

MEITENU GRĀMĀTA

NINA BROCHMANN ELLEN STØKKEN DAHL

JENTEBOKA

Ellen og Ninas guide til puberteten

*Illustrert av
Magnhild Winsnes*

NĪNA BROKMANE, ELLENE STEKENE DĀLE

MEITENU GRĀMĀTA

Ellenes un Ninas ceļvedis pubertātē

*Ilustrējusi
Mangnhilla Vinsnēse*



ZVAIGZNE ABC

SATURS

Sveika!.....	7
Pubertāte – tā notiek tagad!.....	9
Vai tu būsi īsa vai gara?	15
Krūtis.....	21
Gurni, dibens un ciskas.....	31
Dīgst un aug.....	37
Piņņu krīze.....	45
Sviedri	53
Vēderleja	61
Ar iekšpusi uz āru.....	67
Izdalījumi.....	77
Mēnešreizes.....	83
Kāpēc mums ir mēnešreizes?.....	89
Apgrūtinošās mēnešreizes	99
Viss par paketēm, tamponiem un menstruālajām piltuvēm	105
Menstruālā cikla nabadzība	123
Slimības, kas ietekmē mēnešreizes.....	129
Klitors	135
Jaunavības plēve	139

Intersekss	147
Vai visām meitenēm jābūt meitenes ķermenim?	153
Prāts un jūtas	161
Tavas smadzenes nav gatavas	165
Kas ir emocijas?	173
Sāpīgas emocijas un psihiskā veselība	183
Panākumu paaudze	193
Cieši blakus	199
Iemīlējies?	201
Skūpstīšanās un maigošanās	213
Kut kājstarpē	219
Tuvības trepes	227
Seksuālā vardarbība	239
Kaifoto	245
Robežas	249
Dārgā lasītāja!	253
Kur var vērsties pēc palīdzības?	254
Pateicības	260
Avoti	261



SVEIKA!

Mūs sauc Ellene un Nīna. Mēs esam ārstes un ķermeņa speciālistes, un mums ir prieks, ka tavās rokās ir nonākusi “Meiteņu grāmata”.

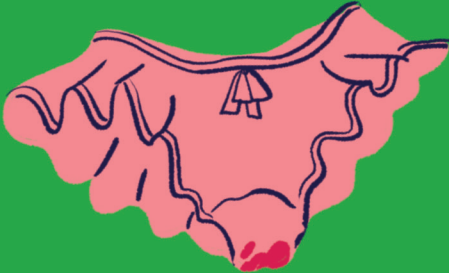
Drīz tavs ķermenis mainīsies. Varbūt pārmaiņas notiek jau šobrīd? Mēs priecājamies par tevi, jo labi atceramies, kā tas bija. Lai arī katrai meitenei pubertāte var stipri atšķirties, ir lietas, kas ir kopīgas visām: tu nobriedīsi gan prātā, gan ķermenī. No bērna tu kļūsi par pieaugušo un atradīsi savu vietu pasaulē. Tas ir nervus kutinošs, pārsteidzošs laiks!

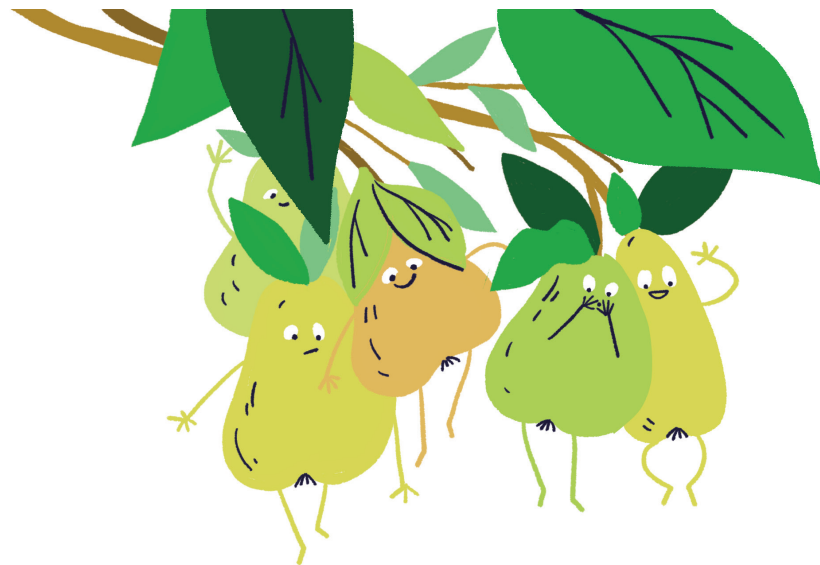
Pubertāte var sagādāt grūtības, jo mainās gan ķermenis, gan emocijas, un ne vienmēr ir viegli atrast atbildes uz saviem jautājumiem. Iespējams, skolā nepastāsta visu, ko tev vajadzētu vai gribētos zināt. Bet mēs pastāstīsim. Mūsu pieredze rāda, ka tieši zināšanas par ķermeni sniedz mieru un drošības izjūtu.

