




Cel mai complex ghid
despre chestiile care contează cu adevărat

De dr. Melisa Holmes și dr. Trish Hutchinson

Traducere din limba engleză de
Alina Sârbu

CORINT JUNIOR



Redactare: Daniel Eberhat
Corectură: Adriana Călinescu
Tehnoredactare: Simona Bănică
Design copertă: Dan Mihalache

Girlology: A Girl's Guide to Stuff That Matters
Copyright © 2005, by Melisa Holmes and Trish Hutchinson
All rights reserved.

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin
Grupului Editorial Corint.

978-973-128-571-9

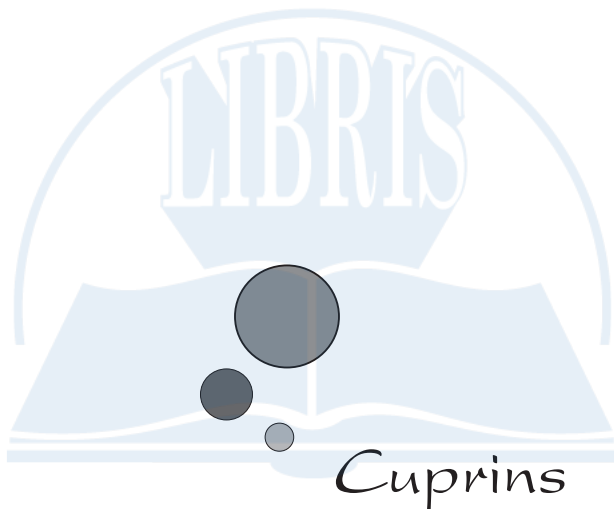
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HOLMES, MELISA

Girlology – în lumea fetelor / Melisa Holmes, Patricia
Hutchinson; il.: Emily Eldrige, Kevin Stawieray, Melisa Holmes ;
trad.: Alina Sârbu. - București : Corint Junior, 2015

ISBN 978-973-128-571-9

I. Hutchinson, Patricia
II. Eldrige, Emily (il.)
III. Stawieray, Kevin (il.)
IV. Holmes, Melisa (il.)
V. Sârbu, Alina (trad.)

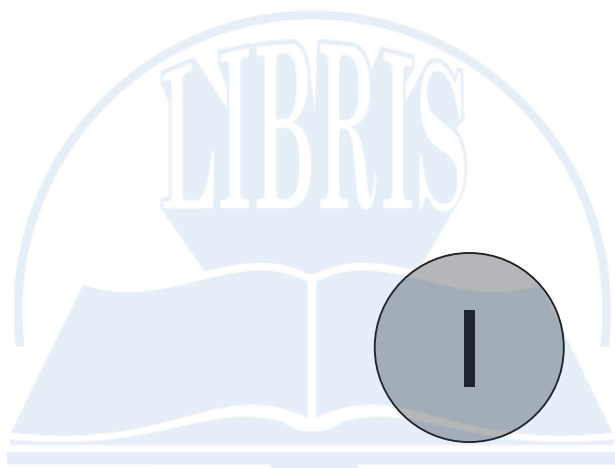
3-055.6-055.25



I. Împotmolită la jumătatea drumului	7
1. De ce eu? De ce acum?	9
2. Prieteni grozavi și prieteni de groază	19
3. Unde au dispărut toți părinții normali?	44
II. Să discutăm despre trupul nostru!	67
4. Nu-i tocmai o listă de cuvinte obișnuite!	69
5. Trupul nostru și tainele lui	80
6. Ciclicitatea ciclică	105
7. Câte ceva despre băieți!	124
8. S-E-X	133
III. Sexul înseamnă cu mult mai mult	147
9. Sexualitatea: vești bune, vești proaste	149
10. Mesaje derutante	168
11. Foc de paie sau iubire adevărată?	181
12. Ce este în regula să faci și când anume?	202
IV. Girl Power, adevărata putere specială a fetelor	223
13. Continuă să-ți dezvolti puterea specială a fetelor, Girl Power!	225
Mulțumiri	235
Despre autoare	237

Împotmolită la jumătatea drumului





De ce eu? De ce acum?



