



Când, Cum
Cu Cine,
Unde?

ÎNTREBĂRILE ADOLESCENȚEI

OLIVIA CHRIS



Când, Cum
Cu Cine,
Unde?

ÎNTREBĂRILE ADOLESCENȚEI

OLIVIA CHRIS

Olivia Chris

Întrebările adolescenței

Când, Cum, Cu cine, Unde?

LETRAS

Serie. Publică.

COPYRIGHT 2017 Olivia Chris

COPYRIGHT 2017 Editura LETRAS

Toate drepturile rezervate.

ISBN 9786068935010

Publicat de Letras, Distribuit de

www.piatadecarte.net

Contact editura: <mailto:edituraletras@piatadecarte.com.ro>

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Din respect pentru autorul cărții, folosiți-o pentru uzul personal.

Puteți reproduce extrase din această carte în limita a 300 de cuvinte,

pe site-ul, blogul dvs., în rețelele sociale,

folosind întotdeauna semnele citării, urmate de titlul cărții,

Numele Autorului, și un link către această carte și Editura Letras.

Cuprins

[Prolog](#)

I. Încredere feminină

II. Tu ești regizorul transformării tale

III. Tabu sau autocunoaștere?

IV. De ce îți începi viața sexuală?

V. Cu cine și unde?

VI. Când și cum?

VII. Doar cu protecție

VIII. Contracepție sau avort?

Încheiere

Ține legătura cu Olivia Chris

Prolog

Imaginează-ți că ai 35 de ani și te plimbi singură prin parc. Este toamnă și spectacolul ninsorii cu frunze galbene ți se dezvăluie timid și fermecător ca un dans senzual. Te atrage și te învăluie în melancolie, în amintiri. Începi să dai timpul înapoi, mult prea înapoi și viața ta se derulează ca un film vechi, ca atunci când nu înțelegi toată traducerea și câteodată e neclară imaginea. Emoția primului sărut, fluturașii din stomac atunci când te lua de mână, primul dans, prima experiență sexuală sunt amintirile tale. Da, îți aduci aminte momentul în care pentru prima dată ai făcut sex.

Amintirea pe care o vei avea e cea pe care o construiești acum. Construiește-o astfel încât să îți aduci aminte cu plăcere de acest moment unic din viața ta. Ești virgină și multe lucruri îți sunt neclare, chiar necunoscute. Îți este frică de primul moment, de regrete, de emoții, de alegeri, de viitor. Alege să fii informată. Dăruiește-ți virginitatea, nu o pierde. Cunoaște-te pe tine prima dată și apoi ocupă-te să îi cunoști și pe ceilalți.

Cunoaște-ți temerile și sentimentele, clarifică-le și apoi fă pasul acesta important. Timpul nu se întoarce ca să poți schimba ce ai făcut, așa că deciziile tale trebuie să fie cele avantajoase. Creează-ți un început frumos și înconjoară-te de iubire pentru ca peste ani să zâmbești când îți aduci aminte de aceste momente. Vreau să te ajut să primești răspunsuri la întrebările care te frământă. Fii o femeie inteligentă care își apreciază valoarea. Nu fi o pradă!

Începuturile sunt mereu pline de surprize și sunt momentele care definesc orice relație, fie ea de prietenie sau intimă. Noi femeile suntem datoare față de noi să tratăm fiecare început cu discreție și atenție. Trebuie să facem o imagine bună și să dăm dovadă de încredere, cunoaștere, inteligență, stăpânire de sine. Sfaturile cuprinse în această carte te vor ajuta să devii o fată sigură pe tine. Și o fată sigură

pe ea va deveni o femeie sigură pe ea. Sexul frumos poate fi puternic (mental).

Adolescența, deși e doar un cuvânt din dicționar înseamnă atât de multe lucruri. De la definire ca femeie, ca persoană, ca iubită, ca și viitor până la practica propriu-zisă este un drum lung pe care nu îl putem evita. Orice om a trecut prin adolescență și a făcut descoperiri despre sine pe care nu își imagina vreodată că le va face. Și tu vei fi uimită de persoana care vei deveni, de ceea ce poți face și de alegerile finale. Cu doar un pic de informare, viitorul tău poate fi altul. Cu informare și control ești deja stăpână pe viitorul tău.

Relațiile sunt o etapă importantă a adolescenței, mai ales cu evoluția rapidă de care avem parte în zilele acestea. Față de adolescența bunicilor tăi, adolescența ta e rapidă și înconjurată de tehnologie și acces la informații. Profită de acest lucru, e în favoarea ta și documentează-te. Un singur lucru nu s-a schimbat și anume statutul de femeie care știe ce vrea. Un statut pe care, la rândul tău îl vei atinge și îl vei onora. Creează-ți relații pline de sentimente nobile și de frumos în care să te simți relaxată și iubită.

Alege să trăiești sentimente frumoase alături de cineva care ține la tine și nu te pierde printre cuvinte menite să te amăgească. Fii stăpână pe deciziile tale!

Fii femeia care are așteptări de la ea însăși într-o relație, nu una care se pierde și se predă în totalitate, refuzându-și orice drept.

Modelează-ți feminitatea!

Modelează-ți viitorul sexual prin informare!

„Putem învinge timpul și putem schimba destinul, pentru că stăpânim o putere divină: amintirile” Nicolae Cornescian

I. Încredere feminină

„O femeie fermecătoare nu urmează mulțimea. Este mereu ea însăși” Loretta Young

A fi femeie nu înseamnă doar a purta tocuri, a folosi un parfum frumos și a te machia dimineața înainte de a ieși din casă. A fi femeie înseamnă un întreg amalgam de sentimente, decizii și responsabilități. Femeia este o ființă complexă, atât de complexă, încât uneori chiar nici noi nu ne înțelegem. Dar a fi femeie este minunat și fiecare dintre noi are stilul propriu. Îmbinăm frumusețea cu iubirea și inteligența într-o lume misterioasă și ne creăm propria realitate, propria poveste. Poți fi genul care poartă tocuri și fustițe mereu sau poți fi tipa cu blugi largi și teniși în picioare. Toate dorim respect, apreciere și iubire. Toate trecem prin aceleași etape ale vieții, de la copii la adolescente și la femei mature. Unele trec mai ușor iar altele întâmpină probleme pe parcurs. Totul depinde de hotărârile pe care le luăm.

O femeie care este ea însăși mereu, e frumoasă, deșteaptă, senzuală, cuceritoare. Dar e atât de ușor oare, să fii mereu tu însăși? La tot pasul sunt fel și fel de reviste care „te învață” să fii femeie, care „îți arată” ce look trebuie să ai ca să fii „cu adevărat” frumoasă și provocatoare. Adevărul este că toate sunt materiale manipulante. Nu trebuie să te machiezi mereu ca să fii feminină, asta este deja o calitate a ta, ești feminină în mod natural. Feminitatea ta nu stă în haine, în pantofi, în accesorii, feminitatea ta stă în mentalitatea ta. Feminitatea nu ține de aspect, ține de gândire, comportament. Încrederea în tine te face frumoasă, nu trusa de machiaj. Oare sub machiajul de fiecare zi ești altcineva?

Iubește-te draga mea!

Ce este feminitatea până la urmă? Poate multe dintre noi se lovesc de acest cuvânt dar nu ştiu prea bine ce reprezintă sau este asociat greşit. Este asociat cu tocurile, rujul, rochiile, fustele, supunerea, gătitul dar eu am altă opinie. Cred că feminitatea stă în încrederea de sine, cum spuneam mai sus şi încrederea de sine se vede în privirea ta, în gesturile tale, în siguranţa pe care o afişezi atunci când deschizi gura sau păşeşti. Am văzut atâtea femei provocatoare, îmbrăcate în pantaloni şi tenişi care atrag bărbaţii prin feminitatea lor şi atâtea femei îmbrăcate elegant şi cu unghiile roşii dar care nu emanau acea feminitate atrăgătoare. Fii tu însăşi, nu încerca să fii altcineva.

Tu cum vezi feminitatea?

Bineînţeles, eu nu vreau să spun că nu ar trebui să ne machiem niciodată sau nu ar trebui să folosim oja roşie, ci doar că nu ar trebui să ne facem un scop din asta. Orice femeie, orice fată trebuie să aibă grijă de ea. Unghiile unei fete trebuie să fie mereu îngrijite şi curate(nu neapărat date cu oja colorată). Pielea ar trebui să fie mereu hidratată, tenul îngrijit cum se poate mai bine. Mulţi dintre adolescenţi au probleme cu acneea, dar asta nu îi opreşte să folosească produse cosmetice pentru curăţare şi hidratare.

Deci, dragă cititoare, feminitatea este o atitudine iar îngrijirea este obligatorie. Atitudinea poate veni şi din cele mai mărunte gesturi. Dacă te apuci să mesteci gumă dar mai mult plescăi, ai un minus. Dacă mersul tău seamănă cu mersul unui personaj comic din desene animate ai face bine să mergi prin casă cu cărţile pe cap şi vârfurile labelor de la picioare pe direcţia de mers, adică drepte. Cred că ai înţeles ideea că atitudinea contează. Aşadar, ia atitudine!

„Femeia ne invită întotdeauna s-o privim aşa cu vrea ea”. Mircea Eliade

Este real, ceea ce atragi lângă tine este ceea ce eşti în acel moment din viaţa ta.

Modul în care ești privită de cei din jurul tău este modul pe care îl crezi. O gândire pozitivă atrage și alte aspecte pozitive în viața ta. Deci ai grijă cum dorești să fii percepută de cei din jurul tău. Fii sinceră cu tine, despre cine ești și ce dorești să fii. Construiește în imaginația ta femeia care vrei să devii și începe să faci ceea ce este necesar ca acea femeie să devină reală. Nu ai încredere în tine? Începe din acest moment să lucrezi la acest capitol foarte important. Îți pot da câteva sfaturi pentru aceasta.

1. Zâmbește – cultivă o atitudine pozitivă pentru tine și pentru ceilalți, zâmbetul poate fi molipsitor; nici nu realizezi câte persoane îți vor răspunde la fel fără să își calculeze reacțiile. Unui zâmbet îi răspunzi cu un zâmbet. Zâmbetul arată mulțumirea de sine, încrederea, buna dispoziție.

2. Citește despre dezvoltarea personală – cu cât afli mai multe lucruri despre tine și despre oameni în general și le pui în practică cu atât vei fi mai sigură pe tine. Sunt atâtea cărți pe care le poți citi cu privire la asta, trebuie doar să ajungi la biblioteca la care ești deja înscrisă și să rasfoiești cărți până găsești ce te interesează. O fată interesată de ea, învață în fiecare zi ceva nou despre atitudine.

3. Corectează-ți postura – dacă mergi cu privirea în jos și cu umerii lăsați se cunoaște de la o poștă că încrederea în tine are mult de suferit. Deci, soluția este să te corectezi. Privește înainte când mergi și în ochii persoanelor cu care porți o discuție. Pieptul drept și umerii ușor pe spate sunt indicativele că ai curaj și încredere. Postura cocoșată înseamnă că te ascunzi de lume, ori tu vrei să cucerești lumea, nu lumea să te cucerească pe tine. Este o diferență pe care trebuie să o faci. Tu ești cea care își creează destinul și nu destinul te poartă unde vrea el(cu unde vrei tu).

4. Respectă părerea celorlalți – cu toții avem o părere, de aceea când o exprimi pe a ta este bine să folosești expresii precum „eu cred”, „eu consider”. De ce? Pentru că este doar părerea ta și nu adevărul absolut. Faptul că și ceilalți pot exprima alte opinii înseamnă că tu ai încredere în tine și nu te temi de opiniile

celorlalți. Ba mai mult exprimi respect față de ceilalți.

5. Menține buna dispoziție – o atitudine pozitivă crează o atmosferă pozitivă. Gândurile tale de dimineață de la trezire ar trebui să fie „astăzi o să am o zi frumoasă și liniștită” și nu „ahhh, m-am împiedicat, așa o să-mi mergă toată ziua”. Un gând pozitiv atrage lucruri pozitive, un gând negativ atrage lucruri negative. Nu te lăsa afectată pe parcursul zilei de mici piedici ci păstrează buna dispoziție.

6. Elimină proastele obiceiuri – cum ar fi amânarea ceasului de dimineață. Amânarea nu este un lucru care te propulsează înainte ci favorizează acumularea de restanțe. Dacă ai de făcut 6 lucruri azi, fă o listă și vezi care este prioritar. De prioritate te vei ocupa prima dată și apoi de restul în funcție de urgența lor. Alte proaste obiceiuri ar fi să te ocupi mai mult de machiaj decât de îmbrăcăminte, să acorzi mai multă atenție telefonului decât prietenei tale când vorbește, să întârzii la școală și etc. Sunt sigură că tu poți să mai adaugi câteva obiceiuri de care ești conștientă că trebuie să scapi.

Prima decizie serioasă cu care ne confruntăm noi femeile este legată de virginitate. Când se va întâmpla prima dată, cu cine, unde, cum, sunt întrebări care ne macină destul de mult timp în adolescență, mai ales dacă părinții nu au deschis încă acest subiect, în timp ce tu ca adolescentă ești bombardată prin mas media cu fel și fel de informații. Prietene care deja au făcut-o, grupul care așteaptă să „fii în rând cu ei”, reviste care îți dau zeci de sfaturi, toate sunt presiuni sociale pe care le resimți. De aceea este foarte important ca tu să ai încredere în tine și nu în ceea ce auzi în jurul tău.

Despre începerea vieții sexuale și a unei relații aș vrea să îți vorbesc din experiența mea și a altor femei apropiate mie. Știu că ai multe întrebări, știu și de asemenea ce înseamnă impulsul adolescentin pe care îl avem cu toții, nerăbdarea, încrederea oarbă pe care o acordăm fără prea multă analiză, de aceea vreau să te ajut să iei o decizie avantajoasă pe care să nu o regreți. Suntem

predispușe la greșeli ca orice om dar informându-ne, noi femeile putem lua decizii pe care să nu le regretăm mai târziu în viață. Responsabilitatea se manifestă în primul rând față de tine. Ar fi frumos să devii conștientă de faptul că tu ești prioritatea ta. Toate deciziile trebuie să te aibă pe tine în prim plan și să lucreze în favoarea ta. Și nu vorbim acum despre lucruri mărunte ci despre adevăratele decizii care au efecte importante în viață cum sunt viitorul tău, virginitatea, relații etc.

Cu toții știm că lumea bărbaților este diferită de lumea femeilor. În timp ce sentimentele primează în cazul nostru de la vârste fragede într-o relație, ei sunt conduși de impulsuri. Masculinitatea este importantă pentru ei și de asemenea experiența sexuală. Adolescența bărbaților este marcată de competitivitate. Nu aș vrea să fii una dintre fetele care se plâng zilnic că regretă alegerea pe care au făcut-o cu privire la începerea vieții sexuale la vârste mici sau cu persoane nepotrivite.

Începerea vieții sexuale prea devreme este o decizie care te poate afecta. Este o decizie pripită. Nu suntem animale pentru ca sexul să fie doar o necesitate fizică, suntem oameni și o acțiune sexuală implică emoții. La vârste mici sexul e doar o curiozitate distractivă dar care îți ”atacă” adolescența, o deformează și poate lăsa urme serioase asupra imaginii tale.

E ușor de citit ceea ce scriu eu aici dar zeci de exemple trec în fiecare zi prin fața ochilor tăi. Conștientizezi asta? Le recunoști? Sunt zeci de fete care se plimbă zilnic prin școala ta, prin cartier, în grupul tău de prieteni. Nu își arată regretul dar poate că este în sufletul lor. Unele nu realizează și continuă să mergă din greșeală în greșeală. Acestea sunt fetele pe care le arăți cu degetul și le detești „aia e o panaramă”.

Respectă-ți adolescența și corpul.

Cum e cu încrederea feminină în concluzie? E unul din punctele tale forte sau trebuie dezvoltată?

Un mascul trebuie să se simtă ușor intimidat de prezența ta, nu foarte intimidat pentru că va fugi de tine. Cum îl intimidezi? Simplu prin apariția și discursul tău. Apariția trebuie să fie impecabilă în sensul că încrederea se citește în modul în care mergi, zâmbești, vorbești. Zâmbetul larg, privirea în ochii interlocutorului, aspectul îngrijit de la păr, îmbrăcăminte și până la pantofii curați, postura de mers corectă, discursul direct și sigur. Ar fi interesant să poți purta un dialog pe orice temă pe care o întâmpini chiar dacă cunoștințele tale sunt minime, discuți doar în limita lor, emițând păreri proprii care să provoace la un dialog. Băieților le place să fie provocați intelectual.

Am tot vorbit despre prezența încrederii de sine dar efectele lipsei ei sunt majore și demne de luat în seamă. Dacă te numeri printre ei, ar fi bine pentru tine să schimbi ceva.

Efectele lipsei de încredere în sine:

Nu ai o părere despre subiectele unui dialog pentru că îți e teamă de ceea ce ar spune ceilalți.

Ești exclusă din grupurile de colegi de la școală și te refugiezi în frustrare.

Nu ești niciodată mulțumită de tine.

Nu crezi că ai drepturi egale cu ceilalți și tot timpul iei ce rămâne.

Zâmbești rar și îți este greu să accepți complimente.

Ești mereu temătoare „oare ce vor spune colegii mei?”.

Tinzi să le faci pe plac tuturor chiar dacă ești în dezavantaj.

Ai o părere proastă despre tine și te consideri o ratată.

Dacă ai simțit vreodată aceste lucruri, este timpul să crești mare și să le arăți tuturor că poți. Adevărata tu este minunată, plină de surprize și capabilă să facă față unor situații mai bine decât majoritatea dintre colegii tăi. Poți și asta este tot ce contează. Începe schimbarea în acest moment, dezvăluie-ți personalitatea și cucerește lumea din jur. E momentul în care te descoperi.

Nu este de ajuns să încerci să te dezvolti, dacă începi și nu termini vei ajunge în aceeași stare mizerabilă în care erai. Trebuie să faci, nu să încerci. Trebuie să reușești, ești o învingătoare.

„Ce căutam eu? Sufletul meu. Unde? Și cum se putea recunoaște adevăratul meu suflet între miile de suflete pe care le purtam în mine?” Mircea Eliade „Romanul adolescentului miop” 1927

II. Tu ești regizorul transformării tale

„Tocmai când omida credea că lumea se sfârșește, aceasta s-a transformat într-un fluture” Autor necunoscut

Să facem cunoștință. Eu sunt O. și am 28 de ani. Am ajuns să scriu despre dăruirea inteligentă a virginității deoarece consider că este un subiect delicat, pe care părinții îl abordează prea târziu sau deloc, de teamă că ar trezi în copii lor instinctul sexual. Este o concepție greșită și aceasta se vede în decizia copilului de a se documenta singur și de a-și însuși uneori informații eronate. Fetele se simt jenate să deschidă subiectul și preferă să discute mai mult cu alți adolescenți. Documentarea este bună, fără îndoială, însă informațiile variate la care ai acces pe internet sau de la prieteni sunt, multe dintre ele, îndoielnice și pot fi interpretate greșit. Ca femeie și viitoare mamă mi-aș dori o fată informată și stăpână pe ea. Dar până atunci vreau să te ajut pe tine, cea care citești, să iei decizia convenabilă la momentul potrivit.

Ce greșim noi femeile în mod frecvent când vine vorba de pierderea virginității sau eșecul într-o relație? De la aspecte privind alegerea partenerului până la construirea relației și menținerea ei putem greși multe lucruri. Aș vrea să îți împărtășesc cunoștințele mele pentru că eu am trecut deja de perioada asta plină de controverse și tentații. Am învățat multe lucruri pe care aș fi vrut să le fi știut atunci, să mă ajute, să mă ghideze și să mă protejeze de propriile mele hotărâri.

Dezvirginarea este un subiect delicat. Poate nu vrei să recunoști dar te gândești mult la el. Oare cum este să o faci, cum o să fie după ce ai făcut-o? Acestea sunt întrebări de care nimeni nu scapă. Toate suntem urmărite în adolescență de imaginea lui Făt Frumos care va fi vrăjit de frumusețea noastră. Lucrurile nu stau chiar așa în realitate. Decizii greșite luăm toți, însă femeia este cea mai judecată

În caz că decizia ei este cea eronată.

Oamenii au păreri diferite despre un bărbat care se culcă cu multe femei și o femeie care se culcă cu mulți bărbați. Femeile sunt blamate și poreclite, în timp ce bărbații sunt priviți cu admirație pentru darul lor de cuceritori. Părerea mea cu privire la femei se bazează pe considerentul „puțin și bun”. Când te-ai hotărât să te oferi unui bărbat fii sigură că merită acest dar din partea ta. Nu te prinde în relații inutile, nu faci decât să îți irosești timpul. Și ai grijă draga mea, timpul tău e prețios. Femeile care trec dintr-un pat în altul, nu fac decât să arate că nu sunt capabile de selecție. În loc să zică „bărbatul ăsta mă merită, el merită să lupt pentru a fi împreună”, ea, care trece într-o lună prin patul a 2 bărbați, zice „experimentez, oricine pică în plasa mea a fost cucerit”. Dar nu e chiar așa, bărbații se lasă cucerți doar pentru a se culca cu tine și o să devii doar un obiect sexual pentru jumătate din cartierul tău. Cum ar fi să te cunoscă lumea ca fiind „fata cu care s-a culcat tot cartierul”? Va mai fi vreun băiat care să își dorească să te cucerească la propriu sau tu te lași cucerită din primele două minute?

Cam asta cred eu că ar trebui să fie atitudinea femeii față de ea însăși. Înțelegi de ce este important să iei decizii folosind creierul din dotare? Oamenii te vor judeca pentru deciziile tale, asta nu înseamnă că tu trăiești pentru societate și că părerea lor contează în viața ta, dar modul în care ești privită te poate dezechilibra și încrederea ta în tine poate să scadă. Păstrează-ți deciziile departe de ceilalți prin alegerea cu grijă a persoanelor cu care intri în contact. Se întâmplă să greșim dar e mai bine să nu afle și alții.

Despre ceea ce îți voi vorbi în continuare probabil că ai deja cunoștințe dar consider necesar să mai treci o dată prin ele doar pentru o scurta recapitulare.

Cum are loc fecundarea?

