

MARIALESSANDRA PANOZZO



il corpo, il sesso, l'amore

Manuale d'uso per una
sessualità felice e consapevole

Terra Nuova
EDIZIONI

DEDICATO ALLE DONNE
E AGLI UOMINI

MARIALESSANDRA PANOZZO

Il corpo, il sesso, l'amore

Manuale d'uso per una sessualità
felice e consapevole

TERRA NUOVA EDIZIONI

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Marialessandra Panozzo

Editing e glossario: Giovanni Crisanti
Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Andrea Calvetti
Disegni: Federico Zenoni

©2018, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: dicembre 2018

Ristampa

VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018

Collana: Salute naturale

ISBN: 978886681 4214

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)

Agli amori della mia vita

Indice

Premessa - Perché un libro sulla sessualità e l'amore?	5
Capitolo 1 - Innamorarsi	8
Capitolo 2 - Un po' di anatomia: perché non è vero che sappiamo tutto	15
Capitolo 3 - La fisiologia femminile	29
Capitolo 4 - La fisiologia maschile	43
Capitolo 5 - La sessualità	49
Capitolo 6 - Le tappe del piacere	57
Capitolo 7 - La contraccezione consapevole: conoscere per poter scegliere	72
Capitolo 8 - Giocare fra le lenzuola	90
Capitolo 9 - La religione a letto: c'è anche un'anima fra le lenzuola?	96
Capitolo 10 - Omosessualità: e se amo uno come me?	102
Capitolo 11 - La sessualità on line	109
Capitolo 12 - L'amore a pagamento	117
Capitolo 13 - Libertà sessuale: fin dove è lecito?	124
Capitolo 14 - Il sesso in cucina	128
Capitolo 15 - Qualcosa non funziona	131
Capitolo 16 - E se volessimo aiutarci con le terapie naturali?	152
Conclusioni per un nuovo inizio	162
Glossario	163
Ringraziamenti	169
Per approfondire	170
Bibliografia	171

PREMESSA

Perché un libro sulla sessualità e l'amore?

Ho scritto questo libro perché spesso, alla fine della visita ginecologica, la paziente mi chiede: “Ma ha qualcosa da consigliarmi da leggere sul sesso?”. E io non so mai che cosa proporre.

Quando ero giovane, nei mitici anni Settanta, noi ragazze femministe ci nutrivamo di un libro fantastico: *Noi e il nostro corpo*, scritto dal Boston Women's Health Collective e pubblicato in Italia da Feltrinelli. In quelle pagine c'era tutto quello che volevamo sapere sulla sessualità, approfondimenti compresi. Era la nostra Bibbia, da consultare regolarmente per ogni quesito.

Ora non ci sono libri completi sulla sessualità perché questa è diffusa ovunque, come lo zucchero sulle torte: la trovi nei film, sottintesa nella pubblicità dei profumi, delle auto, dei vestiti. Il sesso ammicca continuamente dagli show televisivi, dalle foto su Facebook, dai manifesti per strada. È così instancabilmente ostentato che tutti pensiamo di conoscerlo benissimo: invece non è così.

In una cultura in cui la sessualità è continuamente esposta, usata e urlata come fosse solo un bene di consumo, alle donne e agli uomini manca il contatto con i propri sentimenti, con la delicatezza dei propri genitali, con le sfumature della propria anima sessuale. La sessualità – la nostra, quella emotiva – ci è spesso totalmente sconosciuta: non conosciamo abbastanza il nostro corpo e il nostro cuore.

Parlo tutti i giorni con tante donne di tutte le età e, in quanto ginecologa, il tema del sesso viene affrontato quasi sempre. La sessualità

è sfaccettata: può essere felice e innamorata, oppure noiosa e triste, non cercata né desiderata, o ancora tranquilla e serena, magari rubata nell'infanzia oppure senza piacere. E parlando di sesso emergono mille domande e mille dubbi: le giovani ragazze, ma anche le donne adulte, esprimono incertezze e confusioni.

