



ΡΟΔΗΤΟΣ
ΕΡΗΒΕΙΑΣ
ΓΙΑ
ΠΑΝΑΣΤΑΤΡΙΕΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΛΕΝΑ ΦΑΒΙΝΙ

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ





ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟ ΣΟΜΑ ΣΟΥ
ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Οδηγός εφηβείας για επαναστάτριες**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Guida Per Bambine Ribelli: Alla Scoperta del Corpo che Cambia
Στην Ιταλική γλώσσα από τις Εκδόσεις Mondadori Libri S.p.A., Ρώμη, 2021
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Teresa Susi Citriniti, Aurora Rossetti, Carolina Capria, και Mariella Martucci
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεοδώρα Δαρβίρη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Σακελλαρίου
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Fernando Ambrosi
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ/ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Silvia Bovo
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Elisa Macellari
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου, Βάσω Βύρρα

© Rebel Girls Inc., 2021
www.rebelgirls.co
All rights reserved in all countries by Rebel Girls inc.
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2021, 5.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4024-8
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4025-5

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 αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε 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 εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.	PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Από το 1979	Publishers since 1979
Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550	Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr
[www.psychogios.gr](http://blog.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

Μετάφραση: Θεοδώρα Δαρβίρη





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

7



ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΡΙΕΣ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ

11

Ποιο είναι το θέμα μας;

Στις σελίδες αυτές θα ανακαλύψεις πως είσαι πρωταγωνίστρια όχι μόνο μιας συγκλονιστικής φάσης της ζωής σου, της εφηβείας, αλλά και του μέλλοντός σου.



ΤΙ ΜΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

15

Το σώμα που αγγιάζει

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας το σώμα σου είναι πολυάσχολο: Μεταμορφώνεται, αναπτύσσεται, εξελίσσεται. Η μεταμόρφωση αυτή απαιτεί χρόνο, προσαρμογές και απέραντη υπομονή.



ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ ΦΤΙΑΓΜΕΝΗ;

33

Μια ματιά μέσα στο σώμα σου

Τα πάντα για τα γεννητικά σου όργανα: Η κατασκευή, η λειτουργία και η φροντίδα τους.



ΜΟΥ ΗΡΘΕΙ!

49

Τα πάντα για την περίοδό σου

Γιατί έρχεται η περίοδος, πώς να διαχειριστείς την εμφάνισή της και πώς να αποκτήσεις μια σχέση εμπιστοσύνης με αυτό το ραντεβού που θα σε συντροφεύει για πολλά χρόνια.



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ

63

Ή, αλλιώς, η προεφηβεία

Δεν αλλάζει μόνο η εμφάνισή σου, αλλά και τα συναισθήματά σου, ενώ η εσωτερική αναστάτωση που ίσως βιώνεις οφείλεται στην ακατάπαυστη σύγκρουση ανάμεσα στο σώμα και στο μυαλό.



ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΘΕΜΑΤΑ

75

Η διαμόρφωση της προσωπικότητάς σου

Μάθε τι είναι τα στερεότυπα, οι προκαταλήψεις και οι διακρίσεις.

Μπορεί να χρειαστεί, κάποια στιγμή, να τα πολεμήσεις για να υποστηρίξεις τη θέση σου.



Ο ΠΡΩΤΟΣ ΕΡΩΤΑΣ

89

Οδηγίες χρήσης

Στον έρωτα συμμετέχουν η καρδιά, το μυαλό και το σώμα – μπορεί να σε ανεβάσει στα ουράνια ή να σε ρίξει στην κόλαση. Θα ανακαλύψεις και πολλά φιλιά που είναι διαφορετικά από όσα έχεις δώσει ή δεχτεί ως τώρα.



ΣΗΜΕΡΑ ΝΙΩΘΩ...

107

Τα συναισθήματά

Στην προεφηβεία ίσως δυσκολεύεσαι να αντιμετωπίσεις τα καινούργια συναισθήματα. Όλα είναι χρήσιμα, όμως, γιατί, ακόμη κι όσα δεν είναι εύκολα στη διαχείρισή τους μπορεί να αποδειχθούν ωφέλιμα.



HELP, ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ!

117

Όλα θα πάνε καλά

Τα συναισθήματα μπορεί να σε πνίξουν όπως τα κύματα – το ίδιο συμβαίνει και με τα απρόβλεπτα γεγονότα της ζωής. Ωστόσο, με την κατάλληλη βοήθεια, μπορεί να καταφέρεις να επιπλεύσεις και να σωθείς.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

141



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Αγαπημένες μου επαναστάτριες,

Καθώς γράφω αυτές τις λέξεις, προσπαθώ να θυμηθώ πώς ήμουν εγώ στην ηλικία σας και ποιες σκέψεις περνούσαν από το μυαλό μου. Τα χρόνια στο δημοτικό σχολείο ήταν μια περίοδος μαγική, γεμάτη περιπέτειες, φιλίες, παιχνίδια, ανακαλύψεις. Ωστόσο, στην πρώτη γυμνασίου ξαφνικά όλα άλλαξαν. Από τη μια στιγμή στην άλλη έγινα πιο σοβαρή, μελαγχολική, μοναχική. Δεν ένιωθα άνετα με το σώμα μου, που άλλαζε και με μεταμόρφωνε από κορίτσι σε έφηβη. Σαν να αποξενώθηκα από τους συμμαθητές μου, που ως τότε ήταν οι σύντροφοί μου σε καθημερινές περιπέτειες. Όλοι μού φαίνονταν καλύτεροι από εμένα.

Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά, μου ήρθε η περίοδος για πρώτη φορά. Τι ήταν αυτή η φρικτική κατάσταση που είχε κυριεύσει το σώμα μου; Και τι σχέση είχε μ' εμένα; Δεν υπήρχε δυνατότητα επιλογής; Θυμάμαι πως η ξαδέλφη μου, η Αντζέλικα –έναν χρόνο μικρότερή μου αλλά λιγότερο μπερδεμένη σε σχέση



μ' εμένα—λίγο καιρό πριν μου είχε πει ότι θα συνέβαινε και σ' εμάς. Την είχα κοιτάξει σαστισμένη. «Συμβαίνει σε όλες τις γυναίκες», μου είχε πει αποφασιστικά. «Σ' εμένα όχι», ήταν η απάντησή μου.

