

Per Aponi ♥
Grazie a Salomé per i suoi preziosi consigli!

Titolo originale: *Journal intime de mon corps*
Testi e illustrazioni di Clémentine Du Pontavice
con la collaborazione di Ghada Hatem-Gantzer
© 2022 l'école des loisirs, Paris

© 2024 Lapis Edizioni
per l'edizione italiana
Tutti i diritti riservati

Lapis Edizioni
via Francesco Ferrara, 50
00191 Roma
www.edizionilapis.it

Traduzione di Laura Tenorini

ISBN: 978-88-7874-969-6

Finito di stampare nel mese di gennaio 2024
presso Abografika d.o.o.

Clémentine du Pontavice
con Ghada Hatem-Gantzer

♥
Diario
• del
MIO
CORPO
che cambia

Tutte le risposte
alle domande sulla pubertà

 Lapis
edizioni



Yasmin



Camilla



Luisa



Freya



* is
Emma

* Ciao, *

io sono Emma

* Ultimamente stanno succedendo
un sacco di cose...

→ Ho **BISOGNO** di scriverti *

• Ti racconterò tutto,
ma prima voglio presentarti le mie

SUPER AMICHE

* le mie **BFF** *



* Best Friends Forever

Migliori amiche per sempre

DOMENICA

Qualcosa di diverso

L'ultima volta che ho dormito a casa di Camilla, subito dopo le vacanze estive, c'era qualcosa di diverso. Niente di eclatante, nulla che saltasse davvero all'occhio. Era qualcosa di impercettibile.

Camilla è una delle mie migliori amiche ed è la persona a cui voglio più bene al mondo. Per me è importante che tra di noi vada tutto bene. Non andiamo sempre d'accordo, ma le poche volte che litighiamo è per questioni stupide.

Camilla ha l'aria un po' seria, ma poi, quando la conosci, capisci che è davvero forte.

Lei è figlia unica e i suoi genitori sembrano di un'altra epoca. Le stanno sempre addosso per tutto: vestiti, compiti, "frequentazioni"... In poche parole, non le permettono di fare nulla, e quindi, per evitare discussioni, lei obbedisce e non parla quasi mai. Però sul campo da basket o al corso di teatro... si scatena! Quando vado a casa di Camilla mi comporto benissimo nella speranza di tornarci presto, anche se non è sempre così facile. In generale, preferisce venire lei da me.

Come dicevo, quel giorno c'era qualcosa di diverso, una specie di imbarazzo...

Prima di mettersi il pigiama, Camilla mi ha detto:

"Ho bisogno di privacy, vado a cambiarmi in bagno."

"Ma che dici?!" ho ribattuto.

"Mi stanno spuntando peli dappertutto... anche i baffetti, vedi?! Mi vergogno! E poi

mi sta iniziando a crescere anche il seno."

"Oddio..." ho risposto di getto. Poi mi sono ripresa: "È una cosa naturale, non ti preoccupare."

Quindi non ho potuto fare a meno di chiederle:

"E come ti senti, ti sembra troppo presto?"

"Che ne so, Emma! So solo che sto crescendo e non posso farci niente. È il mio corpo a decidere, non io, quindi devo farmene una ragione."

A dire la verità, ero un po' agitata perché temevo di averla offesa con la mia domanda.

Lì per lì non ne abbiamo più parlato e abbiamo passato una delle nostre super serate in pigiama. Dopo, però, ho riflettuto molto sulle parole di Camilla.

LUNEDÌ

Indagine segreta



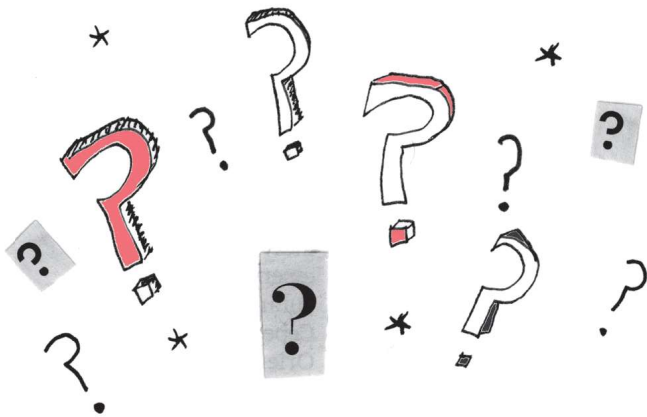
Il giorno dopo, quando sono tornata a casa, mi sono fusa il cervello a furia di pensare. Dove potevo trovare le informazioni che mi servivano? Sul dizionario? E dove avrei dovuto cercare, alla voce “baffetti” o “peli”? Non ero certa che lì ci fossero le risposte alle mie domande.

