono altrettanto brutte e sporche. Il primo passo, quindi, è sempre comunicare che non è soltanto lui a provare "il vulcano nella pancia".

NO ALL'IMPROVVISAZIONE

«Fare domande è il secondo passo» prosegue il dottor Pellai. «La comunicazione non deve interrompersi, ma approfondirsi. Il bambino deve essere messo in condizione di **esprimere ciò che prova** e a portare alla luce i suoi turbamenti. Quando si è creato un canale sereno di comunicazione, parlare anche di questi

argomenti, con parole chiare ma senza menzogne, diventa facile anche e soprattutto per il genitore». La televisione e i film, da questo punto di vista, non fanno certo mancare pretesti per intavolare una conversazione sull'argomento. Ma per molti genitori può essere troppo difficile impegnarsi in simili discorsi all'improvviso. Come si stimola il bambino a porre domande? E, soprattutto, come si educa il genitore a rispondere? «Parto dalla seconda domanda» dice il dottore. «La risposta è che **non ci si può improvvisare**, il modo ideale di dialogare lo si deve costruire anno dopo anno. Mentre per quanto riguarda il come stimolare i bambini a fare domande, premetto che spesso non ce n'è bisogno, poiché la vita in famiglia, la pubblicità, la televisione danno materia più che abbondante. Ma se si vuole orientare meglio queste curiosità, allora vale la pena di **lasciare per casa**, a portata di bimbo, **libri che spiegano il sesso ai più piccoli**. Ce ne sono di ottimi, con disegni e testi delicati ma mai menzogneri. Se il figlioletto è abituato a confidare le proprie emozioni, sono senza dubbio il pretesto migliore».



L'ape e il fiore non centrano con i neonati

SIMONA CAVALLARI

«Con i miei figli non sono ancora scesa in dettagli scientifici. Ma mi sa che è arrivata l'ora»

HAI GIÀ AFFRONTATO L'ARGOMENTO SESSO CON I TUOI FIGLI?

«Un po' sì e l'occasione ci è stata offerta l'anno scorso dall'arrivo del fratellino. I due maggiori, che hanno 10 e 9 anni, a bruciapelo mi hanno chiesto come faceva a stare nella mia pancia, come ci era finito lì dentro. Sono stata un po' presa alla sprovvista anche perché non mi ero preparata nessun discorso. Poi ho detto loro che quando due persone si vogliono molto bene, succede una cosa magica e il bambino arriva nella pancia della mamma».

SPIEGAZIONE SUFFICIENTE?

«Per adesso non hanno fatto altre domande e me la sono cavata senza troppi dettagli».

QUALI SONO STATE LE TUE EMOZIONI: IMBARAZZO, TIMORE DI NON DARE LE RISPOSTE ADEGUATE, NATURALITÀ?

«Di tutto un po', perché li vedo così piccoli e non mi sembrava il caso di dare loro una spiegazione scientifica. Fare una lezione di anatomia mi sembrava assurdo. Così ho scelto la strada poetica e anche spirituale».

IN CHE SENSO SPIRITUALE?

«Sono buddhista e ho spiegato ai miei figli che secondo la mia religione ci sono anime che per fare il proprio percorso scelgono due genitori con tutti quei pregi e quei difetti che permetteranno loro di percorrere il sentiero della vita con ogni cosa bella e meno bella che questo comporterà. E che quindi il loro fratellino ha voluto scegliere me e il suo papà».

E I BIMBI COME HANNO REAGITO?

«Erano molto contenti e non hanno chiesto altro. Qualche volta mi hanno accompagnato a fare le ecografie e la cicatrice del cesareo mi ha semplificato la vita quando ho dovuto rispondere da dove fosse uscito il loro fratellino».

IN PASSATO LE INFORMAZIONI SUL SESSO ERANO FUMOSE E SPESSO LEGATE A QUALCOSA DI PROIBITO. È STATO COSÌ ANCHE PER TE?

«Mia mamma quando si è sposata aveva 19 anni e mi ha confessato che pensava che con i baci si potesse rimanere incinta. Quindi è cresciuta nel silenzio più totale, in una cultura, quella sarda, che considerava il sesso come un tabù. Così anch'io fino all'adolescenza sono stata all'oscuro di tutto. Ricordo ancora l'imbarazzo di mia madre quando partii per la prima volta per un viaggio con un mio fidanzato. Avevo 18 anni. Mi regalò una vestaglietta, un indumento che celava molti significati, però, mai pronunciati...».