Από την άλλη, ήταν κι αυτή η αναπάντεχη αντιπαράθεση μεταξύ αντρών και γυναικών που με μπέρδευε ακόμη πιο πολύ. Τι εννοούσαν με τη φράση «γυναικεία πράγματα»; Σε όλη τη διάρκεια του δημοτικού σχολείου άλλο δεν έκανα από το να σκαρφαλώνω σε δέντρα, να τρέχω από εδώ κι από κει στους αγρούς, να κάνω πατίνι, να παίζω ποδόσφαιρο, να κερδίζω στο Nintendo, να παριστάνω τον Ραφαέλο από τα Χελωνονιτζάκια. Γιατί ξαφνικά όλα αυτά δε θεωρούνταν κατάλληλα για κορίτσια;

Όσοι, στις αρχές της δεκαετίας του 1990, στις Απόκριες, τα πράγματα έφτασαν στο αποκορύφωμα. Είχαμε πάει με τη μαμά στο σπίτι της Αντζέλικα κι ύστερα εγώ θα πήγαινα με την ξαδέλ-

φη μου στο κέντρο της πόλης για να βρού-

με τους φίλους της. Με υποδέχτηκε με

ένα λουκ που ήταν πολύ της μόδας την περίοδο εκείνη για εμάς τα κορίτσια.

Μαλλιά σηκωμένα ψηλά με τούφες βαμμένες μπλε, σκισμένο τζιν, αλυσίδες, αρ-

βύλες, μάτια κατάμαυρα: Η Αντζέλικα είχε την τέλεια πανκ εμφάνιση. Μπορείτε να φανταστείτε την απογοήτευσή της όταν με είδε να πλησιάζω μεταμφιεσμένη σε... κότα!

Η μαμά μου μας έβγαλε φωτογραφία, που την κρατάω ακόμη σαν κειμήλιο. Η Αντζέλικα κι εγώ, μια παγωμένη και γκρίζα μέρα του Φεβρουαρίου. Εκείνη με βλέμμα σαστισμένο, εγώ χα-

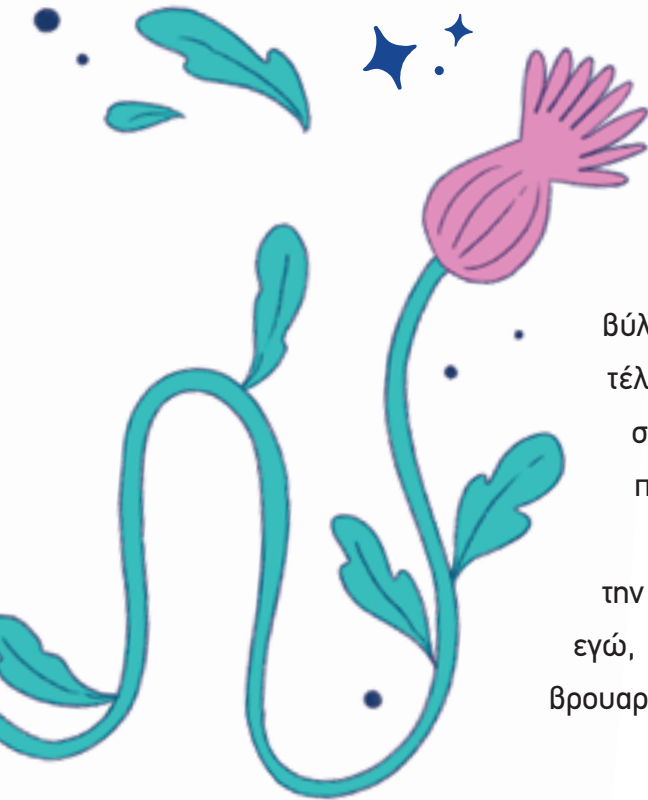
μογελαστή και περήφανη για τη στολή μου – ένα γιγάντιο λευκό κοστούμι, μαλακό και ζεστό, με μικρό κόκκινο λοφίο πάνω από την κουκούλα. Η πανκ και η κότα.

Έχω την αίσθηση πως όλη η σύγχυση εκείνων των χρόνων θα αντιμετωπιζόταν πιο εύκολα αν υπήρχε ένα βιβλίο όπως αυτό που ετοιμάζετε να διαβάσετε.

Στο στάδιο της εφηβείας, που συμβολίζει το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, το σώμα και η ψυχή μας βιώνουν ριζικές μεταμορφώσεις και είναι φυσικό να νιώθουμε μπερδεμένες. Ο οδηγός αυτός θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε καλύτερα για τις αναπόφευκτες αλλαγές και να τις αντιμετωπίσετε άφοβα.

Μπιμπίκια, σουτιέν, ορμόνες, αντισύλληψη, σερβιέτες και ταμπόν, έμφυλη ταυτότητα, διατροφικές διαταραχές, σεξ, συναισθήματα... Σε τούτες εδώ τις σελίδες προσπαθούμε να εξηγήσουμε όλα όσα μας συμβαίνουν τα χρόνια που μας προετοιμάζουν για το υπέροχο ταξίδι της ανακάλυψης του σώματος και της ταυτότητάς μας. Ένα ταξίδι που, όπως θα δείτε, θα διαρκέσει όλη σας τη ζωή, αλλά ξεκινά από τώρα, από τις πρώτες τρίχες που αποφασίζουν να ξεφυτρώσουν από το πουθενά.

Ελένα Φαβίλη





ΟΙ ΜΙΚΡΕΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΡΙΕΣ ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ

Τιπο είναι το θέμα μας;



ΝΑΙ, ΕΣΥ!

