



*Anna Contardi e Monica Berarducci*  
*AIPD – Associazione Italiana Persone Down*

# AMICIZIA, AMORE, SESSO: PARLIAMONE ADESSO

IMPARARE A CONOSCERE SE STESSI,  
GLI ALTRI, LE PROPRIE EMOZIONI



Collana *Laboratori per le autonomie*  
Diretta da Anna Contardi e Daniele Castignani



# INDICE

<i>INTRODUZIONE</i> .....	<i>pag. 7</i>
<i>COME SONO FATTI UOMINI E DONNE</i> .....	<i>pag. 9</i>
<i>FARE L'AMORE</i> .....	<i>pag. 23</i>
<i>TOCCARE ED ESSERE TOCCATI: QUANDO E CON CHI FARLO</i> ..	<i>pag. 45</i>
<i>AMORE E AMICIZIA</i> .....	<i>pag. 65</i>
<i>I RAPPORTI TRA RAGAZZI E RAGAZZE</i> .....	<i>pag. 77</i>
<i>LA COPPIA E IL MATRIMONIO</i> .....	<i>pag. 89</i>
<i>LE DOMANDE DI BARBARA E DAVIDE</i> .....	<i>pag. 101</i>

CIAO,  
**SIAMO MATTEO E LUISA!**  
IN QUESTO LIBRO VOGLIAMO RACCONTARTI  
QUELLO CHE SAPPIAMO SUGLI UOMINI E SULLE DONNE!  
NELLE PROSSIME PAGINE TROVI UN SACCO DI INFORMAZIONI  
SU COME SONO FATTI I RAGAZZI E LE RAGAZZE,  
SU COME SI FA L'AMORE, SU COME È IMPORTANTE  
COMPORTARSI PER STARE BENE CON GLI ALTRI  
E TANTO ALTRO ANCORA!  
SE QUALCOSA NON TI È CHIARO, CHIEDI A UN AMICO,  
UN FAMILIARE, UN INSEGNANTE  
OPPURE A UN OPERATORE.  
SEI CURIOSO? INIZIA A LEGGERE E A INFORMARTI.  
È IMPORTANTE SAPERE TUTTE QUESTE COSE,  
**ORMAI SEI GRANDE!**



**MATTEO**      **LUISA**



QUANDO DUE PERSONE SI PIACCIONO MOLTO OPPURE SONO FIDANZATE, **VOGLIONO STARE IN INTIMITÀ E FARE L'AMORE.** QUESTO VUOL DIRE CHE **HANNO VOGLIA DI BACIARSI, DI TOCCARSI E DI FARE SESSO.**

### SAI CHE COSA VUOL DIRE?

NELLE PROSSIME PAGINE TI DIAMO UN PO' DI INFORMAZIONI E TI RACCONTIAMO LA NOSTRA ESPERIENZA. PRIMA DI INIZIARE PERÒ DEVI SAPERE CHE:

- TUTTE LE PERSONE **HANNO DIRITTO AD AVERE UNA VITA SESSUALE**, CIOÈ A FARE SESSO. FANNO SESSO I GIOVANI, I GENITORI, LE PERSONE CON DISABILITÀ, GLI ANZIANI.
- **NON C'È UN'ETÀ GIUSTA PER FARE L'AMORE**, ANCHE SE PER FARE L'AMORE BISOGNA ESSERE ADULTI E CONSAPEVOLI DI QUELLO CHE STIAMO FACENDO. BISOGNA AVERNE VOGLIA, AVERE ACCANTO UNA PERSONA CHE VUOLE FARLO E DI CUI CI FIDIAMO MOLTO. QUESTO DI SOLITO SUCCEDA QUANDO SI È INNAMORATI.
- **OGNI PERSONA È DIVERSA.** PER QUESTO È IMPORTANTE RISPETTARE SEMPRE I DESIDERI E LE RICHIESTE DELL'ALTRO, ANCHE QUANDO SI FA L'AMORE.
- IN QUESTE PAGINE PARLIAMO DI **COME FANNO SESSO UN UOMO E UNA DONNA.** QUALCHE VOLTA ANCHE DUE DONNE OPPURE DUE UOMINI CHE SI PIACCIONO O SI AMANO FANNO L'AMORE. OGNI PERSONA È **LIBERA DI SCEGLIERE CON CHI FARE SESSO**, NEL RISPETTO DELL'ALTRO E DI SE STESSA.



