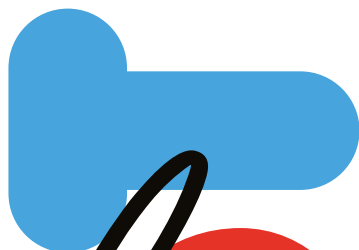
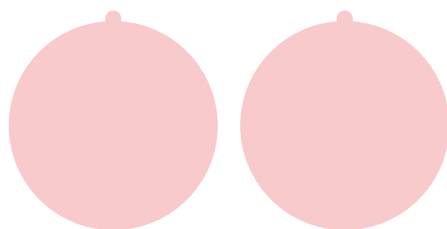


Alison Macklin



fai sesso?



guida pratica

alla sessualità

per teenager

(e ANCHE
per i loro genitori)



Terra Nuova
EDIZIONI



Alison Macklin

Fai sesso?

GUIDA PRATICA
ALLA SESSUALITÀ
PER TEENAGER
(E ANCHE PER
I LORO GENITORI)

Terra Nuova Edizioni

*Questo libro è dedicato a Blake,
il mio più grande campione*

NOTA ALL'EDIZIONE ITALIANA

Questo libro è ricco di dati e contatti affinché tu possa cercare informazioni e aiuti nella realtà in cui vivi. Abbiamo quindi inserito in questa edizione tutti i riferimenti più utili e aggiornati che riguardano l'Italia e il contesto italiano.

Un'altra precisazione riguarda le scelte linguistiche. Un valore aggiunto di questo volume è il rispetto per le persone transgender e transessuali, che l'autrice ha scelto di dimostrare anche attraverso le parole. Alison Macklin ha infatti utilizzato in molte occasioni "corpo maschile" e "corpo femminile" invece di "maschio" e "femmina" o "ragazzo" e "ragazza". In questo modo ha sottolineato come sia possibile non identificarsi secondo i dettami del sesso biologico: si può avere un corpo maschile e non sentirsi maschio/uomo, e un corpo femminile e non sentirsi femmina/donna. La lingua inglese consente però maggiori libertà in questo senso, poiché non declina al maschile e al femminile nomi, pronomi e aggettivi, come invece avviene nella lingua italiana. Nella traduzione abbiamo cercato il più possibile di rispettare la scelta dell'autrice di rendere fluide le identità di genere; dove non fosse possibile abbiamo scelto di rivolgerci direttamente a te, lettore e lettrice, alternando un capitolo "al maschile" e un altro "al femminile", con l'invito a identificarti come meglio credi. Anche per quanto riguarda il tipo di relazione, sta a te decidere se viene descritto un rapporto eterosessuale oppure omosessuale.

Introduzione

Caro lettore, cara lettrice,

se hai ricevuto questo libro dai tuoi genitori non ti preoccupare, i miei fecero lo stesso. Non proprio *questo* libro, ovvio, ma uno che parlava di pubertà, e di quel libro dovetti accontentarmi. Con loro non ho mai parlato di cosa c'era scritto nel libro, non ho mai parlato di nulla che lo riguardasse. Non avevano un atteggiamento del tipo "Dai, scopriamolo insieme" oppure "Questo tema è importante e io sono qua per parlarne con te". Era solo un libro, che trovai sul cuscino del mio letto al ritorno da scuola.

Mi ricordo che provai a raccontare a mia mamma quello che leggevo (non esisteva proprio che provassi a parlarne con mio padre). Fu un'esperienza imbarazzante e anche deludente. Mia madre, che era così brava a parlarmi di tante cose e ad assicurarsi che io sapessi di essere apprezzata e importante, non sapeva discutere con me di sesso. Aveva risposto alle mie domande sulle mestruazioni e sulla salute sessuale (in pratica mi aveva mandato da un ginecologo), ma oltre a ciò? Niente, tranne un monito: "Non farlo".

