



# СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....                                   | <b>7</b>  |
| <b>ТЕЛО</b> .....                                       | <b>11</b> |
| ТВОЕ ТЕЛО - УДИВИТЕЛЬНОЕ .....                          | 11        |
| ТВОЕ ТЕЛО ПРЕКРАСНО .....                               | 13        |
| <b>ВОЛОСЫ</b> .....                                     | <b>15</b> |
| ВОЛОСЫ ТАМ, ГДЕ РАНЬШЕ ИХ НЕ БЫЛО .....                 | 15        |
| КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ .....                         | 17        |
| <b>ГРУДЬ</b> .....                                      | <b>19</b> |
| ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРУДИ .....                           | 19        |
| ТВОЙ ПЕРВЫЙ ЛИФЧИК .....                                | 21        |
| <b>ГИГИЕНА</b> .....                                    | <b>23</b> |
| КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СВОИМ ТЕЛОМ .....                      | 23        |
| КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВАГИНОЙ .....                          | 25        |
| <b>ОДЕЖДА</b> .....                                     | <b>27</b> |
| ЧИСТАЯ ОДЕЖДА .....                                     | 27        |
| ПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА .....                                 | 29        |
| <b>КОЖА</b> .....                                       | <b>31</b> |
| ВЫСЫПАНИЯ И ПРЫЩИ .....                                 | 31        |
| КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ .....                            | 33        |
| <b>МЕНСТРУАЦИЯ (МЕСЯЧНЫЕ)</b> .....                     | <b>35</b> |
| ВСЁ О МЕНСТРУАЦИИ .....                                 | 35        |
| КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПМС .....                             | 37        |
| <b>ЭМОЦИИ</b> .....                                     | <b>39</b> |
| РАЗБИРАЕМСЯ В ЭМОЦИЯХ .....                             | 39        |
| КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ .....                        | 41        |
| <b>ВЛЮБЛЁННОСТИ</b> .....                               | <b>43</b> |
| ЧТО ТАКОЕ ВЛЮБЛЁННОСТЬ .....                            | 43        |
| ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЛЮБИЛАСЬ .....                        | 45        |
| <b>ДРУЗЬЯ</b> .....                                     | <b>47</b> |
| ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА .....                                  | 47        |
| КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ И КАК ДРУЖИТЬ .....                 | 49        |
| <b>ИНТЕРНЕТ</b> .....                                   | <b>51</b> |
| В ИНТЕРНЕТЕ МОЖЕТ БЫТЬ КЛАССНО .....                    | 51        |
| В ИНТЕРНЕТЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО .....                     | 53        |
| <b>ТВОЁ ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖИТ ТОЛЬКО ТЕБЕ</b> .....          | <b>55</b> |
| У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО НА СВОЁ ТЕЛО .....                    | 55        |
| КАК ГОВОРИТЬ "НЕТ" .....                                | 57        |
| <b>Я - ЭТО Я. МНЕ НЕ НУЖНО БЫТЬ КЕМ-ТО ДРУГИМ</b> ..... | <b>59</b> |
| ВСЕ ЛЮДИ РАЗНЫЕ, И КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН .....        | 59        |
| ЗНАТЬ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ .....                               | 61        |
| <b>КАК ЭТО БЫВАЕТ У МАЛЬЧИКОВ?</b> .....                | <b>62</b> |
| <b>СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ</b> .....            | <b>63</b> |
| <b>РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....                 | <b>68</b> |

*Посвящается всем прекрасным, сильным и способным  
на многое девочкам в аутистическом спектре,  
которые проходят порой непростой процесс  
превращения в прекрасных, сильных и способных  
на многое женщин.*

# ВВЕДЕНИЕ

Людей бывает так непросто понять, особенно, если ты в аутистическом спектре, который включает в себя синдром Аспергера. Иногда они не говорят об очень-очень важном. Иногда велят не говорить о чём-то при всех, а потом ты слышишь, как именно об этом болтают на перемене или рассказывают по радио. Бывает, рассказывают про одно и то же, но совсем по-разному. Например, подружка говорит, что в курении нет ничего плохого, а родители говорят, что курить нельзя. Так можно и запутаться. Но когда знаешь факты, всегда проще. В этой книге ты найдешь много важных фактов. О них нечасто говорят, но всё равно они очень важны. Будешь знать эти факты — будешь лучше готова к некоторым изменениям, которые произойдут с тобой, когда станешь подростком.



С тем, кто взрослеет, всегда случается много перемен. Некоторые из перемен могут оказаться трудными. Ведь это так чудно, когда твое тело меняется, когда подружки начинают вдруг непрерывно болтать о мальчиках, когда мама требует, чтобы ты принимала душ *каждый день!* Зато, когда знаешь причины изменений и знаешь, как теперь себя вести, становится не так уж и трудно.



Во взрослении есть масса приятного. Можно позже ложиться спать. Можно делать такие вещи, которые в детстве не разрешили бы, и ходить туда, куда раньше не пустили бы. Все растут, все меняются — это часть жизни.



Не было бы этих изменений, и никто никогда не научился бы ничему новому и не сделал бы ничего нового. Никто не изобрёл бы такие штуки как самолет и интернет, если бы все мы вечно оставались детьми!



Из этой книги ты узнаешь об всём, что будет происходить с твоим телом, как оно будет меняться в ближайшие несколько лет. Ты узнаешь и о том, почему классно быть девочкой, и что хорошего в том, чтобы быть в спектре. А ещё ты узнаешь про новые чувства, которые могут у тебя возникать, и как с ними справляться.

Ты прочтёшь о половом созревании, когда гормоны — полезные химические вещества в твоём организме — начинают тебя менять и превращать из девочки в женщину.

У девочек половое созревание начинается где-то в 8–13 лет и заканчивается в 15–17 лет. Во время и после полового созревания с твоим телом будут происходить самые разные перемены. Например, грудь станет больше, а кожа — чуть жирнее. Однако у всех девочек эти перемены наступают в разное время и происходят у кого-то быстрее, а у кого-то медленнее. Твоё тело само решит, какая скорость подойдёт именно тебе. Что-то из описанного в этой книжке, возможно, у тебя уже началось, а что-то ещё нет.



Очень может быть, что, прочитав книжку, ты захочешь узнать о какой-то теме побольше. Могут возникнуть вопросы. Поверь, даже взрослые не всегда до конца всё это понимают! Задавать вопросы, если что-то тебе не понятно, очень-очень правильно.

Некоторые темы в этой книге — очень *личные*. Когда речь идет о чем-то личном, это значит надо очень осторожно выбирать, *с кем и где* можно об этом поговорить.





О многих вещах, о которых говорится в этой книге, стоит говорить только с родителями, другими взрослыми, которым ты доверяешь, и близкими друзьями. Если не уверена, с кем можно поговорить на эти темы, то спроси у родителей или взрослых, которым доверяешь.



