

QUALCOSA DI PAZZESCO STA SUCCEDENDO AL MIO CORPO!

James Dobson

Questo articolo, tratto da un libro scritto per i giovanissimi (11-13 anni), sarà sicuramente utile anche ai ragazzi più grandi e, chi sa, anche a qualche genitore per saper rispondere alle domande "imbarazzanti" dei figli o, meglio ancora, prevenirle con un'informazione scientificamente attendibile e offerta da un'ottica cristiana. (N.d.R.)

Sicuramente vi sarete accorti che gli adulti non solo sono più grandi dei bambini, ma sono anche molto diversi da loro. Voglio parlare degli improvvisi cambiamenti che si verificano nei vostri corpi negli anni del passaggio da bambini ad adulti.

Il processo della maturazione è un fenomeno straordinario e affascinante. Tutto viene controllato da un piccolissimo organo dentro il cervello chiamato *ipofisi*. È grande solo come un fagiolo, ma è stato chiamato "la ghiandola padrona" perché dà gli ordini a tutte le altre ghiandole. Al momento giusto, comincia a inviare loro dei messaggi chimici chiamati *ormoni*, i quali avranno profondi effetti su di voi nei prossimi anni.

Ci sono diverse ragioni per cui è importante capire il processo dello sviluppo. Innanzitutto, può essere preoccupante non sapere che cosa sta accadendo al proprio corpo. Spesso i *teenagers* si domandano: "Che cosa mi succede? C'è qualcosa che non funziona? Sarò forse malato? Posso parlarne con qualcuno?".

Queste sono paure inutili che derivano da ignoranza e disinformazione. Una volta informati, potrete capire che è tutto perfettamente naturale. Perciò voglio dirvi che cosa aspettarvi nell'adolescenza perché non siate ansiosi di fronte ai rapidi cambiamenti nel vostro corpo.

Abilitati a procreare

Il cambiamento più importante è che il vostro corpo comincia a prepararsi alla riproduzione. Non voglio dire che stiate per diventare genitori (probabilmente passeranno parecchi anni!), ma che il vostro corpo si sta equipaggiando per poter fare dei figli. Questo è uno dei cambiamenti maggiori di questo periodo, chiamato *pubertà*. Parliamo prima dei ragazzi, poi passeremo alle ragazze.

Durante la pubertà, il ragazzo comincia a crescere più rapidamente di quanto non sia mai successo prima. I suoi muscoli si irrobustiscono, diventando più simili a quelli di un uomo, e il coordinamento dei movimenti migliora. Ecco perché un ragazzo di quattordici anni è un migliore atleta di uno di dieci, e un diciassettenne di un quattordicenne.

Anche la peluria sul suo corpo inizia a somigliare a quella di un uomo. Gli comincia a crescere la barba e deve radersi di tanto in tanto. La peluria compare anche sotto le ascelle e nella regione pubica (intorno agli organi sessuali). Gli stessi organi sessuali si modificano, diventando più simili a quelli di un adulto.

Insomma, il bambino comincia a trasformarsi in un uomo capace di divenire padre e di provvedere alle necessità di una famiglia. Tale straordinaria metamorfosi mi ricorda quella del bruco, che si tesse intorno un bozzolo per uscirne completamente cambiato in una farfalla. Certo, i cambiamenti nel ragazzo non sono così totali, tuttavia dopo la maturazione non sarà mai più lo stesso.

La cosa che turba alcuni ragazzi è che questi cambiamenti avvengono improvvisamente, quasi da un giorno all'altro. La "ghiardola padrona" dà i suoi ordini e l'intero corpo si mette in subbuglio per obbedirle. Anche la vostra voce cambia. A volte la voce dell'adolescente lo mette in imbarazzo durante questo processo, scricchiolando e spezzandosi per alcuni mesi. Ma anche questo non deve preoccupare perché finirà appena lo sviluppo delle corde vocali sarà completo.

Problemi della pelle

Anche la pelle subisce dei cambiamenti radicali, sia nei maschi che nelle femmine. Fra tutti i cambiamenti fisici della pubertà, questo è forse quello che provoca maggiori preoccupazioni: infatti un'indagine fra duemila adolescenti ha rilevato che i problemi della pelle sono di gran lunga quelli più fastidiosi.

