

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
-------------------	---

Глава 1. ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ

Мое тело меняется	8
Как устроено тело и зачем?	10
Какая бывает грудь?	13
Менструация — это стыдно или нет?	17
Какие бывают средства гигиены?	20
Прыщи! Мы все с ними знакомы	23
Личные границы и волшебное «Нет»	24

Глава 2. КРАСОТА И СТЕРЕОТИПЫ

Как понять, красива ли я?	32
Неуверенность в себе	35
Диеты и пищевое расстройство	39
Шейминг и буллинг	42
Татуировки, пирсинг и прочее	50

Глава 3. ОТНОШЕНИЯ

Дружба	56
Женская дружба	58
Отношения с родителями	62
Насилие в семье	65
Влюбленность	67

Глава 4. ОБРАЗОВАНИЕ

Зачем нужна школа?	74
Почему мне иногда не хочется учиться?	77
Как сделать учебу интересной?	80

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оценки в школе	83
Отношения с одноклассниками и одноклассницами	84
Отношения с учителями	87

Глава 5. ДЕНЬГИ

Какие бывают деньги и зачем они нужны?	91
Траты и планирование бюджета	96
Как накопить деньги?	100
Бережное потребление	104
Мошенники	106
Благотворительность	108

Глава 6. КАРЬЕРА

Как выбрать профессию?	112
Бывает ли «работа не для девочек»?	117
Как стать той, кем я хочу?	120
Разные способы достижения цели	123
Можно сменить профессию, если не нравится?	126

Глава 7. ХОББИ И СПОРТ

Зачем вообще заниматься спортом?	130
Как выбрать свой вид спорта?	132
Как заставить себя заниматься спортом?	134
У тебя есть хобби?	135
Как заработать на своем хобби?	138

Глава 8. ОБЩЕСТВО

Твои права	142
Твои обязанности	144
Политика и право голоса	147
Что же из себя представляет политика?	149
Демократия, диктатура и пропаганда	150
Социальное неравенство	153

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет! Мы очень рады, что тебе в руки попала эта книга. Пусть тебя не пугает слово «энциклопедия», она больше похожа на сокровищницу ценных советов и секретов, которыми мы делимся только с самыми настоящими подругами!

Знаешь, когда в детстве нас не понимали родители, возникали ссоры с друзьями, казалось, что безответная любовь — это навсегда, мы чувствовали себя очень одиноко. Такие сложные моменты всегда помогают заглянуть внутрь себя. Но нам всем очень хочется, чтобы рядом оказалась мудрая и понимающая подруга. Та, кто всегда поддержит и будет за тебя горой.

Мы написали эту книгу на случай, если такого человека рядом не окажется. Чтобы ты никогда не чувствовала себя наедине со своими проблемами и вопросами!

Когда мы были твоим возрасте, у нас тоже были «энциклопедии для девочек», но они были ужасно скучными, а иногда и очень вредными. Представляешь, старые энциклопедии учили девочек быть покладистыми и тихими. Там рассказывали о том, чего девочкам нельзя.

Если спорт — то только танцы и гимнастика, все остальное «не для девочек». Если хобби — то вязание и кулинария. Список профессий тоже был весьма ограничен. Никакой тебе робототехники, изобретений и других интересных и необычных увлечений.

А главное — знаешь, что? Они совсем не учили девочек прислушиваться к своим интересам и желаниям. В этих книжках говорили, что нужно под всех подстраиваться, и учили, как

СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

всем на свете угодить и понравиться. А ведь главное — это понравиться себе и ладить с самой собой! Только понимая свою ценность, свои желания и мечты, можно вырасти счастливой, но о счастье, как и о мечтах, там опять-таки не писали.

Нам повезло вырасти хорошими людьми и найти свой путь, мы научились общаться с людьми бережно и многое о узнали о себе и своих желаниях. Но мы набрали очень много шишек на этом пути и некоторые уроки усвоили через сложности, с которыми столкнулись из-за того, что нам не дали вовремя какой-то важный совет. Такие советы мы и собрали в этой книге.

И нет, мы не спасем тебя от твоих собственных ошибок и не расскажем, как тебе нужно жить, как жить правильно. Мы здесь не за этим. Твоя жизнь уникальная, как ты сама. На твоём пути будет множество ситуаций, которые не описаны в книжке, но если к моменту встречи с ними ты уже будешь многое о себе знать, тебе будет гораздо проще с ними справляться.

