

SVARBIAUSIAS MERGINŲ BRENDIMO VADOVAS

PAMILK SAVO KŪNĄ

(IR VISUS JO
POKYČIUS!)



8-16
METŲ
MERGI-
NOMS

SONYA RENEE TAYLOR

Įžangos autorė **BIANCA I. LAUREANO**

baltos lankos

SVARBIAUSIAS MERGINŲ BRENDIMO VADOVAS

PAMILK SAVO KŪNĄ

(ir visus jo pokyčius!)



SONYA RENEE TAYLOR

Įžangos autorė **BIANCA I. LAUREANO**

Iliustravo **CAIT BRENNAN**

Iš anglų kalbos vertė Karina Juodelytė-Moliboga

baltos lankos

TURINYS

Įžanga	viii
Įvadas	xi
1 skyrius. Nuostabioji tu!	1
2 skyrius. Tavo besikeičiantis kūnas	17
3 skyrius. Krūtys ir liemenėlės	43
4 skyrius. Žemiau bambos	57
5 skyrius. Mėnesinės	67
6 skyrius. Maistas ir energija kūnui	91
7 skyrius. Jausmai ir draugai	111
8 skyrius. Šeima ir saugios vietos	123
Pabaiga	132
Žodynėlis	134
Rodyklė	137
Padėka	141
Apie autorę	142

ĮVADAS

ŽINAI KĄ? PASIDALYSIU SU TAVIMI DIDŽIAUSIA PASLAPTIMI.

Pasirengusi? Nagi, klausyk... Tu turi kūną! Ir ne bet kokį. Tavo kūnas *nuostabus*. Iš kur žinau? Nes visi kūnai nuostabūs, ir to slėpti nereikia. Kiekviena mergina nuo aukščiausio kalno turėtų rékti visa gerkle: „Pasauli, *mano kūnas nuostabus!*“

Būdama išdidi nuostabaus kūno savininkė turbūt pastebėjai, kad jis dar ir keičiasi. Pokyčiai gali būti nuostabūs, bet retkarčiais glumina. Augant keičiasi ne tik mūsų kūnai, bet ir jausmai bei santykiai. Kai tiek pokyčių, nenuostabu, kad kyla klausimų. Ši knyga tau padės suprasti įspūdingus *tavo* pokyčius!

Gal jau pastebėjai, kad labai nekantrauju pradėti kalbėti apie tavo kūną. Keistoka? Aš tiesiog labai mėgstu padėti žmonėms suprasti, kodėl jie turėtų džiaugtis savo kūnais. Viskas prasidėjo, kai sulaukusi penkiolikos tapau mokytojos asistente ir padėjau savo bendraklasėms ir kitoms paauglėms išmokti teigiamai

vertinti kūną. Daugelį metų dirbau srityse, kur turėjau padėti kitiems gyventi sveikiau. Prieš kelerius metus įkūriau kompaniją „The Body Is Not An Apology“ („Kūnas – ne apgailestavimas“). Jos tikslas – mokyti pamilti savo kūnus ir kurti pasaulį, kur visi turi tai, ko reikia, kad gyventų geriausią gyvenimą. Nuolatos darbuojosi, kad visame pasaulyje gyvenantiems žmonėms priminčiau, jog kūnas yra stebuklas!

Per kompanijos gyvavimo metus mano seminaruose apie meilę sau dalyvavo įvairiausių kūnų turinčių žmonių – nuo 8 iki 88 metų. Aukšti, žemi, stambūs, liesi žmonės, žmonės su negalia ir įvairių rasių žmonės – daugybė nuostabių kūnų. Visi buvo skirtingi, bet kiekvienas – gražus ir stiprus dėl savo unikalumo. Mano interneto svetainėje „The Body Is Not An Apology“ („Kūnas – ne apgailestavimas“) apsilankė milijonai ir nusprendė nesigėdydami rodyti meilę savo kūnams. Tikiuosi, kad perskaičiusi šią knygą būsi pasirengusi pasielgti lygiai taip pat.

