

НІНА БРОКМАНН

ЕЛЛЕН САНТЕККЕН ДАЛ

КНИГА ДЛЯ ДІВЧАТ

Посібник зі статевого дозрівання від Еллен і Ніни

Ілюстрації
Магнілья Вінснес

З норвезької переклала Ангеліна Колодніцька

Київ
BOOKSHEP
2020

ЗМІСТ

ПРИВІТ!	7
СТАТЄВЕ ДОЗРІВАННЯ: ЧАС НАСТАВ	9
ТИ БУДЕШ ВИСОКОЮ ЧИ НИЗЬКОЮ?	15
ГРУДИ	21
СТЕГНА Й СІДНИЦІ	31
ПРОРОСТАННЯ Й РІСТ	37
БОРОТЬБА З АКНЕ	45
ПІТ	53
СТАТЄВІ ОРГАНИ	61
УСЕРЕДИНІ	67
ВИДІЛЕННЯ	77
МЕНСТРУАЦІЯ	83
ДЛЯ ЧОГО НАМ ПОТРІБНА МЕНСТРУАЦІЯ?	89
ВИСНАЖЛИВА МЕНСТРУАЦІЯ: БІЛЬ, СПАЗМИ ТА ДІАРЕЯ	99
УСЕ ПРО ПРОКЛАДКИ, ТАМПОНИ Й МЕНСТРУАЛЬНІ ЧАШІ	105
МЕНСТРУАЛЬНА БІДНІСТЬ	123
ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА МЕНСТРУАЦІЮ	129

КЛІТОР	135
ГІМЕН	139
ІНТЕРСЕКСУАЛЬНІСТЬ	147
ЧИ ВСІ ДІВЧАТА МУСЯТЬ МАТИ ДІВОЧЕ ТІЛО?	153
ЧУТТЯ Й ЧУТТЄВІСТЬ	161
ТВІЙ МОЗОК ЩЕ НЕ ГОТОВИЙ	165
ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ?	173
НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	183
ПРОДУКТИВНІСТЬ ПОКОЛІННЯ	193
ВИКЛЮЧНО ОСОБИСТЕ	199
ЗАКОХАЛАСЯ?	201
ПОЦІЛУНКИ: ТРАДИЦІЙНІ Й ВЗАСОС	213
ЛОСКІТ У ПАХУ	219
СХОДИНКИ БЛИЗЬКОСТІ	227
СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО	239
ОГОЛЕНІСТЬ	245
МЕЖІ	249
ЛЮБА ЧИТАЧКО!	253
ПОДЯКИ	254



ПРИВІТ!

Нас звуть Ніна й Еллен. Ми лікарі, а ще — спеціалісти з питань людського тіла, й ми раді, що тобі потрапила до рук наша «Книга для дівчат».

Незабаром твій організм розпочне трансформацію. А може, зміни вже тривають? Ми раді за тебе, бо добре пам'ятаємо, як самі були на твоєму місці. Хоча всі досить по-різному переживають період статевого дозрівання, є одна річ, важлива для всіх: ти маєш дозріти і ментально, і фізично. Ти перетворишся з маленької дитини на дорослу особу, яка з часом знайде своє місце у цьому світі. Тож цей період дуже хвилюючий і разом із тим неймовірний!

Статеве дозрівання може бути складним, оскільки зміни зачіпають не лише тіло, а й емоції. Це часто заважає знайти відповіді на питання, які все частіше виникають. У школі ми не завжди отримуємо інформацію з приводу тих речей, які нам конче потрібно знати чи про які хотілося б дізнатися. Але ми хочемо це виправити, бо зі свого досвіду знаємо, що потрібна й вичерпна інформація про роботу нашого організму дарує спокій і впевненість.

Ми, як і кожна доросла жінка на Землі, пережили статеве дозрівання ще до тебе. Ми стикалися з безліччю різних викликів, а з часом дізналися, що такі проблеми виникали не лише в нас. Тож наша мета — розказати в цій книзі про все, що з тобою відбувається. Ти не самотня. Ми — величезна команда вболівальників, які раді вітати тебе в нашому клубі!

