



## Trezirea simțurilor

De câteva luni, de câțiva ani, pentru unii, lucrurile s-au schimbat. Starea de spirit, modul de a gândi, comportamentul față de ceilalți, felul de a se îmbrăca, de a se privi: nimic nu mai este la fel. Modificările cele mai evidente sunt cele ale trupului, într-un mod atât de evident, încât s-ar putea crede că adolescența se reduce la transformările fizice, la sânii tresăl-tând sub tricou, la torsul care se lărgeste, la ejaculările spontane în plină noapte, la durerile menstruale...

În mod evident, nu despre aceasta este vorba. Aceste semne exterioare ale pubertății, pe cale de a se produce sau deja „consumate”, disimulează alte răsturnări, de ordin psihologic de astă dată: nevoie de independență, poftă de a descoperi lumea, reflecții asupra vieții, în general, asupra iubirii, în mod deosebit. Simțindu-se crescând, văzându-și astfel trupul transformându-se, adolescentul este atras de cel al altora, care îi provoacă senzații aparte. Dorința de a atinge și de a fi mângâiat, nevoia de a compara evoluția propriului trup cu aceea a celorlalți prieteni. Se ascunde însă aici o capcană, căci, în vreme ce toți ar dori să



fie identici cu ceilalți, nu toată lumea are același ritm de dezvoltare. Nici în plan fiziologic, nici în plan emoțional.

### **Când trupul se schimbă, totul se schimbă**

Totul a început odată cu pubertatea... Modificările fizice și puseurile hormonale au dat semnalul de pornire unei noi forme de viață amoroasă; mult mai cotropitoare, mai dominată de sex, decât înainte. Cu cât pubertatea este mai avansată, cu atât mai mult ești atras de prietenii de sex opus... Într-un anumit sens, s-ar putea spune că trupul comandă inima, sufletul. Observați-i pe aceia dintre voi care se comportă încă asemenea unor puști: în general, pubertatea lor nu a ajuns încă la maturitate. Nimic anormal în aceasta: pubertatea se întinde pe durata mai multor ani, de-a lungul cărora se produc profunde modificări anatomice, fiziologice și psihologice, modificări ce vă transformă progresiv în adolescenți. Adolescența nu începe și nu se încheie la o vârstă fixă. În Franța, vârsta medie la care apare pubertatea este între 9 și 13 ani la fete și între 11 și 15 ani la băieți, iar modul de „declanșare” a fenomenului nu este încă perfect cunoscut; el corespunde maturizării progresive a centrilor hipotalamusului (parte a creierului, sediu al sistemului neurovegetativ), dar depinde și de numeroși factori sociali și familiali.

### **Sfârșitul pubertății**

La fete, primele două stadii ale pubertății identificate de medici se manifestă printr-un puternic puseu de creștere, apoi prin apariția primelor pilozități pubiene, prin dezvoltarea sânilor, a șoldurilor și a vaginului, ai cărui pereți se îngroașă. Cu un decalaj de câteva luni, băieții cunosc și ei o dezvoltare a organelor lor genitale: pigmentarea și creșterea scrotului și a testiculelor, schimbarea vocii, apoi îngroșarea penisului. A treia perioadă corespunde apariției părului în regiunea axilelor și pe fața băieților.

Acesta este, în general, și momentul primei ejaculări la băieți și al primei menstruații la fete. Primele menstruații (scurgere



de sânge prin orificiul vaginal, timp de 4-7 zile) se produc atunci când ovarul este capabil să producă hormoni într-o cantitate suficient de mare pentru a forma mucoasa care căptușește cavitatea uterină. Aceasta din urmă se dezvoltă în fiecare lună, pentru a putea „găzdui” un eventual ovul fecundat. Dacă, de-a lungul unui ciclu, nu a avut loc fecundarea unui ovocit de către un spermatozoid, mucoasa uterină – foarte bogată în vase de sânge –, se dezlipește și se elimină prin vagin: aceasta este menstruația. Ciclul menstrual se produce într-un anumit ritm, cu o periodicitate de aproximativ 28 de zile. Cum ovocitele și spermatozoizii sunt produși în glandele sexuale, aceste glande poartă numele de ovare la femei și de testicule la bărbați. La aceștia din urmă, ejacularea survine, în general, atunci când penisul este în erecție (umflat prin influxul de sânge) și excitat de diverși stimuli senzoriali. Dar, la pubertate, ejacularea se



