Аванта

Всё, что хотят знать подростки

Нонна Гришаева

Советы дочкам

Папиным и маминым



УДК 821.161.1-93
ББК 74.200.56
Г82

Серия «Каждый ребенок желает знать»
Научно-популярное издание
ғылыми-бұқаралық баспа
Для старшего школьного возраста

Нонна Гришаева

СОВЕТЫ ДОЧКАМ
Папиным и маминым

Литературная обработка Анны Бялко

Иллюстрации Huza Studio
Иллюстрации на обложке Анастасии Гришаевой
В оформлении книги использованы иллюстрации предоставленные фотобанком Shutterstock/FOTODOM

Дизайн обложки и шрифтовая композиция Татьяны Барковой
Ведущий редактор Т. Деркач. Художественный редактор Е. Гордеева
Набор А. Вершинина. Технический редактор Е. Кудиярова. Корректор А. Оганян
Компьютерная вёрстка и дизайн макета А. Филатовой

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014(КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Книжная продукция — ТР ТС 007/2011. Произведено в Российской Федерации

Подписано в печать 10.10.2022 г. Дата изготовления: ноябрь 2022 г. Формат 60x84/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Futura. Усл. печ. л. 11,16. Тираж 3000 экз. Заказ №

Адрес места осуществления деятельности: Российская Федерация, Москва, 123317,
Пресненская набережная, дом 6, строение 2, Деловой комплекс «Империя», 14, 15 этаж

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ». 129085, Российская Федерация, г. Москва,
Звездный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.
Наш электронный адрес: ask@ast.ru. Home page: www.ast.ru
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
www.ast.ru/redactions/avanta
vk.com/ast.deti
vk.com/avantabooks
t.me/astdeti
zen.yandex.ru/astdeti

«АСТ баспасы» ЖШҚ
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дукен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл –«РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ.,Домбровский көш., 3«а», Б литері, офис 1. Тел.: 8 (727) 251 59 90,91 ,факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz , www.book24.kz
Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2022
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген
Сертификаттау – қарастырылған

16+

Гришаева, Нонна.

Г82 Советы дочкам. Папиным и маминым. /Нонна Гришаева. — М.: Издательство АСТ, 2022. — 189 [3] с.: с ил. — (Каждый ребёнок желает знать).

ISBN 978-5-17-150912-5.

Эта книга написана специально для девочек-подростков, и читать ее надо в тот непростой период, когда девочка из ребенка превращается в девушку, юную и прекрасную женщину. Полезные советы известной актрисы Нонны Гришаевой, которые она дает своей дочери, подкреплены рекомендациями врача, фитнес-тренера, стилиста. Яркие современные иллюстрации прекрасно сочетаются с искренним, душевным текстом знаменитой актрисы, в котором затрагиваются все «болевые точки» взрослеющей девушки-подростка.

Для старшего школьного возраста.

УДК 821.161.1-93
ББК 74.200.56

© Нонна Гришаева, текст, 2022
© Н.А. Заболоцкий, текст, насл., 2022
© ООО «Издательская группа "Азбука-Аттикус"», лит. обработка, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

Здравствуй!

Знаешь, почему я решила написать эту книжку? Мне очень хочется поговорить с тобой. Да-да, с тобой. Ты девочка, тебе сейчас примерно тринадцать-четырнадцать лет, и ты держишь в руках мою книжку. Значит, наша встреча уже состоялась, и я надеюсь, что и разговор тоже получится. По крайней мере, я очень постараюсь. Я не буду воспитывать тебя, не стану читать нравоучений, делать строгих замечаний и учить жизни занудным тоном, я просто расскажу тебе о том, что сама страшно хотела узнать в твоем возрасте.

Почему я адресую эту книжку не всем подряд, а тебе — девочке-подростку? Разве мальчикам и девочкам постарше или помладше не хочется задать кому-нибудь вопросов? Да конечно хочется! Но ты — совершенно особое дело.

Тебе не просто хочется, тебе — именно сейчас — очень нужно как можно скорее понять и разобраться, что с тобой происходит. И я хочу тебе в этом помочь.

