

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА

ГЛАВА 1. КАК УСТРОЕНЫ ДЕВОЧКИ

Снаружи

Невидимое, но очень важное

Мальчик или девочка? А могут быть еще варианты?

ГЛАВА 2. УДИВИТЕЛЬНОЕ ВНУТРИ ТАЗА

Как устроен женский таз

Туалетные дела

ГЛАВА 3. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ!

Волшебство гормонов

Ветер перемен

ГЛАВА 4. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Менархе

Хождение по кругу

Особенности менструального цикла у девочек с ограниченными возможностями

ПМС. Что это за «зверь» такой?

Бабушкины сказки

Интересные факты про менструацию

ГЛАВА 5. ГИГИЕНА

Прокладки, тампоны и компания

Общие правила интимной гигиены

Гигиена тела

Есть грудь, должен быть бюстгальтер?

Лишние волосы

ГЛАВА 6. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как питание влияет на половое развитие

Всем спать!

Физическая активность

Найдите время для своего тазового дна

Осанка и рюкзак

Сигаретный дым

Бабушкины сказки

ГЛАВА 7. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Личные границы

Безопасность в Интернете

Буллинг

Насилие

Бабушкины сказки

ГЛАВА 8. Я САМА

Стандарты красоты

Забота о себе

ГЛАВА 9. ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

Прием у гинеколога

Доктор Интернет

ГЛАВА 10. БЕРЕМЕННОСТЬ: ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Что нужно знать девушкам про беременность

Бабушкины сказки

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

БЛАГОДАРНОСТИ