

SIGNORE E SIGNORI, LE MESTRUAZIONI

Piacere, siamo le mestruazioni; liete di fare la tua conoscenza fanciulla. E tu sei felice di incontrarci? Prima di poter rispondere, in effetti, hai bisogno di saperne di più: chi siamo, da dove veniamo, quanto spesso ti facciamo compagnia, perché, cosa ti portiamo via, cosa ti regaliamo, quando ce ne andremo per sempre.

Il termine mestruazione viene dal latino di tradizione medica *menstruatio* (mensilità), sostantivo derivato dall'avverbio di tempo *menstrum* (una volta al mese). Il plurale mestruazioni indica una data ciclicamente ricorrente.

A un certo punto le ragazze, di solito tra i 10 e i 17 anni, diventano fertili: la natura le prepara per poter diventare mamme. In futuro, se vorranno.

Naturalmente a questa età è troppo presto per pensare a un bambino, visto che da poco tempo hai smesso di essere tu stessa una bambina, ma il corpo intanto si organizza.

Inizia così un ciclo dentro di te che coinvolge il tuo apparato riproduttivo, gli ormoni, il cervello (anche i pensieri e i sentimenti) e che ti porta a ovulare e sanguinare regolarmente ogni 28-35 giorni circa. Tutto questo processo si chiama ciclo mestruale.

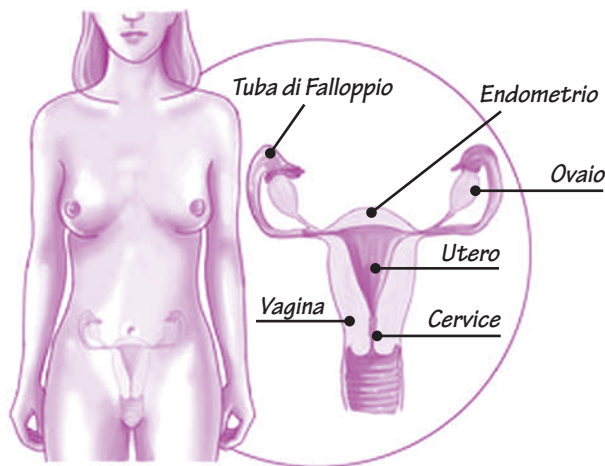
ATTENZIONE! Di solito si confonde il ciclo con le mestruazioni.

LE MESTRUAZIONI SONO I GIORNI IN CUI SANGUINI.

Il ciclo comprende le mestruazioni ma anche tutte le fasi del mese in cui non sanguini, fino all'inizio delle mestruazioni successive (28 giorni più o meno).

Abbi pazienza, le cose nuove sono sempre un po' difficili al principio, ma vedrai che presto sarà tutto chiaro.

L'APPARATO RIPRODUTTIVO FEMMINILE



- **UTERO.** L'utero è un organo vuoto che assomiglia a una pera a testa in giù. In alto è collegato alle tube di Falloppio (o salpingi uterine), che si trovano a destra e a sinistra, e in basso al collo dell'utero o cervice, che è la porta d'ingresso all'utero stesso. Questo organo è così magico che quando si aspetta un bambino, è capace di allargarsi così tanto da tenere dentro il bimbo senza rompersi! Al suo interno c'è un rivestimento, come una carta da parati, che si chiama endometrio. Nella maggior parte dei casi l'utero è rivolto in avanti e poggia sulla vescica (dove si raccoglie la pipì), ma nel 20% dei casi è diretto all'indietro e si appoggia sull'intestino: in questo caso si dice che è retroverso.
- **LE TUBE DI FALLOPPIO.** Hanno questo buffo nome perché assomigliano a tube, o trombe, e il primo scienziato a sco-

prirle è stato un italiano di nome Gabriele Falloppio. Da allora le tube sono sue! Sono lunghe circa 12-28 centimetri e spesse fino a tre millimetri e collegano l'utero alle ovaie. Sono il canale di passaggio per l'ovulo, dall'ovaio all'utero. Sono anche la sede della fecondazione (l'unione di un ovulo con uno spermatozoo maschile).

