

## Ciclo mestruale

A partire dalla pubertà (11-16 anni) il corpo femminile si prepara ciclicamente alla procreazione. Per effetto degli ormoni la mucosa uterina si ispessisce trasformando l'utero in un accogliente nido pronto a ricevere un eventuale ovulo fecondato. In assenza di una gravidanza la mucosa si sfalda, dando origine al flusso mestruale: un sanguinamento della durata di 3-7 giorni, del tutto naturale, che segnala il buon funzionamento del corpo femminile.

Il ciclo mestruale dura approssimativamente 28 giorni e il suo inizio è fissato per convenzione al primo giorno di mestruazione. Circa a metà del ciclo si verifica l'ovulazione, momento in cui l'ovulo maturo viene espulso dall'ovaia e risucchiato dalla tuba. Di regola, nei due giorni successivi l'ovulo è fecondabile. Se la fecondazione non avviene, il gamete femminile degenera. Dopo circa 14 giorni dall'ovulazione la mucosa uterina, non più stimolata dagli ormoni, inizia a sfaldarsi e il ciclo ricomincia.

Nei primi anni di pubertà è possibile che le mestruazioni siano irregolari o che le perdite di sangue (di norma 30-50 mL) siano più abbondanti: con il tempo il tutto tende a regolarizzarsi. Il ciclo mestruale può essere influenzato da vari fattori (psicologici, emotivi e/o fisici).

Le prime mestruazioni (menarca) sono un avvenimento importante nella vita di ogni ragazza: segnano l'inizio della fase fertile della vita. In base al proprio modo di essere e al contesto familiare possono essere vissute in modo diverso: con paura, fastidio, distacco oppure con gioia ed entusiasmo, come un rito di passaggio da festeggiare. C'è chi preferisce vivere questo evento in privato e chi lo condivide con le amiche.

È necessario del tempo per accettare questa ciclicità e convivervi. Le mestruazioni comunque permettono di avere una vita e un'attività regolari, sport compresi. Occorre, peraltro,

A me, Max si è seduto alla mia destra, mentre Nathan si è messo alla mia sinistra, nei tavoli comunicanti in fondo all'aula. Jessica è rimasta davanti da sola. Aveva un'aria da supponente, cioè da una che ha già fatto certe esperienze. Da parte c'erano Alice e Mary che la guardavano male. Allora io e Max, in ultima fila, abbiamo parlato un po', intanto che Nathan trafficava con un libro.

"Oh, Andy" mi fa lui.

"Oh" gli rispondo con il solito modo mio, ridendo e mollandogli un pugno sulla gamba.

"A te non ti piace un po' la Mary?"

"No" gli rispondo subito.

"Che avanzate, Andy. Sistema elettrochimico a sbalzo, c'ho. Sistema idraulico impazzito."

E ridiamo come scemi. A me, Mary, non dice tanto. Io preferisco quelle che non hanno tanto avanzate. Questione di gusti. Allora gli rispondo:

"Ma va. E poi tu hai già Jessica."

"Eh, bom" mi risponde non molto soddisfatto.

"Ma lo fate?"

E qui ho l'impressione che tocco un tasto strano.

Mi sento strano.

"Niente teh."

"Ma dai? Girano delle voci."

"Però non dirlo in giro. Magari sabato."

rispettare la sensibilità particolare che ogni donna manifesta durante il periodo delle mestruazioni, che possono essere accompagnate da disagio fisico e/o sbalzi di umore (dolori addominali, appetito insaziabile, dolore al seno, mal di testa, irritabilità, ecc.). Alcuni semplici accorgimenti permettono di alleviare eventuali disagi (vedi approfondimento, p. 70).

