



LINES

PrimeVolte

SCOPRI LA GUIDA PENSATA PER TE

| *Indice:*

| pag 3 *la pubertà*

| pag 5 *il primo ciclo*

| pag 7 *il ciclo mestruale*

| pag 15 *come usare i prodotti*

| pag 19 *appuntamento con la ginecologa*

| pag 25 *i primi approcci alla sessualità*



LA PUBERTÀ



È quella fase della crescita che porta dall'infanzia alla maturità corporea, attraverso una serie di grandi cambiamenti fisici.

Normalmente ha inizio intorno ai 10 anni, con un aumento dei livelli ormonali che porta un'accelerazione della **crescita di statura** e la comparsa di una **leggera peluria** sotto le ascelle e sul pube.

Durante la **pubertà** non solo si cresce in altezza, ma si cambia proprio forma perché il grasso corporeo inizia a distribuirsi in maniera diversa, favorendo la trasformazione degli ormoni in estrogeni attivi (detti anche "femminilizzanti") e andando a ingrossare il seno e ad arrotondare la zona dei fianchi. È così che il corpo da bambina si trasforma in quello più sinuoso di una giovane donna!

Un altro segnale è quindi lo **sviluppo del seno**, che inizia con la comparsa del bottone mammario. In questa fase i capezzoli e il tessuto mammario sono molto sensibili e può capitare che tu possa avvertire un po' di dolore, formicolii o indolenzimento.



Un altro "sintomo" della pubertà è la comparsa di **brufoli e punti neri**.

La prima reazione è quella di schiacciarli per liberarsene, ma in realtà si ottiene l'effetto opposto, ritardandone la guarigione e rischiando di causare cicatrici permanenti.

Prendersi cura della propria pelle, detergendola con prodotti di qualità è sicuramente un primo passo necessario, in più può essere utile una visita dermatologica in cui il medico potrebbe consigliarti prodotti specifici e ad azione antibiotica.

A volte la pubertà può iniziare prima degli 8 anni di età, in questo caso si può parlare di **pubertà precoce**, ma per capirlo è meglio approfondire la questione con il pediatra o il medico di base.

Se invece la comparsa dei caratteri sessuali secondari (comparsa del bottone mammario e della peluria pubica) non si manifesta prima dei 13 anni, si può parlare di **pubertà ritardata**.

Può dipendere da fattori genetici (se anche per i genitori è stato così), oppure da fattori acquisiti, per esempio può essere un "effetto collaterale" della celiachia o di altre malattie croniche di tipo cardiaco o infiammatorio. Inoltre un ritardo dello sviluppo è più frequente in ragazze sottopeso o impegnate in attività sportive ad alta intensità.

IL PRIMO CICLO



Dopo circa un paio d'anni dall'inizio della pubertà, **arriva la prima mestruazione**, anche chiamata "menarca", che segna l'inizio del periodo fertile e quindi l'avvenuta maturazione sessuale, almeno da un punto di vista puramente fisico.

Contrariamente a quanto molti pensano, menarca non è sinonimo di fine della crescita in altezza. Le ossa delle gambe possono crescere ancora per altri due anni e mezzo, e la colonna vertebrale può allungarsi anche più a lungo, quindi c'è tutto il tempo per raggiungere la statura dei propri genitori (è questo infatti il fattore più determinante).

A che età arriva il primo ciclo? Quali sono i segnali?
Fino a qualche anno fa l'età media per il menarca era compresa tra i 12 e i 16 anni, mentre oggi non è raro che arrivi a **10 o 11 anni**.

Ma come capire che sta per succedere?
Non esiste una regola, si tratta di qualcosa di estremamente soggettivo. **I sintomi del ciclo** più comuni, che possono manifestarsi già qualche mese prima del **menarca**, riguardano secrezioni vaginali, sensazioni di indolenzimento e stanchezza generale.

Con l'inizio del ciclo mestruale, infatti, inizia la produzione di un diverso tipo di muco cervicale per cui cambia anche il tipo di **secrezioni vaginali**: perdite bianche più abbondanti del solito si possono considerare uno dei primi segnali di menarca in arrivo. Sensazioni di maggior sensibilità o tensione al seno, e **crampi al bassoventre** in corrispondenza delle ovaie sono altri sintomi che spesso si manifestano nei giorni precedenti l'inizio del **ciclo mestruale**, e possono essere accompagnati da mal di testa e mal di schiena.

