

Impressum

- Gruppo redazionale:

Barbara Bonetti
Paola Boscato
Christa Leonard
Gabriele Lucchini
Nicolò Osterwalder
Daniele Dell'Agnola (testo narrativo)

- Progetto grafico, vignette:

Christian Demarta, eureka comunicazione visiva

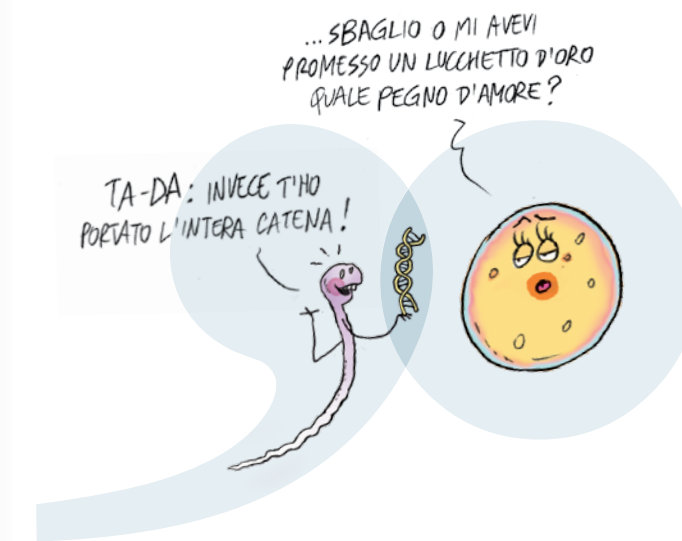
- Illustrazioni scientifiche:

Gaia Codoni

Ringraziamenti

Daniele Bollini
Marco Coppola
Alessandra Galfetti
Paola Iametti
Don Rolando Leo
Stefania Maddalena
Amanda Ostinelli
Monica Pancaldi
Luca Pedrini
Marco Ragazzi
Giovanni Rossetti
Clelia Zardi

Prima edizione: ottobre 2015 - Stampa: Fontana Print SA, Pregassona (???)



L'incontro

**Testo per gli allievi
della scuola media**

dedicato ai temi della sessualità
e dell'affettività

Indice

Introduzione	6
Informazioni per i docenti	7
Etica e senso critico	8

1. Dall'accogliente buio all'accecante luce *Dalla fecondazione al parto*

1.1. L'incontro Fecondazione	14
1.2. Qui mi fermo Annidamento	21
1.3. Sempre più stretti Gravidanza	22
1.4. Finalmente fuori Parto	25

Approfondimenti:

▶ Quando i bambini non arrivano Procreazione medicalmente assistita	28
▶ Femmina o maschio? Determinazione del sesso del nascituro	28
▶ Quanto mi assomiglia? Gemelli	29

2. L'età dei giochi *Infanzia*

3. Si cambia. Che confusione! *Adolescenza*

3.1. Maledetta chimica Ormoni e pubertà	36
3.2. A volte ci si sente strani Cervello, ormoni, società e cambiamenti psicologici	40
3.3. Divento donna Anatomia e fisiologia del sistema riproduttivo femminile	43

3.4. Divento uomo Anatomia e fisiologia del sistema riproduttivo maschile	51
---	----

3.5. M'innamoro!	56
-------------------------	----

3.6. Il primo bacio	59
----------------------------	----

3.7. Ho tanta voglia e tanta paura Il primo rapporto sessuale	60
---	----

3.8. Provar piacere	62
----------------------------	----

3.9. Fino a dove ci si può spingere? Dall'individuo alla società: sessualità e rispetto	65
---	----

3.10. Mi tocco e mi conosco La masturbazione	67
--	----

3.11. Lui ama lei e lei ama lui... e se invece lei ama lei e lui ama lui? O lei si sente lui? L'identità sessuale	68
---	----

Approfondimenti:

▶ Tenersi puliti Igiene personale	70
▶ Ahi che dolori! Rimedi contro i malesseri e i dolori mestruali	70
▶ Sono ancora vergine? Imene e verginità	71
▶ A volte non funziona...niente paura! Insicurezza e ansia	71
▶ Sesso? Sicuro! Contracezione e protezione da infezioni sessualmente trasmissibili	72
▶ Incinta? Che fare? Interruzione volontaria della gravidanza	74
▶ Perché non vengo accettato? Pregiudizi e omosessualità	75
▶ Quando il sesso diventa un commercio Pornografia e prostituzione	76
▶ Fra le braccia sbagliate Abusi sessuali	77

4. Il cerchio si chiude *Età adulta*

4.1. Sono una donna ...sono un uomo Identità e ruoli, uguaglianza nella diversità	80
---	----

4.2. E se avessimo un bambino?	84
---------------------------------------	----

4.3. Non ti sopporto	87
-----------------------------	----

Approfondimenti:

▶ Non è bello ciò che è bello... La società narcisistica dell'apparire	93
▶ Nudo: arte o pornografia? Il corpo nell'arte	93
▶ ... e se mi maltratta? Maltrattamenti nella coppia	95
▶ Diario contro <i>social</i>: e la <i>privacy</i>? I pericoli della rete	96
▶ Pudore: rispetto o vergogna?	97

Indirizzi utili	99
------------------------	----

Indice analitico	102
-------------------------	-----

Introduzione

L'adolescenza è un momento di rinascita: il bambino lascia gradatamente il posto all'adulto in divenire. Affrontare questo cambiamento significa incontrare e imparare a conoscere se stessi allo scopo di accogliersi e accettarsi.

Mentre si sta scoprendo la propria nuova identità, avviene un ulteriore importante incontro: quello con l'altro. Le relazioni assumono risvolti talvolta inaspettati: i rapporti con i genitori, i docenti e i compagni di scuola cambiano. Ma soprattutto c'è la scoperta dell'attrazione sessuale verso l'altro e qui l'incontro si fa intenso, affascinante e magari anche pericoloso.

La vita di tutti noi è anch'essa iniziata con un incontro, fra una cellula femminile, l'ovulo, e una maschile, lo spermatozoo: è proprio da questo incontro che inizia il libro ed è da qui che viene ricostruito quel ciclo della vita, che va dall'istante del concepimento fino al momento in cui si diventa adulti e genitori.

Il libro vuole offrire agli allievi, ai docenti e alle famiglie uno strumento per affrontare i temi della sessualità e dell'affettività nel contesto educativo, tenendo conto delle linee guida cantonali in materia. Ciò dovrebbe permettere di maturare

un atteggiamento positivo, consapevole e responsabile verso la sessualità, scoprendola sia nei suoi aspetti di arricchimento che di rischio. L'obiettivo è quello di aiutare gli adolescenti a incontrare la propria sessualità e al contempo fare i conti con quella dell'altro confrontandosi con ciò che li sta coinvolgendo ... e a volte travolgendo.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), "un approccio olistico, basato sul concetto di sessualità come un'area del potenziale umano, aiuta a far maturare in bambine/i e ragazze/i quelle competenze che le/i renderanno capaci di determinare autonomamente la propria sessualità e le proprie relazioni nelle varie fasi dello sviluppo [...] affinché possano vivere la sessualità e le relazioni di coppia in modo appagante e allo stesso tempo responsabile." Nel testo viene dunque messo l'accento sia sugli aspetti affettivi, che sulle questioni più pratiche legate alla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili, all'anatomia e alla fisiologia della sessualità umana.

Ad accompagnare i contenuti di natura scientifica, c'è la narrazione della storia di Alice: una ragazza adolescente piena di energia che, tra spensieratezza e dubbi tipici dell'età, è alla ricerca dell'amore. Lo troverà?

Informazioni per i docenti

Il testo si inserisce nell'ottica della promozione del benessere e della salute dell'individuo.

La struttura del libro comprende dei contributi di ordine scientifico legati alla sessualità, allo sviluppo psico-sessuale e alla vita di relazione. Questi contributi sono accompagnati da immagini dotate di didascalia che volutamente non riportano altri ausili alla lettura, come ad esempio la legenda, e possono all'occorrenza essere completate da docenti e allievi. Al termine di ogni capitolo sono inseriti degli approfondimenti tematici il cui scopo è offrire informazioni più precise oppure stimolare la riflessione e la discussione rispetto a problematiche specifiche.

Il testo scientifico è accompagnato da un racconto che affronta aspetti legati all'affettività e alla vita di relazione vicini al vissuto degli allievi. Sono qui inseriti spunti che permettono lo sviluppo di attività interdisciplinari nell'ottica della formazione generale e delle competenze trasversali.

Del libro è prevista anche una versione elettronica che verrà messa a disposizione attraverso il portale del dipartimento. Per i dettagli si invita a contattare il CERDD all'indirizzo e-mail decs-cerdd@ti.ch.

Etica e senso critico

Nel testo si incontreranno temi complessi, che possono essere fonte di dibattito fra persone appartenenti ai differenti contesti culturali, sociali, politici e religiosi. Questi argomenti verranno sviluppati senza addentrarsi negli aspetti legati alle diverse correnti di pensiero. Riteniamo importante lasciare che ciascuno possa far liberamente riferimento al sistema di valori del proprio ambito familiare, culturale e religioso.

È auspicabile che i docenti favoriscano il dibattito nella classe, così da stimolare il senso critico e permettere ai ragazzi di costruire un proprio pensiero in proposito.

Le discussioni su queste tematiche fanno riferimento all'etica: un ramo della filosofia che studia in modo oggettivo e razionale quali sono i comportamenti da considerare giusti e moralmente accettabili e quali quelli inappropriati. Il fine ultimo è quello di permettere agli individui di vivere la propria libertà nel rispetto degli altri.



L'AMORE TI SPOSTA LA TESTA

* * *
Mamma e papà fanno l'amore e Alice si guarda allo specchio

Alice: Ciao, mi chiamo Alice, ho tredici anni, odio le lezioni di tedesco, ho un fratellino guerrafondaio, il papà che vola con l'elicottero, un cane enorme di nome Astolfo e una mamma che, pur lavorando, è appiccicosa quanto basta. Per il resto sono normale. Mi piace scrivere e forse mi sto innamorando di Max, che non è un vampiro, non è un rapper, non suona la chitarra elettrica e non è un talento del calcio. Max è solo Max e un giorno, tra di noi, sento che succederà qualcosa: ho un sesto senso femminile che mi aiuta a intuire il futuro e a scegliere le amiche. In seconda media ho conosciuto Marina, che ha i capelli rossi, gli occhi blu e conosce tutti i miei segreti, quindi è ufficialmente un tesoro prezioso perché mi ascolta e legge le mie storie. Anche lei si confida: ieri mi ha telefonato, spaventata, sostenendo di aver sentito i suoi genitori mentre facevano l'amore. Appena tornati da una cena con gli amici, si sono spintonati nel letto sghignazzando come due adolescenti e l'hanno svegliata. Marina ha udito cose irripetibili. Le ho risposto che i miei non fanno queste schifezze perché papà russa talmente forte che le lenzuola, le pareti, la mamma e il comò tremano contemporaneamente. Marina mi ha risposto: "E come credi sia nato, quel terremoto di tuo fratello Rudi?"



- Personaggi**
- I ragazzi:**
 - Alice**
 - Marina** (amica di Alice)
 - Max**
 - Andrea** (amico di Max)
 - Jessica** (bella della scuola)
 - Nathan** (tipo serio)
 - Gli adulti:**
 - la mamma di Alice**
 - il papà di Alice**
 - Professor Kurt Rossi**
 - Professoressa Mueller**
 - I bambini:**
 - Rudi**, fratellino di Alice
 - Emilie**, la bimba, figlia dei vicini
 - Gli animali:**
 - Astolfo**, il cane di Alice
 - Luna**, il cane della prof.ssa Mueller



"Non voglio pensarci. Marina! Mi vuoi mandare in crisi?"

La mattina, da noi, non suona la sveglia, perché il piccolo Rudi ha l'orologio biologico, infatti è lui che apre gli occhi per primo. Pochi secondi dopo, afferrato il suo aeromodellino militare, rincorre fantomatici nemici in giro per la casa, simulando stragi terroristiche contro gli armadi, il piumone di mamma, le mie gambe. Non mi lascia in pace finché papà non lo piglia con le sue mani grandi da pilota d'elicottero, lo alza come un cacciabombardiere e plana sul tavolo della cucina a fare colazione. A quel punto ho venti minuti di pace per chiudermi nel bagno, pensare al test di tedesco che andrà male e guardarmi allo specchio alla scoperta del mio corpo, che ultimamente fa brutti scherzi, vive una metamorfosi e mi lascia la sensazione che tutto sia fuori controllo.

Per esempio, ho i peli:

"Ho i peli!" dichiaro contro l'impertinente lastra di vetro che ricopre mezza parete del bagno. I peli sono orrendi. "Orrendo" deriva dalla parola latina "ispido". Ispidi, irsuti, spinosi: così diventeranno i miei peli? Gli uomini delle caverne, maschi impetuosi e robusti, quando uscivano dalle grotte per andare a caccia avevano bisogno dei peli per proteggersi, ma io sono una miniatura di donna del ventunesimo secolo, quindi questa scomoda dose di peletti è ingiusta.

Alcuni maschi della mia classe hanno dei baffi radi che sono spuntati durante l'estate, come punte di spillo che si affacciano al mondo chiedendosi: "Eh be? Allora? Che si fa?" Altri vivono una metamorfosi della pelle perché (così ho letto da qualche parte) hanno una sovrapproduzione di grasso provocata da ormoni:

fuochi d'artificio nelle vene, pori intasati, tappi gialli di robe morte. Max, ad esempio, è pieno di punti neri e ha l'acne, anche se cammina come uno bello e sicuro. Ho voglia di innamorarmi di un tipo sicuro.

"Maaax!?" urlo con il naso spiacciato contro lo specchio.

"Alice? Mi hai chiamata?" risponde la mamma da giù, in fondo alle scale.

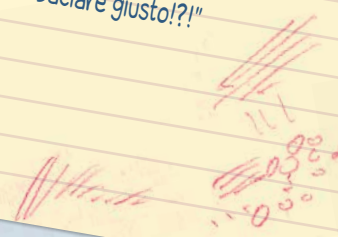
"Niente, ma'."

Sento tre secondi di silenzio, prima dell'esplosione del mio cane Astolfo che abbaia di tutto, sale le scale, si inchioda alla porta del bagno e gratta il legno ululando.

"Astolfo! Il bagno è mio. Togliti dalla porta!"

Sono sicura che mamma non ha tutti questi peli. Sono sicura che mamma non fa l'amore con papà. I gemiti nella notte sono fantasie di Marina. Il sesso è roba per giovani, ma non così giovane come me, che se farò qualcosa sarà con Max, che prima di avvicinarsi dovrà radersi i baffi, se no gratta. Il bacio si preannuncia un gran casino.

"Come farò a baciare giusto!?"



Mamma s'insinua di nuovo nella mia isola privata: "Alice? Alice, vieni a fare colazione. Rudi vuole giocare con te. E muoviti. Ricordati che dobbiamo portarlo alla scuola materna. C'è poco tempo. Dai che alle otto e mezza devo essere al lavoro. Alice?" La ma' deve smetterla di preoccuparsi di Rudi. Astolfo gratta la porta. Detesto gli aeromodellini militari e il tedesco mi angoscia perché è duro come un sasso. Bacio il vetro, ma lo specchio è freddo e la mia investigazione del bacio è interrotta dalla cagnara di Astolfo.

"Non sono più la tua bambina, Astolfo!" Astolfo ulula. Rudi supera la barriera del rumore tollerabile con il suo aeroplanino. Ogni tanto mi piacerebbe tornare bambina con papà che mi racconta le storie. E io che volo con le ali del pensiero. Perché mi chiamo Alice, ho tredici anni e tutti mi chiamano Ali. ★



Prof.ssa Müller
(arki plastidre)



Luna



Capitolo 1

Dall'accogliente buio all'accecante luce

Dalla fecondazione al parto

1.1 L'incontro

► Fecondazione

14

L'uomo rappresenta un tipico esempio di essere vivente sessuato. Questo significa che all'interno di una popolazione qualsiasi di esseri umani è possibile distinguere individui di sesso maschile e individui di sesso femminile.

La fecondazione

La fecondazione è l'evento che segna l'incontro tra il gamete femminile (ovulo) e il gamete maschile (spermatozoo). Il luogo dove avviene l'incontro è la tuba di Falloppio. Qui i due gameti mettono in condivisione l'informazione di cui sono portatori formando una nuova cellula, lo zigote. Questa singola cellula progenitrice porta con sé tutta l'informazione necessaria allo sviluppo e alla differenziazione di un nuovo individuo che a maturità sarà composto da molti miliardi di cellule.

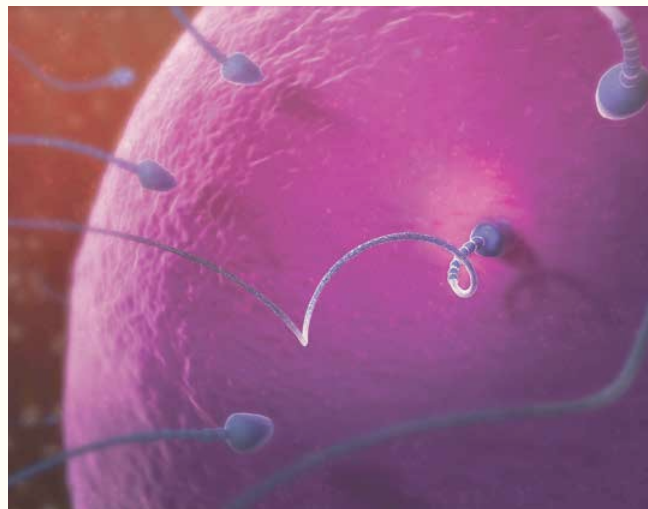
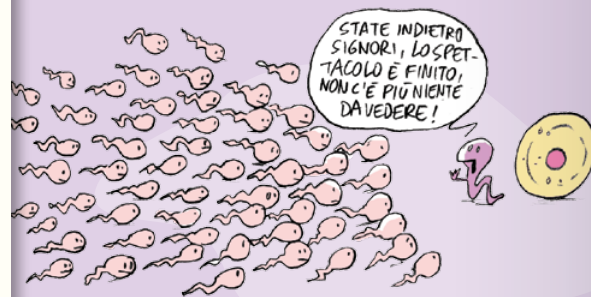


fig.1 Fecondazione: penetrazione dello spermatozoo nell'ovulo.

*Mamma e papà fanno all'amore
e Ali apre il dizionario.*

Alice: Io sono piatta, invece Marina si sente grassa e dice che sono una secchiona perché porto un dizionario nello zaino e prendo cinque e mezzo a ita. Ma per favore! Devo tenermi le insufficienze in tedesco e inglese. Non basta? Lasciatemi qualcosa di buono! Marina sostiene che esagero perché scrivo storie e vorrebbe organizzare un grande falò di dizionari con me davanti al fuoco. D'accordo: è una grande amica, posso confidarmi e non mi fa sentire un rifiuto sociale, perché viviamo gli stessi problemi. Ma i libri non si bruciano! Non siamo mica nazisti. Lo so che non è normale, una ragazza che legge il dizionario. Forse dovrò farmi curare. È molto più normale ammettere che sono una schiappa in tedesco. In realtà quella del dizionario è una storia molto vecchia, che risale all'età di Astolfo, il nostro megacane che ama tutti in modo sproporzionato, perché si aggancia al corpo delle persone come se fosse una parte di loro. Quando era un cucciolo ha imparato a giocare con i libri di mamma, mangiandosi qualche pagina; in seguito trovò interessante distogliere la mia attenzione dai compiti, tentando incursioni irruenti sopra la scrivania e soprattutto



15

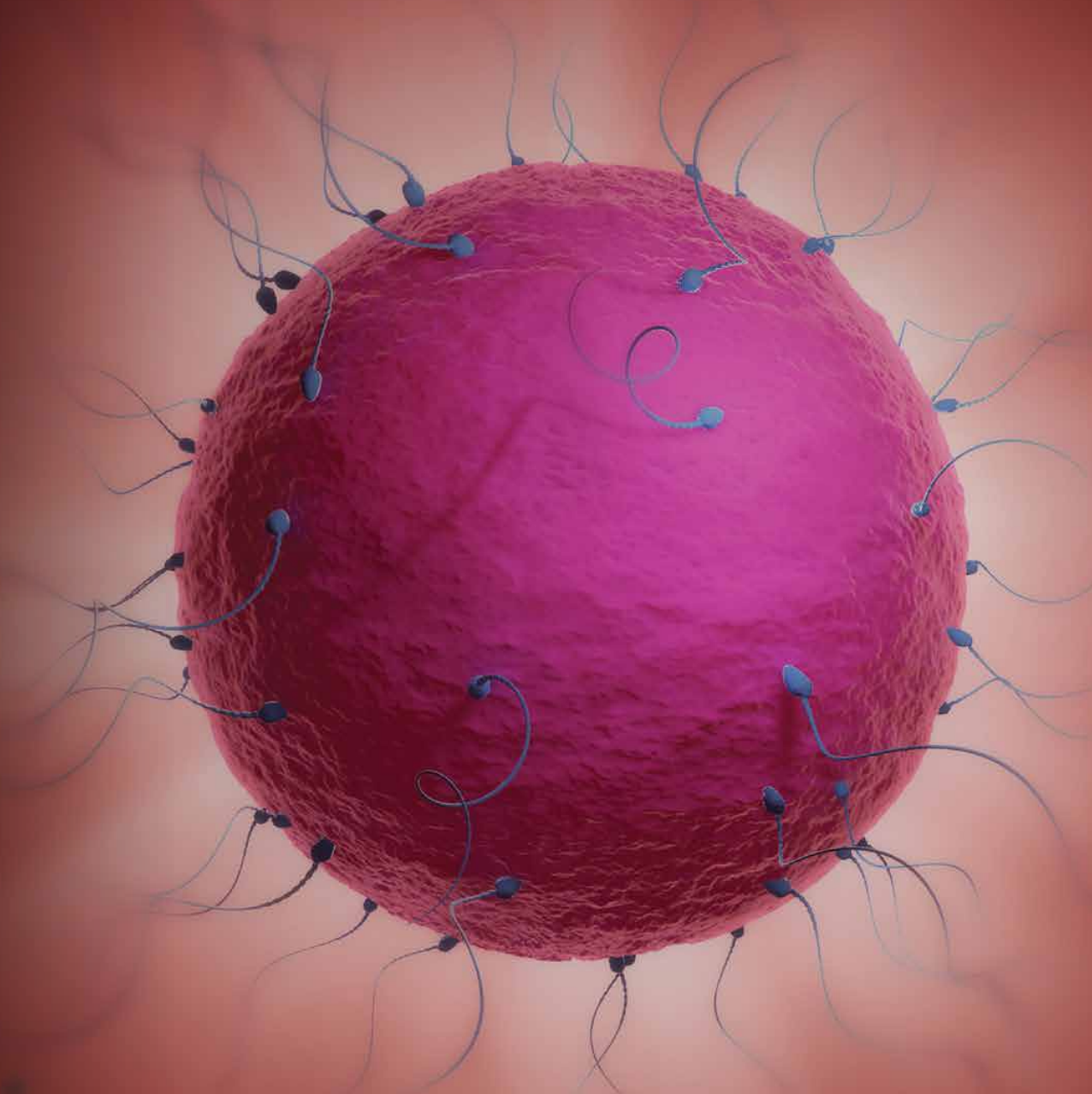


fig.2 L'immagine raffigura in modo stilizzato gli istanti che precedono la fecondazione. È apprezzabile la differente specializzazione e dimensione dei gameti maschili e del gamete femminile.

Ovulo (gamete femminile)

Gli ovuli maturati dalla donna sono cellule specializzate, sono di dimensioni notevolmente più grandi rispetto agli spermatozoi (si pensi che un ovulo maturo ha un diametro di 0.12 mm ed è visibile anche a occhio nudo, mentre lo spermatozoo ha un volume circa 100'000 volte inferiore) e non sono in grado di spostarsi da soli. Il gamete femminile contribuisce alla formazione del nuovo individuo, apportando la parte d'informazione della madre. Inoltre, esso fornisce il nutrimento necessario alla crescita del nuovo essere durante le prime settimane di vita.

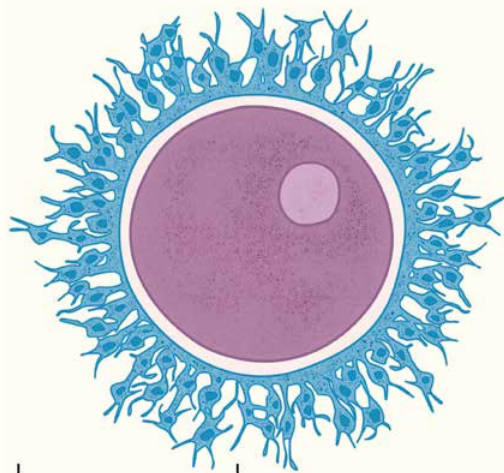


fig.3 Ovulo circondato da una corona di cellule.

strappando le pagine del mio dizionario. In questi anni di vita ne ha distrutti, masticati, digeriti sette.

La mamma dice che è uno sfogo e che tutti, nella vita, hanno delle fasi strane.

"Tipo quando voi facevate l'amore?"

"Come hai detto, Alice?"

L'ho scioccata. Era meglio tacere.

"Niente mamma. Era una battuta."

I cani non vivono l'adolescenza, perché quella ce la dobbiamo pigliare solo noi esseri umani, come il linguaggio, la parola eccetera. Quindi la mia interpretazione è semplice: Astolfo desidera attenzione.

Se non gli dai corda, fa le crisi d'abbandono e ti mastica le pagine. Io amo Astolfo perché con lui posso volare sulla luna a raccontare storie piene di parole preziose. Ecco, quando racconto le storie, Astolfo mi ascolta.

Un giorno Rudi ha deciso di nascere, così lui è diventato un centro di gravità. I miei non mi ascoltano. Mamma urla e quando parlo è come se esistesse solo lei che blatera contro di me. Dice che sono cambiata e scatena milioni di parole che però rimbalzano nella mia pancia senza entrarci perché io sono isolata, elastica. È quello il trucco. Far rimbalzare le cose.

I miei genitori sono sposati, quindi in teoria si amano, anche se sono uno opposto all'altra: mio papà vola, mia mamma ha dei sacchi di piombo che la incollano per terra nell'ufficio della ditta degli elicotteri, davanti al computer a fare contabilità.

Un giorno incontrerò anch'io qualcuno che mi ami e che sarà completamente all'opposto, diverso.

Come Max.

La cosa più scioccante è che io ero una bambina, quando hanno fatto l'amore per mettere al mondo Rudi.

Devo fare i calcoli. Dove mi trovavo, nella notte in cui mi hanno tradita? Dormivo inconsapevole che di là, nello spazio dove tutto russa, quei due stavano pensando di generare un fratellino rompiscatole di nome Rudi? Mamma e papà in tensione che si guardano, si studiano, si desiderano, si baciano, si saltano addosso nel lettone? Che incubo!

Astolfo mi guarda dal basso con la linguaccia bavosa e gli occhioni teneri. Chiede attenzione, allora gli spiego che quando tu metti insieme due parole che sono contraddittorie, opposte, in una stessa espressione, si crea sempre qualcosa di interessante.

"Astolfo, irruente come sei, ti metteresti con Timba, la mini cagnetta della zia Adelina, per fare un cagnolino baby?" chiedo ad Astolfo. Quello si agita, abbaia, scodinzola, salta sul letto, mi soffoca. Sì, quando due cose diverse si annusano, tutto diventa interessante.

C'è una parola che può riassumere questa situazione? Due robe che sembrano di due mondi lontani o diversi, stanno in tensione e poi bum, si mettono assieme e fanno l'amore.

E funziona.

Mi metto a curiosare e dopo mezz'ora di spola tra il

Spermatozoo (gamete maschile)

Il gamete prodotto dall'uomo ha anch'esso caratteristiche particolari: è di piccole dimensioni e adattato al movimento in un ambiente acquoso.

Risulta essere composto da una "testa" (struttura nella quale è custodita l'informazione con la quale il maschio contribuisce alla formazione del nuovo individuo) e da un lungo flagello. Gli spermatozoi possono sopravvivere nel corpo della donna per più di 5 giorni.

