

# Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo primo</i>	
Benvenuta nella pubertà	9
<i>Capitolo secondo</i>	
Alimentazione, attività fisica e peso	19
<i>Capitolo terzo</i>	
La statura	33
<i>Capitolo quarto</i>	
Pelle, denti, peli e capelli	39
<i>Capitolo quinto</i>	
Il sistema riproduttivo interno ed esterno	57
<i>Capitolo sesto</i>	
Le mestruazioni	73
<i>Capitolo settimo</i>	
Le emozioni	83
<i>Capitolo ottavo</i>	
Le relazioni	99
<i>Capitolo nono</i>	
A proposito di sesso	115
<i>Nota dell'AMA</i>	129
<i>Glossario</i>	131

## CAPITOLO PRIMO

# Benvenuta nella pubertà

Benvenuta nel mondo delle ragazze! Se stai leggendo questo libro probabilmente è perché stai per diventare adolescente e sei curiosa riguardo ai cambiamenti che inizi a sperimentare. Diventare adolescente è una questione molto importante. Il tuo corpo e la tua mente stanno attraversando molte trasformazioni: qualcuna potrà sembrarti strana, qualcuna emozionante e qualcuna potrà anche farti un po' paura.

Questo libro può aiutarti a trovare delle risposte alle molte domande che tu e le altre ragazze della tua età vi fate sulla pubertà. Naturalmente, è una buona idea anche parlare di tutto ciò che ti preoccupa con i tuoi genitori, altri familiari, un medico o altri adulti di cui ti fidi.



**Pssst!** Anche se hai un po' paura o ti senti in imbarazzo, fai domande su quello che vuoi sapere. Ricorda che tutti gli adulti una volta sono stati giovani come te!

## Che cos'è la pubertà?

La pubertà è il periodo durante il quale il tuo corpo cresce e si trasforma da quello di una bambina a quello di una donna. Il tuo corpo cambia da molti punti di vista. La pubertà è anche il periodo in cui comincerai ad avere le mestruazioni.

Ecco i principali cambiamenti che avvengono nel tuo corpo:

- diventi più alta
- i tuoi fianchi si allargano
- ti cresce il seno
- ti compaiono peli in zone nuove
- cominci ad avere le mestruazioni.

Mentre stanno avvenendo tutti questi cambiamenti fisici, possono cambiare anche le tue emozioni e i tuoi sentimenti. Non è sempre facile attraversare tante trasformazioni in così poco tempo. La pubertà può essere emozionante, può disorientare, può fare paura o anche non fare nessun effetto in particolare; ogni ragazza ha le sue reazioni e ogni reazione è perfettamente normale.

### TI SUCCEDE MAI?

- Il tuo corpo sembra essere diverso da una settimana all'altra.
- Sembra che le tue emozioni cambino improvvisamente senza ragione.
- Passi più tempo con gli amici nuovi che con quelli vecchi.

hanno paura di diventare grasse, ma ricorda che in questi anni è normale aumentare di peso più rapidamente.

Il tuo peso dipende dalla tua corporatura e dall'ereditarietà. Quale che sia la corporatura tipica della tua famiglia — alta, bassa, magra o grossa —, probabilmente anche tu avrai forma e dimensioni simili. Certo è, naturalmente, che il tuo peso dipende molto anche da quanto mangi e da quanta attività fisica fai.

Se il medico ti ha detto che per la tua età e altezza sei sovrappeso, puoi imparare a mangiare in modo più sano e a essere più attiva. Poiché, per un processo naturale, durante la pubertà aumenterai di peso, questo è il momento giusto per cominciare a modificare le tue abitudini in fatto di alimentazione e attività fisica.

## Perché così tante ragazze si preoccupano del loro peso?

Ognuno ha il suo corpo, diverso da quello di chiunque altro. Magari ti capita di confrontarti con le tue compagne di classe o con le ragazze e le donne che vedi alla televisione, nei film e sulle riviste, e hai paura di non essere magra, atletica o formosa come le altre.

Se ti preoccupi molto del tuo corpo e del tuo peso, potresti non essere contenta di te. Alcune ragazze dicono che, quando si sentono insoddisfatte del loro aspetto, le aiuta a pensare alle cose che apprezzano di sé — per esempio, la capacità di suonare il piano o di scrivere storie o la bravura nello sport. Se ti ritrovi a pensare troppo al tuo peso o al tuo corpo, è utile che ne parli con un adulto fidato che ti possa aiutare a concentrarti sulle tue qualità più importanti.

