

Educazione sessuale

0 – 4 anni

Granström, Brita
Manning, Mick
[E io dove stavo?](#)
Editoriale Scienza,
2001, 2021

Un libro per i più piccoli e per tutti i genitori. Un racconto chiaro e piacevole su come si forma una nuova vita, scritto in modo che anche i lettori più piccoli possano capirlo in tutte le sue fasi. Si procede gradualmente dal concepimento alla nascita, tra semplici spiegazioni e delicate illustrazioni che offrono ai genitori un valido aiuto per rispondere a tutte quelle domande che i bambini pongono sempre.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 3 anni.

0 - 4 anni

Pediatra, Carla
[Ti racconto di te e di noi. Imparare, scoprire e narrare insieme il corpo: educazione sessuale e affettiva per bambine e bambini](#)
De Agostini, 2024

In questo libro, Pediatra Carla propone un innovativo approccio scientifico orientato alle diverse fasi dello sviluppo per affrontare i temi dell'educazione sessuale e affettiva a partire dai primi anni dell'infanzia, accompagnando i genitori in un percorso di accudimento consapevole e completo, che comprenda anche questi aspetti fondamentali ma ancora troppo spesso trascurati. Linee guida chiare e ricche di esempi, buone pratiche semplici da seguire grazie alle quali ogni genitore imparerà a conoscere davvero come è fatto il proprio bimbo o la propria bimba, per prevenire i rischi e trasmettere i concetti fondamentali, come il rispetto dei confini personali e l'importanza di un rapporto armonioso con la fisicità. Sempre attraverso un dialogo che si costruisce a partire dalle richieste e sollecitazioni dei piccoli, trovando di volta in volta le parole adatte.

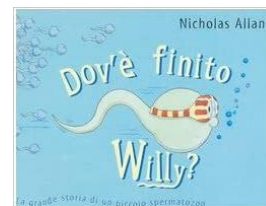


Segnaliamo che si tratta di un libro “doppio”, ideato come strumento per tutta la famiglia: da un lato una guida per i genitori, dall'altro un primissimo avvicinamento alla sessualità per i più piccini, chiaro e rassicurante, corredato da semplici testi e illustrazioni, da sfogliare al momento giusto insieme ai genitori.

4 – 6 anni

Allan, Nicholas
[Dov'è finito Willy?](#)
[La grande storia di un piccolo spermatozoo](#)
 Emme Edizioni, 2004

Willy è un piccolo spermatozoo e vive dentro il signor Rossi con altri trecentomila amici. La Grande Gara di Nuoto è alle porte e Willy deve allenarsi ogni giorno. Sa che per vincere il premio, un bellissimo uovo, dovrà nuotare molto velocemente. Alla fine della gara avverrà qualcosa di meraviglioso e assolutamente speciale. Un modo semplice e spiritoso per spiegare il concepimento ai più piccoli.

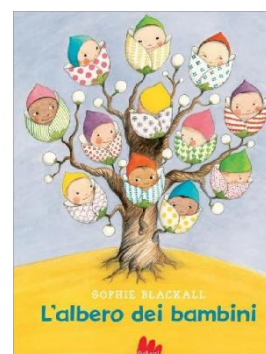


Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 4 anni.

4 – 6 anni

Blackall, Sophie
[L'albero dei bambini](#)
 Gallucci, 2021

Rispondere alla domanda "Come nascono i bambini?" non è mai stato così semplice... Un ragazzino curioso interroga gli adulti vicini a lui, la babysitter, la maestra, il postino, il nonno, e ottiene spiegazioni impacciate e confuse. Finché i genitori non trovano le parole giuste... Con questa tenera e divertente storia illustrata Sophie Blackall svela ai più piccoli in modo intelligente e appropriato alla loro età il mistero della vita che si rinnova.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 5 anni.

4 – 6 anni

Cole, Babette
[La mamma ha fatto l'uovo!](#)
 Mondadori, 2021

Un albo illustrato che spiega in modo semplice, diretto ma al contempo divertente e delicato come nascono i bambini. Un classico per tutti i genitori che prima o poi si trovano a rispondere alla naturale curiosità dei loro figli.

Mamma e papà hanno deciso che è arrivato il momento di spiegare come nascono i bambini. Possono essere impastati come il pan di zenzero, venir consegnati da un dinosauro, spremuti da un tubetto o coltivati nella serra. Oppure, come nel caso della mamma, possono nascere da un uovo depresso sul divano... Toccherà ai più piccoli spiegare ai genitori come si fanno davvero i bambini!



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 3 anni.

