

**Валерия Иванченкова**

12+

**Хорошо  
быть  
девочкой**

Валерия Иванченкова  
**Хорошо быть девочкой**

«Автор»

2020

**Иванченкова В.**

Хорошо быть девочкой / В. Иванченкова — «Автор», 2020

ISBN 978-5-532-06176-7

Мы не выбираем, кем нам родиться на свет – девочкой или мальчиком. Каждая из нас хотя бы раз в жизни жалела о том, что она – девушка. По разным причинам: прыщи, которые портят даже красивое лицо, повышенное потоотделение, что не дает надеть светлую блузку, первые дни менструации, шуршащие прокладки и прочее. В этой книге я покажу вам, что быть девочкой – это хорошо, докажу, что вы прекрасны, несмотря ни на что, и светлую блузку просто необходимо надеть! Эта книга для девочек и девушек, которые хотят знать о своем теле, эта книга для их мам, которые смогут поделиться этой информацией с ними. Ведь быть просвещенным и осведомленным значит быть вооруженным!

ISBN 978-5-532-06176-7

© Иванченкова В., 2020

© Автор, 2020

# Содержание

Введение	5
Раздел 1	6
От девушки к женщине	6
Развеиваем мифы!	14
Раздел 2	16
Мое тело изнутри	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Валерия Иванченкова

## Хорошо быть девочкой

### Введение

*Знание – свет, незнание – тьма.*

*Пословица*

Дорогие мамы!

Вам, наверное, интересно, зачем нужна очередная книга про женскую анатомию и чем она будет отличаться от остальных, чем она будет лучше? Я не могу с уверенностью сказать, будет ли она лучше и выберете ли вы ее, но я точно знаю, для чего я ее написала. В нашей стране половое воспитание оставляет желать лучшего: в школах об этом не говорят, родители часто стесняются подобных вопросов. Но подрастающее поколение не перестает их задавать, не перестает интересоваться своим телом. Важно понять, что ответы можно найти в любом случае, вот только из какого источника лучше? Задумайтесь сами. Информация должна быть достоверна и соответствовать определенной возрастной категории. Мы в ответе за то, что и каким образом узнают наши дети. Можно предотвратить множество неприятностей, которые возникают у подростков от простого незнания.

Девушкам!

Наше тело удивительно-загадочное, порой оно кажется очень сложным и нелогичным. На нашу долю выпадают жуткие пытки каждый месяц, плюс беременность и роды (а это, знаете ли, непростой процесс). Но именно этим мы неповторимы! Я очень рада, что вы решили прочесть мой труд, и, надеюсь, что он окажется полезным для вас. Помните, что каждая из вас – Солнце, светите всегда не только своей красотой, но еще умом и эрудицией. Очень хочется, чтобы после прочтения книги, вы были уверены в том, что девочкой быть хорошо.

Если вы еще со мной, то предлагаю начать путешествие по вашему телу! Вперед!

## Раздел 1

### От девушки к женщине



В данном разделе мы поговорим о том, как растет и изменяется женский организм, какие процессы способствуют этому, как неблагоприятно они могут влиять на повседневную жизнь и как с этим справиться.

**8-10 лет:** никаких внешних изменений в основном не происходит.

**11 -12 лет:** интенсивный рост и набор массы тела, начинает расти грудь, и появляются первые волосы на лобке.

**12- 13 лет:** влагалище увеличивается в размере, может начаться первая менструация (менархе).

**13-14 лет:** лобковые волосы становятся гуще и начинают темнеть, появляются волосы под мышками, может начаться первая менструация (менархе).

**15 лет:** грудь приобретает округлую форму, волосы располагаются на всем лобковом треугольнике и в подмышечной впадине, менструация становится регулярной.

Стоит понимать, что это усредненные данные, и не факт, что у вас будет или было именно так.

*Пубертат* (от лат. *rubescere* – покрываться волосами) – этот термин используется для обозначения периода быстрых физиологических изменений в раннем подростковом возрасте. И ключевую роль в этих изменениях играет гипоталамус (часть головного мозга).