Invece io avevo un sacco di domande! Che cosa significa fare "quello"? E la masturbazione è ok? Sono "sporca" visto che ho delle fantasie sessuali? Baciarsi è sicuro? E se tocco il pene di qualcuno rischio di rimanere incinta? Fare un pompino è sicuro, giusto? Se prendo la pillola sono totalmente protetta? E se mi faccio una

doccia dopo il sesso non rimarrò incinta, vero? Per certo potevo scordarmi di discutere di identità sessuale e di chi suscitava in me un senso di attrazione! Avevo così tante domande e nessuno a cui porle. Sono cresciuta in una casa dove il sapere e la ricerca sono sempre state incoraggiate, tranne quando si trattava di sesso, l'unico argomento di cui non potevo parlare. Che peccato.

Però, anche se sono stati i tuoi genitori a comprare questo libro, questo libro è diverso. È diverso perché non vuole essere la fine di tutto quello che c'è da scoprire sul sesso e la sessualità. Vuole invece aiutarti a iniziare e poi farti portare avanti le tue scoperte. È pensato per far sì che le conversazioni tra te e i tuoi genitori siano sempre aperte. Perché loro, ed io, non abbiamo tutte le risposte, che tra l'altro possono cambiare con il tempo e le circostanze. Però mi impegno ad aiutarti qualsiasi siano le tue curiosità e domande. Inoltre, voglio che tu conosca i fatti e le informazioni mediche più accurate, quelle che ti forniscono tutte le indicazioni necessarie per prendere le decisioni migliori per te e per la tua salute sessuale durante la tua intera esistenza, che tu abbia 17, 25, 45 o 85 anni (perché sì, anche i tuoi nonni fanno sesso).

CAPITOLO 1

Dobbiamo proprio parlare di "quello"?

Va bene, se sono stati i tuoi genitori a darti questo libro, ora sai che puoi parlare con loro di sesso. Questo è facile a dirsi, ma difficile a farsi. Una cosa è parlare con tua madre o tuo padre di anatomia, di mestruazioni o persino di contraccezione quando questi temi non ti riguardano. Ma quando si tratta di te? Come inizi a confrontarti con loro sulla tua sessualità? Come introdurre il tema della tua identità di genere, nel caso in cui non sia in sintonia con il tuo sesso biologico? E come spieghi loro da chi sei attratto e che è venuto il tempo di essere sessualmente attivo? Ti terrorizza l'idea di avere questo tipo di conversazioni con i tuoi genitori? La mia ipotesi è che, indipendentemente dal rapporto che hai in famiglia, è inevitabile provare un po' di ansia a parlare con i tuoi di sessualità.

Iniziamo dalla prima cosa che devi ricordare: i tuoi genitori sono esseri umani. Questo significa che a un certo punto della loro vita si sono posti le stesse domande che tu ti poni ora. Magari non proprio esattamente le stesse, ma nessuno è nato conoscendo tutto sul sesso. Di una cosa però sono sicura: tutti i genitori vogliono che i propri figli abbiano delle informazioni che consentano loro di scegliere consapevolmente e salvaguardare la propria salute, e che abbiano rapporti sessuali sani quando si sentono pronti.

Gli adulti sanno che il sesso può essere piacevole e vogliono che i propri figli possano sperimentarlo con il partner giusto al momento giusto.

Ma perché non è semplice parlare di sesso in famiglia? Beh, innanzitutto perché è qualcosa di intimo. Coinvolge le tue "parti intime" e un'altra persona verso cui si provano delle emozioni forti. Ci sono dei paesi (come Danimarca, Svezia, Paesi Bassi) in cui si parla molto più liberamente di sesso, sia in famiglia che nel discorso pubblico, e proprio qui la percentuale di gravidanze non desiderate negli adolescenti è molto più bassa che negli Stati Uniti, nel Regno Unito o nei paesi dell'est Europa.¹ Che cosa vuol dire tutto ciò? Vuol dire che parlare di sesso e sessualità in modo semplice e informato aiuta a crescere bene; che quando un adolescente decide di avere un rapporto sessuale è consapevole della propria scelta, sa come comportarsi e proteggersi.

