

# Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo primo</i>	
Benvenuto nella pubertà	9
<i>Capitolo secondo</i>	
Alimentazione, attività fisica e peso	21
<i>Capitolo terzo</i>	
L'altezza	35
<i>Capitolo quarto</i>	
La pelle, i denti, i peli e la barba	41
<i>Capitolo quinto</i>	
Il sistema riproduttivo interno ed esterno	59
<i>Capitolo sesto</i>	
Erezioni, sogni bagnati e masturbazione	71
<i>Capitolo settimo</i>	
Le emozioni	77
<i>Capitolo ottavo</i>	
Le relazioni	93
<i>Capitolo nono</i>	
A proposito di sesso	109
<i>Nota dell'AMA</i>	123
<i>Glossario</i>	125

# Introduzione

Questo periodo della tua vita è molto importante ed emozionante perché lungo la strada per diventare una persona adulta attraverserai molti cambiamenti. Oltre alle trasformazioni nel tuo corpo, stanno cambiando molte altre cose nella tua vita. Per esempio, ora i tuoi rapporti con i genitori e gli amici possono essere diversi da quando eri più piccolo, e la gente può trattarti in modo differente. Inoltre, probabilmente il tuo modo di vedere le cose non è più lo stesso. È naturale che tu ti faccia molte domande. Noi dell'*American Medical Association* abbiamo scritto questo libro per rispondere a molte delle tue curiosità dandoti informazioni che possano aiutarti a crescere sano e felice. Puoi anche rivolgerti ai tuoi genitori, al tuo medico e ad altri adulti fidati ogni volta che hai bisogno di più informazioni, consigli o aiuto. Conoscendo meglio la realtà potrai prendere decisioni migliori per la tua salute e la tua sicurezza.

Con questo libro imparerai ad affrontare alcune preoccupazioni comuni tra i ragazzi, come i cambiamenti corporei, l'acne e le relazioni. Imparerai perché è così importante, anche alla tua età, seguire una dieta sana ed equilibrata e fare attività fisica. Qui vengono trattati anche molti dei problemi con i quali presto probabilmente vi confronterete tu e i tuoi amici; per esempio, come resistere alle pressioni dei tuoi coetanei a bere alcolici, fumare sigarette, usare droghe o fare sesso.

Il glossario nelle ultime pagine spiega alcuni dei termini medici usati nel libro (termini che nel testo trovi scritti in corsivo).

Noi dell'American Medical Association ti facciamo sinceri auguri per il tuo viaggio verso la vita adulta!

*American Medical Association*

## CAPITOLO PRIMO

# Benvenuto nella pubertà

Se stai leggendo questo libro probabilmente è perché stai per diventare adolescente. Diventare adolescente è una cosa fantastica per tanti motivi. Diventi più alto, più robusto e più forte. Migliori in molte delle cose che ti piace fare, come suonare uno strumento musicale, disegnare o giocare in una squadra di calcio. Cominci ad avere più libertà, puoi andare più in giro e fare più cose con i tuoi amici. Forse cominci a uscire con le ragazze. Potresti anche trovare il tuo primo lavoro e guadagnare dei soldi tutti tuoi, che potrai spendere come preferisci. Tutte queste cose rendono l'inizio dell'*adolescenza* un momento emozionante.

Questo libro ti preparerà ai grossi cambiamenti che il tuo corpo e la tua mente stanno per subire. Qui troverai una risposta, se non a tutte, alla maggior parte delle molte domande che probabilmente ti farai attraversando la *pubertà*. Naturalmente, è un'ottima idea anche parlare di quello che magari ti preoccupa con i tuoi genitori, altri familiari, un medico, o altri adulti di cui ti fidi.



**Ehi!** Chiedi ciò che vuoi sapere senza farti scrupoli.  
Ricorda che tutti gli adulti una volta sono stati giovani  
come te, e hanno attraversato gli stessi tuoi cambiamenti!