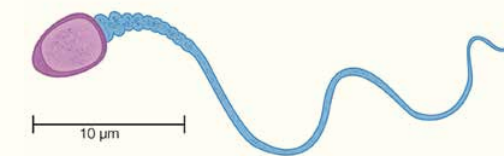


fig.4 Spermatozoo: può muoversi a una velocità di circa 1-3 mm/minuto.

den emogiobina del sa... so che
 apparecchio denominato ossimetro.
 ossimoro [os-si-mò-ro o anche os-sì-mo-ro...] s.m.
 Figura retorica che consiste nell'accostare parole
 che esprimono concetti opposti (p.e. ghiaccio bollente)

dizionario, internet, wikipedia eccetera, con Astolfo che si annoia masticando una ciabatta di papà, trovo una parola che riassume tutto: ossimoro! Per esempio: fuoco amico, seriamente divertente, copia originale, stima esatta, chiaramente confuso, morto vivente, vera imitazione, profondamente superficiale, detestare l'amore, mamma e papà. Sono parole opposte che insieme vanno bene. Oppure "con le braccia colme di nulla / farò da guida alla felicità". È una poesia di Ungaretti dove "colme", cioè piene e "nulla", cioè niente, stanno insieme benissimo e fanno l'amore. L'abbiamo fatto a ita. Se Rudi esiste, allora c'è stato un ossimoro perché papà e mamma sono due cose opposte che insieme sono esplose ed è nata una bomba, che è Rudi. Devo assorbire questa nuova presa di coscienza. L'ossimoro sta diventando un'ossessione fuggevole. Devo dirlo a Marina.

Ho un'altra cosa da dire: il 'sore di ita Kurt Rossi è alto due metri e esile come un fuscello, uno scheletro con un po' di pelle attorno e gli occhietti da rapace. Se c'è una 'soressa che potrebbe celebrare un ossimoro

con lui, questa è la signora Mueller, una donna enorme, energica ma gentile, con la quale il nostro se la intende. Vi lascio immaginare com'è la signora Mueller. Insegna arti plastiche. La signora Mueller è una quercia. Rende l'idea? Pensare a quei due a letto che fanno l'amore è quasi peggio che pensare ai miei genitori nel letto che ululano di piacere di notte, tenendomi sveglia. Sono una miniatura di donna perplessa. Telefono a Marina per sfogarmi. "Ciao Mary, sai che siamo tutti figli di un ossimoro?" "Eh? Ossi cosa?"

Ali e Max a confronto

Max: Ciao, sono Max e boh, mi annoio, a parte quando vedo Jessica, che è una gran... bella tipa. Oggi lezione sul sesso con quello di scienze. C'era Andrea che mi faceva ridere. Il 'sore di scienze diceva cose che sappiamo già. Nove mesi nella pancia. Spazio stretto lì sotto. E giù a ridere. È stato da ridere, ma anche divertente. Poi devo dire che



le donne della nostra classe sembra che sanno tutto loro. Alice e Marina sono delle esaltate. Le cose sono lì da vedere, non serve a niente scrivere le poesie per dire cose normali. C'è Alice che sa tutto lei. E parla strano. Ieri, invece di parlare di sesso, spermatozoi e ovuli, ha risposto al prof parlando di prati e pioggia. La fecondazione è un prato e una pioggia. Che noia. Roba filosofica. Chi le capisce le donne! Jessica, per esempio, è talmente bella che non si sa cosa dire. Comunque: invece di raccontare cavolate, diciamo che l'ovulo e lo spermatozoo si incontrano. Milioni di spermatozoi crepano. Se uno si salva, ha vinto. Entra nell'ovulo e da lì nasce la vita. Stop. Altro che pioggia e prati. Le donne complicano sempre le cose. A parte Jessica, che è bella in un modo esagerato.

Alice: "La fecondazione è una pioggia di vita sopra un prato accogliente", ho detto al professore che aveva posto una domanda generica: "cos'è secondo voi la fecondazione?"

"Sapete qualcosa della fecondazione?"

Non capisco il motivo di queste domande. Un docente, quando insegna, deve insegnare. Se chiedi agli allievi cos'è la fecondazione ancora prima di insegnargliela, come puoi pretendere che questi allievi ti rispondano? Boh. In ogni caso, visto che la domanda era inopportuna e visto che io sapevo la risposta grazie al nuovo dizionario grande come una valigia che mamma mi ha

Maturazione degli ovuli

La maturazione dei gameti femminili avviene nelle ovaie, che si trovano all'interno del basso ventre. Il menarca, prima mestruazione, segna l'inizio del periodo di fertilità della donna: ciò significa che un primo ovulo è stato portato a maturazione. Il processo di maturazione degli ovuli si ripete secondo un ciclo di circa 28 giorni e interessa di regola, in modo alterno, entrambe le ovaie. Questi cicli iniziano con la pubertà e proseguono fino alla menopausa, momento in cui le ovaie cessano la loro funzione riproduttiva.

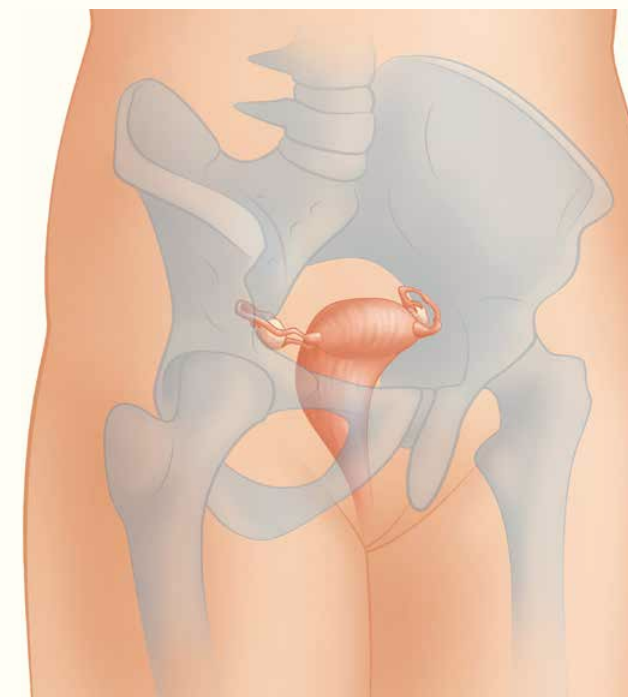


fig.5 Apparato genitale femminile.

Maturazione degli spermatozoi

La maturazione dei gameti maschili avviene nei testicoli che, contrariamente a quanto visto per le ovaie, sono posizionati esternamente.

Questa posizione è obbligata in quanto il processo di spermatogenesi nell'essere umano funziona al meglio a una temperatura leggermente inferiore a quella di 37°C normalmente riscontrata all'interno del corpo. La spermatogenesi inizia in concomitanza con la pubertà per continuare poi per tutta la vita.

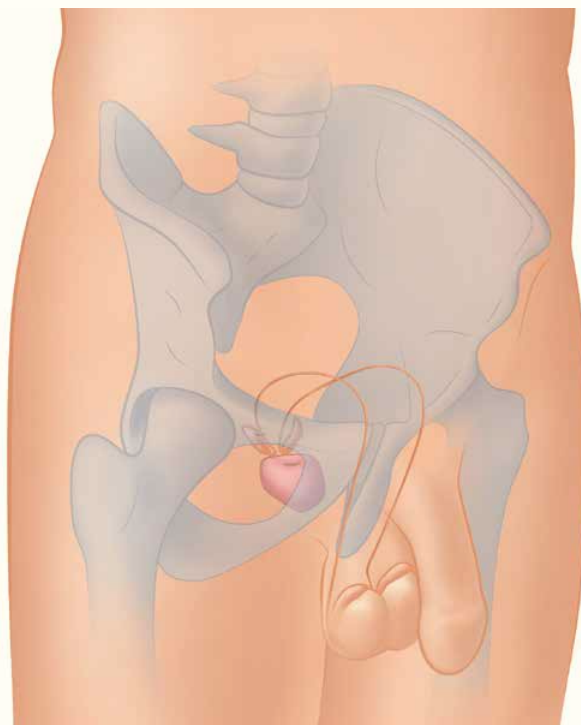


fig.6 Apparato genitale maschile.

regalato, ho risposto così, per non essere banale ed enciclopedica: "La fecondazione è una pioggia di vita sopra un prato accogliente". Mary mi ha guardata male e mi ha detto: "Vedi, fai la scema e poi pretendi che i maschi ti guardino."

È vero che il mio intervento ha lasciato un po' tutti ammutoliti, soprattutto quella cafona di Jessica, che crede di essere superiore a tutti per la sua presunta bellezza da mini modella truccata.

Quando ha sentito la mia risposta, il prof non credeva alle sue orecchie. I ragazzi mi hanno presa per scema e le mie compagne hanno iniziato a ridere guardando Jessica per cercare un sostegno. Che incubo.

Allora il prof ha detto "state zitti" e poi ha iniziato la sua lezione:

uno - l'ovulo e lo spermatozoo si incontrano e avviene la fecondazione,

due - l'ovulo è un decimo di millimetro. Cioè prendi un millimetro e lo spacchi in dieci e ti esce un ovulo,

tre - lo spermatozoo è sei centesimi di millimetro,

quattro - il gamete maschile e il gamete femminile diventano lo zigote una volta che si incontrano i due nuclei e qui c'è la condivisione dell'informazione,

cinque - a questo punto metà della classe non capiva già più niente,

sei - la fecondazione è una pioggia di vita sopra un prato accogliente,

sette - avrei voluto farmi notare da Max, ma mi sa che me lo sono giocato.

E Jessica? Jessica la odio!

Ci hanno restituito il test di tede. Tre più. ★

1.2 Qui mi fermo

➤ Annidamento

Alice: Astolfo segue la luna, infatti c'è una luce piena e lui non dorme. Gira per la casa come un fantasma.

Mi ha appena svegliata leccandomi la faccia, scodinzolando come un elicottero e spostando con il suo nasone il dizionario abbandonato sul pavimento. Fisso la luna che s'infiltra tra le tapparelle; è una notte bianca. Astolfo addenta il vocabolario, balzando nel letto.

Afferro il librone, lui morde, io tiro, Astolfo cocciuto. Mi alzo, accendo la luce e lo guardo severa. Abbassa le orecchie.

Il dizionario rimane lì aperto sul letto, con una pagina strappata malamente.

Sono le due del mattino.

"Astolfo, che noia di un cane!"

Ormai sono sveglia e attiva. Che faccio? Gioco con lo smartphone. Astolfo mi lecca.

"Astolfo, piantala!"

Sono nel social network, ma dormono quasi tutti.

Scrivo un messaggio, non c'è un cane on-line.

Astolfo mi morde una gamba.

"Astolfo!"

Annidamento

Lo zigote continua il viaggio lungo la tuba e comincia a dividersi fino a creare un ammasso organizzato di cellule.

Dopo alcuni giorni passati percorrendo la tuba, l'ammasso di cellule, che ha preso la forma di una sfera cava, raggiunge l'utero e si impianta, intorno al settimo giorno, nella mucosa che lo riveste: è la fase dell'annidamento.

Da questo momento inizia un processo di differenziazione cellulare e si può parlare di embrione. L'interazione tra l'embrione e la mucosa uterina determina una riorganizzazione dei tessuti che porterà allo sviluppo della placenta.

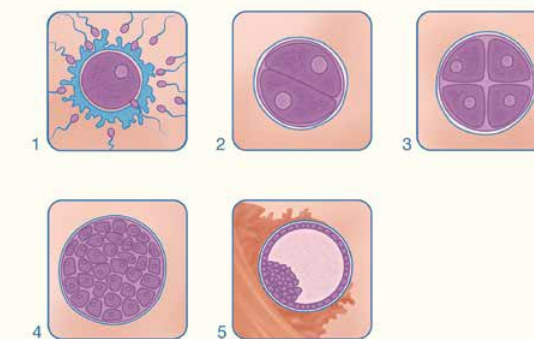
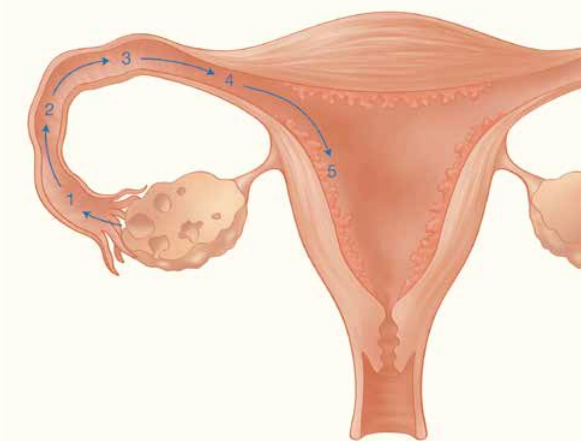


fig.7 Fecondazione e prime fasi dello sviluppo.

1.3 Sempre più stretti

► Gravidanza

Gravidanza

L'annidamento segna l'inizio della gravidanza, un periodo di circa 9 mesi che porterà, grazie allo stretto legame (nutritivo, ormonale e affettivo) tra madre e nascituro, allo sviluppo dell'embrione in feto e poi alla nascita. Per convenzione la durata della gestazione (40 settimane) è calcolata partendo dal primo giorno dell'ultima mestruazione.

Gli ormoni prodotti dall'embrione a partire dall'annidamento inducono utero e ovaie a produrre altri ormoni per il proseguimento della gravidanza.

Da subito inizia lo sviluppo della placenta, un organo riccamente irrorato che mette in comunicazione l'embrione con l'endometrio (mucosa uterina) tramite il cordone ombelicale. Nel cordone sono presenti una vena e due arterie. La circolazione sanguigna della madre e del nascituro non sono collegate direttamente.



fig.8 Gravidanza (11 settimane).

Spengo tutto, intenzionata a cacciare via anche il nasone da cane, ma Astolfo afferra di nuovo il volume (non c'è pace, quando fa le crisi) e tra le mani mi rimane un'intera sezione. Questo cane mi fa impazzire.

Una pagina sta invece per essere divorata.

Rincorro Astolfo che scappa giù dalle scale. Riesco a raggiungerlo in un angolino del bagno, rannicchiato, con le orecchie giù, pronto a prendersi una delle mie sberle. Tra la bava c'è ancora una mezza pagina.

Tre parole. Una di queste attira la mia attenzione:

"Ostetrica".

È una parola meccanica, sembra qualcosa che riguarda il metro, un meccanismo di ingranaggi, un garbuglio di carrucole. Astolfo mi guarda interessato. Leggo tra i brandelli il significato più profondo del termine.

Ostetrica deriva da due paroline che, unite, vogliono dire "stare davanti". L'ostetrica infatti ti sta lì davanti, pronta a servire la magia. Un giorno mi presenterò davanti a Max e lo ostacolerò, lo metterò in imbarazzo e gli dirò tutto quello che penso dei suoi brufoli.

Il giorno dopo arrivo a scuola stanchissima e il prof di scienze, invece di spiegarci l'annidamento, ha chiamato un'ostetrica. (Toh, bella questa. Mitico Astolfo, che prevede il futuro).

Per dirla tutta, si tratta di una ex ostetrica, che suona ancora più duro. E sapete chi ci troviamo in classe? La signora Mueller.

"NUOOOOOOOOOOO LA SIGNORA MUELLER NUOOOOOOOO!" sussurra l'aula. E sapere che è stata, prima di fare la maestra di arti plastiche, una

monusco marino comm... in conchiglia divisa in valve disuguali.
ostetrica [os-té-tri-ca] s.f.
der. di obstare «stare davanti», quindi propr. «colei che assiste la puerpera». Infermiera diplomata, specializzata nell'assistenza alle partorienti.

La placenta permette il passaggio di nutrienti, acqua, ossigeno molecolare (O₂) e anticorpi dalla madre al figlio (vena ombelicale) e di sostanze di rifiuto e diossido di carbonio dal figlio alla madre (arterie ombelicali). Essa svolge una funzione di filtro per molte sostanze dannose, anche se alcune possono comunque attraversarla (ad esempio: caffeina, cocaina, alcol, alcuni farmaci e diverse sostanze presenti nel fumo di sigaretta). Produce inoltre ormoni atti al mantenimento della gravidanza, all'accrescimento dell'utero e allo sviluppo delle ghiandole mammarie.

Grazie all'apporto placentare, l'embrione continua a crescere e lo fa in una sacca piena di liquido: il sacco amniotico, che lo protegge dagli urti, ne permette i movimenti e mantiene costante la temperatura.



fig.9 Placenta e cordone ombelicale.

Stadi dello sviluppo intrauterino

Nei primi tre mesi si formano tutti gli apparati e gli organi; solo il sesso non è osservabile fino al quarto mese, se non con esami genetici.

Dal quarto mese in poi l'embrione è chiamato feto e d'ora in avanti dovrà solo crescere. Inizia a muoversi, compaiono le unghie e la prima peluria; progressivamente sentirà i suoni. Attorno al sesto mese spuntano i capelli e la sua pelle è ricoperta da una sostanza grassa impermeabile, chiamata vernice caseosa, che serve a proteggerlo dal lungo contatto con l'ambiente acquoso.

Nel corso del settimo mese il feto risponde agli stimoli sonori e tattili, può avere il singhiozzo e succhiarsi il pollice.



fig.10 Gravidanza (7° mese).

levatrice, fa ancora più strano.
 "NUOOOOOOOOO LA SIGNORA MUELLER FACE-VA NASCERE BAMBINI!"
 Si scatena una raffica di:
 "Ha fatto nascere te."
 "No, te."
 "Sei una signora Mueller!" Eccetera.
 Chi "c'ha la signora Mueller", ha la rognà.
 Intanto la signora Mueller ci spiega cosa succede quando si sviluppa tutto nella pancia. Alla fine dell'ora entra in classe anche Kurt, il prof di ita, che la guarda come una dea. Abbiamo a disposizione una delegazione di maestri per spiegarci una cosa.
 Levatrice, "midwife" o "with-woman" ("con la donna"): la levatrice sta lì con te quando partorisci. I cani come Astolfo non hanno queste cose. Solo noi uomini abbiamo sviluppato questa abilità: farci aiutare. 5 milioni di anni fa. In spagnolo levatrice si dice "comadrona", che vuole dire "cum mater", cioè qualcuno che sta lì con te.
 La levatrice è una donna saggia (in francese si dice "sage femme") e conosce i segreti del corpo femminile. A me la signora Mueller dà sicurezza perché sa un sacco di cose, è gagliarda, si impone, ti abbraccia



1.4 Finalmente fuori

► Parto

quando ti parla.

La signora Mueller ci spiega cos'è la placenta e a cosa serve il cordone ombelicale, che contiene una vena e due arterie. La placenta è pure preziosissima perché blocca certe sostanze pericolose, ma non l'hashish, il caffè e la grappa. Produce inoltre ormoni che servono per far crescere il seno e l'utero. Così l'embrione continua a crescere in un sacco d'acqua.

La signora Mueller le cose le sa, ma è tecnica.

Secondo me ha dentro qualcosa di grande, un grande sacco amniotico di amore che non ha mai potuto dare perché non ha figli. Il professor Kurt, invece, mi pare sempre più rinsecchito e prosciugato d'amore per lei.

L'essere magico inizia a muoversi verso il quarto mese, quando compaiono le unghie e i primi peli.

Sente i suoni.

Bisogna far ascoltare buona musica alle pance delle mamme.

Parto

Al termine della gravidanza, il feto è finalmente pronto per affrontare la vita extrauterina. Pesa in media attorno ai 3 Kg e ha una lunghezza attorno ai 50 cm. Assume di norma la posizione cefalica, cioè con capo verso il basso. Al parto, sotto influsso ormonale, i muscoli uterini cominciano a effettuare delle contrazioni involontarie, chiamate doglie, le cui funzioni sono di dilatare il collo dell'utero e di spingere il nascituro verso l'esterno.

A un certo momento del travaglio avviene la rottura del sacco amniotico e la fuoriuscita del suo liquido: la cosiddetta "rottura delle acque".

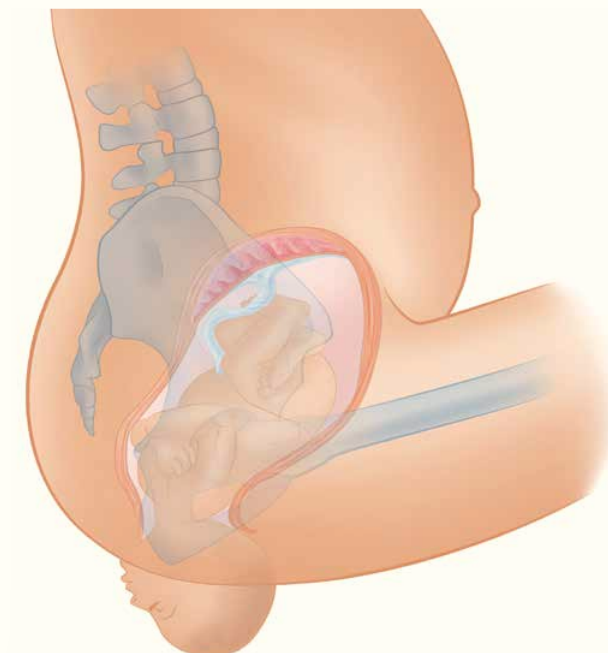


fig.11 Parto.

Grazie alle spinte appare la testa e poco dopo il nuovo individuo nasce. Il contatto con l'ambiente esterno stimola il neonato al primo respiro e la funzione circolatoria si rende autonoma. Il cordone ombelicale viene reciso e al suo posto resterà una cicatrice: l'ombelico. Dopo la nascita, altre contrazioni uterine permettono l'espulsione della placenta.

Nei casi in cui vi è un possibile rischio per la madre o per il nascituro, può venir effettuato un parto cesareo: un'incisione che permette l'uscita del neonato direttamente dall'addome della mamma.

Appoggiato sul ventre della madre il neonato ritrova i suoni che sentiva durante la gravidanza: il battito cardiaco e la voce della mamma. Ora ha bisogno di trovare un ambiente accogliente e sicuro. Spontaneamente ricerca i capezzoli da dove trarrà il nutrimento durante il periodo dell'allattamento. La suzione stimola la produzione di latte materno, alimento completo ricco di proteine, grassi, calcio e vitamine, che fornisce un'immunità passiva, grazie agli anticorpi materni. Questo contatto fisico rafforza il legame affettivo tra madre e figlio.

Dopo trenta settimane l'essere magico succhia il pollice.

Bisogna accarezzare le pance delle mamme.

L'essere magico succhia il pollice per prepararsi all'allattamento.

La signora Mueller ha un cane. Anzi, una cagnetta.

Quando parla di allattamento, tutti ridono, perché proietta l'immagine di un seno enorme. Se hai le tette grandi e hai fatto tanti figli (vuol dire che in fondo eri attraente) poi trasmetti i geni delle tette grandi.

Quindi avere un seno grande, in fondo significa essere attraente. È una questione di conservazione della specie. Questo è un ragionamento che ho trovato non so più dove. Mi sento piatta. Mary mi dice che non è vero: il seno piccolo può piacere. E si può allattare lo stesso. Dice anche che il seno non è il senso della vita. Chissà dove l'ha sentita, questa cosa.

Mi sono definitivamente innamorata di Max.

Odio Jessica e il tedesco. ★



fig. 12 Un'interpretazione della "Eva mitocondriale", così chiamata dai ricercatori in riferimento a un'ipotetica progenitrice africana della specie umana attuale. Infatti, l'analisi del DNA mitocondriale contenuto nel citoplasma dell'ovulo e quindi trasmesso esclusivamente per linea femminile, lascia supporre un'origine comune a tutti gli esseri umani, risalente a ca. 200'000 anni fa.

► Quando i bambini non arrivano

Procreazione medicalmente assistita

Non sempre un nuovo individuo può essere concepito in modo naturale. Le cause possono avere a che fare con la produzione e la maturazione di ovuli e spermatozoi o con problematiche legate all'atto sessuale. A volte però la causa rimane sconosciuta.

Oggi sono disponibili tutta una serie di metodologie cliniche che permettono, con esiti più o meno soddisfacenti, di dare inizio comunque a una gravidanza.

Le varie tecniche possono essere suddivise in due gruppi a seconda della complessità e dell'invasività dell'intervento. Nel primo gruppo troviamo tecniche che tendono a favorire l'incontro fra ovulo e spermatozoo all'interno del corpo della donna, come per esempio nell'inseminazione intrauterina, dove gli spermatozoi vengono introdotti attraverso un catetere direttamente nell'utero o nella tuba della donna.

Nel secondo gruppo vi sono poi tecniche che comportano una manipolazione dei gameti femminili e maschili, prevedono una fecondazione al di fuori del corpo della donna e il successivo trasferimento dell'embrione nell'utero: fecondazione *in vitro* o in provetta.

Nei casi di infertilità più gravi, si può ricorrere alla donazione di spermatozoi e/o ovuli da parte di persone estranee alla coppia. Se invece i problemi riguardano le funzionalità dell'utero, gli embrioni prodotti *in vitro* possono essere inseriti nell'utero di un'altra donna. Di queste ultime tecniche, in Svizzera è permessa unicamente la donazione di spermatozoi.

Dal punto di vista etico, tutte le pratiche sopraelencate sono oggetto di dibattito.

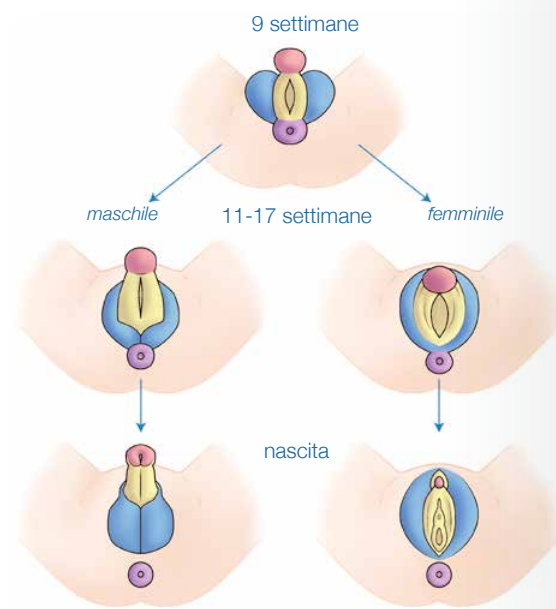


fig.13 Differenziazione degli organi genitali del feto.

► Femmina o maschio?

Determinazione del sesso del nascituro

Nella fase embrionale, gli abbozzi dei genitali esterni sono identici nei maschi e nelle femmine, benché il sesso del nascituro sia già definito geneticamente alla fecondazione. Nel feto inizia la differenziazione che porterà alla struttura definitiva di pene e scroto nei maschi e della vulva nelle femmine.

► Quanto mi assomiglia?

Gemelli

Gemelli eterozigoti

Di norma durante il ciclo mestruale viene portato a maturazione un solo ovulo. A volte però possono maturare due o più ovuli contemporaneamente e in caso di fecondazione avremo la nascita di gemelli detti eterozigoti.

Questi gemelli derivano da ovuli differenti fecondati da spermatozoi diversi: possiedono dunque un patrimonio genetico dissimile come due fratelli nati in momenti distinti. Tutti gli annessi embrionali sono doppi: ci sono due placente e due sacchi amniotici.

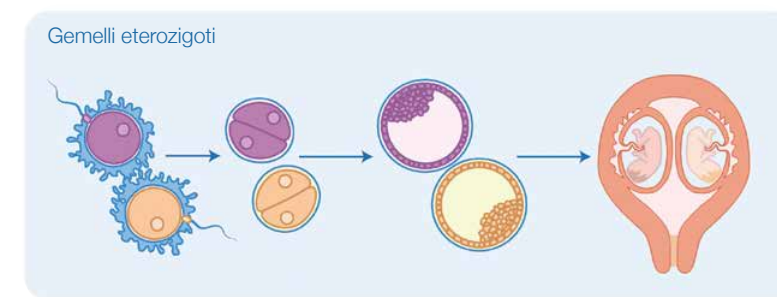


fig.14 Generazione e sviluppo di gemelli eterozigoti.

Gemelli omozigoti

Quando un ovulo fecondato nei primi stadi di sviluppo si separa in due parti uguali, avremo la nascita di gemelli omozigoti (molto più rari rispetto ai gemelli eterozigoti).

Poiché derivano da un solo ovulo fecondato, i nascituri avranno un uguale patrimonio genetico e per questo vengono chiamati "gemelli identici". Gli annessi embrionali possono essere più o meno in comune a seconda del momento in cui avviene la separazione.