Μπορεί να σου φανεί παράξενο, αλλά το βιβλίο αυτό μιλάει για σένα. Ναι, ναι, καλά κατάλαβες: Για σένα που το διαβάζεις! Αν δε με πιστεύεις, δοκίμασε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τον τελευταίο καιρό το σώμα σου έχει αρχίσει να αλλάζει (τριχούλες βγαίνουν στη μασχάλη ή την ήβη, το στήθος μεγαλώνει, οι γοφοί και η κοιλιά στρογγυλεύουν, στο πρόσωπο εμφανίζονται μπιμπίκια);
- Τον τελευταίο καιρό το σώμα σου δεν έχει καμία αλλαγή, σε αντίθεση με εκείνο κάποιων συμμαθητριών σου;
- Νιώθεις πρωτόγνωρα συναισθήματα και έχεις γίνει πιο παρρησιαστική, πιο ευερέθιστη... γενικά, πιο συναισθηματική;

Αν έχεις απαντήσει καταφατικά έστω και σε μία ερώτηση, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία, **το βιβλίο αυτό μιλά για σένα** και για την απίστευτη φάση που περνάς ή ετοιμάζεσαι να περάσεις: την **εφηβεία!**

ΕΦΤΑΣΕ Η ΕΦΗΒΕΙΑ

Μπορεί να φαντάζει σαν ξαφνική έκρηξη, ωστόσο η εφηβεία έρχεται σταδιακά και, κυρίως στην αρχή, δεν την καταλαβαίνεις καν.

Οι αλλαγές θα ξεκινήσουν από τον εγκέφαλό σου, ο οποίος, λόγω των **ορμονών** που παράγει ένας ενδοκρινής αδένας, η **υπόφυση**, θα στείλει σε όλο το σώμα ένα ξεκάθαρο μήνυμα: Έφτασε η ώρα να μεγαλώσεις!

Στο μήνυμα αυτό, οι ωοθήκες θα απαντήσουν παράγοντας **οιστρογόνα**, δηλαδή θηλυκές ορμόνες, που έχουν και την κύρια ευθύνη της ανάπτυξης που θα μεταμορφώσει το παιδικό σου σώμα σε σώμα ενήλικης γυναίκας. Και όταν ξεκινήσει η **περίοδος (εμμηνόρροια ή έμμηνος ρύση)**, θα αποκτήσεις την ικανότητα να κάνεις παιδιά, αν και όποτε θελήσεις.

Η ηλικία έναρξης της εφηβείας είναι συνήθως μεταξύ εννέα και δεκατεσσάρων ετών, αν και διαφέρει αρκετά από κορίτσι σε κορίτσι, καθώς εξαρτάται από παράγοντες όπως είναι η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής.

ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ
Ή ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΗΛΙΚΙΑ.
ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΚΑΙ
ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΟΥΣ ΡΥΘΜΟΥΣ ΤΟΥ.



ΤΙ ΜΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ;

Το σώμα που αγγίζει



ΤΟ ΣΩΜΑ ΞΕΡΕΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ



ΑΝ ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ
ΤΙΣ ΟΡΜΟΝΕΣ,
ΠΗΓΑΙΝΕ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 18.

Το σώμα που αναπτύσσεται έχει χίλιες δουλειές να κάνει. Πρέπει να επιμηκύνει τα οστά, να διανείμει τρίχες από εδώ κι από εκεί, να φουσκώσει το στήθος... Για να καταφέρει να ολοκληρώσει όλες αυτές τις δουλειές, έχει τη στήριξη που του παρέχουν αξιόπιστες και επιμελείς συνεργάτριες: οι **ορμόνες!**

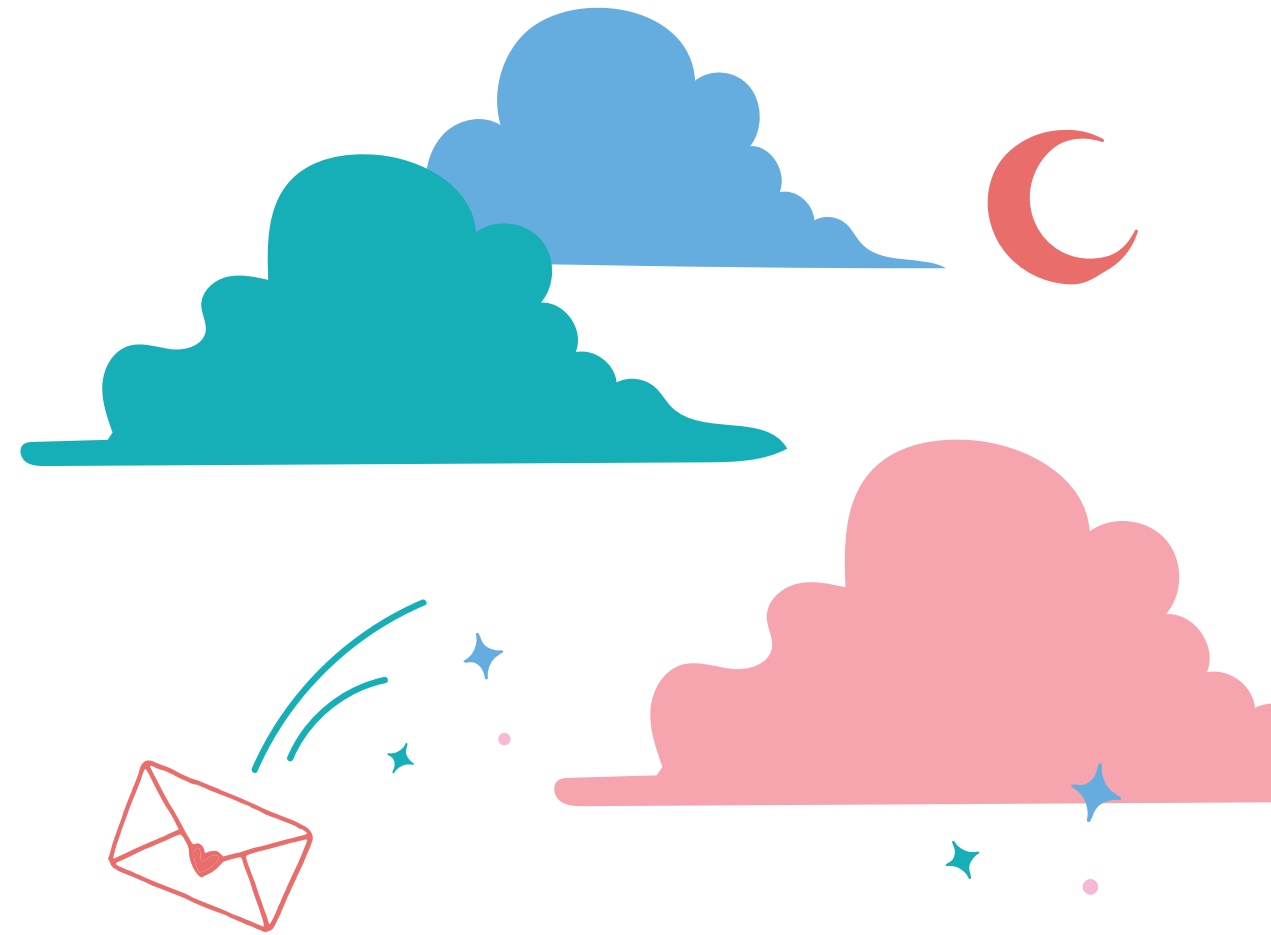
Οι ορμόνες είναι χημικές ουσίες που μεταδίδουν μηνύματα. Παράγονται σε συγκεκριμένα όργανα ή ομάδες κυττάρων, τους **ενδοκρινείς αδένες**, που τις διοχετεύουν στο αίμα.