В возрасте от 8 до 15 лет в гипоталамусе повышается секреция веществ, стимулирующих выработку гипофизом (структура, находящаяся с гипоталамусом в едином функциональном комплексе) в кровь большего количества гормонов, называемых гонадотропными. Эти гормоны химически одинаковы у мальчиков и девочек. Они стимулируют активность половых желез. Но у мужчин они вызывают увеличение выработки тестостерона, а у женщин – эстрогена.

В ответ на повышение уровня мужских и женских гормонов начинают проявляться внешние признаки созревания мужчины и женщины. Так называемые вторичные половые признаки, о которых мы поговорим ниже.

### **Про рост молочных желез, или поговорим о груди**



Набухание молочных желез (легкое их выступание под соском) у девочек обычно являются самым ранним признаком пубертата.

Функция молочных желез довольно ясна – это лактация (кормление) после родов. Размер не имеет никакого отношения к количеству выделяемого молока. Грудное молоко образуется внутри грудных долей и по молочным протокам течет к соску, откуда из небольшого отверстия оно поступает наружу.

Начало роста груди дело индивидуальное, обычно это происходит между 9 и 14 годами. У одних девушек рост может занять 6 месяцев, у других – 5-6 лет; в некоторых случаях окончание ее развития приходится на возраст 19-20 лет. Период активного увеличения молочных желез совпадает со временем полового созревания, и после 16 лет размер груди заметно не изменится.

Во время роста молочной железы возможен небольшой зуд, вызванный кожным растяжением.

*Как увеличить размер груди – поможет ли капуста?*

Физическими упражнениями можно «накачать» грудные мышцы. На объем железистой ткани занятия не влияют, но грудь у тренированных девушек выглядит более привлекательно.

Также на рост груди влияют эстрогены, а они вырабатываются из жировой ткани, поэтому у худеньких девушек грудь, как правило, небольшого размера.

### **Волосы. Зачем они вообще нужны**



Рост лобковых волос также является ранним признаком пубертата. Это происходит приблизительно в 11-12 лет. Поначалу волосы тонкие, со временем их станет больше, они будут длиннее и жестче, займут весь лобковый треугольник.

*Функции:*

1. Тепловая – лобковые волосы обеспечивают терморегуляцию половых органов в любое время года.

2. Защитная – волосы препятствуют проникновению патогенной микрофлоры.

Но в современном мире волосы в данной зоне утратили свой смысл. С появлением одежды мы не настолько сильно нуждаемся в терморегуляции, и, чтобы поддержать здоровье наружных половых органов, достаточно соблюдать гигиену.

Поэтому некоторые девушки прибегают к различным методам удаления волос.

Волосы под мышками и на ногах, руках появляются приблизительно в 13-14 лет. Сначала они также имеют тонкую структуру, затем становятся темнее и жестче. Функция – защита кожного покрова.

Волосы над верхней губой также могут появляться в этот период и очень раздражать прекрасную половину человечества. Но обычно это тонкие волосы в виде пушка, может быть 1-2 жестких волоска, и это норма.

*Какой метод удаления волос выбрать?*

### **Бритье**

«+»: безболезненность, быстрота, дешевизна.

«-»: эффект гладкости непродолжительный, в интимной зоне может вызвать воспаление в результате повреждения кожи лезвием.

### **Крем для депиляции**

«+»: безболезненность, легкость в применении.

«-»: часто вызывает раздражение и аллергическую реакцию, эффект гладкости – кратковременный, можно удалить только тонкие волосы длиной 3 мм.

### **Восковая депиляция**

«+»: долговременный эффект, при регулярном проведении волосы становятся тоньше, при правильной технике выполнения раздражения практически не бывает.

«-»: болевые ощущения, невозможно удалить короткие волосы, необходимо отращивать определенную длину.

### **Шугаринг**

«+»: долговременный результат, раздражение минимально, захватывает даже короткие волоски.

«-»: болезненность.

### **Эпилятор**

«+»: долговременный эффект гладкости.

«-»: болезненность, часто появляются вросшие волосы, раздражение.