L'avvio del ciclo mestruale è qualcosa che impegna molte energie nell'organismo, per cui può causare una sensazione di **spossatezza generalizzata**, e comporta una serie di cambiamenti importanti nei livelli ormonali, che possono essere responsabili dei primi **sbalzi d'umore** e di comportamenti atipici nei confronti dei genitori o degli amici. Per non farsi cogliere impreparata ed evitare situazioni imbarazzanti, può essere una buona idea portare dei proteggislip o degli assorbenti sempre con te.

Nelle adolescenti, almeno nei primi cinque anni è assolutamente normale che il ciclo sia irregolare o salti qualche mese. Inoltre, potrebbe verificarsi che i primi cicli possano presentarsi con un flusso molto variabile da scarso ad abbondante. A volte i cicli più scarsi si presentano con **perdite marroni** di poche gocce. Niente panico, quindi, se nei primi tempi si ha il **ciclo irregolare**: il corpo impiega un po' di tempo per regolarizzare i livelli ormonali e il processo di ovulazione alla base del ciclo. Se dopo 5 anni dalla comparsa delle mestruazioni ti trovi ancora a combattere con un **ciclo irregolare**, è opportuna una visita ginecologica per capire il perché di questa irregolarità.

IL CICLO MESTRUALE



Cos'è? E come funziona?

Per ciclo mestruale si intende il periodo che va dal primo giorno delle mestruazioni al primo giorno della mestruazione successiva. In media il ciclo ha una durata di 28 giorni ma possono essere considerati normali anche cicli che vanno dai 21 ai 35 giorni.

Le mestruazioni invece, che corrispondono all'effettiva perdita di sangue, possono durare dai 3 ai 7 giorni e il flusso può essere più o meno abbondante.

Così come la luna cambia aspetto e orientamento, settimana dopo settimana anche il corpo femminile cambia in molti modi, più o meno percettibili. Vediamo insieme tutto quello che succede al corpo nell'arco del mese.



FASE 1: LE MESTRUAZIONI

Il primo giorno del ciclo mestruale è quello dell'inizio delle mestruazioni. In questa fase, si assiste ad una caduta dei livelli ormonali sia di estrogeni che di progesterone (ormoni che incidono anche sul tono dell'umore): ecco spiegato il motivo per cui può capitare di sentirsi nervose, irritabili o giù di corda.

Durante le mestruazioni aumenta il fabbisogno di magnesio, e questo può scatenare la **voglia di cioccolato** (ricchissimo di questo minerale, oltre che di dolcezza). La quantità di ferro persa con il sangue mestruale, invece, è responsabile del senso di **stanchezza e affaticamento**: i muscoli hanno bisogno di ferro per ricevere ossigeno e produrre energia.



FASE 2: L'OVULAZIONE

A metà del ciclo si compie **l'ovulazione** vera e propria, ovvero la rottura del follicolo con la fuoriuscita dell'uovo, che inizia il suo tragitto verso l'utero: sono questi i **giorni fertili** del mese, e il corpo femminile vive una sorta di stato di grazia. La natura, infatti, opera per favorire un eventuale concepimento non solo modificando la qualità del muco cervicale (ecco spiegate le secrezioni vaginali abbondanti e simili alla chiara d'uovo dei giorni precedenti) e aprendo la cervice, ma anche rendendo la donna più attraente: la pelle è più luminosa, migliora la simmetria del seno e il tono di voce si fa più alto per apparire più femminili.

Tutti questi effetti sono dovuti all'innalzamento degli estrogeni che hanno un picco proprio preovulatorio per poi rimanere alti per tutta la seconda fase del ciclo, fino all'arrivo della mestruazione.

FASE 3: POST OVULATORIA O LUTEALE

Subito dopo l'ovulazione, aumenta il livello di **progesterone** che, insieme al testosterone (che ha un picco nella seconda settimana del ciclo mestruale e rimane stabile nella terza), è responsabile dell'iperproduzione di sebo, per cui la pelle del viso risulta più grassa e oleosa, con possibile comparsa di **brufoli e punti neri**.

Lo stesso progesterone è responsabile di **fastidi intestinali** come gonfiore, nausea, colite, stitichezza o diarrea e della **ritenzione idrica**, che può voler dire uno o due chili in più sulla bilancia. Chiaramente si tratta di una fluttuazione passeggera, dovuta al maggiore accumulo di liquidi nel corpo (anche questi hanno il loro peso, ma non si tratta certo di massa grassa). Et voilà, **la sindrome premestruale** è servita.

