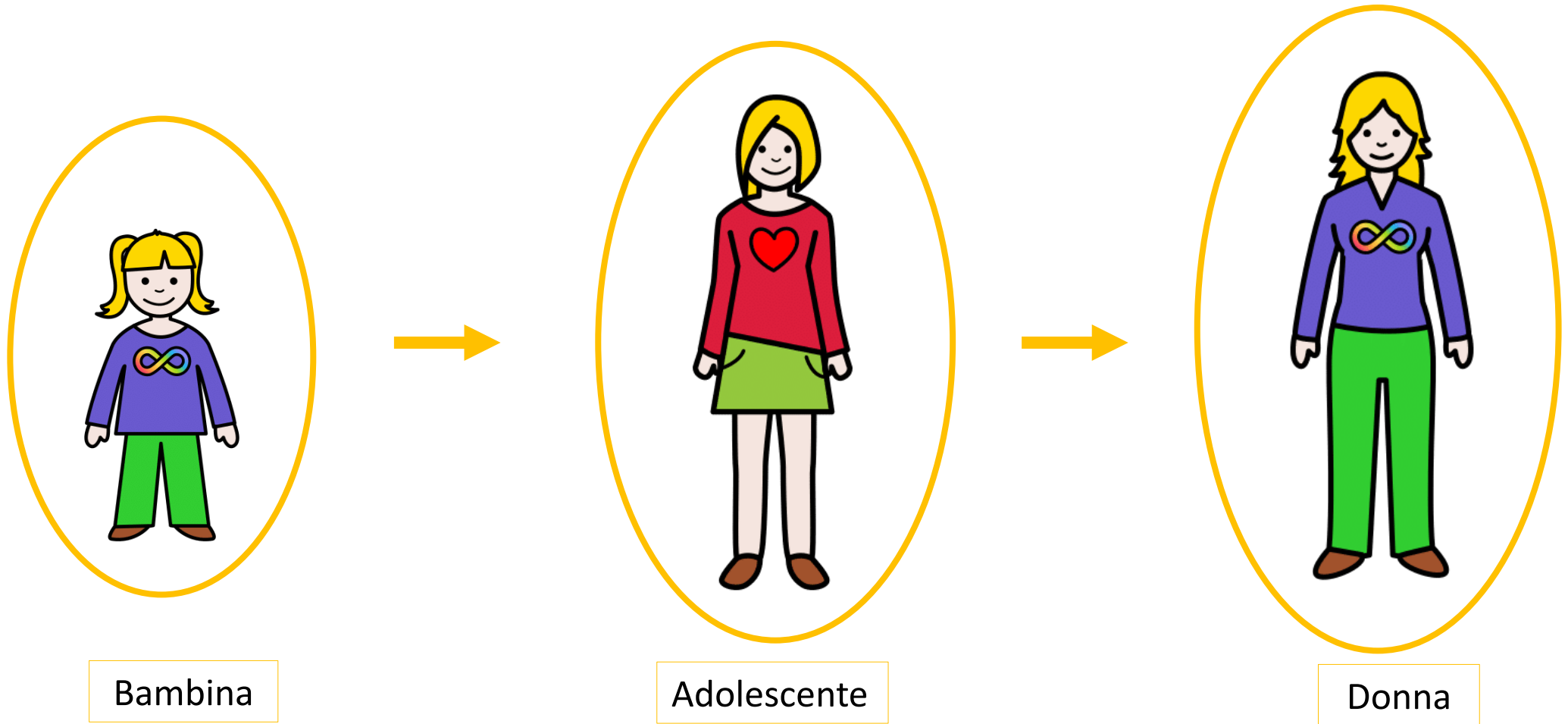


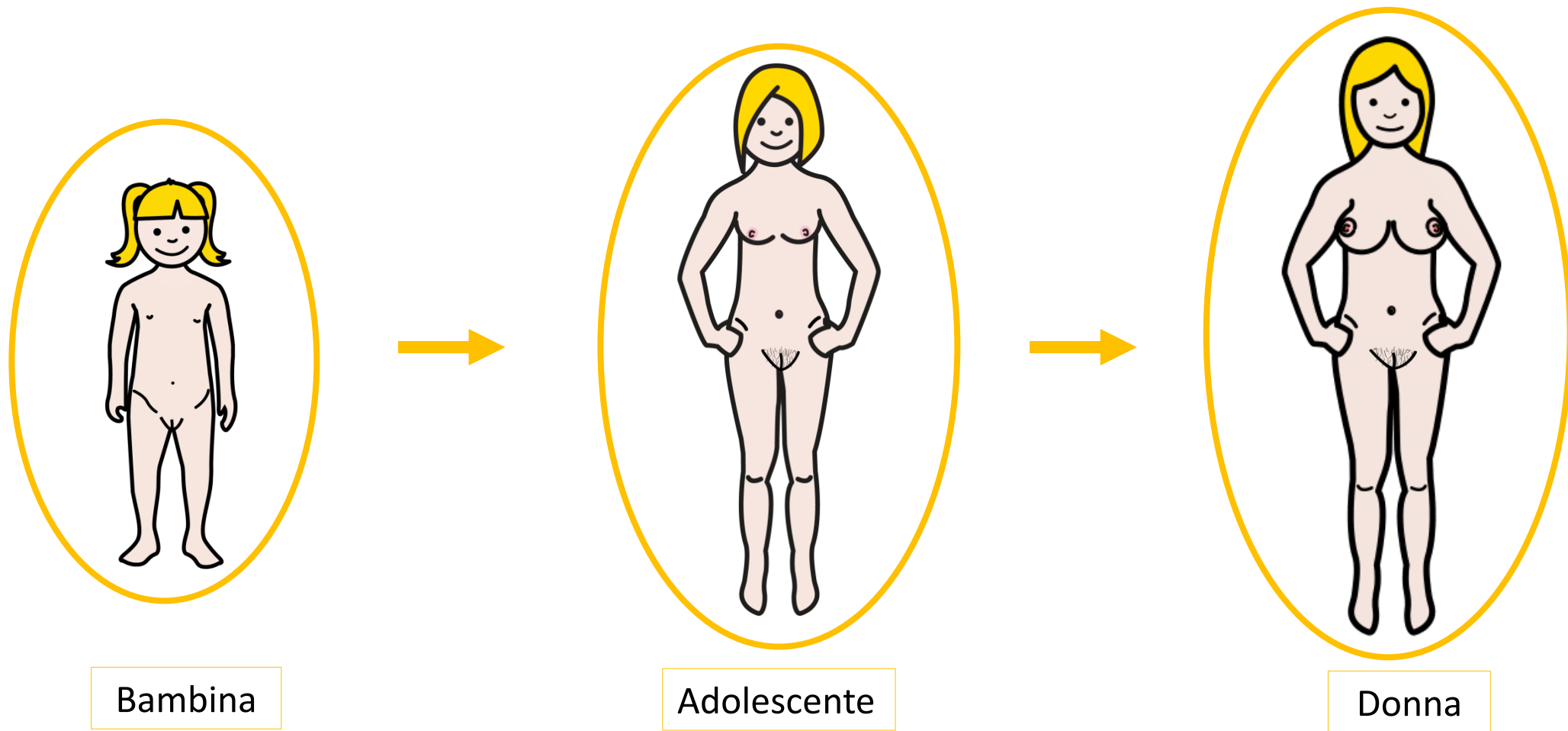
## La pubertà

# Sono un'adolescente, cresco e il mio corpo cambia



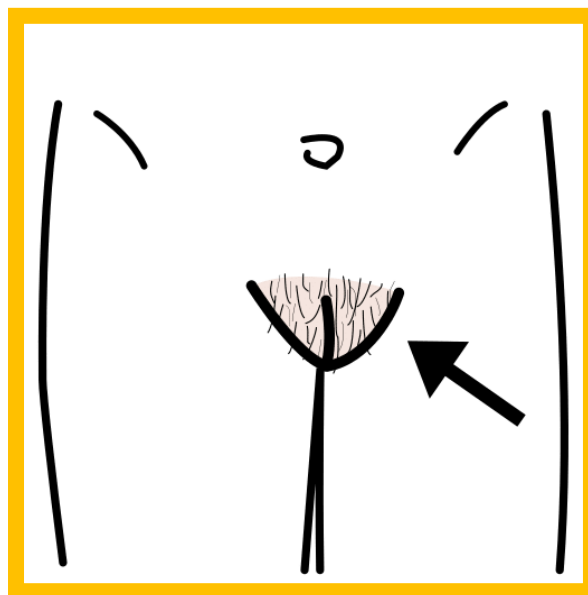
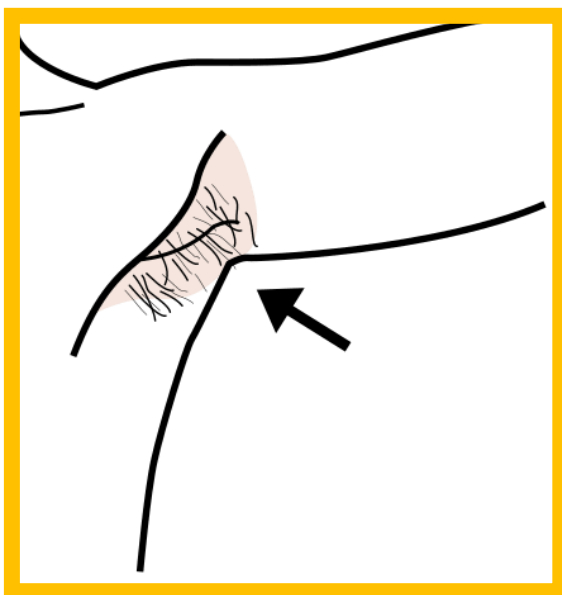
La pubertà è il passaggio dall'infanzia all'adolescenza.  
Vedo e sento che il mio corpo cambia.  
Questo avviene gradualmente poco a poco.  
Tutti questi cambiamenti sono naturali e accadono a tutte le ragazze.

# Sono un'adolescente, cresco e il mio corpo cambia



La pubertà è il passaggio dall'infanzia all'adolescenza.  
Vedo e sento che il mio corpo cambia.  
