



Marava Ibrahim
Ilustrovala Sinem Erkas

Prevela
Dijana Radinović

■ Laguna ■



50 LEKCIJA

o tome kako da zavoliš svoje telo dok se menja

Kako se čita ova knjiga:

Zaviri, preskači, počni od kraja, pa se vrati na početak ili čitaj redom, ali vraćaj joj se kad god ti zatreba!



1 — str. 10
SVE SU OČI UPRTE U TEBE
Kad si nesigurna

2 — str. 14
SISICE, GRUDI,
BALONI
Kako da ih nosiš

3 — str. 20
TAČKA, TAČKA, TAČKICA
Da pogledamo BUBULJICE!

4 — str. 24
PROTEZA
Kako se nositi sa ustima
punim metala

5 — str. 28
OZNOJI SE... KAO DEVOJČICA!
Ono kad si sva mokra

6 — str. 34
NISI SAMA
Sve smo to prošle!

7 — str. 38
BACI SE NA FITNES
Uđi u ritam



8 — str. 42
ŠTIKLE – NO-NO
Potpetice i kukovi

9 — str. 44
Blam br. 1
UPIŠKIH SE!
Priznanje

10 — str. 50
VAGINA
Kratka lekcija iz anatomije

11 — str. 58
ŠTA JE OVO BELO?
Sekret!

12 — str. 60
KOSOTERAPIJA
Moć kose

13 — str. 64
DLAKE NA SVE STRANE!
Dobro došla u svoju
novu damsku baštu



14 — str. 68
KLOPAJ!
Maravin specijalni
tinejdžerski sendvič

15 — str. 72
SLOMLJENO SRCE
Šta kad patiš

16 — str. 74
IGRAJ!
Đuskaj kad si besna!

17 — str. 78
MENSTRUACIJA: MISTERIJA
Dobićeš je... ali ŠTA je to?

18 — str. 82
MOJA PRVA MENSTRUACIJA
Svaki mučan detalj

19 — str. 86
BUDI GAZDA
Nemoj da joj robuješ menstruaciji

20 — str. 90
HIGIJENA
Sve o ulošcima

21 — str. 94
TAMPONI – ONO SA VRPCOM
Saveti o tamponima





22 — str. 98
MENSTRUALNE ČAŠICE
Šta su
i kako se koriste

23 — str. 102
Blam br. 2
PROCURILO MI JE!
Priznanje

24 — str. 108
SUDAR GENERACIJA
Kako
s roditeljima

25 — str. 114
VIRTUELNA STVARNOST
Istina o fotošopu

26 — str. 118
HRANA ZA MOZAK
Stimulacija, izazovi
i vreme provedeno oflajn

27 — str. 122
EH DA...
Večito želimo
ono što nemamo

28 — str. 130
STRIJE
Baci pogled!

29 — str. 134
SAD IH VIDIŠ
– SAD IH NE VIDIŠ!
Sve o depilaciji

30 — str. 140
VOLIM REČ „SALO“!
Negde mora i da ljulja!

31 — str. 144
NEMOJ DA POSTANEŠ
SEBI STRANAC...

32 — str. 146
TR-TR-TR-TRENJE
Kad ti se butine ugoje

33 — str. 148
ZADNJICA
Velika zadnjica
i savršene pantalone

34 — str. 152
KAD TE UHVATI ONAJ... UH... OSEĆAJ
Seks i nevinost

35 — str. 158
PROMENE RASPOLOŽENJA
I HORMONI
Šta da radiš
kad nisi baš svoja



36 — str. 162
NE KLJUKAJ SE LEKOVIMA
Nešto protiv bolova

37 — str. 164
ISTEEEEEEZANJE
Proste vežbe da se bolje osećaš

38 — str. 170
MEDITAAAACIJA
Kako da se isključiš

39 — str. 176
SAN
Spavaš li dovoljno?

40 — str. 180
NEZDRAVE DIJETE
Na šta treba da paziš

41 — str. 182
CURE ZA CURE
Podrži sestre!

