

# Educație sexuală

---

## ghidul fetelor





Michelle Hope

# Educație sexuală

---

# ghidul fetelor

Peste 100 de răspunsuri sincere  
la (aproape toate) întrebările  
despre pubertate, adolescență și relații

CUVÂNT-ÎNAINTE DE AMY LANG  
ILUSTRĂȚII DE ALYSSA GONZALEZ

Traducere din limba engleză de Andreea Karina Han



Limitarea răspunderii: Editura și autoarea nu oferă garanții cu privire la exactitatea conținutului acestei lucrări sau la măsura în care informațiile oferite sunt complete; neagă în mod explicit orice garanție, incluzând, dar nelimitându-se la garanții legate de scopul lecturii acestei cărți. Nu există astfel de garanții pentru materialele vândute și nici pentru cele promoționale. Este posibil ca sfaturile și strategiile prezentate în volumul de față să nu fie potrivite pentru anumite situații. Această lucrare este comercializată în baza ideii că editura nu oferă servicii medicale, legale sau alt tip de consultanță profesională ori servicii. Dacă este necesar un ajutor calificat, se va apela la serviciile unei persoane calificate. Nici editura, nici autoarea nu vor fi responsabile pentru pagubele/costurile presupuse de o astfel de situație. Faptul că în această lucrare se face referire la o persoană, o organizație sau un website printr-un citat și/sau ca potențială sursă de informare nu presupune ca autoarea sau editura să susțină informațiile pe care persoana, organizația sau website-ul le oferă ori recomandările pe care acestea le-ar putea face. Mai mult, cititorii trebuie să aibă în vedere faptul că este posibil ca website-urile pomenite în această lucrare să fi suferit modificări sau să fi dispărut de la momentul scrierii acestei lucrări până în momentul în care cartea a ajuns în mâinile lor.

Redactare: Ioana Văcărescu      Corectură: Adriana Călinescu  
Tehnoredactare: Liviu Stoica      Design copertă: Oana Bădică

#### THE GIRLS' GUIDE TO SEX EDUCATION

Michelle Hope

Copyright © 2018 by Michelle Hope

Text © 2018 by Callisto Media, Inc.

All rights reserved.

First published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

#### EDUCAȚIE SEXUALĂ. GHIDUL FETELOR

Michelle Hope

Copyright © 2021 Editura ALL

Toate drepturile rezervate.

---

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

#### HOPE, MICHELLE

**Educație sexuală. Ghidul fetelor** / Michelle Hope; cuv.-înainte de Amy Lang; peste 100 de răspunsuri sincere la (aproape toate) întrebările despre pubertate, adolescență și relații; il. de Alyssa Gonzalez; trad. din lb. engleză de Andreea Karina Han. - București: Editura ALL, 2021  
ISBN 978-606-587-569-2

I. Lang, Amy (pref.)

II. Gonzalez, Alyssa (il.)

III. Han, Andreea Karina (trad.)

613.88

---

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

[www.all.ro](http://www.all.ro)

---

Editura ALL face parte din Grupul Editorial ALL.

/editura.all  
[allcafe.ro](http://allcafe.ro)



# CUPRINS

Cuvânt-înainte **xii**

Pentru părinți și profesori **xiv**

Introducere **xviii**

- 1** Cunoaște-te pe tine  
însăți **1**
- 2** Ce naiba se petrece  
cu trupul meu? **36**
- 3** Treburi de fete **58**
- 4** Relații sănătoase **88**
- 5** Să vorbim despre sex **113**

Resurse **164**

Note **169**

Index **170**

# 1 Cunoaște-te pe tine însăși 1

- Sunt normală? 2
- Voi avea vreodată sentimentul că mi-am găsit locul? 3
- Sunt suficient de bună? 4
- Cine sunt eu? 5
- De ce simt că se schimbă totul? 6
- De ce nu-mi mai plac la fel de mult prietenii din copilărie? 7
- Ce fac dacă oamenii mă vorbesc pe la spate? 8
- Ce anume mă definește ca fată... sau ca băiat? 9
- E în regulă dacă nu îmi plac „chestiile de fete”? 10
- Sunt frumoasă? 11
- De ce am tot timpul impresia că sunt grasă? 12
- Ce-i de făcut dacă nu îmi place corpul meu sau cum mă simt în propriul trup? 13
- De ce mă simt tristă/furioasă? 14
- De ce simt că nu-mi pot controla deloc emoțiile? 16
- Ce să fac pentru a mă simți mai bine în pielea mea? 17
- Cum îmi dau seama dacă mă confrunt cu o problemă de sănătate mintală? 18
- De ce simt uneori că vreau să mor? 19
- Contează numărul de like-uri și de followeri de pe rețelele sociale? 21
- Trebuie să postez online ca să fiu cool? 22
- Este greșit să mă compar cu alții? 23
- Cum îmi dau seama dacă sunt gay? 24
- Cum le spun părinților că sunt gay? 25
- Este în regulă să fac o pasiune pentru un profesor sau pentru antrenorul echipei în care fac sport? 26

