

NANCY AMANDA REDD

Il mio corpo
body drama



I MILLE VOLTI DELLA NORMALITÀ

Prefazione di **ANGELA DIAZ**

Direttrice del Mount Sinai Adolescent Health Center di New York

Come medico specializzato in medicina dell'adolescenza e come direttrice del Mount Sinai Adolescent Health Center di New York, che ogni anno assiste 10 000 ragazzi ed è il centro di cura per adolescenti più grande e completo degli Stati Uniti, in venticinque anni di attività ho visto, diagnosticato e curato migliaia di ragazze alle prese con ognuno dei "drammi" affrontati in questo libro, dalle dimensioni del seno alle infezioni sessualmente trasmesse.

Per quanto, a prima vista, i suoi contenuti possano risultare espliciti e lasciare interdetti, questo libro riflette le preoccupazioni con cui mi misuro quotidianamente. Spesso bisogna dedicare tempo a liberare le giovani pazienti dai timori, spiegando loro che non c'è un modo solo di essere "normale" e che vagine, seno e altre parti del corpo possono avere un gran numero di forme e di misure. A volte, però, le parole non bastano, occorre qualcosa di più rassicurante. Come dice il proverbio, "Un'immagine vale più di mille parole".

Oggi più che mai, le ragazze hanno bisogno di modelli a cui ispirarsi, e non solo a scuola. Hanno bisogno di corpi da usare come modello. Le mie pazienti, così come le ragazze che compaiono in questo libro, hanno un fisico bello e sano, ma nessuna di loro assomiglia alle donne che si vedono sulle riviste di moda o in televisione. Le giovani di oggi hanno bisogno di immagini reali, non di illustrazioni fuorvianti e di linguaggio da medici. Hanno bisogno di riprendere il contatto con la realtà e di essere rassicurate. Hanno bisogno di questo libro.

Questo libro mostra infatti con fierezza l'aspetto che le donne hanno veramente e ciò che succede ai loro corpi in natura; così facendo, compie un grande passo nel cammino che porta a estirpare la repulsione e l'imbarazzo che le donne hanno imparato a nutrire nei confronti del proprio corpo. Troppe adolescenti si vergognano e non sanno, e così si decidono ad andare dal medico solo quando non resta loro altra scelta. Molte ragazze arrivano al mio centro con paure, preoccupazioni e questioni di salute che si trascinano da molto tempo. Nei casi in cui hanno bisogno di cure mediche, spesso la situazione si è aggravata proprio perché hanno rimandato. Molte volte però sono sane, e tutto ciò di cui hanno bisogno sono informazioni e consigli. Troppo spesso hanno un cattivo rapporto con se stesse, e le loro paure, così prive di fondamento, avrebbero potuto essere eliminate prima. Se si domanda loro perché abbiano atteso così a lungo prima di chiedere aiuto, spesso rispondono: "Mi vergognavo", "Non pensavo che fosse così importante", "Credevo di essere

senza speranza”. Molte adolescenti dicono: “Non sapevo dove andare”.

Ecco perché, invece di cercare un aiuto competente e specializzato, molte ragazze si rivolgono a fonti d'informazione più rassicuranti, dalle amiche a siti anonimi su Internet, con la conseguenza di diffondere una grande quantità di informazioni errate. A volte tra le adolescenti circolano consigli e suggerimenti così sbagliati da lasciare di stucco, e che rendono confusa anche la più elementare comprensione del nostro corpo. Hanno ragione i ragazzi quando dicono che le labbra della vagina diventano più scure se dentro c'è una malattia? È vero che i grumi nel sangue mestruale sono un segno di cancro? Davvero la Coca-Cola è un efficace spermicida? Nello studio del medico tutti questi miti svaniscono velocemente, ma molte ragazze hanno paura di parlarne faccia a faccia (a volte non sanno neppure come si fa), o non capiscono la terminologia medica utilizzata da molte fonti serie e credibili, e perciò troppo spesso si rivolgono a risorse tanto più facili da digerire quanto fuorvianti, come le *chatroom*, invece che a uno specialista che sa cosa fare e come farlo.