Se-nvârte, se-nvârte, se-nvârte. Dacă ești preadolescentă sau adolescentă, punem pariu că exact asta face capul tău în clipa asta.

Iar tu probabil că te răsucești ca într-o vârtoare într-o mare de transformări corporale de-a dreptul misterioase, relații care explodează și informații care de care mai derutante. La școală sau atunci când ești cu prietenele tale, auzi sporovăieli despre menstruație, bârfe despre iubiți și șoapte despre sex.

Și probabil că ai atât de multe întrebări, că mai e un pic și dau pe afară. Ce-i cu tot părul ăsta apărut în tot felul de locuri? Cum anume se desfășoară chestia aia numită sex și de ce ar vrea *cineva* să facă *una ca asta*? Oare să folosesc cuvintele obscene pe care le-am văzut scrise pe peretele toaletei publice pentru a vorbi despre sex? Ce-i chestia asta din chiloții mei? Care-i faza cu prietenele mele? Ce le-a apucat? De ce mai nou ne certăm tot timpul doar pentru a ne împăca mai apoi? Cum îți dai seama care-i diferența dintre un iubit și un băiat care-i doar prietenul tău? Dar cu dragostea și senzualitatea cum stă treaba? Și, oare, de ce de la o vreme nu se mai prind deloc părinții mei care-i faza cu mine?

Știi ce? Nu-i nimic în neregulă dacă ai întrebări sau dacă vrei să afli mai multe — în special în ceea ce privește corpul tău, sexul și relațiile

amoroase. Toate întrebările alea derutante și nebunești... sunt normale! Și probabil că și tu ești la fel de normală. (Am auzit, oare, un uriaș oftat de ușurare?)

Să fii fată e un dar!



Tu ești fată. Și ești alcătuită într-un mod de-a dreptul uimitor și minunat. Și, tocmai pentru că ești fată, *ți* se vor întâmpla tot soiul de chestii: sâni, șolduri, coșuri pe față, cicluri menstruale, și se va pune pata pe diverși tipi, o să te certți cu prietenele și o să ai părinții care nu te vor mai înțelege deloc. Nu ai ce-i face: toate acestea și se vor întâmpla! Te transformi într-o tânără femeie, iar trupul și creierul tău trec prin aceste schimbări pentru că te dezvolți din punct de vedere sexual. Nu-i așa că aceasta e cea mai bună perioadă în care ar avea sens să înveți despre aceste transformări din viața ta?

Anumite lucruri îți *garantăm* că se vor întâmpla. Dar mai sunt și unele chestii specifice fetelor asupra cărora vei putea decide, vei putea alege cum să se întâmple: cum să ai grijă de „noul” tău corp, când să săruți un tip sau cum să vorbești cu părinții tăi despre sex. **Deși ți se întâmplă o mulțime de lucruri asupra cărora nu ai pic de control, e bine să știi că există și o mulțime de lucruri pe care le vei putea controla.**

Cartea *Girlology — În lumea fetelor* o să te ajute să îți descoperi feminitatea și adolescența ca pe niște daruri frumos împachetate. O să desfacem ambalajul, o să explorăm tainele ascunse înăuntru, o să învățăm diverse lucruri adevărate despre „toate cele specifice unei fete” și o să te ajutăm să capeți încrederea de care ai nevoie pentru a decide ce fel de tânără vrei să fii.

Așadar, ce este Girlology — În lumea fetelor?



Înainte de a ne cufunda în subiect, haide să-ți spunem ce *nu este* această carte:

- În lumea fetelor nu este o discuție despre sex ca acelea de care ai parte la școală;
- nu este o lecție de anatomie;
- nu e una dintre „predicile” pe care ți le țin părinții.