Tāpat kā visas pieaugušās sievietes pasaulē, arī mēs esam gājušas cauri pubertātei pirms tevis. Mums bija jāpārvar daudz dažādu izaicinājumu, taču gadu gaitā uzzinājām, ka nebijām vienuļā savās problēmās. Mūsu mērķis, rakstot šo grāmatu, ir parādīt tev to pašu. Tu neesi viena! Mēs esam kā liela karsējmeiteņu grupa, kas ar prieku gaida, kad varēs uzņemt tevi klubiņā.

Ar mīļu sveicienu

Ellene un Nīna





PUBERTĀTE – TĀ NOTIEK TAĢAD!

Vārds “pubertāte” nāk no latīņu valodas un nozīmē “nobriedis” vai “pieaudzis”. Tu sāc nobriest – gluži kā auglis. Taču neviens tevi neapēdīs. Nobriešana nozīmē tikai to, ka ķermenis gan iekšēji, gan ārēji gatavojas bērna radīšanai, ja tu to kādreiz vēlēšies.

Vairumam meiteņu pirmās pārmaiņas sākas ar krūtīm. Pēc tam parādās jauna veida matiņi pavēderē un padusēs. Vienlaikus tu sāc augt, turklāt tas var notikt briesmīgi ātri. Vasaras brīvlaikā tu pēkšņi vari izstiepties galvas tiesu garāka par klases zēniem.

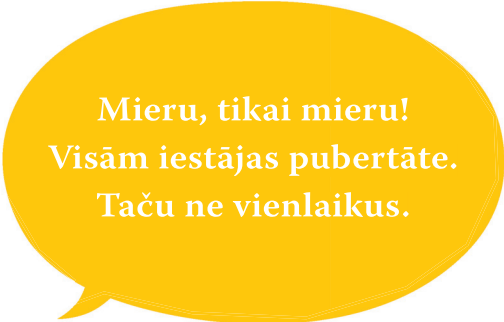
Klusībā mainās arī ķermeņa iekšpuse. Tavi iekšējie dzimumorgāni atstas dzīvei. Pirmais apliecinājums tam ir baltie pleķīši biksītēs. Tie ir izdalījumi. Izdalījumi signalizē, ka drīz vien tev sāksies mēnešreizes. Mēnešreizes ir viena no pēdējām pārmaiņām, kas notiek



ar ķermeni pubertātes laikā. Kad ir sākušās mēnešreizes, ķermenis gan iekšēji, gan ārēji ir nobriedis. Taču vēl paliek, iespējams, vissvarīgākā mūsu organisma daļa – smadzenes. Tās nebūs pilnīgi attīstījušās līdz pat brīdim, kad pabeigsi vidusskolu.

KAD SĀKAS PUBERTĀTE?

Pubertāte var sākties ļoti atšķirīgā vecumā. Dažām meitenēm kājstarpē sāk augt matiņi, kad viņām ir tikai astoņi gadi. Citām nekādas pubertātes pazīmes nav vērojamas līdz pat četrpadsmit gadu vecumam. Tomēr parasti krūtis sāk mainīties ap desmit gadu vecumu un mēnešreizes sākas apmēram trīspadsmit gados. Zēniem pubertāte iestājas gadu vai divus vēlāk nekā meitenēm. Šī iemesla dēļ pamatskolā un vidusskolā diezgan ilgu laiku pastāv milzīgas atšķirības gan mūsu ārējā izskatā, gan uzvedībā.