З найтеплішими побажаннями,

Еллен і Ніна





СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ: ЧАС НАСТАВ

Слово «пубертат» походить із латинської мови й означає «зрілий» або «дорослий». Ти дозріваєш, ніби фрукт, проте ніхто тебе не їсть. Зрілість означає, що твій організм всередині й зовні готується до можливості виношування дитини, коли одного дня таке бажання з'явиться.

Груди — це перше, що змінюється в більшості дівчаток. Після цього на лобку й під пахвами з'являється новий тип волосся. При цьому ти починаєш рости, іноді дуже швидкими темпами. Протягом літніх канікул ти раптом можеш стати на голову вища, ніж хлопці з твого класу.

Непомітні зміни відбуваються й усередині. Твої внутрішні статеві органи починають оживати. Перша ознака цього — білий наліт на спідній білизні. Це називається виділеннями. Виділення — сигнал про те, що зовсім скоро



почнеться менструація. Менструація — одна з останніх змін, що трапляються з твоїм тілом під час статевого дозрівання. На момент, коли починається перша менструація, твоє тіло вже фізично зріле. Але залишається ще одна частина нас, мабуть, найважливіша — мозок. Він не буде повністю розвинений, поки ти не закінчиш школи.

КОЛИ ПОЧИНАЄТЬСЯ СТАТЄВЕ ДОЗРІВАННЯ?

Вік настання статевого дозрівання дуже різниться. У декого волосся на лобку з'являється вже у вісім років. Інші не помічають жодних ознак статевого дозрівання до чотирнадцяти. Але зазвичай наші груди починають змінюватися, коли нам виповниться близько десяти років, а перша менструація

настає в тринадцять. Хлопчики досягають статевої зрілості на один-два роки пізніше, ніж дівчатка. Це означає, що досить довго в початковій та середній школі існують величезні відмінності й у тому, який вигляд мають наші тіла, й у тому, як ми поведимося.



Не хвилюйся! Усі досягають статевої зрілості. Проте кожен у свій час.

ЧОМУ МИ ТАКІ РІЗНІ?

На те, коли ми досягаємо статевої зрілості, впливає багато факторів. Наприклад, сім'я, з якої ми походимо, наші харчування й сон. Що ж об'єднує ці нібито геть різні речі? А те, що всі вони впливають на наш мозок. У ньому виробляються особливі речовини, які й вирішують, коли саме почнеться статеве дозрівання. Ці речовини називають гормонами.

Якщо, наприклад, ти спиш або їси занадто мало, твій мозок не може виробляти належну кількість гормонів. Він вважає, що ти маєш трохи відпочити, перш ніж досягти статевої зрілості. Коли ж мозок вирішує, що організм готовий, він починає виробляти гормони. Гормони контролюють організм, передаючи йому повідомлення про те, що зараз саме час почати змінюватися.



ЩО ТАКЕ ГОРМОНИ?

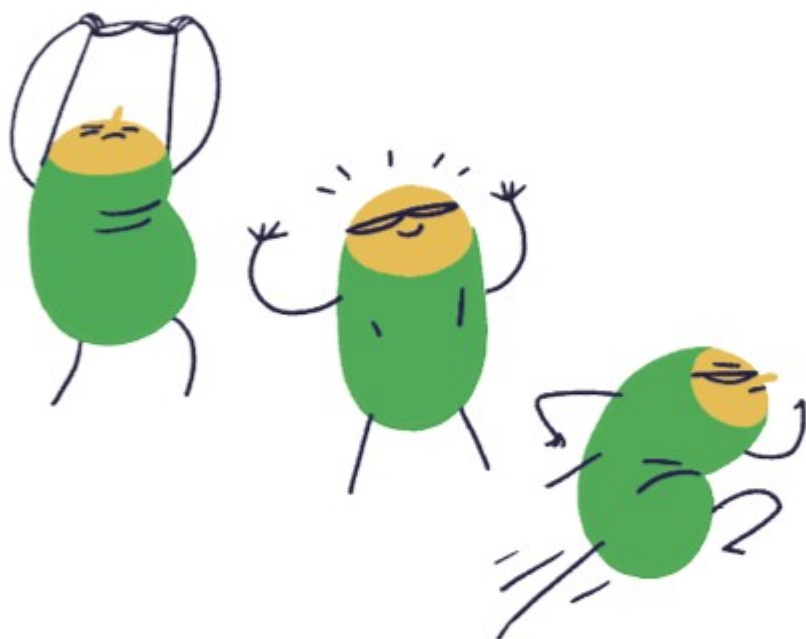
Гормони утворюються не лише в мозку, а й у багатьох інших органах твого тіла. Вони з кров'ю подорожують судинами. Організм використовує гормони, щоб сформулювати завдання, які потрібно виконати.

