

ADOLESCENZA

## Le domande delle ragazzine

Ecco 10 punti che riassumono il libro "Aiuto, ho le mie cose! - Tutte le risposte alle domande che non hai il coraggio di fare. Diventare donna non è poi così male" di Laura Brugnoli e Barbara Monti. Una lettura simpatica e istruttiva per figlie e mamme. Magari proprio da leggere insieme all'arrivo della prima mestruazione

**CONSIGLI DELLA DERMATOLOGA E 12 PRODOTTI PER LA CURA DELLA PELLE**

DI KATIA BREGA



L'adolescenza, si sa, è una delle fasi della vita più complicate e ricche di cambiamenti sia per i figli che per i genitori. Dall'infanzia si passa all'età adulta, ma ciò non avviene dalla mattina alla sera: il processo dura anni interi e coinvolge corpo, mente, cuore e tutto il nostro essere. I dubbi e le paure che questo processo comporta sono tantissimi, ma altrettanti consigli e soluzioni (anche pratiche) si

trovano nel libro "Aiuto, ho le mie cose! - Tutte le risposte alle domande che non hai il coraggio di fare. Diventare donna non è poi così male" di Laura Brugnoli e Barbara Monti (Macro Edizioni, 171 pp., 9,80 euro). Una guida divertente e utile per imparare ad accettare tutti i cambiamenti che investono le ragazze dal momento della loro prima mestruazione. Ecco, quindi, 10 punti che

riassumono in breve le tematiche più importanti che le autrici sviluppano all'interno del testo.



### 1) Quando toccherà a me?

La prima mestruazione non arriva per tutte le ragazze esattamente alla stessa età, ma di solito tra i 10 e i 13 anni. Non c'è quindi un momento giusto entro il quale ci si debba sentire per forza "in ritardo", rispetto alle amiche. Ogni persona è unica e nella fattispecie l'arrivo della pubertà dipende da molti fattori come l'impronta genetica, ovvero è probabile si seguiranno le "orme" delle proprie mamme rispetto anche a questo importante momento della vita.

### 2) Cosa cambia?

Il corpo si trasforma, crescerà il seno e compariranno i peli pubici e quelli sotto le ascelle. Inoltre il sudore aumenterà e in generale la pelle sarà più grassa, così come i capelli. Sul viso potranno apparire brufoli e

acne. Ma niente paura, è solo la natura che fa il suo corso. Ed è normale sentirsi anche inadeguate, fuori posto in qualsiasi situazione, perché non ci si riconosce più e non si capisce bene cosa/come si diventerà. Tutto come previsto da Madre Natura, basta avere pazienza e lasciarle fare perché lei "sa".

### 3) Soluzioni a tutti i cambiamenti?

Nel libro ci sono svariati suggerimenti per ovviare alle "metamorfosi" che il corpo subisce, anche riguardanti l'alimentazione. Per esempio, i brufoli aumenteranno con più facilità se si mangia troppo cioccolato. Si dovranno, inoltre, usare prodotti detergenti particolari e lavarsi più spesso. Sono sufficienti piccole attenzioni, tra cui anche qualcuna piacevole: comprare un profumo da donna, prendersi più cura dei capelli, magari facendosi aiutare dalle amiche.

### 4) Come accettare i cambiamenti?

In questo momento molto delicato della vita, è facile sentirsi insicure proprio perché ci si sente in una fase intermedia (né bambine, né adulte). Da una parte si vorrebbe ancora giocare con le bambole e dall'altra si vorrebbe già essere grandi. Le insicurezze sono causate anche dalle differenze tra sé e le amiche: una è più alta, l'altra più magra, etc... Ci siamo passate tutte. Anche questo passaggio fa parte del processo di crescita. Le autrici propongono qualche idea per "coccolarsi" e incrementare la fiducia in se stesse che vale per tutta la vita. Per esempio, fare qualcosa che piace molto: un bagno caldo col bagnoschiuma preferito, una lezione di trucco tenuta dalla mamma, un salto dal parrucchiere con la zia.

### **5) Cosa si può (non) fare con le mestruazioni?**

Se ne sentono dire davvero tante riguardo a questa domanda: niente sport, niente bagno, niente rapporti sessuali. Anche in questo caso dipende da donna a donna ma tendenzialmente si può fare tutto. Di sicuro non si deve fare finta di niente. E lo stesso vale per il malumore e nervosismo che spesso precedono l'arrivo delle mestruazioni, mentre per i dolori veri e propri ci sono diversi rimedi che alleviano il fastidio.

### **6) Cosa accade ai maschi?**

Nel libro c'è un capitolo dedicato anche a loro e soprattutto una guida su cosa aspettarsi da questi "esseri" che a volte sembrano marziani: per esempio, perché ci prendono in giro davanti agli amici e, invece, a quattr'occhi sono simpatici e dolci? È semplice, anche loro sono insicuri come le ragazze e hanno bisogno di approvazione dai coetanei.

### **7) Come gestire i coetanei maschi?**

Le due autrici rispondo a questa domanda in un modo molto azzecato che vale anche per l'età adulta: non bisogna aspettarsi da loro qualità femminili, perché sono come degli stranieri. Quindi basta immaginarsi di arrivare in un Paese straniero e cercare di adattarsi in parte alle abitudini e ai modi di fare degli abitanti, compresa la lingua diversa dalla nostra.

### **8) Come gestire le mestruazioni a livello pratico?**

Un altro capitolo è dedicato a tutte le soluzioni possibili da adottare in quei giorni: assorbenti interni, tamponi, coppetta mestruale. Ognuna delle quali viene spiegata con cura e confrontata con le altre. E se le mestruazioni arrivano la mattina a scuola e si è sprovviste di assorbenti? Niente paura, basta arrotolare un po' di carta igienica intorno a due dita e usarla come assorbente (per qualche ora funzionerà).

### **9) La pillola: oggetto misterioso?**

Si affronta velocemente anche il tema della pillola anticoncezionale, che in alcuni casi viene somministrata dal dottore quando i dolori mestruali sono davvero insopportabili. Non manca un capitolo anche sulla scelta del ginecologo o della ginecologa per la prima visita medica: se un medico uomo è troppo imbarazzante si può scegliere all'inizio una donna e vedere come ci si trova. E ci si può fare anche accompagnare dalla mamma, la prima volta.

### **10) Le mestruazioni? Che storia!**

Il volume si conclude con pagine vere di diario tenute da ragazzine, madri e padri che raccontano come hanno vissuto l'arrivo della prima mestruazione: c'è chi si è vergognato, chi ha avuto paura, ma anche chi ha organizzato una festa vera e propria con tanto di regali. C'è modo migliore per celebrare l'entrata nell'età adulta?

(29 OTTOBRE 2014)