

ΚΑΖ ΚΟΥΚ

Μόνο  
για  
Κορίτσια  
8-12  
χρόνων



Οδηγός επιβίωσης για κοιλ κοριτσια



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: GIRL STUFF FOR GIRLS AGED 8-12

Από τις Εκδόσεις Viking, Αυστραλία 2016

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Μόνο για κορίτσια 8-12 χρόνων**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Kaz Cooke

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Kaz Cooke

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρύσα Μπανιά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Κυριακή Κάσση

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Kaz Cooke, 2016

First published by Penguin Group Australia. This edition published by arrangement with Penguin House Australia Pty Ltd.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2441-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2442-2

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) · <http://blog.psychogios.gr>

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) · <http://blog.psychogios.gr>

# ΚΑΖ ΚΟΥΚ

Μόνο  
για  
Κορίτσια  
8-12  
χρόνων



**Οδηγός επιβίωσης για κοιλ κορίτσια**

Μετάφραση: Χρύσα Μπανιά



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή .... 9

## Μέρος 1ο: Ο νέος σου εαυτός

- 1 Αλλαγές στο σώμα .... 15
- 2 Η πρώτη περίοδος .... 29
- 3 Μαλλιά & Δέρμα .... 44

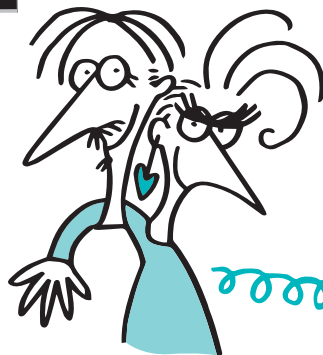


## Μέρος 2ο: Για να είσαι υγιής

- 4 Κίνηση .... 61
- 5 Διατροφή .... 66

## Μέρος 3ο: Η οικογένεια

- 6 Ευτυχιωμένες οικογένειες .... 81
- 7 Φτιάχνοντας μια καλύτερη οικογένεια .... 89



## Μέρος 4ο: Οι φίλοι

- 8 Η αρχή και το τέλος μιας φιλίας .... 101
- 9 Αντιμετώπισε το μπούλινγκ .... 109
- 10 Κινητά, εφαρμογές & διαδίκτυο .... 126

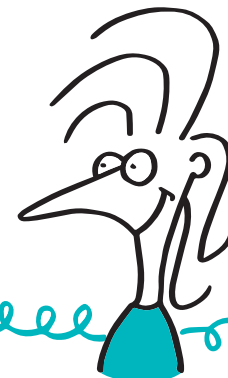
## Μέρος 5ο: Νιώσε καλά

- 11 Αυτοπεποίθηση .... 137
- 12 Διαθέσεις & Συναισθήματα .... 147

Διασκεδαστικές λίστες .... 157

Περισσότερες πληροφορίες .... 174

Ευχαριστίες .... 179



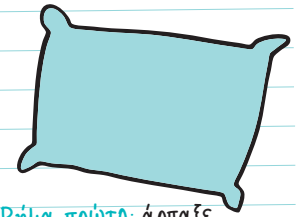
## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γεια σου, κορίτσι! Καλώς ήρθες στον κόσμο των **κοριτσιών** – ναι, το ξέρω, είσαι κορίτσι εδώ και καιρό. Αυτό το βιβλίο θα σου πει όσα πράγματα πρέπει να ξέρεις καθώς μεγαλώνεις. Θα είναι ο **φίλος σου** στη διάρκεια των αλλαγών καθώς οδεύεις προς την εφηβεία. Και πριν πιάσεις κανένα μαξιλάρι για να τσιρίζεις γι' αυτή την «εφηβεία», **μην ανησυχείς** – είσαι ακόμα παιδί. Κι ακριβώς αυτό πρέπει να είσαι. (Αν σε ρωτήσει κανείς τι δουλειά κάνεις, πες «Είμαι παιδί». Βασικά, αν σε ρωτήσει κανείς τι δουλειά κάνεις, απλά αγριοκοίταξε τον και απομακρύνσου αργά.)

Μπορεί να έχεις ήδη παρατηρήσει κάποιες αλλαγές στο σώμα το δικό σου ή κάποιας φίλης σου. Ή μπορεί να μην έχει συμβεί απολύτως τίποτα. Πάντα είναι καλό να ξέρεις τι πρέπει να περιμένεις, ακόμα κι αν δεν ξέρεις πότε ακριβώς θα έρθει. Περίοδος, τριχοφυΐα, σπυράκια, αγενή κορίτσια, εφαρμογές στο κινητό που θέλεις να χρησιμοποιήσεις για να είσαι σε επαφή με τους φίλους σου: αυτό το βιβλίο θα σε βοηθήσει **με όλα αυτά**.

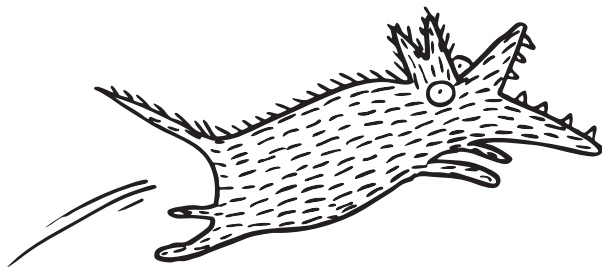
Όταν ξέρεις ότι οι αλλαγές **συμβαίνουν σε όλους** και τελικά τις συνηθίσεις, δε θα φρικάρεις τόσο πολύ.

