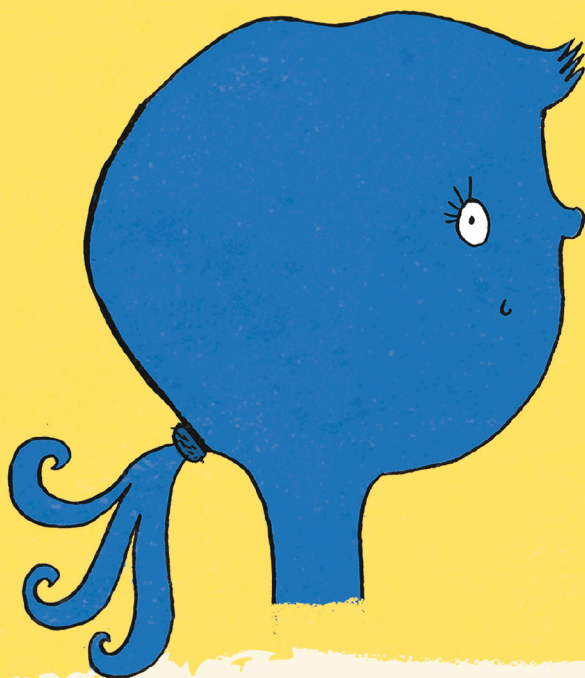


Анита Найк

Как Взрослеют Девочки

Гид по изменениям тела и настроения



МИФ
АСТРО

Анита Найк

≡ Как ≡ Взрослеют Девочки

Гид по изменениям тела
и настроения

Иллюстрации Сары Хорн

Перевод с английского Анны Авдеевой



Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2020

nexign

ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ

В ближайшие несколько лет твоё тело заметно изменится — и внутри, и снаружи.

Переходный возраст — время, когда девочка превращается в девушку. Это естественный процесс. Может быть, пока тебе кое-что непонятно, но скоро ты узнаешь, как происходит это удивительное преображение.

Девочки начинают взрослеть в возрасте от 8 до 13 лет, но бывает, что раньше или позже. Изменения происходят не сразу, а постепенно. В итоге другими становятся рост, вес, форма тела, а иногда и черты лица.

Период взросления готовит твоё тело к тому, чтобы в будущем ты могла родить детей (если, конечно, ты этого захочешь).

Помни: в изменениях нет ничего странного — так задумала природа. Переходный возраст проходят все, это абсолютно естественный процесс.

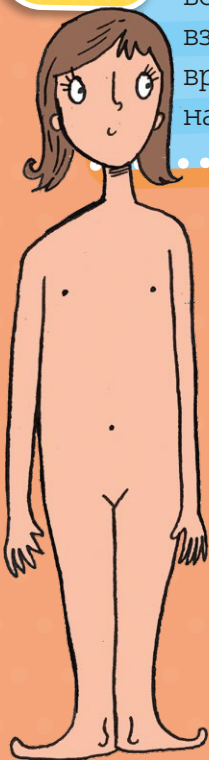


ЭТАПЫ ВЗРОСЛЕНИЯ

Твоё тело живёт по собственным биологическим часам и начнёт меняться, как только будет к этому готово. Вот примерное расписание, что и когда происходит.

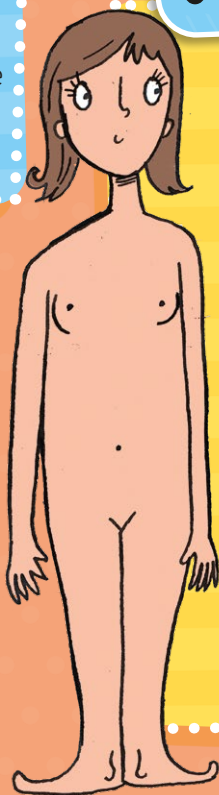
7 ЛЕТ

До этого возраста взросление вряд ли начнётся.



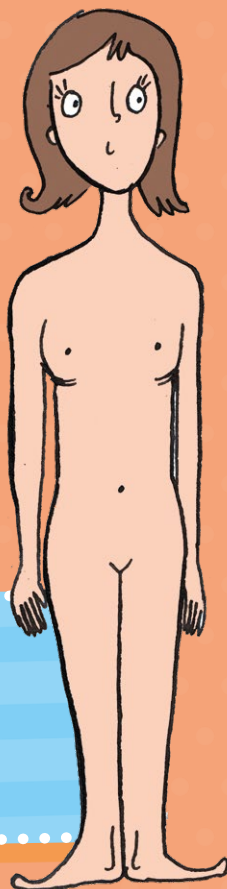
8–9 ЛЕТ

Может начать развиваться грудь. Сначала появятся бугорки, которые затем будут очень медленно увеличиваться. Ростом молочных желёз управляют гормоны — химические вещества, запускающие изменения во всём теле. Они же влияют на настроение: вызывают радость, чувство влюблённости, злость и грусть.



10–11 ЛЕТ

Начинается бурный рост. До первой менструации ты можешь за пару лет вытянуться на 25 сантиметров, а потом, до 18 лет, ещё на пять. Меняются очертания тела: бёдра становятся шире, ягодицы — более округлыми.



11-12 ЛЕТ

Грудь увеличивается примерно до 17 лет. Около 11 лет происходит первая менструация, хотя это может случиться раньше или позже. Когда у девочки начинаются менструации, на коже могут появляться прыщики.

12-13 ЛЕТ

На лобке и под мышками вырастают волосы. Лёгкий пушок на ногах становится темнее и гуще. Иногда это происходит ещё до того, как начинает расти грудь. В жаркую погоду или во время тренировок ты можешь почувствовать запах пота. Причина запаха — бактерии, которые живут на коже и активно размножаются во влажной среде.

14-18 ЛЕТ

Менструации становятся регулярными. Рост, вес и размер груди продолжают увеличиваться. У многих девочек случаются перепады настроения. На коже могут появляться прыщи. Звучит ужасно, но превращение в девушку того стоит!

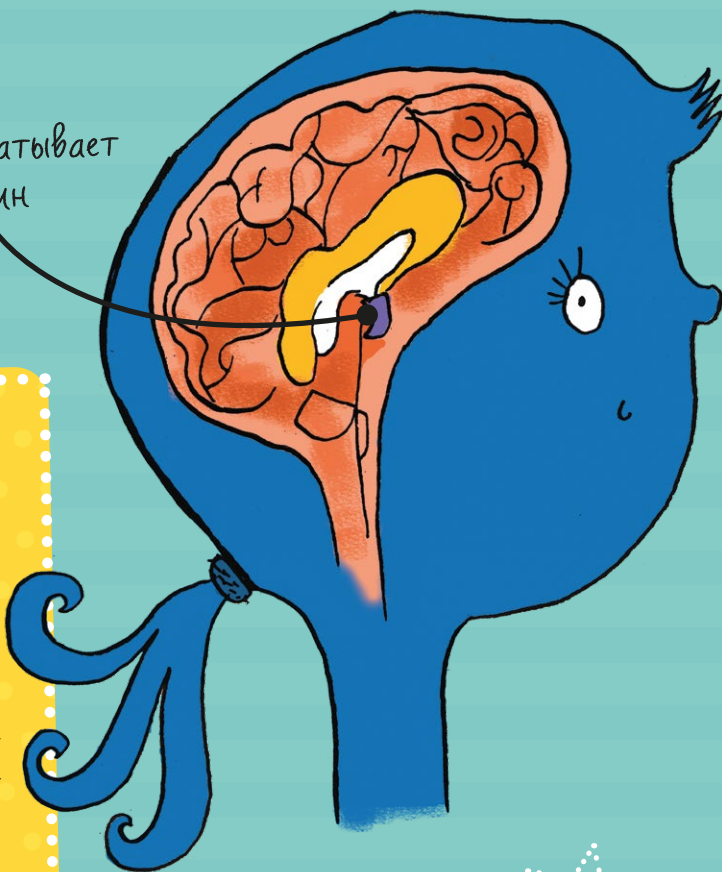
КАК ДЕЙСТВУЮТ ГОРМОНЫ?

В переходном возрасте за изменения, происходящие с телом, отвечают гормоны.

Гормоны — это химические вещества, которые путешествуют по организму и управляют разными процессами, в том числе половым созреванием.

Гипоталамус вырабатывает гормон гонадолиберин

Когда тебе исполняется лет восемь, участок мозга под названием гипоталамус начинает производить гормон гонадолиберин. А тот сигнализирует яичникам, что организм готов к половому созреванию, так что пора вырабатывать женские половые гормоны — прогестерон и эстрогены (эстрон, эстрадиол и другие).





Эстрогены стимулируют увеличение молочных желёз, а во время менструального цикла позволяют яйцеклетке созреть и готовят к возможной беременности некоторые органы, например фаллопиевы трубы и матку. Из-за эстрогенов твоё тело стремительно растёт и меняет очертания. Половой гормон прогестерон заставляет внутреннюю оболочку матки каждый месяц утолщаться, чтобы, если произойдёт зачатие, оплодотворённая яйцеклетка могла прикрепиться к стенке матки. Если зачатия не случается, внутренняя оболочка отторгается — происходит менструация.

