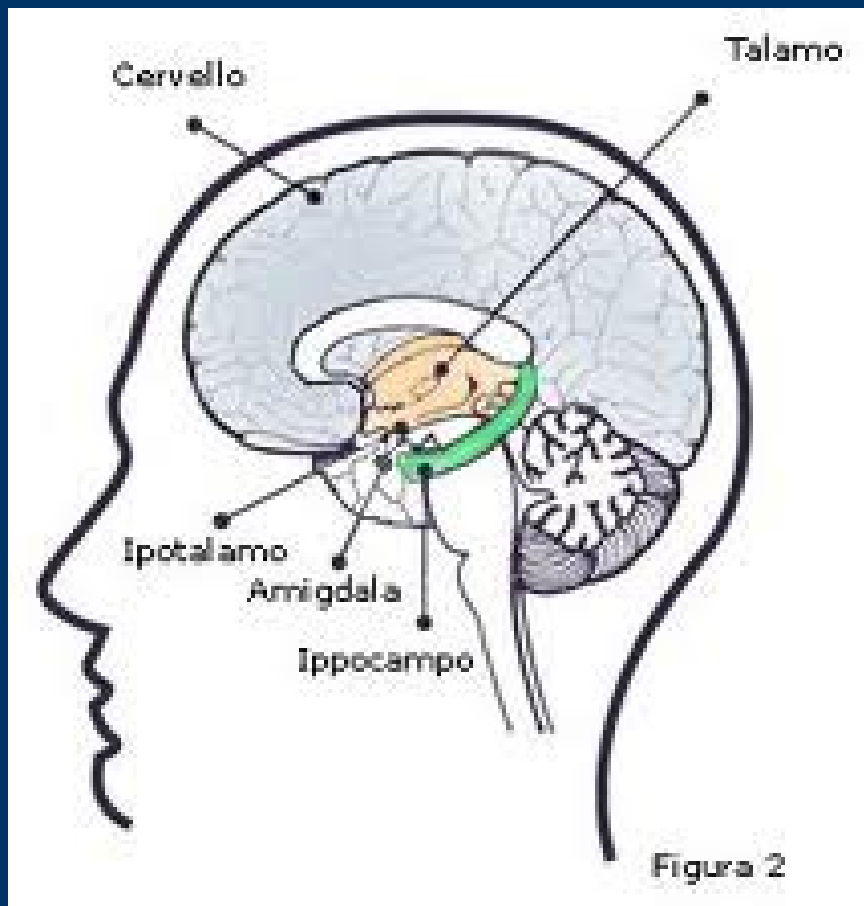


# I CAMBIAMENTI PUBERALI

# I CAMBIAMENTI PUBERALI

La pubertà, è quel particolare periodo della vita, in cui gli ormoni sessuali si attivano per produrre i cambiamenti corporei importanti, che consentono al ragazzo, o alla ragazza, di acquisire le funzioni sessuali proprie dell'età adulta, rendendoli in grado di avere rapporti sessuali e di procreare.

# I CAMBIAMENTI PUBERALI



In una zona del cervello, esiste un "centro direzionale" (ipotalamo), che si attiva in un determinato momento, come un timer biologico, mettendo in moto il processo della pubertà. L'età di inizio di questo periodo, varia da persona a persona: indicativamente dai 10 ai 13 anni per le ragazze e dai 12 ai 14 per i ragazzi.

# I CAMBIAMENTI PUBERALI

Questa fase, è caratterizzata da importanti modificazioni del corpo. Gli ormoni sessuali fanno sì che il corpo infantile, simile in entrambi i sessi, si trasformi in quello adulto dai caratteri così nettamente differenziati. Se durante l'infanzia la crescita lenta aveva consentito lo stabilizzarsi dell'immagine corporea, al momento della pubertà, le rapide e profonde trasformazioni somatiche, possono portare ad uno stato di confusione relativo alla propria identità e al proprio corpo.