I problemi sono causati principalmente da una sostanza oleosa, secreta durante l'adolescenza, che tende a bloccare i pori della pelle. Quando l'olio non riesce a fuoriuscire, indurisce nel poro provocando pustole e punti neri. Potete aspettarvi di avere per alcuni anni queste imperfezioni, anche se non tutti nella stessa misura.

Se avete spesso molte pustole e punti neri la condizione è chiamata *acne*. È molto importante in questo caso mantenere la pelle pulita, riducendo al minimo l'olio e lo sporco sul vostro viso. Occorre inoltre controllare l'alimentazione, perché certi alimenti grassi possono aggravare la situazione. Se il problema si fa serio dovrete farvi visitare da un dermatologo, il quale vi indicherà la cura da seguire.

La stanchezza dell'adolescente

Un altro problema tipico della pubertà è la stanchezza e la mancanza di energia. Sembra che il vostro corpo consuma tante risorse per crescere che ne manca per altre attività. In genere questa fase non dura a lungo, ma non dovete sorprendervi di questa sensazione. Sarà opportuno far fronte alla situazione in due modi.

Prima, bisogna dormire abbastanza durante il periodo di rapida crescita. È comprensibile che i giovani non vogliono andare a letto così presto come quando erano bambini e stanno alzati fino a tardi, ma poi si trascinano esausti il giorno seguente. Strano a dirsi, a causa della crescita accelerata occorre riposare di più a dodici o tredici anni che a nove o dieci. Anche i genitori devono collaborare, permettendo ai ragazzi di restare a letto un po' più a lungo quando è possibile.

Poi, occorre badare a come si mangia. Il corpo necessita di materie prime con cui costruire i nuovi muscoli, le ossa e altri tessuti. Panini, merendine e bibite non sono certo sufficienti! In questo periodo un'alimentazione corretta è ancora più importante che durante l'infanzia. Se non mangiate nel modo giusto negli anni dello sviluppo, lo pagherete più tardi con una salute compromessa. Il vostro corpo deve ricevere tutte le proteine, le vitamine e i minerali di cui ha bisogno.

La bellezza di essere donna

Parliamo ora dei cambiamenti che si producono nelle ragazze durante la pubertà. Il corpo femminile muta in modo più complesso rispetto a quello del maschio, perché deve prepararsi all'arduo compito della maternità. Il modo in cui il corpo di una donna può produrre una nuova vita è uno delle cose più belle di tutto il creato. Consideriamo brevemente questo processo.

Ogni vita umana inizia da una cellula microscopica chiamata *zigote*, che comincia a moltiplicarsi e a crescere nell'utero materno (l'organo nel basso addome della donna che è l'ambiente ideale per la crescita e lo sviluppo dell'*embrione*, come si chiama il bambino nel primo stadio dello sviluppo). Durante i nove mesi della gravidanza, il corpo della madre gli fornisce tutto il calore, l'ossigeno e il nutrimento di cui ha bisogno. Qualunque intoppo durante questo periodo (specialmente nei primi mesi) potrebbe causare la morte del bambino. L'embrione è infatti estremamente delicato e il corpo della madre deve essere in buone condizioni per poter soddisfare tutti i suoi bisogni.

Per essere all'altezza di questo compito, il corpo della ragazza subisce diversi cambiamenti durante la pubertà. Uno dei più importanti di questi è chiamato *mestruazione*. Le ragazze devono ben capire questa funzione; ma ritengo che sia molto importante che sia compresa anche dai maschi, i quali raramente ne vengono informati in modo appropriato.

Una vita che cresce

Quando una donna è incinta, il suo corpo protegge e fa crescere l'embrione. L'ossigeno, il cibo e le altre sostanze necessarie alla vita gli vengono portate automaticamente nel sangue della madre. Ma l'utero non può sapere quando una nuova vita vi sarà impiantata, per cui deve prepararsi ogni mese a ricevere l'embrione. Il sangue si accumula quindi sulle pareti dell'utero per poter nutrire l'embrione qualora la donna dovesse restare incinta.