Мы постараемся рассказать в этой книге, как тебе узнать себя лучше — и физически, и эмоционально. Как тебе защитить себя, в том числе с помощью твоих прав. А еще поделимся классными лайфхаками интересной учебы, финансовых накоплений, хороших отношений с друзьями и родителями, а главное — с самой собой.

Потому что главная ценность — в тебе!

Марина и Катя

Глава 1 — Тело и здоровье —



МОЕ ТЕЛО МЕНЯЕТСЯ

Возраст, когда твое тело начинает меняться, может быть совершенно разным. У каждой девочки он свой. Это обусловлено и генетическими факторами, и даже страной и климатом, в которых ты живешь. Так что, если ты переживаешь, что выросла быстрее всех в классе или, наоборот, что твоя фигура меняется медленнее, чем у других, — помни, что к концу переходного возраста все гормональные изменения завершатся.

Обычно лет до семи никаких изменений в теле не происходит, но ты к этому возрасту уже можешь что-то узнать про рождение детей и менструацию, если тебе рассказывали родители или вы обсуждали эти темы с друзьями.

Любознательность — очень важная черта, которая не раз будет помогать тебе в жизни. Главное — всегда проверять информацию, чтобы не стать жертвой мифов и стереотипов, которые будут мешать тебе.

Давай попробуем немного разобраться с основными этапами взросления и связанными с ним понятиями.

Примерно в возрасте 9–11 лет в твоём организме начинает вырабатываться большое количество гормонов. Это мужские и женские гормоны, которые помогут твоему организму готовиться к материнству в более взрослом возрасте, если ты захочешь детей.

Начинает расти грудь, и первые ощущения могут быть болезненными. Сначала появляются уплотнения — бугорки, которые постепенно будут расти. Грудь растёт до 17 лет. Интерес-

но, что гормоны, отвечающие за рост молочных желез, — те же самые, что отвечают за наши чувства и эмоции: радость, грусть, влюбленность.

Примерно в этом же возрасте у многих девочек начинается менструация. Хотя бывает чуть раньше или позже — это тоже абсолютно нормально. Помни, что у твоего организма свой темп, своя скорость и последовательность изменений.

Вместе с менструацией могут появляться прыщи из-за выброса большого количества мужских гормонов. Это неприятно, но абсолютно точно пройдет, если ты не будешь их выдавливать. Это часть перестройки организма, которая необходима твоему телу, чтобы впоследствии чувствовать себя хорошо.

Под мышками и на лобке начнут расти волосы и может появиться запах пота. Это происходит из-за того, что бактерии активнее размножаются во влажной среде, а пот выделяется сильнее. Очень важно обязательно принимать душ и пользоваться дезодорантом. Так будет комфортнее тебе и окружающим.

Ты можешь начать очень быстро расти, и очертания твоего тела тоже начнут меняться, станут более округлыми. Рост может происходить неравномерно: в один год ты можешь вытянуться сантиметров на 15, а потом несколько лет расти совсем понемногу. Также со всеми изменениями в теле и гормональными перестройками будет расти вес. В этот период очень важно правильно питаться — это поможет уменьшить количество высыпаний, регулировать свой вес и перепады настроения и даже улучшить понимание школьной программы.

Да-да, так бывает, что гормональные выбросы могут мешать учебе и какую-то информацию станет запоминать труднее. Ты будешь больше уставать, чувствовать головокружение, сонливость, или тебе будет сложно справляться с эмоциональными перепадами. Это происходит из-за того, что организм активно растет, но работа всех органов, в том числе

сердечной и нервной систем, не может перестроиться мгновенно. Со временем все нормализуется.

Чтобы чувствовать себя комфортно на учебе в этот период, ты можешь разбивать задания на небольшие части, а между ними оставлять себе время для отдыха. Если тебе стало сложнее учиться по каким-то предметам — попроси помощи у родителей, друзей или учителей. Так случилось, что появление новых сложных предметов в школе совпадает с периодом резкого гормонального взросления. Как будто заговор, правда? 😊

КАК УСТРОЕНО ТЕЛО И ЗАЧЕМ?

