COMINCIO

a essere più grande

(per bambini di entrambi i sessi fra i 4 e i 13 anni)

Jesús Ramos Brieva

ediuno
Ediciones de la Universidad de Oviedo
UO Divulga

Jesús Ramos Brieva è uno psichiatra che ha lavorato nell'Ospedale Universitario Ramón y Cajal di Madrid ed è stato professore associato di Psichiatria presso l'Università di Alcalá de Henares.

Ricercatore di lunga data, specializzato in disturbi depressivi e nello sviluppo di strumenti di misurazione nella sua specializzazione, si è anche interessato a fornire un'educazione sessuale di qualità fin dai suoi anni da studente di medicina. Tra il 1975 e il 1977, poco dopo aver completato gli studi di medicina, ha pubblicato due libri sull'educazione sessuale infantile, ora fuori catalogo, intitolati *Da dove vengono i bambini?* e la prima versione di *Comincio a essere più grande*, che ha avuto un'ampia accoglienza. Successivamente ha affrontato diversi aspetti della sessualità femminile in libri come *Un incontro con il piacere: la masturbazione femminile* e *La sessualità delle donne anziane... e la loro esperienza con la masturbazione*.

Ora ci propone una versione aggiornata di *Comincio a essere più grande* per il divertimento di tutta la famiglia.

COMINCIO A ESSERE PIÙ GRANDE

COMINCIO A ESSERE PIÙ GRANDE

(per bambini di entrambi i sessi fra i 4 e i 13 anni)

(3ª edizione molto modificata)

Jesús Ramos Brieva

ediuno
Ediciones de la Universidad de Oviedo

2025

© 2023 Edizioni della Università di Oviedo
© Jesús Ramos Brieva (testo e immagini)

Edizione in lingua italiana del 2025

© Traduzione della versione originale in spagnolo del 2023
di Piergiorgio Pasotti, Medico

Edizioni della Università di Oviedo
Servizio di Pubblicazioni della Università di Oviedo

ISNI: 0000 0000 0000 0000
Campus de Humanidades. Edificio de Servicios
33011 Oviedo (Asturias)
Tel. 985 10 95 03
https://publicaciones.uniovi.es/
servipub@uniovi.es

Questo libro è stato sottoposto a revisione esterna e approvato dal Comitato delle Pubblicazioni in conformità con il Regolamento del Servizio Pubblicazioni dell'Università di Oviedo.

Questa casa editrice è membro dell'UNE (Università Nazionale dell'Estremadura), che garantisce la diffusione e la commercializzazione delle sue pubblicazioni a livello nazionale e internazionale.

ISBN: 000-00-00000-00-0
DL: AS-2719-2023

Stampato da: Servizio Pubblicazioni. Università di Oviedo.

Tutti i diritti sono riservati. In conformità con la legislazione vigente, chiunque riproduca o plagi, in tutto o in parte, un'opera letteraria, artistica o scientifica, fissata su qualsiasi supporto, senza la prescritta autorizzazione, può essere punito con multe e con la reclusione.

