

Navigare la pubertà

A cura di Auxilia www.auxilia.it

Widgit Symbols © Widgit Software Ltd 2002-2025 www.widgit.com

Introduzione

La pubertà può essere un periodo enigmatico per i giovani, poiché ci sono molti cambiamenti nel corpo e nel modo di pensare e sentire. Alcuni ragazzi accolgono con favore i cambiamenti che la pubertà porta con sé, mentre altri possono sentirsi confusi o a disagio. I giovani che hanno una disabilità cognitiva possono trovare difficile comprendere i cambiamenti che stanno avvenendo, gestire le proprie emozioni e comunicare con gli altri come si sentono.

Possono anche trovare difficoltà a capire quali comportamenti sono appropriati e quali no.

La pubertà può anche essere un periodo impegnativo per genitori ed educatori. Potresti trovare difficile capire come parlare dei cambiamenti che tuo figlio sta attraversando e come supportarlo durante la pubertà.

Il linguaggio e i simboli utilizzati in questa guida sono semplici e accessibili, per aiutarti mentre parli con tuo figlio della pubertà.

Questa guida ti fornirà anche maggiori informazioni su cosa solitamente accade durante la pubertà. Tuttavia, è importante ricordare che non esiste una "normalità" quando si tratta del corpo perché ognuno è diverso e unico.

Cos'è la pubertà?

"Pubertà" è il termine usato per descrivere i cambiamenti fisici ed emotivi che accadono ai giovani man mano che crescono.

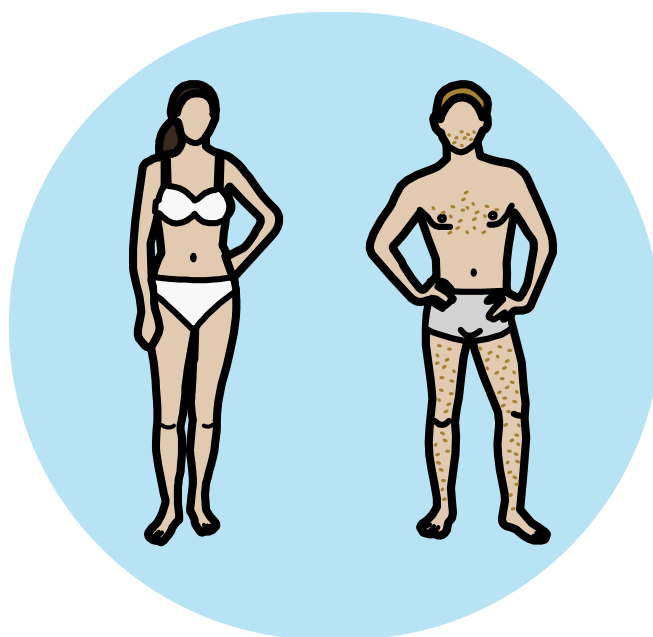
La pubertà è una parte normale della crescita e investe ogni persona in modo diverso. Cresciamo tutti e nessuno di noi può impedire al nostro corpo di cambiare: che si abbia o meno una disabilità cognitiva.

La pubertà può iniziare dagli 8 anni, ma spesso può inizia più tardi.

Questi cambiamenti, di solito, durano per alcuni anni dopo l'inizio della pubertà, ma la maggior parte dei giovani terminerà la pubertà entro i 18 anni.

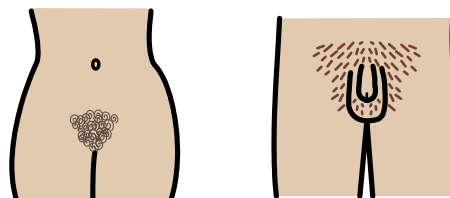
Una parola che potresti sentire spesso in relazione alla pubertà è "ormoni".

Gli ormoni sono sostanze chimiche che il corpo produce per inviare messaggi in tutto il corpo. Durante la pubertà, il corpo di tuo figlio produrrà ormoni (come testosterone ed estrogeni) che sono all'origine dei cambiamenti che si verificheranno nel suo corpo.



Cosa cambia durante la pubertà

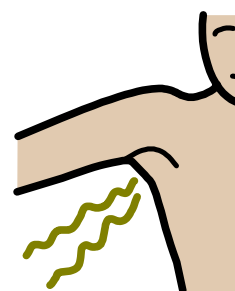
Peli di corpo, viso e pube



Quando i giovani attraversano la pubertà, i peli di solito iniziano a crescere sotto le ascelle, intorno ai genitali e su braccia e gambe.