Mieru, tikai mieru!
Visām iestājas pubertāte.
Taču ne vienlaikus.

KĀPĒC MĒS TĀ ATŠKIRAMIES?

Ir vairāki faktori, kas ietekmē pubertātes iestāšanās brīdi. Piemēram, nozīme ir tam, no kurienes nāk mūsu ģimene, cik daudz mēs ēdam un cik ilgi guļam. Kas šīm lietām ir kopīgs? Jā – tās visas ietekmē mūsu smadzenes. Smadzenēs tiek radītas īpašas vielas, kas nosaka pubertātes iestāšanās laiku. Šīs vielas sauc par hormoniem.

Piemēram, ja tu pārāk maz guli vai ēd, smadzenes nespēj saražot pietiekami daudz hormonu. Tās uzskata, ka tev pirms pubertātes vēl būtu mazliet jāuzkrāj spēki. Kad smadzenēm šķiet, ka tavš ķermenis ir gatavs, tās sāk ražot hormonus. Hormoni regulē organismu un signalizē, ka ir pienācis laiks pārmaiņām.



KAS IR HORMONI?

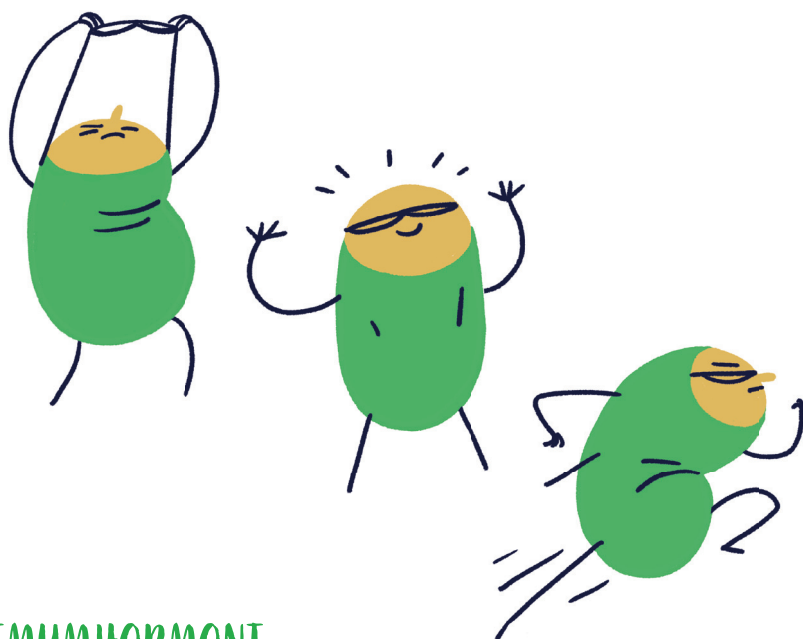
Hormoni tiek ražoti ne tikai smadzenēs, bet arī daudzās citās vietās ķermenī. Tie kopā ar asinīm ceļo pa taviem asinsvadiem. Ķermenis izmanto hormonus, lai sūtītu ziņas par izpildāmajiem uzdevumiem.

Piemēram, smadzenes var nosūtīt ziņojumu dzemdei: *Ir pienācis laiks mēnešreizēm.* Kad dzemde ir izpildījusi savu uzdevumu, smadzenes saņem hormonu atskaiti par situāciju: *Mēnešreizes ir sākušās!*



KO DARA HORMONI?

Tieši hormoni nosaka, kad sāksies pubertāte, cik ātri tā norisināsies un kad beigsies. Vieni hormoni liek mums augt, citi – iemīlēties. Vēl citi liek mums just izsalkumu vai nogurumu. Daudzi hormoni visaktīvāk darbojas naktī, kad mēs guļam. Tad ķermenim patiešām ir laiks mierīgi pastrādāt! Tāpēc ir ļoti svarīgi pubertātes laikā parūpēties par pietiekamu miega daudzumu. Tad mēs augam un attīstāmies tā, kā vajadzētu.