4 – 6 anni

Greener, Rachel
Owen, Clare
Come nascono i bebè?
Macro Junior, 2021

Lo sapevi che anche tu una volta eri un bebè? Ma non sei nato sotto le foglie di un cavolo, né sei stato portato alla tua famiglia da una cicogna... Vuoi sapere davvero come sei arrivato? Sfoglia le pagine di questo libro e lo scoprirai!
Una guida inclusiva per bambini e genitori, con delicate e dettagliate illustrazioni, per rispondere alle tante domande e curiosità dei vostri figli su come sono nati e su come si è formata la vostra famiglia.

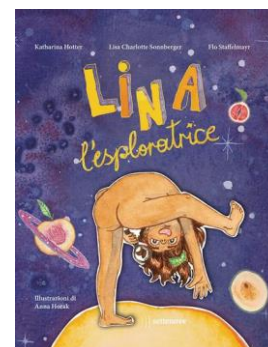


Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 4 anni.

4 – 6 anni

Hotter, Katharina
Sonnberger, Lisa
Charlotte
Staffelmayr, Flo
Lina l'esploratrice
Settenove, 2022

Il "racconto di viaggio" di una bambina all'interno del corpo, in un ambiente per lei ancora sconosciuto: la vagina! In una serie di controcampi, vediamo Lina porre domande ai propri familiari e poi Lina all'interno del corpo: la vulva prima e la vagina poi vengono portate sotto i riflettori, lontane da incertezze e tabù per scoprire il loro funzionamento e fornire informazioni importanti sul corpo femminile, in costante in evoluzione.
Un libro per contribuire alla diffusione di una educazione sessuale sana che parta, prima di tutto, dalla relazione che instauriamo tra noi e il nostro corpo, da una profonda e spontanea consapevolezza di sé.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 4 anni.

4 – 6 anni

Lampela Hannele
Reittu, Ninka
Scricciolina e l'incredibile verità sui bebè
Fabbri, 2023

Qualcuno è andato ad abitare nella pancia della mamma! Scricciolina, pur essendo una bambina parecchio sveglia, non riesce proprio a capire come sia potuta accadere una cosa simile. Così decide di andare in fondo alla faccenda e scoprire come questo sconosciuto sia arrivato fin lì, da dove uscirà e soprattutto perché mai i suoi genitori dovrebbero volere un altro bambino... Un libro buffo e delicatissimo che racconta in modo semplice e divertente come nascono i bebè e le mille forme che può avere una famiglia.

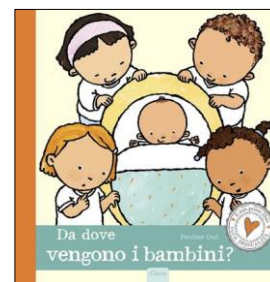


Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 3 anni.

4 – 6 anni

Oud, Pauline
Da dove vengono i bambini?
 Clavis, 2020

Nina diventerà una sorella maggiore. C'è un bambino nella pancia della sua mamma. Ma, come c'è entrato lì dentro? Quando uscirà? E come? A tutte le domande viene data risposta attraverso situazioni facilmente riconoscibili dal bambino e un testo semplice ma esaustivo. Il primo libro per parlare al bambino del corpo umano, della nascita e della riproduzione con un testo chiaro e interattivo.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 4 anni.

4 – 6 anni

Oud, Pauline
Sì & no. Sì può fare, non si può fare.
 Clavis, 2020

Quando dici di sì e quando dici di no? Quando puoi fare qualcosa e quando non puoi? Questo libro ti insegna che il corpo è il tuo e puoi dire no quando non vuoi che ti venga fatto qualcosa. Il primo libro per parlare al bambino del proprio corpo, di regole e di sentimenti con un testo chiaro e interattivo.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 4 anni.
 Altri temi: il corpo, le regole e i sentimenti c

4 – 6 anni

Peiron, Denis
A te la scelta!
 Franco Cosimo Panini, 2023

Un libro sull'importanza del fare scelte davanti alle possibilità che la vita ti propone. Da quelle più semplici che si compiono ogni giorno fino alle più difficili. Una riflessione, uno spunto per un confronto tra adulti e bambini che stanno costruendo piano piano la propria identità attraverso scelte piccole e grandi. La bellezza del libro sta nel rendere accessibile un tema importante anche attraverso il gioco: elementi cartotecnici come pop-up, alette e sagome intagliate stimolano l'interattività. Il testo, breve ed efficace, accompagna le coloratissime illustrazioni. Sagome intagliate nelle pagine, alette e pop-up permettono un'esperienza di lettura attiva e coinvolgente, in cui gli elementi interattivi coinvolgono il lettore. Un libro adatto a bambini e adulti, il cui tema si presta a una lettura collettiva e a un confronto in famiglia e in classe.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 5 anni.