Наприклад, мозок може надіслати повідомлення в матку й сказати: *зараз час почати менструацію*. Коли ж матка зробила свою роботу, мозок отримує гормональне повідомлення про те, як ідуть справи. *Місячні вже ось-ось почнуться!*



ЩО РОБЛЯТЬ ГОРМОНИ?

Наші гормони вирішують, коли почнеться статеве дозрівання, як швидко воно проходитиме й коли завершиться. Одні гормони змушують нас рости, інші — закохуватися. Деякі гормони роблять нас голодними або втомленими. Багато гормонів найліпше працюють уночі, коли ми спимо. Коли твоє тіло відпочиває, в ньому насправді відбувається безліч процесів. Ось чому під час статевого дозрівання важливо багато спати. Таким чином, ти ростиш і розвиватимешся як слід.



СТАТЕВІ ГОРМОНИ

Є гормони, які стають особливо важливими під час статевого дозрівання. Їх називають статевими гормонами. Саме вони перетворюють наші тіла з дитячих у чоловічі чи жіночі. Естроген — це жіночий гормон, а тестостерон — чоловічий. Естроген спричинює ріст грудей і збільшення кількості жиру в жінок.

А тестостерон викликає в хлопців ріст бороди й волосся на тілі, ламає голос і збільшує м'язову масу. У дівчаток і хлопчиків є обидва статеві гормони. І саме чоловічий гормон призводить до появи в дівчаток під час статевого дозрівання прищів, жирної шкіри та росту волосся в нових місцях.

Хто такі дівчатка?

Як бачиш, ми пишемо про дівчаток і хлопчиків, жіночі й чоловічі гормони, чоловічий і жіночий організм. Але важливо пам'ятати, що тип тіла в людей не завжди відповідає статі, до якої вони належать. Є хлопчики з тілами дівчаток і дівчатка з тілами хлопчиків.

Деякі люди мають змішані тіла, а деяких ідентифікують як третю статтю — вони не є ні дівчатами, ні хлопцями. Існує дуже багато способів бути дівчиною. Інформація в цій книзі не стосуватиметься всіх, але незалежно від того, дівчинка ти чи ні, гадаємо, ти зможеш упізнати в себе щось із того, про що ми пишемо.





ТИ БУДЕШ ВИСОКОЮ ЧИ НИЗЬКОЮ?

Сьогодні Ніна має зріст трохи більше 160 сантиметрів, а Еллен — приблизно 170. Середній зріст норвезьких жінок становить 167 сантиметрів, тому Ніна перебуває в нижній частині цієї шкали, а Еллен — майже посередині. Можна припустити, що Ніна завжди була найнижчою. Однак ні. Колись Ніна була високою. Коли Ніні було дванадцять, вона була однією з найвищих дівчаток у своєму класі. Натомість Еллен була найнижчою не лише у своєму класі, а й у школі загалом. Як Ніна та Еллен змогли помінятися місцями?

ПІД ЧАС СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ МИ РОСТЕМО

Ми ростемо ривками з моменту нашого народження. У немовлят це відбувається шаленими темпами, часто по кілька сантиметрів на місяць. Потім зростання сповільнюється. У дитячі роки ми ростемо зі стабільною

