


Maja Vovk



Čudovita princesa

Knjiga za deklice ob vstopu v puberteto





*Knjigo posvečam Lari in Citi,
mojima čudovitima princesama.*

Vsebina

1. Si pripravljena?	9
2. Kaj se dogaja z mano?	10
Kaj je puberteta?	10
Spremembe	12
Občutki, ki se porajajo v času odraščanja	13
Odraščanje ne pomeni, da si že odrasla	13
3. Rastoče prsi	14
Prsne bradavice	14
Stopnje razvoja prsi	15
Oblika in velikost	16
Naloga prsi	16
Modrček	16
4. Dlake na pohodu	20
Sramne dlake	20
Stopnje rasti dlak	20
Dlake pod pazduho	21
Dlake po telesu	22
Britje	23
5. Postajaš večja ...	24
Zmagovalna stopala	24
Prevelika? Premajhna?	25
Močne kosti	25
Rastne bolečine	25
Spremenjena postava	26
Spremenjen obraz	26

6. ... in težja	27
Sem predebela?	27
Strlje	29
Jej z glavo ...	30
... In se rekreiraj	30
7. Mozolji	31
Mastna koža in mozolji	31
Mastni lasje	31
Rešitev za mozolje in akne	32
8. Tvoj novi vonj	33
Pot in telesni vonj	33
Kako nad neprijeten vonj?	34
9. Kaj je tam spodaj?	35
Žensko spolovilo	35
Več vlage	37
Nenavaden vonj	37
10. Skrivnostna notranjost	38
Rodila	39
Ne, ni te prinesla štoklja	40
Nožnični izcedek	40
11. Zabava v maternici	41
Menstruacija	41
Ovulacija	42
Velika tekma	43
Menstrualni cikel	44
12. Menstruacija	46
Prva menstruacija – kdaj?	46

Prva menstruacija – kje?	46
Naj povem mami in očetu?	47
Praznuj!	48

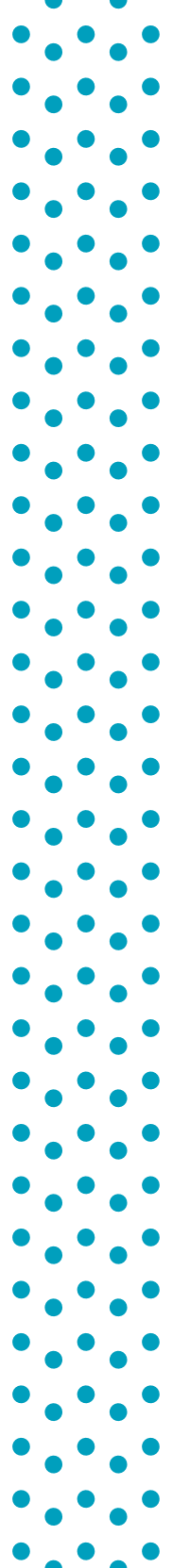
13. Pomoč pri menstruaciji 49

Vložki	49
Tamponi	52
Menstrualna skodelica	54
Menstrualne bolečine	56
Predmenstrualni sindrom	56
Skrb za higieno in zdravje	57

14. Kako se spoštuješ in poskrbiš zase 58

Nadlegovanje v šoli	58
Primerni in neprimerni dotiki	59
Spolno nadlegovanje	60

15. Čudovita in edinstvena 61



Ko se spominjam svojih najstniških let, se mi v mislih prepletajo občutki vznemirjenja, strahu in nemira. Zdi se mi, kot da sem takrat živela med dveh svetovoma – svetom otrok in svetom odraslih. In v nobenega nisem zares spadala. In nihče me ni razumel. Ne sošolka, ki je bila enkrat moja zaupnica, že naslednji trenutek pa me je lahko izključila iz svoje družbe. Ne prijateljica, ki mi je šla kar naenkrat blazno na živce. Še najmanj pa mama, ki tako ali tako ni imela pojma, kaj se z mano pravzaprav dogaja. In kar je bilo najbolj pretresljivo: niti sama sebe večkrat nisem razumela. Kot da bi se moji občutki spreminjali iz minute v minuto. Zdaj vem, da je bilo to nekaj povsem naravnega in običajnega. In da tega nisem doživljala samo jaz.

Potem je bilo tu še telo, ki se je kar naenkrat začelo spreminjati. Jaz pa si tega nisem želela. Še sedaj se spomnim, kako sem pod majico oblekla zgornji del kopalke, da bi z njim prikrila rastoče prsi. Še hujše je bilo, ko sem dobila menstruacijo. Vložki, ki sem jih našla v mamini omari, so se mi zdeli ogromni. In ker sem bila ena izmed tistih nesrečnic, ki je v paketu z menstruacijo dobila tudi bolečine, sem si potihoma želela, da bi bila raje fant. Mislila sem si, da bi bilo tako življenje veliko bolj enostavno, predvsem pa lažje. Šele kasneje sem spoznala, kaj se je z mano pravzaprav dogajalo in koliko lažje bi mi bilo, če bi določene stvari vedela in razumela že takrat.

Ko smo pred leti začeli z delavnicami za odraščajoča dekleta, po katerih nosi naslov tudi ta knjiga, si nisem predstavljala, kakšen bo odziv deklet. Njihovo navdušeno odkrivanje deklinosti in nestrpno pričakovanje sprememb sta me prepričala, da je odraščanje veliko lažje, če veš, kaj te čaka. Manj je zaskrbljenosti in presenečenj ter veliko več vznemirjenja in radovednosti. In takšno prijetno odraščanje želim tudi tebi!

Maja Vouk





1. Si pripravljena?

Prispela si do pubertete. Tvoje telo se bo zato zelo spremenilo. V otroštvu in najstniških letih gremo namreč dekleta skozi številne telesne in čustvene spremembe. Te so potrebne, da se tvoje otroško telo spremeni v odraslo telo in tako iz ljubke deklice postaneš prikupno dekle. Si pripravljena na to?

Ta knjiga govori o tebi in o vseh spremembah, ki se bodo v tvojem telesu zgodile tekom pubertete. Od hitre rasti do mozoljev, od menstruacije do nepoznanih občutkov, večanja prsi in novega vonja ter vsega, kar pride vmes. Razloži, zakaj, kako in kdaj pride do pubertete. Preko te knjige boš tako odkrivala, kaj se s teboj že dogaja in kaj te še čaka. Upam, da ti bo v pomoč.

Seveda pa knjiga ne more biti nadomestilo za pogovor z mamo ali drugo odraslo osebo, ki ji zaupaš. Nikar se je ne boj spraševati o vsem, kar te zanima ali skrbi, saj je bila tudi ona nekoč na tvojem mestu in takrat ni bila nič manj zmedena, kot si sedaj ti. Verjetno si jo težko predstavljaš kot najstnico, ki ji rastejo prsi in dobiva prve dlake. A gotovo se ona še prav dobro spomni vseh občutkov vznemirjenja in zadrege, ki jih sedaj doživljaš tudi ti. In čeprav ti je nerodno govoriti o puberteti, vedi, da je najtežje začeti. Nato gre lažje. Morda te mama celo preseneti s kakšno zanimivo prigodo iz svojih najstniških let.

Pogovarjaj pa se tudi s prijateljicami. Videla boš, da so tudi one enako zmedene kot ti. Skupaj vam bo lažje. Pa tudi sosedka, sestra, sestrična ali teta bo primerna sogovornica, če se ti zdi, da se z njo lahko pogovarjaš o teh temah. In nenazadnje je tu tudi tvoj oče. Čeprav je moški, tudi on ve, kaj pomeni biti v puberteti.

