

Продано 400 000
экземпляров

Карен Гравел



ДЕВЧОНКАМ О ВАЖНОМ

Все, что ты хотела знать о взрослении,
месячных, отношениях и многом другом

МИФ Подростки

Карен Гравел

**Девчонкам о важном.
Все, что ты хотела знать
о взрослении, месячных,
отношениях и многом другом**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 612.661
ББК 57.3

Гравел К.

Девчонкам о важном. Все, что ты хотела знать о взрослении, месячных, отношениях и многом другом / К. Гравел — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017 — (МИФ Подростки)

ISBN 978-5-00-169889-0

Эта книга расскажет девочкам об изменениях, которые происходят в период полового созревания, и поможет к ним подготовиться. Любые перемены, даже желанные, всегда волнительны, а обсуждать их со взрослыми порой неудобно и неловко. У девочек появляется много вопросов, например: • Что чувствуешь, когда начинаются месячные? • Как выбрать прокладки или тампоны? • Что такое гормональные изменения? • Как привыкнуть к новому телу? • Почему появляются прыщи? • Почему происходят перепады настроения? Карен Гравел вместе со своей 15-летней племянницей Дженнифер помогут читательнице найти ответы на эти и многие другие вопросы, связанные с взрослением, а родителям подскажут, как правильно строить беседу и понятно объяснить дочери, что с ней происходит. Благодаря книге девочка сможет чувствовать себя уверенно и спокойно на новом этапе своей жизни. Для кого книга Для девочек-подростков, которые хотят понимать, какие изменения происходят с их телом, но стесняются спросить у взрослых о том, что их на самом деле волнует. Для родителей, которые хотят помочь своему ребенку справиться с непростым жизненным этапом и дать ему достоверную информацию в доступной форме. На русском языке публикуется впервые.

УДК 612.661

ББК 57.3

ISBN 978-5-00-169889-0

© Гравел К., 2017
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Благодарности	7
Слово Дженнифер	8
Введение	9
1. Как меняется тело, когда ты взрослеешь. То, что ты видишь	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Карен Гравел при участии
Дженнифер Гравел Страттон
Девчонкам о важном. Все, что ты
хотела знать о взрослении, месячных,
отношениях и многом другом**

Оригинальное название: The Period Book:
A Girl's Guide to Growing Up

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Text © Karen Gravelle 2017,
Illustrations © Debbie Palen 2017,

This translation of The Period Book: A Girl's Guide to Growing Up is published by Mann, Ivanov and Ferber Publishers by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

Благодарности

Поскольку мы были юными очень давно, нам хотелось узнать, какие вопросы, касающиеся полового созревания, волнуют девочек от 8 до 12 лет сегодня. Мы решили спросить у них самих и очень рады, что сделали это! Их вопросы, комментарии и пожелания помогли нам дополнить и улучшить книгу. Благодарим за помощь их всех, а особенно Александру, Саманту, Марианну, Дженни и Кэтрин.

Слово Дженнифер



Дженнифер уже замужем и у нее есть собственные дети, но она все еще согласна с тем, что сказала, когда ей было 15 лет.

Когда моя тетья, Карен Гравел, попросила помочь ей с написанием книги, я сразу согласилась. Чем больше будет таких книг на полках магазинов, тем лучше. Раньше узнать о том, что такое менструация, можно было только у мамы или у девочек в школе. Мне повезло, что мы с мамой могли обсудить все волнующие меня вопросы, но я знаю, что большинство девочек стесняются об этом говорить. Многие думают, что выглядят глупо, если чего-то не знают, и поэтому боятся вообще что-либо спрашивать. Особенно это касается вопросов вроде «Что делать, если у меня не получается вытащить тампон?»

Мы с тетей хотели осветить основные темы, волнующие девочек моего возраста. Седьмая глава «Что, если...?» – моя любимая. В ней разобраны вопросы, ответы на которые ты точно хочешь знать, но, скорее всего, обсуждать их с кем-то в классе не решишься.

Мы также надеемся, что эта книга поможет родителям и их дочерям начать говорить о менструации и сексе. Я знаю очень много девочек, которые просто не могут обсуждать эти темы со своими родителями. И вот что я хочу сказать родителям: вы не должны думать об этом как о Том Самом Разговоре. Воспринимайте это как обычную беседу со своей дочерью. Подходящее время для Того Самого Разговора никогда не наступит, но для обсуждения важных вопросов время находится всегда.