- Sunt „curvă” dacă am făcut deja sex sau dacă am făcut alte lucruri? 27
- În cine pot avea încredere, dacă am o problemă? 28
- Chiar pot vorbi cu părinții mei despre sex? 29
- Cum pot să-mi conving părinții să nu mă mai trateze ca pe un copil? 30
- Cum e la liceu? 31
- Va deveni vreodată viața mai ușoară? 32
- Trebuie neapărat să mă căsătoresc într-o bună zi? 33
- Cum îmi transform visurile în realitate? 34

## 2 Ce naiba se petrece cu trupul meu? 36

- Ce este pubertatea? 37
- Când începe pubertatea? 38
- De ce mi se schimbă corpul? 39
- De ce mi-e somn tot timpul? 41
- De ce cresc atât de mult (sau nu cresc suficient) în înălțime? 42
- De ce mă mănâncă vergeturile? 43
- De ce îmi crește păr la subraț și între picioare? Este normal? 44
- Când ar trebui să încep să mă depilez? 46
- Cum mă depilez? 47
- Cum pot scăpa de acnee? 48
- M-ar ajuta să fac sport? 49
- Ar trebui să folosesc toate produsele pe care mi le recomandă diverse persoane sau reclame? 50
- De ce îmi cresc sâni? 51
- De ce prietenelor mele le-au crescut sâni, însă mie nu? 52
- Cum îmi dau seama că urmează să-mi vină menstruația? 53
- Și băieții au menstruație, ca mine? 54

- Ce se întâmplă cu băieții în timpul pubertății? 55
- De ce mă simt de parcă aș avea toxiinfecție alimentară atunci când îmi vine ciclul? 56

### 3 Treburi de fete 58

- Câte găuri am acolo, jos? 60
- Din ce gaură iese bebelușul? 61
- *Anatomia aparatului reproducător feminin* 62
- Ce este menstruația? De ce avem cicluri menstruale? 68
- Când ar trebui să am prima menstruație? 69
- Care este modul corect de a folosi un absorbant? 70
- Cum se folosesc tampoanele? 71
- Ce altceva mai pot folosi în timpul menstruației, în afară de absorbante și de tampoane? 73
- Cât sânge îmi curge când sunt la ciclu? 74
- Cât de tare e normal să mă doară burta în timpul menstruației? 75
- Cât va dura ciclul meu menstrual? 76
- Ce se întâmplă atunci când unei femei i se leagă trompele? 77
- De ce am o chestie albă pe chiloți? 78
- De ce uneori miros urât acolo, jos? 79
- Cum este mai bine să mă spăl în zona intimă? 80
- Ce trebuie să fac dacă am o infecție? 81
- Când trebuie să încep să port sutien? 82
- De ce mă dor sânii? 84
- De ce îmi apar gropițe pe coapse? 85
- Îmi detest sânii și menstruația, iar uneori îmi doresc să fi fost băiat. Sunt transgender, gay... sau ce? 86



## 4 Relații sănătoase 88

- De ce sunt ai mei atât de aspri cu mine? 89
- Cum pot deveni mai populară? 90
- Cum se face că toată lumea se distrează fără mine? 91
- De ce sunt atât de stresată tot timpul? 93
- De ce mă bârfesc cei din jur? 94
- Cum ar trebui să reacționez când partenerul meu sau prietenii fac glume pe seama mea? 95
- Ce să fac ca să nu mai fiu victima bullying-ului (sau a cyberbullying-ului)? 96
- Dacă un băiat mă necăjește, înseamnă că mă place în secret? 97
- Cum îmi dau seama dacă cineva mă place în secret? 98
- Cum pot face persoana pe care o plac să mă placă și ea... fără să mă schimb? 100
- Ce așteptări ar trebui să am de la o relație? Cum trebuie să fie o relație bună? 101
- *Cum să recunoști relațiile nesănătoase* 102
- Care sunt semnalele de alarmă pentru o relație nesănătoasă sau abuzivă? 104
- Este normal ca partenerul meu să îmi spună cu cine ar trebui să îmi petrec timpul? 105
- Ar trebui să-i dau partenerului parola conturilor mele de pe rețelele sociale, ca să-i demonstrez că-l plac? 106
- Cum mă despart de cineva? 107
- Cum îmi revin după ce am fost părăsită? 108
- Ce fac dacă îmi place de fostul partener al celei mai bune prietene? 109