# I CAMBIAMENTI PUBERALI



Si vede cambiare la propria immagine allo specchio, giorno dopo giorno. Ci si sente diversi dentro e cambia anche il modo di porsi con gli altri. Le trasformazioni fisiche possono produrre ansie e preoccupazioni e a volte disorientamento: il confronto con i coetanei dallo sviluppo più precoce, può per esempio essere interpretato come indizio di una inferiorità.

# I CAMBIAMENTI PUBERALI



Diventa importante comprendere che l'essere diversi, e perciò unici, è positivo. Ogni particolare della persona, anche se non bello, può essere apprezzato come caratteristica personale.

Il punto di riferimento sono sempre gli amici e le amiche, il cui parere diventa molto importante.

# I CAMBIAMENTI PUBERALI



Le preoccupazioni possono nascere anche quando sembra che il proprio corpo impedisca di star bene con loro. Ci si può sentire inferiori, o al contrario troppo sviluppati: il peso che aumenta, la barba che non spunta, la statura .....

# I CAMBIAMENTI PUBERALI

Ognuno ha dei modelli di bellezza ai quali vorrebbe assomigliare, tuttavia, proprio il fatto di sentirsi inadeguati rispetto a quei modelli e l'impazienza di crescere, può far agire in modo avventato, ad esempio spingendo a fare diete dimagranti forsennate o a mostrare un'attenzione ossessiva per il proprio aspetto fisico.



# I CAMBIAMENTI PUBERALI



A volte invece possiamo essere soddisfatti dell'immagine che lo specchio ci rimanda e avere difficoltà nella vita di gruppo e nei rapporti con l'altro sesso, perchè non si è ancora abituati al proprio aspetto: si devono imparare altri gesti e altri atteggiamenti e c'è bisogno di un po' di tempo.

# I CAMBIAMENTI PUBERALI

Lo sviluppo sessuale, avviene per tappe significative, delle quali si diventa consapevoli attraverso i segnali che il corpo invia. I più importanti sono: la capacità di erezione e di eiaculazione per il ragazzo, e le mestruazioni (menarca) per la ragazza. Grazie a questi eventi, ci si rende conto, forse per la prima volta, che i propri organi sessuali si sono modificati e hanno assunto le funzioni dell'età adulta.

# LO SVILUPPO PUBERALE NELLA RAGAZZA



Nella ragazza, lo sviluppo puberale dura circa 4 anni. L'età d'inizio varia da persona a persona e generalmente si colloca tra i 9 e i 15 anni. Le modificazioni del corpo seguiranno una precisa sequenza. Il primo segnale della pubertà è lo sviluppo della mammella: la ghiandola mammaria progressivamente si ingrandisce.

# LO SVILUPPO PUBERALE NELLA RAGAZZA



La forma e le dimensioni della mammella variano da una donna all'altra e può accadere a volte, che i due seni crescano in tempi diversi fra loro.

Compaiono i primi peli pubici e inguinali. La comparsa dei peli ascellari è un fenomeno più tardivo e a volte può verificarsi anche dopo il menarca (cioè le prime mestruazioni).

# LO SVILUPPO PUBERALE NELLA RAGAZZA

Gli organi genitali si modificano e il corpo si rimodella. Il segnale della raggiunta maturità degli organi sessuali è la comparsa della prima mestruazione. L'età media di questo evento è 12 anni, con una variabilità che va dai 9 ai 15 anni.

Tutti questi processi, a parte l'aumento della statura, possono continuare ancora per qualche tempo e si arrestano nel momento in cui si instaurano cicli mestruali regolari, con presenza di ovulazione.

# LO SVILUPPO PUBERALE NELLA RAGAZZA

La fecondità (capacità di procreare), può infatti stabilirsi in periodo successivo al menarca (in media avviene due anni dopo l'inizio delle prime modificazioni corporee). I primi cicli mestruali possono essere irregolari e privi di ovulazione.