Мы называем половые гормоны мужскими и женскими, но оба вида гормонов есть как у мальчиков, так и у девочек. В организме мальчиков присутствует небольшое количество эстрогенов, которые регулируют, например, обмен жиров. А у девочек вырабатывается тестостерон, необходимый для роста костей и мышц.



Откуда берётся плохое настроение?



Под действием гормонов в подростковом возрасте может часто портиться настроение. Это досадно, но вполне естественно и со временем обязательно пройдёт.



ГРУДЬ И БЮСТГАЛЬТЕР

Увеличение груди — первый признак полового созревания.

У большинства девочек грудь начинает расти в возрасте 9–12 лет. Как правило, этот процесс растягивается лет на пять.

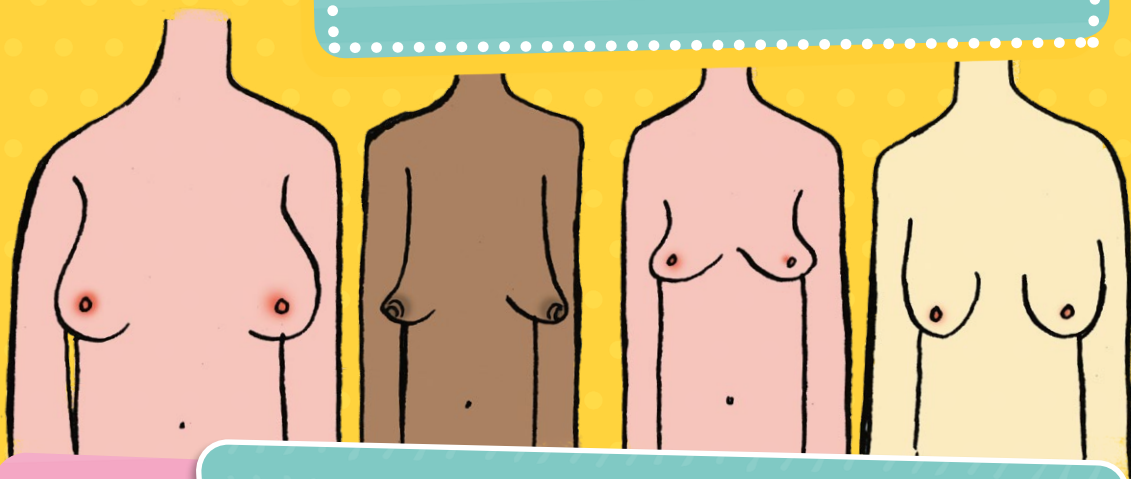
Сначала в районе каждого соска появляется бугорок. Постепенно бугорки растут и меняют форму. Сами соски тоже немного увеличиваются, а области вокруг них — ареолы — становятся чуть темнее. Полностью развитая грудь приобретает форму двух полусфер, в центре каждой расположены сосок с ареолой.

В переходном возрасте в молочных железах могут возникать неприятные или болезненные ощущения. На этом этапе пригодится мягкий бюстгальтер, который поддерживает грудь, но не сдавливает её. Он похож на спортивный топ. Когда соберёшься в магазин, позови с собой маму, старшую сестру или подругу. Они помогут тебе подобрать удобную модель.



Интересные факты

- ★ У каждой девочки свои размер и форма груди, а также очертания и цвет сосков.
- ★ Никакие упражнения или диеты не заставят грудь вырасти быстрее, увеличиться или уменьшиться. В свой срок она станет такой, какой задумала природа.



Почему у меня сосок с ямкой?



Такой сосок называется втянутым. Он не выпуклый, а слегка вдавленный. Не беспокойся, такая форма встречается у каждой третьей женщины, она вполне нормальна.

ВСЕМУ СВОЁ ВРЕМЯ

В переходном возрасте ты и твои ровесницы можете выглядеть совершенно по-разному.

Каждый организм созревает по собственному графику. У одних твоих подруг фигура изменилась, у других — нет. Одни вытянулись, а другие остались невысокими. У каждой девушки свои рост, вес, размер груди и количество волос на теле.

Возможно, ты переживаешь из-за того, что выросла раньше других или что ты последняя, у кого увеличилась грудь. Не стбит. Помни: половое созревание — не соревнование. К окончанию переходного возраста твой внешний вид изменится. Пусть всё идёт своим чередом.





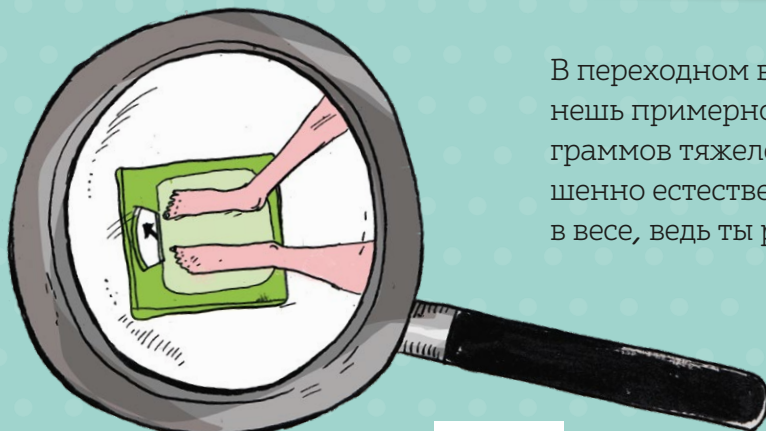
Твой окончательный рост заложен в генах, которые ты унаследовала от папы и мамы. Чтобы представить, какой ты вырастешь, посмотри на женщин своей семьи.

Что будет с ростом?

- ★ Лет в девять-десять ты можешь внезапно вытянуться.
- ★ Руки и ноги станут длиннее раньше, чем туловище.
- ★ У большинства девочек быстрый рост происходит примерно за полгода до первой менструации.



Почему я набираю вес?

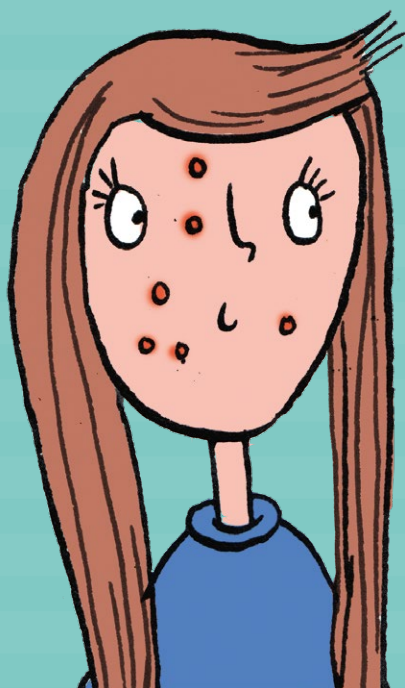
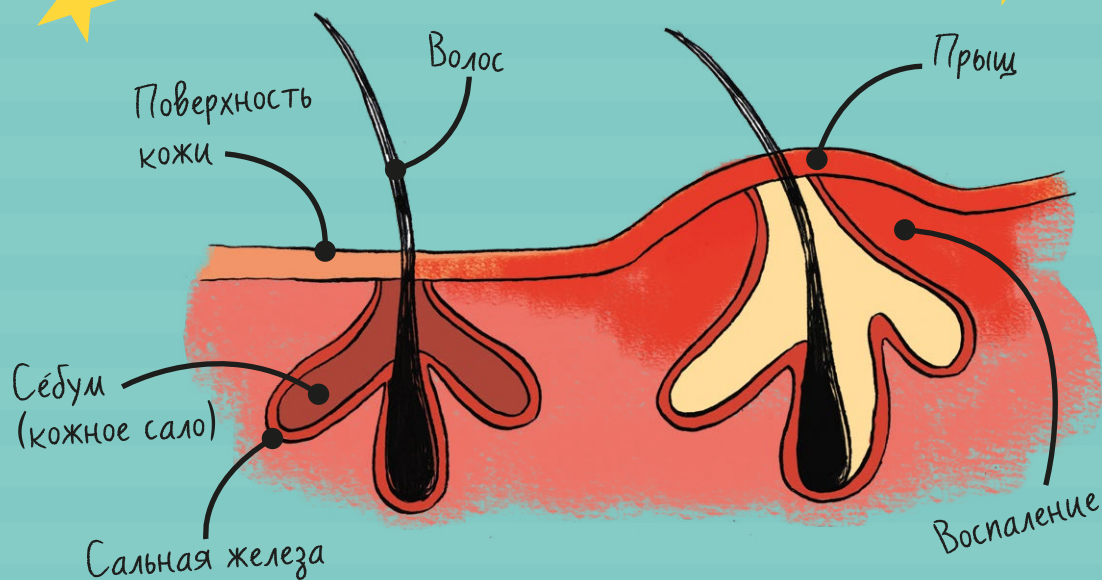


В переходном возрасте ты становишься примерно на семь килограммов тяжелее. Это совершенно естественная прибавка в весе, ведь ты растёшь!

ЧТО С МОЕЙ КОЖЕЙ?

О начале полового созревания говорит появление прыщей.

Да, высыпания на коже раздражают. К счастью, есть масса способов с ними справиться.



Появление на коже прыщиков — акне — вызывает мужской половой гормон тестостерон. В переходном возрасте он вырабатывается в большом количестве. Из-за него сальные железы производят слишком много сала, которое перекрывает поры — крошечные отверстия в коже. Если в пору попадают патогенные бактерии, образуется прыщ.