- De ce nu pot fi mai mult de două persoane într-o relație? 110
- Ce fac dacă partenerul îmi cere să îi trimit poze cu mine dezbrăcată? 111

## 5 Să vorbim despre sex 113

- Ce înseamnă să fii virgin/virgină? Ce înseamnă „să îți pierzi virginitatea”? 114
- Ce se întâmplă în timpul sexului? 115
- Ce este *contracepția*? 116
- De ce le place oamenilor să facă sex? 120
- Ce se întâmplă în corpul meu atunci când sunt excitată? 121
- Ce înseamnă sexul pentru oameni? 122
- Cum se fac copiii? 123
- Pot rămâne însărcinată dacă un tip folosește metoda retragerii? 124
- Cum îmi dau seama dacă am rămas însărcinată? 125
- Sexul doare? 126
- Mi se va rupe himenul prima dată când fac sex? 127
- La ce vârstă este în regulă să încep să fac sex? 128
- Oare alte persoane de vârsta mea fac deja sex? 129
- Este sexul benefic pentru sănătate? 130
- Ce este abstenența? 131
- Ce este avortul? Este un lucru rău să faci avort? 132
- Ce înseamnă „sex protejat”? 134

- Ce ITS risc să contractez? 135
- *ITS: Ce este bine să știi despre ele* 136
- Ce este vaccinul anti-HPV? 144
- Cum se folosește prezervativul? 145
- *Cum se folosește corect un prezervativ* 146
- Pot merge singură la doctor? 148
- Ce este masturbarea? Cum se masturbează fetele? 149
- Masturbarea este un lucru rău? 150
- Ce înseamnă *fingering*? 151
- Ce este sexul oral? 152
- Pot lua ITS dacă fac sex oral? 153
- Pot să rămân însărcinată dacă fac sex oral? 154
- Ce este sexul anal? 155
- Cum fac sex persoanele gay? 156
- Sexul între două fete este mai sigur decât sexul între o fată și un băiat? 157
- Sexul este ca în filmele porno? 158
- Ce este consimțământul? 159
- Cum îi spun cuiva că nu vreau să fac sex? 160
- Cum procedez dacă cineva vrea să mă oblige să fac ceva împotriva voinței mele? 161
- Ce este abuzul sexual? Ce ar trebui să fac dacă trec prin așa ceva? 162

# CUVÂNT-ÎNAINTE

**P**e la unsprezece ani, am observat că sânii mei mici, mici de tot aveau niște umflături pe dinăuntru! Amândoi! Până atunci, nu mai auzisem despre umflături ale sânilor decât când se vorbea despre cancer de sân. Așadar, m-am speriat îngrozitor, fiind aproape convinsă că sufeream de cancer.

Un pic mai târziu, când îmi... hmm... „exploram” vaginul, am mai descoperit o umflătură! Chiar la capătul vaginului meu se afla un soi de cucui, care se simțea ca un nas micuț, de cauciuc. Din nou, m-am simțit îngrozită că se întâmpla ceva foarte grav cu mine și cu trupul meu.

Care era partea cea mai tristă? Nu credeam că am cu cine să vorbesc despre aceste două lucruri care-mi păreau teribil de grave. Mama mea nu era chiar deschisă când venea vorba despre sex, iar pe tata nici nu se punea problema să-l întreb. În viața mea mai exista o singură altă persoană adultă de încredere, care să aibă habar despre astfel de chestii – însă era groaznic de stresată de un divorț recent, de propriii copii și de viață, în general.

Asta se întâmpla în anii 1980 și internetul nu era încă la modă, așa că nu puteam să dau rapid căutare după „simptomele” mele și să obțin niște răspunsuri. Și fiindcă eram extrem de timidă și incredibil de stânjenită, nici nu îmi trecea prin cap să pronunț cuvintele acelea jenante și chiar să întreb pe cineva despre lucrurile care mă îngrijorau.

Și totuși, care era treaba cu sânii și cu vaginul meu? Păi, simplu: glandele mamare se dezvoltau odată cu restul țesutului mamar, acestea fiind umflăturile pe care le simțeam. Și umflătura ca un nas micuț, de cauciuc, din vagin? Îmi atingeam cervixul.