Αυτό το βιβλίο, **ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ 8-12**, θα σου μιλήσει για όλα τα πράγματα για τα οποία μπορεί να ντρέπεσαι να συζητήσεις με κάποιον άλλο. (Εντάξει, το βιβλίο δε θα σου μιλήσει ακριβώς, αλλά αυτό είναι καλό, έτσι δεν είναι; Μπορείς να το φυλάξεις κάτω από το μαξιλάρι σου – αυτό που πιάσεις για να τσιρίζεις – και να το διαβάσεις κρυφά αν θέλεις.)



**Βήμα πρώτο:** άρπαξε ένα μαξιλάρι.

**Βήμα δεύτερο:** άρχισε να τσιρίζεις.



αναπήδημα!

Το βιβλίο καλύπτει πολλά θέματα, αλλά δε χρειάζεται να τα μάθεις όλα μαζί. Αν θέλεις, μπορείς να το διαβάσεις από την αρχή ως το τέλος, σαν μυθιστόρημα. Αλλιώς, μπορείς να ρίξεις μια ματιά στα περιεχόμενα και να διαβάσεις αυτά για τα οποία θέλεις να μάθεις, **λίγα λίγα**. Διαλέγεις και παίρνεις.

Ίσως κάποιος από την οικογένεια ή τους φίλους σου πιστεύει ότι οι αλλαγές σου συμβαίνουν «πολύ νωρίς» ή ίσως τις σχολιάσει, και μπορεί να ντραπείς. Σε διαβεβαιώνω ότι δεν είναι κάτι παράξενο. Αυτά τα πράγματα συμβαίνουν σε όλα τα κορίτσια, απλά όχι την ίδια στιγμή σε όλα. Σε κάποια κορίτσια η πρώτη περίοδος έρχεται στα εννιά, ενώ σε άλλα στα δεκαπέντε. Εσύ μπορεί να είσαι πολύ διαφορετική από κάποια άλλη, και ταυτόχρονα να είστε και οι δυο **φυσιολογικές**.

Δεν πρόκειται να γίνεις ένα τελείως διαφορετικό άτομο σε ένα τελείως διαφορετικό σώμα – ο «καινούριος σου εαυτός» θα είσαι και πάλι εσύ. Και δε «γίνεσαι γυναίκα» ακόμα, θα περάσουν χρόονια γι' αυτό. Είσαι απλώς εσύ (γιούπι) και σιγά σιγά αλλάζεις και γίνεσαι μια πιο καινούρια εκδοχή του εαυτού σου. Αυτό το βιβλίο θα σου πει **πώς να αισθάνεσαι άνετα** με τις αλλαγές και **πώς να γίνεις φίλη με τον εαυτό σου**.

Το βιβλίο περιέχει και πράγματα που είπαν μερικά από τα τέσσερις χιλιάδες κορίτσια που συμπλήρωσαν ένα δικό μου ερωτηματολόγιο. Κορί-



Υπάρχουν  
πολλά είδη  
οικογένειας...

τσια που ήθελα να μάθουν, ή να σχολιάσουν, κάθε λογής πράγματα. Χρησιμοποιώντας τα σχόλιά τους, καθώς και πληροφορίες από γιατρούς και άλλους ειδικούς, έγραψα ένα άλλο βιβλίο, που είναι για κορίτσια ηλικίας από δώδεκα ως δεκαοκτώ περίπου. Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου είναι η εκδοχή του βιβλίου εκείνου για μικρότερα κορίτσια, ηλικίας από οκτώ ως δώδεκα χρόνων.

Αν χρειαστείς περισσότερες πληροφορίες, ρώτησε έναν ενήλικο που εμπιστεύεσαι (τη μαμά, τον μπαμπά, μια θεία, έναν θείο, τον παππού ή τη γιαγιά, τη μαμά μιας φίλης σου, τη σχολική σύμβουλο ή τη βιβλιοθηκονόμο). Στο τέλος του βιβλίου υπάρχουν κεφάλαια με περισσότερες πληροφορίες: ένα για εσένα και ένα για τους ενηλίκους, καθώς και τέλειες λίστες με ωραία βιβλία, ταινίες και σειρές στην τηλεόραση.

**Εκείνα, λοιπόν, από όπου σου αρέσει, κι άρχισε να ανακαλύπτεις πράγματα που είναι Μόνο για κορίτσια!**

Καζ x



ΜΕΡΟΣ 1ο

# Ο ΝΕΟΣ ΣΟΥ ΕΑΥΤΟΣ

- 1 Αλλαγές στο σώμα .... 15
- 2 Η πρώτη περίοδος .... 29
- 3 Μαλλιά & Δέρμα .... 44



# ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ

Η μητέρα φύση γίνεται πολύ ενοχλητική καμιά φορά. Το σώμα σου πρέπει να περάσει από αρκετές σταδιακές αλλαγές ώστε να μεγαλώσεις μέσα στα επόμενα χρόνια. Κάποιες από αυτές τις αλλαγές είναι προγραμματισμένες από τότε που ήσουν μωρό, και απλά περιμένουν. Και οι αλλαγές συνήθως συμβαίνουν πολύ πριν να ενηλικιωθείς. Είναι σαν να κάνεις όλες τις ετοιμασίες για ένα πάρτι λίγα χρόνια πριν από την ώρα που πρόκειται να φτάσουν οι καλεσμένοι.

## Ώρα για αλλαγή

Στην πραγματικότητα, οι αλλαγές της εφηβείας μπορεί να ξεκινήσουν οποιαδήποτε στιγμή ανάμεσα στα οκτώ και τα δεκαέξι χρόνια περίπου. Σε κανένα κορίτσι δε συμβαίνουν όλες την ίδια στιγμή, ούτε καν με την ίδια σειρά. Μερικές από αυτές είναι η τριχοφυΐα σε ασυνήθιστα σημεία, το μηνιαίο ραντεβού με την περίοδο, οι αλλαγές στο σχήμα του σώματος και τα καινούρια συναισθήματα. Όλα αυτά τα εξηγεί αυτό το βιβλίο.