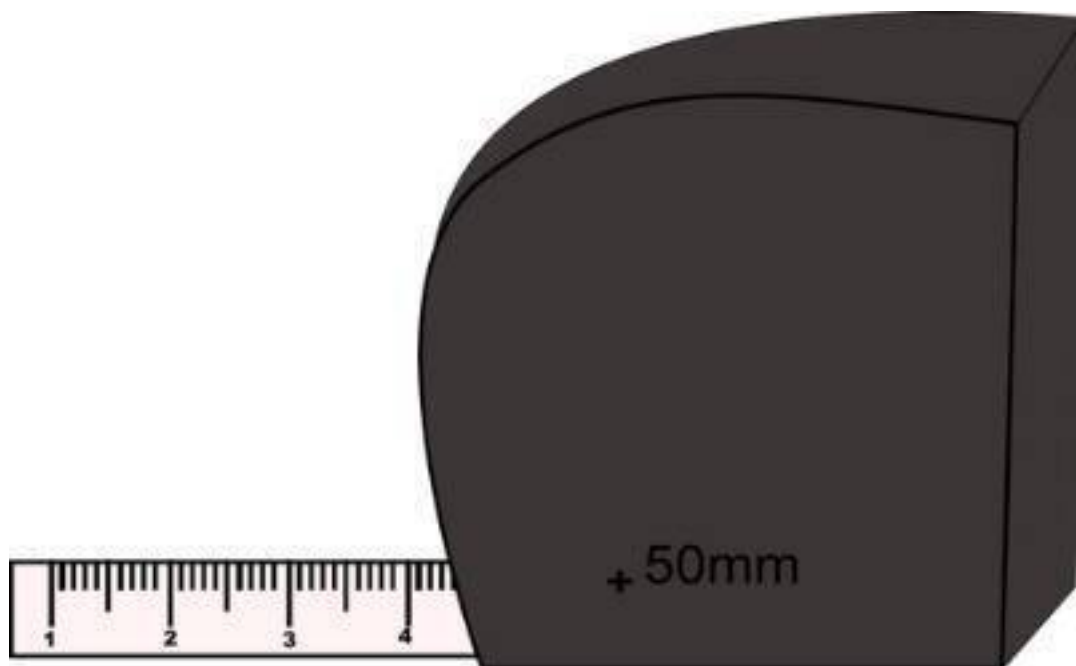
### **Триммер**

«+»: безболезненность, щадящее воздействие на кожу.

«-»: максимальной гладкости добиться очень трудно.

При первом появлении пушка в области лобка или подмышек не стоит их тут же сбривать, идти в салон на шугаринг или восковую депиляцию. Не спешите, вам предстоит избавляться от волос еще многие годы, и потом, когда вы захотите от этого отдохнуть, открытая одежда не даст расслабиться.

## **Рост не по дням, а по часам**



В этот период наблюдается резкое ускорение роста, стимулированное повышением уровня половых гормонов и гормона роста.

В дальнейшем рост останавливается, опять-таки под влиянием половых гормонов, по сигналу которых закрываются зоны роста в костях. Скачок роста у девочек отмечается на два года раньше, чем у мальчиков, если посмотрите школьные фотографии, где девчонки определенно выше своих одноклассников, вы в этом убедитесь. Но почему так происходит? Все дело в эстрогене, он стимулирует секрецию гормона роста в гипофизе сильнее, чем тестостерон. Поэтому достигнув пубертатного периода, девочки начинают расти быстрее. Также увеличиваются размеры наружных половых органов, утолщаются стенки влагалища, увеличиваются размеры и мускулатура матки.

### **Другая фигура – я меняюсь**

Вместе с ростом значительно увеличивается и общая прибавка в весе, в год она может достигать 5-6 килограммов, но это не особенно заметно, т.к. увеличение веса происходит гармонично. Более отчетливыми в фигуре становятся линии талии и бедер. Силуэт приобретает женственные, округлые очертания. Излишняя жировая прослойка вскоре превратится в мышечную массу, а физическая нагрузка и рациональное питание помогут в этом.

Поэтому не к чему морить себя голодом и изводить чрезмерными диетами.

### **Прыщи, угри и всякое такое**



*Акне* – это воспалительное заболевание кожи. Локализация высыпаний может быть различной: на спине, лице, в области грудной клетки и плечах.

