



v|b|z

biblioteka
POSEBNA IZDANJA

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

Mariela Castro Espín
Kako preživjeti pubertet?

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 6235-419, fax: 6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica knjige:
Koraljka Penavin

recenzenti:
prof. dr. Aleksandar Štulhofer
Domagoj Štimac, dr. med.,
dječji i adolescentni psihijatar

s talijanskoga prevela:
Maša Plešković

lektura i korektura:
Katarina Brajković

ilustracije:
Eric Silva Blay

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb
rujan 2010.

Mariela Castro Espín

Kako preživjeti pubertet?

**Predgovor hrvatskom izdanju
prof. dr. Aleksandar Štulhofer**





v|b|z

biblioteka

POSEBNA IZDANJA

naslov izvornika:

Mariela Castro Espín

COSA SUCCEDA NELLA PUBERTÀ?

copyright © 2003 Mariela Castro Espín

copyright © 2008 Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano

www.giunti.it

All rights reserved.

copyright © 2010. za hrvatsko izdanje:

V.B.Z. d.o.o.

Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 695520.

ISBN: 978-953-304-021-9

SADRŽAJ

<i>Predgovor hrvatskom izdanju</i>	7
<i>Drage čitateljice i dragi čitatelji!</i>	11
Dragi dnevniče	12
Pubertet je pred vratima!	15
• Što nam se događa tijekom puberteta?	16
Moje se tijelo mijenja, brinu me određene stvari	21
• Normalno je da ste zabrinuti	22
• Prije nego što nastavimo... nekoliko lekcija o našem tijelu	34
• Spolni organi	36
• Zašto se mijenjamo? Razigrani hormoni u pubertetu	41
• Jedanput mjesečno	48
• A dečki?	56
• Sasvim osobno	62
• Kada smijemo voditi ljubav?	66
• Da čarolija ne nestane...	70

- Drugačiji? 81
- Možemo li već imati djecu? 83

A što je s roditeljima? 87

- Odrastanje... 88
- Ovo ne podnosim! 92
- Što se događa roditeljima? Odrastanje... 94

U društvu 103

- »Predmet« koji morate savladati 105

Biti djevojka, biti mladić 115

- Sada sam djevojka,
sada sam mladić 116

Kako se osjećamo? 121

- Osjećaji i zbrka 122
- Nepodnošljivi su! 124
- Mi odrastamo! 127

PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU

Biti djevojčica ili dječak nije lak posao. Osobito u vrijeme puberteta, recimo od tvog desetog rođendana pa sve do tisućusedamstotinasedamdesetisedmog dana nakon njega. U to doba postoji toliko stvari koje želiš znati, toliko zagonetnih i uzbudljivih stvari koje je potrebno otkriti da je apsolutno nemoguće prikriti znatiželju i nestrpljenje. Odgovore na mnoge nepoznanice i pitanja znaju, čini se, samo stariji. Znači li to da te jednom kada ih saznaš više nitko neće zvati djetetom? Kad bi život barem bio tako jednostavan. Kud god se osvrneš, sve prepreka do prepreke. U školi ti je neugodno pitati nastavnike, roditelji se čine zbunjenima i kao da bi radije prešutjeli tvoje pitanje, stariji brat ili sestra nikada nemaju vremena, a kada pokušaš naći odgovore u knjizi koju ti je netko preporučio – kao da te napao roj upitnika. Što autor ili autorica pokušavaju reći? Nisu li to mogli napisati malo jasnije?

Prava gabula. Toliko dobrih pitanja, a tako malo odgovora. Onda se obratiš prijateljima i tek tada počinju muke. Neki se dure i ne žele razgovarati o tome. Drugima se jasno na licu vidi da nemaju pojma, da ne znaju ni ono što već znaš. Treći te izbjegavaju kao kugu, jer, tvrde, stalno postavljaš neka čudna pitanja. Četvrti kažu da znaju sve odgovore, samo im se ne može vjerovati. Po tko zna koji put se pokazalo da nemaju pojma o onome što govore. Što ti, dakle, ostaje nego mukotrpana potraga za odgovorima.

No, to je zapravo super. U traženju odgovora učimo (i ponekad naučimo) mnogo toga. Kako o sebi tako i o drugima, o onima koje smo upitali za odgovor. Učimo i o pitanjima (kako postaviti dobro pitanje i koja su pitanja ona prava) i o tome kako doći do njih (na primjer, kako koristiti knjižnicu ili internet). I još nešto, jako važno: učimo kako prvi odgovor nije nužno i najbolji. Traganje za odgovorima nam oštri vid i sluh, a pogotovo um. Kada naučiš postavljati pitanja, shvatiš kako mnogi odgovori uopće ne zavređuju taj naziv, kao i da neki odgovori nisu ni točni, niti istiniti. Za sve je potreban trening. Baš kao i za nastup na Olimpijadi. Treniraš postavljati pitanja, vježbaš slušati i razmišljati o odgovorima. Zvuči naporno? Dobro, ako ne želiš zanimljiv život i to se može srediti. Dosade barem ima u izobilju.