Ευτυχώς, οι διάφορες αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά, μέσα σε λίγα χρόνια. Και, όποτε και αν ξεκινήσουν ή όσες από αυτές αν έχουν συμβεί, είσαι ακόμα κορίτσι. Ήρθε, λοιπόν, η ώρα να σε απαλλάξουμε από τις ανησυχίες και να απαντήσουμε σε όσες ερωτήσεις μπορεί να έχεις. Ας ξεκινήσουμε.

### Λόγοι για τους οποίους μπορεί να μην θέλεις να αλλάξεις

Η εφηβεία ίσως ακούγεται φρικτή και τρομακτική πριν την περάσεις. Οι λέξεις «εφηβεία» και «εφηβική ηλικία» είναι απλώς όροι τους οποίους χρησιμοποιούν οι γιατροί για να δώσουν ένα επίσημο όνομα στη φυσιολογική εξέλιξη ενός κοριτσιού (ή ενός αγοριού, αλλά αυτή τη στιγμή δε μιλάμε για αγόρια). Οι αλλαγές στο σώμα σου –και στο μυαλό σου– μπορεί να σε μπερδέψουν αν δεν τις καταλαβαίνεις ή αν δεν νιώθεις έτοιμη γι' αυτές. Ανάμεσα στις πιο κοινές ανησυχίες είναι οι παρακάτω:

**Στην αρχή μπορεί να σου φανεί ανδιαστικό** Μια αλλαγή μπορεί να σε φρικάρει όταν είναι κάτι καινούριο, μα πολύ γρήγορα θα συνηθίσεις να έχεις περίοδο κάθε μήνα, να μεγαλώνει το στήθος σου, να ψηλώνεις, και τελικά θα πάψεις να την πολυσκέφτεσαι.



**Κάποιοι άνθρωποι θα μιλούν μόνο γι' αυτό ή θα αρνούνται να το συζητήσουν** Καμιά φορά οι γονείς ή οι φίλοι σχολιάζουν τις αλλαγές σου. Αυτό γίνεται επειδή οι ενήλικοι και οι φίλοι σε είχαν συνηθίσει μικρή. Μπορεί να πουν: «Είναι νωρίς. Είσαι μικρή ακόμα». Εσύ θύμισέ τους ότι προφανώς είναι η σωστή στιγμή για εσένα. Αν θέλεις, μπορείς να τους δείξεις κάτι από αυτό το βιβλίο. Μάλιστα, λέω να τους φωνάξω λιγάκι για λογαριασμό σου. Δείξ' τους, λοιπόν, αυτή εδώ την παράγραφο:

### Είναι καλό να μπορείς να συζητάς με κάποιον

Αν δεν μπορείς να συζητήσεις με τη μαμά σου, δοκίμασε με τη μεγαλύτερη αδελφή σου, τον μπαμπά, τη θεία, την ξαδέλφη, μια μεγαλύτερη φίλη, κάποια δασκάλα, τη νοσοκόμα του σχολείου, τη σχολική σύμβουλο, κάποιον γιατρό στη γειτονιά ή τη μαμά μιας φίλης. Αυτό το βιβλίο λογικά θα απαντήσει στις περισσότερες ερωτήσεις σου, αλλά πάντα είναι καλό να μπορείς να κουβεντιάσεις με έναν άνθρωπο στον οποίο έχεις εμπιστοσύνη. (Θέλω να πω, κι εγώ άνθρωπος είμαι, αλλά δεν μπορώ να ακούσω τις ερωτήσεις σου από τόσο μακριά, ακόμα κι αν βγάλεις το κεφάλι από το παράθυρο και αρχίσεις να φωνάζεις.)

Μπορεί να νιώσεις ότι είσαι η πρώτη ή η τελευταία ή η μοναδική στην οποία συμβαίνουν αλλαγές. Δεν είναι έτσι. Δε θα είσαι ούτε η πρώτη, ούτε η τελευταία που θα περάσει από αυτά τα στάδια:

### Προσοχή, ενήλικοι!

Αυτό που μου συμβαίνει είναι... τελείως ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ! Θα σας παρακαλέσω να με στηρίξετε και να σεβαστείτε την ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ μου, όπως και την ανάγκη μου για πληροφόρηση. Σε κανένα μέλος της οικογένειας δεν επιτρέπεται να με πειράζει, να σχολιάζει το σώμα μου ή να μιλά διαρκώς γι' αυτό. Πάει και τελείωσε.

Κάποιοι ενήλικοι έχουν ξεχάσει πώς είναι να περνάς αυτές τις αλλαγές, γι' αυτό συχνά μιλούν χωρίς να σκέφτονται. Και κάποιοι άλλοι απλά λένε κακίες, και μπορεί να σε πειράξουν επειδή έχεις στήθος ή επειδή το σώμα σου μεγαλώνει. Οι άνθρωποι που σε πειράζουν συνήθως είναι επιπόλαιοι ή ανώριμοι ή προσπαθούν να ξεχάσουν δικές τους ανησυχίες και αλλαγές.



στο τέλος τα πράγματα στρώνουν. Καμιά φορά, όμως, μπορεί να νιώσεις ότι είσαι η «αλλόκοτη» της παρέας.

