



Про книгу

Коли я була маленькою, мене турбували зміни, які, як я чула, мали відбутися зі мною, коли я підросту. У мене було багато питань, але менструація здавалася чимось таким, про що люди воліли уникати розмов. Я не хотіла, щоб інші дівчата турбувалися через це, як я свого часу, тож вступила до університету і почала глибше вивчати питання менструації. Я виявила, що знання фактів про цей природний процес допомагають почуватися більш упевнено щодо менструації, говорити відкрито, не соромлячись, ставити запитання і ділитися своїми знаннями з іншими. Я вирішила описати це як **менструальний позитив!**

Ця книжка розповість вам усе про будову жіночих статевих органів, про зміни, які відбуваються в організмі під час дорослішання, а також надасть вичерпну інформацію щодо менструації. Ви також дізнаєтеся, як боротися з негативним ставленням до місячних. Навіть якщо зараз певна інформація здається вам зайвою, ви завжди зможете в разі потреби повернутися і перечитати окремі розділи цієї книжки. Цей посібник неодмінно стане вам у пригоді в слушний час.

Челла





Для кого цей посібник?

Ця книжка в основному призначена для тих, у кого, ймовірно, ось-ось почнуться перші місячні або у кого вони нещодавно з'явилися. Ось чому я здебільшого звертаюся саме до **вас** у цій книжці. Тож якщо **«ви»** означає саме *вас*, вітаю! Місячні — дивовижна річ, яка відбувається з вашим тілом, і тому вкрай важливо знати якомога більше про функціонування свого організму. Зрештою, це зміни у вашому тілі і *ваша* менструація!



Ця книжка розрахована лише на дівчат-підлітків? Чи коло читачів її значно ширше?

Звісно, ширше! Хоч ця книжка й адресована насамперед дівчатам-підліткам, вона може зацікавити й інших читачів! Менструація — це цікаво. Важливо дізнаватися про досвід інших людей, навіть якщо це не впливає безпосередньо на вас. Таким чином ви зможете підтримати своїх друзів, членів сім'ї, спільноту та допомогти у висвітленні цієї теми. У будь-якому випадку, кожен колись ріс усередині матки, тож навіть якщо у вас її немає, ви маєте право цікавитися тим, як це працює!





У кого бувають місячні?

У більшості дівчат перша менструація зазвичай настає у віці 10–15 років, а середній вік становить близько 12 років. У деякого місячні з'являються на кілька років раніше.

У сучасних дівчат період статевого дозрівання починається з 8 років, і тому поява менструації у такому віці вважається не передчасною, а ранньою. А у деяких дівчат або жінок може взагалі ніколи не бути місячних. Це може бути пов'язано з тим, як розвивалися їхні тіла до народження, або із серйозними хворобами.

Проте у будь-якому разі — якщо у вас вже є місячні або вони почнуться найближчим часом, чи ви хочете дізнатися більше про те, що відбувається з організмом під час менструації у друзів або членів сім'ї, — ця книжка саме для вас!



ОСНОВИ

Коли я досліджувала тему менструації, я розмовляла з багатьма дітьми про те, як найкраще навчати цього, і вони казали, щоб я нічогосінько не пропускала. Тож я пристала на їхню пораду. Говорити про місячні означає використовувати деякі слова, які можуть бути вам незнайомі. Знання певних наукових фактів також допоможе вам зрозуміти, як працює ваше тіло. У цьому розділі пояснюються ці слова і факти, адже чимало з них будуть часто з'являтися на сторінках цієї книжки. Можливо, ви вже знаєте деякі з них. Якщо так, то це чудово! Якщо ні — не хвилюйтеся! Ви станете фахівцем ще до того, як усвідомите це.



Менструація і статеве дозрівання

Місячні виділення є частиною статевого дозрівання, а статеве дозрівання — це частина дорослішання. Статеве дозрівання — це час, коли дитячі тіла починають перетворюватися на дорослі. Коли ви вперше чуєте про це, статеве дозрівання може здатися справді великою зміною, яка трапиться зненацька, але насправді все відбуватиметься поступово.



Подумайте про це так: більшість речей, які спроможне робити ваше тіло, почалися, коли ви ще були дитиною. Коли ви народилися, ви вже могли плакати, спати, їсти і випорожняться. Незабаром ви навчилися усміхатися і сміятися, а згодом — самостійно пересуватися і спілкуватися.



Але всі ці зміни відбувалися повільно, — ймовірно, непомітно для вас до того часу, поки, можливо, ви не вирости зі свого взуття або змогли вперше дотягнутися до вимикача світла. Весь цей час ви освоювали нові навички та слова і ставали дедалі більшими. Статеве дозрівання може бути частиною дорослішання, для якої у нас є назва, але все своє життя ви росли і змінювалися — і у вас це вже дуже добре виходить!

Історія вашого дорослішання

Можливо, ви не пам'ятаєте свої найперші віхи дорослішання, як-от появу першого зуба або вступ до школи. Але, може, ви пригадуєте, як втратили свій перший молочний зуб? Якщо навіть ні, то хтось із вашої родини, ймовірно, пам'ятає! Десь може бути ваша фотографія із беззубою посмішкою або записи, які хтось, можливо, зробив.



Менстру-що?

Можливо, ви вже чули про місячні від своїх друзів, родичів або вчителів. Можливо, ви також чули слово «менструація». Вони означають одне і те ж, але «менструація» — це термін, тоді як «місячні» — менш офіційне слово. У цій книжці ви часто зустрічатимете слова «менструація», «менструальний» і «місячні».

Говорячи про менструацію, не всі почуваються комфортно, тому намагаються уникати цієї теми. Чи можете ви згадати, коли вперше почули про місячні, або менструацію? Як ви тоді поставились до цього? Запитайте своїх подружок — можливо, у них був подібний досвід.