Molte persone notano anche la comparsa di peli intorno ai capezzoli, sotto l'ombelico e sul viso (come sul labbro superiore e sul mento). La posizione e la quantità di peli variano da persona a persona.

Sudorazione ed odore corporeo



Quando un giovane attraversa la pubertà, potresti scoprire che suda di più e che i suoi capelli diventano untì.

Mantenere le aree che sudano, pulite e asciutte, aiuterà a impedire che si sviluppino odori sgradevoli.

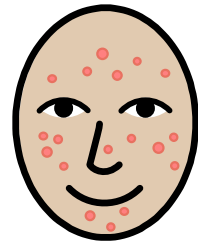
È consigliabile iniziare a usare un deodorante o un antitranspirante sotto le ascelle e fare la doccia/il bagno più regolarmente.

Forma del corpo

La pubertà fa sì che il corpo dei giovani cambi forma. I ragazzi/e potrebbero diventare più alti, potrebbero ingrassare, i loro fianchi si allargheranno e i loro muscoli diventeranno più grandi.

Acne

È normale avere brufoli e punti neri durante la pubertà e il tuo ragazzo/a potrebbe avere l'acne.

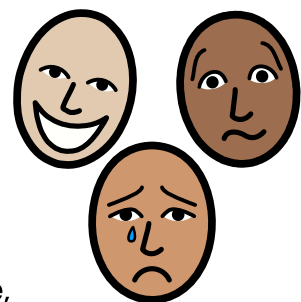


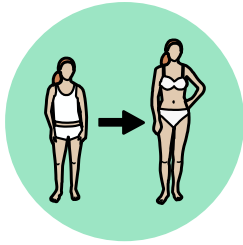
Brufoli e acne sono causati dagli ormoni, non dall'essere sporchi o dal non lavarsi. Avere l'acne può, a volte, essere imbarazzante per alcuni giovani, ma ci sono gel, creme e farmaci che il tuo medico potrebbe prescrivere se lo ritiene necessario.

Sentimenti ed emozioni

Potresti notare cambiamenti nell'umore del tuo ragazzo/a durante la pubertà. Potrebbe sembrarti felice o eccitato un minuto e irritabile, scontroso o piagnucoloso quello dopo. Gli sbalzi d'umore durante la pubertà sono molto comuni.

I ragazzi/e possono anche diventare più consapevoli delle differenze tra loro e le altre persone.





Cosa cambia per le ragazze

Potresti sentire le parole "VAGINA" e "VULVA" usate in modo intercambiabile, ma non sono esattamente la stessa cosa.

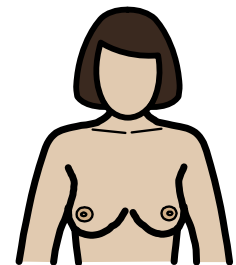
La vagina è un tubo muscolare all'interno del corpo. Essa ha un'apertura che si trova nella vulva.

La vulva è la parte esterna dei genitali femminili, la parte che può essere vista.

Sviluppo del seno

Le dimensioni e la forma del seno della tua ragazzina possono cambiare e crescere molto durante la pubertà.

È normale che un seno si sviluppi più velocemente dell'altro e che un seno sia più grande dell'altro. È del tutto normale che i seni abbiano forme e dimensioni diverse da individuo ad individuo.

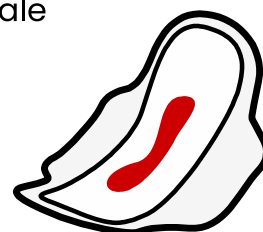


Perdite

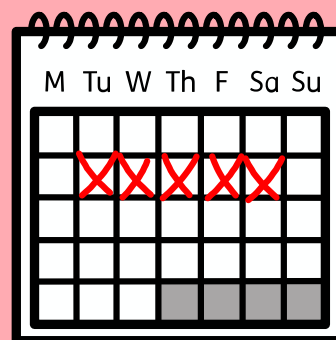
È normale che la vagina produca delle perdite. Si tratta di una piccola quantità di liquido trasparente o lattiginoso che proviene dalla vagina e la mantiene sana. Se la secrezione è gialla o maleodorante, o se la vulva della bambina è pruriginosa, dovresti consultare il medico perché potrebbe avere un'infezione.