### Γιατί αλλάζει το σώμα σου;

Οι αλλαγές συμβαίνουν επειδή κάποια στιγμή θα γίνεις μια νεαρή γυναίκα που θα μπορεί να κάνει ένα μωρό. Φυσικά αυτή τη στιγμή δεν είσαι έτοιμη ούτε καν να το σκεφτείς αυτό – αλλά, όπως είπαμε και πιο πάνω, η μητέρα φύση είναι λιγάκι παλαβιάρια. Θέλει να τελειώσει τα μαθήματά της μερικά χρόνια νωρίτερα. Γι' αυτό το σώμα σου θα αρχίσει να παράγει μεγαλύτερη ποσότητα από ορισμένες ορμόνες, οι οποίες είναι φυσιολογικές χημικές ουσίες στον οργανισμό σου. Αυτές οι ορμόνες «λένε» στο σώμα να κάνει τις αλλαγές του. Οι ορμόνες υπάρχουν και στο μυαλό σου και συμβάλλουν στις αλλαγές στη διάθεσή σου.

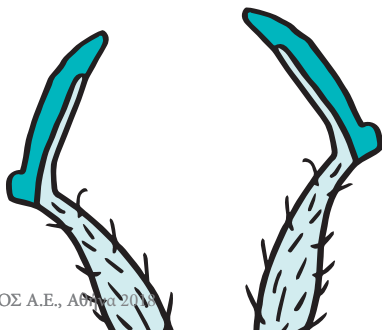
### Τι θα συμβεί;

Ίσως νιώσεις ότι το σώμα σου κάνει διάφορα περίεργα πράγματα που μάλιστα φαίνονται κιόλας. Αλλά οι περισσότερες αλλαγές δε φαίνονται: οι αόρατες, φυσιολογικές αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών στο σώμα σου ευθύνονται για τις εξωτερικές αλλαγές. Στην αρχή νιώθεις ότι όλα αυτά σου τα επιβάλλουν και ότι δεν τα ελέγχεις. Μπορεί να νιώσεις σαν να μη γνωρίζεις το σώμα σου.

Τόσο μεγάλη αλλαγή συμβαίνει σε όλους – και μάλιστα δυο φορές. Την πρώτη φορά δε γίνεται να τη θυμάσαι γιατί ήταν πολύ παλιά, τότε που από μωρό έγινες νήπιο. Οι αλλαγές στα χρόνια της προεφηβείας και της εφηβείας είναι κι αυτές το ίδιο απαραίτητες. Και είναι απόλυτα φυσιολογικές.

### Το σώμα σου θα μεγαλώσει

Μπορεί να ψηλώσεις σταθερά στα χρόνια της προεφηβείας και της εφηβείας, ή να κάνεις μερικά άλματα στην ανά-



πτυξή σου ή μια μεγάλη έκρηξη. Κάποια κορίτσια παίρνουν αρκετά εκατοστά μέσα σε έναν χρόνο. Η στιγμή της πιο γρήγορης ανάπτυξης είναι συχνά γύρω στα δώδεκα ή δεκατρία, μα αυτό δεν ισχύει για όλα τα κορίτσια. (Αν κάποιος ενήλικος έχει καιρό να σε δει, μπορεί να διαπιστώσει με έκπληξη ότι έχεις ψηλώσει από την τελευταία φορά που σε είδε. Είναι να απορεί κανείς γιατί δεν το έχουν συνηθίσει. Είναι σαν να λέει κάποιος «Θεέ μου, πάλι ξημέρωσε».)

Πρώτα θα μεγαλώσουν οι παλάμες και οι πατούσες σου, έπειτα τα χέρια και τα πόδια σου και τέλος θα μακρύνει η σπονδυλική σου στήλη. Οι μύες σου γίνονται πιο μεγάλοι και πιο δυνατοί. Δεν το βλέπεις, βασικά δε χρειάζεται καν να το σκέφτεσαι, όμως μέσα σου όλα τα όργανα μεγαλώνουν κι αυτά.

Όταν πια φτάσεις στο τελικό σου ύψος, στην άλλη άκρη της εφηβείας, ο σκελετός σου θα είναι διπλάσιος σε μέγεθος από ό,τι είναι τώρα. Το υπόλοιπο σώμα σου πρέπει να μεγαλώσει για να συμβαδίζει με τον σκελετό. Οι αλλαγές στο μέγεθος μπορεί να επηρεάσουν την αίσθηση της ισορροπίας σου και να σε κάνουν να νιώθεις άβολα ή αδέξια για λίγο καιρό, ώσπου να συνηθίσεις τον νέο σου εαυτό, αλλά θα προσαρμοστείς γρήγορα.

#### ΓΕΓΟΝΟΣ

Όλα τα πράγματα που έχεις διπλά θα διαφέρουν λίγο σε μέγεθος: Σε αυτά περιλαμβάνονται οι παλάμες, οι πατούσες, οι μαστοί, τα αυτιά, όλα. Επειδή εσύ τα κοιτάς όλα πολύ προσεκτικά, μπορεί να νομίσεις ότι οι αλλαγές φαίνονται, αλλά δεν πρόκειται να τις παρατηρήσει κανείς άλλος.

### Θα αποκτήσεις καμπύλες

Με τον καιρό το στήθος σου, οι γοφοί και οι μηροί σου μάλλον θα μεγαλώσουν και θα στρογγυλέψουν. Κάποια κορίτσια αποκτούν περισσότερες καμπύλες από άλλα. Πολλά κορίτσια ανησυχούν επειδή «πετάει» η κοιλίτσα τους, όμως αυτό το φουσκωματάκι είναι

πολύ κοινό. Είναι φυσιολογικό να έχεις είτε επίπεδη, είτε στρογγυλή κοιλιά. Κάποια κορίτσια θα μείνουν αδύνατα και δε θα έχουν πολλές καμπύλες, ακόμα και όταν ενηλικιωθούν- και δεν πειράζει καθόλου.