Forse su Internet? Impossibile! I miei genitori non vogliono sentire ragioni: anche se a me piacerebbe, mi hanno vietato di usarlo da sola.

Ma torniamo a noi e a questa storia dei peli e del corpo che cambia.

Tolto Internet, ho pensato a mia cugina Olympe, che ha 15 anni. Forse lei avrebbe potuto darmi qualche dritta. L'idea era buona, ma avrei dovuto aspettare, e in quel momento non avevo tempo da perdere...

Allora, in preda alla disperazione, sono andata da mia madre e le ho raccontato tutto. Mi servivano delle spiegazioni. Per fortuna a casa posso parlare liberamente, e devo ammettere che a volte è molto utile.



MARTEDI

Questione di privacy

Ho fatto a mamma tutte le mie domande, una dopo l'altra, come una mitragliatrice.

Le ho anche parlato di Camilla, e lei ha detto:

“Sì, tesoro, state crescendo ed è una cosa meravigliosa, ma a volte questo periodo può essere impegnativo. Si chiama *pubertà*, e riguarda sia il corpo che la mente, anche per questo è bene parlarne.”

Ho continuato a farle un sacco di domande e ho ascoltato con attenzione le sue risposte.

Poi sono corsa in camera mia per scrivere

*
le RISPÖSTE

* di Ghada *

* Hatem - Gantzer *

* ginecologa:

dottorssa specializzata
in salute intima delle donne,
maternità e parto



Cos'è la pubertà?

La pubertà è quel periodo della vita in cui, al termine dell'infanzia, il corpo comincia a cambiare sotto l'effetto di piccole molecole che circolano nel sangue: gli ormoni.

Gli ormoni sono prodotti dalle ghiandole del nostro corpo, ma la pubertà subentra grazie a un particolare tipo di ormoni, quelli sessuali.

Questi ormoni sono prodotti dai testicoli nei ragazzi e dalle ovaie nelle ragazze, e causano grandi cambiamenti!

Si diventa improvvisamente più alti, a volte anche di 10 centimetri, con muscoli più visibili, peli nella zona pubica, sotto le ascelle e naturalmente sul viso, sul petto e altrove nel caso dei ragazzi.

Il seno delle ragazze diventa più grande, così come il pene dei ragazzi. La vulva (cioè la parte esterna degli organi genitali femminili) cambia e il suo colore si modifica.

La voce dei ragazzi diventa progressivamente meno acuta e più grave, ma per stabilizzarsi ha bisogno di tempo. Può capitare quindi che i due

toni (infantile e più adulto) convivano nella stessa frase, facendoli sentire ridicoli.

Gli ormoni sessuali causano anche l'acne, perché stimolano la secrezione di sebo, un liquido oleoso presente nella pelle e nei capelli. Insomma, nulla di assolutamente piacevole, soprattutto a un'età in cui l'aspetto conta molto e lo sguardo del gruppo, raramente benevolo, è più importante di qualsiasi altra cosa.

Perché non succede a tutti alla stessa età?

Le ghiandole non maturano alla stessa velocità in tutte le persone, quindi non secernono ormoni per tutti alla stessa età. Una cosa che però si può notare è che, in generale, le ragazze entrano nella pubertà un po' prima dei ragazzi.

GLOSSARIO

MOLESTIE — Prese in giro, parole offensive, gesti o comportamenti inopportuni ripetuti nel tempo nei confronti della stessa persona.

ORMONI — Molecole prodotte da alcuni organi degli esseri viventi. Circolano principalmente nel sangue per trasmettere segnali e informazioni al resto del corpo.

OVAIE — Ghiandole sessuali femminili, atte a produrre gli ovuli. All'interno del corpo, si trovano al livello del bacino.