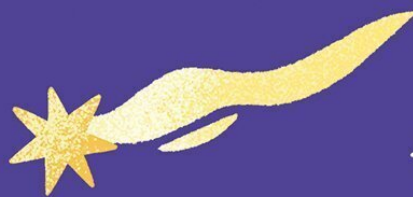


# СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК



Катя Денисова  
Марина Ментусова

Все средства от продажи книги отправятся в фонд «Насилию.нет»



KRASOTA. ЭТИКЕТ XXI ВЕКА

Екатерина Денисова

**Современная  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК**

«ЭКСМО»

2023

УДК 087.5  
ББК 92

**Денисова Е. В.**

Современная энциклопедия для девочек / Е. В. Денисова —  
«Эксмо», 2023 — (KRASOTA. Этикет XXI века)

ISBN 978-5-04-186066-0

Книга, которую ты держишь в руках, — сокровищница ценных советов и секретов, которыми мы делимся только с самыми настоящими подругами! В этой книге лайфхаки, как сделать учебу интересной и понять, чего ты хочешь в жизни. Здесь мы без стеснений говорим о твоём теле, твоих правах и границах. Расскажем, как накопить деньги, построить счастливые отношения с подругами, родителями и парнем, но главное — с собой. Чтобы ты никогда не чувствовала себя наедине со своими проблемами и вопросами! Мы будем рядом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 087.5

ББК 92

ISBN 978-5-04-186066-0

© Денисова Е. В., 2023

© Эксмо, 2023

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Мое тело меняется	8
Как устроено тело и зачем?	10
Какая бывает грудь?	12
Выбор нижнего белья	12
Менструация – это стыдно или нет?	14
Что делать, если прокладка протечет?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Марина Ментусова, Екатерина Денисова Современная энциклопедия для девочек



© Текст. Катя Денисова, Марина Ментусова, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Предисловие

Привет! Мы очень рады, что тебе в руки попала эта книга. Пусть тебя не пугает слово «энциклопедия», она больше похожа на сокровищницу ценных советов и секретов, которыми мы делимся только с самыми настоящими подругами!

Знаешь, когда в детстве нас не понимали родители, возникали ссоры с друзьями, казалось, что безответная любовь – это навсегда, мы чувствовали себя очень одиноко. Такие сложные моменты всегда помогают заглянуть внутрь себя. Но нам всем очень хочется, чтобы рядом оказалась мудрая и понимающая подруга. Та, кто всегда поддержит и будет за тебя горой.

Мы написали эту книгу на случай, если такого человека рядом не окажется. Чтобы ты никогда не чувствовала себя наедине со своими проблемами и вопросами!

Когда мы были твоим возрастом, у нас тоже были «энциклопедии для девочек», но они были ужасно скучными, а иногда и очень вредными. Представляешь, старые энциклопедии учили девочек быть покладистыми и тихими. Там рассказывали о том, чего девочкам нельзя.

Если спорт – то только танцы и гимнастика, все остальное «не для девочек». Если хобби – то вязание и кулинария. Список профессий тоже был весьма ограничен. Никакой тебе роботехники, изобретений и других интересных и необычных увлечений.

А главное – знаешь, что? Они совсем не учили девочек прислушиваться к своим интересам и желаниям. В этих книжках говорили, что нужно под всех подстраиваться, и учили, как всем на свете угодить и понравиться. А ведь главное – это понравиться себе и ладить с самой собой! Только понимая свою ценность, свои желания и мечты, можно вырасти счастливой, но о счастье, как и о мечтах, там опять-таки не писали.

Нам повезло вырасти хорошими людьми и найти свой путь, мы научились общаться с людьми бережно и многое о узнали о себе и своих желаниях. Но мы набрали очень много шишек на этом пути и некоторые уроки усвоили через сложности, с которыми столкнулись из-за того, что нам не дали вовремя какой-то важный совет. Такие советы мы и собрали в этой книге.

И нет, мы не спасем тебя от твоих собственных ошибок и не расскажем, как тебе нужно жить, как жить правильно. Мы здесь не за этим. Твоя жизнь уникальная, как ты сама. На твоём пути будет множество ситуаций, которые не описаны в книжке, но если к моменту встречи с ними ты уже будешь многое о себе знать, тебе будет гораздо проще с ними справляться.