Возникновение этого неприятного процесса происходит опять же из-за гормонов. В подростковый период уровень мужских гормонов (андрогенов), которые у девушек имеются тоже, возрастает, и это приводит к увеличению образования кожного сала в волосяном фолликуле. Именно кожное сало закупоривает проток фолликула, бактерии начинают размножаться, в результате появляется тот самый прыщ.

После того как гормональный фон приходит в норму, высыпания исчезают. Поэтому не стоит мучить кожу агрессивной очисткой с помощью мыла, ведь моющие средства снижают защитный барьер кожи, и ситуация может усугубиться.

Также выдавливание прыщей может привести к воспалению и рубцеванию, что совсем не будет красить вашу кожу. Но часто бывает и так, что высыпания не проходят долгое время, а вам уже 19 лет, 20... В таком случае нужно обратиться к врачу-косметологу.

*Как облегчить состояние?*

Умывайтесь теплой водой не чаще 2 раз в день не мылом, а специальными средствами. Защищайте кожу от солнца, используйте защитный крем с SPF 30 и выше. Не нужно протирать кожу спиртом, использовать мочалки. Стоит подобрать правильный уход. Возможно, вам нужно будет пользоваться лечебной косметикой (космецевтикой), для этого обратитесь к косметологу.

Питайтесь правильно, но сильно не ограничивайте себя. Сладкое опосредованно влияет на течение акне, но не является главным звеном в его возникновении! Стресс из-за ограничения в еде только усугубит течение акне, помните об этом!

**Ужас! Я потею!**

*Гипергидроз* – обильное потоотделение подмышечных впадин, ступней, паховой области иногда ладоней. Потовыделительная система помогает человеку адаптироваться к внешним обстоятельствам – жаркой погоде, физической нагрузке. Пот, испаряясь с поверхности тела, охлаждает его, и это часть общей адаптационной системы человека. В подростковом периоде бурно развивается эндокринная система, поэтому избыточная продукция пота усиливается в несколько раз. Высокое психоэмоциональное напряжение, любое раздражение также способствует обильному потоотделению.

Сам по себе пот не имеет запаха. Но когда он смешивается с частицами грязи, грибами и бактериями (которые чаще скапливаются на покрытых волосами участках), тело начинает «благоухать».

*Что же делать?*

Мыться! Гигиена должна быть ежедневной, лучше принимать душ утром и вечером, не забывать про мытье ног, межпальцевых промежутков, паховую область тоже необходимо затронуть. Во избежание неприятного запаха можно пользоваться специальными антиперспирантами и дезодорантами, помимо гигиенических процедур.

**Он мне очень нравится!**



Итак, выработка большого количества гормонов влияет не только на физические процессы, но и на психоэмоциональное состояние, социальное поведение, включая появление сексуального влечения (либидо). В становлении полового влечения выделяют 3 стадии: платоническую, эротическую и сексуальную.

I. Стадия формирования платонического либидо (до 12-14 лет):

- 1) обожание, влюбленность;
- 2) реализация платонических фантазий – сидеть за одной партой, ухаживание, совместные прогулки.

II. Стадия формирования эротического либидо (от 10- 14 лет):

- 1) фантазии об обожаемом объекте (грезы, «витания в облаках»);
- 2) реализация – объятия, поцелуи, прикосновения.

Стадия формирования сексуального либидо (от 16 лет):

- 1) вхождение в стадию сексуального развития;
- 2) возможное начало половой жизни.

III. Становление сексуальности (от 18 лет).

## Развеиваем мифы!



*Миф* – на рост груди влияет капуста.

**Правда** – на рост молочных желез не влияет капуста и прочая еда. Еще раз: на рост груди влияют эстрогены, а они вырабатываются из жировой ткани. Также можно накачать грудные мышцы;