4 – 6 anni

Staffelmayr, Flo
Ziegelwanger,
Sabine
Bruno l'astronauta
Settenove, 2023

Perché a volte il pene diventa più grande? Perché un colpo ai testicoli fa così male? Bruno ha grandi sogni, uno tra tutti quello di arrivare nello spazio. Volteggiando tra i pianeti dell'universo Bruno esplora il suo corpo, osservandone i mutamenti e le peculiarità. Tra sogni e realtà, Bruno ci porta a scoprire il mondo – attorno a sé e dentro sé – imparando cose nuove sul suo pene e i genitali maschili. L'albo, rivolto a bambini dai quattro anni in su, intreccia la storia di Bruno a informazioni utili sulla cura del corpo, l'anatomia e la salute. Mira a fornire risposte e suscitare domande sui genitali maschili per contribuire a costruire un rapporto positivo con il proprio corpo a partire dall'infanzia.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 4 anni.

6 – 9 anni

Druvert, Hélène
Così come sono
Franco Cosimo
Panini, 2021

Una lettura sull'importanza di crescere nella bellezza e nel rispetto delle sfaccettature che la vita propone. Si capirà che è del tutto naturale che i bambini possano amare i fiori e i colori e che le bambine possano sognare di diventare astronauta o pilota; che è possibile sentirsi una ragazza nel corpo di un ragazzo e viceversa, e che maschi e femmine possono giocare insieme senza essere innamorati. Il testo, breve ed efficace, accompagna le coloratissime illustrazioni grafiche e dimostra che non bisogna sentirsi sbagliati se non si è conformi ma anzi è giusto sentirsi liberi di esprimerlo.

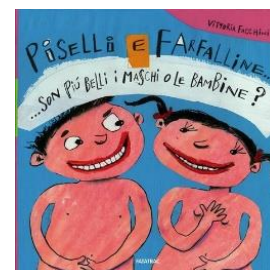


Età di lettura consigliata dalla casa editrice: 6 - 10 anni.

6 – 9 anni

Facchini, Vittoria
**Piselli e farfalline...
son più belli i
maschi o le
bambine?**
Fatatrac, 2018

Le stranezze dell'innamoramento, il fascino indiscreto delle differenze, i buffi ed esaltanti linguaggi del corpo, in un libro scherzoso e serissimo che affronta tutto – o quasi tutto – quello che i bambini vorrebbero sapere sul sesso.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: 6 - 9 anni.

6 – 9 anni

Fiske, Anna
Come si fanno i bambini?
 Salani, 2020

Come si fanno i bambini? Senza imbarazzi e mettendo da parte le storie di cavoli e cicogne, questo è il libro giusto per rispondere alla grande domanda. Un albo coloratissimo che racconta le varie fasi del concepimento e della gravidanza, fino alla nascita del bambino, dando spazio a tutti i tipi di amore e di famiglia. Un inno alla vita e a una società inclusiva, in perfetto equilibrio tra chiarezza e ironia.

Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 6 anni.



6 – 9 anni

Silverberg, Cory
[Sesso è una parola buffa. Un libro sul corpo, i sentimenti e te](#)
 Terra Nuova Edizioni, 2017

“Sesso è una parola buffa” è un testo da leggere insieme a bambini e ragazzi. Esplora il complesso mondo della sessualità e lo fa con uno stile chiaro, semplice e molto divertente. Con il linguaggio fresco e colorato del fumetto, gli autori mettono in striscia cambiamenti fisici ed emotivi, la riscoperta di sé stessi, il toccare e il toccarsi, le prime cotte e, con estrema delicatezza, alcune indicazioni per difendersi dagli abusi sessuali.

I quattro simpatici protagonisti – Jacopo, Omar, Gaia e Zai – rappresentano personalità, punti di vista e modelli familiari diversi, rendendo la differenza di ognuno una ricchezza per tutti. A guidare la lettura sono quattro parole chiave: rispetto, fiducia, gioia e giustizia, che aiutano il giovane lettore a riconoscere i propri sentimenti, a esplorare le proprie emozioni e a non dare mai nulla per scontato.

Uno strumento indispensabile e un alleato prezioso per aiutare genitori ed educatori ad affrontare il grande tema del sesso in maniera amorevole, inclusiva e gioiosa e per crescere così figli sani, consapevoli e sereni.

Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 7 anni.



9 – 12 anni

Baudy, Mathilde
Dieumegard,
Tiphaine

[Il mio primo libro dell'intimità. Per parlare serenamente di pubertà, rispetto di sé, sessualità e consenso. Le relazioni](#)

Gallucci, 2024

Il mio primo libro dell'intimità tratta in maniera inclusiva e senza tabù le tematiche legate alla sfera sessuale. Le autrici rispondono in modo semplice e dettagliato al bisogno di conoscenza delle ragazze e dei ragazzi. Questo volume aiuta ad avvicinarsi alla vita sessuale in maniera serena, sicura e consapevole. Un passo alla volta: dall'esplorazione del corpo alle dinamiche dei rapporti di amicizia e amore, dalla ricerca del piacere alle riflessioni sull'identità sessuale e di genere, fino alle informazioni pratiche su igiene e contraccezione, un'esposizione diretta e senza pregiudizi, tenendo sempre al centro il tema del consenso. Le pagine finali contengono un utile glossario e i link alle associazioni che si occupano di educazione e salute sessuale e dell'identità di genere.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 9 anni.