Дженнифер

(когда ей было 15)

Введение

Ты уже наверняка догадалась, что в этой книге речь пойдет в том числе о менструациях: что это такое, почему они происходят, на что похожи по ощущениям и что делать, когда это случается в первый раз. Но это далеко не всё. Эта книга также рассказывает об основных изменениях тела, поскольку главная причина первой менструации – превращение организма девочки в организм взрослой девушки. Время, когда происходят эти изменения, называется периодом полового созревания. Тебе от 8 до 11 лет, немного меньше или больше? Тогда, скорее всего, у тебя этот период уже начался. Если еще нет, то это, вероятно, скоро произойдет.

Интересно, что большинство девочек не всегда рады происходящим изменениям, даже если ждут их с нетерпением. Проблема заключается в том, что сама ты не можешь повлиять на время их наступления. Иногда перемены начинаются еще до того, как ты к ним готова, а иногда не спешат приходить, даже если ты уже устала их ждать! Это особенно верно для таких важных событий, как, например, начало обучения в средней школе. И еще более верно для изменений, которые касаются твоего тела!

Если ты не понимаешь, как относиться ко всему, что сейчас происходит с твоим организмом, просто знай: ты не одинока. Некоторые девочки ждут не дождутся предстоящих перемен, в то время как другие были бы только рады их отсрочить. А еще наше настроение меняется, что тоже влияет на отношение к этим переменам.

Конечно, ты не можешь предсказать, когда наступят эти изменения, но важно знать, чего именно ожидать. Так будет проще. В книге мы расскажем не только о менструальном цикле, но и о других изменениях организма. Начнем с тех, которые ты, возможно, уже заметила.



1. Как меняется тело, когда ты взрослеешь. То, что ты видишь

Если ты согласишься посмотреть на шестиклассников или семиклассников, то заметишь одну особенность. Когда эти ребята учились в третьем классе, мальчики и девочки были примерно одного роста. Но сейчас, в 11–12 лет, девочки выше мальчиков. В чем же дело?

СКАЧОК РОСТА

Разгадка состоит в том, что у многих девочек примерно в шестом классе происходит скачок роста. Это один из первых признаков полового созревания, который просто невозможно не заметить. До этого момента мальчики и девочки растут примерно с одинаковой скоростью, становясь выше на 5 см каждый год. Когда же у девочек начинается период полового созревания, их рост ускоряется, иногда они растут со скоростью 10 см в год.



Разумеется, мальчики тоже проходят период полового созревания, но у них скачок роста начинается позднее, поэтому в течение нескольких лет девочки, как правило, выше мальчиков. Когда же у мальчиков происходит скачок роста (обычно в период с 14 до 19 лет), они обгоняют девочек.