Ma, se questo non accade, il sangue accumulato non serve e viene dunque espulso dalle pareti dell'utero attraverso la vagina (organo che permette anche l'uscita dei bambini durante il parto). Ogni ventotto giorni circa, il corpo della donna elimina il sangue che sarebbe servito per nutrire l'embrione in caso di una gravidanza. Il flusso di sangue dura solitamente dai tre ai cinque giorni. Durante questo periodo, chiamato "mestruazione", la donna porta in genere una specie di pannolino per assorbire il sangue.

Le mestruazioni non devono quindi preoccupare o impaurire le ragazze. Alcune non sopportano la vista del sangue e si innervosiscono, si preoccupano e vorrebbero evitare addirittura le mestruazioni. Ma proprio questo fenomeno rende possibile il più fantastico ed emozionante degli avvenimenti: la nascita di un nuovo essere umano!

Non c'è forse del miracoloso nel fatto che una sola cellula, dividendosi prima in due, poi in quattro, otto e sedici, finisca per moltiplicarsi in miliardi di cellule differenziate? All'interno dell'ammasso appare un cuore che batte, poi le dita delle mani e dei piedi, gli occhi, le orecchie e gli organi interni. Il bambino resta là per nove mesi, immerso nel "liquido amniotico" che lo protegge dagli urti, fino a quando è capace di sopravvivere nel mondo esterno. Poi, al momento giusto, il corpo della madre spinge il bambino lungo il canale vaginale, e viene al mondo un nuovo essere umano.

Il perfetto disegno di Dio

L'aspetto più affascinante di questo sistema incredibilmente complicato è che tutto avviene **automaticamente** nel corpo della donna. È come se l'Ideatore, Dio stesso, fosse lì a dirgli cosa fare, passo dopo passo. Infatti è proprio così, come dice Davide nei Salmi: "*Sei tu che hai formato le*

mie reni, che mi hai intessuto nel seno di mia madre. Io ti celebrerò, perché sono stato fatto in modo stupendo. Meravigliose sono le tue opere, e io lo so molto bene. Le mie ossa non ti erano nascoste, quando fui formato in segreto e intessuto ..." (Sal. 139:13-15). Non solo Dio ha seguito lo sviluppo di Davide nel grembo della madre, ma lo ha fatto per voi e per me.

È quindi evidente che le mestruazioni non sono qualcosa di terribile di cui una ragazza debba avere paura: anzi, sono il segnale che non è più una bambina e che il suo corpo si sta preparando per collaborare con Dio nella creazione di una nuova vita. Non ti spaventare: non morirai dissanguata! Le mestruazioni sono naturali come il mangiare o il dormire.

Se hai paura o ti senti in qualche modo diversa dalle altre o se temi che qualcosa non va bene, o se hai semplicemente delle domande, fatti coraggio e rivolgiti a tua madre, al dottore o a qualcuno in cui hai fiducia. Nella maggior parte dei casi i timori risulteranno ingiustificati: scoprirai di essere perfettamente normale e che il problema era semplicemente una mancanza di conoscenza.

Le mestruazioni hanno inizio in media all'età di dodici anni e mezzo, ma può avvenire già a nove o dieci anni o ritardare fino ai sedici o diciassette anni: l'età varia enormemente da ragazza a ragazza. Nello stesso tempo, il corpo subisce altri mutamenti: comincia a crescere più rapidamente e diventa più formoso, come quello di una donna. Il seno si sviluppa e talvolta può indolenzirsi (questo può accadere anche nei ragazzi), il che non significa che abbiate qualche malattia. Come nei maschi, appariranno dei peli sotto le ascelle, sulle gambe e nella regione pubica. Questi sono i segni più evidenti della fine dell'infanzia e l'ingresso nel mondo degli adulti.

Maturazione tardiva

Durante questi anni, sia i maschi che le femmine possono sentirsi inferiori o intimoriti per una maturazione che tarda a venire. Chi matura più tardi dei compagni può essere preso da un grosso senso di ansia. I cambiamenti che sto descrivendo possono avvenire dai nove ai diciotto anni di età, sia nei ragazzi che nelle ragazze: ciascuno ha la propria scaletta dei tempi. Ma queste variazioni sono spesso causa di inutili preoccupazioni; perché, in fondo, l'età della pubertà non ha molto significato.