- **LE OVAIE.** Sono due piccole ma importantissime ghiandole a forma di mandorla che si trovano alle estremità delle tube di Falloppio; oltre a produrre gli ormoni femminili (estrogeni e progesterone), contengono anche migliaia di uova ciascuna. Otto settimane prima della nascita di una bambina, le sue ovaie contengono già sette milioni di ovuli; quando nasce diventano un milione e in pubertà 300.000! Ti rendi conto, mica pensavano che avremmo avuto trecentomila figli, vero?!
- **LA CERVICE.** Scendiamo dall'utero fino alla sua porta d'ingresso, la cervice o collo dell'utero. È rivolta in basso, verso la vagina, ed è larga meno di 2 millimetri; al momento del parto però si apre fino a 8-10 centimetri per far passare la testa e poi tutto il corpo del bambino. Come se una maga avesse pronunciato una formula tipo "Aprite sesamo" (in questo caso "Aprite cervice!") et voilà, il portone del palazzo si spalanca ed esce la nuova creatura! La cervice produce anche il muco vaginale (si chiama così perché noi lo vediamo solo quando esce dalla vagina); i cambiamenti del muco dipendono dall'aumento degli estrogeni (ormoni). Poco prima dell'ovulazione, gli estrogeni raggiungono un picco che corrisponde al massimo grado di trasparenza/filanza del muco. Dopo l'ovulazione, gli estrogeni calano bruscamente, così il muco diventa improvvisamente opaco e appiccicoso.

- **LA VAGINA.** Dal latino *vagina*, letteralmente fodero o guaina, è un condotto di forma cilindrica con pareti morbide ma ricche di muscoli che collega il collo dell'utero con l'esterno; è estremamente elastica e si può espandere per accogliere il pene durante il rapporto sessuale, oppure il tampone, uno strumento medico o per far passare il bambino che nasce. Wow, quante cose!
- **LA VULVA.** Comprende le grandi labbra (due pieghe di pelle coperte dai peli pubici) e le piccole labbra (altre due pieghe di pelle che circondano l'apertura vaginale). La vulva è differente per ogni ragazza e donna: le piccole labbra variano colore, dal rosa chiaro al marrone scuro, e possono essere lisce o grinzose, piccole o grandi. Fra le piccole labbra si nasconde il clitoride, probabilmente il punto più sensibile di tutto il tuo corpo! Quando questo piccolo organo viene stimolato (facendo l'amore, toccandosi) porta all'orgasmo. L'orgasmo è un picco di piacere fisico, psicologico ed emotivo.

ANCORA ORMONI...

Gli ormoni (dalla parola greca che significa "mettere in movimento") sono i messaggeri chimici del corpo: portano un messaggio da una cellula a un'altra. Ci sono alcune centraline principali da cui partono questi segnali e che si trovano nel cervello (ipofisi e ipotalamo); anche le ovaie (le mandorle, ricordi?) ne producono di importantissimi per il sistema riproduttivo.

Bene, questo era l'hardware del computer. Ora vediamo nel software che cosa succede fra tutti questi organi e gli ormoni: una vera e propria danza con tanto di orchestra e direttore!

IL CICLO VERO E PROPRIO

Il direttore d'orchestra, cioè l'ipofisi nel cervello, comincia a rilasciare un ormone chiamato follicolostimolante (FSH) per stimolare le ovaie a produrre estrogeni. Quando un uovo è maturo e pronto, allora l'ovaio manda un messaggio all'ipofisi affinché produca un secondo ormone, questa volta luteinizzante (LH), che provoca l'uscita dell'ovulo dall'ovaio. Nel frattempo la parete di rivestimento dell'utero, l'endometrio, diventa più spessa e si prepara ad accogliere l'ovulo fecondato, se c'è. Questa fase si chiama ovulazione (giorni 14-16).

Quando l'ovulo esce dall'ovaio, comincia a scendere lungo la tuba di Falloppio fino all'utero. Si lascia indietro il guscio in cui viveva, il follicolo, che si trasforma nel corpo luteo. Questo fa produrre un altro ormone, il progesterone. Se l'uovo non è fecondato e non inizia una gravidanza, l'endometrio si distacca dall'utero (via la carta da parati!) e viene eliminato sotto forma di sangue attraverso il collo dell'utero e la vagina. Questa fase si chiama mestruazione (giorni 1-5). A questo punto il corpo avvisa l'ipofisi che gli estrogeni sono di nuovo bassi e il ciclo ricomincia!

CARO DIARIO, MI SONO VENUTE

Il diario di L.

