

Урчание в животе и другие неприятные звуки... как с ними быть?



Несколько готовых ответов...

Если над тобой смеются из-за того, что тебе вдруг приспичило, или из-за того, что твоё тело издает странные звуки, ты всегда можешь ответить:

Вариант любезный

«Тебе еще разок продемонстрировать?» **БЕЗ ПОДПИСИ**

Вариант космический

«Захотеть в туалет — естественно, странно было бы никогда туда не ходить. Ты что, инопланетянин?» **КЕВЕН**

Вариант музыкальный

«Я использую свое тело как музыкальный инструмент. Сейчас я репетирую и прошу мне не мешать!» **БЕЗ ПОДПИСИ**

«На меня часто нападает икота, или в животе урчит, и если в классе тихо, то все смеются. Это происходит само собой, и мне бы очень хотелось, чтобы это прекратилось. Что делать?»

БЕЗ ПОДПИСИ

«Мои подружки целыми днями не ходят в туалет, а я так не могу! Место, где мы собираемся, находится напротив туалета. И когда мне надо отлучиться, все это замечают. Я боюсь, что они будут надо мной смеяться. Что делать?»

БЕЗ ПОДПИСИ



**АНТРОПОЛОГ
РАССКАЗЫВАЕТ**

Отрыжка раздора

Разные цивилизации по-разному относятся к потребностям тела и проявлениям того, что в нем происходит. В некоторых азиатских странах отрыжка в конце обеда означает, что еда понравилась. Но если ты путешествуешь за границу, советуем все-таки разузнать у местных, есть у них такой обычай или нет, — иначе они могут решить, что у тебя проблемы с воспитанием!



Почему со мной это происходит?

Некоторые естественные потребности, например желание пописать, — это свидетельство того, что твой организм в полном порядке. Что же касается различных звуков, из-за которых становится неловко на людях, — икоты, отрыжки, громких зевков, урчания в животе, пуков и так далее, — мы часто издаем их непроизвольно. Между прочим, такое случается с большинством из тех, кто над тобой смеется. И скажи честно, разве ты не смеешься, когда это происходит с кем-то другим?

Ты не можешь противостоять природе, и, как бы там ни было, во всем этом нет ничего постыдного. Если во время перемены понадобилось в туалет — вместо того чтобы выдумывать оправдания, просто спокойно скажи, куда идешь. Может быть, в первый раз будет неловко, но вскоре заметишь, что твои друзья уже не обращают на это внимания. Главное — не старайся пить меньше обычного или терпеть, надеясь, что так в туалет идти не придется. Поступая таким образом, ты в первую очередь рискуешь заработать инфекцию мочевыводящих путей. Мочевой пузырь надо опорожнять несколько раз в день, чтобы бактерии не успели там поселиться и размножиться. А если

будешь сдерживаться изо всех сил, в конце концов это перестанет получаться — проще говоря, ты можешь описаться, что намного хуже.

Что делать?

С отрыжкой, урчанием в животе и метеоризмом справиться легче. Постарайся не заглатывать слишком много воздуха (то есть пей меньше напитков с газом и реже жуй жвачки). Попробуй есть меньше бобовых, копченого мяса и копченой рыбы, крестоцветных (капусты) и сырых овощей и фруктов: из-за них может пучить.

Правда или нет?

Зевота заразительна!

Отчасти это верно! Зевота — рефлекс, который не зависит от твоей воли и существует уже у эмбриона. Когда смотришь, как кто-то зевает, действительно активируется небольшой участок мозга, вызывающий этот рефлекс. Если ты зеваешь — это вовсе не означает, что тебе скучно (несмотря на распространенное мнение). Просто мозг старается взбодрить тебя и повысить твою внимательность, когда ты начинаешь немного тормозить. Срочно напхни об этом своему учителю, если он застигнет тебя «на месте преступления», то есть во время зевания!

Почему мои волосы меняют цвет и выглядят иначе?

ЭТО ГОВОРИШЬ ТЫ!



Несколько готовых ответов...