42 — str. 186
TO JE BILO GROZNO
Neprikladno ponašanje

43 — str. 188
Blam br. 3
NEVOLJE S VE-CEOM
Priznanje

44 — str. 192
DEVOJČICA + DEČAK
Sama upiši drugi deo jednačine

45 — str. 194
STIL I MODA
Koja je razlika

46 — str. 198
SVRBI DA POLUDIŠ!
Gljivična
infekcija

47 — str. 202
JOJ ŠTO PEČE
Urinarne infekcije

48 — str. 204
VLADAJ SOBOM
Droga i cigarete

49 — str. 208
ZA KRAJ...
Još poneka misao

50 — str. 212
ŠTA GOD DA SE DESI,
ZNAJ OVO...



Ćao!
Ja sam Marava!



Ovo sam ja
sa deset godina



Ovo sam ja
danas

Zdravo! Nadam se da će te ova knjiga zateći u dobrom zdravlju, ušuškanu na nekom udobnom mestu s toplom čokoladom, ili možda u autobusu na putu kući... kako god da si stigla ovamo – ČAO! Sanjala sam o tome da napišem ovakvu knjigu još od svoje desete godine, zato što je u to vreme moje telo počelo da radi razne nove uvrnute stvari, pa sam imala toliko pitanja, a nedovoljno odgovora. Sad, posle dvadeset godina, rekla bih da sam neke dokučila, pa sam poželela da ih stavim sve na jedno mesto i podelim ih sa tobom. Ova knjiga je zamišljena tako da se čita na preskok, kad ti zatreba, a u njoj ćeš naći i svu silu mojih blamova!

Tinejdžerske godine provela sam u Melburnu u Australiji, a još otkad sam bila vrlo mlada, mama me je podsticala da se bavim raznim sportovima, što sam ja OBOŽAVALA i što je na kraju dovelo do toga da studiram cirkuske veštine! Od tada putujem po svetu kao zabavljačica i akrobatkinja, a sad radim sa mladim devojkama baš kao što si ti, u svojoj hulahop trupi *Mažoretkinje*.

Ali nemoj pogrešno da me shvatiš, nije to samo glamur. I dalje dobijam menstruaciju u najnezgodnijem trenutku i povremeno moram da se

borim sa govancetom koje neće da potone. Ponekad ti se desi nešto tako čudno da pomisliš da je to a) previše sramotno da se ikome kaže ili b) nešto što se sigurno nikad u istoriji nijednoj devojčici nije desilo – ali, veruj, sve smo to prošle! I uprkos svemu tome ja sam i dalje sto posto ubeđena da je biti devojčica NAJBOLJA STVAR NA SVETU! Naše je telo ČUDESNO – i sposobno da radi brojne neverovatne stvari. Ovo je sjajno doba da se bude žensko – potrebno je samo malo da se raspitaš pa da saznaš da ženama kroz čitavu istoriju uopšte nije bilo lako. Ali mi danas, u dvadeset prvom veku, rušimo sve stereotipe! Možeš sa svojim životom da radiš SVE što poželiš! Idi na Mesec! Osnuj kompaniju za proizvodnju organskih četkica za zube! Imaj milion dece! Hormoni su malo mučni dok ih ne provališ, ali kad to uradiš, život može da ti bude zabavan kao i uvek. ZNANJE JE MOĆ. Upoznaj svoje telo, saznaj kako radi i kako da radi u tvoju korist.

Napred, sestrice!

Marava

Cmok!

1

SVE SU OČI UPRTE U TEBE

.....

Kad počneš da izgledaš kao mlada dama, ljudi će početi da te TRETIRAJU kao ženu. Dečaci i momci počće drugačije da te gledaju, što može da bude lepo, a i ne baš tako lepo (vidi poglavlje „To je bilo neprijatno“). I svi će – mame, drugari, prodavačice – početi drugačije da razgovaraju s tobom. To može da bude neprijatno, posebno ako kažu nešto u vezi sa tvojim telom, a ti se i sama tek privikavaš na svoj novi oblik. Ne želiš da neko naglašava da imaš grudi ili da si se popunila. Sećam se, jednom je kod nas navratila mama jedne moje drugarice i pred SVIMA rekla: „Bože, ala si se ugojila!“, i kako sam „skroz okrugla“! Moju drugaricu je pojeo veći blam nego mene, mislim – meni je to bilo samo bez veze. Mislim, nisam ja htela da mi telo izgleda drugačije, ono se samo od sebe menjalo!





