



CHIEDI A ME

Scopri le risposte
alle domande più
frequenti



Le risposte dei pediatri e dei
ginecologi agli adolescenti, su

[www.sipps.it/attivita-editoriale/
video-interviste/video-ginecologia](http://www.sipps.it/attivita-editoriale/video-interviste/video-ginecologia)

**SVILUPPO, MESTRUAZIONI, CONTRACCEZIONI,
INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE,
EDUCAZIONE ALLA SESSUALITÀ**



SIPPS

SOCIETÀ ITALIANA DI PEDIATRIA
PREVENTIVA E SOCIALE

CHIEDI A ME

Le risposte dei pediatri e dei ginecologi agli adolescenti, su

SVILUPPO, MESTRUAZIONI, CONTRACCEZIONI, INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMESSE, EDUCAZIONE ALLA SESSUALITÀ

Diventare adulti lasciandosi alle spalle il nostro mondo di bambini è un'avventura affascinante ma anche piena di sorprese e ostacoli. Da una parte c'è il corpo che cambia, attivando una produzione ormonale che ci modifica nel corpo, nella mente, nei desideri.

La prima mestruazione, le prime esperienze sessuali, gli imbarazzi, le paure, il rischio di una gravidanza, di contrarre malattie con il sesso, l'amore, il rispetto... sono sfide, tappe di maturità, ma anche fonte di dubbi.

Parlare con i genitori sull'amore e sul sesso è difficile, a volte impossibile. Alcune esperienze poi sono nostre e non condivisibili in famiglia. Per questo molte volte ci si ritrova a cercare le risposte direttamente da amici e compagni o sul web. Non è sempre facile però trovare informazioni affidabili e qualche confronto con adulti può essere interessante.

A scuola l'educazione sessuale è occasionale e non sempre risponde ai nostri bisogni, anche se ci piacerebbe il confronto su conoscenze, atteggiamenti, valori che ruotano intorno alla crescita, alla scoperta del sesso e di nuovi modi di stare con gli altri.

Questo Booklet, con i suoi testi ed i video, ci può aiutare: è stato pensato e preparato da personale esperto. Un utile riferimento anche per i genitori di fronte alle domande dei propri ragazzi.

Oltre internet. Oltre i social.

LO SVILUPPO PUBERALE

La maturazione sessuale.

Il periodo della pubertà è una fase molto delicata della nostra vita. Il corpo si "attiva" inizia a produrre degli ormoni che scatenano una serie di effetti.

Per le ragazze, attorno ai 10 anni, la pubertà inizia con l'aumento di dimensioni del seno. Per i ragazzi intorno agli 11 anni i testicoli iniziano ad aumentare di dimensioni.

Tutto questo non accade esattamente alla stessa età per tutti, lo possiamo definire normale per le femmine tra gli 8 e 9 anni, per i maschi tra i 13 e 14 anni. Un altro fenomeno tipico di questo periodo è la comparsa dei peli sia a livello pubico che ascellare e, per i maschi, il cambiamento della voce e la comparsa della barba.

Per le ragazze la maturazione sessuale include anche la comparsa delle mestruazioni; per i ragazzi compaiono le eiaculazioni notturne con la maturazione degli spermatozoi. Trascorso questo periodo, la maturazione sessuale sarà avvenuta.

1.

Tuttavia, non sempre le cose vanno come devono. Quando ci dobbiamo preoccupare?

Quando siamo in anticipo e quando in ritardo.

La maturazione sessuale può comparire in anticipo per vari motivi: può comparire in anticipo quando nostra madre o nostro padre hanno avuto uno sviluppo precoce o in soggetti nati di peso molto basso o eccessivo oppure quando una condizione di obesità spinge ad un'accelerazione della crescita.

Sembra che la tendenza delle ragazze ad un inizio della maturazione puberale prima del tempo sia infatti almeno in parte correlata a sovrappeso e obesità nell'età vicina allo sviluppo.





Quando si parla di anticipo.

Quando tutti questi cambiamenti accadono troppo presto si parla di **pubertà precoce** (per una femmina prima degli 8 anni, per un maschio prima dei 9 anni).

È una condizione relativamente rara ed è molto più comune nelle femmine.