Knjiga koju upravo čitaš ljuta je neprijateljica dosade. A jednako tako i nejasnih ili netočnih odgovora. Te ćeš morati potražiti na nekoj drugoj adresi. Knjiga pred tobom je napisana na otoku koji se zove Kuba i na kojem zima ne postoji. Možda upravo zato – jer kad stalno možeš biti na plaži onda i nemaš previše vremena tragati za odgovorima – ova je knjiga jasna i precizna. U njoj su odgovori koje ne znaju sve majke i očevi, kojih nema u školskim knjigama i o kojima tvoji prijatelji ili prijateljice imaju samo maglovitu predodžbu. Činjenica je da u njoj nećeš naći odgovore na pitanja o tome kako ispraviti negativnu ocjenu iz kemije, kako napraviti večeru za gladne roditelje, kako voziti bicikl sjedeći naopačke, ni kako obraniti jedanaesterac. No, saznat ćeš mnogo toga o svom tijelu i promjenama koje mu se događaju, o svojim emocijama (osobito onima kojih se ponekad sramiš, a opet ih do beskraj analiziraš u dnevniku), o seksu (da, itekako) i ljubavi, ali i bolestima koje vrebaju na neodgovorne.

Knjiga započinje s pričom o pubertetu i svemu onome što djevojčice i dječake u to doba zbunjuje i opterećuje. S pubertetom dolaze i pitanja o malim i velikim stvarima, uglavnom vezanim uz tijelo koje se tako brzo mijenja. O prištićima, menstruaciji, promjeni glasa, masturbaciji, zaljubljenosti i mnogo čemu drugome autorica, Mariela Castro Espín, piše onako kako je naučila razgovarajući s Gabrielom, svojom kćeri, i njezinim prijateljima i prijateljicama kada su bili u pubertetu. Ako je njima bilo jasno, bit će i tebi.

Kada započeti sa seksualnim životom? Kako se dogodi trudnoća? Kako se zaštititi od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti? Jesu li homoseksualne osobe bolesne ili ih društvo osuđuje zbog neznanja i straha od različitosti? Razlikuju li se žene i muškarci? Zašto su ne tako davno muškarci imali mnogo veća prava od žena? I zašto se još i danas neke stvari smatraju prihvatljivim za dječake ali ne i za djevojčice? Što je seksualno zlostavljanje i uznemiravanje te kako ih prepoznati? Je li točno sve ono što u medijima čitam o tome kako treba izgledati? Što, zapravo, znači biti privlačna osoba i što me doista čini takvom? Trebam li uvijek nastojati biti prihvaćen(a) od okoline, odnosno učiniti sve što prijatelji žele od mene? Kako znati što je pravo prijateljstvo? Sva se ta pitanja nalaze u tvojoj knjizi, kao i odgovori o kojima – nakon što ih promisliš i probaviš ih – možeš porazgovarati s onima koji je nisu čitali.

Pri kraju knjige je jedna velika i važna tema. Tvoj odnos s roditeljima i njihovo ponašanje prema tebi. Pubertet je kao proljeće, nepredvidljivo i skoro u jednom dahu: grmljavina i munje, pa sunce, kiša, onda opet tamni oblaci, pa sunce, vjetar... Jednom riječju, naporno. Roditelji ništa ne razumiju. I dalje te vide kao dijete. Nemogući su, brane ti sve što je zanimljivo i nikako da se promijene. Jedino što vide su pravila,

pravila, pravila. I ponekad ti sve to beskrajno ide na živce! Ono što je neobično jest da tvoji roditelji kažu gotovo isto za tebe: »Ništa ne razumije ili ne želi razumjeti.« »Ponaša se nemoguće, ništa ne prihvaća i svemu se protivi. Nikako da izađe iz tog puberteta, a već sam stvarno pri kraju živaca.«

Toliko puno osjećaja. Roditelji su zabrinuti, ti želiš više slobode i samostalnosti. Oni žele znati što više o tvom životu, a ti imaš sve manju potrebu povjeravati im se. Kao da govorite različitim jezicima. Ti govoriš o slobodi, a oni o brizi da ti se ne dogodi nešto loše. Tebi su oni sinonim za nepravdu, a ti njima oličenje nezahvalnosti. I sve dok ne naučite govoriti zajedničkim jezikom razumijevanja i povjerenja, u kući će biti naopako.