Può darsi che i tuoi genitori abbiano iniziato a parlarti di consenso e del nome corretto delle diverse parti del corpo quando eri più piccolino (perché chiamiamo il gomito "gomito" e la vulva "patatina"?). Invece, se stanno iniziando solo ora, sii tollerante. Stanno cercando di discorrere con te di sesso.

Non dovete per forza essere d'accordo su ogni cosa, ognuno può avere opinioni e valori diversi. Chiedere loro cosa ne pensano dei diversi argomenti che affronteremo in questo libro può essere un modo per iniziare ad affrontare questo tema. Oppure puoi anche usare le domande suggerite alla fine di ogni capitolo, o farne

.....
1. Guttmacher Institute (2001), "Differences in Teenage Pregnancy Rates Among Five Developed Countries: The Roles of Sexual Activity and Contraceptive Use": www.guttmacher.org/journals/psrh/2001/11/differences-teenage-pregnancy-rates-among-five-developed-countries-roles (febbraio 2021)

loro alcune più generiche, come: "I tuoi genitori ti hanno mai parlato di sesso? Com'è andata?". O anche: "Penso che alcuni dei miei amici stiano facendo sesso e voglio sapere cosa ne pensi". Potresti provare con: "C'era una cosa che avresti voluto sapere prima di iniziare a fare sesso?".

Ricordati che anche per i tuoi genitori questa conversazione è un'esperienza nuova. Per sentirsi a proprio agio hanno bisogno delle stesse cose di cui hai bisogno tu: fiducia, rispetto e assenza di giudizio. Sono sicura che i tuoi genitori hanno qualche esperienza interessante da condividere circa la loro scoperta della sessualità, ma devi rispettare i loro confini, così come fanno loro con i tuoi. Ci sono cose che devono rimanere private, per tutti voi. Ricordati anche che i tuoi genitori apprezzeranno la tua onestà e la tua apertura, come tu apprezzerai la loro.

CAPITOLO 2

Alcune riflessioni per i genitori

Parlare con i tuoi ragazzi di sesso può farti sentire impaurito e turbato. Anche chi di noi lavora in questo ambito, come educatore o psicologo, non è mai completamente preparato la prima volta che si sente chiedere: “Da dove arrivano i bambini?” (soprattutto se la domanda arriva quando aveva appena chiesto: “Pasta o risotto per cena?”).

La buona notizia? Ci tieni e vuoi fare quello che è meglio per tuo figlio e tua figlia. Comprando questo libro hai fatto il primo passo per diventare un “adulto a cui si possono fare domande”: un individuo che si sente a proprio agio se gli vengono poste questioni personali, che risponde con accuratezza, sincerità e rispetto. Che non giudica e non ride delle domande altrui, e i più giovani lo sanno.

Questo libro contiene informazioni di base sul sesso e la sessualità (sì, sono due cose diverse), che puoi usare per rispondere alle curiosità degli adolescenti di casa; ci sono suggerimenti su come iniziare conversazioni che mettono in imbarazzo, aneddoti divertenti e falsi miti sfatati. Non è un libro medico, e neppure pretende di essere un’enciclopedia esaustiva sul tema. Ci sono altre figure a cui rivolgersi, come medici e ostetriche, per approfondire singoli aspetti. L’intento di questo testo è semplicemente quello di aiutare

i genitori a sostenere quelle conversazioni che sono importanti per crescere figli sani e consapevoli dell'importanza di scegliere rapporti sicuri, protetti e felici!

Vediamo ora perché ho scritto questo libro. Innanzitutto perché anch'io sono un genitore, in secondo luogo perché sono una madre che lavora nel campo dell'educazione sessuale da oltre quindici anni, terzo perché in tutto questo tempo ho parlato con centinaia di genitori e adolescenti di questi temi. Sono una madre che desidera che i propri figli crescano in una società in cui tutte le persone, indipendentemente dal loro genere e orientamento sessuale, siano trattate con giustizia, senza discriminazioni. Sono una madre che desidera che tutti possano avere rapporti sessuali piacevoli e consensuali. Ci sono ancora persone e organizzazioni che vorrebbero non si parlasse di sessualità ed emozioni, che vorrebbero trasmettere paura e vergogna per il proprio corpo e i propri desideri. Così facendo generano infelicità e talvolta anche violenza. Non li giudico, ma per me è importante parlare, educare e rispettare. Credo fermamente che gli adolescenti siano migliori di come vengono solitamente descritti: sono intelligenti e in grado di prendere decisioni su di sé e il proprio corpo.