## Che cos'è la pubertà?

La *pubertà* è il processo che il tuo corpo attraversa quando smetti di essere un bambino e cominci a diventare un adulto. Durante la pubertà, il tuo corpo e la tua mente cambiano da molti punti di vista. Fra le altre cose, la tua voce diventa più profonda e cominci a sembrare meno un bambino e ad assomigliare di più a un adulto.

Alcuni dei cambiamenti che noterai nel corso della pubertà:

- diventi più alto;
- le tue spalle si allargano;
- i tuoi muscoli si ingrossano;
- ti compaiono dei peli in zone nuove;
- la tua voce diventa più bassa e profonda.

Oltre a questi cambiamenti fisici, potresti notarne altri dentro di te. Potrebbero cambiare anche i tuoi rapporti con la famiglia e gli amici. Non è sempre facile passare attraverso tanti mutamenti così rapidamente. La pubertà può essere emozionante, può confonderti, può spaventarti oppure non essere niente di particolare; ogni reazione è perfettamente normale.

### TI SUCCEDA MAI?

- Da una settimana all'altra il tuo corpo sembra assumere un aspetto differente e lo senti diverso.
- Quando rispondi a una domanda in classe, la tua voce si «spezza» e sperisci che nessuno se ne accorga.
- Trascorri più tempo con gli amici nuovi che con quelli vecchi.

## Che cos'è l'adolescenza?

L'adolescenza è il periodo compreso tra la fine dello sviluppo infantile e l'età adulta. Comincia più o meno all'età di undici o dodici anni e prosegue fino a poco dopo i vent'anni. L'adolescenza è un periodo di trasformazioni — ti formi un'idea di chi sei e di chi vuoi diventare — e comprende tutto il percorso per arrivarci.

## Quanto dura la pubertà?

In genere la pubertà incomincia in un periodo compreso fra i nove e i quattordici anni. Molti ragazzi impiegano circa cinque o sei anni per attraversare tutti i vari stadi della pubertà. Ma ogni ragazzo è un caso a sé e percorre la pubertà a modo suo e con i suoi tempi.

Magari hai notato che alcuni tuoi compagni di classe sembrano avere raggiunto già il termine dell'ultimo stadio della pubertà mentre altri sembrano fermi ancora al primo. Questo è normale; infatti non esiste una tabella di marcia della pubertà uguale per tutti.

## Come dovrei sentirmi nella pubertà?

Ogni ragazzo ha sensazioni diverse rispetto all'inizio della pubertà. Alcuni attendono con impazienza la comparsa di cambiamenti nel loro corpo e si sentono pronti ad assumere un aspetto e un comportamento più simili a quelli di un adulto. Altri non sono altrettanto pronti, sono ancora interessati

## CAPITOLO QUINTO

# Il sistema riproduttivo interno ed esterno

La maggior parte dei ragazzi sono incuriositi dai cambiamenti che avvengono nel loro corpo durante la pubertà, specialmente quelli che riguardano i *genitali*.

Si chiedono se ciò che osservano sia normale e che cosa invece potrebbe non esserlo. Ma molti non sanno a chi rivolgere le loro domande o non si sentono a loro agio nel parlarne con qualcuno. Dovresti sapere che non sei solo: i ragazzi sono spesso curiosi verso questi cambiamenti.

Questo capitolo risponderà a molte delle domande più comuni che i tuoi coetanei si fanno.



**Ehi!** Nella maggior parte dei casi, gli infortuni sportivi ai genitali — per quanto dolorosi — non provocano danni permanenti.

## Che cosa sono i testicoli e lo scroto?

Lo *scroto* è il sacco di pelle che sta sotto il pene. Dentro lo scroto ci sono due *testicoli* attaccati ai *cordoni spermatici* (di cui parleremo più approfonditamente più avanti). I testicoli producono l'ormone maschile *testosterone* e gli *spermatozoi*. (Quando uno spermatozoo di un maschio feconda una cellula uovo di una femmina, può iniziare una gravidanza.) Lo scroto è fatto per proteggere i testicoli. Potresti notare che uno dei tuoi testicoli è più basso dell'altro; non te ne preoccupare perché è normale.