Когда тебе исполняется 8 лет, в участок мозга **гипоталамус** поступает сигнал. И он начинает с бешеной скоростью производить гормон **гонадолиберин**. С этого момента твои яичники начинают готовиться к половому созреванию и вырабатывать женские гормоны: **прогестерон** и **эстрогены**.

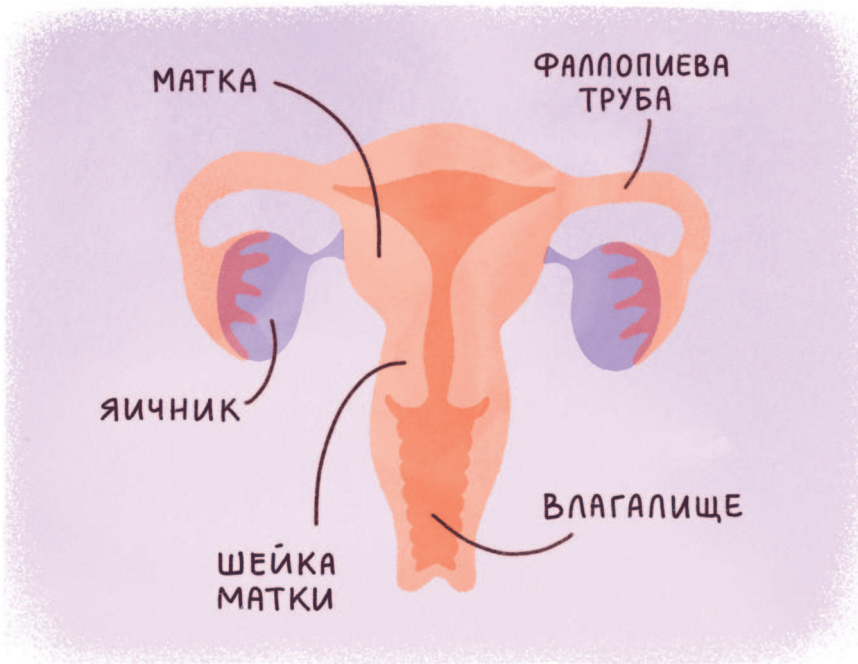
Именно **эстрогены** отвечают за увеличение молочных желез, новые очертания твоего тела и рост. Также они помогают созреть яйцеклетке во время менструального цикла и готовят **фаллопиевы трубы** и **матку** к возможной беременности.

А **прогестерон** утолщает внутреннюю стенку **матки** каждый месяц, чтобы дать возможность оплодотворенной **яйцеклетке** закрепиться, если произойдет зачатие. Если зачатия не происходит, то внутренняя оболочка отторгается от стенки и наступает менструация.

Иногда бывает, что менструация не прекращается с началом беременности. Если у тебя есть сомнения — можно сделать тест.

Твои половые органы делятся на наружные и внутренние.

Внутренние как раз отвечают за возможное зачатие и беременность. Они состоят из **матки, яичников, фаллопиевых труб, шейки матки и влагалища.**



В **яичниках** хранятся твои **яйцеклетки**. В переходном возрасте яйцеклетки начинают созревать и могут покидать яичники, создавая возможность для беременности. Этот процесс называется овуляция. Обычно он происходит на 14-й день цикла, однако часто бывают отклонения, и это нормально.



Цикл — это период от первого дня менструации до первого дня следующей. Он у всех разный, в среднем — от 28 до 31 дня.

СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Фаллопиевы трубы — это каналы, по которым проходят те самые яйцеклетки, попадая из яичников в матку.

Матка — это орган, в котором ты сможешь выносить ребенка. Матка будет увеличиваться вместе с ростом ребенка. А потом так же уменьшится после родов.

Шейка матки — это узкий участок, соединяющий матку с влагалищем.

Влагалище — это мышечная трубка, которая начинается от шейки матки и заканчивается отверстием. Влагалище очень эластично: настолько, что позволяет ребенку пройти по родовым путям и появиться на свет.

Вопреки частому заблуждению, моча выходит через небольшое отверстие рядом — **уретру**. Она никак не соединена ни с влагалищем, ни с внутренними половыми органами.

Наружные половые органы называются вульвой.