Nancy Redd è giovane e ha lavorato molto con le adolescenti, perciò sa bene cosa conta di più per loro. Le sue lettrici trarranno fiducia, divertimento e consolazione dalla sua voce fresca, intelligente ed efficace. Questo libro fornisce informazioni utili e attendibili in una forma che è una via di mezzo tra un manuale di medicina e un *teen magazine*. Ma il suo aspetto migliore e più innovativo non è solo il fatto di parlare dei mille volti della norma-

lità, ma anche di mostrarli attraverso fotografie autentiche e non ritoccate di ragazze vere, accompagnate da consigli concreti forniti in un linguaggio che chiunque può capire.

Chi leggerà questo libro potrà sviluppare un approccio efficace, sano e sincero ai “drammi” del corpo, e saprà decidere quali corrispondono a un problema medico in corso e quali no. *Il mio corpo-Body Drama* spiega quando e come chiedere aiuto medico e cosa aspettarsi dall'intervento di uno specialista. Sono proprio informazioni cruciali come queste che spesso nei manuali mancano o vengono presentate in un linguaggio troppo tecnico per essere facilmente accessibile.

Questo libro aiuterà tutti coloro che si occupano di adolescenti piene di ansie e di paure, dagli operatori sanitari ai genitori. Un libro unico e senza precedenti come questo rappresenta per le sue giovani lettrici (e per i loro genitori) uno scrigno pieno di domande e di risposte, un tesoro che aiuterà a estirpare l'ignoranza e i fraintendimenti che ruotano intorno ai veri corpi delle donne.

IL CORPO, CHE DRAMMA!

Certo pensi che una che vince il titolo di Miss Bikini America si senta perfettamente a suo agio con il proprio corpo, no? Be', ti sbagli. Come dici? Credi di essere la prima ragazza al mondo a soffrire di acne sulla schiena, seno cadente o alito cattivo? Ma fammi il piacere! Io combatto con i drammi del mio corpo praticamente dal giorno in cui sono nata. "Anch'io", dirai tu, ma il problema è che io, come tante altre ragazze, pensavo di essere l'unica convinta che il proprio corpo fosse un disastro naturale. Per tantissimo tempo ho odiato sia lui sia tutto quello che faceva (e non faceva). Certo, mi piaceva l'aspetto che avevo quando indossavo abiti carini ed ero truccata alla perfezione, però sotto tutti quegli strati pensavo davvero di essere una ragazza strana e puzzolente con un sacco di problemi fisici.

Non so tu, ma io sono *sempre* stata curiosa di sapere che aspetto avessero *veramente* i corpi delle altre donne sotto i vestiti. Niente di sessuale, solo nel senso della domanda: "Davvero il mio

corpo è così disgustoso come penso?". Non avendo una sorella (e non avendo neppure mai frequentato spogliatoi sportivi), non avevo modo di sapere se ciò che mi capitava fosse normale. Ero l'unica a cui crescevano i peli in punti strani? Che si trovava roba disgustosa nelle mutandine? Che aveva le cosce a buccia d'arancia? Anche le altre donne avevano grumi di sangue durante il ciclo o problemi di intestino o brufoli sulla schiena? Da quello che vedevo nei media, sembrava proprio di no. In televisione o sulle riviste nessuna aveva mai gli aloni sotto le ascelle o le smagliature!

Purtroppo, a parte le immagini pornografiche tutte ritoccate e le foto di top model troppo magre, gli unici corpi che potessi sbirciare erano le illustrazioni di donne "normali" che apparivano su altri libri dedicati al corpo. Non riuscivo a trovare fotografie autentiche di donne reali, e neppure aiuto su altre questioni imbarazzanti. Dal momento che non esistevano guide ufficiali su come risolvere problemi quotidiani quali l'alito cattivo, i peli intorno ai capezzoli, la pelle squamata o le doppie punte, sono giunta alla conclusione che l'unica condannata a soffrire per causa loro fossi io.