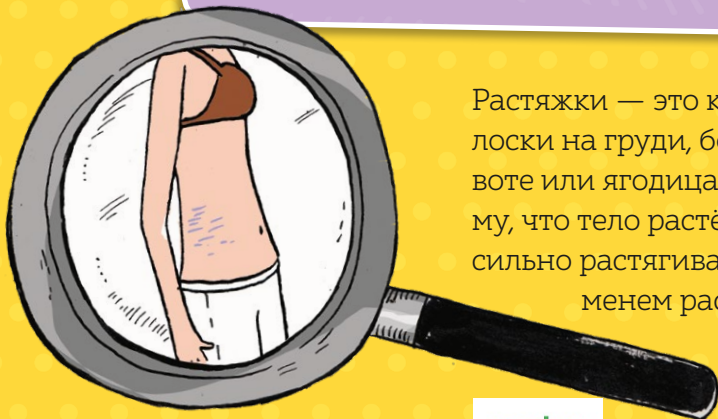
Прыщи появляются по разным причинам — например, из-за колебания уровня гормонов перед менструацией. Наследственность тоже никто не отменял: если у твоих родителей в подростковом возрасте были прыщи, скорее всего, тебя это тоже ждёт.

Что делать с прыщами?

- ★ Не ковыряй и не выдавливай прыщи, иначе бактерии распространятся по коже и вызовут новые воспаления.
- ★ Купи в аптеке средство для ухода за проблемной кожей. Используй его хотя бы месяц, чтобы понять, подходит оно тебе или нет.
- ★ Обсуди акне с врачом-дерматологом. Если тебе кажется, что прыщей слишком много или они слишком большие, доктор подберёт схему лечения.



Откуда берутся растяжки?



Растяжки — это красные или лиловые полосы на груди, боках, спине, бёдрах, животе или ягодицах. Они появляются потому, что тело растёт быстро и кожа при этом сильно растягивается. Не волнуйся: со временем растяжки исчезнут.

ПОТ, ЗАПАХ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

В коже много желёз, которые выделяют пот. Пот охлаждает тело, когда тебе жарко. В детстве ты вряд ли обращала на него внимание, но в переходном возрасте этого не избежать.

Во время взросления потовые железы работают активнее. Ты заметишь, что ты и твои подруги стали больше потеть. Пот появляется на лице, под мышками, а в жаркие дни стекает по спине.

Пот выделяется, когда ты волнуешься, смущаешься, гуляешь или просто спишь. Он необходим, чтобы тело не перегревалось. Неприятный запах появляется, когда в пот попадают бактерии, живущие на коже. Если вовремя не вымыться, запах усилится.





Ты можешь потеть, когда:

- ★ тебе жарко,
- ★ ты ешь острую пищу,
- ★ занимаешься физкультурой,
- ★ волнуешься,
- ★ приближаются месячные.

Чтобы запах пота тебя не беспокоил, каждый день мойся с мылом, затем обрабатывай кожу под мышками дезодорантом или антиперспирантом и надевай чистую одежду.

Что, и ниже пояса тоже?



Как и подмышки, твои гениталии тоже потеют. Если не мыть их каждый день, запах будет так себе. Вот только дезодорант в этой зоне не нужен — кожа там слишком чувствительная.

ОТКУДА ЭТИ ВОЛОСЫ?

Если обнаружишь волосы там, где их раньше не было, не волнуйся.
Их появление — один из признаков взросления.

Ты заметишь, что на гладкой прежде коже ног и подмышек появились волоски. Прозрачный пушок на руках и ногах может стать темнее и гуще. Не бойся, ты не проснёшься однажды полностью заросшей: новые волосы растут очень медленно и лишь в определённых местах.

Сначала ты обнаружишь пушок под мышками и на лобке. Может быть, даже почувствуешь при этом зуд, но он скоро пройдёт. Потом пушок потемнеет и превратится в густые кудрявые волосы.



У кого-то на теле больше волос, у кого-то меньше — и то, и то нормально. Некоторые очень стесняются этих волос, так что, пожалуйста, никаких насмешек.

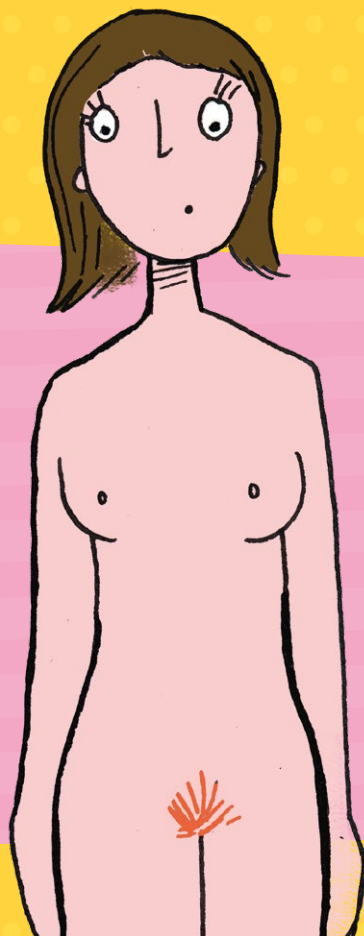


Волосы очень полезны. Они помогают поддерживать постоянную температуру тела. Когда тебе холодно, волоски сохраняют тепло, а когда жарко, на них задерживается пот, охлаждающий кожу. А ещё волосы защищают чувствительные области тела.

Некоторые девочки сбрасывают волосы под мышками, на ногах и в зоне бикини или удаляют их воском. Они считают, что так будут выглядеть красивее, но на здоровье и чистоту тела удаление волос никак не влияет. Посоветуйся с мамой или старшей сестрой, стоит ли и тебе это делать.

Интересные факты

- ★ На разных участках тела волосы растут с разной скоростью.
- ★ Волосы на теле и на голове могут различаться оттенком. Цвет волос на теле зависит от генов, которые ты унаследовала от родителей.



ЧТО У МЕНЯ ВНИЗУ?



У тебя есть внутренние и наружные половые органы.
В переходном возрасте изменятся и те, и другие.

Знания о том, как устроены половые органы (их ещё называют гениталиями), помогут понять, что происходит с телом во время взросления.

Внутри

Яичники

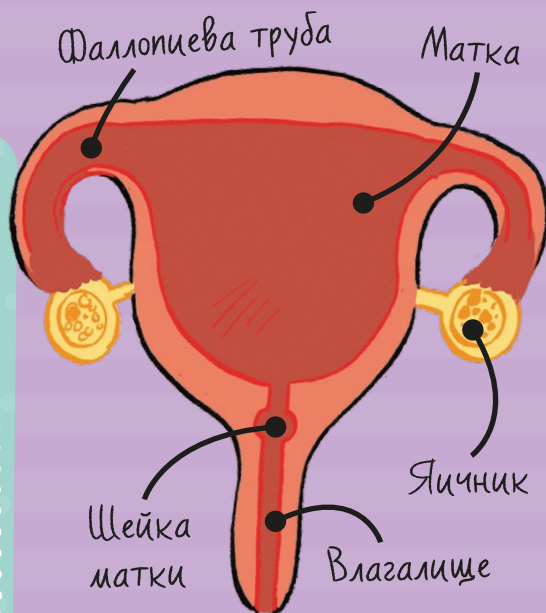
У девочек два яичника. С самого рождения в этих половых железах хранятся яйцеклетки. В переходном возрасте яичники увеличиваются до размера лесного ореха, в них начинают созревать яйцеклетки. Каждый месяц под действием половых гормонов одна полностью созревшая яйцеклетка покидает яичник — происходит овуляция.

Фаллопиевы трубы

Эти узкие каналы соединяют яичники с маткой. Во время овуляции яйцеклетка проходит по одной из фаллопиевых труб.

Матка

Этот орган в форме груши предназначен для вынашивания ребёнка. По мере роста плода матка увеличивается.



Шейка матки

Это узкий участок в нижней части матки.

Влагалище

Эта мышечная трубка начинается от шейки матки и заканчивается внешним отверстием. Стенки влагалища очень эластичные, потому что во время родов по нему должен пройти ребёнок.

Снаружи

Наружные половые органы называются вульвой.

Вагинальное отверстие

Это вход во влагалище.

При взрослении на коже вокруг вагинального отверстия вырастают лобковые волосы.

