



*Моей маме,
Дегтевой Елене Викторовне*

*Моей учительнице по литературе,
Яковенко Наталье Ивановне*

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	13
---------------------	----

Часть первая
Взросление:
физиологические изменения
девочки-подростка

Глава 1. Особенности пубертата	17
Глава 2. Наружные половые органы	24
Глава 3. Девственная плева	29
Глава 4. Внутренние половые органы	33
Глава 5. Молочные железы.	36
Глава 6. Волосы на теле	52
Глава 7. Пот и запах	67
Глава 8. Акне, или подростковые прыщи	83
Глава 9. Выделения из половых путей	94
Глава 10. Нормальная гигиена подростка.	97
Глава 11. Питание и физическая нагрузка	102

Часть вторая

Менструальные сложности

Глава 1. Почему приходят месячные?	109
Глава 2. Нормальный менструальный цикл — какой он?	112
Глава 3. Чего ожидать от первой менструации?	114
Глава 4. Как отслеживать менструации?	116
Глава 5. Какое средство гигиены выбрать?	118
Глава 6. Синдром токсического шока: что это и как избежать?	134
Глава 7. Боль при менструации	136
Глава 8. Длительные и обильные менструации	149
Глава 9. Редкие и нерегулярные менструации	159
Глава 10. Как поговорить о менструациях?	164

Часть третья

Секс и контрацепция

Глава 1. Когда, как и о чем поговорить?	179
Глава 2. Что нужно знать о согласии?	184
Глава 3. Селф-секс, или мастурбация	187

Глава 4. Первый раз	193
Глава 5. Чем можно предохраняться подростку?	197
Глава 6. Незащищенный половой акт: что делать?	233

Часть четвертая ИППП и не только

Глава 1. Самые частые ИППП	237
Глава 2. Не ИППП	263
Глава 3. Как рассказать подростку о венерических болезнях?	277

Часть пятая Подростковая беременность

Глава 1. Особенности подростковой беременности	283
Глава 2. Как поговорить с подростком о беременности?	285
Глава 3. Что делать, если беременность наступила?	289
Глава 3. Возможные сценарии	294
Глава 4. Я не хочу детей! Никогда!	302

Часть шестая

Гинекологические заболевания

Глава 1. Аномалии развития матки и влагалища	309
Глава 2. Новообразования и кисты яичников	315
Глава 3. Эндометриоз	321
Глава 4. Предменструальный синдром (ПМС) . . .	327
Глава 5. Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)	333
Глава 6. Функциональная гипоталамическая аменорея (ФГА)	341
Глава 7. Врожденная гиперплазия коры надпочечников (ВГКН)	347

Часть седьмая

Психологические проблемы подростков

Глава 1. Особенности психологии подростка	355
Глава 2. Стресс и тревога	361
Глава 3. Депрессия	371
Глава 4. Селфхарм, или самоповреждающее поведение	377

Содержание

Глава 5. Расстройства пищевого поведения	381
Глава 6. Дисморфофобия.	387
Глава 7. Суицидальные мысли	392
Глава 8. Безопасность в сети	399
Глава 9. Сексуализированное насилие	404
Послесловие	407
Алфавитный указатель	409

ОТ АВТОРА

Как проходит половое воспитание в России? В лучшем случае все ограничивается одной-двумя беседами с гинекологом в школе. Или мама рассказывает дочери то, что знает сама и что когда-то слышала от своей мамы. Наиболее уязвимая во многих аспектах тема женского здоровья окружена информационным вакуумом.

«Если бы я знала об этом раньше!», «Почему никто мне об этом не говорил?» — такие фразы я часто слышу на приеме от уже взрослых женщин. При том, что мы не касаемся каких-то сложных вопросов. Многие не имеют представления об элементарных вещах: как правильно подмываться, как следить за своим здоровьем, как выбрать метод контрацепции.

Возможно ли грамотное половое воспитание, если сами родители не знают особенностей созревания подростков? Конечно, сейчас в книжных магазинах множество энциклопедий для девочек, но нет внятного пособия для взрослых, которое затрагивало бы наиболее важные проблемы. Что такое быть подростком? С какими трудностями, кажущимися нам, взрослым,

абсолютно незначимыми, сталкиваются девушки в переходном возрасте?

Эта книга написана для того, чтобы взрослые вспомнили, каково это — проходить путь к половой зрелости, и были готовы не только отвечать на неловкие вопросы, но и самостоятельно начинать разговоры о менструациях, контрацепции и многом-многом другом.

Часть первая

ВЗРОСЛЕНИЕ:
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ИЗМЕНЕНИЯ ДЕВОЧКИ-
ПОДРОСТКА