

NINA BROCHMANN

ELLEN STØKKEN DAHL

TYTTÖKIRJA

Opas kehoon ja mieleen

*Kuvitus
Magnhild Winsnes*

*Suomentanut
Kirsi Kokkonen*

into

SISÄLLYS

HEI!	5
MURROSIKÄ – NYT SE ALKAA!	7
TULEEKO MINUSTA PITKÄ VAI PÄTKÄ?	13
RINNAT	19
LANTIO, PEPPU JA REIDET	29
KAIKKIALLA VERSOO JA KASVAA	35
FINNIKRIISI	43
HIKOILU	51
ALAPÄÄ	59
SISÄISIÄ ASIOITA	65
VALKOVUOTO	75
KUUKAUTISET	81
MIKSI MEILLE TULEE KUUKAUTISET?	87
HANKALAT KUUKAUTISET: KIVUT, KOURISTUKSET JA RIPULI	97
SITEET, TAMPONIT JA KUUKAUTISKUPIPIT	103
KUUKAUTISISTA JOHTUVA KÖYHYYS	121
KUUKAUTISIIN VAIKUTTAVAT SAIRAUDET	127
KLITORIS	133
VAGINAN REUNUS	137

INTERSUKUPUOLISUUS	145
PITÄÄKÖ KAIKILLA TYTÖILLÄ OLLA TYTÖN VARTALO?	151
JÄRKI JA TUNTEET	159
AIVOSI EIVÄT OLE VALMIIT	163
MITÄ TUNTEET OVAT?	171
VAIKEAT TUNTEET JA PSYYKKINEN TERVEYS	181
SUORITTAJASUKUPOLVI	191
IHAN LÄHEKKÄIN	197
OLENKO RAKASTUNUT?	199
SUUTELU	211
PERHOSIA PIMPISSÄ	217
RATKAISEVA ASKEL	225
SEKSUAALINEN HYVÄSIKÄYTTÖ	237
ALASTONKUVAT	243
RAJAT	247
RAKKAAT LUKIJAT	251
MISTÄ SAA APUA?	252
KIITOKSET	257
LÄHTEET	258



HEI!

Me olemme Ellen ja Nina. Olemme lääkäreitä ja kehon asiantuntijoita ja tosi iloisia siitä, että olet tarttunut tähän kirjaan.

Pian kehosi alkaa muuttua. Tai ehkä muutos on jo alkanut? Jännitämme sinun puolestasi, koska muistamme hyvin, millaista se oli. Vaikka murrosiän voi kokea monin eri tavoin, yksi asia on yhteistä kaikille: kypsyminen, sekä fyysisesti että henkisesti. Muutut lapsesta aikuiseksi ja löydät oman paikkasi maailmassa. Se on uskomattoman jännittävää aikaa!

Murrosikään voi liittyä haasteita, koska keho ja tunteet muuttuvat, eikä aina ole kovin helppoa löytää vastauksia mielessä oleviin kysymyksiin. Koulussa ei ehkä kerrota kaikkia tarvittavia tai kiinnostavia asioita, mutta me kerromme ne. Meidän kokemuksemme mukaan nimittäin kehoon liittyvä tieto rauhoittaa ja saa aikaan turvallisuuden tunteen.

Me, kuten kaikki muut maailman aikuiset naiset, olemme käyneet murrosiän läpi ennen sinua. Meillä oli monia erilaisia haasteita, mutta ajan myötä olemme oppineet, ettemme olleet ongelmiamme kanssa yksin. Tämän kirjan tarkoituksena on kertoa sinulle juuri tämä: et ole yksin. Meitä on täällä suuri kannustusjoukko, joka iloisesti toivottaa sinut tervetulleeksi jengiin!

Terveisin

Ellen ja Nina