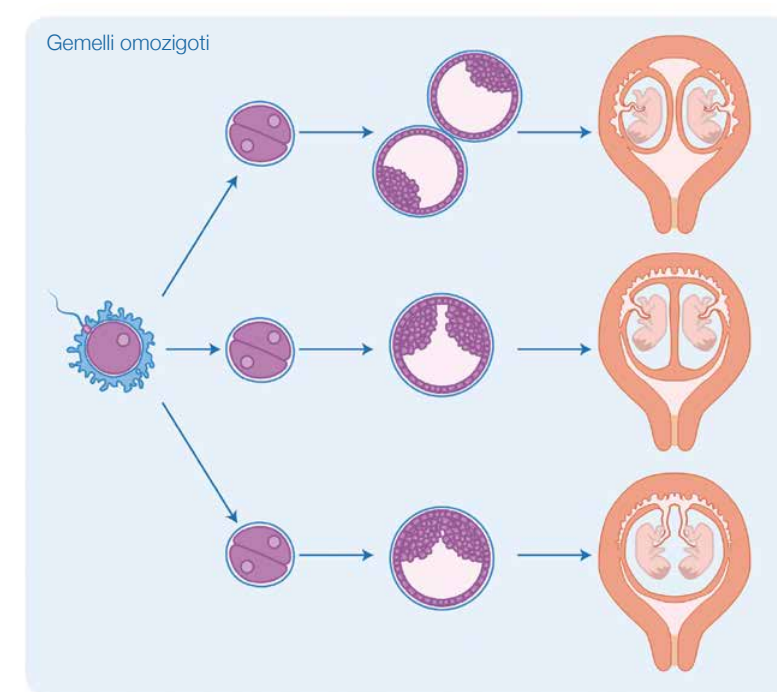


fig.15 Generazione e sviluppo di gemelli omozigoti.

Capitolo 2

L'età dei giochi

Infanzia

Quando si parla di sessualità solitamente si pensa a quella degli adulti e in particolare ai rapporti sessuali. In questo senso i bambini sono giustamente esclusi dal discorso.

In realtà la sessualità non inizia con la pubertà: viene scoperta durante tutta la vita. Nel periodo dell'infanzia si tratta evidentemente di una sessualità molto diversa da quella degli adolescenti e ancora di più da quella degli adulti: i bambini sono curiosi e esplorano tutto quello che interessa e dà loro piacere, organi genitali compresi, senza però le fantasie sessuali proprie di adulti e adolescenti.

A volte capita che alcuni bambini siano così curiosi che vogliono confrontare i propri organi sessuali con quelli di altri bambini, per osservare eventuali differenze. Questo è un semplice gioco esplorativo, che se avviene su consenso di tutti i bambini coinvolti e non vi è nessuna costrizione, è da considerarsi facente parte del normale sviluppo psicosexuale.

Lungo questo percorso di conoscenza del proprio corpo, i bambini hanno bisogno di tempo per vivere, imparare e giocare. Questo tempo viene tuttavia sempre più a mancare nelle società odierne, dove si assiste a un'iperstimolazione, anche di natura sessuale. Basti solo pensare agli spot pubblicitari pieni di allusioni o immagini esplicite, dove sono utilizzati corpi seminudi come oggetti per persuadere all'acquisto di un prodotto. Il corpo è come una merce e non appare nella sua interezza; diviene unicamente oggetto di attrazione. Ciò potrebbe creare il desiderio di diventare belli e perfetti come quelle immagini, complicando ulteriormente il già difficile rapporto con il proprio corpo in adolescenza.

L'età dei giochi

Rudi gioca sempre con gli aerei, gestisce con papà una saletta apposita per gli aeromodellini e sogna costantemente di volare. Quando si sdraia sul prato o in terrazza a guardare il cielo, tutti sappiamo che bisogna lasciarlo in pace, perché in quei momenti immagina se stesso tra le nuvole, pilota di un bolide dell'aria, oppure si cala nei panni di un superman che porta in giro le stelle a passeggio di notte. Sono attimi di pace, durante i quali mamma legge, papà sfoglia il giornale, Astolfo piano piano chiude un occhio e io mi annoio. Oggi mio fratello stava sdraiato accanto ad Astolfo, fissatosi con il nasone all'aria a cercare inutilmente la luna tra i tetti delle montagne. Improvvisamente Rudi è scattato in piedi con un piccolo aereo in cartone tra le mani; saltellando da papà ha urlato di voler essere una rondine per potersi spostare in Africa a cercare il sole caldo. Astolfo l'ha rincorso, gli è saltato addosso per giocherellare e, urtando un tavolino, rovesciando un bicchiere di succo della passione, ha strappato l'aereo dalle mani del mio amato fratellino e se l'è masticato (l'aereo, non il fratellino). Credo che un bombardamento israeliano,



come quello che raccontava la prof di storia, faccia meno casino di Rudi quando viene privato del suo aereo. La mamma sobbalza sul divano, il papà abbandona il giornale e fa in modo che l'aereo si salvi (inutilmente), Rudi calpesta le piastrelle appiccicose di succo della passione, sbraita parole incomprensibili, contesta il mondo, diventa intrattabile, picchia il divano, Astolfo corre in giro e gioca a farsi prendere, mentre tutti si agitano attorno a lui. L'aereo è ormai digerito. Queste sono occasioni splendide. Questo è il caos divino. Rudi, grazie di esistere.

Alice: "Mamma vado da Marina a fare i compiti, non riesco a concentrarmi, Rudi urla."

Non risponde nessuno. Sono i vantaggi di una famiglia unita dove succedono un po' di cose ogni tanto. Posso filarmela. Quando torno a casa, a cena, Rudi è calmo, sdraiato per terra con Emilie, la bimba dei vicini. La mamma sta leggendo loro la storia di un povero vagabondo di nome Mozziconi che sentivo tutte le sere quando ero piccola, prima di addormentarmi.

"Certe giornate Mozziconi si distendeva sulla sabbia calda e la pancia all'aria. La mano sinistra la teneva sotto la testa come un cuscino e con la mano destra grattava la pancia. Chissà perché certa gente a grattarsi la pancia si vergogna." Così inizia il capitolo "Mozziconi si gratta la pancia", ma la cosa più interessante è che, mezz'ora dopo, la mamma sta preparando la cena, il papà è a passeggio con Astolfo, mentre in mezzo alla sala, soli come due rondini amorevoli,

mio fratellino e Emilie stanno giocando a toccarsi la pancia, a studiarsi l'ombelico come se nulla fosse. E Rudi pare essersi dimenticato del suo aereo. Parte pure una gara di morsi sul pancino. Piccioncini. Fino a qualche tempo fa giocavo anch'io, adesso maschi da una parte, femmine dall'altra. I bambini non si fanno problemi. A noi, invece, sembra che il mondo dica cosa non si può fare. I bambini sono liberi di esplorare, poi diventi un mini-uomo o una mini-donna e tutto si complica. Al limite qualche spinta o qualche calcio nel sedere: significa che il tipo in fondo ti considera bella. Sbirco Rudi.

Che fuori di testa: si fanno i bacetti. Adesso urlo e lo dico alla mamma. Abbiamo spento il bambino che c'era in noi. Io mi vergogno. Pensa... toccare Max. Impossibile. Non è giusto che Rudi sia più avanti di me:

"Mamma, Rudi bacia Emilie."

"E lasciali, stanno giocando" risponde.

Ah, ecco, loro giocano. Vorrei vedere se fossi di là con il mio tipo che mi bacia. Il capitolo di Mozziconi finisce così, quando torna alla realtà, dopo essersi abbandonato a grattarsi la pancia: "si guardò intorno con gli occhi spalancati vide che non c'erano più i fiori grandi e colorati."

"Emilie, Rudi, godetevela, finché potete!" sussurro invidiosa della loro infanzia colorata.

"A tavola!" urla la mamma, mentre Astolfo e papà quasi demoliscono la porta di casa, rientrando dal giro. ★

Capitolo 3

Si cambia. Che confusione!

Adolescenza

3.1 Maledetta chimica

► Ormoni e pubertà

Il funzionamento del corpo è controllato e regolato attraverso una stretta collaborazione tra sistema nervoso e sistema ormonale che si influenzano vicendevolmente. Gli ormoni, prodotti dalle ghiandole endocrine, sono messaggeri chimici trasportati dal sangue.

Il grande controllore: l'ipofisi

All'inizio della pubertà l'ipofisi, una ghiandola posizionata alla base del cervello, comincia a produrre degli ormoni che hanno come bersaglio ovaie e testicoli. A loro volta, questi secernono altri ormoni che portano a termine il processo di differenziazione dei caratteri sessuali (si parla di cascata ormonale). L'ipofisi è connessa al sistema nervoso centrale tramite l'ipotalamo. Questo collegamento permette al sistema nervoso di influenzare quello ormonale e viceversa. Il collegamento con il sistema nervoso evidenzia come il sistema endocrino sia influenzato nel suo comportamento dall'ambiente in cui la persona cresce e si sviluppa. Anche l'inizio della pubertà può essere influenzato da stimoli esterni. Gli ormoni prodotti dall'ipofisi che hanno come bersaglio le gonadi (ovaie e testicoli) sono l'ormone follicolo stimolante (FSH) e l'ormone luteinizzante (LH). Prima della pubertà, FSH e LH sono presenti nel circolo sanguigno in quantità trascurabile. I loro livelli aumentano durante la pubertà causando un conseguente incremento della produzione di ormoni da parte dei testicoli e delle ovaie. Il risultato è lo sviluppo di una serie di caratteri sessuali secondari che hanno la funzione di preparare il corpo alla riproduzione.

Cos'è l'amore? La voce di Andrea

Andrea: Mi chiamo Andrea. Sono l'amico di Max. Credo di essere invisibile, perché ogni volta che incontro qualcuno, per sembrare più importante devo ricordargli che sono l'amico di Max. "Conosci Max? Ecco, io sono suo amico." Punto. Allora mi considerano. A me piacerebbe stare con lei, perché mi sento molto attratto dalle belle (belle come dico io!) ragazze, anche se ogni tanto mi vergogno (ma poco). Sono timido quando parlo con chi mi piace e in questi periodi sono attratto anche dai derby di hockey. Non ne perdo uno. A scuola mi hanno fatto scrivere un tema sull'adolescenza. Come la vivo. Ecco, la sto vivendo bene. Mi piacerebbe avere soldi e anche una tipa come lei da portare in giro mano nella mano, nella pausa, oppure il mercoledì pomeriggio (quello sarebbe il massimo), ma per ora è proprio impossibile. Il fatto di sentirmi invisibile è praticamente l'unico problema che ho: cerco di risolverlo trascorrendo del tempo con Max. È uno a posto e così mi sento rilassato. Siamo forti insieme.

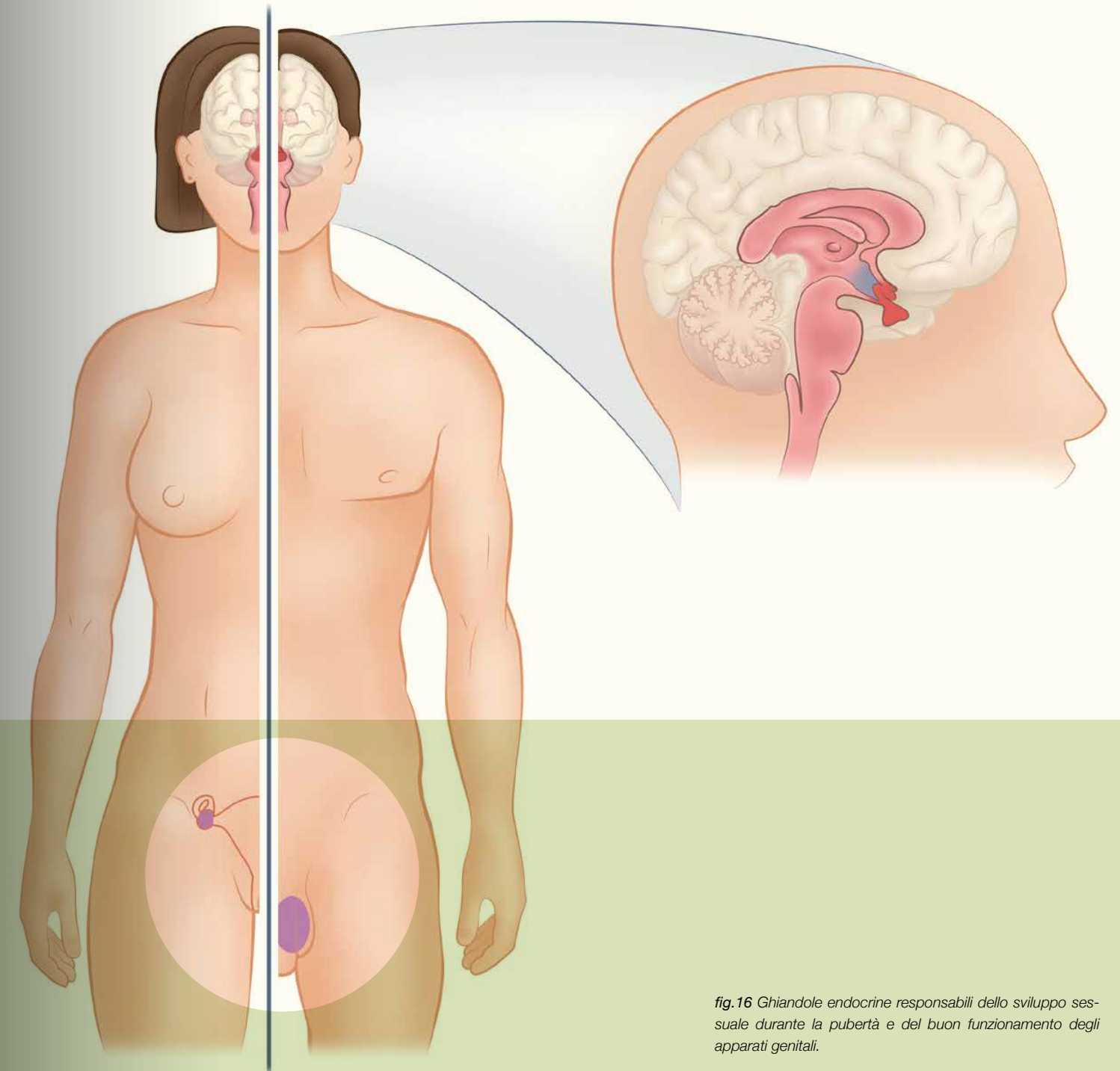


fig.16 Ghiandole endocrine responsabili dello sviluppo sessuale durante la pubertà e del buon funzionamento degli apparati genitali.

Caratteri sessuali secondari

Estrogeni (ormoni prevalentemente femminili) e androgeni (prevalentemente maschili) rivestono una certa importanza anche nello sviluppo infantile, ma è con l'inizio della pubertà che si assiste a un importante incremento della loro produzione.

Ragazze e ragazzi producono entrambi i tipi di ormoni, è però la quantità relativa di questi ultimi che scatenerà gli importanti cambiamenti legati a questo periodo.

Gli estrogeni, prodotti dalle ovaie, dalle ghiandole surrenali in entrambi i sessi e in piccola quantità dai testicoli, sono responsabili della maggior parte dei cambiamenti che avvengono nelle ragazze (crescita del seno, aumento della statura, cambiamento della voce, distribuzione del tessuto adiposo, regolazione del ciclo mestruale, ecc.), mentre nei maschi il loro ruolo riveste una certa importanza nel mantenimento del tessuto osseo e nel sistema immunitario, ma anche in piccola parte a livello sessuale (per esempio nella motilità dell'epididimo). Gli stessi estrogeni possono portare a un'augmentata sensibilità dei capezzoli e a un ingrossamento delle ghiandole mammarie anche nei maschi.

Il testosterone, uno dei principali androgeni, prodotto dai testicoli, dalle ghiandole surrenali, dalle ovaie e dalla placenta, ha invece un importante ruolo in entrambi i sessi: è responsabile, oltre che della manifestazione dei principali caratteri maschili (aumento della dimensione del pene e dei testicoli, incremento della statura e della massa muscolare, abbassamento del tono di voce, ecc.), della comparsa dei peli e dell'aumentata produzione di grasso da parte delle ghiandole sebacee, fenomeno che porta con sé due spiacevoli conseguenze come l'acne (comedoni e brufoli) e i capelli unti.

Un altro importante ormone, prevalentemente femminile,

In fondo credo che la pubertà sia un'età come tante altre: non mi sembra così imbarazzante come la gente la definisce, anche se quando vedo lei, non riesco proprio a salutarla o a parlare. Di questo argomento potrei discutere con le persone di cui mi fido e con coloro che riescono a comprendermi. Con Max, però, fai scemate. Non puoi mica parlare dei sentimenti e di quelle cose! Se gli dicessi che mi blocco quando la vedo, Max si metterebbe a ridere. D'altronde non è sempre necessario discutere con qualcuno. Io ho un'arma, per esprimere i fatti miei, ed è questa: scrivo. L'intimità esiste per qualcosa.

Ieri stavo pensando ai miei compagni che fanno casino o sono sempre seri, o ridono a crepapelle anche se non c'è niente da ridere. Io non ho brutti stati d'animo, non ho preoccupazioni, non mi faccio problemi, non è cambiato nulla o almeno penso.

C'è una cosa che mi fa arrabbiare degli adulti: ci dicono che siamo nell'adolescenza, che il corpo cambia, che poi ci si innamora. Va be', lo ammetto, anch'io sono attratto da lei, ma ci sono delle mie compagne che, sono sicuro, non sono per niente innamorate. E ci sono dei miei compagni che stanno benissimo così. Magari sono un po'

cresciuti, oppure hanno il vocione cambiato, ma è normale. Sembra quasi che siamo sotto la lente e che tutti gli adulti debbano starci addosso a parlare dei nostri problemi. E se i docenti si facessero i fatti loro, invece di continuare a raccontarci storie? La sessualità è qualcosa di segreto e intimo. Ci diano le informazioni scientifiche e stop. Quello di italiano continua a farci leggere racconti e poesie sull'amore e a lanciare discussioni.

A me dà fastidio.

L'intimità esiste per qualcosa, ripeto. E l'amore lasciatecelo scoprire da soli.

(Andrea, innamorato e tutto il resto, ma non sono affari vostri.) *



è il progesterone, prodotto da ovaie, placenta, ghiandole surrenali e testicoli. Il suo ruolo è rilevante soprattutto per il ciclo mestruale e in gravidanza (viene infatti chiamato anche "ormone della gravidanza"), ma funge pure da precursore per la produzione di estrogeni e testosterone.

Poco si sa ancora dell'influenza che questi ormoni rivestono nelle differenze comportamentali e nello sviluppo del cervello di maschi e femmine (fatta eccezione per la probabile influenza del testosterone sul comportamento aggressivo), ma è proprio a livello di comportamento e di mentalità che donna e uomo svelano le differenze più affascinanti, rendendo le relazioni una continua e seducente scoperta.

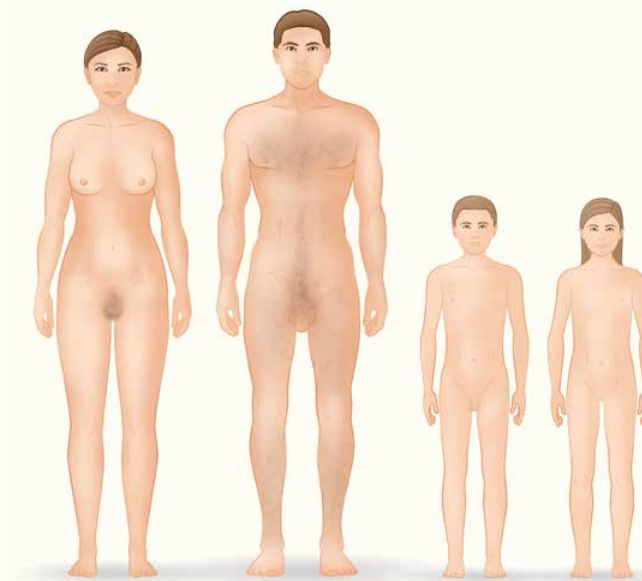


fig.17 Differenze fra caratteristiche infantili e degli adulti

3.2 A volte ci si sente strani

► Cervello, ormoni, società e cambiamenti psicologici

Ai cambiamenti fisici visibili esteriormente, si affiancano grandi mutamenti nel modo di pensare, di essere e di relazionarsi con gli altri. Le cause vanno ricercate in diversi fattori: nel subbuglio ormonale già discusso in precedenza, nella riorganizzazione profonda che subisce il cervello e nell'interazione fra l'adolescente e la società nella quale vive.

Il cervello dell'adolescente subisce in effetti una vera e propria ristrutturazione: alcune aree vengono attivate, altre disattivate, milioni di nuove connessioni si creano. Il sistema limbico, dove hanno origine l'emozionalità e l'impulsività, si sviluppa precocemente e questo spiega la spinta a ricercare sensazioni ed emozioni forti. Per contro corteccia prefrontale e frontale, deputate a prendere decisioni, valutare le conseguenze delle proprie azioni e controllare gli impulsi, maturano più tardi e continuano a evolvere fino ai 25 anni. C'è dunque una discordanza tra il momento in cui si attivano le strutture cerebrali che spingono i ragazzi ad affrontare i rischi e quello in cui sono attivate le strutture che permettono di pensare prima di agire. È come accendere il motore di un'automobile senza autista capace di guidare.

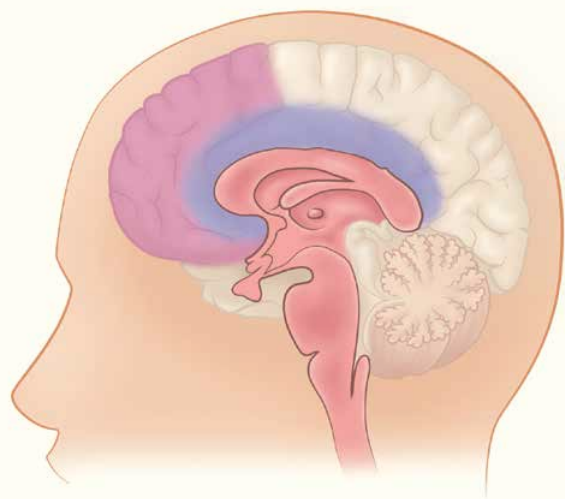


fig. 18 Alcune aree del cervello: sistema limbico, corteccia prefrontale e frontale.

Cos'è l'amore? La voce di Alice

Alice: L'amore è una roba che ti sposta il cervello da un'altra parte. È quando tremi come l'ombra di una lampadina mezza rotta. Ogni filo d'erba diventa un lingotto d'oro, quando sei in mezzo alle cose dell'amore. Oggi per esempio ho ascoltato le parole più belle che un uomo mi abbia mai detto:

"Ciao, com'è? Posso le robe di ita? Schifo mi fa ita, teh."

Niente di che, direbbe una persona normale. Grandioso, invece, per una ragazza che ha l'amore nelle pupille. Mi si è bloccato tutto: le palpebre, la lingua, le dita dei piedi, le budella. Poi sono riuscita a dire "sì". Un sì che tremava come una foglia morta. Forse questo non è l'amore, ma ha un significato molto più semplice: sono rincitrullita.

È la prima volta che Max mi chiede qualcosa. Non ha svolto i compiti. Li copia da me. L'evento mi agita, mi sconvolge. Arrivo in classe con un sorriso che sembra una giostra, tanto che potrei fare una capriola nel prato di casa mia, prendere Rudi in braccio e farlo volare come un aereo, oppure presentarmi davanti a Max per chiedergli se vuole venire da me mercoledì pomeriggio, così ci si prepara per il test. (Non lo farei mai: esagero per far capire quanto sono presa dalla questione.) Mi siedo al mio posto, accanto a Marina.

"Che hai? Sembri una drogata" mi dice.

"Fluttuo."

"Eh?"

"Niente, lascia perdere."

"Cosa guardi?"

"Guardo" e guardo Max che si siede, prima di aggiun-

gere: "Secondo te Max mi sta un po' dietro?"

"Sei pazza?" mi fa spalancando gli occhi.

"E perché?"

"Perché Max sta lanciando un bigliettino a Jessica, che sta lì mezza nuda e se va avanti così li fa morire tutti, i maschi della scuola. Tra poco saremo tutti collegati. Hai il tablet? Il cellulare?"

"Ah."

"Sveglia, Alice!"

"Va be', e allora? È nuda e stupida."

"Sì, ma tu non fare la ritardata però."

E intanto tiro fuori dallo zaino il libro di Malerba che mamma mi leggeva quando ero piccola, *Mozziconi*, la storia del barbone ribelle. Ho sempre malinconia della mia infanzia, perché Rudi è felice con il suo aereo e gratta l'ombelico di Emilie, mentre io sono qui con le paure e Marina che mi guarda male e si chiede cosa faccio con un libro inutile tra le mani. Nel frattempo le relazioni tra i compagni, oggi, si giocano sugli smartphone. Marina si scatena nella mischia.

Girava la voce: domani tutti con i telefoni, ma non fatevi beccare. Sono l'unica della classe che si è dimenticata l'oggetto vitale e sono isolata, mentre uno scoppiettante



Da qui nascono i comportamenti spericolati, il senso di onnipotenza e d'invincibilità che possono portare a grandi risultati come pure a tragici esiti. L'uso di alcool e droghe può essere particolarmente pericoloso in questo periodo, in quanto esalta tali comportamenti.

Insomma, il cervello di un adolescente è lontano dall'essere maturo, quindi la comprensione e la comunicazione con gli adulti possono risultare difficili.

La mente dell'adolescente è in piena evoluzione e costantemente alla ricerca del proprio posto nel mondo. Oscilla tra l'affermazione del proprio io e l'appartenenza al gruppo. Vi è innanzitutto la necessità di adeguarsi al proprio "nuovo" corpo, che solo di rado risulta essere come si vorrebbe. All'inizio i cambiamenti possono essere vissuti con stupore, imbarazzo e vergogna. Molti ragazzi e molte ragazze vorrebbero essere diversi da quello che sono: la percezione della realtà cambia a seconda dello stato d'animo ed è influenzata dal paragone con gli standard di bellezza in voga.

In secondo luogo gli interessi e i gusti mutano: ciò che tanto divertiva nell'infanzia (giochi, bambole, automobili, ...) viene abbandonato a favore di nuove passioni (musica, amicizie, concerti, libri). La spinta verso la sessualità si fa sempre più forte. Il bisogno di affermare la propria identità contribuisce a distanziarsi sempre più dalle figure genitoriali.

Da una parte ci si concentra in maniera quasi ossessiva su se stessi, dall'altra il cervello analizza la realtà ed è pronto a un pensiero morale più sviluppato. Questo porta i giovani a essere più consapevoli dei fatti del mondo e a sviluppare empatia verso l'altro.

A complicare il tutto c'è però la fluttuazione di tali cambiamenti: un momento ci si sente indipendenti e non si vede l'ora di essere adulti, in un altro ci si abbandona nel rassicurante abbraccio dei genitori, chiedendo di rimanere per sempre bambini. Ciò che avviene nel corpo e nella mente di un adolescente è un vero terremoto e il sentirsi strani è più che giustificato. Capita a tutti! Nei momenti di sconforto è molto importante potersi confidare con qualcuno.

comunicare proietta tutti gli altri in rete. Il prof scrive alla lavagna "Das Wort eines unwissenden Mannes an der Macht könnte das Leben der Menschen ändern": legge, ci chiede di tradurre perché oggi, sostiene, vuole proporre una riflessione speciale. Sembra parlare da solo, infatti, osservando la mia classe, mi accorgo che alcuni muovono le dita sulle ginocchia e ogni tanto qualcuno sghignazza; ora un gruppetto ride per un commento che tutti hanno letto contemporaneamente. Una critica al prof? Oppure uno sfottò per me che sono l'unica senza smartphone? La bomba dei messaggi esplode, mentre il prof di tedesco spiega "der Menschen", "dir", "dich", "das", "dass". Nel caos qualcuno si lancia messaggini precisi. Provocazioni. Jessica avrà scritto a Max: "Ti metti con me?" E Max avrà risposto "Boh, sì dai."

Eh già, infatti.

Alice, mi dico, guarda in faccia alla dura realtà. Sembra tutto così facile. Ci si studia in un social network. E poi? Ci si bacia dietro la scuola, ci si piace e si va a letto? Come può essere così semplice, una cosa tanto complicata? Non riesco nemmeno a dire "ciao" a Max senza che mi si blocchi la deglutizione. Secondo me è tutto falso. Non c'è niente di facile. È tutto

difficile. È tutto in movimento. È tutto un casino. Ma se la mamma ha trovato papà e si è sposata, un uomo lo troverò anch'io, no? Non che mamma sia una brutta donna, però come bellezza c'è di meglio. E anche papà, insomma, i capelli li sta perdendo e quelli che ha sono grigi. Se una donna l'ha trovata, anch'io riuscirò a vivere normalmente, no? C'è un fatto che mi preoccupa: è di non essere normale.

"Mary, io amo Max?"

"E che ne so, io, se lo ami?"

"Mary, è un caos."

"Un caos cosa?"

"Niente, Mary, niente."

"Boh."

E Marina continua a sminuzzare parole nello smartphone.