Segnaliamo che il libro contiene delle informazioni non così accurate nel capitolo “La contraccezione” (pagine 51-52).

9 – 12 anni

Baudy, Mathilde
Dieumegard,
Tiphaine

[Il mio primo libro dell'intimità. Lei. Per parlare serenamente con i bambini e le bambine della sessualità](#)

Gallucci, 2022

“Il mio primo libro dell'intimità” tratta in maniera inclusiva e senza tabù le tematiche legate alla sfera sessuale. In queste pagine le autrici rispondono in modo semplice e dettagliato al bisogno di conoscenza delle bambine e dei bambini. Questo volume, “Lei”, spiega l'anatomia del sesso femminile e il suo funzionamento, oltre a questioni intime come le mestruazioni e la gravidanza, (ma anche l'innamoramento, il concepimento, l'orientamento sessuale) su cui le più piccole e i loro coetanei cominciano ben presto a interrogarsi. Le pagine finali contengono un utile glossario e i link alle associazioni che si occupano di educazione e salute sessuale e dell'identità di genere.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: 9 - 99 anni.

9 – 12 anni

Baudy, Mathilde
Dieumegard,
Tiphaine

[Il mio primo libro dell'intimità. Lui. Per parlare serenamente con i bambini e le bambine della sessualità](#)

Gallucci, 2022

“Il mio primo libro dell'intimità” tratta in maniera inclusiva e senza tabù le tematiche legate alla sfera sessuale. In queste pagine le autrici rispondono in modo semplice e dettagliato al bisogno di conoscenza dei bambini e delle bambine. Questo volume, “Lui”, spiega l'anatomia del sesso maschile e il suo funzionamento, oltre a questioni intime come l'aspetto e l'erezione del pene, (ma anche l'innamoramento, il concepimento, l'orientamento sessuale) su cui i più piccoli e le loro coetanee cominciano ben presto a interrogarsi. Le pagine finali contengono un utile glossario e i link alle associazioni che si occupano di educazione e salute sessuale e dell'identità di genere.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: 9 - 99 anni.

9 – 12 anni

Druvert, Hélène
[Nascita. Un libro animato per esplorare le origini della vita](#)

L'Ippocampo
Ragazzi, 2019

Per sapere proprio tutto sulla gravidanza, dal concepimento ai primi istanti di vita del neonato. Doppie pagine animate con inserti e alette spiegano l'apparato genitale dell'uomo e della donna, la fecondazione, la divisione in cellule, la PMA, il patrimonio genetico, l'ecografia, i gemelli, la prematurità. Un mese dopo l'altro, il lettore può seguire l'evoluzione dell'embrione.

Hélène Druvert dà corpo a questa meravigliosa meccanica interna fino al parto, per poi chiudere il libro in bellezza sui primi momenti della vita: l'allattamento, lo sviluppo delle capacità motorie e l'evoluzione dei sensi del neonato. Un documento tanto ricco quanto appassionante sulla cosa più straordinaria del mondo: una nascita.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 8 anni.

9 – 12 anni

Favilli, Elena
[Guida per bambine ribelli. Alla scoperta del corpo che cambia.](#)

Mondadori, 2021

Cara bambina ribelle, questo libro parla di te, dei tuoi cambiamenti e della tua voglia di diventare grande. Parla della confusione che accompagna i tuoi giorni, del corpo che cresce così velocemente che ogni tanto fatichi a riconoscerlo e delle nuove emozioni e sensazioni che ti sorprenderanno. Questa guida contiene informazioni e consigli pratici per affrontare la rivoluzione della crescita e il passaggio dalla pubertà all'adolescenza, con le inevitabili trasformazioni, crisi e scoperte che porta con sé. Uno strumento prezioso per intraprendere il meraviglioso viaggio dello sviluppo con qualche certezza in più.



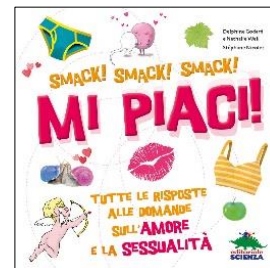
Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 10 anni.

9 – 12 anni

Godard, Delphine
Weil, Nathalie
[Smack! Smack! Smack! Mi piaci!](#)
Editoriale Scienza,
2018

Ecco un libro che risponde a tutte le domande sull'amore e sulla sessualità. Tante informazioni e curiosità per scoprire le differenze tra maschi e femmine, le trasformazioni del corpo durante la pubertà, i rapporti sessuali, il concepimento, le relazioni e... tanto altro ancora!

Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 9 anni.



