

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	5
1. КАК УСТРОЕНЫ ДЕВОЧКИ	7
Снаружи	7
Невидимое, но очень важное.....	9
Мальчик или девочка? А могут быть еще варианты?	14
2. УДИВИТЕЛЬНОЕ ВНУТРИ ТАЗА	16
Как устроен женский таз	16
Туалетные дела	19
3. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ!	25
Волшебство гормонов	26
Ветер перемен.....	27
4. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	36
Менархе	36
Хождение по кругу	37
Особенности менструального цикла у девочек с ограниченными возможностями	41
ПМС. Что это за «зверь» такой?.....	42
Бабушкины сказки	44
Интересные факты про менструацию	44
5. ГИГИЕНА	46
Прокладки, тампоны и компания	46
Общие правила интимной гигиены	53
Гигиена тела	55
Есть грудь, должен быть бюстгальтер?.....	56
Лишние волосы.....	57

6. ОБРАЗ ЖИЗНИ	61
Как питание влияет на половое развитие	61
Всем спать!	72
Физическая активность	74
Найдите время для своего тазового дна	76
Осанка и рюкзак	77
Сигаретный дым	79
Бабушкины сказки	80
7. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ	82
Личные границы	82
Безопасность в интернете	84
Буллинг	86
Насилие	87
Бабушкины сказки	91
8. Я САМА	92
Стандарты красоты	92
Забота о себе	94
9. ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА	97
Прием у гинеколога	98
Доктор Интернет	103
10. БЕРЕМЕННОСТЬ: ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ	104
Что нужно знать девушкам про беременность?	104
Бабушкины сказки	105
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	107
ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ	109
БЛАГОДАРНОСТИ	110

ОТ АВТОРА

Когда в последний раз с вами кто-то говорил про тело? Например, где находятся мочевой пузырь и кишечник. Скорее всего, это было, когда вы учились пользоваться горшком. А как родители называли ваши половые органы? Пирожок, цветочек, «там внизу»?

В школе нам рассказывают о том, где находятся сердце, печень и легкие. Мы хорошо знаем, где именно расположены голова, руки и ноги. К сожалению, для большинства девочек разговор про устройство тела на этом заканчивается. Никто не рассказывает про девственную плеву, где живет яйцеклетка и когда начнет расти грудь. Слова «вульва», «вагина» и «менструация» заменяют на более «приличные», чтобы посторонние не догадались, о чем идет речь. Такой подход взрослых подразумевает, что девочки должны сами разобраться в вопросах полового созревания, ведь об этом «неприлично говорить вслух».

В юности я очень любила перечитывать книгу «Поющие в терновнике». И всегда сочувствовала юной Мэгги в эпизоде про начало менструации. Никто не говорил с девочкой о предстоящих переменах. Поэтому при появлении на трусиках бурых пятен она пришла в ужас. Мэгги решила, что кровь идет из кишечника и что ее внутренности пожирает какая-то опухоль! Жизненный опыт показывает, что подобные истории происходят не только в книгах.

Основная моя работа связана с будущими мамами. Как акушерка я помогаю им готовиться к предстоящим родам. И вот что удивительно: многие взрослые женщины не понимают, чем отличается вульва от вагины, где находятся мышцы тазового дна и как они связаны с женским здоровьем. Я абсолютно убеждена, что подготовка к беременности и рождению ребенка должна начинаться в детстве с изучения своего тела и правил заботы о себе. Именно работа со взрослыми женщинами помогла мне понять важность подросткового периода для сохранения женского здоровья.

Когда я начала писать эту книгу, мне казалось, что я много знаю про больших и маленьких девочек, но в итоге открыла для себя столько интересных и удивительных вещей! Книга стала для меня настоящим исследованием! Только представьте: если взрослая женщина с медицинским образованием, мама двух девочек узнала для себя много нового, какой интересный мир книга откроет для вас!