Sperma eliberată în interiorul vaginului conține în jur de 250 de milioane de spermatozoizi. Vaginul se învecinează cu colul uterin și spermatozoizii trec de col, ajung în uter și călătoresc până la trompele uterine unde are loc fecundarea.

Femeia are o perioadă de ovulație la jumătatea ciclului menstrual, atunci este momentul maxim de fertilitate când se eliberează ovulul. Odată ajunși la ovul, numai câteva sute de spermatozoizi îl ating dintre care numai unul îl fecundează. Prin fecundare ia naștere o celulă ou cu 46 de cromozomi care migrează spre uter, unde se fixează și începe să se dezvolte.

Atenție! Sunt multe mituri conform cărora sunt perioade în care poți face sex neprotejat pentru că nu rămâi însărcinată. Este fals!

Sunt perioade mai puțin sau mai mult fertile. La ovulație cum spuneam fertilitatea este maximă, este momentul cel mai probabil să rămâi însărcinată dar asta nu le exclude pe celelalte. Mai puțin fertil nu înseamnă deloc ci înseamnă șanse mai puține dar existente. Deci pericolul de a rămâne însărcinată este prezent tot timpul (în timpul menstruației, la început, la sfârșit, pe tot parcursul anului). O astfel de informație trebuie ținută minte și aplicată ori de câte ori ți se propune să faci sex neprotejat. Un refuz e mai simplu decât un copil sau un avort.

Transformarea ta din omidă în fluture trebuie să fie frumoasă, liniștită. Adolescența este perioada în care te definești ca persoană și ca femeie. Îți setezi așteptările de la tine, de la prietenii tăi, de la partenerul tău, de la relația ta și implicit de la viața ta. Parcursul tău spre maturitate este propria ta creație, va fi așa cum o regizezi tu.

Totul se întâmplă în prezent fără posibilitatea de a decupa doar momentele care ți-au ieșit bine, deci fii un bun regizor al vieții tale.

Cum adică să mă definesc? (îmi inchipui eu ca te întrebi deja)

Stăpână pe tine sau atitudine umilă?

Citești cărți de dezvoltare sau cărți de joc?

Citești intențiile celorlalți sau ești ușor de manipulat?

Încredere în tine sau nu?

Atitudine pozitivă sau negativă?

Putere de a-ți susține ideea sau supunere?

Inteligență sau prostie?

Selecție sau acceptare?

Adevăr sau minciună?

Creație sau copiere?

Sinceritate sau prefăcătorie?

Respect sau intimidare?

Prin astfel de întrebări ne definim și ca persoane și ca femei. Ține minte, tu ești cea care își creează viața. Nu există realități precum „așa îmi este mie dat în viață”, „destinul meu este deja hotărât”, „ce-o fi, o fi”. Nimic nu este deja hotărât, scris și așa mai departe. Totul se scrie în momentul în care iei o decizie, totul se întâmplă în prezent. Genul de afirmații anterioare sunt doar scuze pe care le căutăm pentru deciziile nepotrivite pe care le-am luat în trecut și nu ni le asumăm. E mai ușor să dăm vina pe altcineva, mai ales dacă este vorba despre o divinitate care „ne controlează” pe toți.

Acum e momentul transformării tale din fata naivă în femeia matură. Nu e o transformare ușoară și nici rapidă, o să dureze ani buni dar e importantă temelia pe care o are. Dacă are o temelie sănătoasă atunci și tu vei ajunge la fel de puternică. Știu că îți dorești să devii puternică și stăpână pe tine și o poți face; trebuie doar un pic de voință din partea ta.

Hai să facem un exercițiu. Ia o coala albă de hârtie și un creion. Pe o parte scrie ca și titlu „Ce părere au alții despre mine?”. Acum sună-ți prietenele și întrebă-le ce părere au despre tine cerându-le să fie cât mai sincere (nu te vei supăra pentru sinceritatea lor), notând ceea ce îți spun fetele. După ce termini tragi linie, și scrii „Ce vreau să schimb?”. Pe cealaltă parte a foii scrie titlul „Ce părere am eu despre mine?” și după ce completezi cu răspunsul sincer, îți pui aceeași întrebare „Ce vrei să schimbi?”.

Fii cât mai sinceră cu tine pentru că numai în acest mod vei reuși să evoluezi și să îți corectezi eventualele defecte sau comportamente eronate. Ține cont de părerile prietenelor tale.

Ce anume te definește? Poate fi îmbrăcămintea, machiajul, unghiile lungi și perfecte, atitudinea, sinceritatea, capacitatea de convingere.

Alte întrebări care te vor ajuta:

Ce calități și defecte am?

Care sunt punctele mele forte? (scopul este să le dezvolti);

Care sunt punctele mele slabe? (scopul este să le îmbunătățești);

Sunt mulțumită de aspectul meu?

Sunt mulțumită de cunoștințele mele?

Care este relația mea cu cei din jur?

Pot lua decizii în avantajul meu sau nu?

Sunt ușor de influențat?

Când mă uit în oglindă îmi place ceea ce văd?

Mai găsește și tu alte întrebări care te vor ajuta să te cunoști dar caută întotdeauna adevărul în răspunsurile tale. Mințindu-te nu te dezvolti deloc.

Asumă-ți rolul de regizor și fii cel mai bun. Viața ta va merge în direcția spre care o îndrumi prin acțiunile și deciziile tale. Ține cont de ceea ce te sfătuiesc părinții tăi pentru că aveți același scop și anume să îți fie bine.

Dragă fluturaș, deschide-ți aripile și uimește lumea cu frumusețea ta. Te-ai dezvoltat armonios, acum învață să folosești aripile și lasă-le să te poarte spre viitor.

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

Selectează băieții din viața ta;

Orice contact sexual vaginal neprotejat are un risc de sarcină;

Evoluția ta este propria ta creație.

Definește-te!

III. Tabu sau autocunoaștere?

“Există un număr de dispozitive mecanice care cresc dorința sexuală, mai ales la femei. Cel mai important dintre acestea este Mercedes Benz 500SL.” Lynn Lavner

Suntem construiți pentru socializare. Din cauza asta ne adunăm în grupuri să bem o bere, să dansăm, să cântăm, să protestăm. Oamenii și-au creat singuri societatea, regulile, legile. Pur și simplu ne este greu să stăm singuri tot timpul. Socializarea se face în familie, cu prietenii, cu colegii dar apare un moment în viață când îți dorești să ai pe cineva alături, cineva intim. Exact cineva cu care să îți construiești o relație.

O relație fără atracție nu este o relație solidă. Nu cred că ai vrea să te vezi căsătorită la un moment dat în viața ta cu un bărbat care nu te atrage sexual. De ce este atât de importantă atracția asta sexuală? Pentru că viața noastră se învâрте în jurul sexului, pentru că sexul este o cerere a organismului nostru și dacă tot o onorăm atunci să o facem ca la carte, cu cineva pentru care chiar avem sentimente.

De unde vine dorința asta sexuală?

Doar nu există vreun Cupidon care ne pândește la colțul școlii și trage cu săgeți în noi. Dorința asta, are o rădăcină și ghici? Este chiar la tine, în mintea ta, în corpul tău. Ne îndrăgostim și când suntem micuțe, de exemplu în clasele primare, dar acea dragoste este fără atracție sexuală. De ce? Pentru că organismul o va cere când va fi dezvoltat suficient.

Deci există cererea fizică a organismului? Da, corpul tău este pregătit în totalitate pentru asta spre finalul adolescenței, s-a dezvoltat complet și îți transmite semnale clare de excitare când îți atingi zonele erogene. Hormonii sunt cei ce completează cererea fizică și provoacă reacții psihice de plăcere. Dorința sexuală este însoțită de senzații ciudate, îți dorești să fii mângâiată, alintată, excitată. Dar până la pasul important cu un partener, cel mai indicat este să experimentezi cu tine însăși și să te cunoști. Pregătirea organismului pentru sex se face prin excitare, preludiu. Și iată un subiect care merită dezbătut.

Masturbarea! Cum...e tabu? Nu ar trebui să fie, face parte din autocunoaștere. Dacă nu te cunoști tu, cine te aștepți să o facă?

O adolescentă modernă deține informații despre orice subiect care o interesează, fie el și tabu. Stai! E tabu pentru cine? Pentru cei care nu vor să fie informați. Dar pentru persoanele deschise și fără teama de a se cunoaște acesta este un subiect interesant. Cunoscându-te, devii mai puternică, stăpână pe tine și pe sentimentele tale. Avantajul este în mâinile cunoscătorilor. Imaginează-ți că porți o conversație cu un băiat. Ce ai vrea să-i spună prietenului său despre tine? „E ușor de prostit, m-am combinat cu ea și într-o săptămână o și rezolv” sau „E dură, se vede că știe ce vrea. E genul de fată cu care aș vrea o relație pe bune”. Cam asta face diferența dintre o fată naivă și o fată informată și puternică.

"Nu blama masturbarea - este sex cu cineva pe care îl iubesc" Woody Allen

Nu te aventura încă într-o relație cu un băiat dacă nu ești pregătită. Cuvântul cheie este autocunoașterea. Deci fă sex cu tine mai întâi, vei simți dacă ești pregătită sau nu pentru pasul cel mare cu un partener. Nevoia de sex este naturală, dacă încă nu o simți nu îți face griji, organismele noastre se dezvoltă diferit. Nu o să vezi două femei identice pe lumea asta, chiar și sâniile noastre sunt inegali.

Masturbarea este o activitate intimă, îți descoperi zonele erogene prin atingeri și chiar poți ajunge la orgasm la un moment dat. Atunci vei putea da propria ta definiție orgasmului, excitării și dorinței sexuale. Masturbarea este o activitate normală practică și de femei și de bărbați. Nu e nimic nou, ea fiind practică încă din antichitate.

Obține răspunsuri la unele întrebări ale tale masturbându-te. E mai indicat să o faci în liniște, nu când te poate surprinde cineva din casă. Relaxează-te înainte de a începe.

Atenție la virgine masturbarea trebuie să se facă fără jucării sexuale sau introducerea degetelor în vagin, pentru că există riscul să te dezvirginezi singură și nu cred că asta este ceea ce îți dorești. Prin masturbare ajungi să îți cunoști și să îți controlezi trăirile, reacțiile la diverși stimuli, să experimentezi sexul cu tine.

Oamenii și delfinii sunt singurele ființe care fac sex de plăcere, deci sexul trebuie să fie o plăcere. Restul ființelor se împerechează în anumite perioade în care femelele intră în rut.

Hormonii au mare influență asupra ta. Acum la adolescență trăiești sentimente contradictorii, ești confuză în privința multor lucruri. Din cauza bombardării media cu fel și fel de materiale cu aluzii sexuale, ai crede că e timpul să treci și tu mai departe dar încă nu o simți.

Nu lăsa mass media să te influențeze. Sunt zeci de reviste cu fel și fel de sfaturi pentru fete începătoare în ale sexului sau nu. Manipularea este la ea acasă în toate articolele. Fii selectivă în tot ceea ce citești. Folosește-ți bunul simț și

logica pentru a diferenția informațiile. Este valabil și pentru ce auzi de la grupul tău de prieteni. Multe vorbe sunt spuse doar pentru a influența și a manipula o persoană.

Clarifică-ți starea. Întreabă-te „Sunt pregătită? Există oare în acest moment nevoia să fac sex?”. Te emoționează întâlnirea cu prietenul tău și îl plăci dar este oare de ajuns pentru „next level”? Sunt de ajuns emoțiile sărutului?

Oare este el băiatul pe care îl vei prezenta familiei tale? Gândește-te ce părere ar avea mama ta dacă l-ar vedea. Mamele au instincte foarte bune, deci întotdeauna te poți baza pe ea.

Fii sinceră cu tine, apreciază-te, tu ești cea care ia hotărârile. Sexul este o activitate intimă, este o plăcere și nu o obligație. Deci sexul este însoțit obligatoriu de rațiune. Dacă nu este însoțit de rațiune, este egal cu dezastru, regrete. Nu lua hotărâri pe care nu le gândești tu. Ești o ființă de sine stătătoare nu o marionetă pe care o învârte cineva. Nu trebuie să existe momente în viața ta de genul „mi-am pierdut capul”. Nu tu. Tu nu poți face asta pentru că te afectează. Fetele iresponsabile fac asta. Nu pot fi perfecte toate momentele dar important este să îți dai seama de greșeală la timp, să înveți și să nu o repeți.

Oamenii sunt dotați cu creier pentru a-l folosi. Deci și al tău trebuie folosit în mod corespunzător pentru a lua cele mai bune decizii. Doar tu contezi în acest moment, nu el sau prietenele tale care te împing de la spate.

De unde știi că vrei să faci sex?

Aproape tot ce vedem în ziua de azi pe stradă, la televizor și oriunde ne aflăm

are tentă sexuală pe care o și percepem. De ce o percepem? Pentru că suntem programați genetic să o facem. Pentru că sexul este parte activă din viața noastră și recunoaștem tentațiile sexuale oriunde s-ar ascunde. Le recunoaștem pentru a le da curs sau pentru a ne feri de ele. Depinde doar de noi.

Trebuie să simți, să fii pregătită psihic pentru sex. Sexul nu e doar o distracție inofensivă, așa cum multe reviste îl prezintă. Sexul și atracția sexuală pot deveni dușmanii tăi dacă nu sunt tratați cum se cuvine. Sexul se face la momentul potrivit și cu persoana potrivită. Dacă momentul sau persoana sunt alese greșit, activitatea sexuală poate însemna pentru tine o dezamăgire. Experimentează masturbarea pentru că vei învăța multe despre tine.

Sunt sigură că la un moment dat părinții tăi îți vor arăta atâtea exemple negative în jurul tău tocmai pentru a te face să gândești deciziile. Poate nu e ușor să îi asculți sau nu ai răbdare, însă acțiunile lor sunt pentru binele tău. Discută cu ei și clarifică-le faptul că ești informată și că ești conștientă de pericolele din jur. Atât de conștientă încât poți reteza răul din rădăcini când îl întâlnești. Încrederea ta în tine te ține departe de probleme. Și ar fi bine să se întâmple astfel, nu doar să povestești.

Dacă simți că masturbarea îți aduce plăcere, îți cunoști zonele erogene, știi cum reacționezi la un orgasm, la o presiune sexuală înseamnă că începi să acumulezi cunoștințe utile despre sex. Știi că vrei să faci sex când masturbarea nu mai este de ajuns pentru tine, vrei mai mult, vrei un partener care să îți ofere această plăcere. Nu trece mai departe fără să fii sigură că îți dorești. Dacă masturbarea este ok pentru tine și nu consideri că ești pregătită să treci mai departe atunci ia decizia care te avantajează pe tine și nu pe alții. Nu ceda unor presiuni sau tentații din jur.

„Sunt un amant așa de bun pentru că exersez mult singur.” Woody Allen

Ești pregătită sau nu? Vei regreta sau nu?

Ești pregătită atunci când ai siguranța că nu vei regreta alegerea ta și ai găsit persoana potrivită. Încearcă să te imaginezi peste 3 ani răspunzând la întrebările „a fost prea devreme? eram pregătită? regret decizia?”. Este important, chiar dacă tu în acest moment ai să gândești că sunt atâtea fete care și-au început viața sexuală mai devreme și le este bine. Chiar așa este oare? Sau din teama de a fi judecate nu vor să recunoască faptul că au luat o hotărâre pripită?

Nu ajunge una dintre fetele care neagă lucruri evidente. O să fii taxată pentru nesinceritatea și nesiguranța ta și vei fi tratată ca atare cu indiferență. Oamenii pot fi foarte răi, poate deja știi asta, de aceea trebuie să te protejezi. Dacă nu ai tu grijă de tine, nu o va face nimeni. Nimeni nu poate face asta mai bine ca tine.

Organismul tău cere dar vrei și tu? Nevoia fizică poate fi satisfăcută prin masturbare. E timpul să aduci un băiat în viața ta sau e doar presiunea din jur? Întrebările de acest tip și răspunsurile lor sunt foarte importante. Nu te lăsa influențată de cei din jur. Dacă tu consideri că nu este încă momentul, retrage-te din orice activitate care te presează. Dacă sunt discuții, le poți încheia, dacă sunt relații, le poți întrerupe. Dacă relația din prezent este o presiune pentru tine trebuie să scapi rapid de ea. Înseamnă că partenerul nu te respectă și tot ce vrea de la tine este să cedezi. Fii pragmatică atunci când este vorba de tine.

Fii hotărâtă și rapidă în refuz, altfel vei da impresia că nu ești sigură pe tine și el va insista până vei ceda. Bingo, am înscris!

Care sunt tipurile de sex?

Sexul e peste tot, chiar și în blugii noi pe care i-ai cumpărat. Sunt croiți astfel încât să îți scoată în evidență talia, fundul, picioarele. Toate sunt elemente de atracție pentru un băiat, elemente pe care și tu dorești să le scoți în evidență, asta tot din cauza naturii sexuale umane. Sexualitatea este umană, este frumoasă dar la vremea sa, în alte cazuri poate fi ridicolă.

Sexualitatea poate fi recunoscută în orice. De la un gest neînsemnat până la îmbrăcăminte și la cerceii pe care îi porți. Toate pot fi puncte de atracție. La fel și în cazul băieților. Tu poți fi atrasă de orice.

Deci care sunt tipurile de sex?

Sexul normal(vaginal)- prin acest tip de sex are loc și ruperea himenului în cazul unei virgine.

Se spune că dezvirginarea doare din cauza ruperii himenului. Hai să ne lămurim cu această ipoteză. Himenul este o membrană subțire ce separă cavitatea vaginală de vulvă. El nu acoperă vaginul ci are un orificiu ce permite menstrei să treacă. E diferit de la femeie la femeie. Nu este obligatoriu să te naști cu el, sunt cazuri în care s-au născut fete fără himen. În mod normal, în timpul primului contact sexual prin penetrare vaginală, himenul se rupe și apare sângerarea. Sângerarea nu este obligatorie la toate fetele, deci nu putem spune neapărat că o fată nu a fost virgină dacă nu a sângerat. Dacă himenul este foarte elastic sau dacă a fost rupt accidental înainte, nu apare sângerarea. Himenul se poate rupe accidental din mai multe cauze cum ar fi sportul, folosirea incorectă a tamponelor interne, introducerea degetelor în vagin. Cred că ar trebui să porți discuții cu prietenul tău despre asta, pentru că e posibil să ți se întâmple tocmai ție și cred că ultimul lucru pe care l-ai dori ar fi să îți fie reproșat că nu erai virgină.

Durerea care se resimte la primul contact vaginal nu este cauzat numai de ruperea himenului ci și de încordare, nepriceperea partenerului, emoțiile pe care le simți. Durerea de la ruperea himenului este mică, dar este amplificată de starea ta de moment și trăirile negative. Această frică a ta poate strica momentul primului sex și frica se naște din necunoaștere a subiectului. Dezvirginarea este dureroasă din cauza psihicului tău și a lipsei de experiență a băiatului.

O partidă de sex se poate termina cu un orgasm vaginal pentru femei dar este puțin probabil să fie chiar de la prima partidă sexuală. Orgasmul vaginal va avea loc după ce o să simți într-adevăr plăcere când faci sex și asta se va întâmpla după mai multe partide de amor.

Orgasmul este dificil de definit pentru că sunt trăiri proprii, dar ceea ce pot spune este că în timpul orgasmului mușchii pelvieni încep să se contracte ritmic, bătăile inimii sunt accelerate, crește tensiunea și ai o stare de bine generală, de fericire.

Fără partea de excitare premergătoare sexului, vaginul nu este lubrifiat suficient și penetrarea poate fi dureroasă, de aceea te sfatuiesc să folosești lubrifiant. Însă excitarea este necesară fiecărui cuplu pentru a intra în starea de dorință, de apropiere între parteneri și pentru femei este foarte importantă, deoarece excitarea determină lubrifierea naturală a vaginului care este mult mai sănătoasă decât lubrifiantele comerciale.

Pentru prima dată când faci sex preludiul trebuie să fie lung și excitant.

Sexul oral este practicat și de femei și de bărbați. Cel practicat de femei bărbaților se numește felație iar cel practicat de bărbați femeilor se numește cunilingus. Și anusul poate fi excitat experiența numindu-se analingus.

Când vorbim de practicarea unui sex oral vorbim și despre igienă. Este neapărat ca partenerul să își facă toaleta înainte de a începe. Dacă nu, te sfătuiesc să refuzi să practici acest tip de sex sau să faceți amândoi un duș înainte de trece mai departe. Cred că discuțiile directe cu partenerul pe acest subiect sunt necesare.

Sunt multe adolescente care practică sexul oral, tocmai pentru a-și păstra himenul intact. Decizia aceasta îți aparține.

Cert este că trebuie să te simți pregătită psihic să practici și sexul oral, e doar decizia ta. Discuțiile cu partenerul ajută foarte mult. Nu te arunca din prima, informează-te asupra riscurilor pe care le presupune. Nu este exclusă contactarea de boli cu transmitere sexuală despre care vom discuta mai încolo.

Sexul oral nu este dureros, oferă plăcere ambilor parteneri și poate conduce către orgasm. Nu necesită lubrifiere suplimentară.

Sexul anal - recomand folosirea lubrifiantului din belșug și poziții recomandate pentru acest tip de sex. Trebuie să fii relaxată, dacă nu ești, poți rămâne cu o experiență neplăcută.

Oricare tip de sex este nesigur cu privire la contactarea de boli cu transmitere sexuală. Protejează-te când practici oricare tip de sex.

În final, ceea ce am abordat în acest capitol este tabu sau autocunoaștere?

În orice domeniu din această lume, cunoașterea este evoluție. Oamenii

acumulează cunoștințe tocmai cu scopul de a evolua, de a trece la un nivel mai înalt al ierarhiei, de a se descurca mai bine în situațiile de care îi este frică, pentru a putea aborda orice subiect exprimând o opinie proprie.

Evoluția este prezentă tot timpul. De la naștere și până la moarte, tu o să evoluezi. Schimbările cele mai mari care au loc în viață sunt trecerea de la adolescență la maturitate și asumarea creșterii unui copil.

Dacă un capitol din viața ta devine tabu, oricare ar fi el, tu ești persoana care se limitează. E ca și cum ai trăi într-o beznă din care poți ieși în orice moment vrei tu. Dacă refuzi și alegi să trăiești în beznă atunci îți meriți soarta și în nici un moment din viața ta nu ai voie să te plângi. De ce?

