

1. LA TEMPESTA DOPO LA QUIETE: L'INGRESSO IN PUBERTÀ'

Brano tratti dal libro di A. Pellai e B. Tamborini L'adolescenza. Le sfide del diventare grande
Milano: Mc Graw Hill

Se cambia l'età in cui oggi giorno i ragazzi fanno il loro ingresso nella pubertà, non cambiano invece i segni fisici e comportamentali che connotano questa fase fondamentale del ciclo di vita. I genitori ne rimangono stupiti quanto gli stessi figli. Il corpo comincia a modificarsi nelle dimensioni e nelle proporzioni tra i suoi diversi segmenti.

Ragazzi e ragazze faticano a prendere coscienza dei propri confini e spesso camminando hanno andature goffe o sbattono contro oggetti e mobili. Questa crescita improvvisa è proprio ciò che va sotto il nome di pubertà ed è il risultato dell'improvviso e massiccio rilascio di sostanze chimiche che il nostro corpo produce e mette in circolo, sostanze che prendono il nome di ormoni. Il corpo cerca di adattarsi in più modi al bombardamento ormonale e più zone dell'organismo hanno la capacità di rispondere agli effetti e alle stimolazioni che essi mediano. La comparsa dei brufoli, le prime tracce di cellulite, la rilevazione di peli in punti specifici del corpo sono tutti segnali che il processo si è innescato e che non esiste più...possibilità di ritorno. I ragazzi spesso rimangono a bocca aperta, proprio come noi adulti che faticiamo a riconoscere in questi nuovi soggetti, dalle caratteristiche indefinite e mutanti, quei teneri angioletti che erano i nostri figli fino al mese scorso. Ciò che è significativo è che lo stesso soggetto pubere spesso non riesce a pensare in modo concreto ciò che sta avvenendo sul e nel suo corpo. Sta lì sospeso, spesso davanti allo specchio, interrogandosi su cosa sta succedendo, ma il cambiamento fisico è troppo veloce ed improvviso rispetto alla sua capacità di "elaborarlo" su un piano mentale. Diventa così difficile per molti ragazzi e ragazze nella fase iniziale della pubertà dare significato a quello che succede e soprattutto a volte continuare a mantenere e a tenere insieme un'idea coerente e positiva di se stessi. Ma è indubbio che proprio questa fatica fa parte del gioco di diventare grandi che tutti noi, alla stessa età, abbiamo sperimentato. Per tutti è un momento tanto potenzialmente bello quanto impegnativo; si sperimenta la sensazione che i cambiamenti siano fuori da ogni possibile controllo e per questo potenzialmente ansiogeni.

I mutamenti sperimentati durante la pubertà sono potenti e provocano grandi risonanze interiori perché non riguardano solo il corpo bensì tutte le emozioni e il modo di pensare del soggetto. Non varia solo il modo di percepirsi del soggetto, perché si modificano anche i suoi modi di pensare alle persone che gli stanno intorno, amici, famiglia, ecc e agli ambienti in cui vive.

I ragazzi

Il corpo dei ragazzi in genere sperimenta evoluzioni mediamente più brusche rispetto a quello delle coetanee. In genere è considerevole la crescita in **altezza** e la muscolatura prende forma. Per molti il vigore muscoloso diventa una dimensione da coltivare e mettere in evidenza ma è importante non sforzare eccessivamente una struttura che è ancora fortemente in divenire.

La **voce** si trasforma, i toni si abbassano e si fortificano, e d'improvviso tutti restano colpiti dai suoni che escono da una bocca che fino a qualche minuto prima emetteva parole stridule e acute, le famose voci bianche.

Inoltre il viso si fa ruvido e chi non sperimenta questa trasformazione spesso resta deluso e speranzoso in una rapida comparsa della **barba** che in modi molto diversi prima o poi compare. I **peli** diventano più spessi e folti in molte altre parti del corpo (gambe, inguine, petto, schiena). I ragazzi ricorrono più raramente a tecniche di depilazione e, in genere, queste sono abbinata a pratiche sportive (ciclismo, culturismo, etc.).

Il **pene** e i **testicoli** modificano le loro dimensioni, anche se per ciascuno ci sono tempi e trasformazioni diverse. Non ci sono misure standard entro cui incasellare la crescita del pene. Spesso il tema delle dimensioni e dei confronti tra amici mette molto in agitazione e crea fantasmi quali senso di inadeguatezza, paura di essere poco virile. La realtà è ben diversa. Le misure e la conformazione del pene varia da soggetto a soggetto. Le paure sulle dimensioni sono associabili a

due fronti di relazioni con gli altri:

- a) nel vivere le normali esperienze quali condividere lo spogliatoio o sostenere discussioni sul tema. Alcuni avranno dovuto confrontarsi con l'incubo della misurazione. Per animare i tempi della scuola vengono a volte lanciate le sfide più strane tra le quali la fatidica misurazione con il righello. Altre volte, per i ragazzi che iniziano presto a lavorare, si impone il confronto con persone più adulte che magari citano grandi esperienze e fanno delle misure un tema di vanto. E' bene sapere che ciò che rende il pene funzionale e sano non è la dimensione; inoltre, alcune volte un pene all'apparenza molto piccolo muta la sua estensione durante l'erezione. L'importante è raggiungere un complessivo sviluppo generale.
- b) nella prefigurazione di come si sarà capaci di vivere un rapporto d'amore (e quindi anche sessuale) con la propria metà. La funzionalità del pene (come si potranno vivere i rapporti sessuali) è molto spesso indipendente dalle dimensioni. Il piacere nelle donne è sollecitato dall'eccitamento del clitoride, raggiungibile nella penetrazione a pochi centimetri. Forse nessuno lo ha mai detto a chi sta crescendo, ma anche chi ha il problema opposto, e quindi un pene di grandi dimensioni, soffre altrettanti disagi se non più consistenti.

I ragazzi fanno i conti con l'essere diventati potenzialmente capaci di generare. Diciamo potenzialmente perché c'è una bella differenza tra la dimensione fisica e quella psicologica. Fisicamente questa maturità si traduce nel fatto che il pene, se eccitato (o in molti casi anche senza ragioni scatenanti, per esempio nel sonno), ha erezioni che portano alla eiaculazione (fuoriuscita di sperma). Psicologicamente i tempi sono molto più lunghi. Questa nuova facoltà richiede un lungo percorso di consapevolezza che porterà alla gestione responsabile di questo meraviglioso potenziale.

Le ragazze

Anche per loro le trasformazioni non sono poche. Le forme si arrotondano, si **assottiglia la vita** e si **allargano i fianchi**. Spesso durante la pubertà compaiono cellulite e cuscinetti, celeberrimi nemici della bellezza femminile. Inoltre possono manifestarsi accumuli di grasso localizzati su pancia, fianchi e cosce che impongono una trasformazione nella percezione del proprio schema corporeo. Aumento e perdita di peso e trasformazione della propria sagoma sono fenomeni che si alternano e che necessitano un minimo di cura e consapevolezza.

I **peli** fanno la loro comparsa in diverse zone del corpo e diventano più spessi e vistosi. Ciò in genere attiva nelle ragazze la necessità di cimentarsi in complesse operazioni di depilazione che, una volta iniziate, possono essere difficilmente abbandonate. Gambe, inguine e ascelle, ma anche viso e braccia sono le principali aree interessate da questi fenomeni e su queste aree vengono avviate le più diverse pratiche per l'eliminazione dai peli. Nelle ragazze soggette a una crescita molto vistosa di peluria la depilazione può divenire una necessità sociale. Di fatto però non esiste nessun obbligo a svolgere questa pratica, testimonianza ne è il fatto che in altri stati (es. Germania) le gambe non depilate sono assolutamente la norma. La bellezza legata all'essere completamente lisci e senza peli è un fatto culturale imposto dalle linee di tendenza della moda. Questo non vuole essere un inno al detto "donna baffuta sempre piaciuta" ma rivendica la possibilità per alcune ragazze, magari con peli molto chiari e sottili, di non iniziare pratiche di depilazione.

I **seni** crescono, con caratteristiche molto diverse da persona a persona. Qualche ragazza che sognava forme avvenenti dovrà accontentarsi di seni appena pronunciati mentre altre dovranno fare i conti con dimensioni prorompenti difficili da gestire. Può succedere inizialmente che i due seni abbiano ritmi di sviluppo diversi ma questo non deve assolutamente preoccupare. In poco tempo le dimensioni si ribilanceranno eliminando qualsiasi paura di anormalità. Con la comparsa del seno le ragazze inizieranno a fare uso del reggiseno, esperienza che a volte può essere molto eccitante e far sperimentare la sensazione di essere diventata finalmente donna.

L'evento dello sviluppo per eccellenza nella ragazza è la **comparsa del ciclo mestruale** che in genere arriva tra i 9 e i 16 anni (età solo indicative perché ritardi sono di fatto frequenti). Il ciclo

può generare qualche problema legato al senso di stanchezza e ai dolori che in alcuni casi possono interferire con le normali attività quotidiane (scuola, sport, etc.). Comunque si impara a convivere abbastanza presto con questo appuntamento mensile senza particolari disagi. Il ciclo mestruale (che si caratterizza per la perdita di sangue, molto intensa nei primi giorni e progressivamente più limitata) dura dai 3 ai 7 giorni e in questo periodo si devono usare assorbenti esterni o interni. La scelta dell'uno o dell'altro può variare a seconda delle preferenze di ciascuno. L'assorbente interno garantisce un'ottima libertà di movimento e non è assolutamente visibile ma deve essere cambiato molto di sovente (mai lasciarlo per tutta la notte) e qualcuno può trovare molto difficoltoso l'inserimento in vagina (operazione semplice ma che richiede un buon rilassamento della muscolatura). Gli assorbenti esterni (ormai presenti in infiniti formati) sono ancora i più utilizzati perché estremamente facili da applicare anche se a volte possono risultare fastidiosi. Tra un mestruo e l'altro passa un periodo di tempo variabile che va da 3 a 6 settimane. Inizialmente l'intervallo può essere anche molto irregolare ma poi si stabilizza (si dice che il ciclo dura 28 giorni ma non è un tempo valido per tutti).