"Infatti, boh."

Suona il campanello. L'ora di tedesco è finita, ma io non so nulla, perché quei "dich" e "der" e "dir" e "das" e "dass" sono rimasti come un ronzio di sottofondo. Mentre tutti escono penso che l'amore lo fanno i belli e i brutti. Ed è una cosa che non compri. Anche il professor Kurt Rossi ha trovato una donna. Santo cielo! ★

3.3 Divento donna

► Anatomia e fisiologia del sistema riproduttivo femminile

Apparato genitale femminile

A differenza degli altri organi del corpo che assicurano la sopravvivenza dell'individuo, la funzione degli organi del sistema riproduttivo, femminile e maschile, è volta alla continuità della specie.

Le parti che costituiscono l'apparato riproduttivo femminile sono:

- due ovaie, nelle quali maturano gli ovuli (gameti femminili) e vengono prodotti ormoni;
- due tube di Falloppio (ovidotti), luogo di fecondazione;
- l'utero, dove avvengono annidamento e sviluppo del feto;
- la vagina, che collega l'utero alla vulva;
- piccole e grandi labbra, clitoride, orifizio vaginale e uretrale, che costituiscono i genitali esterni (vulva);
- seni (mammelle), prevalentemente preposti all'allattamento.

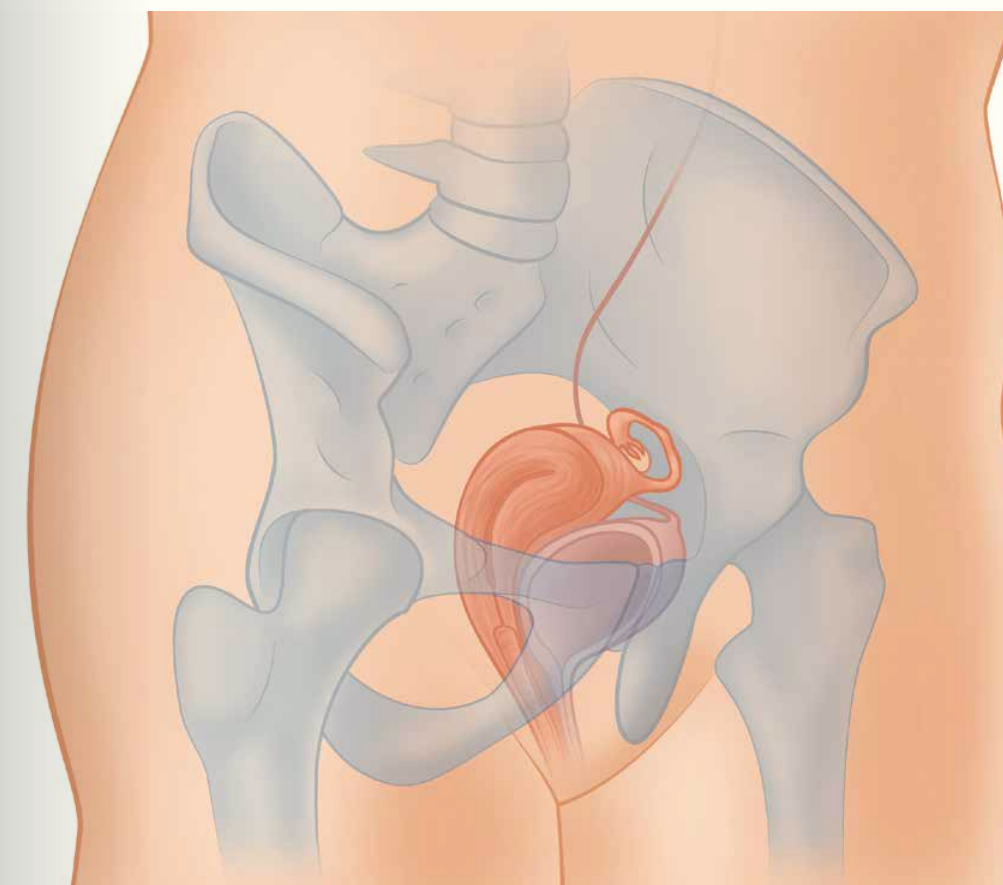


fig. 19 Apparato genitale femminile.

Le Ovaie

Sono organi di forma ovoidale della grandezza di un nocciolo di pesca, unite all'utero tramite dei legamenti. Le due funzioni principali sono:

- **la maturazione degli ovuli**, che avviene all'interno dei follicoli ovarici;
- **la secrezione di ormoni femminili**, principalmente estrogeno e progesterone.

Tube di Falloppio o ovidotti

Si tratta di organi simmetrici, tubolari, lunghi circa 10 cm e spessi fino a 3 mm. Si aprono verso le ovaie e terminano nella parte alta dell'utero. La mucosa interna delle tube è rivestita da cellule cigliate che favoriscono, con il loro movimento, la discesa dell'ovulo.

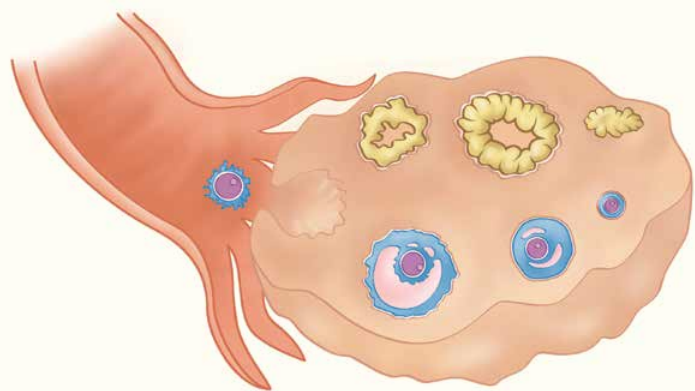


fig.20 Ovaia con vari stadi di maturazione dell'ovulo.

La fuga

Alice: La prima volta che il barbone Mozziconi incontra una donna si trova sulle sponde del Tevere, proprio a Roma. È una donna barbone come lui, piena di stracci. Non capisce se è bella o brutta. Malerba scrive che "alla prima occhiata gli sembrò una di quelle donne un po' grasse che tendono al magro, ma la guardò meglio e si accorse che era magra e che tendeva al grasso. Si era sbagliato anche sul colore dei capelli perché gli era sembrata bionda che dava sul bruno e invece era bruna che dava sul biondo. In ogni modo decise che quella vagabonda gli piaceva".

Ecco cosa accade a noi poveri adolescenti, come ci chiamano. A un certo punto qui cambia tutto: corpo, cervello, gambe, braccia, tette e non sappiamo nemmeno più se siamo grassi, magri, belli, brutti. Siamo indefiniti e non si capisce più niente. E comunque ci si guarda, ci si studia e ci si piace. Come quando ho visto Max pieno di brufoli. Mi è piaciuto e basta. O come quando mi ha detto "Ciao, com'è? Posso le robe di ita? Schifo mi fa ita, teh." Niente di che. Una frase da barbone. Però la trovo incantevole. Nessuno sa dire "Schifo mi fa ita, teh" come lui.

Per tornare al barbone Mozziconi che vede una donna

per la prima volta, trovo crudele il finale: quando ero piccola non lo capivo, invece adesso mi fa arrabbiare. A un certo punto Mozziconi, persona molto particolare, ribelle puzzone, riesce a dire qualcosa alla femmina che gli si è parata davanti. Le chiede se, dividendo l'infinito in quattro parti, ogni quarto rimane sempre infinito. È una domanda difficilissima, impossibile da immaginare, come l'amore per me adesso.

Cosa succede allora? Succede che la donna barbona spalanca l'unico occhio che ha (l'altro l'ha perso, è una barbona, non è una modella) scappa via di corsa tra i cespugli e Mozziconi è così dispiaciuto che continua a guardarla anche quando ormai non si vede più. Quando continui a guardare una persona, anche quando non è più lì davanti a te, è perché te ne sei innamorato. In ogni caso Mozziconi rimane lì da solo. Mi sento Mozziconi, ora, qui seduta sulla panchina della scuola.

Tutta questa cosa che ho scritto è un pensiero libero, ma



Utero e mucosa uterina (endometrio)

L'utero è un organo muscolare cavo, lungo circa 7 cm e largo 4 cm. Si trova nel basso ventre, dietro la vescica e davanti al retto. La sua forma, che ricorda una pera capovolta, finisce in un restringimento chiamato collo dell'utero. La mucosa dell'utero è detta endometrio e aumenta di spessore durante il ciclo mestruale, sotto l'influsso degli ormoni. Il collo dell'utero secreta un muco denso che si fluidifica nel periodo dell'ovulazione, provocando piccole perdite vaginali.

Piccole e grandi labbra

La forma e il colore delle piccole e grandi labbra variano da donna a donna. Le piccole labbra sono pieghe cutanee riccamente irrorate dal sangue che convergono anteriormente a ricoprire la clitoride con una sorta di cappuccio, chiamato prepuzio. Durante l'eccitazione sessuale l'afflusso di sangue le rende turgide e diventano, grazie a una fitta rete di terminazioni nervose, una zona altamente erogena. Le grandi labbra, più esterne, sono pieghe cutanee voluminose sulle quali, durante la pubertà, si sviluppano i peli.



fig.21 Vulva.

Vagina

È un condotto muscolare elastico, lungo dai 6 ai 10 cm che dal collo dell'utero va ad aprirsi nella vulva. Di regola, una piccola membrana chiamata imene ne chiude parzialmente l'orifizio. Il piacere e il desiderio sessuale portano a una dilatazione della vagina, sia in lunghezza sia in larghezza, e alla produzione di liquido vaginale che funge da lubrificante durante la penetrazione.

Nella vagina risiedono diversi tipi di batteri che hanno l'importante funzione di mantenere acido l'ambiente vaginale per ostacolare il diffondersi di germi patogeni. Nel periodo dell'ovulazione, l'acidità vaginale diminuisce per favorire la sopravvivenza di eventuali spermatozoi.

Clitoride

È un piccolo organo ricoperto dal prepuzio e ricco di terminazioni nervose che lo rendono la parte erogena per eccellenza. È analogo al pene e durante l'eccitazione viene irrorato dal sangue, diventa turgido e il suo volume aumenta.

Seno e ghiandole mammarie

Il seno, oltre ad avere funzione di attrazione sessuale, è sede delle ghiandole mammarie, responsabili della produzione del latte materno.

Nell'infanzia, le mammelle sono sviluppate allo stesso modo in entrambi i sessi. Raggiunta la pubertà, sotto l'influsso degli ormoni prodotti dalle ovaie, la struttura del seno femminile subisce un notevole cambiamento: si sviluppano le ghiandole mammarie e i dotti galattofori e si ha un aumento di volume. Questo processo avviene raramente in modo perfettamente simmetrico: inizialmente i due seni possono avere dimensioni diverse (anche visibilmente). In genere lo

in realtà volevo dirvi che è successo qualcosa di forte, più forte che gettarsi con il paracadute nel vuoto: Jessica e Max sono scappati in treno fino a Milano, ieri sera, e non hanno dormito niente. La polizia era in giro a cercarli. Sono scappati perché volevano fare l'amore, dicevano oggi a scuola. E allora via: chissà che esperienza, chissà che coraggio. Oggi a mezzogiorno li hanno trovati in giro a Lugano che passeggiavano mano nella mano. Che fuori. Magari non è vero niente. Il mondo mi racconta le bugie. E io sono qui a guardare nel vuoto come Mozziconi.

"Alice? Che fai?"

"Mary, sto male."

E mi lancio tra le braccia di Marina a piangere. ★

Domande? La voce di Andrea

Andrea: Ero un po' arrabbiato con Max. A un certo punto ha preso baracca e burattini e si è messo con Jessica. A questo punto mi sono chiesto come avrei fatto, durante le pause, a stare con Max, se lui si fosse nascosto dietro all'abete con Jessica a baciarsi. Ecco, mi sono immaginato la scena con il sottoscritto da solo nel corridoio, invisibile, senza Max. Roba che hai quasi paura a camminare. Cosa faccio, il giro della scuola da solo? Posso girare con gli altri, ma non è lo stesso, perché con Max puoi essere qualcuno. Quando ti fermi a parlare con gli altri hai rispetto. In classe c'è Nathan, che è un tipo a posto, ma il problema è che legge troppo ed è serio. Se fai il giro della scuola con un ragazzo del genere, hai l'etichetta. Lo so, bisognerebbe fregarsene di cosa pensano gli altri.

Oggi però è successa una cosa stranissima.



sviluppo in seguito si pareggia, anche se è abbastanza comune, in età adulta, che un seno sia leggermente diverso dall'altro. Lo sviluppo può essere accompagnato da dolori più o meno intensi che con il tempo scompaiono.

Sull'apice della mammella si trova il capezzolo, dove terminano i dotti galattofori dai quali fuoriesce il latte. Fasci muscolari ne provocano l'erezione, che facilita la suzione al neonato.

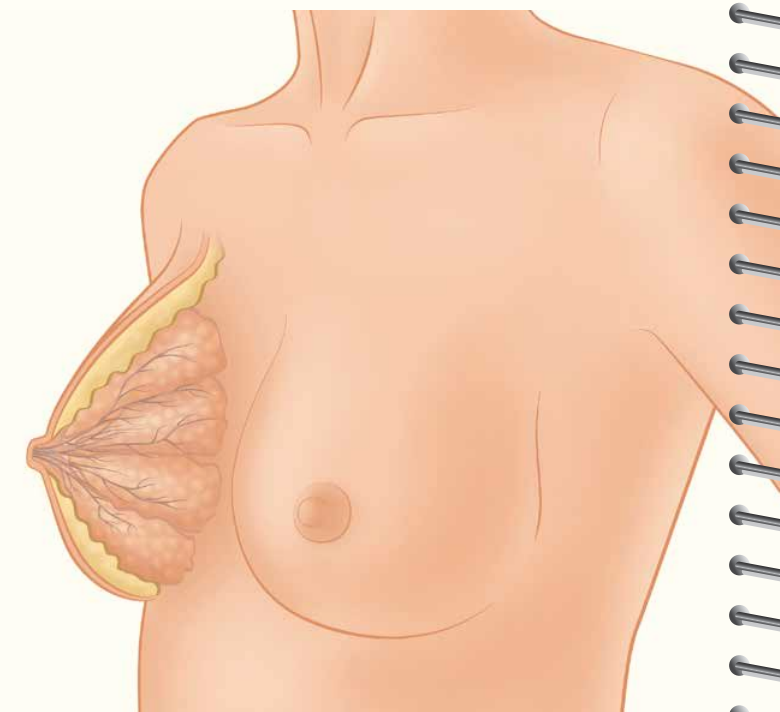


fig.22 Seno in sezione con ghiandole mammarie e dotti galattofori.

Ciclo mestruale

A partire dalla pubertà (11-16 anni) il corpo femminile si prepara ciclicamente alla procreazione. Per effetto degli ormoni la mucosa uterina si ispessisce trasformando l'utero in un accogliente nido pronto a ricevere un eventuale ovulo fecondato. In assenza di una gravidanza la mucosa si sfalda, dando origine al flusso mestruale: un sanguinamento della durata di 3-7 giorni, del tutto naturale, che segnala il buon funzionamento del corpo femminile.

Il ciclo mestruale dura approssimativamente 28 giorni e il suo inizio è fissato per convenzione al primo giorno di mestruazione. Circa a metà del ciclo si verifica l'ovulazione, momento in cui l'ovulo maturo viene espulso dall'ovaia e risucchiato dalla tuba. Di regola, nei due giorni successivi l'ovulo è fecondabile. Se la fecondazione non avviene, il gamete femminile degenera. Dopo circa 14 giorni dall'ovulazione la mucosa uterina, non più stimolata dagli ormoni, inizia a sfaldarsi e il ciclo ricomincia.

Nei primi anni di pubertà è possibile che le mestruazioni siano irregolari o che le perdite di sangue (di norma 30-50 mL) siano più abbondanti: con il tempo il tutto tende a regolarizzarsi. Il ciclo mestruale può essere influenzato da vari fattori (psicologici, emotivi e/o fisici).

Le prime mestruazioni (menarca) sono un avvenimento importante nella vita di ogni ragazza: segnano l'inizio della fase fertile della vita. In base al proprio modo di essere e al contesto familiare possono essere vissute in modo diverso: con paura, fastidio, distacco oppure con gioia ed entusiasmo, come un rito di passaggio da festeggiare. C'è chi preferisce vivere questo evento in privato e chi lo condivide con le amiche.

È necessario del tempo per accettare questa ciclicità e convivere. Le mestruazioni comunque permettono di avere una vita e un'attività regolari, sport compresi. Occorre, peraltro,

A mate, Max si è seduto alla mia destra, mentre Nathan si è messo alla mia sinistra, nei tavoli comunicanti in fondo all'aula. Jessica è rimasta davanti da sola. Aveva un'aria da supponente, cioè da una che ha già fatto certe esperienze. Da parte c'erano Alice e Mary che la guardavano male. Allora io e Max, in ultima fila, abbiamo parlato un po', intanto che Nathan trafficava con un libro.

"Oh, Andy" mi fa lui.

"Oh" gli rispondo con il solito modo mio, ridendo e mollandogli un pugno sulla gamba.

"A te non ti piace un po' la Mary?"

"No" gli rispondo subito.

"Che avanzate, Andy. Sistema elettrochimico a sbalzo, c'ho. Sistema idraulico impazzito."

E ridiamo come scemi. A me, Mary, non dice tanto. Io preferisco quelle che non hanno tanto avanzate. Questione di gusti. Allora gli rispondo:

"Ma va. E poi tu hai già Jessica."

"Eh, bom" mi risponde non molto soddisfatto.

"Ma lo fate?"

E qui ho l'impressione che tocco un tasto strano.

Mi sento strano.

"Niente teh."

"Ma dai? Girano delle voci."

"Però non dirlo in giro. Magari sabato."

rispettare la sensibilità particolare che ogni donna manifesta durante il periodo delle mestruazioni, che possono essere accompagnate da disagio fisico e/o sbalzi di umore (dolori addominali, appetito insaziabile, dolore al seno, mal di testa, irritabilità, ecc.). Alcuni semplici accorgimenti permettono di alleviare eventuali disagi (vedi approfondimento, p. 70).

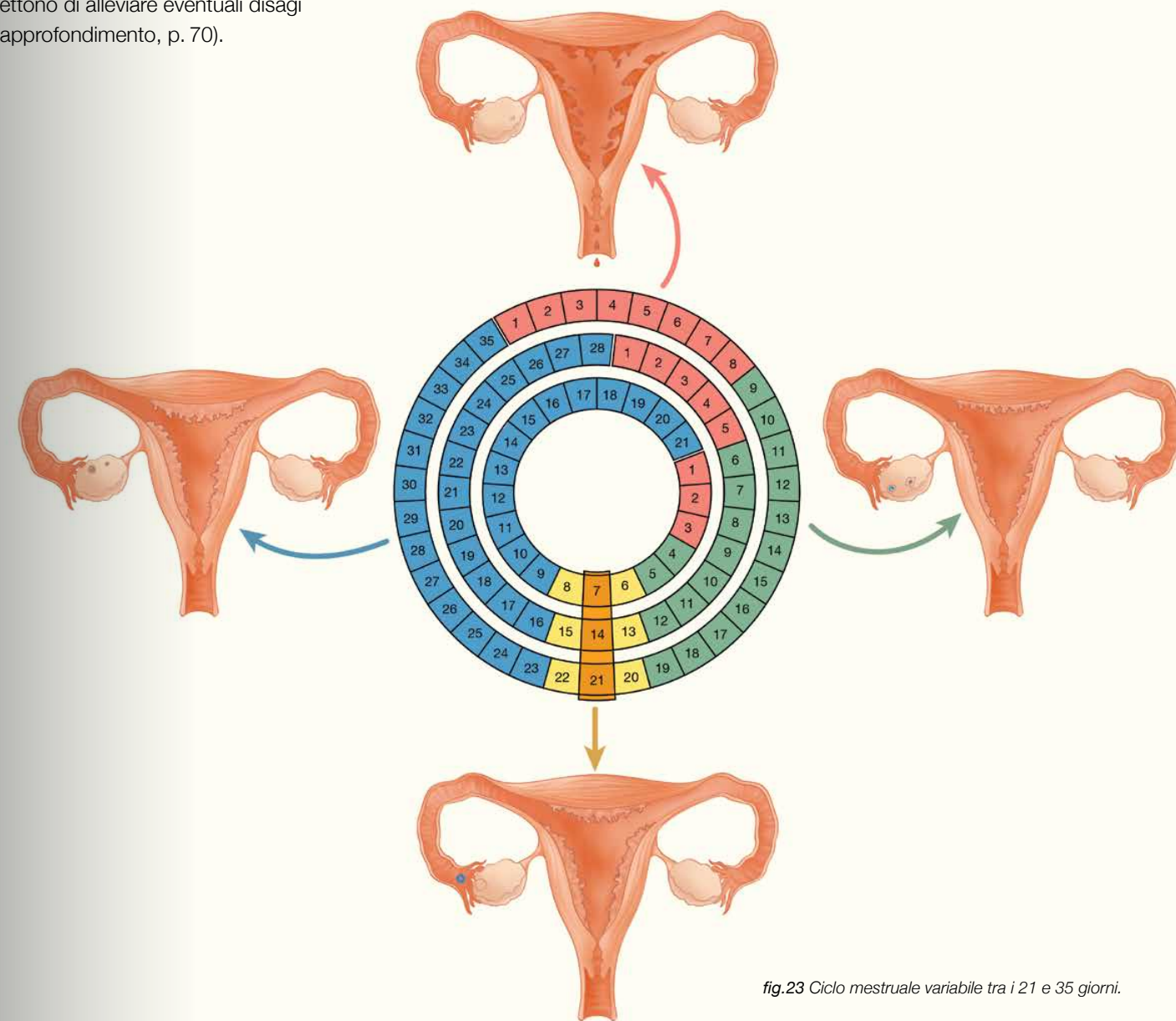


fig.23 Ciclo mestruale variabile tra i 21 e 35 giorni.

"A Milano?"

"Ma no, teh, a Milano ce lo siamo inventati.

Non è vero che siamo stati giù a Milano. Però non so dove portarla."

"Auguri teh, fammi sapere" gli sussurro.

Certo, non è un dialogo di filosofia, ma è una cosa seria, tanto che Nathan sfogliando il suo libro trova un passaggio che segnala con un bigliettino, prima di passarci il libro e consigliarci la lettura.

"È bellissimo. Agilulfo, il cavaliere inesistente, dichiara il proprio amore a Priscilla. Roba da matti. La pettina, la dispone sul letto, ma lui non si toglie la sua corazza perfetta. La ama senza farlo. È come una filosofia, sapete?"

Rimaniamo lì allibiti, perché secondo noi Nathan è troppo serio, a leggere storie così, sull'amore dei cavalieri. Max prende il libro e legge il nome dell'autore: Italo Calvino. Ride un po' e risponde a Nathan che non ha voglia di leggere. Se non lo fanno è noioso, secondo lui.

"Sì, d'accordo, ma c'è anche Gurdulù. Lui lo fa. Eccome!"

Il 'sore ci richiama. Troppo ronzio, là in fondo...

Dopo la lezione, nella pausa, Max mi lascia da solo e io devo vedermele con coraggio. Devo camminare in giro da solo come uno scemo. Vedo che Alice e Mary sono abbracciate sotto le scale. Alice piange appoggiata alla spalla di Mary. Chissà cosa avranno, penso, roba da donne. Però mi batte il cuore fortissimo, perché mi fermo un secondo o due. E Alice sposta gli occhi dalla spalla di Mary e mi guarda. Tira su dal naso, spunta con il suo sorriso, Mary si gira e tutte e due mi fanno ciao. Rispondo. Oggi è stata una gran giornata. ★

3.4 Divento uomo

► Anatomia e fisiologia del sistema riproduttivo maschile

Apparato genitale maschile

Le parti che costituiscono l'apparato riproduttivo maschile sono:

- due testicoli (gonadi maschili), che producono spermatozoi e ormoni;
- due epididimi, due dotti deferenti e l'uretra, che convogliano lo sperma;
- due vescicole seminali, la prostata e due ghiandole bulbouretrali (di Cowper): ghiandole accessorie, che producono secrezioni atte a nutrire, trasportare e far maturare gli spermatozoi;
- lo scroto e il pene che costituiscono i genitali esterni.

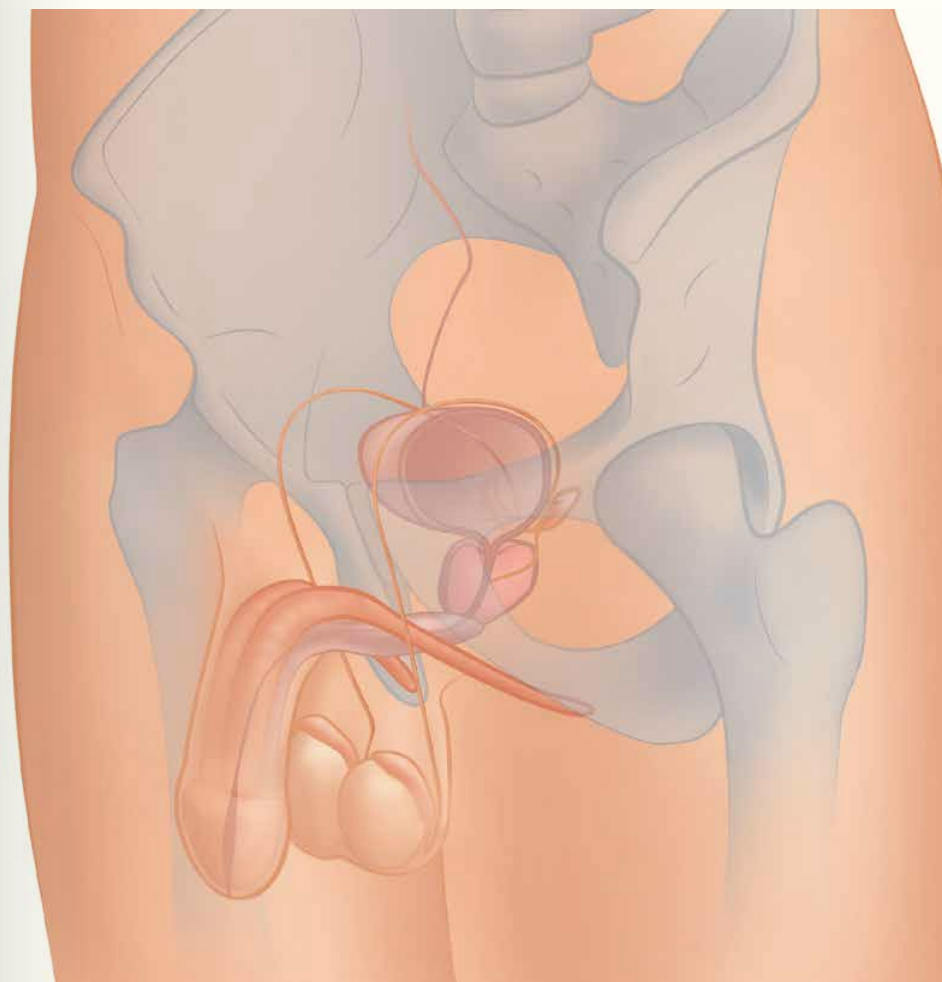


fig.24 Apparato genitale maschile.

Testicoli

Si tratta di due organi ovoidali di 4 – 5 cm situati nello scroto. Le due funzioni principali sono:

- **la produzione e maturazione di spermatozoi**, che viene svolta al meglio con temperature inferiori ai 37°C. Ciò potrebbe spiegare la localizzazione dei testicoli al di fuori della cavità addominale, malgrado la facile esposizione a traumi (in realtà anche gli scienziati non hanno ancora trovato una spiegazione soddisfacente, in quanto l'evoluzione avrebbe potuto condurre alla produzione di spermatozoi a temperature maggiori, come avviene per esempio negli elefanti che possiedono testicoli interni e hanno una temperatura simile alla nostra);
- **la secrezione di ormoni androgeni**, principalmente il testosterone.

Epididimi

Sono due canali che collegano i testicoli ai dotti deferenti. Al loro interno avviene la maturazione degli spermatozoi e la produzione di una piccola parte del liquido seminale.

Dotti deferenti

Grazie a una spessa parete muscolare, questi due canali trasportano gli spermatozoi dagli epididimi all'uretra. A seconda della frequenza di eiaculazione, gli spermatozoi possono rimanere nei dotti deferenti fino a un mese senza perdere la loro fertilità.

Vescicole seminali

Sono ghiandole collegate ai dotti deferenti che secernono un liquido viscoso ricco di fruttosio. Questo zucchero rappresenta la fonte di energia degli spermatozoi nel loro viaggio all'interno dell'apparato sessuale femminile.