Мы постараемся рассказать в этой книге, как тебе узнать себя лучше – и физически, и эмоционально. Как тебе защитить себя, в том числе с помощью твоих прав. А еще поделимся классными лайфхаками интересной учебы, финансовых накоплений, хороших отношений с друзьями и родителями, а главное – с самой собой.

Потому что главная ценность – в тебе!

*Марина и Катя*

# Глава 1

## Тело и здоровье



## Мое тело меняется

Возраст, когда твое тело начинает меняться, может быть совершенно разным. У каждой девочки он свой. Это обусловлено и генетическими факторами, и даже страной и климатом, в которых ты живешь. Так что, если ты переживаешь, что выросла быстрее всех в классе или, наоборот, что твоя фигура меняется медленнее, чем у других, – помни, что к концу переходного возраста все гормональные изменения завершатся.

Обычно лет до семи никаких изменений в теле не происходит, но ты к этому возрасту уже можешь что-то узнать про рождение детей и менструацию, если тебе рассказывали родители или вы обсуждали эти темы с друзьями.

Любознательность – очень важная черта, которая не раз будет помогать тебе в жизни. Главное – всегда проверять информацию, чтобы не стать жертвой мифов и стереотипов, которые будут мешать тебе.

Давай попробуем немного разобраться с основными этапами взросления и связанными с ним понятиями.

Примерно в возрасте 9–11 лет в твоём организме начинает вырабатываться большое количество гормонов. Это мужские и женские гормоны, которые помогут твоему организму готовиться к материнству в более взрослом возрасте, если ты захочешь детей.

Начинает расти грудь, и первые ощущения могут быть болезненными. Сначала появляются уплотнения – бугорки, которые постепенно будут расти. Грудь растёт до 17 лет. Интересно, что гормоны, отвечающие за рост молочных желез, – те же самые, что отвечают за наши чувства и эмоции: радость, грусть, влюбленность.

Примерно в этом же возрасте у многих девочек начинается менструация. Хотя бывает чуть раньше или позже – это тоже абсолютно нормально. Помни, что у твоего организма свой темп, своя скорость и последовательность изменений.

Вместе с менструацией могут появляться прыщи из-за выброса большого количества мужских гормонов. Это неприятно, но абсолютно точно пройдет, если ты не будешь их выдавливать. Это часть перестройки организма, которая необходима твоему телу, чтобы впоследствии чувствовать себя хорошо.

Под мышками и на лобке начнут расти волосы и может появиться запах пота. Это происходит из-за того, что бактерии активнее размножаются во влажной среде, а пот выделяется сильнее. Очень важно обязательно принимать душ и пользоваться дезодорантом. Так будет комфортнее тебе и окружающим.

Ты можешь начать очень быстро расти, и очертания твоего тела тоже начнут меняться, станут более округлыми. Рост может происходить неравномерно: в один год ты можешь вытянуться сантиметров на 15, а потом несколько лет расти совсем понемногу. Также со всеми изменениями в теле и гормональными перестройками будет расти вес. В этот период очень важно правильно питаться – это поможет уменьшить количество высыпаний, регулировать свой вес и перепады настроения и даже улучшить понимание школьной программы.

Да-да, так бывает, что гормональные выбросы могут помешать учебе и какую-то информацию станет запоминать труднее. Ты будешь больше уставать, чувствовать головокружение, сонливость, или тебе будет сложно справляться с эмоциональными перепадами. Это происходит из-за того, что организм активно растёт, но работа всех органов, в том числе сердечной и нервной систем, не может перестроиться мгновенно. Со временем все нормализуется.

Чтобы чувствовать себя комфортно на учебе в этот период, ты можешь разбивать задания на небольшие части, а между ними оставлять себе время для отдыха. Если тебе стало сложнее учиться по каким-то предметам – попроси помощи у родителей, друзей или учителей. Так

случилось, что появление новых сложных предметов в школе совпадает с периодом резкого гормонального взросления. Как будто заговор, правда? ☺

## Как устроено тело и зачем?

Когда тебе исполняется 8 лет, в участок мозга **гипоталамус** поступает сигнал. И он начинает с бешеной скоростью производить гормон **гонадолиберин**. С этого момента твои яичники начинают готовиться к половому созреванию и вырабатывать женские гормоны: **прогестерон** и **эстрогены**.

Именно **эстрогены** отвечают за увеличение молочных желез, новые очертания твоего тела и рост. Также они помогают созреть яйцеклетке во время менструального цикла и готовят **фаллопиевы трубы** и **матку** к возможной беременности.

