

УДК 0875:613.88
ББК 74.90
Б88

Nina Brochmann, Ellen Støkken Dahl, Magnhild Winsnes
JENTEBOKA. NINA OG ELLENS GUIDE TIL PUBERTETEN

Text © Nina Brochmann and Ellen Støkken Dahl
Illustrations: Magnhild Winsnes
First published by H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS, 2019
Published in agreement with Oslo Literary Agency

Брокманн, Нина.

Б88 Только для девочек! Период взросления: изменения фигуры, перепады настроения, новые желания и как это все пережить / Нина Брокманн, Эллен Стёкен Даль ; [перевод с норвежского А. В. Гусаровой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. : ил. — (Детям про ЭТО).

ISBN 978-5-04-112377-2

Совсем скоро твоё тело начнет меняться. Или, быть может, изменения уже начались? Мы очень за тебя рады, ведь и сами хорошо помним, как это было. Несмотря на то что переходный возраст может восприниматься очень по-разному, что-то одинаково для всех: ты созреваешь как умом, так и телом. Ты пройдёшь путь от ребенка к взрослому и найдёшь свое место в мире. Это очень волнительное, невероятное время!

Переходный возраст может быть сложным периодом, потому что тело и чувства меняются и не всегда легко найти ответ на интересующие тебя вопросы. В школе, возможно, не рассказывают все, что тебе нужно и хочется знать, и стесняешься спросить у мамы. Но мы расскажем. Потому что наш опыт говорит о том, что знания о своем теле дают спокойствие и чувство безопасности.

Мы и все взрослые женщины на земле прошли через период полового созревания до тебя. У нас было много разных сложностей, но с годами мы поняли, что мы не одни с нашими проблемами. Цель нашей книги — показать тебе это. Ты не одинока. Мы — это большая группа поддержки, которая с радостью принимает тебя в свои ряды.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 0875:613.88
ББК 74.90

© Гусарова А.В., перевод на русский язык, 2020

© Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-112377-2

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РОССИЙСКОГО СПЕЦИАЛИСТА

Сегодня каждый второй школьник имеет смартфон и свободный доступ к интернету. А значит, может получить ответ на любой волнующий вопрос, в том числе про секс и половое созревание.

В процессе работы я наблюдаю, что молодежь сейчас гораздо свободнее в проявлении чувств и мыслей, чем предыдущие поколения. Но им все равно не хватает жизненного опыта, а также понятных ответов на вопросы о переходном возрасте.

А для их родителей тема полового созревания по-прежнему если не запретна, то весьма неловкая. В такой ситуации подросток может слышать от родителей ответы в стиле «подрас-тешь — узнаешь». И тогда у него не остается другого выбора, как добывать информацию на улице, от друзей или в интернете.

Попробуйте представить, что он может там узнать и будет ли это соответствовать действительности. Именно поэтому родитель должен взять на себя ответственность за то, как и что узнает ребенок. И в этом ему нужна помощь и поддержка, которую как раз может дать книга «Только для девочек!».

Книга ориентирована на подростков начиная с девяти лет и старше, и решает четыре важнейшие задачи.

1. Дает ответы на неудобные, неясные, замалчиваемые вопросы. Предостерегает от возможных опасностей: общения с незнакомыми в интернете, заболеваний, передающихся половым путем, и другого. Объясняет, что такое чувства и как их контролировать.

2. Формирует понимание, что ты не одна, все люди проживают переходный возраст — с этим пониманием живется гораздо легче и спокойнее.
3. Формирует целостное восприятие собственного организма.
4. Заставляет задуматься: а насколько близки отношения родителя и ребенка? Дает пищу для размышлений о превращении девочки в девушку. Так мама, способная обсуждать и открыто отвечать на вопросы дочери, признает в ней девушку и закладывает зачатки зрелости, осознанное отношение к собственной сексуальности.

Я убеждена, что все начинается с семьи, где доверие и близость — это фундамент, на котором она стоит. Эта книга не только обогатит знаниями о половом развитии, но и поможет родителям и детям стать ближе друг другу.