Questo avviene gradualmente poco a poco.  
Tutti questi cambiamenti sono naturali e accadono a tutte le ragazze.

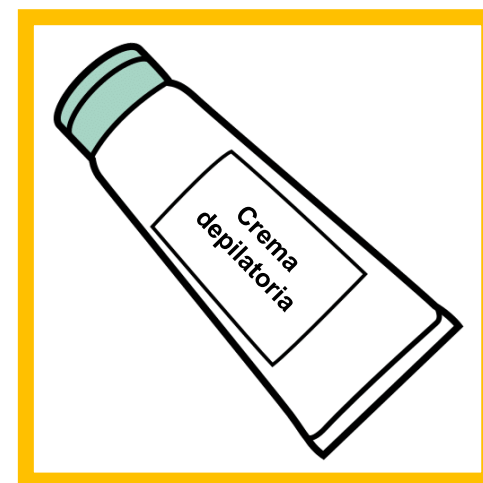
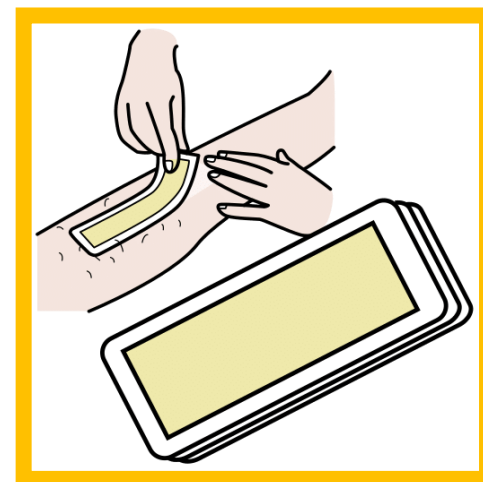
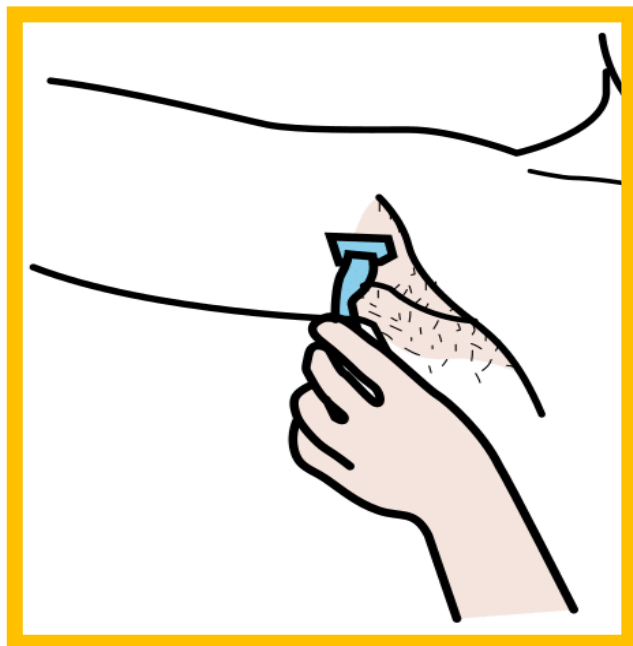
# Io vedo che:



A poco a poco mi compaiono peli sotto le ascelle, sulla vagina e sulle gambe.

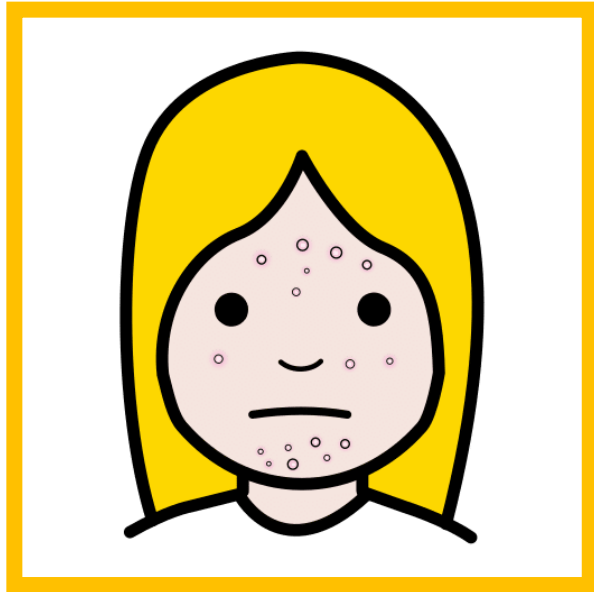
I peli smetteranno di crescere senza che io debba fare nulla.

# Posso:



Se non mi piacciono i miei peli e mi sento imbarazzata, posso fare la ceretta chiedendo aiuto.  
Ci sono molti modi per radersi: la lama, la crema depilatoria, il rasoio elettrico, la cera...