Καθώς ταξιδεύουν μέσα από το κυκλοφορικό σύστημα, οι ορμόνες καταφέρνουν να παραδώσουν το μήνυμα που κουβαλούν ως και την πιο απομακρυσμένη γωνιά του σώματος. Οι παραλήπτες των μηνυμάτων αυτών είναι τα κύτταρα, τα οποία, μόλις λάβουν την εντολή, την εκτελούν αμέσως.



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ «ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ»

ΕΙΝΑΙ Ο ΥΠΟΘΑΛΑΜΟΣ, ΜΙΑ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ, ΜΕΣΩ ΜΟΡΙΩΝ ΠΟΥ ΟΝΟΜΑΖΟΝΤΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ, ΔΙΝΕΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΦΥΣΗ, Η ΟΠΟΙΑ, ΜΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΤΗΣ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΕΤΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΟΡΜΟΝΩΝ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΥΠΟΛΟΙΠΟΥΣ ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΙΣ ΑΔΕΝΕΣ.



Από: Υπόφυση

Προς: Ουθήκες

Αγαπητές κυρίες ουθήκες,

Ξε συνέχεια των ερεθισμάτων που λάβατε από τον αρχηγό, το κεντρικό νευρικό σύστημα, σας ενημερώνω πως ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε την παραγωγή των οιστερογόνων.

Καλή δουλειά!

ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΟΡΜΟΝΕΣ

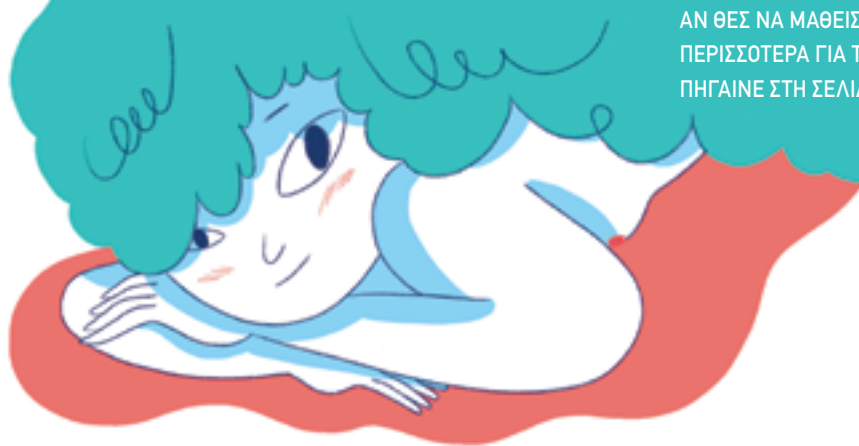
Ονομάζονται οιστρογόνα και είναι οι γυναικείες σεξουαλικές ορμόνες.

Αυτές είναι υπεύθυνες για τη διαδικασία που, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, θα μεταμορφώσει το παιδικό σου σώμα σε σώμα γυναίκας.

Την ώρα της σύλληψης, τα γονίδια είναι εκείνα που καθορίζουν το βιολογικό φύλο. Οι αλλαγές που ενεργοποιούν οι σεξουαλικές ορμόνες κατά τη διάρκεια της εφηβείας, λοιπόν, συμπληρώνουν τη διαδικασία προσδιορισμού του σώματος κάθε ατόμου.

Αυτό, όμως, που καθορίζει το φύλο στο οποίο ανήκει κάποιος είναι η λεγόμενη ταυτότητα, η οποία άλλες φορές επιβεβαιώνει αυτό που δηλώνει το σώμα και άλλες φορές όχι. Για το θέμα αυτό θα μιλήσουμε αργότερα!

ΑΝ ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΛΑ,
ΠΗΓΑΙΝΕ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 86.



ΜΕΓΑΛΩΣΕ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΟΥ!