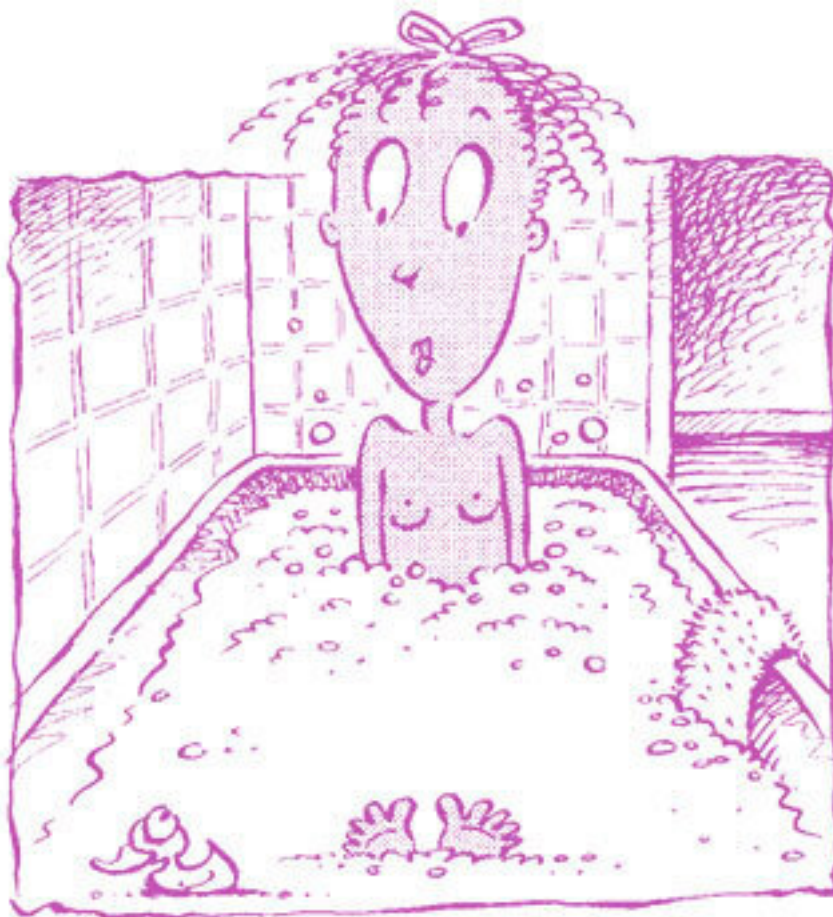
Помимо того что девочки становятся выше, у них начинают немного быстрее расти руки, ноги и ступни – при этом размер последних увеличивается обычно быстрее всего. Многих это пугает, девочкам кажется, что рост ступней выходит из-под контроля и они станут непропорциональны другим частям тела. К счастью, этого не происходит: из всех частей тела ступни прекращают увеличиваться первыми, поэтому, когда ты станешь выше, они будут соразмерны твоему росту.



ИЗМЕНЕНИЕ ФИГУРЫ (ГРУДЬ!)

В период полового созревания происходят видимые изменения и других частей тела. Ягодицы и бедра становятся шире и более округлыми. Но самое заметное изменение – рост молочных желез (то есть груди). Это и будет первым признаком начала полового созревания у большинства девочек.

Как известно, у маленьких детей обоих полов грудная клетка выглядит одинаково. И у мальчиков, и у девочек грудь плоская, но с каждой стороны есть небольшой бугорок – он называется соском. У девочек в период примерно с 8 до 11 лет молочные железы начинают набухать и выступать над поверхностью грудной клетки. Это развитие необходимо для того, чтобы в будущем кормить грудью ребенка. Грудь становится более округлой благодаря жиру, который окружает каждую железу и защищает ее.



Конечно, все эти процессы происходят не одновременно. Поначалу начинают набухать только ареолы (области вокруг сосков). Сами соски нагрубают и иногда становятся чувствительными. Затем соски и ареолы увеличиваются и темнеют. Иногда одна молочная железа растет быстрее другой, что часто вызывает беспокойство. Значит ли это, что что-то пошло не так и у тебя одна грудь всегда будет больше другой? Не паникуй! Вторая скоро тоже начнет расти и через некоторое время догонит в размерах первую.

КОГДА ЖЕ У МЕНЯ ВЫРАСТЕТ ГРУДЬ?

Наверняка ты задаешься этим вопросом. У большинства девочек рост молочных желез начинается между 8 и 11 годами, но это может произойти как раньше, так и позже. Девочки, у которых грудь увеличилась уже в 8–9 лет, не всегда готовы к этому и не очень рады таким изменениям. И наоборот, позднее развитие молочных желез приводит к тому, что девочки ощущают себя неполноценными. До 15–16 лет грудь еще может развиваться.

Если ты думаешь, что девочки, у которых молочные железы начали развиваться в раннем возрасте, обязательно станут обладательницами большой груди, ты ошибаешься. Время начала роста никак не влияет на окончательный размер.



В культуре размеру молочных желез порой придается слишком большое значение. Многие девочки испытывают гордость, когда у них начинает расти грудь, потому что считают это очевидным признаком взросления. А те, у кого этого не происходит, завидуют и очень хотят, чтобы и их грудь тоже побыстрее увеличилась.

С другой стороны, повышенное внимание к женской груди приводит к тому, что при появлении округлых форм некоторые девочки чувствуют себя неловко. Им кажется, что все окружающие только и делают, что пялятся на их грудь. Многие испытывают противоречивые чувства – они счастливы и одновременно стесняются своих новых форм.