Pentru că ai refuzat să evoluezi, pentru că ai refuzat să ieși din zona ta de confort și ai decis că îți este mai bine în mediocritate. Oamenii mediocrii și cei slabi se vor plânge întotdeauna de soarta grea și săracă pe care o duc (când vorbești cu ei, mereu îți vor spune cât de greu le este să se descurce și câți oameni răi sunt în jurul lor).

Pe de altă parte, persoanele puternice vor căuta mereu surse de îmbogățire a cunoștințelor, lucruri care să îi provoace, persoane care să îi provoace intelectual. Fii una dintre femeile puternice și caută cunoaștere în orice subiect.

Spunea cineva că este mai bine să fii contestat decât ignorat. A fi ignorat înseamnă că părerea ta nici nu contează, tu nu contezi, nu faci nici o diferență pentru oamenii din jurul tău. Pe de altă parte, a fi contestat confirmă faptul că nu poți fi pe placul tuturor și că ai o părere a ta. Nu ești persoana care se dă după alții tocmai pentru a le face pe plac și pentru a fi acceptat. Alții se vor da după tine și tu vei fi privit ca un lider.

Ești persoana puternică, persoana care are ceva de zis, care hotărăște pentru ea și vede toată viața ca pe o mare provocare care trebuie trăită cu toată ființa.

Dacă acum ești în beznă, aprinde un chibrit. Vei vedea totul mai clar în jurul tău.

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

Masturbarea reprezintă autocunoaștere;

Trebuie să fii pregătită și fizic și psihic să îți începi viața sexuală;

Să faci sex protejat, pentru că prin toate cele 3 tipuri de sex poți contacta boli cu transmitere sexuală.

Decizia de a-ți începe viața sexuală nu trebuie forțată ci trebuie să îți aparțină.

Cunoașterea este evoluție.

Tabu înseamnă întuneric.

IV. De ce îți începi viața sexuală?

“Cea mai înverșunată luptă este cu tine însuși; te afli în ambele tabere” Voltaire

Confuziile sunt normale când ești pusă în poziția să iei o hotărâre atât de importantă pentru tine. Virginitatea este un dar pe care îl avem cu toții și asta nu ține de ruperea himenului la femei, ține de contactul sexual în sine de orice natură este el. Sentimentele contradictorii apar când există presiune asupra ta, presiune din partea partenerului sau a mediului social în care te învârti.

Nu îți pierde virginitatea sub presiune ci din dorință. Aluziile sexuale se află peste tot și te pot influența. Și toate spun că sexul este frumos. Da este, când ți-l dorești. Însă atunci când o faci pentru altcineva nu mai are farmec, își pierde orice frumusețe. Începutul nu este cel pe care l-ai fi dorit și începi să crezi că nimic în viață nu va fi așa cum îți dorești tu, ci așa cum vor ceilalți. Depărtează-te de imaginea asta, nu o lăsa să devină realitatea ta. Impune-te și fii stăpână pe viața ta.

Multe dintre deciziile din adolescență au un impact semnificativ asupra întregii noastre vieți. Mă duc la facultate? La ce facultate? Am un viitor cu meseria asta? Sunt doar 3 dintre întrebările cele mai uzuale, însă mai sunt sute astfel de întrebări a căror răspuns este gata să facă modificări majore și să atragă după ele consecințele hotărârilor noastre.

„Un singur lucru am învățat în toți anii ăștia și anume să nu faci sex atunci când nu ai dispoziția necesară: nu există lucru mai rău pe care ți-l poți face.” Norman Mailer

Cred că putem extrapola și pentru virgine. Dacă nu dorești să îți piezi virginitatea într-un moment anume nu o face. Dacă el ține la tine, te va înțelege și te va sprijini. Băiatul care îți va fi alături trebuie să țină la tine și să vrea cu adevărat să fiți împreună.

Pierderea virginității este un subiect pe care trebuie să îl abordezi cu multă seriozitate. Nu te poți întoarce, e un sens unic.

Imaginează-ți că mergi pe un pod de lemn. Privind numai în față tu vezi o grădină magnifică pe celalalt mal. E atât de atrăgătoare și misterioasă încât impulsul tău este să alergi pe pod ca să ajungi la capăt cât mai rapid. Te grăbești și alergând, lemnul de sub picioarele tale începe să cadă în râul de sub pod. Tu ești speriată de ceea ce ți se întâmplă. Dar grădina este acolo, nu pleacă nicăieri. Deci ce faci?

Îți gândești mișcările astfel încât să ajungi în siguranță la grădină și să o explorezi liniștită? Sau alergi pe pod și riști să cazi în apă, să îți rupi un picior sau să te îneci? În al doilea caz grădina pierde din farmec și frumusețe și nu va mai fi chiar pe placul tău. Nu vei putea vedea frumusețea ei din cauza durerilor și a supărării.

Să facem un pic de lumină și să explicăm analogia pe care tocmai am făcut-o.

Grădina este sexul care nu pleacă nicăieri, va fi acolo și mâine și peste 3 luni și peste un an. Podul este parcursul tău. E așa cum îl croiești tu, lin și în siguranță sau tumultuos și periculos.

Ce alegi? Să fie oare drumul în siguranță, la capătul căruia te vei bucura de frumusețile sexului sau alegi drumul periculos și cu multe hopuri care îți va dezvălui doar un sfert din magie și multă dezamăgire?

De ce îți începi viață sexuală?

„Primele două lucruri pe care fiecare băiat sau fată sănătoasă le va crede despre contactul sexual sunt acestea: în primul rând, sexul este frumos, iar în al doilea rând, sexul este periculos”. G.K. Chesterton

Și ambele sunt adevărate, e frumos și e și periculos când se face inconștient și fără protecție.

Care sunt factorii decizionali când spui „cred că a venit momentul să fac sex cu prietenul meu”? E hotărârea ta?

Hai să discutăm despre câteva influențe din jurul tău care te pot determina să faci o greșală. Este important să fii pragmatică când vine vorba despre influențe. Analizează cât sunt de reale în cazul tău și ce ai de gând să faci pentru ca ele să nu te stăpânească. Omul poate stăpâni aproape orice în afară de fenomenele naturale. Aici vorbim de oameni puternici, cu caracter, care nu se lasă duși de nas, ci miros imediat intențiile interlocutorilor.

Trebuie să te ocupi de dezvoltarea ta personală astfel încât să vezi imediat într-o discuție dacă cineva vrea să te lingusească, să te păcălească, să profite de bunătatea ta. Mai pe scurt nu te lăsa manipulată. Învață să spui NU. Învață să îi citești pe ceilalți ca pe cărți deschise.

Influența socială e puternică și pentru cei slabi este o problemă, de aceea vreau să analizezi bine ce spun eu aici. Grupul tău de amici e format și din fete și din băieți, toți cu păreri diferite cu privire la virginitate. Unele fete încă mai sunt virgine, cum ești tu, unele nu mai sunt și au schimbat deja 2 parteneri de sex.

Într-un grup de acest gen se poartă discuții multe cu privire la experiențele sexuale. Aproape toți își dau cu părerea, numai tu nu poți pentru că nu știi exact despre ce e vorba cu sexul ăsta. S-ar putea să te simți exclusă din multe discuții și să te deranjeze. Asta te-ar putea motiva să îți începi viața sexuală mai devreme decât trebuie și să comiți e eroare. Evită discuțiile pe care nu le poți purta sau învață din greșelile pe care le-au făcut prietenele tale și pe care acum le povestesc.

Amicii tăi te introduc în discuții tocmai pentru a te determina să iei hotărârea mai rapid, poate cine știe, unul dintre băieții grupului e norocosul.

Grupul te poate face să te simți jenată pentru că ești virgină prin demodarea termenului și expresii rautăcioase „ești ultima virgină din școală”.

Nu este nici o problemă să te retragi dintr-o discuție a cărei temă nu îți este cunoscută. Fă-o astfel încât prietenii tăi să îți respecte decizia și să nu te tachineze. Dacă fac glume pe seama ta, intră în glumă și ține-le hangul. Astfel vor vedea că nu te deranjează glumele și vor înceta la un moment dat, acceptându-ți decizia. Dacă ești supărăcioasă, ei te vor tachina în continuare. Dai semne de slabiciune și de supunere pentru că exact asta vor de la tine, să cedezi. Respectul grupului se câștigă fiind consecventă în afirmații și fapte, dacă ești schimbătoare riști să nu fii luată în serios.

Virginitatea nu este ceva ridicol, este un dar de la natură de care trebuie să te bucuri nu să îl irosești. În viață e numai un singur dar de acest fel. Virginitatea la femei nu este legată de himen, este legată de orice tip de contact sexual și trăire sexuală. Fetele care practică sexul oral mai sunt virgine? Dacă sunt deja profesioniste la acest capitol unde mai este inocența?

Cum crezi că o să fie după ce ai făcut prima dată sex? O să te schimbi cumva? Sau o să rămâi tot tu?

Dacă deja ai luat decizia pozitivă întrebă-te „îmi doresc cu adevărat asta”, „îmi va părea rău mâine că s-a întâmplat”, „sunt nesigură” ?

Grupul nu trebuie să te influențeze, e doar hotărârea ta, dorința ta. Presiunea socială din partea prietenelor tale nu trebuie să te afecteze. Ai început deja să te masturbezi și plăcerea sexuală nu este o noutate, asta îți va da răgaz să cântărești bine decizia viitoare.

Ești cu un băiat de ceva timp, să spunem de câteva luni. Îl plăci foarte mult dar nu te simți pregătită pentru pasul următor. Însă el insistă, ba chiar amenință că te părăsește. Cum procedezi? O să cedezi insistențelor lui? O să îți pierzi virginitatea doar pentru că așa vrea el?

Despre alegerea partenerului vom discuta mai pe larg într-un alt capitol. Acum să revenim la insistențele lui Făt Frumos. Dacă te presează înseamnă că nu ține la tine, pentru că dacă ar ține, ți-ar respecta dorința și deci ești o pierdere de timp pentru el. E clar că asta vroia de la tine, să fie el primul tău băiat dar fără să fie capabil de sacrificii. Dacă tu deja crezi că îl iubești, nu te mai minți singură, poți trece foarte ușor peste el. Te folosește și te manipulează să obțină ce vrea prin amenințări. Și ce dacă te va părăsi, el e singurul băiat din lume? Sau tu nu ești destul de frumoasă și deșteaptă să îți găsești altul? Să meargă mai departe în

căutarea altei fete naive, tu știi ce vrei de la tine și vei face pasul acesta important când te vei simți pregătită.

Frumusețea este o stare de spirit. Chiar dacă trăsăturile tale sunt frumoase dar tu ești suparată, plictisită, posomorâtă, obosită atunci nimic nu va ieși în evidență în afară de starea ta. Dar dacă genele tale nu sunt destul de curbate și negre, buzele subțirele însă când îți faci apariția debordezi de fericire, calm și o stare de bine pe care o transmiți celorlalți din jurul tău prin zâmbete atunci vei fi cea mai frumoasă apariție a grupului. Frumusețe e mână în mână cu fericirea. Fericirea conduce la încredere.

Siguranța de sine înseamnă încredere. Îți dorești ceva și știi cum să faci să ajungi acolo. Ai grijă totuși la băieții cu care te înconjori. Ei au o altă mentalitate, de exemplu mulți dintre ei, numai ca să ajungă în patul unor virgine, le fac să creadă că își doresc să facă sex cu ei, prin atingeri insistente în zone erogene, dar de fapt este doar un impuls de moment la care fata cedează. Și doar atât contează pentru ei, faptul că ea a cedat. Sunt mulțumiți de ei înșiși pentru obținerea victoriei.

Băieții sunt colecători de trofee. Nu toți, dar mulți dintre ei fac asta pentru a fi apreciați mai mult de grupul lor, pentru a arăta că ei sunt masculii alpha. Victoriile sunt foarte importante și în mediul lor arată puterea, testosteronul.

Nu fi o victorie a unui băiat.

Știi, poți fi confuză pentru că tu ții la el iar el îți cere să faci ceva important (important pentru tine, pentru el se pare că nu este). Dar încearcă să gândești dincolo de iubirea asta a ta, care până la urma s-ar putea să nu fie chiar iubire ci o mică obsesie adolescentină.

Motivația pe care o ai ca să îți începi viața sexuală trebuie să fie reală. Nu te păcăli. Vrei să fii iubită? Dacă ai ales bine băiatul, te va iubi și virgină și după ce ai făcut pasul. Dacă ai greșit, băiatul te va iubi la început până ce reușește să te aducă în patul lui și apoi vei fi un trofeu cu care se laudă. Te vezi un trofeu?

Virginitatea îți aparține, nu lăsa pe nimeni să ți-o fure. Dăruiește-o! Alege bine partenerul, locul, modul, momentul și vei rămâne cu amintiri plăcute. Nu îți construi singură amintiri care îți displac. Gândește-te cum ar trebui să îți aduci aminte de prima noapte. Cum o visezi?

Planific-o în termeni mari din timp, imaginează-ți situații și vei găsi încă întrebări la care trebuie să îți răspunzi. Nu te grăbi, informează-te mai întâi și apoi fă pasul cel mare. Identifică problemele pe parcurs ce apar în imaginația ta despre prima dată și atunci când se vor ivi cu adevărat vei ști cum să le rezolvi. Dacă ai acces la internet poți intra pe site-uri pe care băieții povestesc întâmplări cu virgine și astfel afli multe lucruri despre modul în care acționează ei. Spionează-ți „adversarul”!

Imaginează-ți răspunsurile pe care i le vei da prietenului tău când îți va cere să o faci fără prezervativ, încearcă să îl convingi cu argumente reale și bine puse la punct. Deci draga mea, FII INFORMATĂ!

Dacă ești încă virgină, nu ai motive să îți fie rușine de acest fapt, pur și simplu nu a fost momentul până acum. Dar poate fi oricând te simți pregătită. Dacă îți dorești să rămâi virgină până la căsătorie e alegerea ta.

Deci care sunt motivațiile tale pentru a-ți începe viața sexuală?

E de natură fizică sau de natură emoțională? E presiunea din jur?

Odată cu adolescența, hotărârile se complică pentru că și lucrurile din viața ta se complică. Până acum trebuia să decizi cu ce te îmbraci și ce vrei să mănânci la cină, însă deodată totul se complică. Realizezi că nu mai este așa de simplu să decizi. Consecințele deciziei sunt mult mai mari decât ale cinei. Evoluția ta ca femeie depinde foarte mult de cum te orientezi și câte cunoștințe ai despre subiectele de interes.

Subiectele de interes ale adolescenței sunt 2 mari și late. Sexul și cariera. Părinții sunt interesați de al doilea și tu ești atrasă de primul. Cum le împaci? Analizându-le cu atenție și acordă fiecărui subiect timpul necesar de reflecție.

Sex – „Nu trebuie să îmi pierd capul”

Cariera – „Trebuie să îmi placă și să fie bănoasă”

Adolescența este o luptă interioară și se caracterizează prin schimbări bruște de comportament, valorificarea eului și dorința de a ieși în evidență cu ceva. Din dorința de a se evindeția, mulți adolescenți iau hotărâri extreme, de multe ori care îi pun în pericol. Ideea că numai ei au dreptate și ceilalți nu își închipuie prin ce trec, îi face să persiste în decizii eronate.

Te recunoști?

Dacă da, atunci este momentul să îți reanalizezi prioritățile și să schimbi atitudinea față de tine.

Cultivă respectul față de propria persoană așa cum am discutat la capitolul Încredere feminină. Alege calea frumoasă și simplă de a trece prin viață. Dorește-ți să evoluezi.

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

E decizia ta când îți începi viața sexuală;

Nu lăsa presiunea socială să te afecteze;

Nu te lăsa manipulată de nimeni;

Fii stăpână pe tine;

Analizează natura motivațiilor pentru care decizi să faci pasul cel mare;

Cultivă încrederea în tine;

Fii informată.

“Toate hotărârile importante trebuie să le iei singur, din adâncul individualității tale, fără influența altora.” Titu Maiorescu

V. Cu cine și unde?

**“Femeile au nevoie de un motiv pentru a face sex.
Bărbații au nevoie doar de un loc.” Billy Crystal**

Cine conduce, sexul puternic sau sexul frumos? O problemă dezbătută de mult timp și care nici până acum nu s-a clarificat. Se spune că în spatele unui bărbat de succes este o femeie puternică. Se mai spune și că bărbatul este capul familiei. Sub cap este gâtul(femeia). Și uite cum se face că gâtul sucește capul. Deci oricum am zice se pare că femeia și bărbatul se completează. Bine, mai mult femeia conduce bărbatul, îl conduce spre succes vroiam să zic.

Alegerea partenerului pentru viitorul pas și nu numai, este una dificilă. Sfaturile pe care ți le dau sunt cu bună intenție și poți ține cont de ele și pentru relațiile viitoare. Nimeni nu este perfect dar dacă lăsăm viața să decidă pentru noi, nu mai suntem stăpâni pe ea și ne lăsăm purtați de valuri fără măcar să încercăm să le controlăm. Orice val ar veni peste noi trebuie să îl stăpânim. Nu trebuie să lăsăm mediul exterior să ne controleze câtuși de puțin. Trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre oricât de dificil ar fi.

Relațiile încep prin cunoaștere. Cunoașterea partenerului este punctul de plecare al relației. Și cunoașterea aceasta nu se referă la nume, prenume, vârstă și domiciliul. Se referă la tipul de persoană cu care stai de vorbă, caracter, atitudine. Aflarea unor astfel de informații nu se fac într-o oră și doar din cuvinte. Cunoașterea lui se face punându-l în mici dileme și situații care să îi permită să îi vezi reacțiile și deciziile. Pentru asta trebuie să citești câte ceva despre limbajul chipului, limbajul gesturilor. Asta este tema ta pentru azi, informează-te despre mimica trupului. Practica se face pe părinți, frați, bunici, prieteni, colegi până la stăpânirea tehnicii.

Atenție practica este foarte importantă, astfel va deveni un automatism să îi citești pe ceilalți. Nu te aștepta să devii expert într-o săptămână, dar fii perseverentă. Profită de orice ocazie întâlnești și perfecționează-ți tehnica.

Dacă faci ceea ce discutăm noi aici, o să vezi cât de ușor îți va fi în discuțiile viitoare cu orice persoană. Vei afla cu ușurință dacă te minte, pentru că mimica ei o va da de gol, sau dacă este nesigură în răspunsurile pe care ți le dă. Stăpânește arta conversației. O să te faci puternică și stăpână pe tine. Temă pentru mâine: de citit despre arta conversației. Practică se face pe oricine. Spor la treabă.

Notează temele cu date și respectă agenda. Doar fiind perseverentă vei reuși să înveți. Dacă începi și nu termini nimic din ce îți propui, ai o problemă de voință. Fără voință vei fi doar un alt sclav al sistemului. Sistemul ne învață să fim obedienți și sincer în ziua de azi nici pe cunoștințe nu se mai pune foarte mult accent.

Nu fi unul dintre sutele de mii de adolescenți crescuți cu ochelari de cal. Dă ochelarii jos și orientează-te spre succes. Orientează-te spre cunoaștere, pentru că asta te va face mai puternică.

De astăzi începem schimbarea ta. De astăzi începi să acumulezi cunoștințe despre simplele lucruri pe care le ignori și în scurt timp vei vedea că poți îndrepta discuția sau situația în favoarea ta. Dintr-o simplă conversație poți afla exact ce te interesează. Persuasiunea devine a doua ta natură. Informează-te și vei simți puterea informației. Însă te previn, informarea fără practică e greu de stăpânit. Degeaba citești dacă nu aplici. Cum?

E simplu.

Într-o discuție cu mama despre cum a fost ziua de azi, despre sfaturile pe care are să ți le dea înainte să pleci la școală, despre tata;

Într-o convorbire cu prietena ta despre planurile de azi și așa mai departe;

Orice discuție este un prilej de aplicat arta conversației, arta persuasiunii și de citit mimica trupului.

Nu ai citit niciodată, de ce ai începe acum? Pentru că poți să îți schimbi atitudinea, gândirea și viața. Cunoașterea persoanei de lângă tine și citirea intențiilor ei te va scăpa din multe situații neplăcute. Fii cu un pas înaintea băieților care doresc să te intimideze și să te atragă în patul lor.

Dezvoltă gândirea. Ceea ce îți propun eu să citești face parte din psihologie. Poate va fi chiar pe placul tău și în final vei urma cursuri specializate în psihologie, astfel punând bazele carierei tale.

Să revenim la alegerea prințului tău.

Persoana căreia îi vei dăruia virginitatea ta trebuie să merite acest dar și tu o să ai grijă să se întâmple așa. Deci cum trebuie să fie partenerul tău?

„Brunet, cu ochii verzi și cu un ten măsliniu, un zâmbet frumos și buze

senzuale”.

Nu acesta e răspunsul pe care îl aștept eu de la tine. E normal să ne placă băieții care arată bine dar pe lângă aspect trebuie să te provoace intelectual. Ar fi anost să nu aveți puncte comune sau să nu fie coerent în ceea ce afirmă.

Deci pornește cu discuții simple și complică-le pe parcurs pentru a citi cât mai bine persoana din fața ta. E sau nu potrivit pentru mine? Cum trebuie el să fie oare?

Viitorul tău partener trebuie să fie persoana în care ai încredere că a doua zi nu se va duce și va trâmbița peste tot că s-a culcat cu tine și el este cel ce te-a dezvirginat. Așa o să afle toată școala și toți amicii lui lucrurile tale cele mai intime. Cum știi dacă e așa sau nu? Testează-l!

O altă variantă ar fi să întrebi persoanele care îl cunosc ce părere au despre el, mai ales băieții și dacă afli că e lăudăros, lasă-l să se laude cum l-ai refuzat.

Femeile pot fi rănite ușor dacă permit asta. Fii femeia care nu vei permite să te rănească cineva. Fă întotdeauna lucruri de care nu îți este rușine. Nu trebuie să ai nimic de ascuns, fii transparentă în relațiile cu ceilalți, astfel nimeni nu va avea nimic rău de zis despre tine. Nu te ascunde de părinți făcând ceva rău pentru că și copacii au ochi și urechi.