Odeća koja mi je bila taman odjednom mi je postala tesna ili prekratka. Ponekad mi je to bilo baš super i radovala sam se što rastem i jačam, ali ponekad sam želela da sve to prestane i da zauvek ostanem takva kakva sam.

Uz to, čudan je osećaj kad shvatiš da je ona etiketa „nevidljivo dete“ počela da otpada. Imala sam mlađu braću i sestre, pa sam oduvek očajnički želela da me svrstavaju među odrasle, a ne među decu. Ali kad je sve počelo da se menja i kad su prestali da me trpaju među decu („o, deca su napolju“; „deca

gledaju televiziju“), odrasli su odjednom počeli da mi postavljaju razna pitanja i traže da čuju moje mišljenje o svemu i svačemu. To

je u neku ruku bilo sjajno jer sam se osećala odraslo, ali s druge strane bila sam zbunjena jer nisam uvek znala šta treba da kažem. I to



me je prestravljivalo. Želela sam da na svako pitanje dam tačan odgovor, mudar odgovor. Ali često sam se osećala nesigurno i nelagodno ili kao da sam pod lupom, ili bih se upustila u razgovor koji nisam u potpunosti razumela.

To stvarno ume da bude grozno i neprijatno. Ponekad se osećaš kao da te tretiraju kao dete, a onda kad ljudi počnu da se ophode prema tebi kao prema odraslom, odgovornost koja uz to ide čini ti se nepoštена! Koji je moj savet? Ne juri da sedneš za sto sa odraslima! Polako, ne žuri – lepo je kad neko vreme možeš da ploviš između sveta odraslih i sveta dece.

☺



SISICE, GRUDI I BALONI



Grudi su strava! Kad se na njih navikneš...

Neke rastu malo-pomalo; neke kao da izrastu preko noći. Bilo velike ili male, tu su gde su i neće nikuda, te zato prihvati svoje grudi i neguj ih.

Moju drugaricu su grudi strašno bolele dok su rasle i bile su vrele i svrbele je – stalno se plašila da će joj neko naleteti na grudi i večito je išla obgrljena.

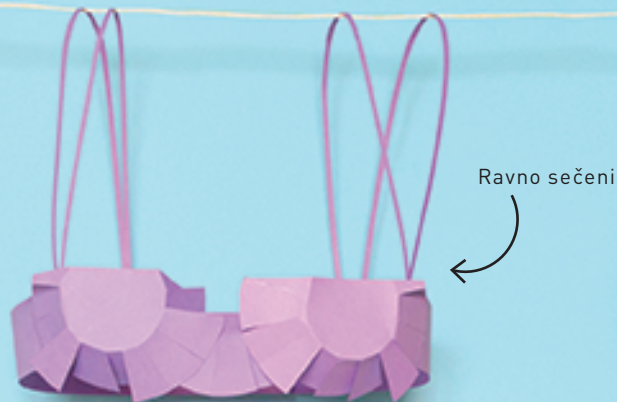
Moje su se pojavile kao baloni – jednog trena bila sam ravna, a sledećeg su bile tu! Ili sam bar ja imala takav osećaj. Svidele su mi se, ali odjednom mi je postalo mnogo teže da trčim, skačem i još mnogo toga što sam volela da radim. To mi je

bilo grozno! Htela sam da skačem uvis ili dole bez dodatnog tereta koji me je doslovce povlačio.



