





Текст **СОНИ РЕНЕ ТЕЙЛОР**, иллюстрации **КЕЙТ БРЕННАН**

# КАК УСТРОЕНЫ ДЕВОЧКИ

ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ ФИГУРЫ, ВНЕШНОСТИ,  
ПЕРЕПАДАХ НАСТРОЕНИЯ,  
А ТАКЖЕ О ГИГИЕНЕ И ПИТАНИИ



TM

Москва 2021

УДК 087.5:613.96  
ББК 51.28  
Т30

Sonya Renee Taylor  
CELEBRATE YOUR BODY (AND ITS CHANGES, TOO!):  
The Ultimate Puberty Book for Girls

Text © 2019 Callisto Media, Inc. All rights reserved. First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

**Тейлор, Соня Рене.**

Т30 Как устроены девочки. Об изменениях фигуры, внешности, перепадах настроения, а также о гигиене и питании / Соня Рене Тейлор, Кейт Бреннан ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с.: ил. — (Детям про ЭТО).

ISBN 978-5-04-119835-0

Ты уже почувствовала изменения в своем теле или знаешь, что они вот-вот произойдут? Уже сейчас или совсем скоро тебе предстоит пройти через незабываемое время перемен — половое созревание. Возможно, у тебя уже есть вопросы, сомнения или переживания? Эта книга не зря попала к тебе в руки, в ней ты найдешь ответы на все свои вопросы и получишь полезные советы. Например, чего следует ожидать в этот период? Как ухаживать за собой? Как часто мыться и бриться? Что выбрать: прокладку или тампон? Как правильно подобрать размер лифчика? Почему бывают перепады настроения и возникают новые чувства? И что вообще со всем этим делать?

Помни, что знания — это сила. И благодаря им твое плавание по морю полового созревания пройдет без лишних переживаний и сюрпризов.

**УДК 087.5:613.96  
ББК 51.28**

© Ляшенко О. А., перевод на русский язык, 2021  
© Давлетбаева В. В., художественное оформление, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-119835-0



**Эта книга посвящается моей двоюродной сестре Ние.  
Я желаю, чтобы ты и другие девочки жили в мире,  
где можно без стеснения любить  
свое великолепное тело!**

# ПРЕДИСЛОВИЕ РОССИЙСКОГО СПЕЦИАЛИСТА

В современном мире нас окружает очень большой объем информации, но если взрослые люди, как правило, способны отличить зерна от плевел, то детям это сделать очень сложно или даже невозможно. Особенно в тех вопросах, с которыми они сталкиваются впервые. А к ним относятся все, что связано со взрослением, развитием и ростом организма.

При всем этом любую информацию современные дети могут найти без труда. Безграничные просторы интернета – социальные сети, форумы и даже видеохостинги – с лихвой могут покрыть появляющийся интерес ребенка, который неизбежно возникает, когда он сталкивается с изменениями в своем теле или слышит о подобных изменениях у друзей, одноклассников и просто знакомых.

Более того, все проходят через этап «дворового обсуждения», такого форума, где участники делятся друг с другом личным опытом, разными услышанными или прочитанными где-то историями, передают их из уст в уста, часто интерпретируя или видоизменяя полученные данные на свой вкус. Очевидно, что достоверность такой информации в «дворовых обсуждениях» или в интернете очень низкая, а в последнем случае нередко еще и небезопасная. Потому очень важно не опоздать и даже немного предвосхитить этот интерес ребенка, предоставив своевременно и ненавязчиво грамотный, но при этом легко и доступно изложенный источник информации о половом развитии и воспитании.

С уверенностью могу сказать, что эта книга таковым источником является в полной мере. Вся информация в ней проверена, достоверна, написана простым и понятным языком, не изобилует лишними фактами и подробностями, но самое главное, она очень позитивная. Автор много внимания уделяет принятию себя таким как есть: принятию своего тела, его

особенностей, отличий от других или «стандартов» общества, принятию всех происходящих с организмом изменений – от роста груди или волос на теле до перемен в настроении и эмоциях.

