

**Маравя Ибрагим**  
иллюстрации Синем Эркас



# ЛИЧНОЕ



**50 СОВЕТОВ ОТ ДЕВЧОНКИ,**  
которая повзрослела

Книга создана совместно с доктором  
медицинских наук Радхой Моджил

**МИО**



# 50 СОВЕТОВ

от девчонки,  
которая  
повзрослела



Как читать эту книжку  
Поряд или выборочно,  
с начала или с конца,  
неважно! Открывай ее,  
когда тебе нужна  
поддержка.



1 — с. 10  
НА МЕНЯ ВСЕ СМОТРЯТ!  
Уверенность в себе

2 — с. 14  
ГРУДЬ,  
МЯЧИКИ, БУФЕРА  
Что-то новенькое

3 — с. 20  
И ВДРУГ Я СТАЛА  
ПЯТНИСТОЙ!  
В свете прожектора

4 — с. 24  
БРЕКЕТЫ  
Забот полон рот

5 — с. 28  
ПОТЕЙ, НЕ БОЙСЯ!  
Мокрые моменты

6 — с. 34  
ТЫ НЕ ОДНА...  
Всем бывает грустно  
и неловко

7 — с. 38  
И РАЗ, И ДВА!  
Поймай спорт-волну





**8** — с. 42

**ЦОКАТЬ НЕ КРУТО**  
Вредные каблуки

**9** — с. 44

Мой позор №1:  
**ИСТОРИЯ ПРО ПИ-ПИ**  
Исповедь

**10** — с. 50

**ВАГИНА И ВУЛЬВА**  
Краткий урок анатомии

**11** — с. 58

**А ЭТО ЕЩЕ ЧТО**  
**ЗА БЕЛАЯ ШТУКА?**  
Разгрузка!

**12** — с. 60

**ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ВОЛОСЫ**  
Эксперименты на голове

**13** — с. 64

**ВОЛОСЫ ТУТ, ВОЛОСЫ ТАМ**  
Добро пожаловать в сад!

**14** — с. 68

**СЪЕШЬ МЕНЯ**  
Фирменное блюдо  
Маравы



**15** — с. 72

**ЛЮБОВЬ ВСЁ**  
Лечим сердце

**16** — с. 74

**ТАНЦУЙ...**  
...Чуть что не так!



**17** — с. 78

**КРАСНЫЕ ДНИ КАЛЕНДАРЯ**  
Что-то надвигается!

**18** — с. 82

**МОЯ ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ**  
Подробный отчет

**19** — с. 86

**ПОЙМИ СВОИ МЕСЯЧНЫЕ**  
Не дай им завладеть тобой

**20** — с. 90

**ПРАВДА О ПРОКЛАДКАХ**  
Вся подноготная



**21** — с. 94

**ТАМПОН – ШТУЧКА**  
**НА НИТОЧКЕ**  
Советы по применению





**22** — с. 98

**МЕНСТРУАЛЬНАЯ ЧАША**

Что это вообще такое

**23** — с. 102

**Мой позор №2:**

**ПРОТЕЧКА**

Исповедь

**24** — с. 108

**ПРЕДКИ**

Как с ними управляться

**25** — с. 114

**ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Не перебарщивай

с фотошопом

**26** — с. 118

**ЗАРЯЖАЙ МОЗГИ**

Не онлайн единым

**27** — с. 122

**ЕСЛИ БЫ...**

Нельзя иметь все сразу

**28** — с. 130

**РАСТЯЖКИ**

Ничего ужасного

в них нет

**29** — с. 134

**ЛИКБЕЗ**

**ПО ЭПИЛЯЦИИ**

Полезные рекомендации

**30** — с. 140

**ЖИРОК — ЭТО ЧУДЕСНО!**

Главное здоровье

**31** — с. 144

**НЕ ТЕРЯЙ СЕБЯ,**

**ПЫТАЯСЬ БЫТЬ КАК ВСЕ**

**32** — с. 146

**РАЗДРАЖ-Ж-Ж-ЖЕНИЕ**

Взрослеющие бедра

**33** — с. 148

**ПОПА**

Не бывает плохих поп,

бывает одежда

не по размеру

**34** — с. 152

**ГОРЯЧАЯ ТЕМА**

Секс и девственность

**35** — с. 158

**ЛУНА, НАСТРОЕНИЕ**

**И ГОРМОНЫ**

Контроль над эмоциями





**36** — с. 162

ТАБЛЕТКИ? НЕТ, СПАСИБО  
Избавление от боли

**37** — с. 164

ТЯ-Я-Я-ЯНИ-И-И-И-ИСЬ  
Упражнения для хорошего  
самочувствия

**38** — с. 170

МЕДИТАЦИЯ  
Как отключиться

**39** — с. 176

СОН  
Тебе его хватает?