9 – 12 anni

Zep
[Tutto quello che non hai mai osato chiedere.... Nuova edizione](#)
Mondadori, 2022

Cosa vuoi dire essere innamorati? Cosa significa uscire con qualcuno? Come si bacia? Fare l'amore, come funziona? Per fare un figlio non bisogna usare la fotocopiatrice, va bene. Ma allora cosa si usa? È vero che i preservativi non servono solo per le bombe d'acqua? Sono cose importanti da sapere: se il test di educazione sessuale va bene, fa media col voto di matematica? Qualcuno ha provato a rispondere alle domande di Titeuf, più scatenato che mai, e quel che ne è risultato è questa guida: illustrazioni, vignette, battute e osservazioni irrispettose nello stile di Titeuf accompagnano informazioni accurate e complete sugli argomenti più delicati.

Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 10 anni.



12 – 15 anni

Brochmann, Nina
Støkken Dahl, Ellen
[Cose da ragazze. Una guida gioiosa alla pubertà](#)
Sonzogno, 2020

Ci chiamiamo Ellen e Nina, siamo dottoresse abbiamo scritto questo libro per te. Se ti chiedi cosa sono le mestruazioni, quando ti crescerà il seno, perché hai i brufoli, oppure altre cose più intime, significa che stai vivendo un periodo di grandi cambiamenti... Magari alcuni sono già iniziati! È un momento elettrizzante. Maturerai sia nel fisico sia nella mente. Non sempre è facile trovare una risposta alle molte curiosità. Può essere un'età impegnativa. Forse nemmeno a scuola ti dicono tutto. Invece noi lo faremo. Grazie al nostro lavoro, siamo qui per guidarti attraverso i segreti e le favolose trasformazioni del tuo corpo, senza imbarazzi, alla scoperta di tutto ciò che è indispensabile per prenderti cura della tua persona. Ci siamo passate prima di te. Come due sorelle maggiori, non vediamo l'ora di accoglierti nel club!

Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 11 anni.



12 – 15 anni

Byrne Natalie
[Ciclo](#)
 Quinto Quarto, 2023

CICLO è una guida destinata a chiunque: che tu sia piccol* o grande, una mamma o un papà, che tu abbia un utero o che lo abbia avuto, troverai qui tutto quello che c'è da sapere sulle mestruazioni. Ricco di suggerimenti e consigli pratici di vario genere, questo libro spassoso, inclusivo, istruttivo e irriverente, scritto e illustrato da Natalie Byrne, è una lettura fondamentale per chi ha il ciclo ma anche per chi non lo ha, e aiuta a smantellare falsi miti e luoghi comuni. Sangue, tette gonfie, vagina, sindrome premestruale, assorbenti & co. non avranno più segreti (e non saranno più un segreto).

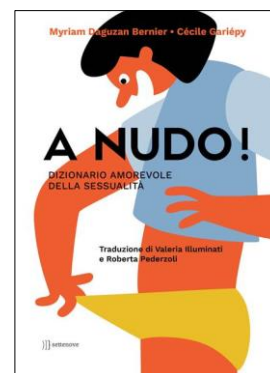


Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 10 anni.

12 – 15 anni

Daguzan Bernier, Myriam
[A nudo! Dizionario amorevole della sessualità.](#)
 Settenove, 2024

Identità, intimità, relazioni e scoperta di sé. La sessualità può suscitare tanto desiderio ma anche grossi dubbi e grandi paure. Il volume risponde con semplicità a domande e curiosità attinenti al mondo delle relazioni e del sesso, offrendo al contempo la possibilità di approfondire con riferimenti a studi, ricerche e dati. Per ogni argomento il dizionario offre definizioni, dati comparati, risorse per accrescere le proprie conoscenze con prospettiva intersezionale e curiosità, dall'Italia e dal mondo.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 14 anni.

12 – 15 anni

Roy, Anna
[Tutto sulle mestruazioni](#)
 Edizioni Clichy, 2022

Benvenute e benvenuti nello straordinario mondo delle mestruazioni! Questo libro è pensato per rispondere a tutte le domande che le ragazze e le donne, ma anche i ragazzi e gli uomini, possono avere, perché le mestruazioni sono una questione sociale. In quaranta domande e quaranta risposte, questo libro ci racconta tutto sulle mestruazioni: il sangue è sporco? A che età finiscono? Fanno male? Cosa si può fare e non fare quando si hanno? Cosa sono le mutande mestruali, le coppette e gli assorbenti? Quanto costa per le donne avere le mestruazioni? Per costruire una società in cui se ne possa parlare senza imbarazzi o tabù, e non solo con i dottori, ma anche con gli amici, la famiglia o a scuola.