# lo vedo che:



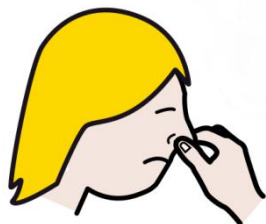
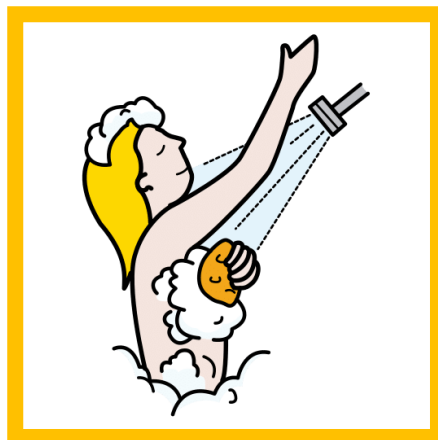
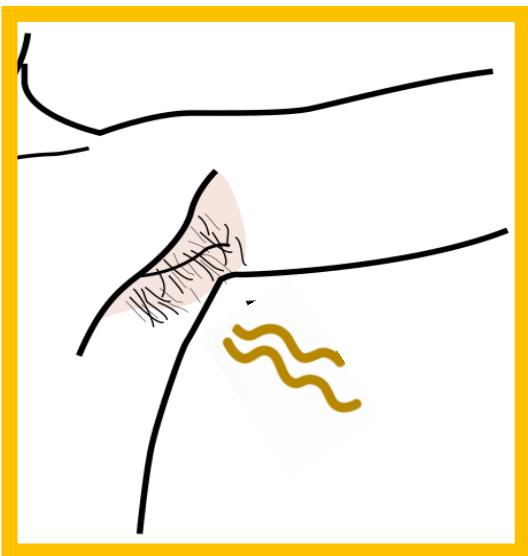
La mia pelle diventa più grassa e sul mio viso possono comparire brufoli da acne.

Questi brufoli rossi possono fare un po' male.

Devo lavarmi la faccia più spesso.

Posso anche usare una crema o una lozione speciale per alleviare il dolore (chiedo consiglio a un genitore, a qualcuno di mia fiducia, a un farmacista o a un medico).

# Mi rendo conto che:



Il mio odore corporeo cambia e diventa più forte.

Sudo di più. A volte non ho nemmeno un buon odore.

I miei capelli possono diventare più grassi.

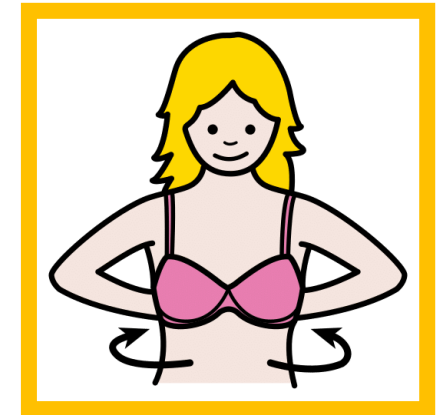
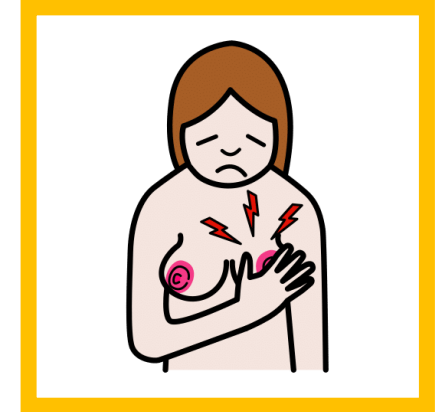
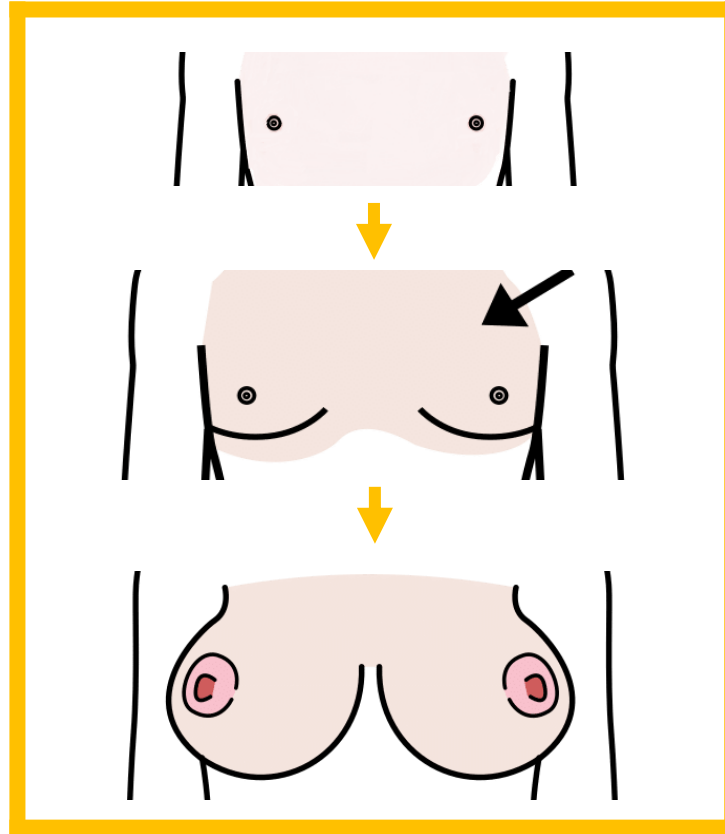
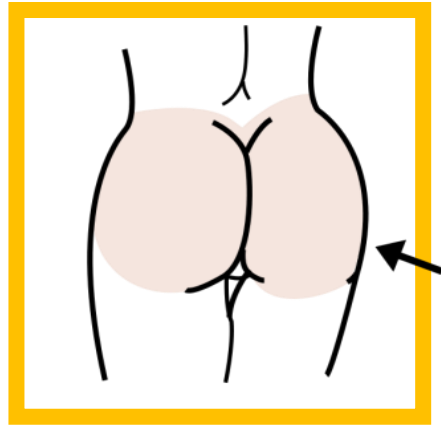
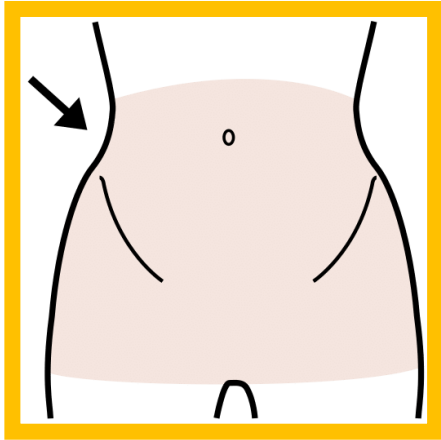
Ecco perché è importante avere una buona igiene del corpo:

Fare la doccia tutti i giorni (lavarsi una volta al giorno o più se si fa attività fisica per esempio),

Lavati i capelli più volte, usa un deodorante, ecc.

È anche importante cambiare i vestiti ogni giorno.

# Io vedo che:



I miei fianchi si allargano. Il mio seno cresce a poco a poco.

