

SEX EDUCATION



un ghid



**onest pentru
adolescenți**

**Educația sexuală autentică
și complet onestă pe care
ți-ai dorit-o dintotdeauna**

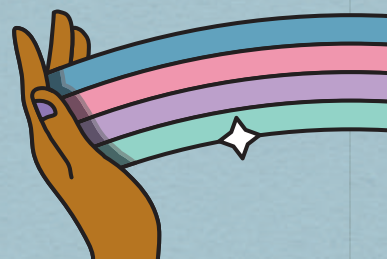
Cuvânt-înainte de Laurie Nunn,
creatoarea serialului *Sex Education*

CUPRINS

BUN VENIT LA



Cuvânt-înainte de Laurie Nunn, creatoarea serialului <i>Sex Education</i>	6
Să vorbim despre sex.....	8
Dosare confidentiale	11
Capitolul 1: PRIETENIA ȘI IMPORTANȚA EI.....	14
Capitolul 2: ÎNȚELEGEREA IDENTITĂȚII	28
Capitolul 3: TOATE TIPURILE DE CORP UMAN.....	42
Capitolul 4: DRAGOSTEA ȘI RELAȚIILE	62
Capitolul 5: LASĂ DEOPARTE RUȘINEA, PĂSTREAZĂ PLĂCEREA.....	84
Capitolul 6: PĂTRUNDE ÎN LUMEA SEXULUI PROTEJAT	102





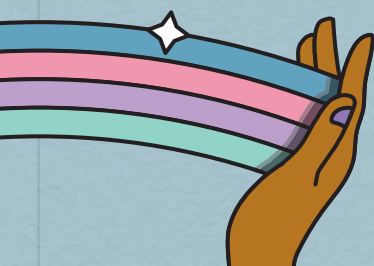
**Capitolul 7: ADEVĂRUL DESPRE
INFECȚIILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ
(PREGĂTEȘTE-TE!)..... 120**

**Capitolul 8: DRAGOSTEA ÎN ERA DIGITALĂ
(nu este doar despre pornografie) 140**

Capitolul 9: CHESTIUNI SERIOASE 154

**Capitolul 10: O SONDARE ADÂNCĂ
ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ.....165**

**Capitolul 11: SCURT GHID PENTRU
FERICIRE (sau cel puțin ajută-te în
călătoria vieții tale).....182**






CUVÂNT-ÎNAINTE

Liceul a fost o experiență destul de neplăcută pentru mine. La vârsta de 16 ani, arătam destul de ciudat: aveam un aparat dentar nu prea delicat, purtam ochelari și mă mai și trezisem cu o acnee pe spate. Toate acestea, dimpreună cu o obsesie pentru teatrul muzical și cu faptul de a fi fană a seriei românești *Stăpânul inelelor*, m-au făcut să mă simt ca și cum îmi era sortit să nu îmi găsesc deloc locul. Precum mulți alți tineri tocilari înaintea mea, m-am refugiat în filme și spectacole TV pentru adolescenți, ca o cale de a evada din propria realitate. M-am transpus în pielea personajelor din *Dawson's Creek*, *Rebel în California* (*The O. C.*), *10 lucruri care nu-mi plac la tine*. Să le văd făcându-și prieteni, îndrăgostindu-se și făcând sex m-a făcut să mă simt mai puțin singură. În aceste universuri adolescente, bătaușii își primesc pedeapsa binemeritată, tocilarii reușesc mereu, iar fetele invizibile își găsesc mereu partenerul visurilor lor. Ca cineva care nu era invitat niciodată la dans, sau selectat în vreo echipă sportivă, sau nu fusese încă sărutat, aceste povești m-au făcut să mă simt văzută.


Această pasiune pentru genul adolescentin mi-a rămas în suflet și în viața de adult. Dacă mă simt vreodată cu moralul la pământ, mă uit la o comedie cu adolescenți și mă simt pe dată mai bine. Așa că, atunci când am început să scriu pentru televiziune, am știut că vreau să zugrăvesc o astfel de lume, iar *Sex Education* a fost calea perfectă de a-mi lăsa să zburde imaginativ fata invizibilă care eram la vârsta de 16 ani. Voiam să creez un show care să fie perceput ca inspirator și călduros, în care personajele sunt amabile unele față de altele și vulnerabilitatea este considerată un curaj. Am vrut și ca serialul să fie un apel pentru





o comunicare mai bună și un antidot pentru informațiile inadecvate despre sex și relații pe care majoritatea dintre noi ni le-am însușit la școală.