Помимо чувства смущения у девочек нередко возникает беспокойство из-за якобы неправильного размера или формы груди. Или, если грудь их устраивает, им может казаться, что слишком (или недостаточно) большими стали другие части тела, например бедра. Решив по какой-то причине, что их тело далеко от идеала, девочки чувствуют себя непривлекательными и несчастными.

Узнаёшь себя? Если да, то просто запомни: у людей бывает разный цвет волос, кожи и глаз – и каждый по-своему красив и привлекателен. Это же касается фигуры. Правда в том, что не существует идеального размера груди, бедер или талии – так же как и идеального цвета глаз.

А ЧТО НАСЧЕТ БЮСТГАЛЬТЕРОВ?

Нужно ли начинать носить бюстгалтер, если у тебя растет грудь? Это зависит только от твоих предпочтений. Есть несколько веских причин для ношения бюстгалтера, но размер груди к ним не относится. Некоторым девочкам приятно осознавать, что они становятся взрос-

лыми, и ношение бюстгалтера они считают одним из признаков взросления. Другим не нравится, когда их соски просвечивают через одежду, а с помощью бюстгалтера эту проблему легко решить. Но большинству девочек так просто комфортнее: бюстгалтер поддерживает грудь и не дает ей трястись при движении, а также защищает ее, особенно во время занятий спортом.

В то же время есть много причин не носить бюстгалтер. Если грудь только начала расти, он может быть просто не нужен. Поскольку грудь не трясется при ходьбе, ей пока не требуется дополнительная поддержка. Скрыть выступающие соски возможно не только с помощью бюстгалтера: другой способ – поддеть футболку или майку. Ты можешь не носить бюстгалтер просто потому, что не хочешь, – даже если у тебя большая грудь. Тебе вообще не нужна никакая веская причина. Делай так, как считаешь правильным, и не бойся поменять свою точку зрения.



Если ты все же решила носить бюстгалтер, важно сделать правильный выбор. Моделей существует множество, но большинство типов бюстгалтеров предназначены скорее для взрослых женщин (как, например, бюстгалтеры без бретелек). Так что давай обсудим те, которые могут подойти именно тебе.

ТОП

Это скорее не бюстгалтер, а майка на тонких бретелях. Как правило, такие топы шьют из атласа, нейлона или мягкого хлопка и вшивают в них чашечки. Топы очень комфортны и отлично смотрятся с блузкой или рубашкой.



БЕСШОВНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Такие бюстгалтеры тоже очень удобно носить. Они шьются из специальной эластичной ткани, поэтому их можно легко надеть через голову. Как и топ, бесшовный бюстгалтер не очень хорошо поддерживает грудь, поэтому предназначен скорее для девочек, у которых она только начинает расти. Многие выбирают такую модель в качестве своего первого бюстгалтера.



БЮСТГАЛЬТЕР С МЯГКОЙ ЧАШКОЙ

Подходит для девочек, у которых грудь уже немного выросла. Поддерживает лучше, чем бесшовный бюстгалтер.



БЮСТГАЛЬТЕР С ПОДКЛАДКОЙ

Это мягкий бюстгалтер с поролоновой подкладкой, вшитой в чашки и предназначенной для того, чтобы придать форму груди (и сделать ее визуально немного больше).



БЮСТГАЛЬТЕР НА КОСТОЧКАХ

В бюстгалтерах на косточках снизу чашки для дополнительной поддержки вшита изогнутая по ее форме проволока. Такие бюстгалтеры подходят девочкам как с большой грудью, так и с грудью небольших размеров.



СПОРТИВНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Предназначен для того, чтобы твоя грудь не «подпрыгивала» во время тренировок. При этом пользуется популярностью у девушек, не занимающихся спортом, так как довольно удобен и придает груди красивую форму. Существуют спортивные бюстгалтеры для разных размеров груди.



КРОП-ТОП (УКОРОЧЕННЫЙ ТОП)

Внешне напоминает спортивный бюстгальтер, но не обеспечивает такой же хорошей поддержки груди. Некоторые кроп-топы выполнены из более необычных материалов и в более интересном дизайне, чем спортивные бюстгальтеры. Они также бывают разных размеров.

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.