Если кто-то над тобой насмехается из-за того, что волосы у тебя кудрявые или, например, ярко-рыжие, ты всегда можешь ответить:

Вариант «на себя посмотри»

«Мои "кудри как у барана" выглядят лучше твоей соломы».

КЛЕМЕНТИНА

Вариант просветительский

«У меня, может, волосы и морковного цвета, а тебе не помешало бы есть больше морковки и других овощей и фруктов — в них много витаминов».

КЛЕМЕНТИНА

Вариант грамматический

«Я таким родился, ты такой родилась, он таким родился... мне продолжать или тебе уже все понятно?»

АРТЮР

Вариант элегантный

«Меня, по крайней мере, замечают!»

МАТИЛЬДА

«Когда я принимаю душ, у меня выпадают или секутся волосы. Это началось недавно, и я не знаю, что сделать, чтобы это прекратилось».

ШАРЛОТТА

«Почему у меня волосы раньше были прямые, а теперь вьются?»

КЛЕМЕНТИНА, 12 ЛЕТ



АНТРОПОЛОГ РАССКАЗЫВАЕТ

Волосы в наследство

Из всего, что производит тело, волосы меньше всего разрушаются со временем. Женщины азиатского народа яо славятся своими длинными волосами. Они собирают остриженные или выпавшие волосы, чтобы добавить их в прическу — в хвост, который нередко достигает длины более двух метров! Туда же идут и волосы, полученные в наследство от матери или бабушки.



Почему со мной это происходит?

Твои волосы меняются не первый и не последний раз! Для того чтобы в этом убедиться, достаточно взглянуть на собственные фотографии от рождения до сегодня. Волосы — живые, и потому они изменяются под воздействием окружающей среды. На солнце они выгорают, становятся светлее. Гормоны могут изменять их структуру и внешний вид. Из-за андрогенных гормонов, которые вырабатываются в подростковом возрасте (главным образом у мальчиков, но в небольших количествах и у девочек), волосы могут, например, из прямых стать вьющимися. А светлые волосы иногда меняют оттенок на более темный. Кроме того, австралийские ученые заметили, что обезболивающие, антидепрессанты, средства от угрей, кожных болезней и некоторые другие медикаменты также способны повлиять на цвет волос или заставить их виться.

Что делать?

Если тебе нравятся эти изменения, проблемы нет! Что-то предпринимать нужно только в том случае, если из-за пресловутых андрогенных гормонов волосы у тебя становятся жирными или выпадают, а шампуни для жирных волос не помогают. Не слушай тех, кто советует тебе чаще мыть голову. В конце концов это

может повредить твоему волосяному покрову: сальные железы будут вырабатывать еще больше секрета, а значит, волосы станут более жирными. То же самое можно сказать и об окрашивании, использовании утюжков и сушке феном: все это повреждает волосы! Если у тебя проблемы с волосами, лучше обратиться к дерматологу, а не к парикмахеру. Пользы от этого будет больше.

Правда или нет?

Пивные дрожжи помогают вернуть волосам здоровье

Это правда! Пивные дрожжи продаются в таблетках или в капсулах (в аптеке, без рецепта), а также в виде порошка — на полке с диетическими товарами в магазине натуральных продуктов. Они богаты витаминами группы В, которые необходимы для синтеза кератина — вещества, укрепляющего волосы. Курс пивных дрожжей поможет тебе вернуть блеск волос и уменьшить их выпадение. Точно так же дрожжи подействуют на шерсть твоей собаки или кошки!



Почему этот недостаток есть только у меня?



Несколько готовых ответов...

Если кто-то насмехается над твоим лицом или фигурой, ты всегда можешь ответить:

Вариант «от такого слышу»

«Кто так обзывается, тот сам так называется!» **БЕЗ ПОДПИСИ**

Вариант художественный

«Ну да, я могла бы стать моделью Пикассо. Это классно!» **ЭНОРА**

Вариант с поговоркой

«Большой нос хорошего лица не испортит». **БЕЗ ПОДПИСИ**

«Одноклассники надо мной смеются, потому что я уродина...»