### Θα αποκτήσεις περισσότερο κνούδι

Στο τέλος της εφηβείας θα έχεις:

- ⊕ Τριχοφυΐα στις μασχάλες
- ⊕ ηβική τριχοφυΐα, η οποία αναπτύσσεται ανάμεσα στα πόδια σου και στο εφηβείο - το μπροστινό εξόγκωμα κάτω από την κοιλιά σου
- ⊕ πιο εμφανή τριχοφυΐα στα πόδια
- ⊕ τριχοφυΐα στους πήχεις (κάτω από τον αγκώνα), όπου επίσης μπορεί να είναι πιο εμφανής
- ⊕ ίσως λίγο περισσότερη τριχοφυΐα εδώ κι εκεί.



Δι τρίχες στις μασχάλες είναι συνήθως αρκετά κοντές.

(Δες και το κεφάλαιο Μαλλιά & Δέρμα, στη συνέχεια.)

### Θα γίνεις πιο λιπαρή

Μέχρι να γίνεις μια νεαρή γυναίκα, το δέρμα και τα μαλλιά σου μπορεί να γίνουν πιο λιπαρά και θα ιδρώνεις περισσότερο. Ξέρω ότι στην αρχή αυτό φαίνεται περίεργο, αλλά το συνηθίζεις επειδή είναι φυσιολογικό. Όπως ακριβώς το πρώτο σημάδι της πρώτης σου περιόδου είναι ότι θα δεις λίγο αίμα στο εσώρουχό σου, κάποιες μέρες, παρότι δε θα έχεις περίοδο, μπορεί να δεις ένα καθαρό, υπόλευκο υγρό στο βρακάκι σου. Όλα αυτά είναι απόλυτα (πάμε μα-

«Στην αρχή νομίζεις ότι είσαι παράξενη... όμως, πραγματικά, είσαι σαν όλα τα άλλα κορίτσια».

Σάρα

ζι...) φυσιολογικά και τα εξηγούμε στη συνέχεια.

### Μπορεί να αλλάξεις εύκολα διάθεση

Μια από τις αλλαγές που μπορεί να προκαλέσουν οι ορμόνες είναι στη διάθεσή σου. Κι επειδή όσο μεγαλώνεις θα έχεις περισσότερες ευθύνες και πράγματα στο μυαλό σου για το σπίτι και το σχολείο, θα έχεις πιο περίπλοκα συναισθήματα. Μπορεί να νιώθεις λυπημένη, θυμωμένη, ευσυγκίνητη ή απίστευτα ευτυχησμένη χωρίς να ξέρεις ακριβώς τον λόγο (δες το κεφάλαιο Νιώσε καλά, πιο κάτω). Μερικά κορίτσια γίνονται δύστροπα ή ευαίσθητα και βάζουν τα κλάματα πριν από την περίοδό τους. Ενοχλητικό! Αλλά και ενοχλητικά ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ. Σου είπα ότι είσαι φυσιολογική!

«Όταν άρχισε να μεγαλώνει το στήθος μου και απέκτησα τριχοφυΐα ντρεπόμουν ΠΟΛΥ και ΔΕΝ το ήθελα, μα έπειτα το συνήθισα. Όμως, θυμάμαι ότι δυσκολεύτηκα».

Μέγκαν



## Η σειρά των αλλαγών

Δες με ποια σειρά συμβαίνουν συνήθως οι αλλαγές, μέσα από τις οποίες σε τέσσερα με έξι χρόνια θα αφήσεις πίσω το σώμα ενός μικρού κοριτσιού και θα αποκτήσεις το σώμα μιας νεαρής γυναίκας. Να θυμάσαι, όμως, ότι η σειρά μπορεί να είναι διαφορετική για το κάθε κορίτσι, και δεν υπάρχει πρόβλημα, φυσικά.

### Το μυστικό στάδιο

Συμβαίνει συνήθως κάπου ανάμεσα στα επτά και τα έντεκα χρόνια. Τα εσωτερικά όργανα του σώματός σου, μεταξύ αυτών και οι ωοθήκες, αρχίζουν να μεγαλώνουν (λίγο αργότερα θα πούμε περισ-

σότερα για τις υπέροχες ωθηκούλες). Το σώμα σου στέλνει ορμονικά μηνύματα, πυροδοτώντας άλλες αλλαγές.

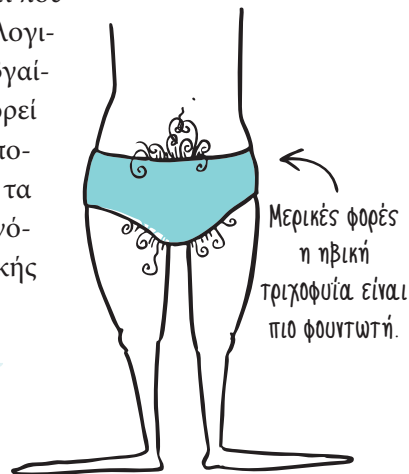
Οι παλάμες και οι πατούσες σου μπορεί να μεγαλώσουν και μπορεί να ψηλώσεις (αυτό, προφανώς, δεν είναι και τόσο μυστικό).