Prostata

Attraverso questa ghiandola, posta sotto la vescica, passano sia i dotti deferenti, sia l'uretra. Secerne una sostanza

Domande. La voce di Alice

Alice: "Le domande sull'amore sono infinite e sono sicura che non hanno risposte. Noi donne siamo più concrete, gli uomini sono finti filosofi. Oggi eravamo sotto le scale, come al solito rinchiusi nei nostri castelli, a ragionare con i nostri discorsi infiniti:

"Tu non ti fai mai domande?" faccio a Mary.

"Alice, tu e le tue mille domande. Semplifica, Ali.

Semplifica."

"Sull'amore."

"L'amore non esiste" mi dice. Decisa, la Mary. Lei e il suo seno enorme.

"Ah ah, ma se ti piace Andrea e muori se non lo vedi!"

Perché è vero. Lei muore per Andrea.

"Smettila!" reagisce Mary.

"Allora? Sul sesso?"

"Sul sesso cosa?"

"Delle domande sul sesso."

"Boh. Perché?"

"Perché non so... tipo cosa si prova in un rapporto sessuale e cosa si prova prima e cosa si prova dopo."

"Tu che dici?"

"Dico che prima lo vuoi, lo desideri e ti innamori,

quando sei lì assieme ti eccita, poi lo fai e hai l'orgasmo e alla fine sei nello spazio come un astronauta."

"Mia sorella, che ha già diciannove anni, dice che gli uomini sono più rapidi, invece noi per arrivare all'orgasmo ci mettiamo di più."

E qui parte una mia considerazione che nemmeno io ho capito:

"Quindi fare l'amore vuol dire in pratica stare lì con te stessa ma essere con la persona che è lì con te e ascoltarla e capire cosa sente e farla sentire come tu vorresti che..."

"Eh, sì, sei in due, non sei mica da sola. Fai l'amore solo se tutti e due ne hanno voglia. Se no è proibito."

"Lo so che devi essere in due, mica puoi stuprare un ragazzo che non ha voglia di stare con te."

"No che non puoi."

"Comunque per fare l'amore ti devi mettere nuda e se



fluida alcalina, indispensabile a contrastare l'acidità di uretra e vagina, che metterebbe in pericolo la sopravvivenza e la motilità degli spermatozoi.

Ghiandole bulbouretrali di Cowper

Piccole ghiandole collegate all'uretra, che secernono anch'esse un liquido alcalino.

Uretra

Canale attraverso il quale passano urina e sperma.

Scroto

Sacco contenente i testicoli, costituito da pelle e due fasce muscolari. La contrazione di questi muscoli provoca un avvicinamento dei testicoli all'addome: ciò avviene durante l'eccitazione sessuale oppure in condizioni di raffreddamento, così da mantenere la temperatura ideale per la formazione degli spermatozoi.

Pene

Organo formato da tessuti morbidi e spugnosi, chiamati corpi cavernosi. Nella parte terminale si allarga a formare il glande, ricoperto da una pelle estroflessibile: il prepuzio. Quando il prepuzio si ritrae difficilmente, o anche per questioni culturali e religiose, può essere asportato chirurgicamente senza nessuna conseguenza fisiologica e per la normale vita sessuale: si parla di circoncisione. Oltre a contenere l'uretra, il pene ha la funzione di introdurre il liquido seminale all'interno dell'apparato sessuale femminile e costituisce la zona erogena per eccellenza nell'uomo. Da un punto di vista evolutivo il pene ha fatto la sua comparsa con la conquista della terra ferma da parte del mondo animale. Gli spermatozoi, che muoiono velocemente a contatto con l'aria, dovevano poter essere inseriti in un ambiente caldo e umido: la vagina.

L'erezione del pene consiste in un ristagno di sangue dovuto sostanzialmente a due fenomeni:

- una vasodilatazione delle arterie che irrorano i corpi cavernosi, creando un maggiore afflusso di sangue;
- una contrazione dei muscoli alla base del pene, che rende difficile il deflusso del sangue venoso.

Ciò avviene come reazione involontaria a stimoli sessuali e talvolta anche in maniera spontanea.

L'erezione richiede una situazione di rilassamento: è infatti il sistema nervoso parasimpatico (controllore delle attività di riposo) a essere coinvolto e ciò rende evidente come l'ansia possa rappresentare un importante ostacolo. Nella maggior parte dei casi di mancata erezione è bene sapere che si tratta di episodi passeggeri.

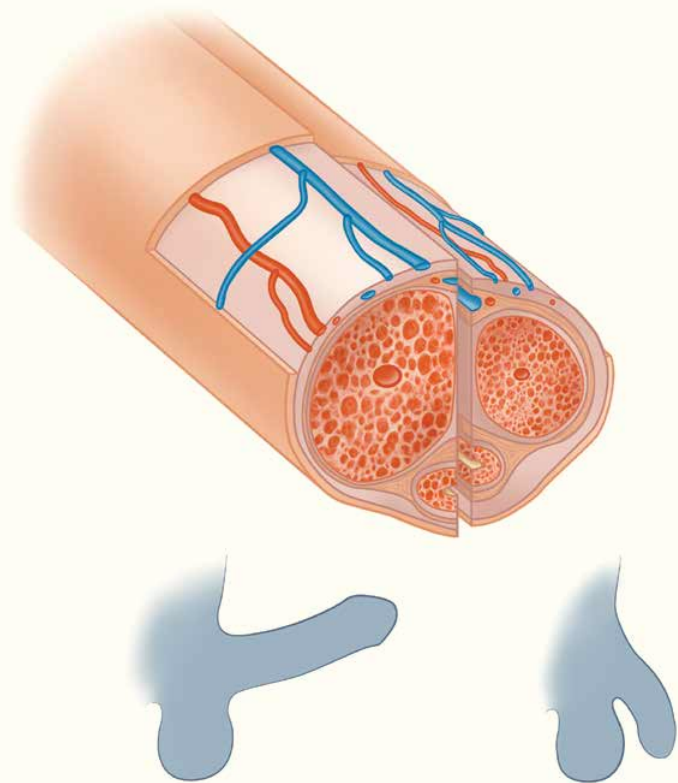


fig.25 A sinistra: pene in erezione (corpi cavernosi irrorati); a destra: pene non eretto (corpi cavernosi poco irrorati).

non vai bene per lui è un casino" affermo esprimendo una delle mie paturnie più profonde.

"Semplifica, Alice. Semplifica. Se arrivi lì che siete nudi, vuol dire che siete già arrivati a un punto..."

"A un punto?"

"A un punto che non torni più indietro, no?"

"No, ecco, vedi? Tu semplifichi e fai la scema perché non pensi. E se invece magari io sono lì nuda con Max nudo e ci guardiamo e, tremendo imbarazzo, si cambia idea? O lui cambia idea?"

"A parte che Max sta con Jessica, quindi non farti troppe fantasie. Comunque in quel caso, boh, non lo dire a nessuno."

"In quel caso, Mary, ti rivesti senza dire niente e il giorno dopo niente: si vede che non eri pronta. Ecco."

"Ma lascia andare le cose e fai quello che ti senti."

"Tu fai finta di fregartene. Siamo qui come due stupide a capire come sarà e siamo tutte e due fuori per Andrea e Max."

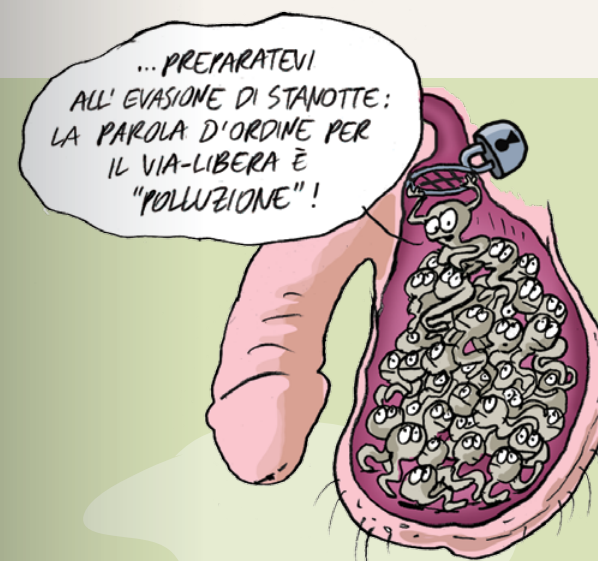
"Eh?"

"Fa niente, Mary. Lascia perdere."

Ecco, questo è, molto sommariamente, il dialogo tra me e Mary, quando siamo nei nostri momenti intimi sotto le scale della scuola. Ma la cosa più importante è quella che vi racconto ora. Andrea è spuntato quando

noi due eravamo abbracciate e io piagnucolavo perché avevo appena visto Jessica e Max mano nella mano.

Andrea si è fermato e mi guardava. Mary si è girata di scatto. Ci siamo salutati. Non so perché, ma Andrea mi è sembrato più carino del solito. Boh. ★



Eiaculazione

In un momento di forte eccitazione lo sperma viene emesso grazie alla contrazione involontaria, di muscoli che avvolgono la base del pene: si parla di eiaculazione. A ogni eiaculazione possono fuoriuscire dai 2 agli 8 mL di sperma e ogni millilitro può contenere fino a 200 milioni di spermatozoi.

Polluzione notturna

Durante il sonno possono avvenire delle emissioni non controllate di sperma. Le cause di questo fenomeno, molto comune, possono essere due:

- un accumulo di liquido seminale, dovuto ad astinenza sessuale oppure
- sogni dal contenuto più o meno erotico.

Spesso la polluzione notturna rappresenta per il ragazzo in pubertà il primo incontro con le emissioni di sperma e la prova dell'avvenuta maturazione sessuale: a causa dell'imprevedibilità e dell'ignoranza, questo fenomeno del tutto naturale porta sovente con sé un senso di imbarazzo e di colpa.

Composizione indicativa dello sperma:

- 5% spermatozoi e liquido prodotti da testicoli (spermatozoi) e epididimi (liquido)
- 46-80% liquido zuccherino prodotto da vescicole seminali
- 13-33% liquido alcalino prodotto dalla prostata
- 2-5% liquido alcalino prodotto dalle ghiandole bulbouretrali

3.5 Mi innamoro!

56

Les enfants qui s'aiment - Jacques Prévert

Les enfants qui s'aiment s'embrassent debout
Contre les portes de la nuit
Et les passants qui passent les désignent du doigt
Mais les enfants qui s'aiment
Ne sont là pour personne
Et c'est seulement leur ombre
Qui tremble dans la nuit
Excitant la rage des passants
Leur rage leur mépris leurs rires et leur envie
Les enfants qui s'aiment ne sont là pour personne
Ils sont ailleurs bien plus loin que la nuit
Bien plus haut que le jour
Dans l'éblouissante clarté de leur premier amour

Spiegare l'innamoramento è impresa assai ardua: gli uomini ci hanno provato in molti modi, dalla poesia alla pittura, dalla musica al cinema. Le sensazioni che si provano possono essere comprese solo da chi è stato innamorato e il modo in cui si vivono è soggettivo, nonostante vi siano dei tratti comuni e caratteristici.

Improvvisamente ci si scopre a pensare continuamente all'altra persona e ci si dimentica di se stessi, delle amicizie e di tutto ciò che accade attorno: si vive uno stato di euforia e di coscienza alterata. Allo sguardo dell'innamorato tutto si amplifica e le emozioni esplodono: le mani sudate, la testa tra le nuvole, le farfalle nello stomaco, il cuore in gola, l'allegria che accompagna ogni cosa, il vedere tutto positivo, il vivere d'aria e d'amore.

Tanto la sensazione di euforia può essere intensa quando l'amore è corrisposto, tanto la sofferenza può essere straziante quando non lo è o quando l'amore finisce: tristezza, disperazione, rabbia, frustrazione, mancanza o eccesso di

Il bacio - la voce di Andrea

Andrea: Scoprire che Max e Jessica non si sono nemmeno baciati mi ha dato coraggio. Credo che in questo momento riuscirei a camminare per tutto il corridoio della scuola da solo, rilassato come un capo banda, con la brioche in mano e un succo nell'altra.

È che, non lo avrei mai creduto, oggi è successa una cosa incredibile. È mercoledì e Alice doveva andare via appena dopo la pausa, dal dentista. Allora è venuta sua mamma a prenderla sul piazzale. Stavo lì con la brioche e il succo d'arancia. Dall'auto della mamma di Alice è sbottato fuori il suo cane, che ho scoperto si chiama Astolfo, come quel tipo che ci ha spiegato il prof di ita, che va sulla luna a riprendere la ragione di Orlando furioso. Nello stesso tempo parcheggiava l'auto la signora Mueller, che il mercoledì ha un'ora soltanto, con noi, e porta sempre la sua cagnetta di nome Luna, che lascia nell'auto o nello sgabuzzino del bidello, con un permesso speciale della direttrice. Allora voi immaginatevi Luna, gracile, che fila fuori dall'auto passando sotto le gambe della signora Mueller, mentre Astolfo abbaia come un gigante e la rincorre, la poverina. Raggiunge la cagnetta nei pressi dell'abete, dove Jessica e Max si stanno probabilmente lasciando, e l'acchiappa.

Jessica e Max sono talmente seri che se ne vanno a discutere da un'altra parte, mentre Alice corre a vedere che succede. La signora Mueller, lenta, urla dal parcheggio di acciuffarli e dividerli... La

© Fotografia: Sergio Vecchi, Flickr



appetito, depressione, sono segni del mal d'amore. In questo caso sfogarsi con qualcuno e recuperare i propri interessi e le proprie amicizie può essere d'aiuto e quando non si riesce a farsene una ragione e il dolore sembra insormontabile, è importante chiedere aiuto a un adulto di fiducia o a uno specialista. Gli amori spesso finiscono, fa parte della vita. Nessuno può prevederlo o avere una ricetta per evitarlo. Maturare e crescere vuole anche dire saper accettare i no degli altri, sebbene ciò possa far male.

mamma di Alice tiene le mani sulle guance in segno di disperazione. Io mi muovo. Non so con che coraggio, ma mi muovo.

Arrivato dietro all'abete, i due cani sono in procinto di... ecco... non oso dire. Allora io prendo Luna d'istinto, mentre Alice rimprovera Astolfo.

Siamo dietro l'albero.

Sentiamo la signora Mueller che grida.

Sentiamo le urla della scuola, lontana cento metri.

Alice mi guarda.

Tengo in braccio Luna.

Astolfo sta a cuccia. Abbaia.

Alice si avvicina e mi bacia: palazzo di ghirlande, profondo, fluttuo, è un castello con i merletti sotto il sole autunnale e io volo nel cielo. Volubile. Queste sono le immagini che mi ha dato Alice in quei venti secondi, forse i più lunghi del mondo. Non li ho cronometrati, ma era un tempo grande.

Credo che in questo momento riuscirei a camminare per tutto il corridoio della scuola da solo, rilassato come un capo banda, con la brioche in mano e un succo nell'altra.

E a spiegare a Max com'è stato. Che praticamente è stato come mettere le ali. ★

Il bacio – la voce di Alice

Alice: Ho poco da dire, oggi, perché mi sento una traditrice. C'è un poeta che abbiamo letto in classe: parla dei ragazzi che si amano e si baciano e tremano. Trema anche la loro ombra, alle porte della notte, cioè al tramonto, credo. I passanti sono invidiosi di quei ragazzi che si amano. Avevo troppa voglia di capire come sarebbe stato baciare Andrea, che mi guardava con la Luna tra le braccia. Lì non tremavo; adesso invece, che sono qui a pensarci, sì, mi trema l'ombra nella pancia. Ma forse l'amicizia con Marina è al tramonto... ★



Ognuno affronta il primo bacio con aspettative diverse, ma spesso quest'esperienza, comunque sia andata, ci accompagna per tutta la vita. Questo momento rappresenta un traguardo e idealmente anche la partenza di un viaggio alla scoperta della sessualità. Il primo bacio può capitare all'improvviso o essere sognato e desiderato, ma il momento in cui darlo dovrebbe essere il frutto di una libera scelta. Si tratta di un istante così potenzialmente ricco di emozioni intense, da meritare uno spazio tutto suo. Diventa importante sapergli attribuire un significato che non sia banale.

All'inizio i baci non si vivono fino in fondo, soprattutto il primo, perché si deve combattere con l'imbarazzo, con la paura di sbagliare e con i tanti dubbi che accompagnano le novità. È bene sapere che non esiste un solo modo di baciare, ognuno deve sperimentare insieme al partner e trovare il modo che più gli piace, lasciandosi trasportare dal sentimento di modo che tutto avvenga più naturalmente.

Come per tutte le tappe che riguardano l'amore e la sessualità, ognuno deve trovare il momento giusto, ascoltando le proprie sensazioni nel rispetto di sé e dell'altro. Questa è una buona premessa per continuare il viaggio: il bacio rappresenta una prima condivisione d'intimità fisica, con una forte eccitazione sia per la ragazza che per il ragazzo. La bomba emozionale esplose.

In un'età in cui, come abbiamo visto precedentemente, il cervello è in piena maturazione e riorganizzazione non è sempre facile capire qual è il momento giusto per vivere questa nuova esperienza. Può quindi succedere di sperimentare un primo bacio "non voluto". Se ti è successo o ti succederà, niente paura: arriverà il tempo di un primo bacio autentico.

3.7 Ho tanta voglia e tanta paura

► Il primo rapporto sessuale

Il primo bacio segna un'esperienza fondamentale per la vita relazionale, ma ancora più importante è il primo rapporto sessuale completo perché è un momento d'intimità condivisa, molto più profondo: può rappresentare una sorta di rito di passaggio.

L'adolescente vive un conflitto interiore tra la voglia di provarci subito e la paura di sbagliare: come ogni nuova esperienza, anche quella sessuale suscita sentimenti ed emozioni come curiosità, attrazione, desiderio, ma anche insicurezza, timore e ansia.

La curiosità è stimolata da una finestra che si sta aprendo su un mondo finora proibito, raccontato dagli amici che vivono le loro prime esperienze, dai messaggi e dalle immagini mediatiche e del mondo virtuale. Allo stesso tempo il corpo in cambiamento dell'adolescente sperimenta forti pulsioni erotiche che stimolano il desiderio e spingono alla scoperta della sessualità.

Sull'altro piatto della bilancia tutta una serie di paure: per i ragazzi quella di non essere all'altezza o di non riuscire, di non saper usare correttamente un preservativo; per le ragazze la paura di provare dolore, di non potersi fermare se si sente che non è il momento; per entrambi il timore di mostrarsi nudi, di essere rifiutati, di incorrere in una gravidanza indesiderata o di contrarre una malattia.

Quando la prima volta coincide con l'innamoramento, si vive un'esperienza molto coinvolgente caratterizzata da emozioni, sentimenti, sensazioni mai provate e il desiderio di "fondersi" insieme. Tuttavia, non sempre prima volta e innamoramento vanno di pari passo.

È in ogni caso importante rimanere in ascolto di se stessi e dell'altro; sentire che è il momento giusto e che si tratta di una libera scelta. Il rispetto di sé e dell'altra persona, il fatto di creare le condizioni per sentirsi a proprio agio prendendo le necessarie precauzioni sono pure aspetti fondamentali. La fiducia reciproca e una comunicazione aperta delle proprie emozioni possono aiutare a vivere questa esperienza in armonia.

Per ricapitolare – la voce di Andrea

Andrea: Se provi a fare un riassunto della situazione della classe, perdi il cervello sul marciapiede. Jessica ha detto a Max che non è più come prima.

"Prima come?" ha risposto Max.

"Prima boh" ha detto lei.

"Prima boh" vuol dire "come settimana scorsa".

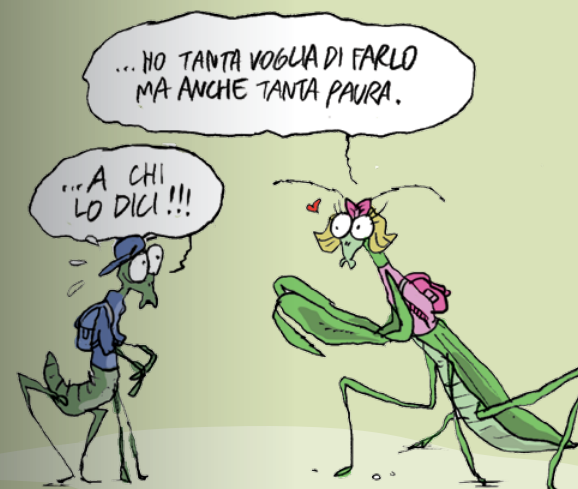
Facciamo due calcoli: un giro nei negozi a Lugano, una montagna di patatine e hamburger a parlare del più e del meno, e quei due sono passati per esperti del sesso. Allora si poteva lasciare perdere tutto già all'inizio, invece di montare la storia come la panna senza sotto le meringhe.

In una settimana il povero Max non ha neanche capito bene come si bacia. E si è ritrovato il lunedì mattina a sentirsi dire che "non è più come prima." Ma come? Max è Max: è il più bravo nello sport, è il più rilassato di tutti, è quello che fa ridere le ragazze, è quello che ogni tanto fa le battute ai prof. Non cambia mica in una settimana, un tipo così!

La cosa non è finita qui, perché io sto con Alice e questo ha scatenato il finimondo, tanto che i prof si stanno chiedendo cosa succede. Ovvio, dirò a Max che l'abbiamo fatto completamente perché il papà di Alice aveva il turno in elicottero e la mamma era via con il fratellino rompi, quindi casa libera. Forse non ci crederà, vista la sua esperienza.

Una cosa è sicura: ho sognato di farlo. Alice guidava un elicottero che atterrava in uno spiazzo, in cima a una montagna. Da lì si vedeva mezzo Ticino. Atterrati, fuori gli zaini, aperta la cascina, fuoco già acceso, Alice nuda, io addosso, pelle, bocca, ombelico, immagini dappertutto, mi sono svegliato con il sudore giù nella schiena e il cuscino tra i piedi.

Comunque Marina e Alice questa mattina si sono insultate, aggrappate alle scale. Non ho mai visto due donne incattivite, ma ho capito la lezione del prof di scienze, quando dice che noi adolescenti abbiamo il cervello che si sviluppa diverso, perché abbiamo delle parti che si attivano come un milione di missili: in pratica la zona del cervello che ti fa essere impulsivo, quando spacchi tutto, si sviluppa come un formicaio di pazzi, mentre quella porzione che ti fa ragionare sulle conseguenze delle tue azioni, ecco, quella dorme.



Per entrare in sintonia con il desiderio e con il piacere sono assai importanti i preliminari: coccole, parole dolci, sguardi, carezze, baci e altre stimolazioni delle zone erogene. Se queste premesse sono rispettate, anche le paure passano in secondo piano e possono essere meglio gestite.

Non c'è da preoccuparsi se la prima volta risulta diversa dalle aspettative e magari deludente (capita spesso). L'esperienza, la conoscenza del proprio corpo e di quello del partner e una buona comunicazione favoriranno un approccio positivo.

Ciò che invece può trasformare la prima volta in una brutta esperienza è il fatto di volerla vivere spinti dalla pressione del partner o del gruppo, intimoriti da un possibile rifiuto o illusi nel pensare di diventare adulti grazie a questo evento. Bisogna quindi ascoltare le proprie sensazioni, aspettare se si sente che non è ancora il momento, avere anche il coraggio di dire di no. Un altro segnale per capire che forse non è ancora arrivato il momento giusto, può essere l'incapacità di affrontare il tema della contraccezione e della protezione da infezioni con un adulto o uno specialista che possa dare un consiglio.

Può essere del tutto normale, in età adolescenziale, non avvertire ancora nessuna pulsione sessuale o decidere per un qualsiasi motivo, anche di tipo religioso o culturale, di rinviare l'esperienza della prima volta. Ognuno si sviluppa secondo un proprio ritmo ed è importante ascoltarsi e rispettarci. Bisogna infine ricordare che si ha sempre e in ogni momento il diritto di dire di no!

"Il piacere sessuale, vissuto nella complicità dell'amore, è una delle esperienze più intense ed emozionanti che la vita ci possa regalare". (F. Veglia e R. Pellegrini)

3.8 Provar piacere

Il piacere è un elemento fondamentale della nostra vita e ognuno di noi ha bisogno di sperimentarlo quotidianamente, leggendo un libro, trascorrendo tempo con gli amici, ascoltando musica, assaporando cibi, guardando un quadro, ecc. La ricerca del piacere è quindi un desiderio del tutto naturale, tanto che Freud l'ha identificato come uno dei motori principali del comportamento umano: evitiamo ciò che meno ci aggrada e ricerchiamo ciò che ci procura piacere. Durante l'adolescenza il piacere si esprime anche nella voglia di fare conoscenza con il proprio corpo e la propria sessualità, ancora inesplorati.

Sotto la nostra pelle ci sono numerosissime terminazioni nervose che hanno il compito di segnalare le sensazioni tattili al nostro cervello. Le zone più innervate del nostro corpo sono i polpastrelli delle dita, le labbra, la punta della lingua, i capezzoli, la vulva e il glande. Queste sono dunque le zone più sensibili, ma sensibilità non è uguale a piacere: da individuo a individuo e a seconda del contesto, la stimolazione di una stessa zona può dare piacere, ma anche fastidio, dolore o indifferenza. Non è lo stimolo in sé che determina la percezione del piacere, ma il significato che noi attribuiamo all'esperienza che stiamo vivendo: il piacere viene elaborato a livello della corteccia cerebrale, dove vengono gestite le emozioni. In altre parole esso nasce attraverso il nostro corpo grazie alla capacità di aprirci all'esperienza sensoriale, ma viene alimentato dal pensiero e dalla capacità emozionale.

Per queste ragioni, ogni parte del nostro corpo può diventare una fonte di piacere a seconda del contesto.

Fatte queste premesse, vi sono comunque zone che più di altre, se stimolate e nel contesto emozionale adatto, possono offrire sensazioni di piacere molto elevato, fino al raggiungimento dell'orgasmo. Si tratta in particolare di capezzoli, clitoride, labbra della vulva e glande. Inoltre, sia per la donna che per l'uomo vi sarebbe una zona erogena situata

Questa mattina Marina aveva un solo obiettivo: insultare Alice e misurare i limiti della pazienza mondiale.

Ieri ho guardato con Alice un video dove c'erano dei tipi che si buttavano da un aereo con le tute speciali. Aprivano il para all'ultimo momento.

Gente che ha qualche anno più di noi. Allora lei mi ha chiesto se anch'io ho la tendenza a misurare i limiti, a sfidare tutto come uno spericolato o a sentirmi invincibile contro il mondo. Le ho risposto che me la faccio addosso anche all'Europa Park, così mi ha baciato. Ho capito che a certe donne piacciono quelli sensibili. Marina invece questa mattina ringhiava e pareva un maschio, mentre Alice ha demolito la porta del bagno, tagliandosi un dito. Roba che di solito fanno i ragazzi. O i maschi non sono più quelli di una volta, oppure le donne di oggi hanno sviluppato troppo cervello impulsivo.



"...non è lo stimolo in sé che determina la percezione del piacere, ma il significato che noi attribuiamo all'esperienza che stiamo vivendo."

3.9 Fino a dove ci si può spingere?

► Dall'individuo alla società: sessualità e rispetto

65

Non è finita qui, perché oggi pomeriggio Nathan, il poeta secchione che legge, stava seduto sulle scale con un libro in mano, accanto a Jessica abbandonata con la testa sulla sua spalla ad ascoltarlo. Ora, che un ragazzo inadatto a vivere tra noi, appassionato di libri, si metta con la bella della scuola, ci fa letteralmente schifo. La vita è ingiusta. Io e Alice ci siamo avvicinati alla nuova coppia per capirci qualcosa:

"Che fate?"
"Mi legge una filastrocca di Rodari. Sembra per bambini, ma ti fa riflettere."
"Jessica?"
"Sì?"
"Ti fa riflettere?"
"Sì. Ti faccio notare che a ita sono la migliore della classe."

Dal punto di vista legale a 16 anni si è considerati sessualmente maturi, pronti cioè a vivere liberamente la propria sessualità. La piena consapevolezza dei propri atti si acquisisce tuttavia diverso tempo dopo (vedi sviluppo della corteccia prefrontale, p. 40-41), anche grazie all'esperienza. Al fine di permettere a ciascuno uno sviluppo sessuale adeguato all'età, la legge prevede quindi una fascia protetta: chiunque compia atti di natura sessuale con un minore di 16 anni è punibile, fatta eccezione se la differenza di età tra i partner è inferiore ai 3 anni. Ad esempio se un ragazzo di 14 anni dovesse avere rapporti sessuali consenzienti con una ragazza di 16 anni (o viceversa) sarebbero nella legalità.