Cred că aveam aproape optsprezece sau nouăsprezece ani când am aflat ce descoperisem, de fapt, în propriul trup. Nu era nimic în neregulă cu sânii mei, cervixul era acolo unde trebuia și nici nu aveam tumorile cu cea mai lentă evoluție din istoria cancerului! Dar a trecut mult prea mult între momentul în care am făcut „descoperirile” și cel în care am obținut răspunsurile de care aveam nevoie.



Dacă aș fi avut o carte ca *Educație sexuală. Ghidul fetelor*, m-aș fi simțit mult mai bine, mai încrezătoare și mai liniștită cu privire la mine și la corpul meu. Această carte – această carte minunată și de mare ajutor! – răspunde multor întrebări pe care și le pun fetele despre corpul lor, despre sexualitatea lor în dezvoltare, despre identitatea de gen, despre întâlniri, sex și relații.

Dacă ești un părinte sau un adult de încredere bine informat și ai cumpărat această comoară de carte pentru o adolescentă din viața ta – un mare *bravo!* Te va ajuta cu siguranță să începi niște conversații extrem de utile. De fapt, te-aș sfătui să cumperi două exemplare – unul pentru tine și unul pentru ea, pentru cea pe care vrei s-o ajuți să (se) înțeleagă.

O altă posibilă soluție este să înveți și apoi să introduci în conversațiile cu tânăra fată din viața ta cuvintele folosite de Michelle în această carte. Adolescenta de lângă tine nu va ști că ai avut parte de niște ajutor (ajutor considerabil, în unele cazuri) și va fi uimită de o asemenea deschidere, de ideile tale grozave când vine vorba despre sexualitate. Imediat ce te va auzi pronunțând cuvintele „dificile”, își va da seama că ești dispus(ă) și cât se poate de capabil(ă) să vorbești despre sexualitate.

Aceasta este cheia, de fapt, doar așa veți putea purta discuții deschise despre sex. Dacă aștepti ca ea să vină spre tine și să-ți pună întrebări, nu faci altceva decât să transferi asupra ei responsabilitatea pentru educația sexuală; exact așa cum nu ai lăsa-o să învețe singură să conducă, înainte de a-i explica felul în care funcționează mașina sau regulile de circulație, nu trebuie nici s-o lași să pornească singură pe acest drum al dezvoltării și al sexualității, fără să-i oferi informațiile atât de necesare! După cum s-ar putea să știi din proprie experiență, educația sexuală făcută pe cont propriu este periculoasă și poate avea consecințe de-a dreptul tragice.

Depinde doar de tine dacă vrei ca adolescenta ta să știe și să înțeleagă ce este sexualitatea cu adevărat sănătoasă. Informațiile din *Educație sexuală. Ghidul fetelor* vor juca un rol extrem de important și vor constitui un ajutor indispensabil... de ambele părți ale conversației.

**AMY LANG**

Educator în domeniul parentingului și al sexualității,  
fondatoare Birds & Bees & Kids®

## Pentru părinți și profesori

**SEXUALITATE.** Cuvântul acesta stârnește o mulțime de reacții, de toate felurile, iar atunci când ești tânără și încerci să te prinzi de mersul lucrurilor în viață, poate fi și mai derutant.

Gândește-te preț de o clipă cum s-a făcut simțită pentru prima dată sexualitatea în viața ta și cine ți-a fost alături, încercând să te ajute să înțelegi ce și cum. A fost profa de sport care, stânjenită, folosea termeni din sport ca eufemisme pentru a descrie actul sexual? Sau poate îți amintești că ai găsit pornografie online. Unii/unele dintre noi au fost suficient de norocoși/norocoase să aibă alături un adult deschis, gata să răspundă la întrebări despre sex, despre pubertate și despre toate situațiile dificile care apar pe neașteptate în viața unei persoane tinere. Majoritatea, însă, am fost lăsați/lăstate „în întuneric”, să ne prindem singuri/singure de mersul lucrurilor.

Ca educator pe teme legate de sexualitate și având un masterat în dezvoltare umană, precum și o vastă pregătire postuniversitară în domeniul sexualității, scriu de peste zece ani despre sexualitate, țin cursuri și dezvolt programe creative de educație sexuală pentru tineri.