È come se questa ipertrofia sessuale della nostra civiltà non facesse che svilire e banalizzare un'emozione potente e rivoluzionaria come il piacere, e rendesse la sessualità un oggetto volgare e banale. Va per lo più il rispetto che dobbiamo avere nei suoi confronti, per la sua forza e irruenza; ma anche per la sua delicatezza, fragilità ed emotività. Ed ecco quindi lo scopo di questo libro: ridare dignità a un'emozione fondamentale nella vita di ognuno, fornire conoscenze e strumenti per capire la sessualità in generale e riconoscere le caratteristiche della propria, al di là delle mode e della pubblicità.

■ PENSIERI TRATTI DA NOI E IL NOSTRO CORPO

Per molte di noi è stato difficile parlare apertamente della nostra sessualità ma, da quando abbiamo imparato ad avere maggiore fiducia l'una dell'altra, abbiamo scoperto quanto possa riuscire liberante.

Molte di noi avevano subordinato la loro stima di se stesse all'approvazione degli uomini, condizionando così la loro vita sessuale, convinte com'erano che dar piacere fosse più importante che trarlo per se stesse. Il sesso per noi era concentrato nei genitali. Pensavamo la nostra sessualità in termini maschili: il rapporto sessuale era lo scopo ultimo, e il gioco erotico era un preliminare di cui si poteva quasi fare a meno.

Ora stiamo imparando a definire a modo nostro la nostra sessualità. Stiamo imparando ad ascoltare i nostri ritmi, a conoscere i nostri modelli sessuali e le nostre relazioni individuali, in modo che il sesso non sia più per noi solo qualcosa di casuale. La nostra sessualità è complessa perché implica fattori fisici, psicologici, emotivi e politici, e si esprime nel contesto di un rapporto con noi stesse e con gli altri.

Vogliamo aiutarci reciprocamente a crescere per diventare individui completi, capaci di avere rapporti chiari ed effettivamente validi. Prima di poter amare un'altra persona dobbiamo imparare ad amare noi stesse.

Siamo tutte così oppresse da modelli, formule, mete e regole sessuali che è quasi impossibile anche solo pensare al sesso al di fuori di un contesto di successo o di fallimento. La rivoluzione sessuale ci ha dato a intendere che dobbiamo essere in grado di far l'amore impunemente, senza angoscia, in qualunque condizione e con chiunque, se non vogliamo essere dei mostri. Queste prospettive alienanti e disumane non sono meno distruttive e degradanti del puritanesimo vittoriano che abbiamo ripudiato così sdegnosamente.

Nell'adolescenza scopriamo che c'è un solo modello di bellezza, quello che viene lanciato sul mercato per venderci alcuni prodotti, e noi spasimiamo per i seni, i capelli, le mani, le gambe, la pelle che non potranno mai misurarsi con esso.

Non vogliamo assolutamente diventare uomini: siamo donne e siamo fiere di esserlo. Ma reclamiamo il diritto di possedere qualità umane tradizionalmente definite "maschili" e di integrarle con quelle "femminili", diventando in tal modo persone più complete. Ciò libererà anche gli uomini dalla costrizione a essere virili; ruolo, questo, altrettanto limitativo del nostro. In breve, vogliamo creare un ambiente umano in cui ogni qualità trovi un terreno fecondo per germogliare e svilupparsi in ogni persona.

Sappiamo che spetta agli uomini parlare delle loro esperienze di sé, come abbiamo fatto noi. Ci piacerebbe leggere un libro sugli uomini e sul loro corpo. Siamo esperte della nostra sessualità perché ci siamo scambiate le nostre esperienze e conoscenze intime, e questo è risultato per noi molto più utile e informativo di tutti i libri che abbiamo letto. Se siete agli inizi della conoscenza della vostra sessualità, cominciate dal punto in cui vi trovate. Noi vi diciamo soltanto questo: abbiate fiducia nelle vostre sensazioni e prendete da questo libro quello che vi serve. Non potete credere quanto sia stato importante per ciascuna di noi seguire il proprio ritmo.