Nell'ambito morale la questione si presenta in modo più complesso: individuo, famiglia e società si intrecciano nel definire valori, credenze, modelli e limiti.

Alla base di ogni relazione sta il rispetto di sé e dell'altro e questo passa attraverso l'ascolto e il dialogo, per capire fino a dove ci si può spingere senza fare del male o offendere. In una relazione di questo tipo non c'è posto per l'imposizione ed è dunque importante la ricerca del consenso e non unicamente dell'appagamento personale.

Oltre a questo, occorre considerare il contesto familiare, culturale e sociale caratterizzato da norme e consuetudini alle quali ogni individuo poi sceglierà se adeguarsi o meno o in quale misura, costruendo e maturando un proprio sistema di valori di riferimento.

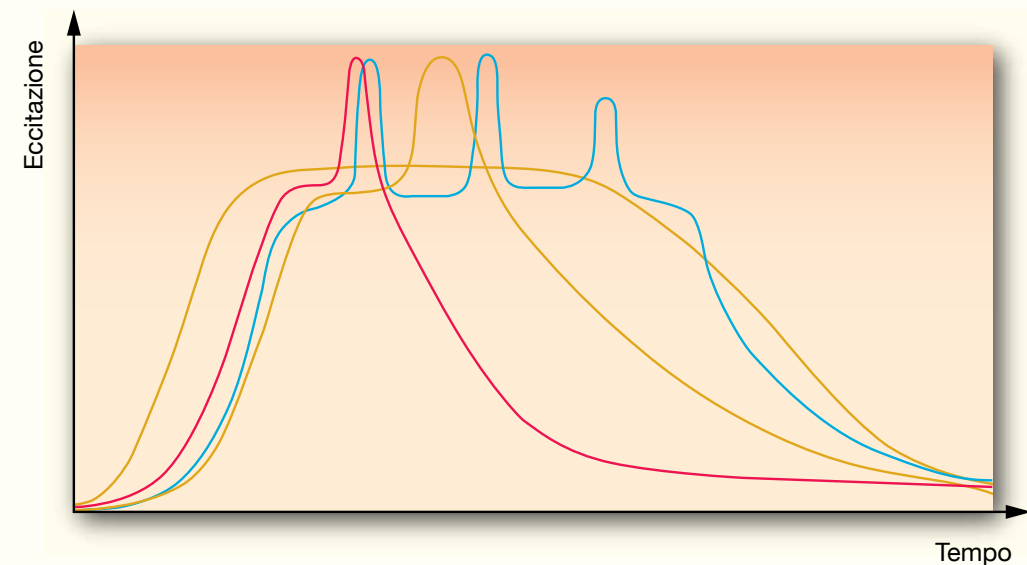
Quanto fin qui discusso si riferisce a un ambito privato e di intimità della relazione. In un contesto pubblico esistono comunque delle regole di comportamento più o meno esplicite da rispettare per evitare di offendere il pudore altrui. Baciarsi appassionatamente in un luogo pubblico può assumere diversi significati a seconda del luogo e delle persone presenti: per esempio in un concerto rock ci può stare, mentre al saggio di canto del fratellino è verosimilmente fuori luogo.

internamente alla regione genitale, la cui esistenza è molto controversa fra gli specialisti.

Durante il rapporto sessuale vi sono varie fasi legate al piacere. Il tutto ha inizio con il desiderio che induce uno stato di eccitazione. Nella donna la vagina si inumidisce e si dilata, la clitoride si indurisce. Nell'uomo avviene l'erezione del pene. L'eccitamento aumenta fino a raggiungere l'orgasmo che è il momento in cui il piacere è al suo culmine: avvengono delle contrazioni involontarie a livello del bacino e della vagina nella donna e dei muscoli responsabili dell'eiaculazione nell'uomo. In seguito il corpo si rilassa e ritorna allo stato

iniziale di non eccitazione.

Si prova piacere durante tutte queste fasi e l'orgasmo, comunque vissuto in modo diverso da individuo a individuo e soprattutto da uomo a donna, non deve per forza essere l'obiettivo di un rapporto sessuale. In particolare, il raggiungimento dell'orgasmo da parte della donna, soprattutto in giovane età e alle prime esperienze, è tendenzialmente più difficile rispetto a quanto avviene nell'uomo, poiché la componente psicologica gioca un ruolo importante per il sesso femminile. Nell'uomo vi è pure tale componente, ma quella fisiologica in adolescenza è preponderante.



- Possibili risposte in uomini e donne
- Risposta in alcune donne (possibilità di più orgasmi)
- Risposta frequente negli uomini

fig.26 Risposta sessuale.

64

Ogni qualvolta si esibisce la propria intimità, trasformando un momento privato in evento pubblico, ci possono inoltre essere conseguenze imprevedibili e difficili da gestire. Ne è un esempio il *sexting*: scambio di messaggi, foto e video sessualmente espliciti (vedi p. 96).

Sebbene oggi si sia bombardati da messaggi che lasciano intuire che tutto è permesso, anche seguendo il valore fondamentale del rispetto, ci si può trovare in situazioni in cui è utile porsi delle domande: perché, ad esempio, vi sono persone che, per sentirsi appagate e provare piacere, devono fare ricorso a pratiche sessuali estreme? Il fatto che si possa fare tutto, non significa forzatamente che si debba provare tutto.

Non è dunque facile, per un adolescente, scegliere tra il "vorrei" che la tempesta ormonale e l'impulsività della sua età gli suggeriscono, e il "posso?". Esiste un freno che educazione, ragionevolezza, morale e senso del pudore gli suggeriscono.

Il pudore, che consiste nel rifiutare di svelare interamente ciò che è intimo, non deve essere considerato come un difetto, ma piuttosto l'espressione di una scelta di riservatezza. Le forme che il pudore assume variano da una cultura all'altra e da persona a persona (vedi p. 97).

"Rodari ti fa riflettere."
 "Esatto. E ci siamo messi insieme" rincara la dose Jessica, baciando Nathan sulla guancia.
 "Non aver paura, Alice" fa Nathan prendendo qualcosa dalla tasca della giacca "se dovessimo passare all'azione, ho qui i preservativi. Ah ah."
 Così Jessica ha reagito senza ritegno, sghignazzando agitatissima:
 "Ah ah, dai Nathan, non fare lo scemo. Non è mica come mangiare le patatine fritte."
 "Dipende dall'emozione che provi per le patatine. Fai l'amore con le patatine. Sembra una pubblicità."
 Certo, osservare in quel momento Max che scende le scale da solo, come un leader sconfitto da uno che legge le poesie, fa un effetto irrealistico. E poi dicono che noi giovani siamo violenti. Ma per forza! Come fai a orientarti, in questo casino! ★



Per ricapitolare – la voce di Alice

Alice: Ho il conflitto interiore. Marina mi ha telefonato e ha voluto parlarmi. È da circa un mese che non abbiamo nessun dialogo. Ci troviamo a scuola mercoledì pomeriggio. Il bidello ha lasciato il portone aperto, così ci rifugiamo sotto la scala a parlare, nel silenzio assoluto del palazzo. Mi dice parole come "emozione", "senso", "corpo", "amore". Le trema la voce quando parla. Io le metto la mano sulla pancia e si sente tantissimo che vibra come quando si ha freddo. Da tre settimane ha conosciuto un ragazzo che fa l'apprendista panettiere e ha già diciassette anni. Ne parla con gli occhi bassi e non riesce a dirmi tutto. Credo abbia anche lei il conflitto interiore. Piange, ride, si agita, sussurra.

"Non so se è stato bello o brutto" mi fa "ma è stato complicato, perché pensavo a troppe cose."
 Ho capito, tra le righe, decifrando le sue parole confuse, che l'altra sera erano soli e si sono spinti fino a un momento importante, nel senso che l'hanno quasi fatto, cercando di trafficare con il preservativo e l'imbarazzo.

Marina mi dice che il suo pensiero e la sua curiosità erano insieme al suo corpo, alla paura, alla fiducia. Un groviglio di tutto. Voleva lasciarsi portare, ma non è come nei film, mi spiega.

C'è un tempo per arrabbiarsi, c'è un tempo per parlare, c'è un tempo per mettere a posto le cose: Marina mi dice che mi perdona per la cavolata successa con Andrea. Abbracciandomi, sussurra che siamo fatti una per l'altra.

Fin dai primi mesi di vita le bambine e i bambini scoprono che toccare certe parti del corpo procura un piacere particolare. Durante l'infanzia, stimolano intenzionalmente queste zone, specialmente quelle genitali, al fine di provare sensazioni piacevoli.

È invece solo durante l'adolescenza che il toccarsi, da semplice gioco di piacere, acquisisce un significato erotico e si intreccia con sentimenti, emozioni e pulsioni sessuali. La masturbazione, assume nell'età adolescenziale un'importante funzione di conoscenza del proprio corpo e delle sensazioni che da esso scaturiscono. Nella coppia tali conoscenze possono in seguito essere condivise e permettere una migliore sintonia sessuale (toccarsi a vicenda viene detto *petting*), senza che la masturbazione individuale scompaia necessariamente. D'altra parte la frequenza e le modalità con cui ci si masturba sono totalmente personali, tanto che alcuni non ne sentono assolutamente il bisogno mentre altri vi ricorrono con una certa frequenza. Quando però il pensiero della masturbazione diventa ossessivo al punto da tradursi in un bisogno incontrollato, si può parlare di un comportamento compulsivo: la masturbazione in questo caso rappresenta e costituisce un mezzo per alleviare l'ansia derivante da un problema che ci affligge e che può riguardare anche sfere diverse da quella sessuale. Come per altri comportamenti compulsivi è opportuno chiedere aiuto a specialisti.

Nel corso dei secoli la masturbazione è stata oggetto delle più accanite campagne denigratorie. Quella più scandalosa, proprio perché proposta dalla scienza medica moderna (ai suoi albori), la si deve al medico svizzero Simon-André-David Tissot con il suo trattato sull'onanismo (1760). Nei due secoli successivi fu creata una lunghissima lista di malattie presumibilmente causate dalla masturbazione. Solo con l'avvento della sessuologia, a inizio Novecento, si attribuisce alla masturbazione la connotazione di atto naturale. Secoli di repressione hanno però lasciato il segno e ancora oggi è molto difficile che si parli di masturbazione in termini positivi.

3.11 Lui ama lei e lei ama lui... e se invece lei ama lei e lui ama lui? O lei si sente lui?

68

► L'identità sessuale

Ogni persona nasce con un sesso biologico con il quale riesce o non riesce a identificarsi (identità di genere) e si sente attratta da qualcuno che può essere del sesso opposto, dello stesso sesso o da entrambi (orientamento sessuale). Esistono poi degli aspetti culturali legati all'essere maschi o femmine che influenzano l'individuo (ruoli di genere). Tutti questi fattori compongono l'identità sessuale (definizioni, vedi riquadro pagina a lato).

In adolescenza si vive una fase di ricerca e sperimentazione della propria identità, anche dal punto di vista sessuale e affettivo. Sentirsi attratti da persone dello stesso sesso o avere dubbi sulla propria identità sessuale può rientrare nell'ottica di questa ricerca. Per alcuni le varie componenti dell'identità sessuale si rivelano presto, per altri si definiranno solo in età adulta.

L'omosessualità (5% della popolazione, secondo le stime accettate dall'OMS) non è visibile nei tratti e negli atteggiamenti di una persona: un ragazzo effeminato non è per forza gay e una ragazza "maschiaccio" non è detto che sia lesbica. È solamente tramite il *coming out*, ossia quando un ragazzo o una ragazza rivela a qualcuno di essere gay, lesbica o bisessuale, che si conosce l'orientamento sessuale di quella persona.

Torno a casa con la sensazione che qualcosa di importante sia cambiato. Anche dentro di me. È come se quello che ha vissuto Marina mi abbia assorbito.

Fluttuo.

Se penso ad Andrea, non mi pare chissà che.

Non sono curiosa di sapere com'è, con lui, infatti non è successo niente, se non il bacio. Ho l'impressione che tutti questi esperimenti ci facciano stare un po' bene e un po' male. Intanto l'unica che sta vivendo una storia, o che l'ha iniziata davvero, sembra proprio Marina.

A parte la signora Mueller e il professor Kurt Rossi, che questa mattina hanno dato un annuncio ai colleghi e quindi a tutta la scuola: si sposano e i più maligni dicono che lei sia incinta. Così in là con gli anni e così felice. Ho trovato le due espressioni per descriverli: lei è gagliarda, lui la carnificazione della letizia.

Nel mondo c'è posto per tutti. Anche per Nathan che legge le poesie a Jessica, la più bella della scuola.

Domani sera esco con Marina, il suo tipo e i suoi amici.

È la prima volta che i miei mi lasciano volare via. ★



69



© fotografia: Mike Kieszak, Flickr

L'identità sessuale è una delle tante parti dell'identità di ogni persona ed è composta da almeno quattro componenti:

- **Il sesso biologico** è l'appartenenza biologica al sesso maschile o femminile determinata dai cromosomi sessuali.
- **L'identità di genere** è il riconoscimento di se stessi come maschi o come femmine. Generalmente non ci si pone la domanda, perché l'identità di genere coincide con il sesso biologico. Per alcuni questo non accade: nascono maschi e si sentono femmine o viceversa nascono femmine e si sentono maschi. Queste persone vengono chiamate transgender. Alcune si trovano in una situazione di profondo disagio e desiderano avere un corpo che corrisponda a quello che internamente sentono già di essere, tanto da decidere di sottoporsi all'intervento chirurgico per il cambiamento del sesso: queste persone sono chiamate transessuali.

• **L'orientamento sessuale** è l'attrazione fisica, sessuale, emotiva o romantica che una persona prova verso un'altra del sesso opposto (eterosessualità), dello stesso sesso (omosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità). Non si sceglie il proprio orientamento sessuale, "chi ci piace", "da chi siamo attratti" e "di chi ci innamoriamo" è qualcosa che sentiamo dentro di noi.

• **Il ruolo di genere** è come culturalmente crediamo che maschi e femmine debbano comportarsi all'interno della nostra società, ovvero l'insieme delle aspettative che una cultura ha nei confronti dei comportamenti e dei ruoli maschili e femminili. Queste aspettative cambiano a seconda dei tempi e del luogo che prendiamo in considerazione. Nella nostra cultura per esempio una donna spazzacamino o un uomo casalingo esulano ancora dai ruoli di genere riconosciuti.

► Tenersi puliti

Igiene personale

L'igiene personale assolve una funzione importante per mantenersi in salute e prevenire infiammazioni e infezioni. Lavarsi regolarmente consente di asportare le secrezioni che in genere ristagnano nelle pieghe e negli spazi compresi tra piccole e grandi labbra nella donna, e all'interno del prepuzio nell'uomo. La mancata o incompleta asportazione di queste secrezioni facilita l'insorgenza di processi infiammatori.

È da evitare l'uso di profumi sugli organi genitali.

Per le ragazze

Nell'atto di lavarsi e asciugarsi, il movimento corretto va dalla vulva verso l'ano e non viceversa, per evitare che i batteri contenuti nelle feci entrino in contatto con la mucosa vulvare. È importante ricordare che anche lavarsi

troppe volte al giorno può essere controproducente perché può alterare il pH vaginale, leggermente acido, favorendo l'insorgere d'infiammazioni e infezioni.

Durante le mestruazioni è importante cambiare regolarmente gli assorbenti (ogni 4-6 ore anche quando il flusso è scarso). In alternativa agli assorbenti esterni è possibile utilizzare quelli interni che permettono di muoversi più liberamente e di fare il bagno in piscina, al lago o al mare. I tamponi (assorbenti interni) sono sconsigliati durante la notte perché rimangono nel corpo troppo a lungo. Un utilizzo prolungato potrebbe infatti facilitare l'insorgere di infezioni, anche gravi. Possono essere usati anche da ragazze che non hanno ancora avuto rapporti sessuali.

► Ahi che dolori!

Rimedi contro i malesseri e i dolori mestruali

Per tante ragazze i primi cicli mestruali possono essere molto irregolari, in quanto il corpo si deve ancora adattare a questo cambiamento.

A volte le mestruazioni sono associate a dolori e disagi. I crampi addominali sono dovuti alle contrazioni dell'utero per espellere la mucosa e vengono percepiti in modo diverso da donna a donna e nei vari momenti della vita. Altri disagi dipendono dalle variazioni ormonali. Se i dolori sono sopportabili, alcuni accorgimenti naturali potrebbero

risultare utili per alleviare eventuali disturbi: borsa d'acqua calda o massaggi sull'addome, stretching, yoga, meditazione, attività fisica, alimentazione ricca di fibre e povera di zuccheri e grassi, tisane, omeopatia, fiori di Bach, agopuntura, ecc.

In caso di dolori forti al punto da interferire con le attività quotidiane abituali o il sonno, è importante rivolgersi a uno specialista (farmacista o medico).

► Sono ancora vergine?

Imene e verginità

In genere quando si parla di verginità si intende la condizione di qualcuno che non ha mai avuto un rapporto sessuale completo. Ma è davvero così? Se ci si fanno coccole, carezze intime o sesso orale si è ancora vergini oppure no? Chi è vergine? Chi non lo è più? A queste domande è molto difficile rispondere.

Arbitrariamente, la verginità per le ragazze viene associata all'integrità dell'imene: una membrana sottile che forma un anello intorno all'entrata della vagina. Durante i primi rapporti sessuali questa membrana può sfrangiarsi o cedere in alcuni punti, provocando piccole perdite di sangue. In realtà questo modo di definire la verginità non

è valido, tant'è vero che circa la metà delle ragazze non ha di queste perdite, o perché non ha un imene o perché ne ha uno talmente elastico da non subire modifiche in seguito a rapporti completi.

La verginità non è dunque anatomicamente verificabile. Non essendo nemmeno un concetto assoluto, se si vuole attribuirle un valore e un significato, ciascuno lo può fare riferendosi al proprio contesto familiare, culturale e religioso.

► A volte non funziona... niente paura!

Insicurezza e ansia

Durante i primi rapporti è normale sentirsi insicuri e preoccupati perché ci si confronta con una situazione nuova e carica di emotività. Inoltre la sessualità risente anche di una società che propone modelli tendenti alla perfezione e che richiede costantemente di essere sempre i migliori. Si creano così aspettative poco realistiche e difficili da soddisfare.

Fare l'amore è un'alchimia che dipende da una moltitudine di fattori: stato emotivo, ambiente ed esperienza. A volte può succedere che qualcosa non vada come ci attendiamo: il desiderio cala, l'erezione viene meno, la vagina non si inumidisce, il piacere si trasforma in fastidio, l'orgasmo

non arriva o arriva troppo in fretta, ecc. L'insoddisfazione può portare a uno stato di ulteriore insicurezza e ansia che influenza i successivi incontri con un partner. È possibile che tutto sia accaduto troppo presto, ma se l'ansia diventa eccessiva, è opportuno parlarne e farsi aiutare. Fare l'amore è un modo per stare assieme e provare piacere, ma a volte un semplice abbraccio può essere più piacevole di una penetrazione e nessuno ci dice fino a dove bisogna spingersi per rendere piacevole un incontro: sta a noi sentire cosa ci fa stare bene. Lasciamo fuori dalla nostra vita sessuale il mondo, con le sue pretese di perfezione ed efficienza.

► Sesso? Sicuro!

Contraccezione e protezione da infezioni sessualmente trasmissibili

Fare l'amore è una delle esperienze emotivamente più coinvolgenti della vita e può essere vissuta al meglio, proteggendosi da gravidanze indesiderate e infezioni. Il rischio o il desiderio di avere un bambino non va banalizzato. Diventare genitori dovrebbe essere una scelta maturata all'interno della coppia che presuppone un accordo responsabile e consapevole. Proteggersi dai rischi di un'infezione è una questione irrinunciabile, in quanto ha effetti sulla qualità di vita futura di entrambi i partner. In questi ambiti, accettare il rischio diventa un gioco molto pericoloso e incosciente!

L'unico metodo che permette di proteggersi contemporaneamente da infezioni sessualmente trasmissibili e da gravidanze indesiderate è il preservativo: nel momento in cui si decide di iniziare ad avere rapporti sessuali il preservativo rappresenta sicuramente il metodo più adatto. Quando si crea una stabilità nella coppia e dopo che i due partner hanno accertato di non essere portatori di infezioni sessualmente trasmissibili, allora si potrà valutare attentamente tutto il ventaglio di contraccettivi disponibili e scegliere fra questi quello più adatto alla coppia.

Metodi contraccettivi

L'ovulo è fecondabile per un massimo di due giorni per ogni ciclo, ma in realtà i giorni in cui un rapporto sessuale può portare a una gravidanza sono molti di più ed è complicato identificarli. Questo principalmente per due motivi: gli spermatozoi sopravvivono nel corpo di una donna per più di 5 giorni e il momento dell'ovulazione può variare parecchio ed è difficilmente riconoscibile.

Per evitare una gravidanza indesiderata sono a disposizione diversi metodi che possiamo raggruppare in tre categorie, basandoci sul loro funzionamento:

- **metodi barriera:** preservativo maschile e femminile, diaframma;
- **metodi ormonali:** pillola, cerotto contraccettivo, anello vaginale, impianto sottocutaneo, spirale ormonale;
- **dispositivo intrauterino:** spirale di rame.

Esistono inoltre dei metodi naturali per prevenire una gravidanza definiti poco sicuri: essi necessitano di uno stile di vita regolare, di una conoscenza approfondita del proprio ciclo mestruale e di una sua avvenuta regolarizzazione, ciò che per un'adolescente è tutt'altro che scontato. Fra i metodi naturali va citato il coito interrotto, ossia la ritrazione del pene prima dell'eiaculazione. Oltre a essere frustrante per i partner e di difficile attuazione per l'eccitazione del momento (controllo dell'eiaculazione), questo metodo non è per niente sicuro, in quanto prima dell'eiaculazione avvengono delle piccole emissioni di liquido che possono contenere degli spermatozoi.

Il preservativo

Fra tutti i metodi, quello indubbiamente più usato e più raccomandato è il preservativo maschile. Se utilizzato in modo corretto (vedi regole a lato), ha un'alta efficacia sia nella prevenzione di una gravidanza, sia nella protezione da infezioni sessualmente trasmissibili.

I preservativi sono solitamente costituiti da una membrana impermeabile di lattice oppure di materiale sintetico (per le persone che presentano allergia al lattice) che impedisce il contatto diretto tra pene e vagina, creando una barriera per gli spermatozoi.

Regole per un uso corretto del preservativo:

- rispettare la data di scadenza e conservarlo in un luogo riparato dal calore e non sottoposto a logorio (non nel borsellino!);
- fare attenzione a non danneggiarlo con unghie, denti, anelli o piercing;
- srotolarlo sul pene in erezione;
- dopo l'eiaculazione estrarre il pene ancora eretto facendo attenzione a tenere la base del preservativo affinché non rimanga nella vagina;
- in caso di rapporti ripetuti usare ogni volta un nuovo preservativo;
- non utilizzare mai due preservativi uno sopra l'altro;
- una volta usato, gettarlo nell'immondizia, non disperdere nell'ambiente né buttarlo nel gabinetto.

Metodi ormonali

I metodi ormonali interferiscono con i cicli di regolazione ormonale dell'organismo, portando all'impedimento dell'ovulazione, rendendo più denso il muco prodotto dal collo dell'utero per ostacolare il passaggio degli spermatozoi e/o modificando la mucosa uterina per impedire l'annidamento. Benché questi metodi siano generalmente molto efficaci dal punto di vista contraccettivo, è bene ricordare che possono essere fonte di effetti collaterali. Visto che il loro utilizzo prevede la prescrizione medica,

Contraccezione d'emergenza

Un discorso a parte va fatto per la contraccezione d'emergenza (pillola del giorno dopo) in quanto non è da utilizzare regolarmente. Si tratta di una misura d'emergenza in caso di rottura del preservativo o di un rapporto non protetto (che sarebbe da evitare!).

Questa pillola è un preparato ormonale che va assunto entro 72 ore dal rapporto (prima si assume, maggiore sarà la sua efficacia); l'azione principale di questo medicamento è quella di inibire o ritardare l'ovulazione. In commercio esiste anche un altro preparato ormonale da assumere entro 120 ore dal rapporto sessuale: è però ottenibile unicamente su prescrizione medica.

non entreremo nel dettaglio dei vari metodi, che potranno essere descritti accuratamente dal medico, dal ginecologo o da una specialista dei Centri di salute sessuale e pianificazione familiare (CPF EOC).

Protezione dalle infezioni sessualmente trasmissibili

Esistono più di venti tipi di infezioni sessualmente trasmissibili, tra cui: epatite, gonorrea, sifilide, herpes genitale, candida, clamidia, virus del papilloma umano, HIV/AIDS.

Queste infezioni possono essere trasmesse attraverso i rapporti sessuali, in seguito a contatto tra le mucose dei partner (bocca, vagina, glande, ano), tra le mucose e i liquidi sessuali (sperma, liquido vaginale, mestruo), tra i liquidi sessuali e le ferite. L'unico metodo che permette

di proteggersi è il preservativo (maschile e femminile). Tra gli adolescenti vi è un rischio più elevato di contrarre una o più di queste infezioni a causa della parziale maturità delle mucose, dei frequenti cambiamenti di partner e soprattutto della minor dimestichezza con l'utilizzo del preservativo.

Le malattie causate dalle infezioni trasmesse per via sessuale generalmente provocano disturbi nelle zone

genitali: secrezioni, prurito, bruciore, arrossamento, fastidio quando si urina. Alcune, come l'AIDS o l'epatite, inizialmente (anche per anni) non manifestano sintomi. È dunque molto importante consultare subito un medico in caso di presenza di sintomi, ma è altresì importante effettuare una visita ginecologica entro un anno dal primo rapporto sessuale anche in assenza di sintomi particolari.

► Incinta? Che fare?

Interruzione volontaria della gravidanza

La scelta di avere un bambino si inserisce idealmente in un progetto di vita, in un momento in cui entrambi i partner si sentono pronti, lo desiderano e hanno le risorse per assumere gli impegni dell'essere genitori. Se si desidera avere dei rapporti sessuali, ma non una gravidanza, è importante pensare in modo responsabile, e per tempo, alla scelta di un metodo contraccettivo (vedi p. 72-74). Può succedere comunque un imprevisto che porta a una gravidanza non desiderata; ci si trova così in una situazione difficile che comporta inevitabilmente una scelta: interrompere la gravidanza o portarla a termine. Anche nell'adolescente può esserci un desiderio, di diventare genitori. Crescere un bambino comporta un enorme impegno da tutti i punti di vista e per molto tempo. Chi decide di portare avanti una gravidanza in giovane età, deve dunque poter contare su un grande sostegno e aiuto da parte degli adulti che lo circondano. Se non ci si sente pronti e disposti ad assumersi le responsabilità collegate all'essere genitori, ci sono due vie percorribili: l'adozione/affidamento, oppure, nei termini stabiliti dalla legge, l'interruzione volontaria di

gravidanza. In questo caso è importante sapere che dal punto di vista medico l'intervento, se svolto in condizioni igieniche e sanitarie adeguate, non comporta rischi particolari e non compromette la fertilità. Si tratta in ogni modo di una scelta personale ed emotivamente delicata: è indispensabile sentirsi sostenuti e accompagnati.

Sul piano giuridico, in Svizzera, una gravidanza può essere interrotta entro 12 settimane dall'inizio dell'ultima mestruazione. Ogni persona è libera di scegliere in base alla propria situazione e ai propri valori di riferimento. È importante farsi aiutare in questi momenti dal partner, dai genitori o da un'altra persona di fiducia.

È consigliabile rivolgersi ai Centri di salute sessuale e pianificazione familiare (CPF EOC) dove si può beneficiare di consulenze gratuite e confidenziali da parte di specialisti, che sanno occuparsi in modo professionale di queste situazioni.

► Perché non vengo accettato?

Pregiudizi e omosessualità

Esistono ancora molti pregiudizi verso l'omosessualità: taluni pensano che gay e lesbiche siano così per una loro scelta, a causa di una certa educazione o di alcuni disagi, a causa di problemi ormonali, mentali o biologici. Ma si è omosessuali o bisessuali per gli stessi motivi per cui si è eterosessuali: per qualcosa che sentiamo dentro e non ha a che vedere con una scelta, non dipende dall'educazione né da traumi subiti.

L'omosessualità non è una malattia: come i mancini sono in minoranza e questo aspetto non viene considerato come prova della presenza di un problema, così avere un orientamento sessuale minoritario non fa dell'omosessualità una disfunzione.