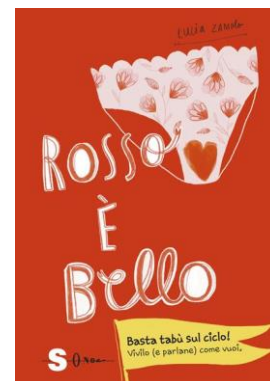


Segnaliamo che la coppetta mestruale può essere portata anche per più di 6-8 ore e durante la notte. È importante verificare questa informazione sul foglio illustrativo.

12 – 15 anni

Zamolo, Lucia
[Rosso è bello. Basta tabù sul ciclo! Vivilo \(e parlane\) come vuoi.](#)
 Sonda, 2020

Ogni mese ti capitano dei giorni particolari: vivili con naturalezza e serenità. Sei solo più speciale del solito!
 Dalla propria esperienza personale e dagli scambi con le coetanee, una giovane e talentuosa designer ha affrontato un argomento che non deve essere più fonte di imbarazzo.
 “Con questo libro, ho voluto parlare di tutti gli aspetti di questo argomento. Non soltanto per infrangere un tabù, ma anche per incoraggiare le ragazze ad affrontarlo con più serenità, senza imbarazzo, e aiutarle a essere più consapevoli dei cambiamenti del loro corpo. Solo attraverso il confronto e il rispetto, è possibile creare una società veramente egualitaria.”
 Il primo diario illustrato che infrange il tabù del ciclo. Con delicatezza, ma senza peli sulla lingua.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 14 anni.

12 – 15 anni

Zamolo, Lucia
[Un elefante sul cuore Perché soffrire per amore ti sarà utile](#)
 Sonda, 2021

Una nuvola nera sopra la testa, un peso sul cuore e una caduta nel vuoto... Una delusione d'amore è tutto questo e anche di più.
 Un poetico racconto per immagini sull'importanza di scommettere su sé stesse. Un messaggio positivo per tutte le ragazze di ogni età che non vogliono smettere di innamorarsi.



Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 14 anni.

Da 16 anni

Benini, Violeta
[Senza tabù. Il mio corpo \(come funziona\). Il piacere \(come si fa\)](#)
 Fabbri, 2020

Tu che mi leggerai potrai avere quindici anni o magari anche ottanta, avere già delle conoscenze sul tuo corpo e sulla sessualità oppure averne pochissime o ancora avere difficoltà a trattare l'argomento. Se stai iniziando a esplorarti o a esplorare altre persone, sono tante le cose che mi piacerebbe che tu sapessi. Il sesso non è quello dei porno. Il sesso non è quello che si legge sui libri di anatomia. Il sesso non è solo quando c'è l'amore. Il sesso non è solo quello tra uomo e donna. Il sesso non dovrebbe essere un tabù, una vergogna di cui non si deve parlare. Il sesso non è nemmeno questo libro. Qui, però, troverai tante risposte ai dubbi che possono passarti per la testa, alle curiosità che ti sorgono spontanee, alle domande che ti sono venute in mente ma che non sai veramente a chi fare. Per aiutarti un po', ci ho messo dentro anche delle illustrazioni anatomiche molto semplici. A volte alcuni dettagli sono volutamente più grandi oppure sono stati omessi. Ho cercato, però, di fare in modo che tutte le cose fossero al loro posto affinché tu possa avere le coordinate per conoscere meglio il tuo corpo e quello delle persone con cui amoreggerai. Puoi prenderti il tuo tempo e leggerlo con calma, cercando le informazioni che ti interessano di più; divorarlo alla velocità della luce per imparare tutto ciò che hai sempre voluto sapere; usarlo come un manuale vero e proprio ed "esercitarti" in autonomia (oppure in compagnia). Insomma, ricordati che questo libro è tuo, il corpo è il tuo e non devi rendere conto a nessuno.



Da 16 anni

Brochmann, Nina
 Støkken Dahl, Ellen
[Il libro della vagina. Meraviglie e misteri del sesso femminile](#)
 Marsilio, 2020

Il libro della vagina è un'esplorazione divertente e istruttiva alla scoperta del sesso femminile. In modo semplice e senza imbarazzi, Nina ed Ellen, scienziate norvegesi, ci raccontano tutto quello che c'è da sapere: anatomia, mestruazioni, orgasmo, contraccezione, prevenzione delle malattie. Forti della loro esperienza sul campo come educatrici, si sono rese conto che le conoscenze in materia restano lacunose, e che importanti tabù e false verità continuano a condizionare la vita sessuale dei/delle giovani e dei/delle meno giovani. Esiste l'orgasmo vaginale? E il punto G? L'integrità dell'imene è davvero una prova della verginità? La pillola, a lungo andare, inibisce la libido? Ci si può liberare dal dolore mestruale? L'intima struttura degli organi genitali maschili e femminili è davvero tanto diversa? Con passione divulgativa, ma anche con una buona dose di humour, le due autrici rispondono in modo esaustivo agli innumerevoli interrogativi che l'argomento solleva. Ne risulta una guida amichevole, tempestiva, scientificamente aggiornata e indispensabile per aiutare le donne (ma anche gli uomini) a fare scelte consapevoli riguardo alla loro salute sessuale.



