



Primo Piano - Ritorno a scuola: il parere delle esperte di Intimina per gestire le mestruazioni

Roma - 07 set 2022 (Prima Notizia 24) **Molti cambiamenti si verificano durante la pubertà e quando le prime mestruazioni arrivano durante la pausa estiva, è importante impostare una nuova routine anche tra i banchi.**

Sono molte le ragazze preoccupate di non essere preparate quando avranno le mestruazioni, e lo sono anche di più quelle che durante le vacanze estive hanno avuto il primo ciclo mestruale e non sanno come gestirlo al suono della campanella. Insegnanti e mestruazioni: quanto se ne parla? La scuola deve essere uno spazio sicuro per tutti, soprattutto per le ragazze giovani e insicure che stanno cambiando. Secondo la ricerca Censuswide-Intimina, spesso non è così. Il 65% delle ragazze intervistate ha dichiarato di provare vergogna o di cercare di nascondere di avere le mestruazioni quando sono a scuola. Solo l'11% non si sente mai in imbarazzo durante le mestruazioni, mentre il 38% delle ragazze ha ricevuto informazioni da un insegnante. "Il rapporto con le insegnanti non può sostituirsi a quello con un genitore o familiare, ma può diventare un riferimento importante, purché sia istituzionalizzato e formale. Questo significa che un insegnante che prepari le giovani a vivere la mestruazione come un evento del tutto naturale anche chiarendone l'aspetto scientifico e sociale – spiega Alessandra Bitelli, Woman Empowering Coach per Intimina - può essere di grande supporto a quanto già spiegato in ambito familiare, anche se non può e non deve generare intimità e confidenza. Il ruolo dell'insegnante deve, cioè, rimanere all'interno della cornice pedagogica e come tale deve essere interpretato da tutte le persone coinvolte, non ultimo perché, da sempre, in età adolescenziale, un estraneo riscuote un ascolto più attento del genitore". Ne parlo a scuola con le compagne (magari più esperte) Il dialogo tra ragazzine sembra essere la scelta più spontanea per familiarizzare con l'argomento. Chiacchierano tra loro, si ascoltano e quando serve, si rivolgono all'amica "esperta" per sapere come intervenire quando arriveranno le prime mestruazioni. "Il confronto con le compagne è un passaggio intermedio, una prima infarinatura quasi obbligata, aspettando il momento giusto per parlarne in famiglia. Senza contare che parliamo di piccole donne altamente tecnologiche che sfruttano la rete per avere maggiori informazioni sul ciclo mestruale ma che, allo stesso tempo, hanno bisogno di conferme dalla madre o anche dal padre per chiarire spesso un po' di confusione. Ho anche capito che la cosa importante – interviene Manuela Farris, ginecologa per Intimina - è non essere la prima in classe ad aver avuto il primo ciclo (a meno di non aver parlato con mamma) ma neppure l'ultima perché è un po' come essere diverse dalle altre e può essere motivo di ansia. Quello delle amiche è una sorta di meccanismo di intesa che chiede sempre e comunque la conferma della madre, della nonna o della sorella maggiore. Ma ultimamente anche del padre". La "scusa" per affrontare l'argomento con le ragazze Per aiutare le ragazze (e la società) a smettere di vergognarsi del ciclo e offrire conversazioni

sull'argomento, Intimina ha recentemente lanciato sia il libro "The Wonder Girls Guide Book" sia la versione audio gratuita disponibile su [Intimina.com](#). Contengono cinque storie di giovani donne forti che condividono le loro esperienze e cambiamenti psicofisici. È un'entusiasmante esperienza di apprendimento sulla gestione dei cambiamenti delle ragazze durante la pubertà, ricca di informazioni mediche e consigli pratici per evitare situazioni spiacevoli. Ogni storia mira a fornire spunti di conversazione per genitori e figli in questa fase delicata della vita di ogni giovane donna. Ciascuna situazione descritta è stata studiata per fornire spunti di conversazioni per genitori e figli in questa delicata fase ricca di continui cambiamenti. "Arrivare a conclusioni sbagliate è molto facile soprattutto quando le risposte sono fatte da deduzioni o da racconti tramandati. È fondamentale educare le donne e soprattutto le "piccole donne" adolescenti - precisa Roberta ROSSI, sessuologa e psicoterapeuta per INTIMINA - a una scelta consapevole per una migliore gestione delle mestruazioni, parlandone in maniera chiara e diretta, evitando di utilizzare nomignoli o sottintesi che non fanno altro che perpetuare il tabù". Un kit pronto all'uso, soprattutto se a scuola. Un'altra cosa che le ragazze possono fare per evitare sorprese in bagno è creare un kit di emergenza per la scuola. "Le mamme potrebbero consigliare alle figlie di portarsi un "kit di salvataggio" con la protezione per le mestruazioni, biancheria intima di ricambio, salviettine umidificate e un antidolorifico. Realizzare questo kit – conclude Farris - è anche un'eccellente opportunità per poter parlare di protezioni diverse come quella delle coppette mestruali che hanno una maggiore flessibilità e richiedono una minore attenzione".

(Prima Notizia 24) Mercoledì 07 Settembre 2022