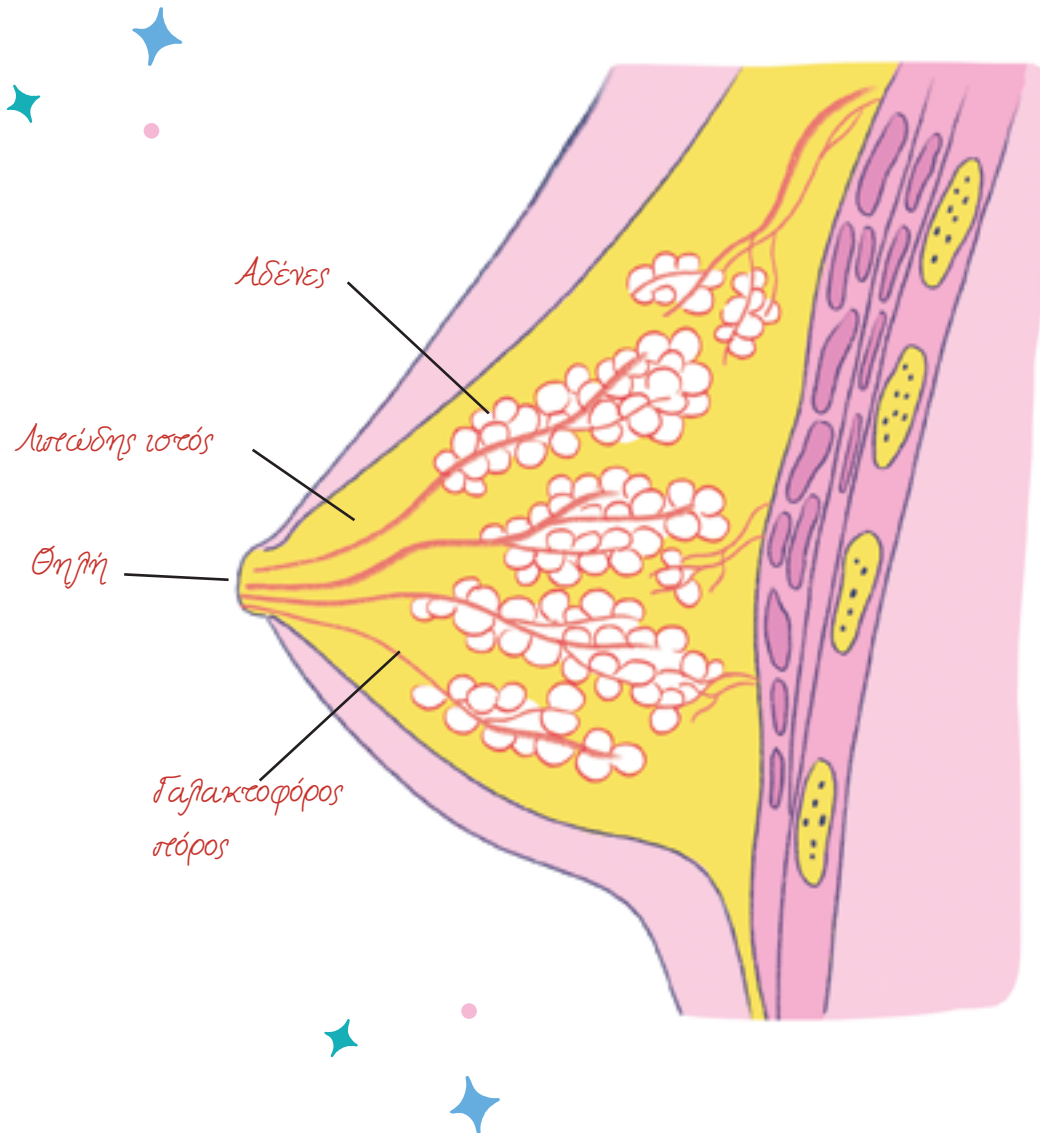
Το πρώτο που πρέπει να γνωρίζεις για το στήθος είναι πως σε κάθε γυναίκα είναι διαφορετικό. Το δικό σου, λοιπόν, είναι μοναδικό στις διαστάσεις, στο σχήμα και στο χρώμα του και είναι τέλειο όπως ακριβώς είναι!

Η **θηλαρχή**, με άλλα λόγια, η ανάπτυξη των μαστικών αδένων, ξεκινά περίπου στην ηλικία των εννέα ετών χάρη στη δράση των οιστρογόνων που παράγουν οι ωοθήκες. Στην αρχή, θα είναι ορατή μόνο μια ανεπαίσθητη διόγκωση κάτω από τις **θηλές**. Η ανάπτυξη συνεχίζεται για τα επόμενα δύο χρόνια περίπου, το διάστημα που χωρίζει τη θηλαρχή από την εμφάνιση της πρώτης περιόδου, κατά τη διάρκεια των οποίων ο μαστός θα αρχίσει να αποκτά σχήμα πιο στρογγυλό και υφή πιο μαλακή. Ως και οι θηλές και η **θηλαία άλω**—το πιο σκουρόχρωμο και κυκλικό τμήμα της επιδερμίδας που περιβάλλει τις θηλές— θα μεγαλώσουν κατά ανάλογο τρόπο.

ΤΟ ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΘΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΝ ΟΙ ΜΑΣΤΟΙ ΣΟΥ,
ΩΣ ΣΥΝΗΘΩΣ, ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ,
ΟΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ.



Μολονότι μοιάζουν με δύο λοφίσκους, μεγάλους ή μικρούς, όταν τους κοιτάξεις στον καθρέφτη (ή χαμηλώσεις το βλέμμα), οι μαστοί είναι όργανα με αρκετά περίπλοκη εσωτερική δομή, όπως περίπλοκη είναι και η δουλειά που τους έχει ανατεθεί: Να βοηθούν τις γυναίκες που έχουν γεννήσει να παράγουν το γάλα που είναι απαραίτητο για το μωρό.

