

Non lasciarti ingannare anche tu. **SESSUALITÀ È TUTTA LA PERSONA UMANA.**

Secondo il modello proposto da Fabio Veglia¹, l'esperienza della sessualità umana si organizza intorno a sei dimensioni:

- 1 la dimensione **riproduttiva** (conservare la specie e far prevalere il proprio genoma)
- 2 la dimensione **ludica** (fare sesso)
- 3 la dimensione **sociale** (stare insieme)
- 4 la dimensione **semantica**² (fare l'amore)
- 5 la dimensione **narrativa** (avere una storia)
- 6 la dimensione **procreativa** (fare un bambino)

Vediamone una alla volta.

La **dimensione riproduttiva** obbedisce al mandato più antico del mondo: conservare la specie e far prevalere il proprio genoma, ossia riprodursi e sopravvivere. Questo compito è ancora presente nel nostro «cervello rettile». Nell'evoluzione però è successo qualcosa che ha trasformato la necessità di riprodursi in serio desiderio di maternità e paternità, una necessità biologica iscritta nel dna di ogni essere umano in una relazione amorosa e umana.

La **dimensione ludica** dice che la sessualità è fonte di piacere. Porta a una relazione feconda d'amore che dà gioia. L'intimità dei cuori arriva a generare l'unione dei corpi: questo esprime e alimenta la gioia di volersi bene, anche se a volte si attraversano delle difficoltà o fatiche. È sessualmente «colto» non colui che gareggia a «chi se ne fa di più», ma colui che costruisce giorno per giorno la sua vita sforzandosi di conoscere, rispettare, piacere e voler bene all'altro!

La **dimensione sociale** o relazionale della sessualità è la buona notizia contro la solitudine. Ognuno di noi ha bisogno di una vita di relazioni e legami sociali. Ti ho raccontato nel cap. 2 come cambiano i rapporti: appena veniamo al mondo sembra che una vocina ci dica «Cerca la protezione di qualcuno che è più forte e più esperto di te. Quando qualcosa non va, fai in modo di farglielo sapere così che ti possa aiutare...». Poi altre indicazioni ci dicono di cooperare per co-

1. F. Veglia, *Manuale di educazione sessuale, Teoria e metodologia*, vol. 1, Centro Studi Erickson, Trento 2004.
2. La semantica è ciò che si occupa dell'analisi e dello studio del significato.



Sessualità non è solo **piacere**.

È una via a servizio di una relazione interpersonale d'amore. Ti faccio un altro esempio: si prova gusto a mangiare, ma non è l'unico scopo, in quanto si mangia per nutrirsi e quindi vivere. Non vorrei sembrarti semplicistica o ripetitiva, ma questi esempi mi servono per aiutarti a capire il valore immenso che sei! Vorrei che riflettessi sull'idea che la nostra sessualità ci spinge verso l'altro e questo richiede di crescere nella **RESPONSABILITÀ!** È un invito a **USARE IL CERVELLO E NON IL PISELLO!** Se non ci si vuole ridurre a una ricerca bella e buona del piacere per soddisfarsi o perché non ci si riesce a realizzare in un altro modo, è necessario riconoscere la dimensione del piacere. Essa è sottolineata anche dal piacere fisico quando si prova l'orgasmo durante un rapporto sessuale, ma senza attribuirgli l'unico significato.

Sessualità non è solo **SPONTANEISMO**.

Spontaneismo è degenerazione della libertà, è la spinta ad agire come ti pare e piace senza tener conto che hai un'intelligenza che ti deve guidare nelle scelte che fai, perché le tue azioni hanno sempre delle ripercussioni su di te e sugli altri. È un comportamento capriccioso. La libertà è la possibilità di fare o non fare qualcosa nel rispetto altrui, è la possibilità di operare delle scelte nell'ambito dei valori che professi. Sembra invece che la nostra cultura faccia dello spontaneismo una garanzia di autenticità e quindi una delle principali linee guida del comportamento. Questa è una trappola! In questo caso la volontà viene persa di vista e il relativismo (tutto è relativo) dilaga. Da questo scaturisce un concetto di libertà del tutto fuorviante: «Sono libero, perché scelgo e per me è bene proprio ciò che io ho scelto». **LIBERTÀ**, invece, è «Sono libero nella misura in cui scelgo ciò che è bene in sé». **CHI AFFERMA CHE IL SESSO NON HA REGOLE CADE NELL'INGANNO DELLO SPONTANEISMO.**

Sessualità non è **SUPERIORITÀ** di un sesso sull'altro, ma pari dignità, cioè capacità di accogliere le differenze dell'uno e dell'altra (ti rimando alle riflessioni del cap. 1).