Ar žinai, kodėl žmonės bijo tamsos? Nes nemato, kas dedasi aplink. Bręsdama neturėtum klaidžioti tamsoje nežinodama, kaip per artimiausias savaites, mėnesius ir metus keisis tavo kūnas. Žinios – galia. Žinodama apie kūno pokyčius tapsi savo kūno eksperte. Žinau, kad atsivertei šią knygą, norėdama pati sužinoti apie brendimą. Bet jei perskaitysi tai, ko nesupranti, ar norėsi sužinoti daugiau, rekomenduoju klausti suaugusiųjų, kuriais pasitiki. Tu – graži, galinga, protinga mergina, kuri pasitiki savo kūnu ir gyvenimu. Brendimas

nieko nekeičia. Tiesą sakant, brendimas – galimybė pajusti dar didesnį pasitikėjimą savo kūnu ir jo jėgą. Kodėl? Nes tapsi šio nuostabaus kūrinio eksperte!

Šioje knygoje aptarsime svarbiausius klausimus apie brendimą ir kūno pokyčius. Pirmiausia pakalbėsime, kas yra brendimas (tai normalus kūno pokytis, rodantis, kad tampa suaugusia). Vėliau aptarsime, kokių kūno pokyčių tuo metu gali tikėtis. Pradėsime nuo mažų pokyčių (ei, iš kur čia tie plaukai?) ir aptarsime ryškesnius – krūtų vystymąsi ar mėnesines. Pakalbėsime ir apie sveikatą, gerą savijautą, emocijas ir privatumą. Kiekviename skyriuje atkreipsiu dėmesį, kokių fizinių pokyčių pastebėsi, pasidalysiu patarimais, kaip rūpintis kūnu jam keičiantis. Žodynėlis knygos pabaigoje padės tau suprasti galbūt dar naujus žodžius.

Brendimas – jaudinantis laikas, kupinas naujų galimybių dar geriau pažinti savo kūną. Kai turime reikalingą informaciją, turime viską, ko reikia, kad galėtume pereiti į suaugusiųjų pasaulį ir žinoti, kad mūsų nuostabūs kūnai apdovanoti viskuo, ko reikia, kad padėtų mums gyventi nuostabų gyvenimą!



NUOSTABIOJI TU!

Tu esi gabi ir pasitikinti mergina. Iš kur tai žinau? Nes tokia jau atsiradai šioje planetoje. Visos merginos – kad ir kaip jos atrodo – yra galingos ir turi viską, ko reikia, kad užaugtų nuostabiomis moterimis. Brendimas gali labai pakeisti kūną, bet neturėtų pakeisti žinojimo, kad esi nuostabus žmogus! Štai ką turi žinoti apie brendimą.

KAS YRA BRENDIMAS?

Kai kurie suaugusieji apie brendimą kalba kaip apie kino dramą, kur merginoms tenka pagrindinis vaidmuo. Ar kada matei filmą, kur mama lepteli ne patį maloniausią komentarą apie dukros kūną, o dukra apsiašarojusi puola iš kambario? Tikra drama!

Nors gali pasitaikyti aštrių akimirky, bet brendimas – tikrai ne drama. Jei turi kūną, brendimas – natūralus procesas. *Visi* tai patiria. Geriau galvok apie jį kaip apie smagią kelionę traukiniu, o ne kaip apie įtemptą kino dramą. Jei žinai, kur keliauji, brendimas gali būti nuostabi kelionė, puikus metas pastebėti ir sužinoti šaunių dalykų apie tai, ką tavo kūnas darys pakeliui į suaugusiųjų gyvenimą.



Ką reiškia brendimas?