Innamorarsi

La sessualità emotiva

Vedo negli occhi delle mie pazienti il segno della rivoluzione, del nuovo: si sono innamorate.

Quando capita a 40-50-60 anni non è come a 16-17 anni. Da adolescenti ci s'innamora perché si sta aspettando che arrivi la persona dei nostri sogni, quella bella e perfetta per noi, perché ci si vuole innamorare, perché lo si aspetta da mesi. Ci s'innamora di quello che è come lo sognavi, di quello con cui pensi passerai tutta la vita. Ci s'innamora di chi ci assomiglia: stessi gusti, stessa musica, stessi libri, stesso gruppo di amici. Ci s'innamora per costruire una vita insieme, per iniziare una coppia, un destino comune.

Da adulti ci s'innamora e non lo volevi, non lo prevedevi. Avevi già una vita regolare, stabile, a volte perfetta e comunque tua: poi improvvisamente t'innamori e tutto salta. E non arriva la persona dei tuoi sogni, ma una diversa da te, che viene da un altro pianeta e ti regala emozioni che non conoscevi, ti ritrovi a fare cose mai fatte, a sperimentare sensazioni mai provate.

T'innamori e saltano i criteri di bellezza ed estetica. Ti senti attraente nel tuo corpo maturo che prima non amavi, e il corpo maturo dell'altro ti ispira solo desiderio: l'amore mette in discussione le tue teorie su ciò che è bello, ami i vostri corpi: senza giudizio e senza critica. T'innamori a cinquant'anni e ti ritrovi a mettere in discussione tutta la tua vita per una storia magari senza futuro. L'amore a quest'età è

una forza che esplode e trasforma, può essere davvero l'inizio di una nuova relazione, ma anche soltanto la forza propulsiva di un cambiamento.

È come se noi donne usassimo il cuore, da una certa età in poi, per trasformare noi e la nostra vita. Lo usiamo per trovare non una nuova relazione ma noi stesse. E l'amore ci piomba addosso senza che noi lo vogliamo e ci travolge, anche se cerchiamo di resistere.

Innamorarsi da "grandi", da vecchi, significa riprendere a giocare con la vita. È un atto dalla potenza spaventosa, anche perché accade in persone che già "sanno", "hanno vissuto", "conoscono i rischi del cuore". Ma se questa benedizione/maledizione arriva, vuol dire che la vita vuole qualcosa da noi: scappare rischia di farci morire.

Il cambiamento

Io sono certa che il mondo/Dio/la natura voglia per noi sempre il meglio e ci spinga, ci pungoli e ci offra occasioni che ci permettono di crescere e di andare avanti. Ovviamente noi possiamo far finta di niente e restare nel nostro orto conosciuto – si chiama libero arbitrio. Ma la vita ci offre scelte, a volte dolorose, in altri casi piacevoli, per indurci a continuare il nostro cammino.

L'amore è una di queste opportunità, perché ci apre il cuore e ci aiuta a sentire di più l'umanità intorno a noi, i bisogni degli altri, i dolori delle persone.

Nell'adolescenza l'amore ha uno scopo individuale: le giovani coppie innamorate si bastano e si chiudono, e attraverso questa chiusura si rafforzano, si evolvono, imparano a conoscersi. L'amore nei ragazzi apre il cuore alla fiducia, alla speranza, all'autostima, allo sviluppo delle proprie potenzialità.

L'amore nell'età adulta ha uno scopo sociale, modifica le priorità di cittadini maturi e inseriti nel sistema, ne libera la creatività, fa uscire i

sessantenni dagli schemi, dalle regole. L'amore adulto ha una potenza rivoluzionaria, porta movimento là dov'era stagnazione e routine. Comunque vada, qualsiasi cosa porti, è un regalo della vita e va onorato, anche fosse un'esplosione di soli pochi mesi; se lo ringraziamo e lo valorizziamo possiamo tenerlo come un gioiello prezioso dentro di noi: anche se si è concluso, se non si è potuto realizzare, se si è spento sul nascere. Comunque vada l'amore ci ha aperto e, se ne siamo consapevoli, dopo il suo passaggio possiamo restare aperti alla vita.

La coppia

La sessualità nella coppia è una piantina che va curata, annaffiata, fertilizzata, sostenuta. È un seme che nasce con noi e, in base alle nostre esperienze, ai nostri traumi e ai nostri amori, cresce rigoglioso oppure stenta a diventare una bella pianta. Durante tutta la vita, la sessualità si modifica e si evolve via via che noi cambiamo e cresciamo; ci saranno periodi floridi e altri di semplice sopravvivenza, epoche in cui spunteranno nuovi rami e altre in cui tutto ci sembrerà secco e morto. La sessualità è una parte della nostra vita e risente di ciò che siamo, di come stiamo, di cosa stiamo vivendo e con chi. Nulla è impossibile e niente è perduto; tutto cambia, se lo vogliamo, e tutto può migliorare e arricchirsi.

Le donne

Parlo di donne perché io conosco donne, le curo e ci parlo; certo, esistono anche degli uomini nella mia vita, ma non li capisco molto. La prima cosa fantastica, che noto a ogni incontro, è che tu metti in una stanza venti donne e dopo dieci minuti tutte iniziano a parlare fra loro, e se proponi loro di fare dei piccoli gruppi in cui condividere le paure e le ansie, in poco tempo saranno impegnate a raccontarsi a

sconosciute parlando intensamente, ridendo e confrontandosi. La capacità di creare relazioni è insita nel femminile.

Come diceva una relatrice che ho ascoltato a un convegno: Biancaneve persa in mezzo a un bosco, affamata e infreddolita, trova la soluzione dei suoi problemi nel chiacchierare con leprotti e cerbiatti... un uomo si sarebbe mangiato i primi e avrebbe scuoiato i secondi per scaldarsi!

Le donne, molte donne, sono fatte così, hanno bisogno di contatti, di amicizie, di gruppi. Soffrono la solitudine e attraverso le relazioni sociali crescono, si confrontano, si evolvono. Le donne sono curiose: le trovi ai seminari, alle conferenze, ai gruppi di psicoterapia. Sono loro che guidano la coppia nel cambiamento, che mettono in discussione il rapporto. Nel corso di tango che una volta seguivo, il maestro diceva che l'uomo conduce e la donna crea le figure e dà bellezza al ballo. Ma le donne hanno bisogno dell'uomo, della sua semplicità e praticità. Un mondo di sole donne sarebbe pieno di problemi, di domande, di dubbi, di sfumature, di incertezze. Gli uomini ci aiutano a essere più semplici, a non perderci nei nostri mille pensieri ed emozioni. Gli uomini ci desiderano in modo semplice e diretto. Per noi il desiderio sessuale dipende dall'ora, dalla stanza in cui siamo, da come stanno i figli, dalla spesa che dobbiamo fare domani, dalla sensazione di essere belle o no; loro ci desiderano e basta, e questo è per noi un enorme aiuto.

Quindi le donne sono diverse dagli uomini ed entrambi arricchiscono il mondo con le loro differenze.

Gli uomini

Sembra che tutto nasca dal fatto che l'uomo può avere un solo orgasmo mentre le donne possono averne molti di seguito. Secondo alcuni studiosi è la potenza sessuale femminile che spaventa gli uomini, e

che ha portato alla violenza e alla sottomissione delle donne in tutto il mondo. La capacità generatrice del “sesso debole” è sempre stata considerata magica, e in effetti la gravidanza e la nascita sono eventi quasi miracolosi.

La sessualità maschile scorre liscia e regolare, chiara e precisa, ma si trova di fronte la complessità femminile, e questo genera insicurezza in molti uomini. La soluzione sociale del problema è stata di creare il mito del Vero Maschio.

Il membro eretto diventa il metro per giudicare se stessi, la propria virilità, il proprio ruolo sociale, la capacità di amare, la possibilità di essere amati. Una sorta di fissazione, un'ossessione continuamente rinforzata dalla società maschile, dominante e fallocentrica (mi scuso per il termine vetero-femminista, ma mi sembra davvero necessario). Questa “ossessione” del maschio gli impedisce la ricerca di una sessualità più diffusa, intima e soddisfacente. Il mito del Vero Maschio inchioda gli uomini a un ruolo stereotipato: questo crea disagio e insicurezza ai giovani più sensibili ed emotivi, che mal si riconoscono in uno schema così rigido e giudicante.

Ci fossero meno modelli, regole e pregiudizi su cosa vuol dire essere uomo ed essere donna, ci si potrebbe incontrare con le nostre differenze in armonia e senza paura.

I giovani

Ho scritto questo libro sperando che lo leggano anche i giovani, anche se penso che la cosa davvero utile sarebbe aiutare gli adolescenti a raccontarsi in un libro, perché il mondo cambia così in fretta che le domande delle ragazze e dei ragazzi forse hanno bisogno di risposte che noi adulti non conosciamo. Sicuramente, però, ho constatato tantissima ignoranza e confusione sul tema della sessualità: dall'anato-

mia ai contraccettivi, le ragazze che vengono nel mio ambulatorio cadono dalle nuvole davanti a semplici spiegazioni anatomiche.

Ovunque si parla di sesso, e nel web i giovani possono trovare mille informazioni, ma il confronto con un adulto è sicuramente diverso. È importante per loro avere uno spazio per esprimersi e comunicare i propri vissuti al mondo degli adulti, che poco o niente conoscono la loro realtà. Nell'età della crescita, avere un referente che accolga i nostri dubbi e domande è fondamentale: che sia un parente, un amico più grande, un medico, una ginecologa. La sessualità è un tema delicato e non è sempre facile per i genitori rispondere e approfondire un ambito così intimo; forse non è nemmeno utile che tocchi loro questo ruolo.

La speranza è che questo libro possa essere un manuale d'uso anche per le ragazze e i ragazzi, per ricevere informazioni corrette e per sviluppare riflessioni e approfondimenti su un tema così delicato.

Gli animali

Negli animali la sessualità è legata alla riproduzione. Normalmente la femmina accetta il maschio solo quando è pronta per essere fecondata. Tranne poche eccezioni, fra gli animali il sesso ha come unico scopo la continuità della specie. Il piacere sessuale della femmina probabilmente non esiste, mentre l'orgasmo del maschio è necessario per ottenere la fecondazione. Quasi tutti gli animali muoiono appena raggiungono la menopausa; la vita senza fertilità non ha scopo per la maggior parte delle specie.

La femmina della razza umana, invece, pur essendo fertile solo pochi giorni al mese accetta il rapporto sessuale e lo desidera in tutte le fasi del ciclo mestruale e anche dopo la menopausa.

Il piacere sessuale femminile è una conquista tutta umana. Anche se molte donne sentono come il desiderio, nei giorni dell'ovulazione, sia

totalmente diverso da quello delle altre fasi del ciclo, resta il fatto che il loro piacere è indipendente dalla fertilità.

Margaret Mead, un'antropologa degli anni Cinquanta, sosteneva che la sessualità umana si è trasformata quando, avendo conquistato la stazione eretta, si è modificato l'asse del bacino. Da quel momento l'essere umano ha smesso di far l'amore da dietro come gli altri animali, e l'uomo e la donna hanno cominciato a guardarsi negli occhi durante l'atto sessuale. Da lì è iniziato tutto: l'amore, la coppia... e il caos.