Sappiate comunque che non siete soli. Sappiate che avete delle risorse. E sappiate che siamo tutti genitori che cercano di aiutare i figli a vivere una sessualità sana.

LA CONVERSAZIONE

Sesso e sessualità sono temi per cui non sarà sufficiente un'unica chiacchierata. Questi argomenti verranno affrontati spesso poiché coinvolgono così tanti aspetti diversi che nessuno è in grado di esaurirli in una sola conversazione. Quindi, rilassati. Potrai parlarne

in macchina, in cucina, in vacanza, praticamente ovunque. Potrai prendere tu l'iniziativa oppure accogliere una domanda del tuo adolescente di casa. Noi che ci occupiamo di educazione sessuale chiamiamo questi frangenti "momenti educativi", occasioni che nascono in modo inaspettato e che non bisogna lasciarsi sfuggire. Ad esempio, mentre guardi un film con tuo figlio potrebbe esserci una scena di sesso. Ebbene, invece di far finta di nulla, parlane, meglio sul momento, se no più tardi. Domanda a tuo figlio se ha visto la coppia scambiarsi il consenso oppure se chi ha fatto sesso ha utilizzato una qualche forma di protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili (MST) e la gravidanza (se si tratta di sesso eterosessuale). Se non si tratta di un rapporto eterosessuale saranno altri i temi da discutere. Le opportunità sono senza fine, davvero.

Nello stesso tempo, una semplice scena di sesso in televisione non deve spingerti a fornire centinaia di nozioni in un'unica volta. Scegli una o due cose da mettere a fuoco: si tratta di una chiacchierata di due minuti con informazioni di base e affermazioni sintetiche.

Lo scopo di questi "momenti educativi" è soprattutto quello di aprire il dialogo. Invece di criticare la coppia sullo schermo perché non sta usando il preservativo, chiedi a tuo figlio: "Mi chiedo se stanno usando una protezione. Tu che ne pensi?". Grazie a questa domanda, puoi capire quante e quali siano le sue conoscenze in materia di prevenzione e protezione, le sue idee su sesso e infezioni sessualmente trasmesse. Magari tuo figlio risponde: "Non usano un preservativo perché non serve a nulla". A questo punto hai scoperto una cosa importante e puoi prepararti per una bella conversazione sull'importanza dei

profilattici, il loro ruolo e il loro impiego, e se vuoi puoi spingerti fino ad analizzare come le trasmissioni televisive possano condizionare i più giovani sull'uso dei preservativi.

I "momenti educativi" possono nascere ovunque, non solo grazie alla televisione. Possono materializzarsi mentre ascoltate musica, guardate un film, passate accanto a una pubblicità o parlate del comportamento di un amico. Ma dato che quasi tutto può essere un momento educativo, non sei un cattivo genitore se non ne approfitti ogni volta, perché questo è praticamente impossibile. Scegli la circostanza che senti più adatta e in cui sei più naturale. Se ti mostri aperto e disponibile sarà probabilmente tuo figlio a identificare il momento migliore per parlare.

Cerca inoltre di capire con quali argomenti ti senti veramente a tuo agio e con quali invece no. Ad esempio, puoi sapere un sacco di cose sulle mestruazioni e poco di identità di genere, e va bene così, non puoi sapere tutto. Non aver paura a dire "non so". Mostrare al tuo adolescente che non sai tutto è davvero utile perché lo tranquillizza rispetto a tutte le cose che a sua volta non sa.

Ma se dici: "Non lo so, cerchiamo la risposta!", allora fallo, mettiti alla ricerca della risposta e comunicala poi al tuo interlocutore.