INDICE

INTRODUZIONE PER I GENITORI 11

ATTENZIONE! 18

DA 4 A 7 ANNI 21

DA DOVE VENGONO I BAMBINI? 22

MASCHI, FEMMINE, UOMINI, DONNE 23

LA TRANSESSUALITÀ 25

LA INTERSESSUALITÀ 28

COME SI CREANO I BAMBINI? 29

COME SONO GLI UOMINI DENTRO? 30

COME SONO LE DONNE DENTRO? 31

LA FECONDAZIONE 33

LA GRAVIDANZA 35

ABORTO 38

PARTO 40

ALLATTAMENTO E CRESCITA 42

I BAMBINI DEVONO NASCERE ALL'INTERNO DI UNA FAMIGLIA 44

AVERE CURIOSITÀ È NORMALE 46

DIFENDITI! 51

DA 7 A 10 ANNI 55

SUONA LA "SVEGLIA": LA PUBERTÀ 56

LA "SVEGLIA" AGISCE SULLE OSSA 58

LA "SVEGLIA" AGISCE SUI TESTICOLI 59

LO SPERMARCA 63

LE POLLUZIONI NOTTURNE 66

LA "SVEGLIA" AGISCE SULLE OVAIE 69

I SENI 70

LA MESTRUAZIONE 74

ALTRI CAMBIAMENTI COMUNI 79

SUDORAZIONE E IGIENE 79

FORUNCOLI 80

NUOVI SENTIMENTI 81

NUOVE SENSAZIONI 84

L'ORGASMO 85

SONNI EROTICI O UMIDI 87

L'IMPULSO SESSUALE 89

LA ECCITAZIONE SESSUALE 89

L'EREZIONE 90

EREZIONI SPONTANEE 94

EREZIONI NOTTURNE E MATTUTINE 95
LA LUBRIFICAZIONE VAGINALE 97
LA COPULA 98
ATTIVITÀ SESSUALI 100
DA SOLI: LA MASTURBAZIONE 100
IN COMPAGNIA: LE RELAZIONI SESSUALI 108
LA PROSTITUZIONE 110
LA PORNOGRAFIA 112
STATE ATTENTI! 116
GLI ABUSI SESSUALI 116
INTERNET 118
DA 10 A 13 ANNI 125
COS'È LA SESSUALITÀ? 126
LE ZONE EROGENE 129
IL BACIO 131
TIPI DI ESPERIENZE SESSUALI 133
LA MASTURBAZIONE RECIPROCA 134
SESSO ORALE 134
LO SFREGAMENTO 135
COITO «ANTE PORTAS» 136
TRIBADISMO 136
SESSO ANALE 136
IL COITO 137
LA PRIMA VOLTA 139
CONTRACCEZIONE 141
COITO INTERROTTO 142
LA ASTINENZA PERIODICA 143
METODI DI BARRIERA 145
METODI ORMONALI 148
DISPOSITIVI INTRA UTERINI 150
METODI CHIRURGICI 150
MALATTIE DA TRASMISSIONE SESSUALE 153
L'ORGASMO SIMULTANEO 157
LA MUTILAZIONE GENITALE 157
EPILOGO 161
Questo è solo l'inizio 162
GLOSSARIO DI TERMINI E CONCETTI 167

INTRODUZIONE PER I GENITORI

Nel 1976, la prima edizione di questo libro fu pubblicata in un contesto sociale di opinioni contrastanti sull'educazione sessuale. Fu un libro molto apprezzato e ristampato più volte. Molto tempo dopo quella data, ebbi la soddisfazione di sapere che alcuni colleghi e alcune amiche di cui avevo perso le tracce utilizzarono quel libro per educare i loro figli alla sessualità. Ho persino un aneddoto risalente al periodo in cui ero ancora attivo professionalmente. Una dottoressa in medicina (in formazione specialistica) in una specialità diversa dalla mia (sono psichiatra), e da me completamente sconosciuta, mi si avvicinò in caffetteria con una copia di quel libro in mano perché gliela firmassi. I suoi genitori l'avevano usato con lei e, riconoscendomi, non resistette alla tentazione di chiedermi di firmarlo, alla quale acconsentii volentieri.

Nonostante siano trascorsi 47 anni, le opinioni sulla necessità di fornire educazione sessuale ai giovani sono ancora divise e fortemente polarizzate. Alcuni tentativi attuali sono così carichi di buone intenzioni e

di ideologia, che li rende meno utili. E quello mi ha spinto a riprendere questo argomento riscrivendo completamente il libro per adattarlo ai nostri tempi e alle esigenze attuali.

Numerose organizzazioni internazionali ufficiali hanno espresso l'urgenza di fornire un'educazione sessuale efficace.

Pertanto, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)[1] considera la salute sessuale come «un aspetto fondamentale della salute e del benessere generale delle persone, delle coppie e delle famiglie, nonché dello sviluppo economico e sociale di comunità e paesi. La salute sessuale, considerata affermativamente, richiede un approccio positivo e rispettoso della sessualità e delle relazioni sessuali, nonché la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizione, discriminazione o violenza. La capacità di uomini e donne di raggiungere la salute e il benessere sessuale dipende

- dal loro accesso a informazione completa di alta qualità su sesso e sessualità;
- dalla loro conoscenza dei rischi a cui possono andare incontro e dalla loro vulnerabilità di fronte alle conseguenze avverse di rapporti sessuali non protetti;
- dalla loro possibilità di accedere all'assistenza sanitaria per la salute sessuale;
- dalla loro residenza in un ambiente che affermi e promuova la salute sessuale.

I problemi della salute sessuale hanno una portata molto ampia e comprendono l'orientamento sessuale e l'identità di genere, l'espressione sessuale, le relazioni e il piacere. Includono anche conseguenze negative o disturbi come:

- infezioni da virus dell'immunodeficienza umana (HIV), infezioni da trasmissione sessuale e dell'apparato riproduttivo, nonché le loro conseguenze avverse (ad esempio, cancro e infertilità)
- gravidanze non desiderate e aborti
- disfunzione sessuale
- violenza sessuale
- pratiche nocive (tra cui le mutilazioni genitali femminili)».

Allo stesso modo, il Consiglio d'Europa[2] afferma che, nonostante la già citata rinascita di alcuni atteggiamenti contrari all'educazione sessuale, essa è necessaria perché «la sessualità è parte integrante della vita umana. Sia i bambini e le bambine che i giovani hanno il diritto di ricevere una informazione affidabile, scientifica e completa su questo tema. Tuttavia, l'educazione sessuale nelle scuole è un tema delicato. Da quando è stata introdotta per la prima volta nel curriculum scolastico europeo nella decade degli anni '70, genitori, leader religiosi e politici, hanno dibattuto, spesso con posizioni fortemente polarizzate, su cosa insegnare e a quale età.

Molti Stati membri del Consiglio d'Europa hanno compiuto progressi notevoli negli ultimi decenni per fornire questa istruzione e migliorarne il contenuto in modo che vada oltre la biologia e la riproduzione e consen-

ta realmente a bambini e bambine di conoscere il proprio corpo e i suoi diritti, e li informi sulla parità di genere, l'orientamento sessuale, l'identità di genere e le relazioni sane (un approccio che spesso viene definito educazione sessuale completa)».

Nel suo rapporto «Il percorso verso un'educazione completa della sessualità: rapporto sulla situazione mondiale»[3], l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO) sottolinea l'urgente necessità di fornire questo tipo di educazione sulla salute e sui diritti dei giovani, come una lezione che può cambiare e persino salvare le loro vite.