А **прогестерон** утолщает внутреннюю стенку **матки** каждый месяц, чтобы дать возможность оплодотворенной **яйцеклетке** закрепиться, если произойдет зачатие. Если зачатия не происходит, то внутренняя оболочка отторгается от стенки и наступает менструация.

Иногда бывает, что менструация не прекращается с началом беременности. Если у тебя есть сомнения – можно сделать тест.

**Твои половые органы делятся на наружные и внутренние.**

Внутренние как раз отвечают за возможное зачатие и беременность. Они состоят из **матки, яичников, фаллопиевых труб, шейки матки и влагалища**.



В **яичниках** хранятся твои **яйцеклетки**. В переходном возрасте яйцеклетки начинают созревать и могут покинуть яичники, создавая возможность для беременности. Этот процесс называется овуляцией. Обычно он происходит на 14-й день цикла, однако часто бывают отклонения, и это нормально.

Цикл – это период от первого дня менструации до первого дня следующей. Он у всех разный, в среднем – от 28 до 31 дня.

**Фаллопиевы трубы** – это каналы, по которым проходят те самые яйцеклетки, попадая из яичников в матку.

**Матка** – это орган, в котором ты сможешь выносить ребенка. Матка будет увеличиваться вместе с ростом ребенка. А потом так же уменьшится после родов.

**Шейка матки** – это узкий участок, соединяющий матку с влагалищем.

**Влагалище** – это мышечная трубка, которая начинается от шейки матки и заканчивается отверстием. Влагалище очень эластично: настолько, что позволяет ребенку пройти по родовым путям и появиться на свет.

Вопреки частому заблуждению, моча выходит через небольшое отверстие рядом – **уретру**. Она никак не соединена ни с влагалищем, ни с внутренними половыми органами.

**Наружные половые органы называются вульвой.**

И они тоже у всех могут выглядеть немного по-разному. Чтобы посмотреть, как выглядит твоя вульва, ты можешь взять зеркало и рассмотреть себя в ванной или своей комнате.

Изучать себя – это абсолютно нормально и очень интересно. Главное, убедись, что ты одна и никто внезапно не помешает тебе. Знакомство с собой – это интимный процесс, и тебе должно быть комфортно и безопасно.

Твои наружные половые органы состоят из **клитора, больших и малых половых губ, вагинального отверстия и девственной плевы.**

**Вагинальное отверстие** – это и есть вход во влагалище, который ведет через шейку к самой матке.

**Девственная плева** – это складка слизистой оболочки, которая прикрывает вход во влагалище. При первом половом акте она рвется, это может быть болезненно, и на постельном белье или теле может появиться немного крови. Но бывает, что плева рвется при активных занятиях спортом или повреждается тампоном, так что это абсолютно естественный процесс, который рано или поздно произойдет.

**Большие и малые половые губы** – это две складки кожи, которые так же защищают и прикрывают вагинальное отверстие. В переходном возрасте они увеличиваются и на них начинают расти волосы.

Кстати, волосы на теле, голове и лобке могут отличаться по цвету. А еще у них разная скорость роста.

**Клитор** – это орган размером с горошину. Он расположен в верхней части вульвы и очень чувствителен. В нем много сосудов и нервных окончаний, поэтому при стимуляции он может немного увеличиваться и провоцировать состояние возбуждения. Размер, цвет и чувствительность клитора абсолютно индивидуальны.

## Какая бывает грудь?

Обычно рост груди – это самый первый признак начала полового созревания и очень волнительный процесс для многих девочек, потому что вокруг размера и формы груди витает огромное количество стереотипов.

Помни, что форма и размер груди бывают абсолютно разными. В них и есть индивидуальность и красота твоего тела.

Размер груди, ее форма, форма ореола, сами соски – все это формируется в зависимости от генетических факторов. Но генетика – такая вещь, что может передаваться не только напрямую от мамы или бабушки, но даже от каких-то более дальних родственников. Поэтому, пока мы взрослеем, нам остается только с интересом наблюдать и знакомиться с новой собой. Представь, что в этот момент ты следишь за появлением человека, который станет твоим самым близким другом на всю жизнь. Этот человек – ты сама.

Но вернемся к груди! Размер.