Per esempio, sei una ragazza di tredici anni che non ha ancora cominciato lo sviluppo, e guardandoti intorno in classe, ti accorgi che le tue compagne sembrano già delle donne e portano il reggiseno, mentre tu non ne hai bisogno. Vedi le tue compagne parlare insieme di nuovi problemi di cui non sai ancora nulla. Cominci a preoccuparti e a dubitare se rimarrai sempre così!

Oppure sei un ragazzo che a quindici anni è più piccolo di tutti gli altri della classe (e anche di molte ragazze, visto che esse tendono a crescere prima dei maschi); non ha ancora nessun pelo sul volto, mentre i compagni già si radono, e al telefono può essere scambiato per una ragazza per la voce ancora squillante. La cosa si aggrava di più perché i compagni si accorgono del ritardo e cominciano a prenderlo in giro.

Voglio offrire un consiglio a quanti maturano più tardi dei propri amici. Ricordatevi che non c'è motivo di preoccuparvi, non c'è nulla di strano in voi, e che non importa se si cresce prima o dopo. Abbiate pazienza per un anno o due, e anche in voi avverrà lo sviluppo. Per tranquillizzarvi, non avete che da guardarvi intorno e notare che non ci sono adulti che assomiglino a bambini. Certo, a nessuno piace essere deriso, ma almeno dovete sapere che è per poco tempo.

E se, al contrario, vi capita di crescere prima degli altri, non lo fate pesare a loro.

Desideri sessuali

Con i cambiamenti nel vostro corpo, comincerete anche a notare un maggior interesse per il sesso opposto. Improvvisamente le ragazze cominciano ad ammirare i ragazzi e i ragazzi a scoprire il fascino delle ragazze. È sicuro che questo accadrà, perché il desiderio sessuale diventerà per voi un "appetito". Così come, quando non mangio, alcune sostanze chimiche generano in me la voglia di cibo, allo stesso modo, tra i dodici e i quindici anni, le nuove sostanze chimiche nel vostro corpo cominciano a suscitare in voi dei desideri sessuali.

Col passare del tempo, questo appetito aumenterà e con esso il desiderio di passare sempre più tempo con persone dell'altro sesso. Questa attrazione potrà portarvi infine al matrimonio, se troverete la persona giusta. Ci sono però, a mio avviso, dei grossi rischi per chi si sposa **troppo presto**. Consiglierei a chiunque di non sposarsi prima di aver compiuto vent'anni di età.

Nei maschi, l'appetito sessuale raggiunge il culmine fra i sedici e i diciotto anni. Essi sono fortemente attirati dal corpo delle ragazze, dalle loro curve, la loro morbidezza, i loro bei capelli e i loro occhi. Le ragazze, invece, non si eccitano tanto per l'aspetto fisico di un ragazzo, pur trovandolo interessante, ma sono attratte piuttosto dal suo modo di parlare, di camminare e di pensare. Succede spesso che una ragazza si infatui di un ragazzo dopo l'altro, o anche di uomini di età più matura, e "sogna" di essere sposata con lui. L'infatuazione è però normalmente di breve durata ed è facile che una susseguia all'altra.

Il sesso: un dono di Dio

Voglio affrontare questo argomento in modo chiaro, senza trattarvi come bambini. Il *rapporto sessuale* è il nome dato all'atto in cui l'organo sessuale maschile (il *pene*) penetra nella vagina della donna; normalmente culmina con l'emissione dello sperma maschile che può dare inizio a una gravidanza. È un'esperienza molto piacevole che le coppie sposate fanno regolarmente.

La funzione primaria del rapporto sessuale è quella di avere figli; ma serve anche per esprimere l'amore e per darsi piacere reciprocamente. È qualcosa che rende marito e moglie speciali l'uno per l'altro perché è riservato solo al coniuge.

Il sesso è qualcosa di meraviglioso che Dio ha creato e non ha nulla di sporco o di peccaminoso: ciò che Dio ha creato non può essere sporco. Egli ci ha fatti con questi desideri che ci portano ad amarci, a sposarci e a fare dei figli.