Девственная плева

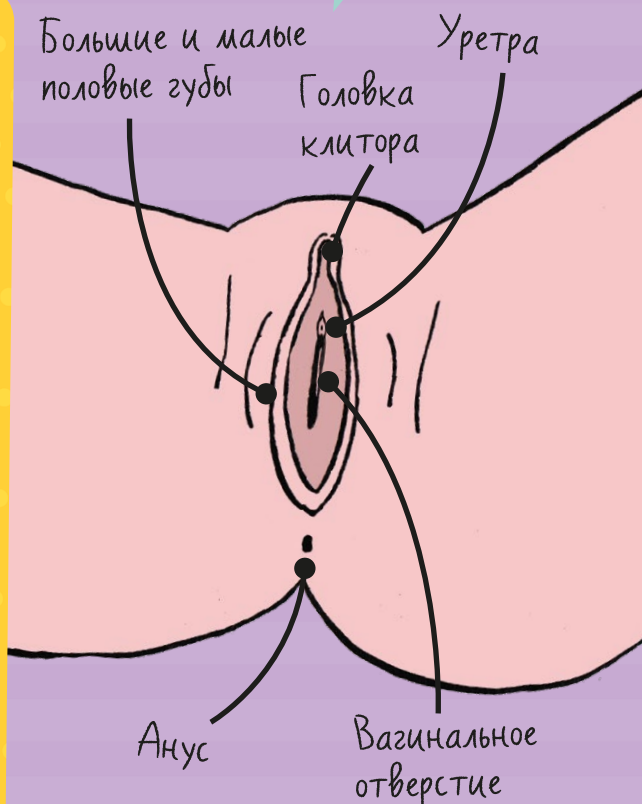
Девственная плева — это складка слизистой оболочки, прикрывающая вход во влагалище. При первом половом акте она обычно разрушается.

Большие и малые половые губы

Две пары складок кожи, расположенные друг под другом, прикрывают вагинальное отверстие. В переходном возрасте половые губы увеличиваются.

Клитор

Это очень чувствительный орган. Головка клитора формой напоминает фасолину. Она выходит наружу под верхней смычкой больших половых губ.



Моча выходит из организма через урётру (мочеиспускательный канал), а кал — через áнус. Эти отверстия находятся рядом с вагинальным. Уретра и анус не относятся к половой системе и в переходном возрасте не меняются, но знать, для чего они нужны, полезно.

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ?

Менструация — явление естественное. Но для тебя оно совершенно новое, так что к нему нужно привыкнуть. Зная, как и почему происходит менструация, ты сможешь к ней подготовиться.

Когда твоё тело созревает настолько, что ты можешь выносить ребёнка, происходит первая менструация.

Раз в месяц в твоём теле созревает яйцеклетка. Она выходит из яичника и отправляется по фаллопиевой трубе в матку.

1

В матке к этому времени утолщается внутренняя оболочка. Если яйцеклетка, проходя по фаллопиевой трубе, будет оплодотворена, она прикрепится к слизистой оболочке матки и даст начало будущему ребёнку.

2

Яйцеклетка

Слизистая естественным образом разрушится и выйдет из тела вместе с кровью. Это и есть менструация. Она может длиться от трёх до семи дней.

4

Если яйцеклетка не соединится со сперматозоидом, организм избавится от неё и от лишнего слоя слизистой.

3

Помни: менструация — не болезнь. Для женского организма это естественный процесс. Менструация будет повторяться каждый месяц лет до пятидесяти. Прекращается она только на время беременности. Некоторые девочки расстраиваются, узнав о менструации. Если ты тоже из-за неё переживаешь, расскажи кому-нибудь о своих чувствах. Мама, тётя или старшая сестра тебя поймут.

Поскольку менструация происходит каждый месяц, её часто называют месячными.

Сколько крови я потеряю?



В какие-то дни выделения бывают обильные, в другие — умеренные. Не волнуйся: за всё время менструации ты потеряешь не больше четырёх столовых ложек крови.

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Чтобы кровянистые выделения не попали на бельё, воспользуйся одним из специальных средств гигиены.

В начале менструации выделения умеренные. На второй и третий день их становится больше, а потом они постепенно уменьшаются.

Прокладки

Прокладки впитывают влагу. Они крепятся к трусам клейкой стороной, так что менять их легко.

Прокладки для обильных и для слабых выделений различаются длиной и толщиной. Чтобы кровь не протекла сквозь них и одежду, прокладки нужно менять несколько раз в день.



Менструальные чаши делают из мягкого силикона. Они многоразовые, но подходят не всем. Чашу надо правильно сложить, ввести во влагалище и дать ей там расправиться. Прежде чем опробовать это средство, сначала нужно привыкнуть к менструациям.

Девушке, которая не занималась сексом, — де́вственнице — во время месячных можно использовать менструальную чашу и тампоны, однако есть риск повредить девственную плеву. Перед тем как применять эти средства гигиены, проконсультируйся с врачом-гинекологом.

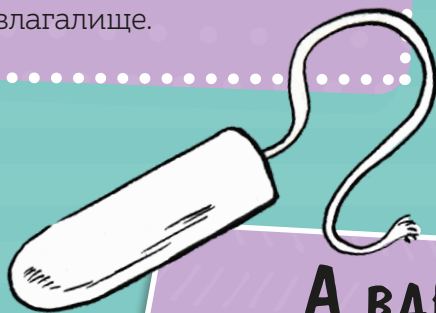
Тампоны

Цилиндрик из вискозы или хлопка — тампон — нужно поместить во влагалище. Именно там он впитывает все выделения. Пока тампон находится внутри тебя, ты его не будешь чувствовать. Достать его можно, потянув за верёвочку. Тампоны разных видов впитывают разное количество жидкости. У некоторых есть аппликатор в виде двух трубочек, который помогает ввести тампон во влагалище.

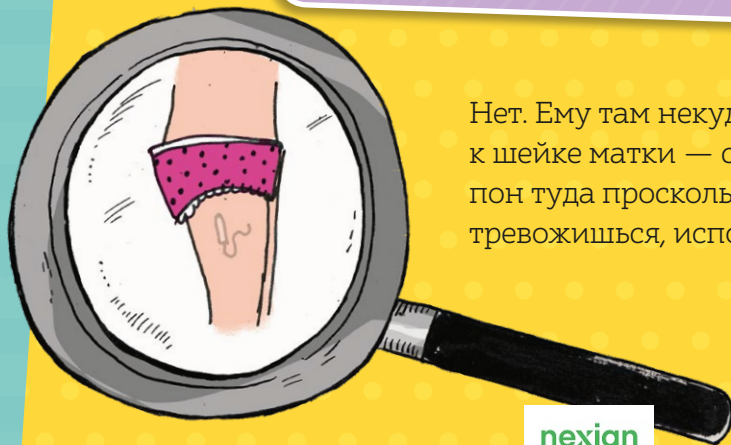


Многие женщины вместо прокладок выбирают тампоны. Если ты тоже хочешь попробовать ими воспользоваться, но немного боишься, дождись обильных выделений. Влага поможет тампону проскользнуть внутрь.

Для начала возьми тампон небольшого размера и следуй инструкции на упаковке. Если с первого раза ввести его не получится, значит, тебе помешало волнение. В следующий раз попробуй расслабиться.



А вдруг тампон потеряется внутри тела?



Нет. Ему там некуда деться. Влагалище ведёт к шейке матки — слишком узкой, чтобы тампон туда проскользнул. Но если ты всё равно тревожишься, используй прокладки.



КАК ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ?

Возможно, кто-то тебе рассказывал, что менструация — это больно и неприятно. Не стоит переживать из-за того, что говорят другие.

Каждая девочка сама решает, как себя вести во время месячных, и выбирает то, что ей подходит.

Менструальный цикл

Менструация повторяется примерно каждые 28 дней. Твой менструальный цикл начинается в первый день выделений. Если ты отсчитаешь от него 28 дней, то будешь знать, когда примерно ждать следующей менструации. В переходном возрасте цикл может быть то длиннее, то короче, но в конце концов станет постоянным.



Спазмы и боль

Во время менструации стенки матки сокращаются, чтобы избавиться от ненужной части слизистой. Эти спазмы могут вызывать боль. Чувствовать боль нормально, если она умеренная. Чтобы её уменьшить, положи на живот грелку или прогуляйся. Помогают и обезболивающие препараты. Но не выбирай их сама — посоветуйся с врачом или с родителями.



Мифы о менструации

✗ «Другие люди замечают, что у меня месячные».

Неправда: об этом нельзя догадаться, если ты сама не скажешь.

✗ «Во время месячных нельзя заниматься спортом».

Неправда: если ты хорошо себя чувствуешь, можно заниматься любым видом спорта, который тебе нравится. Кровотечение может увеличиться, но это нестрашно.

✗ «В воде месячные прекращаются».

Неправда: кровянистые выделения происходят и в ванне, и в бассейне. Когда пойдёшь плавать, воспользуйся тампоном.

У трёх девушек из четырёх так или иначе проявляется ПМС.

Почему перед менструацией портится настроение?



Перед менструацией и во время неё уровень гормонов то растёт, то падает. Это может влиять на эмоции (вызывать раздражение или грусть) и на физическое состояние (будь готова к появлению прыщей, головной боли, спазмов в животе). Так проявляет себя предменструальный синдром, или ПМС.

Его симптомы возникают примерно за пять дней до месячных, а после их окончания исчезают. Если чувствуешь психологический дискомфорт, займись чем-нибудь приятным и больше отдыхай.