**Оксана Садыкова,
врач-психотерапевт, психиатр, сомнолог,
преподаватель кафедры психотерапии
института Междисциплинарной медицины**

ОБ АВТОРАХ

Нина Брокманн (родилась в 1987 году) и Эллен Стеккен Даль (родилась в 1991 году) — врачи и писательницы. Когда Нина и Эллен были молодыми студентками медицинского факультета, их связал общий интерес к сексуальному просвещению. С тех пор они вместе работают над распространением знаний о сексе и женском теле для читательниц всех возрастов. В 2017 году они издали свою первую книгу «Viva la Vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть», разошедшуюся тиражом в 300 000 экземпляров и переведенную на 36 языков. Книга была номинирована на литературную премию Браги (Brageprisen) и норвежскую языковую премию Språkprisen. В настоящее время Нина — врач в Университетской клинике Акерхус. Эллен обладает многолетним опытом в сфере здоровья молодежи, который приобрела, работая врачом в организации «Секс и общество» и на телефоне доверия для молодежи SUSS (Центр здоровья молодежи, совместного проживания и половой жизни).

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Магнхилд Винснес (родилась в 1980 году) — иллюстратор и аниматор. Ее дебют состоялся в 2017 году, когда художница представила графический роман «Ts-s!». За эту работу она получила ряд призов, в том числе стала лауреатом литературной премии Trollkrittet и заняла первое место на норвежском конкурсе для дизайнеров и иллюстраторов Visuelt.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ – ВОТ ОН И НАСТАЛ!	13
ТЫ БУДЕШЬ ВЫСОКАЯ ИЛИ НИЗКАЯ?	19
ГРУДЬ	25
ЯГОДИЦЫ И БЕДРА	35
КОГДА ВСЕ ПРОРАСТАЕТ И РАСТЕТ	41
КРИЗИС ПРЫЩЕЙ	49
ПОТ	57
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	65
НАИЗНАНКУ	71
ВЫДЕЛЕНИЯ	81
МЕНСТРУАЦИЯ	87
ПОЧЕМУ У НАС ИДЕТ МЕНСТРУАЦИЯ?	93
МЕНСТРУАЦИЯ: БОЛИ, СПАЗМЫ И ДИАРЕЯ	103
ВСЕ О ПРОКЛАДКАХ, ТАМПОНАХ И МЕНСТРУАЛЬНЫХ ЧАШАХ	109
БЕДНОСТЬ	127
БОЛЕЗНИ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕНСТРУАЦИЮ	133
КЛИТОР	139

ГИМЕН, ИЛИ ОБОЛОЧКА-ВЕНОК	143
ИНТЕРСЕКС	151
ДОЛЖНО ЛИ У ВСЕХ ДЕВОЧЕК БЫТЬ ЖЕНСКОЕ ТЕЛО?	157
РАЗУМ И ЧУВСТВА	165
ТВОЙ МОЗГ ЕЩЕ НЕ ГОТОВ	169
ЧТО ТАКОЕ ЧУВСТВА?	177
НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	187
ПОКОЛЕНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ	197
БЛИЗКО К ВНУТРЕННЕМУ МИРУ	203
ВЛЮБЛЕНА?	205
ПОЦЕЛУИ И ОБЪЯТИЯ	217
ЩЕКОТАНИЕ МЕЖДУ НОГ	223
ЛЕСТНИЦА БЛИЗОСТИ	231
СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	243
НЮ	249
ГРАНИЦЫ	253
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	255



ПРИВЕТ!

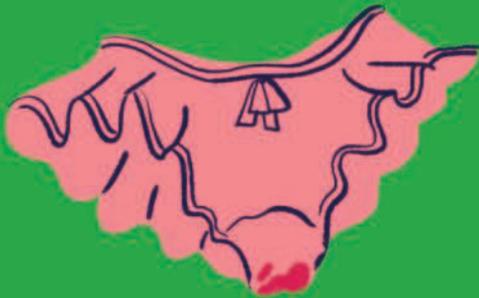
Нас зовут Эллен и Нина. Мы врачи, а также эксперты по телу, и мы очень рады, что ты выбрала эту книгу.

Совсем скоро твое тело начнет меняться. Или, быть может, изменения уже начались? Мы очень за тебя рады, ведь и сами хорошо помним, как это было. Несмотря на то что переходный возраст может восприниматься очень по-разному, что-то одинаково для всех: созревание как умом, так и телом. Ты пройдешь путь от ребенка к взрослому и найдешь свое место в мире. Это очень волнующее, невероятное время!

