





50 УРОКІВ

♥ до свого
мінливого
тіла



Як читати цю книжку:
пірнай, виринай, починай
з кінця, перестрибуй
на початок, читай за один
мах і час від часу, коли
виникає потреба,
повертайся
до неї!



1 — 10
ТИ В ЦЕНТРІ УВАГИ
Почутися впевненою в собі

2 — 14
ДУЛЬКИ, КУЛЬКИ
І М'ЯЧІ
Як давати їм раду


3 — 20
ЦЯТОЧКА В ЦЯТОЧКУ
Розставимо крапки над «і»

4 — 24
СКОБИ
Що робити, коли в роті
повно металу

5 — 28
ПІТНІЙ... ЯК ДІВЧИНКА!
Липкі моменти

6 — 34
ТИ НЕ САМА
Всі ми там бували

7 — 38
РУХ — ТВІЙ ДРУГ
Знайти свій ритм



8 — 42
КОСО-КРИВО — НЕКРАСИВО
Підбори та хребет


9 — 44
Ганебна історія № 1
ПІДМОЧЕНА РЕПУТАЦІЯ
Зізнання

10 — 50
ВАГІНА
Короткий урок анатомії

11 — 58
А ЩО ЦЕ ЗА БІЛА ШТУКА?
Регулярні виділення

12 — 60
СТРИЖКОТЕРАПІЯ
Магія зачіски

13 — 64
СКРІЗЬ ВОЛОССЯ
ЯК КОЛОССЯ
Ласкаво просимо
до нового саду!



14 — 68
ПРОСТО З'ЇЖ ЙОГО
Фірмовий сендвіч
Марави для підліток

15 — 72
РОЗБИТЕ СЕРЦЕ
Як пережити меланхолію



16 — 74
ТАНЦЮЙ
Знімай напругу в русі


17 — 78
МІСЯЧНЕ: ВЕЛИКА
ТАЄМНИЦЯ
Свято наближається, але...
що воно таке?

18 — 82
МОЯ ПЕРША МЕНСТРУАЦІЯ
Покроковий опис



19 — 86
ЗЛОВИТИ СВІЙ РИТМ
Ти тут головна

20 — 90
ЕВОЛЮЦІЯ ГІГІЄНИ
Все-все про прокладки



21 — 94
ТАМПОНИ, АБО СМІКНИ
ЗА МОТУЗОЧКУ
Головне, що про них
треба знати



22 — 98

...І МІСЯЧНЕ СЯЙВО ЛЛЄТЬСЯ
Менструальні чаші:
що це таке, і як ними
користуватися

23 — 102

Ганебна історія № 2
ЧЕРВОНЕ МОРЕ
Зізнання

24 — 108

БАТЬКИ ТА ДІТИ
Як з ними поводитися

25 — 114

ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ
Обережно з фотошопом

26 — 118

ЗМУШУЙ МОЗОК ПРАЦЮВАТИ
Стимулуй, кидай виклики,
проводи час офлайн


27 — 122

ЯКБИ Ж ТО...
У сусіда трава зеленіша

28 — 130

РОЗТЯЖКИ
Спробуй полюбити їх

29 — 134



БУЛО, ТА Й ЗАГУЛО
Детально про видалення
волосся

30 — 140

Я ♥ СЛОВО «ЖИР»!
Привласнити пухкість
і м'якість


31 — 144

НЕ СТАНЬ ЧУЖОЮ СОБІ...

32 — 146

НА-НАМ-НАМУЛЯЛО
Почервоніння на стегнах

33 — 148



БУЛОЧКИ
Пишні форми
та ідеальні штани

34 — 152

ТАК ГАРЯЧЕ, ЩО АЖ ПЕЧЕ
Секс і сексуальний дебют

35 — 158

ГОРМОНИ І ГОРГОНИ
Що робити, коли ковбасить

36 — 162

ПЕРЕДАЙТЕ ЗНЕБОЛЮВАЛЬНЕ
Біль і пігулки

37 — 164

ТЯГНИ-И-И-СЯ
Прості вправи для хорошого
самопочуття

38 — 170

МЕДИТА-А-А-А-А-АЦІЯ
Як вимкнути мозок

39 — 176

СОН
Чи тобі його достатньо?

40 — 180

СУМНА ДІЄТА
Тривожні дзвіночки

41 — 182

ДІВЧАТА ЗА ДІВЧАТ
Підтримуй свої!

42 — 186

ЦЕ БУЛО БРИДКО
Неприємна увага

43 — 188

Ганебна історія № 3
НЕЗМИВНА БЕЗДОГАННІСТЬ
Зізнання

44 — 192

ХЛОПЧИКИ Й ДІВЧАТКА
Склади своє рівняння

45 — 194

МОДА ЧИ СТИЛЬ
Це не одне й те саме

46 — 198

МОЛОЧНИЦЯ,
або Все всередині
горить, наберіть мені
ванну йогурту

47 — 202

ПОЛАМАНИЙ КРАНТИК
Запалення та інфекції
сечовивідних шляхів

48 — 204

НЕ ВТРАЧАЙ КОНТРОЛЮ
Наркотики та паління

49 — 208

ВАЖЛИВІ ДРІБНИЧКИ
НАОСТАНОК
Кілька фінальних акордів

50 — 212

АЛЕ ХАЙ ТАМ ЩО, ЗНАЙ...



Привіт! Сподіваюся, у тебе все добре й ти читаєш цю книжку, затишно вмостившись із чашкою гарячого шоколаду чи їдучи в автобусі додому... Хай там як — привіт! Я мріяла написати щось таке років з десяти, адже в той період моє тіло почало дивно поводитися, а в мене було пребагато запитань і мало відповідей. Тепер, через двадцять років, я де з чим розібралася, тож мені захотілося скласти все до купи й поділитися з тобою. У цій книжці, яку можна читати хоч не відриваючись, хоч із перервами, ти знайдеш цілий оберемок історій про незручні ситуації, у які я потрапляла.

Підліткові роки я провела в Мельбурні, Австралія. Коли я була юною, мама заохочувала мене багато займатися спортом. Мені СТРАШЕННО це подобалося — аж так, що я закінчила академію циркового мистецтва! Відтоді я постійно подорожувала світом як учасниця міжнародної циркової програми, а тепер працюю з дівчатами, як-от ти, у своїй трупі танцівниць з обручами — *The Majorettes*.

Але зрозумій мене правильно: не все так чарівно, як видається на перший погляд. Досі трапляється так, що місячне починається в найне-

вдаліший момент, а какашка в туалеті ніяк не змивається.

Часом стаються такі неоконирні речі, що тобі здається: а) про це соромно навіть говорити; б) досі такого ні з ким не траплялося. Але всі ми там були! І, попри це, я досі на 100% упевнена, що народитися дівчинкою — це краще, ніж виграти джекпот! Наші тіла ДИВОВИЖНІ й придатні до неймовірних речей. Бути жінкою зараз — прекрасно. Зроби невеличке дослідження і зрозумієш, що в минулому жіноцтво натерпілося. Однак тепер ми вриваємося у ХХІ сторіччя, повсюдно руйнуючи стереотипи. Ти у своєму житті зможеш здійснити БУДЬ-ЩО! Полетіти на Місяць! Відкрити компанію з виробництва органічних зубних щіток! Народити мільйон дітей! Так, гормони можуть дошкуляти, але це тимчасово, і через деякий час життя знову стане чудовим. ЗНАННЯ — ЦЕ СИЛА. Дізнайся, як працює твоє тіло, і змусь його працювати на тебе.

Уперед, сестричко!