И они тоже у всех могут выглядеть немного по-разному. Чтобы посмотреть, как выглядит твоя вульва, ты можешь взять зеркало и рассмотреть себя в ванной или своей комнате.

Изучать себя — это абсолютно нормально и очень интересно. Главное, убедись, что ты одна и никто внезапно не помешает тебе. Знакомство с собой — это интимный процесс, и тебе должно быть комфортно и безопасно.

Твои наружные половые органы состоят из **клитора, больших и малых половых губ, вагинального отверстия** и **девственной плевы**.

Вагинальное отверстие — это и есть вход во влагалище, который ведет через шейку к самой матке.

Девственная плева — это складка слизистой оболочки, которая прикрывает вход во влагалище. При первом половом акте она рвется, это может быть болезненно, и на постельном

белье или теле может появиться немного крови. Но бывает, что плева рвется при активных занятиях спортом или повреждается тампоном, так что это абсолютно естественный процесс, который рано или поздно произойдет.

Большие и малые половые губы — это две складки кожи, которые так же защищают и прикрывают вагинальное отверстие. В переходном возрасте они увеличиваются и на них начинают расти волосы.



Кстати, волосы на теле, голове и лобке могут отличаться по цвету. А еще у них разная скорость роста.

Клитор — это орган размером с горошину. Он расположен в верхней части вульвы и очень чувствителен. В нем много сосудов и нервных окончаний, поэтому при стимуляции он может немного увеличиваться и провоцировать состояние возбуждения. Размер, цвет и чувствительность клитора абсолютно индивидуальны.

КАКАЯ БЫВАЕТ ГРУДЬ?

Обычно рост груди — это самый первый признак начала полового созревания и очень волнительный процесс для многих девочек, потому что вокруг размера и формы груди витает огромное количество стереотипов.



Помни, что форма и размер груди бывают абсолютно разными. В них и есть индивидуальность и красота твоего тела.

Размер груди, ее форма, форма ореола, сами соски — все это формируется в зависимости от генетических факторов. Но генетика — такая вещь, что может передаваться не только напрямую от мамы или бабушки, но даже от каких-то более дальних родственников. Поэтому, пока мы взрослеем, нам остается только с интересом наблюдать и знакомиться с новой собой. Представь, что в этот момент ты следишь за появлением человека, который станет твоим самым близким другом на всю жизнь. Этот человек — ты сама.

Но вернемся к груди! Размер.

У меня есть подруга, которая после института сделала операцию и уменьшила грудь с четвертого размера на третий, чтобы ходить без бюстгалтера. А есть та, которая вставила имплантаты, чтобы грудь была большой и красивой, как в эротических фильмах. Есть те, которые переживали из-за маленькой груди, а есть те, которые ненавидели свою большую. Повлиял ли размер в итоге на их жизнь? Однозначно нет. Но вот твой собственный комфорт и восприятие себя — это то, что действительно влияет на твою жизнь и может сделать ее гораздо счастливее.

Давай еще раз разберемся:

- Размер и форма груди у каждого свои. Это генетика и гормоны. И это красиво. Всегда.
- Капустные листья, чай с фенхелем и прочее на размер груди никак не влияют. Но продукты это полезные, так что можешь пить и есть их, если хочешь. 😊

- Цвет ореола и сосков бывает абсолютно разный. От светлого до темного.
- Чувствительность груди и сосков у каждого своя. У кого-то грудь — это основная эрогенная зона, а у кого-то чувствительность в груди бывает снижена. Это тоже абсолютно нормально.
- Соски бывают не выпуклые, а с ямками. Это тоже норма, и такой сосок у каждой третьей женщины.

Спортивные упражнения не помогут накачать саму грудь, изменить ее форму или упругость. Но могут накачать грудные мышцы (те, что расположены под грудью). Это делает грудь более подтянутой, но не больше. Упругость груди — тургор кожи — также зависит от наследственности. Плюс к этому, грудь у женщины меняется во время беременности и рождения ребенка, меняется, если ты поправляешься или худеешь. Грудь — это жир, кожа и молочные железы, поэтому она подвержена растяжкам и изменениям с возрастом.