С каждой новой главой мы будем собирать воедино все грани женского здоровья, словно головоломку кубик Рубика.

В первый раз книгу лучше читать в том порядке, как расположены главы. Затем можно перечитывать в любой последовательности. Первые четыре главы — это фундамент книги. Если их пропустить, дальше может встретиться много непонятных слов и явлений. Тогда книга покажется сложной и неинтересной. Значение новых слов я рекомендую смотреть в большом толковом словаре или в онлайн-словарях.

Информация в книге основана на достоверных медицинских фактах и научных исследованиях, поэтому смело применяйте ее на практике. В конце тем есть рубрика «Бабушкины сказки». Из нее вы узнаете про вредные мифы и заблуждения, в которые верят даже многие взрослые.

Хочу открыть небольшой секрет: когда я писала книгу, я думала не только про каждую из вас. Я постоянно вспоминала двенадцатилетнюю девочку, которой была сама. Вспоминала свой стыд и неловкость, когда просила у мамы первый бюстгальтер. Свой страх и смущение после начала менструации. Бесконечное одиночество на пути взросления, и как мне тогда не хватало информации и поддержки!

Сейчас я обнимаю каждую из вас! Взрослеть непросто. Иногда даже трудно. Но вы справитесь! Надеюсь, что эта книга станет опорой и надежным источником знаний на этом пути!

Как устроены девочки

1

Глава, из которой вы узнаете про анатомию женских половых органов и как они связаны с репродуктивной системой.

Когда вы были зародышем в мамином организме, то внешне совсем не отличались от мальчика. До шестой недели беременности зародыши выглядят абсолютно одинаково. Хотя организм уже «знает», кто он: девочка или мальчик. Постепенно появляются внешние отличия. Их еще называют умным словом «гениталии».

Часть половых органов у девочек находится снаружи тела. Другая часть спрятана внутри, и увидеть их можно только с помощью специальных медицинских аппаратов. Будьте уверены, что ваши половые органы важны и прекрасны! Поэтому стоит познакомиться с ними поближе. И чем больше вы узнаете о них, тем лучше будете заботиться о себе и сохраните здоровье на долгие годы.

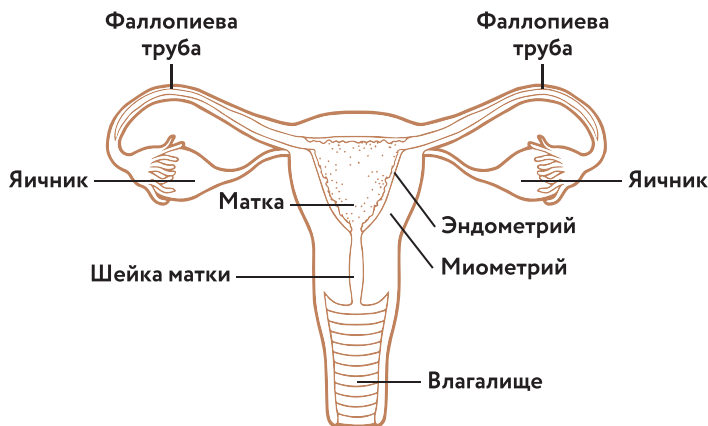
Снаружи

Наружные половые органы девочек называются «вульва». Ее можно изучить с помощью зеркала, если посмотреть себе между ног. Вы когда-нибудь рассматривали себя там? Если нет, сейчас самое подходящее время. В этом нет ничего постыдного. Вы же рассматриваете свое лицо? Половые органы — такая же часть женского тела. И не менее занятная, чем носик с веснушками. Каждая вульва в своем строении уникальна. Даже у девочек-близнецов найдутся различия.

Что же вы увидите в зеркале, когда начнете рассматривать себя?

Первым на пути нашего исследования встречается лобок (лонный бугорок). Его легко найти в самом низу живота. Слегка выпирающая мягкая подушечка в форме перевернутого треугольника. Мягкой ее делает жировая ткань, которая покрывает лобковые кости таза.