Così facendo mostri a tuo figlio due attitudini fondamentali, oltre all'onestà, per avere un dialogo costruttivo sulla sessualità: l'affidabilità e la collaborazione. Ritornare da tuo figlio con le informazioni che non avevi dimostra che ci tieni a lui e alla sua educazione. Se poi cercate insieme la risposta, hai l'occasione per mostrargli libri e siti internet seri e affidabili a cui può rivolgersi anche da solo.

COME MANTENERE LA CALMA

Per evitare di bloccarti in preda al panico nel bel mezzo di una chiacchierata sul sesso con il teenager di casa, stabilisci prima che cosa vorresti affrontare e dire. Rifletti su quali sono i tuoi valori e su quali risposte daresti nelle diverse situazioni:

- Come potrei sentirmi se mio figlio o figlia mi dicesse di essere eterosessuale?
- Come potrei sentirmi se mio figlio o figlia mi dicesse di essere omosessuale?
- Come potrei sentirmi se mio figlio o figlia mi dicesse di essere bisessuale?
- Che cosa penso del matrimonio tra persone dello stesso sesso?
- Che cosa penso degli uomini e delle donne attratti da persone del loro stesso sesso?
- Se scoprissi che mio figlio o mia figlia adolescente è sessualmente attivo, come mi sentirei?
- Se scoprissi che mio figlio o mia figlia adolescente ha dei rapporti sessuali sotto il mio stesso tetto, come mi sentirei?
- Cosa penso della masturbazione?
- Cosa penso delle molestie sessuali?
- Come mi comporterei se mio figlio o mia figlia mi dicesse di essere transessuale?
- Come mi sentirei se mio figlio o mia figlia adolescente avesse a sua volta un figlio?
- Cosa penso dell'aborto? In relazione a me? In relazione a mio figlio o al suo partner adolescente?

Pensare a come ti comporteresti in una delle situazioni appena elencate ti dovrebbe aiutare a strutturare il tipo di conversazione che avrai con il tuo adolescente. Magari ci sono valori per te molto importanti, ma non vorresti che influenzassero in alcun modo la libertà di tuo figlio oppure, al contrario, vorresti che le vostre idee coincidessero perfettamente. Ricorda che comunque il tuo modo di rispondere alle domande avrà qualche influenza su di lui o su di lei, quindi rifletti su quale tipo di ascendente vuoi avere prima di trovarti nel bel mezzo di una situazione complicata.

Forse vuoi far sapere ai tuoi figli che li amerai sempre e comunque, indipendentemente da chi li attrae sessualmente. Oppure vorresti che aspettassero il matrimonio o comunque una certa età prima di avere rapporti sessuali. Pensaci, ti aiuterà a fare chiarezza e a prepararti ad affrontare le loro domande e confidenze. Perché, rassegnati, ti ritroverai a parlare di sesso quando meno te lo aspettati!

Devi anche decidere quanta della tua esperienza vuoi condividere. Raccontare le tue vicende personali ha l'effetto di renderti umano e normalizzare i sentimenti che potrebbe provare il tuo interlocutore. Ma se non ti senti a tuo agio a condividere proprio tutto non farlo: hai diritto, come tuo figlio, a mettere dei paletti quando si tratta della tua sessualità. Inoltre far vedere che sei disponibile a rinegoziare i confini delle tue confidenze è un ottimo esempio per chi ti sta intorno, oltre a insegnare l'importanza dell'introspezione e della flessibilità. Quindi, se ci sono domande che ti mettono a disagio pensa a come puoi far sì che tuo figlio ottenga comunque le informazioni di cui ha bisogno, senza sentirsi giudicato, azzittito oppure ignorato nei suoi bisogni.