Gli ultimi giorni del ciclo, cioè quelli che precedono l'arrivo delle mestruazioni, sono caratterizzati dal calo dei livelli di progesterone e di **estrogeni**. La diminuzione di questi ultimi, incidendo sull'attività dei neurotrasmettitori, può portare mal di testa anche abbastanza forti. In più, crolla la **serotonina** (il cosiddetto ormone del buonumore) e sale il cortisolo, scatenando nell'organismo l'effetto "fame nervosa" per ritrovare la calma.

Come capire se il ciclo è irregolare?

Innanzitutto è importante chiarire una cosa: spesso si sente dire che un ciclo per essere regolare dev'essere di 28 giorni (calcolati dal primo giorno di flusso mestruale alla comparsa della mestruazione successiva), ma ogni donna è diversa e il ciclo è considerato regolare se va dai 21 ai 35 giorni.

Le alterazioni del ciclo, specialmente durante l'adolescenza, possono riguardare sia la **durata** che la **quantità** della mestruazione.

Durata:

- se le tue mestruazioni sono troppo frequenti e ravvicinate si può parlare di **polimenorrea**
- nel caso opposto ci si trova di fronte alla **oligomenorrea**.

Quantità:

- Riguardo alle alterazioni della quantità si parla invece di
- **ipermenorrea**, una parola difficile che indica un flusso molto abbondante
 - e **ipomenorrea**, cioè un flusso mestruale quasi inesistente.

Irregolarità del ciclo mestruale, cosa fare?

È vero, le mestruazioni possono sembrare una seccatura e il fatto che “salti” qualche mese può non sembrarti preoccupante o addirittura renderti contenta. Come abbiamo già detto, questi disturbi in genere sono del tutto normali, ma non vanno sottovalutati e solo una visita dal tuo ginecologo di fiducia potrà darti la certezza che tutto vada per il meglio, soprattutto se insieme a queste irregolarità compaiono anche acne e dolori mestruali. Il tuo stesso stile di vita, a volte, può accentuare questi problemi: lo stress di dover conciliare scuola, attività extra scolastiche e divertimenti, un'alimentazione frettolosa e poco sana e una scarsa attività fisica non aiutano il tuo corpo: prova a mangiare in maniera sana, a fare un po' di attività fisica e a condurre una vita regolare!

Avere il ciclo fa male?

Alcune ragazze possono soffrire dei cosiddetti "dolori mestruali", ma non è detto che succeda a tutte. Non sempre avere il ciclo fa male. Se però il dolore durante il ciclo è davvero insopportabile e ti impedisce di andare a scuola o di svolgere le normali attività quotidiane, parlane con il tuo medico, saprà consigliarti come affrontarlo e magari ti proporrà un'indagine più approfondita.

Quali sono i sintomi del ciclo?

Le variazioni ormonali che si susseguono nel corso del mese portano una serie di segnali fisiologici che possono aiutarti a capire quando le mestruazioni sono in arrivo.

Tra i sintomi del ciclo più comuni ci sono:

- **dolori al basso ventre, tensione al seno e mal di testa:** nonostante siano piuttosto normali e frequenti, l'intensità è piuttosto soggettiva.
- sensazione di **gonfiore**, soprattutto nella zona della pancia ma anche su fianchi e glutei. Può dipendere dalla ritenzione idrica, che in quei giorni è più accentuata (tanto che potrebbe perfino farti pesare uno o due chili in più), ma anche dall'irregolarità intestinale causata dai

livelli di progesterone, ormone che oltre al ciclo influenza pure la digestione. Anche questo è soggettivo, ad alcune capitano giorni di stitichezza e ad altre episodi di diarrea oppure nausea.