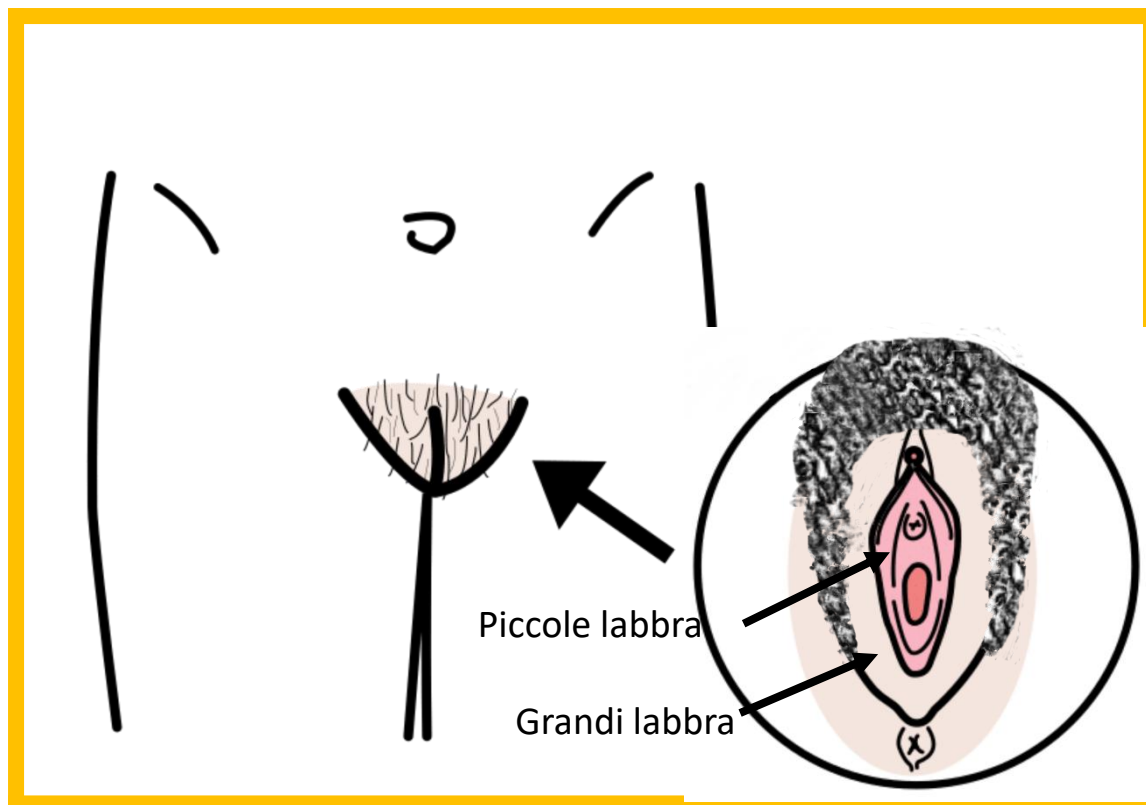
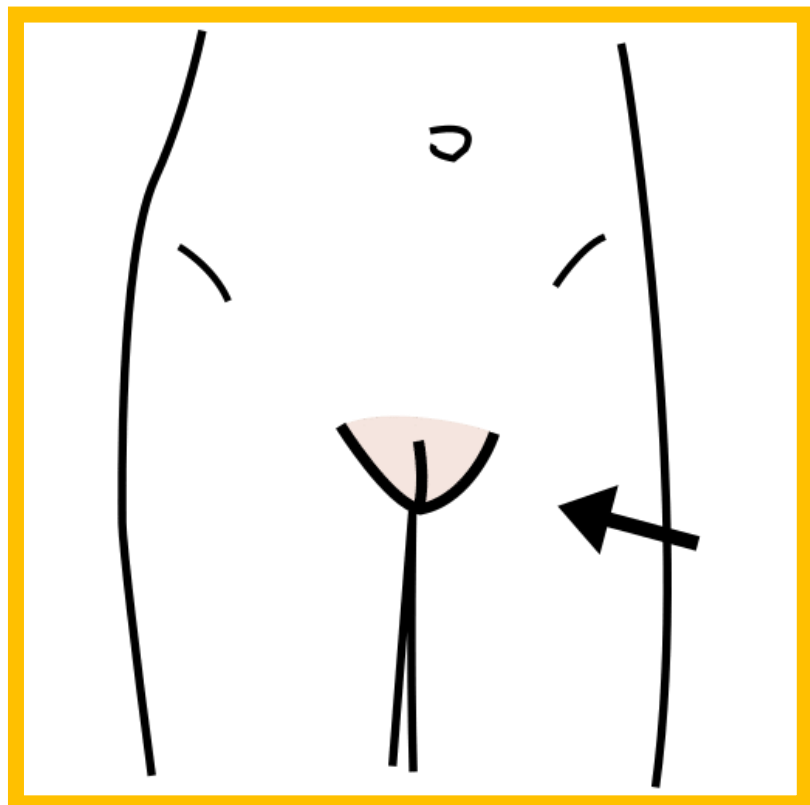
Quando i seni iniziano a crescere, diventano più sensibili. Il mio petto può darmi fastidio se mi piego o mi tocco.

In età adulta, i miei seni possono essere più grandi o più piccoli e la loro forma è diversa per ogni persona. Posso indossare un reggiseno per sentirmi più a mio agio.

Tutti questi cambiamenti avverranno poco a poco, è normale, succede a tutte le ragazze.



# Vedo che:



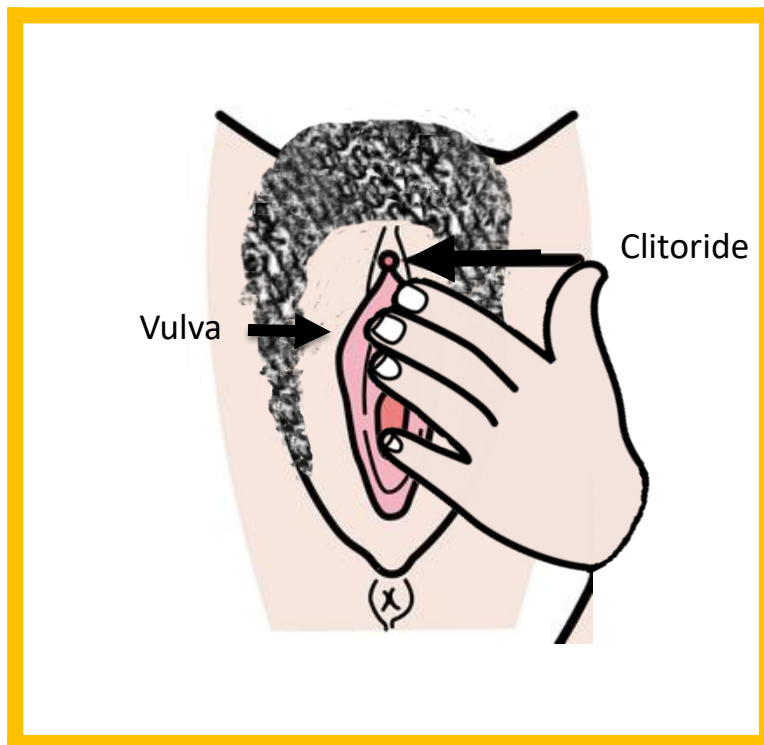
La mia vagina cambia forma (per ogni donna la vagina è diversa: con labbra piccole o grandi, di colore scuro o chiaro... è normale).

La pelle delle mie parti intime diventa più scura della pelle del resto del corpo, a causa degli ormoni sessuali che si sviluppano durante la pubertà.

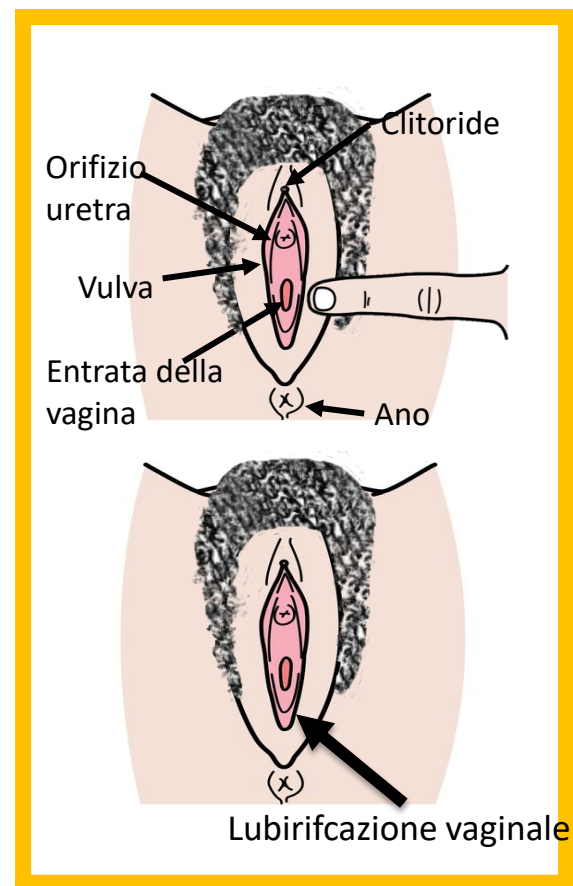
Posso usare uno specchio per guardare le mie parti intime, è normale essere interessati a questi cambiamenti.