**FARE L'AMORE È UN'ESPERIENZA MOLTO INTIMA E COINVOLGENTE. PER QUESTO È IMPORTANTE FARE SESSO SOLO SE TI SENTI PRONTO E SE TI FIDI DELLA PERSONA CON CUI STAI.**

**SAI CHE COSA VOGLIONO DIRE QUESTE PAROLE?**



**ETEROSESSUALE:**  
È UNA PERSONA A CUI PIACCIONO LE PERSONE DI SESSO DIVERSO DAL SUO, AD ESEMPIO UN UOMO A CUI PIACE UNA DONNA.



**OMOSESSUALE:**  
È UNA PERSONA A CUI PIACCIONO LE PERSONE DEL SUO STESSO SESSO, AD ESEMPIO UN UOMO A CUI PIACE UN ALTRO UOMO.



**BISESSUALE:**  
È UNA PERSONA A CUI PIACCIONO SIA LE PERSONE DEL SUO STESSO SESSO SIA DELL'ALTRO SESSO, AD ESEMPIO UNA DONNA A CUI PIACCIONO GLI UOMINI MA ANCHE LE DONNE.



## FARE L'AMORE

QUANDO DUE PERSONE SI PIACCIONO MOLTO, CIOÈ SONO MOLTO ATTRATTE L'UNA DALL'ALTRA, LA PRIMA COSA CHE FANNO È ABBRACCIARSI, ACCAREZZARSI E **BACIARSI**.



DARE UN **BACIO CON LA LINGUA** A UN RAGAZZO È UN'ESPERIENZA MOLTO BELLA E PIACEVOLE. È UN MODO PER FARGLI CAPIRE QUANTO HAI VOGLIA DI STARE CON LUI. È IL PRIMO MODO PER ENTRARE UNO NELL'ALTRO E SENTIRSI COME UNA SOLA PERSONA. UN BACIO È UN GESTO MOLTO INTIMO, PER QUESTO NON SI DÀ A TUTTI, MA SOLO **ALLE PERSONE CHE PER NOI SONO SPECIALI**.

UN'ALTRA COSA CHE FANNO LE PERSONE CHE SI PIACCIONO MOLTO O CHE SONO FIDANZATE È **TOCCARSI**.

IN QUESTE PAGINE TI RACCONTIAMO **COME CI SI TOCCA QUANDO SI FA L'AMORE**, CIOÈ COME CI SI COMPORTA CON UNA PERSONA QUANDO SI HA UNA **RELAZIONE MOLTO INTIMA**.

LEGGI ANCHE IL PROSSIMO CAPITOLO DOVE PARLIAMO ANCORA DEI MODI DI TOCCARSI.

## SI COMINCIA COSÌ...

QUANDO DUE PERSONE CHE STANNO INSIEME DECIDONO DI FARE SESSO, INIZIANO A BACIARSI E TOCCARSI SU TUTTO IL CORPO. QUESTI SONO I **PRELIMINARI**.

PER FARE QUESTO DEVONO **AVERNE VOGLIA TUTTI E DUE** E **TROVARSI DA SOLI IN UN POSTO APPARTATO**, AD ESEMPIO IN UNA CASA, IN CAMERA DA LETTO.

QUANDO DUE PERSONE INIZIANO AD AVERE UN RAPPORTO SESSUALE, INIZIANO A **TOCCARSI O A BACIARSI** A VICENDA LE **PARTI INTIME DEL CORPO**.