E tale esigenza ha spinto diverse organizzazioni ufficiali mondiali, come la stessa UNESCO, il Fondo della Popolazione delle Nazioni Unite (UNFPA), il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF), la Organizzazione delle Nazioni Unite (ONUSIDA e ONUMUJERES) e la stessa OMS, a unire le forze per sviluppare linee guida tecniche internazionali sull'educazione sessuale basate su prove[4]. Ciò che fanno è sostenere l'implementazione di programmi efficaci di educazione sessuale adattati a diversi contesti sociali.

Tuttavia, indipendentemente dall'educazione impartita a scuola, i genitori sono i principali educatori dei loro figli sui valori e sulle attitudini. Ed è loro responsabilità istruirli sui principi fondamentali della sessualità. Per aiutarli a raggiungere quell'obiettivo, presento loro il libro sulla famiglia, che ora hanno nelle loro mani.

Ho cercato di basare il suo contenuto su tali considerazioni, dando priorità alle prove esistenti sulla sessualità rispetto a qualsiasi convinzione che la riguardano. Poiché la valutazione iniziale del testo è effettuata dai genitori, e sono loro che acquisteranno questo libro se ritengono che il suo contenuto sia utile ai loro figli o, semplicemente, non lo acquisteranno se non sono d'accordo con il suo contenuto, la sua intrusione nell'ambiente familiare è, quindi, nulla. Sono i genitori che scelgono.

Qui sono presentate in modo eclettico le risposte alla maggior parte delle domande che ogni giovane, sia neonato o adolescente, si pone sulla sessualità. I lettori adatteranno progressivamente quelle conoscenze al quadro di riferimento trasmesso loro dai genitori per adottare, alla fine, le loro attitudini nei confronti dell'argomento. Il tutto sempre ponendo l'accento sul rispetto degli altri e di sé stessi.

È ingenuo credere che i bambini non siano curiosi di questi aspetti della sessualità e di altri più specifici. Pertanto, come sottolineano gli Organismi Ufficiali sopra menzionati, sarà sempre preferibile che imparino i concetti da un libro di testo prudente, ben documentato e affidabile piuttosto che assorbire qualsiasi cosa sentano per strada o leggano su Internet. I risultati di quest'ultimo sono, a dir poco, molto inquietanti[5,6].

Non abbiate paura di alimentare una curiosità malsana imparando fin da piccoli i diversi aspetti della sessualità qui presentati. Al contrario, la curiosità nasce quando c'è mancanza o insufficienza di conoscenza. Quando la curiosità è stata soddisfatta – e in modo pulito, tra l'altro – cessa

di esistere, soprattutto in modo malsano. E ciò che rimarrà sarà una conoscenza onesta. I bambini impareranno a considerare le diverse questioni relative al sesso con la stessa naturalezza con la quale sono state spiegate. Una naturalezza che a noi adulti manca, ma che in loro è innata.

Questo libro può essere utilizzato in ambito familiare in diversi modi:

1. I genitori “assorbono” il contenuto del libro e approfondiscono gli argomenti trattati in funzione delle domande che i figli rivolgono loro di volta in volta, utilizzando le illustrazioni come guida.

2. Genitori e figli leggono insieme i capitoli corrispondenti del libro, in funzione delle domande che essi progressivamente rivolgono loro o a quelle che i genitori intuiscono che passino nella loro mente.

3. Il libro viene consegnato ai bambini e viene chiesto loro di leggerlo (e ripassarlo) poco a poco, offrendosi di risolvere i dubbi o di acquistare testi più chiarificatori o specifici.

4. Il libro viene collocato in un luogo strategicamente accessibile ai bambini, si permette che possano scoprirlo e lo leggano da soli, apertamente o di nascosto. I continui riferimenti nel libro che consultino i genitori sui loro dubbi incoraggiano l’interazione familiare in un ambiente aperto al dialogo.

Ognuno di questi suggerimenti permetterà che i figli ricevano informazioni chiare e veraci sugli aspetti fondamentali della sessualità.

Ringrazio molto per la fiducia accordata a questo libro.

Note

1. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
2. https://www.coe.int/es/web/commissioner/-/comprehensive-sexuality-education-protects-children-and-helps-build-a-safer-inclusive-society#
3. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381628
4. UNESCO, ONUSIDA, UNFPA, UNICEF, ONUMUJERES, OMS: «Orientamenti tecnici internazionali sull'educazione sessuale: un approccio basato sull'evidenza». UNESCO. Parigi. 2018
5. Alfaro González, M; Vázquez Fernández, M. E.; Fierro Urturi, A; Herrero Bregón, B; Muñoz Moreno, M. F.; Rodríguez Molinero, L: Utilizzo e rischi delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione negli adolescenti di età compresa tra 13 e 18 anni. *Acta pediatr. Esp.* 73(6): 126-135. 2015
6. Ballester Arnal, R; Gil Llario, M. D.; Giménez García, C; Ruiz Palomino, E; Ceccato, R: Esposizione involontaria a materiale sessuale su Internet: un'analisi nell'adolescenza e nella giovinezza. *Int. J. Develop.Educ. Psychol.* 2(1): 207-214. 2011

ATTENZIONE!

