





*Эту книгу я посвящаю Тебе.  
И всем девочкам*



# Оглавление



## Глава 1

### 16 **Добро пожаловать домой**

В этой главе ты узнаешь, почему мы называем тело своим домом, и ответишь на вопрос о том, что сама думаешь по этому поводу.

## Глава 2

### 22 **Что такое взросление?**

Ты узнаешь, какие этапы тебе предстоит пройти. Специальная карта поможет разобраться во всем.





### Глава 3

#### **32** Что происходит с твоим телом?

Ты готова узнать подробности? В этой главе мы поговорим о важных вещах, с которыми ты столкнешься в период полового созревания: от увеличения груди до первых месячных.

### Глава 4

#### **68** Стань сильнее!

Умение говорить «нет» и выражать свое мнение делают тебя сильнее. Из этой главы ты узнаешь, зачем нужна эта сила и как ею пользоваться.



## Глава 5

### 80 **Как ты себя видишь?**

Из этой главы ты узнаешь, что такое образ тела и как научиться смотреть на себя позитивно.

## Глава 6

### 98 **Твое тело ниже пупка**

Знать свое тело — значит знать себя. В этой главе ты узнаешь, как устроены половые органы.

## Глава 7

### 114 **Первые месячные**

В этой главе рассказано все о менструациях: что это, когда начинаются и когда заканчиваются, как выбрать прокладки и так далее.



## Глава 8

### 174 **Как заботиться о себе в период взросления?**

Половое созревание — это время больших изменений, поэтому особенно важно заботиться о себе. В этой главе ты найдешь множество полезных идей того, как это сделать.

## Глава 9

### 186 **Когда заканчивается взросление?**

Как узнать, что ты уже повзрослела?  
В этой главе мы подумаем об этом вместе,  
и ты найдешь свой ответ.





# Введение



Привет! Меня зовут Бася, я журналистка. Я пишу статьи, читаю и расспрашиваю других людей о том, что мне интересно. Если я чем-то увлеклась, меня уже не остановить. Такая вот я. Моя самая любимая тема — человеческое тело (и собаки, но это уже совсем другая история).

Представляешь, сколько всего мы можем делать благодаря телу?! Я в восторге от того, как оно работает и как связано с мозгом, эмоциями и чувствами. Чем больше мы узнаём о своем теле, тем сильнее становимся, потому что лучше понимаем себя. Особенно в период взросления, когда все меняется.





Иногда это происходит так быстро, что мы даже не успеваем заметить, и нам приходится как будто заново привыкать к своему телу. Именно поэтому я написала эту книгу. Я расскажу тебе, как пройти этот путь и что с тобой будет происходить. Другими словами, помогу тебе понять себя. И если ты почувствуешь себя в своем теле комфортно, я буду очень рада.

У тебя впереди очень необычное время — пусть эта книга станет твоим другом. Приятного чтения!

Бася





# Как читать эту книгу?





Если честно — как хочешь! Ты можешь читать в одиночку или вместе с кем-то. Это только твое решение!

Если что-то окажется непонятным или тебе захочется узнать об этом больше — спроси маму, папу, опекуна или другого близкого человека.

Если тебе встретятся незнакомые слова, описывающие строение тела, ты можешь свериться с анатомическими рисунками в главе 6.





**Не торопись читать все сразу.** На каждой странице много информации. Читай маленькими порциями и только о том, что тебе сейчас интересно. Если, конечно, ты не из тех, кто читает книги залпом, от корки до корки. В любом случае делай так, как считаешь нужным!

И еще кое-что. **Ты можешь писать прямо в книге, подчеркивать, выделять маркером интересные для себя места.** Я, например, очень люблю подчеркивать в книгах то, что кажется мне важным или любопытным (а еще я делаю много пометок на полях). Эта книга — в твоём распоряжении!



## ГЛАВА 2



# Что такое взросление?

Во время взросления в твоём теле — твоём доме — начинается большая реконструкция. Можно даже сказать, что **природа устраивает настоящую революцию!** И все для того, чтобы детское тело стало телом взрослого человека.

Этот процесс называется взрослением или, если говорить научным языком, половым созреванием, пубертатом. Через него проходят и мальчики, и девочки, и у каждого пола свои особенности.



**Взросление у девочек начинается обычно в возрасте 8–13 лет и длится около 3–6 лет.**



Твое тело будет меняться, и порой очень сильно. Вместе с ним изменишься ты, станут другими твои эмоции и психика (например, ты начнешь иначе воспринимать других людей и мир в целом).



### А знаешь, что...

Многие народы мира считают период взросления особенным. И девочки, и мальчики участвуют в обрядах инициации, то есть перехода от детства к зрелости.



В определенном возрасте дети покидают свою семью и племя на несколько недель или месяцев и учатся у вождя или старейшин самым важным навыкам, а также проходят испытания на силу воли и стойкость. Выполнив задания, они возвращаются в общину. Прошедших инициацию с этого момента считают взрослыми и устраивают в их честь большой праздник: танцы длятся всю ночь.