### Το στάδιο του στήθους

Συνήθως το στήθος ξεκινά να μεγαλώνει οποιαδήποτε στιγμή από τα εννιά ως τα δεκατέσσερα χρόνια. Στην αρχή το στήθος σου θα «μπουμπουκιάσει», θα δεις δηλαδή κάτω από κάθε θηλή ένα σκληρό, μικρό εξόγκωμα. Συνήθως αυτό συμβαίνει πρώτα στο ένα στήθος και μετά στο άλλο – μπορεί να είναι το αριστερό ή το δεξί. Μήνες, ακόμα και χρόνια, αργότερα, οι θηλές δείχνουν να πετάγονται λιγάκι, το στέρνο σου δεν είναι πια επίπεδο και το στήθος σου αρχίζει να αναπτύσσεται. Στη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορεί να σημειώσεις ένα γενικότερο ξεπέταγμα, να ψηλώσεις και να μεγαλώσει το σώμα σου.

### Το στάδιο της τριχωσις του εφηβαίου

Έρχεται συνήθως λίγο μετά το μπουμπουκιάσμα του στήθους. (Περίπου ένα στα πέντε κορίτσια αποκτά τριχοφυΐα στο εφηβαίο πριν γίνει οτιδήποτε στο στήθος του, κάτι που επίσης είναι, όπως μάντεψες, φυσιολογικό.) Οι πρώτες τρίχες αρχίζουν να βγαίνουν λεπτές και ίσιες και έπειτα μπορεί να σγουρύνουν. Κάποια κορίτσια αποκτούν να μικρές τουφίτσες ήδη από τα επτά ή οκτώ χρόνια. Στο τέλος πιθανότατα θα έχεις ένα «τριγωνάκι» ηβικής τριχοφυΐας.



### Το στάδιο της περιόδου

Συνήθως ένα δυο χρόνια μετά το πρώτο σημάδι κινητικότητας στο

στήθος, θα έρθει η πρώτη σου περίοδος. Σε πολλά κορίτσια η περίοδος έρχεται όταν είναι δώδεκα ή δεκατριών χρόνων, αλλά σε χιλιάδες κορίτσια έρχεται νωρίτερα ή αργότερα (κάπου ανάμεσα στα εννιά και τα δεκαπέντε). Αυτό σημαίνει ότι σε κάποια κορίτσια θα έρθει στο δημοτικό και σε άλλα στο γυμνάσιο. Συνήθως κάποιο κορίτσι μπορεί να νιώθει περίεργα επειδή είναι «πρώτο» ή «τελευταίο». Όμως, νιώθει περίεργα επειδή δεν έχει γνωρίσει τα χιλιάδες άλλα κορίτσια που βιώνουν το ίδιο πράγμα.

Αν η πρώτη σου περίοδος δεν έχει έρθει ως τα δέκατα έκτα γενέθλιά σου, ζήτησε από τη μαμά σου ή από κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεσαι να σου κλείσει ραντεβού με έναν γιατρό.

### Το στάδιο της τριχοφυΐας στις μασχάλες και στα πόδια

Αυτό συμβαίνει συνήθως κάποια στιγμή ανάμεσα στα δέκα και τα δεκαέξι χρόνια, κάτι που σημαίνει ότι ο μέσος όρος είναι τα δεκατρία ή τα δεκατέσσερα. Μαζί θα αναπτυχθεί και η περιοχή της θηλής. Το σώμα σου αρχίζει να αποκτά ρυθμό για να στείλει τα σιωπηλά, αόρατα ορμονικά μηνύματα που χρειάζονται για να έχεις μια φυσιολογική περίοδο περίπου μία φορά τον μήνα.

### Το στάδιο στο οποίο γίνονται τα πάντα

Συνήθως στην ηλικία των δεκαέξι, η ανάπτυξη στο στήθος και η τριχοφυΐα στο σώμα σου έχουν ολοκληρωθεί, και έχεις φτάσει στο ενήλικο ύψος σου. Η περίοδός σου έρχεται περίπου μία φορά τον μήνα.

**Για πληροφορίες σχετικά με την τριχοφυΐα στο σώμα σου, δες το κεφάλαιο Μαλλιά & Δέρμα, λίγο πιο κάτω.**

## Πώς να απαντάς στους αγενείς ανθρώπους

Δεν ξέρω γιατί ορισμένοι άνθρωποι λένε όποια ανοησία τούς κατεβεί. Εδώ, όμως, σου προτείνω κάποια πράγματα που μπορείς να πεις για να δώσεις στον άλλο να καταλάβει ότι το έχει παρακάνει και ότι πρέπει να το βουλώσει. Ξέρω ότι μερικές φορές είναι δύσκολο να απαντήσεις, ειδικά σε κάποιον ενήλικο. Ένα από τα πράγματα που συνειδητοποιείς όσο μεγαλώνεις είναι ότι δεν είναι όλοι οι ενήλικοι έξυπνοι ή ευγενικοί, ούτε ξέρουν τι λένε. Αν είναι απαραίτητο, ζήτησε από τη μαμά ή τον μπαμπά σου να επέμβει για λογαριασμό σου και να πει κάτι σε όποιον συγγενή ή άλλον ενήλικο έχει ξεκάσει τους τρόπους του.

Επίσης, αν σε βοηθάει, θα μπορούσες να «πεις» σιωπηλά, στον εαυτό σου, κάποια από τα πράγματα που σου προτείνω σε αυτή τη λίστα. Ή να σκεφτείς δικές σου απαντήσεις.

«Βρε συ, πάχυνες».

«**Ναι, έτσι γίνεται συνήθως.**»

«Βρε συ, άλλαξες σχήμα».

«**Η μαμά μου λέει ότι είναι αγένεια να σχολιάζεις το σώμα του άλλου.**»

«Απέκτησες στήθος!»

«**Κατάλαβες ότι το είπες δυνατά αυτό;**»

«Σιγά σιγά γίνεσαι γυναίκα».