**40** — с. 180

ИЗМУЧЕННЫЕ ДИЕТАМИ  
Тревожные звоночки

**41** — с. 182

МЫ — БАНДА!  
Поддерживай своих  
девчонок



**42** — с. 186

О ТОМ, КАК ВАЖНО  
НЕ МОЛЧАТЬ  
Приставания

**43** — с. 188

Мой позор №3:  
НЕПОТОПЛЯЕМАЯ БОМБА  
Исповедь

**44** — с. 192

МАЛЬЧИКИ + ДЕВОЧКИ  
Время на осознание

**45** — с. 194

МОДА ИЛИ СТИЛЬ?  
Есть разница

**46** — с. 198

МОЛОЧНИЦА...  
...Или пожар в моих трусах

**47** — с. 202

АЙ, ЖЖЕТСЯ!  
Цистит и инфекции

**48** — с. 204

БУДЬ ХОЗЯЙКОЙ  
СВОЕЙ ЖИЗНИ  
Вредные вещества

**49** — с. 208

ПОСЛЕДНЕЕ,  
НО НЕМАЛОВАЖНОЕ  
Все, что не вместились



**50** — с. 212

ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ,  
ЗНАЙ...



Привет!  
Меня зовут  
Марава!



Это я в 10 лет.



А так я выгляжу сейчас!

Привет! Надеюсь, у тебя все хорошо и ты читаешь это, сидя в уютном уголке с чашкой какао или в автобусе на пути домой из школы... Где бы ты ни была, обнимаю! Я мечтала написать эту книгу с 10 лет, потому что именно тогда мое тело стало меняться; с ним творились всякие странные вещи, и у меня возникла масса вопросов, а вот ответов... ответов было недостаточно! С тех пор я, как мне кажется, кое-что поняла и потому решила собрать информацию и поделиться ею с тобой. Эту книгу можно читать с любого места — необязательно от начала до конца. Я включила в нее массу историй, из-за которых мне самой приходилось краснеть!

Я росла в городе Мельбурне — это в Австралии; когда я была маленькая, моя мама отправила меня заниматься спортом. Я просто ОБОЖАЛА спорт и в итоге даже окончила университет по специальности «цирковое искусство»! Я объехала весь мир с представлениями, а сейчас тренирую девушек, таких же, как ты, — у нас группа акробаток с обручами. Она называется The Majorettes.

Но только не подумай, что моя жизнь похожа на сказку! По-прежнему в самый неподходящий момент начинаются месячные и заканчивается вода в унитазе, оставляя меня один на один

с непотопляемой какашечной бомбой. Казалось тебе когда-нибудь, что то, что с тобой произошло: а) это такой позор и стыд, что даже и подумать нельзя, и б) не происходило больше ни с кем за всю историю человечества? Знаешь, это не так! Со всеми бывало. И несмотря ни на что, я абсолютно уверена, что быть девчонкой — здорово! Наше тело великолепно, оно способно на невероятные вещи. И сейчас для нас настало отличное время. Почитай о том, что приходилось терпеть женщинам в былые времена, и ты поймешь, что нам повезло. Наш крестовый поход привел нас в XXI век, где мы, девчонки, ломаем все стереотипы. Сегодня ты можешь заниматься чем угодно — всем, чем захочешь. Полететь на Луну! Основать компанию по производству экологических зубных щеток! Родить миллион детишек! Гормоны могут причинить немало неудобств, но если понять, как все работает, ничто не помешает тебе наслаждаться жизнью. Знание — сила. Узнай, как работает твое тело, и оно начнет работать на тебя.