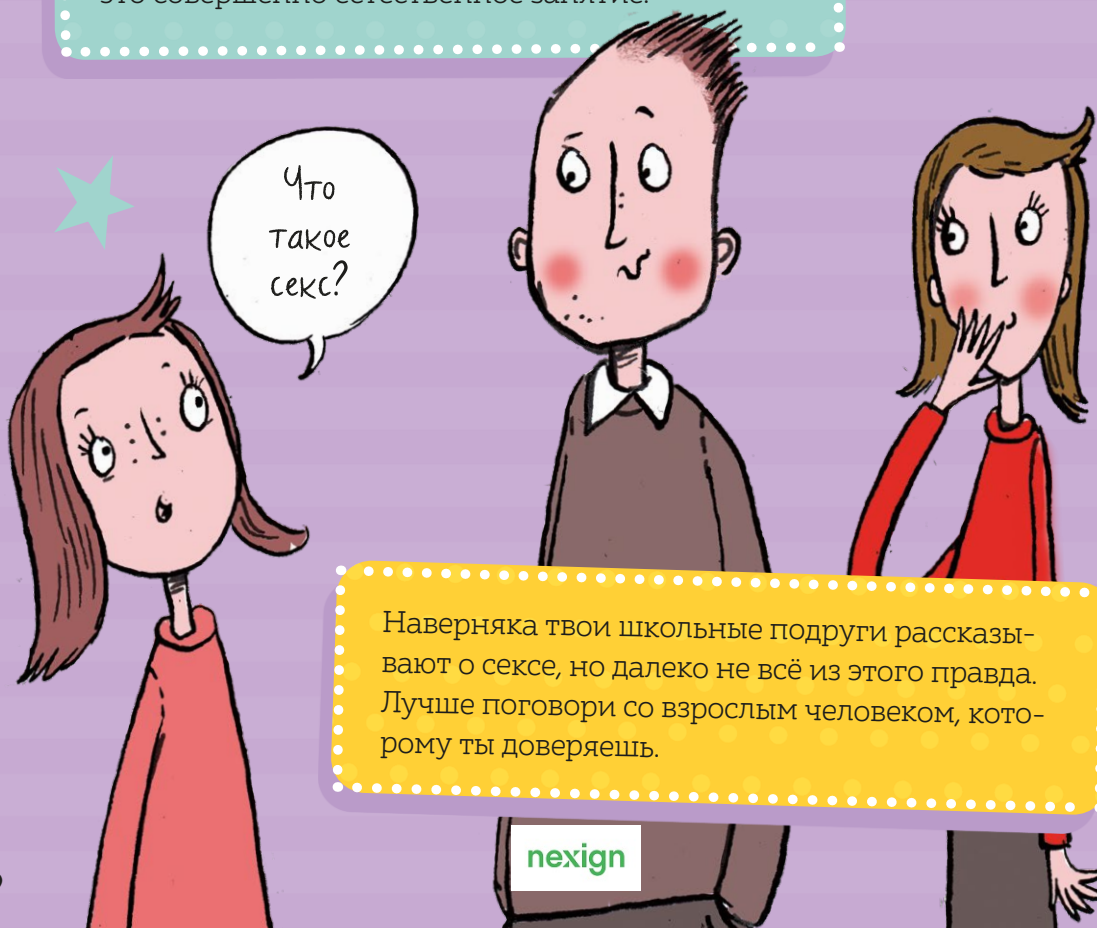


ЗАЧЕМ НУЖЕН СЕКС?

**Наверняка сейчас ты не думаешь о том, чтобы завести детей.
Но разобраться, откуда они берутся, стоит.**

Сейчас твоё тело готовится к тому, чтобы когда-нибудь ты смогла выносить ребёнка. Забеременеть женщина может только после полового акта.

Многие стесняются обсуждать секс и даже произносить это слово. Но вообще-то для взрослых людей, которые любят и уважают друг друга, это совершенно естественное занятие.



Наверняка твои школьные подружки рассказывают о сексе, но далеко не всё из этого правда. Лучше поговори со взрослым человеком, которому ты доверяешь.

Во время секса два человека обнимаются, ласкают друг друга, возбуждаются и испытывают сексуальное удовольствие. У мужчины увеличивается пенис, то есть возникает эрекция. У возбуждённой женщины влагалище выделяет естественную смазку.



Во время секса часто происходит половой акт, когда пенис мужчины входит во влагалище женщины. На пике возбуждения происходит семяизвержение: во влагалище выбрасывается сперма. Этой жидкости совсем немного — примерно чайная ложка, зато в ней находятся миллионы сперматозоидов — мужских половых клеток. Они устремляются вглубь тела женщины, чтобы достичь созревшей яйцеклетки.

Секс нужен не только для того, чтобы зачать ребёнка. Для взрослых, которые любят друг друга, это способ показать особое отношение и получить удовольствие. На следующей странице ты прочитаешь, что важно делать, чтобы женщина после секса не забеременела.

Разве секс — это не противно?



Узнав, что происходит во время секса, ты можешь смутиться. Помни: для взрослых людей, которые заботятся друг о друге, это занятие вполне естественно. Ты не обязана думать о сексе, если тебе это неприятно.

Когда ты повзрослеешь, мысли о нём станут для тебя привычными.

ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕТИ?

Зачатие ребёнка похоже на чудо, однако полезно знать, что именно в этот момент происходит в организме женщины.

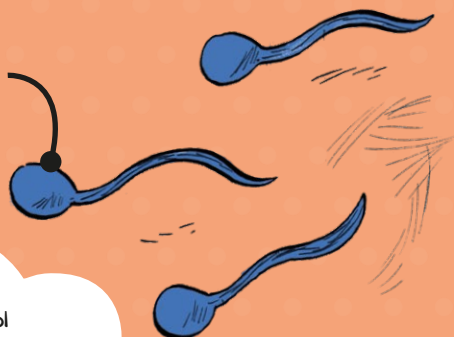
Как происходит зачатие

После полового акта один из миллиона сперматозоидов может слиться с созревшей яйцеклеткой. Оплодотворённая яйцеклетка прикрепляется к внутренней стенке матки и начинает активно делиться, превращаясь в эмбрион, а затем в плод, то есть в будущего ребёнка. С этого момента у женщины наступает беременность. Менструации прекращаются, ведь теперь утолщённая слизистая матки нужна малышу.

Яйцеклетка



Сперматозоид



Если мужчина и женщина не готовы завести ребёнка, во время полового акта они используют контрацептивы — средства, которые не позволяют сперматозоиду оплодотворить яйцеклетку. Самый надёжный контрацептив — презерватив. Он, как чехол, надевается на пенис мужчины.

Беременность

Беременность — это период длиной около девяти месяцев, когда внутри женщины растёт и развивается будущий ребёнок. Чем крупнее становится малыш, тем сильнее растягиваются стенки матки. Поэтому у беременных женщин так округляется живот.

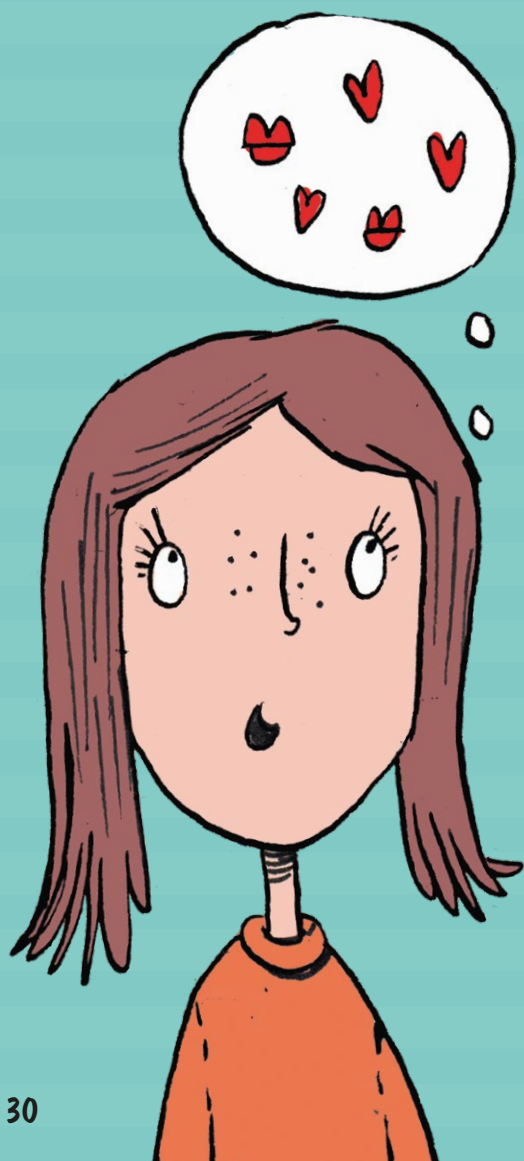
Роды

Ребёнок появляется на свет в процессе родов. Роды могут быть естественными, когда тело женщины выталкивает малыша наружу через влагалище, или искусственными: тогда во время операции, называемой кесаревым сечением, врач разрезает кожу живота и матку и вынимает младенца.

НЕЗНАКОМЫЕ ЭМОЦИИ

В переходном возрасте эмоции часто сменяют друг друга.

Взрослеть трудно. Возможно, ты в кого-то влюбилась или из-за гормональной бури в организме то плачешь, то смеёшься.



Особые чувства

В переходном возрасте часто возникают мысли о сексе, и это нормально. Некоторые девочки начинают испытывать влечение к тем, о ком раньше даже не думали. Объект любви может жить по соседству или быть звездой экрана. Возможно, ты будешь представлять, как целуешь или обнимаешь приятного тебе человека. Такие мысли естественны и неопасны. Они помогут тебе принять новые чувства и желания. При этом никто не должен заставлять тебя ходить на свидания или целоваться, если ты к этому не готова. Возможно, ни один человек не будет вызывать у тебя особых чувств, — это тоже нормально.