БЕЗ ПОДПИСИ, 15 ЛЕТ

«У меня огромные круги под глазами, в школе одна девочка меня спросила, не дал ли мне кто-то кулаком в глаз. Что сделать, чтобы эти круги пропали навсегда?»

МАРИ, 11 ЛЕТ

«У меня оттопыренные уши, и многие в школе надо мной смеются и называют слоненком Дамбо. Я стараюсь не обращать внимания, но не получается. Что мне делать?»

БЕЗ ПОДПИСИ



**АНТРОПОЛОГ
РАССКАЗЫВАЕТ**

Конкурс красоты!

Критерии красоты неодинаковы у разных цивилизаций и зависят от пола. Например, женщины народа падаунг удлиняют себе шею, в Китае раньше красивыми считались маленькие ступни, а у некоторых африканских народов эталоном красоты были большие ягодыицы. Представляешь, что было бы, если бы до твоей школы докатилась эта мода!





Почему со мной это происходит?

Ты знаешь хотя бы одного человека, которого все в себе устраивает — с головы до ног? Кто-то предпочел бы другой нос, кому-то хочется быть немного выше и так далее. Впрочем, красота — понятие очень относительное: представления о красоте неодинаковы у разных цивилизаций, и даже внутри одних и тех же культур понятия о прекрасном сильно менялись в разные эпохи. Да и вкусы у людей разные. К тому же то, над чем в школе насмеются, в жизни может стать привлекательной особенностью. Например, у известной модели Винни Харлоу — витилиго, болезнь, из-за которой кожа местами обесцвечивается. Поскольку кожа у Винни темная, пятна очень заметны, однако это делает ее обаятельной и непохожей на других. Винни даже стала лицом бренда Desigual (они выпускают очень яркую одежду с броскими принтами).

Что делать?

Если ты считаешь, что у тебя есть какой-то недостаток, справиться с ним можно как минимум двумя способами. Первый: не скрывать его, а, напротив, подчеркивать и смеяться над ним раньше всех — так что другим уже и сказать будет нечего. Второй: делать свой недостаток менее заметным. Например, косметический корректор хорошо

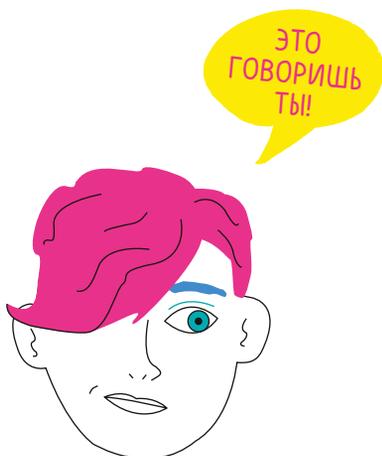
маскирует круги под глазами. Если они фиолетовые, как у Мари, и создают впечатление «подбитого глаза», используй желтый корректор; а если кожа под глазами слишком красная, корректор тебе понадобится зеленый. Еще можно привлечь внимание к другой своей особенности — к тому, что ты считаешь более привлекательным. Например, к новой стрижке, какой-то необычной одежде или аксессуару. Если ты действительно сильно переживаешь из-за внешности, попробуй обратиться за помощью в создании нового облика к профессионалу. Он, по крайней мере, сумеет подчеркнуть твои достоинства. Это поможет успокоиться и начать жить в ладу со своим телом.

Правда или нет?

Над звездами никто не насмеется

Неправда! Если верить журналам, рассказывающим о жизни знаменитостей, Бейонсе в семье называли коротышкой и толстушкой. Ева Лонгория считала себя уродиной, потому что не была блондинкой, как ее сестры. Модель Линдси Уиксон дразнили из-за ее зубов. Джордж Клуни считал себя таким чудовищем, что не осмеливался подкатывать к девушкам. Таких примеров можно привести еще много. А сегодня у этих людей миллионы поклонников!

Почему я смущаюсь и краснею, когда вижу его/ее?