ВЫБОР НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

Знание размера своей груди — это то, что поможет тебе правильно выбрать бюстгальтер в магазине нижнего белья. Ведь при выборе бюстгальтера очень важно, чтобы белье не сдавливало грудь, не было слишком маленьким и комфортно сидело. Форм бюстгальтеров, как и форм груди, — огромное количество, и ты обязательно сможешь подобрать свою.

Чтобы правильно определить свой размер, надо измерить грудь по двум меркам: обхват груди по выпуклым точкам (соскам) и обхват под грудью. Эти мерки нужны для того, чтобы правильно подобрать чашечки: они помогут твоей груди выглядеть красиво. А ты будешь чувствовать себя комфортно

СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

и защищенно, если ничего не будет натирать, болтаться или вываливаться.

Чтобы определить нужное значение, вычти из обхвата груди обхват под грудью. Эта цифра поможет определить твой размер:

РАЗНИЦА (СМ)	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23
ТВОЙ РАЗМЕР	0	1	2	3	4	5	6
РАЗМЕР ЧАШЕК	AA	A	B	C	D	E	F



Цифра обхвата под грудью и буква размера чашек и есть та информация, которую обычно пишут на нижнем белье: 70B, 80C, 85D и так далее.

Правильно подобранный бюстгальтер поможет тебе комфортно чувствовать себя и на прогулке, и на свидании, и во время занятий спортом. Конечно, когда ты только начнешь выбирать свое первое белье — лучше его померить в магазине и понять, в каких формах и моделях тебе удобнее всего: есть с косточками и без, со вставками, с разными застежками, из разных материалов. Когда ты уже будешь понимать, что тебе нравится, а что совершенно не подходит, — сможешь заказывать белье по интернету, если тебе будет так удобнее. Онлайн лучше заказывать белье проверенных марок, так как его, в отличие от другой одежды, обычно вернуть невозможно.

Пока твоя грудь растет, лучше выбирать спортивные топы без косточек: это поможет избежать натирания и болезненных ощущений в период роста. Позови с собой в магазин маму или подругу, они помогут подобрать подходящую модель. И не стесняйся спрашивать консультантов — они могут помочь тебе с выбором и подсказать нужные формы и размер белья.



МЕНСТРУАЦИЯ – ЭТО СТЫДНО ИЛИ НЕТ?

Менструация — абсолютно естественное явление, и сейчас уже не принято стесняться критических дней. Хотя раньше тема месячных была абсолютно табуирована и между женщинами, и, тем более, в разговорах с мужчинами.

Во многом такая запретность была связана с религиозными и культурными взглядами в разных странах. Женщина в период менструации считалась «грязной», ей нельзя было даже заходить в церковь, двери которой всегда должны быть открытыми.

Нельзя сказать, что сейчас ситуация изменилась кардинально, но определенный прогресс в устранении стигмы (позора) есть. Бренды в рекламах наконец стали заменять цвет «крови» для тестирования прокладок с синего на красный, в магазинах стали появляться книги о месячных, статьи в журналах начинают бороться с чувством стыда, но искаженная информация все еще может появляться на твоем пути.

Конечно, отношение к менструации во многом формируется внутри семьи. Как происходит у тебя? Можешь ли ты погово-

ритель о месячных с мамой, или есть кто-то, кто поможет выбрать первые прокладки, с кем можно обсудить свои страхи?

По своему опыту я могу сказать, что плохи как и излишняя табуированность, так и чрезмерная важность наступления месячных. Мне кажется, в моей семье мама ждала этого первого дня больше, чем я, потому что **ИМЕННО В ЭТОТ ДЕНЬ ДЕВОЧКА СТАНОВИТСЯ ЖЕНЩИНОЙ**. Серьезно?

Хуже только вариант, когда женщиной становятся после первого секса.

Ну так вот: мама ждала наступления моих месячных, но забыла рассказать мне про прокладки и предупредить, что всегда можно носить их в сумке или рюкзаке, на всякий случай. Поэтому, когда у меня началась внезапно первая менструация, я оказалась совершенно неподготовленной и сначала спаслась сложенной в несколько раз туалетной бумагой, а потом, преодолевая стыд, попросила прокладку у мамы своего друга, на чьей даче я гостила. И это была какая-то ужасная древняя прокладка огромного размера, которая действительно лишила возможности двигаться.