Questo libro è stato pensato per essere letto poco a poco, non tutto d'un fiato come un fumetto o un romanzo d'avventura. Se lo leggi velocemente, corri il rischio di non capire alcune cose e di confonderti completamente.

So che non resisterai alla tentazione di sfogliare l'intero libro in una sola seduta. Quindi ti chiedo un favore. Sii paziente, leggilo lentamente. Non andare a un capitolo senza aver compreso appieno il precedente. Leggi più volte lo stesso capitolo prima di passare al successivo. Quando pensi di averlo capito completamente, puoi continuare.

Ripassa costantemente i capitoli che hai letto prima di quello che sta occupando la tua attenzione in quel momento. Anche se li conosci già bene, ripassali. Vedrai, quando uno cresce, vede le cose in modo diverso perché le capisce meglio. Ecco perché voglio che ripassi ciò che hai già letto, così che, crescendo, capisca meglio cose che forse prima hai capito solo parzialmente. Ripassa il libro anche dopo aver finito di leggerlo. Fallo più volte. In ogni caso, ti ricorderò spesso di ripassare, ripassare e ripassare ciò che hai già letto. Segui il mio consiglio, ti sarà molto utile.

La lettura di questo libro ti chiarirà molte idee, ma ti creerà anche dei dubbi. Chiedi aiuto ai tuoi genitori. Leggi il libro insieme a loro. Consulta con loro il vocabolario in fondo al libro. Guardate insieme il dizionario. Poni delle domande. Essi saranno in grado di risponderti, oppure ti compreranno un altro libro che chiarirà i tuoi dubbi.

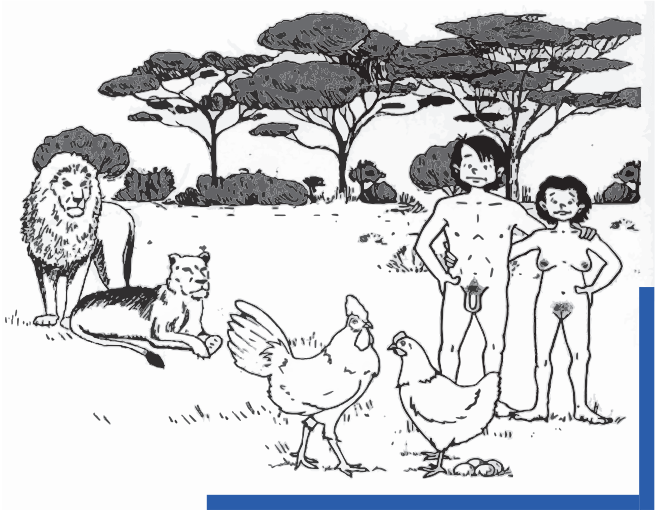
Dai 4 ai 7 anni

DA DOVE VENGONO I BEBÈ?

Sicuramente vi sarete chiesti da dove vengono i bebè; è una domanda che ci siamo chiesti tutti. E potreste aver sentito molte storie al riguardo, ma l'unica cosa certa è che i bebè vengono al mondo portati dalle donne.

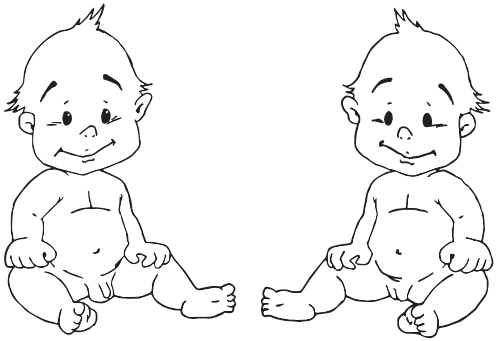
Si.

I bebè crescono nel corpo delle donne ed escono da esso quando nascono. Più avanti ti racconterò come i bebè si sviluppano nel corpo della loro mamma e come escono da esso.



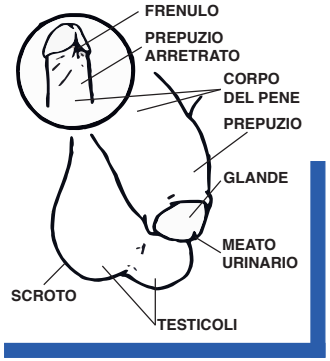
MASCHIO E FEMMINA, UOMO E DONNA

Ma non c'è da stupirsi, perché nel mondo animale i cuccioli sono creati dalle femmine. E poiché le donne sono le femmine della specie umana, sono loro a mettere al mondo i bebè.



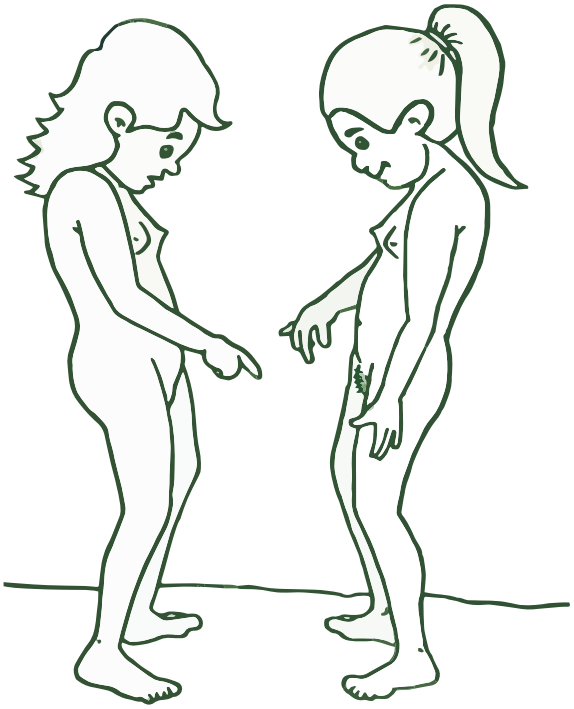
Perché lo sai già, che nel mondo animale esistono maschi e femmine, è vero? Beh, la stessa cosa accade nella razza umana; gli uomini sono i maschi della specie e le donne sono le femmine.