«**Όχι. Δεν είμαι ούτε έφηβη ακόμα. Αφού, όμως, νομίζεις ότι μεγάλωσα, μπορώ να πάρω το αυτοκίνητό σου;**»

Γενικά, αν κάποιος αρχίσει να σε πειράζει, ξεκίνα κάνοντας έναν μορφασμό και αγνόσέ τον, και αν συνεχίσει, ζήτη βοήθεια από έναν ενήλικο. Περισσότερες συμβουλές γι' αυτό το θέμα θα βρεις στο κεφάλαιο Αντιμετώπισε το μπουλινγκ, στο 4ο Μέρος, που αφορά τους φίλους.

Μπλα,  
μπλα,  
μπλα,  
μπλα,  
μπλα,  
μπλα,  
μπλα,  
μπλα...

## Στήθος

Στήθος, μαστός, μεμέ: πες το όπως θέλεις (εντάξει, όχι μαστάρι ή μπαλκόνια). Όταν αρχίσει να αναπτύσσεται, το στήθος συνήθως χρειάζεται από τρία ως πέντε χρόνια για να αποκτήσει το τελικό του μέγεθος. Προορισμός του στήθους είναι να παραγάγει γάλα, αν ποτέ το χρειαστείς, για να ταΐσεις κάποιο μωρό. (Αυτή τη στιγμή το στήθος σου δεν έχει γάλα.) (Ούτε Μίλκο.) (Συγγνώμη. Δεν ξέρω πώς μου ήρθε αυτή η παλαβή ιδέα. Άκου να βγάξει Μίλκο το στήθος. Τρόμαξα λιγάκι, πάω να ξαπλώσω μια στιγμή.)

### Θηλές

Οι θηλές, το πεταχτό σημείο στο στήθος σου, έχουν μικροσκοπικές τρυπούλες, τόσο μικρές που δεν τις βλέπεις, κάτι σαν ψεκαστήρι για να βγει το γάλα. Η κάθε θηλή βρίσκεται στο κέντρο μιας πιο σκούρας περιοχής, που η επιστημονική ονομασία της είναι θηλαία άλως, όμως για να είμαι ειλικρινής δεν έχω ακούσει ποτέ κανένα να τη λέει και γι' αυτό την κοίταξα στο λεξικό για να τη γράψω σωστά.

Οι θηλές καμιά φορά σηκώνονται – σκληραίνουν και πετάνε περισσότερο. Αυτό είναι τελείως φυσιολογικό (ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ, ΣΟΥ ΛΕΩ!)

**Μέσα κι έξω** Μερικά κορίτσια έχουν θηλές που πετάνε πάντα. Άλλα κορίτσια έχουν θηλές γυρισμένες προς τα μέσα, οι οποίες λέγονται ανεστραμμένες (που κι αυτές είναι φυσιολογικές). Οι ανεστραμμένες θηλές καμιά φορά πετάγονται να πουν ένα γεια, ειδικά αν κρύνουν.

**Θηλές που πονούν** Καμιά φορά οι τρυφερές, καινούριες θηλές αρχίζουν να πονούν γιατί ανεβοκατεβαίνουν και τρί-

«Ένα πρωί ξύπνησα και σας ορκίζομαι ότι το στήθος μου είχε μεγαλώσει τη νύχτα».

Έμμ

βονται στα ρούχα σου. Μπορείς να φορέσεις ένα μπουστάκι ή ένα σουτιέν κάτω από τα ρούχα σου για να μην ανεβοκατεβαίνουν τόσο πολύ. Το στήθος σου το νιώθεις περισσότερο όταν είναι «καινούριο». Πριν από την περίοδο μπορεί να σου φανεί πιο γεμάτο, ίσως και να πονάει λίγο.

### Το μέγεθος του στήθους σου

Κατά πάσα πιθανότητα το στήθος σου θα αρχίσει και θα τελειώσει την ανάπτυξη του σε διαφορετική στιγμή από ό,τι το στήθος των φίλενάδων σου. Στις περισσότερες γυναίκες ο ένας μαστός είναι ελάχιστα μεγαλύτερος από τον άλλο. Επίσης, το στήθος σου μπορεί να μεγαλώσει με διαφορετικό ρυθμό.

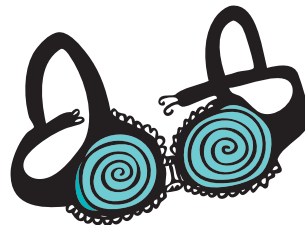
Κάποια κορίτσια ανησυχούν γιατί το στήθος τους δε μεγαλώνει αρκετά ή αρκετά γρήγορα, ή επειδή έχει μεγαλώσει πολύ. Αν σε πειράζει κανείς, να θυμάσαι πως όταν ένα κορίτσι έχει μεγάλο στήθος το πειράζουν, όταν έχει μικρό στήθος το πειράζουν και όταν έχει μεσαίο στήθος το πειράζουν για κάτι άλλο ή του λένε ότι το στήθος του είναι πολύ μεγάλο ή πολύ μικρό.

Το ότι κάποιος σε πειράζει για το στήθος σου δε σημαίνει ότι συμβαίνει κάτι με το μέγεθος του στήθους σου. Σημαίνει απλά ότι το άτομο που σε πειράζει έχει ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΜΙΚΡΟ μυαλό.

