

## הקדמה

# שינויים אצוּלים לפנייך

### אילו שינויים? טוב, המון.

הדבר הראשון שתבחיני בו הוא שהגוף שלך משתנה. במקומות שפעם היו שטוחים יש עכשיו כל מיני בליטות, ובמקומות שהיו חלקים, יש עכשיו שיער.

ואז אולי תשימי לב שגם הרגשות שלך משתנים. יכול להיות שדברים שפעם מצאו חן בעיניך היום כבר פחות מוצאים חן, או שלפעמים את מרגישה שמחה או עצובה או עייפה או רגזנית גם בלי שום סיבה. ואחרון חביב, תתחילי להבחין בשינויים גם במערכות היחסים שלך. בנים יתחילו להתנהג מוזר לידך, ותהיה לך הרגשה שגם החברות שלך עוברות כל מיני שינויים משל עצמן.

למה כל השינויים האלה? טוב, את מתבגרת ונכנסת לשלב חדש בחיים. מי שכבר עברו את זה יודעות שלפעמים יש הרגשה כאילו את בסחרור. בדיוק כשנראה לך שכבר לגמרי הצלחת להשתלט על



העניין הזה של להיות ילדה, את מתחילה להבחין בכל מיני שינויים קטנים בגוף שלך. ואז את מתחילה לשים לב שהתחושה שלך ביחס לעצמך משתנה, וגם כלפי המשפחה שלך והחברים. בינתיים, יכול להיות שהמבוגרים סביבך מתחילים לדבר על כך שאת "בדרך להפוך לאישה" - למרות שאף אחד לא שאל אותך אם כבר מיצית את העניין הזה של להיות ילדה! ברכותינו וברוכה הבאה לעולמו המופלא של הדבר המכונה "גיל ההתבגרות". יכול להיות שאת תכני את זה קוץ בתחת. נכון, התקופה הזאת אמנם קשה לפעמים, אבל היא יכולה גם להיות מלהיבה מאוד.

אנחנו מקוות שהספר הזה יסייע לך לצלוח את אחת התקופות היותר-מאתגרות שלפניך. בין שקיבלת אותו במתנה ובין שמצאת אותו בעצמך בחנות הספרים - עכשיו הוא שלך (טוב, אלא אם כן שאלת אותו מהספרייה), וזה אומר שאת יכולה לקרוא בו איך שבא לך. יכול להיות שיש לך שאלות שעליהן הספר הזה יוכל לענות לך, במיוחד בנוגע למה שמתחולל בגוף שלך ומה שעוד עומד לקרות. את יכולה לקרוא רק את החלקים שעונים על השאלות האלה, ואת יכולה גם לקרוא אותו מההתחלה ועד הסוף. באמת, את יכולה לקרוא אותו תוך כדי עמידת ראש, אם זה מה שמתאים לך (ואם את מספיק

טובה בעמידות על הראש!). אם תוך כדי

קריאה תיתקלי במשהו שלא נראה לך

הגיוני, משהו שגורם לך להרגשה

משונה, מפחיד אותך או מעורר

אצלך שאלות - שאלו את אמא

או אבא שלך, או שתמצאי מבוגר

אחר שאיתו תוכלי לדבר על

הדברים האלה.





## צבר החונחית

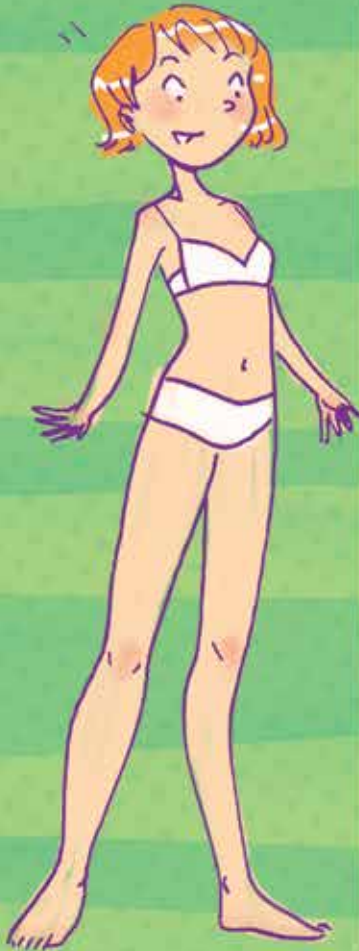
חשוב מאוד לקבל מידע מדויק לגבי השינויים שעשויים להתחולל בגיל ההתבגרות, כך שרצוי שתדברי עם אדם מבוגר. החברות שלך אולי שופעות מידע, אבל פעמים רבות המידע הזה איננו נכון.

אבל דבר אחד את צריכה לדעת לגבי מבוגרים. הם אמנם חוו את גיל ההתבגרות בעצמם, אבל זה לא אומר שהנושא הזה נוח להם. בדיוק כמוך, גם מבוגרים עלולים קצת לפחד לדבר על הדברים האלה. את יכולה לנסות להשתמש בספר כנקודת התחלה לשיחה אפשרית איתם. לפעמים, עצם זה שמחזיקים משהו ביד מקל עלינו לפתוח בשיחה. כמו כן, הספר הזה הוא בסך הכול ספר אחד קטן, כך שאין שום סיכוי שנצליח לענות לך על כל שאלה ושאלה. מסיבה זאת תמצאי מקורות מידע נוספים בחלק של מאגרי המידע בסוף הספר. התקופה הזאת בחייך יכולה להיות מאתגרת, אבל כבר עכשיו יש לך מקורות מידע רבים שיכולים לעזור לך להתמודד עם השינויים שמולם את ניצבת. ישנם אנשים שאוהבים אותך ורוצים לעזור לך להבין מה קורה לך. יש לך חברות שחוות את אותם הדברים ויכולות לעזור לך להבין מה את עוברת. יש לך חוויות עבר שאת יכולה ללמוד מהן ויש לך רעיונות משלך ותקוות וחלומות שאת מצפה להגשים. כל אלה יסייעו לך לעבור את השנים הקרובות בקלות רבה יותר. את עומדת בפתחו של המסע הזה, שיהפוך אותך מילדה לאישה, ואנחנו מאחלות לך הצלחה מקרב לב. את יכולה לעשות את זה!

## פרק 1

# הראשית: מהוא פריץ לאי ההתארות

**מבולבלת מכל השינויים** שמתרחשים בגוף שלך (ומחוצה לו)? את לא לבד. בין שכבר חווית כמה מהשינויים הגופניים שמתוארים כאן בספר ובין שאת ממש בראשיתו של התהליך - מידע נכון לגבי המתחולל בגופך יכול להקל עלייך בתקופה הזאת, ואולי גם להפוך אותה לטיפ-טיפה פחות מלחיצה. ההתבגרות המינית קורית, בין אם את מרגישה מוכנה לקראתה ובין אם לא, אבל כמו שבטח כבר שמעת מהמורים שלך לא פעם (ולא פעמיים): ידע הוא כוח. אם תדעי מראש מה קורה בגופך, יהיה לך קל יותר להתכונן לבאות. הפתעות הן אולי רעיון נחמד בימי הולדת, אבל בכל הקשור לשינויים הגדולים שמחוללת ההתבגרות המינית - הן לא נעימות בכלל.



## צ'י את העובדות



אה, הנה הן שוב, המילים האלה. "התבגרות מינית". אולי יצא לך כבר לשאול את עצמך מה זאת ה"התבגרות המינית" הזאת שעליה מדברים ההורים שלך, המורים שלך והחברות שלך, ואיך בדיוק הדבר הזה קשור אלייך. קבלי סקופ: "התבגרות מינית" היא התהליך שעובר על הגוף שלך כשהוא משתנה מלהיות ילד ללהיות מבוגר. התהליך הזה כולל צמיחה ושינויים - המון, המון שינויים - שחלקם ניכרים כלפי חוץ וחלקם מתרחשים רק בתוכנו פנימה. לעיתים קרובות, כשבנות חושבות על ההתבגרות המינית שלהן או על להפוך למבוגרות יותר, או על הדבר שמבוגרים מכנים "להפוך לאישה", הן חושבות על קבלת הווסת החודשית. נכון שקבלת המחזור היא סימן מובהק להתבגרות המינית, אבל האמת היא שיש בסיפור הזה עוד הרבה מעבר לכך. שינויי ההתבגרות המינית מתחילים בפעילות מסוימת בבלוטת יותרת המוח. בלוטת יותרת המוח - שממוקמת ממש בבסיס המוח שלך, למקרה שתהית - משגרת מסר כימי לשתי בלוטות קטנות, הנקראות שְחָלוֹת. הן, בתגובה, מתחילות לגדול ולייצר חומר נוסף, הורמון בשם אֶסְטְרוֹגֶן.