- **comparsa di brufoli e punti neri:** succede perché aumentano i livelli di progesterone e testosterone, ormoni che stimolano la produzione di sebo, quindi la pelle è più grassa del solito, soprattutto durante l'adolescenza. Alcuni piccoli accorgimenti possono aiutare la pelle: nei giorni che precedono le mestruazioni è bene evitare cibi grassi e preferire invece frutta e verdura fresche. Inoltre, può essere utile dedicare alla pelle qualche attenzione in più, pulendola con detergenti delicati e idratandola correttamente.
- **sbalzi d'umore:** quando gli ormoni si attivano, gli effetti non riguardano solo il fisico ma anche la psiche. Ti potrebbe capitare di sentirti giù di morale senza apparente motivo oppure più nervosa del solito... Sono sensazioni che potrebbero destabilizzarti un po', soprattutto le prime volte, ma fortunatamente passano nel giro di pochi giorni!
- **mal di schiena:** per alleviare questo fastidio ci si può affidare ad uno dei rimedi naturali per eccellenza dei **dolori mestruali**: la borsa dell'acqua calda da appoggiare sulla schiena. Inoltre anche praticare una leggera attività fisica come lo yoga o anche semplicemente dello stretching può aiutare ad alleviare il mal di schiena.



Se vuoi avere più confidenza con i ritmi del tuo corpo ed evitare che l'arrivo delle mestruazioni ti colga impreparata, una cosa molto utile da fare è iniziare subito a tenere un **calendario mestruale**: può essere anche un semplice quadernetto su cui annotare ogni mese le date di inizio e di fine delle mestruazioni, ma anche di eventuali episodi di **spotting**, cioè quelle piccole perdite che possono capitare tra una mestruazione e l'altra. Alla fine di questa guida, puoi aggiungere note utili riguardo i sintomi che si presentano in maniera più evidente e le tue sensazioni. In questo modo avrai uno strumento utilissimo per osservare l'evoluzione del tuo ciclo mestruale.

Si può fare la doccia con il ciclo? E sport?

Assolutamente sì! Nulla ti impedisce di farti la doccia o il bagno durante il ciclo, anzi, una corretta igiene intima è molto importante quando hai le mestruazioni.

Ricorda che con le mestruazioni puoi fare tutto quello che vuoi.

Per alcune ragazze lo sport può essere un modo per alleviare i fastidi del ciclo, altre invece proprio non vogliono saperne di fare attività fisica in quei giorni: l'importante è ascoltare il proprio corpo.



COME USARE I PRODOTTI

Esistono moltissimi tipi di **assorbenti e proteggi slip** proprio per venire incontro alle esigenze di ogni donna e assicurare il massimo della protezione e del comfort durante il **ciclo mestruale**.

Assorbenti: come scegliere quello giusto?

Per scegliere il tipo di assorbente più adatto a te devi capire innanzitutto quali sono le tue esigenze, valutando, ad esempio, se hai il **ciclo abbondante** o meno. Nei primi giorni del ciclo molte donne hanno un flusso più abbondante e pertanto hanno l'esigenza di assorbenti specifici, come gli assorbenti lunghi per flussi abbondanti e magari con le ali, per una protezione extra. Anche durante la notte potresti avere bisogno di più protezione, perché, rispetto al giorno, probabilmente cambierai l'**assorbente** con meno frequenza.

Ricorda che nessuno conosce il tuo corpo meglio di te e ciascun ciclo mestruale è unico, perciò scegli sempre il prodotto che ti fa sentire più a tuo agio e che corrisponde alle tue esigenze.

A cosa servono le ali degli assorbenti?

Gli **assorbenti con le ali** si differenziano perché presentano due striscioline adesive (le ali, appunto) da posizionare sotto lo slip. Gli assorbenti con ali possono darti ancora più sicurezza, infatti le ali hanno una doppia funzione: da un lato fanno sì che l'assorbente rimanga saldo "al suo posto" impedendo che si sposti e facendolo aderire meglio agli slip, dall'altro proteggono i bordi della biancheria.

Al contrario, sono da preferire gli assorbenti senza ali in caso di flusso più leggero, se prevedi situazioni di poco movimento che non rischiano di spostarlo o, durante l'estate, se indossi una gonna o un vestitino per evitare che le ali si intravedano durante alcuni movimenti e permetterti di muoverti in tutta tranquillità.

Che differenza c'è tra gli assorbenti sottili e quelli ultra sottili?

Come immaginerai la differenza sta nello **spessore**, che negli "ultra sottili", anche chiamati solo "ultra", è minore (circa 3 mm) rispetto a quelli "sottili".

Attenzione a non confondere lo spessore con il grado di assorbenza: è un falso mito pensare che gli assorbenti ultra sottili assorbano meno semplicemente perché meno spessi.