Дело в том, что как раз в этом возрасте — около тринадцати лет — ты начинаешь превращаться из ребенка, девочки, в настоящую женщину. Поэтому его еще называют «переходный возраст». Это важный, замечательный и очень красивый момент твоей жизни, как будто из маленькой коричневой



куколки вылупляется яркая, пестрая бабочка. Раз — расправила крылышки, вспорхнула и полетела во взрослую жизнь.

Но это хоть и красиво, все равно очень нелегко. У тебя сейчас меняется абсолютно все. Ты, наверное, и сама уже замечаешь, что руки и ноги вдруг стали гораздо длиннее, будто у жеребенка, и кажутся тебе нескладными, что изменилась кожа, что ты задумываешься, не купить ли тебе первый лифчик, а может быть, даже уже носишь его, что...

А кроме этого, ты стала вдруг очень ранимой и раздражительной, появились резкие перепады настроения — тебе хочется то заплакать непонятно отчего, то накричать в ярости на своих близких, то обнять целый Мир, а то забиться куда-нибудь подальше в норку, чтобы Никто не трогал. И мальчики... Ты вдруг стала думать о них не просто как о соседях по парте, а...

Видишь, сколько проблем? Кругом, куда ни глянь, сплошные сложности, и со всеми тебе придется разобраться самой, только самой, иначе никак.

Но ты не думай — ты не одна. Этот же путь проходит в своей жизни абсолютно каждая женщина. От этого никуда не деться. И все справляются.

И ты обязательно пройдешь, обязательно справишься, все поймешь и всему научишься. Сама. А я изо всех сил постараюсь тебе в этом помочь. Конечно, у тебя есть мама, которая тоже может тебе все это рассказать. А еще, наверное,



и старшая сестра, и подруги, и еще кто-нибудь. Это очень здорово. У меня тоже есть дочка, которая была подростком, как и ты. Когда я писала эту книгу, мы с ней обсуждали все эти вопросы.

И в наших беседах я очень старалась, чтобы мы разговаривали не как мама с дочкой, не как старшая с младшей, а как подружки. Мне кажется, так получается откровеннее и интереснее. Потому что вопросы, которые тебе, наверное, хочется задать, не всегда легко выговорить вслух.

И еще так получилось, что по работе я тоже очень близко столкнулась с этими проблемами. Так или иначе, даже играя роль, невольно задумываешься о том, что происходит вокруг. А поскольку даже на работе вокруг меня все время происхо-

дят события из жизни девочек твоего возраста, я тоже вижу, как важно вовремя находить ответы на такие вопросы. Вот поэтому я и решила написать эту книжку. Ты откроешь ее, найдешь в ней то, что тебя интересует, прочитаешь мой ответ — и тебе будет гораздо проще подойти к маме и задать ей свой вопрос на трудную тему. Ведь ты уже будешь знать, что в нем нет ничего страшного или стыдного. А можешь даже показать маме страничку из этой книжки, я думаю, ей будет интересно — ведь она тоже когда-то была девочкой-подростком. И вы с ней обниметесь, и сядете рядышком, и посекретничаете всласть. Вот и получится, что я старалась не зря.

«Папины дочки» давно повзрослели, уже подрастают и их дети. Но руководя детским театром, я считаю воспитанниками и своих зрителей, так что можно сказать, что количество моих детей все растет. И меня очень радует то, что эта книга по-прежнему востребована.

Будучи ребенком, моя дочь Настя приняла участие в создании книги как художник. Это был ее первый опыт. Сейчас она уже профессиональный иллюстратор. Работает по профессии. И обложка к новому изданию — это результат ее творчества. Но уже как профессионала.

На переиздание книги меня вдохновили многочисленные просьбы и трогательные, запавшие в память эпизоды. Однажды во время гастролей с Александром Олешко ко мне подошла после спектакля девочка в обнимку с этой книгой, попросила подписать и призналась, что у неё нет мамы, и что книга ей очень помогла. В тот момент я поняла, что не зря работала, и что книга действительно нужна.

Представляю тебе третье издание своих «Советов дочкам».

Твоя Нонна Гришаева

Как устроена эта книжка?