Toate lucrurile acelea or fi ele bune, dar nu seamănă deloc cu lucrarea noastră. **În lumea fetelor este diferită.**

Această carte a fost scrisă de două doctoarițe care se întâmplă să fie și mamele unor fete; una din noi este pediatru (adică un medic pentru copii și pentru adolescenți, acei tineri care nu au mai mult de optsprezece ani), iar cealaltă este obstetrician/ginecolog (niște cuvinte teribil de fandasite care denumesc un medic care s-a specializat în aducerea pe lume a bebelușilor și în îngrijirea acelor părți ale corpurilor fetelor și femeilor cu ajutorul cărora sunt concepuți bebelușii). Noi amândouă ne îngrijim de o mulțime de adolescente care se dezvoltă din punct de vedere sexual. Asta înseamnă că zi de zi stăm de vorbă cu fete care se gândesc la sex... care evită sexul... fac sex... sunt nedumerite în ceea ce privește sexul... sunt speriate de moarte de consecințele pe care le poate avea sexul... Ori-care ar fi lucrul care ți-ar trece prin cap în legătură cu subiectul ăsta, noi deja l-am văzut și-am și vorbit despre el.

Noi credem că fetele sunt inteligente, unice, curajoase și puternice și ne dorim ca tu să deții toate informațiile de care ai nevoie pentru a permite tuturor acestor calități să se manifeste în toată splendoarea lor.

Ca medici, vedem zilnic fete care au aceleași întrebări pe care le ai și tu. Și mai vedem și o mulțime de fete și chiar de femei care au primit niște răspunsuri *îngrozitor* de greșite la aceste întrebări! Să știi că nu, ciclul tău menstrual nu o să se oprească dacă te duci să înoți. Și da, poți rămâne însărcinată chiar de prima oară când faci sex. Nu, nu ești lesbiană

dacă te-ai uitat la o fată goală la vestiare. Cartea noastră, *Girlology — În lumea fetelor*, dorește să îți ofere informații *adevărate*, în care poți avea încredere, despre corpul tău.

Noi tratăm, totodată, paciente care au luat decizii sănătoase cu privire la viața lor sexuală și la relațiile lor, precum și paciente care nu mai sunt chiar atât de fericite în legătură cu hotărârile pe care le-au luat. Noi am vrea ca *tu* să fii mulțumită de hotărârile pe care *tu* le vei lua! *Girlology — În lumea fetelor*

își propune să te ajute să îți dai seama ce este important pentru tine, astfel încât să poți lua hotărâri de care să poți fii mulțumită multă, multă, multă vreme de acum încolo.

Girlology... își propune să te ajute să descifrezi o mulțime de lucruri care chiar contează, care sunt de mare importanță — corpul tău, relațiile tale și viața ta sexuală. Poate că totul pare înfricoșător, dar nu este deloc așa. *Girlology...* are drept subiect menstruațiile și acele părți ale corpului „de acolo, de jos”. Ea te va ajuta să hotărăști ce simți despre sex și despre lucrurile legate de sexualitate. Te va ajuta să îi înțelegi pe băieți și să înveți cum să îți susții punctul de vedere. Te va ajuta să le vorbești părinților și altor adulți și să le câștigi încrederea. *Girlology...* te va învăța, de asemenea, cum să înțelegi mai bine valorile familiei tale și ale prietenilor tăi și ce este important pentru tine, personal. Una peste alta, cartea aceasta își propune să te ajute să câștigi încrederea în tine de care ai nevoie pentru a dezvolta un tip special de Girl Power, acea putere cu totul și cu totul specială pe care doar o fată o poate deține!



Noi deținem Girl Power!



Fiecare școală are câteva: acele fete care au un soi special de Girl Power, de putere a fetelor. Punem pariu că și tu poți numi chiar acum o tipă care

are puterea asta. Ea este aceea căreia celelalte puștoaice îi încredințază secretele lor, pe care băieții o respectă și pe care se bazează profesorii.