La sola differenza tra le due tipologie sta nel **comfort**, maggiormente garantito dagli assorbenti ultra sottili. Questi ultimi sono infatti prediletti dalle donne che vogliono dimenticarsi di indossare l'assorbente durante quei giorni, mentre altre donne si sentono più sicure a portare assorbenti più spessi.

Assorbenti e proteggislip: sono la stessa cosa?

No, non sono la stessa cosa. Sono prodotti diversi pensati per essere usati nelle diverse fasi del ciclo: gli **assorbenti** (nei loro diversi formati) durante i giorni delle **mestruazioni**, i **proteggislip** durante il resto del mese. In generale hanno dimensioni diverse proprio per rispondere a esigenze diverse: i proteggislip sono più sottili e più corti, perché sono pensati per assorbire **perdite meno abbondanti** rispetto al flusso mestruale, mentre gli assorbenti hanno dimensione e forma specifiche per farti sentire asciutta durante le mestruazioni.

A cosa servono i proteggislip?

I motivi per cui molte donne scelgono di usare i **proteggislip** sono moltissimi. Forse quello principale sono le **piccole perdite** che possono verificarsi in prossimità delle mestruazioni, sia prima del loro inizio (ma anche per non farsi trovare "impreparate" in caso il ciclo dovesse arrivare in anticipo) che alla fine del ciclo. Molte donne, poi, utilizzano i proteggislip anche tutti i giorni per sentirsi sempre fresche e protette, specialmente quando si è fuori casa o in viaggio, oppure per sentire sempre la sensazione di asciutto, soprattutto nel caso delle **perdite vaginali**, fisiologiche durante tutto il **ciclo mestruale**.



Ogni quanto bisogna cambiare l'assorbente?

Non c'è una regola fissa. Ci sono ragazze che hanno il ciclo più abbondante, e quindi devono cambiare l'assorbente più spesso, e ragazze che hanno il ciclo più "leggero" e, perciò, possono cambiarlo con meno frequenza. Inizialmente cambia l'assorbente quando ti sembra il momento giusto, in genere quando ti senti "sporca". Nei primi giorni del ciclo, il flusso è più abbondante e probabilmente dovrai cambiare l'assorbente più spesso, in genere è buona norma cambiarlo ogni **2-3 ore**. Ricordati che la notte potresti avere il ciclo leggermente più abbondante, perciò scegli un assorbente per la notte: esistono quelli creati appositamente per questa situazione!

Puoi anche pensare di **cambiare** tipo di **assorbente** durante la giornata, soprattutto nei primi giorni del ciclo, quando non si è ancora "assestato". Ecco un esempio pratico per intenderci: inizia con un **proteggislip**, quando ancora si tratta solo di macchioline; porta con te un **assorbente** da mettere non appena il flusso si fa più deciso; concludi la notte con, per l'appunto, un **assorbente notte**!



APPUNTAMENTO CON LA GINECOLOGA

Quando fare la prima visita ginecologica?

Arriva un momento nella vita di ogni ragazza in cui ci si accorge che il proprio corpo sta cambiando: il seno sta crescendo, hai cominciato ad avere le mestruazioni, compaiono i primi peli... e la prima visita ginecologica può sembrare una sorta di "rito di passaggio" dell'adolescenza, una tappa importante del percorso che ti porta a diventare grande. Per la prima volta dovrai parlare di argomenti piuttosto intimi come ciclo mestruale e sessualità con qualcuno che non fa parte della tua famiglia o della tua cerchia di amici, ma è un medico pronto a chiarire i tuoi dubbi e a rispondere alle tue domande.

Sentirsi in imbarazzo al solo pensiero di trovarsi davanti al ginecologo è più che normale, ma ci sono diverse cose che puoi fare per prepararti a vivere quell'incontro con tranquillità. Per questo abbiamo raccolto le domande più comuni e provato a dare risposte per fare chiarezza e aiutarti a vivere più serenamente le prossime visite.



Non c'è un'età giusta o indicata per fare la prima visita ginecologica. Se non ci sono problematiche particolari (come irregolarità o dolore o se non siamo affette da un'acne prorompente ed eccessiva peluria in sedi atipiche), è consigliabile iniziare a frequentare lo studio del ginecologo tra i 16 e i 20 anni, o comunque quando si desidera iniziare ad avere **rapporti sessuali completi** (se si hanno dubbi da chiarire in materia di **contraccezione**). In seguito, per controlli di routine, una visita annuale con **pap test** e ecografia è sufficiente per tenere sotto controllo i principali fattori di rischio per la salute femminile (tra cui malattie sessualmente trasmissibili e tumore del collo dell'utero e delle ovaie).