Вперед, сестричка!

Твоя Марав

# НА МЕНЯ ВСЕ СМОТРЯТ!



Когда ты превращаешься в маленькую женщину, поведение с тобой окружающих тоже меняется. Ровесники и взрослые мужчины видят тебя другими глазами, и тебе это может нравиться, а может не нравиться (подробнее об этом в главе «О том, как важно не молчать»). Друзья, мамы друзей, продавщица в магазине — все начинают разговаривать с тобой по-другому. И это может смущать, особенно если они отмечают перемены в твоём теле, а ты сама пока не привыкла к его новым формам. Разве приятно, когда кто-то говорит, что у тебя появилась грудь или ты набрала вес? Помню, как мама моей подруги пришла к нам домой и перед ВСЕМИ заявила, что я «так сильно поправилась — ужас!» и стала «круглой как пончик». Подруга смутилась даже больше моего, а меня эти слова просто разозлили. Я же не нарочно изменилась, мое тело САМО менялось, не спрашивая меня!







Одежда, которая раньше была мне в пору, вдруг стала тесной, брюки и юбки — слишком короткими. Иногда мне это даже нравилось, я радовалась, что стала выше и сильнее, но бывало, мне хотелось, чтобы это прекратилось и я навсегда осталась бы такой, какой была.

А еще было очень странно осознавать, что я перестала быть невидимкой, незаметным ребенком. У меня есть младшие братья и сестры, и потому я всегда отчаянно стремилась в компанию старших, взрослых, а не к малышам. Но когда



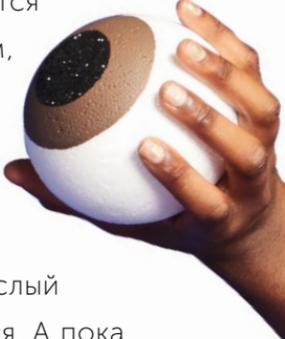
все стало меняться, меня больше не причисляли к детям (когда говорили «дети играют на улице», «дети смотрят телевизор»), и взрослые вдруг начали интересоваться моим мнением и мыслями и задавать вопросы.



В каком-то смысле это было здорово, я ощущала себя взрослой, но я не всегда понимала, как надо ответить. Меня это угнетало. Я хотела правильно и умно отвечать на все вопросы. Но порой — довольно часто — чувствовала, что выставлена напоказ, или обнаруживала, что поддерживаю разговор, смысл которого не до конца понимаю.



Понимаешь, как все это злит и раздражает? Сначала тебя бесит, что все относится к тебе как к маленькой, но потом, когда люди вдруг начинают относиться к тебе как ко взрослой, приходит ответственность, которая тебе не по зубам. И знаешь, что я тебе посоветую? Не спеши пересечь за «взрослый стол»! Ты еще успеешь за ним насидеться. А пока некоторое время можно кочевать между территориями полностью взрослых и еще детей.



# ГРУДЬ, МЯЧИКИ, БУФЕРА



Грудь — это, в общем-то, неплохо! К ней надо просто привыкнуть. У кого-то грудь растет потихоньку. А у некоторых вырастает буквально за день! Большая или маленькая, она никуда не денется, поэтому полюби ее и заботься о ней.

Когда у моей подруги росла грудь, она очень болела, чесалась, горела. Подруга все время боялась, что кто-то заденет ее, поэтому ходила целый день, скрестив руки на груди. А у меня грудь надулась, как воздушный шарик! Еще вчера ничего не было, и тут — раз! — выросло! По крайней мере мне казалось именно так. Мне нравилась моя новая грудь, но бегать, прыгать и делать прочие вещи, которые я так любила, вдруг стало намного сложнее. И это был кошмар!