De exemplu în perioada adolescenței tentația de a fuma este mare. Anturajul te poate schimba (asta este doar o scuză a celor care nu au voință să spună NU). Eu nu am fost niciodată un fan al țigărilor, ba chiar nu îmi place să văd o femeie fumând. Nu e elegant, nu e feminin. Dar mama mea știind că riscul există, a

preferat să anticipeze și să abordeze varianta neagresivă, fără amenințări, spunând astfel „Mamă, dacă vrei să încerci să fumezi spune-mi mie. Îți cumpăr eu țigări și te învăț să fumezi, numai să nu te văd pe la colț de bloc ascunzându-te de mine. Prefer să aflu de la tine decât să îmi spună altcineva.”

Toți părinții cred că își doresc să afle de la copii lor astfel de informații înainte de a se petrece. Ascultă ce au de zis pentru că îți vor binele. Cancerul provoacă victime în fiecare zi și devine o boală tot mai comună. Cauzele care determină apariția lui sunt multe. Măcar una dintre ele o poți evita.

„Pentru unii bărbați femeia e o floare, pentru alții doar un instrument cu termen de folosință” Rita Drumeș

Fii atentă la băieții din grupul tău de amici, cum și ce vorbesc despre fetele cu care s-au culcat, cum se poartă cu ele, așa îți va fi mai ușor să îi identifici pe cei din afara grupului care sunt genul de tipi laudăroși și să îi eviți. Grupul poate fi foarte folositor pentru acumularea unor astfel de cunoștințe. Sunt băieți laudăroși și băieți pe care nu îi vei auzi că vorbesc despre fetele cu care s-au culcat. Încearcă să îi deosebești după atitudine, discurs. Analiza asta te va ajuta să îl identifici pe băiatul care își dorește o relație cu tine. Nu poți fi sigură de nimic în viață dar acestea sunt niște linii după care să te ghidezi.

Grupul este un izvor de informații, chiar nesecat așa putea să spun. Tot timpul sunt păreri în contradictoriu într-un grup. Acolo unde există mai mulți și informațiile sunt mai multe, ca și un forum. Partea cu ascultatul e ok, urmează să extragi informațiile și să le clasifici în creierașul tău pe punctele tale de interes. Cele valoroase se vor ține minte și pălăvrăgeală se șterge făcând loc altor discuții.

De ce să nu îi provoci pe cei din grupul tău la o discuție despre tentația de a

Împărtăși tuturor informații intime despre fetele cu care s-au culcat? Deschide discuția și apoi lasă-i să vorbească. Fii imparțială și reține informațiile care te interesează. Nu pune paie pe foc și nu ține partea uneia dintre tabere. Fii atentă la cuvintele pe care le aleg, intonație, gesturi și implicarea în discuție.

Aceste discuții le provoci după ce citești un pic de limbajul trupului, mimica, conversație. O să vezi că distracția pentru tine este maximă. Dar atenție, nu te implica în discuție prea tare și fii imparțială. Lasă băieții să își arate caracterele, modul de gândire și reține modul lor de acțiune.

Scrierea pe carnețel este comună printre mulți băieți și nu vreau să zic că ei chiar au un carnețel ci doar că fetele sunt bifate undeva în memorie și atunci când merg pe stradă încep să numere lăudându-se prietenilor lui. „Cu câte fete din sala de sport m-am culcat? 1..2..4..6..7” ca apoi prietenii să ceară detalii „Cum este x-u-leasa?”.

Nu te lăsa scrisă pe carnețel, sunt băieți care asta fac, păcălesc fete și le trec la experiență. Tu nu ești tipul ăsta de fată, tu te respecti și tocmai pentru asta, ei nu au ce căuta în viața ta. Spiritul masculin de trofee este foarte competitiv. Ia întrebă-te așa „Cum ar fi să te afli într-un grup în care toți băieții s-au culcat cu tine?”. Oprește-te din citit și meditează 5 minute la acest aspect.

Meditația înseamnă să închizi ochii și chiar să te imaginezi în situația asta. Ți se ridică părul pe mâini sau ești împăcată cu situația?

Toți știu detalii picante despre cum ai făcut sex cu fiecare dintre ei, toți te cunosc din punct de vedere sexual, nu mai ești o enigmă, o persoană interesantă care să trezească în ei masculinitatea, dorința de a proteja, de a iubi, ești doar încă una care s-a culcat cu tot grupul, lucru care băieților le displace. Dar la distracție merge și o fată de acest gen.

Băieții sunt lăudăroși până la o anumită vârstă, timp în care nu apreciază fetele, pur și simplu le schimbă ca pe șosete. Însă după ce se mai maturizează și se plictisesc de schimbat fete, își doresc ceva mai stabil. Un băiat care își dorește ceva mai stabil va fi o ținta bună de abordat. Stabil pentru tine înseamnă bun. Doar nu vrei să o faci doar în prima noapte și apoi să dispari? Cu ce rămâi în cazul asta? Cu nimic. Va trece ceva timp până îți vei construi iar o relație și virginitatea ta va fi pierdută ca o ninsoare care nu se așează să te bucuri de ea, se topește imediat, chiar sub ochii tai. Vei fi timorată și data viitoare când vei încerca să faci sex cu altcineva. Vei fi la fel de începătoare și vei ști că ai comis o eroare dar va fi prea târziu. O vei lua de la capăt cu temerile tale în loc să continui ceea ce ai început cu primul băiat și să stăpânești situația.

E ușor de citit. Dar oprește-te și empatizează. Pune-te în situația unei fete care tocmai a făcut asta. Cu ce a rămas? Cu o amintire pe care nu o poate schimba și cu aceeași teamă de a nu ști cum trebuie să se comporte într-o partidă de sex. Gândește-te și la băiatul care va urma în viața ta: nu ești virgină dar nici nu știi ce să faci. Gândește-te bine înainte de a lua o hotărâre de acest gen.

Supune-ți partenerul la mai multe teste până te decizi dacă el este alesul. Cere-i parolele de la email și de la rețelele de socializare și acces oricând la telefonul lui. Dacă ți le va da, atunci nu are nimic de ascuns, dacă însă va ezita trebuie să te pună pe gânduri atitudinea lui. Nu exagera cu cererile sau modul în care o faci, se va simți încolțit și nici lipsa ta de încredere nu îl va bucura. Trebuie să te transformi într-un chirurg de mare finețe și să operezi pe viu astfel încât pacientul să nu simtă disconfortul prea mare și nici să nu lași cicatrici prea vizibile.

Pune o prietenă să vorbească cu el și vezi dacă recunoaște că este implicat într-o relație. Nu trebuie să afle că tu ai fost capul răutăților. Dacă fosta lui iubită e prin preajmă, vezi cum se poartă cu tine. E rece sau e prea dragăstos? Dacă tandrețurile față de tine se intensifică deodată, poate fi doar dorința de a face-o pe ex geloasă. Sau dacă e prea rece poate îi este rușine cu tine. Sau mai rău,

pleacă ca să nu fie văzut deloc în compania ta. Nu e tocmai ceea ce vrei tu. Oare merită?

Un alt mic test poate fi o după amiază în care „ești supărată” și simți nevoia să vorbești. Dacă va fi de acord să stea cu tine și să asculte supărările tale, înseamnă că ține la tine și reprezintă ceva pentru el, îi pasă de tine și de cum te simți. Sigur nu este plăcut să te înnebunească cineva cu probleme lui, dar dacă stă și te ascultă, înseamnă că îi pasă.

Spune-i odată că nu știi dacă ești pregătită pentru pasul cel mare. Dacă îl vei simți iritat poate ar trebui să te pună pe gânduri dacă însă te va sprijini și nu va face presiuni asupra ta atunci merită atenția ta în continuare.

Într-un moment în care vă sărutați, el va încerca să te atingă intim iar tu îl vei bloca de 2-3 ori, dacă își menține calmul e de bine. Mai gândește-te și la alte mici teste care te vor ajuta să îl cunoști mai bine pe viitorul tău partener de sex. Citește site-urile în care băieții povestesc despre fete și vei afla multe lucruri despre „modul lor de acțiune”. Astfel vei ști cum să te ferești de situațiile capcană și de colecții de trofee.

Ține cont de:

Comportamentul lui cu tine: îți dă atenție, îți răspunde la toate întrebările, îți spune noapte bună, se afișează cu tine în public, te critică tot timpul, ar dori să îi cunoască pe ai tăi?

Sunt gesturi mărunte dar importante. Dacă relația voastră nu mai este atât de deschisă ca la început, începi să te întrebi de ce. Dacă nu te sprijină în deciziile

tale, dacă nu te sfătuiește, dacă nu este alături de tine când ai nevoie nu va fi niciodată. E timpul să renunți la el, nu intra într-o instabilitate emoțională doar ca să fii cu el. Trebuie să ai curajul să faci ceea ce este bine pentru tine, nu pentru el.

Vocabularul lui: te repede, conversațiile sunt scurtate brusc, vrea să se impună, îți vorbește nepoliticos, te umilește în public, nu mai aveți subiecte de discuție comune?

Din vocabularul pe care îl folosește când e în preajma ta ar trebui să înțelegi multe. Dacă îți vorbește urât tot timpul și te jignește e clar că băiatul nu e potrivit și cu siguranță nu e persoana pe care o cauți.

Să fie unul din grupul tău? Ia închipuie-ți ce discuții vor exista între băieții grupului despre tine, cum te vor privi când vei apărea? Vor avea un zâmbet ironic pe buze, prefăcându-se că nu știu nimic, dar de fapt știu toate detaliile? Sau poate băiatul nu e genul care să vorbească cu prietenii lui despre asta. Un băiat discret este ceea ce îți trebuie.

Comportamentul lui cu alte fete;

Când apare prietena ta (care nu mai este virgină) ce comportament adoptă iubitul tău? Dacă vorbește mai frumos cu ea, dacă e mai amabil, dacă zâmbeste mai mult, dacă i se luminează fața când vine, înseamnă că tu ești doar o rezervă, o trecere de moment, o experiență, nu fata pe care și-o dorește lângă el. Te va dezvirgina și atât. Carnețelul este deja pregătit pentru a scrie și numele tău, alături de celelalte doua fete din grup.

Tu nu ești fata care să se multumească cu puțin în viața ei. Trebuie și sunt sigură că vei face tot ce este posibil pentru a-ți apăra integritatea. Bărbații pot fi ticăloși și bineînțeles că sunt destui misogini. Acest tip de bărbați trebuie evitați chiar de la începutul discuției. Femeia este tot atât de capabilă ca și un bărbat, uneori chiar mai mult. Dar trebuie să fii conștientă de valoarea ta. Dacă nu ești tu, cine te aștepți să fie?

Atenție mare și la partenerii care sunt prea cunoscători, versați. Oare va încerca să te convingă că el este cel potrivit? „Hai să o facem azi altfel am terminat-o!”. Merită? Ține la tine îndeajuns, te respectă? Manipularea pe care o practică bărbații versați e posibil să te prindă, de aceea trebuie să fii atentă când vine vorba de un partener care este trecut prin viață. Dacă vezi că la un moment dat faci tot ce vrea el, ar trebui să fie un semnal de alarmă că ceva nu este în ordine cu tine și dacă o să tot continui așa, sexul nu este departe chiar dacă nu te simți pregătită. Vei ceda pentru că asta faci de obicei. Înainte să iei o decizie pe care o vei regreta, analizează bine. Nu te lăsa condusă de alții, tu ești cea care trebuie să conducă lucrurile spre ceea ce îți dorești.

Degeaba te enervezi când tatăl tău încearcă să te avertizeze în legătură cu unele lucruri. El este bărbat și știe bine despre ce vorbește. Ascultă ce are de zis, învață din ceea ce îți povestește. Probabil și el a aplicat anumite tehnici ca să păcălească fetele naive. Dacă pică, pică. Dacă nu, băiatul nu prea are nimic de pierdut. Cum se zice „e dator să încerce”.

Dar tu ai datoria morală să te aperi de astfel de personaje și de capcanele lor. Dacă primești o invitație la o discuție asigură-te că se va desfășura pe teritoriul tău chiar dacă părinții sunt cu ochii lor de vultur pe tine. Evită să mergi în locuri necunoscute cu persoane necunoscute. De multe ori fetele sunt prostuțe și se lasă convinse „hai să mergem până la sora mea să-i las niște bani”. Ești sigură că mergeți la sora lui? Oare nu vă îndreptați într-un apartament liber al prietenului său.

Este indicat ca locurile de întâlnire să fie alese de tine, locuri în care te simți confortabil și ai cunoscuți. Nu știi niciodată peste cine dai. Nu da curs niciunei acțiuni care l-ar face să creadă altceva despre tine.

Un bărbat versat îți poate lăsa impresia că tu îl conduci dar de fapt el să fie cel care îndreaptă lucrurile spre ceea ce vrea de la tine. Dacă tu consideri că nu îți poți da seama dacă te manipulează sau nu, întreabă-ți prietenele cele mai bune ce părere au. Din afara relației se vede mult mai bine. Prietenele tale sunt obiective, pe când tu ești subiectivă pentru că ții la el. Ai încredere în ele, pentru că niște prietene bune își doresc tot ce este bine pentru tine. În loc să te superi pe ele pentru comentariile negative care ți le spun, ai putea să iei în calcul părerea lor.

Prietenii adevărați sunt minunați. De ce? Pentru că îți spun adevărul chiar dacă tu nu vrei să îl auzi și te primesc înapoi chiar dacă te-ai certat cu ei. Prietenii nu sunt ușor de găsit precum amicii. Amicii pot fi mulți dar prietenii întotdeauna poți să-i numeri pe degete. Ține cont de părerile lor, analizează-le atent căci un adevăr este acolo și trebuie să-l vezi înainte de a greși ceva. Părerile de rău sunt de multe ori inutile atunci când un fapt este consumat.

Viitorul tău partener trebuie să investească sentimente în relația voastră, dacă de la o simplă contrazicere ajungeți la ceartă și apoi la despărțire, ar trebui să îți pui câteva întrebări legate de potrivirea voastră. Dacă numai tu depui sentimente este dificil de construit o relație, este chiar imposibil. Orice cuplu are certuri dar dacă se întâmplă des și din lucruri mărunte, nu e plăcut și nici indicat să se mai repete. La fel și gelozia extremă afectează cuplurile.

În cazul în care este foarte gelos gândește-te mai departe cum o să te afecteze asta. Poate fi drăguț la început dar gelozia îi afectează atât de mult gândirea astfel încât o să fii o prizonieră în relația ta de vis. Nu o să ai voie să te vezi cu prietenele tale pentru că „te învața lucruri aiurea și te strică”, nu ai voie să stai cu un coleg în bancă „pentru că îl înșeli”, orice conversație cu un alt băiat poate însemna un flirt și dacă îți mai face și cinste cu o cafea sigur ești implicată în

ceva cu el. Viața ta se va transforma ușor, ușor într-un prizonierat unde ți se asigură material de toate dar spiritual ești închisă într-o carceră.

De aceea cunoștințele despre psihologia umană sunt necesare, pentru a evita dezastre ca cel explicat mai sus. Trec femeile prin așa ceva? Da, 80% dintre ele trăiesc așa din cauza lipsei cunoștințelor și deja sunt căsătorite și au copii împreună cu bărbatul visurilor lor. Se ajunge uneori chiar și la interzicerea relațiilor cu membrii familiei (mamă, tată, frați, surori).

Viața ta socială se va deteriora atât de tare încât după o despărțire nu știi pe cine să suni pentru că ai pierdut legătura cu toți. Nu poți să îți descarci sufletul. De mama îți este rușine pentru că ți-a zis de mai multe ori că nu e bine ceea ce faci, dar tu încăpățânată nu ai ascultat. Și uite așa s-a transformat viața ta plină de bucurie într-o epavă.

Pare greu de crezut acum. La adolescență credem că le știm pe toate și am vrea ca ceilalți să ne lase în pace, să nu ne înnebunească de cap. „Eu” este liderul adolescenței, totul este despre mine. Tratează adolescența ca o perioadă precaută în care te definești. Definește-te așa cum vrei tu. Nu îi lăsa pe alții să o facă. Ești stăpâna ta.

Nu e rușinos să fii virgină, nu ține cont de răutățile din jurul tău, pentru că sunt menite să te destabilizeze. Discuțiile răutăcioase din grup au ca scop scoaterea ta din confortul ideii că e normal să fii virgină. Nu ceda manipulării grupului. Exact acesta este scopul lui, să cedezi.

Probabil că o să fii frustrată și indignată de comportamentul și vorbele lor dar scopul tău nu este să te enervezi, nu te ajută cu nimic. Nici măcar nu trebuie ca prietenii tăi să vadă că ești afectată. Tratează diplomat problema dar și cu un pic de umor. Umorel îi va face să se retragă și pe tine să rămâi în picioare.

Comportamentul prietenului tău contează, nu ești un obiect pe care să îl mute dintr-un loc în altul, ești o ființă. Nu te lăsa înjosită. El nu este un Zeus și tu nu ar trebui să îi cazii la picioare ca o muritoare impresionată de forța lui magnifică.

“Femeile pot fi capabile să mascheze orgasmul. Dar bărbații pot masca întreaga relație.” Sharon Stone

Nu lăsa tipul de lângă tine să mimeze o relație în care singura parte implicată ești tu. Într-un final vei fi cea care suferă și el va fi cel care și-a atins scopul de a ajunge în patul tău. Cine știe, poate ai fost chiar un pariu.

Nu e posibil?

Orice este posibil. Câte variante există, cel puțin tot atâtea posibilități sunt.

Nu mă înțelege greșit, nimeni nu este perfect. Nimeni nu va putea să facă numai lucruri bune și corecte dar de ce să nu tindem spre asta. De ce să ne complicăm singuri existența cu fel și fel de situații încurcate create chiar de noi. De ce să ne așteptăm la bine dacă noi nu facem bine? De ce să ne așteptăm să știm, dacă nu învățăm?

„Singura diferență între prieteni și amanți e cam patru minute” Scott Roeben

Deci este prietenul tău cel potrivit? Nu te lăsa dusă de val. Te înțelegi cu el ca prieten dar ca partener va fi la fel sau se va schimba? Oare este prietenul tău

tocmai pentru că vrea să te facă să ai încredere în el și să-l alegi? Sau e pur și simplu prietenul tău și nu are nici un interes?

Dacă te gândești, ești printre puținele persoane care îl cunoaște atât de bine. Aveți atâtea puncte comune pe care le dezbateți în fiecare zi. Îi cunoști fiecare gest, gând, preferință și îi împărtășești multe lucruri despre tine.

Dacă deveniți iubiți s-ar putea ca situația să se complice. Nu e la fel de ușor ca înainte. Vă certați mult mai des, pentru că ai statutul de iubită și știe ce obiceiuri ai tu cu privire la băieți, s-ar putea să-i fi destăinuit câte ceva din trecut și acum să se întoarcă asupra ta din prisma relației.

Pe de altă parte, poate fi un lucru bun. Îl cunoști și te cunoaște, aveți aceeași gașcă de prieteni deci planurile comune nu vor fi o problemă. Trebuie doar să învățați să conviețuiți într-o relație. Nu uita, faptul că e prietenul tău și te înțelege nu-l face cel mai bun candidat. Existența atracției în cuplu este obligatorie. Altfel te vei afla într-o relație fără farmec și romantism și va atrage după sine plictiseală după scurt timp. Mai bine NU decât să îți pierzi prietenul.

Înainte de a lua hotărârea să intri într-o relație cu cel mai bun prieten, cântărește bine avantajele și dezavantajele. Nu îi da speranțe decât în momentul în care ești hotărâtă. Bineînțeles, situația poate fi și altfel. Tu ești îndrăgostită de el dar el nu știe, poate nici măcar nu bănuiește asta. Ce trebuie să faci într-o asemenea situație?

Este destul de delicată problema pentru că nu știi dacă el îți împărtășește sentimentele și îți este frică să nu îl pierzi. Sunt două variante pe care le poți aborda.

Prima ar fi să îi spui ceea ce simți, chiar cu riscul de a-l pierde. În acest mod afli realitatea în care trăiești și încetezi să te amăgești singură. Dacă răspunde pozitiv este un lucru benefic pentru ambii, dar dacă răspunde negativ?

În cazul unui răspund nefavorabil trebuie să știi că lumea nu se sfârșește aici. Decât să suferi după el mai bine înțelege faptul că e doar un băiat și că mai sunt milioane pe lumea asta. Sigur vei găsi unul mai bun decât el care te va iubi. Nu trebuie condamnat pentru că nu simte la fel ca tine. Oamenii sunt diferiți și liberi să iubească alte persoane. Nu e vina lui, pur și simplu nu este atras de tine, dar te apreciază ca prietenă. Ai calități minunate, de aceea ești prietena lui cea mai bună.

Nu trebuie să fii supărată pe el pentru dezamăgirea aceasta, gândește-te dacă ar fi invers , tu cum ai reacționa?

Cel mai bine este să rămâneți prieteni de la distanță, pentru că fiind în preajma lui mereu, vei fi geloasă pe fiecare fată cu care vorbește și îți vei face singură rău. Deci mărește distanța și continuă-ți viața fără să îi dai prea mai atenție.

A doua variantă și cea nepotrivită este să nu îi zici nimic și să aștepți să se întâmple ceva de la sine. Această așteptare o să dureze, timp în care gelozia ta crește când îl vezi dansând sau chiar râzând cu alte fete. Vei suferi în interiorul tău și te vei autodistrage pentru o cauză care nu știi dacă merită. Mai bine discuți cu el și spui ce ai de spus decât să stai în umbra lui tot timpul.

Gândește cu capul această decizie, nu cu inima.

„Destinul prinde formă în momentul în care iei o decizie” Anthony Robbins

Decizia de a dăruir virginitatea nu este ușoară. Poate îți dă bătăi de cap mai mari decât te așteptai dar asta înseamnă că nu te arunci cu capul înainte și analizezi fiecare caz. Ar fi bine să fii conștientă de fiecare hotărâre pe care o iei, pentru că atragi după ea și consecințe.

Faptul că suntem responsabili se manifestă în beneficii pentru noi. Când alții ajung acasă drogați, mirosind a alcool și cu capul spart, tu vei ajunge sănătoasă și veselă mereu, păstrând astfel relația de încredere pe care ai construit-o cu părinții tăi. Când o să ai o dorință de îndeplinit, aceștia vor fi mai indulgenți pentru că au un copil cuminte, ascultător și stăpân pe situație. De multe ori vei simți că nu te înțeleg dar de fapt ei își doresc să te protejeze pentru că știi ce pericole te-ar putea pânde. Nu spun că sigur se va întâmpla ceva urât dar preferă să fie precauți. Nu-i înțelege greșit și pune-te în locul lor. Nu ai vrea să îți protejezi și tu copilul?

