

ЗМІСТ

ПУБЕРТАТ І ТІЛО 4

- РЯТУЙТЕ, МІЙ МОЗОК ЗАРАЗ ВИБУХНЕ! 6
- УСЯ СПРАВА В ГОРМОНАХ! 8
- ПРИЩІ 10
- ЧИСТА ШКІРА 12
- ВОЛОССЯ-ВОЛОССЯ-ВОЛОССЯ 14
- УСЕ ПРО ПІТ 16
- ПРИВІТ, ЦИЦЬКИ! 18
- УРА, ЛІФЧИК! 20
- ДІВЧИНКА СТАЄ ЖІНКОЮ 22
- МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ 24
- ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО МІСЯЧНІ 26
- ПРОКЛАДКА, ТАМПОН & СО 28
- ПРИЙОМ У ГІНЕКОЛОГІНІ 30
- А ЩО ТАМ У ХЛОПЦІВ? 32
- ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ДІТИ? 34
- ТІЛО В ТОНУСІ 36



СІМ'Я ТА ДРУЗІ 40

- ПОДРУГИ НАЗАВЖДИ 42
- СВАРИТИСЯ І ВИБАЧАТИСЯ 44
- СТРЕС ОНЛАЙН 46
- ЩО РОБИТЬ ТЕБЕ ТОБОЮ? 48
- СИЛЬНА, СИЛЬНІША, НАЙСИЛЬНІША 50
- МИР, ЛЮБОВ І ЩАСТЯ 52



ЛЮБОВ І ПОЧУТТЯ 54

- ЗАКОХАНА ПО ВУХА 56
- ХТО КОГО ЛЮБИТЬ? 58
- ХТО Я? 60
- СКАЖИ «ПРИВІТ!» 62
- ТІЛЬКИ ПОЧУТТЯ 64
- МОРЕ ПОЦІЛУНКІВ 66

БЛИЗЬКІСТЬ 68

- ДО ЧОГО ТУТ ВЕНЕРА? 70
- СКРІЗЬ ЛОСКОЧЕ І ЩЕМИТЬ 73
- «НІ» ЗНАЧИТЬ «НІ!» 74
- СОЛОСЕКС 76
- УСЕ ЗАРАДИ ОРГАЗМУ? ОТ І НІ! 78
- ПРЕЗЕРВАТИВ 80
- ТАБЛЕТКИ 82
- ІНШІ ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ 84
- НЕВИННІ ІГРИ, АБО ПЕТИНГ 88
- СПАТИ РАЗОМ 90

ВЖЕ ДОЧИТАЛА? 92





ПУБЕРТАТ І ТІЛО



ВПІЗНАЄШ СЕБЕ В ЦИХ ВИСЛОВАХ?

Не знаю, хто я насправді.

Мені соромно, коли у фільмах цілуються.

У школі все дістало!

Останнім часом я сильно пітнію й по-іншому пахну.

На носі вискочив прищ.

Мене ніхто не розуміє.

Як люди цілуються?

Здається, у мене ростуть груди.

Іноді мені хочеться обійняти увесь світ.

Часто ходжу замріяна.

Я соромлюся своїх батьків.

У мене почалися місячні.

Батьки страшенно драгують!

Я постійно щось забуваю.

Інколи мені лоскотно в животі та у піхві.

На ногах росте волосся.

На мене вже малий одяг з минулого року.

Часто поганий настрій, не розумію чому.

Почало рости волосся на лобку.



РЯТУЙТЕ, МІЙ МОЗОК ЗАРАЗ ВИБУХНЕ!



Можливо, тобі до цього ще далеко, все тільки починається чи, навпаки, йде повним ходом — **із пубертатом треба розібратися**. Як цей період проходить саме в тебе й коли починається, залежить від твого особистого плану розвитку, точніше — від твого мозку. Твій центр управління (гіпоталамус) дає сигнал гіпофізу — залозі, яка виробляє гормони, — що час настав! Залежно від індивідуальних особливостей твого організму починають виділятися гормони, від яких твоє тіло росте й розвивається в усіх напрямках. **Ти перетворюєшся з дівчинки на дорослу жінку.**

Під час пубертату у твоєму мозку одночасно відбувається купа речей. Ти, напевне, вже давно помітила, що частіше дратуєшся, стала більш забудькуватою і швидше втомлюєшся. У тебе поганий настрій без жодних причин, або навпаки, ти готова стрибати від щастя. І ти не думаєш, а просто робиш усе, що прийде в голову, ризикуєш і випробовуєш свою рішучість. Те, що так ускладнює життя тобі й тим, хто поряд з тобою, — насправді геніальний трюк твого тіла: мозок перевіряє, чи можеш ти по-новому використовувати набутий досвід, посилює наявні та створює нові зв'язки між нервовими клітинами (синапси) і відкидає те, що здається йому непотрібним. Поки все знову впорядкується, поки зони твого мозку знову почнуть злагоджено працювати, а **ти зможеш мислити й діяти по-дорослому**, мине трохи часу. Тобі буде дійсно важко контролювати свої імпульси та емоції, але якщо розумітимеш, що з тобою відбувається,



УСЯ СПРАВА В ГОРМОНАХ!