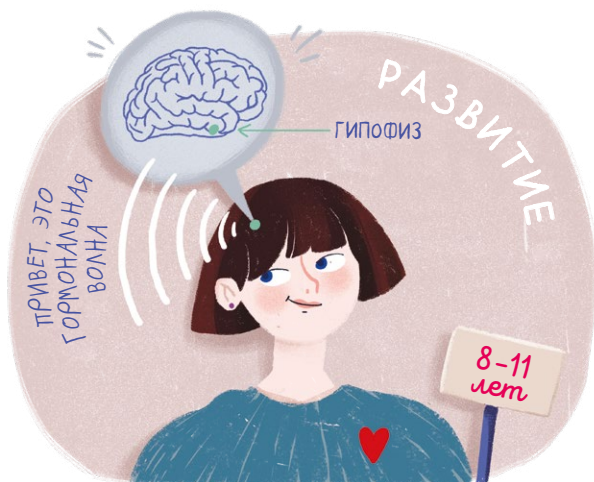
У южноафриканской народности банту девочкам после первой менструации в течение трех месяцев рассказывают об отношениях, сексе, беременности и рождении детей. В конце обряда инициации девочки несколько часов подряд исполняют танец питона, потому что в этой культуре питон считается символом плодородия. Танцем девочки приветствуют изменения, через которые предстоит пройти им и их телу.



В твоей жизни действительно наступает нечто особенное. Считай, что это важный этап большого путешествия. А к нему (как и к любому путешествию в неизвестное) можно немного подготовиться. Посмотри на карту.

## Дорожная карта: шаг за шагом

### Что происходит?



### 8–11 лет

Привет, я гормональная волна! Гипофиз вырабатывает гормоны, которые заставляют яичники расти и вырабатывать еще больше гормонов.

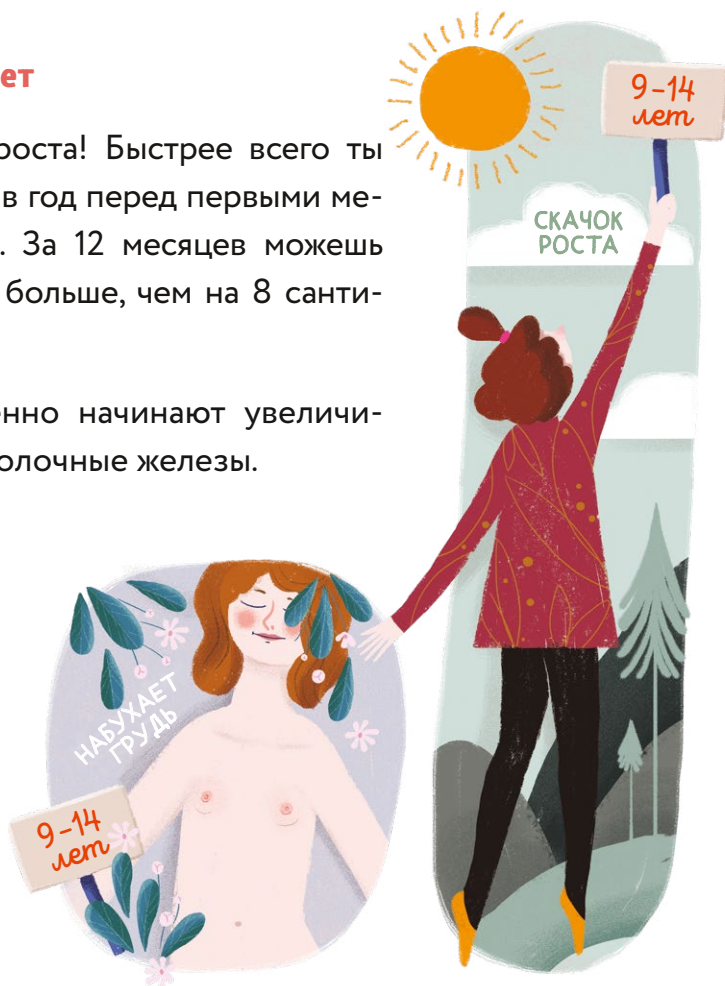
Взросление: время пошло!



## 9–14 лет

Скачок роста! Быстрее всего ты растешь в год перед первыми месячными. За 12 месяцев можешь вырасти больше, чем на 8 сантиметров!

Постепенно начинают увеличиваться молочные железы.



## 10–16 лет

Сила волос! На ногах их становится больше, они темнеют. Также появляются волосы в новых местах: в подмышках и на лобке, то есть в нижней части живота. Чаще всего это происходит через год или полтора после начала роста груди.



### 9–16 лет

Первые месячные! Обычно приходят через два года после того, как начала расти грудь.

Процесс роста замедляется. После первых месячных девочки вырастают еще примерно на 7 сантиметров.



## 13–18 лет

Ума палата. Твой мозг тоже растет, и теперь ты по-новому воспринимаешь свои чувства или окружающих людей. Ты начинаешь размышлять о сложных вещах, мыслишь глубже и становишься наблюдательнее. Мозг развивается дольше остальных органов. Полностью он сформируется только к 25 годам!



А теперь шаг за шагом пройдем каждый этап, чтобы тебя ничто не застало врасплох.

Готова? Начинаем!

# КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ

