

99 de ÎNTRĂBĂRI & RĂSPUNSURI *doar pentru* **FETE**

Illustrații:

Heike Herold

Traducere:

Veronica Sidon

Cuprins

Pubertatea: acum începe 5

Cum te schimbi și cum arăți 6

Jurnalul intim, prietenele și starea de spirit 10

Încrederea în sine, secretele și intimidarea prin agresiune 12

Ceva cu totul special: corpul tău feminin 15

Organele genitale feminine 16

Cum apare un copil? 19

Sânii și sutienul 22

În fiecare lună: menstruația 25

Menstruația – un fenomen natural 26

Absorbante sau tampoane interne? 27

Ajutor în caz de dureri menstruale 31

Ce îți face bine ție și corpului tău 33

Îngrijirea corpului 34

Frumusețe și vestimentație 39

Sfaturi pentru sănătate 41



Cum funcționează băieții? 43

Schimbări ale corpului în perioada pubertății 44

Organele genitale masculine 45

Așa gândesc băieții 47

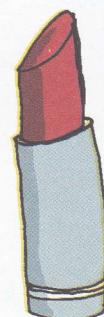


Dragoste și sex 49

Sărutări, mângâieri, „petting” 51

Prima noapte de dragoste 56

Contraceptia și medicul ginecolog 58

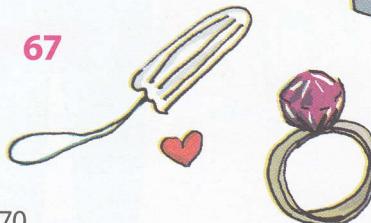


Drepturile și îndatoririle tale 67

Ieșitul în oraș 68

Fumatul și alcoolul 69

Banii de buzunar și slujbele sezoniere 70



Ce înseamnă...? Subiectele discutate, explicate pe scurt 75

Informații și consiliere pe internet 78



PUBERTATEA: ACUM ÎNCEPE

Ai observat deja cum tăi se modifică **corpuș?** Pieptul tău nu mai este complet plat și începe să îți crească sânii. Dintr-o dată te dezvoltă mai repede, începe să tăi se îngrease părul și poate, mai nou, ai de luptat și cu coșurile. Iar tu începi să fi foarte preocupată de corpul tău: sunt prea înaltă sau prea scundă, prea slabă sau prea grasă? Sunt destul de **drăguță?**

Și sentimentele tale devin mai intense: fericirea, tristețea, furia, gelozia, dragostea, singurătatea – toate aceste trăiri te dau peste cap. Este dificil să fii întotdeauna veselă și echilibrată!

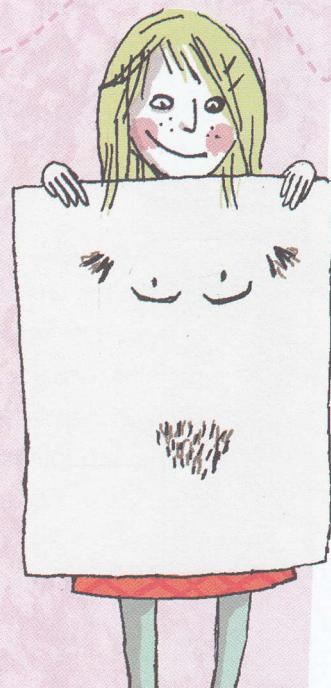
Schimbările fizice și emoționale sunt declanșate de hormoni, care sunt emisarii ce duc mesajul către organe. Chiar înainte să înceapă schimbările fizice, glanda pituitară (hipofiza) din creier dă semnalul de declanșare a pubertății: ea produce hormoni sexuali care ajung la ovare prin sânge. În ovare se produc mai departe estrogeni, adică hormoni sexuali feminini care te vor ajuta să te transformi din fată în femeie.



Când mi se modifică corpul?

Oamenii sunt diferenți: înalți sau scunzi, grași sau slabî, cu părul drept sau cârlionțat, cu ochii albaștri sau căprui... Tot așa de **diferit** este și începutul pubertății.

Sunt fete cărora încep să le crească sânii la 8 ani, altora li se dezvoltă la 14 ani. La unele fete părul pubian începe să crească la 9 ani, altele nu au deloc nici la 15 ani. Și prima menstruație poate veni la unele fete la 9 ani și la altele la 16 ani. Tabelul arată la ce **vârstă** pot începe diferențele schimbări fizice. Dacă ele încep mai târziu sau mult mai devreme, poți cere sfatul unui doctor, dacă vrei să fii sigură că totul este în ordine.



	8 ani	9 ani	10 ani	11 ani	12 ani	13 ani	14 ani	15 ani	16 ani
Încep să crească sânii	x	x	x	x	x	x	x		
Primele fire de păr pubian		x	x	x	x	x	x	x	x
Prima menstruație		x	x	x	x	x	x	x	x
Primele fire de păr axilar			x	x	x	x	x	x	



Sunt drăguță?