Nei maschi le forme di pubertà precoce sono più frequentemente associate a malattie sottostanti, nelle femmine la pubertà precoce in oltre il 90% dei casi non ha una causa nota sottostante.

In circa la metà dei casi, l'attivazione ormonale precoce può regredire o fermarsi. Nella rimanente metà dei casi la precocità sessuale progredisce portando alla comparsa delle mestruazioni prima del previsto e con un impatto sulla statura definitiva. È tuttavia un fenomeno che si può curare.

L'inizio dei segni di sviluppo puberale tra gli 8 e i 9 anni in una bambina e i 9 e i 10 anni in un maschio viene considerato solo un anticipo della norma e quasi sempre non necessita di approfondimenti diagnostici.

Questa è una condizione normale e spesso familiare che quasi sempre non necessita di approfondimenti diagnostici.

Molti compagni/e di classe hanno già il seno/i peli, io non ancora. E' normale?

Quando questi cambiamenti compaiono in ritardo si parla di **pubertà ritardata**.

Per le femmine è l'assenza di segni dello sviluppo del seno a 13 anni, oppure un ritardo tra la comparsa dello sviluppo del seno e le mestruazioni superiore a 4 anni.

Per i ragazzi è l'assenza di un aumento di volume dei testicoli a 14 anni.

Nel 30% delle femmine e 63% dei maschi è una variante normale nei tempi dello sviluppo puberale. La causa più comune è il **ritardo costituzionale**, condizione non patologica.

Ho molti peli, mi vergogno

L'eccessivo sviluppo di peli nella ragazza secondo una distribuzione maschile, in aree come labbro superiore, mento, tra i due seni prende il nome di *irsutismo*.

Diverso è il caso in cui i peli crescono eccessivamente in zone in cui normalmente non dovrebbero essere tanti (*ipertricosi*). Quest' ultima condizione di solito non è legata ad uno squilibrio ormonale, può essere su base genetica ed etnica.

L'irsutismo può essere associato ad alterazioni delle mestruazioni, ad acne e può indicare una presenza eccessiva nel corpo di ormoni androgeni, cioè ormoni che in piccola quantità sono normalmente prodotti dall'ovaio o dalla ghiandola surrenalica. Sicuramente è un problema importante perché incide sull'aspetto fisico e su come si appare agli altri.

È importante non cercare soluzioni *fai da te* e parlare con il pediatra o con un medico se sia il caso di fare degli accertamenti per capire meglio. Inoltre, è importante farsi suggerire le tecniche di depilazione o di epilazione più adatta al tipo di pelle e alle zone del corpo in cui è presente la peluria.



Se abbiamo a necessità di maggiori informazioni possiamo consultare questi siti e documenti autorevoli, condividendoli anche con i nostri amici:

www.cdc.gov/growthcharts

www.who.int/childgrowth/standards

SEX-ED.

Perché l'educazione sessuale è un tuo diritto!
autore Mozzo E.



LE MESTRUAZIONI: PARLARNE?

Sembrerà strano, ma anche oggi l'atteggiamento più diffuso è quello di non parlare e di nascondere le mestruazioni.

Anche le pubblicità degli assorbenti si basano su questo bisogno di nascondimento, che qualche volta spinge persino a vergognarsi un po' di averle. Invece la prima mestruazione è la prova di aver raggiunto una tappa importante di maturità del corpo femminile. E anche successivamente i sanguinamenti mestruali sono segno di una nutrizione giusta (né troppo - né troppo poco) e di un discreto stato di salute.

Quindi parliamone e cerchiamo le informazioni e le rassicurazioni che ci servono (a casa, a scuola, in alcuni siti affidabili).

2.

Confrontandoci capiamo che le mestruazioni non sono uguali per tutte né per quantità, né per aspetto, né per regolarità. Spesso le caratteristiche sono diverse da mese a mese nella stessa persona, perché sono provocate dalla produzione di ormoni da parte dell'ovaio che non è sempre identica.

Ma questo fa parte della normale variabilità.

Capiamo anche quando è invece utile parlarne con il pediatra o uno specialista.



LA CONTRACCEZIONE

Cosa vuol dire contraccezione? Sembra una “brutta” parola!

Si potrebbe pensare ad una guerra “contro” qualcuno o qualcosa, ma in realtà indica tutti gli strumenti che abbiamo per prevenire una gravidanza non desiderata che potrebbe esplodere come una bomba nella vita di coppie giovanissime.