Așa că-mi voi permite să fiu extrem de sinceră și mă voi exprima cât se poate de direct! Am scris această carte pentru prietenii mei care au copii în creștere, aproape de vârsta pubertății. Nu încetez să mă minunez cât de des mă asaltează prietenii pe social media, implorându-mă să le dau sfaturi despre cum să abordeze problemele spinoase care vin la pachet cu adolescenței din dotare! Dacă a crește un adolescent – de orice gen – este o provocare, a crește o fată implică și mai multă responsabilitate. Presiunile sociale și mesajele din media le pot modela idealurile și valorile în detrimentul dezvoltării încrederii în sine, al percepției despre propriul corp și al respectului pentru propria persoană. Este important pentru noi, ca părinți, apropiați sau persoane care investesc timp, energie și afecțiune în viața unei tinere care ne este apropiată, să nu uităm că această perioadă din dezvoltarea unei adolescente poate fi copleșitoare, plină de confuzie și de întrebări.

Adolescentelor le vine greu să abordeze astfel de subiecte și să deschidă asemenea conversații cu adulții. Totodată, poate fi stânjenitor și pentru părinți, mentori, profesori și apropiați să inițieze discuții pe aceste teme. Avem emoții, uneori ne este chiar teamă. S-ar putea să ni se facă frică la gândul că nu vom avea toate răspunsurile pentru întrebările despre sexualitate ale unei tinere. S-ar putea să ne simțim copleșiți/copleșite emoțional, nevrând să ne gândim că va deveni activă sexual prea devreme.

Concluzia la care am ajuns este că cel mai bine e să rămâi deschis/deschisă, să nu judeci și să rezisti tentației de a trage concluzii pripite. De cele mai multe ori, tinerii caută informații despre lucrurile pe care le aud de la cei de seama lor. Este în regulă dacă nu ai toate răspunsurile. Ba chiar mai mult, să nu ai toate răspunsurile poate reprezenta chiar o oportunitate pentru tine și pentru adolescența din viața ta: puteți descoperi acele răspunsuri împreună.

Te sfătuiesc, ca părinte și ca profesor, să citești cât mai mult cu puțință din această carte, în special din capitolul despre sex, pentru a putea purta conversații pornind de la întrebările aflate la finalul fiecărui capitol. Aceste întrebări sunt concepute pentru a le permite cititoarelor să analizeze deciziile pe care le iau cu privire la sănătate, la relațiile pe care le construiesc și la propriile valori.

Atunci când tinerii ne aleg, ne identifică drept adulții cu care doresc să discute despre aceste întrebări, înseamnă că au încredere în noi. Este responsabilitatea noastră să le fim alături. Poate că uneori vă veți simți descurajați/descurajate, dar vă asigur că acești tineri *chiar își doresc* să poarte conversații cu voi. Potrivit unui studiu recent<sup>1</sup>, 52% dintre copiii cu vârste cuprinse între 12 și 15 ani declară că părinții au cea mai mare influență asupra modului lor de gândire când vine vorba despre sex, iar prietenii îi influențează mult mai puțin, în proporție de 17%. Și mai interesant este că, potrivit aceluși studiu, pentru grupa următoare de vârstă, de 16-18 ani, influența părinților scade la doar 32%. De aceea, ca părinți și ca apropiați, trebuie să valorificăm cât mai bine timpul și influența de care ne bucurăm – preferabil, cât mai din vreme.

Pe scurt, perioada pubertății copilului nu va fi ușoară pentru tine și va fi chiar mai dificilă pentru adolescența din viața ta. Așa că, înainte de a merge mai departe, îți voi oferi niște sfaturi deosebit de importante.

Înainte de toate, *nu reacționa exagerat!* Poate părea dificil, dar fă tot ce îți stă în putință să îți amintești că o reacție exagerată va agrava orice problemă. Sigur că adolescențele fac tot felul de lucruri fără minte (la fel cum ai făcut și tu în tinerețe!), dar au mare nevoie de sprijinul tău, mai ales atunci când greșesc. Dacă le judeci, nu există aproape niciodată urmări pozitive, așa că cel mai bine este să abordezi conversațiile cu mintea și cu inima deschise.

La fel de important este *să ascuți*. Să ascuți cu adevărat, nu doar cu urechile, ci și cu un suflet iubitor și cu o minte răbdătoare. Acest gen de ascultare presupune să pui jos telefonul, să închizi televizorul și să creezi o legătură adevărată cu această tânără minunată, care se transformă în adult chiar în fața ochilor tăi. Dacă nu ai grijă, tânăra se va transforma în adult într-o clipită, va pleca din casa ta și nu vei mai avea nicio influență asupra vieții ei.