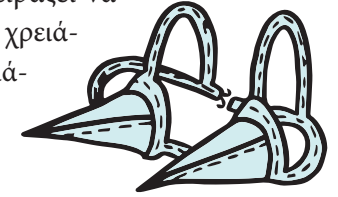
Όταν αρχίσει να αναπτύσσεται το στήθος σου, παθαίνεις ένα μικρό σοκ. Στην αρχή το νιώθεις σαν κάτι καινούριο και ξένο, παρόλο που είναι κομμάτι του σώματός σου. Κι έπειτα απλά ξεχνάς ότι υπάρχει. Αργότερα στη ζωή κάποιες γυναίκες αποκαλούν το στήθος τους «τα κορίτσια», ενώ άλλες δε θα διανοούνταν καν να του δώσουν όνομα – θα ήταν σαν να βαφτίζεις τους αστραγάλους σου. Αυτός ο κόσμος έχει κάθε λογής ανθρώπους, και κάθε λογής στήθη.

### Χρειάζεσαι σουτιέν;

Κάθε χρόνο ξοδεύονται πάρα πολλά χρήματα σε διαφημίσεις που σου λένε να αγο-



ράσεις σουτιέν. Και δεν είναι φθηνά. Ένα κορίτσι χρειάζεται σουτιέν ή μπουστάκι όταν το στήθος του μεγαλώσει τόσο, ώστε να νιώθει άβολα ή να πονά όταν κάνει έντονες δραστηριότητες, όπως γυμναστική, χορό ή κάποιο άθλημα. Αν δε σε πειράζει να ανεβοκατεβαίνει λίγο το στήθος σου, τότε δε χρειάζεσαι σουτιέν. Αν, όμως, πιστεύεις ότι το χρειάζεσαι, ζήτα από τη μαμά σου ή από τη μαμά μιας φίλης σου να σε βοηθήσει ώστε να βρεις το σωστό μέγεθος.



«Όσο περνούν τα χρόνια, συνηθίζεις όλο

και περισσότερο να μιλάς γι' αυτά τα θέματα». **Μπιάνκα**

## Αυτά που βλέπεις εκεί κάτω

Λοιπόν, τώρα θα μιλήσουμε γι' αυτά που έχεις μέσα στο εσώρουχό σου. Υπάρχουν ένα σωρό ονόματα γι' αυτό το σημείο, όπως κόλπος, γεννητικά όργανα (ναι, όλο αυτό), ακόμα και πιπί. (Ναι, ξέρω. Άκου πιπί! Είναι παράξενη λέξη, αλλά αστεία.) Όταν φτάσουμε στο κεφάλαιο για την περίοδο θα σου δώσω περισσότερες πληροφορίες γι' αυτά που δε βλέπεις.

Νιώθεις ένα μαλακό, παχουλό, στρογγυλεμένο σημείο εκεί όπου αρχίζουν τα πόδια σου ψηλά και μπροστά; Είναι το ηβικό οστό σου, το οποίο σκεπάζεται από το μικρό εφηβαίο, που είναι μαλακό και παχουλό. Σε αυτό το σημείο θα εμφανιστεί η τριχοφυΐα, αν δεν έχει ήδη εμφανιστεί. Όλα τα κορίτσια και οι γυναίκες έχουν αυτό το «λοφάκι».

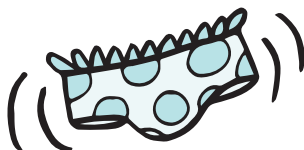
Είναι πιο δύσκολο να δεις τι άλλο υπάρχει πιο κάτω, ανάμεσα στα πόδια σου, αν και μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα καθρεφτάκι για να δεις πώς είναι, αν θέλεις.

Το επίσημο όνομα για τα μαλακά, διπλωμένα σημεία είναι αιδοίο και χείλη, αλλά δεν είναι ανάγκη να κοιτάξεις, δε χρειάζεται να το

κάνεις αν δε σε ενδιαφέρει. Απλά καλό είναι να ξέρεις. Αυτή η περιοχή περιβάλλει ένα άνοιγμα στο σώμα σου που λέγεται κόλπος, και στο οποίο θα επικεντρωθούμε λίγο αργότερα. (Δεν εννοώ ότι θα πάρουμε όλες σοβαρό ύφος και θα αρχίσουμε να κοιτάζουμε τον κόλπο μας. Εννοώ ότι θα εξηγήσω περισσότερα πράγματα για τον κόλπο στο κεφάλαιο για την περίοδο.)

Υπάρχει κι ένα πολύ πιο μικροσκοπικό, χαριτωμένο στρογγυλό εξόγκωμα κρυμμένο μέσα στις πτυχές ανάμεσα στα πόδια σου, στην μπροστινή πλευρά, το οποίο ονομάζεται **κλειτορίδα** (κι αυτή δύσκολη λέξη). Είναι το πιο ευαίσθητο σημείο του σώματός σου.

Ωραία. Αρκετά με το πιπί προς το παρόν.





Είσαι κορίτσι ηλικίας 8-12 χρόνων και φρικάρεις βλέποντας αλλαγές στο σώμα σου και στη διάθεσή σου; Μην ανησυχείς! Το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί ειδικά για εσένα, για να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις τα προβλήματά σου.

Είναι γεμάτο πρακτικές συμβουλές από ειδικούς και αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με όλα όσα σε απασχολούν: από τις σχέσεις με τους κολλητούς, τους συμμαθητές και την οικογένειά σου, τη χρήση κοινωνικών δικτύων και κινητών τηλεφώνων, μέχρι την άσκηση και την υγιεινή διατροφή, τις... τρίχες και τα σπυράκια.

Θα αποκτήσει τη δική του μόνιμη θέση στο κομοδίνο σου και θα σε βοηθήσει να γίνεις η νεαρή γεμάτη αυτοπεποίθηση κοπέλα που ονειρεύεσαι.



Από 8 ετών



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)

ISBN: 978-618-01-2441-9



91 786180 124415

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 20240