Bisogna però sottolineare che Dio vuole che controlliamo i nostri desideri sessuali. Egli ripete più volte nella Bibbia che dobbiamo conservare il nostro corpo per la persona che sposteremo, e che è sbagliato soddisfare l'appetito sessuale con un'altra persona senza essere sposati. Da questo messaggio non c'è scampo.

Decidi ora

Probabilmente i vostri compagni vi diranno quanto sia piacevole ed eccitante esplorare il corpo l'uno dell'altro, spingendovi a fare altrettanto. Lasciatemi dirvi chiaramente che, prima di compiere i venti anni di età, avrete probabilmente l'occasione di avere un rapporto sessuale: vi troverete con una persona dell'altro sesso che vi farà capire la sua disponibilità. Vi conviene decidere come comportarvi **prima** che capiti questo, perché allora non ci sarà il tempo. Io vi esorto fortemente a decidere **ora** a conservare il vostro corpo per chi si unirà a voi nel matrimonio. Se non controllate questo desiderio, presto o tardi vi pentirete di non averlo fatto.

Dio ci ha comandato di non avere rapporti prematrimoniali, non per privarci di un piacere, ma anzi per risparmiarci esperienze penose. Avrete probabilmente sentito parlare delle **malattie veneree** – sifilide, gonorrea e altre – oggi largamente diffuse nella nostra società, che sono trasmesse attraverso il rapporto sessuale con una persona infetta e possono distruggere la salute se non vengono curate. (*A queste bisogna oggi aggiungere l'AIDS, malattia mortale per la quale non esiste ancora nessuna cura, venuta alla luce dopo la pubblicazione del presente testo – N.d.R.*)

Si rischia anche di dare vita a un bambino indesiderato (non ci sono mezzi di prevenzione sicuri al 100%) al quale non si sarà in grado di dare l'amore, la disciplina e la stabilità di una famiglia.

Peccati di impurità

Ma altrettanto importanti sono i cambiamenti che avvengono **nella mente** di chi ha rapporti sessuali al di fuori del matrimonio. La cosa più importante è che il suo rapporto con Dio si guasta. Il sesso prima del matrimonio è peccato, e non si può essere amici con Dio e continuare a peccare deliberatamente. L'apostolo Giovanni scrive: "*Se diciamo che abbiamo comunione con lui e camminiamo nelle tenebre, noi mentiamo e non mettiamo in pratica la verità*" (1° Gv. 1:6). È così semplice.

Il peccato ha sempre un effetto distruttivo; ma io credo che questo è vero soprattutto del sesso prematrimoniale, perché fa perdere l'innocenza giovanile e talvolta fa diventare le persone fredde e dure. Anche il futuro matrimonio può esserne danneggiato, perché quella esperienza speciale che doveva essere condivisa con una persona sola non è più così speciale.

Come vedete, ci sono molte ragioni per cui Dio ci ha detto di controllare i nostri desideri sessuali. Ma la peggiore conseguenza riguarda il giudizio di Dio nella vita futura. Nella Bibbia è detto chiaramente che la nostra vita verrà esposta al Suo giudizio e che Egli conosce ogni segreto. Il nostro destino eterno dipende dalla nostra fede e dalla nostra obbedienza verso Dio.

Argomento controverso

Voglio anche parlarvi della *masturbazione*, cioè l'atto di manipolare gli organi sessuali per raggiungere le stesse sensazioni che si potrebbero avere in un rapporto sessuale. Molti ragazzi e alcune ragazze la provano durante l'adolescenza. Numerosi miti circondano questo fenomeno: alcuni dicono che masturbarsi fa diventare pazzi o ammalarsi, o che preclude la possibilità di fare figli. Nessuna di queste storie è vera, altrimenti ci sarebbero molti più pazzi in giro di quanti ce ne sono!

I cristiani hanno diverse opinioni su come Dio vede la masturbazione, perché la Bibbia non ne dice niente. La mia opinione personale è che la masturbazione non sia un grosso problema per Dio¹. Con questo, non voglio dirvi di farlo; ma se dovesse succedere, non vi sentite distrutti da sensi di colpa, come tanti giovani credenti che ho conosciuti. Parlatene con Dio e cercate di capire il Suo punto di vista sulla questione.

