

# COSMOPOLITAN

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ L

NOVEMBRE 2002 N.11

Euro 2,50 in Italia

FRANCIA € 4,00 - GERMANIA € 6,25 - LUSSEMBURGO € 3,70  
PORTOGALLO € 3,00 - SPAGNA € 3,70 - SVIZZERA CHF 5,70  
SVIZZERA C.T. CHF 5,50 - U.K. GBP 2,50



## Sesso «estremo»

### • LAST MINUTE

Per farlo a sorpresa  
*(sì, sì, anche se c'è il derby)*

• ZEN Adesso butta  
l'orologio e prova la  
vera via dell'estasi

## MODA ROCK

Borchie, strass, jeans  
vissuti. Scopri lo stile più  
LIVE del momento

## Adorabili infedeli

4 uomini confessano  
perché tradiscono.  
Preparati a stupirti!

## SALUTE

Non farti  
"influenzare"

Segui le nostre  
dritte antiraffreddore  
e rimani in pista

## L'amore ai tempi degli SMS

Ovvero, come  
battere sempre  
sul tasto giusto

## Lavoro OPERAZIONE TRIONFO

Mettiti in proprio  
*(senza rimpiangere  
il posto fisso)*

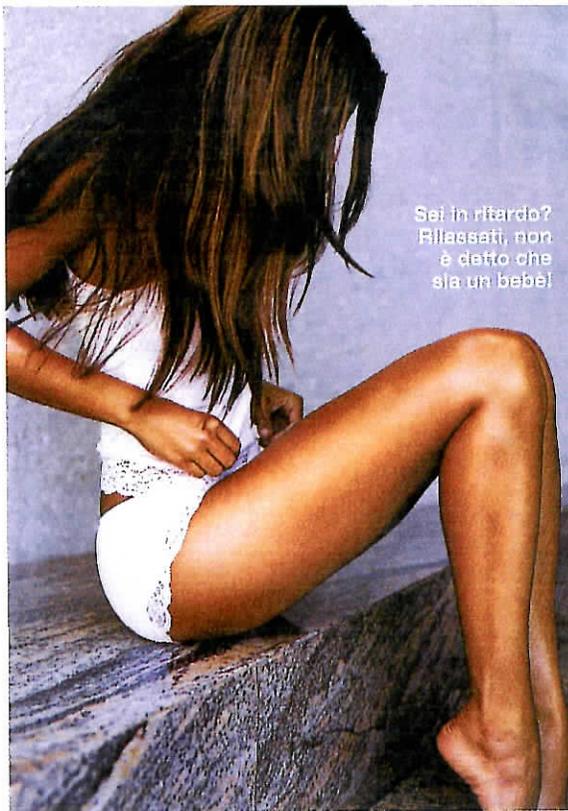
## BEAUTY

## I TRUCCHI DEL MESTIERE

In diretta dai make-up  
artist delle top

## COME FARTI UN BEL "FUSTO"

I segreti per una chioma  
effetto Shakira



Sei in ritardo?  
Rilassati, non  
è detto che  
sia un bebè!

## Mi si è virato il ciclo

Le mestruazioni sono diverse dal solito? Il tuo corpo ti sta lanciando dei segnali. Scopri come interpretarli

DI CORNELIA CONTI

IL FLUSSO	TI SUCCEDDE CHE...	DA CHE COSA DIPENDE
È troppo breve o lungo	A volte le mestruazioni durano solo tre giorni. Altre una settimana intera. Inoltre, tra un ciclo e l'altro, passano periodi molto lunghi.	È probabile che la funzione delle tue ovaie sia alterata da tante piccole cisti, per farla regredire ci vogliono cure ormonali mirate. Ma il ciclo che sbaglia può dipendere anche dalla tiroide.
È più leggero del solito	Hai perdite che durano solo due o tre giorni. Oppure hai dei cicli lunghissimi, di 35-40 giorni.	Se usi la pillola o fai una dieta troppo stringata, un flusso scarso è normale. Hai il ciclo ogni 5-6 settimane? Forse hai una cisti alle ovaie. Fissa una visita di controllo dal ginecologo.
Diventa molto abbondante	Il tuo ciclo dura almeno una settimana ed è tipo cascate del Niagara. Oppure le mestruazioni ti arrivano ogni tre settimane.	Vai dal medico: puoi avere un fibroma, un polipo uterino o l'endometrite, l'infiammazione del tessuto che riveste l'utero. Usi la spirale? Questi forse sono solo gli effetti collaterali.
Hai perdite a metà ciclo	Tra una mestruazione e l'altra ti capita di avere lo spotting, delle piccole perdite di colore rosato.	Forse il dosaggio della tua pillola è troppo basso. O il mese scorso ne hai saltate più di una. Perdite a metà ciclo possono anche indicare una cisti ovarica o un polipo all'utero.

Con la consulenza di Giancarlo Balzano, specialista in ginecologia a Roma

## PER UN SORRISO A PROVA DI PILLOLA

Usi il contraccettivo orale? Hai davvero lo smalto della vera *Cosmogirl*! Ma per continuare a sorridere a 36 denti, usa più spesso spazzolino e filo interdentale. Già, perché la pillola può aumentare il rischio di infiammazioni alle gengive. Come la parodontite, l'infezione che danneggia i tessuti alla radice dei denti, più frequente in chi usa l'anticoncezionale orale. «Gli ormoni nella pillola possono

alterare il pH di tutte le mucose, anche quelle della bocca, favorendo i batteri che attaccano le gengive», spiega Paola Eid, ginecologa alla casa di cura Città di Milano. «Gli estrogeni, poi, indeboliscono il sistema immunitario». La prevenzione migliore? Lavati i denti per almeno tre minuti dopo ogni pasto. E usa il filo interdentale una volta al giorno, meglio se alla sera, prima di andare a dormire.

## D. Ho notato dei nuovi peli sui capezzoli. Da cosa dipendono? Posso toglierli?

**R.** «Se ultimamente ti sei accorta che la peluria sui capezzoli è diventata più forte e più scura e che i peli, adesso, si sono diffusi anche su addome e mento, potresti avere uno squilibrio ormonale», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. «Probabilmente si è verificato un aumento di testosterone. Per ripristinare l'equilibrio, può essere utile la pillola. Ma se si tratta solo di qualche pelo più o meno lungo sull'areola, sta' tranquilla: anche intorno al capezzolo ci sono i bulbi piliferi, proprio come su quasi tutta la superficie della pelle». Come eliminarli? Li puoi strappare con una pinzetta: non ricresceranno più forti (ma per evitare il dolore, tendi bene la pelle tra le dita. Puoi anche anestetizzare la zona con un cubetto di ghiaccio avvolto in una garza, prima di procedere). Ti vuoi togliere il pensiero definitivamente? Le soluzioni migliori sono il laser e l'elettrocoagulazione.