## E se penso di dover dimagrire?

Innanzitutto, parlane con tua madre o con tuo padre e poi con il tuo medico. Molte ragazze pensano di essere sovrappeso quando in realtà non lo sono; perciò, è importante conoscere il giudizio del medico. Se, dopo averti visitato e avere controllato peso e altezza, il medico ritiene che, per la tua statura ed età, tu sia sovrappeso, ti dirà che cosa puoi fare per perdere i chili di troppo. In alternativa potresti anche limitarti a evitare di prendere altri chili, così poi, quando diventerai più alta, il tuo peso sarà adatto alla tua statura.

Probabilmente il primo consiglio del medico sarà quello di fare più attività fisica. Più sei attiva, più il tuo corpo brucia calorie. Se sei rimasta inattiva per molto tempo, il medico ti suggerirà di passare gradualmente, un poco alla volta, ad attività più energiche.

Il tuo obiettivo dovrebbe essere quello di fare almeno un'ora di attività fisica al giorno. Avrai maggiori probabilità di raggiungere un peso adeguato se non starai più di un'ora al giorno a guardare la tv, navigare in Internet e giocare ai videogiochi. (Fra l'altro, queste attività ti distraggono da cose più importanti, come i compiti, e passando troppo tempo su Internet rischi di entrare in chat poco adatte a te o di conoscere persone che potrebbero farti del male.)

Naturalmente, per mantenerti in forma e in buona salute dovresti anche mangiare cibi più nutrienti e a basso contenuto calorico, come frutta e verdura, e meno cibi non nutrienti e molto calorici, come bibite zuccherate e fast food.



**Pssst!** I brufoli non sono provocati da nessuno dei cibi che mangi, neppure dal cioccolato e dai cibi grassi. Non dipendono neppure dalla sporcizia.

## Cos'è che fa venire i brufoli?

I *brufoli* sono *inestetismi* che a volte compaiono quando la pelle produce una sostanza oleosa (chiamata *sebo*) che resta intrappolata sotto la pelle all'interno di un *follicolo pilifero*. (I follicoli sono le aperture della pelle attraverso le quali crescono i peli.) Quando il sebo resta intrappolato in un follicolo pilifero, produce un'imperfezione chiamata *punto nero* o *punto bianco*.

Quindi, se dei batteri entrano nel follicolo otturato e si moltiplicano, possono provocare una reazione (che i medici chiamano *infiammazione*) che crea un brufolo. (Hai sempre dei batteri sulla pelle, ma di solito non creano problemi.)

I brufoli sono bollicine rosse piene di una sostanza chiamata *pus*; il pus si forma quando il tuo corpo cerca di combattere i batteri all'interno del follicolo. Se hai punti neri, punti bianchi o brufoli, hai un disturbo che si chiama *acne*. A volte può essere causata dall'uso

di alcuni farmaci, come gli *steroidi*. Se dopo avere cominciato a prendere una medicina ti viene l'acne, parlane con il tuo medico.



## Che faccio se noto altri cambiamenti nella mia pelle?

All'inizio della pubertà potresti accorgerti di avere altri problemi di pelle, a parte l'acne. Sei noti qualcosa di nuovo o di insolito parlane con il tuo medico. Lui capirà di cosa si tratta e ti dirà qual è il modo migliore per curarti.

## Cosa sono le smagliature?

Quando una persona cresce rapidamente, sulla sua pelle possono comparire delle strisce bianche o color porpora, dovute allo stiramento della pelle. I posti dove compaiono più frequentemente sono le cosce, i glutei e il seno. Di solito, le smagliature si attenuano con il tempo.

## Perché all'improvviso il mio corpo ha un odore? Cosa ci posso fare?

Durante la pubertà, alcune zone del tuo corpo cominceranno a sudare di più. Una di queste, ti accorgerai, sono le ascelle, dove ci sono delle *ghiandole* che attraggono i batteri. Questi batteri, combinati con il sudore, possono emanare odore.

L'odore corporeo è un aspetto normale della pubertà ma, ovviamente, può essere imbarazzante. Nessuno vuole sentirsi dire che puzza. Fortunatamente esistono modi semplici per prevenire ed eliminare l'odore corporeo.

Uno di questi consiste nel fare il bagno o la doccia, e indossare abiti puliti, tutti i giorni. (Questo può essere un buon momento per cominciare a lavarsi la propria biancheria!)

## Come faccio a parlare di reggiseni con i miei genitori?

Se i tuoi genitori non parlano di reggiseni con te, tu non esitare a sollevare l'argomento. Magari mamma e papà non si rendono conto che sei pronta a comprare un reggiseno o forse aspettano che sia tu a chiederne uno. Se sei nervosa, rilassati. Tutte le ragazze hanno affrontato o affronteranno questa conversazione in qualche momento della loro vita. Parlane quando hai occasione; basta che dici a un adulto di cui ti fidi che ti senti pronta a comprare il tuo primo reggiseno.