Am conceput această carte pornind de la trei principii de bază:

## **1. Sexualitate nu este un cuvânt obscen**

Sexualitatea este o parte organică din ceea ce ne definește ca ființe umane. Este complexă, fiind influențată și influențând, la rândul ei, numeroși factori care modelează dezvoltarea unei persoane. Trebuie să pornim la drum cu convingerea că sexualitatea influențează nu doar latura biologică, ci și aspectele psihologice, sociologice, emoționale și chiar spirituale ale vieții. Nu există „momentul potrivit” pentru a iniția conversații despre sexualitate; aceste discuții ar trebui să fie dese și într-o permanentă desfășurare. De când apărem pe lume și până la ultima noastră suflare, sexualitatea face parte din viața noastră de zi cu zi.

## **2. Standarde naționale în educația pe teme legate de sexualitate**

Decizia mea de a include anumite informații în această carte s-a bazat pe Standardele Naționale pentru Educație Sexuală din SUA, dezvoltate de organizația Future of Sex Ed<sup>2</sup>. Aceste standarde cuprind șapte subiecte-cheie: anatomie și fiziologie, pubertate și dezvoltarea adolescenților, identitate, sarcină și reproducere, boli cu transmitere sexuală și HIV, relații sănătoase și siguranță personală.



### 3. Cadrul legal pentru dreptul la reproducere

Dreptul la reproducere, conform autorilor *Manualului de Informare cu privire la dreptul la reproducere*<sup>3</sup>, se referă la starea generală de bine a femeilor și a fetelor, din punct de vedere fizic, mental, spiritual, politic, social și economic, având la bază respectarea completă și protejarea drepturilor femeilor.

După ce ai citit informația de mai sus, s-ar putea să te gândești: *Nu cumva sunt prea mici copiii noștri pentru a purta acest gen de conversații?* Te asigur că nu este niciodată prea devreme să vorbești cu ei despre încrederea în capacitățile lor și despre valoarea relațiilor. Totodată, nu este niciodată prea devreme să le oferim informații corecte din punct de vedere medical cu privire la corpul și la dezvoltarea lor.

Atunci când creezi un spațiu sigur, în care o persoană tânără să poată ridica întrebări și să își analizeze propriile gânduri alături de un adult, îi oferi posibilitatea unei dezvoltări emoționale și sociale mult mai armonioase pe parcursul adolescenței. Această carte oferă informații cât se poate de necesare, adaptate vârstei și corecte din punct de vedere medical. Conține întrebări reale pe care adolescenții și le pun despre sex și sexualitate, unele preluate de la elevii cu care am lucrat de-a lungul anilor, altele adresate adesea online de tineri.

Nu există un „moment potrivit” în care să inițiați aceste conversații stânjenitoare și uneori provocatoare, iar această carte este un instrument util, alinând un pic disconfortul pe care l-ați putea resimți atât voi, cât și tânăra din viața voastră. În ziua de azi, suntem bombardați de tot felul de mesaje despre sex și sexualitate. Când vă confrunțați cu astfel de mesaje, folosiți-le ca pe o ocazie de a-i arăta adolescenței la care țineți atât de mult că aveți încredere în capacitățile ei și de a-i aminti ce înseamnă o relație sănătoasă.

# INTRODUCERE

**I**ată că începe – pubertatea este începutul călătoriei către restul vieții tale. Va fi ușor? Cel mai probabil... nu. Știi foarte bine că unele dintre lucrurile prin care urmează să treci vor fi pur și simplu *nașpa*. Nu este simplu să treci prin viață cu o imagine pozitivă de sine și cu încredere în forțele proprii.

Acestea fiind spuse, aș vrea să te ajut, să-ți fac viața un pic mai ușoară. Sper să folosești cartea asta ca pe o culegere de sfaturi, pe măsură ce treci de la pubertate la adolescență și la liceu, poate chiar la facultate.

Înțeleg întru totul că subiectul acestei cărți te va face uneori să te simți stingherită, ciudată, supărată, furioasă sau de-a dreptul frustrată. Este cât se poate de normal! Multe dintre lucrurile despre care vom vorbi în paginile acestea vor fi destul de dificile, iar eu nu le voi îndulci.