Amintirile pe care le am personal despre educația sexuală din liceu se învârt în jurul temerii și rușinii. Principalul mesaj pe care l-am primit a fost că sexul este un act înspăimântător, care mă lasă fie însărcinată, fie cu vreo mîncărime sau vreo infecție cu transmitere sexuală... sau chiar cu ambele! Nu am primit, ca tânără femeie, nicio informație despre corpul meu, despre sexualitatea mea și cu atât mai puțin despre dorințele și nevoile oamenilor cu identități diferite de a mea. Din nefericire, această precară educație privind sexul și relațiile reprezintă o experiență comună pentru mulți oameni și poate lăsa cicatrici emoționale. De aceea a fost înduioșător să văd reacția tinerilor față de serial și să fiu martoră la tot ceea ce a provocat: conversațiile despre consimțământ, o abordare pozitivă a corpului omenesc, chestiunile privind comunitatea de identități sexuale – LGBTQIA+ și plăcerea feminină.



Dar sunt mereu multe întrebări care au nevoie de răspunsuri, iar serialul nu poate oferi toate informațiile necesare, așa că m-am bucurat să aud despre această carte, care este un gen de ghid de care aș fi avut nevoie la vârsta de 16 ani, pentru a obține informații oneste, intuitive și nepărtinitoare care să mă ajute într-o lume total diferită privind sexul. Fiecare capitol a fost supervizat de diverși educatori sexuali geniali și acoperă toate aspectele, de la păr pubian la cum să faci față unei despărțiri. Și mai sunt și sfaturile înțelepte de la elevii de la Moordale. Precum serialul, această carte celebrează realitatea aparte a adolescenței și ne încurajează să vorbim despre lucruri de care ne temem și să cerem ajutor atunci când avem nevoie. Fie că ești un tocilar, că ești invizibil pentru ceilalți sau doar neînțeles, sper să înveți ceva din această carte, să te faci să te simți mai puțin singur și să fii mai vizibil pentru ceilalți.

Laurie Nunn, creatoare a serialului *Sex Education*



SĂ VORBIM DESPRE SEX

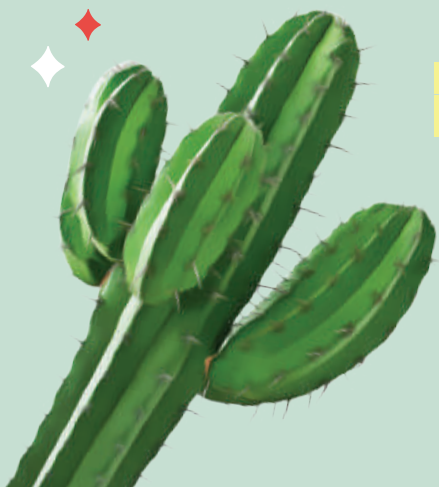
Salut călduros tuturor!

V-ați pus vreodată întrebări despre relațiile voastre sau v-ați simțit confuzi în privința sexului și identității voastre? Poate că vă doriți niște răspunsuri la întrebări despre prietenie, sănătate mintală și fericire, întrebări pe care v-a fost poate teamă să le puneți? Ei bine, nu sunteți singuri, acum îi puteți întreba pe elevii de la Moordale.

Cu atât de multe informații contradictorii, să te descurci în lumea modernă se poate simți ca și cum ai călca pe o mină. Mai ales atunci când, chiar și în vremurile noastre, sexul poate fi văzut ca ceva despre care este stânjenitor să vorbești. Stigmatul din jurul acestor subiecte duce doar la îngrijorare, anxietate și rușine. Dar nu este *nimic* rușinos când vine vorba de binele mintal și fizic.

Multe dintre informațiile despre sex și relații sunt depășite, confuzante sau nu reflectă vastul spectru al experiențelor personale umane. Elevii de la Moordale știu pe pielea lor cât de rău poate fi (orele lor despre educație sexuală sunt un exemplu grăitor). De aceea au militat atât de mult pentru ca actuala educație despre sex și relații, care este depășită și mai degrabă derutantă, să fie adusă la zi, iar această carte își propune să răspundă tuturor întrebărilor lor și chiar mai mult.

Acest ghid autentic de viață și iubire cuprinde informații comprehensive, intersectoriale și cuprinzătoare, pentru că nu există ceva care să fie pe gustul tuturor.



Oricine are dreptul de a se simți informat și stăpân pe situație; tocmai de aceea, un doctor și doi educatori sexuali profesioniști au fost consultați asupra acestui ghid indispensabil, pentru a vă oferi instrumentele de a dezvolta o relație sănătoasă cu sex și emoții și să descoperiți ce e potrivit pentru voi.