## Che tipo di reggiseno devo comprare?

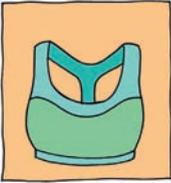
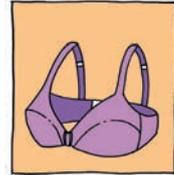
Nei negozi puoi trovare diversi tipi di reggiseni: di cotone elastico, sportivi, con coppe morbide, con rinforzo e push-up. Alcuni si allacciano davanti e altri dietro e ne esistono anche a fascia, cioè senza spalline. Provane due o tre tipi per vedere qual è quello che ti sta meglio e con cui ti senti più comoda.

Potresti sceglierne uno sportivo per quando fai movimento e uno di tipo diverso da mettere tutti i giorni. Non avere paura di chiedere aiuto alla commessa o a un'adulta fidata.



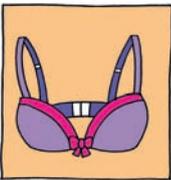
**Reggiseni con coppe morbide.** I reggiseni di questo tipo hanno le coppe sagomate sulla forma dei seni. Danno una linea morbida e sagomata ma non hanno nessun supporto che sollevi i seni. Sono comodi e li mettono specialmente le ragazze con il petto piccolo e le donne o le ragazze con i capezzoli prominenti.

**Reggiseni imbottiti.** Qualcuna si mette il reggiseno imbottito per far sembrare più grande il seno. Le coppe di questi reggiseni sono imbottite di fibra o altri materiali.



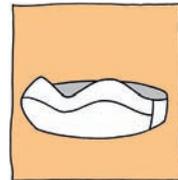
**Reggiseni sportivi.** Perfetti per le ragazze e le donne attive, i reggiseni sportivi hanno delle ampie spilline e coprono una parte più ampia del petto. Servono a tenere fermi i seni nel corso dell'attività fisica. Alcuni tipi sono fatti di un materiale che contribuisce a mantenere asciutta la pelle.

**Reggiseni minimizer.** Le ragazze e le donne con i seni abbondanti a volte preferiscono indossare reggiseni minimizer. Questi reggiseni di microfibra tengono i seni aderenti al corpo e danno un aspetto più snello alla linea del busto. A volte con questi reggiseni i vestiti stanno meglio.



**Reggiseni col ferretto.** Questo tipo di reggiseno ha, sotto ciascuna mammella, un rinforzo flessibile, di plastica oppure di metallo ricoperto di plastica. I reggiseni col ferretto sostengono i seni, li sollevano e li tengono separati, ma se non sono della taglia giusta possono essere scomodi.

**Reggiseni a fascia.** Pur essendo senza spilline, questi reggiseni hanno delle fasce laterali ampie e spesso dei rinforzi sotto i seni che servono a sostenerli. La maggior parte dei reggiseni a fascia si allaccia con tre gancetti sulla schiena. Molte ragazze li scelgono elasticizzati perché sono più comodi.



parti esterne, che si chiamano *genitali*, possono essere difficili da vedere. Se vuoi puoi osservare i tuoi genitali mettendoti uno specchietto in mezzo alle gambe; una posizione comoda è quella seduta con le ginocchia aperte e i piedi incrociati. Non hai motivo di sentirsi a disagio o imbarazzata se vuoi farlo: dopo tutto si tratta del tuo corpo ed è naturale essere curiose; anzi, è bene conoscere il proprio corpo il più possibile.

## Cosa vedo se mi guardo in mezzo alle gambe?

Quando ti osservi l'area genitale, quello che vedi è la *vulva* — si chiama così tutta l'area genitale esterna e visibile. La vulva è composta di diverse parti. In alto c'è il *monte*, un cuscinetto arrotondato di grasso che sta sopra l'osso pubico.

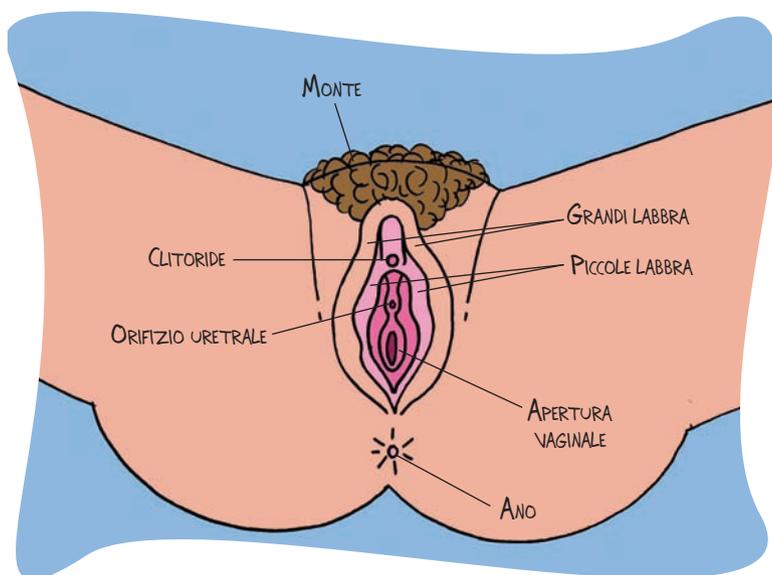
Sotto al monte ci sono le *labbra*. Hai due paia di labbra: un paio interno (piccole labbra) e uno esterno (grandi labbra). È sulle labbra esterne che ti cresceranno i primi peli pubici. Le labbra interne ed esterne hanno dimensioni, forma e colore differenti da persona a persona. Un'altra delle cose che rendono unico ognuno di noi! Le labbra interne ed esterne crescono e cambiano durante la pubertà.