# Mi rendo conto che:

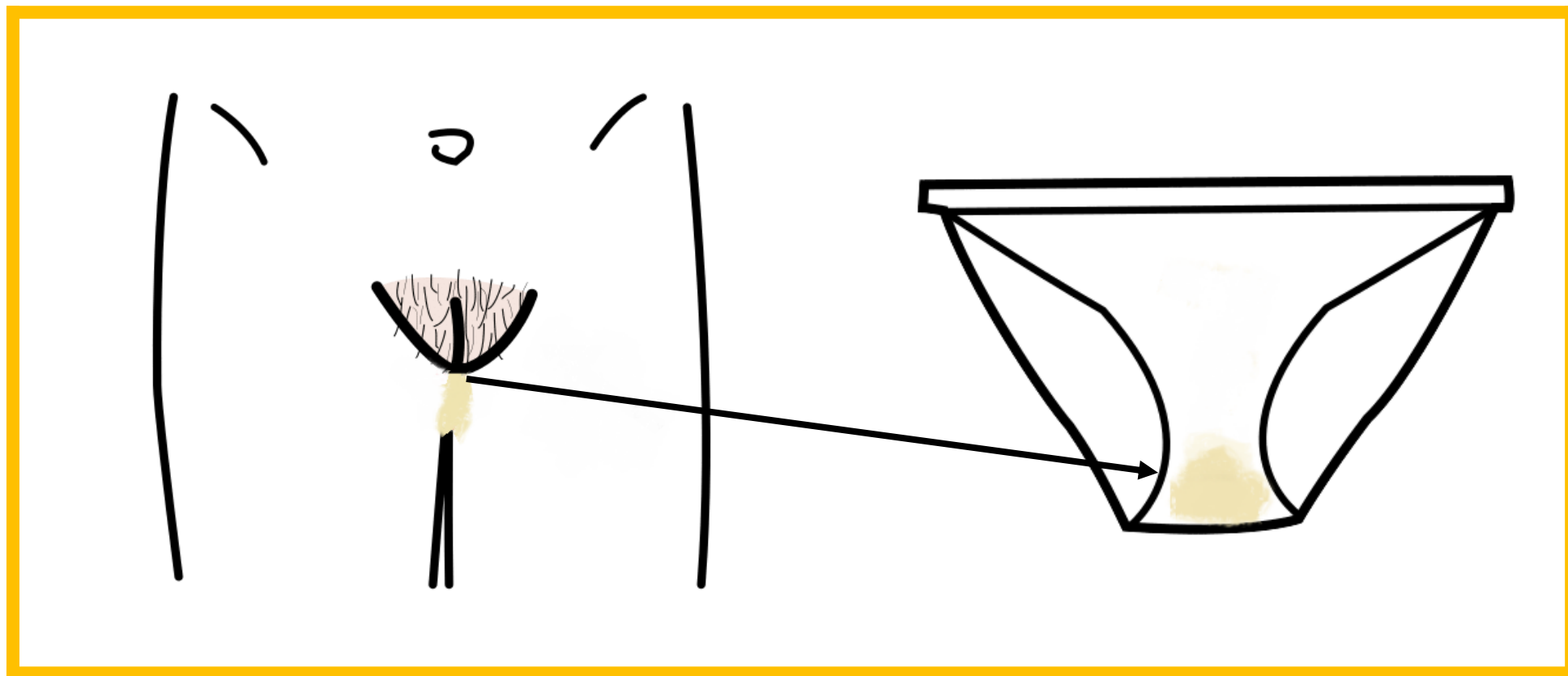


A volte ho voglia di toccare o guardare le mie parti intime. Posso accarezzare o toccare la mia vulva e il mio clitoride con una o più dita, in modi diversi, lenti o veloci. Quella si chiama masturbazione.



Posso anche mettere una o più dita nella vagina. A volte un po' di liquido può fuoriuscire dalla mia vagina, è normale. Questa è la lubrificazione vaginale, che avviene naturalmente quando sono eccitata.

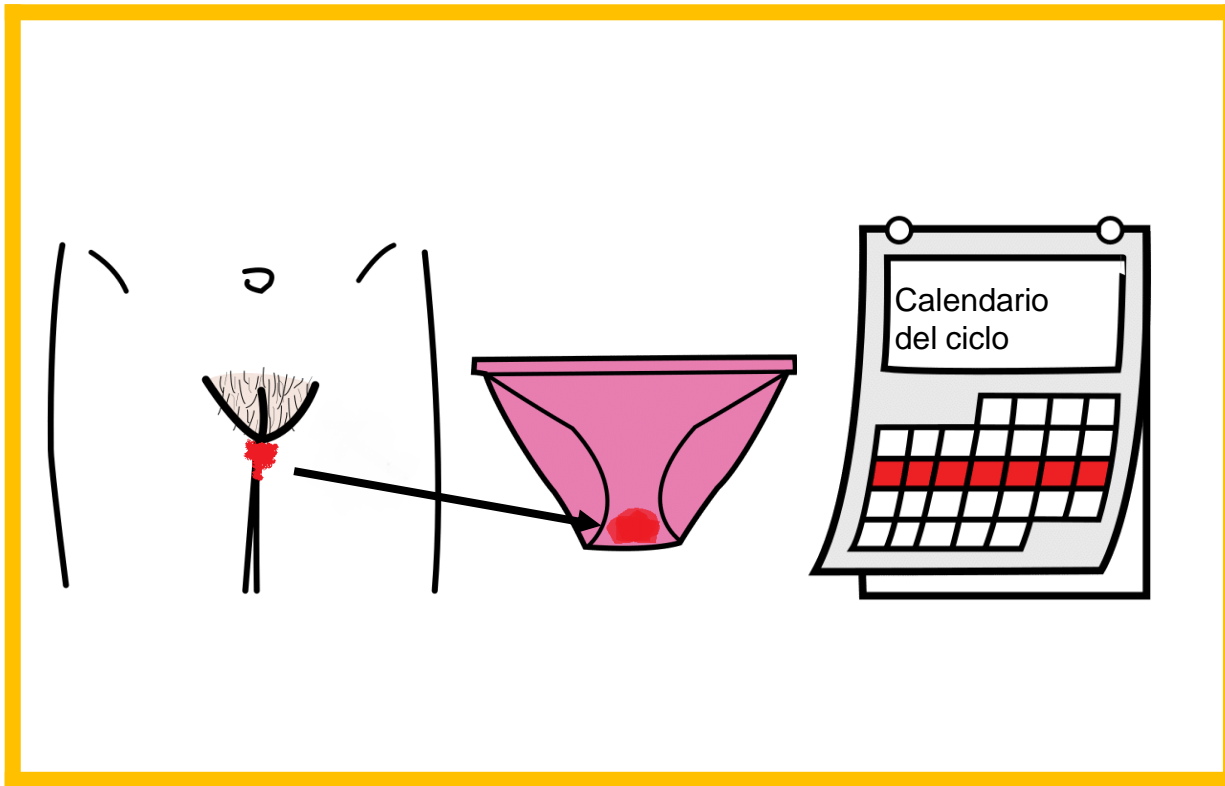
## Mi accorgo che:



A volte segni o macchie trasparenti, bianche o leggermente gialle; possono comparire nelle mie mutandine: sono secrezioni bianche, in ogni donna queste secrezioni possono essere più o meno abbondanti, più o meno dense, è normale.