Не удивляйся, если в разных разделах книги будут обсуждаться одни и те же вопросы. Просто я буду рассматривать их с разных сторон. Жизнь — непростая штука, и в ней все очень взаимосвязано, а я хочу, чтобы тебе все-все было понятно. И еще. Для того чтобы все, что я тебе расскажу, было на сто процентов правильным и точным, я готовилась — задавала наши с тобой вопросы разным специалистам. Я очень благодарна людям, которые помогли мне в работе над этой книгой. Это врач-гинеколог высшей категории Вероника Алмазова, врач-диетолог Ирина Шульман, психолог Анна Мацаева, врач-косметолог Лена Монтаниол, фитнес-тренер Илья Литвинов, стилист Алена Белецкая и журналист и писатель Анна Бялко.



ДОКТОР ГОВОРИТ

Так что когда на полях, в рамочке, ты увидишь слова: «Доктор говорит», знай — этому можно доверять. И такие вопросы я задавала не только врачам, но и специалистам.



Мнение старшего брата

Ты увидишь «Мнение старшего брата» — нам же интересно, что думают мальчики об этом или о том.



Бабушкины поговорки

А еще будут «Бабушкины поговорки» — тоже очень любопытные сведения. Нам иногда кажется, что все, о чем говорит бабушка, безнадежно устарело, а на самом деле это вовсе не так.

Спроси маму

И главное: в книге, на полях, вынесены, на мой взгляд, самые важные аспекты твоей жизни. Рядом с ними я специально ставила вот такой знак — «Спроси маму». Это значит: вам с мамой будет очень-очень полезно поговорить о том, что там написано. Выбери удобную минутку, подойди к ней прямо с этой книжкой и заведи разговор. А мы с тобой начнем его прямо с самого важного.



Дано мне тело. Что мне делать с ним?

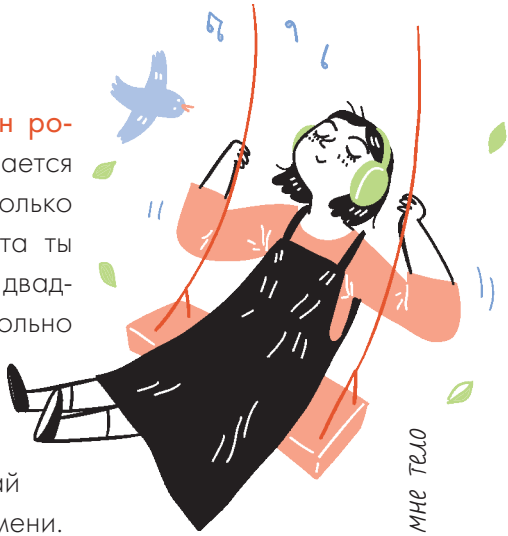
Для каждого человека самое важное, самое дорогое в жизни — его здоровье. А для женщины это особенно важно, потому что она не только живет сама, она еще и создает новую жизнь — рожает ребеночка. Поэтому женское здоровье важно на уровне национальной ценности. И у тебя сейчас как раз тот возраст, когда эта ценность в тебе закладывается и создается.

Сейчас в тебе происходит много разных изменений. Это просто как взрыв, он во всем. Какие-то изменения ты замечаешь и радуешься им, от каких-то не знаешь, куда деваться, а про какие-то можешь даже не понимать, что они сейчас с тобой происходят. Давай попробуем разобраться с ними со всеми.

Рост

Ты заметила — в последнее время ты растешь с удивительной скоростью? Руки и ноги тянутся во все стороны, как будто ты маленький жираф, локти и коленки торчат, как у кузнечика, джинсы то и дело становятся коротки, и ты сама еще даже не успеваешь привыкнуть к своему новому росту, как он уже опять изменился. Ну да, это в тебе активно работает такое

специальное вещество — **гормон роста**, и твое тело изо всех сил старается к нему приспособиться. За несколько лет своего переходного возраста ты можешь вырасти сантиметров на двадцать и в весе прибавить тоже довольно быстро.



Без паники! Пусть показания весов тебя не пугают. Ты не толстеешь, ты растешь! Не вздумай мучить себя диетами раньше времени. Про них я расскажу тебе чуть дальше, а сейчас — о другом.