produce într-o bună zi, atunci când testiculele încep să producă spermatozoizi. Ea constă în eliberarea de spermă, lichid albicios și lipicios, alcătuit din spermatozoizi și din secreții ale diverselor glande genitale (epididimele, vezicile seminale, prostata). Este un fenomen perfect natural și un semn de sănătate. La sfârșitul acestei a treia perioade, pubertatea se încheie.

### Întârzierile pubertății

Majoritatea fetelor au primele menstruații între 11 și 14 ani, dar un număr mare dintre acestea au primele cicluri menstruale mai târziu, pe la 15 sau 16 ani. Nu este un lucru ușor de suportat, pentru că, la această vârstă, prietenele care se plâng de dureri de burtă și care aleargă la cabinetul medical pentru a lua un calmant sunt privite cu invidie. Celelalte fete se simt excluse din clanul celor „deja femei”, încercând un neplăcut sentiment de a fi altfel, „întârziate”, încă puștoaice. La aceasta, se mai adaugă neliniștile legate de capacitatea de a avea copii mai târziu și, în general, neliniștile asupra propriei feminități. E greu să te eliberezi de această idee că

o femeie este femeie pentru că procrează. Fie că se dorește, fie că nu, instalarea ciclului menstrual „parafează” intrarea în universul feminin, la fel cum menopauza (încetarea menstruelor) este trăită de numeroase femei pe o diminuare a feminității înseși. Nu vă neliniștiți însă, dacă încă nu aveți menstruație! Ciclul menstrual se va instala și,



atunci, veți fi asemenea tuturor celorlalte femei, capabile să aveți copii mai târziu.

Acestea fiind spuse, dacă, totuși, la 15 ani, sânii vă sunt încă foarte plați și, la 16 ani, tot nu aveți menstruație, e mai bine să vă preocupați: înainte de toate, discutați problema cu mama, care v-ar putea eventual spune că și ea a avut primul ciclu menstrual foarte târziu. În acest caz, nu este anormal ca și voi să trăiți aceeași experiență, pentru că ne aflăm în fața unui factor ereditar. Nu trebuie evitat însă, chiar și în această situație, să consultați un medic. După examinare, medicul vă va spune – fără îndoială – că pubertatea voastră este lentă, dar că există, totuși, în stadiu incipient; medical, el poate, de asemenea, identifica o problemă hormonală, care să împiedice instalarea ciclului menstrual. În acest caz, un tratament medicamentos va fi, probabil, suficient pentru a declanșa menstruația. Fetele care nu doresc să abordeze această problemă cu părinții pot foarte bine să se adreseze medicului sau asistentei medicale din cadrul școlii sau chiar să meargă singure să consulte gratuit un specialist de planificare familială. Dar medicii nu sunt singurii care vă pot ajuta: anumite fete au întârzieri pubertare de origine psihologică; ele se tem uneori atât de tare de a crește și de a deveni femei, încât mecanismul nu se declanșează. În această ipoteză, și mai ales dacă ginecologul nu a identificat nicio anomalie fiziologică, este bine să fie consultat un psiholog; doar acesta ar putea să vă ajute să vă mărturisiți neliniștile și să vă eliberați corpul de presiunile psihologice la care este supus.

### ● Pentru băieți

Dacă, la 15 ani, testiculele nu au început să se îngroașe și dacă ritmul de creștere nu s-a accelerat, se impune consultarea unui medic. Se vorbește mai puțin despre acest lucru, dar întârzierile pubertare sunt foarte greu de suportat de către băieți: ei se simt cu atât mai mici, cu cât fetele au început să se schimbe înaintea lor și cu cât fetele sunt interesate de băieții care au deja primele fire de barbă și omoplați bine conturați. Dacă vă regă-