

COME SPIEGARE LA PRIMA MESTRUAZIONE A MIA FIGLIA?

Fino a non molto tempo fa (pensiamo alle nostre nonne!) tutto ciò che riguardava la sessualità e i cambiamenti intimi del corpo erano tabù. Le mamme non parlavano di questi argomenti delicati con le proprie figlie, ogni giovane ragazza affrontava da sola la comparsa, a volte traumatica e causa di spavento, della prima mestruazione, associandola a qualcosa di negativo e brutto.

Per fortuna i tempi sono cambiati e si tende ad avere un atteggiamento più libero ed aperto, questo però non vuol dire che per i genitori (le mamme!) sia facile affrontare certi argomenti con le proprie figlie ancora bambine. Come fare? Come superare l'imbarazzo e la difficoltà di trasmettere informazioni in modo semplice e positivo?

La prima mestruazione è solo uno dei tanti eventi che caratterizzano la pubertà e non il primo in ordine cronologico. Sarebbe utile iniziare a parlare dei cambiamenti del corpo già durante gli anni della scuola primaria (8-9 anni), quando le bambine sono curiose ma ancora prive di malizia, sicuramente l'approccio risulterebbe più facile rispetto ad affrontare per la prima volta il discorso con una ragazzina di 12-13 anni.

Una bambina di 8 anni ascolta la storia del funzionamento degli organi genitali con il medesimo interesse che dimostra per il funzionamento del cuore. Per una mamma il termine di paragone con altri organi può risultare quindi utile e un modo efficace per rompere il ghiaccio. L'imbarazzo infatti è del genitore, dell'adulto che associa inevitabilmente genitali e mestruazione alla sessualità, e non della bambina che sente semplicemente una storia curiosa.

I bambini amano i "perché", le domande sono indice di curiosità e la curiosità ha bisogno di essere soddisfatta.

Provate per cominciare a fare ascoltare alla vostra bambina il battito del suo cuore con uno stetoscopio, guardate insieme a lei documentari sul corpo umano (ce ne sono di molto belli!) e aprite un dialogo, rispondete alle sue domande con semplicità.

Raccontatele progressivamente dove sono e come sono fatti ovaie, utero e vagina, a cosa servono. Raccontatele la storia dell'ovocita, un seme femmina che ogni mese nasce nell'ovaio e che viaggia attraverso tube e utero alla ricerca di un seme maschio, che quando capita che si incontrano si uniscono trovando un posticino comodo nell'utero (come il seme di un albero nella terra) dove crescere fino a formare un bambino, o una bambina, tale quale a lei. Se in un dato mese i due semi non si uniscono, l'utero si rinnova facendo uscire fuori sangue attraverso la vagina, per tenersi pronto per il mese successivo.

Le immagini semplificano molto la trasmissione di informazioni, quindi usatele e non pensate di esaurire l'argomento in un'unica occasione. Raccontate una storia a puntate, una storia nuova e curiosa, la vostra bambina imparerà divertendosi.