У меня есть подруга, которая после института сделала операцию и уменьшила грудь с четвертого размера на третий, чтобы ходить без бюстгалтера. А есть та, которая вставила имплантаты, чтобы грудь была большой и красивой, как в эротических фильмах. Есть те, которые переживали из-за маленькой груди, а есть те, которые ненавидели свою большую. Повлиял ли размер в итоге на их жизнь? Однозначно нет. Но вот твой собственный комфорт и восприятие себя – это то, что действительно влияет на твою жизнь и может сделать ее гораздо счастливее.

Давай еще раз разберемся:

- Размер и форма груди у каждого свои. Это генетика и гормоны. И это красиво. Всегда.
- Капустные листья, чай с фенхелем и прочее на размер груди никак не влияют. Но продукты это полезные, так что можешь пить и есть их, если хочешь. ☺
- Цвет ореола и сосков бывает абсолютно разный. От светлого до темного.
- Чувствительность груди и сосков у каждого своя. У кого-то грудь – это основная эrogenная зона, а у кого-то чувствительность в груди бывает снижена. Это тоже абсолютно нормально.
- Соски бывают не выпуклые, а с ямками. Это тоже норма, и такой сосок у каждой третьей женщины.

Спортивные упражнения не помогут накачать саму грудь, изменить ее форму или упругость. Но могут накачать грудные мышцы (те, что расположены под грудью). Это делает грудь более подтянутой, но не больше. Упругость груди – тургор кожи – также зависит от наследственности. Плюс к этому, грудь у женщины меняется во время беременности и рождения ребенка, меняется, если ты поправляешь или худеешь. Грудь – это жир, кожа и молочные железы, поэтому она подвержена растяжкам и изменениям с возрастом.

## Выбор нижнего белья

Знание размера своей груди – это то, что поможет тебе правильно выбрать бюстгалтер в магазине нижнего белья. Ведь при выборе бюстгалтера очень важно, чтобы белье не сдавливало грудь, не было слишком маленьким и комфортно сидело. Форм бюстгалтеров, как и форм груди, – огромное количество, и ты обязательно сможешь подобрать свою.

Чтобы правильно определить свой размер, надо измерить грудь по двум меркам: обхват груди по выпуклым точкам (соскам) и обхват под грудью. Эти мерки нужны для того, чтобы правильно подобрать чашечки: они помогут твоей груди выглядеть красиво. А ты будешь чув-

ствовать себя комфортно и защищенно, если ничего не будет натирать, болтаться или вываливаться.

Чтобы определить нужное значение, вычти из обхвата груди обхват под грудью. Эта цифра поможет определить твой размер:

РАЗНИЦА (СМ)	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23
ТВОЙ РАЗМЕР	0	1	2	3	4	5	6
РАЗМЕР ЧАШЕК	AA	A	B	C	D	E	F

Цифра обхвата под грудью и буква размера чашек и есть та информация, которую обычно пишут на нижнем белье: 70В, 8 °С, 85D и так далее.

Правильно подобранный бюстгальтер поможет тебе комфортно чувствовать себя и на прогулке, и на свидании, и во время занятий спортом. Конечно, когда ты только начнешь выбирать свое первое белье – лучше его померить в магазине и понять, в каких формах и моделях тебе удобнее всего: есть с косточками и без, со вставками, с разными застежками, из разных материалов. Когда ты уже будешь понимать, что тебе нравится, а что совершенно не подходит, – сможешь заказывать белье по интернету, если тебе будет так удобнее. Онлайн лучше заказывать белье проверенных марок, так как его, в отличие от другой одежды, обычно вернуть невозможно.

Пока твоя грудь растет, лучше выбирать спортивные топы без косточек: это поможет избежать натирания и болезненных ощущений в период роста. Позови с собой в магазин маму или подругу, они помогут подобрать подходящую модель. И не стесняйся спрашивать консультантов – они могут помочь тебе с выбором и подсказать нужные формы и размер белья.

## Менструация – это стыдно или нет?

Менструация – абсолютно естественное явление, и сейчас уже не принято стесняться критических дней. Хотя раньше тема месячных была абсолютно табуирована и между женщинами, и, тем более, в разговорах с мужчинами.

Во многом такая запретность была связана с религиозными и культурными взглядами в разных странах. Женщина в период менструации считалась «грязной», ей нельзя было даже заходить в церковь, двери которой всегда должны быть открытыми.