Fantasie, sogni, sensazioni corporee, pulsioni dirette a persone dello stesso sesso possono, tuttavia, generare confusione, paura e angoscia. Molti sono convinti che ci si debba sentire attratti solo da persone del sesso opposto, sono turbati dal violare questa aspettativa e cercano di reprimere le proprie emozioni per conformarsi al modello appreso in famiglia e dalla società.

Sono proprio queste aspettative che stanno alla base dell'avversione irrazionale nei confronti dell'omosessualità e delle persone omosessuali: l'omofobia. Le conseguenze sono discriminazione, esclusione e addirittura veri e propri atti di violenza (fisica, verbale o psicologica) nei confronti di gay e lesbiche. L'omofobia rende più difficile l'accettazione sociale delle persone omosessuali e ostacola gli stessi omosessuali nell'accettare la propria condizione. Quando un omosessuale non accetta se stesso e reagisce negativamente all'omosessualità propria o degli altri, possiamo parlare di omofobia interiorizzata.

Il bullismo omofobico è la tipologia di bullismo più diffusa tra i giovani: uno o più bulli prendono di mira una persona ritenuta omosessuale all'interno di un gruppo, senza che la maggioranza dei presenti intervenga per proteggere la persona aggredita.

Usare parole offensive sull'omosessualità, anche scherzando e pensando di non far male a nessuno, rende la vita dei giovani omosessuali più difficile e fa credere loro di non essere accettati per quello che sono. Il disagio causato dalla discriminazione può portare giovani gay e lesbiche a uno scarso rendimento scolastico, alla depressione e ad altri problemi psicologici, fino al suicidio.

In molti ancora confondono l'omosessualità con la transessualità, pensando che un ragazzo gay si senta femmina e una ragazza lesbica un maschio, ma come già detto l'identità di genere non ha nulla a che vedere con l'orientamento sessuale. L'omosessualità è spesso proprio per questo invisibile: un ragazzo gay può essere del tutto simile nell'aspetto e nei modi a un ragazzo eterosessuale.

► Quando il sesso diventa un commercio

Pornografia e prostituzione

La pornografia, rappresentazione esplicita degli organi genitali durante atti sessuali, è finalizzata all'eccitazione sessuale di chi la guarda.

In Svizzera la legge vieta di mostrare, rendere accessibile o mettere a disposizione materiale pornografico ai minori di 16 anni; anche la condivisione di video o foto pornografiche tra amici o compagni (se hanno meno di 16 anni) è punibile per legge. Illegale sempre e a ogni età è la pornografia definita dura in cui partecipano o vengono rappresentati bambini, ragazzi, animali, atti di violenza, ecc.

Secondo un recente studio ticinese circa il 37% di allievi/e delle scuole medie hanno già visto siti porno e la metà afferma di esserci capitata in modo non intenzionale. La pornografia può essere ricercata a uso personale per procurarsi piacere, per la masturbazione o per semplice curiosità. Trattandosi però di un grande mercato che frutta miliardi di franchi, basato a volte sullo sfruttamento di persone, è importante essere consapevoli che visionando simili materiali, si contribuisce a sostenere questo commercio.

Bisogna inoltre stare attenti a non cadere nella dipendenza, che consiste in una ricerca compulsiva d'immagini e video, in quanto si rischia di chiudersi in un mondo virtuale privo di contatti e distante dai rapporti reali. Come per altre dipendenze, è importante poter chiedere aiuto a una persona competente.

Il sesso rappresentato nella pornografia non ha nulla a che fare con la realtà di una relazione: è un sesso meccanico, svuotato dalla componente affettiva, ricco di stereotipi uomo/donna, spesso carico di aggressività e privo di rispetto reciproco. È importante ricordare che si tratta di attori e attrici scelti appositamente per le loro caratteristiche fisiche, a volte anche ritoccate chirurgicamente, per cui è poco sensato fare confronti (dimensioni di pene, seno e natiche). Non serve imitare ciò che avviene in un film porno o conoscere a memoria tutte le posizioni, perché una sessualità appagante è nutrita dall'ascolto dei propri desideri, dalle proprie pulsioni, dalle emozioni (paure e voglia di essere accettati), senza mai dimenticare il rispetto di sé e dell'altro.

Un discorso simile va fatto per il fenomeno della prostituzione, ossia quando una persona fa commercio del proprio corpo, concedendosi ad altri per denaro o per qualsiasi interesse materiale. Anche in questo caso si tratta di una sessualità mercificata, stereotipata e alla base di un mercato che sfrutta molte persone. In Svizzera la prostituzione è regolamentata ed è vietata ai/alle minorenni.

► Fra le braccia sbagliate

Abusi sessuali

Vivere la sessualità con una persona che si è scelta e che si ama è un'esperienza meravigliosa. Può però diventare un incubo, se viene imposta contro la propria volontà: in questo caso si tratta di un abuso sessuale.

L'abuso sessuale può assumere molte forme: dai commenti grossolani e offensivi allo stupro. Non è necessario che sia utilizzata violenza fisica. Anche l'aggressione verbale o la pressione psicologica sono altrettanto dolorose e umilianti per chi le subisce; ad esempio obbligare qualcuno a guardare foto o video pornografici, oltre ad essere illegale, può creare dei traumi. Tutto quanto viola la libertà e l'intimità sessuale di una persona è considerato un abuso sessuale ed è perseguibile penalmente.

Riconoscersi vittima di un abuso sessuale può essere estremamente complicato soprattutto se l'abusante è una persona ben conosciuta o da cui ci si sente attratti: la si può ritenere degna di fiducia, le si è data fiducia, si pensa di doverle del rispetto oppure se ne ascoltano volentieri giudizi e consigli. Tutto questo può portare a dubitare delle proprie sensazioni e ad attribuirsi colpe, invece che mettere in discussione il comportamento dell'abusante.

D'altra parte non è sempre facile nemmeno capire quando il proprio comportamento diventa abusante o viene vissuto come tale. Vivere un'esperienza sessuale deve sempre essere frutto di un accordo e ognuno deve ascoltare le proprie sensazioni e quelle dell'altro. Se si percepisce un disagio è importante fermarsi e parlarne.

Quando viene violata l'intimità e la volontà di qualcuno in ambito sessuale non si tratta di immaginazione: le sensazioni e le emozioni negative sono il primo segnale di un problema ed è importantissimo ascoltarle e fidarsi di loro. In qualsiasi momento e in ogni situazione si ha sempre il diritto di dire di no e questo va rispettato. Se il "no" non basta o è troppo difficile da dire è importante cercare il sostegno di una persona di fiducia o di consulenti specializzati che possano aiutare.

Capitolo 4

Il cerchio si chiude

Età adulta

4.1 Sono una donna ...sono un uomo

► Identità e ruoli, uguaglianza nella diversità

A un certo punto, più o meno improvvisamente, ci si ritrova a far parte del mondo degli adulti e ad assumersi il proprio ruolo di donna o di uomo nella società.

Al di là dei ruoli ben distinti che uomo e donna rivestono nella procreazione, con l'uomo che dona il suo sperma e la donna che lo accoglie e sviluppa il bambino all'interno del suo utero, definire i ruoli dei due sessi è impresa alquanto ardua. All'interno di uno stesso contesto socio-culturale molte mansioni vengono svolte indifferentemente da donne o uomini e se si prendono in considerazione contesti diversi, vediamo che lavori prettamente maschili per uno sono altresì tipicamente femminili in un altro. Per esempio in molte regioni dell'Africa la sartoria viene praticata soprattutto dagli uomini, mentre in Occidente quest'attività è prevalentemente femminile.

Pari opportunità

Oggi, in un'epoca in cui la linea di separazione fra ruoli femminili e ruoli maschili si fa sempre più sottile, è indispensabile che ognuno arrivi a costruirsi da sé il proprio ruolo di donna o di uomo, interrogandosi sul significato di uguaglianza fra i sessi e impegnandosi nella ricerca del suo raggiungimento. Il compito non è assolutamente dei più semplici, in quanto dipende da come ognuno vive intimamente il proprio essere donna o uomo, come pure dalle influenze del contesto familiare e socio-culturale e dalla libertà che questo ci offre per esprimere chi siamo. Nascere donna o uomo, nella maggior parte delle società, non equivale ad avere stessi diritti e stessi doveri.

"Tre stagioni per mettere al mondo una bambina; trent'anni per farla diventare una donna" provoca la mamma, quando le spiego che ormai sono grande. "Una donna come Lilith, non come Eva!" urla senza freni inibitori, osservandomi scontrosa o, peggio, indifferente. Racconta sempre le solite storie: che Eva è nata dalla costola di Adamo; che una donna non è la costola del maschio, ma un individuo unico come Lilith, la prima donna che fu scacciata da Dio perché non ubbidiva. E allora qui inizio la mia filippica sul fatto che la mamma è una femminista sorpassata: nessuno crede più che bisogna ribellarsi al potere maschilista. In realtà io mi scontro con la mamma per il gusto di farlo, anche se la storia di Lilith è piuttosto intrigante. Ho trovato in internet l'immagine di un quadro del pittore inglese John Collier, intitolato Lilith. È del 1892. C'è Lilith, che modestamente mi assomiglia, avvolta da un serpente. Lilith è una tempesta, una donna della notte. Anch'io di notte penso, ma divento una tempesta di giorno. Quando sarò una donna completa, voglio sentirmi come Lilith e magari in futuro sarò anch'io come quell'enorme, noiosa bontà di una signora Mueller, che ha messo al mondo suo figlio Ettore in una vasca d'acqua. Dicono non sia



nemmeno andata all'ospedale, perché ha organizzato il parto in casa: sa il fatto suo, quando si parla di nascite. "Vedi?" mi ha detto la mamma, "A partorire si va all'ospedale, ma la tua signora Mueller ha fatto una scelta importante. Ha la forza di una Lilith."

"Mamma, la signora Mueller era ostetrica, prima di diventare maestra di arti plastiche. Lo sai, te l'ho detto, non mi ascolti mai."

"Sì, ho capito. Ostetrica. Comunque il nome, Ettore, mi pare molto strano. I tuoi maestri sono desueti."

"Desueti? Mamma, hai cominciato a masticare il dizionario con Astolfo? Secondo me sei vecchia: Ettore è un nome antico! Tu e la tua Lilith femminista, siete indietro. E lascia stare il mio dizionario... desueti... ah ah..."

Si conclude così, con una stoccata, un ennesimo dialogo con mamma, andato a male. Avrei voluto spiegare che Kurt Rossi, il prof. di ita, ha iniziato a lavorare al 50% per dedicarsi al piccolo Ettore; avrei esagerato dichiarando che la supplente del prof. ha 24 anni e non capisce un tubo di adolescenza perché in effetti sembra un'adolescente; avrei voluto raccontarle che Kurt farà il papà casalingo a metà tempo, dividendo la responsabilità del lavoro con la signora Mueller, appena lei avrà concluso il congedo maternità. Avrei potuto sottolineare che quei due hanno più di quarant'anni, hanno messo su famiglia e non si sono ancora sposati, ma tutto questo avrebbe confermato che la teoria della valorosa Lilith con tutto il discorso della donna moderna, libera, è valida. Mai darla vinta alla mamma!

In realtà, quando di notte sono pensosa, mi viene da riflettere sul mondo: forse sta andando a rotoli, anche se dipende dal punto di vista, infatti, se sei un conservatore convinto, l'impressione è quella. Osservare il prof. Kurt Rossi, secco e magro com'è, presentarsi a scuola

Cosa succede da noi? ¹

Anche in Paesi come la Svizzera che vengono ritenuti liberi e democratici, la vera parità dei sessi non è ancora del tutto raggiunta. Sono certamente stati fatti dei grandi passi avanti, se consideriamo che solo 50 anni fa le donne svizzere non potevano votare e che quelle che guidavano o che proseguivano gli studi erano mosche bianche. Tuttavia ancora oggi sussistono evidenti disparità: ne è un esempio il salario, che per lo stesso impiego può essere fino a oltre il 20% più basso per la donna.²

Cosa fare?

Nelle società libere stanno avvenendo cambiamenti importanti: da una parte si assiste a un miglioramento della condizione della donna e alla rivalutazione dell'importante ruolo che essa può assumere (sempre più le donne riescono a portare il loro rilevante contributo nella gestione della società), e dall'altra l'uomo può scrollarsi di dosso quel velo di austerità e mostrare il suo lato sensibile (sempre più uomini, per esempio, vogliono dedicare maggior tempo alla cura dei figli). Diventa dunque importante ripensare ai ruoli e impegnarsi affinché questi cambiamenti in atto vengano valorizzati e acquisiti a livello socio-culturale, così che ognuno possa esprimere il proprio essere donna o uomo nel modo più libero possibile.

L'incontro

Nel primo capitolo abbiamo affrontato l'incontro fra lo spermatozoo e l'ovulo, origine del nuovo individuo. In quest'ultimo capitolo vorremmo terminare con l'auspicio di un altro incontro: quello fra donna e uomo. Una donna che ritrovi la sua forza e la sua conoscenza intuitiva della realtà, un uomo che riscopra la sua sensibilità e la investa nell'accudimento protettivo della famiglia, e che assieme ritrovino la vera uguaglianza, anch'essa all'origine ...forse di un nuovo mondo.

¹ La questione femminile nella storia del nostro Paese viene approfondita nel manuale "La Svizzera nella storia", vol.2

² Ufficio federale di statistica, Verso la parità salariale! Fatti e tendenze, Berna 2013, p. 6.



fig.27 Statuetta di Venere. Si tratta della "Venere di Willendorf", ritrovata in Austria e risalente al Paleolitico Superiore (tra i 40'000 e i 10'000 anni fa).

© fotografia: Amy Dianna, Flickr

Per tentare di spiegare come si sia arrivati al punto di considerare la donna come inferiore all'uomo e capire la causa di secoli di sottomissione e soprusi, è stata formulata una teoria basata su una rilettura dei ritrovamenti archeologici. Per quanto riguarda la preistoria, i reperti sono scarsi e vi è una totale assenza di materiali scritti: ciò si presta alle interpretazioni più svariate e quella che riportiamo di seguito è solo una delle tante e come tale ha subito diverse critiche. Non vi è dunque la pretesa di esporre la verità, ma semplicemente una possibile rilettura del passato, che lascia intravedere una società più giusta e paritaria. Malgrado si tratti solo di una teoria ci può servire da stimolo per aspirare a una società migliore.

Teoria della Trasformazione culturale

La teoria della Trasformazione culturale è stata formulata da Riane Eisler (1931), antropologa e storica statunitense, sulla base delle ricerche dell'archeologa lituana, Marija Gimbutas.

Secondo tale teoria l'Antica Europa era costituita di popolazioni dedite alla coltivazione e all'allevamento, la cui società era stabilita su un sistema basato sull'uguaglianza fra i sessi. Si trattava di un sistema matrilineare in cui discendenza e eredità si tramandavano per via materna. Nella madre veniva riconosciuto il ruolo procreatore e vigeva come culto principale quello della Dea creatrice, come testimonierebbero i ritrovamenti di innumerevoli cosiddette statuette di Venere, già presenti fin dal Paleolitico.

Attorno al 4300 a.C. ci fu poi la prima di una serie di ondate migratorie da parte di pastori delle steppe, che invasero e assoggettarono i popoli dell'Antica Europa. Queste popolazioni erano governate da potenti sacerdoti e guerrieri e veneravano gli dei della guerra. Le loro società erano rette da un modello dominatore, in cui l'uomo predominava sulla donna e vigeva un sistema gerarchico e autoritario di dominio maschile.

Gli invasori approfittarono delle conquiste tecnologiche delle antiche popolazioni europee, ma imposero il loro sistema sociale androcratico ("governato dall'uomo"). Questo sistema si è poi perpetrato nei secoli fino ai nostri giorni.



fig.28 Antica Europa.



fig.29 Invasioni da parte dei pastori delle steppe.

4.2 E se avessimo un bambino?

► Diventare genitori

Può succedere in un certo momento della vita che si risvegli un istinto primordiale che porta al desiderio di volere un figlio. Questo istinto di conservazione della specie si attiva nella pubertà e ha origine nel cervello rettiliano, la zona più antica dal punto di vista evolutivo. Interagendo con il cervello limbico, la zona preposta alla gestione delle emozioni, gli aspetti istintivi della sessualità trovano un legame con gli aspetti affettivi: l'innamoramento e la relazione di coppia assumono un ruolo sempre più importante. Gli aspetti più razionali, invece, coinvolgono la corteccia cerebrale, cioè quella parte del cervello preposta a valutare le situazioni, trovare soluzioni, prendere decisioni e dare un senso alle nostre storie.

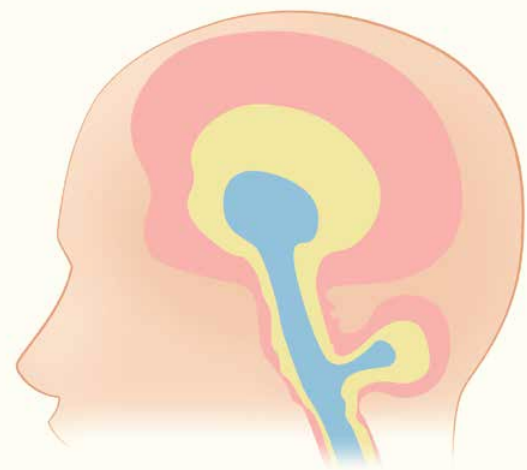


fig.30 Cervello trino

con un neonato aggrappato a sé, dentro a una fascia che di solito indossano le donne svedesi nei cataloghi, fa un bell'effetto, come se il mondo da qualche parte possa ancora godersi la sicurezza di essere abbracciato. Kurt Rossi ha finito l'adolescenza a quarant'anni suonati, fasciandosi alla pelle il suo piccolo Ettore. "La vita non è mai una linea dritta" ci ha detto nell'ultima lezione, prima di lasciare la cattedra.

Abbiamo incontrato la signora Mueller al supermercato, a mezzogiorno meno dieci, occupata a decifrare una torre di pannolini in offerta ("acquista la torre da tre, paghi il pacco da due"). Marina ed io stavamo prendendo un tramezzino; lei pareva di fretta perché doveva allattare. Ettore ciuccia a intervalli regolari. Se dopo due ore non sei presente con la tetta, urla che sembra stia morendo sgozzato e Kurt si agita con il bebè impazzito contro il petto, camminando qua e là per il corridoio, canticchiando Vasco Rossi o alzando a tutto volume Mozart K 467, perché altro non può fare: lui il latte mica lo può dare. Prima di lasciarci, la larga e gagliarda signora Mueller ci ha sbirciate con la coda dell'occhio, offrendoci un mezzo sorriso. È curiosa.

"Voi? Come va?"

"Bene, tutto bene."

La solita risposta. Noi diciamo sempre due cose, quando un adulto si rivolge a noi.

"Niente" (per rispondere alle domande: "hai detto qualcosa?" "Cosa hai detto?" "Come?")

"Bene, sì sì" (per rispondere alla domanda: "A casa?", "Ti piace la nuova scuola?", "Come va con il lavoro da apprendista?", "È andato bene lo stage?") La replica è sempre "niente" e "bene", anche quando niente va bene. Siamo fatte così, Marina ed io. Parliamo tra di noi. È già qualcosa.

La signora Mueller si è congedata spingendo la torre di pannolini con grande fatica:

"Venite a trovarmi. Diventare mamma per la prima volta è una sensazione completa. Adesso abbiamo aggiunto alla nostra storia un nuovo protagonista e non voglio fermarmi; voglio una famiglia numerosa, anche se sembro vecchia. E poi avrò tante cose da raccontare ai miei allievi."

Ci siamo immaginate Kurt Rossi sommerso dalla Mueller a letto e poi dai bambini. Si rompe, fragile e stecchino com'è, seppellito dall'immensità della Mueller, stratonato dal caos dei cinque figli, sotto la valanga dell'amore. Beati loro.

"E la sua cagnetta Luna come sta?"

"L'ho lasciata di fuori; nel negozio non può entrare. Sta bene. Si sta abituando a Ettore."

La lasciamo e torniamo a discutere delle nostre faccende intime, scegliendo il tramezzino più gustoso e meno calorico. Dopo qualche minuto ci ricordiamo di Astolfo. L'abbiamo lasciato fuori, fuori dal negozio, senza legarlo: Astolfo è bravo, perché Astolfo non si sognerebbe mai di aggredire qualcuno. Astolfo è l'emblema della bontà. L'unico neo di Astolfo è che, quando vede una cagnetta più piccola di lui, se la monta. Non riesce proprio a contenersi. Corriamo fuori e purtroppo la scena è raccapric-



Se la voglia viene troppo presto?

La corteccia cerebrale degli adolescenti solitamente non è ancora sufficientemente matura per poter valutare alcune conseguenze in ambito sessuale e affettivo, come per esempio la decisione di avere un figlio. Tuttavia può succedere che già in pubertà si presenti un precoce desiderio di maternità. Spesso si tratta di una voglia momentanea che può dipendere da diversi fattori legati principalmente alla situazione presente e non contempla le conseguenze a medio-lungo termine che una gravidanza invece comporta.

Quand'è allora il momento giusto?

Definire il momento ideale per avere un figlio è arduo: la decisione di diventare genitori, naturali o adottivi, dovrebbe rientrare in un progetto di vita condiviso e a lungo termine, scegliendo il momento più adatto della propria situazione affettiva, professionale, economica. Diventare genitori presuppone un'assunzione di responsabilità nei confronti del nascituro e va rispettata la scelta di chi, per svariati motivi, non vuole avere dei figli. Diventare genitori non può e non deve essere la risposta alle pressioni di partner, futuri nonni, amici e nemmeno la soluzione a problemi di coppia.

Un figlio può essere il frutto di una scelta condivisa o arrivare inatteso. In ogni caso il suo arrivo cambia per sempre la prospettiva: da adulto si diventa genitore e non si torna più indietro. Vale dunque la pena rendere questo avvenimento una delle esperienze cruciali, in positivo, della propria esistenza.

Il nuovo protagonista

Diventare genitori e avere un figlio sono due facce della stessa medaglia. Da una parte, si comincia a diventare genitori al momento del concepimento e durante il periodo della gravidanza gioie e preoccupazioni si alternano costantemente e le aspettative crescono. Dall'altra parte,

La ricerca di autonomia

Il percorso di crescita di un giovane consiste nella ricerca di autonomia e indipendenza. Per raggiungere questo traguardo è necessario passare da una fase di distacco dai genitori, che spesso può risultare alquanto dura. In adolescenza i figli tendono naturalmente a diventare aggressivi e piuttosto sgradevoli nei confronti dei famigliari. Il distacco, sia mentale che emotivo, è un tassello indispensabile per la costruzione della propria identità di adulto. Altrettanto importante in questo processo è il confronto con i gruppi di pari (amici e coetanei), che assumono un ruolo sempre più forte, anche rispetto alle relazioni famigliari, e costituiscono una palestra per sperimentare nuove forme di interazione.

Durante la fase di distacco, che dura diversi anni, il giovane alterna momenti di ribellione a momenti in cui cerca ancora il sostegno e la protezione di mamma e papà. L'adolescente è infatti combattuto tra la voglia di addentrarsi in territori sconosciuti e la paura dell'ignoto. Il genitore da parte sua è in conflitto tra la necessità di lasciare che i figli facciano le proprie esperienze e il desiderio di averli accanto a sé e di proteggerli. Non è un periodo facile e richiede molta forza, coraggio e pazienza da parte sia dei genitori che dei figli. In questa fase è importante essere aperti al confronto e all'ascolto e cercare di discutere e capire le posizioni dell'altro, anche provando a mettersi nei suoi panni. Confrontare le proprie esperienze e condividerle può aiutare a sviluppare una fiducia reciproca.

Lo scontro generazionale è necessario e funzionale alla crescita emotiva del giovane per favorire il distacco e per prepararlo alle sfide future. I genitori nel bene e nel male rimangono un punto di riferimento, il legame che li unisce ai figli è innegabile e dura per tutta la vita. Maturando insieme e facendo tesoro, chi della saggezza dei genitori e chi della freschezza dei giovani, si troverà la giusta misura per un distacco che non è altro che l'inizio di un nuovo incontro, questa volta tra adulti.

quanto sarebbe emozionante andare a vattelapesca in vacanza. Cinguetta. Nel frattempo ci allontaniamo dal negozio con Astolfo, attirato da una signora ecuadoriana che suona la chitarra, così prendo in disparte Marina e le chiedo perché cinguetta, ma non ascolta, è lontana da qui. Le sfugge però una battuta, sommersa nelle frasi finte. Una cosa tipo "fatto l'amore senza preservativo", mescolata a "per qualche secondo." Allora divento un lampione acceso e mi immobilizzo in mezzo al marciapiede.

"L'ha messo subito, quasi subito. C'è stato però un contatto, una penetrazione. Una sola. Poi ha messo il preservativo."

"È da cretini..." affermo.

Chiama Astolfo che corre da lei come uno scemo.

"... e non pensare di sviare la faccenda!"

"Quale faccenda?"

"Quella che mi stai raccontando. Non si fa senza preservativo!"

Marina impallidisce.

"Sì, forse."

"Forse? Cosa significa forse?"

"È che sì, l'ha messo subito dopo."

"Subito dopo, Marina, non vuol dire niente."

"Eh, non fare quella faccia, adesso esageri."

"Tu sai che gli spermatozoi possono uscire anche prima che viene?"

"Guarda che in pratica non è successo niente. È stato un secondo così, poi l'ha messo."

"Allora fai il test. Fai tutti i test del mondo. Gravidanza, HIV e tutte le robe sessualmente trasmissibili."

"Dai, Ali, piantala."

ciante: la signora Mueller sta là con le mani sulla faccia che sembra "l'urlo" di Munch. Poco dopo la povera Luna viene caricata nell'auto, mentre io sgrido Astolfo che si posiziona sull'asfalto diventando una specie morbida di tappeto tenero che ti osserva dal basso all'alto, afflitto, chiedendo perdono.

"Astolfo!"

"Alice, lascia stare, ormai l'hanno fatto."

"L'hanno fatto e ora Luna potrebbe essere incinta.

Poverina!"

"Non è detto, dai."

"Astolfo! Luna è troppo piccolina per te. Tu sei un gigante. Devi contenerti."

"Va bene, Alice, lascialo stare!" afferma Marina con un tono sorprendente: ha la voce arrabbiata, gli occhi lucidi imbottiti di nodi e sta lì come un palo. Che le succede? Se la prende con me perché Astolfo si è lasciato trasportare dall'istinto? Mi avvicino toccandole le mani mentre tenta di nascondere le emozioni con il sorriso mutilato. Lentamente si ricompono e finge che tutto sia a posto, cambiando l'argomento del discorso, parlando di quanto sia bello il tizio della quarta D, di

al momento del parto, il nuovo protagonista si presenta al mondo e da subito ha il diritto di essere accettato, amato e curato. Il compito dei neogenitori è difficile e impegnativo e comporta grandi responsabilità poiché all'inizio il figlio è completamente dipendente da loro che devono nutrirlo, coccolarlo e proteggerlo. Ciò richiede molto tempo e molta energia e porta a nuove dinamiche nella famiglia, non sempre facili da affrontare. Serve un po' di tempo per accettare che i compiti quotidiani cambiano, che il tempo da dedicare a se stessi e al partner si riduce, che bisogna effettuare qualche rinuncia.

Il bambino cresce

Le rinunce spesso non sono vissute solo negativamente, poiché si è ripagati dal veder crescere il proprio bambino e si è entusiasti nel vedere i progressi che fa in ogni campo. Tuttavia ben presto il piccolo comincia a esprimere la propria natura, che non sempre si sovrappone alle aspettative dei genitori. Il bambino diventa sempre più indipendente e va accettato e riconosciuto come individuo che si sviluppa e manifesta il proprio carattere. Il ruolo dei genitori deve cambiare gradualmente man mano che il tempo passa e idealmente deve mirare ad aiutare e incoraggiare lo sviluppo e la personalità del proprio figlio. Essere genitori quindi contempla anche la trasformazione del proprio ruolo: da una fase in cui prevale l'aspetto protettivo nei confronti del figlio, a una fase in cui bisogna anche accompagnarlo verso una maggiore autonomia e indipendenza. L'età adolescenziale è il periodo in cui i ruoli sia dei genitori sia dei figli cambiano e i punti di vista raramente sono in sintonia.



"Dai niente. Vieni con me."

"Con te dove?"

"All'ospedale."

"Ma sei pazza?"

"Vuoi diventare mamma a quattordici anni? Vuoi scoprire di avere qualche malattia quando è troppo tardi?"

"Ti sembri malata?"

"Nessuno sembra malato, con certe malattie."

"Mi spaventi per niente."

