

ОТ АВТОРА

Когда в последний раз с вами кто-то говорил про тело? Например, где находится мочевой пузырь и кишечник? Скорее всего, это было несколько лет назад, когда вы учились пользоваться горшком. А как родители называли ваши половые органы? Пирожок, цветочек, «там внизу»?

В школе нам рассказывают о том, где находится сердце, печень и легкие. Мы хорошо знаем, где именно расположены голова, руки и ноги. К сожалению, для большинства девочек разговор про устройство тела на этом заканчивается. Никто не рассказывает про девственную плеву, где живет яйцеклетка и когда начнет расти грудь. Слова «вульва», «вагина» и «менструация» заменяют на более «приличные», чтобы посторонние не догадались, о чем идет речь. Такой подход взрослых подразумевает, что девочки должны сами разобраться в вопросах полового созревания, ведь об этом «неприлично говорить вслух».

В юности я очень любила перечитывать книгу «Поющие в терновнике». И всегда сочувствовала юной Мэгги в эпизоде про начало менструации. Никто не говорил с девочкой о предстоящих переменах. Поэтому при появлении на трусиках бурых пятен она пришла в ужас. Мэгги решила, что кровь идет из кишечника и что ее внутренности пожирает какая-то опухоль! Жизненный опыт показывает, что подобные истории происходят не только в книгах.

Основная моя работа связана с будущими мамами. Как акушерка я помогаю им готовиться к предстоящим родам. И вот что удивительно: многие взрослые женщины не понимают, чем отличается вульва от вагины, где находятся мышцы тазового дна и как они связаны с женским здоровьем. Я абсолютно убеждена, что подготовка к беременности и рождению ребенка должна начинаться в детстве с изучения своего тела и правил заботы о себе. Именно работа со взрослыми женщинами помогла мне понять важность подросткового периода для сохранения женского здоровья.

Когда я начала писать эту книгу, мне казалось, что я много знаю про больших и маленьких девочек. Но в итоге открыла для себя столько интересных и удивительных вещей! Книга стала для меня настоящим исследованием! Только представьте: если взрослая женщина с медицинским образованием, мама двух девочек узнала для себя много нового, какой интересный мир книга откроет для вас!

С каждой новой главой мы будем собирать воедино все грани женского здоровья, словно головоломку Кубик Рубика.

В первый раз книгу лучше читать в том порядке, как расположены главы. Затем можно перечитывать в любой последовательности. Первые четыре главы — это фундамент книги. Если их пропустить, дальше может встретиться много непонятных слов и явлений. Тогда книга покажется сложной и неинтересной. Значение новых слов я рекомендую смотреть в большом толковом словаре или в онлайн-словарях.

Информация в книге основана на достоверных медицинских фактах и научных исследованиях. Поэтому смело применяйте ее на практике. В конце каждой темы есть рубрика «Бабушкины сказки». Из нее вы узнаете про вредные мифы и заблуждения, в которые верят даже многие взрослые.

Хочу открыть небольшой секрет: когда я писала книгу, я думала не только про каждую из вас. Я постоянно вспоминала двенадцатилетнюю девочку, которой была сама. Вспоминала свой стыд и неловкость, когда просила у мамы первый бюстгальтер. Свой

страх и смущение после начала менструации. Бесконечное одиночество на пути взросления, и как мне тогда не хватало информации и поддержки!

Сейчас я обнимаю каждую из вас! Взрослеть непросто. Иногда даже трудно. Но вы справитесь! Надеюсь, что эта книга станет опорой и надежным источником знаний на этом пути!