В ЭТОТ ПЕРИОД БЫСТРОГО РОСТА ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ТАКИЕ НЕ ОЧЕНЬ ПРИЯТНЫЕ ВЕЩИ, КАК УСТАЛОСТЬ, СЛАБОСТЬ, ЛОМОТУ В СУСТАВАХ, ДАЖЕ БОЛИ В НОГАХ И РУКАХ.

Я не имею в виду случаи, когда ты простудилась или заболела гриппом, ты можешь почувствовать это, даже будучи совершенно здоровой. А еще ты можешь вдруг ни с того ни с сего ощущать такое нервное напряжение, чуть что — и сразу с слезы.

В этом тоже виноват **твой стремительный рост** — тело и нервная система просто не успевают «догонять» твои изменения в длину. Что с этим делать?

Да ничего особенного. Просто ты должна понимать, что с тобой происходит. И в это время тебе надо обязательно как следует высыпаться и отдыхать.

Бабушка говорила

Когда ты лежишь, кости отдыхают. Во сне быстрее растешь.



А еще хорошо **заниматься спортом**. Если твои мышцы будут тренированными и подтянутыми, телу будет легче справиться со стремительным ростом.

И очень важно **хорошо и правильно питаться**. Ведь на рост тоже нужны ресурсы, организм не может строить себя из воздуха. Питание должно быть **сбалансированным** — тебе необходимы все нужные элементы и витамины. И я тебе про это обязательно расскажу.

Грудь

Еще одно проявление работы гормонов, общей перестройки твоего организма — у тебя **начинает увеличиваться грудь**. А если пока не начинает, скоро начнет. По этому поводу ты испытываешь сложные чувства — радость, гордость или даже досаду. Почему у всех подружек уже есть, а у меня — нет? Или наоборот — она мне мешает, за что мне это?

А я тебе скажу — тут совершенно нечего волноваться. Какая она дана тебе от природы, такая и вырастет, и ничего ты с этим не поделаешь. Большая ли, маленькая — все равно вся будет твоя.

Но от капусты в любом случае вреда не будет.

Бабушка говорила

Хочешь больше грудь, ешь больше капусты.

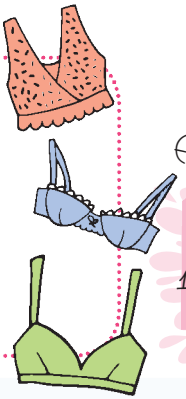


А вот что можно и нужно сделать — так это подобрать правильный лифчик, или бюстгалтер.

Он тебе поможет и грудь побольше изобразить, если надо, и подтянуть, если она тебе как-то мешает. Надо только обратить внимание, чтобы сшит он был **из натуральных тканей и чтобы сидел удобно**: нигде не резал, не натирал, чтобы бретельки не сваливались с плеч. Если выбираешь лифчик для занятий спортом, попробуй в нем нагнуться, подпрыгнуть и проверь, что из него ничего не выскакивает.

Спроси маму

К счастью, сейчас в магазинах можно подобрать совершенно любые лифчики, и таких мучений, какие были у нас, больше нет. Попроси маму сходить с тобой в магазин и решить таким способом эту проблему.



Из разговора с мамой

— Мам, ты знаешь, все наши девчонки носят уже лифчики. Мы переодевались на физре, и у всех они были, и только я одна, как малявка.

— Ну что ж, дочка, давай зайдем в магазин.

— Мам, смотри какой! И с кружевами, и с цветочками! Как мне нравится!

— Хорошо, но примерь еще вот этот. Во-первых, он хлопковый, а во-вторых — удобный. Тебе же его не показывать, а носить.

— А еще, мам, мне нужен лифчик для тренировок.

— Тебе подойдет трикотажный топик.

Запах



Еще одна новость — ты вдруг замечаешь, что у тебя **изменился даже запах**. Раньше, как бы ты ни бегала и ни потела, все было ничего, но теперь... Хорошо еще, если ты заметила это сама, а не услышала от кого-нибудь, кто находится рядом, не очень-то приятно такое слышать. А все это — тоже **работа гормонов.** Но ничего страшного! Справиться с этой проблемой очень легко.