È quindi un modo per proteggere chi ha rapporti sessuali da qualcosa che non vuole. L'uso di contraccettivi spesso protegge anche la fertilità futura dei ragazzi e delle ragazze.

Ad esempio il preservativo riduce la possibilità di infezioni genitali e le loro conseguenze. L'uso prolungato della pillola può essere anche una terapia per alcune malattie come l'endometriosi e, in molti studi, è collegato alla riduzione di altre malattie ginecologiche e non che si manifestano più da grandi. **Ma quali sono i contraccettivi? Proviamo a riconoscerli!**

3.



Se abbiamo bisogno di più informazioni possiamo consultare questi siti:

www.zanzu.de/en/family-planning-and-pregnancy/contraception

<http://affaridicuore.informabusancona.it>





LE INFEZIONI TRASMESSE CON IL SESSO

Iniziare ad avere delle esperienze sessuali vuol dire anche ***iniziare e mantenere alcuni comportamenti di protezione*** rispetto al rischio di gravidanza e al rischio di contrarre delle malattie.

È più facile organizzare una protezione se si parla con il partner dei propri bisogni, desideri, preoccupazioni, prima di fare sesso insieme, meglio qualche giorno prima.

È di aiuto anche il potersi confrontare con persone adulte di cui ci fidiamo, dalla mamma al medico curante. Ci può sembrare più semplice parlare con i nostri coetanei, ma spesso anche loro hanno i nostri dubbi.

In rete si trovano alcune buone fonti di informazioni, ma anche altre meno affidabili. Quindi è importante cercare un adulto competente. Sul tema infezioni qualcosa sappiamo, qualcosa non sappiamo. Avere un po' di informazioni in più può aiutarci a parlarne con il nostro ragazzo/a.

4.

È infatti molto importante capire prima del sesso:

- * se è d'accordo nell'uso di un profilattico,
- * se lo ha usato in modo regolare anche in precedenza,
- * se uno di voi ha dubbi che sia stato usato nel passato o che sia stato usato bene è meglio fare un test per le infezioni, magari insieme.

Se sembra difficile parlarne può essere utile scrivere in anticipo i punti fondamentali. Questa attenzione e cura dei dettagli e la conoscenza delle abitudini passate potremmo dire che è un "sano preliminare" ed è importante per vivere meglio la sessualità insieme. Quindi la prima tappa è ascoltare cosa l'altro/l'altra ha da dire e confrontarsi.

LA MIA SESSUALITÀ: DUBBI, PAURE, FALSE CERTEZZE

Con chi posso parlarne?

Quasi sempre la scoperta e lo sviluppo di una sessualità matura non è vissuta serenamente: troppa inquietudine, imbarazzo, spesso anche sensi di colpa! Dialogare con i genitori sull'amore e sul sesso è difficile, soprattutto se non si è creata una buona confidenza fin da piccoli. Spesso sono proprio gli adulti i più imbarazzati nell'affrontare argomenti come masturbazione, rapporti sessuali, contraccezione. Tendiamo perciò a cercare le risposte al di fuori della famiglia: raramente a scuola, in genere ci rivolgiamo agli amici, al partner e poi internet e la TV, ma ciò che ci dicono è spesso sbagliato, incompleto o addirittura vere e proprie "bufale".

Dobbiamo avere delle fonti sicure. Dobbiamo avere persone esperte e di fiducia a cui rivolgerci senza imbarazzo per qualsiasi domanda

5.

È solo sesso? La sessualità è anche affettività e relazione tra persone

È fondamentale il rispetto reciproco! Senza rispetto non esistono relazioni sane e positive e non esiste una buona sessualità. La relazione, specie quella sessuale, deve avvenire se esiste un consenso reciproco, per cui prima di avere un contatto sessuale bisogna sapere se l'altro o l'altra è d'accordo.

Senza consenso l'attività sessuale è sempre una violenza. Non siamo tutti uguali, ognuno ha i suoi tempi e deve essere libero di manifestare ciò che preferisce e si sente di fare. Fare sesso ha conseguenze fisiche ed emotive: bisogna quindi conoscere, rispettare noi per primi e far rispettare all'altro il proprio corpo, i propri desideri, le proprie emozioni.