Мама купила мне самый уродский спортивный лифчик в мире. Я ненавидела его лютой ненавистью, но он отлично поддерживал грудь и я могла



←  
Мой первый  
уродский спор-  
тивный лифчик



в нем бегать, поэтому носила его. Сверху я надевала более красивые — но менее эффективные — спортивные лифчики и молилась, чтобы никто не увидел широченные ляжки и чехлы для ядерных боеголовок,



Лифчик  
с чашечками



удерживающие мою грудь. Сейчас я ношу разные лифчики для разных целей, но пока грудь растет, удобнее всего лифчик без косточек и кружевных



Лифчик с полукруглыми чашечками — под майку с глубоким вырезом



Отличный лифчик под футболку

наворотов. Прежде чем покупать лифчик, обязательно померь много моделей — это как раз тот случай, когда один размер не подходит всем.



Спортивный лифчик



Лифчик без бретелек





У одной моей одноклассницы все время сваливались бретельки лифчика — она не знала, что можно их отрегулировать! Очень важно правильно подобрать размер. Помни, что продавщица в магазине нижнего белья видит женские груди каждый день. Это для тебя твоя выросшая грудь в новинку, а вот для нее — ничего нового!

Если будешь выбирать размер наугад, придется терпеть много неудобств. Бретельки могут натирать, застежки впиваться в кожу, кружево тоже бывает жестким и кусачим... Как вспомню, так вздрогну. У меня каждый год грудь вырастала на размер, поэтому есть смысл регулярно наведываться в примерочную и менять бюстгальтер. А еще знай, что **СОВЕРШЕННО НОРМАЛЬНО** иметь:

 одну грудь намного больше другой;

 волосы, веснушки и родинки;

 растяжки на груди;

 груди, которые смотрят в разные стороны.

 большие торчащие соски;

 крошечные соски, которые торчат, только когда тебе холодно;

 И еще много чего! Если тебе кажется, что с тобой что-то не в порядке, всегда можно спросить об этом врача-терапевта.

 синие прожилки на груди;



# И ВДРУГ Я СТАЛА ПЯТНИСТОЙ!



Из-за изменений в гормональном фоне могут появиться ПРЫЩИ. Мне повезло, и в подростковом возрасте они у меня были редко. Зато недавно я буквально «расцвела»! Прыщи могут появляться на лице, груди, спине и даже на попе! НЕ ТРОГАЙ ИХ — будет только хуже. Лучшее, что можно сделать, — обезжирить участок кожи, где вскочил прыщ. Используй мягкое очищающее средство (не мыло), чтобы удалить лишний жир, пот и грязь, попадающие на кожу из воздуха. На ночь я наношу на прыщики немного маски для лица с глиной, чтобы подсушить их, а днем смазываю их мазью с гаммелисом, который обладает антисептическими (обеззараживающими) свойствами. Если прыщи болезненные и никак не проходят, у тебя может быть акне. Это противное заболевание, но оно лечится — мучиться не обязательно! Попроси кого-нибудь из взрослых записать тебя к врачу-дерматологу.

УДК 087.5:611/612

ББК 28.70

И15

Литературно-художественное издание

Для среднего школьного возраста

Перевод выполнен с оригинального издания *The Girl Guide*

Издано с разрешения *Quarto Publishing*

**Ибрагим Марава, Эркас Синем**

И15 Твое личное тело. 50 советов от девочки, которая повзрослела / Марава Ибрагим ; ил. Синем Эркас. — 4-е изд. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 220 с. : ил.

ISBN 978-5-00195-390-6

Эта книга поможет девочкам понять и полюбить изменения, которые происходят с их телом в переходном возрасте. Автор в шуточной манере делится собственным опытом взросления. Короткие очерки придадут юным читательницам уверенности в себе и вдохновят на заботу о собственном теле.

УДК 087.5:611/612

ББК 28.70

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Юлия Петропавловская*

Ответственный за выпуск *Елена Лунова*

Литературный редактор *Екатерина Виноградова*

Дизайн и верстка *Светлана Пахомова*

Корректоры *Наталья Коннова, Олег Пономарёв*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

[vk.com/mif.podrostki](https://vk.com/mif.podrostki)

ISBN 978-5-00195-390-6

First published in 2017 by Frances Lincoln Children's Books, an imprint of the Quarto Group  
The Old Brewery & Blundell Street London N7 9BH  
Original title: *The Girl Guide*

Text copyright © Marawa Ibragim 2017

Illustrations copyright © Sinem Erkas 2017

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