Come si svolge una visita ginecologica?

La prima parte consiste nel colloquio tra te e il medico, seduti alla scrivania. In questa fase, il ginecologo ti farà qualche domanda sulla tua storia medica e su quella della tua famiglia (allergie, malattie ricorrenti, assunzione di farmaci, interventi chirurgici pregressi), sul tuo ciclo mestruale e poi sui motivi della visita (è un controllo di routine o c'è una ragione particolare come sintomi insoliti da indagare, esigenza di iniziare l'assunzione di un contraccettivo ormonale ecc...).

Puoi aiutarti portando con te il calendario su cui segni le date di inizio e fine del ciclo ma anche una cartellina con i referti di esami del sangue ed ecografie recenti che potrebbero tornare utili.

*La seconda parte di una visita ginecologica completa, se hai già avuto rapporti sessuali, comprende la visita clinica con l'ispezione dei genitali. Nello studio ci sarà uno spogliatoio o un paravento dove puoi toglierti i pantaloni e gli slip prima di andare a sdraiarti sul lettino ginecologico, dove dovrai sederti sul bordo e appoggiare l'incavo delle ginocchia sui gambali prima di sdraiarti con la schiena per assumere la posizione ideale per la visita. Certo non sarà la sistemazione più comoda del mondo, ma ti permette di mantenere la **posizione giusta** per farti visitare lasciando i muscoli addominali rilassati.*

A questo punto il ginecologo inizia con l'ispezione degli organi genitali esterni, per verificare che non ci siano anomalie o infiammazioni. Se hai dubbi o domande riguardo l'aspetto della tua vagina, supera l'imbarazzo e chiedi: hai davanti un medico il cui compito è anche quello di tranquillizzarti e aiutarti a vivere meglio il rapporto con il tuo corpo.

*Si procede poi con i genitali interni, da valutare con una manovra a due mani (un dito viene inserito in vagina, mentre l'altra mano si appoggia esternamente sul basso ventre e procede con la palpazione per valutare l'anatomia di utero e ovaie e individuare eventuali zone dolenti o la presenza di cisti per esempio) e con l'uso dello **speculum**, un piccolo divaricatore che permette di osservare il collo dell'utero. In questa fase si possono effettuare alcuni esami, a cui dedicheremo un paragrafo a sé.*

Finita questa parte, puoi rivestirti e tornare alla scrivania per concludere la **visita ginecologica** con un altro momento di dialogo in cui il medico ti farà sapere se ha notato qualcosa di particolare durante la visita clinica e potrete parlare di eventuali terapie o altre analisi da fare.

Si può fare la visita ginecologica con il ciclo?

Il momento ideale in cui programmare la visita è otto massimo dieci giorni dall'inizio delle **mestruazioni**. A meno che non si tratti di una vera e propria emergenza, non è possibile fare la visita ginecologica con il ciclo, anche perché non si riuscirebbe a fare il prelievo per il pap test o il tampone.

Si può fare la visita ginecologica se si è vergini?

Puoi tranquillamente fare la visita ginecologica se sei ancora vergine, starà al medico valutare cosa fare, limitandosi alla visita esterna e all'ecografia transaddominale e usando strumenti appositi.

Bisogna depilarsi?

Come e quanto depilare la zona intima è una scelta assolutamente personale, e non ci sono obblighi neanche per quanto riguarda visita ginecologica e depilazione! L'unica cosa importante è sentirsi a proprio agio, senza preoccuparsi troppo di cosa potrebbe pensare il ginecologo che è un medico e non presterà particolare attenzione a questo dettaglio.

Idem per come vestirsi, scegli semplicemente qualcosa di comodo che ti faccia sentire a tuo agio.

A cosa servono i gambali?

Una delle cose che più caratterizza la visita ginecologica (e può spaventare le pazienti ai primi approcci) è il lettino con i gambali, ovvero i supporti su cui appoggiare gli incavi delle ginocchia prima di sdraiarsi. La loro funzione è quella di farti assumere e mantenere senza troppo sforzo la posizione più adatta per farti visitare, ovvero supina e con i muscoli addominali rilassati. Certo all'inizio può essere un po' imbarazzante, ma anche meno scomoda di quanto possa sembrare!