ALCUNI GENITORI SONO PIÙ DISINIBITI E ALTRI PIÙ PUDICI: TU A QUALE CATEGORIA PENSI DI APPARTENERE?

«Direi a quella di mezzo, perché penso che nel mezzo ci sia il giusto equilibrio. Prima di rimanere incinta prendevo sempre il sole in topless, adesso non più, perché vedo che sono i bambini a provare imbarazzo. Mi sembra più naturale così».

GLI ESPERTI SUGGERISCONO AI GENITORI DI LEGGERE I LIBRI CHE SPIEGANO IL SESSO AI BAMBINI E DI LASCIARLI IN GIRO PER CASA, COSÌ, QUASI CASUALMENTE...

«Non ci avevo ancora pensato e mi sembra un'idea fantastica. Al momento i miei figli più grandi sono attratti solo da storie di battaglie e se alla televisione vedono i due protagonisti che si baciano si coprono gli occhi. Insomma, fino ad adesso non mi ero posta il problema, ma tra pochissimo mi sa che mi sarà utile un libro a misura di bimbo».

Claudia Cannone



«Andavo alle medie ma ero ancora all'oscuro di tutto»

UNA SQUADRA ANCHE A CASA

Simona Cavallari, 41 anni, è la protagonista di "Squadra antimafia 4 Palermo oggi", la fiction che sta per partire su Canale 5. «Ho girato gli episodi fino alla fine della gravidanza» racconta Simona «e adesso per un po' voglio fare la mamma dei miei tre bambini a tempo pieno».

MAMMA, COME NASCONO I BAMBINI?

COME RISPONDERE?

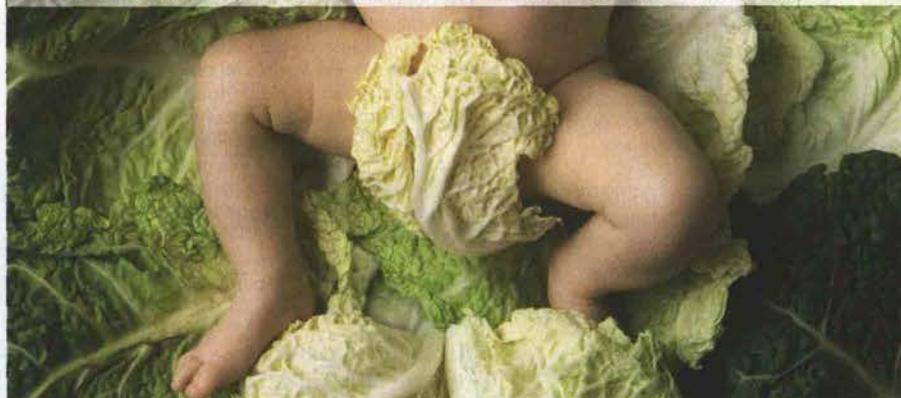
«Ed entro nel merito della seconda domanda: come si educa il genitore a rispondere? Consigliandogli di leggere a sua volta, di chiarirsi qualche idea ma, soprattutto, di **imparare un modo di parlare di tali argomenti che sia consoni**. Un modo che non crei disagio soprattutto a lui. Perché un adulto a disagio comunica emotivamente vergogna e imbarazzo, proprio ciò che bisogna evitare. Per questo il padre e la madre devono abituarsi alla comunicazione emotiva fin dalla prima infanzia. Spesso, invece, i genitori per primi non riescono ad attivare il dialogo. Purtroppo, su questi argomenti scontiamo il vuoto e il silenzio che ha accompagnato la scoperta del sesso da parte della nostra generazione. Quindi non nascondiamoci dietro un dito: è difficile se non impossibile creare un ambiente che allontani ogni stortura. Le parolacce, prima o poi, arrivano e tanto più sbocciano quanto maggiore è il silenzio della famiglia».