Sono maschio, sono femmina o qualcos'altro? Mi attraggono più gli uomini, le donne, entrambi o nessuno? Insomma, sono normale?

Siamo tutti diversi e unici. Ognuno di noi costruisce la sua identità, spesso viene costruita sulla base dell'educazione ricevuta in famiglia, e di fattori, culturali, religiosi. Rispettare le persone vuole dire accettare la diversità, le opinioni diverse. A noi adolescenti preoccupa molto essere giudicati per il nostro aspetto o comportamento, ma dobbiamo sempre ricordare che ciascuno di noi ha punti di forza e talenti unici, così come un corpo unico.





Quando iniziamo a sentire desideri sessuali potremmo avere dubbi sul nostro orientamento sessuale: "Mi attraggono più gli uomini, le donne, entrambi o nessuno?".

Oppure potremmo porci domande sulla nostra identità di genere: "Mi identifico come maschio, come femmina o come qualcos'altro?".

Possiamo avere tanti dubbi su ciò che stiamo provando rispetto alla nostra sessualità e potremmo chiederci se ciò sia giusto o normale. Ciò che importa è darci il tempo di capire chi siamo e cosa ci rende sereni, senza farci condizionare da ciò che pensano o vogliono gli altri.

Certamente non è facile, ma è importante imparare ad amare e rispettare noi stessi per ciò che siamo realmente!

Ricordiamo sempre:

- * serve conoscere bene le varie parti del corpo, il loro funzionamento e le malattie sessualmente trasmissibili
- * è determinante sapere quando, dove e perché è importante chiedere un consiglio medico
- * bisogna essere consapevoli delle pratiche di "sesso sicuro"
- * bisogna saper dire "no"



Questi sono siti importanti e autorevoli, condivideteli coi vostri coetanei:

Sul consenso: **www.unicef.it/media/amore-e-consenso-san-valentino-piu-che-dire-si**

Sulla sessualità, domande e risposte brevi (veramente di tutto e di più): **[www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/sexualita?filter_tag\[0\]=151](http://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/sexualita?filter_tag[0]=151)**

Sul sesso (in più lingue, con numerose immagini che facilitano la comprensione):
www.zanzu.de/en/sexuality/

Amore? Sicuro!

www.wlamore.it/amore_sicuro_multimediale/

Affaridicuore (sessualità e affettività, se ne parla in consultorio): **<http://affaridicuore.informabusancona.it/tag/rapporto-con-gli-altri>**

RISPOSTE DIRETTE A DOMANDE DIRETTE

Ho ancora altri dubbi, ma per fortuna ci sono persone attente ed esperte che possono aiutarmi



Inquadra il codice QR e guarda i video in risposta alle domande

Scopri le risposte alle domande più frequenti



www.sipps.it/attivita-editoriale/video-interviste/video-ginecologia

1.

LO SVILUPPO PUBERALE

Perché ho 14 anni e ancora non mi è venuto il ciclo?

Sono maschio, mi sta crescendo il seno!

È vero che dopo l'arrivo delle mestruazioni non si cresce più?

La dieta influenza lo sviluppo puberale?

Qual è la lunghezza media del pene?

2.

LE MESTRUAZIONI: PARLARNE?

Quando sono a scuola e devo cambiarmi l'assorbente, quindi vado in bagno con un beauty, vedo i miei compagni guardarmi in modo strano? Come mai? Perché sembra così strano?

Perché vengono le mestruazioni e perché ad alcune fanno male ma non a tutte?

Ci sono dolori o altri sintomi che richiedono una visita? Come capirlo?

Cosa si può fare e cosa non si può fare con le mestruazioni?

Come faccio a capire se le mie mestruazioni sono davvero troppo abbondanti?

Mi devo spaventare se il sangue è più scuro?

Perché il mio ciclo è irregolare? Devo parlarne con un medico?

È vero che chi ha le mestruazioni sempre in ritardo tende ad ingrassare?

3.

LA CONTRACCEZIONE

E' vero che se entro senza venire non la posso mettere incinta?

E' vero che posso farlo "da dietro" senza metterla incinta?

E se facciamo soltanto sesso orale?

È vero che se mi masturbo e poi lo faccio non posso metterla incinta perché sono "scarico"?