Punem pariu că tu nu crezi asta despre tine. Cele mai multe fete aflate la pubertate nu sunt mulțumite de felul cum **arată**. Nici n-ar fi ușor: mâinile și picioarele cresc mai repede decât restul corpului, pielea o ia razna, părul este țepos. Multora dintre voi se pare că sunteți prea grase. Sub influența hormonilor șoldurile se lătesc, iar coapsele devin mai groase. Dar asta n-are nimic de-a face cu grăsimea! Bărbații au de obicei umerii largi și șoldurile înguste, în timp ce femeile au șoldurile rotunde și umerii înguști. Și exact asta li se pare băieților **atrăgător!**

Dacă te uiți la reviste și emisiuni de modelling, îți vei face o **impresie complet greșită**. Fotomodelele de acolo sunt de multe ori subponderale, cu șolduri înguste și picioare subțiri. Fetele care sunt atât de slabe au de obicei sânii mici, bustul lor nemaipomenit fiind uneori rezultatul unei intervenții chirurgicale. În plus, fotografile din reviste sunt prelucrate: fiecare mic coș de pe față și fiecare imperfecțiune a corpului va fi retușată. Te-ai minuna să vezi cum arată, **în realitate**, modelele!

Dacă nu ești mulțumită de felul în care arăți, roagă-le pe prietenele tale să facă o listă cu ceea ce le place la tine. Poate habar n-aveai că ai ochi frumoși? Sau un zâmbet drăguț? Că ceilalți te găsesc atrăgătoare pentru că ești simpatică? Frumusețea este ceva mai mult decât un păr minunat sau o piele fără cusur: ceea ce contează este **charisma**.

Cum reacționez la prostiile pe care le spun băieții?

De îndată ce unei fete, odată cu pubertatea, i se schimbă corpul, vor apărea câțiva băieți care să facă comentarii nepotrivite. Acestea variază de la „Hei, cum e aerul acolo sus?”, când o fată este mai înaltă decât celalți, până la „Ce țâțe mișto ai!”, atunci când îi cresc sânii.

Dacă te faci mică și nu zici nimic, se vor lega de tine din nou. Dar cum poți să te **aperi**? Încearcă mai întâi cu: „Maturizează-te, puștiule!” sau: „Lasă-mă în pace, vezi-ți de treaba ta!” Dar te poți **distra**, dacă te gândești împreună cu prietenele tale la alte răspunsuri, care **ar putea „funcționa”** mai bine.



Pot să-mi ascund sânii?

Multe fete **se jenează** când încep să li se vadă sânii prima oară prin tricot – mai ales când intră mai devreme la pubertate și toate celelalte fete au încă pieptul plat. Dacă acesta este și cazul tău, nu purta îmbrăcăminte mulată pe corp, subțire sau transparentă. La ora de sport poți folosi o bustieră (se găsește în magazinul de articole sportive), pentru ca sânii să nu se miște și să atragă atenția.

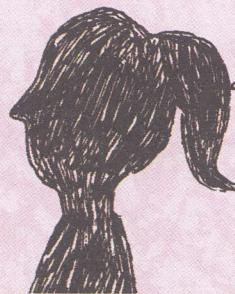
Cum gândesc fetele, dar femeile?

Copiii se cred centrul universului. Nu au nicio responsabilitate și li se poartă de grija. În perioada pubertății, când începi să te transformi în femeie, **comportamentul** tău se schimbă: îți dorești să fii mai responsabilă și să înveți mereu mai bine, să fii atentă la nevoile celorlalți.

Pot să și ofer și nu trebuie întotdeauna să fiu pe primul loc. Lumea nu se învârte doar în jurul meu. Mă gândesc înainte să fac ori să zic ceva. Preiau răspunderea pentru greșelile mele. Încerc să înțeleg cum se simt ceilalți.



Toată lumea trebuie să-mi dea ceva: ciocolată, atenție, timp. Ceilalți sunt de vină. N-am fost eu. Eu sunt cea mai importantă. Fac ce am chef. Mi-e indiferent cum se simt ceilalți.



Mă ajută dacă scriu în jurnal?

Cu siguranță! Când îți pui pe hârtie grijile și fricile, ai posibilitatea de a da un nume problemelor tale, iar asta reprezintă deseori primul pas către vindecare. Un jurnal te ajută să-ți clarifici sentimentele. La bine și la rău!

îndrăgostit – eu nu mai conțez pentru ea?

Cea mai bună prietenă joacă un rol foarte important în viața multor fete. Este dureros când aceasta se îndrăgostește de un băiat și nu mai are ochi decât pentru el. Mai ales când tu nu te-ai îndrăgostit încă. Te simți dată la o parte, ești **geloasă** și tristă. Și greu te împaci cu relația prietenei tale. Dar nu e o idee bună să reacționezi cu furie și să nu vrei, fiind dezamăgită, să mai auzi de prietena ta. Mai bine spune-i în particular cum te simți și că ai vrea să fiți prietene în continuare. Poate că în starea aceasta, de îndrăgostită, pur și simplu nu și-a dat seama că te neglijeează. Când nu îți vine la îndemână să vorbești cu ea, îi poți scrie și o scrisoare.



De unde apare proasta dispoziție?

În perioada pubertății ești uneori nervoasă și **prost dispusă** aparent fără motiv – nici măcar tu nu știi de ce. Certurile cu ceilalți nu sunt, desigur, programate dinainte. Dar există ceva care combate întotdeauna, cu adevărat, proasta dispoziție: **mișcare!** Pune-ți muzica preferată și dansează. Scoate câinele la plimbare sau aleargă o tură. Ori fă-ți ordine în camera ta. Și când ești de-a dreptul furioasă, dă pumnii în pernă până nu mai poți.