Un'altra cosa che preoccupa i ragazzi nell'adolescenza è il fatto di avere delle *iaculazioni notturne*. Si tratta di un'emissione di liquido dal pene durante il sonno. Questo liquido contiene lo sperma: milioni di piccolissime cellule che, unite all'ovulo della donna, possono dare origine alla zigote che diventerà un nuovo essere umano. Le iaculazioni notturne si accompagnano spesso a dei sogni a carattere sessuale, e il ragazzo trova poi delle macchie sul proprio pigiama. Non c'è

¹ Questa opinione non è condivisa dalla redazione di *Tempi di Restaurazione* per il semplice motivo che è difficile immaginare che la masturbazione non sia accompagnata da fantasie sessuali e pensieri impuri. È sintomo di una malsana preoccupazione con se stessi e con il soddisfacimento dei propri desideri e può diventare un vizio che persiste anche nell'età adulta.

motivo di preoccuparsi: questo fenomeno è un meccanismo naturale che permette al corpo di sbarazzarsi del liquido seminale accumulato.

Le domande del timore

In questo articolo ho sottolineato più volte che non è il caso di preoccuparsi di fronte alla propria maturazione sessuale. Spesso infatti i giovani si impauriscono e si fanno domande di questo genere:

- **È normale che mi avvengano tutti questi cambiamenti?** C'è qualcosa in me che non va? Ho forse una malattia o sono anormale? Sarò diverso dagli altri?
- **Questo dolore al seno è forse causato da un tumore?** (Ricordate che a volte il seno si indolenzisce durante l'adolescenza).
- **Potrò avere dei normali rapporti sessuali, o avrò dei problemi?**
- **Sarò deriso dai ragazzi e rigettato dalle ragazze?** Spesso chi non è bello o bella come vorrebbe teme di essere rigettato dal sesso opposto.
- **Dio mi punirà per i miei pensieri sessuali?** Spesso durante l'adolescenza vi ritroverete a pensare al sesso opposto, e potrete sentirvi in colpa per tali pensieri.
- **Non sarebbe terribile se diventassi un omosessuale?** (L'omosessuale è uno che si sente attratto dallo stesso sesso e non da quello opposto). Si tratta di un desiderio anormale che rispecchia profondi problemi, ma è poco probabile che capiti a voi.
- **Potrei restare incinta senza avere rapporti sessuali?** Questa paura delle ragazze è assolutamente infondata: è un'impossibilità. È successo una sola volta nella storia, quando la Vergine Maria, la madre di Gesù, è rimasta incinta miracolosamente perché Gesù è stato concepito in lei per opera dello Spirito Santo.
- **È possibile non maturare sessualmente?** Tutte le parti del corpo possono avere dei problemi; ma è molto raro nel caso degli organi sessuali.
- **Il mio pudore sarà offeso?** Durante l'adolescenza è comune essere estremamente pudici del proprio corpo e non voler mostrarlo ad alcuno, anche quando ci si deve spogliare davanti al dottore.

Nessun timore

Voglio dire ancora che nell'adolescenza queste paure sono molto comuni. Quasi tutti si preoccupano durante lo sviluppo, ma non ce n'è bisogno: si tratta di un processo perfettamente naturale. Dovrete però imparare a controllare i vostri desideri sessuali, il che richiederà determinazione e forza di volontà. Ma se imparerete a dirigere i vostri istinti nei canali voluti da Dio, questo aspetto della vostra natura sarà tra i più affascinanti e meravigliosi della vostra vita, contribuendo anche a un ben riuscito e felice matrimonio negli anni a venire.

Il dott. **James Dobson**, pediatra e psicologo cristiano, è noto per i suoi libri sulla vita familiare: in Italia è stato pubblicato *Il coraggio di disciplinare* (Edizioni EUN, Marchirolo, VA). Professore di pediatria presso l'Università della California Meridionale (USC), è sposato e padre di due ragazzi. Questo articolo è stato adattato dal libro *Preparing for Adolescence* per gentile concessione della casa editrice GLINT, Rosemead, California, USA.