"No no, è la cruda realtà. E poi essere incinta non è una malattia, ma mi sembra presto. Giusto?"

"Non sono incinta!" urla Marina, sorprendendo la donna ecuadoriana che sta mettendo via la sua chitarra.

"Dovevo stare zitta" aggiunge sottovoce.

"Marina: andiamo. Andiamo al consultorio."

Lungo la salita che porta all'ospedale di Bellinzona, Marina cammina zitta zitta, con la testa bassa, perché io sono dalla parte della ragione: è pallida e spaventata, ma so che con me le viene il coraggio di andare ovunque. Quando eravamo bambine, suonavamo i campanelli delle case e poi si

correva via come matto.

Per sciogliere la tensione le racconto com'è stato quando è nato Rudi, anche se lei sembra altrove, come quando non vuoi pensare a niente e non vorresti neanche esistere. Quando è nato Rudi, ho abitato per qualche giorno a casa di Marina. Eravamo bambine, è stato bellissimo e abbiamo mangiato la sabbia del fiume per scommessa. Mi fermo in mezzo al marciapiede, per dare importanza a quello che dico e attirare la sua attenzione:

"Te lo ricordi?"

"Sì, abbiamo capovolto il divano" e pare sorridere al ricordo.

"Per vedere il mondo all'ingiù."

"Che pazza."

"Tu mi sostenevi quando le combinavamo."

"Sempre."

"Pensa a capovolgere le cose. Io divento mia mamma."

"Ah, smettila!"

"Oppure pensa se tutte le mamme fossero delle Lilith."

"E chi è questa Lilith? Ci risiamo con le tue trovate da scrittrice?"

E inizio a raccontare a Marina di quella volta che Rudi incontrò Lilith. La mia teoria è che c'è una Lilith in tutte

MA SEI PROPRIO SICURO CHE HAI MESSO IL "CAPPICCIO"?

... CHE IMPORTA, TANTO A CASA MEGA NE HO DI PENNE A BIRÒ!

non disturbare!



le donne, cioè un aspetto possente e indipendente, che ha a che fare con la femminilità. Possiamo immaginare quelle donne belle, esili come la mia mamma, apparentemente delle foglioline, che sono in realtà delle Lilith. E poi c'è la signora Mueller, di cui ormai sappiamo tutto. Lei è una specie di Madre natura.

Una sera Rudi si svegliò, mentre la mamma stava decorando la torta per i suoi trentacinque anni. Era un mercoledì. Stavo nel letto a leggere "Obbligo o verità" di Annika Thor, un romanzo nel quale c'è una ragazza che si ritrova nuda, con le tette all'aria, obbligata, imbrigliata in un gioco scemo con compagni di classe deficienti. M'interessava questa storia del bullismo e volevo capire come funziona il cervello di un maschio, tuttavia Rudi, maschietto allo stato brado, urlava come un pazzo, quindi, come sempre, la mia presenza, le mie esigenze, i miei spazi e i miei tempi furono spazzati via dai bisogni del bambino-terremoto. La mamma abbandonò la torta per calmare quel pazzo, invece io gettai il libro per terra, arrabbiata, disturbata, innervosita. Dopo dieci minuti, improvvisamente, tutto tacque, allora sbirciai nella camera accanto, spostandomi con passo felpato, per capire cosa stesse accadendo. Entrando nel locale fui sorpresa dal silenzio di Rudi, che stava già in piedi, aggrappato al letto, con gli occhi sgranati: osservava una donna di fronte a lui, con il ciuccio che si muoveva piano piano, regolarmente, sotto l'influsso della poppata istintiva.

Al posto della mamma, di fronte a Rudi c'era una donna con i capelli lunghi, rossicci, la pelle bianca, quasi bluastra, gli occhi di fuoco e forse anche delle ali. Era

notte. Mi salutò come se tutto fosse normale. Rudi sputò il ciuccio e riuscì per la prima volta ad emettere un "ööööh!", come se avesse acquisito una certa coscienza. Quella era Lilith, proveniente da un passato lontanissimo: prese Rudi e lo sdraiò nel fasciatoio sulla schiena, posizione nella quale resistette circa un quarto di secondo, prima di esplodere in un'ira incontrollabile. Lilith si diede da fare: sbottonò il body, staccò il pannolino e una fontana di pipì fiottò, che sembrava di essere a Ginevra. Fradicia, Lilith tentò di tamponare il possibile con dei batuffoli che mamma usava per l'allattamento. Ma l'eruzione continuò, accompagnata da una cacca grande come una banana. Ad un certo punto sbucò la mamma sulla soglia e disse: "Grazie, Lilith". Quella rispose volando via, fuori dalla finestra. Non fu un sogno e non mi svegliai da quella esperienza. Fu roba vera. Da quel giorno mi sono abituata a pensare che Lilith esiste, che forse anche i maschi hanno una Lilith dentro di loro, anche se ad alcuni la cosa può sembrare mostruosa. Forse è una questione di cultura. O forse è soltanto una visione. Da piccola ero abituata ai racconti su Lilith; poi si cresce e ci si ribella. In ogni caso i miei genitori mi hanno sempre considerata una bambina piena di fantasia.

Con o senza Lilith, mamma e papà si sono sempre scambiati i ruoli, qua e là, anche perché si fanno le cose insieme. C'è una Lilith in mamma e ce n'è una dentro a papà.

Invece se Marina dovesse avere un bambino adesso, figuriamoci, assieme al neonato, con il male al seno, l'allattamento, i pianti notturni, la vita scombusolata,

potrebbe doversi occupare anche di un giovanissimo papà inconsapevole.

Marina mi dice spesso che ho una sindrome, una sorrellite mal vissuta. Per questo ho le visioni e, per resistere al casino di Rudi, ho dovuto difendermi raccontando storie, mettendomi in un mondo tutto mio. Sostiene anche che questa Lilith è un demone, se è vero che ha gli occhi di fuoco e vola via. Ho replicato che comunque avere un bambino, per la Mueller ad esempio, è bellissimo, quindi tutta la magia non la puoi ridurre alla caccia molle e alle urla di notte, perché i bambini crescono e cambiano e cresci anche tu con loro.

Arriva sera. Le foglie morte fanno un profumo strano. Il vento le solleva. Si vedono i castelli medievali di Bellinzona illuminati sopra la città, cavalcata dal tramonto blu scuro. Dopo la consulenza lascio Marina davanti a casa sua e corro dai miei per la cena.

La consulente ci ha accolte. Marina aveva le mani fredde, seduta su quella seggiola con il tremolio nelle dita. Si sottoporrà ai test e dovrà aspettare. Per l'HIV deve attendere tre mesi, prima di fare il test. Comunque la tipa del centro ci ha detto che sarebbe meglio parlarne anche con i genitori. Siamo state brave a venire, ci ha detto. Quando ha fatto delle domande sul sesso orale, Marina si è bloccata, così ho risposto io

per lei e lei faceva sì e no con la testa. Poi Marina si è sciolta e ha detto che quando sei lì lì per farlo, a volte ti lasci trasportare e non capisci più niente, sei rincitrullita. All'inizio della relazione non parli mai liberamente di tutto. Sei un po' titubante. Quindi non è facile chiarirsi. C'è anche da sapere che lui è apprendista, ha due anni in più e magari ha già avuto delle esperienze. Quindi bisogna stare attenti, anche nella bellezza di questi momenti così memorabili. Abbiamo concluso l'incontro parlando di quante ragazze diventano madri e ho spiegato anche alla consulente la storia di Lilith. Rideva. Ci ha lasciate ridendo e immaginando Lilith che cambia i pannolini.

Papà passa intere giornate a rotolarsi con la piccola peste nel prato, e a volte, quando ha la febbre, è papà che si sveglia, quindi in questi momenti emerge la Lilith che c'è in lui.

In questo momento fuori è tutto umido e freddo. Rudi urla e io devo scendere di sotto perché mamma vuole che giochi con lui, che gli legga un libro. Se avessi un fidanzato, non sarei qui a fare la balia. Tutto questo è frustrante.

Mamma è scatenata e grida. Astolfo abbaia, papà è appena tornato dal lavoro. Per qualche secondo sento silenzio: forse è Lilith che sta calmando Rudi...

L'ultimo giorno di scuola

Ciao Ali, sono passati più di tre mesi da quella brutta sensazione di aver fatto una cavolata. Una delle cose più forti che ho vissuto quest'anno è quando all'ospedale, l'altro ieri, mi hanno detto che tutto è a posto. Mi sono sentita felice e libera, perché prima avevo gli incubi. Per tante settimane, ogni tanto mi sono immaginata ammalata sul letto dell'ospedale con tutte quelle malattie insieme dentro al mio corpo. Io, pallida. Ciao Ali. Mi hai aiutata molto. E ora posso tornare a innamorarmi per tutta la vita. Grazie Ali.

Secondo me l'amore è memorabile, mentre l'amicizia con Marina è qualcosa di variabile nel tempo. Oppure è tutto all'incontrario: l'amicizia resta, e l'amore chi lo sa? Questo biglietto lo terrò in un cassetto di ricordi. Oggi è l'ultimo giorno di scuola. Jessica e Nathan hanno deciso di venire con noi a trovare la signora Mueller. Anche Max e Andrea si sono uniti. Tra di noi ci sono delle relazioni strane, nel senso che ognuno ricorda un bacio, una cotta, una delusione. In classe siamo insieme e ci sopportiamo. Ogni tanto scopriamo di essere tutti e sei nello stesso posto, oppure abbiamo delle idee diverse e litighiamo. Non sarà un caso, se abbiamo avuto tutti la stessa idea: prendere il bus e andare a trovare la Mueller con quello stecchino di un Kurt Rossi. Dobbiamo vedere se il piccolo Ettore è

brutto come loro, o se la genetica a volte sorprende.

La novità è che Luna ha messo al mondo quattro splendidi cuccioli che hanno sorpreso la signora Mueller, perché hanno un colore molto particolare. Astolfo ha delle macchie uniche; credo sia un cane raro. Luna è felice. Diventare mamma è un'esperienza comune, dice la Mueller, mentre accarezza la sua cagnetta.

Alle sei in punto Ettore urla furioso, quasi fosse nel mezzo di una battaglia. Kurt corre in camera, mentre la signora Mueller lo riprende spiegandogli che deve fare le cose con calma, senza agitarsi come un cocodrillo. Ridiamo tutti, perché il prof. era così anche in classe. Agitato. Ma era meglio di questa supplente che abbiamo ora. Non ci capisce. In ogni caso faccio notare a Nathan, l'unico sensibile alla letteratura, invasato da Italo Calvino e Primo Levi, che in tutta questa storia abbiamo Astolfo felicemente accoppiatosi con Luna. Coglie subito l'allusione all'Ariosto. "È tutta una questione di amore, anche se io non l'ho ancora trovato" gli dico. E lui mi fa l'occholino. Jessica ci guarda e non capisce.

Torniamo a casa e sul bus percorro l'ultimo tratto proprio con Nathan. Non parla e sento un certo imbarazzo.

Preme il pulsante.

Il bus si ferma.

Nathan si alza.
 Mi dice ciao girato di schiena.
 Rispondo ciao guardandogli la schiena.
 Fa tre passi.
 Sento un battito nella pancia.
 E adesso cosa succede?
 Si gira.
 Prende un foglio dalla tasca della giacca.
 Me lo lancia e svolazza incerto sulle mie ginocchia.
 Scende.
 Si chiude la porta, mentre io osservo
 Nathan dal finestrino.
 Ho tra le mani il foglio piegato.
 Apro:

PRIMO LEVI, Erano fatti per stare insieme, 27 novembre 1977
 (da Opere, a c. di M. Belpoliti, ed. Einaudi, t. II, pp. 866-67)

x Alice. Ciao, Nathan

Approfondimenti

► Non è bello ciò che è bello...

La società narcisistica dell'apparire

Oggi la nostra società è sempre più basata sull'apparire e sempre meno sull'essere. Donne e uomini si conformano a modelli centrati principalmente sull'estetica del corpo, mettendo in secondo piano aspetti quali la personalità, il carattere, l'intelligenza, l'umorismo, la vitalità e molto altro.

Ma chi o cosa determina ciò che è bello e ciò che piace? Prendiamo l'esempio del corpo delle donne che ha sempre attirato l'attenzione, forse più di quello dell'uomo. Oggi i media propongono dei modelli femminili uniformi, corpi e visi plasmati dalla chirurgia estetica o modificati da ritocchi digitali per rendere le donne tutte uguali. La TV, la pubblicità, internet sfruttano l'immagine del corpo della donna in modo sempre più degradante e umiliante, proponendo atteggiamenti che lanciano evidenti messaggi sessuali che riducono la donna a semplice oggetto del desiderio. Le immagini delle pubblicità rappresentano spesso donne che si guardano o sono guardate con desiderio o con invidia: il messaggio implicito che passa è che uno dei principali compiti dell'essere donna è quello di guardarsi e di farsi guardare.

► Nudo: arte o pornografia?

Il corpo nell'arte

Qual è il confine tra arte e pornografia? Come si può distinguere tra nudo artistico e banalizzazione del nudo tra le molteplici immagini che ci vengono proposte?

Fino all'Ottocento gli artisti scolpivano, disegnavano e dipingevano corpi nudi per rispondere a ideali di bellezza, per rappresentare scene d'arte sacra o per ritrarre figure mitologiche e allegoriche. Il nudo artistico si muoveva quindi all'interno di ambiti precisi e lontani dalla realtà di chi ne fruiva.

Tutto ciò rischia di far passare l'idea che solo esibendo un corpo perfetto e omologato si può ottenere qualcosa nella vita, dimostrare il proprio valore e realizzarsi. Benché questo valga soprattutto per le donne, anche per gli uomini il lato estetico diventa sempre più predominante: sopracciglia curate, manicure, depilazione e chirurgia plastica sono entrati a far parte dell'universo maschile.

Il confronto nella vita reale con i modelli proposti dai media, porta inevitabilmente alla difficoltà di accettare il proprio corpo e, vista la tendenza, a identificarsi esclusivamente nel corpo, a non accettarsi come persona.

Il bisogno di adeguarsi a questi canoni per piacere agli altri, piuttosto che piacere a sé stessi è una trappola dei tempi moderni. Solo accettandosi, coltivando la propria personalità e l'autostima si può diventare unici e "belli dentro", sviluppando fascino e carisma indipendentemente dall'aspetto estetico. Si diventa così più sicuri e seducenti, con la naturale conseguenza di piacere di più anche agli altri.

Molto diversi sono invece alcuni dipinti del periodo seguente nei quali gli artisti si discostano dai nudi idealizzati del passato per dipingere nudi realistici. Ne è un esempio *Il sonno* (1866) di Gustave Courbet (fig. 31).

Nello stesso periodo l'avvento della fotografia propone ulteriori immagini di nudi reali animando il dibattito attorno alla definizione di nudo artistico.

Dall'Ottocento passando per le avanguardie del Novecento fino a giungere alle varie forme di arte contempo-

ranea il corpo nudo continuerà ad interessare il lavoro di ricerca artistica sui significati e i valori ad esso attribuiti, senza che la nudità venga mai banalizzata.

Per un artista la rappresentazione del corpo nudo è comunque sempre strumento di ricerca formale, simbolo, espressione della persona nella sua singolarità e identità, del suo rapporto con se stesso e con gli altri, specchio della società e della sua cultura.



fig.31 Il sonno (1866) Gustave Courbet

Molto più banale è invece il nudo pornografico che, come abbiamo visto nel capitolo 3, è puramente finalizzato alla soddisfazione di istinti sessuali o a scopi commerciali.

► ... e se mi maltratta?

Maltrattamenti nella coppia

La tua compagna non ti permette di parlare con altre tue amiche? Il tuo compagno ti proibisce di indossare la minigonna che tanto ti piace? Devi essere sempre reperibile? Non puoi più andare a cena con i tuoi amici perché lei/lui si ingelosisce? Devi sempre fare attenzione con chi parli, come parli e cosa dici quando sei in sua presenza? Non riesci più a essere te stessa/o? Hai paura che perda il controllo e che ti faccia del male?

Amare è rispettarci. La relazione deve basarsi sul rispetto reciproco: stare insieme dev'essere una scelta rinnovata ogni giorno. Ogni individuo è libero e appartiene solo a se stesso, quando vive una relazione di coppia lo fa in piena libertà e nel rispetto di entrambi i partner. Nessuno è padrone di qualcun altro e nessuno ha il diritto di imporre comportamenti, gesti o contatti fisici indesiderati.

Queste affermazioni potrebbero sembrare scontate in Svizzera al giorno d'oggi e invece, per quanto concerne le donne, non lo sono affatto: fino a pochi anni fa, si dava per acquisito che, con la promessa matrimoniale, una donna esprimesse anche la sua accondiscendenza al "dovere coniugale", ossia fosse sempre disponibile per appagare il desiderio sessuale del marito. Questa concezione si basa sul fatto che inizialmente, a livello giuridico, la donna era proprietà del marito (prima di sposarsi era proprietà del padre) e questo dava agli uomini un potere quasi assoluto sulle donne. Questo potere ha giustificato negli anni molti abusi e violenze. Da diversi decenni la condizione della donna è migliorata e finalmente i diritti dell'Uomo sono applicati indistintamente a donne e uomini (in Svizzera e in molti stati, ma non in tutti).

Malgrado ciò, all'interno della coppia sposata la situazione è più complessa e, in nome della *privacy*, si è dovuto attendere fino al 2004 affinché in Svizzera i rapporti sessuali forzati all'interno del matrimonio fossero considerati un delitto perseguibile d'ufficio, senza cioè l'obbligo di denuncia da parte della vittima. La violenza all'interno della coppia resta purtroppo un tabù sociale: ancora oggi, vedendo un ladro entrare nella casa dei vicini si allerta la polizia, ma pochi la chiamerebbero sentendo i vicini litigare violentemente.

Non solo il matrimonio, ma qualsiasi relazione di coppia richiede una certa dose di compromessi, ma questi non devono diventare l'elemento principale del rapporto, devono essere divisi in modo più o meno equo tra i partner e non devono comportare l'annullamento di uno dei due. E' importante ascoltare le proprie sensazioni e emozioni e se qualcosa ci ferisce, ci umilia o ci fa stare male non può essere sopportato, nemmeno in nome dell'amore (che amore è se ce lo impone?). Non sempre è facile capire se si sta subendo un maltrattamento: le sensazioni sono spesso accompagnate da confusione e incertezza su chi ha torto o ragione. Quando sofferenza e paura diventano frequenti, la relazione ha bisogno di un aiuto esterno (servizi sociali e consultori) o non ha più senso. Tutti hanno il diritto di vivere una relazione basata sul rispetto di sé e dell'altra/o.

► Diario contro *social*: e la *privacy*?

I pericoli della rete

“Pensavo che a quell’età avesse diritto a un po’ di *privacy*.” Queste le parole con le quali una mamma giustifica la totale libertà, nell’utilizzo del telefonino, concessa alla figlia undicenne.

Avere un accesso a internet, per un adolescente, significa poter soddisfare alcune curiosità, stabilire relazioni e potersi esprimere. Accanto agli indiscutibili vantaggi offerti da questo strumento, essenzialmente legati alla facilità e all’immediatezza con cui si può interagire, ricevere e condividere informazioni, vi sono purtroppo diversi pericoli in agguato: banalizzazione della sessualità, *sexting*, cyberbullismo, adescamenti in rete, eccetera. Paradossalmente sono proprio gli stessi vantaggi (facilità e immediatezza) combinati con l’impulsività degli adolescenti a creare una miscela esplosiva: a volte basta un *click* per rovinarsi la vita o rovinare quella di qualcun altro senza volerlo ...o meglio, senza averci pensato abbastanza! E quando la foto delle tue parti intime o il commento di pessimo gusto sono stati inviati, perdi completamente il controllo del tuo gesto e, ancora peggio, questo diventa indelebile. Ogni conversazione che teniamo su un qualsiasi social diventa un diario permanente e anche se stiamo chattando con la nostra migliore amica o il nostro miglior amico non abbiamo nessuna certezza che il dialogo rimarrà solo cosa nostra.

Considerato che virtualmente ci sono milioni di persone che potrebbero avere accesso a quanto si scrive e si pubblica, tanto vale lasciare che mamma o papà diano saltuariamente un’occhiata, ovviamente con il vostro consenso. Questo aumenterebbe la fiducia reciproca e potrebbe risultare un buon sistema per far diventare quel *click* un po’ più pensato e di conseguenza evitare di mettersi nei guai. In un mondo dei social in continua evoluzione è difficile muoversi in sicurezza e per evitare di cadere nelle trappole presenti nella rete, forse l’unica soluzione è una collaborazione fra genitori e figli volta soprattutto a condividere attraverso il dialogo quello che si vive e sperimenta con i vari dispositivi multimediali (pc, *tablet*, *smartphone*, ecc.).

► Pudore: rispetto o vergogna?

La palpebra che si chiude sull’occhio nasconde o protegge?

Nel pensiero comune il pudore è spesso associato al senso di vergogna, identificato come negativo perché sottintende colpevolezza o senso di inadeguatezza. Questa connotazione negativa si è quindi estesa anche al pudore, contribuendo a creare il pensiero che se qualcuno non ha fatto nulla di male, non ha nulla da nascondere e quindi nulla di cui vergognarsi. L’assenza di vergogna viene così associata alla sincerità e diviene una virtù.

Il rischio, tuttavia, è quello di associare direttamente assenza di pudore con sincerità e fare della spudoratezza una virtù. Il pudore, invece, costituisce e garantisce la nostra individualità: è una sorta di parete o palpebra che protegge la nostra parte più intima e più profonda, nella quale possiamo essere veramente noi stessi, indipendentemente dai giudizi e dai condizionamenti esterni. È il pudore che ci permette in ogni incontro o relazione di scegliere quanto vogliamo aprirci (o chiuderci) verso l’altro.

Per quanto concerne la sessualità, il pudore assume un valore molto più grande che non ha necessariamente a che vedere con vestiti più o meno succinti e con quanta nudità (fisica) si è disposti a condividere. Nella sessualità il pudore permette di creare delle relazioni uniche e speciali e di vivere esperienze più profonde proprio perché soggettive e personali. Permette di superare la genericità di un accoppiamento fisico qualunque per entrare nel vivo di una relazione tra due persone che si incontrano, si scelgono e decidono di condividere la propria intimità fisica e mentale. Condividere l’intimità in questo modo è tra le esperienze più vitali che due persone possano sperimentare. Intimo è ciò che si nega all’estraneo per concederlo a chi si vuol fare entrare negli angoli più profondi di sé.

Indirizzi utili

Informazioni e consigli su internet

➤ www.ti.ch/infogiovani

Contraccezione e salute sessuale

• **Centri di pianificazione familiare** (CPF) offrono consulenza gratuita e confidenziale nel campo della salute sessuale e riproduttiva. Ci si può rivolgere individualmente, in coppia, a piccoli gruppi.

➤ www.eoc.ch ✉ cpf@eoc.ch

- Bellinzona: presso l'Ospedale San Giovanni
Tel. 091 811 92 32

- Locarno: presso l'Ospedale La Carità
Tel. 091 811 45 51

- Lugano: presso l'Ospedale Civico
Tel. 091 811 61 48

- Mendrisio:
presso l'Ospedale Beata Vergine
Tel. 091 811 36 50

• **Zona protetta** è uno spazio aperto ai giovani e a tutta la popolazione, che offre informazioni e consulenza sulla sessualità e sulla prevenzione alle infezioni sessualmente trasmissibili. L'accesso è gratuito e confidenziale.

➤ www.zonaprotetta.ch ✉ info@zonaprotetta.ch

Zonaprotetta
Via Bagutti 2
6900 Lugano
Tel. 091 923 80 40

• **Salute sessuale Svizzera**

➤ www.salute-sessuale.ch

Se sei in difficoltà

• **Tel 147**

Chiamata gratuita 24h/24,
assistenza per ragazzi/e in difficoltà

➤ www.147.ch

• **Delegato per l'aiuto alle vittime di reati di violenza**

Viale Stazione 21
6500 Bellinzona
Tel. 091 814 75 08

✉ dss-lav@ti.ch

• **ASPI** Fondazione Svizzera italiana per il Sostegno l'Aiuto e la Protezione dell'Infanzia
Via Povrò 16
6932 Breganzona
Tel. 091/943 57 47 oppure 079/444 00 65

➤ www.aspi.ch ✉ info@aspi.ch

Questioni legate all'identità sessuale

• **Zona protetta**

➤ www.zonaprotetta.ch ✉ info@zonaprotetta.ch

• **Imbarco immediato**

➤ www.imbarcoimmediato.ch

✉ info@imbarcoimmediato.ch

Indice analitico

Abuso **77 95**
 Acne **38**
 Adolescenza **6 32 35 62 64 67 68 87**
 AIDS **73 74**
 Androgeni **38 52**
 Annidamento **21 22 43 73**
 Arte **93**

 Bacio **59 60**
 Bisessuale **68 69 75**

 Capezzoli **26 38 47 62**
 Caratteri sessuali **36 38**
 Ciclo mestruale **19 29 38 39 45 48 49 72**
 Circoncisione **53**
 Clitoride **43 45 46 62 64**
 Coming out **68**
 Contraccezione, contraccettivo **61 72 73 74 100**
 Cordone ombelicale **22 23 26**
 Corpi cavernosi **53 54**

 Doglie **25**
 Dotti deferenti **51 52**

 Eiaculazione **52 55 64 72 73**
 Embrione **21 22 23 24 28**
 Endometrio (mucosa uterina) **22 45**
 Epididimi **38 51 52 55**
 Erezione **47 53 54 64 71 73**
 Estrogeni **38 39 44**
 Eterosessuale **69 65**

Fecondazione **14 15 21 28 29 43 48**
 Fertile, fertilità **19 28 48 52 74**
 Feto **22 24 25 28 43**

 Gamete femminile (ovulo) **14 16 48**
 Gamete maschile (spermatozoo) **14 17**
 Gemelli **29**
 Genitori **6 41 72 74 85 86 87 96**
 Glande **53 62 73**
 Grandi labbra **43 45 70**
 Gravidanza **22 23 25 26 28 39 48 60 72 74 85**

 Identità sessuale **68 69 80**
 Imene **46 71**
 Infezioni **6 61 70 72 73 74 100**
 Ipofisi **36**
 Ipotalamo **36**

 Liquido seminale (sperma) **52 53 55**
 Liquido vaginale **46 73**

 Maltrattamento **95**
 Menarca **19 48**
 Menopausa **19**
 Mestruazioni **19 22 48 49 70 74**
 Mucosa uterina (endometrio) **21 22 45 48 73**

Ombelico **26**
 Omosessualità **68 69 75**
 Orgasmo **62 64 71**
 Ormoni, ormonale **22 23 25 36 38 39 40 43 44 45 46 48 51 52 66 70 72 73**
 Ovaie **19 20 22 36 38 39 43 44 46 48**
 Ovulazione **45 46 48 72 73**
 Ovulo (gamete femminile) **6 14 16 19 27 28 29 43 44 48 72 81**

 Pene **28 38 46 51 53 54 55 64 72 73 76**
 Petting **67**
 Piacere **32 46 61 62 64 66 67 71 76**
 Piccole labbra **43 45 70**
 Pillola **72**
 Pillola del giorno dopo **73**
 Placenta **21 22 23 26 29 38 39**
 Pornografia **76 93 94**
 Preliminari **61**
 Prepuzio **45 46 53 70**
 Preservativo **60 72 73 74**
 Privacy **95 96**
 Progesterone **39 44**
 Prostata **51 52 55**
 Prostituzione **76**
 Pubertà **19 20 32 36 37 38 45 46 48 55 84 85**
 Pudore **65 66 97**

Rapporto sessuale **32 52 60 64 65 71 72 73 74 95**
 Rispetto **8 59 60 65 66 76 77 95 97**

 Sacco amniotico **23 25**
 Scroto **28 51 52 53**
 Seno, seni **38 43 46 47 49 76 80**
 Sperma (liquido seminale) **51 53 55 73**
 Spermatozoo (gamete maschile) **6 14 16 17 20 28 29 46 51 52 53 55 72 73 81**

 Testicoli **20 36 38 39 51 52 53 55**
 Testosterone **38 39 52**
 Transessuale, transessualità **69 75**
 Transgender **69**
 Tuba di Falloppio **14 21 28 43 44 48**

 Uretra, canale uretrale **43 51 52 53 55**
 Utero **21 22 23 25 28 43 44 45 46 48 70 73 80**

 Vagina **43 46 53 64 71 72 73**
 Vergine, verginità **71**
 Vescicole seminali **51 52 55**
 Vulva **28 43 45 46 62 70**

 Zigote **14 21**