Caro diario, stamattina mi sono svegliata e...mi sono venute! Per fortuna è domenica e sono a casa da scuola e per fortuna so dove la mamma tiene gli assorbenti; però, anziché arrangiarmi da sola, sono entrata in camera dei miei, che stavano ancora dormendo, e piano piano ho chiesto: «Mamma, dove sono gli assorbenti?». Lei ha aperto gli occhi e mi ha dato un grande abbraccio e un bacio, poi mi ha accompagnata in bagno e me ne ha dato uno. È stato il mio modo per dirglielo e con il suo aiuto è stato tutto più bello. Quando si è sveglia-

to anche il papi mi ha dato un grande abbraccio e poi mi ha portata a mangiare un gelato per festeggiare! Non ci posso ancora credere!

P.s. Per ora non ho mal di pancia, speriamo non mi venga.

Il diario di G.

Caro diario, alla fine mi sono venute! Non è andata proprio come speravo, perché me ne sono accorta a scuola, ma indossavo la tuta da ginnastica blu e quindi non si vedeva niente. Avevo un assorbente in cartella da ormai più di un anno e, anche se era un po' stropicciato, mi è servito. L'ho subito detto alla mia migliore amica, che ce le ha già da tanto, ed era contentissima per me; lo sapeva che mi sentivo un po' sfgata perché ero l'unica a non averle ancora. Non so come fare a dirlo ai miei, ma pensavo di tirare fuori l'argomento a tavola. Finalmente mi sento grande anch'io!

Il diario di S.

Caro diario, sono in gita con la classe e proprio oggi mi sono venute! Ma cavoli, non potevano aspettare che tornassi a casa mia? Beh, comunque ero in camera con la mia amica e gliel'ho detto subito, così lei è andata a chiamare la maestra che mi ha portato un assorbente e mi ha anche spiegato come metterlo. È stata così carina! Pensa che poi ha riunito tutte noi femmine e ci ha fatto una piccola lezione sulle mestruazioni, poi siamo andate tutte insieme al supermercato a comprare assorbenti per me. Alla fine sembrava quasi una festa, o una gita nella gita.

Il diario di P.

Caro diario, oggi mi sono arrivate le mie cose; mi sono vergognata un mondo perché sono in campeggio col papà e proprio non sapevo come dirglielo. Non ho neanche un bagno tutto per me e neanche la mia stanza, accidenti. Sono stata un po' lì a pensare e a piangere, poi sono andata dal papà e gliel'ho detto. All'inizio mi è sembrato più imbarazzato di me, ma poi ha preso in mano la situazione, mi ha spiegato delle cose, abbiamo telefonato alla

mamma e siamo andati in farmacia a comprare gli assorbenti. Sono sopravvissuta, diciamo, ma non vedo l'ora di andare a casa perché mi sento sola!

Il diario di V.

Caro diario, erano diversi giorni che avevo un gran mal di pancia e anche molto sonno e ora ho capito perché: ho le mestruazioni. Mia sorella me l'aveva detto che ti senti come se ti fosse passato sopra un treno, ma solo adesso lo capisco. La mamma per fortuna mi ha tenuta a casa e mi ha preparato una bella borsa dell'acqua calda da mettere sulla pancia. Ora sono qui sul divano che ascolto la musica e mi prendo le coccole, anche il gatto si è messo qui con me. Mia sorella mi ha portato un orso di peluche con un biglietto con su scritto "congratulazioni sorellina!", questa non me l'aspettavo davvero!

COSA, COME, QUANDO, QUANTO, PER QUANTO TEMPO, PERCHÉ?

Ecco alcune domande alle quali vuoi di certo una risposta.

Quando vengono? La maggior parte delle ragazze ha il menarca (mestruazioni per la prima volta) tra i gli 11 e i 15 anni; qualcuna già a 9 e altre a 16-18 anni. Puoi chiedere alla mamma a che età le sono venute, spesso si seguono le orme materne. Solitamente compaiono circa uno o due anni dopo che hanno cominciato a crescere il seno e i peli pubici. Le altre persone non possono capire dall'esterno se ti sono già venute oppure no, a meno che non li inviti in bagno quando ti cambi l'assorbente! Nel corso della vita di una donna le mestruazioni compaiono circa 450 volte. Aiuto! Sarà meglio farci amicizia...

Quanto spesso? Il ciclo mestruale si conta da una mestruazione a quella successiva; per definizione è di 28 giorni (ma in

realtà ogni ragazza o donna è diversa e quindi ognuna ha il suo ritmo). Dai 21 ai 35 giorni è tutto normale. All'inizio non sempre il ciclo è regolare, bisogna avere un po' di pazienza (Ma dai? Che novità).