Da 16 anni

Cereghino, Annalisa
 Rossi, Lorenzo
 Cortese, Erica
 Mori, Matteo
 Pauri, Claudio
 Cerlini, Matilde
 Cusmano, Piper
 Sabarino, Filippo
**Making of love.
 Parliamo di sesso.
 La prossima
 rivoluzione**
 Fabbri, 2020

“Vorrei che ci raccontassero le verità scientifiche che nessuno ci dice. Che ci raccontassero quanto è bella e meravigliosa la sessualità e non solo quanto è pericolosa.” In Italia l'educazione sessuale è ancora un miraggio: a scuola non si fa, in famiglia non se ne parla, tra coetanei ci si confronta ma spesso con vergogna e si finisce a cercare informazioni nei porno, rischiando quindi di confondersi gravemente le idee. In questo panorama, quattro ragazze e quattro ragazzi hanno deciso di fare la Terza rivoluzione sessuale. Prima partecipando al progetto che si chiama proprio Making of Love e accettando di essere i protagonisti di un documentario sull'argomento, poi girando un film, “Edoné. La sindrome di Eva”, e quindi scrivendo questo libro. Perché “se il film richiede di vivere la sessualità, il libro richiede di sviscerarla”. E così scelgono di parlare di sesso senza preconcetti, senza tabù, senza vergogna e senza pregiudizi; rivolgendosi ai loro coetanei e a chiunque voglia chiarirsi le idee sul sesso e sulle sue pratiche. In questo manuale di nuova educazione sessuale, quindi, si parla di diritto al piacere, consenso, sex toys, poliamore, coppia, identità di genere, masturbazione, omosessualità, contraccezione e tanto altro. In un dialogo a otto voci che vuole fornire un'alternativa libera e consapevole agli stereotipi e ai pregiudizi delle generazioni passate, perché “la bellezza di ciascuno di noi sta in una gamma di colori molto più ampia del rosa e del blu”.



Da 16 anni

Lyona
**Come godo. Guida
 avventurosa al
 piacere femminile**
 Vallardi A., 2021

Scopri finalmente il vero piacere, senza tabù né pregiudizi. La protagonista di questa storia parte alla ricerca del Piacere Perduto e invita le donne – ma non solo – a scoprire e sbugiardare i secolari stereotipi sulla sessualità femminile. Con un approccio ironico, mordace e femminista, l'artista catalana sbeffeggia i cliché sulla vita sessuale e relazionale delle donne, invitandoci a riscrivere i canoni del desiderio. Così, con irresistibile humor e tenerezza, non solo disegna la tanto dibattuta clitoride e ne svela i reconditi segreti, ma indaga anche le false regole dei primi appuntamenti e dei copioni sessuali mainstream. Quello di Lyona è un invito a esplorare il corpo, il nostro e l'altrui, per imparare ad ascoltare e ascoltarsi con attenzione e rispetto, e per godere senza limiti né vergogna. Un'avventura narrativa per riprenderci il piacere che ci spetta. Perché il piacere è potere!



Segnaliamo che il libro contiene un'informazione errata nel capitolo “Metodi anticoncezionali”. Solo il preservativo maschile (esterno) e femminile (interno) proteggono dalle infezioni sessualmente trasmissibili.

Da 16 anni

Moen, Erika
Nolan, Mathew
[Questo libro non parla di sesso](#)
Sonda, 2022

Quello che sento è normale? Come faccio a capire se è la persona giusta? L'altra, come la sta vivendo? Qui troverai le risposte a tutte le domande su te stessa, la tua identità, il tuo rapporto con il corpo, e con le altre persone... Ma allora è un manuale? No! È un saggio? No! È un libro a fumetti! Stai per scoprire tutto sulle relazioni, l'amicizia, la sessualità, il corpo, il sesso sicuro, la gelosia, il rifiuto... Con un linguaggio inclusivo e irriverente, spiegazioni chiare e situazioni che ognuna di noi ha vissuto.

Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 14 anni.



Da 16 anni

Nunn, Laurie
[Sex Education: il sesso, l'amore e le relazioni spiegati bene](#)
Il Castoro, 2021

Pensi che il tuo corpo sia sbagliato? Non sai dire come ti senti? O sei in ansia che quella cosa non sia normale? Beh, non capita solo a te! Anche Otis, Maeve e i loro amici sentivano il bisogno di imparare tutto sull'AMORE. Il risultato? Questa guida: inclusiva, schietta e con un sacco di informazioni, per sentirti finalmente bene così come sei. Se vuoi capire come funziona il tuo corpo e come vincere le tue insicurezze, se vuoi sapere cos'è il consenso, cosa sono l'identità e l'orientamento sessuale, questa è la guida che fa per te: risponderà a tutte le domande che hai sempre avuto troppa paura di fare, in un linguaggio semplice e diretto.