Noi ragazze siamo sottoposte a una pressione enorme per conformarci a ideali fisici assurdi, ma non abbiamo abbastanza strumenti adeguati che ci aiutino a capire noi stesse e a prenderci cura di tutte le perdite, cavità e grinze che il nostro corpo ha per sua natura. Non è giusto! Ammettiamolo: la stragrande maggioranza dei libri dedicati alla salute è piena di informazioni insulse e di disegni noiosi e poco accurati. Non ho la minima idea di chi fosse la

modella utilizzata per il disegno di donna nuda che compariva nel libro sul corpo femminile regalatomi per i miei tredici anni, ma di certo non assomigliava neanche un po' a me. Quando mettevo a confronto le varie parti del mio corpo con le illustrazioni poco più che abbozzate dei libri sulla salute, mi sentivo come la protagonista di una barzelletta maligna. Per non parlare dei disegni che mostravano come si fa l'autoesame del seno! Quel seno tracciato rozzamente a carboncino non assomigliava neanche lontanamente al mio! Come si può pretendere di usare vignette per insegnarci a prenderci cura di noi stesse e per convincerci che i nostri corpi sono normali?

Il sistema educativo spende milioni per creare accurati programmi di educazione sanitaria, ma sono programmi che saltano a piè pari i fondamenti della comprensione del corpo. Ci siamo a tal punto concentrati sull'educazione *al sesso* (a ragione) da ignorare completamente l'educazione *al corpo*. Alla fine delle medie avevo già dovuto frequentare tre corsi obbligatori di educazione sessuale della durata di una settimana, e non avevo problemi a spiegare perché la sifilide sia un'infezione sessuale curabile e l'AIDS no, o perché il cosiddetto "salto della quaglia" non sia un metodo efficace per evitare di restare incinte. Eppure, con tutto quello che sapevo su come evitare che al mio corpo accadessero cose spiacevoli *in futuro*, non avevo la minima idea di come affrontare le questioni con cui lui aveva a che fare *ogni giorno*. Certo, era bello sapere che una non si prende l'AIDS semplicemente dando un bacio, ma a quattordici anni ero troppo occupata a pre-

occuparmi della forfora per pensare a baciare qualcuno, figuriamoci poi a farci sesso! Quello che cercavo erano soluzioni alle questioni che dovevo affrontare tutti i giorni, così semplici eppure così traumatiche. E ora so che non sono l'unica a esserci passata. Insomma, come possiamo rispettare e proteggere il nostro corpo, se non sappiamo neanche come sia fatto un corpo vero? Se a malapena riusciamo a pronunciare la parola "vagina" senza sentirci sporche (figurarsi a darle una sbirciata), come possiamo sentirla nostra e amare lei e noi stesse?

A questo punto entra in scena *Il mio corpo—Body Drama*, il libro che vorrei avere avuto da adolescente, il libro di cui le ragazze hanno oggi più bisogno che mai. Quando ho iniziato a lavorare a questo progetto, molta gente mi ha dato della pazza. Arricciando il naso, dicevano: "Chi mai vorrà vedere fotografie di rotoli di ciccia e di tette mosce?", oppure: "Parlare di queste cose è disgustoso!". Un'amica mi ha persino supplicata di usare uno pseudonimo, dicendo che la mia laurea con lode a Harvard e la mia "eccezionale reputazione" sarebbero finite nella spazzatura. Dopotutto, chi vuole essere associato ai problemi di intestino?

Be', io per esempio! Le nostre differenze e la nostra unicità meritano di essere celebrate, non nascoste, da un libro che intende mostrare come siamo fatte veramente! Perché mai dovremmo essere costrette a ignorare o disprezzare le nostre naturali funzioni corporee? Le ragazze non dovrebbero essere abbandonate a loro stesse nella ricerca di soluzioni per i drammi dei loro corpi, soprattutto perché molte delle informazioni disponibili "là fuori"

sono inesatte, forse anche pericolose. Dalle secrezioni alla pelle secca, dagli odori vaginali alle infezioni sessuali, questo libro colma il vuoto esistente nell'educazione delle donne alla salute, andando ben al di là del semplice ciclo e fornendo informazioni pratiche e interessanti, fotografie e aneddoti per descrivere che aspetto abbiano i veri corpi e come funzionino: il buono, il brutto e anche il cattivo, il puzzolente e quel che è proprio disgustoso.