Quanto durano? Il sangue vero e proprio dura dai 3 ai 6-7 giorni. Indovina un po'? Anche questo è soggettivo: ci sono donne che sanguinano solo per un paio di giorni e altre più a lungo.

Quanto sangue perdo? La quantità di sangue che si perde durante una mestruazione è poco più di 2 o 3 cucchiaini, tra i 30 e gli 80 millilitri. Il primo e il secondo giorno sono quelli in cui il flusso è più abbondante. Non è tutto sangue quello che esce: c'è del muco e una parte più densa, cioè l'endometrio sfaldato che viene eliminato in modo che l'utero produca ogni mese un rivestimento nuovo. Che lusso!

Se vengono la prima volta e poi si fermano? Succede di frequente che dopo la prima mestruazione non ci siano più avvisaglie per un po'. Anche diversi mesi o un anno. È normale. Bisogna dare il tempo agli ormoni e agli organi di prendere un ritmo regolare. Altre volte succede che per i primi anni vengono ogni due o tre mesi, poi magari due mesi di fila, poi niente per quattro. Non ti preoccupare, prima o poi il corpo trova da solo la sua misura.

Se ho 16 anni e non mi sono ancora venute? È piuttosto raro ma di certo non sei l'unica. Non ti devi vergognare né preoccupare. In questo caso fai una visita dal ginecologo ma senza ansia. Vedrai, quando meno te l'aspetti...

Cosa succede quando mi vengono? Nulla di grave. A un certo punto, andando in bagno a fare pipì, troverai le mutandine macchiate di sangue. Oppure quando ti pulisci vedrai che

la carta igienica è sporca. Può succederti di notte, al mattino o in qualsiasi momento della giornata e purtroppo non ti avvisano con un sms. Anche se qualche piccolo segno lo danno. Alcune volte il sangue è rosso come quando ti fai un graffio, ma altre è un po' più scuro. Prendi un bel respiro e stai tranquilla: ecco le tue prime mestruazioni! Congratulazioni, sei diventata parte del mondo Femminile con la "effe" maiuscola! Leggi il capitolo "Stratagemmi, soluzioni e protezioni" per sapere come gestire gli assorbenti e le situazioni di emergenza.

Da cosa posso capire che mi stanno per venire? Nei giorni che precedono il ciclo a volte ci si sente un po' gonfie, il seno è ingrossato, l'utero è un po' addormentato, indolenzito o pesante. In testa inizia l'effetto mongolfiera: sei un po' più sbadata o forse nervosa, stanca e desiderosa di stare tranquilla e da sola. Forse hai una fame da lupo e le lacrime in tasca. Vedrai, dopo un paio di anni di mestruazioni, se fai caso a come ti senti, non ti coglieranno più di sorpresa.

Fanno male? Ogni ragazza vive le sue cose in modo personale. Di norma il ciclo non dovrebbe essere doloroso, anche se è frequente avvertire fastidio alla pancia o alla schiena specialmente nei giorni che precedono il sanguinamento e nei primi due di mestruazione. Leggi il capitolo "Se qualcosa va storto" e "Fare la pace con il ciclo" dove ti spieghiamo tutte le eccezioni e i rimedi del caso.

Che cosa non posso fare? Puoi fare tutto quello che ti senti di fare, nulla è vietato. Segui i consigli che trovi nel paragrafo "Terzo stratagemma: coccolarsi".

È vero che non posso annaffiare le piante, fare la maionese, tingermi i capelli, depilarmi, fare la doccia? No, non è vero. In passato le mestruazioni sono state spesso considerate spor-

che o cattive, una specie di maledizione. In molti credevano che le donne, durante il sanguinamento mestruale, fossero in grado di contaminare o sporcare quello con cui venivano in contatto. Poi, con la liberazione femminile e la ricerca scientifica, si è capito che niente di questo è vero e che con le mestruazioni si può fare quello che si vuole. A volte hanno esagerato nell'altro senso, dicendo che si può fare finta di non averle e che anzi ci si potrebbe persino lanciare da un aereo! La verità è che in quei giorni nessuna ha molta voglia di cavalcare un purosangue con i pantaloni bianchi. Magari desidererai un pisolino con la borsa dell'acqua calda sulla pancia e una tisana: fai pure. Non devi dimostrare niente a nessuno. Non sei sbagliata o debole se ti riposi. Non sei forte e super se ti iscrivi a un corso di bungee jumping. Sei libera di scegliere e questo è un grande regalo.