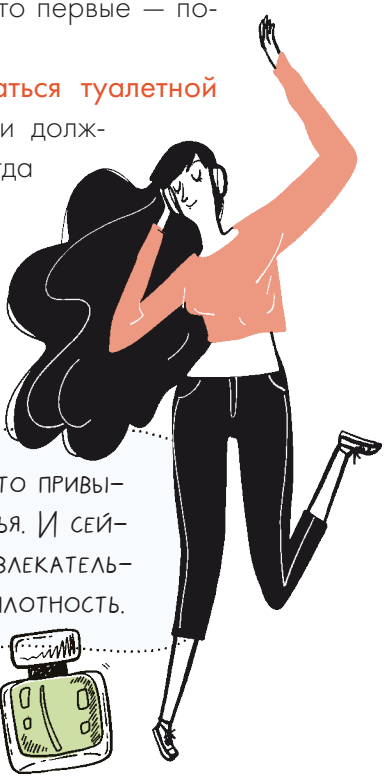
Душ — каждый день, а лучше два раза в день.

Дезодорант — твой лучший друг. Они бывают нескольких видов. Дезодоранты предотвращают появление запаха, а **антиперспиранты** не дают выделяться собственно поту. Мне кажется, что первые — полезнее.



Не бойся, **начинай пользоваться туалетной водой**. Ведь от девочки, девушки должно всегда приятно пахнуть. Всегда носи с собой этот флакончик. Запах, исходящий от тебя, должен привлекать внимание, рождать интерес, и желательно, чтобы это был не запах пота.





Вообще, если ты еще не поняла этого, то привыкай: мыло и вода — твои лучшие друзья. И сейчас, и всю оставшуюся жизнь. Твоя привлекательность — это прежде всего твоя чистоплотность.



Важное

Вот мы с тобой уже несколько раз встретились с этим словом — «гормоны». Красиво, но непонятно. Так что же это все-таки такое?

Гормоны — это вещества, которые вырабатывает твой организм и которые, если говорить кратко, отвечают за то, что ты такая, какая есть, за твою внутреннюю сущность.

Мальчик ты или девочка, высокая или низкая, худая или полная, какой у тебя аппетит, кожа и многое, многое другое. Даже за настроение и то очень часто отвечают эти самые гормоны. Они так или иначе регулируют все жизненные циклы твоего организма.

Что это за циклы? И какие они бывают?

Цикл по-латыни означает «круг». А жизненный цикл – это то, что происходит методично, постоянно повторяясь, для того чтобы живой организм мог нормально существовать. Человек (и любое живое существо) ест и переваривает пищу, спит и бодрствует, рождается и производит на свет себе подобных – все это жизненные циклы.

И если про еду и сон все понятно, то вот про рождение детей мне бы хотелось рассказать тебе поподробнее. Наверняка ты кое-что уже об этом слышала — обсуждали небось с подружками. Ну и я тоже хочу с тобой поговорить на эту тему. Надо, чтобы ты все правильно понимала.

Как же это происходит? Давай разбираться.



В тринадцать лет — у кого-то чуть раньше, у кого-то чуть позже — в жизни каждой девочки происходит очень важный момент.

Ты вдруг можешь почувствовать, что у тебя как-то **странно болит спина** — ее как будто немного потягивает в низу поясницы. А еще у тебя есть **неприятно-болезненные ощущения в низу живота**. Может быть, тогда же у тебя начнется **неясная головная боль**, или ты **ощутишь общую слабость**, или у тебя произойдет **внезапный приступ сильного раздражения и злости**, а потом, случайно зайдя в ванную, ты вдруг увидишь, что твои трусики испачканы чем-то темно-красновато-коричневым, похожим на кровь.

Если такое происходит с тобой неожиданно, без всякого предупреждения, это очень страшно! Ты можешь подумать, что больна чем-то тяжелым, даже ранена. А главное, об этом стыдно кому-нибудь рассказать. И что тебе теперь делать?



Почему-то даже многие мамы стесняются этого момента и молчат. Да ведь и нам, когда мы были девочками, никто ничего такого не говорил. А это неправильно.

Я сама буквально поймала со своей дочкой тот момент, за два месяца, прямо почувствовала: вот-вот должно прийти. Села и рассказала ей все.