INDICE

INTRODUZIONE

UNA MAPPA PER ORIENTARSI pag. 9

CAPITOLO 1

UOMINI E DONNE » 13

1. Tanto per intenderci: tu chi sei? » 13

2. Mettiamo un po' di ordine: maschi e femmine, quali diversità? » 17

3. Un corpo che parla » 20

3.1. I segreti degli organi genitali femminili » 20

3.1.1. *Ma quanti buchi ha una donna?* » 22

3.1.2. *Perché si dice che si prova dolore la prima volta?* » 24

3.1.3. *La questione della verginità* » 25

3.1.4. *Per non perdersi nella pancia* » 25

3.2. Gli organi genitali maschili » 26

3.2.1. *I testicoli: quelle preziose ghiandole della vita* » 26

3.2.2. *Perché i testicoli, se sono tanto delicati, non stanno «dentro la pancia»?* » 27

3.2.3. *Il pene: una spugna intelligente* » 29

3.2.4. *Quanto dev'essere grande il pene di uomo?* » 31

3.3. Menarca e polluzione » 31

3.4. Quali i modi di pensare e di agire al maschile e al femminile? » 34

4. Diversità come risorsa » 38

CAPITOLO 2

«HO UNA STORIA». COME MI GIOCO CON LEI? » 41

1. T.V.T.B. » 41

2. La relazione: che cos'è? » 43



CAPITOLO 3

SESSUALITÀ: SI APRE UN MONDO! pag. 57

1. Cosa non è la sessualità » 58

2. Le dimensioni della sessualità » 61

3. Masturbazione » 65

 3.1. La masturbazione fa male alla salute? » 67

 3.2. Attenzione c'è un... però! » 67

 3.3. C'è di più » 69

4. Internet e mass media: ci vogliono far credere che... » 70

CAPITOLO 4

VOGLIO FARE L'AMORE CON TE » 73

1. A quanti anni si può fare l'amore? » 73

2. In principio era il piacere sessuale » 77

3. Psicofisiologia del comportamento sessuale » 79

 3.1. La fase del desiderio » 79

 3.1.1. *L'erba voglio!* » 80

 3.1.2. *Le tre «sorgenti» del desiderio* » 82

 3.2. La fase dell'eccitazione » 83

 3.2.1. *Non fidarsi è MOLTO meglio: il coito interrotto* » 85

 3.3. La fase dell'orgasmo » 86

 3.3.1. *Come si fa a far uscire lo sperma?* » 87

 3.3.2. *Quanti orgasmi può provare una donna?* » 88

 3.4. La fase della risoluzione » 88

 3.5. Conclusione » 94

4. Identità e orientamento sessuale » 95



CAPITOLO 5	
PARLIAMO DI CONTRACCEZIONE	pag. 97
1. Non solo incinta	» 97
1.1. Quali soluzioni?	» 98
2. I metodi naturali	» 98
2.1. Quali sono gli indicatori della fertilità?	» 99
3. I metodi artificiali	» 100
3.1. Cos'è il preservativo?	» 103
3.1.1. <i>Si può restare incinta anche usando il preservativo?</i>	» 103
3.1.2. <i>Come si usa il preservativo?</i>	» 104
3.2. La pillola	» 104
3.2.1. <i>Quali vantaggi e svantaggi?</i>	» 105
3.3. Altri metodi	» 105
4. Aborto chirurgico: da delitto a diritto!	» 110
5. Brevi cenni alle malattie sessualmente trasmesse	» 112
6. Conclusione	» 114