Ai grijă la prietenele tale bune care nu sunt chiar atât de „prietene” când vine vorba de băieți. Sunt tipuri și tipuri de femei dar dacă una dintre prietenele tale, mai sociabilă, începe să flirteze cu iubitul tău, cum reacționezi? Dacă reacționezi din prima nu vei ști niciodată cum s-ar fi comportat prietenul tău. O întâmplare de genul ăsta poate fi chiar un test pentru băiatul cu care plănuiești să începi o relație serioasă. Dacă vezi că acest lucru ți se întâmplă chiar ție, te sfătuiesc să aștepti să vezi și cum se poartă prietenul tău. Dacă răspunde provocării și flirtează cu ea, este clar că tipul are o slăbiciune și pentru alte fete. Pe ea, prietena ta bună, trebuie să o excluzi din cercul tău de amici, e clar că nu te respectă și nu este prietena ta. Cât despre iubitul tău, dacă răspunde afirmativ provocării lansate de cealaltă fată, e destul de evident că găsește compania fetei respective mai interesantă decât compania ta și este timpul să îi spui la revedere.

Dacă preferi să nu faci nimic de teama de a-l pierde pe el, eu consider că faci o greșeală și creezi condițiile ideale pentru ca el să te considere „supusă” și să te înșele. De ce să te temi că îl pierzi, mai bine te bucuri că ai scăpat de el. Dacă o face o dată și tu îi permiți, sigur o va face și a doua oară. Tu ești singura care

pierde într-o situație ca aceasta. Deci mai bine decide să fii câștigătoarea și să-i arăți că nu ești fraieră.

Nu încerca niciodată să te răzbuni pe vreun fost iubit. E o pierdere de timp pentru tine și s-ar putea să mai pierzi și altceva precum actualul iubit, prieteni. Indiferența doare cel mai tare. Ai mai auzit asta de multe ori dar culmea e atât de reală precum apa pe care o bei dimineața. Dacă ai pățit-o vreodata vei ști că razbunarea e de fapt acordare de atenție, adică încă îți pasă de fostul. Detașează-te de persoanele și situațiile din trecut și vei deveni liberă.

„Cineva mi-a spus o poveste încântătoare despre un cruciat care i-a pus nevastei centură de castitate și i-a dat cheia celui mai bun prieten, pentru a i-o păstra în siguranță, în cazul în care el va muri. Parcursesese doar câțiva kilometri când prietenul lui, ajungându-l în galop, îi spuse: „Mi-ai dat cheia greșită!” Anaïs Nin

Pentru începerea vieții sexuale cred că ar trebui să te gândești la o persoană mai apropiată de vârsta ta. Diferența prea mare de ani dintre voi, în acest moment al vieții tale, nu cred că este prielnică.

El este prea matur și tu mai ai multe de învățat. El este trecut prin viață și versat, tu de abia începi să cunoști cu adevărat natura umană. Pentru el ești o pradă ușoară. Nu te aștepta să ai cine știe ce relație cu el. Toți prietenii lui sunt de aceeași vârstă cu el. Crezi că va veni el să se distreze cu grupul tău de puștani? El e bărbat iar tu o fată. Tu ești copilăroasă, el este mai serios și îl pot enerva copilăriile tale.

Sper să nu te aștepți să te prezinte familiei, i-ar sări mama în cap. În plus nici familiei tale nu cred că i-ar plăcea să te vadă cu cineva prea matur pentru tine. Pentru vârste mai înaintate, diferența de ani nu este o problemă dar în adolescența este de preferat să fie evitată. Nu duce nicăieri nici pentru tine și nici

pentru el.

“De ce nu te-am văzut? Ți-o spun

Și motivarea este bună:

Eram cu toții în comun

Și tu desigur prea ... comună.” epigramă de Laurian Ionică din “Printre epigramiștii olteni” (2008)

Gândește momentul începerii vieții sexuale. Nu te vinde. Draga mea, tu ești unică, ești frumoasă, meriți mai mult decât dezamăgiri. Meriți un moment de vis, meriți să fii răsfățată.

Viața este așa cum ne-o facem noi, în nici un caz cum este scris scolo sus. Noi suntem singurii care ne putem aduce succesul sau ghinionul. Adu succesul și fă-l stilul tău de viață.

Un băiat privește cu alți ochi o fată care a avut 2 parteneri de sex decât una care a avut 8. Cum spuneam la început „puțin și bun” e ceea ce ar trebui să te ghideze în privința sexului. Mai bine ai un partener de sex 1 an întreg decât 7 într-un an.

Gândește-te tu cum o vezi pe fata care se culca cu mulți băieți? O vezi atât de nevinovată? Pare că nu știe ce face? Și dacă ați aflat toți că ea se culcă cu mai

mulți înseamnă că băieții nu o respectă și vorbesc despre ea ca să afle toata lumea. Nu cred că ai vrea să fii în locul ei.

Și ajungem din nou la persoanele care vorbesc și anume băieții. Evită-i pe cei care i-ai auzit vorbind despre experiențele sexuale cu alte fete. Dacă nu, așa vor face și cu tine. Vei fi pe buzele tuturor. Nu e celebritatea pe care o visezi nu?

Unde o să se întâmple toată povestea?

Bine, te-ai hotărât că a venit timpul să treci la un alt nivel al relației tale dar totul trebuie să se întâmple undeva, într-un loc. Cine decide?

Aici nu este vorba numai de prima dată, e valabil și pentru următoarele dăți. Totul trebuie să se întâmple într-un loc în care te simți bine, relaxată, confortabil, să ai tot ce e nevoie la îndemână (de exemplu o baie să te speli după ce sângerezi dacă este cazul), să fie igienic. Femeile sunt foarte sensibile la infecții.

Important este să nu fie cineva prin zonă care vă poată întrerupe. Stresul este foarte dăunător dezvirginării, durerea va fi amplificată din cauza încordării, atenția ta va fi în altă parte și nu la ceea ce de fapt contează în acel moment, de aceea eu zic că hotărârea îți aparține în mare parte, vezi și ce propuneri are el.

Hotărâți împreună unde va avea loc primul vostru contact sexual. Nu fi de acord doar de dragul lui. Nu totul în relația asta e cum vrea el, părerea ta contează sau ar trebui să conteze pentru el. Pentru confortul tău maxim e mai bine să fie la tine acasă. Ai tot ce îți trebuie la îndemână și mediul familiar te va ajuta să te relaxezi.

Dacă dezvirginarea are loc acasă la el fii sigură că ai tot ce îți trebuie și că nu există ochi virtuali care să vă privească. Dacă dezvirginarea are loc într-o vacanță la hotel, măcar prosopul ar trebuie adus de tine în bagaj.

Nu accepta ca prima ta experiență sexuală să fie în mașină. Disconfortul, lipsa de relaxare, emoțiile pot strica momentul la care visezi, plus nu e chiar așa romantic pentru prima dată, nu? Dacă vrei o dezvirginare ușoară și frumoasă ține cont de aceste lucruri pe care ți le spun. Dacă nu aveți unde, mai așteptați o ocazie să plece părinții unuia dintre voi de acasă, nu vă grăbiți. Și dacă e acasă la unul dintre voi, nu uitați să încuiați ușa, eventual lăsați și cheia în ușa să fie blocată în caz că apare inopinat cineva, măcar să aveți timp să vă îmbracați.

Nu accepta să faci sex, în spatele blocului, în baia din club, pe banca din parc, la școală, în vestiarul de la sala de sport, în garaj și în alte medii insalubre. Optează pentru confort și siguranță. Alege locul cu înțelepciune nu din impuls.

Pe lângă pericolul de a fi prins în fapt, mediul murdar îți va da bătai de cap cu igiena. Evită decât să corectezi. E mai simplu. Convinge-ți iubitul ca sexul să fie plăcut și palpitant.

Alege siguranța în locul inconștienței. Alege mediul familiar unde să te simți relaxată, sigură pe tine, unde ai totul la îndemână și îți este ușor să te descurci dacă se întâmplă ceva.

Ce aș mai avea de adăugat cu privire la locul în care se va desfășura planul tău și asta nu numai la dezvirginare dar și pentru celelalte partide de sex este să fii atentă la orice dispozitiv electronic care poate avea o cameră de filmat montată. Fii sigură că telefoanele sunt departe de scena sexuală și blocate, laptopul are

ecranul dat în jos, monitorul calculatorului întors cu fața la perete, jucării de pluș ciudate și alte lucruri care ți-ar putea atrage atenția. Nu cred că ai vrea să apară filmulețe și poze porno cu tine pe internet. Imaginează-ți cum ar fi dacă le-ar vedea toți cunoscuții tăi. Asta nu înseamnă să fii paranoică dar poate la tine acasă sau la hotel ești sigură că nu te filmează nimeni.

„Nu am nicio obiecție de făcut despre viața sexuală a nimănui, atâta timp cât nu o practică pe stradă și sperie caii.” Oscar Wilde

Intim e de preferat, nu public. Sigur nu vrei observatori la spectacol.

Viața nu cuprinde numai sex, viața cuprinde momente create de tine. Nu trebuie neapărat să faci sex ca să fii împlinită. Prima mea experiență sexuală a fost la 20 de ani și nu am avut nici un complex cu privire la faptul că eram virgină. Totul depinde de mentalitatea ta, nu privi virginitatea ca pe o piedică, pentru că face parte din tine, nu o să fii altă fată dacă faci sex. De aceea, mai bine o faci de plăcere și când te simți pregătită.

Cum ar trebui să îți privești virginitatea?

Un dar;

O onoare;

Un lucru care nu va mai reveni;

Un lucru serios;

O mândrie;

Cum nu ar trebui să îți privești virginitatea?

O piedică;

O povară;

O glumă;

O ciudățenie;

Un defect;

O anormalitate.

Cum privești tu virginitatea ta?

Dacă te încadrezi în a doua parte și vezi totul ca pe o povară, aş vrea să te fac să

te răzgândești, pentru că tot ceea ce este legat de tine și de femei, în general, este frumos. Ne numim sexul frumos pentru că suntem frumoase, pentru că oferim frumusețe tuturor lucrurilor care ne înconjoară, pentru că înfrumusețăm viața. Virginitatea este parte din frumusețea unei femei, este parte din adolescență. Daruind-o, virginitatea își păstrează frumusețea și dă vieții tale, în acel moment, emoții pe care nu le vei trăi din nou. Dar pierzând-o, virginitatea nu a putut să arate cât de frumoasă este, ci s-a scuturat pierzându-se în neantul vieții tale.

Apreciază-te! Învăță să te apreciezi! Care sunt lucrurile frumoase la tine?

Faptul că încerci să faci cuiva pe plac, în acest caz iubitului tău, care dorește să faceți sex, înseamnă că încerci să fii altcineva. Tu, cea adevărată îți dorești să mai amâni, dar cedezi presiunilor lui. În momentul ăsta nu mai ești sinceră cu tine, te minți că este mai bine așa. Vei continua să te minți astfel toată viața, încercând să le faci pe plac celorlalți în loc să trăiești pentru tine, în loc să fii cu adevărat liberă. Libertatea ta mintală este cea mai importantă, de aici pornesc toate complicațiile. Te consideri mai puțin importantă decât el. Te îngrădești singură și te închizi, pe când ar trebui să celebrezi fiecare zi.

„Cel ce mășăluiește vesel în rând cu trupa, deja și-a câștigat disprețul meu. I s-a dat ditamai creierul din greșală, din moment ce măduva spinării i-ar fi fost de ajuns” Albert Einstein

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

Fii atentă la comportamentul și vocabularul iubitului tău;

Testează-ți partenerul;

Nu îl lăsa să te comande;

Alegerea locului se face cu cap;

Privește pozitiv virginitatea;

Atenție la camere de filmat.

Apreciază-te!

Fii liberă!

VI. Când și cum?

„O decizie bună este bazată pe cunoștințe nu pe cifre” Platon

Deja te-ai hotărât să faci primul pas cu iubitul tău, pe care l-ai ales cu grijă și deja l-ai testat să vezi dacă fuge de responsabilitate sau dacă ține la tine îndeajuns de mult ca să merite iubirea ta. Acum trebuie să mai alegi doar momentul potrivit.

Și cum probabil ești o fire romantică, îți dorești ca totul să fie special și să vă surprindeți reciproc. Nu există un când exact și un cum exact. Totul depinde pe personalitatea fiecăruia. Ceea ce ție nu îți place, altcuiva i se pare frumos, la fel și invers. Un băiat care îți place ție, prietenei tale i se pare urât.

Deci când și cum nu au formule stabilite ci depind de variabila TU. În funcție de cum te simți în compania iubitului tău, vor fi luate hotărârile. Ceea ce prezint eu sunt linii de ghidare care sper să îți fie de folos. Linii acestea de ghidare sunt principii mentale, moduri de gândire a problemelor, moduri de abordare a situațiilor. Vreau să te învăț să analizezi orice înainte de a face. Vreau să vezi consecințele faptelor tale înainte de a avea loc și să iei hotărâri în conformitate cu ceea ce vrei tu și nu ceilalți.

Când este momentul potrivit?

Sexul fără sentimente este fad. Trăirile sexuale intense sunt lângă persoana pentru care ai sentimente. Atunci când te atinge, inima ta o ia razna și crezi că în

următoarele 2 minute o să îți spargă pieptul. Momentul potrivit este alături de persoana potrivită. Dacă unul dintre aceste două elemente este ales greșit, deja momentul tău de vis este în pericol.

Momentul potrivit nu este legat de date ci de sentimente. Dacă ești sigură pe sentimentele tale atunci vei găsi momentul potrivit.

„Mă simt pregătită să trec mai departe” poate fi momentul pe care îl aștepti și nu depinde de sărbători, de zile de naștere sau alte ocazii speciale. Poate fi o zi obișnuită, dar specială pentru tine. Ești pregătită atunci când ai experimentat masturbarea și deja știi cum reacționezi la plăcere, stimuli, ai experimentat atingeri mai intime cu iubitul tău și te relaxează nu te inhibă, are răbdare, nu te simți presată de el și hotărârea îți aparține.

Vei simți când este momentul potrivit și vei începe un nou capitol în viața ta de care trebuie să ai grijă ca de propria ta persoană. Merită atenție și necesită timp și gândire. E proiectul tău la care nu poți da greș. Acest capitol te va influența atât de mult pe cât o face orice altă parte a vieții tale. Nu îl interpreta greșit și acordă-i atenția cuvenită.

„Sexul este întotdeauna despre emoții. O partidă bună este despre emoții eliberate, sexul prost este despre emoții refulate” Deepak Chopra

Da, așa este, sexul este despre emoții. Putem spune că este numai despre emoții. Dacă e decizia ta atunci nu vei acumula emoții negative. Nesiguranța îți poate afecta relația și începerea vieții sexuale, transformând-o într-o experiență neplăcută.

Trebuie să știi ce vrei de la această experiență și să o trăiești exact așa. Elimină orice urmă de teamă și nesiguranță.

Deci momentul potrivit o să îl simți, nu face programare ca la doctor peste o lună pe data de 23 la ora 11 noaptea. O să vină de la sine și o să știi că îți dorești mai mult de la voi doi.

Momentul potrivit nu se alege după presiuni, după mofturi, după amenințări și mai ales după despărțiri. Momentul se alege după sentimentele tale și e o decizie personală. Dacă băiatul nu îți respectă decizia, e liber să caute altceva. E un moment unic pe care merită să îl trăiești așa cum îl visezi. Numai o singură dată în viață ești virgină. Cred că e visul oricărui bărbat să fie el primul, să aibă o fată pe care nu a mai atins-o nimeni. Dăruiește visul acesta cuiva care merită să se bucure de el, care te apreciază. Bucurați-vă împreună de acest dar.

Ce mai trebuie să știi înainte de începerea vieții sexuale?

Începerea vieții sexuale trebuie precedată de multă documentare asupra subiectului. Cu cât mai multe informații știi despre asta cu atât îți va fi mai ușor să depășești momentul fără dificultăți și temeri. Multe fete acuză dureri la prima penetrare. Durerile nu sunt numai din cauza ruperii himenului, durerile apar din încordarea ta, nepriceperea partenerului. Durerea ruperii himenului e mică dar tu prin starea negativă o amplifici. Cu cât ești mai relaxată cu atât va fi mai bine. Totuși sentimentul de teamă își poate găsi locul în mintea ta dacă îi permiți.

Deci fii puternică și domină teama. Acesta e momentul tău și nimic nu va putea să-l strice. De unde vine teama asta?

Teama ta e posibil să vină și din sentimentul că „nu o să fii la înălțime” pentru că ești virgină. Adică nu vei ști cum să te miști, cum să te porți, cum să interpretezi starea partenerului tău și vei crede că l-ai dezamăgit. Sunt sigură că băiatul pe care l-ai ales cu atenție, înțelege lipsa ta de experiență și își asumă rolul de a te învăța să descoperi sexul. Nu cred că se așteaptă să cunoști Kamasutra din scoarță în scoarță. Cu timpul vă veți bucura de experiențele trăite și vă veți aminti cu plăcere și cu zâmbete de primul moment. Și chiar dacă sunteți amândoi virgini, veți învăța împreună tainele și plăcerile pe care le oferă sexul.

Deci o astfel de teamă este neîntemeiată. Scoate-ți din cap faptul că nu știi. Nimeni nu s-a născut învățat, cu toții acumulăm cunoștințe pe parcursul experiențelor. Chiar dacă el știe multe, nu te rușina. Așa se întâmplă și la școală când nu știai nimic, a fost cineva care ți-a explicat. Și așa se va întâmpla și în cariera ta. O să ai un mentor care să te învețe secretele.

Lipsa de relaxare poate proveni și din lipsa de atracție față de iubitul tău. Deci alege bine partenerul, trebuie să te simți atrasă de el, să îți placă compania lui, să aibă darul de a te liniști. Nu trata virginitatea ca ceva de care trebuie să scapi cât mai rapid și nu contează persoana cealaltă. Băieții fără prea multă experiență e posibil să se grăbească, încearcă să îl mai temperezi tu dacă vezi că lucrurile iau o turnură nefavorabilă pentru tine și îți crește disconfortul. Fii calmă. Nervii vor agrava tensiunile dintre voi și ar putea ieși urât. Nu vrei asta, nu?

Lipsa ta de relaxare conduce la nelubrifierea vaginului. Dacă vaginul nu este lubrifiat penetrarea este dureroasă. Pentru lubrifierea vaginului în mod natural:

preludiul trebuie să fie lung;

excitare;

tu trebuie să fii relaxată;

ai încredere în partener;

partenerul trebuie să aibă răbdare;

în jur să fie liniște;

timp destul nu pe grabă;

atmosfera cunoscută și calmă.

Excitarea face parte din preludiu. Lasă-ți partenerul să te mângâie, ajută-l să facă totul bine pentru a te relaxa și pentru a intra într-o stare confortabilă. Dacă penetrarea nu reușește din prima, luați o pauză, dar nu renunțați. Discutați între timp. Discuțiile ajută la stimulare psihică, te ajută să te relaxezi. Penetrarea nu trebuie să fie bruscă, ci cu mișcări încete, delicate, cu răbdare. Oricum un mic disconfort tot o să fie la dezvirginare sau o mică durere dar luând aceste măsuri de care ți-am vorbit elimini o experiență neplăcută.

E bine să aveți și un lubrifiant pe lângă voi, în caz de nevoie. Este obligatoriu, deci repet obligatoriu să vă protejați. Asigură-te că ai cumpărat prezervative înainte de seara asta și le ai la tine. Nu îl lăsa pe el să facă totul, poate uită. Iubitul tău trebuie să poarte prezervativ în timpul penetrării, astfel eviți contactarea de boli cu transmitere sexuală și nefericitul eveniment când el nu

poate să își controleze eliberarea spermei. Dacă o va elibera în vaginul tău riști să rămâi însărcinată. Nu accepta scuze din partea lui (nu îi place, nu se simte bine cu prezervativ, face alergii etc). Folosindu-l, vă relaxați amândoi pentru ca eliminați două probleme și anume sarcina și bolile sexuale. Sunt pe piață atât de multe modele de prezervative încât e greu de crezut că nu veți găsi unul potrivit vouă.

Nu accepta compromisuri! Cum spuneam gândește-te la repercursiunile care ar putea fi.

Nu recomand metoda coitus interruptus (penetrarea are loc neprotejat și înainte de ejaculare, el se retrage și ejaculează afară) deoarece lichidul incolor (lichid pre-seminal) pe care îl eliberează în timpul excitării conține spermatozoizi (e adevărat mult mai puțini decât sperma), dar pentru fecundare nu este nevoie decât de un spermatozoid. Nu contează cât de bine crezi că îl cunoști sau faptul că sunteți împreună de 6 luni. Nu poți băga mâna în foc pentru sănătatea lui, deci până la analizele care vor arăta contrariul, protejează-te.

Fă-o pentru tine, pentru siguranța ta. Fără protecție nu are loc partida de sex. Fii consecventă în decizii, nu spui altceva după câteva minute pentru că te-a convins. Fii conștientă de riscuri și păzește-te.

Ia în serios treaba asta cu protecția pentru că tu ești cea care o să sufere cel mai mult dacă rămâi însărcinată. Tu ești cea care face avortul dacă nu îți dorești copilul, nu el. Te va mai susține atunci sau o să fii pe cont propriu? E simplu când spui că o să avortezi dacă ți se întâmplă, dar când trebuie să iei efectiv decizia, va mai fi tot atât de simplu? Avortul are și consecințe, să nu crezi că totul o să fie roz.

O sarcină la adolescență, pe care nu o dorești, poate însemna distrugerea

viitorului tău sau maturizare precoce. Maturizează-te odată cu trecerea anilor nu cu venirea unui copil pe lume. Nu schimba ritmul dezvoltării, nu grăbi procesele.

O boală gravă transmisă sexual este de asemenea o tragedie. Sunt unele pentru care nu există leac. Dintr-o simplă decizie poți rezolva ambele probleme fără măcar să le întâmpini. Previne, nu corectă! E mai ușor și mai sănătos.

Nu recomand de asemenea nici metode de protecție nesigure cum sunt metoda calendarului la femei. O protecție sigură este prezervativul.

Recapitulare: De fiecare dată când faci sex (inclusiv prima dată) te vei proteja prin utilizarea prezervativului pe toata durata penetrării. Este singura metodă care te protejează de ambele amenințări. Care sunt acestea? Ele sunt sarcina și bolile cu transmitere sexuală.

„Să spui „nu” când vine vorba de sex e o metodă care previne sarcinile nedorite așa cum să spui „o zi bună” e o metodă de a vindeca depresia cronică” Faye Wattleton

Sunt mituri despre faptul că nu poți rămâne însărcinată când te dezvirginezi. Sunt doar mituri. Orice contact sexual vaginal neprotejat este suspect de crearea unei sarcini în orice perioadă a anului, a lunii, a săptămânii, a zilei sau a ciclului menstrual. Nu există mituri adevărate. Știu că îți plac basmele, ca oricărei prințese dar basmul ăsta nu are nici un element real. Nu te complac, fii realistă.

Corpul femeii este creat pentru a se înmulți. Este unul dintre scopurile pentru care femeia există. Faptul că alegem sau nu să avem copii, nu este important pentru corpul tău. El este programat să facă asta. De aceea trebuie să ne

protejăm. Copii au și ei rolul lor în viața noastră dar îi vom face la momentul potrivit. Acesta precum și cel din discuție îl vei simți. Instinctul matern este doar o sămânță care va încolți la momentul potrivit.

După cum vezi, există un moment potrivit pentru toate, deci nu le grabi, ci așteaptă-le. Te vor anunța când este timpul lor.

Nu trebuie să te sperie dezvirginarea ci doar să fii informată despre fenomen.

Poziția în care are loc dezvirginarea este importantă. Sunt două poziții pe care ai putea să le abordezi.

Poziția misionarului cu o pernă sub fundul fetei: băiatul este cel ce controlează adâncimea și ritmul penetrării, ruperea himenului se face prin întinderea lui și nu prin presiune. Nu te retrage dacă doare un pic, încearcă să te relaxezi.

Femeia deasupra: tu ești cea care controlează adâncimea penetrării și ritmul în care se face.

Este recomandat ca între prima și a doua partidă de sex să fie o pauză de câteva zile pentru cicatrizarea himenului rupt.

Ce trebuie să știi după dezvirginare?

Dacă te-ai gândit și ai analizat cam tot ce trebuia să se întâmple înainte de

dezvirginare, ar trebui să te gândești și cum va evolua relația ta după acest pas. Adopti un ritm accelerat de dezvoltare la capitolul sex sau lași totul să vină de la sine și te bucuri de fiecare moment?

Ce beneficii au cele două ipostaze?

Întrebările pe care trebuie să ți le adresezi după dezvirginare sună cam așa „Cum m-am schimbat după prima partidă de sex? Sunt altă persoană? O să mă schimbe într-un fel faptul că fac sex? O să mă schimbe relația pe care o am? Regret ce s-a întâmplat?”. Răspunsurile ar trebui să îți facă o imagine despre viitoarea tu.

Fă astfel încât regretul să nu își facă loc.

Trage aer în piept și bucură-te că ești liberă să îți aranjezi experiența după bunul plac și cu cine dorești. În trecut căsătoriile erau aranjate și fetele erau date familiilor cu moșteniri și bani indiferent de vârsta fragedă pe care o aveau. Fetele nu aveau nici o sursă de informare cu privire la dezvirginare și nici nu aveau un cuvânt de spus în asta. Cum se spune „ trăiau pe întuneric”.

Tu ai avut șansa să fii născută în epoca dezvoltării industriei it și astfel poți beneficia de o multitudine de informații. Dar trebuie selectate , nu lua tot ce găsești pe internet de bun. Utilizează biluța de deasupra gâtului pentru variantele bune și potrivite ție.

Cu partenerul tău ar trebui să fii dezinhibată, să te simți liberă, relaxată, să îți placă compania lui. După ce v-ați început viața sexuală, veți fi mult mai apropiați. Discuțiile voastre vor fi mai complexe și mai deschise despre sex, despre preferințe, veți învăța să vă bucurați de momentele petrecute împreună.

În acest mod vă veți consolida relația și sentimentele. În orice ai avea de zis, e de preferat să fii sinceră (în primul rând cu tine). Sinceritatea este apreciată și de către partener.

Dar cum te poziționezi tu față de dorințele lui?

O să accepți totul așa cum vrea el, sau vei avea un cuvânt de spus în legătură cu relația voastră? Ai un punct de vedere sau el comandă?

Cu timpul trebuie să cunoști plăcerea sexului, dar atenție, urmează-ți corpul. După dezvirginare, continuă să faci sex cu iubitul tău în poziția cunoscută până ce vaginul tău se va obișnui. Treci la alte poziții când te simți destul de relaxată și obișnuită cu fenomenul, când simți că îți dorești, nu când dictează prietenul tău. Totul trebuie să vină de la sine, să vă bucurați amândoi.

Nu grăbi evoluția ta sexuală. Gândește-te că ar fi un râu. Atunci când curge liniștit este foarte frumos dar când este furios și apa multă se răvarsă grăbită și puternică, râul devine periculos. Se formează curenți care învârt apa și pericolele apar la tot pasul. Așa și viața ta sexuală. Las-o să evolueze urmându-și cursul, nu crea curenți periculoși care să te înece.

Poziționarea ta față de dorințele lui o vei face în funcție de cum vei simți că vrei să înaintezi. Sfatul meu e să o faci încet și să te bucuri de orice moment împreună. Dacă apare stresul într-o partidă de sex deja unul dintre voi pierde la capitolul plăcere.

Plăcerea trebuie să fie de ambele părți. Fă-o doar când ai starea de spirit necesară. Nu forța lucrurile, poți să le strici.

„I-am propus nevastei mele să încercăm sexul anal. Mi-a răspuns „Sigur. Tu primul” Robert Schimmel

În relația sexuală cu partenerul tău trebuie să se simtă evoluție, sexul nu este un sport, sexul este o plăcere. Important este ca propria ta creștere sexuală să se facă gradual, nu forțat și artificial. Sexul nu este doar punctarea mecanică a pozițiilor. Nu ești în concurență cu prietenele tale, care dintre voi va fi cea mai experimentată. O să pierzi la capitolul senzații și evoluție dacă o faci. Când încerci lucruri noi, totul trebuie să vină de la sine, să îți dorești să evoluezi. Nu forța evoluția doar pentru că partenerul tău te presează, o să pierzi din plăcerea de a face descoperiri despre tine, despre ceea ce îți place. Recomand discuțiile cu partenerul, multe discuții prin care vă cunoașteți preferințele sexuale, să hotărâți când să treceți mai departe, să vă înțelegeți unul pe altul. Cunoașterea vine cu timpul, fii relaxată și aveți încredere unul în celălalt.

Nu te grăbi să încerci totul din prima, fiecare noutate are momentul ei. Așteaptă acel moment și vei vedea magia dezvoltării unei relații intime cu iubitul tău. Bineînțeles, răbdarea trebuie să devină a doua natură a băiatului.

Presiunea din partea lui strică farmecul, relația și încrederea voastră. Dacă va reacționa în acest mod, deschide o discuție pe tema grabei lui și află de ce anume are acest comportament. Frumusețea unei relații este tocmai dezvoltarea voastră ca parteneri care se iubesc și se înțeleg.

"Erotismul poate fi confundat cu pornografia doar dacă este prost scris." Paul Louis Lambert

Industria pornografică pare a asemana sexul cu un act mecanic, făcut de persoane care par mecanice, fără simțiri sau prea exagerate. Nu copia această industrie, fii naturală, fii tu însăși, încercați poziții noi când aveți chef de asta, nu când le vedeți pe internet. Pornografia e pornografie și viața sexuală reală este altceva. Încă nu stăpânești mișcările bine, asta nu e problemă, totul trebuie să fie natural.

Naturalul vine cu timpul. Cu cât mai multă încredere aveți unul în celălalt și afecțiune cu atât o să vezi armonia și relaxarea ce se așterne peste voi. Cu cât ești mai relaxata cu atât ești mai deschisă la lucruri noi și interesante.

O să facem o asemănare cu zăpada. Afară ninge pentru prima dată anul ăsta. Ieși să te bucuri de primii fulgi de nea. Îi simți reci cazând pe pielea ta dar se topesc imediat. Sunt firavi și tu ești caldă. Îți place la nebunie să asisti la acest spectacol, aduce o bucurie nemărginită în sufletul tău, chiar ai emoții pozitive și te bucuri. Dar, dacă insiști să stai afară și să faci bugări de zăpadă cu primii fulgi care cad, o să fii dezamăgită pentru se așează greu în strat. Graba strică treaba, cum se zice în popor. Cealaltă idee, ar fi să intri în casă, să te bucuri de un vin fiert la șemineu, să mai arunci un ochi pe fereastră și să te bucuri de peisajul care ți se dezvăluie și după ce zăpada s-a așezat destul ca să poți face bulgări din ea, îmbracă-te și ieși afară. Bucură-te de o bătaie cu omăt pe cinste. Astfel răbdarea ta a fost răsplătită. Te-ai bucurat de un cadou extraordinar de frumos și bucuria și trăirile tale au fost mai intense decât în primul caz.

Cam așa este și cu sexul. Bucură-te de momentul actual și așteaptă-l pe următorul să te invite.

Totuși nu pune sexul pe primul loc în relația și viața ta. Sunt multe alte lucruri importante care trebuie tratate ca atare. Dacă încă ești la școală, sexul nu trebuie să te distragă de la scopul tău principal. Mai bine amâni sexul decât să amâni

liceul.

Scopul tău principal este să te realizezi ca persoană și dacă visul tău nu e să ajungi actriță porno, atunci sexul o să cadă întotdeauna pe locul 2 față de școală. Nu minimaliza învățatul. Așa îți vei face o carieră în viață și vei avea cum să produci bani pentru mâncare, chirie, excursii, nuntă și așa mai departe.

Ce vei face în viață e mult mai important decât sexul. De ce?

Pentru că sexul nu te învață:

Să vorbești gramatical corect;

Să citești;

Să scrii corect;

Să numeri bani;

Să îți stabilești planul financiar;

Să îți plătești creditul;

Să vorbești o limbă străină;

Să-ți planifici cariera;

Să avansezi în viață conform dorințelor tale;

Să știi să abordezi situații;

Să îți găsești un partener stabil;

Etc.

La un moment dat în viață o să vrei să te angajezi.

Angajator: Domnișoară, ce știi să faci?

Tu: Sex.

A: Noi ne ocupăm cu organizarea de excursii personalizate. Sexul nu este un atu pentru a fi angajat aici.

T: Dar chiar mă pricep la asta.

A: Vă cred dar Studioul care realizează filme pentru adulți e în altă parte.

Vrei să treci prin asta? Ți se pare amuzant? Atunci pune-te tu în locul angajatorului.

E trist. Nu ajunge în situația asta. Nu neglija cartea pentru o plăcere temporară. Continuă-ți drumul și nu te abate pentru nimic. Nimic din lumea asta nu merită să încetezi să înveți. Fă lucrurile la timpul lor. Nu mă refer la memorarea de la școală ci la învățatul propriu zis să te descurci în viață și cunoștințele pe care le acumulezi să îți fie de folos.

Nu vreau să influențez pe nimeni în nici un fel, dar mie mi s-a zis când eram la școală așa „Învață cu adevărat ceea ce te interesează pe viitor, nu-ți încărcă memoria. Restul, vânează”. Eu, vreau să fiu liberă, nu vreau îngrădire mentală.

Același lucru ți l-am spus și până acum, nu te lăsa influențată de falși prieteni și iubiți. Nu fi obedientă când ți se face rău. Nu vreau să cazi în capcana „trebuie să îi fac pe toți să mă placă și pentru asta mă schimb, îmi pierd adevărata personalitate”. Fii liberă mental și vei avea toate libertățile posibile. Fii cea care hotărăște ce faci cu viața ta. Luptă pentru binele tău. Aruncă ochelarii de cal pe care îi porți și dezvoltă-te. Ține capul sus și privește în ochi orice persoană cu care porți un dialog.

Sexul la timpul lui (nu începe prea devreme) este minunat așa cum învățatul la

timpul lui este benefic. Dacă lași lucrurile pe ultima sută de metri, se aglomerează și nu vei reuși să faci nimic bun. Toate vor fi neterminate.

Sexul la vârste mici este inutil și fără farmec. Trăiește copilăria ca un copil, nu forța maturizarea. Nu ai dreptul să îți chinui corpul să se dezvolte cum vrei tu. Totul în natură are un curs. Lasă viața să își urmeze cursul. O să vezi cum toate se așează la locul lor. Dacă ninge și bate vântul, zăpada este viscolită și se așterne în dâmburi. Dar, dacă ninge liniștit, zăpada se așterne frumos ca un covor alb și neted. Cam așa este și în viață, nu stârni vântul pentru că s-ar putea transforma într-o tornadă și toate visurile tale vor fi sfărâmate. Vei mai găsi frânturi din ceea ce îți doreai să fie.

Nu o lua ca pe o predică. Mi-aș dori mult să înțelegi cu adevărat.

Privește-ți părinții. Oare viața lor este așa cum au visat ei? Întreabă-i. Dacă nu este, care-i motivul? Tu cum îți vezi viitorul? Ce faci pentru ca visul tău să devină adevărat? Care este planul tău?

Sunt întrebări la care ar trebui să te gândești. Nu le evita. Ele nu te vor evita niciodată ci vor veni peste tine la un moment dat.

Revenim.

O altă întrebare: Cum va fi următorul tău partener?

Următorul partener sexual trebuie studiat foarte bine înainte de a intra în relație

cu el, așa cum am mai discutat. Ți-am mai zis să te întrebi cum te-ai simți, dacă te-ai afla într-un grup în care toți băieții s-au culcat cu tine. Cum te-ar privi ei când ai veni, ce discuții ar fi despre tine, cum te-ar trata băieții noi din grup?

Partenerul nou trebuie să aibă ceea ce nu a avut cel vechi. Trendul este să avansezi și în alegerea partenerului. Cel nou va avea mai multe plusuri. Nu alege la distracție, alege cu capul.

Despărțirea de primul a fost cu ceartă? E bine să te desparți în relații bune decât să vă scuipați unul pe altul. Ar fi neplăcut și nepoliticos din partea fostului să povestească grupului situații intime. Deci următorul e din același grup? Nu o face din răzbunare, cum am mai zis, nu aduce nimic bun. Nici actualul nu o să te ia în serios dacă vede că mai ții la fostul și el e doar de imagine. Nimănui nu îi place să fie folosit. Deci nu folosi pe nimeni și nu te lăsa folosită de nimeni. Indiferența doare și e de preferat în loc de răzbunare.

Trebuie să fii atentă la aceleași lucruri despre care am discutat anterior.

Dacă va fi un băiat complet din afara cunoștințelor tale, ar fi bine ca prietenele tale să îl cunoască, ca să nu mai zici de mama, că ar trebui să știe. Nu te rupe de prietenii tale inițiali. Dacă despre amicii tăi știi aproape totul, despre noul tău prieten și anturajul lui nu știi prea multe. De aceea este bine să ai pe cineva cunoscut lângă tine, să poți conta pe el orice ar fi.

Cineva din familie sau măcar prietenii trebuie să știe tot timpul când ești cu o persoană nouă pe care nu o cunoști deloc și nici locul în care ești. De ce?

Pentru că se poate întâmpla orice și persoana de lângă tine să nu fie cine spune

că este. Să te dai altcineva este ușor. Fetele pică în capcana violatorilor, a traficantilor umani pentru că au încredere în străini și se duc singure cu persoanele respective în locuri izolate. Te duci în club cu el, ia-ți și cațiva amici cu tine.

Un sfat: Nu fi masă!

Care este scopul sexului? Să simți plăcere dar cu responsabilitate față de tine în principal.

„Sexul ar trebui să fie încărcat de emoție. Altfel, mai bine rămâi la jucării, e mai igienic” Robert A. Heinlein

Am tot vorbit despre sex dar hai să vedem cum e cu orgasmul. Orgasmul nu va apărea după prima partidă de sex, ci după ce te vei relaxa complet. Orgasmul este o stare mentală, el trebuie căutat nu trebuie să aștepti să vină din senin, așa nu va apărea. Trebuie să ți-l dorești, să fii deschisă. Orgasmul este o stare de plăcere foarte intensă.

Deci cum îl cauți? Făcând sex, ajungi să te cunoști și să îți definești preferințele. Căutarea orgasmului se face în momentele în care faci ceea ce îți place și există relaxare completă. Băiatul nu poate ști cu exactitate ce simți, de aceea trebuie ajutat să îți ofere orgasmul. Repoziționează-te ușor în timpul penetrării sau a sexului oral astfel încât să îți fie stimulată zona erogenă. Starea de excitare maximă, mângâierile lui și restul te pot duce la orgasm.

Sex = Dragoste

Sex ≠ Degradare

Sex de plăcere ≠ Sex Inconștient

Ok, sex inconștient. Ce e? E sexul neprotejat, cu unul sau mai mulți parteneri în zone insalubre, în medii riscante, la sfatul bunei tale prietene, fără prea multă analiză și mai pot continua, dar cred că te-ai prins deja la ce mă refer. Sexul inconștient poate fi declanșat și de anumiți factori în afară de negândirea deciziei în mod voluntar. Factori declanșatori ai eforiei de excitare: alcool și droguri. Consumul unuia dintre aceste elemente poate conduce la practicarea unui sex inconștient, nesigur, degradant.

Îmbibată în alcool, mintea ta își pierde controlul și rațiunea. Poți ajunge să întreții relații sexuale chiar și cu mai mulți parteneri, voluntar sau involuntar(viol). Întreținerea de relații sexuale neprotejate conduce la contactarea de boli cu transmitere sexuală, o sarcină nedorită. Nu practica sexul inconștient. Nu consuma alcool și droguri.

Vrei să simți ce gust are vinul, berea, whiskey-ul, romul, tequila și altele? Sunt sigură că tatăl tău va prefera să îți dea el să guști decât să bei în alt loc nesupravegheată. Grupul te poate influența dacă îl lași să o facă. Impune-te și refuză consumul de alcool când ești în afara mediului familial. Chiar și o cantitate mică de alcool te poate ameți când nu ești obișnuită cu el.

Reține: Parinții tai sunt singurii în care poți avea încredere.

În rest păzește-te. Știi cum este proverbul „Ferește-mă, Doamne, de prieteni, că de dușmani am eu grijă.”.

Mergi întotdeauna însoțită de iubit, prieteni în club. Nu te droga în nici o situație, nu accepta droguri de la prietenii tăi. Sunt periculoase, chiar mortale dacă sunt luate într-o supradoză. Nu accepta băuturi de la străini în club, la petreceri. Cumpără-ți tu singură și doar sticle sigilate pe care le desigilezi tu cu mânuța ta sau o face barmanul în prezența ta. După ce ai desfăcut-o, supravegheaz-o, pentru că îți poate strecura cineva o pastilă în ea. Sexul inconștient înseamnă degradare.

Nu crea situații riscante, nu incita un bărbat. Nu toți cunosc autocontrolul și nu le pasă de tine. Tu ai impresia că e cool dar de fapt îți inviți agresorul cu zâmbetul pe buze să te rănească.

Dacă mai ții minte, la începutul cărții, îți spuneam că bărbații ne văd pe noi femeile, așa cum dorim noi să fim văzute în acel moment. Ai grijă cum dorești să fii percepută pentru că așa vei fi tratată.

Vrei să pari o femeie ușoară? Așa te vor vedea și se vor purta cu tine în consecință. De multe ori victima își atrage agresorul.

Una este să te joci cu iubitul tău, cu care te afli într-o relație și să vă bucurați amândoi de joc și alta este să o faci cu un necunoscut.

Atenție ceea ce fac eu acum nu se numește predică, sunt sfaturi pe care mi-aș dori să ți le însușești și să le pui în aplicare la momentul potrivit. Aceste sfaturi vor veni și de la părinții tăi așa că ascultă-i înainte de a ieși pe ușă și

demontrează-le că știi să ai grijă de tine.

Băieții nu sunt toți niște îngerași să te protejeze dacă ești beată sau drogată, mulți vor vrea să profite de tine și să se laude altor persoane cu “reușita lor”. Nu le da șansa asta, fii responsabilă cu tine.

Câți parteneri sexuali ar trebui să ai până la 30 de ani?

Nu este un număr fix de parteneri, dar o femeie nu trebuie să schimbe un bărbat cu altul ca pe șosete. Selectează-i înainte de a-i băga în patul tău. Bărbații nu sunt înnebuniți după femei care au un trecut amoros foarte bogat. Trebuie să fii moderată, nu cred că toți bărbații sunt pe placul tău, deci fii selectivă.

Ești o fată care nu vrei să ajungi:

masă pentru bărbați;

distracția lor;

moftul lor;

jucăria lor;

rezerva lor;

etc.

Băieții vor să se culce cu toate fetele, dar când își fac o relație serioasă își doresc o fată „cuminte” cum s-ar zice în popor. Nu te obligă nimeni să te oprești la unul singur, pentru că în timp vor apărea tentații și poate te vei gândi mereu „oare cu altcineva cum este?”, „toți sunt cum e el?”, „se poate mai bine?”.

Sunt tot felul de întrebări care ar putea să te acapareze și relația ta perfectă să eșueze. La fel și pentru băieți, dacă și el este virgin probabil că o să își dorească la un moment dat să vadă cum este și cu altcineva. Experimentează cu bun simț și respect față de femeia din tine.

Dacă tu te respecți, te vor respecta și cei din jurul tău.

Creșterea numărului de parteneri sexuali aduce după sine creșterea riscului de contactare a bolilor cu transmitere sexuală, mai ales dacă prezervativul nu e primul pe lista ta de opțiuni de protecție. Prezervativul este singura metodă de protecție împotriva bolilor.

Numărul de parteneri depinde doar de tine. Dar să ai în minte mereu, că un număr mare atrage riscuri. Cel mai indicat este să stai cu un partener o perioadă mai mare de timp. Stabilitatea aduce siguranță. Renunță la prezervativ după ce te-ai asigurat că el nu suferă de nici o infecție și poți trece la protecție doar împotriva sarcinii. Sexul trebuie să fie plăcut și sigur.

Un măr bun și care îți place, face cât 10 mere care nu sunt pe placul tău. Alege calitatea și nu cantitatea.

Ce fac după prima mea despărțire?

Relațiile și dragostea nu durează la nesfârșit așa cum citim în basme. Trebuie să fii conștientă că și relația ta se poate termina la un moment dat. De ce se despart cuplurile?

Apar certuri de la motive simple, care pot duce la ruperea relației. De la egoism până la paharul de vin putem enumera zeci de motive stupide pentru care cuplurile aleg să se separe.

Gelozia este un factor declanșator al certurilor. Comportamentul nepotrivit al unuia dintre parteneri poate declanșa în celălalt o furtună și apoi cuvintele grele plouă peste ambii până unul dintre ei spune STOP.

Plafonarea relației – partenerii nu mai au activități comune, nu mai simt atracție unul față de altul, nu mai comunică. Caută în alte persoane fericirea și de aici până la ruptură mai e un pic.

Infidelitatea este una dintre cauze. Banii, egoismul, băutura, copii, grijile, nepăsarea, cuvintele sunt doar o mică parte din rău.

Decât să stai într-o relație care te afectează mai bine întrerupe-o pentru binele tău chiar dacă o să suferi la început. Te vei elibera. Nu continua să trăiești sufocată,

ești liberă, întotdeauna ai fost. Nu te complace, oamenii nu se schimbă.

Nimănui nu îi place să fie schimbat. Dacă nu îl poți accepta așa cum e, pleacă și caută o persoană care va fi pe placul tău. Cu toții vrem să părem ceea ce nu suntem, la începutul relației și facem o impresie falsă. Partenerul ne cunoaște așa cum am vrea să fim. Dar cu trecerea timpului obosim să jucăm un rol și revenim la ceea ce suntem. Doar că iubitul nu te cunoaște pe tine cea adevărată și va spune că te-ai schimbat, nu mai ești persoana de care s-a îndrăgostit.

Ideea este să fii cât mai realistă de la început. Nu deveni ceea ce nu ești. Fii tu însăși și bucură-te de tine. Altfel vei avea atâtea roluri încât îți va fi greu să le mai joci pe toate și vei ceda. Rolurile sunt următoarele: în relația cu mama ta ești cineva, în relația cu prietena ta ești cineva, în relația cu colegii de la servici ești cineva, în relația cu vecina ești cineva etc și în final în relația cu iubitul tău ești altcineva.

La fel se întâmplă și cu el. Rupe relația care te chinuie și te dezamăgește. Vei simți cum ți se ia o greutate de pe inimă. Meriți să fii fericită. Chiar dacă suferi la început după el, te vei bucura în curând.

Dacă ai confirmarea că iubitul tău te înșală, cea mai bună decizie este să îl eliberezi de relația cu tine. Cu alte cuvinte dă-i papucii. Dacă te-a înșelat o dată, o va face și a doua oară. Dacă însă cazul este invers, tu ești cea care își dorește să fie cu un alt baiat, nu o face în timpul relației actuale. Spune-i iubitului că este cazul să vă despărțiți înainte să pui ochii pe cineva pentru că nu mai ai sentimente pentru el sau pentru că relația dintre voi nu merge. După despărțire ești liberă să faci ce vrei. Ideea este să fii sinceră cu cel de lângă tine. Dacă din timpul relației cauți pe altcineva, ești nesinceră cu partenerul tău. Nu contează că nu l-ai înșelat, celălalt se simte trădat doar prin gestul tău.

De exemplu fă un pact cu el la începutul relației. Dacă unul dintre voi întâmpină probleme în cuplu, e mai bine să deschidă discuția decât să înșele. Mai bine vă despărțiți ca prieteni decât să treacă unul dintre voi prin dezamăgirea pe care o produce infidelitatea.

Într-o relație solidă cum ar fi căsnicia, dragostea va dăinui dar nu cu aceeași intensitate, vor interveni respectul, responsabilitatea pentru familie, copii, griji pentru ziua de mâine, pentru viitor, pentru confort și astfel relația se sudează, împreună și la bine și la rău. În orice relație partenerii trebuie să aibă grijă de iubirea lor. Dacă intră în rutina și au preocupare zero pentru partener, sigur unul va ceda.

Dacă te vei despărți de iubitul tău ține cont de sfaturile mele și vei trece mai ușor peste eșec.

Dacă relația ta a eșuat, indiferent că a fost primul băiat sau nu, trebuie să îți lași timp să îți revii. Nu te arunca într-o altă relație foarte repede. Mergi undeva într-un loc preferat de tine (în pădure, pe dealul copilăriei tale, în grădină, în parc, pe malul lacului, râului) unde este liniște și gândește-te. Doar gândește-te, nu învinovăți pe nimeni, privește relația ca și cum ar fi fost alți doi tineri pe care nu îi cunoști și i-ai văzut din afară.

Nu arunca vina pe cineva, deși este mai ușor. „El e de vină, pentru că m-a înșelat!”, dar cum s-a ajuns aici. Ce i-a lipsit de a trebuit să meargă în altă parte. În situația asta sunteți amândoi de vină, tu pentru că l-ai neglijat și el pentru că nu a comunicat cu tine. Dacă ar fi comunicat și tu nu i-ai fi dat atenție atunci vina îți aparține. Nu ai făcut totul pentru a ține relația vie.

După ce ai văzut tot parcursul idilei dintre voi, ca pe un film fără să cauți vinovați, identifică ce s-a greșit, ce a dus la despărțire. Într-o relație sunt doi și

vina le aparține ambilor de obicei. Nu te ascunde după deget și tu ai partea ta de vină. E mai ușor să dai vina pe celălalt, e natura noastră să ne căutăm scuze pentru a ne face să ne simțim mai puțin vinovați dar nu e bine să îți ascunzi adevărul pentru că acesta te poate elibera. Important e să realizezi ce ai greșit și să înveți din greșeli. Să identifici ce a greșit el și să încerci să eviți să mai pățești așa ceva pe viitor. Ce anume ai făcut tu să îl determini să comită o greșală? La fel analizează și în cazul lui.

Nu îți umple sufletul de sentimente negative, răzbunătoare. Eliberează-te de relația aceasta. Negativismul este toxic, îți întunecă judecata și te schimbă. Dacă lași despărțirea să te afecteze, o să se cunoască în tot ceea ce faci, în chipul tău.

O atitudine pozitivă te ajută să depășești starea negativă.

Ce să nu faci după despărțire:

Nu o considera un dezastru în viața ta. Chiar este o oportunitate căci o relație disfuncțională nu conduce spre progres.

Nu îți plânge de milă prietenelor și nu poza în victimă.

Nu le plictisi vorbind numai despre el.

Nu te închide în camera ta să plângi toată ziua. Descarcă-te și atât.

Nu te uita la pozele voastre ore în șir.

Nu te izola de ceilalți.

Nu te apuca de mâncat ciocolată.

Nu îl implora să vină înapoi la tine. Din moment ce a ales să plece, e clar că nu lângă tine se vede în viitor.

Ce să faci după o despărțire:

Mergi undeva și te calmează.

Viața merge înainte întotdeauna. Presentul și viitorul nu se trăiesc în trecut.

Salvează pozele cu voi pe un dispozitiv de memorie și șterge-le din telefon, calculator.

Fă o cutie specială pentru a depozita lucrurile pe care le-ai primit de la el și chiar depozitează-le. Pune cutia deoparte. În momentul ăsta te detașezi de ceea ce a fost.

Gândește: A fost frumos dar în prezent s-a încheiat și trebuie tratată situația ca

atare.

Nu te lăsa afectată. S-a încheiat un capitol.

Salută-l dacă îl vezi pe stradă, nu intra în detalii.

Schimbă-ți look-ul, garderoba.

Concentrează-te pe învățat în loc să rememorezi tot timpul relația cu el.

Caută să fii tot timpul ocupată astfel mintea ta va fi și ea ocupată.

Apucă-te de sport, eliberează energia negativă pe care ți-a dat-o despărțirea. E sănătos și îți va modela și corpul.

Dansează.

Indiferența doare. Pune-o în practică.

Dacă ai vreo intenție să te împaci cu el, îmi pare rău dar vei fi văzută drept slabă, nehotărâtă, supusă, disperată. Nu ai închis ușa ci ai lăsat-o întredeschisă. Nu poți fi luată în serios și îți va permite și pe viitor să mai facă asemenea gesturi. Lipsa de încredere în tine de care dai dovadă va fi oportunitatea lui.

Ce mi-aș dori este ca fiecare femeie să își dea seama de valoarea ei. Fii una dintre ele, fii puternică.

Relația ta a eșuat pentru că nu l-ai ales bine? Nu vă potriveați?

Stabilește un pic cam cum ar fi băiatul cu care te-ai potrivi, ce temperament ar trebui să aibă și data viitoare ai grijă ce alegi. Dă-ți timp să te vindeci! Rănile sufletești se vindecă cu timpul. Discută cu mama ta despre asta, o discuție cu cineva te va face să te simți mai bine, să te descarci. Spuneam să vorbești cu mama ta pentru că o persoană matură îți poate da sfaturi mature și în plus îți vrea binele, ești sigură că nu va merge să povestească prietenilor tăi despre modul în care te simți. Dacă porți conversația cu amicele tale bune e posibil să fii tratată superficial, sfaturile să fie puerile și să știe toată școala cum plângeai în hohote după ex-ul tău.

Când te vei simți pregătită să o iei de la capăt fii atentă să fi trecut complet peste eșecul relației trecute. Nu te teme, nu toți bărbații sunt la fel, depinde cum îi alegi tu. Nu face comparații pentru că sunt diferiți, nu vei găsi doi bărbați la fel în lume.

Nu te arunca într-o relație doar ca să îi faci în ciudă. Noul partener își va da seama și vei fi tratată ca atare. Treci complet peste fosta relație și apoi poți începe să îți construiești alta. Focusează-te pe alte domenii din viața ta pe care ai vrea să le dezvolti, pe cariera ta, pe relația cu familia.

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

Momentul potrivit îl simți;

Durerile primei experiențe sexuale au mai multe cauze, unele provocare de tine;

Preludiul este important;

Protejați-vă;

Pozițiile de dezvirginare sunt importante;

Urmează-ți corpul în evoluția sexuală, nu presiunile;

Sex = Dragoste $\neq$ Degradare;

Evită consumul de alcool și droguri;

După o despărțire nu te arunca în altă relație, lasă-ți timp de vindecare;

Folosește experiența cu fostul partener în alegerea noului iubit.

VII. Doar cu protecție

„Viața este o boală cu transmitere sexuală, iar mortalitatea este 100 %” R.D.Laing

Viața nu este veșnică dar cu toții dorim să trăim cât mai mult și să ne bucurăm de ea, de momentele ei, de frumusețea ei, de orice mic cadou sau orice floare pe care o primim. Suntem vii și asta e tot ce contează. Trăim, respirăm, visăm, iubim și.....greșim. Da corect, greșim din neștiință, din nepăsare, din neatenție, din iubire. Unele greșeli le putem corecta dar unele ne hăituiesc toată viața și le regretăm când este prea târziu.

La capitolul sex se pot face multe greșeli și bolile cu transmitere sexuală (BTS) sunt dintre cele mai grave. De ce? Pentru că rezultatele unora sunt la propriu mortale sau pot avea efecte dezastruoase. Ele pot schimba un om din persoana veselă și plină de viață într-o fantomă ce cutreieră ca un nebun spitalele în căutarea salvării, care se agață de orice rază de speranță ce se ivește. Suntem disperați să trăim, să fim sănătoși dar ne limităm atât de mult sănătatea prin deciziile pe care le luăm zi de zi, unele chiar fără să clipim.

Deși suntem niște ființe atât de dezvoltate suntem primitivi cu unele decizii pe care le luăm în legătură cu noi. Căutăm să ne fie ușor pe moment, dar ne îngreunăm viața cu fel și fel de pietre pe care apoi trebuie să le cărm.

Hai să învățăm să fim responsabili cu noi înșine, să ne protejăm de ostilitatea din jurul nostru și chiar de mintea noastră când luăm hotărâri pripite. Hai să trăim și să fim sănătoși. Alătură-te femeilor sănătoase.

Când ești în situația să faci sex neprotejat gândește-te de două ori. Ce riscuri sunt? Ai un singur răspuns, ține-l minte: sarcină și boli cu transmitere sexuală.

Nu contează cât de bine îl cunoști, câtă încredere ai în el. Fără analizele medicale făcute în aceeași zi cu tine care confirmă că e sănătos din punct de vedere al BTS, prezervativul este obligatoriu. Poate nici el nu știe că este purtătorul unei boli, de aceea este indicat să fii preventiv.

SEX NEPROTEJAT = RISCURI

Merită oare să te riști?

Merită el?

Merită situația?

Chiar nu poate aștepta?

Ce se va întâmpla după?

Mă va susține în caz de ceva?

Astea sunt întrebările pe care să ți le adresezi dacă ești într-o asemenea situație. Cântărește bine răspunsurile și fii sinceră cu tine. Tu ești cea care hotărăște, nu ești obligată să întreții relații sexuale cu cineva. Ești stăpână pe gândurile tale, la orice îndoială mică pe care o ai, reacționează. Gândește limpede!

Mai ales dacă este un străin și vrei o aventură, cu atât mai mult prezervativul nu trebuie să lipsească. Da, când e vorba de sănătatea ta , fii egoistă.

Nu te pune în situația de fi singură cu el ca apoi să iei o hotărâre. Decizia este luată înainte de a ajunge să te dezbraci. Cum spuneam învață să-l anticipezi și nu te pune într-o situație jenantă. Odată ce te dezbraci va face tot ce este posibil să te convingă și cele mai multe șanse sunt să o facă pentru că ai dat semne că vrei. Risipește din timp ideea că ar putea avea loc o partidă de sex neprotejat. Ori cu protecție, ori ba dacă tu chiar îți dorești.

Cam care ar fi motivele pentru care ai risca să faci sex neprotejat? Sunt destul de convingătoare motivele ca să cedezi? Printr-un contact sexual neprotejat (oral, anal, vaginal) riști să contactezi o infecție cu transmitere sexuală mortală sau nu. Este una dintre aceste opțiuni, dorința ta?

Dacă nu îți pasă de tine, poate fi amuzant să ai parte de sex neprotejat, dar acest amuzament se poate transforma în coșmarul vieții tale. Nu aștepta să se întâmple neprevăzutul ca să înveți ceva din această lecție. Fă-ți temele din timp și nu vei fi prinsă nepregătită. Poartă cu tine întotdeauna un prezervativ. E sigur și mai ieftin decât ceea ce ar urma în scenariul cel mai rău.

Gândește-te la fetele care suferă de așa ceva. Ai vrea să fii în locul lor? Cum te-ar privi ceilalți care află despre problema ta?

De fapt ți-am mai zis, tu ești regizorul vieții tale. Ceea ce faci acum se vede în ziua de mâine și în viitorul tău. Negativismul va atrage negativ, pozitivismul va atrage pozitiv.

Dacă ai făcut sex neprotejat și nu ai nici un semn major de îngrijorare, nu înseamnă că nu există. Boala poate fi contactată și se dezvoltă într-un ritm mai lent. Abia după o luna, două o să realizezi că ceva nu este în regulă, asta dacă o să fii atentă. Dacă nu, boala rămâne netratată.

Netratarea bolilor poate duce la consecințe grave precum sterilitatea. Bolile cu transmitere sexuală pot avea efecte întârziate, simptomele nu apar imediat, deci poți contacta boala și ea să nu îți dea nici un semn de prezență. Oricine are contacte sexuale neprotejate își riscă sănătatea. Ca să nu spunem cum ar fi dacă cei din jurul tău ar afla despre asta. Mentea umană e concepută să se ferească de probleme, de aceea mulți prieteni se vor feri de tine, vor căuta să te ocolească chiar dacă transmiterea virusului nu se face prin aer, e instinctiv să renunțe la compania ta. Poate le este rușine să fie văzuți cu tine.

Viața e tristă fără prieteni, dar numai cei adevărați stau lângă tine când ai o problemă. Prietenii adevărați îi poți număra pe degetele de la o mână. Rare sunt cazurile când treci și la cealaltă. Odată ce vei afla că ești nefericita purtătoare a unui microb și vor afla și alții, așteaptă-te la socializare minimă.

Câte persoane îți vor fi aproape în acel moment? Părinții, frați, surori și poate prietenele adevărate dacă ai.

Care sunt semnele la care trebuie să fii atentă dacă ai întreținut raporturi sexuale neprotejate?

Dureri abdominale;

Dureri la urinare;

Dureri în timpul actului sexual;

Modificări ale scurgerilor vaginale;

Erupții cutanate în zona genitală;

Senzații de mâncărime în zona genitală.

În cazul în care bănuiești că ceva nu este în regulă consultă rapid un doctor ginecolog și vorbește neapărat cu partenerul. O astfel de discuție este stânjenitoare dar este necesar să vă tratați amândoi. Fiți camarazi și la bine și la rău.

Tratarea trebuie să aibă loc imediat. Părinții nu știu? Ar fi cazul să știe, pentru că ei te pot ajuta să ieși din încurcătura asta. Te vor mostra și îți vor spune din nou ceea ce tu deja știai dar ai ignorat cu bună știință. Și iată unde ai ajuns.

Cunoștințele înseamnă aur, înseamnă bogăție, protecție, siguranță etc. De ce toate astea?

Pentru că nu există nimic mai de preț decât cunoștințele. Având cunoștințe te vei feri de multe probleme pe care unii le întâmpină zi de zi. Oamenii sunt sufocați de lipsa banilor, de lipsa sănătății, de lipsa iubirii umane, de lipsa socializării, a cunoștințelor. Din cauza asta nu văd ieșirea din starea deplorabilă și continua în fiecare zi să se scalde în noroiul problemelor lor. În final acceptă neputința și astfel viața devine un calvar pentru ei și familii. Trec prin viață chinându-se să reziste de la o lună la alta.

Dezvoltă-te prin toate mijloacele pe care le ai la dispoziție, învață de la oameni care sunt capabili și au ce te învață. Ascultă oamenii care au realizări în ceea ce îți zic. O persoană analfabetă nu te poate învăța carte deci alege cu atenție persoanele care te influențează.

Nu te scufunda în acest noroi din ignoranță. O persoană ignorantă este mai periculoasă decât una care nu știe.

Limitarea numărului de parteneri și folosirea tot timpul a prezervativului este o metodă prin care îți aperi sănătatea. Prezervativul este deocamdată singura metodă de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Dacă relația ta este stabilă și dorești să treci la folosirea pastilelor anticoncepționale sau a altor metode de anticoncepție, atunci recomand efectuarea unor serii de teste pentru depistarea bolilor și după ce rezultatul arată că sunteți amândoi sănătoși atunci poți renunța la prezervativ. Însă în orice alt caz respectă această regulă și vei fi sănătoasă. Poate am repetat obsesiv cuvântul sănătate dar despre asta vorbim acum, fără ea tu nu mai ești tu. Vreau să înțelegi că asta contează și nu plăcerea sexului. Sexul e efemer, păstrează-te sănătoasă.

Îți voi prezenta pe scurt cele mai cunoscute boli cu transmitere sexuală. Cunoașterea dușmanului este foarte importantă pentru că te poate aduce cu un

pas înaintea lui.

Chlamydia – infecție la nivel genital cauzată de bacteria chlamydia trachomatis. Poate fi tratată.

Simptome: modificarea scurgerilor vaginale (galben-verzui și în abundență), dureri în timpul actului sexual, usturimi la urinare, dureri abdominale.

Transmitere: prin contact sexual anal, oral, vaginal.

Conduce la sterilitate dacă nu este tratată.

Herpesul genital – infecție ce produce răni în zona genitală. Nu există tratament de vindecare astfel purtătorul se va lupta întreaga viață cu acest virus Herpes Simplex.

Simptome: apariția unor pungițe cu lichid în zona genitală care vor deveni ulcerații dureroase. Ele vor continua să reapară pe tot parcursul vieții.

Transmitere: prin contact sexual oral, anal, vaginal și contact direct cu pielea infectată.

Conduce la creșterea riscului transmiterii HIV.

Gonoreea - sau sculament este o infecție produsă de bacteria neisseria gonorrhoeae. Poate fi tratată.

Simptome: dureri în timpul actului sexual și în timpul urinării, modificarea scurgerilor vaginale (alb-gălbui în abundență), senzații de mâncărime în zona vaginală și anală, sângerări între menstruații. Femeile nu prezintă întotdeauna simptomele deși pot fi purtătoare.

Transmitere: prin contact sexual anal, oral, vaginal și prin contact cu obiecte infestate (cearșaf, prosop).

Conduce la sterilitate dacă nu este tratată.

Tricomoniaza – este o infecție produsă de bacteria trichomonas vaginalis. Poate fi tratată.

Simptome: dureri în timpul actului sexual și în timpul urinării, modificarea scurgerilor vaginale (galben-verzui cu miros urât și în abundență), dureri abdominale.

Transmitere: prin contact sexual oral, anal, vaginal și prin contactul cu obiecte infestate (cearșaf, prosop).

Conduce la inflamarea trompelor uterine și a ovarelor.

Sifilis – este o infecție cauzată de *treponema pallidum*. Netratată, aceasta evoluează în timp de 10-15 ani. Se tratează.

Simptome: în primele 3 luni apare o rană nedureroasă în zona unde a avut loc contactul sexual, dar care se va vindeca singură. După alte câteva luni pielea palmelor se modifică și apoi în timp îndelungat (până la 15 ani) boala evoluează și afectează organele interne.

Transmitere: prin contact sexual vaginal, anal, oral și prin transfuzii de sânge.

Conduce la afectarea organelor interne și deces dacă nu este tratată.

Sida (Sindromul Imunodeficiar Dobândit) – este o infecție produsă de virusul HIV (virusul imunodeficienței umane). Sistemul tău imunitar este distrus și corpul tău intră în incapacitate de a se apăra. Încă nu s-a descoperit un medicament să vindece în totalitate această boală, dar sunt medicamente care luptă cu virusul.

Simptome: se manifestă târziu după infectare, luni chiar și ani. Începe prin febră, slăbiciune, infecții, iritații, mai târziu oboseală, scădere în greutate, probleme respiratorii, inflamarea nodulilor limfatici până la distrugerea totală a sistemului imunitar.

Transmitere: prin contact sexual anal, oral, vaginal și prin contact direct cu fluide infectate (sânge, spermă, secreții vaginale).

Conduce la deces.

Scabia – este cauzată de parazitul *sarcoptes scabiei*. Se tratează.