«Стоит мне увидеть девушку, которая кажется мне красивой (с хорошей фигурой и так далее), — у меня встает. Окружающие замечают это, отпускают гадкие шуточки, смеются надо мной, а я сильно смущаюсь и краснею. Я не решаюсь поговорить об этом с родителями. Что делать?»

МАЛО, 14 ЛЕТ

«Я слишком много думаю о сексе, и мне кажется, что это ненормально. Помогите мне!»

БЕЗ ПОДПИСИ, 13 ЛЕТ

Несколько готовых ответов...

Если кто-то насмехается над тобой из-за того, что ты краснеешь в чьем-то присутствии, ты всегда можешь ответить:

Вариант серьезный

«Лучше краска на лице, чем пятно на сердце». **БЕЗ ПОДПИСИ**

Вариант «ты неправильно понял»

«Да нет, просто мне жарко стало от бега». **КЕВЕН, АДЕЛЬ, ГАБЕН**

Вариант солнечный

«Солнцем напекло, потому что я, в отличие от некоторых, выхожу из дома». **ЭНОРА, ИОНА**



АНТРОПОЛОГ РАССКАЗЫВАЕТ

Пластины от возбуждения!

Древнеримский поэт по имени Кальвус спал, положив себе на тестикулы бронзовые пластины, потому что не хотел растрачивать творческую энергию, испытыв ночью слишком сильное возбуждение. В те времена это считалось вредным для здоровья. К счастью, с тех пор медицина шагнула далеко вперед, и ни один врач уже не посоветует тебе подобное средство!



Почему со мной это происходит?

В пубертатный период начинают активно вырабатываться женские и мужские половые гормоны. Это становится источником многих перемен. Пробуждаются чувства, интерес к противоположному полу. Все это совершенно естественно, и управлять этим мы не умеем.

Ты не можешь выбрать — краснеть тебе или не краснеть. Эрекция у мальчиков случается не по заказу, совсем наоборот. Для того чтобы это было не слишком заметно, как у Малё, остается носить штаны немного шире или длинную майку, прикрывающую бедра!

Что делать?

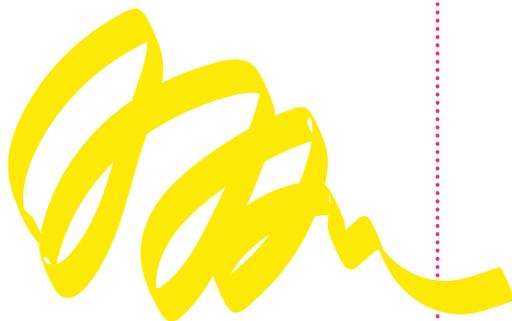
Тренируй свой мозг, учи его переключаться! Бывает, что воображение распаляется, стоит только увидеть возбуждающую картинку. Но так же стремительно ты можешь и остыть! Для того чтобы резко прекратить эрекцию, достаточно попытаться немедленно вспомнить что-то, что нисколько не возбуждает. Например, гору домашних заданий, которая ждет сегодня вечером, или какую-нибудь другую неприятную картину. Единого для всех рецепта не существует, каждому надо найти что-то действующее на него. То же самое можно посоветовать и девочкам, которые слишком много думают

о сексе: нужно сосредоточиться на мысли или на картинке, которая заставит их вспомнить что-то отвлеченное. Для того чтобы эта небольшая умственная гимнастика начала действовать, надо немного потренироваться. Не отчаивайся, если сразу не получится.

Правда или нет?

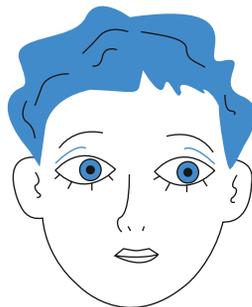
Хотеть кого-то и влюбиться в кого-то — это одно и то же!

Нет, это не так. Чаще всего когда ты влюблен (или влюблена), то испытываешь влечение к человеку: тебе хочется его трогать, обнимать, целовать и так далее. Но наоборот это работает не всегда. Даже если тебя влечет к симпатичному человеку, желания постоянно находиться рядом с ним может не возникать.