DZIMUMHORMONI

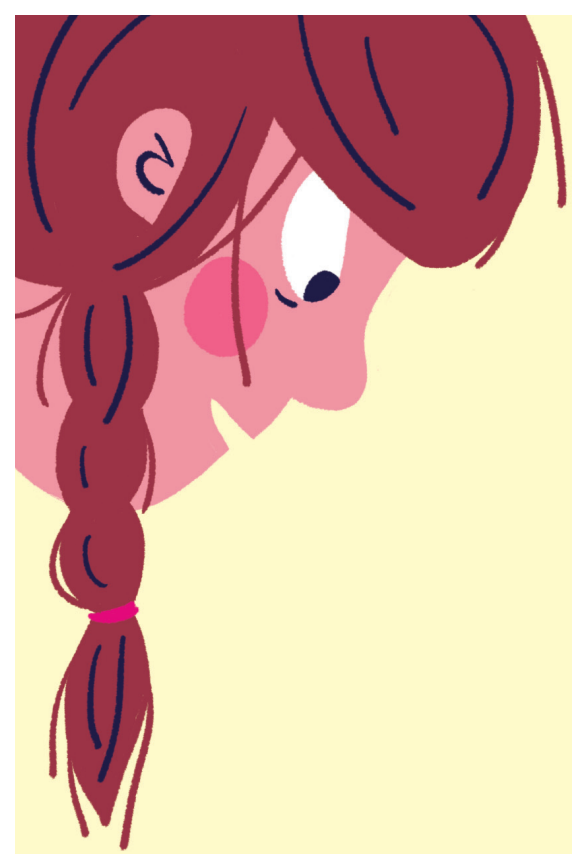
Pubertātes laikā ar dzimumu saistītie hormoni kļūst jo īpaši svarīgi. Tos sauc par dzimumhormoniem. Tiem ir liela nozīme: tieši pateicoties dzimumhormoniem, mūsu ķermenis mainās un mēs no bērna kļūstam par sievieti vai vīrieti. *Estrogēns* ir sievišķais hormons, bet *testosterons* – vīrišķais hormons. Estrogēns atbild par meiteņu krūšu augšanu un lielāku tauku daudzumu ķermenī. Testosterons gādā, lai zēniem augtu bārda

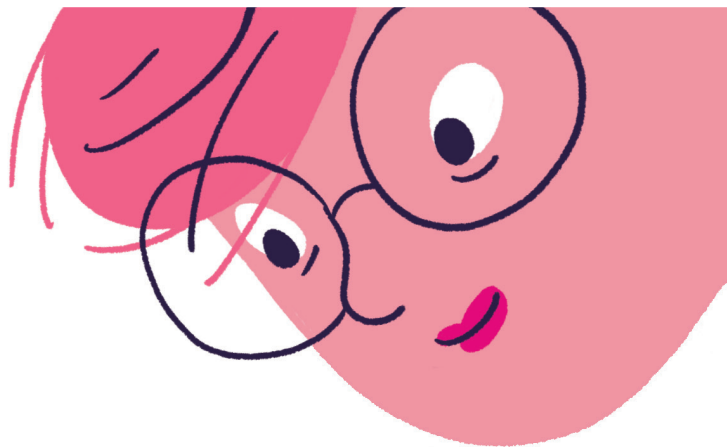
un cits ķermeņa apmatojums, iestātos balss lūzums un būtu vairāk muskuļu. Gan meitenēm, gan zēniem ir nedaudz abu veidu dzimumhormonu. Patiesībā tieši vīrišķā dzimumhormona dēļ meitenēm pubertātes laikā rodas pumpas, taukojas āda un mainās ķermeņa apmatojums.

Kas ir meitene?

Kā redzi, mēs rakstām par meitenēm un zēniem, sievišķajiem un vīrišķajiem hormoniem, vīrieša un sievietes ķermeni. Taču ir svarīgi atcerēties, ka ne vienmēr var likt vienlīdzības zīmi starp to, kāds ķermenis tev ir, un to, pie kura dzimuma tu piederi. Ir zēni ar meitenes ķermeni un meitenes ar zēna ķermeni.