Переходный возраст может быть сложным периодом, потому что тело и чувства меняются, и не всегда легко найти ответ на то, что тебя интересует. В школе, возможно, не рассказывают все, что нужно и хочется знать. Но мы расскажем. Потому что наш опыт говорит о том, что знания о своем теле дают спокойствие и чувство безопасности.

Мы и все взрослые женщины на земле прошли через период полового созревания до тебя. У нас было много разных сложностей, но с годами поняли, что мы не одни с нашими проблемами. Цель нашей книги — показать тебе это. Ты не одинока. Мы — это большая группа поддержки, которая с радостью принимает тебя в свои ряды.

С уважением,
Эллен и Нина





ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ — ВОТ ОН И НАСТАЛ!

Слово **«пубертат»** пришло из латинского языка и означает «зрелый» или «взрослый». Ты созреваешь, словно фрукт. Но никто не собирается тебя есть. Созревание подразумевает, что тело готовится, изнутри и снаружи, к тому, чтобы у тебя могли родиться дети, если ты однажды захочешь этого.

Грудь — первое, что начинает меняться у большинства девочек. Потом появляются волосы в паховой зоне и в подмышках. В это же время ты начинаешь расти (иногда с огромной скоростью!). После летних каникул ты можешь вдруг стать на голову выше своих одноклассников.

Не так заметно, но внутри тебя тоже происходят изменения. Твои внутренние половые органы просыпаются. Первый знак — **белые пятна** на нижнем белье.

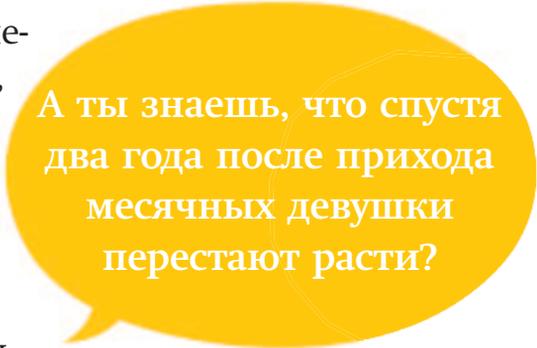


Они называются выделениями. Выделения — это сигнал того, что менструация не за горами. **Менструация** — это последнее, что происходит с телом в переходном возрасте. Когда у тебя началась менструация, это означает, что твое тело созрело как внутри, так и снаружи. Но еще остался, вероятно, самый главный орган — **мозг**. Его полное развитие происходит только к 18–19 годам¹.

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ?

Возраст, когда может начаться пубертатный период, сильно варьируется. У некоторых первые волосы в паху появляются уже в восемь лет. Другие не замечают каких-либо признаков переходного возраста до 14 лет.

Но обычно грудь начинает меняться в возрасте около 10 лет, а менструации приходят после 13. У мальчиков созревание начинается на один-два года позже, чем у девочек. Достаточно долгий период! Из-за этого в старших классах внешний вид нашего тела и поведение могут очень сильно различаться.



А ты знаешь, что спустя два года после прихода месячных девушки перестают расти?

ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ?

Начало полового созревания зависит от нескольких факторов. Например, от того, из какой мы семьи, как хорошо питаемся и как много спим. Что общего у всех этих вещей? Они влияют на наш мозг. Внутри мозга образуются специальные вещества,

¹ По другим данным — к 25 годам.

которые решают, когда в организме начнется половое созревание. Эти вещества называются **гормонами**. Если ты, например, мало спишь или плохо ешь, у мозга нет сил производить много гормонов. Он считает, что тебе надо подольше отдохнуть до того, как начнется переходный возраст. Когда мозг решит, что тело готово, он запустит производство гормонов. Гормоны управляют телом и сообщают ему, что настало время меняться.



ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНЫ?

Гормоны производятся не только в мозгу, но и во многих других органах. Они путешествуют вместе с кровью по твоим кровеносным сосудам. Тело использует гормоны для передачи указаний о заданиях, которые необходимо выполнить.

Мозг может, например, послать сообщение матке и сказать: «Пора начинать менструацию». Когда матка выполнит поручение, мозг получит ответ с помощью гормонов: «Менструация на подходе!»