Ringraziamenti

Ringrazio gli amici e i collaboratori che mi hanno aiutato nella stesura di questo libro: con le loro riflessioni e con i loro approfondimenti scritti hanno arricchito questo volume di professionalità ed esperienza. Un grazie va quindi a Rita Vitrano, counselor professionale (rita.vitrano@gmail.com); Pina Caravello, psicoterapeuta in ricerca (pincara52@yahoo.com); Stefano Paoletti (stefanopaolettilp@gmail.com — www.mythoselogos.it); Stefano Simi, Specialista in endocrinologia, andrologia e sessuologia (www.simiandrologia.it), e a Manila Peccantini, avvocato civilista (manilapeccantini@lex-studio.it).

E ovviamente ringrazio le mie pazienti che ogni giorno, con le loro emozioni, le loro storie, la loro fiducia rendono fantastico il mio lavoro; sono loro che mi hanno permesso di scrivere questo libro.

Per approfondire

BIOENERGETICA

- SOCIETÀ ITALIANA DI ANALISI BIOENERGETICA (S.I.A.B):
www.siab-online.it
- ISTITUTO DI PSICOLOGIA SOMATORELAZIONALE: www.biosofia.it

COSTELLAZIONI FAMILIARI

- www.costellazionifamiliariesistemiche.it
- www.costellazioni-strommer.it/italia.shtml

GESTALT THERAPY

- ISTITUTO GESTALT FIRENZE: www.igf-gestalt.it
- CENTRO STUDI DELLA TERAPIA DELLA GESTALT: www.cstg.it

PSICOANALISI

- ISTITUTO FREUDIANO PER LA CLINICA, LA TERAPIA E LA SCIENZA:
www.istitutofreudiano.it
- LA PSICOANALISI. STUDI INTERNAZIONALI DEL CAMPO FREUDIANO
www.lapsicoanalisi.it/psicoanalisi
- JONAS, CENTRO DI CLINICA PSICOANALITICA PER I NUOVI SINTOMI
www.jonasonlus.it

SESSUOLOGIA

- ISTITUTO INTERNAZIONALE DI SESSUOLOGIA®. RICERCA E FORMAZIONE
www.irf-sessuologia.it
- SOCIETÀ ITALIANA INTERVENTO PATOLOGIE COMPULSIVE:
www.siipac.it/terapia-per-dipendenza-da-sesso

TANTRA

- MAITHUNA ISTITUTO DI TANTRA: www.maithuna.it
- TRAUMA HEALING. SOMATIC EXPERIENCING®:
WWW.SOMATIC-EXPERIENCING.IT

Bibliografia

- Anais Nin, *Il delta di venere*, 1977.
- Belli Gioconda, *L'intenso calore della luna*, Milano, Feltrinelli, 2015.
- Bottaccioli Francesco, Carosella Antonia, *Immunità, cibo e cervello*, Milano, Tecniche Nuove, 2009.
- Bottaccioli Francesco, *Psiconeuro Endocrino Immunologia*, Milano, Red, 1995.
- De Gregori Concita, *Cosa pensano le ragazze*, Torino, Einaudi, 2017.
- Ensler Eva, *I monologhi della vagina*, Milano, Il Saggiatore, 2008.
- Kaplan Helen Singer, *I disturbi del desiderio sessuale*, Milano, Mondadori, 1992.
- Mead Margaret, *Maschio e femmina*, Milano, Il Saggiatore, 2016.
- Nart Fabiano, *La chimica dell'amore*, Gruppo Divulgazione Scientifica Dolomiti, www.gdsdolomiti.org; info.gdsdolomiti@gmail.com
- Randone Valeria, *Sessualità: usi e costumi degli italiani sotto le lenzuola*, Patti (Messina), Kimeric, 2010.
- Sankaran Rajan, *L'anima dei rimedi*, Edizioni Salus Infirmorum, 2004.
- Tignol Jean, *I disturbi della sessualità maschile. Un approccio medico-psicologico*, Elsevier, 1994.
- Crèpault Claude, *La sessoanalisi. Alla ricerca dell'inconscio sessuale*, Milano, Franco Angeli, 2008.
- Thich Nhat Hanh, *Trasformare la sofferenza. L'arte di essere felici*, Firenze, Terra Nuova Edizioni, 2015.