Si possono avere rapporti sessuali con le mestruazioni? Tecnicamente è possibile avere rapporti sessuali, ma ci sono diversi "ma". Il primo è capire se tu e il tuo compagno vi sentite a vostro agio: per alcuni non è un problema mentre per altri sì. Il secondo "ma" è che non è vero che non si rimane incinta durante le mestruazioni: è necessario usare protezioni come tutti gli altri giorni. Il terzo "ma" cui prestare attenzione è che essendoci molto sangue si è molto più sensibili alle malattie sessualmente trasmesse e quindi è molto più rischioso del solito. L'unica protezione efficace contro queste malattie è l'uso del preservativo. Ricordalo!

Posso fare finta di niente? Questa è una domanda trabocchetto! La risposta è: sì e no. Sì, nel senso che la tua vita scorre normalmente, puoi scegliere di fare quello che ti senti, non sei malata. No, nel senso che sarebbe un vero peccato ignorare tutti i cambiamenti che avvengono dentro e fuori di te. Sarebbe come se qualcuno ti regalasse 100 euro e tu ti comportassi come se ne potessi spendere solo 10, facendo finta di non avere altro in tasca. Per di più, in quei giorni si muovono così tante co-

se che per ignorarle tutte ci vorrebbe una magia, oppure tanta, troppa, energia. Ecco una lista dei cambiamenti che avvengono dentro di te: la temperatura corporea, il metabolismo, il fabbisogno alimentare, il livello di zuccheri nel sangue, l'acidità del sangue, il ritmo cardiaco, l'urina, la dilatazione delle pupille, la soglia del dolore, le onde cerebrali, la vista, l'olfatto, l'udito, il seno, la secrezione del muco cervicale, la dimensione, posizione e colore della cervice, la dimensione e il colore della vulva, il desiderio sessuale e la risposta sessuale, i cicli sonno-veglia, i livelli di energia, i sogni, la voglia di solitudine o socialità, l'uso della parola, l'attenzione, la sensibilità, le emozioni, la voce critica. Che dici? Ce la fai a far finta di niente?

Il ciclo è sempre regolare? Non sempre. Ci sono periodi in cui è possibile perdere il ritmo.

Alcune possibili cause: trasloco (perdi le abitudini); viaggi (cambiamenti di luogo, cibo, fuso orario, clima); forti paure o spaventi; shock o trauma (incidenti, separazioni, lutti, notizie sconvolgenti); alimentazione scorretta (mangi troppo o troppo poco o troppo male!); tensione e stress (studi troppo, soffri per qualcuno o qualcosa, gare, esami); troppo sport (il corpo è stanco); paura di essere incinta (a volte la paura blocca il ciclo, così hai ancora più paura); sofferenza (di qualsiasi tipo); quando si smette la Pillola dopo averla presa per un po'; problemi di salute.

DIZIONARIO MESTRUALE

Amenorrea post partum: assenza di mestruazioni dopo il parto (dopo aver partorito, specialmente se si allatta al seno, le mestruazioni possono non comparire per diversi mesi).

Capoparto: la prima mestruazioni che ricompare dopo aver partorito.

Climaterio: fase di transizione in cui le mestruazioni diventano irregolari fino a scomparire del tutto (intorno ai 48-55 anni).

Lochiazioni: perdite di sangue simili a mestruazioni subito dopo il parto.

Menarca: prima mestruazione.

Menopausa: dopo il climaterio, quando le mestruazioni sono assenti da almeno un anno (attenzione: a volte da giovani le mestruazioni possono saltare anche per molti mesi o un anno, ma non si tratta di menopausa, vista la giovane età. Dopo avere smesso di prendere la pillola a volte bisogna pazientare un po' prima che il ciclo riparta e tornino le mestruazioni).

Mestruazioni: comparsa del sangue mensile.

LA VISITA DAL GINECOLOGO

Il ginecologo (in greco *gyneca* significa donna) è un medico specializzato nel sistema riproduttivo femminile.

Quando andare da un ginecologo?

- Se hai disturbi o irregolarità mestruali che continuano anche dopo due anni dal tuo menarca.
- Se soffri di crampi molto forti.
- Se hai bruciore, prurito intenso, dolore alle parti intime, perdite giallo verdastre maleodoranti.

PER SDRAMMATIZZARE

Sai che il ginecologo è l'unico uomo al mondo che non può vivere senza donne?

Altrimenti, chi lo paga?