Aș vrea să-ți mai reamintesc ceva: deși poate fi dificil sau stânjenitor, părinții tăi sau persoanele apropiate care ți-au dăruit această carte sunt dispuși și pregătiți să poarte aceste conversații dificile. Să nu-ți fie niciodată teamă să vorbești cu familia sau cu ceilalți adulți de încredere din viața ta, căci toți adulții au trecut prin perioada asta grea care va începe acum pentru tine. De fapt, am creat această carte pentru a-ți oferi cât mai multe ocazii de a purta conversații cu Adulții tăi Informați și de Încredere sau, cum mă amuză să le spun, All. Este vorba despre orice persoană în care consideri că poți avea încredere – cineva pe care te poți baza, cineva care dorește tot ce este mai bun pentru tine și care nu te-ar pune în primejdie. Cel mai important, adultul tău informat și de încredere trebuie să creadă în tine și în capacitățile tale.

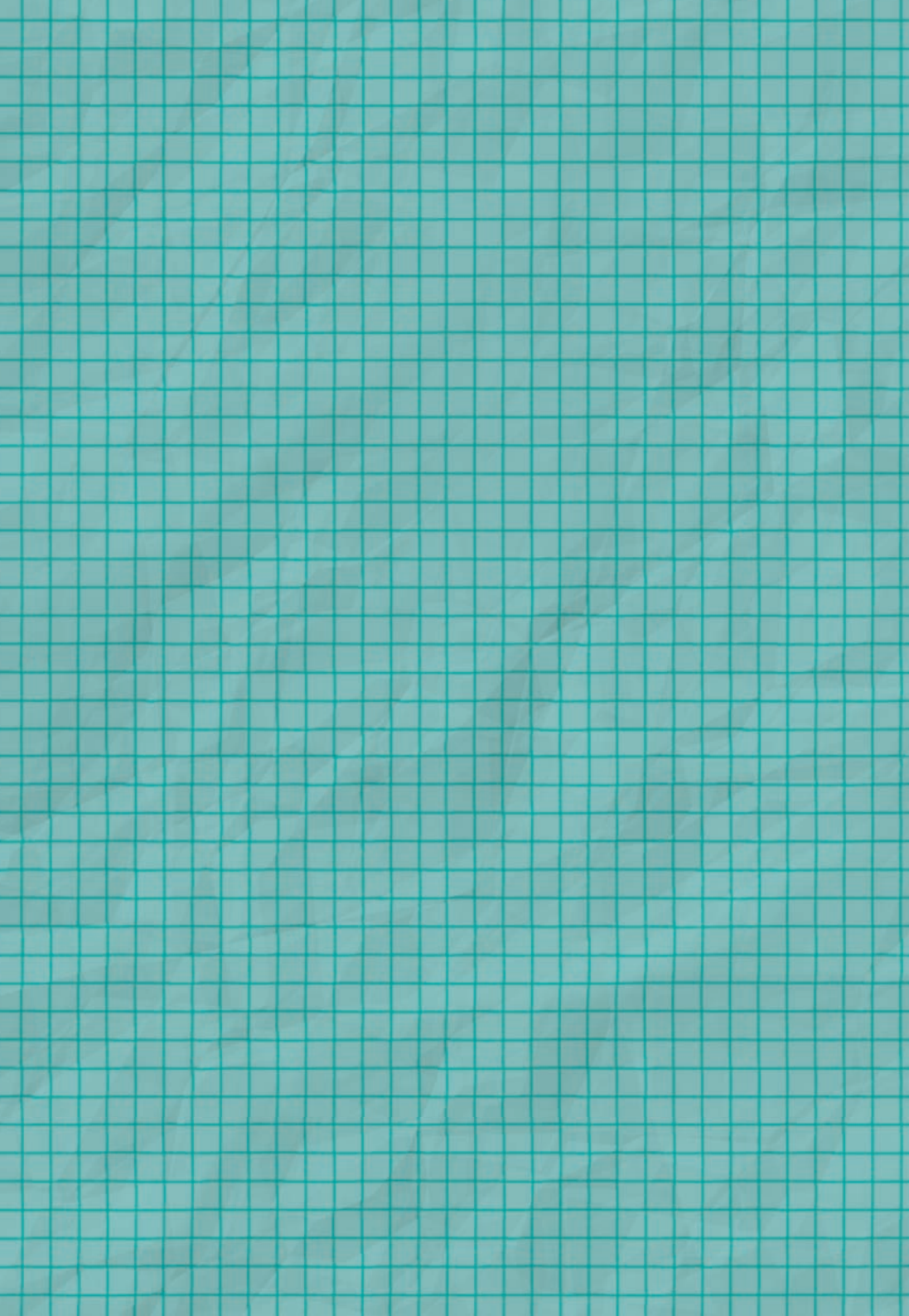
Cartea aceasta, pe care o ții acum în mâini, mă entuzias-