I PRIMI APPROCCI ALLA SESSUALITÀ

Cos'è la sessualità?

La sessualità umana è fatta di ascolto e percezione dei propri bisogni e delle proprie sensazioni prima di diventare conoscenza di un altro e non ha nulla a che fare con quell'insieme di performance che il mondo mediatico offre loro come vademecum al "sesso perfetto".

L'educazione alla sessualità inizia quando i bimbi scoprono il loro corpo e a 4-5 anni esplorando il mondo dei loro genitali. Negli anni successivi, è divertente imparare insieme com'è fatto il corpo umano. All'avvicinarsi della pubertà l'apprendimento diventa più preciso, si inizia a parlare di funzione riproduttiva, di mestruazioni, del caro vecchio "come nascono i bambini".

Grazie a questo percorso, si arriva ad affrontare tematiche "da grandi" come i rapporti sessuali, le malattie sessualmente trasmissibili e la contraccezione con ragazze che hanno un buon rapporto con sé stesse e con la corporeità".

Le malattie sessualmente trasmissibili

Se ne parla spesso, eppure a volte non sappiamo esattamente a cosa ci stiamo riferendo. **Le malattie sessualmente trasmissibili**, o malattie veneree, sono patologie che si contraggono attraverso **rapporti sessuali non protetti** e rappresentano uno dei cinque motivi più frequenti per cui un adulto chiede una consulenza medica. Queste infezioni – veicolate da batteri, virus o funghi – possono passare da una persona all'altra attraverso liquidi corporei come sperma, sangue e secrezioni vaginali, oppure dalla mamma al feto durante la gravidanza e il parto, attraverso trasfusioni di sangue non adeguatamente controllate o ancora condividendo aghi infetti.

Alcune malattie veneree sono asintomatiche, quindi aver avuto rapporti non protetti con una persona apparentemente in buona salute non è una garanzia. Le malattie sessualmente trasmissibili asintomatiche costituiscono un maggiore rischio sia per la propria salute, poiché è facile trascurarle, sia per quella degli altri, che possono essere contagiati da una persona che non sa di essere malata.

In genere, però, i **sintomi** delle malattie sessualmente trasmissibili comprendono secrezioni anomale dai genitali dolore durante la minzione, irritazione, bruciore o prurito nella zona dei genitali, vesciche, piaghe o verruche genitali, eruzioni cutanee, dolore e sanguinamento durante i rapporti sessuali.

Nel caso delle malattie veneree una diagnosi tempestiva è fondamentale: se si sospetta di aver contratto una di queste patologie bisogna sottoporsi subito ad un prelievo del sangue e ad un tampone genitale, esami del tutto indolori ma che devono essere ripetuti 15 giorni più tardi per via del periodo di incubazione di alcune malattie.

Le malattie sessualmente trasmissibili mettono a rischio la nostra salute?

In genere le malattie a trasmissione sessuale possono essere curate in tempi rapidi con l'aiuto di antibiotici mirati (che devono essere prescritti dal proprio medico) e quindi raramente mettono a rischio la salute della persona. Se invece queste patologie vengono trascurate, i rischi possono essere seri e tali da compromettere la nostra salute in maniera anche irrimediabile: una delle prime conseguenze è un abbassamento delle difese immunitarie che espone al rischio di altre infezioni, a cui possono seguire malattie infiammatorie pelviche che possono portare a sterilità (soprattutto nel caso della clamidia) e il maggiore rischio di sviluppare tumori al collo dell'utero nel caso dell'HPV.

Come si prevengono le malattie veneree?

La prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili è possibile tramite alcune accortezze ed evitando comportamenti a rischio, come rapporti non protetti con partner occasionali o in presenza di lesioni ai genitali. L'uso del preservativo è uno dei metodi di prevenzione più efficaci perché limita notevolmente la possibilità di contrarre una di queste infezioni. Il preservativo è un metodo contraccettivo di "barriera", costituito da una sottile guaina di lattice o poliuretano che deve essere infilata sul pene in erezione prima del rapporto sessuale. Agisce come una barriera fisica alla fecondazione, impedendo l'incontro tra gli spermatozoi e l'ovulo, con un bassissimo indice di fallimento se usato in modo corretto."

Puoi trovarci su:
www.lines.it



Servizio Consumatori:
085.9099999
e-mail servconsumatori.f@fatergroup.com