Mama mi je kupila najružniji sportski brusthalter koji sam u životu videla. Bio mi je odvratn, ali lepo mi je držao grudi, pa sam mogla da trčim kako sam

Sad nosim različite brusthaltere u različitim prilikama, ali dok ti grudi rastu, najbolje je (a i najudobnije) da nabaviš brus bez fišbajna i bez previše tračica i slično. Osim toga, različiti oblici



htela i zato sam ga nosila. ALI, preko njega sam oblačila lepši, slabiji brus, i molila se da niko ne primeti džinovske bretele nuklearnih bojevih glava što su mi držale grudi na mestu.

brusthaltera odgovaraju različitim oblicima grudi! Isprobaj ih **MNOGO** pre nego što kupiš jedan – **NE ODGOVARA** svaki brus svakome.





Imala sam drugaricu u sedmom-osmom razredu kojoj su stalno spadale bretele brusa; ona nije znala da možeš da ih podešavaš! Najvažnije od svega, kupi ODGOVARAJUĆI brus! Prodavačice u prodavnicama donjeg veša viđaju grudi PO CEO DAN, te imaju na umu da su tvoje nove grudi samo tebi nove, ne i njima, pa im se obrati za pomoć.

Ako sama nagađaš veličinu i oblik, može se desiti da ti brus bude vrlo neudoban – da te bretele stežu, da ti se kopče usecaju u meso, da te čipka grebe – joj.... Meni se veličina grudi svake godine menjala, pa ne treba uvek kupovati isti broj, naročito ako i dalje rasteš. Uz to, SASVIM JE NORMALNO imati:

-  Jednu dojku znatno veću od druge
-  Strije
-  Krupne bradavice što štrče
-  Majušne bradavice koje iskoče samo kad ti je hladno
-  Vene

 Malje, pege i mladeže

 Dojke okrenute na različite strane

 O... i još mnogo toga drugog. Ako te IŠTA buni, uvek možeš da pitaš doktora.



TAČKA, TAČKA, TAČKICA



Kad nivo hormona u telu počne da ti se menja, često dobiješ i... BUBULJICE! Ja ih u pubertetu gotovo uopšte nisam imala, ali odnedavno su počele da mi iskaču po celom telu! Bubljičice mogu da ti se jave na licu, na grudima, na leđima, pa čak i na zadnjici! NE DIRAJ IH – samo ćeš pogoršati stvar. Najbolje što možeš da uradiš jeste da se postaraš da ne budu masne. Probaj da koristiš vrlo blag tonik za čišćenje lica (ne sapun) i njime očistiš masnoću, znoj i prljavštinu iz vazduha. Ja sam preko noći na bubuljičice nanosila malo glinene maske za lice kako bi se osušile, a danju sam ih čistila melemom od hamamelisa (što je i antiseptik). Ako su ti bubuljičice vrlo bolne ili neće da prođu, možda imaš akne. To je stvarno mučno, ali može da se leči i ne moraš da se patiš. Zamoli nekog odraslog da ti zakaže pregled kod dermatologa.





Ne paniči! Možda očajavaš, ali ne dozvoli da ti bubuljice upropaste nedelju. Udahni duboko i seti se da će to proći.



Bubuljice bole! Bol će ti ublažiti led i hladna mokra krpa. Ako ti bubuljica pukne, stavi na nju neki antiseptik da se ne bi inficirala.



Izbegavaj šećer! Za zdravlje je uopšte bolje smanjiti sokove i slatkiše, a koža će ti biti mnogo bolja.



Ne cedi bubuljice! Znam da te to neodoljivo mami, ali garantujem ti da ćeš tako samo pogoršati stvar. Vodi računa da budu čiste i suve i trudi se da ih ne diraš!



Čisti lice! Ako ti je lice buknulo, čisti ga dva puta na dan. Upamti: nemoj da upotrebljavaš običan sapun – previše je jak.



Pij mnogo tečnosti! Voda tako godi telu. Čisti ti telo od svih toksina i odlična je za kožu. Samo gutaj!



Odmakni se! Uvek imaš osećaj da su ti bubuljice mnoooogo veće nego što u stvari jesu. Odmakni se od ogledala, pa ih sad pogledaj. Vidiš? Mnogo je bolje.



Miteseri su pore kroz koje koža diše, ali u kojima se nakupila prljavština. Najbolji način da ih izbegneš jeste da vodiš računa o svojoj koži.