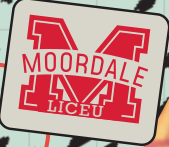
Și, pe deasupra, aveți ocazia să cunoașteți experiențele de viață, de sex și iubire ale lui Otis și ale prietenilor săi de la Moordale, care poate că vă vor inspira.

Așa că pătrundeți în universul acestei cărți și începeți să vorbiți, să strigați și poate chiar să urlați despre

s-e-x!



Ola



Lily



Aimee

Jackson

Eric



Adam



Otis



Maeve



Ruby



Anwar & Olivia

DOSARE CONFIDENȚIALE

Cineva și-a strecurat nasul în dosarele câtorva elevi. Ce crede cu adevărat noua directoare Hope despre Otis și prietenii săi? Citește...



DOSARELE ELEVILOR: CONFIDENȚIAL

TOCILARUL: OTIS MILBURN



- ❌ A inițiat un cabinet de sexoterapie sub pretextul de a fi de ajutor – oare doar vrea să afle despre viața sexuală a altor persoane?
- ❌ obișnuia să se facă neobservat până când a inițiat cabinetul de sexoterapie și a început să stârnească tot acest nonsens privind educația sexuală.

SPORTIVUL CONFUZ: JACKSON MARCHETTI

- ❌ Fost premiant. A fost mândria liceului Moordale înainte de a se „descoperi” și de a o lua razna.
- ❌ Sensibil, dar deștept. Există încă o șansă să fie readus pe calea cea bună.



EXCENTRICA: LILY IGLEHART



- ❌ Obsedată de extraterestri și, în majoritatea timpului, cufundată în lumea ei.
- ❌ A fost „creierul” din spatele transunerii școlare a piesei *Romeo și Julieta*. Total deplasată!

AIURITA: AIMEE GIBBS



- ❌ Drăguță, dar dezorientată – poate nu cea mai strălucită minte.
 - ❌ A avut o experiență îngrozitoare de agresiune sexuală din partea unui bărbat într-un autobuz, așa că are nevoie de mai mult suport.
- *Notă: de evitat orice prăjiturile pregătite de ea.

PRIETENOSUL: ERIC EFFIONG

- ❌ Mereu fericit și pare să fie plăcut de toată lumea.
- ❌ Trebuie să se concentreze mai mult asupra școlii și mai puțin asupra vieții lui amoroase și asupra modei.



SUPERINTELIGENTA: VIVIENNE ODESANYA



- ❌ Prea deșteaptă pentru binele ei. Extrem de ambițioasă, știe ce vrea.
- ❌ Înfrișător de concentrată, dar poate că îi lipsește încrederea în sine.

PERTURBATORUL: ADAM GROFF

- ❌ Fiul fostului director al liceului, domnul Groff.
- ❌ Anterior, foarte furios și extrem de dificil.
- ❌ Pare să vrea în cele din urmă să beneficieze de educație. Timpul va arăta dacă se va întoarce la vechile năravuri.



INTERESANTA: OLA NYMAN



- ❌ Mereu directă și la subiect. Deschisă către noi experiențe – vezi relația cu prietena ei, Lily.
- ❌ Cu capul pe umeri și foarte muncitoare, dar are ceva dificultăți în a se adapta la noile ei condiții de viață. Ar putea avea uneori de sprijin suplimentar.

PERFECȚII: ANWAR BAKSHI, OLIVIA ANAND, RUBY MATTHEWS



- ❌ Vin toți trei la pachet – Ruby este liderul, iar ceilalți doi o urmează.
- ❌ Sunt perfecți pentru că sunt populari și cred că sunt mult mai buni decât ceilalți.
- ❌ Recenta relație a lui Ruby cu Otis ar putea amenința dinamica grupului – deținut sub observație situația.

ÎNFRICOȘĂTOAREA: MAEVE WILEY

- ❌ Poate fi inabordabilă și uneori puțin prea deșteaptă pentru binele ei.
- ❌ Foarte inteligentă și poate ajunge departe dacă face ceea ce trebuie. Ar putea fi prima absolventă de la Moordale care va ajunge prim-ministru?



PERSOANA VEHEMENTĂ: CAL BOWMAN

- ❌ Cere să i se adreseze cu pronumele „ei” sau „lor” (este de gen non-binar). Parte a grupului de skateri de la Moordale.
- ❌ În ciuda tuturor eforturilor, nu se va conforma noilor reguli privind uniforma. Potențial motiv de tulburări.