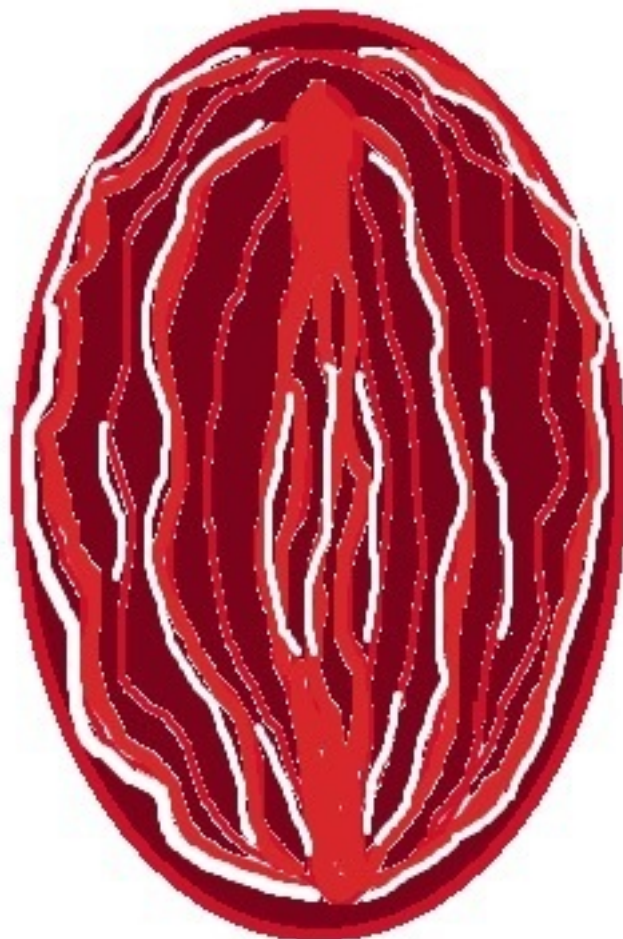
*Миф* – с началом половой жизни пройдут прыщи.

**Правда** – все может быть как раз наоборот, ведь с началом половой жизни происходит перестройка организма на гормональном уровне, то есть могут наблюдаться высыпания на лице, спине, шее. Все индивидуально!

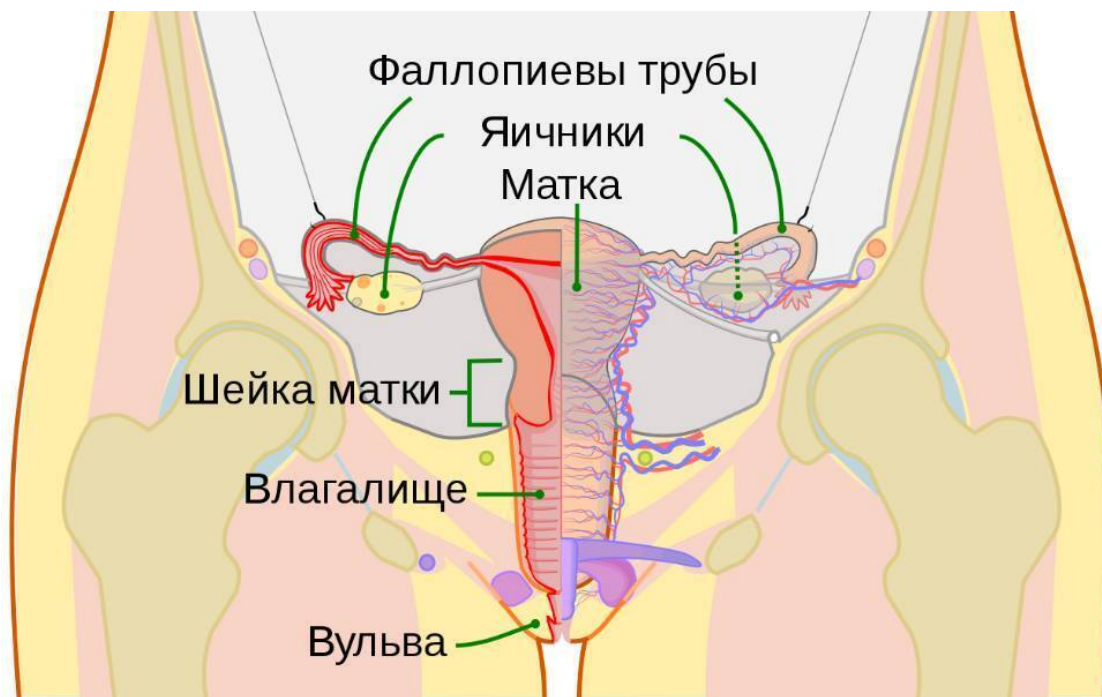


## Раздел 2

### Мое тело изнутри



Вы знаете, что в организме есть сердце, которое бьется в груди и качает кровь, легкие, благодаря которым мы дышим, почки, печень, головной мозг и т.д. И каждый орган выполняет свою функцию, а вместе они поддерживают жизнедеятельность всего организма.