DUE PERSONE CHE FANNO L'AMORE SI TOCCANO ANCHE IN **TUTTO IL RESTO**

**DEL CORPO**: IL VISO, I CAPELLI, LA SCHIENA, LE GAMBE, ...

QUINDI, AD ESEMPIO, L'UOMO PUÒ TOCCARE O BACIARE I SENI, LA VULVA E IL RESTO DEL CORPO DELLA SUA DONNA.

LA DONNA PUÒ TOCCARE E BACIARE IL PENE DEL SUO UOMO E TUTTO IL SUO CORPO.

TOCCARE O BACIARE QUESTE PARTI È MOLTO PIACEVOLE SE ENTRAMBI LO DESIDERANO.

PER QUESTO, MENTRE LO FANNO, DUE PERSONE PIANO PIANO **SI ECCITANO**: IL PENE DELL'UOMO DIVENTA DURO, PERCHÉ HA UN'EREZIONE.

INVECE LA VULVA DELLA DONNA DIVENTA BAGNATA.

TUTTI E DUE PROVANO UNA SENSAZIONE MOLTO PIACEVOLE SU TUTTO IL CORPO E HANNO SEMPRE PIÙ VOGLIA DI STARE INSIEME.



## I METODI CONTRACCETTIVI PIÙ USATI SONO IL PRESERVATIVO E LA PILLOLA

### IL PRESERVATIVO

È UNA SPECIE DI CAPPuccio DI GOMMA.

PRIMA DI AVERE UN RAPPORTO SESSUALE, L'UOMO INFILA IL PRESERVATIVO SUL PENE, QUANDO IL PENE È BEN ERETTO.

IN QUESTO MODO, QUANDO L'UOMO HA L'ORGASMO ED EIAacula, I SUOI SPERMATOZOI RIMANGONO DENTRO IL PRESERVATIVO E NON FINISCONO NELLA VAGINA DELLA DONNA.

DOPO AVER FATTO SESSO, IL PRESERVATIVO VA TOLTO E BUTTATO. SI USA UNA VOLTA SOLA! BISOGNA METTERE IL PRESERVATIVO CON MOLTA ATTENZIONE PERCHÉ NON SI SFILI O SI ROMPA DURANTE IL RAPPORTO, ALTRIMENTI NON FUNZIONA.



### LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE

LE DONNE CHE USANO LA PILLOLA PRENDONO OGNI MESE ALCUNE **PASTICCHE**:

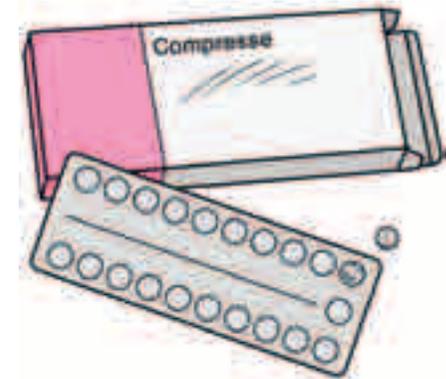
UNA PASTICCA AL GIORNO PER 21 GIORNI E POI NULLA PER 7 GIORNI.

QUESTE PASTICCHE HANNO DENTRO DEGLI **ORMONI, GLI ESTROGENI**, CHE BLOCCANO LA MATURAZIONE DEGLI OVULI.

IN QUESTO MODO IL CORPO DELLA DONNA NON PRODUCE OVULI

CHE POSSONO ESSERE FECONDATI, QUINDI LA DONNA NON PUÒ RIMANERE INCINTA.

GLI STESSI ORMONI POSSONO ESSERE PRESI ATTRAVERSO LA PELLE ATTACCANDO DEI **CEROTTI SPECIALI**.