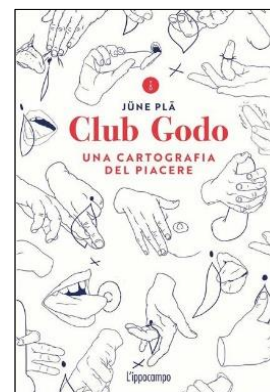
Età di lettura consigliata dalla casa editrice: da 14 anni.



Da 16 anni

Plă, Jüne
[Club Godo. Una cartografia del piacere](#)
 L'Ippocampo, 2020

Siete sicuri di vivere appieno la vostra sessualità? Come una ventata d'aria fresca, ecco Jüne Plă, dell'account Instagram @jouissance.club, che con il suo manuale di educazione sessuale accompagna alla scoperta di un piacere accessibile a tutti, donne, uomini, gender queer, etero, gay! La sua idea è quella di mettere da parte la penetrazione per concentrarsi sull'infinità di altri modi disinibiti, gioiosi e amorevoli con cui è possibile darsi (e dare) piacere. Ricco di sobrie ed eleganti illustrazioni, questo libro è una vera e propria mappa delle zone erogene ma anche una galleria di tecniche per raggiungere l'orgasmo. Jüne Plă è marsigliese e lavora nel campo dei videogiochi come character designer; ama il sesso ma a un certo punto ha iniziato a trovarlo noioso. Come rimediare? Ha cominciato a fare dei bozzetti per spiegare ai suoi partner che nella vita esiste molto più della semplice penetrazione. In uno slancio di estrema audacia, ha deciso di condividere su Instagram le sue scoperte illustrate che, con sua grande sorpresa, hanno riscosso un incredibile successo. In meno di due anni, @jouissance.club ha raggiunto i 600'000 follower. Il che le ha fatto pensare che forse non era l'unica ad annoiarsi...



Adulti

Strömquist, Liv
Il frutto della conoscenza
 Fandango Libri, 2017

Che cosa accomuna sant'Agostino, gli inquisitori, Jean-Paul Sartre, John Harvey Kellogg degli omonimi cereali e Sigmund Freud? Che cosa ha occupato insistentemente l'attenzione di medici, pensatori, sessuologi e Padri della Chiesa rigorosamente uomini dall'origine dei tempi e a qualsiasi latitudine? L'aver dedicato troppa attenzione all'organo sessuale femminile, chi proponendo fantasiose operazioni, chi sostenendo che la masturbazione provocasse il cancro, chi pensando di rintracciare nella grandezza delle piccole labbra segni del diavolo... Dopo secoli di repressione e silenzio, con una carrellata che va dagli antichi Greci, le donne preistoriche, la Bella Addormentata, fino alle divinità indiane, i libri di biologia e le pubblicità di assorbenti, l'autrice svedese Liv Strömquist solleva il velo che nasconde l'organo sessuale femminile, in un libro esilarante e documentatissimo, nel quale idee preconcepite, convinzioni diffuse e teorie blasonate vengono frantumate dal buon senso e dalla logica di chi racconta il corpo delle donne nella sua forma e in base ai desideri che esprime, se li si vuole ascoltare.



Altri temi: sessualità femminile.

Adulti

Thiébaut, Elise
[Questo è il mio sangue. Manifesto contro il tabù delle mestruazioni](#)
 Einaudi, 2018

Perché ancora oggi le mestruazioni sono un argomento di cui ci si vergogna, che discrimina le donne? Perché per definirle usiamo perifrasi come “Ho le mie cose”, “Sono indisposta”, “Ho il ciclo”? Perché ci imbarazza così tanto il modo in cui funzionano i nostri corpi? E se fossero gli uomini ad averle? Un saggio brillante, ironico, provocatorio che affronta un tabù millenario. Perché è giunto il momento della rivoluzione mestruale. Per quasi quarant'anni, ossia per circa 2400 giorni, le mestruazioni accompagnano la vita di ogni donna. Eppure rimangono un argomento circondato da silenzio e vergogna. Perché abbiamo tanta paura di un processo naturale che ci permette di dare la vita? Come mai ci affrettiamo a nascondere nella borsa gli assorbenti quando capita di tirarli fuori per sbaglio? Perché bisbigliamo “mestruazioni” mentre siamo pronti a gridare insulti di ogni tipo? Mescolando antropologia, storia, ecologia, medicina ed esperienza personale, Élise Thiébaud affronta un argomento delicato e insospettabilmente accattivante, riuscendo con la sua prosa vivace a dimostrare quanto sia complesso il principale protagonista della vita femminile. E quanto le superstizioni, le leggende, i non detti, abbiano influito per secoli sulla discriminazione delle donne.