Dažiem cilvēkiem ir ķermenis ar jauktām dzimum pazīmēm, bet vēl citi identificējas kā trešais dzimums un neuzskata sevi nedz par meiteni, nedz zēnu. Būt meitenei – tas var nozīmēt ļoti daudz ko. Viss, kas iekļauts šajā grāmatā, nederēs visiem, taču neatkarīgi no tā, vai tu esi meitene vai neesi, domājam, ka kaut kas no mūsu rakstītā būs tev pazīstams.






VAI TU BŪSI ĪSA VAI ĢARA?

Tagad Nīnas augums nedaudz pārsniedz 160 centimetrus, toties Ellene ir apmēram 170 centimetrus gara. Norvēģijā sieviešu vidējais augums ir 167 centimetri, tātad Nīna atrodas šīs skalas zemākajā daļā, bet Ellene – kaut kur pa vidu. Varētu domāt, ka tā ir bijis vienmēr, ka Nīna vienmēr ir bijusi īsa. Tomēr tā nav. Reiz Nīna bija gara! Kad Nīnai bija divpadsmit gadi, viņa bija viena no garākajām klasē. Turpretī Ellene visu vidusskolas laiku bija mazākā savā klasē. Kā tas var būt, ka Nīna un Ellene ir apmainījušās vietām?


MĒS AUGAM PUBERTĀTES LAIKĀ

No dzimšanas brīža mēs augam lēcienveidīgi. Kad esam pavisam mazi, mēs augam šaušalīgā ātrumā, nereti par vairākiem centimetriem mēnesī. Tad augšana palēninās. Bērna gados mēs augam vienmērīgi, par pāris centimetriem gadā. Bet, iestājoties pubertātei, ķermenis atkal sāk augt lielā ātrumā. To sauc par *augšanas lēcieni*. Gada laikā mēs varam izaugt pat par desmit centimetriem!



A stylized illustration of a hand holding a basketball. The hand is light yellow, and the basketball is orange with black lines. The background is white.

Tas var sagādāt problēmas. Vienā mirklī visas drēbes pēkšņi var kļūt par mazu. Nereti kauli aug nevienādā tempā, tāpēc ķermenis var šķist kā vienkopus savākti gabaliņi no dažādām puzzle. Salīdzinājumā ar pārējo augumu rokas un kājas var izstiepties garas jo garas, un kādu laiku tu varbūt jutiesi neveikla un lempīga. Laimīgā kārtā augšana ar laiku izlīdzinās un beigu beigās visas daļas sader kopā.

A stylized illustration of a person's legs wearing a red dress and red shoes. The legs are light yellow with red stripes. The dress has a white hem and a white pocket.

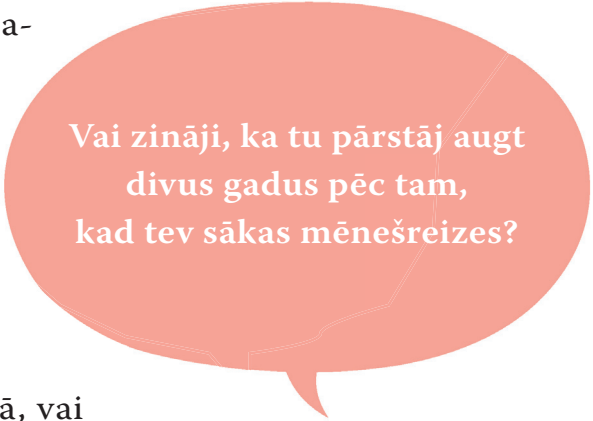
Tieši smadzenes nosaka, cik daudz un cik ātri mēs augam. Proti, smadzenes ražo hormonu, ko sauc par augšanas hormonu. Tas līdz ar asinīm tiek izsūtīts pa visu ķermeni, nododot skaidru ziņojumu: *Laiks augt!*