Матка — это самый сильный орган в вашем теле! Ее стенки состоят из мышц, которые обладают невероятной силой, способной родить нового человека. При этом мы не можем управлять этой мышцей, как руками или ногами. Все процессы, происходящие с маткой, непроизвольные и регулируются сложными настройками в нашем теле.



Маточные (фаллопиевы) трубы

С каждой стороны от дна матки (верхней широкой части) расположены органы, похожие на изогнутую трубочку для коктейля. Это маточные трубы. Длина правой и левой трубы неодинакова. В среднем она достигает 10–12 см. А ширина просвета всего 0,5 см. Но этого вполне достаточно, для того чтобы вылупившаяся из яичника яйцеклетка могла попасть в матку. Ведь это и есть основная роль фаллопиевой трубы — захватить яйцеклетку и продвигать ее в сторону матки. Изнутри трубы покрыты маленькими ресничками, которые двигаются и проталкивают яйцеклетку в сторону матки.

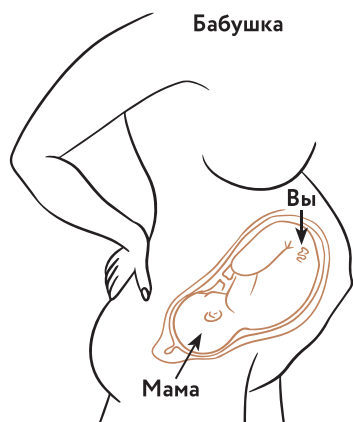
Яичники

По бокам от матки находятся важные органы женской половой системы — яичники. Близко к ним располагаются широкие концы маточных труб. Яичник похож на яйцо синевато-белого цвета с бугристой поверхностью. Его вес составляет всего 5–8 г. А по размеру он не более 2,5–5 см.

В яичниках постоянно кипит работа! Производятся половые гормоны: эстрогены, андрогены и прогестерон. Под их воздействием каждый месяц созревают яйцеклетки. А при наступлении беременности гормоны яичников обеспечивают развитие малыша.

Яйцеклетки

Давным-давно, когда ваша мама была крошечным плодом и сладко спала в животе вашей бабушки, вы тоже были там! В качестве одной из ее яйцеклеток. На четвертом месяце внутриутробного развития у девочек формируются от 2 до 7 млн яйцеклеток. Одна из них и дала вам жизнь. В ваших яичниках сейчас тоже есть запас яйцеклеток. Можно сказать, что будущие дети уже аккуратно спрятаны у вас внутри.



Похоже на игрушку матрешку, правда?

Яйцеклетка (ооцит) — это самая крупная клетка в вашем теле. Большинство клеток невозможно увидеть без микроскопа. А яйцеклетку можно. Ее диаметр составляет 100 микрон (это одна миллионная метра). В ней содержится генетическая информация — «инструкция» о том, как строить человеческое тело. Также в яйцеклетке содержится немного питательных веществ (желток) для будущего зародыша.

Запас яйцеклеток не пополняется в течение жизни, а только расходуется. Поэтому способность родить малыша сохраняется только до определенного возраста женщины. С наступлением половой зрелости каждый месяц из яичника будет выделяться одна (иногда две) яйцеклетки. Если она встретится в маточной трубе с мужской клеткой — сперматозоидом, то наступит беременность. Одновременно с вылупившейся яйцеклеткой еще 10–15 менее удачливых ее подругов погибают. Таким образом, с каждым менструальным циклом постепенно расходуется весь запас яйцеклеток.

Вот вы и познакомились со всеми органами женской репродуктивной системы. То, что раньше казалось полной загадкой, теперь должно быть более ясным. Природа наградила вас удивительным мощным даром — способностью нести в мир новую жизнь! Поэтому ваши половые органы заслуживают внимания и заботы.