Questo liquido esce dalla vagina, e permette di eliminare i batteri e di lubrificare la mia vagina.  
Quel liquido a volte è più abbondante e denso prima del ciclo.

# Mi accorgo che :

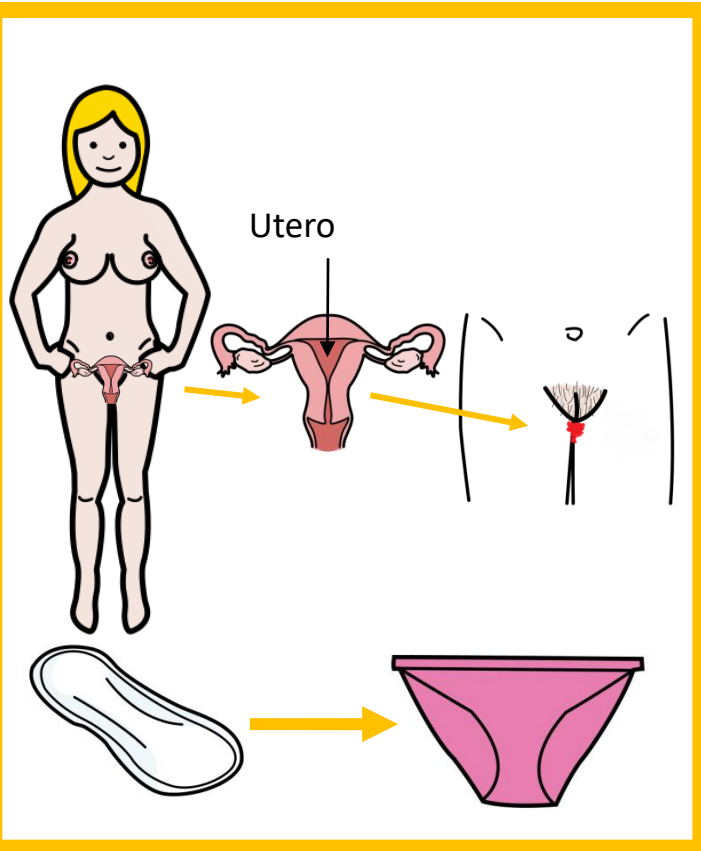


Un giorno, una macchia di sangue appare sulle mie mutandine. Questa è la mia prima mestruazione: è il sangue che esce dalla mia vagina.. A volte uscirà poco sangue e altre volte uscirà più sangue. È normale. Questo mi succederà ogni mese e durerà dai 3 ai 7 giorni. È normale, succede a tutte le ragazze.

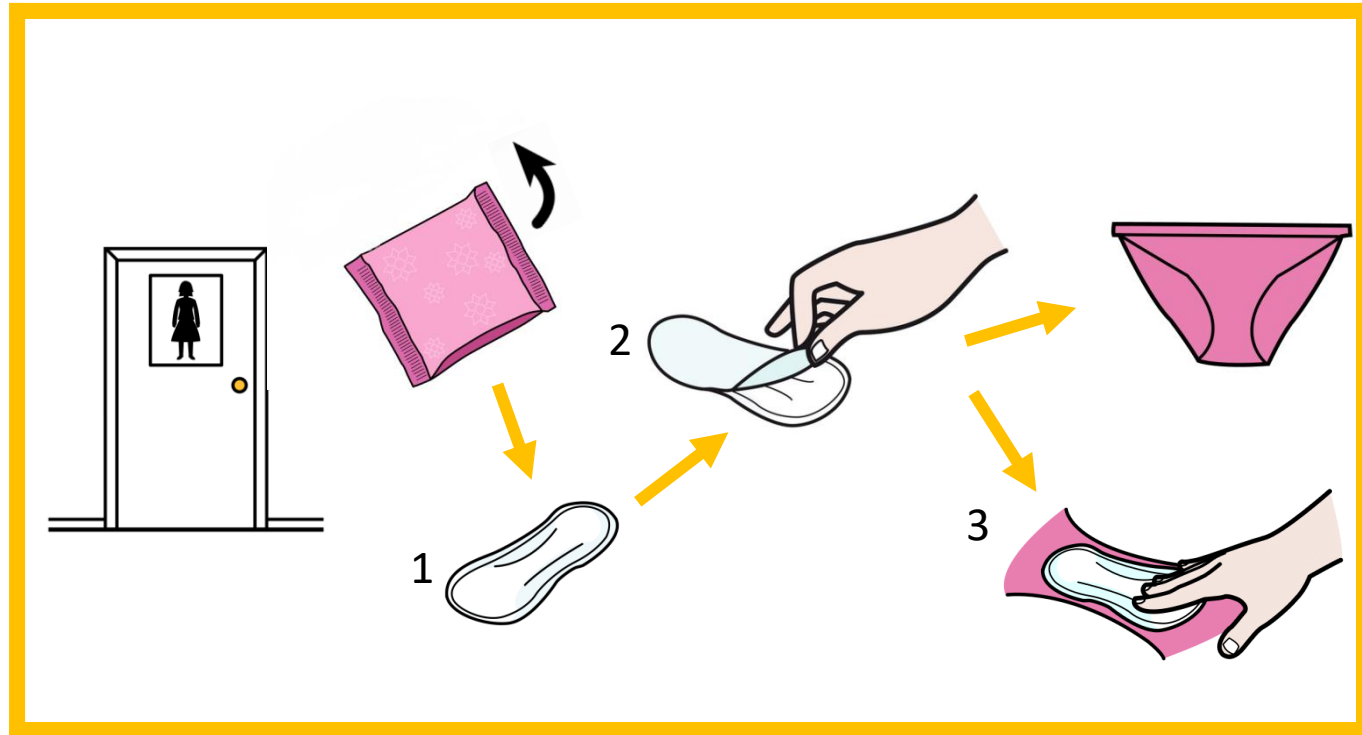


Per evitare di macchiarmi di sangue, uso l'assorbente. Ci sono molti tipi di assorbenti. Posso chiedere aiuto a mia madre o a una persona di mia fiducia per scegliere quale potrebbe essere l'assorbente migliore per me.