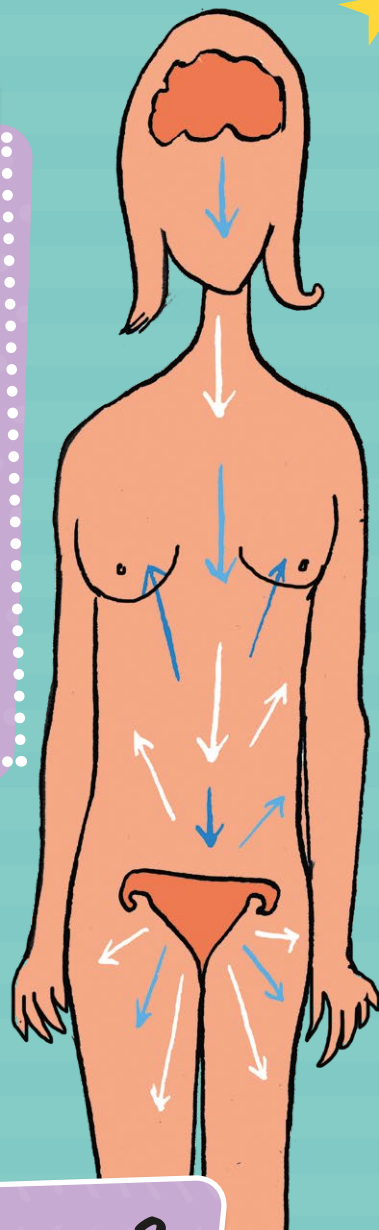
Перепады настроения

В переходном возрасте ты можешь быть капризной и угрюмой, сварливой и злой, плаксивой, застенчивой и вредной. И это ещё не все эмоциональные состояния! Иногда ты испытываешь несколько чувств одновременно, например смущаешься, сердишься и огорчаешься. На твоё самочувствие влияют гормоны. Часто именно из-за них ты устаёшь, плачешь или обижаешься по пустякам. Неудивительно, что, говоря о подростках, взрослые сразу вспоминают их перепады настроения.

Напоминай себе, что сейчас в организме усиленно вырабатываются гормоны. Это поможет понять, почему тебя захлёстывают эмоции.

Когда я наконец успокоюсь?

Эстрогены и тестостерон влияют на зоны мозга, отвечающие за эмоциональные реакции. Как только гормоны закончат работу по перестройке тела, настроение придёт в норму.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ?

В переходном возрасте ты научишься контролировать сильные переживания — точно так же, как привыкнешь жить с изменившимся телом. Вот несколько способов, которые тебе в этом помогут.

Расскажи о своих чувствах

Это может быть трудно, ведь ты сама толком не понимаешь, что с тобой происходит. Помни: излить душу необязательно. Можно просто предупредить, что у тебя плохое настроение, и объяснить, чем тебе помочь, — например, оставить на время в покое. Лучше честно признаться, что ты расстроена. Если будешь терпеть и злиться на других, почувствуешь себя только хуже.

Поговори с родителями

Твои родители — не телефоны. Они не узнают, что ты грустишь или переживаешь, если ты им об этом не расскажешь. Дай понять, что хочешь побыть одна или, наоборот, крепко обняться, и они тебя обязательно поймут.



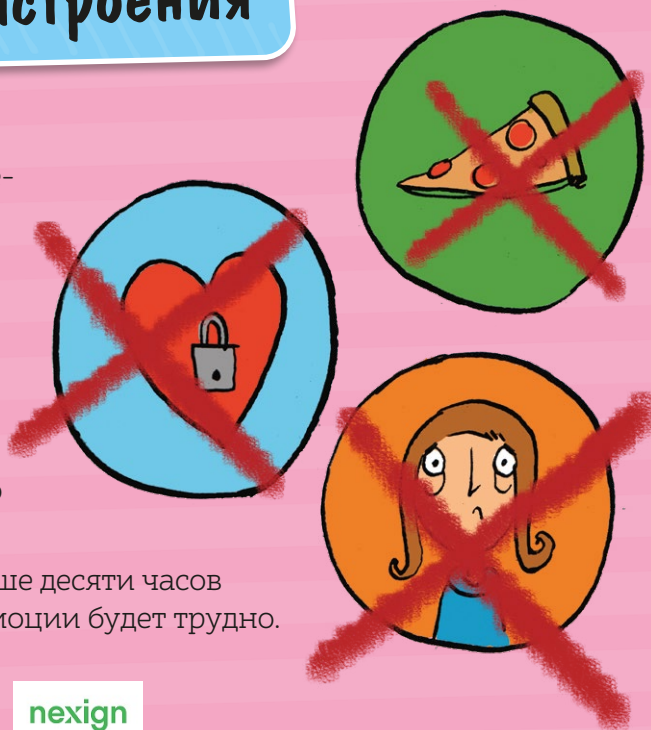


Расслабься

Взросление отнимает много сил. А ещё ты можешь устать от учёбы и переживаний. Вот почему так важно выделять время на качественный отдых.

Что НЕ поможет при перепадах настроения

- ★ **Неправильное питание.** Если ты пропускаешь приёмы пищи или выбираешь вредную еду, твоему организму не хватает энергии. В итоге ты устаёшь, а настроение резко портится.
- ★ **Замкнутость.** Если ты будешь держать эмоции в себе, грусть и гнев только усилятся.
- ★ **Недосып.** Если спать меньше десяти часов в сутки, контролировать эмоции будет трудно.





ЗДОРОВАЯ ЕДА



Здоровая пища жизненно необходима. Она сглаживает перепады настроения и помогает организму правильно развиваться.

Взрослея, ты всё чаще выбираешь еду сама, особенно когда находишься вне дома. Иногда тебя тянет перекусить картошкой фри, бургером или шоколадным батончиком.

Если хочешь быть (и выглядеть) здоровой, нужно три раза в день есть полноценную пищу. В здоровый рацион входят фрукты, овощи и белковые продукты вроде мяса, рыбы и яиц. А вот бесполезных продуктов, например сладкой газировки, печенья и чипсов, лучше избегать.



Возможно, ты из тех, кто ест что угодно и не поправляется. Но фастфуд всё равно оставляет ощущение тяжести в животе, делает тебя вялой, а настроение — непредсказуемым. В такой пище слишком много вредных жиров, соли и сахара.



В переходном возрасте твой организм активно растёт, поэтому ему требуется больше пищи. А ещё ты будешь чаще испытывать голод.

Некоторым девочкам не нравится, что их фигура меняется, потому что под кожей начинает откладываться жир. Это нормальный процесс, однако есть те, кто считает, будто стройной можно стать, соблюдая диеты или уменьшая порции еды.

Увеличение веса — не повод для беспокойства. Но если тебе кажется, что ты чересчур толстая, побеседуй об этом с родителями или обратись за советом к врачу. Модные диеты и уменьшение порций могут серьёзно подкосить здоровье, даже если эти способы не навредили твоим подругам.

Покорми
меня!



А если у моей подруги странное отношение к еде?



Чрезмерное внимание к пище и собственному весу вызывает расстройство пищевого поведения. Из-за него одни девочки переедают, а потом вызывают рвоту. Другие морят себя голодом. Если ты думаешь, что с твоей подругой происходит нечто подобное, скажи об этом взрослому, которому доверяешь.

СИЛА ТРЕНИРОВОК

Занятия любимым спортом — отличный источник энергии и здоровья.

Регулярные тренировки улучшают настроение и добавляют уверенности в себе.



Любые физические упражнения помогают сохранить нормальный вес, снижают стресс, улучшают сон и придают сил. А ещё тренируют сердце, укрепляют кости и мышцы.

Исследования показывают, что в подростковом возрасте девочки избегают спорта. Часто это происходит потому, что они стесняются своего тела и ненавидят переодеваться при других на уроках физкультуры.

Чтобы вести активный образ жизни, совсем не обязательно быть капитаном школьной команды. Просто 30–60 минут в день двигайся так, как тебе нравится. Ты можешь ездить в школу на велосипеде, бегать или плавать в бассейне — всё пойдёт на пользу!

Что бы мне выбрать?

Попробуй разные виды физической активности и остановись на том, который понравится тебе больше других. Если командные игры вроде хоккея на траве не твоё, присмотришься к другим вариантам:

- ★ катание на коньках,
- ★ боевые искусства,
- ★ катание на велосипеде,
- ★ плавание,
- ★ бег,
- ★ танцы,
- ★ скейтбординг,
- ★ альпинизм.

Кажется, что час физической нагрузки — это много, однако его можно разбить на части.





