

## СОДЕРЖАНИЕ

Слово Дженнифер.....	7
Введение .....	9
1. Как меняется тело, когда ты взрослеешь	
То, что ты видишь .....	11
2. Как меняется тело, когда ты взрослеешь	
То, чего ты не видишь.....	41
3. Менструация.....	49
4. Средства гигиены .....	57
5. «Это нормально?» .....	75
6. Проблемы полового созревания	
и как с ними справиться.....	87
7. «Что, если...?» .....	96
8. Брекеты — это не такой уж облом! .....	107
9. Никто не идеален .....	112
10. Как меняется дружба .....	124
11. Романтические чувства .....	130
12. Сексуальные домогательства	
и что с ними делать .....	136
Поздравляем! .....	141



## СЛОВО ДЖЕННИФЕР

Дженнифер уже замужем и у нее есть собственные дети, но она все еще согласна с тем, что сказала, когда ей было 15 лет.

*Когда моя тетья, Карен Гравел, попросила помочь ей с написанием книги, я сразу согласилась. Чем больше будет таких книг на полках магазинов, тем лучше. Раньше узнать о том, что такое менструация, можно было только у мамы или у девочек в школе. Мне повезло, что мы с мамой могли обсудить все волнующие меня вопросы, но я знаю, что большинство девочек стесняются об этом говорить. Многие думают, что выглядят глупо, если чего-то не знают, и поэтому боятся вообще что-либо спрашивать. Особенно это касается вопросов вроде «Что делать, если у меня не получается вытащить тампон?»*

*Мы с тетей хотели осветить основные темы, волнующие девочек моего возраста. Седьмая глава «Что, если...?» — моя любимая. В ней разобраны вопросы, ответы на которые ты точно хочешь знать, но, скорее всего, обсуждать их с кем-то в классе не решишься.*

*Мы также надеемся, что эта книга поможет родителям и их дочерям начать говорить о менструации и сексе. Я знаю очень много девочек, которые просто не могут обсуждать эти темы со своими родителями. И вот что я хочу сказать родителям: вы не должны думать об этом как о Том Самом Разговоре. Воспринимайте это как обычную беседу со своей дочерью. Подходящее время для Того Самого Разговора никогда не наступит, но для обсуждения важных вопросов время находится всегда.*

**Дженнифер**

(когда ей было 15)

## ВВЕДЕНИЕ

Ты уже наверняка догадалась, что в этой книге речь пойдет в том числе о менструациях: что это такое, почему они происходят, на что похожи по ощущениям и что делать, когда это случается в первый раз. Но это далеко не всё. Эта книга также рассказывает об основных изменениях тела, поскольку главная причина первой менструации — превращение организма девочки в организм взрослой девушки. Время, когда происходят эти изменения, называется периодом полового созревания. Тебе от 8 до 11 лет, немного меньше или больше? Тогда, скорее всего, у тебя этот период уже начался. Если еще нет, то это, вероятно, скоро произойдет.

Интересно, что большинство девочек не всегда рады происходящим изменениям, даже если ждут их с нетерпением. Проблема заключается в том,

что сама ты не можешь повлиять на время их наступления. Иногда перемены начинаются еще до того, как ты к ним готова, а иногда не спешат приходить, даже если ты уже устала их ждать! Это особенно верно для таких важных событий, как, например, начало обучения в средней школе. И еще более верно для изменений, которые касаются твоего тела!

Если ты не понимаешь, как относиться ко всему, что сейчас происходит с твоим организмом, просто знай: ты не одинока. Некоторые девочки ждут не дождутся предстоящих перемен, в то время как другие были бы только рады их отсрочить. А еще наше настроение меняется, что тоже влияет на отношение к этим переменам.

Конечно, ты не можешь предсказать, когда наступят эти изменения, но важно знать, чего именно ожидать. Так будет проще. В книге мы расскажем не только о менструальном цикле, но и о других изменениях организма. Начнем с тех, которые ты, возможно, уже заметила.