Книга написана женщиной, которая тоже когда-то была девочкой, тоже переживала этот быстрый, бурный или даже сумбурный (в эмоциональной сфере уж точно) период своего роста и развития. Так же была окружена рассказами своих подруг о том, что происходит с ними, неизбежно сталкивалась с вопросами: «А все ли со мной в порядке?», «Так и должно быть или что-то у меня не так?», «Почему со мной это происходит иначе или раньше/позже, чем у других?». Так же была наполнена волнением и переживаниями, а еще и в полной мере недовольством своим меняющимся телом, что очень характерно для подросткового возраста в принципе.

Автор постаралась рассказать о переменах, ждущих каждую девочку на пути превращения в прекрасную девушку и женщину, в легкой и непринужденной манере, с хорошей долей юмора, шуток и самоиронии, с элементами приключенческой игры – в виде некоего путешествия на поезде по стране Половое созревание,

Путь этот волнительный, часто напоминает «американские горки», насыщен новыми открытиями и знаниями как о себе, так и об окружающих. Временами он может быть тернистым и туманным, непонятным и загадочным, тревожным и даже пугающим, но совершенно точно будет удивительным, неповторимым и неизбежным! И то, насколько легко и благополучно именно ваша девочка пройдет этот путь, зависит в том числе и от того, будет ли она подготовлена, вооружена еще в самом его начале нужными знаниями, информацией, пониманием, что ее ждет впереди, и, конечно же, вашей поддержкой и любовью!

Помогите своей девочке быть во всеоружии!

**Певцова Анастасия,**  
**врач акушер-гинеколог, перинатальный психолог**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В жизни нам гарантированы всего несколько вещей, и одна из них – перемены. Они происходят прямо сейчас во всем мире и с нашими телами.

Соня Рене Тейлор написала книгу для девочек, чьи тела меняются в связи с половым созреванием. Обычно разговоры об этих переменах сухие и медицинские, но не в этой книге.

Здесь ты найдешь важную информацию об этом периоде, которая сочетается с пониманием невероятных изменений, происходящих с твоим телом. Соня отвечает на вопросы, ранее не приходившие тебе в голову, или те, что ты хотела бы задать, но стеснялась. Ты прочтешь о том, что делать, если растешь быстрее остальных, к кому обратиться, если физические изменения пугают, и как подготовиться к первым (да даже десятым) месячным.

Соня говорит об этом, используя слова, которые мы все понимаем и можем без смущения употреблять.

Она создала движение, в котором могут участвовать все. Она мыслит масштабно и старается донести до каждой из нас, что мы не можем чувствовать себя «как-то не так» в собственном теле. Она написала эту книгу, желая помочь тебе понять изменения, происходящие с телом, и предложить стратегии, чтобы пережить эти перемены и полюбить их. Соня обращается к родителям, опекунам и всем девочкам, напоминая, что от этого волнующего, но радостного времени нужно получать удовольствие.

**Бьянка И. Лауреано,  
заслуженный педагог  
по сексуальному просвещению**



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| <b>Предисловие</b> .....   | <b>8</b>   |
| <b>Введение</b> .....  | <b>11</b>  |
| <b>Глава 1.</b> Великолепная ты! .....                               | <b>15</b>  |
| <b>Глава 2.</b> Твое меняющееся тело .....                           | <b>29</b>  |
| <b>Глава 3.</b> Грудь и бюстгалтеры .....                            | <b>51</b>  |
| <b>Глава 4.</b> Ниже пояса .....                                     | <b>63</b>  |
| <b>Глава 5.</b> Менструация .....                                    | <b>71</b>  |
| <b>Глава 6.</b> Питание и пополнение энергетических<br>запасов. .... | <b>93</b>  |
| <b>Глава 7.</b> Чувства и друзья .....                               | <b>109</b> |
| <b>Глава 8.</b> Семья и другие люди, которым<br>можно доверять ..... | <b>121</b> |
| <b>Заключение</b> .....  | <b>129</b> |
| <b>Словарь терминов</b> .....  | <b>130</b> |
| <b>Источники и ссылки</b> .....                                      | <b>133</b> |
| <b>Рекомендованная литература</b> .....                              | <b>138</b> |
| <b>Благодарности</b> .....   | <b>139</b> |
| <b>Об авторе</b> .....   | <b>140</b> |
| <b>Алфавитный указатель</b> .....                                    | <b>141</b> |