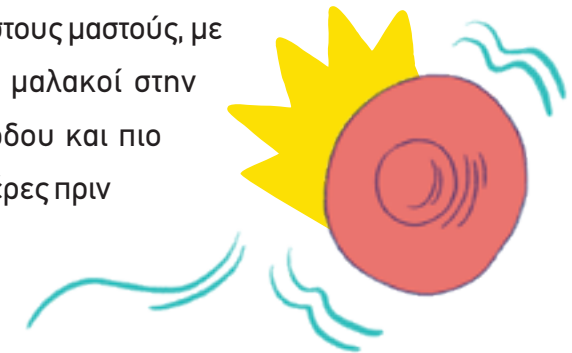


Κάθε μαστός αποτελείται από 15-20 αδένες, τους επονομαζόμενους **λοβούς**, που είναι βυθισμένοι σε λιπώδη ιστό, δηλαδή σε λίπος, και σε έναν πιο συμπαγή ινώδη ιστό, ο οποίος παρέχει την απαραίτητη στήριξη.



Κάθε λοβός εισρέει σε ένα μικρό σωληνάριο, τον **γαλακτοφόρο πόρο**, που μεταφέρει το γάλα που παράγεται στους λοβούς και εκκρίνεται από τη θηλή.

Κατά τη διάρκεια του μήνα, σε συνδυασμό με τις διάφορες φάσεις του κύκλου της περιόδου, οι ορμόνες επιφέρουν αλλαγές στους μαστούς, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο μαλακοί στην αφή μετά το τέλος της περιόδου και πιο διογκωμένοι και σφιχτοί τις μέρες πριν από την αρχή της περιόδου.



ΣΤΗΘΟΔΕΣΜΟΣ

Δύο είναι τα βασικά ερωτήματα στην περίπτωση του στηθόδεσμου (σουτιέν): Πρώτον, έχεις τη διάθεση να τον φορέσεις; Και, δεύτερον, τι τύπος θα σου ταιριάζει; Και στις δύο περιπτώσεις απαιτείται χρόνος και δοκιμές. Στόχος του είναι να προσφέρει στήριξη και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να βελτιώσει το σχήμα του στήθους. Στο εμπόριο κυκλοφορούν στηθόδεσμοι για όλες τις ανάγκες και όλους τους σωματότυπους. Υπάρχουν σουτιέν αθλητικά, με μπανέλα, μπραλέτ, τρίγωνα, με ενίσχυση, απλά ή με δαντέλες, με ράντες λεπτές σαν σπαγγέτι ή φαρδιές με στήριξη... Είσαι η μόνη που ξέρει τι θα σε κάνει να νιώθεις άνετα, όπως και η μόνη που μπορεί να πει:

Δεν είναι για μένα!





ΜΙΑ ΤΡΙΧΑ, ΔΥΟ ΤΡΙΧΕΣ... ΠΟΣΕΣ ΤΡΙΧΕΣ;

Ένας κούκος δε φέρνει την άνοιξη... μία τρίχα, όμως, σίγουρα φέρνει την εφηβεία!

Η εμφάνιση μιας σκουρόχρωμης και άγριας τρίχας εκεί όπου προηγουμένως υπήρχε μόνο ένα απαλό στρώμα από χνούδι είναι πράγματι από τα πρώτα σημάδια της εφηβείας.

Η ανάπτυξη τριχοφυΐας στα γεννητικά όργανα και, στη συνέχεια, στις μασχάλες ονομάζεται **εφηβαρχή** και οφείλεται σε μια αργή και σιωπηλή αλλαγή που ενεργοποιούν οι σεξουαλικές ορμόνες που ονομάζονται **ανδρογόνα**. Τα ανδρογόνα ευθύνονται και για την επιμήκυνση των οστών, αλλά πρώτα απ' όλα ασχολούνται με τις τρίχες.

Έτσι, γύρω στα οκτώ ή εννιά σου χρόνια, στον **ηβικό λοφίσκο** και στο **αιδοίο** σου εμφανίζονται τρίχες με όψη και υφή που δεν έχεις ξαναδεί – πιο πυκνές, με χρώμα πιο συγκεκριμένο και αρκετά κατσαρές (κι ας έχεις μαλλιά ίσια σαν πράσα). Μετά είναι η σειρά της μασχάλης να αποκτήσει τρίχες, έπειτα ακολουθούν οι γάμπες, τα μπράτσα και, καμιά φορά, το πρόσωπο.

Ακόμη και η ποσότητα, το μήκος και η ηλικία των τριχών καθορίζονται από την κληρονομικότητα. Γι' αυτό, για να σχηματίσεις μια



ΑΝ ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ
ΤΟ ΑΙΔΟΙΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΗΒΙΚΟ
ΛΟΦΙΣΚΟ, ΠΗΓΑΙΝΕ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 35.

ιδέα για τη μελλοντική σου τριχοφυΐα, δοκίμασε να ρωτήσεις τους γονείς σου για τη δική τους εμπειρία στην εφηβεία.

Ένα είναι σίγουρο, πάντως. Τις τρίχες σου, είτε είναι λίγες είτε πολλές, είτε ξανθές σαν στάχια είτε μαύρες σαν πίσσα, μπορείς να τις κάνεις ό,τι θέλεις. Να τις ξυρίσεις, να τις βγάλεις με κερί, τσιμπιδάκι ή αποτριχωτική μηχανή... ή να τις αφήσεις στη θέση τους!

★ ΠΟΥΦ! ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΥΡΙΖΕΙ ΕΤΣΙ;

Η απάντηση είναι: Εσύ!

Μια από τις πολλές αλλαγές που φέρνει ο τυφώνας εφηβεία είναι και αυτή που έχει σχέση με τον **ιδρώτα** σου, άρα και με την **οσμή** που αναδίδει το σώμα σου και που μπορεί να σου φαίνεται έντονη και αρκετά αποκρουστική. Η αλλαγή αυτή, όμως, δεν πρέπει να σε δυσαρεστεί γιατί, αργά ή γρήγορα, συμβαίνει σε όλους.