יש בנות שההתבגרות המינית מתחילה אצלן כבר בגיל שמונה, אבל אחרות מתפתחות מאוחר יותר. אם את מתפתחת מוקדם מהחברות שלך או אחריהן - את לא מוזרה; ההתבגרות המינית היא תהליך אישי מאוד, והגוף שלך מתפתח כשהוא מוכן.



## זכר ה'חונחית'

ככל שתגדלי;  
הרופאה שלך בדרך  
כלל תקדיש כמה  
דקות בתום כל  
בדיקה תקופתית  
לשיחה אישית איתך.  
זה זמן טוב לשאול  
כל שאלה שיש  
לך בנוגע לשינויים  
בגופך - במיוחד  
בכל מיני נושאים  
שאולי נראים לך  
מביכים.

## על הבשלה ועל גדילה



כמעט תמיד, הסימן הראשון לנוכחותו של הורמון האסטרוגן החדש שמשוטט ברחבי גופך יהיה פרץ גדילה. בדרך כלל הראשונות לגדול יהיו כפות הידיים וכפות הרגליים שלך. אחר כך תגבהי, הירכיים שלך יתרחבו והמותניים שלך יצטמצמו. לרוב, פרץ הגדילה מואט קצת לפני קבלת המחזור הראשון. אבל

רוב הבנות עדיין גובהות בכמה סנטימטרים נוספים גם אחרי תחילת הווסת.





## מה זה הדבר הזה שצמח לי בחזה?

קצת אחר כך - ככל הנראה אי-שם באמצע פרץ הגדילה שלך - יתחילו אצלך השלבים הראשונים-ממש של התפתחות השדיים. בתחילת התהליך הזה יצמחו לך "ניצני" שדיים. אלה תלוליות קטנות באזור שמתחת לפטמות ולעור הכהה יותר שמסביבן (האזור הכהה הזה נקרא עֶטְרָה). הרבה פעמים שד אחד מתחיל לגדול לפני משנהו. עוד דבר שקורה לא פעם הוא שבהתחלה ניצני השדיים קצת כואבים, אבל הרגישות הזאת תחלוף ככל שהשדיים שלך יתעגלו ויתמלאו. קראי עוד על השדיים בפרק 3.



## שם למטה, מה ראיתי? שעה! לא טעיתי!

אכן, קרוב לוודאי שלא טעית. פחות או יותר עם תחילת התפתחות השדיים, מתחילה אצל רוב הבנות גם צמיחה של שער ערווה (שיער שצומח ליד הפות וסביבו). בהתחלה, השיער שם עשוי להיות דליל, ואולי גם ישר ודק מאוד. יכול להיות שיתחיל לצמוח לך שיער גם בבתי-השחי, אבל זה יכול להתרחש גם בשלב מאוחר יותר. יש בנות שהשיער בבתי-השחי שלהן צומח רק ממש-ממש בסוף ההתבגרות המינית.

## ועוד משהו...

ייתכן שתחילי להבחין בכתם צהבהב או לבן בתחתונים שלך. החומר הזה מכונה הפְּרֶשָּׁה וְגִינְלִית. הפרשה וגינלית היא אחת מהדרכים שבהן הגוף שלך מנקה את עצמו, והיא דבר נורמלי לחלוטין. זוהי רק עוד סיבה שבגללה צריך להחליף תחתונים מדי יום.

## שינויים רגשיים

קרה לך פעם שרגע אחד הרגשת שמחה, רגע אחר כך זעם וכעבור חצי שעה - עצב? ברוכה הבאה לאחד החלקים הקשים בהתבגרות המינית: שינויי מצב רוח.