Гормони мають дуже важливе значення впродовж усього життя людини. Ці біохімічні медіатори виробляються різними залозами. За те, що в дівчат розвиваються яєчники та груди, відповідає, зокрема, естроген, а в хлопців насамперед завдяки тестостерону росте волосся на грудях і ламається голос. До того ж гормони відповідають за гарний настрій (дофамін), активізацію енергетичних резервів (адреналін), здатність до творчості (серотонін, мелатонін), хороше травлення (інсулін, тироксин), закоханість (окситоцин) і бажання сексу (тестостерон).



І це страшенно виснажує. Під час пубертату ще й кровообіг у твоєму мозку далеко не ідеальний — це пояснює, чому ти часто відчуваєш в'ялою чи знесиленою, чому твій настрій то провалюється в яму, то злітає до небес.

Не дивно, що в цей час ти дуже вразлива й невпевнена, реагуєш на кожне слово й усе береш близько до серця. **Адже у твоєму тілі все не так, як було раніше!**

ПОРАДА Розслабся!

Якщо тобі знову стало недобре, ляж у ліжку і вкрийся з головою, поспи, відпочинь. Або піди прогулятися на свіжому повітрі. Тільки без телефона чи інших гаджетів.



Під час пубертату твоє тіло змінюється. Твої ноги стають довгими, стегна — круглішими, груди ростуть. Ти ростеш і стаєш більшою. Це дивні відчуття: тобі здається, що твоє тіло більше тобі не належить. Цілком природно, що в цей час у тебе зростає апетит і ти набираєш вагу. Але це не має тебе турбувати, це нормально! **Чим краще ти слідуєш за своїм здоров'ям і харчуванням, тим краще почуватимешся.**

Забудь про стандарти краси й будь собою!

Це простіше сказати, ніж зробити. Але чим раніше ти зрозумієш, що більшість фото й відео неймовірних красунь підкореговані й не відповідають дійсності, тим простіше тобі буде прийняти себе і власне тіло.



ПОРАДА

Ось що допоможе тобі почуватися у власному тілі краще:

- ♥ Спорт — ти відчуєш, яке твоє тіло насправді сильне.
- ♥ Свеже повітря — клітини твого організму отримуватимуть більше кисню.
- ♥ Рух — твій обмін речовин стане більш активним.
- ♥ Правильне харчування — це дасть тобі здоров'я й бадьорість.
- ♥ Танці — бо так ти зможеш забути все, що тебе засмучує.

ПРИЩІ

Справи такі: **пубертат неможливо уявити без прищів, як морозиво — без вафельного ріжка.** Доки твої гормони дуріють і стрибають то вгору, то вниз, доти й твоя шкіра не зможе заспокоїтися. Вона стає запаленою, масною, блищить, на додачу вискакують вугрі й прищі. Але ти не мусиш ходити з ними, як новорічна ялинка, — ситуацію можна значно покращити.



★ **ВУГРІ (КОМЕДОНИ)** – це розширені пори, наповнені шкірним салом, кератином і бактеріями. Найчастіше ти виявляєш їх на носі, підборідді й спині. Вони чорні, бо шкірне сало на поверхні шкіри реагує з киснем. У **СЕРЕАНЬОВІЧЧІ** чорні точки на обличчі вважали червами, які заводяться у шкірі. Місця, де вони з'являлися, намазували медом, сподіваючись, що це виманить паразитів.



ПІАЛІТКОВЕ АКНЕ

- ★ Якщо крім вугрів та прищів на обличчі й на спині утворюються гнійні пустули – це **АКНЕ**. У цьому разі ти можеш звернутися до лікаря, який випише мазь та ліки.
- ★ **ВІАКРИТІ КОМЕДОНИ** надокучливі, запалюються й під час пубертату часто з'являються на обличчі, тильному боці долонь і передпліччях. Здебільшого вони зникають самі собою через один-два роки, бо імунна система стабілізується. Але вони дуже негарні, тому з цією проблемою краще звернутися до лікарів.
- ★ Появі **ПРИЩІВ** сприяють стрес, куріння, брак фізичної активності, алкоголь, фаст-фуд та продукти з високим вмістом цукру.

Прищі утворюються, коли пори заповнені шкірним салом і воно не може витікати. Зазвичай сальні залози відповідають за те, щоб шкіра була м'якою та еластичною, однак під час пубертату вони часто працюють занадто активно, тому пори забиваються і верхній шар шкіри роговіє — так утворюються вугрі. Якщо у пори потрапляють бактерії, там виникає запалення й збирається гній. Хороша новина: зазвичай прищі через деякий час заживають самі собою. Тобто їх не можна давити, бо так стане тільки гірше.