SUPERBUL: RAHIM HARRAK

- ❌ Poate părea capricios și visător.
- ❌ Citește mereu poezie, dar ar fi grozav dacă ar zâmbi mai mult.



1

PRIETENIA ȘI IMPORTANȚA EI

Prietenii buni sunt o parte neprețuită a vieții. Poate însemna totul să știi că ai oameni extraordinari cu care să împărtășești experiențe, să discuți și pe care să te sprijini în momente dificile.

Unii oameni pot exista în viața ta doar pentru scurtă vreme, în timp ce alte prietenii pot rezista ani întregi. Așa cum oamenii evoluează și se schimbă, tot așa sunt și unele prietenii și e firesc ca aceste relații să se schimbe pe durata vieții. Cu unii prieteni poți să pierzi ușor legătura și să nu o mai reînnoați, în timp ce cu alții poate că nu te vezi luni sau ani întregi, dar atunci când vă vedeți, totul este minunat.

Construirea unei prietenii puternice necesită timp și efort și în tot acest proces pot fi sușuri și coborâșuri. Ca în orice altă relație, comunicarea este totul!

CARE SUNT CALITĂȚILE UNUI PRIETEN BUN?

Prietenii sunt mai mult despre calitate decât despre cantitate. Prietenii buni sunt lângă tine ca să te încurajeze, să-ți îmbunătățească viața și să te facă să te simți bine. Sunt oamenii cu care te distrezi, trăiești aventuri și discuți în noapte despre nimic și orice.

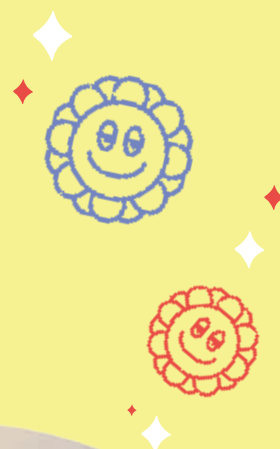
Când ai nevoie să te bizui pe cineva, care să îți păstreze secretele și să te sprijine la greu, nu poate fi decât un prieten. Este onest (dar fără să rănească), suportiv (dar îți va spune blând dacă ținuta ta este hidoasă) și te va ajuta să descoperi cine ești cu adevărat.



Prieteniile se pot lega uneori cu cine nu te aștepti. Nu trebuie întotdeauna să ai multe în comun cu cineva ca să-ți fie prieten. Doar pentru că el sau ea ascultă death metal, iar tu ești fan Taylor Swift nu înseamnă că nu puteți fi prieteni buni. Prietenia înseamnă mai mult decât să împărtășiți hobby-uri, interese; ceea ce contează este legătura voastră, să fiți capabili să râdeți împreună și, mai ales, să puteți avea încredere unul în altul.

Când am început să lucrez cu Adam la magazin, părea un tip dur din exterior, dar am simțit că avea mai multe calități și de aceea am vrut să-l cunosc mai bine. Deși părea că nu aveam nimic în comun, doar fiind drăguță cu el l-a ajutat să se deschidă față de mine. Mi-am dat seama că aparența lui de dur era doar ca să impresioneze, în realitate fiind trist și nesigur de sine. Purtându-mă frumos cu el și ascultându-l când nimeni altcineva nu o făcea, mi-am câștigat un prieten grozav. Și s-a dovedit că, de fapt, avem câteva lucruri în comun!

OLA



Nu trebuie să fii lipit de cineva și să fii bun prieten nu se măsoară în numărul de ore petrecute împreună. Uneori, poți avea legături surprinzătoare cu o persoană cu care nu ai crezut niciodată că poți fi prieten. Mult mai important este să fii acolo când cineva are nevoie de tine.



Am fost mereu mulțumită să fiu eu însămi, chiar dacă înseamnă să fii puțin diferit. N-am simțit vreodată nevoia să mă schimb ca să fiu pe placul altora. Dar chestia cu Hope de la școală m-a făcut să mă întreb cum mă exprim și mi-a zdruncinat încrederea. Brusc, am simțit nevoia să încerc să fiu mai puțin eu. Otis a fost de fapt cel care m-a ajutat să înțeleg că nu ar trebui să fac compromisuri în ceea ce privește cine sunt și ce îmi place. Nu suntem chiar apropiați, așa că nu m-aș fi așteptat vreodată ca el să mă ajute în sensul ăsta. Dar bănuiesc că ceea ce mi-a zis este adevărat, nu trebuie să-ți petreci timpul cu cineva 7 zile din 7, 24 din 24 de ore, ca să fiți prieteni.