Спроси маму

Об этом обязательно надо разговаривать, и лучше — заранее. Я знаю, что в других странах эти вопросы обсуждают в школе на специальных уроках, а у нас таких уроков пока нет. Значит, надо самим. Делать это надо непременно, потому что все равно рано или поздно ты обо всем узнаешь, от этого никуда не деться. Так пусть все будет как надо.

Именно поэтому важно понимать все заранее. С тобой ведь не произошло ровно ничего плохого. **Наоборот! То, что случилось, — очень хорошо.**

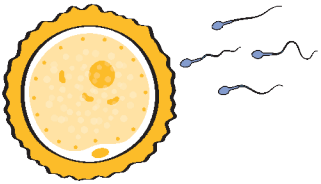
ЭТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ГОВОРИТ ТЕБЕ, ЧТО ЗАПУСТИЛ САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ЦИКЛ — РЕПРОДУКТИВНЫЙ — И ЧТО ТВОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ В ЖЕНЩИНУ НАЧАЛОСЬ.



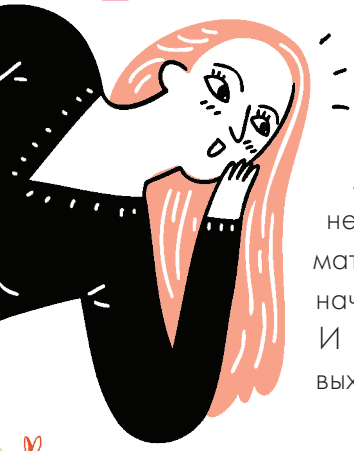
Гормоны, которые вырабатывает твой организм, отвечают за все его жизненные циклы. Каждый гормон «занимается» чем-то своим. Так вот — за репродуктивный цикл женщины отвечают два женских гормона. Они называются **эстроген** и **прогестерон**. Кстати, именно они «виноваты» во всех других изменениях, которые происходят с твоим телом, но об этом мы поговорим чуть позже.

У каждой женщины есть орган, который называется **матка**. Она похожа на мешочек грушевидной формы и предназначена для

того, чтобы девять месяцев выращивать ребенка во время беременности. Кроме того, рядом с ней есть два парных органа, которые называются яичники, или придатки, или оварии. Они соединяются с маткой так называемыми фаллопиевыми трубами. В яичниках у тебя под влиянием женских гормонов начинают созревать яйцеклетки. Яичники работают по очереди, то есть яйцеклетка зреет то в одном из них, то в другом.



Пока яйцеклетка созревает, матка готовится к тому, чтобы принять в себя будущего ребеночка. Конечно, для того чтобы он получился, одной яйцеклетки мало, ей нужна еще и мужская клетка — сперматозоид, но матка об этом не знает. Она просто готовится, то есть выращивает на своей внутренней поверхности специальную слизистую оболочку-подкладку.



Потом — в середине цикла — созревшая яйцеклетка выходит из яичника. Этот момент называется овуляцией. Если во время овуляции наша клетка встретится со сперматозоидом, наступит беременность. А если нет — и мы пока говорим именно об этом, — то матка перестает к ней готовиться. Наоборот, она начинает отслаивать то, что успела вырастить. И вот эта ненужная оболочка как раз из тебя и выходит.

Такие выделения называются менструацией, и происходят они примерно раз в месяц. Их еще называют «месячными», или критическими днями. Первую менструацию врачи называют менархе.

После того как выделения закончатся, все повторяется снова — в яичнике созревает новая яйцеклетка, матка готовится, клетка вылупляется, матка очищается.

Этот женский цикл занимает в среднем 28 дней. У кого-то немного меньше, у кого-то чуть больше. Сначала, пока цикл не установится как следует, перерывы могут достигать даже двух месяцев.

Первым днем цикла принято считать день начала менструации. Так удобнее считать. Тогда овуляция происходит примерно на 12–14-й день, а новую менструацию надо ждать еще примерно через две недели.



Для того чтобы твой цикл не заставал тебя врасплох, надо вести свой **календарик**. Можно взять самый обычный и крестиками отмечать в нем дни, когда у тебя начались и когда кончились месячные. Еще полезно помечать, насколько они были обильными и болезненными. Это пригодится тебе, когда ты придешь к врачу. Ну и вообще — даже самой очень полезно понимать про себя такие вещи.