Tutte le persone nascono con un sesso biologico, sono bambine o bambini in funzione di come è stato creato il loro corpo. Pertanto, identifichiamo un bebè alla nascita come bambino perché ha i *genitali* da bambino tra le sue gambe. I *genitali* esterni dei bambini sono il *pene* e i *testicoli*, che sono alloggiati nella borsa appesa sotto il *pene*, chiamata *scroto*.



Ma quando quei genitali esterni tra le gambe sono una *vulva*, allora il bebè è una bambina.

Dai 7 ai 10 anni

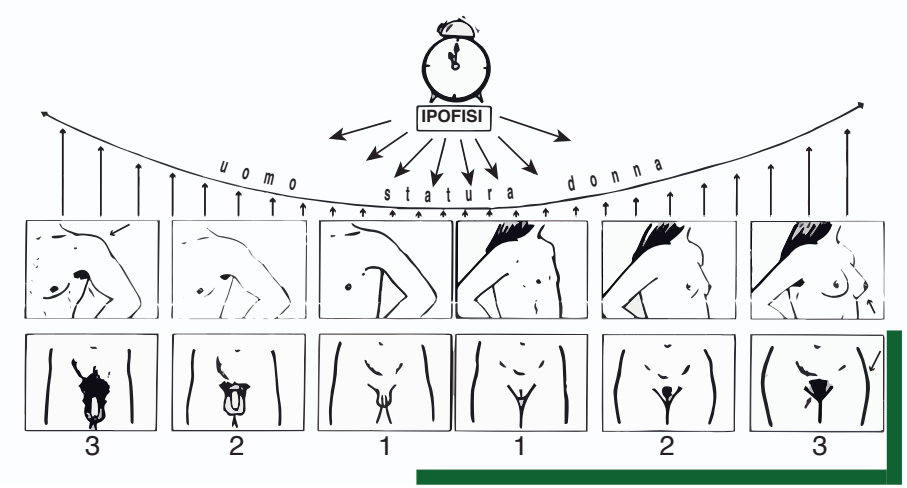


SUONA LA “SVEGLIA”: LA PUBERTÀ

Sapete cos’è una sveglia, vero? Un orologio impostato a un orario specifico per suonare il campanello e ci svegli al mattino. In questo modo, possiamo dormire tranquillamente per tutta la notte senza il timore di rimanere addormentati la mattina seguente, perché sappiamo che la sveglia suonerà all’ora stabilita e ci sveglieremo puntuali. L’allarme di un cellulare o di uno orologio da polso intelligente può servire allo stesso scopo.

Qualcosa di simile accade con l’inizio della maturazione e la trasformazione del corpo dei bambini in uomini e delle bambine in donne.

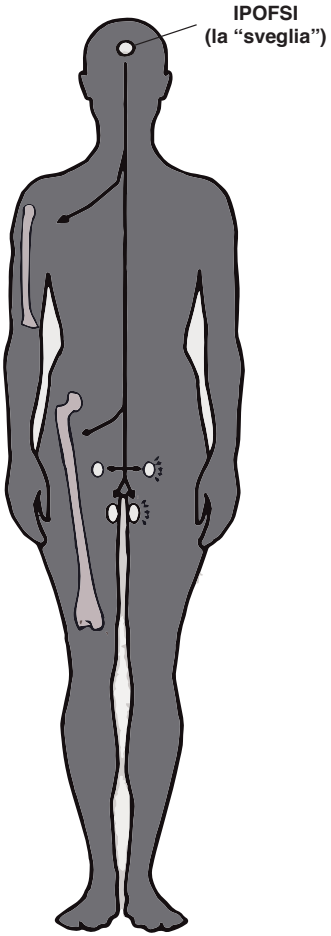
Abbiamo una “sveglia” alloggiata nella nostra testa. È una ghiandola chiamata *ipofisi* che è stata impostata all’ora giusta fin dalla nascita, sebbene il suo risveglio precoce o tardivo sia influenzato da fattori ambientali come la luce, il calore, l’alimentazione o il peso.



Quando i bambini e le bambine raggiungono una certa età (circa dieci anni per i maschi e nove per le femmine), invece di suonare un campanello, la *ipofisi* rilascia nel flusso sanguigno delle sostanze speciali chiamate *ormoni*, che "risvegliano" il corpo infantile per trasformarlo in adulto. Questa fase della vita si chiama *pubertà*.