Το σώμα σου είναι γεμάτο ιδρωτοποιούς αδένες, τους λεγόμενους **εκκρινείς**, που έχουν θερμορυθμιστική λειτουργία και παράγουν έναν διαφανή ιδρώτα αποτελούμενο 99% από νερό και 1% από αλάτι.





Εκτός από τους εκκρινείς αδένες, υπάρχουν και οι **αποκρινείς**, που ξυπνούν με την εφηβεία και είναι επικεντρωμένοι σε δύο συγκεκριμένες ζώνες: τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα.

Αυτή η καινούργια και αρκετά δυσάρεστη οσμή που αναδίδει το σώμα σου σχετίζεται με αυτούς ακριβώς τους αποκρινείς αδένες, που παράγουν έναν κιτρινωπό ιδρώτα γεμάτο λιπίδια, λίπος δηλαδή, από το οποίο τρέφονται τα βακτήρια που ζουν στην επιδερμίδα. Στα βακτήρια αυτά οφείλεται η δυσσομία στις μασχάλες σου όταν ιδρώνεις!

Τον ιδρώτα επηρεάζουν επίσης ο αριθμός των αποκρινών ιδρωτοποιών αδένων, το είδος της μικροβιακής χλωρίδας που

καλύπτει το δέρμα σου, οι διατροφικές συνήθειες, καθώς και οι συνήθειες υγιεινής σου.

Η ΕΦΙΔΡΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΟ ΣΩΜΑ

ΣΟΥ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΥΓΙΕΣ, ΑΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ.

ΓΙ' ΑΥΤΟ ΝΑ ΜΗΝ ΝΤΡΕΠΕΣΑΙ ΠΟΥ ΙΔΡΩΝΕΙΣ.

Αυτό, βέβαια, δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να παίρνεις εκείνες τις προφυλάξεις που θα σε βοηθήσουν να περιορίσεις το πρόβλημα της δυσσομίας. Επομένως:



Να προσιμάς εσώρουχα και ρούχα από φυσικές ίνες.

Να πλένεσαι τακτικά.



Να βάζεις αποσμητικό στις μασχάλες.





ΜΠΙΜΠΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΙΑ



Θυμάσαι τα ανδρογόνα, τις σεξουαλικές ορμόνες που μετατρέπουν το παιδικό χνούδι σε γυναικείες τρίχες; Ε, λοιπόν, αυτά είναι υπεύθυνα και για τα μπιμπίκια που μπορεί να δεις να προβάλλουν κυρίως στο πρόσωπό σου.

Τα ανδρογόνα διεγείρουν τους **σμηγματογόνους αδένες**, με αποτέλεσμα να εκκρίνουν μεγαλύτερη ποσότητα σμήγματος. Το **σμήγμα** είναι η λιπαρή και ημίρρευστη ουσία που κανονικά καλύπτει το δέρμα με σκοπό την προστασία του. Όταν, όμως, παράγεται σε υπερβολικές ποσότητες, προκαλεί τα ενοχλητικά σπυράκια που σε κάνουν να απελπίζεσαι όταν κοιτάζεσαι στον καθρέφτη.

Όταν οι ορμόνες διεγείρουν σε μεγάλο βαθμό τους σμηγματογόνους αδένες, οι πόροι του δέρματος δεν κατορθώνουν να απορροφήσουν το σμήγμα και φράσσουν. Έτσι, σχηματίζονται **μαύρα στίγματα**, οργανικά απόβλητα πολύ λαχταριστά για τα βακτήρια. Αν ορδές βακτηρίων τρυπώσουν στον φραγμένο πόρο, πιθανόν το σώμα να επιχειρήσει να τα διώξει. Από τη σύγκρουση αυτή δημιουργείται μια μικρή φλεγμονή, ένα **μπιμπίκι**, μια κοκκινωπή διόγκωση του δέρματος με πύον.

Σχεδόν όλα τα κορίτσια έχουν μπιμπίκια πότε πότε, συνήθως στο δεύτερο μισό του κύκλου της περιόδου, λόγω της δράσης μιας σεξουαλικής ορμόνης που ονομάζεται **προγεστερόνη**. Οι κανόνες για τα μπιμπίκια είναι λίγοι και απλοί:

ΜΙΛΗΣΑΜΕ
ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΔΡΟΓΟΝΑ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 24.

ΑΝ ΘΕΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΓΕΣΤΕΡΟΝΗ,
ΠΗΓΑΙΝΕ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 41.



Να αναστέκεσαι στον πειρασμό να τα σπείσεις, γιατί υπάρχει κίνδυνος να χειροτερέψεις την κατάσταση.



Να πλένεις το πρόσωπό σου δύο φορές τη μέρα με ήπιο καθαριστικό.



Να έχεις υπομονή: Με τον καιρό θα εξαφανιστούν!

ΩΣΤΟΣΟ, ΑΝ ΤΑ ΣΠΥΡΑΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΥΡΑ
ΣΤΙΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑ, ΕΠΩΔΥΝΑ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΝΑ,
ΙΣΩΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΑΚΜΗ, ΜΙΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ.
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΥΤΗ, ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΣ
ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟ.