Очень важно знать, когда у тебя будет следующая менструация.

Хотя это и не болезнь, а естественный процесс, но в эти дни ты, как правило, чувствуешь себя не очень хорошо. В это время не стоит много бегать



и тем более таскать что-то тяжелое. Ты даже можешь попросить освобождение от урока физкультуры.

Холод — твой страшный враг в эти дни!
Ни в коем случае нельзя сидеть на холодном
(этого и в обычные дни делать не стоит).
Даже одеваться в эти дни надо теплее, чем обычно.

Зимой никаких голых животов, обязательно надо надевать длинное пальто или куртку, так, чтобы попа была закрыта, или поддеть вниз теплые колготки. Ты же не хочешь застудить себе придатки. Поверь мне, это очень больно и неприятно, со мной в детстве это однажды случилось по глупости, и я долго мучилась и лечилась. А следы сильного переохлаждения могут остаться на всю жизнь. Одним из последствий воспаления придатков может стать даже бесплодие.

Совсем нельзя в это время купаться в море, озере, пруду и даже в бассейне, потому что **инфекция может очень легко попасть в твой организм**. В эти дни путь ей открыт.

Даже ванную лучше пока не принимать, а обходиться душем. Зато делать это почаще, как минимум два раза в день. Кстати, теплый душ прекрасно поможет избавиться от неприятных ощущений.



Кроме душа, нужно применять **специальные гигиенические средства**. Это **тампоны** и **прокладки**. Тебе пока лучше пользоваться прокладками. Они продаются в любой аптеке и бывают разной величины, в зависимости от того, какой интенсивности у тебя выделения.

Прокладки хорошо купить заранее и даже **носить с собой**

одну-две на всякий случай, ведь твой цикл пока установился не окончательно, и месячные могут начаться неожиданно для тебя. Нет ничего ужаснее, чем оказаться в людном месте с пятном на юбке или джинсах или, встав с дивана, увидеть пятно под собой. Кстати, ты знаешь, что отстирывать такие пятна нужно только холодной водой? От горячей они сразу «заварятся», и их потом ничем не отстираешь.

Трусики в критические дни надо носить удобные, не тесные и обязательно **из натуральных тканей.** Впрочем, белье из натуральных тканей лучше носить все время, потому что они пропускают воздух и тело в таком белье «дышит». Значит, ты не будешь в нем потеть и будет меньше проблем с раздражением кожи и прыщами.



В течение года, после того как у тебя начались месячные, было бы очень хорошо сходить с мамой к специальному женскому врачу. Он называется **гинеколог**. Этот врач будет одним из самых главных твоих врачей.

Спроси маму

Не надо бояться! Врач расскажет тебе, что происходит у тебя в организме, как себя вести, чего ожидать, что можно и нельзя делать, и многое, многое другое, очень нужное и полезное. Очень важно, чтобы врач был не только хорошим специалистом, но и чтобы тебе было удобно и нестрашно с ним общаться. Именно поэтому было бы хорошо, чтобы твоя мама отвела тебя к тому врачу, которому можно довериться.

Содержание

Здравствуй 2
Как устроена эта книжка 6

Дано мне тело. Что мне делать с ним? 8
Рост 8
Грудь 10
Запах 12
Важное 13
Волосы 22
Снова волосы 24
Ногти 25
Кожа 25

Красота — это страшная сила 28
Фигура 34
Питание 35
Спорт 43
По одежке встречают 45
Лицо, с которого воду не пить 58
Прическа 58
Брови 61
Кожа и косметика 62

Очки 73
Зубы 75
Ногти 75
Татуировки и пирсинг 76

Этот безумный, безумный мир... 80
Ты 81
Твоя семья 86
Отношения родителей между собой. Развод 92
Money, money 95
Школьные годы — чудесные? 97
Подруги 117
Улица 121
Наркотики 134
Насилие 137

Ты и Он 144
«Позвони мне, позвони...» 149
Бабочки в животе 153
Если Он хочет большего 154

Заглянуть в будущее 178
И в заключение... 185