Se un adolescente ti fa una domanda molto personale sulla tua sessualità prova a capire il suo scopo. Una cosa è se vuole sentirsi rassicurato sulla sua "normalità"; se invece hai la sensazione che voglia solo metterti in imbarazzo oppure che la tua replica non sia rilevante per il suo percorso di conoscenza, ebbene: non condividere la tua storia. Ti stanno chiedendo se ti masturbi perché vogliono *proprio* saperlo? Perché vogliono capire se la masturbazione è "normale" e va bene? Come genitore non sei costretto a condividere nulla che tu non voglia, è la *tua* esperienza, no?

Un'altra considerazione importante è questa: le domande di tuo figlio non implicano necessariamente che stia sperimentando proprio quella cosa. Ad esempio, se ti chiede qualcosa sul sesso orale non significa che lo stia praticando, potrebbe solo averne sentito parlare o visto qualcosa. Spesso gli adolescenti fanno domande perché vogliono capire di cosa si tratta, oppure perché qualcun altro lo sta facendo, e lo chiedono proprio a te perché si fidano e pensano che tu possa aiutarli a capire. Spesso dietro a una domanda ce n'è un'altra! Stanno chiedendo per vederci più chiaro? Stanno cercando di scioccarti? Ti stanno mettendo alla prova? La tua risposta iniziale dirà loro molto circa le tue attitudini. Se impazzisci, urli e cominci ad accusarli di fare pompini, la conversazione non andrà bene. Se rimani calmo e non giudichi, puoi fare ulteriori domande per arrivare veramente a ciò che stanno cercando di capire, e sostenerli.

MANTIENI IL CONTROLLO

Assicurati sempre di aver capito bene che cosa ti chiedono tuo figlio e tua figlia. Per fare questo esistono delle tecniche di comunicazione facili da seguire. Puoi ad esempio rispondere

con alcune domande che suggeriscono di precisare meglio il suo pensiero (in questo modo puoi anche guadagnare del tempo, se senti di averne bisogno). Ripetere la domanda - "Mi stai chiedendo..." - aiuta entrambi a capire se la comunicazione è chiara e funziona. Inoltre la tua ripetizione serve per legittimare ciò che ha affermato il tuo interlocutore, gli restituisce autorevolezza, lo rassicura e lo fa sentire importante.

Parlare di sesso in famiglia è difficile, in effetti se fosse stato semplice non avresti comprato questo libro in cerca di aiuto. È inevitabile fare degli errori, ma è importante evitare di litigare, giudicare o dire ai tuoi figli cosa devono fare. Gli argomenti che girano intorno alla sessualità creano grandi conflitti, pensa ad esempio al tema del matrimonio tra persone dello stesso sesso. All'aborto. Ai bagni pubblici "*gender neutral*", cioè senza divisione tra maschi e femmine. Ciascuno di noi ha un'opinione su questi argomenti. Allenati per avere discussioni aperte, oneste e non giudicanti, così sarai certo che qualsiasi dialogo su qualsiasi tema potrà essere efficace. In famiglia non sarete sempre tutti d'accordo, ma dovrete sempre dimostrarvi rispetto.

Pensa al tono della voce e al linguaggio del corpo. Stai dimostrando di essere calmo? Se no, eventualmente prendi un bel respiro! Se hai bisogno di guadagnare un po' di tempo, commenta positivamente quello che il tuo interlocutore sta dicendo ("Che bella domanda!") e in quei minuti cerca di capire cosa stai facendo. Stai in piedi con le braccia incrociate in una sorta di "non parlarmi", oppure sei rilassato e aperto? Cosa sta esprimendo la tua faccia? Stai sorridendo? Sei accigliato? Sorpreso? Scioccato? A volte la comunicazione non verbale può avere un impatto maggiore di quella verbale. Se volete essere sicuri che il vostro adolescente

si senta a suo agio e vi parli apertamente, assicuratevi di mostraragli che siete lì per parlare di tutto e che non lo giudicherete. Se parlare di sesso in famiglia ti rende particolarmente stressato, pensa a com'eri da adolescente. Che cosa sapevi a proposito del sesso? Ora pensi di essere nervoso? Ma lo è anche tuo figlio! Ammetti che state affrontando un tema e un periodo non facile, anzi imbarazzante. Loda il fatto che tuo figlio, nonostante abbia difficoltà, stia comunque facendo delle domande (e questa è la maggiore delle vittorie). Sfrutta la curiosità come un'opportunità per aprire il dialogo e non per chiuderlo. Qui di seguito trovi alcune affermazioni che puoi usare per elogiare il comportamento di tuo figlio/figlia e per continuare la conversazione:

- Grazie per la domanda!
- Che bella domanda!
- Sono così felice che tu l'abbia chiesto a me!
- Non so la risposta, cerchiamola insieme.
- Mi rende felice sapere che ti fidi di me abbastanza da farmi queste domande.
- Mi ricordo che mi chiedevo le stesse cose quando avevo la tua età ed era per me molto importante trovare delle risposte.

COSE CHE DEVI RICORDARTI MENTRE STAI PARLANDO DI SESSO

- Ricorda, l'ironia e le battute non sono sempre utili quando stai affrontando argomenti seri. Potrebbero far sentire tuo figlio e tua figlia incompresi o criticati.
- Cerca di rispondere in modo semplice e conciso. Evita i comizi, quando continui a parlare e parlare, più parli, più le cose diventano confuse.

- Cerca sempre di rispondere. Anche se la domanda viene posta nel momento sbagliato, oppure non hai un parere da esprimere, dimostra apprezzamento per quello che ti viene chiesto e prometti di ritornarci sopra. In questo modo non dai l'impressione di voler sfuggire alla conversazione e puoi riprendere il dialogo nel prossimo futuro. Ricordati però di riprenderlo questo dialogo, se no tutti i tuoi sforzi andranno in fumo.
- Rassicura e non cercare di sfuggire alle risposte. Come ho già sottolineato, semplici frasi come "Grazie per volerne parlare con me...", tranquillizzano tuo figlio e tua figlia rispetto al fatto di essersi aperti ed esposti al giudizio.
- Rispondi con empatia. Non è semplice parlare di sesso e sessualità in famiglia, riconosci che queste conversazioni non sono semplici e cerca di comprendere il punto di vista del tuo interlocutore.
- Non aver paura di non avere risposte. Va bene dire "non lo so", e anche prendersi del tempo per pensarci su. Impegnati però affinché le tue fonti di informazione siano serie, le migliori a tua disposizione.

INDICE

Introduzione	5
Capitolo 1. Dobbiamo proprio parlare di “quello”?	7
Capitolo 2. Alcune riflessioni per i genitori	10
La conversazione	11
Come mantenere la calma	14
Mantieni il controllo	16
Capitolo 3. Come figli e genitori possono usare questo libro	20
Capitolo 4 - La scienza	22
Un tuffo veloce nel cervello degli adolescenti	22
Capitolo 5. Che cosa vuol dire sessualità?	27
Sesso e sessualità: diversi (e uguali)	27
Cerchio uno: sensualità	29
Cerchio due: intimità	37
Cerchio tre: identità sessuale	38
Cerchio quattro: riproduzione e salute sessuale	41
Cerchio cinque: manipolazione sessuale	42
Capitolo 6. Come faccio a capire di essere pronto?	45
Cose a cui pensare quando decidi di diventare attivo sessualmente	45
Cosa significa essere eccitati?	49
Capitolo 7. I nostri corpi sono piuttosto sorprendenti (e fanno cose un po' pazze)	51
Riproduzione, pubertà, sesso, masturbazione, e altro ancora	51
Anatomia maschile	53
Uno sguardo all'interno	58
Pubertà	61