Per poter produrre spermatozoi, i testicoli devono essere in uno speciale ambiente protetto. Devono essere a una temperatura leggermente inferiore a quella corporea, ed è per questo che lo scroto pende all'esterno del corpo. Noterai che qualche volta il tuo scroto si ritira più vicino al corpo mentre qualche volta si affloscia. Quando hai freddo, si ritira vicino al corpo per tenere più caldi gli spermatozoi. Quando hai caldo, si allontana, in modo che gli spermatozoi non si riscaldino troppo.

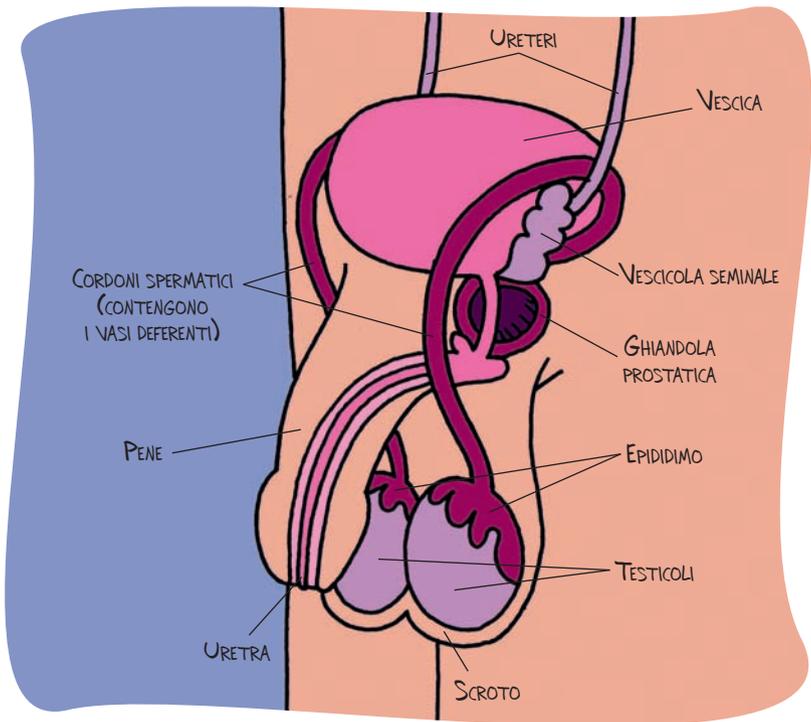
Il **testosterone** è il principale ormone sessuale maschile ed è responsabile della produzione di spermatozoi e delle tue caratteristiche maschili, come i peli del viso.

## Di che cosa è fatto il pene?

Il *pene* è fatto di un tessuto morbido e spugnoso pieno di vasi sanguigni. La testa del pene, che ha la forma di una cupola, si chiama *glande*. Il resto del pene si chiama *asta*.

## Quali sono gli organi riproduttivi interni al mio corpo e a cosa servono?

All'interno del tuo corpo ci sono vari *organi* che servono a produrre e trasportare gli spermatozoi. Dentro allo scroto, ciascun testicolo è attaccato a un *cordone spermatico*, che contiene vasi sanguigni, nervi e un tubo chiamato *vaso deferente*. Sulla sommità di ciascun testicolo c'è una piccola zona cava dove si raccolgono gli spermatozoi quando lasciano il testicolo; questa zona di immagazzinamento si chiama *epididimo*.



Prima dell'*ejaculazione* (cioè la fuoriuscita degli spermatozoi dal corpo), gli spermatozoi vanno dall'epididimo ai vasi deferenti e da lì alle *vescicole seminali* e alla *ghiandola prostatica*. Le vescicole seminali e la ghiandola prostatica producono un liquido che si meschia con gli spermatozoi; questo liquido si chiama *sperma*. Durante l'ejaculazione, lo sperma esce dal tuo corpo attraverso l'*uretra*, il canale all'interno del pene da cui fuoriesce anche l'urina. (Parleremo ancora dell'ejaculazione più avanti.)