E' vero che se il mio ragazzo usa il preservativo non devo avere paura di rimanere incinta?

È vero che se faccio usare il preservativo lui non mi vuole perché gode di meno?

È vero che se prendo la pillola per non rimanere incinta, ingrasso?

È vero che se prendo la pillola del giorno dopo non posso più dopo avere figli?

4.

LE INFEZIONI TRASMESSE CON IL SESSO

Sia io che il mio partner siamo molto attenti all'igiene, sia personale che intima. Possiamo stare tranquilli che non abbiamo infezioni?

Chi ha fatto soltanto sesso orale può comunque aver preso una infezione?

Mi hanno detto che il sesso tra due ragazze è molto meno rischioso. È vero?

Se una ragazza non ha fatto la vaccinazione per il virus del papilloma quando è stata invitata all'età raccomandata, può farla anche da più grande? Anche se ha già avuto dei rapporti sessuali?

È vero che il virus dei condilomi è molto più pericoloso per una ragazza che per un ragazzo?

Se faccio un test per le infezioni e risuldo positiva, ad esempio alla Clamidia, cosa devo fare?

È vero che l'AIDS oggi è praticamente scomparso perché ci sono buone cure?

Fare sesso in acqua previene la trasmissione delle infezioni sessuali?

Come faccio a capire se io ho un'infezione sessuale o se ce l'ha il mio ragazzo/a ?



Ho ancora altri dubbi, ma per fortuna ci sono persone attente ed esperte che possono aiutarmi

5.

LA MIA SESSUALITÀ: DUBBI, PAURE, FALSE CERTEZZE

Sessualità e desiderio: posso masturbarmi? È pericoloso?

La masturbazione fa diventare ciechi?

Qual è l'età giusta per fare sesso?

Essere attratti/e da una persona dello stesso sesso vuole dire essere omosessuali?

Il primo rapporto è doloroso? È vero che con il primo rapporto sessuale non si resta incinta?

L'alcol e le droghe possono migliorare la mia virilità?

Se ami davvero il tuo partner, accetti di fare tutto ciò che ti chiede?

E fare sesso via internet? Hanno diffuso miei video e foto intime: cosa posso fare? A chi mi devo rivolgere?

Il partner mi maltratta, ho subito violenza: cosa posso fare?

A chi mi devo rivolgere?

Che cosa è lo Spazio Giovani, a cosa serve?

Scopri le risposte
alle domande più
frequenti



Inquadra il codice QR e
guarda i video in risposta
alle domande

[www.sipps.it/attivita-editoriale/
video-interviste/video-ginecologia](http://www.sipps.it/attivita-editoriale/video-interviste/video-ginecologia)

CHIEDI A ME

Gianni Bona	<i>Già Professore Ordinario di Pediatria Università del Piemonte Orientale, Novara</i>
Metella Dei	<i>Ginecologa Endocrinologa Firenze</i>
Iride Dello Iacono	<i>Pediatra Allergologo. Libero professionista Benevento</i>
Giuseppe Di Mauro	<i>Presidente SIPPS - Pediatra di Libera Scelta ASL Caserta, Aversa (CE)</i>
Michele Fiore	<i>Pediatra di libera scelta ASL3 "Genovese", Genova</i>
Elena Mozzo	<i>Pediatra e consulente sessuale Associazione C.A.S.A., Padova</i>
Filomena Palma	<i>Pediatra di Libera Scelta ASL Salerno, Battipaglia (SA)</i>
Giuseppe Saggese	<i>Già Professore Ordinario di Pediatria Dipartimento di Medicina clinica e sperimentale, Università degli Studi di Pisa</i>
Immacolata Scotese	<i>Pediatra di Libera Scelta ASL Salerno, Campagna (SA)</i>
Giovanna Tezza	<i>Reparto di Pediatria Ospedale provinciale San Maurizio, Bolzano</i>
Gabriele Tridenti	<i>Dirigente Medico 1° livello, SOC di Ostetricia e Ginecologia Arcispedale Santa Maria Nuova, Reggio Emilia</i>
Leo Venturelli	<i>Pediatra libero professionista, Bergamo Responsabile educazione alla salute e comunicazione SIPPS</i>
Maria Carmen Verga	<i>Pediatra di Libera Scelta ASL Salerno, Vietri sul Mare (SA)</i>



SIPPS