Личные границы и безопасность

7

В этой главе предлагаю поговорить на взрослые темы. Так или иначе вы столкнетесь с ними в жизни. Независимо от того, являетесь ли вы наблюдателем или участником ситуации, очень важно понимать, что именно сейчас происходит и как поступить дальше.

Личные границы

«Как подруга скажу, что это платье совсем тебе не идет!»

«Я прибралась у тебя в комнате. Некоторые вещи переставила, а какие-то выбросила. Теперь все стало чисто и красиво».

«Когда ты уже, наконец, похудеешь?»

Это примеры нарушения личных границ. Что вы почувствуете в этих ситуациях? Возмущение? Злость? Подавленность? Личные границы нельзя увидеть или потрогать. Можно сказать, что это невидимая черта в отношениях с другими людьми, которая сообщает им, как с вами можно разговаривать, дружить и как относиться к вам.

Это предел, который мы устанавливаем, чтобы быть в эмоциональной и физической безопасности. Ваши личные границы нарушаются в тот момент, когда вы не согласны с отношением к себе. Это внутреннее ощущение. То, что мы разрешаем и не разрешаем другим делать в отношении себя.

Условно личные границы можно разделить на физические и эмоциональные (психологические). Физические — все, что касается вашего тела и личных вещей, пространства, которое вы считаете своим. Эмоциональные — те, что касаются вас как личности: непрошенные советы, вопросы личного характера, бестактные замечания.

Зачем нужны личные границы?

1. Чтобы знать свои потребности и ценности.
2. Чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно в семье, с друзьями и в школе.
3. Чтобы поддерживать позитивную самооценку и уважать себя.
4. Чтобы строить здоровые отношения с другими людьми.

Где именно начинаются личные границы, решаем только мы сами. Они могут меняться в течение жизни, отличаться в отношениях с разными людьми. Например, вы можете разрешать парикмахеру дотрагиваться до своих волос, но злиться, если это делает одноклассник. Наши личные границы гибкие. И это нормально. Умение устанавливать и поддерживать их — важная часть взросления.

Как понять, что ваши границы нарушаются?

Обратите внимание на свои ощущения и чувства при общении с человеком. При нарушении личных границ появляется замешательство, беспокойство, раздражение, злость, чувство опустошения. Человек может казаться «странным» из-за его поведения по отношению к вам.

Например, незнакомец, который стоит слишком близко, прикасается к вам или задает очень личные вопросы. Прислушайтесь к своей интуиции. Если что-то кажется вам неправильным в отношениях, вероятно, так оно и есть.

Устанавливать границы неудобно. Тем не менее это одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать для себя и других. Сообщая людям о своих границах, вы показываете им, что для вас важно и комфортно. Установление границ — это конкретные слова и действия.

Отсутствие личных границ с другими людьми может привести к обиде или вовсе испортить дружбу. Здоровые отношения строятся на взаимном уважении и постоянном общении. Чтобы сохранять свои границы, будьте верны себе, своим убеждениям и ценностям. Не старайтесь вести себя так, как ожидает кто-то другой. Чтобы быть хорошим другом, не нужно соглашаться по каждому вопросу. На самом деле разные мнения или убеждения делают отношения такими интересными.

Что делать, когда вы чувствуете, что личные границы нарушаются?

Честно и прямо сказать: «Мне неприятно, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я не хочу, чтобы ты...», «Прошу тебя так больше не делать (не говорить)...», «Нет, спасибо. Мне это не нравится».

Например: «Мне неприятно, если ты заходишь в мою комнату без стука». «Каждый раз, когда ты говоришь про это, я чувствую себя подавленно».

Возможно, вам придется обозначать личные границы не один раз. Иногда человек продолжает поступать по-своему. Возможно, при этом перед вами встанет выбор: оставить все как есть или закончить отношения с ним.

Что делать, если вы сами нарушаете границы другого человека?