Sopra le labbra interne c'è la *clitoride*, un piccolo rigonfiamento di tessuto delle dimensioni di un pisello. La clitoride può essere coperta dalla parte superiore delle labbra interne, che si chiama prepuzio clitorideo. È un organo molto sensibile sessualmente, e toccarla può dare piacere oppure fastidio. Quando crescerai, diventerà un po' più grossa.

Poco più sotto c'è l'*orifizio uretrale*, da dove esce l'urina. L'*orifizio vaginale* sta sotto quello uretrale, è più grande e si allarga durante la pubertà. Nell'orifizio vaginale c'è un sottile strato di tessuto che si chiama *imene*. Contrariamente a quanto

crede tanta gente, l'imene non copre l'intera apertura vaginale. Facendo esercizi ginnici vigorosi o durante i rapporti sessuali, l'imene può dilatarsi oppure lacerarsi.

Sotto l'apertura vaginale, verso i tuoi glutei, vedi un'altra apertura. È l'ano, che, come l'orifizio uretrale, non fa parte del sistema riproduttivo. Da lì escono gli escrementi.



## Quali sono i miei organi riproduttivi interni?

Il resto dei tuoi organi riproduttivi è all'interno del tuo corpo. Ce li hai dalla nascita, ma diventano maturi e adatti alla riproduzione solo quando raggiungi la pubertà. Ciò non significa comunque che con la pubertà sei pronta per essere madre!

## Perché adesso qualche volta mi sento a disagio vicino ai ragazzi?

Probabilmente quando eri più piccola avevi amici maschi e amiche femmine. Ora che stai diventando più grande, il fatto di continuare a essere amica di maschi potrà qualche volta creare situazioni imbarazzanti. Se esci con un amico, i tuoi coetanei potranno prenderti in giro e dire che lo frequenti perché ti piace. D'altra parte, se ti piace stare con i ragazzi, potrebbero darti del maschiaccio.

Con l'inizio della pubertà, i ragazzi possono cominciare a comportarsi diversamente quando sono vicino a te. Magari sembreranno nervosi in tua compagnia e potrebbero anche cominciare a prenderti in giro.

Non c'è motivo per cui ragazzi e ragazze non debbano continuare a essere buoni amici. Come nelle tue amicizie con le femmine, anche in quelle con i maschi è essenziale che ci siano una buona comunicazione e rispetto reciproco.

## Come faccio a sapere se mi sono presa una cotta per qualcuno?

Puoi accorgerti in vari modi che ti stai prendendo una *cotta*. Ci sono degli indizi fisici e degli indizi emozionali. Puoi sentirti nervosa, con le cosiddette «farfalle» nello stomaco, sudaticcia oppure arrossire quando sei vicina a quella persona. E, quando siete nella stessa stanza, puoi sentirti su di giri ed emozionata.

Potrebbe anche capitarti di pensare sempre a quella persona, tanto da riuscirci difficile concentrarti su qualunque

altra cosa. Il tuo umore può improvvisamente dipendere dal fatto che ti dica «Ciao» (nel qual caso sei contenta) oppure ti passi accanto senza apparentemente notarti (nel qual caso ti senti distrutta).

Avere una cotta può essere esaltante, ma può anche essere un'esperienza emotivamente molto faticosa. Ti sarà utile parlare dei tuoi sentimenti con degli amici fidati; scoprirai così che ci passano tutti.



## Cosa devo fare se mi prendo una cotta per un ragazzo?

Puoi dirglielo oppure lasciare che resti una cosa personale e tutta tua. Puoi decidere di tenerla segreta o prenderla alla leggera e riderne con le tue amiche. Se invece vuoi rischiare e desideri far sapere a quel ragazzo che cosa provi per lui, questa possibilità potrebbe apparirti spaventosa: infatti, non è detto che lui provi per te quello che tu provi per lui!

Decidere se sia meglio rivelare o meno la propria cotta non è affatto banale.

Puoi anche aspettare di farti un'idea più chiara di quello che prova lui, e in questo senso le tue amiche potrebbero aiutarti a scoprirlo.