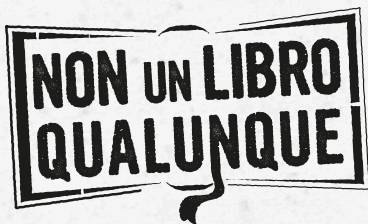
- Wen Zhou et alii, *Chemosensory Communication of Gender through Two Human Steroids in a Sexually Dimorphic Manner*, in "Current Biology" 24, May 19, 2014, disponibile on line [https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(14\)00327-3.pdf](https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(14)00327-3.pdf)
- World Association for Sexual Health, *Sexual Health for the Millennium. A Declaration and Technical Document*. Versione italiana del documento disponibile on line www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/WAS-Italian-version.pdf

FILM E ALTRE FORME ARTISTICHE

- *Il matrimonio che vorrei*, di David Franke, 2012
- *Hysteria*, di Tanya Wexler, 2011
- Nel 1866 fece scalpore il quadro *L'origine du monde*, di Gustave Courbet, oggi conservato al Museo d'Orsay di Parigi

SITI WEB

- Commissariato di polizia on line, sportello per la sicurezza degli utenti del web: <http://www.commissariatodips.it/>
- Per le truffe, le violenze e le molestie on line utile anche il sito della polizia svizzera: <https://www.nonabboccare.ch/it/>



ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC®* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO2

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**

Un libro ricco di spunti che offre informazioni che tutti dovrebbero avere.

– Paolo Quattrini, psicoterapeuta e didatta

Ho scritto questo libro perché spesso, alla fine della visita ginecologica, la paziente mi chiede: "Ha qualcosa da consigliarmi da leggere sul sesso?". E io non so mai che cosa proporre.

– Marialessandra Panozzo

La sessualità compare un po' ovunque – manifesti pubblicitari, siti e video on line di facile accesso, televisione – ma cosa sappiamo veramente del nostro corpo e del piacere che possiamo raggiungere?

Questo libro è rivolto a donne e uomini, giovani e adulti, che desiderano avere informazioni mediche corrette e spunti di riflessione sul corpo e sull'amore.

I primi capitoli spiegano, con abbondante uso di illustrazioni, la fisiologia femminile e maschile e il funzionamento degli organi sessuali. Il volume entra quindi in una sfera più intima: si parla di piacere e di come raggiungerlo, di sessualità femminile e maschile, di giochi erotici e fantasie sessuali, di cibi che stimolano l'erotismo, di omosessualità. Approfondimenti molto utili sono dedicati alla pornografia e ai problemi della sfera sessuale.

Un manuale d'uso per gestire l'erotismo e non scindere mai il sesso dalle emozioni; un libro per entrare in contatto con il proprio corpo, con i propri sentimenti più profondi e con le sfumature della propria anima sessuale.



Marialessandra Panozzo è ginecologa omeopata e psicoterapeuta. Nella sua pratica professionale utilizza il rimedio omeopatico e la fitoterapia, e accompagna il paziente nel cammino della consapevolezza e della guarigione con le parole e l'ascolto. Ha fondato e partecipato al consiglio direttivo di numerose associazioni che si occupano di salute e benessere globale, e ha insegnato omeopatia e tenuto corsi di educazione sessuale in diverse realtà. Dal 2003 è responsabile dell'ambulatorio di omeopatia per la donna della ASL di Lucca. Lavora privatamente a Prato.

www.terranovalibri.it



www.nonunlibroqualunque.it