N-o fi ea cea mai drăguță sau cea mai populară, dar chiar nu ai cum să n-o remarci. Ea vorbește, gândește și se poartă într-un fel care le arată tuturor că are încredere în propria persoană și în deciziile pe care le ia. E, pur și simplu, diferită, dar într-un fel *bun* — nu e, nicidecum, o ciudată!

Așadar, cum a obținut ea această putere, Girl Power? O fi apărut de nicăieri într-un pachetel îngrijit și drăguț la cea de-a șaisprezecea aniversare a zilei sale de naștere? I s-o fi revelat ca prin magie într-un vis fantastic? O fi fluturat zâna care îi este nașă din bagheta sa fermecată și s-o fi coborât Girl Power peste ea într-un nor de praf magic? Nu, nu! Niciuna dintre variantele de mai sus nu e valabilă.

Când vine vorba de puterea fetelor, de Girl Power, cea mai tare chestie este că aceasta se găsește deja în *fiecare* fată. Asta te include și pe tine, și pe mine, și pe tipa care stă lângă tine la ora de biologie! Numai că trebuie să descoperi puterea, să o respecti și să o faci să crească, să se dezvolte în tine. Atunci când vezi o fată în care Girl Power e puternică, poți să pui pariu că ea și-a tot dezvoltat-o încă de pe când era o preadolescentă. Și tu poți face la fel, și nu-i niciun moment mai bun decât clipa aceasta pentru a începe!

Hai să începem!



Girlology — În lumea fetelor este o carte care vrea să te ajute să găsești acea Girl Power, puterea specială a fetelor, și să îți arate cum să o lași să facă tot ce poate pentru tine. Pentru început, o să ai nevoie de trei creioane ascuțite, două radiere curate, zece foi de hârtie de caiet de dictando... hai c-am glumit doar! *Girlology*.. nu seamănă deloc cu o temă sau cu un test de la școală. A fost menită să fie citită de tine în propriul tău ritm. Te încurajăm chiar să stai și să cumpănești bine la ceea ce citești!

Îți amintești că ți-am spus că există anumite lucruri care *ți* se vor întâmpla pur și simplu pentru că ești fată și alte chestii femeiești în legătură cu care ai un cuvânt de spus și poți face anumite *alegeri*? Ei bine, în cartea asta o să vorbim despre ambele tipuri de lucruri ca între fete. O să te provocăm să iei în prezent hotărâri în legătură cu alegerile pe care le vei face în viitor. Când decizi ce este important pentru tine în prezent, atunci poți să-ți faci promisiuni ție însăși pe care să le respecti când vei fi mai mare. Promisiunile pe care ți le faci ție însăși sunt promisiuni pe care e important să le respecti!



Trebuie să vorbim...



Cât despre chestiile legate de sexualitate, chiar o să vrei să vorbești despre ele. **Și toată lumea o să-ți spună câte ceva despre sex.** Și aici intervine propria ta Girl Power — de tine depinde să decizi cui îi poți încredința gândurile și sentimentele tale și în cine poți avea încredere că îți va oferi informații bune, de nădejde. O să afli că anumiți oameni vor dori să îți spună diverse chestii despre sex spre binele tău, iar alți oameni vor dori să-ți spună anumite lucruri despre sex ca să le fie lor bine.

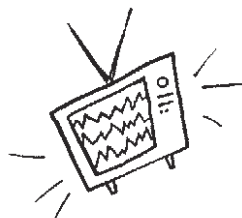
În regulă, hai să începem cu mulțimea celor „care-ți vor ție binele”. Aceștia sunt, de obicei, oameni precum: părinții tăi, familia ta, doctorii, asistentele medicale, liderii religioși și profesorii. Prietenii apropiați pot fi, și ei, grozavi, în special atunci când vine vorba despre împărtășirea gândurilor și sentimentelor, dar s-ar putea ca ei să nu dețină toate informațiile care țin de sexualitate.