Ma l'inizio della trasformazione del corpo varia da persona a persona, fra i nove e i quindici anni. All'interno di un gruppo di bambini e bambine della stessa età, è molto facile trovare alcuni che hanno iniziato la loro *pubertà* e altri no, alcuni progrediranno più lentamente e altri più rapidamente. Questo è normale e non c'è nulla di cui preoccuparsi.

Gli *ormoni* dell'*ipofisi* viaggiano attraverso il sangue verso due sedi: le ossa e le *gonadi* (*ovaie* nelle bambine, *testicoli* nei bambini). Le *gonadi* così risvegliate producono i propri *ormoni* e indurranno cambiamenti diversi nel corpo delle ragazze e dei ragazzi.



Dai 10 ai 13 anni

COS'È LA SESSUALITÀ?

La *sessualità* è l'insieme di pensieri e fantasie, emozioni e desideri, attività e comportamenti legati alla ricerca del *piacere sessuale*. La *vita sessuale* delle persone è legata alla *sessualità*, proprio come la *vita familiare* è associata alle relazioni con la famiglia, la *vita studentesca* ai compiti dello studio, la *vita lavorativa* al lavoro, la *vita sociale* con amici e vicini, e così via.

La *vita sessuale* delle persone non comincia quando iniziano le *relazioni sessuali* con un'altra persona, come abitualmente si crede, ma piuttosto quando le persone iniziano a *masturbarsi*, che è un'altra *attività sessuale*, anche se è con se stessi.

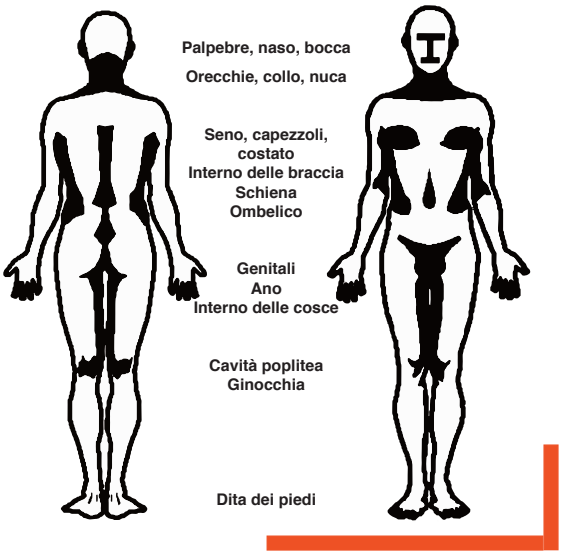
Come esseri sociali e curiosi che siamo, tendiamo a cercare l'intimità con un'altra persona per soddisfare il nostro bisogno di compagnia, di amore e di piacere. Ma proprio come, sebbene amiamo uscire, a volte cerchiamo la solitudine

per rilassarci, leggere un libro o ascoltare musica, con la *sessualità* accade qualcosa di simile: sebbene ci piaccia condividere il piacere con il nostro partner, ci piace anche provarlo da soli. Per quel motivo, la *masturbazione* e le *relazioni sessuali* con altre persone spesso coesistono. La *masturbazione* non scompare quando si iniziano ad avere *relazioni sessuali*, come si credeva in passato, ma piuttosto si verificano insieme, in misura maggiore o minore.

E quello accade perché la *masturbazione*, che fa parte anch'essa della *vita sessuale* delle persone, soddisfa bisogni diversi dalle *relazioni sessuali* con un'altra persona. Non è una pratica "minore", come alcuni pensano, e tanto meno qualcosa di cui vergognarsi. Le persone accoppiate non si *masturbano* perché sono insoddisfatte delle loro *relazioni sessuali* o per incapacità di attrarre un'altra persona per averle; lo fanno perché è una parte essenziale e naturale della loro *vita sessuale*, praticandola non solo nell'infanzia e nell'adolescenza, ma anche nell'età adulta e nella vecchiaia, per tutta la vita se non hanno una malattia che glielo impedisce; persino i disabili lo fanno.

Con la *masturbazione*, le persone devono solo pensare a se stesse e soddisfare i propri interessi sessuali. Ma nelle *relazioni sessuali*, interagiamo con un'altra persona e, quando ci relazioniamo con lei, dobbiamo usare lo stesso rispetto e tatto che governano le nostre attività sociali; ancor di più nelle *relazioni sessuali*, poiché, trattandosi di qualcosa tanto intimo, dobbiamo tenere conto dei sentimenti del partner. Pertanto, quando effettuano *relazioni sessuali*, entrambi i partner devono tenere a mente diversi aspetti:

1. Cercare un ambiente rilassato e intimo che garantisca che non esistano interruzioni e essere attenti su ciò che conta in quel momento.
2. Essere consapevoli tanto di godere il momento quanto di indurre che il partner lo assapori.
3. Mantenere un sano senso dell'umorismo di fronte a imbarazzi ed errori, correggendo e insegnando senza mettere in imbarazzo l'altra persona.
4. Tener presente che nessuno nasce sapendo come farlo, e che insegnarsi vicendevolmente cosa ci piace sarà vantaggioso per entrambi.
5. Il tuo partner non è il responsabile dei tuoi orgasmi, né tu sei responsabile dei suoi. Ognuno deve cercare il suo, senza che questo significhi che non dobbiate preoccuparvi del piacere dell'altro né di non aiutarvi a vicenda a raggiungerlo.
6. Le *relazioni sessuali* non si limitano al *coito*. Questo è una delle forme per raggiungere l'*orgasmo*, ma si può ottenerlo anche *masturbando* l'altra persona (per questo è necessario che ti dica come tu glielo faccia), *masturbandovi* contemporaneamente, insieme fianco a fianco, praticando *sesso orale* (stimolando il *glande* del *pene* o del *clitoride* con le labbra e la lingua) e accarezzando le *zone erogene* per godere più a lungo della relazione sessuale.