Почему мое тело так странно растет?

ЭТО ГОВОРИШЬ ТЫ!



Несколько готовых ответов...

Если кто-то над тобой насмехается, потому что у тебя что-то несимметрично (например, одна нога больше другой), ты всегда можешь ответить:

Вариант футбольный

«Одна нога немного больше, чтобы останавливать мяч, другая несколько меньше, чтобы бить по нему, — я заточен под футбол!» **БЕЗ ПОДПИСИ**

Вариант ироничный

«Теперь, когда ты знаешь, что у меня одна нога больше другой, твоя жизнь никогда не станет прежней?» **ЖОАНН**

Вариант без смущения

«Вот такая я уникальная!» **ЗОЯ**

«Мне 14 лет, и я ношу бюстгальтер размера 80А. Это нормально? А то меня это беспокоит.»

КАМИЛЛА

«Когда у меня уже грудь перестанет расти?»

БЕЗ ПОДПИСИ

«Как узнать, наступила ли у меня половая зрелость? Все эти разговоры про размножение и все такое на уроках биологии меня пугают!»

ПОЛЬ



АНТРОПОЛОГ РАССКАЗЫВАЕТ

В самый раз!

Прокруст, великан-разбойник из греческой мифологии, жил рядом с дорогой, которая вела в Афины. Он имел обыкновение предлагать путникам у него переноче-

вать. Вот только не говорил им, что «подгоняет» рост спящего под размер своего ложа: маленьких людей он растягивал, а тем, кто был слишком велик, отрубал непомерившиеся части тела! К счастью, герой Тезей победил Прокруста, заставив его улечься на собственное ложе: поскольку голова разбойника на нем не поместилась, Тезей ее отрубил!



Почему со мной это происходит?

В целом тело симметрично, но оно никогда не бывает идеально симметричным. Впрочем, если ты внимательно посмотришь на свое отражение в зеркале, то заметишь, что твои ноздри немного отличаются одна от другой и уши не совсем одинаковые. То же самое можно сказать о размере бицепсов и следов ног на песке... Это объясняется тем, что тело вырастает не разом, а поэтапно, частями. Так, во время полового созревания может увеличиться одна грудь, затем, с отставанием на несколько недель, другая и так далее — до тех пор пока они в конце концов не достигнут приблизительно одинакового размера. Различия в объеме мускулов на руках могут быть вызваны тем, что одна рука используется активнее, чем другая. Если ты правша, более активная рука у тебя — правая, а если левша — левая. Наконец, половой зрелости люди достигают не сразу, не за один день. Несколько лет отделяют первые признаки полового созревания (появление волос на теле) и способность зачать ребенка в случае незащищенного полового акта (для девочек) и выделения спермы (для мальчиков).



Что делать, когда разница слишком велика?

Ты, конечно, можешь накачать мышцы на худосочной руке, подложить стельку в ботинок, который тебе велик, или, если ты девочка, наполнить бюстгалтер ватой с той стороны, где грудь меньше (надеясь, что потом она дорастет до размера другой). Однако все исправить невозможно. Да и надо ли? В асимметрии тоже есть свое обаяние, и в конечном счете значение имеет общее впечатление от фигуры, а его исправить легче всего: например, темные струящиеся ткани делают стройнее, тогда как светлые тона, плотные ткани и крупный рисунок полнят. Так что если у тебя, к примеру, асимметричная фигура в форме груши — надевай светлый верх и темный низ.

Правда или нет?

Греческие скульпторы изображали яички неправильно

Это правда. Греческие скульпторы — как принято считать, очень наблюдательные — ваяли мужские фигуры, у которых одно яичко было ниже другого. Так оно и есть, но скульпторы делали большего размера то, которое свешивалось ниже, а это уже неверно! И в самом деле: анатомы, проведя множество исследований, заметили, что более крупное яичко у мужчины свисает не так низко — в нарушение законов земного притяжения!



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