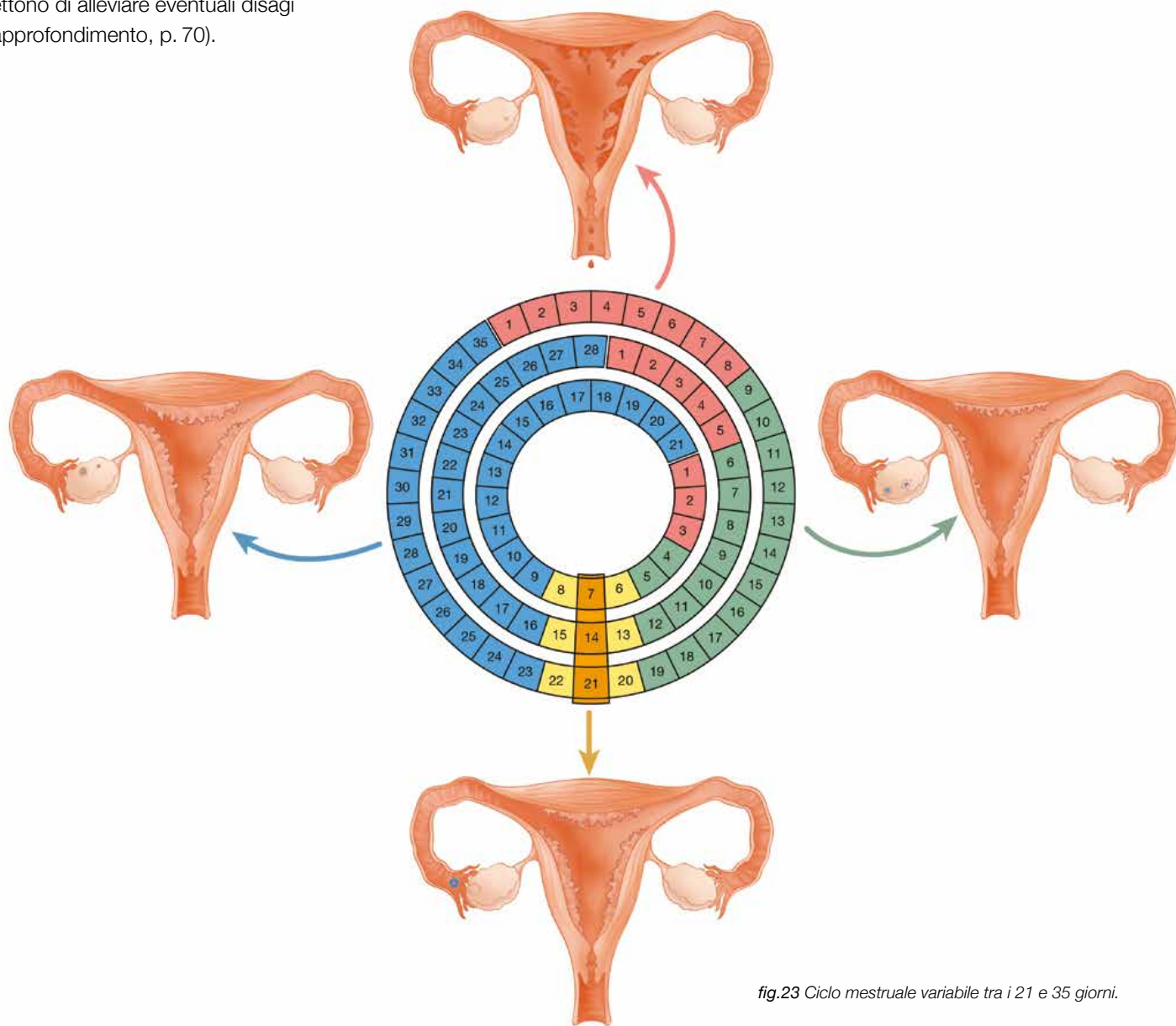


fig.23 Ciclo mestruale variabile tra i 21 e 35 giorni.

## ► Tenersi puliti

### Igiene personale

L'igiene personale assolve una funzione importante per mantenersi in salute e prevenire infiammazioni e infezioni. Lavarsi regolarmente consente di asportare le secrezioni che in genere ristagnano nelle pieghe e negli spazi compresi tra piccole e grandi labbra nella donna, e all'interno del prepuzio nell'uomo. La mancata o incompleta asportazione di queste secrezioni facilita l'insorgenza di processi infiammatori.

È da evitare l'uso di profumi sugli organi genitali.

### *Per le ragazze*

Nell'atto di lavarsi e asciugarsi, il movimento corretto va dalla vulva verso l'ano e non viceversa, per evitare che i batteri contenuti nelle feci entrino in contatto con la mucosa vulvare. È importante ricordare che anche lavarsi

troppe volte al giorno può essere controproducente perché può alterare il pH vaginale, leggermente acido, favorendo l'insorgere d'infiammazioni e infezioni.

Durante le mestruazioni è importante cambiare regolarmente gli assorbenti (ogni 4-6 ore anche quando il flusso è scarso). In alternativa agli assorbenti esterni è possibile utilizzare quelli interni che permettono di muoversi più liberamente e di fare il bagno in piscina, al lago o al mare. I tamponi (assorbenti interni) sono sconsigliati durante la notte perché rimangono nel corpo troppo a lungo. Un utilizzo prolungato potrebbe infatti facilitare l'insorgere di infezioni, anche gravi. Possono essere usati anche da ragazze che non hanno ancora avuto rapporti sessuali.

## ► Ahi che dolori!

### Rimedi contro i malesseri e i dolori mestruali

Per tante ragazze i primi cicli mestruali possono essere molto irregolari, in quanto il corpo si deve ancora adattare a questo cambiamento.

A volte le mestruazioni sono associate a dolori e disagi. I crampi addominali sono dovuti alle contrazioni dell'utero per espellere la mucosa e vengono percepiti in modo diverso da donna a donna e nei vari momenti della vita. Altri disagi dipendono dalle variazioni ormonali. Se i dolori sono sopportabili, alcuni accorgimenti naturali potrebbero

risultare utili per alleviare eventuali disturbi: borsa d'acqua calda o massaggi sull'addome, stretching, yoga, meditazione, attività fisica, alimentazione ricca di fibre e povera di zuccheri e grassi, tisane, omeopatia, fiori di Bach, agopuntura, ecc.

In caso di dolori forti al punto da interferire con le attività quotidiane abituali o il sonno, è importante rivolgersi a uno specialista (farmacista o medico).