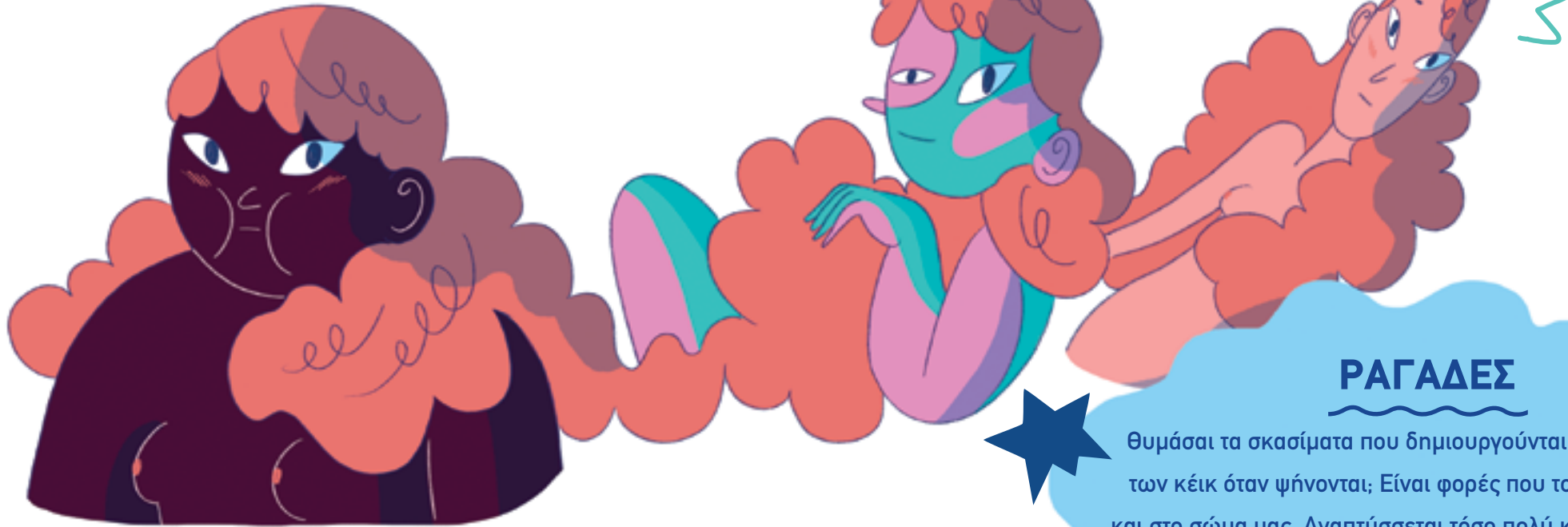


ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΑΙ



ΜΙΛΗΣΑΜΕ ΓΙΑ
ΤΑ ΟΙΣΤΡΟΓΟΝΑ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 18.

Στην ηλικία των έντεκα ετών περίπου η υπόφυση αρχίζει να εκκρίνει την αποκαλούμενη –όχι τυχαία– **αυξητική ορμόνη**, που σε διάστημα δύο ετών θα επιτρέψει στα κόκαλά σου να μακρύνουν περίπου είκοσι εκατοστά. Τα οιστρογόνα, από την άλλη πλευρά, μαλακώνουν τους μηρούς, τους γοφούς, τα οπίσθια και το στήθος.



Κατά την αλλαγή αυτή, το σώμα σου δε θα σου φαίνεται πάντα καλοσχηματισμένο και συμμετρικό όπως θα ήθελες. Αντιθέτως, θα υπάρξουν περίοδοι όπου θα κοιτάζεσαι στον καθρέφτη και θα σκέφτεσαι, για παράδειγμα: *Μα τα χέρια μου ήταν πάντα έτσι μακριά*; Ίσως για ένα μικρό διάστημα να είναι έτσι. Επίσης, μπορεί να τύχει κάποια οστά να μακρύνουν πιο γρήγορα από κά-

ποια άλλα. Μην ανησυχείς, όμως, δώσε χρόνο στο σώμα σου να βρει την ισορροπία και εμπιστεύσου το. Έχει ξεκάθαρο σχέδιο και ξέρει πώς να το υλοποιήσει!

ΡΑΓΑΔΕΣ

Θυμάσαι τα σκασίματα που δημιουργούνται στην επιφάνεια των κέικ όταν ψήνονται; Είναι φορές που το ίδιο συμβαίνει και στο σώμα μας. Αναπτύσσεται τόσο πολύ και τόσο απότομα, που στην επιφάνεια του δέρματος (κυρίως στο στήθος, στους γοφούς και στα οπίσθια) σχηματίζονται σκασίματα που ονομάζονται ραγάδες. Πρόκειται για κυματιστές γραμμούλες, για μικρές ουλές που θα γίνουν μέρος του σώματός σου και θα διηγούνται την ιστορία του.

✧ ✧ ✧ Μετά τη μεγάλη επιτυχία του μπεστ σέλερ *Ιστορίες της Καληνύχτας για Επαναστάτριες*, που μεταφράστηκε σε 50 γλώσσες και οι πωλήσεις του ξεπέρασαν τα έξι εκατομμύρια αντίτυπα σε όλο τον κόσμο, έρχεται αυτός ο πολύτιμος οδηγός εφηβείας να συντροφεύσει τις νεαρές επαναστάτριες του σήμερα στην κατάκτηση μιας νέας ελευθερίας!



Αγαπημένη μου επαναστάτρια,
Το βιβλίο αυτό μιλά για σένα, για τις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή σου και για την επιθυμία σου να μεγαλώσεις. Μιλά για τη σύγχυση που βιώνεις κάθε μέρα, για το σώμα σου που αναπτύσσεται τόσο γρήγορα, ώστε πολλές φορές δυσκολεύεται να το αναγνωρίσεις, καθώς και για τα νέα συναισθήματα και τις αισθήσεις που σε αιφνιδιάζουν. Ο οδηγός αυτός περιέχει χρήσιμες πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές για να αντιμετωπίσεις την εφηβεία, το μεταβατικό στάδιο, δηλαδή, από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, με τις αναπόφευκτες μεταμορφώσεις, κρίσεις και ανακαλύψεις που κουβαλά μαζί της. Πρόκειται για ένα πολύτιμο εφόδιο στο συναρπαστικό ταξίδι που ξεκινά ώστε να νιώσεις μεγαλύτερη σιγουριά.



«Δώσε χρόνο στο σώμα σου να βρει την ισορροπία και εμπιστεύσου το. Έχει ξεκάθαρο σχέδιο και ξέρει πώς να το υλοποιήσει!»



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 25727