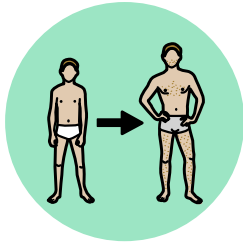
Perdite

la tua ragazzina perderà una piccola quantità di sangue dalla vagina. Potrebbe avere male alla schiena, alla pancia o alla testa e potrebbe sentirsi più arrabbiata o triste del solito. Potrebbe essere preoccupata o spaventata quando inizia il ciclo mestruale, quindi è importante rassicurarla che il ciclo è normale e che perdere sangue non è qualcosa di cui aver paura. Dovrai parlare con tua figlia dell'uso di prodotti igienici, come gli assorbenti.



È abbastanza comune che il ciclo sia irregolare nei primi tempi e che diventi più regolare man mano che la ragazza cresce.





Cosa cambia per i ragazzi

Cambiamento della voce

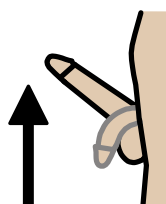
È probabile che la voce del tuo ragazzino diventi più profonda, il che spesso richiede diversi mesi.

Mentre ciò accade, la sua voce potrebbe salire e scendere e, a volte, essere stridula. Alla fine si stabilizzerà.



Erezione

ci sono vari cambiamenti che accadono ai genitali quando un ragazzo attraversa la pubertà. Il pene e i testicoli diventeranno più grandi e le erezioni diventeranno più frequenti. Un'erezione è quando il pene diventa duro e rigido. Le erezioni possono verificarsi in qualsiasi momento. A volte ciò è causato da sensazioni sessuali, ma a volte un'erezione può avvenire senza alcun motivo per sfregamento dell'abbigliamento. Sebbene ciò possa provocare una sensazione di pudore o essere imbarazzante, per i ragazzi e per coloro che li circondano, questa è una parte normale della pubertà.



Polluzioni notturne

Le polluzioni notturne consistono nell'eiaculazione durante il sonno, dove si rilascia sperma (un fluido biancastro) dal pene. Questo è del tutto normale, soprattutto durante la pubertà, ma a volte i giovani possono sentirsi imbarazzati o confusi.

A volte, i ragazzi potrebbero svegliarsi ma più spesso continueranno a dormire.



Masturbazione

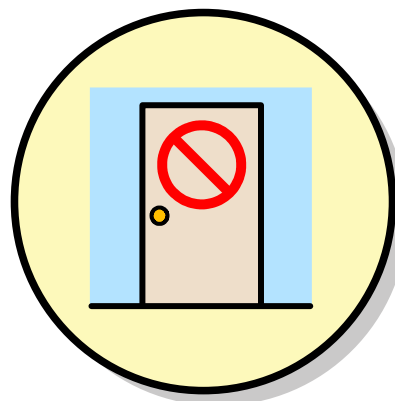
La masturbazione è quando le persone di qualsiasi genere toccano i loro genitali per produrre una sensazione piacevole. Questo comportamento tende ad aumentare durante la pubertà. Ci sono ragazzi che desiderano masturbarsi ed altri no. La masturbazione non causa danni emotivi o fisici. Tuttavia, è importante che i giovani siano aiutati a capire che questo comportamento dovrebbe avvenire solo quando sono soli in un luogo privato e non in pubblico. La masturbazione può diventare un problema se un giovane si concentra troppo su di essa o se gli impedisce di prendere parte ad altre attività. In questo caso, è bene intervenire distogliendo l'attenzione del ragazzo/a senza colpevolizzazioni. Comprendere le differenze tra pubblico e privato aiuterà a sostenere il ragazzo a comportarsi in modo appropriato. I giovani con disabilità cognitive possono spesso avere confusione su questo aspetto, quindi aiutarli a capire cosa significa. Regole, limiti e modelli di comportamento e linguaggio appropriati possono essere utili a comprendere le differenze.



Privato

"Privato" può essere descritto al ragazzo/a come essere da soli, in un posto dove nessun altro può entrare, come la sua camera da letto o il bagno di casa.

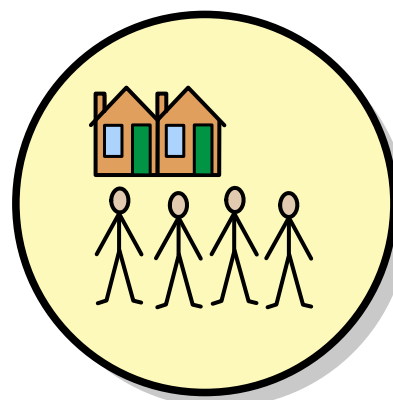
Dovrai aiutare il tuo ragazzo/a a capire che può toccare le sue parti intime, ma questo deve accadere quando è da solo in un luogo privato.