EPILOGO

QUESTO È SOLO IL PRINCIPIO

Anche se abbiamo terminato il libro, esistono ancora molte informazioni da scoprire sulla *sessualità* e altre ancora con le quali completare le nostre conoscenze. Non è stato detto tutto in questo libro perché sarebbe stato troppo spesso, ma le informazioni che contiene ti saranno sicuramente utili. Potrai ampliarle a tuo piacimento progressivamente. È del tutto normale essere curiosi di conoscere di più, quindi quando vorrai ampliare qualcosa di specifico sul sesso, cerca informazioni su libri o siti web affidabili. In Internet esistono molte informazioni, ma anche molta spazzatura, e devi imparare a distinguere le affermazioni buone e le cattive. Certamente la *pornografia* non serve a informare, è creata solo per eccitare gli uomini e le donne che la guardano, ma non mostra la reale vita sessuale delle persone. Le varie posizioni acrobatiche che presenta sono progettate affinché lo spettatore veda l'atto che essa sta mostrando (di solito il *coito* vaginale o anale), ma non sono né reali, né divertenti, né stimolanti (soprattutto per le donne che li praticano). Neppure sono abituali la durata delle *attività sessuali* mostrate, né gli attributi fisici degli attori e delle attrici, né la loro perenne disponibilità al sesso, né la necessità di terminare la relazione con gli uomini che *eiaculano* sempre nella faccia della ragazza, né la totale disponibilità delle ragazze a fare quelle e altre attività sessuali, sempre, né la soddisfazione delle ragazze per attività sessuali che non tengono conto del loro *clitoride*... e un lungo eccetera.

Le relazioni sessuali, come tutte le relazioni tra le persone, devono sempre basarsi sul rispetto reciproco, sull'affetto e sulla considerazione dei sentimenti e

dei bisogni dell'altra. È quanto entrambi i partner dovrebbero ricevere.

Siamo liberi di agire come desideriamo, ma essere liberi non significa non avere dei limiti, delle regole che facilitino la convivenza e dimostrino rispetto verso l'altro. Quei limiti sono necessari e possiamo orientarci al loro interno. Ad esempio, in nessuna maniera si può costringere una persona a effettuare una relazione sessuale. MAI. Se l'altra persona non vuole, non esiste *relazione sessuale*, quello sempre.

Per quanto speciale sia la relazione di coppia, le relazioni sessuali devono essere consentite da entrambe le parti, lo ripeto. Se una di esse non vuole, non può essere costretta a compierle, per rispetto alle sue decisioni e alle sue necessità. Sebbene per lo stesso motivo, e questo è altrettanto importante, non si può obbligare ad astenersi dalle *relazioni sessuali* la parte della coppia che le desidera. In tali circostanze, l'unica opzione è la negoziazione, che consisterà, da entrambe le parti, di cedere un po' e accettare qualcosa dei desideri (o la loro mancanza) dell'altro; acconsentire la mancanza di desideri di una delle parti e permettere all'altra di cercare la soddisfazione dei suoi al di fuori dalla coppia; adeguarsi alla situazione e vivere insieme senza sesso; o, infine, accettare la situazione così com'è e separarsi, concedendo a ciascuno la possibilità di trovare un altro partner più in accordo ai suoi desideri o necessità. Ma, mai si può imporre all'altro né le *relazioni sessuali* né la loro mancanza.

Perché le relazioni di coppia non incatenano le persone né le fanno soffrire, ma piuttosto, le uniscono in un progetto comune (sia a breve o a lungo termine), con reciproco sostegno, senza che nessuna delle due debba rinuncia-

re alla sua stessa identità, né subordinare i suoi desideri a quelli dell'altra, concordando sempre le decisioni che riguardano entrambe, completandosi e sostenendosi a vicenda nella convivenza. Se il tuo partner ti fa soffrire, non ne vale la pena.

Nessuna persona ha il diritto di intromettersi nella privacy dell'altra se l'altra persona non glielo permette (guardando nel suo computer o nel suo cellulare, ad esempio). Né ha il diritto di rivelare la intimità dell'altra senza il suo permesso (parlando con gli amici di ciò che fa o non fa durante il sesso, ad esempio).

Il rispetto dell'altro è essenziale, anche nelle relazioni sessuali occasionali nelle quali non si desidera di impegnarsi, ma semplicemente di godersi il momento.