Simptome: roșeață și mâncărime.

Transmitere: prin contact sexual anal, oral, vaginal și prin contactul cu obiecte infestate (cearșaf, prosop).

Conduce la complicații grave de sănătate, chiar deces dacă nu este tratată corespunzător.

Candidoza genitală – este produsă de ciuperca *candida albicans*. Nu se transmite neapărat pe cale sexuală, dar dacă partenerul o are, după un contact sexual e posibil să fii și tu infestată. Poate fi declanșată de tratamente îndelungate cu antibiotice. Se tratează.

Simptome: mâncărime a zonei genitale, secreții vaginale vâscoase și albe cu o consistență brânzoasă, iritații.

Transmitere: prin contact sexual oral, vaginal, anal.

Conduce la inflamații cronice, leziuni pe colul uterin și infertilitate.

Negii genitali – sunt produși de virusul papilloma uman (HPV). Chiar dacă dispar în urma tratamentului, virusul rămâne în organism și se poate reactiva. Se tratează.

Simptome: apariția unor negi de culoarea pielii. Pot apărea pe vulvă, col uterin, vagin, uretră, anus.

Transmitere: prin contact sexual oral, anal, vaginal și prin contact cu pielea infestată.

Coduce la cancer de col uterin dacă nu este tratată.

Hepatita B,C – este cauzat de virusul hepatitei B,C. Nu există un tratament 100% eficient.

Simptome: oboseală, greață, lipsa poftei de mâncare.

Transmitere: cel mai frecvent prin contact sexual, contact cu obiecte medicale nesterilizate și contact cu fluide precum spermă, secreții vaginale infestate.

Coduce la boli ale ficatului și deces.

Pediculoza pubiană – este infestarea cu păduchi lați. Formarea lor poate fi o problemă de igienă. Se tratează. Prezervativul nu te apără de infestarea cu paduchi lați.

Simptome: apariția păduchilor ca pete mici, mâncărime în zona pubiană.

Transmitere: prin contact sexual și prin contact cu obiecte infestate (cerșaf, prosop, lenjerie intimă).

Conduce la provocarea de leziuni prin scărpinare dacă nu se tratează.

Acestea sunt doar o parte dintre cele mai cunoscute boli cu transmitere sexuală care pot avea efecte devastatoare pentru viața ta. Unele se tratează, unele nu.

Nu face asemenea greșeli cu bună știință. Protejează-te ca să trăiești. Fii responsabil!

Acestea nu sunt singurele boli care există sau se transmit pe cale sexuală, mai sunt zeci, poate sute. Acestea sunt cele mai comune. Folosind protecție te aperi de toate.

Să știi că există și persoane rău intenționate în aceasta lume a noastră. Mă refer la persoanele care știu că suferă de o boală gravă care se transmite sexual sau prin contactarea de alte lichide infectate (sânge) și cu bună știință transmit mai departe altor oameni naivi bolile lor.

De ce o fac? Nu știm. Poate din frustrare, din răzbunare pentru că știu că nu mai au mult de trăit. Sunt multe motive care pot încolți în mintea unui om și nu sunt tocmai raționale. E trist.

Nu știi niciodată intenția partenerului tău așa că mai bine păzește-te singură.

Au fost cazuri expuse în mass media ale unor băieți infectați cu sida care au făcut sex neprotejat cu mai multe partenere, care la rândul lor s-au culcat cu alte persoane. Uite așa se raspândește boala și ajungem ca într-un singur oraș să avem mai mult de 15 persoane bolnave. Totul a început de la o rea intenție și a fost posibil prin ignoranța partenerilor de sex.

O metodă apărută recent pe care o practică oamenii cu intenții rele este amplasarea unei seringi cu ac, infectat cu un anumit virus ce se transmite prin contact cu lichide infectate (exemplu: HIV), în suportul acoperit pentru hârtia igienică, din toaletele publice. Cum te îmbolnăvești?

Bagi mâna dedesubtul suportului pentru a lua hârtia și te înțepi în ac. Virusul se transmite prin sânge în tot corpul tău. Sfatul meu este să ai mereu un pachet de șervețele la tine pe care să îl folosești la nevoie. Băile publice sunt focare de infecții.

Nu este un scenariu, este o realitate a lumii în care trăim. Realitatea este dură și noi trebuie să fim duri și exigenți pentru a înainta cu capul sus. Nu ține capul și umerii în jos, uitându-te doar la următorul pas pe îl fac picioarele tale. Gândește în perspectivă, la viitor și nu lăsa faptul că te-ai împiedicat azi să îți încetinească drumul sau să te oprească. Fă pași spre viitor. Prezentul este fiecare viitor care l-ai construit în urmă.

Aceasta nu este doar o carte, este un exercițiu pentru că te pune să gândești, îți ține mintea la un nivel maxim de activitate. Nu e de ajuns să fii un roboțel care o citește, trebuie să o înțelegi. Vezi dincolo de simplele cuvintele pe care le

folosesc și pe care probabil le auzi în fiecare zi. Această carte se simte, se trăiește și apoi devine modul tău de viață.

Cum o trăiești?

Imaginează-te în orice situație bună sau rea pe care am prezentat-o. Implică emoțiile și fă-ți visul atât de real încât să simți toate efectele deciziilor tale. Simte supărarea, dezamăgirea, chinul, regretul, fericirea, emoția, exaltarea, iubirea. Simte-le ca și cum s-ar întâmpla acum și apoi fă alegerile corecte în viața reală. Asta aș vrea să fie experiența cărții mele.

Traiește povestea și apoi trage concluziile.

Nu am scris cartea asta pentru că vreau să mă număr printre cei care publică. Am scris-o pentru că vreau să transmit un mesaj, pentru că vreau ca femeile să se trezească și să ia atitudine față de ele. Vreau să fie conștiente că sunt frumoase și capabile.

Și toată trezirea asta trebuie să aibă loc înainte de a lua cele mai importante decizii care îți pot schimba viața. Învață cum să iei decizii, nu le copia pe ale altora.

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

Infectarea cu boli cu transmitere sexuală are loc prin sex neprotejat de orice tip, contact cu obiecte sau lichide infestate;

Este importantă protecția cu prezervativ;

Sunt boli care nu se tratează;

Sunt boli care produc sterilitate în caz de netratare;

Sunt boli care nu au simptome foarte evidente și evoluează în timp;

Sunt boli mortale;

O boală sexuală are efect asupra vieții tale sexuale cât și zi de zi.

Nu renunța la integritatea ta pentru nimic în lume.

Învăță să spui NU.

„Nu există trădare mai mare decât trădarea față de tine însuși” William Shakespeare

VIII. Contracepție sau avort?

„Bărbații care refuză să folosească prezervative merită să facă sex doar cu alți bărbați care refuză să folosească prezervative” Inga Muscio

Posesia unui astfel de specimen masculin este o reală problemă. Educația sexuală sau lipsa ei poate fi stabilită înainte de a ajunge în pat cu el, prin întrebarea „Folosim prezervativ?”. La fel și în cazul fetelor care nu au o educație în acest sens, prin urmare nu adresează întrebarea și acceptă sexul fără protecție.

Lipsa educației sexuale este o problemă întâlnită în toată lumea. Tinerii sunt expuși la pericole din ce în ce mai mari. Să nu credeți că bolile nu evoluează. Bolile evoluează odată cu noi. Nu găsim pentru toate vindecarea. Deci nu te expune.

Răspunsul negativ la întrebarea „folosim prezervativ?” ar fi bine să nu îl accepți. După cum spuneam și în alte capitole, îți riști sănătatea și nu numai.

Eu consider ca educația sexuală este obligatorie pentru orice adolescent. Dacă nu o primești de acasă, caută să te informezi pe internet. Dar ai grijă, selectează sursa informațiilor tale. Poți de asemenea să te informezi de la doctorul ginecolog. El este în măsură să îți dea sfaturi foarte bune cu privire la protecție.

Bărbații găsesc zeci de scuze pentru a refuza folosirea prezervativului dar fabricanții oferă atâtea modele diferite de prezervative încât este imposibil să nu

găsiți unul și pe placul vostru. Soluții sunt, trebuie doar voință. Dacă accepti scuzele lui și te complaci vei avea surprize neplăcute. Ia atitudine când este vorba de tine.

Te temi că îl vei pierde sau că va dispărea plăcerea? Gândește-te dacă ai prefera să te protejezi sau ai prefera ca pe durata partidei de sex să te îngrijorezi asupra riscurilor (copil, BTS) și să fii așa în nesiguranță așteptând să apară efectele în timp. Dacă refuză, tu draga mea nu pierzi decât un ignorant, ceea ce ar trebui să te bucure.

Protejează-te în timpul partidei de sex și asigură-ți o tinerețe fără probleme și implicit o viață liniștită.

Fără un partener stabil și verificat medical nu ai voie să ai contacte sexuale neprotejate fie el anal, oral, vaginal. Impresia că o boală cu transmitere sexuală se ia numai în cazul penetrării vaginului este greșită după cum ai citit în capitolul anterior.

Contracepția reprezintă totalitatea metodelor utilizate pentru evitarea sarcinilor nedorite.

Gândește-te când nu existau sau nu erau permise metodele contraceptive, ce riscuri mari erau. Din orice contact sexual pe care îl aveai, puteai să faci un copil. Din această cauză bunicii sau străbunicii noștri aveau mulți frați.

Sau dacă făceai sex înainte de căsătorie și rămâneai însărcinată, erai denigrată de toți băieții din sat. Cred că asta era cauza pentru care fetele se măritau virgine.

Metodele de contracepție cele mai uzuale sunt următoarele:

Pilulele contraceptive combinate sau anticoncepționalele orale

Nu te apără de bolile cu transmitere sexuală, sunt 99% eficiente împotriva sarcinilor și reglează ciclul menstrual. Nu sunt indicate fumătoarelor și în funcție de starea ta de sănătate trebuie prescrise de un doctor. Se iau aproximativ la aceeași oră în fiecare zi, omiterea unei pastile mai mult de 12 ore necesită metodă de protecție suplimentară.

Pilulele contraceptive orale doar cu progestative

Nu conțin estrogen și sunt mai indicate fumătoarelor și femeilor care alăptează. La fel ca și cele de mai sus nu te apără de bolile cu transmitere sexuală, sunt eficiente și trebuie luate aproximativ la aceeași oră.

Prezervativul masculin

Te protejează de bolile cu transmitere sexuală și de sarcini nedorite. Este produs din latex, utilizat de către bărbați și este de unică folosință.

Prezervativul pentru femei

Se introduce în vagin și are formă asemănătoare cu cel pentru bărbați. Te protejează de bolile cu transmitere sexuală. Este de unică folosință.

Diafragma

Este făcută din cauciuc și are forma unei cupole. Se montează într-un cabinet ginecologic. Nu te protejează de bolile cu transmitere sexuală. Se lasă în vagin cel puțin 6 ore după contactul sexual. Diafragma se folosește împreună cu un gel spermicid.

Buretele

Este rotund, din spuma poliuretanică și este acoperit cu spermicid. Te protejează împotriva sarcinilor nedorite dar nu și împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Trebuie lăsat în vagin până la 12 ore după actul sexual.

Inelul vaginal

Funcționează ca și pilulele contraceptive și anume eliberează estrogen și progestativ. Este realizat din plastic, este flexibil și trebuie introdus în vagin. Nu te protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Steriletul

Un dispozitiv ce se montează chirurgical, rezistă până la 10 ani și este foarte

eficient 99%. Nu protejează de bolile cu transmitere sexuală. Recomand discuția cu un doctor înainte de a lua o hotărâre privind folosirea steriletului.

Plasturii contraceptivi

Funcționează ca și pilulele, eliberând cei doi hormoni în organism. Se lipesc pe pielea curată. Nivelul de estrogen eliberat prin plasturi este cu 60% mai mare decât cel al pilulelor și poate cauza probleme de sănătate. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Pilula de a doua zi

Este o metodă de rezervă și se utilizează în momentele de urgență. Trebuie luată în maxim 72 de ore de la contactul sexual neprotejat. Are eficiență bună. Nu te protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală. Nu trebuie utilizată des ci doar ocazional. Dacă se rupe prezervativul ia în calcul această opțiune pentru prevenirea sarcinii.

Contraceptivele injectabile

Conțin progesteron și împiedică eliberarea ovulului. Au o eficiență de 99%. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală.

Sterilizarea prin legarea trompelor uterine

Este un procedeu chirurgical ireversibil. Nu protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală. E o decizie definitivă.

Odată ce ți-ai început viața sexuală ia în considerare o metodă contraceptivă eficientă, asta în cazul în care nu vrei copii. Nu te sfătuiesc să utilizezi metode nesigure cum sunt: metoda calendarului, coitus interruptus, metoda temperaturii bazale, metoda mucusului cervical și altele. De ce sunt nesigure? Pentru că menstruația ta nu e stabilă, organismele noastre sunt diferite și ceea ce se potrivește la o femeie nu merge și la cealaltă. Dacă adopți o asemenea metodă, adopți și riscurile pe care le trage după ea. Nesiguranța e aceeași. Deci de ce să stai cu griji când poți sta fără.

Ideea este să aduci liniște și relaxare în relația ta, nu tensiune și stres. Ultimele două pot face ravagii serioase.

Decizia ta se reflectă în sănătatea ta.

„Gânditul este una dintre cele mai dificile slujbe. Poate din acest motiv foarte puțini se angajează la el.” Henry Ford

Deci, gândește înainte de a lua o decizie. Este mai ușor să previi decât să corectezi. Corectarea unei greșeli din punct de vedere sexual este întotdeauna dificilă și uneori naște alte probleme în jurul ei.

Dacă nu ai respectat această regulă de aur și anume să te protejezi și te lovește ghinionul să rămâi însărcinată când nu îți dorești, singura variantă este avortul. Dacă ești minoră, trebuie să fii însoțită de unul dintre părinții tăi. Bineînțeles, poți naște și da copilul spre adopție. Dar sunt atâți copii în orfelinate, crescuți în

medii insalubre și educație puțină. Nu îți condamna copilul.

Doar gândește-te că ești la liceu și rămâi însărcinată, colegii se uită ciudat la tine și tipul cu care te-ai culcat nu recunoaște nimic și te părăsește. Da, el e băiatul care îți jura iubire cu ceva timp în urmă. Rămâi singură dintr-o dată, doar cu părinții tăi, cei pe care, cu 2 luni în urmă nu îi suportai pentru că te stresau. Decizia se împarte între a-l păstra și a face avort. Avortul pare mai simplu dar lasă răni și sufletești și fizice. A-l da spre adopție înseamnă a-l condamna la o viață chinuită. Câți dintre copii orfani sunt adoptați? Statisticile sunt dezolante.

A-l păstra înseamnă schimbarea totală a vieții tale. O mamă tânără care nu știe ce să facă. Psihic, ești capabilă să faci față tuturor afronturilor care ți se vor aduce, în față sau pe la spate? Am mai spus că lumea judecă orice greșală pe care o vede, chiar dacă reprezintă neasortarea soșetelor cu cravata sau o fată adolescentă însărcinată pe a cărei față se citește dezolarea. Închipuie-ți!

Protecție sau nu?

"Răspunsul la criza unei sarcini este eliminarea crizei, nu a copilului." Jeannie W. French

Ce este avortul?

Cât de informată ești? Toate astea fac parte din educația ta sexuală pe care orice femeie trebuie să și-o asume. Nu poți să te legi la ochi și să treci prin viață.

Avortul este o procedură prin care se extrage embrionul din uter. Avortul poate fi spontan, reprezentând pierderea unei sarcini sau executat chirurgical de către un medic specialist.

Eu nu sunt pro sau contra avortului, eu sunt pro CONTRACEPȚIE dacă un copil nu este în planurile tale încă.

Cum se realizează un avort?

Bine, te-ai hotărât să faci avort și mergi la medic. Știi ce te așteaptă? Nu mai bine foloseai 3 prezervative și nu ajungeai în situația asta?

Sunt mai multe metode prin care un avort poate fi realizat, cele mai utilizate sunt prin chiuretaj și prin aspirație.

Avortul prin chiuretaj se execută cu ajutorul unor instrumente introduse în cavitatea uterină. Instrumentele sunt folosite pentru a extrage copilul din uter prin ruperea în bucăți. Da, ai citit bine, copilul este efectiv secționat și scos pe o tavă între picioare tale. Doctorul trebuie să se asigure că toate rămășițele copilului au fost scoase pentru a evita alte complicații.

Avortul prin aspirație este o metodă mai nouă prin care copilul este aspirat din uter cu ajutorul unui aparat. Prin aspirație copilul este rupt în bucăți cu ajutorul vacuumului, capul fiind prea mare nu se aspiră de prima dată. Acesta este tăiat în interior și scos bucăți pe urmă. Da, este o imagine urâtă pe care ai prefera să nu o știi dar este necesară pentru conștientizare. Avortul nu e doar un cuvânt. Este o situație reală în care multe tinere se găsesc.

Sună incredibil dar este adevărat. E o imagine pe care nu îmi doresc să o văd niciodată.

Toate tipurile de avort sunt violente și dăunătoare femeii. În urma acestor acțiuni pot apărea infecții, perforări ale uterului și multe alte probleme.

Deci cum sună avortul? Sună destul de rău încât să te mobilizeze să conștientizezi consecințele unei partide de sex neprotejat? Realitatea e dură, sondajele spun că 80% din tinerele care cer întreruperea sarcinii sunt fete cu vârste sub 20 de ani. Refuză să fii una dintre fetele sondajului.

Ești informată și nu vei permite niciodată să ți se întâmple asta. Cât este de ușor să spui nu și cât de ușor poți evita toată aceasta situație. Nu aștepta să faci greșeli ca să înveți din ele, învață din ale altora.

"Calea de realizare a binelui comun și a păcii este înainte de toate respectul față de viața umană." Papa Benedict al XVI-lea

Care sunt urmările unui avort?

Să nu crezi că totul e roz după o întrerupere de sarcină. Problemele te vor urmări mult timp. Urmările unui avort sunt destul de grave pentru sănătatea ta. Îți voi enumera câteva dintre cele mai frecvente:

Infecții;

Perforări ale uterului;

Leziuni pe colul uterin;

Hemoragii uterine;

Îngustarea colului uterin;

Sterilitate;

Obturarea trompelor uterine;

Rănirea intestinelor sau a altor organe;

Etc.

Toate aceste riscuri la care te supui sunt periculoase. De la leziunile pe colul uterin poți dezvolta cancer, care netratat la timp, conduce la deces. Pe viitor când îți vei dori să întemeiezi o familie, vei fi neplăcut surprinsă că avortul pe care l-ai făcut în tinerețe ți-a provocat sterilitate și copilul pe care ți-l dorești nu va veni niciodată sau vei duce lupte cu organismul tău să îți ofere ceea ce tu deja ai refuzat.

Ți-a oferit o dată șansa să fii mamă și ai refuzat-o. Acum ce mai vrei? Nu toți primim o a doua șansă.

Femeile sunt astfel programate să dea viața unei celule, de aceea fără protecție, natura își urmează cursul. Toate ființele se înmulțesc și instinctul matern probabil îți va spune și ție „hei, e timpul!”, dar greșeala sau ignoranța ta va fi cel mai mare dușman al tău. Îți va lua exact ceea ce îți dorești, să devii mamă.

Deci, greșelile tale se vor întoarce împotriva ta. Protejează-te! Fii responsabilă!

Lasă copilul să vină la timpul lui, atunci când ți-l dorești pentru că iubirea ta va fi mare. Dacă însă, îl faci într-un moment nepotrivit și vei simți că ți-a stricat viața, dragostea ta pentru el va fi săracă. Nu te vei bucura cu adevărat de sentimentul de a fi mamă, de a simți cum crește în fiecare zi copilășul tău în burtică.

Te rog, păstrează toate astea pentru viitor. Protejează-te!

Ce altceva nu ți se mai spune despre avort și ar trebui să știi?

După 8 săptămâni de sarcină, copilul are deja organele formate și simțurile dezvoltate [auz, văz (umbre), pipăit];

Avortul devine un măcel pentru copil deoarece el simte durerea;

La 10 săptămâni recunoaște vocea mamei;

După 12 săptămâni de sarcină copilul se deplasează deja prin uter și este complet format;

În final avortul este o crimă.

"Fără dreptul la viață, nici un alt drept nu poate avea înțeles." Ronald Reagan

Dacă nu ai dreptul să trăiești, de ce ai mai avea dreptul să fii liber?

Ce înseamnă libertatea fără viață?

Ce înseamnă dreptul la opinie fără viață?

Înțelegi ce vreau să spun?

„Nu este de ajuns să ai o minte bună, scopul principal e să o folosești bine” René Descartes

Ce ar fi bine să reții din ceea ce ai citit:

Există multiple metode de protecție contra concepției, sigur vei găsi una potrivită și pentru tine;

Nu toate metodele contra concepției te protejează de bolile cu transmitere sexuală;

Gândește înainte să ajungi la decizia de avort;

Avortul este violent;

Avortul are consecințe grave pentru sănătatea ta;

Atenție, previne nu corecta!

Încheiere

Îmi doresc ca această carte să te ajute în decizia ta și totul să fie așa cum îți imaginezi.

Un pas atât de important din viața ta merită multă atenție, merită concentrare, merită să lupți să fie frumos. Practic e o trecere către femeia din tine. Schimbările te vor ajuta să te descoperi ca femeie. Nu strica magia momentului, nu o face mai devreme decât trebuie, fă-o atunci când organismul și mintea ta spun la unison „e timpul”.

Devin-o mamă atunci când îți dorești.

Fii o femeie deșteaptă și hotărâtă.

Îți doresc toate cele bune și ai grijă de tine, pentru că, dacă nu o faci tu, nu o va face nimeni.

„Nu lăsa pe nimeni să fie prioritatea ta, în timp ce tu devii opțiunea lor” Albert Camus

Sfârșit

Ține legătura cu Olivia Chris

Mulțumim pentru citirea acestei cărți! Urmărește în continuare activitatea acestui autor pe FB:

<https://www.facebook.com/olivia.chris.9>

sau scrie-i: Email: oliviachris.w@yahoo.com

Sper ca toate ideile pe care le-ai citit în acest ebook să-ți fie de ajutor. Te aștept pe email să împărtășim și alte idei care ar putea să fie de ajutor tuturor fetelor din lume. Mult succes!