В женском теле есть такие органы, которые и отличают девочек от мальчиков, они выполняют немаловажные функции, поэтому представительницы женского пола просто обязаны о них знать.

### **Матка**

Размеры этого эластично-мышечного органа невелики, где-то с кулак. Однако во время беременности матка сильно увеличивается. У взрослой женщины она в среднем достигает 7,5 см в длину и весит не более 70 гр. Матка напоминает перевернутую грушу, сужающуюся в районе шейки матки. У нее очень толстые мышечные стенки, благодаря которым она выталкивает менструальную кровь через узкий проход шейки матки. Ее стенки состоят из нескольких слоев: наружный слой – периметрий, средний (мышечный) – миометрий, внутренний (слизистый) – эндометрий.

Уже не раз прозвучало словосочетание «шейка матки», разберемся, что это такое.

**Шейка матки** – это вход в полость матки, она напоминает приплюснутую полусферу. У нее есть два «замочка» (зев: внутренний и наружный). Один «замочек» закрывает матку, а другой выступает во влагалище. И вот между этими «замочками» находится шейка матки. Именно через нее вытекает менструальная кровь и обычные влагалищные выделения.

*Как же устроена матка?*

Она чем-то напоминает перевернутый правильный треугольник. Представим, что один угол направлен вниз, а из обоих верхних углов торчат трубы. Так вот, трубы существуют на самом деле, называются они **маточными или фаллопиевыми**. Длина их составляет 10 см каждая.

На конце у маточных труб имеются маленькие мешочки – **яичники**. Размер их примерно с грецкий орех, они крепятся связками к стенке таза. Яичники выполняют очень важные функции. Одна из них – это развитие и созревание яйцеклеток – женских половых гормонов. У мужчин половые гормоны называются по-другому. Важно то, что девочки рождаются с готовым набором яйцеклеток, и этот набор в течение жизни растрачивается. Что это значит? Это

значит, что, когда в яичниках не останется ни одной яйцеклетки, женщина не сможет забеременеть и родить ребенка. Обычно это происходит годам к 45-55.

Еще одна задача яичников – производство гормонов (эстроген и прогестерон). Это такие химические вещества, которые управляют изменениями в теле, менструальным циклом и еще многим другим.

### **Влагалище**

Это узкая мускульная трубка длиной от 7 до 10 см, она соединяет наружный зев шейки матки («замочек» шейки матки) и преддверие влагалища. Мышцы, окружающие влагалище, очень сильные. Они называются мышцами тазового дна, которые станут сильнее, если вы будете их тренировать. Это необходимо, чтобы избежать выпадения органов или недержания мочи в более зрелом возрасте.



**Вульва** – относится к наружным половым органам, состоит из больших и малых половых губ, клитора. Между малыми половыми губами находится преддверие влагалища, о котором уже говорилось. Здесь же имеется мочеиспускательный канал, скрытый складками кожи.

Сверху вульва как бы прикрыта **лобком** – передней частью таза. Лобок, начиная с подросткового возраста, покрывается волосами.

### **Плева (гимен)**

Возле входа во влагалище располагается кольцеобразная складка из слизистой оболочки, она, словно венчик, обрамляет стенки влагалища. Все женщины рождаются с плевой, но это не означает, что она для чего-то нужна. Это своего рода рудимент – он у нас имеется, но не выполняет никакой функции. Плева толстая и прочная, у девочек до полового созревания имеет форму кольца с отверстием внутри и ровными краями. К окончанию полового созревания она принимает форму полумесяца. У большинства женщин плева имеет овальную форму с отверстием посередине, но не у всех она ровная и гладкая, часто на ней есть складки и бугорки. Иногда часть плевы может пересекать вход во влагалище, также она может полностью пересекать его. Подобная плева плотная и жесткая, из-за нее могут возникнуть осложнения, т.к. закрывается выход менструальной крови. В теории так все и есть, но на практике нет единого мнения, как должна выглядеть плева.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.