# Come faccio:



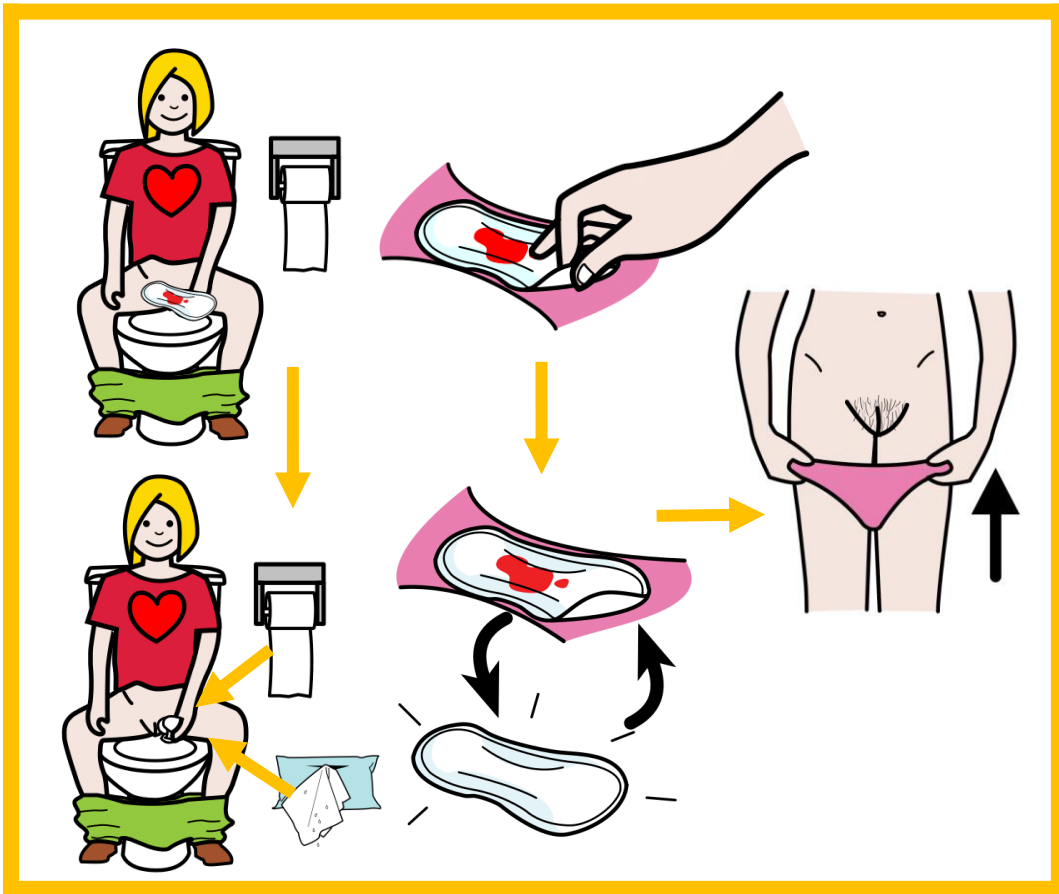
Quando ho il ciclo, uso ad esempio un assorbente come protezione per non macchiare i vestiti di sangue. Il sangue viene dal mio utero (un organo all'interno del mio corpo) e fuoriesce dalla mia vagina.



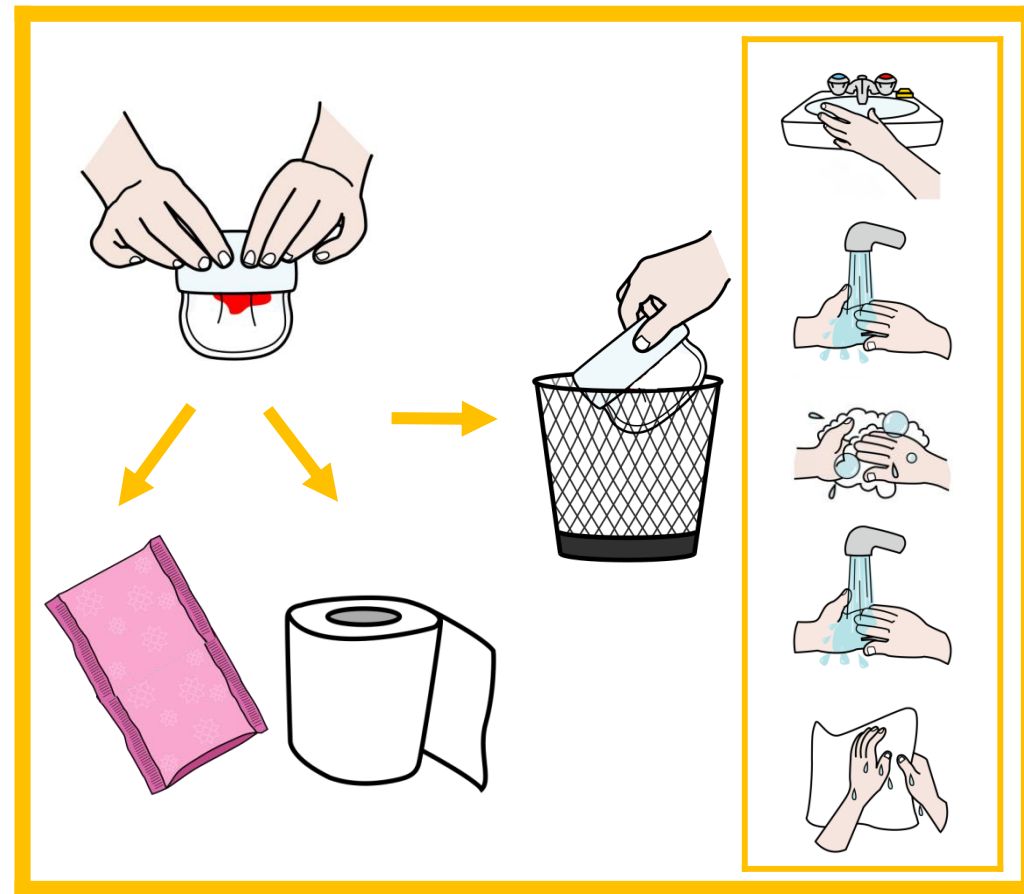
Vado in bagno:

- 1- Apro la busta che contiene l'assorbente,
- 2- Tolgo la carta
- 3 - Metto l'assorbente sulle mutandine (metto la parte che si attacca alle mutandine in modo che non si muova).

# Come faccio:

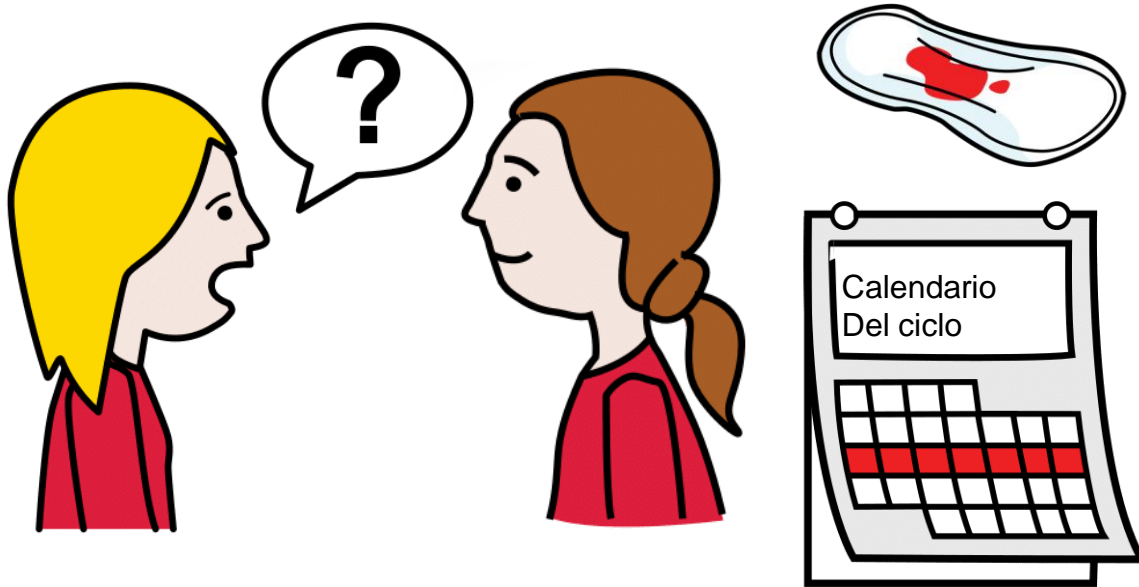


Per essere più a mio agio, devo cambiare l'assorbente più volte al giorno. Quando c'è del sangue sul mio assorbente, posso cambiarlo quando vado in bagno, è il modo più semplice. Toglio l'assorbente macchiato dalle mie mutandine, lo cambio con un assorbente pulito, mi pulisco (con carta igienica o una salvietta) e mi tiro su le mutandine.



Prendo l'assorbente sporco, lo arrotolo su se stesso (la parte che aderisce è all'esterno e la parte sporca è all'interno) e lo avvolgo con la busta dell'assorbente pulito oppure lo avvolgo con la carta igienica. Quando è incartato, lo butto nella spazzatura. Mi lavo le mani.