KAULI UN SKRIMŠĻI

Skelets sastāv no vairāk nekā 200 kauliem. Kad smadzenes izsūta augšanas hormonu, tie atsauca, kā likts, – tie sāk augt. Jo īpaši izstiepjas garie roku un kāju kauli. Mūsu kauliem ir iespēja augt, tikai kamēr esam bērni. Proti, bērnu kauliem katrā galā ir īpašas augšanas zonas, kas sastāv no mīkstiņiem



skrimšļiem. Saņemot augšanas hormonu, šajās vietās veidojas jauni kaulaudi un kauli kļūst arvien garāki. Tuvojoties pubertātes beigām, arī skrimšļi ir kļuvuši par cietiem kauliem. Pēc tam kauli vairs nevar augt neatkarīgi no tā, vai smadzenes turpina ražot augšanas hormonu. Lielākajai daļai cilvēku augšanas zonas pilnīgi izzūd 16–20 gadu vecumā.



Vai zināji, ka tu pārstāj augt divus gadus pēc tam, kad tev sākas mēnešreizes?

Lai arī tavi kauli zaudē augšanas spēju, citas ķermeņa daļas turpinās augt. Tostarp tavš deguns un ausis joprojām klausīs augšanas hormonam un augs lielāki. Tāpēc tava seja mainīsies vēl pēc tam, kad tu pārstāsi stiepties garumā.

MĒNEŠREIZES UN AUGUMA GARUMS

Visintensīvākais augšanas lēciena posms ilgst apmēram gadu. Tad ierodas jauns ciemiņš – mēnešreizes. Pēc mēnešreižu sākšanās ķermenis turpina augt vienmērīgākā tempā līdz pat brīdim, kad augšana apstājas. Tas notiek aptuveni divus gadus pēc tavām pirmajām mēnešreizēm. Tu esi sasniegusi savu maksimālo garumu un nekļūsi neko daudz garāka arī pieaugušā vecumā.

Tas nozīmē: jo agrāk tev sāksies mēnešreizes, jo agrāk tu pārstāsi augt. Tāpēc meitenes, kurām pubertāte iestājas agri, nereti ir īsākas par tām, kurām pubertāte sākas vēlu. Tas ir

diezgan precīzs noteikums, taču nav noteikumu bez izņēmumiem. Ja tu jau tāpat esi gara auguma, kad tev sāksies mēnešreizes, tu ātri vien vari kļūt par vienu no garākajām meitenēm skolā. Tu taču nesarausies, pat ja tev pirmajai ir sākušās mēnešreizes!

Varbūt tu jau zini atbildi uz Nīnas un Ellenēs garuma mistēriju? Nīna, kurai mēnešreizes sākās desmit gadu vecumā, divpadsmit gados jau bija sasniegusi savu maksimālo garumu. Ellenei, kurai mēnešreizes sākās tikai pēc pieciem gadiem, bija daudz laika, lai apdzītu Nīnu.

VAI AUGŠANA IR SĀPĪGA?

Daudzi bērni nomokās ar augšanas sāpēm gan pirms pubertātes, gan tās laikā. Tā ir nekaitīga, bet mokoša smeldze muskuļos un kaulos. Sāpes parasti parādās vakarā un visbiežāk ir jūtamas apakšstilbos un lielajos augšstilbu muskuļos. Tās nereti ilgst no pusstundas līdz stundai un tad pāriet. Augšanas sāpes pazūd pašas no sevis, un nekādas zāles vai cita ārstēšana nav nepieciešama.



Cik gara tu būsi?

Mūsu auguma garums visvairāk ir atkarīgs no mūsu vecāku garuma, proti, no iedzimtības. Ja tu prāto, cik gara tu varētu izaugt, to ir iespējams izrēķināt.

Saskaiti kopā savas mātes un tēva garumu, atņem trīspadsmit centimetrus un izdali ar divi.

Iegūtais skaitlis ļauj spriest, cik gara tu izaugi, taču ir lielas variāciju iespējas. Tu vari būt līdz pat desmit centimetriem garāka vai īsāka. Tas jo īpaši attiecas uz gadījumiem, ja kāds no taviem vecākiem ir ļoti gara vai ļoti īsa auguma.

Zēniem formula ir gandrīz tāda pati, tikai trīspadsmit centimetri ir jāpieskaita, nevis jāatņem.