## Perché in certi momenti il mio pene diventa duro?

Per la maggior parte del tempo il tuo pene è morbido, o *flaccido*. Quando un ragazzo è eccitato sessualmente (e a volte anche quando non lo è), il sangue affluisce al pene, riempiendo la maggior parte dei vasi sanguigni e del tessuto e rendendolo più grosso e duro. Questo fenomeno si chiama *erezione*.

Quando l'erezione finisce, la maggior parte del sangue abbandona il pene e torna a circolare nel resto del corpo. Il pene poi ritorna al suo stato normale.

## Il mio pene è storto. È normale?

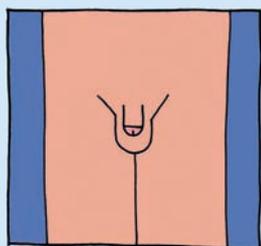
È normale avere un pene che curva leggermente in una direzione. Ogni pene ha un aspetto diverso. Se sei preoccupato per la forma del tuo pene, parlane con il tuo medico. Ti visiterà e ti aiuterà a sentirti normale. Non cercare di modificare la forma del tuo pene o di raddrizzarlo perché potrebbe essere pericoloso.

## Come cambieranno i miei genitali mano a mano che crescerò?

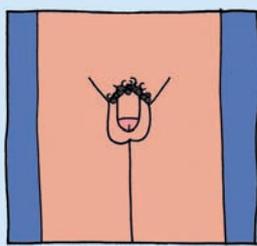
All'inizio della pubertà cominciano a crescere i testicoli, poi il pene. Con questi cambiamenti si entra nel secondo stadio della pubertà e ci si avvia allo scatto di crescita in altezza.

Nel terzo e quarto stadio, i testicoli e lo scroto continuano a crescere. Durante il terzo stadio, il pene diventa leggermente più lungo anche se in larghezza cresce di poco. (La maggior parte dei ragazzi raggiunge il terzo stadio fra i dieci e i quattordici anni.) Nel quarto, si allarga e si allunga ancora. (Molti ragazzi raggiungono il quarto stadio verso i tredici o quattordici anni, mentre altri non prima dei diciassette.)

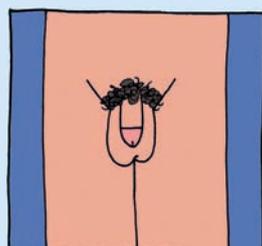
Il quarto stadio è anche quello in cui la crescita raggiunge la massima velocità.



Stadio 1



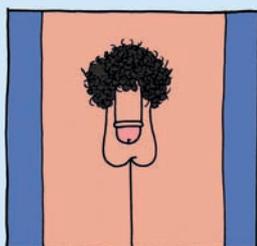
Stadio 2



Stadio 3



Stadio 4



Stadio 5

Nel quinto stadio il tuo corpo finirà di svilupparsi e raggiungerai le dimensioni che conserverai da adulto. Molti ragazzi raggiungono questo stadio fra i quattordici e i sedici anni ma altri ci arrivano più tardi.

## **Ho paura che il mio pene sia troppo piccolo. Come faccio a sapere se è normale?**

Ci sono tanti ragazzi che si preoccupano per le dimensioni del loro pene. È importante sapere che le dimensioni non hanno niente a che fare con il funzionamento e variano leggermente da un ragazzo all'altro e che se tu ti trovi in uno stadio della pubertà precedente rispetto ai tuoi amici e compagni di classe, probabilmente per un periodo avrai il pene più piccolo di loro.

## **Che differenza c'è fra un pene circonciso e uno non circonciso?**

Tutti i maschi nascono con un pezzo di pelle che ricopre la testa del pene (il glande). Questa pelle si chiama *prepuzio*. La *circoncisione* (taglio del prepuzio) può essere praticata in ospedale nei primi uno o due giorni di vita. In certe religioni si pratica la circoncisione da migliaia di anni e ancora oggi si continua a far circoncidere i maschi, talvolta nel contesto di una cerimonia religiosa.

Un pene circonciso ha un aspetto diverso da un pene che non è stato circonciso ma entrambi funzionano allo stesso modo.