LILY



*Când ești tânăr, crezi că
toată lumea te înțelege
cu adevărat. Dar, știi,
foarte puțini o fac.*

REMI



ÎȚI ACOPĂR EU SPATELE

Care este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face în calitate de prieten? Să îi acoperi spatele celuiilalt, să îl sprijini și să îi fii alături oricând are nevoie.

Este destul de obișnuit ca oamenii să fie răutăcioși, mai ales cu anonimitatea de pe internet. Dar dacă vezi că cineva este răutăcios sau își bate joc de altcineva, **confruntă-l**. Este ușor să ignori comentariile și să nu vrei să fii implicat, dar, dacă oamenii cred că pot scăpa spunând răutăți, crezi că se vor opri? Dacă nu te simți în stare să le vorbești direct, ai putea să te adresezi unui profesor sau unui adult de încredere ori să ceri ajutor de la alți prieteni. Dacă lucrurile astea se întâmplă pe rețelele de socializare, poți raporta comportamentul abuziv.

Este cu atât mai important când vine vorba de grupuri marginalizate. Abuzul asupra persoanelor pe motiv de rasă, identitate, sexualitate sau dizabilitate este frecvent și acestea obțin adesea mult mai puțin suport atunci când abuzul este raportat. Toată lumea are o responsabilitate și ceva care poate părea neînsemnat, precum replica la un comentariu sau adresarea de vorbe prietenoase, poate face diferența pentru cineva care s-ar putea simți ca trecând prin toate acestea singur.



Eu și Otis mergem mereu să vedem Hedwig and the Angry Inch¹ de ziua mea – ne costumăm și ne distrăm grozav. Când nu a apărut pentru că era prea ocupat cu iubita lui, am fost atât de supărat că m-a lăsat baltă. Dar și mai rău a fost că, lăsându-mă singur, m-a pus într-o poziție cu adevărat vulnerabilă. Am sfârșit prin a fi victima urii rasiale din partea unor idioți și mi-a luat ceva să îmi recapăt încrederea. Otis nu s-a gândit la siguranța mea, asta e ceea ce m-a durut cel mai tare.

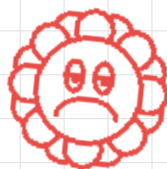
ERIC

1 Comedie muzicală de pe Broadway din anul 1998, ulterior ecranizată, care spune povestea unei soliste transgen de rock (n. tr.).

PRIETENII NESĂNĂTOASE

Când vine vorba de prietenii, nu toate sunt sănătoase. Dar cum poate fi descris un prieten groaznic? Prin multe lucruri, dar printre cele mai obișnuite se numără:

- ✘ E răutăcios față de tine.
- ✘ Te vorbește pe la spate.
- ✘ Întotdeauna pune pe primul loc nevoile sale.
- ✘ Te insultă.
- ✘ Te lasă baltă când apare cineva mai bun.



Dacă cineva te tratează într-un fel care te face să te simți rău, nu este OK. **Meriți mai mult.**

Nu-ți fie teamă să renunți la prietenii care nu funcționează pentru tine. Prietenii toxici îți pot afecta serios sănătatea mintală (vezi Capitolul 10 pentru mai multe detalii), așa că este esențial să te distanțezi de oricine are un efect negativ asupra felului în care te simți. Punând capăt unei prietenii distructive, poți face loc cuiva mai potrivit, care va aprecia să-i fie expediate cincizeci de TikTok-uri amuzante zi de zi.

Este firesc să vrei să fii grozav sau popular, dar asta nu înseamnă că trebuie să fii superficial sau să-i tratezi pe ceilalți neprietenos. Chiar îți dorești să îți petreci timpul cu Fetele Rele? Ar putea părea o idee grozavă la început (cui nu i-ar plăcea să fie printre cei populari?), dar să arunci răutăți pe la spate o să ți se pară curând plictisitor.

Să trimit o poză cu vaginul lui Ruby către toți elevii liceului a fost complet greșit. Mă adusese în pragul exasperării și nu mai puteam suporta, dar asta nu este o scuză pentru a trimite imagini fără consimțământ. Mi-a fost prea teamă să o confrunt în persoană și eram atât de furioasă, încât am simțit că era singura mea opțiune. Dar acum îmi dau seama că rănirea altcuiva nu este modalitatea potrivită de a-mi exprima sentimentele. Mă voi strădui să discut problema de acum.

OLIVIA