LE PAROLACCE, UN MESSAGGIO NASCOSTO

«La brutta parola, a volte, non è sentita neppure come tale» spiega ancora l'esperto «ma costituisce un punto di riferimento per il ragazzino, che magari trova confidenza soltanto negli amici più grandi. Davanti a una famiglia che tergiversa o non dialoga, **il modo più naturale per parlare di tali questioni è proprio con i coetanei**, con tutti i problemi del caso. Ma anche quando la situazione si presenta così, è sempre possibile recuperare. Piuttosto che sgridare il ragazzi-



I bambini non nascono sotto i cavoli



no, vietandogli di dire la parolaccia, è più utile coinvolgerlo in un'emozione intensa. «Che cosa proveresti se la mamma dicesse quella parola? Che cosa sentiresti dentro di te?» A questo punto si può usare il termine corretto, per far sperimentare la differenza «nella pancia». Ecco che già si comincia a costruire **un vocabolario comune e corretto** per parlare di queste cose. Ma attenzione: le

parolacce, le domande improvvise, i turbamenti veri o fittizi sono quasi sempre **messaggi nascosti** che i bambini usano per instaurare un dialogo, per **provocare nei genitori una reazione**. Il piccolo vuole sapere, vuole risposte certe, che gli tolgano dubbi e perplessità e quindi le cerca anche in casa. Soprattutto in casa, se sa di trovare comunicazione. Quindi, anche tutto questo è un pretesto per parlare in modo corretto di sessualità».

QUAL È LA MANIERA GIUSTA?

Per riassumere: qual è il modo giusto di parlare di sesso con i figli? «Prima di tutto, dobbiamo avere **idee chiare sull'argomento**» sottolinea il dottore. «Poi dobbiamo usare **un linguaggio appropriato all'età** e spiegare che cosa avviene davvero, **senza giri di parole** o metafore fuorvianti. Inutile parlare di cavoli e cicogne quando si può dire che il

Il silenzio non è d'oro!

Di solito non parlare di sesso con i figli è un atteggiamento da struzzo: si ficca la testa nella sabbia e si spera che anche il ragazzino faccia altrettanto. Come se il silenzio, in qualche modo, potesse esorcizzare ogni

paura. In realtà, non si fa che peggiorare le cose. Alcuni studi americani hanno rivelato che un terzo dei preadolescenti (13 anni) che avevano già avuto rapporti completi ha dichiarato di non aver mai parlato di sesso con

i genitori. L'assenza di dialogo genera soltanto confusione nei ragazzi, aumenta i tabù e soprattutto il rischio di fare sesso in modo avventato, senza pensare alle conseguenze emotive e senza conoscerne i rischi.

IN LIBRERIA

MAMMA, COS'È L'AMORE?

ALBERTO PELLAI, Franco Angeli



Un manuale da leggere e da utilizzare, che aiuta a conoscere meglio ciò che vive nel cuore e nella mente dei nostri figli e che insegna a capire perché a volte per gli adulti è così difficile rispondere alle domande dei bambini in tema di sessualità.

L'AFFETTIVITÀ DEI BAMBINI DA 0 AI 6 ANNI

MASSIMO BETTETINI, San Paolo



Il libro, primo di tre volumi dedicati alle diverse età dei bambini e dei ragazzi, nasce dal bisogno dei genitori di sapere come comportarsi e che cosa dire. L'autore offre una visione realistica ma non pedante delle diverse fasi di sviluppo dell'affettività e dei suoi diversi aspetti.

I BAMBINI E LA SESSUALITÀ. L'EDUCAZIONE AFFETTIVO-SESSUALE DA 0 A 10 ANNI

GILBERTO GOBBI, Centro studi evolution



L'autore, psicologo-psicoterapeuta e sessuologo clinico, aiuta i genitori a riflettere sulle problematiche della maturità psicosessuale e a dare ai propri figli risposte semplici, vere, adeguate alla loro età.

papà ha messo un semino nella pancia della mamma, un semino che è cresciuto ed è diventato un bambino. Ripeto: i genitori devono leggere libri che insegnano a raccontare il sesso ai bambini, non improvvisarsi. In queste guide, oltre a un modo di rappresentare le cose del sesso consono all'età del bimbo, esistono giochi, strategie, filastrocche che facilitano di molto questo compito. Non dimentichiamoci anche una cosa importante: **le persone hanno valori, che devono essere trasmessi perché sono quelli della famiglia.** Costringerci in una sorta di linguaggio tecnico, privo di punti di vista e di emozioni, non ha senso. Un genitore può e deve esprimere la sua disapprovazione verso i rapporti sessuali precoci, per esempio. Ma ciò non significa che non debba spiegare come funziona il sesso. *Le informazioni e i valori devono essere sempre comunicati integralmente.*

