

The book cover features a vibrant, stylized illustration. Three young girls are depicted interacting with large, dark blue leaves and flowers. One girl with long red hair sits on a large leaf in the upper right. Another girl with dark hair stands on a leaf in the lower left, holding a smaller leaf. A third girl with blonde hair is at the bottom, holding a long stem of a red flower. The background is a warm, pinkish-red with various floral and leaf motifs in shades of blue, yellow, and red. The title is written in large, white, hand-drawn letters in the center.

ТЕЛО,
ЭМОЦИИ,
ОТНОШЕНИЯ, ТЫ

БАРБАРА ПЕТРУЦАК

КРАСИВАЯ КНИГА
О ВЗРОСЛЕНИИ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



*Эту книгу я посвящаю Тебе.
И всем девочкам*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Оглавление



Глава 1

16 **Добро пожаловать домой**

В этой главе ты узнаешь, почему мы называем тело своим домом, и ответишь на вопрос о том, что сама думаешь по этому поводу.

Глава 2

22 **Что такое взросление?**

Ты узнаешь, какие этапы тебе предстоит пройти. Специальная карта поможет разобраться во всем.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





Глава 3

32 Что происходит с твоим телом?

Ты готова узнать подробности? В этой главе мы поговорим о важных вещах, с которыми ты столкнешься в период полового созревания: от увеличения груди до первых месячных.

Глава 4

68 Стань сильнее!

Умение говорить «нет» и выражать свое мнение делают тебя сильнее. Из этой главы ты узнаешь, зачем нужна эта сила и как ею пользоваться.



Глава 5

80 Как ты себя видишь?

Из этой главы ты узнаешь, что такое образ тела и как научиться смотреть на себя позитивно.

Глава 6

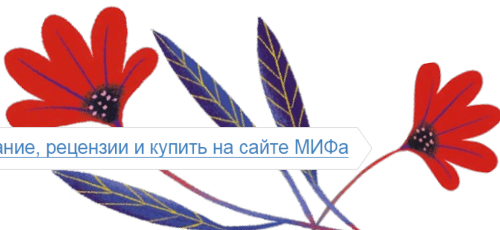
98 Твое тело ниже пупка

Знать свое тело — значит знать себя. В этой главе ты узнаешь, как устроены половые органы.

Глава 7

114 Первые месячные

В этой главе рассказано все о менструациях: что это, когда начинаются и когда заканчиваются, как выбрать прокладки и так далее.



Глава 8

174 **Как заботиться о себе в период взросления?**

Половое созревание — это время больших изменений, поэтому особенно важно заботиться о себе. В этой главе ты найдешь множество полезных идей того, как это сделать.

Глава 9

186 **Когда заканчивается взросление?**

Как узнать, что ты уже повзрослела?
В этой главе мы подумаем об этом вместе,
и ты найдешь свой ответ.





Введение



Привет! Меня зовут Бася, я журналистка. Я пишу статьи, читаю и расспрашиваю других людей о том, что мне интересно. Если я чем-то увлеклась, меня уже не остановить. Такая вот я. Моя самая любимая тема — человеческое тело (и собаки, но это уже совсем другая история).

Представляешь, сколько всего мы можем делать благодаря телу?! Я в восторге от того, как оно работает и как связано с мозгом, эмоциями и чувствами. Чем больше мы узнаём о своем теле, тем сильнее становимся, потому что лучше понимаем себя. Особенно в период взросления, когда все меняется.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

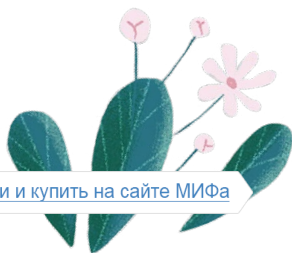




Иногда это происходит так быстро, что мы даже не успеваем заметить, и нам приходится как будто заново привыкать к своему телу. Именно поэтому я написала эту книгу. Я расскажу тебе, как пройти этот путь и что с тобой будет происходить. Другими словами, помогу тебе понять себя. И если ты почувствуешь себя в своем теле комфортно, я буду очень рада.

У тебя впереди очень необычное время — пусть эта книга станет твоим другом. Приятного чтения!

Бася



Как читать эту книгу?





Если честно — как хочешь! Ты можешь читать в одиночку или вместе с кем-то. Это только твое решение!

Если что-то окажется непонятным или тебе захочется узнать об этом больше — спроси маму, папу, опекуна или другого близкого человека.

Если тебе встретятся незнакомые слова, описывающие строение тела, ты можешь свериться с анатомическими рисунками в главе 6.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





Не торопись читать все сразу. На каждой странице много информации. Читай маленькими порциями и только о том, что тебе сейчас интересно. Если, конечно, ты не из тех, кто читает книги залпом, от корки до корки. В любом случае делай так, как считаешь нужным!

И еще кое-что. **Ты можешь писать прямо в книге, подчеркивать, выделять маркером интересные для себя места.** Я, например, очень люблю подчеркивать в книгах то, что кажется мне важным или любопытным (а еще я делаю много пометок на полях). Эта книга — в твоём распоряжении!

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