Время от времени это будет происходить. Так или иначе, мы все равно будем нарушать границы других людей. Это жизнь. Когда вы поняли, что нарушили границы другого, извинитесь и постарайтесь больше так не делать. Если человек говорит, что ему неприятно, когда вы берете его телефон, не берите.

Не забывайте про нормы поведения, правила приличия и культурные традиции. Будет полезным изучить нормы этикета. Они созданы в том числе и для того, чтобы не нарушать границы других людей.

Безопасность в интернете

Современную жизнь невозможно представить без интернета. Сегодня телефон стал продолжением нашей руки. Подростки проводят все больше времени в социальных сетях, используют приложения и поисковые системы. Так же как и в реальной жизни, в Сети необходимо вести себя разумно и соблюдать определенные правила. Вам по силам сделать интернет безопасным для себя и других.

1. Все ваши действия в интернете может увидеть любой человек. Как только информация попадает в Сеть, она больше вам не принадлежит. Личные сообщения, фотографии, посты можно сохранить и перенаправить кому-то другому. Для того чтобы понять, какой информацией не стоит делиться онлайн, существует так называемый «Тест билборда»: перед тем как выкладывать что-то в интернет, представьте, что эта информация висит на большом рекламном щите возле школы и ее видят все. Готовы этим поделиться?

2. Не все, что можно прочитать или увидеть в Сети, — правда. Поделитесь с родителями или другими взрослыми информацией из интернета, которая расстроила или напугала вас.

3. Не публикуйте на своей странице и не отправляйте кому-то в сообщении личную информацию: домашний адрес, номер телефона, номер школы, адрес внешкольных занятий, любимые места для прогулок, логин и пароль от личной страницы. Отключите функцию геолокации и не отмечайте ее в своих постах.

4. Удаляйте отметки на свой профиль от других пользователей.

5. Придумайте надежный пароль. Сочетайте в нем цифры, прописные и строчные буквы, а также разные символы. Не используйте в качестве пароля свое имя и дату рождения. В этом случае его будет просто взломать.

6. Сделайте свой профиль закрытым.

7. Добавляйте «в друзья» тех, кого знаете в реальной жизни. Так же как вы не общаетесь с незнакомцами на улице, стоит быть осторожными с незнакомыми и в онлайн. В интернете мы начинаем доверять гораздо быстрее: из-за возможности быть в постоянном контакте с человеком появляется ощущение, что вы знакомы уже давно. Но через интернет достаточно просто притворяться кем угодно. Например, под маской вашего ровесника может скрываться взрослый человек.

8. Не отвечайте на сообщения незнакомым людям, особенно тем, которые кажутся подозрительными: с нестандартной внешностью, старше по возрасту, в профиле нет фотографий, мало друзей. Не открывайте письма, если не знаете отправителя. Не нажимайте на «всплывающие» картинки и сообщения.

9. Друзья в интернете должны оставаться друзьями в интернете. Не соглашайтесь на личные встречи.

Обратите внимание на сигналы опасности в общении с онлайн-знакомыми:

1. Человек хочет узнать много личной информации про вас (где живете, учитесь, кто родители и т. д.).

2. Просит сохранять ваше общение и дружбу в секрете. Говорит, что эта связь для него особая.

3. Очень эмоционально комментирует ваши публикации: восхищается, хвалит, делает комплименты.

4. Агрессивно реагирует на отказы.

5. Обращается за помощью, просит совершить определенное действие (которое кажется странным, непонятным, опасным или оскорбительным).

6. Просит денег или предлагает перечислить деньги вам. Хочет подарить подарок.

7. Спрашивает, кто еще пользуется вашим телефоном или компьютером, где он находится: в вашей личной или в общей комнате.

8. Просит или требует прислать фотографии обнаженного тела.

9. Назначает личную встречу.

Помните: эти сигналы являются подозрительными и для тех, с кем вы знакомы в реальной жизни!