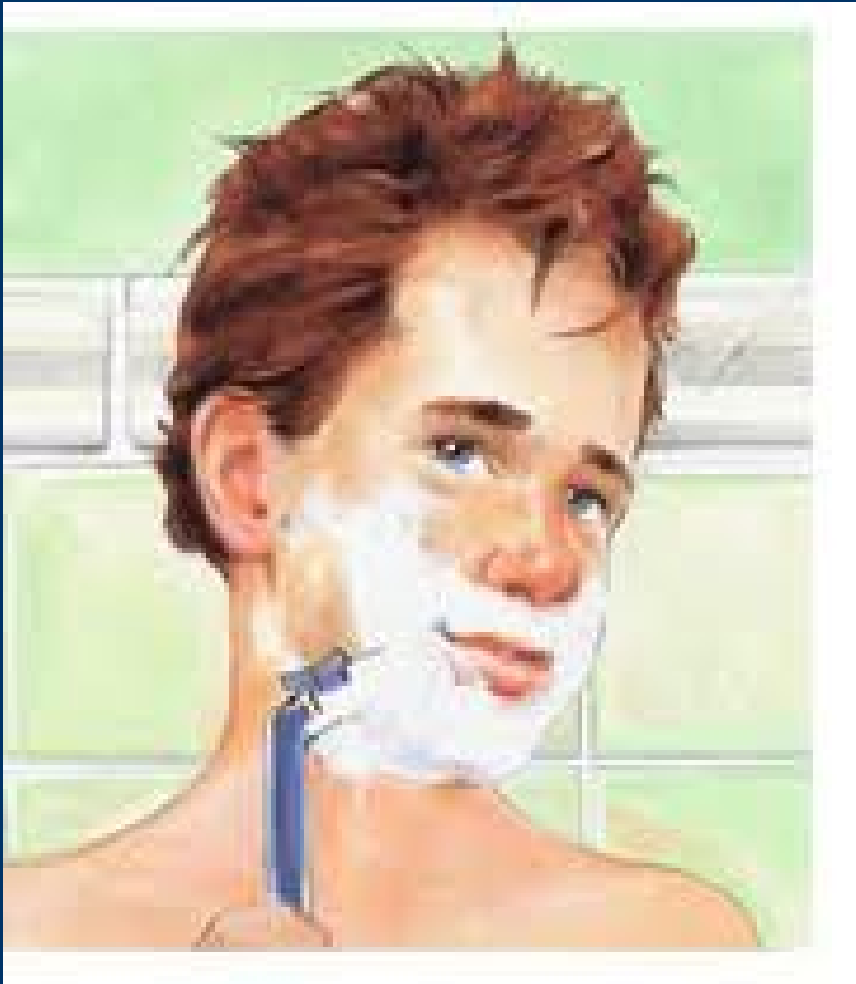
# LO SVILUPPO PUBERALE NEL RAGAZZO



Le modificazioni del corpo nel ragazzo, di norma, iniziano a manifestarsi intorno agli 11-12 anni, anche se non esiste un'età di partenza uguale per tutti. I cambiamenti, precedono quello che da alcuni viene considerato il corrispettivo al maschile della prima mestruazione che avviene nella ragazza, cioè lo spermarca (la prima eiaculazione).

Gli organi genitali aumentano di volume, e compaiono i primi peli pubici.

# LO SVILUPPO PUBERALE NEL RAGAZZO



Le spalle e il torace si allargano, la statura e la massa muscolare aumentano.

La voce perde il timbro infantile, ed assume un tono più profondo, compare il pomo di Adamo in corrispondenza della laringe.

I peli ascellari e la barba spuntano a distanza di circa due anni dai primi cambiamenti puberali.



# LO SVILUPPO PUBERALE NEL RAGAZZO

Il segnale della raggiunta maturità degli organi genitali maschili, è la prima eiaculazione o spermarca. Tale evento si manifesta verso i 13-14 anni e consiste nella fuoriuscita dal pene di un liquido lattiginoso (liquido seminale o sperma). Questa può verificarsi durante il sonno e viene chiamata "polluzione notturna". La statura può continuare ad aumentare ancora per qualche tempo; tutti gli altri processi puberali, si esauriscono nel giro di due anni.