Brendimas apibūdinamas kaip „amžius ar laiko tarpas, kurio metu berniuko ar mergaitės kūnas subręsta ir yra pasiruošęs daugintis“. Daugintis – susilaukti vaikų – tikrai suaugusiųjų reikalas. Nors brendimas nereiškia, kad jau esi pasiruošusi turėti vaikų, tai metas, kai kūnas bręsta ir auga, kad vieną dieną galėtų susidoroti su tokia suaugusiųjų užduotimi. Brendimas – tai procesas, kai tavo kūnas pradeda keistis iš mergaitės į moters. Nors tai atrodo labai rimta (o taip ir yra!), nereikia nerimauti. Per naktį nesubręsi. Tikriausiai jau pradėjai pastebėti savo kūno pokyčius, bet brendimas – procesas, trunkantis kelerius metus. Tavo kūnas suteikia tau užtekinai laiko prisitaikyti ir džiaugtis kelione.

Ko tikėtis

Daugeliui merginų paauglystė prasideda 8–9 gyvenimo metais ir dažniausiai trunka iki 16 metų. Kai kurios merginos bręsti pradeda anksčiau, kitos – vėliau. Kiekvienos merginos kūnas kitoks, tad bręsti pradėsi tada, kai ateis tau tinkamas laikas.

Brendimas reiškia daug pokyčių. Kai kurie bus nedideli, prie jų bus lengva priprasti. Kiti pokyčiai atrodys milžiniški. Tik prisimink, kad tavo kūnas išties protingas – jis tiksliai žino, ką turi daryti, kad padėtų tau tapti suaugusia. Štai keli pokyčiai, kurių gali laukti brendimo laikotarpiu:

Cheminės gamtos medžiagos

Pradėjęs bręsti tavo kūnas pradės gaminti naujus hormonus – chemines medžiagas, kurios skatina visus tuo laikotarpiu vykstančius pokyčius.

Viskas auga

Vienas pirmųjų pokyčių, kuriuos tikriausiai pastebėsi – tavo kūnas pradės augti, kartais daug greičiau, nei esi pratusi. Gali staigiai paaugti, įgauti naujų formų, tapti apvalesnė (ypač ties klubais ir šlaunimis). Viskas priklauso nuo tavo kūno.

Krūčių vystymasis

Vienas pagrindinių brendimo pokyčių – krūčių augimas. Tai, kaip greitai jos auga ir kokios didelės užaugs, – dar viena unikali tavo kelionės dalis. Krūtys būna įvairiausių formų ir dydžių. Dažnai viena krūtis auga greičiau už kitą. Tavo krūtys gali užaugti didelės ar mažos – visos yra tinkamos. Nė vienas krūčių dydis nėra geresnis už kitus. Nesvarbu, ar tavo krūtys auga labai greitai, ar atrodo, kad gerokai užtruko, prisimink, kad jų augimo laikas – tobulas tavo kūnui.

Plaukai apačioje

Tikriausiai pastebėjai, kad visokiose naujose vietose: pažastyse, aplink vulvą ir ant gaktos (tiesiai po tavo



♥ TU NE VIENA! ♥

Kai skaitai šias eilutes, pasaulyje gyvena 899 000 000 mergaičių tarp 0 ir 14 metų. Vadinasi, bent 300 milijonų merginų dabar pradeda bręsti. Kaip tik šią sekundę kuri nors mergina kitapus pasaulio patiria tokių pat situacijų kaip ir tu. Taigi net mūsų milžiniškoje planetoje niekada nesi visiškai vieniša.

pilvu) pradeda želti plaukai. Plaukai ant genitalijų ar intymiose vietose vadinami gaktiplaukiais. Jei pastebėsi, kad plaukai ant rankų ar kojų pastorėjo ar patamsėjo, nesijaudink. Tai – irgi brendimo kelionės dalis.

Skysčių tėkmė

Brendimo laikotarpiu kūnas pradės gaminti naujų skysčių. Oda gali tapti riebesnė (tai dažna aknės priežastis), gali pastebėti, kad pradėjai labiau prakaituoti. Netrukus pasikalbėsime, ką daryti, kad jaustumėsi gaivi ir švari brendimo laikotarpiu. Tik žinok, kad būtent tokių pokyčių patiria daugelis brendimo kelionę pradedančių merginų.