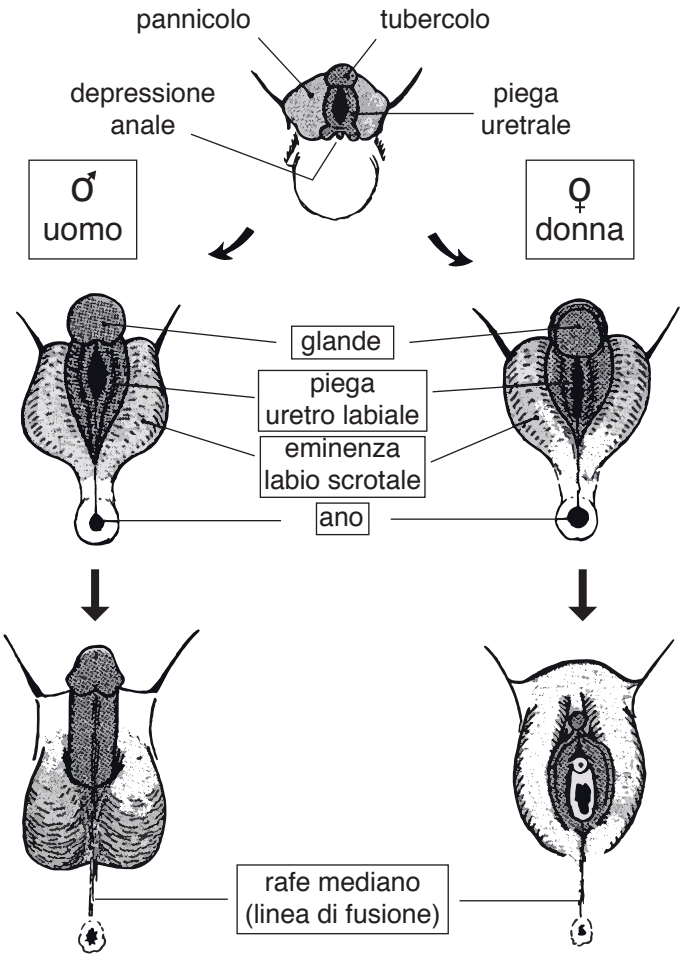
Rispettare l'altro, non violentarlo, favorire il suo piacere è la base di ogni relazione sessuale, sebbene raggiungere il proprio *orgasmo* sia responsabilità di ciascuno, non dell'altro.

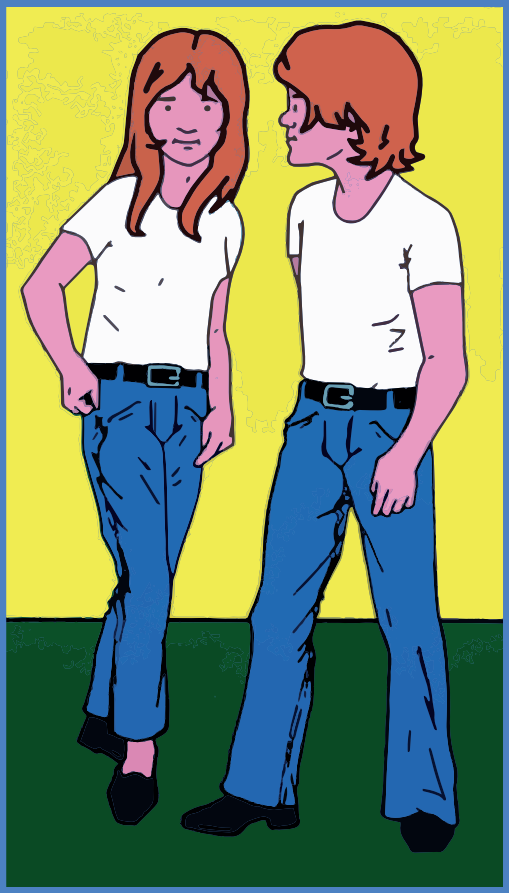
E questi principi si applicano alle *relazioni sessuali* di

tutte le persone, siano uomini o donne, giovani o anziane, *eterosessuali*, *omosessuali*, *transessuali* o con qualche *disabilità* (fisica o psichica). Tutti hanno il diritto di godere della loro *sessualità*.

Siamo tutti uguali nei diritti e nei doveri, semplicemente perché siamo esseri umani, indipendentemente da chi siamo, dove siamo nati e da come pensiamo o crediamo.

Anche a livello biologico, ci sono più somiglianze che differenze tra i sessi. Si noti che, sebbene i *genitali* degli uomini e delle donne siano diversi, hanno origine dalla stessa struttura *embrionale*, il cosiddetto *pannicolo genitale*, che si sviluppa nel ventre della madre fino a differenziarsi nei *genitali* maschili e femminili.





“Comincio a essere più grande” è un libro di educazione sessuale riccamente illustrato, destinato alla famiglia.

Basato sulle più recenti evidenze della ricerca sessuologica e privo di qualsiasi elemento ideologico, offre ai genitori interessati uno strumento utile per istruire i propri figli su questi aspetti essenziali della vita.

Il suo contenuto è suddiviso in tre fasce d’età:
dai 4 ai 7 anni, dai 7 ai 10 anni e dai 10 ai 13 anni.

Questo libro può essere utilizzato in diversi modi:

- I genitori apprendono il contenuto autonomamente e poi lo raccontano ai propri figli
- Leggono il libro insieme a loro, incoraggiando il dialogo sui diversi argomenti
- Lasciano che i figli lo leggano da soli, rimanendo disponibili per eventuali chiarimenti successivi

È un testo che piacerà a tutta la famiglia, soprattutto ai più piccoli.

ediuno
Ediciones de la Universidad de Oviedo