Цілую
Марава

1


ТИ В ЦЕНТРІ УВАГИ



Коли ти підростаєш, люди починають СТАВИТИСЯ до тебе як до жінки. Цілком імовірно, що хлопці та чоловіки дивитимуться на тебе дещо інакше, і від цього буває приємно або ж навпаки (див. розділ «Це було бридко»). Але всі — друзі, їхні мами, продавчиня в магазині — усі раптом починають спілкуватися з тобою інакше. Від цього може ставати ніяково, особливо якщо вони роблять зауваження щодо твого тіла, а ти ж лише звикаєш до нових обрисів. Навряд чи тобі хочеться, щоб хтось звертав увагу, що в тебе виростили груди чи збільшилася вага. Пам'ятаю, як мама однієї з моїх подругок прийшла до нас і ПРИ ВСІХ заявила, що я «о божечки, так поповнішала» і стала такою «кругленькою»! Думаю, моїй подрузі було ще ніяковіше, ніж мені, а я ж просто подумала: «Як це діймає». Ну, тобто це ж не я щось робила зі своїм тілом, аби змінити його. Воно саме!


10





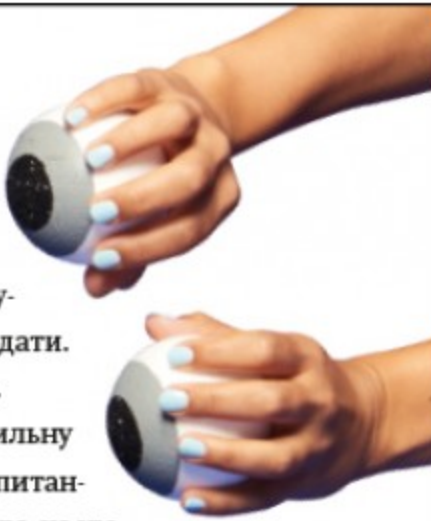
Одяг,
який ще недавно
пасував, тепер обтис-
кає або ж став закорот-
ким. Часом здавалося, нібито
бути дорослішою круто, і тоді я пишалася, що ста-
ла більшою та сильнішою. Іншими днями хоті-
лося, аби це припинилося і я назавжди лишилася
такою, як була.

Також дивно було усвідомлювати, що ярлик
«невидиме дитя» нарешті почав розчинятися.
У мене були молодші брати й сестри, тож я завж-
ди відчайдушно прагнула грати за команду до-
рослих, а не дітей. Але коли все стало змінювати-



ся, мене вилучили з дитячої
збірної («о, діти бавляться
надворі»; «діти дивлять-
ся телевизор»). Не встигла
я оком змигнути — аж ось
дорослі вже розпитують
мене про те, про се, а що я ду-
маю про це, а як ставлюся до того.
У певному сенсі то було прекрасно,

12



адже я зрівнялася з дорос-
лими. Але водночас спанте-
личувало: я намагалася зрозу-
міти, що саме треба відповідати.
Раптом я почувалася зніченою.

Мені хотілося дати правильну
відповідь на кожнісіньке запитан-
ня — відповідь кмітливу. Але часто
я почувалася нерішуче, неначе читаю віршика
на стільці, або ж вплутувалася в бесіди, яких до-
стоту не розуміла.



Тож бувало, що я дратувалася
та обурювалася. Іноді до мене ста-
вилися як до дитини й водночас
вважали дорослою і навалювали
відповідальність, а це здавалося
геть несправедливим! Що я пора-
джу? Не поспішай пересісти за дорос-
лий стіл! Рухайся у своєму темпі — інколи при-
ємно певний час помандрувати між Дитинівкою
та Дорослендом. ☺

2

ДУЛЬКИ, КУЛЬКИ І М'ЯЧІ

.....

Циці — це круто! Коли призвичаїшся.. У когось вони ростуть поступово. У когось — наливаються за ніч. Великі чи маленькі, вони твої назавжди, тож треба примиритися з ними й навчитися дбати про них. У моєї подруги циці росли болісно, горіли й чесалися — вона постійно боялася, що хтось штурхне її в груди, тож ходила зі скрещеними руками. Мої понадималися як повітряні кульки: вчора я була пласка, а сьогодні вже з грудьми! Так принаймні відчувалося. Мені подобалися груди, але раптом бігати, стрибати й робити все інше, що я так любила, стало набагато тяжче. Це так

бісило! Мені хотілося стрибати вгору-вниз так, аби зайва вага не тягнула мене — буквально — до землі.

14