Но, когда я вернулась домой, выяснилось, что все самое «веселое» впереди — моя мама узнала про наступившие месячные и устроила по этому случаю праздничный обед с родственниками, громко рассказывая про мои успехи в становлении женщиной. И, увы, мне в тот момент никто не сказал, что **мое тело — это мое дело** и принадлежит оно только мне самой.

И дело совсем не в том, что плохо отмечать такой день взросления, это вполне может быть прикольной фишкой. Но решать за тебя — что должно быть важным в твоём взрослении и теле, о чем ты хочешь и не хочешь говорить — не должен никто. Очень важно, чтобы в такой значимый период в твоей жизни был человек, которому ты могла бы довериться и обсудить важные вопросы, который помог бы тебе подготовиться и узнать разные взгляды на важные темы. С кем ты бы себя

чувствовала безопасно. Мне в свое время с этим помогли книги — это тоже вариант. И сейчас есть много разных книг и сайтов, а также чатов, где ты можешь поговорить со специалистами, которые помогут и проконсультируют тебя абсолютно бесплатно в любых вопросах.

Мир медленно, но необратимо идет к нормализации и естественности, поэтому табуированные еще вчера вещи становятся нормальными, и ты молодец, что читаешь об этом и узнаешь важную для тебя информацию.

Есть много страхов и вопросов, связанных с менструацией, — давай поговорим немного о них.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОКЛАДКА ПРОТЕЧЕТ?

Такое может произойти, если ты вовремя не поменяла прокладку, неправильно закрепила ее или еще не поняла, насколько обильные у тебя месячные. Мне кажется, что со всеми такая ситуация хотя бы раз, но случалась. Главное — не пугайся. Месячные — это естественный процесс организма, и стыдиться абсолютно нечего. Ты же не будешь испытывать стыд, если случайно прольешь на себя кофе или сок? Это такая же случайность. Если такая ситуация произошла дома, просто переоденься, замени прокладку и положи испачканные вещи в стирку. Пятно обязательно отстирается.

Если у тебя появилось пятно в школе, зайди в туалет, чтобы понять масштаб протекания, замени прокладку на запасную. Если у тебя нет с собой, можешь попросить ее у подружек или даже у учительницы. На крайний случай всегда можно воспользоваться сложенной туалетной бумагой — это поможет тебе удержать кровь, пока ты не доберешься до дома. Возможно, если одежда темная, пятно маленькое и его не видно,

ты захочешь остаться в школе, но если тебе будет комфортнее уйти домой, чтобы переодеться, ты можешь подойти к учителю наедине и объяснить ситуацию. Надеюсь, что твои учителя — люди современных и понимающих взглядов и они спокойно разрешат тебе уйти с уроков, но если вдруг реакция будет другой, помни, что в этой ситуации важно действовать, отталкиваясь от своего комфорта. Никто не имеет права стыдить тебя за твои месячные.

КАКИЕ БЫВАЮТ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ?

ПРОКЛАДКИ

Самыми распространенными средствами гигиены были и остаются прокладки и тампоны. Прокладки бывают абсолютно разные: толще, тоньше, с крылышками (это дополнительные липкие полоски по бокам) и без, из экологических материалов, супердышащие, даже ароматизированные.

На прокладках всегда написана их впитываемость. Обычно она указывается в виде капель. Помни, что второй и третий дни месячных — самые обильные, и надо будет менять прокладки чаще.

При выборе прокладок ориентируйся на то, насколько крепко они крепятся к белью, и на чувствительность своей кожи. Бывает, что от некоторых прокладок возникают зуд и аллергические реакции. Тогда тебе нужно подобрать прокладки для чувствительной кожи или из более экологичных материалов. Интересный факт: если ты хочешь проверить, действительно ли прокладка

сделана из натуральных материалов, — подожги ее в безопасных условиях. Натуральная прокладка горит, химическая — плавится. Не всегда то, что написано на коробке, — правда.

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ТРУСИКИ

Это белье, которое можно носить как дополнительную защиту в дни сильных выделений. Они такие же тонкие, как обычные, хотя внутри несколько слоев, которые защищают от протекания и запаха. Эти трусики многоразовые, их можно спокойно стирать и использовать снова. Они могут подстраховать тебя, пока ты подбираешь оптимальные средства гигиены и твой менструальный цикл еще устанавливается.