САМООЦЕНКА И ОБРАЗ ТЕЛА



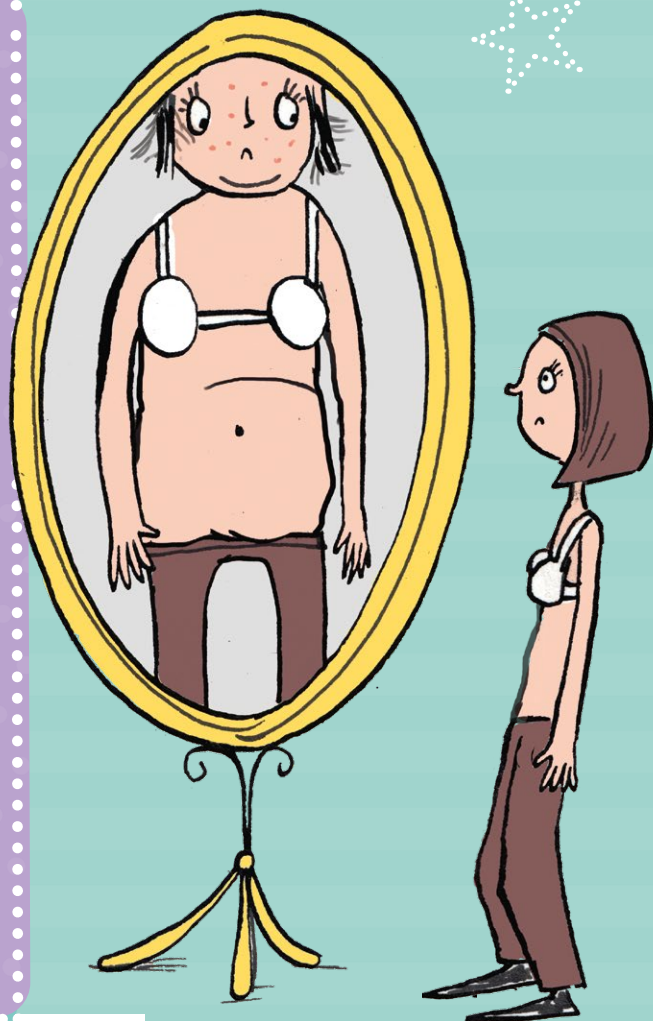
Самооценка показывает, что ты думаешь о себе, своём характере, успехах и отношениях с людьми.

Самооценка может влиять не только на поведение, но и на мнение о своём теле. Вот почему так важно заботиться о душевном равновесии!

Образ тела — это твоё представление о собственной внешности. В переходном возрасте образ тела неустойчивый, потому что ты меняешься. Ты можешь огорчаться, если кажешься себе слишком высокой или слишком низкой. Тебя могут расстроить прыщи или жирная кожа. Помни: это не проблемы на всю жизнь, а временные изменения. Кстати, реальность часто бывает не такой ужасной, какой ты её считаешь.

Повзрослев, ты будешь выглядеть иначе — совсем не так, как сейчас.

И не забывай: от роста, веса и размера груди не зависит, какой ты человек. Твоя личность больше, чем внешность.



Вот несколько приёмов, которые помогут принять себя.

- ★ Подумай о своих сильных сторонах. Это может быть отзывчивость, достижения в спорте, учёбе или в искусстве. Сосредоточься на хорошем.
- ★ Не сравнивай себя с другими. Смысла в этом занятии нет, а страданий оно может принести много.
- ★ Если у тебя плохое настроение, поделись с кем-нибудь своими чувствами. Когда выговоришься, станет легче.
- ★ Вспомни, отчего ты теряешь уверенность в себе. Может быть, из-за насмешек подруги, видеороликов или постов в соцсетях? Если так, этому не место в твоей жизни.
- ★ Верь в себя. Не бойся пробовать новое. Низкая самооценка мешает идти вперёд — не давай ей шанса.
- ★ Не подражай внешности знаменитостей. Их портреты дизайнеры журналов тщательно обрабатывают в фоторедакторе. Живые люди так не выглядят.



Каждый взрослеет по-своему, но каким человеком ты станешь — зависит только от тебя. Да, у подростков порой падает самооценка. Чтобы справиться с трудностями, просто оставайся собой и помни о своих хороших качествах.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

В переходном возрасте тебе захочется защищать, а иногда скрывать свои мысли, чувства и поступки.

Выбирая, что говорить и показывать людям, ты становишься независимой личностью.

Порой желание установить границы выражается в том, что ты перестаёшь делиться с родителями мыслями и переживаниями. Возможно, ты уже не хочешь проводить с ними так много времени, как раньше. Это нормально. Объясни родителям, чего бы тебе хотелось. Вместе вы придумаете, как изменить жизнь, чтобы всем было комфортно.

Не исключено, что тебе больше не захочется переодеваться при посторонних. Это твоё право, ведь тело принадлежит только тебе. Тебя могут раздражать комментарии других людей, даже самые безобидные, вроде «Как ты выросла!» или «Какая ты уже взрослая!». Спокойно объясни, что тебе это неприятно.





Половые органы неприкосновенны, как и всё твоё тело. Никто не должен просить тебя показать их или дать потрогать. На это имеет право только врач, если ты сама к нему обратилась (до 15 лет — вместе с родителями). И никакой другой человек не смеет заставлять тебя смотреть на его гениталии или касаться их.

Взрослые часто забывают, как трудно привыкнуть к изменениям в теле, и иногда бывают неделikatны. Если не хочешь, чтобы родственники обсуждали твою внешность, скажи им об этом. То же касается и личных границ. Возможно, поначалу тебе придётся напоминать родителям, братьям и сёстрам, что тебе надо уединиться и, пока ты в ванной, вход туда запрещён.

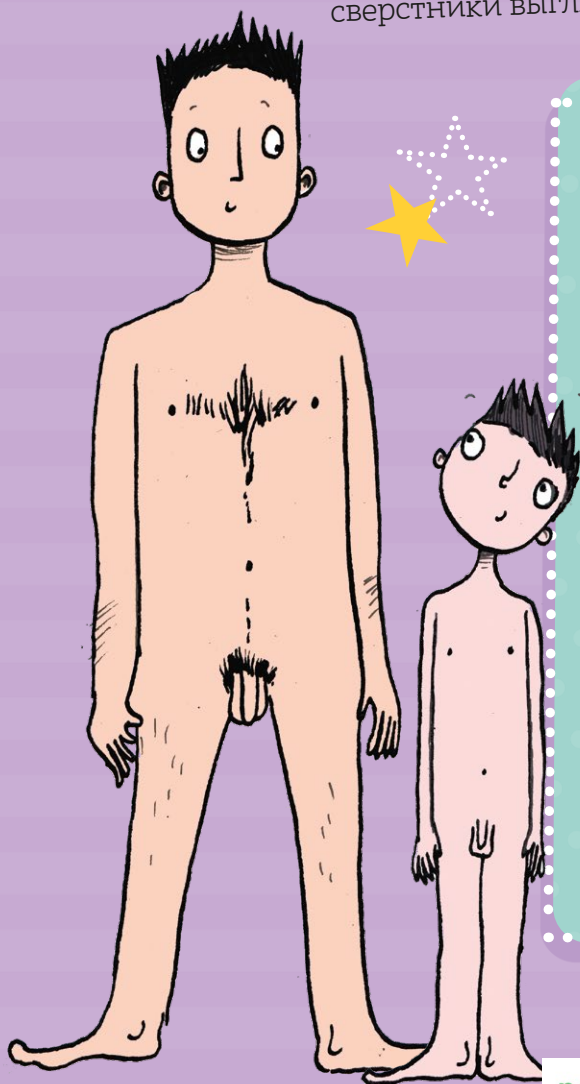


КАК ВЗРОСЛЕЮТ МАЛЬЧИКИ?



У мальчиков не бывает месячных, но они тоже проходят этап взросления.

У каждого мальчика половое созревание происходит по-своему и обычно начинается позже, чем у девочек. Поэтому некоторые сверстники выглядят младше тебя.

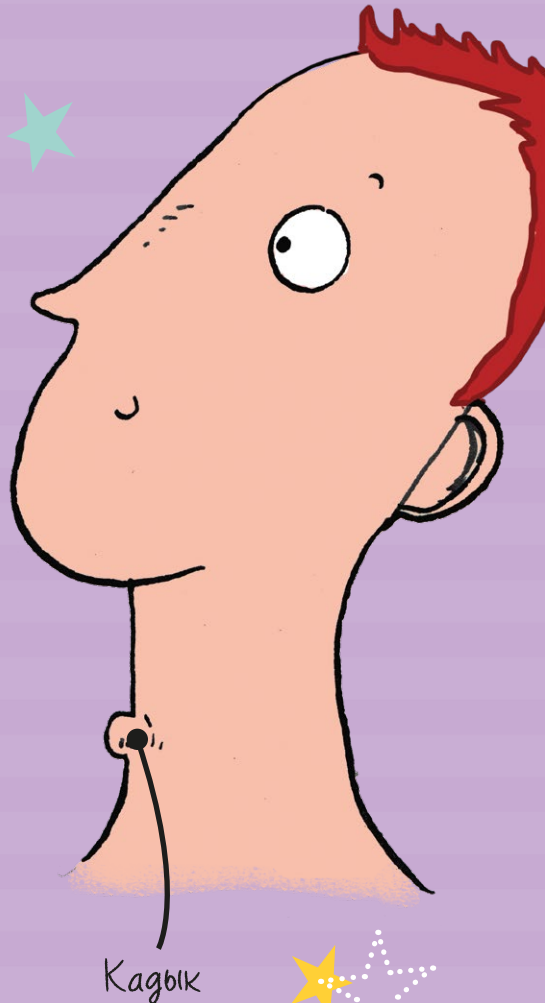


Лет с двенадцати (а иногда раньше или позже) тело мальчика начинает меняться. Под влиянием половых гормонов, особенно тестостерона:

- ★ происходит резкий скачок роста, увеличиваются мышцы;
- ★ голос становится ниже;
- ★ на лице, лобке, под мышками появляются волосы, на других участках тела, например на руках и ногах, они становятся темнее и гуще;
- ★ гениталии увеличиваются, в яичках начинают вырабатываться сперматозоиды;
- ★ иногда случается эрекция (напряжение пениса), порой без всякой причины.