Come potrai vedere dalle imbarazzanti esperienze personali che ho svelato in questo libro, sono un'esperta dei drammi del corpo, ma non sono un medico. Per ottenere le migliori informazioni possibili, perciò, ho coinvolto la dottoressa Angela Diaz, che dirige la più prestigiosa clinica per adolescenti degli Stati Uniti. Lei e il suo personale hanno a che fare ogni anno con più di 10000 adolescenti, molti dei quali arrivano alla clinica con gli stessi drammi del corpo di cui si parla in questo libro. È stata lei ad aiutarmi a scegliere le migliori informazioni e i migliori consigli da pubblicare, oltre ad apportare al progetto la sua inestimabile esperienza diretta.

Di cosa si parla, allora, in *Il mio corpo—Body Drama*? Se stai ancora leggendo questa introduzione e non sei ancora saltata alla “doppia pagina delle forme” (la parte del libro che preferisco, a pagg. 238-239), mi spiego subito. Il libro è composto da cinque sezioni nettamente distinte: seno, “là sotto”, pelle, capelli-peli-bocca-unghie, forma. Le questioni affrontate in ciascuna sezione sono descritte come “drammi”, poiché è così che li viviamo ogni volta che si verificano. Se ti fossi convinta che bruciarti i capelli

con un ferro rovente sia la fine del mondo o avere la vagina che emana cattivo odore non ti farà mai trovare l'amore, questo libro ti dimostrerà che c'è luce alla fine del tunnel.

Il mio corpo—Body Drama esamina i problemi da cui siamo sempre state afflitte (che lo ammettiamo o meno) senza aver mai avuto la giusta risorsa a cui ricorrere. Avendo parlato con centinaia di ragazze, so per esperienza personale quali questioni ti tengono sveglia la notte, su quali argomenti vuoi saperne di più, quali informazioni ti servono per affrontare quei drammi, compreso a chi ti puoi rivolgere per ricevere aiuto quando ne hai bisogno. Ti garantisco che, dopo aver letto questo libro, conoscerai forme, misure e caratteristiche etniche dei corpi che le donne hanno nella realtà. Vedrai anche quante varianti di donne “normali” esistono, e imparerai a prenderti buona cura di un corpo specialissimo: il tuo. Dal sedere piatto alla flatulenza, dal terzo capezzolo a una prima di reggiseno: sono tutte parole che descrivono parti del corpo e questioni con cui tutte dobbiamo fare i conti. Ma non sono loro a fare di noi ciò che siamo. Perché noi siamo, invece, il modo in cui scegliamo di usare ciò che abbiamo. Questo libro è concepito per aiutarti a capire che ogni corpo è diverso, e a gioire di questo. Quali che siano le tue misure o la tua forma, hai a che fare con un dramma del corpo, e non sei sola!

Nancy Redd

Mangio quanto le mie amiche, ma sono

l'unica a mettere su peso.



COSA SUCCUDE?

Se mangio uno spicchio di pizza divento una botte, e invece le mie cugine si abbuffano di torte e restano sempre uguali. Non è giusto!

Le calorie producono effetti differenti sugli individui perché ogni corpo le brucia in modo differente. È un processo fondamentale dell'uso dell'energia che si fonda sul tasso di metabolismo basale (abbreviato in BMR, dall'inglese *Basal Metabolic Rate*), cioè sulla quantità minima di calorie di cui ciascun corpo ha bisogno per tenersi in vita mentre non svolge alcuna attività fisica. Il BMR alimenta le funzioni vitali, come il respiro, la scomposizione e trasformazione del cibo, il funzionamento del cuore e del cervello. Una persona in coma ha bisogno solo delle calorie necessarie a mantenere il BMR, ma nella vita quotidiana ci occorre un bel po' di calorie in più per riuscire a tener dietro alle nostre frenetiche tabelle di marcia. Leggere questo libro, per esempio, richiede più calorie che dormire; di conseguenza, se non vuoi perdere peso mentre leggi, devi mangiare abbastanza da produrre l'energia che ti serve ad arrivare in fondo.