# Come faccio:

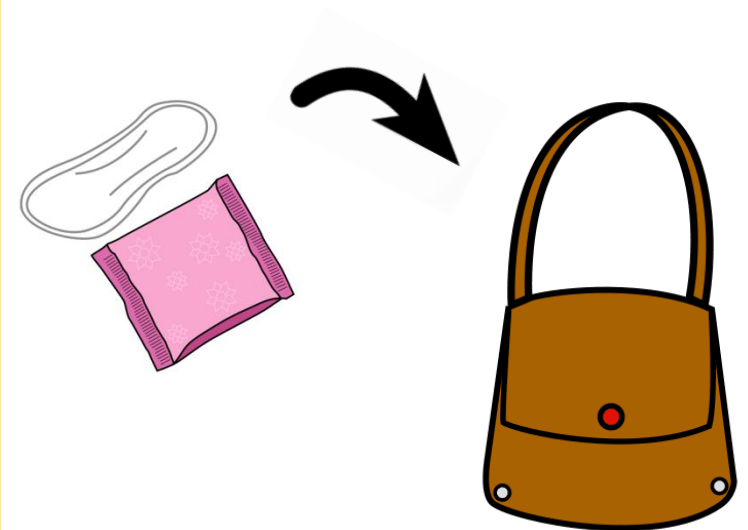


Normalmente, avrò il ciclo ogni 28 giorni.

All'inizio, posso avere il ciclo mestruale in modo irregolare:  
tra 20 giorni e 40 giorni.

È normale, che si regolerà da solo quando cresce.

Se ho domande, mia madre, un'educatrice o una persona di fiducia; può aiutarmi a controllare il ciclo e ad annotare su un calendario il periodo del ciclo e la sua durata.



Porto sempre gli assorbanti nella mia borsa,  
perché non so esattamente in che giorno  
avrò il ciclo.



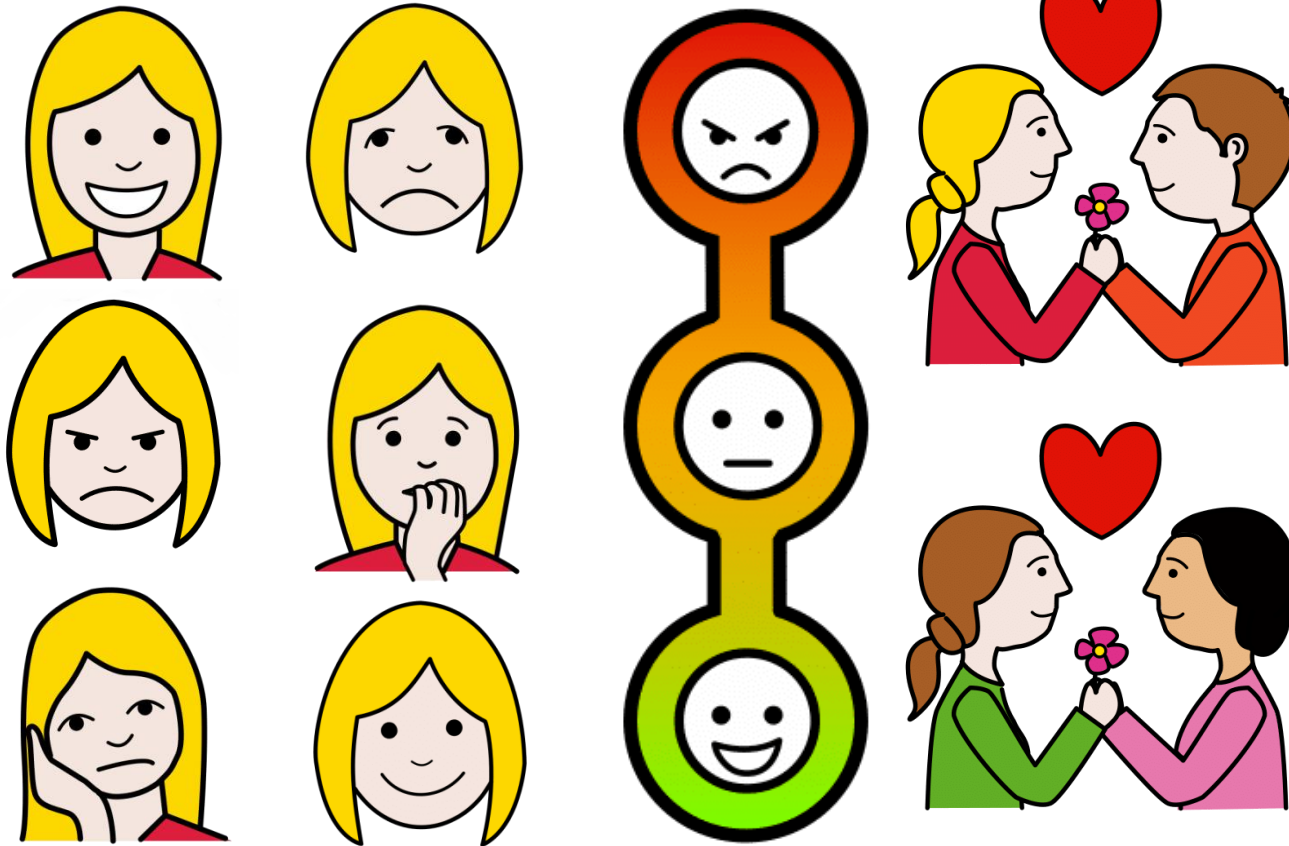
# Yo me doy cuenta de que:



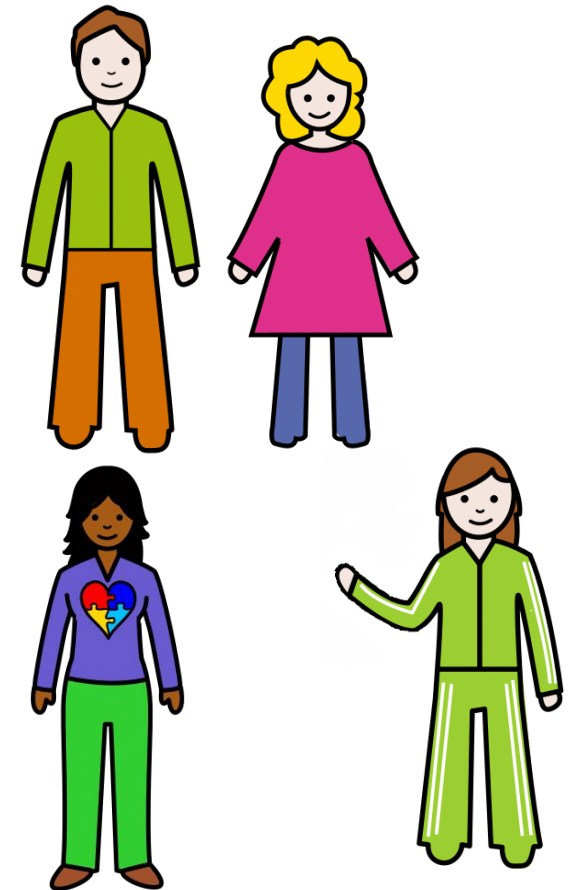
Durante il ciclo, posso avere mal di stomaco, mal di testa o mal di schiena. È normale avere un po' di fastidio, capita a tutte le ragazze.  
Posso chiedere una medicina per calmare il dolore.  
Tuttavia, altre volte non fa affatto male.



# Mi comportamiento también cambia



Le mie emozioni possono essere più intense, posso cambiare rapidamente il mio umore. Posso anche provare nuove emozioni, come sentimenti d'amore per esempio.



Per affrontare questi cambiamenti, se ne ho bisogno, posso chiedere aiuto o consiglio ai miei genitori, a un educatore, a un amico...