# Введение



## **ЗНАЕШЬ ЧТО? Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ С ТОБОЙ СУПЕРСЕКРЕТНОЙ**

информацией. Ты готова? Хорошо. У тебя есть тело! И оно великолепно. Откуда я это знаю? Дело в том, что все они великолепны, и это не секрет. Каждая девочка должна кричать об этом с самой высокой горы: «Эй, мир! Мое тело великолепно!»

Как гордая обладательница такого сокровища ты наверняка заметила, что оно меняется. Перемены — это чудесно, но они могут иногда смутить. Когда мы становимся старше, меняются не только наши тела, но и чувства и отношения. Вполне естественно, что все эти многочисленные перемены порождают много вопросов. Эта книга поможет найти на них ответы.

Если ты еще не заметила, мне очень интересно говорить о теле. Это может показаться немного странным, но мне нравится помогать людям понять, почему они должны относиться к нему с любовью. Все началось, когда мне было 15 лет и я стала наставником для своих одноклассников и других подростков. Я помогала им принимать правильные решения о своем теле. Многие годы объясняла людям, как вести здоровый образ жизни. Несколько лет назад я основала движение «Тело не извинение» (The Body Is Not An

Apology), цель которого – помогать людям любить свое тело и делать мир местом, где у каждого есть все необходимое для хорошей жизни. Каждый день я напоминаю людям, что их тела великолепны.

С тех пор как я основала движение, люди в возрасте от 8 до 88 лет принимают участие в семинарах о любви к себе. Они с высокими, низкими, полными, стройными телами, с ограниченными возможностями здоровья, разных рас. Двух одинаковых тел не бывает, но каждое прекрасно. Миллионы людей посетили сайт движения «Тело не извинение» и решили любить себя несмотря ни на что. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, ты будешь готова сделать то же самое.

Знаешь, почему люди боятся темноты? Потому что они не видят, что происходит. Ты должна знать, что происходит во время полового созревания и как твое тело будет меняться в ближайшие недели, месяцы и годы, чтобы не бояться. Знание – сила, и понимание всех изменений, происходящих в теле, сделает тебя экспертом во всем, что касается твоего организма. Я понимаю, что ты хочешь читать эту книгу самостоятельно, но если что-то не поймешь или захочешь подробнее узнать о чем-либо, настоятельно рекомендую задать вопросы взрослому, которому ты доверяешь. Ты красивая, сильная и умная девочка, которая любит свое тело и жизнь. Половое созревание этого не изменит. На самом деле это время, когда можешь почувствовать себя еще увереннее.

В этой книге мы обсудим основные вопросы, связанные с половым созреванием и переменами, происходящими в теле. Сначала мы поговорим о том, что это такое (нормальные изменения в теле, сигнализирующие о начале превращения во взрослую женщину). Затем обсудим перемены, происходящие в это время. Мы начнем с маленьких изменений («Эй, откуда здесь этот волосок?») и постепенно перейдем к более значимым, таким как развитие груди и менструация. Мы также поговорим о здоровье, благополучии, эмоциях и личном пространстве. В каждом разделе перечислены изменения, кото-

рые ты можешь заметить, и приведены советы, как ухаживать за своим телом в период полового созревания. Значение незнакомых слов можно посмотреть в словаре в конце книги.

Половое созревание – это интересное время, которое позволит тебе еще лучше узнать свое тело. Когда мы вооружены достоверной информацией, то имеем все необходимое, чтобы двигаться по направлению к зрелости. У твоего тела должно быть все, что нужно, чтобы жить полноценной жизнью!