UN PO' PER VOLTA IN BASE ALL'ETÀ

Esiste comunque un modo pratico per orientarsi durante la crescita del bambino, fatto salvo che la comunicazione emozionale *deve partire il prima possibile e proseguire senza interruzioni?* «Per quanto sia un po' forzata l'idea di tappa» commenta l'esperto «si può affermare che **a diverse età corrispondono determinate conoscenze**, che il genitore farebbe bene a fornire. Prima dei sei anni, per esempio, un bambino deve possedere idee giuste e solide sul proprio corpo e le nozioni per proteggersi da eventuali molestie. Verso i 10 anni il bambino è molto più attento: capisce e nota molte cose. A quest'età è importante che abbia un'idea chiara dell'atto sessuale e dagli 11 in poi i genitori devono essere in grado di affrontare qualsiasi argomento, dimostrando la massima disponibilità».

COSTRUIRE L'ALLEANZA GIORNO DOPO GIORNO

«Ciò che è davvero importante è non far cessare il dialogo. Chiedersi quale sia, per nostro figlio, **la domanda dietro la domanda**» prosegue l'esperto. «E rilanciare, chiedendo. «Come mai ti è venuta in mente questa cosa?» e via di questo passo. Il bambino e il ragazzo hanno **bisogno di sapere che in casa ci sono alleati**, non nemici a cui nascondere tutto. Sapere che la mamma e il papà non si spaventano davanti a queste cose, non chiudono occhi e orecchie, ma restano sempre con lui, aperti, interessati, disponibili. Per concludere, parlare di sesso è soltanto un aspetto di una comunicazione emotiva che deve esistere e costruirsi in seno alla famiglia. «Questa è la cosa davvero importante, che diventa un tesoro prezioso per l'intero gruppo» conclude il dottor Pellai. «Attraverso questa comunicazione si consolidano **legami di fiducia, di complicità, di alleanza**, che diventano importantissimi per affrontare i problemi che la vita pone davanti ai nostri figli. In questo modo, insomma, sapremo di non lasciarli mai soli, anche quando non potremo essere sempre presenti».

Giorgio Giorgetti

da pag. 108

TRA I 12 E I 18 ANNI I RAGAZZI DOVREBBERO SAPERE...

- che la sessualità è una componente positiva della personalità;
- che il sesso biologico, l'identità di genere e l'orientamento sessuale contribuiscono a formare l'identità di una persona;
- che ci sono molti modi per fare sesso;
- che le persone creano forme diverse di relazione sessuale, comprese quelle etero e omosessuali.

Sui valori personali e le pressioni sociali

- come adattarsi ai cambiamenti psicologici e ai bisogni sociali;
- come riconoscere la strumentalizzazione mediatica sul sesso e come controllare le influenze che i media hanno rispetto alle loro idee e sentimenti sul sesso;
- che tutti hanno il diritto di non avere rapporti sessuali;
- che una gravidanza precoce comporta moltissimi sacrifici e difficoltà;
- come parlare delle loro esperienze, dei loro desideri e sentimenti sulle relazioni e sul sesso;

- come prendere buone decisioni e risolvere i problemi;
- come costruirsi una buona autostima.

Sulle relazioni personali e sulle responsabilità riproduttive

- che le relazioni, comprese quelle con i propri familiari, spesso possono cambiare nel tempo;
- i dettagli sui metodi contraccettivi;
- come avere aspettative realistiche sulle relazioni affettive, il supporto emotivo, l'amicizia

- come evitare esperienze sessuali indesiderate o inappropriate;
- come essere assertivi nel rifiutare alcune pratiche sessuali o insistere nell'usare metodi contraccettivi;
- come comunicare chiaramente rispetto ai rapporti sessuali con un partner;
- come chiedere e ottenere contraccettivi e sentirsi a proprio agio nel farlo.

Sull'essere genitori

- che diventare genitori è una eventualità che è possibile pianificare;
- che avere un figlio è una responsabilità a lungo termine e che ogni bambino ha bisogno di genitori maturi, responsabili e amorevoli;
- quali sono le responsabilità di un genitore;
- le fasi della gravidanza e dello sviluppo dei bambini;
- le informazioni basilari rispetto a cosa devono fare i genitori per rispondere ai bisogni di un bambino;
- le informazioni basilari su come prendersi cura di un bambino.