**PER AVERE ALTRE INFORMAZIONI SU QUESTI DUE METODI O PER CONOSCERNE ALTRI, PARLA CON LA TUA GINECOLOGA (SE SEI UNA RAGAZZA) OPPURE CON IL TUO ANDROLOGO (SE SEI UN RAGAZZO). SAI CHI SONO?**



## LE DOMANDE DI BARBARA E DAVIDE



SIAMO ARRIVATI QUASI ALLA FINE DEL NOSTRO VIAGGIO INSIEME. SICURAMENTE ADESSO SAI UN SACCO DI COSE NUOVE! I NOSTRI AMICI BARBARA E DAVIDE HANNO ANCORA UN SACCO DI DUBBI: **VUOI AIUTARLI A CHIARIRSI LE IDEE?** SOTTO TROVI LE LORO DOMANDE. FAI UNA CROCETTA (X) SULLA RISPOSTA CHE, SECONDO TE, È GIUSTA.

### DOMANDA 1



LE DONNE PROVANO DOLORE QUANDO FANNO SESSO? HO VISTO IN UN FILM CHE URLANO!

### RISPOSTE

PROBABILMENTE LA DONNA URLAVA PERCHÉ LE PIACEVA MOLTO!

SE UNA DONNA NON VUOLE FARE SESSO E QUALCUNO LA OBBLIGA, PUÒ URLARE.

### DOMANDA 2



CHE COSA VUOL DIRE «FROCIO»? È UNA COSA CATTIVA?

### RISPOSTE

QUESTA PAROLA NON È OFFENSIVA E INDICA CHE C'È QUALCOSA DI STRANO IN QUELLA PERSONA.

QUANDO A UN MASCHIO PIACE UN ALTRO MASCHIO SI DICE CHE È «FROCIO». LA PAROLA CORRETTA PERÒ È OMOSESSUALE O GAY. «FROCIO» È UN INSULTO. OGNI PERSONA HA UN PROPRIO ORIENTAMENTO SESSUALE: NON C'È NIENTE DI STRANO E VA RISPETTATA.

È STATO FACILE? CONTROLLA SE HAI DATO A BARBARA E DAVIDE LE RISPOSTE ESATTE.



**DOMANDA 1:** LE DONNE PROVANO DOLORE QUANDO FANNO SESSO?  
HO VISTO IN UN FILM CHE URLANO!



**RISPOSTA CORRETTA:** DIPENDE DAL FILM. SE NELLA SCENA LA DONNA ERA CONTENTA, PROBABILMENTE URLAVA PERCHÉ LE PIACEVA MOLTO!

*A VOLTE INFATTI SI URLA QUANDO SI È FELICI.*

*TI RICORDI L'ULTIMA VOLTA CHE SEI STATA ALLO STADIO  
O A UN CONCERTO DEL TUO CANTANTE PREFERITO?*

*SE HAI QUALCHE DUBBIO, VAI A LEGGERE DI NUOVO IL CAPITOLO 2.*

*LE DONNE, QUANDO FANNO SESSO PER LA PRIMA VOLTA, POSSONO SOFFRIRE UN PO'.*

*PER QUESTO A VOLTE URLANO.*

*OVVIAMENTE QUANDO SI FA SESSO È IMPORTANTE CHE TUTTI E DUE SIANO SEMPRE D'ACCORDO:  
SE UNA DONNA NON VUOLE FARE SESSO E VIENE OBBLIGATA,  
ALLORA SICURAMENTE URLA PERCHÉ NON VUOLE.*



**DOMANDA 2:** CHE COSA VUOL DIRE «FROCIO»? È UNA COSA CATTIVA?



**RISPOSTA CORRETTA:** QUANDO A UN MASCHIO PIACE UN ALTRO MASCHIO  
SI DICE CHE È «FROCIO».

LA PAROLA CORRETTA PERÒ È OMOSESSUALE O GAY. «FROCIO» È UN INSULTO.

OGNI PERSONA HA UN PROPRIO ORIENTAMENTO SESSUALE:

NON C'È NIENTE DI STRANO E VA RISPETTATA.

*L'AMORE E IL SESSO NON HANNO DIFFERENZE, TUTTI POSSONO AMARSI O FARE L'AMORE  
SE LO DESIDERANO, ANCHE SE SONO DELLO STESSO SESSO, AD ESEMPIO DUE DONNE.*

*TI RICORDI? NE ABBIAMO PARLATO ANCHE NEL CAPITOLO 2.*