Нельзя сказать, что сейчас ситуация изменилась кардинально, но определенный прогресс в устранении стигмы (позора) есть. Бренды в рекламах наконец стали заменять цвет «крови» для тестирования прокладок с синего на красный, в магазинах стали появляться книги о месячных, статьи в журналах начинают бороться с чувством стыда, но искаженная информация все еще может появляться на твоем пути.

Конечно, отношение к менструации во многом формируется внутри семьи. Как происходит у тебя? Можешь ли ты поговорить о месячных с мамой, или есть кто-то, кто поможет выбрать первые прокладки, с кем можно обсудить свои страхи?

По своему опыту я могу сказать, что плохи как и излишняя табуированность, так и чрезмерная важность наступления месячных. Мне кажется, в моей семье мама ждала этого первого дня больше, чем я, потому что **ИМЕННО В ЭТОТ ДЕНЬ ДЕВОЧКА СТАНОВИТСЯ ЖЕНЩИНОЙ**. Серьезно?

Хуже только вариант, когда женщиной становятся после первого секса.

Ну так вот: мама ждала наступления моих месячных, но забыла рассказать мне про прокладки и предупредить, что всегда можно носить их в сумке или рюкзаке, на всякий случай. Поэтому, когда у меня началась внезапно первая менструация, я оказалась совершенно неподготовленной и сначала спаслась сложенной в несколько раз туалетной бумагой, а потом, преодолевая стыд, попросила прокладку у мамы своего друга, на чьей даче я гостила. И это была какая-то ужасная древняя прокладка огромного размера, которая действительно лишала возможности двигаться.

Но, когда я вернулась домой, выяснилось, что все самое «веселое» впереди – моя мама узнала про наступившие месячные и устроила по этому случаю праздничный обед с родственниками, громко рассказывая про мои успехи в становлении женщиной. И, увы, мне в тот момент никто не сказал, что **мое тело – это мое дело** и принадлежит оно только мне самой.

И дело совсем не в том, что плохо отмечать такой день взросления, это вполне может быть прикольной фишкой. Но решать за тебя – что должно быть важным в твоём взрослении и теле, о чем ты хочешь и не хочешь говорить – не должен никто. Очень важно, чтобы в такой значимый период в твоей жизни был человек, которому ты могла бы довериться и обсудить важные вопросы, который помог бы тебе подготовиться и узнать разные взгляды на важные темы. С кем ты бы себя чувствовала безопасно. Мне в свое время с этим помогали книги – это тоже вариант. И сейчас есть много разных книг и сайтов, а также чатов, где ты можешь поговорить со специалистами, которые помогут и проконсультируют тебя абсолютно бесплатно в любых вопросах.

Мир медленно, но необратимо идет к нормализации и естественности, поэтому табуированные еще вчера вещи становятся нормальными, и ты молодец, что читаешь об этом и узнаешь важную для тебя информацию.

Есть много страхов и вопросов, связанных с менструацией, – давай поговорим немного о них.

## **Что делать, если прокладка протечет?**

Такое может произойти, если ты вовремя не поменяла прокладку, неправильно закрепила ее или еще не поняла, насколько обильные у тебя месячные. Мне кажется, что со всеми такая ситуация хотя бы раз, но случалась. Главное – не пугайся. Месячные – это естественный процесс организма, и стыдиться абсолютно нечего. Ты же не будешь испытывать стыд, если случайно прольешь на себя кофе или сок? Это такая же случайность. Если такая ситуация произошла дома, просто переоденься, замени прокладку и положи испачканные вещи в стирку. Пятно обязательно отстирается.

Если у тебя появилось пятно в школе, зайди в туалет, чтобы понять масштаб протекания, замени прокладку на запасную. Если у тебя нет с собой, можешь попросить ее у подружек или даже у учительницы. На крайний случай всегда можно воспользоваться сложенной туалетной бумагой – это поможет тебе удержать кровь, пока ты не доберешься до дома. Возможно, если одежда темная, пятно маленькое и его не видно, ты захочешь остаться в школе, но если тебе будет комфортнее уйти домой, чтобы переодеться, ты можешь подойти к учителю наедине и объяснить ситуацию. Надеюсь, что твои учителя – люди современных и понимающих взглядов и они спокойно разрешат тебе уйти с уроков, но если вдруг реакция будет другой, помни, что в этой ситуации важно действовать, отталкиваясь от своего комфорта. Никто не имеет права стыдить тебя за твои месячные.

## **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.