ישנן לפחות שתי סיבות לשינויים במצב הרוח. הסיבה הראשונה היא השינויים ההורמונליים שעובר גופך. כן, כן, שוב האסטרואגן המעצבן הזה! הסיבה השנייה קשורה למקומך המשתנה בעולם. ההתבגרות המינית היא הגשר בין הילדה שהיית והאישה שתהיי, ולפעמים את עלולה

## צ'ע'י את העובדות



רוב הבנות מקבלות  
את הווסת החודשית  
שלהן בפעם  
הראשונה כשנה  
אחרי ההפרשה  
הווגינלית הראשונה  
שלהן, וכשנתיים  
וחצי אחרי תחילת  
התפתחות השדיים  
שלהן.

החיים הם  
הרפתקה נועזת,  
או שום דבר.  
הלן קלר

להרגיש שאת פשוט לא שייכת לשום מקום.  
את כבר לא ילדה, אבל לפעמים, בתוכך,  
את מרגישה שאת כן ילדה עדיין - ושאת  
עדיין רוצה לעשות דברים של ילדים. מצד  
שני, את עדיין לא בשלה לתחומי האחריות  
של אדם מבוגר, למרות שלפעמים את אולי  
מרגישה שאת רוצה, וגם צריכה, עצמאות  
גדולה יותר. בימים מסוימים אולי תרגישי  
שאת לא מוצאת את המקום שלך ושאף  
אחד לא מבין מה עובר עלייך. לא מפתיע  
שאת אולי קצת (או מאוד!) רגזנית.  
שיחה על מה שאת מרגישה יכולה לעזור  
לך להשתלט על הרגשות הללו. אם קשה  
לך להיפתח - אל תדאגי. כולם מרגישים  
ככה לפעמים. מבוגר שאת סומכת עליו  
יבין אם תתקשי למצוא את המילים.

# חזרה: מה נורמלי?

שלק. ההתבגרות המינית היא תקופה מבלבלת מאוד ולפעמים מביכה... לכולם. כרגע, זה שאת מרגישה מוזר - זה לגמרי נורמלי!

🌀 נורמלי שהגוף שלך לא נראה כמו זה של כוכבת הרשתות החברתיות האהובה עלייך, כמו זה של אנשים בתמונות בכתבי עת ואפילו לא כמו זה של בנות אחרות שאת רואה בבית-הספר. גופים מגיעים בכל מיני צורות וגדלים!

🌀 נורמלי שהשדיים שלך יהיו גדולים יותר מאלה של אחרות

🌀 קודם כול, נורמלי להרגיש מבולבלת עם כל השינויים שהגוף שלך עובר. בגלל זה כתבנו את הספר הזה, כדי לעזור לך לעשות סדר בכמה מהשאלות שאת אולי שואלת את עצמך.

🌀 נורמלי גם להתפתח לאט יותר או מהר יותר מהחברות שלך ומבנות אחרות שאת מכירה. לכל נערה קצב התפתחות פיזי ורגשי משלה.

🌀 נורמלי להרגיש מוטרדת מעצמך וממערכות היחסים



להתמודד בשלב זה של חייה.  
✿ נורמלי לרצות לשנות דברים בחיים שלך. את גדלה ודברים לא אמורים להישאר כמו שהם.

✿ בקשת עזרה מאבא או אמא שלך או ממבוגר אחר בהתמודדות עם אתגרים לאורך גיל ההתבגרות היא לא רק דבר נורמלי - היא גם הדבר הכי רצוי. בשביל זה ההורים שלך שם!

✿ עד כאן? קטן עלייך! יכול להיות שזה יקח קצת זמן, אבל בשלב מסוים תגלי שכל השינויים האלה הסתדרו מאליהם ושאת מרגישה נורמלי לגמרי!

בכיתה שלך, או קטנים יותר מאלה של כל מי שאת מכירה, ואפילו שלא יהיו לך עדיין שדיים בכלל! הגוף שלך יודע איך לגדול בצורה שתהיה הכי טובה עבורך, והכול ימצא את מקומו בסופו של דבר.

✿ נורמלי שתרצי לקבל על עצמך יותר אחריות ולשלוט יותר במה שקורה בחיים שלך (בעיקר אם נדמה לך שהחיים שלך יוצאים משליטה). זו התקופה בחיים, שבה את מתחילה לסגל לעצמך מעט עצמאות אמיתית, וההתנהגות שלך היא שתקבע עם איזו מידה של עצמאות את מסוגלת