

Вступ

Привіт! Ця невеличка книжка розповість тобі про місячні — те, з чим стикаються майже всі дівчата в підлітковому віці. Звісно, її можна читати й хлопцям, бо чоловікам теж варто знати про менструацію, хоча в них такого ніколи не буде.

Навіщо? Передусім, щоб розуміти, що менструація — це абсолютно нормально, а також усвідомити, що дівчата ніяк не можуть керувати цим процесом, тож якщо в когось протекли менструальні виділення на одяг, сміятися та глузувати з цього — значить показувати свою необізнаність із тілом людини.

Менструація —
це абсолютно
нормально

Чоловікам ця інформація може знадобитися, щоб не соромитися купувати гігієнічні засоби для подружки, нареченої, колеги, дружини, доньки чи онучки, бо в житті буває всяке. Придбати прокладки й тампони абсолютно не соромно! Ми ж не соромимося купувати ватні палички, носові хустинки, туалетний папір, памперси для немовлят чи стареньких родичів? Отож-бо!

Дівчатам знати про менструацію просто жит-

тево необхідно, бо це важлива

інформація про тіло й про-

цеси, що в ньому відбува-

ються, про наше здоров'я.

Якщо дівчинка знає про

місячні, то не жахнеться,

побачивши плями крові

на трусиках, коли з нею

це станеться вперше. Її не

злякає процес росту грудей,

волосся під пахвами та на статевих органах, вона

знатиме, що робити, як діяти й у кого просити

допомоги, якщо відчує біль та погано почувати-

меться.

Навіть якщо вище в тексті трапилися незнайомі

слова, не кидай читання. Із кожним розділом для

тебе ставатиме дедалі зрозуміліше, що ж таке ця

загадкова менструація. Для того щоб читати книжку було цікавіше, а сприймати інформацію — легше, я додала реальні історії дівчат про їхні перші місячні, а також кумедні випадки, що ставалися в школах під час моїх лекцій про дорослішання та менструацію.



Дівчатам важливо знати про місячні й усе, що з ними пов'язано, щоб не лякатися, коли вони почнуться

Менструація: як її називали раніше

Це звучатиме дивно, але ще 20–35 років тому, коли твоя мама була дитиною, говорити про місячні було неприйнятно. Дівчата й жінки мали старанно приховувати той факт, що в них почалася менструація, і те, що вони почуваються втомлено. Просити прокладку треба було пошепки, щоб ніхто сторонній не почув.

Раніше дівчата називали менструацію різними кодовими назвами, щоб ніхто з хлопців не здогадався, про що мова

У школі дівчата вигадували різні кодові назви для місячних, щоб, наприклад, хлопці або хтось із дорослих не здогадалися, про що йдеться. Ми з подругами казали: «У мене

менструали менструля
менстрак месюні менсе

менстра МІСЮНИ
МІСЮГАНИ

пірат не боїться Червоної моря
перший день календаря

КАМЕНДАР КРИТИКИ
ДІЛА

каркаде тошотні дні
бісячні шітукки
полушугне варення

КАЛЕНДАР ГОСТІ
червоні цюмки ЧУДО-ДНІ

перерва поза зоною досяжності
мимьна опера про Тампони і Прокладітту

ПІСЯРЕД ВОДОСПАД
Кривавики луно-дні

мініки

місячні менструшки МЕСЬКИ менсики
менструшки монструшки

Кривава Мері
покусачи дракони

КРИВАВИЙ ЕКСПРЕС

СІСТИ НА СОКИРУ

Червоне море вишло з берегів

ВОНИ

фізіологія

ЧЕРВОНА ЖРИЦЯ

монстрячі

ЦІ ДНІ

рецим

період

гендерні обставини

місячний звіт

ПОРВАЛО ШЛЮЗИ

аварія

БЭК ПРОТІК

переоблік

ПРИГОДИ В ТРУСАХ

дні залучення вампірів

тінки-вінки

КРИМІНАЛЬНЕ ЧТИВО

Міссісіпі

усі ріки течуть

БЛУМ

санітарні дні

місячне сяйво

гості». Часто ці «гості» приїжджали на «червоній машині з Червонограда». Звісно, жодних реальних гостей не було. Насправді це означало, що почалися місячні. Іноді казали: «Мене покусала акула». Ну яка акула в Києві, Полтаві чи Львові, та ще й узимку?! На позначення менструації використовували також слова «діла», «аварія», «празники», «зарплата», «червоні дні календаря», «монстри», «Маруськи», «борщик», «томатні дні», «прорвало шлюзи», «пригоди в трусах», «місячне сяйво», «Міссісіпі» та ще 100 500 різноманітних варіантів!

На щастя, зараз усі ці маскувальні слова та вислови не потрібні. Можна просто сказати: «У мене місячні», «Почалася менструація».

Менструація та місячні — це синоніми, тобто слова, що означають те саме. Обидва слова абсолютно грамотні та коректні. Якщо не хочеш, щоб подружки чи батьки ламали голову над розшифруванням закодованих тобою фраз, використовуй саме ці назви — менструація чи місячні. Утім, якщо не хочеться ні з ким ділитися тим, що зараз переживаєш, ти маєш цілковите право нікому про це не говорити. Це твоя особиста справа.

Ти не зобов'язана повідомляти когось із друзів чи родичів, що в тебе місячні, якщо не хочеш ділитися цією інформацією