Nakon što pročitaš ovu knjigu od korica do korica, kada je zaklopiš saznajući sve što nudi, je li tvoja potraga za odgovorima završena? (Čini mi se da već znaš odgovor na to pitanje.) Na sreću, nije tako. Svaki novi tjedan donese nova pitanja. Skoro svaki odgovor do kojeg dođeš potakne novo pitanje. Ljudi koje upoznajemo, iskustva kroz koja prolazimo, godine koje nas mijenjaju... – pitanja nikada ne prestaju. Kao autocesta na kojoj promet nikada u potpunosti ne zamre. Ova knjiga je samo početak potrage za odgovorima na najvažnija pitanja u našem životu. Što smo, kako se vidimo, kako nas drugi vide i što nas veže uz njih. Ona je kao prvi (i nezaboravni) otok na putu oko svijeta, na koji ste se zaputili u jedrilici čija jedra pogoni vjetar pitanja.

*Aleksandar Štulhofer
Zagreb, travanj 2009.*

DRAGE ČITATELJICE I DRAGI ČITATELJI!

Dobila sam divnu priliku pisati ovu knjigu u vrijeme posvemašnje uronjenosti u iskustvo svojeg drugog majčinstva. Imala sam jednu prekrasnu, tek rođenu djevojčicu koju sam morala dojiti i pružiti joj sve one druge dobre stvari koje samo roditelj može dati svome djetetu. Nisam dakle imala vremena ni za što drugo. Međutim, ideja o knjizi toliko mi se svidjela da nisam željela propustiti priliku. Počela sam razmišljati o njoj i prije no što je Lisa navršila godinu dana, knjiga je bila gotova.

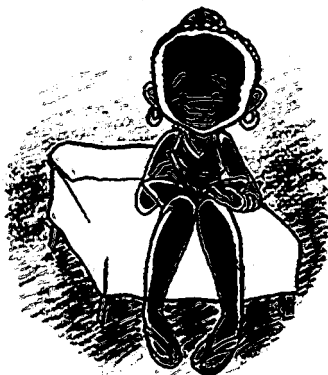
Prijatelji, prijateljice i kolege davali su mi savjete, kritike i prijedloge i ohrabivali me da je odmah objavim. Tražila sam također i mišljenje skupine predadolescenata i svoje kćeri Gabriele koja je u to vrijeme imala dvanaest godina. Konzultirala sam druge knjige i znanstvene članke, pitala za mišljenje stručnjake iz tog područja. Dok smo suprug i ja dijelili kreativni prostor ove knjige, stigao je Paolo Raul, s onim zavodničkim darom kojim samo novorođenčad može privući pažnju roditelja. Ostavili smo dakle projekt neko vrijeme po strani. U međuvremenu smo Gaby i ja shvatile mnoge nove stvari: proturječja, udaljavanje, bol i radost spoznaje da se volimo i da razumijemo da nije samo ona ta koja je morala odrasti.

Smatram da su iskustva koja proživljavamo u razdoblju puberteta iznimno važna i da je vrlo bitno o njima razgovarati. Tako mi je svaki put kada sam pomislila da sam upravo napisala posljednju verziju knjige, na pamet pao još bolji način kako se pozabaviti istim temama. Na koncu sam se odlučila za ovu verziju. Ostavljam je vama na prosudbu.

Nadam se da će vam pomoći da razmislite o onome što vam se događa u pubertetu.

Mariela Castro Espín

Dragi dnevniče



Stvar je u tome da mi se, iako je ponekad sve isto kao što je i bilo, više ne sviđaju iste stvari i ne razmišljam više kao prije. Nisam više djevojčica, ali nisam ni žena. Viša sam nego ranije, narasle su mi dojke, izrasle stidne i pazušne dlačice. Već sam dobila prvu menstruaciju, ali se još uvijek igram sa svojim igračkama i nije me to sram priznati. Kad se pogledam u zrcalo, ponekad mi se čini da sam zgodna, a ponekad strašno ružna. A kako je tek teško odabrati što odjenuti! Voljela bih se zaljubiti, ali me nitko ne primjećuje. Mama i tata su dobri, ali postoje stvari o kojima s njima ne mogu razgovarati.

Laura, 12 godina

Prilično sam se promijenio. Ponekad se osjećam čudno. Već imam glas odraslog muškarca, ali nekad malo. »zaškripim«, pa mi bude neugodno.

Ne znam što da napravim da mi po licu ne izbiju prištići. Moji mi se prijatelji smiju i kažu da provodim previše vremena zatvoren u kupaonici.

Jako mi se sviđa jedna djevojka iz mog razreda, ali ona gleda samo starije dečke, a oni žele samo jednu stvar.

Matej, 13 godina