ТАМПОНЫ

Тампон — это мягкий цилиндр из хлопка или вискозы, который вставляется внутрь влагалища и впитывает все выделения, увеличиваясь в размерах. Вытащить его ты сможешь, потянув за веревочку. Тампоны тоже бывают разных видов под разное количество выделений. С ним можно купаться в бассейне. Тампон никуда не потеряется внутри тебя, так как шейка, ведущая из влагалища к матке, очень узкая, — он просто туда не поместится. Бывают также современные супермягкие тампоны без веревочки: они похожи на мягкую губку с отверстием и также вставляются внутрь. С ними можно плавать, заниматься спортом, ходить на массаж, и с такими тампонами можно ходить дольше, чем с обычными.

Вопреки частому мнению, девушке, которая еще не занималась сексом, тоже можно пользоваться тампоном, но есть шанс повредить девственную плеву или получить болезненные ощущения. Перед выбором средств гигиены ты можешь проконсультироваться с гинекологом, потому что строение половых

органов у каждой девушки разное, а удобство использования различных средств интимной гигиены связано с этим напрямую. При записи к гинекологу ты можешь попросить записать тебя к женщине, если тебе так будет комфортнее.

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ЧАШИ

Менструальные чаши — это небольшие емкости из медицинского силикона, которые вводятся во влагалище, как тампон. Их надо вынимать и опустошать несколько раз в сутки. Потом можно промыть чашу водой и использовать снова. Срок годности такой чаши доходит до 5–10 лет.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ?

Я часто слышала миф, что во время месячных нельзя заниматься сексом или, наоборот, что лучше заниматься сексом, потому что нельзя забеременеть.

Самое важное то, что сексом можно заниматься, когда твой организм повзрослеет и когда тебе самой этого действительно захочется. В сексе очень важно доверие, поэтому вопрос, будете вы заниматься сексом во время месячных или нет, можно обсудить с партнером и понять, как комфортнее каждому из вас.

Во время месячных вероятность забеременеть такая же, как и в любой другой день недели и время года, поэтому, пожалуйста, пока не планируешь детей — не забывай о контрацепции. Самая надежная контрацепция — это презерватив, так как он защищает и от нежелательной беременности, и от разных заболеваний, передающихся половым путем. Сейчас существует очень много разных презервативов, которые прак-

тически не чувствуются при половом акте. Так что, если твой партнер будет жаловаться на то, что с презервативом он ничего не чувствует, — скорее всего, он тобой манипулирует. Заботься о себе и своей безопасности сама.



ПРЫЩИ! МЫ ВСЕ С НИМИ ЗНАКОМЫ

Прыщи — одна из неприятных тем, связанных с половым созреванием. И она, увы, практически неизбежна. Все дело в большом количестве выделяемого мужского гормона — тестостерона. Он запускает работу сальных желез и закупоривает поры на поверхности кожи. Попадание бактерий в поры вызывают покраснение и раздражения.

Чаще всего такие высыпания заканчиваются с окончанием переходного возраста. Но, чтобы все прошло более гладко и спокойно для тебя, есть несколько советов.

Никогда не выдавливай и не ковыряй прыщи. Во-первых, таким образом ты только разнесешь бактерии по поверхности кожи, и прыщей станет больше. А во-вторых, прыщик, который был небольшим, после таких манипуляций может раздуться до большого, красного, **ОЧЕНЬ ЗАМЕТНОГО** пятна.

Купи в аптеке средство для проблемной кожи и попробуй использовать его хотя бы пару недель: так ты поймешь, подходит оно тебе или нет.

Количество прыщей может резко увеличиваться перед началом менструации, а также после съеденного фастфуда.



Если тебе кажется, что прыщей у тебя слишком много, они болезненны или что-то еще тебя беспокоит — запишись к дерматологу. Врач поможет тебе подобрать схему лечения и подскажет основную проблему.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ВОЛШЕБНОЕ «НЕТ»

Возможно, в твоей жизни была ситуация, когда ты вдруг почувствовала опасность от другого человека или агрессию по отношению к нему. Скорее всего, в этот момент произошло нарушение твоих границ. Это очень полезный опыт, потому