Il mestruo rende le ragazze capaci organicamente di procreare. Questo apre anche per loro ampie riflessioni sul tema della responsabilità nel vivere la nuova condizione di donne.

Sia nei ragazzi che nelle ragazze la pelle diventa più grassa e chi sta loro vicino può accorgersi di una variazione negli odori che emana. È importante tenerla pulita e può essere utile usare un deodorante per mantenere sotto controllo l'odore di sudore che in questa fase di crescita spesso aumenta notevolmente.

Valorizzarsi nell'apparenza e fortificarsi nel carattere sono percorsi che si sviluppano insieme e soprattutto che non si vivono da soli. L'ambiente con cui quotidianamente ci si confronta incide profondamente sul benessere e sul modo di percepirsi. La famiglia, gli amici, i mass-media e tanti altri ancora, ogni giorno ci riflettono immagini, ci restituiscono sensazioni che contribuiscono a costruire il nostro senso di autostima. Per alcuni a volte sono molte le fonti di insicurezza, pareri svalutanti o superficiali che rendono particolarmente faticoso il continuare a credere nel proprio valore. Se un adolescente si percepisce come dotato di poco valore è bene che sia aiutato a guardarsi intorno e a cercare di capire cosa lo rende incapace di vedere i suoi lati belli. Il corpo di tutti contiene aspetti di immenso valore, alcuni evidentissimi, alcuni che compaiono ad uno sguardo più attento.

Ora che abbiamo visto come si evolve la sessualità dei bambini fino all'ingresso in adolescenza siamo pronti per dare risposta...ad ogni loro domanda!

2. COME I MASS MEDIA RACCONTANO IL SESSO, LA SESSUALITÀ E L'AFFETTIVITÀ (12-15 ANNI)

Brano tratti dal libro di A.Pellai Mamma cos'è l'amore. L'amore e la sessualità spiegati ai nostri figli. Milano, Franco Angeli Editore

Questo gioco può essere fatto con preadolescenti della scuola media. Occorre molta delicatezza nella conduzione di questa attività e forse il "setting" migliore per realizzare tale attività rimane il contesto familiare, più che il gruppo classe. In quest'ultimo, infatti, convivono soggetti con diversi livelli di maturità emotiva, affettiva e anche diverso sviluppo e crescita. Alcuni preadolescenti potrebbero fare un uso altamente provocatorio di tale attività, banalizzarne i contenuti e il rischio a ciò correlato è che potreste trovarvi incapaci di controllare tutti gli elementi di complessità che si potrebbero scatenare e generare da tale proposta. Un genitore, invece, ha sufficiente autorevolezza educativa per farne un uso appropriato.

L'attività consiste fondamentalmente nel provare a definire quali caratteristiche ha la sessualità proposta dai mass media all'interno dei giornali rivolti sia ai ragazzi che agli adulti. Prevalere l'elemento di tenerezza, amore e rispetto o le immagini proposte mettono in particolare rilievo le dimensioni più trasgressive, erotiche se non addirittura pornografiche del rapporto tra uomo e

donna?

Potrete usare le tre parole riportate nel titolo di questa attività per provare a fare una distinzione delle immagini: sesso verrà usata per connotare un semplice incontro tra corpi spesso associato a elementi che definiscono eccitazione e piacere, ma senza elementi che contestualizzano tale rappresentazione all'interno di una relazione o di una storia che unisce i due corpi, precedentemente al loro incontro.

Sessualità può essere usato per connotare immagini e rappresentazioni che focalizzano la relazione e la vicinanza tra uomo e donna al di fuori della pura centratura sul corpo nudo come stimolo eccitante e di invito al piacere. L'immagine fa intuire che c'è una storia che lega i due personaggi, anche se la trama di questa è molto debole.

Affettività è invece l'elemento che contraddistinguerà le immagini che ci fanno percepire vicinanza e intimità tra due persone al di là della pura rappresentazione del loro corpo nudo ed eccitato. Uno sguardo può essere molto sensuale, raccontando e lasciando immaginare quanto le due persone che se lo scambiano sia legate da un affetto profondo e da una lunga storia fatta di intimità e vicinanza. Questo che può apparire un esercizio complesso e difficile, aiuterà, invece, i vostri ragazzi a comprendere che differenza esiste tra un sesso usato come strumento di unione rispetto al sesso inteso come "prodotto usa e getta" che magari connota le relazioni che durano il tempo di un istante o di una sera. Naturalmente, sta a voi e alle vostre credenze etiche e morali decidere quale messaggio volete comunicare ai vostri figli in tema di sessualità, ma io rimango dell'idea che l'approccio educativo è quello che aiuta le persone a fare conquiste che connotano traguardi evolutivi e che a lungo termine contribuiscono alla piena realizzazione del sé e della storia umana di chi ne è protagonista.