mează enorm, fiindcă eu cred cu tărie că va fi un manual grozav și că te va ajuta pe parcursul unei perioade care va fi, probabil, una dintre cele mai provocatoare din viața ta. Vorbim despre gimnaziu și, să fim serioși, probabil și despre liceu. Această carte poate fi folosită ca sursă de informații oricând tu sau prietenele tale aveți întrebări, în special despre sex, relații și pubertate. Am făcut tot ce mi-a stat în putință să ofer un răspuns practic, clar și la obiect pentru o mulțime de întrebări. Dacă vrei să citești cartea din scoarță în scoarță, o poți face chiar acum, dar îți sugerez ca mai întâi s-o frunzărești și să te oprești la întrebările pentru care ai nevoie urgentă de răspuns.

Te sfătuiesc, de asemenea, să ții un jurnal sau să îți notezi ce simți în legătură cu informația nou asimilată. Un jurnal este o modalitate extraordinară de a face față provocărilor cu care te vei confrunta pe măsură ce treci prin perioada complicată a pubertății. La sfârșitul fiecărui capitol sunt cinci întrebări cu răspuns deschis – te rog să reflectezi asupra lor și chiar să le discuți cu All-ul – cineva apropiat ție, cineva în care ai încredere, cineva care îți dorește binele, mai presus de orice. Vreau să fii convinsă că ai răspunsurile corecte pentru toate întrebările tale despre sex.

Nutresc speranța că după ce vei citi această carte, îți vei da seama că este în regulă să dansezi după muzica din propriul suflet, că meriți tot ce este mai bun și mai frumos pe lume și că ești protagonistă vieții tale. Așa că... haide! Poți începe s-o trăiești!







# Cunoaște-te pe tine însăși

Înțeleg prin ce treci! Începutul pubertății a fost una dintre cele mai dificile perioade din viața mea. Mă simțeam ca un pește pe uscat, mă zbăteam neîn-cetat și simțeam că mă sufoc. Acest capitol te va ajuta să te cunoști cu adevărat și să accepți schimbarea ca fiind o parte firească a vieții. Astfel, nu te vei zbate neputincioasă, așa cum am făcut eu.

## Sunt normală?

Însăși definiția normalității este de „conformare la normele sociale” – un mod pompos de a spune că înseamnă „să faci lucrurile așa cum le fac mulți alți oameni”. Dar una dintre cele mai *cool* chestii în legătură cu viața în societatea noastră este că noua normalitate presupune să fii diferită. Există atâtea moduri de a accepta cu plăcere lucrurile care te fac unică și te ajută să te evidențiezi în mulțime! Te încurajez să nu te întrebi dacă ești o fată *normală* sau o fată *obișnuită*. În schimb, analizează-ți trăsăturile care te fac *exceptională*. Sigur, uneori pare să existe o singură cale de a fi normală și aceea este să te porți ca cei din jurul tău. Dar lumea este imensă, iar ce este normal acolo unde locuiești tu ar putea să nu fie considerat normal la doar câteva orașe depărtare. Pe măsură ce vei crește, vei ajunge să îți dai seama că tu și *numai tu* deții controlul asupra vieții tale și ai puterea de a decide ce este potrivit și „normal” pentru tine.

# Voi avea vreodată sentimentul că mi-am găsit locul?

Ca oameni, cu toții ne dorim să simțim că ne-am găsit locul. Este cât se poate de firesc să nutrim dorința aceasta – de a ști că am ajuns acolo unde ne este locul, că aparținem unei comunități, unui grup în care ne simțim în largul nostru. Pe măsură ce vei înainta în vârstă, vei descoperi, probabil, că sunt perioade când simți că aparții cu adevărat unui grup, pentru ca apoi, pe măsură ce trece timpul, să nu te mai simți apropiată de acel grup și să găsești un altul căruia să i te alături. Cred că dorința de a aparține unei comunități pornește, de fapt, de la nevoia de a te simți bine în pielea ta, a te înțelege cu oamenii cu care îți petreci timpul și a găsi grupuri care îți apreciază personalitatea și toate talentele. Astfel poți simți că ți-ai găsit locul, poți avea sentimentul de apartenență la o comunitate. Dacă simți că nu reușești să trăiești acest sentiment, poți căuta, efectiv, noi grupuri de prieteni: te poți înscrie în diverse cluburi, poți să practici un sport la școală sau te poți implica în proiecte comunitare. Cu siguranță există oameni în jurul tău care de-abia așteaptă ca o persoană deosebită, ca tine, să facă parte din grupul lor.