Anatomia femminile	65
Ora uno sguardo all'interno...	69
Mestruazioni	74
L'attrezzatura per le mestruazioni	76
Capitolo 8. L'igiene intima quotidiana	81
La salute del corpo maschile	81
La salute del corpo femminile	82
Cosa aspettarsi da una visita medica	83
Capitolo 9. Siamo tutti diversi e unici	87
Sesso, genere e tanto altro	87
Capitolo 10. Cosa è esattamente il sesso?	93
Sesso vaginale	93
Sesso orale	94
Sesso anale	95
Che cos'è un orgasmo?	97
Che cosa significa essere vergine?	99
Capitolo 11. La masturbazione	101
Masturbazione maschile	102
Masturbazione femminile	103
Capitolo 12. Parliamo dei rischi	105
Comportamenti senza rischi	105
Comportamenti poco rischiosi	106
Comportamenti con un livello medio di rischio	106
Comportamenti rischiosi	107
Capitolo 13. Le infezioni sessualmente trasmesse	109
Alcune infezioni viste da vicino	110
Infezioni da parassiti	111
Infezioni batteriche	113
Infezioni virali	118

Infezioni sessualmente trasmesse: avvolgilo stretto (il preservativo!)	126
In che cosa consiste un check-up per le IST?	129
Capitolo 14. La contraccezione	133
Come scegliere il contraccettivo più adatto per noi	133
I contraccettivi più efficaci	134
Metodi contraccettivi meno efficaci	139
Metodi naturali	157
Ops! E se qualcosa va storto?	158
Capitolo 15. E se arriva una gravidanza?	162
Diventare genitori	163
Adozione	164
Aborto	165
Capitolo 16. Bisogna parlarne, ragazzi!	170
Una comunicazione efficace	170
E quando si litiga?	174
Cose da ricordare sul consenso	176
Come dire un <i>no</i> convincente	177
Esercitemoci insieme	179
Capitolo 17. A che cosa assomiglia una relazione sana	183
Relazioni sane	183
Relazioni malate	187
Dire basta	190
Situazione #1	193
Situazione #2	194
Situazione #3	195
Situazione #4	196
Capitolo 18. Abusi e violenza sessuale	199
Capitolo 19. Contatti utili	205

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Autore: Alison Macklin

Illustrazioni © 2017 Sofie Birkin

Titolo originale: *Making sense of "it". A guide to sex for teens
(and their parents, too!)*

© 2018 Alison Macklin. Original English language edition published by Start Midnight LLC, 101 Hudson St, 37th Floor, Suite 3705, Jersey City, NJ, 07302, United States. All rights reserved.

Traduzione e cura: Enrica Capussotti

Editing: Alessandra Denaro

Direzione grafica e progetto grafico: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Marco Veneri

©2021, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2021

Ristampa

V IV III II I

2026 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Genitori e figli

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

**Sono pronto a fare sesso?
Come funziona il mio corpo?
La mia relazione di coppia è sana?
IL CONSENSO è NECESSARIO!
Quali contraccettivi devo usare?
Quali infezioni sessualmente trasmesse?
Sono lesbica? Sono gay?
Identità di genere, omosessualità e transessualità...**

fai Sesso?

Questa guida pratica, facile da leggere e accurata dal punto di vista medico e psicologico, è rivolta a te. Affronta tutte le domande che ti angosciano mentre ti stai avvicinando alla vita sessuale attiva: le reazioni del mio corpo sono "normali"? Le mie fantasie erotiche "vanno bene"? Che succede se mi masturbo con il mio partner? Quando rischio di rimanere incinta? Come mi proteggo dalle malattie che si trasmettono facendo sesso? E se non mi sento pronto? Questo libro affronta anche il tema delle relazioni e di come vivere serenamente la dimensione affettiva: come instaurare un buon dialogo di coppia, come capire se la relazione è sana o malsana, come dire no in modo efficace e come accettare il no che proviene dall'altro o dall'altra.

In un'epoca in cui sei bersagliato da informazioni errate, superficiali o violente, questo libro fornisce gli strumenti per prendere le decisioni migliori per la tua vita.



Alison Macklin

Lavora nel campo dell'educazione sessuale da due decenni. Vive a Denver, Colorado, insieme a due figli, tre cani e un gatto che si crede un cane. Tiene seminari e incontri nelle scuole, rivolti ai ragazzi e agli insegnanti. È vicepresidente del settore educazione e innovazione presso il centro *Planned Parenthood of the Rocky Mountains*.

www.terranovalibri.it



- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it