Pubblico

Pubblico è un luogo dove chiunque può andare e dove ci saranno altre persone, come ad esempio un negozio, un'aula e il bagno della scuola.

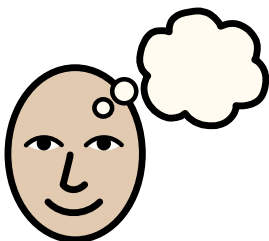
Dovrai aiutare il ragazzo/a a capire che non può toccare le sue parti intime quando si trova in un luogo pubblico, anche se lo desidera.



Suggerimenti

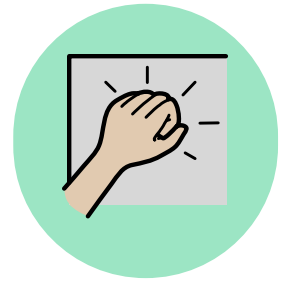
Puoi aiutare tuo figlio a superare le sfide fisiche ed emotive che la pubertà porta con sé, scoprire cosa succede a tuo figlio durante la pubertà ti aiuterà a sentirti più preparato.

- Cerca di essere chiaro e usa un linguaggio semplice.
- Ripeti spesso le informazioni e sii paziente.
- Cerca di essere sensibile ai grandi cambiamenti che tuo figlio sta vivendo.
- Se necessario, usa la comunicazione visiva come segnali, simboli e fotografie.
- Ascolta le preoccupazioni o le domande di tuo figlio senza giudicarlo.



Sebbene i giovani possano usare nomignoli o termini gergali con i loro coetanei, cerca di usare le parole e le frasi corrette quando parli con tuo figlio (come vulva/vagina e pene).

Stabilire regole e limiti



Cerca di dare a tuo figlio/a spazio e privacy mentre affronta la pubertà.

Dovresti pensare a quali regole vuoi avere in casa, come:

- Bussare alla porta della camera da letto prima di entrare.
- Indossare sempre vestiti di fronte agli altri.
- Ricordargli che può toccare il proprio corpo, ma solo in privato.

Aspetti pratici



- Dedica un po' di tempo a ripercorrere nella tua mente cosa accadrà fisicamente ed emotivamente a tuo figlio/a. Questo ti aiuterà a sentirti più sicuro nell'aiutarlo a capire cosa accade durante la pubertà.
- Aiuta tuo figlio a stabilire buone abitudini igieniche, come usare deodoranti e fare la doccia regolarmente.
- Cerca di capire quando tuo figlio ha bisogno di privacy.

Comportamento sessuale

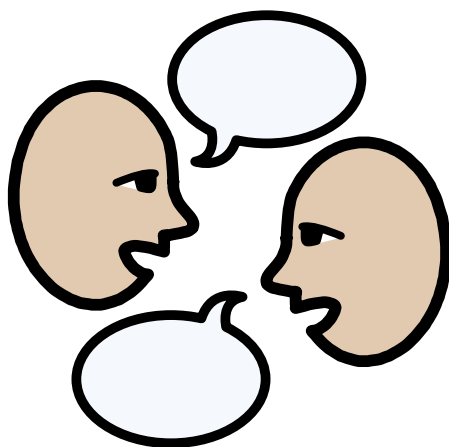
Molti giovani che attraversano la pubertà avranno un maggiore interesse per la loro sessualità e i loro comportamenti probabilmente lo rifletteranno.

Il comportamento sessuale durante la pubertà può essere tipico dello sviluppo, tuttavia può anche essere problematico o dannoso e può persino essere un'indicazione che un giovane ha subito abusi.

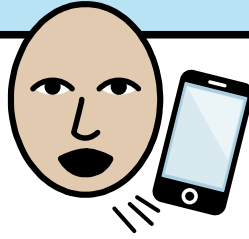
La ricerca ci dice che i bambini e i giovani con difficoltà cognitive sono più vulnerabili agli abusi, inclusi gli abusi sessuali.

È importante che genitori, educatori e professionisti siano vigili e considerino se il comportamento sessuale di un giovane è in linea con la sua fase unica di sviluppo.

Se sei preoccupato per il comportamento di tuo figlio, verso se stesso o verso gli altri, è fondamentale che cerchi supporto presso i suoi curanti.



Numeri di supporto



1522 NUMERO
ANTI VIOLENZA
E STALKING

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità. Il numero, gratuito è attivo 24 h su 24, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle vittime di violenza e stalking.

Per avere aiuto o anche solo un consiglio chiama il 1522 (il numero è gratuito anche dai cellulari) oppure vai sul sito:

<https://www.1522.eu/>