În ceea ce privește mulțimea „celor care vor să le fie lor bine”, care-și urmăresc propriile interese,ăștia sunt oameni care vor să-ți vândă diverse chestii sau care vor să te convingă să faci lucruri care îi vor face *pe ei* să se simtă bine sau doar să se dea mari. Ei sunt, de obicei, aceia din reclamele

de la televizor sau din reviste, din anumite filme sau emisiuni TV și anumiți prieteni și iubiți.

Șmecheria e să îi ascuți pe cei care te sprijină să hotărăști ce este important și bine pentru tine — pe acei oameni care te pot ajuta să decizi pe baza unor valori la care vei adera pentru tot restul vieții tale.

Cum gândești și cum te simți în legătură cu tine însăși, cu trupul, sexul tău și cu toate lucrurile care țin de sexualitatea ta sunt lucruri de mare importanță. **Ai nevoie să pui întrebări și să primești răspunsuri veritabile.** Ai nevoie să îți împărtășești sentimentele și să ai convingerea că ele vor rămâne secrete, că nu vor fi făcute publice. Și nu poți face asta decât cu cineva în care ai încredere. *Girlology* — *În lumea fetelor* te va ajuta să decizi cine este demn de încrederea ta.



... Dar e, oarecum, jenant

O grămadă dintre lucrurile pe care le vei citi în această carte vor fi chestii pe care ar fi bine să le discuți cu mama ta, cu tatăl tău sau cu un adult în care ai încredere. Crezi că oamenii ăia n-au nicio idee despre cum stă treaba? Că sunt fără speranță? Că sunt, cu totul și cu totul, completamente pe dinafară? Ei bine, vei fi surprinsă să afli că nu au fost aruncați pe planeta asta ca oameni mari gata formați. Ei au trecut, de fapt, prin aceleași etape prin care treci și tu pentru a deveni maturi din punct de vedere sexual. Și, cu toate că asta se poate să se fi întâmplat demult, demult de tot, în „Evul Mediu”, cei mai mulți dintre ei chiar își mai aduc aminte o grămadă despre toate astea.

Crezi că părinții tăi vor fi jenați de o discuție despre sex? S-ar putea să fie. *Tu* s-ar putea să fii. Dar îți făgăduim: cu cât veți vorbi mai mult despre asta, cu atât va deveni mai ușor să vorbești despre sex — atât pentru ei, cât și pentru tine.



Pubertatea

Nu vom vorbi cu adevărat despre pubertate în această carte pentru că majoritatea voastră este deja în mijlocul acestei perioade sau a depășit demult etapele ei de început. Dar, pentru a vă oferi o definiție, pubertatea este acea perioadă din viața unei fete sau a unui băiat în care, din punct de vedere al trupului lor, ei devin mai asemănători adulților, inclusiv în ceea ce privește felul în care arată și felul în care gândesc. Cuvântul *pubertate* provine din două cuvinte latinești diferite. Unul dintre ele este *pubertas*, care înseamnă „ca un adult, asemănător unui adult”, iar celălalt este *pubescere*, care înseamnă „a deveni păros sau acoperit de mușchi, de licheni”. Simpatice nevoie mare, n-am ce zice! Pentru fete, pubertatea începe între opt și doisprezece ani, în mod obișnuit, odată cu dezvoltarea sânilor, deși o mulțime de fete încep, în schimb, prin a avea mai întâi păr pubian. Pentru băieți, pubertatea debutează un pic mai târziu, în jurul vârstelor de zece până la paisprezece ani. Începutul acestei perioade pentru ei nu este la fel de evident, pentru că primul semn pentru ei este că le cresc testiculele. Semnele mai târzii sunt, pentru ei: creșterea penisului, apariția părului facial și schimbarea vocii. Pubertatea durează mai mult pentru băieți decât pentru fete. De fapt, cele mai multe fete își termină perioada de creștere cam după doi ani din momentul în care au început să aibă menstruații. Băieții, uneori, nu își încetează perioada de creștere până când nu au ajuns adolescenți mari, pe la șaptesprezece-nouăsprezece ani.