Голос у мальчиков меняется, потому что гортань расширяется и смещается вперёд. Некоторые её хрящи теперь располагаются под другим углом, формируя под кожей заметный бугорок — кадык, или адамово яблоко.

Все изменения в подростковом возрасте происходят медленно. Но период созревания у мальчиков короче, чем у девочек, и потому более бурный. Во время быстрого роста девочки прибавляют около пяти сантиметров в год, а мальчики — до десяти! Вот почему какое-то время они выглядят такими длинными и нескладными.



Почему у парней такие большие ступни?



Тело развивается неравномерно. У мальчиков первыми начинают увеличиваться кости стоп.

У ПАРНЕЙ СВОИ ЗАБОТЫ

Тебе может казаться, что мальчики-подростки — пришельцы с другой планеты.

Как и девочки, мальчики проходят через множество физических и эмоциональных изменений, которые делают их ранимыми и тревожными. В нашем обществе от мальчиков чаще требуют владеть собой, поэтому, став подростками, они не рассказывают о своих чувствах и держат переживания в себе. Вот почему парни бывают такими угрюмыми.

Обычно у мальчиков больше прыщей, чем у девочек, потому что у них больше тестостерона. Из-за высыпаний на лице, спине и груди мальчики часто стесняются и чувствуют себя неуверенно.

Считается, что мужчина должен быть большим и сильным. Если мальчик маленького роста или долго не начинает взрослеть, он может из-за этого переживать. Половое созревание — не соревнование, помнишь? Нет смысла подгонять тело, от этого оно не станет выше или сильнее. Надо спокойно ждать перемен, и в своё время они наступят — и у мальчиков, и у девочек.



В переходном возрасте приходится трудно не только тебе. Мальчикам сочувствие и понимание нужны не меньше, чем девочкам. Будет здорово, если ты не станешь смеяться над их ломающимися головами, длинными ногами и волосками на подбородке.

Почему я выше всех мальчиков?



У девочек взросление начинается раньше. Скачок роста приходится примерно на 10 лет, а у мальчиков — на двенадцать. Поэтому пару лет девочки будут выше своих сверстников. К 14 годам парни их догонят, а некоторые — перерастут.



Словарь взросления

Акне — прыщи.

Беременность — период длиной девять месяцев, во время которого в матке женщины растёт и развивается будущий ребёнок.

Влагалище — мышечный канал, который начинается от матки и заканчивается вагинальным отверстием. Другое название — вагина.

Гениталии — половые органы мужчин и женщин.

Гормоны — химические вещества, которые вырабатываются в организме. Некоторые из них запускают процесс полового созревания.

Девственница — девушка, которая ещё не занималась сексом.

Контрацептив — средство, предотвращающее нежелательную беременность.

Матка — внутренний половой орган женщины, в котором из оплодотворённой яйцеклетки развивается будущий ребёнок.

Менструальный цикл — периодические изменения уровня гормонов и состояния внутренних половых органов женщины. Началом цикла считается первый день менструации. Длительность цикла — около 28 дней.

Менструация — ежемесячное кровотечение, с которым выходит отслоившаяся внутренняя оболочка матки. Другое название — месячные.

Овуляция — выход яйцеклетки из яичника в середине менструального цикла.

Оплодотворение яйцеклетки — слияние сперматозоида с созревшей яйцеклеткой.

Пенис — мужской половой орган.

Половые губы — складки кожи вокруг вагинального отверстия.

Прогестерон — один из женских половых гормонов.

Сперма — жидкость, содержащая сперматозоиды.

Сперматозоиды — мужские половые клетки, которые образуются в яичках.

Тестостерон — мужской половой гормон.

Шейка матки — нижняя часть матки в виде узкого канала, который соединяется с влагалищем.

Эстрогены — женские половые гормоны.

Яички — парные половые органы мужчины, в которых вырабатываются сперматозоиды. Другое название — семенники.

Яичники — парные внутренние половые органы женщины, в которых находятся яйцеклетки.

Яйцеклетка — женская половая клетка, хранящаяся в яичниках. Из оплодотворённой яйцеклетки развивается плод, то есть будущий ребёнок.

Предметный указатель

Беременность	7, 21, 26–29	Пот	5, 14–15, 17
Боли при менструациях	24	Правильное питание	34–35
Влагалище (вагина)	18–19, 22–23, 27, 29	Предменструальный синдром	25
Вес	3, 5, 10–11, 35–36, 38	Предохранение	27–28
Волосы на теле	5, 10, 12, 16–17, 19, 42, 45	Прокладки	22–23
Гормоны	4, 6–7, 12–13, 18, 25, 31, 42, 44	Прыщи (акне)	5, 12–13, 25, 38, 44
Грудь	4–5, 8–10, 38	Ребёнок	18, 20, 26–29
Диета	9, 35	Рост	3–5, 10–11, 38, 42–43, 45
Клитор	19	Самооценка	38–39
Матка	7, 18, 20, 24, 28–29	Секс	26–28, 30
Менструация (месячные)	4–5, 7, 20–25, 28	Спорт (физическая активность)	25, 36–37, 39
Настроение	4–5, 7, 25, 30–34, 36, 39	Тампоны	23, 25
Пенис	27, 42	Уверенность в себе	36, 39
Половые органы (гениталии)	7, 15, 18–19, 41–42	Эмоции	7, 25, 30–33, 44
		Эрекция	27, 42
		Яйцеклетка	7, 18, 20, 27–28

Полезная информация

Телефон доверия для подростков и их родителей:
8 (800) 200-01-22



Содержание

Переходный возраст	3
Этапы взросления	4
Как действуют гормоны?	6
Грудь и бюстгальтер	8
Всему своё время	10
Что с моей кожей?	12
Пот, запах и личная гигиена	14
Откуда эти волосы?	16
Что у меня внизу?	18
Что такое менструация?	20
Средства гигиены	22
Как облегчить себе критические дни?	24
Зачем нужен секс?	26
Откуда берутся дети?	28
Незнакомые эмоции	30
Как справиться с эмоциями?	32
Здоровая еда	34
Сила тренировок	36
Самооценка и образ тела	38
Личные границы	40
Как взрослеют мальчики?	42
У парней свои заботы	44
Словарь взросления	46
Предметный указатель	47
Полезная информация	47



Самым маленьким
Детское чтение
Умные книжки
Для школы
Детское творчество
Родителям
KUMON



Все детские книги
на одной странице:
mif.to/deti

Подписывайтесь на полезную
рассылку: книги, скидки и подарки
mif.to/d-letter



#mifdel

nexign

УДК 612.661
ББК 57.3
Н20

*Издано с разрешения издательства Hodder & Stoughton
На русском языке публикуется впервые*

*Научно-популярное издание
Для среднего школьного возраста*

Анита **Найк**

КАК ВЗРОСЛЕЮТ ДЕВОЧКИ **Гид по изменениям тела и настроения**

Иллюстрации Сары Хорн

Шеф-редактор *Алёна Яицкая*
Ответственный редактор *Анна Шахова*
Научные редакторы *Ольга Сергеева,*
Ирина Селиванова @paukarorolat
Литературный редактор *Ольга Дергачёва*
Арт-директор *Елизавета Краснова*
Дизайн обложки *Татьяна Сырникова*
Вёрстка *Анастасия Башлыкова*
Корректоры *Светлана Липовицкая, Дарья Балтрушайтис*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2, оф. 24
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/mifdetstvo
vk.com/mifdetstvo
instagram.com/mifdetstvo



ISBN 978-5-00169-132-7

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

*Оригинальное название:
The Boys' Guide to Growing Up*

© Wayland, 2016

© Издание на русском языке, оформление, перевод.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

nexign



Взрослеть — круто! Но иногда переходный возраст застаёт врасплох. Понимая, как будут меняться тело и настроение, прожить этот период можно гораздо комфортнее. Эта книга затрагивает многие темы, на которые стесняются говорить взрослые.

Из неё ты узнаешь:

- ★ что такое месячные,
- ★ как выбрать бюстгальтер,
- ★ как бороться с прыщами,
- ★ полезно ли сидеть на диетах,
- ★ зачем нужен секс,
- ★ как поверить в себя.

Откровенный, тактичный разговор и забавные иллюстрации помогут узнать больше о себе, о мальчиках, об уходе за телом, о правильном питании и занятиях спортом, а также о чувстве влюблённости и других переживаниях, а значит — подготовиться к изменениям и уверенно войти в новый этап жизни.

МИФ
ДЕТСКО

Детские книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

 facebook.com/mifdetstvo

 vk.com/mifdetstvo

 instagram.com/mifdetstvo

ISBN 978-5-00169-132-7



9 785001 691327 >

nexign