Il metabolismo può rallentare o accelerare a seconda di una serie di fattori. Quelli nell'elenco che segue sono i principali.

- **L'età:** le persone più anziane hanno un metabolismo più lento di quelle più giovani.
- **Il sesso:** gli uomini hanno un metabolismo più veloce di quello delle donne.
- **L'attività fisica:** le persone fisicamente attive hanno un metabolismo più veloce di quelle che stanno sempre sedute.
- **La dieta:** chi mangia troppo poco o cibi poco salutari ha un metabolismo più lento di chi ha buone abitudini alimentari.

Sono ossessionata dal mio aspetto.



COSA SUCCUDE?

No, ed è l'ultima volta che te lo dico: quel vestito non ti fa per niente le cosce troppo grosse e il seno troppo piccolo! E i capelli stanno benissimo così!

Passi così tanto tempo ad agghindarti che la vita sembra scivolarti addosso? Arrivi tutti i giorni tardi a scuola perché hai preso l'abitudine di guardare per ore dentro l'armadio, di cambiarti indumenti decine di volte e di metterci un'eternità a trovare qualcosa che non detesti? Ti controlli nello specchio ogni cinque minuti per assicurarti che tutto sia in perfetto ordine? E malgrado tutto questo, non sei mai contenta dell'aspetto che hai?

Be', se è così, mi sa proprio che sei un po' troppo ossessionata dal tuo aspetto!

È incredibile quanto tempo e quanta energia riusciamo a dedicare a cose che hanno poca importanza (o non ne hanno neanche un po') nell'economia generale della nostra vita. Entro una certa misura, tutte ci preoccupiamo del nostro aspetto, e ovviamente tutte vogliamo apparire al nostro meglio. A volte, però, l'ansia di essere all'altezza, di sentirsi attraente e di trovare nuovi amici può spingerci troppo in là. È vero che una simile ossessione corporea può derivare addirittura da un disturbo (è il dismorfismo corporeo di cui puoi leggere qua sotto), ma per la stragrande maggioranza di noi essere così ossessionate significa solo nutrire troppa apprensione in merito all'aspetto che abbiamo e, ovviamente, a quello che gli altri ne pensano. Il vero problema, in ogni caso, è che tutta l'energia che dedichiamo a questa banalità dovrebbe essere spesa a beneficio degli altri, e invece rischiamo di dare l'impressione di essere solo delle egocentri- che regine delle cose inutili.

IL DISMORFISMO CORPOREO

A volte, essere preoccupate dell'aspetto che abbiamo corrisponde non a un comune desiderio di sembrare belle, ma a un vero e proprio disturbo. Le donne sane e di aspetto normale che soffrono di dismorfismo corporeo (che i medici chiamano anche "dismorfofobia" o "disturbo dismorfico corporeo") sono ossessionate dal proprio corpo in maniera esagerata, tanto da convincersi di essere brutte o addirittura sfigurate. Una donna affetta da questo disturbo passa ore e ore ogni giorno a pensare ai propri presunti difetti e a come nasconderli. Spesso, l'imperfezione da cui è ossessionata è molto piccola, e comunque invisibile agli occhi altrui: un neo di forma insolita sul braccio, il lobo di un orecchio lievemente storto, un occhio più largo dell'altro.

Molte donne affette da disturbo dismorfico corporeo vengono liquidate come ansiose e basta, e così non ricevono alcun aiuto, ma una persona esperta e competente sa riconoscere la differenza tra una "normale" preoccupazione e un caso di dismorfofobia. Se il tuo aspetto è per te fonte di preoccupazioni non superficiali, vai dal medico; e se dovesse dirti che il tuo non è un problema, insisti per farti prescrivere la visita di uno specialista capace di prenderti sul serio.

Continua in libreria...