

**consimțământul**

Această carte este o dedicație  
pentru sinele meu adolescent.

Și pentru Sheila, Nico și Sofia.  
Să vă dezvoltați armonios corpurile și viața,  
cu toată bucuria și iubirea de sine  
care v-au fost hărăzite prin naștere.

# CUPRINS

INTRODUCERE IX

- 1** să vorbim despre sex 1
- 2** întâlniri și relații 19
- 3** consimțământ,  
capacitate și comunicare 39
- 4** cum să faci sex mai în siguranță 57
- 5** abuz și agresiune 77

EPILOG 97

GLOSAR 100

RESURSE 103

REFERINȚE 105

INDEX 109



## INTRODUCERE

Adeseori, educația sexuală este prezentată ca o lungă listă a tuturor lucrurilor rele sau înfricoșătoare asociate cu sexul. Este expusă mai mult ca un avertisment decât ca o formă cuprinzătoare de educație care să includă toate părțile plăcute și distractive legate de sex, laolaltă cu posibilele pericole. Multe state nu cer ca educația sexuală să fie exactă din punct de vedere medical; multe nu cer deloc școlilor să ofere informații despre sex.

Unii părinți și profesori ar putea prefera programele care au la bază frica, predate în momentul de față în școlile din Statele Unite, dar această abordare nu pare să funcționeze pentru adolescenți și adulții tineri. Educația sexuală bazată pe abținere – prin aceasta se înțelege educația sexuală care îi învață pe elevi că nu ar trebui să facă sex înainte de căsătorie – s-a dovedit ineficientă în numeroase studii. Adolescenții din programele bazate exclusiv pe abținere sunt, de fapt, *mai predispuși* la sarcină sau la infecții cu transmitere sexuală (ITS) decât cei a căror educație pe acest subiect a fost mai detaliată. Atunci când sexul (sau chiar discuția despre sex) este stigmatizat, controlat, interzis sau transformat într-o altă manieră într-un tabu, rezultatul nu este că adolescenții nu mai fac sex – ci pur și simplu fac sex fără să fie pregătiți pentru acest lucru.

Sunt doctor, mai exact medic ginecolog, și am străbătut întreaga lume pentru a le vorbi oamenilor despre sănătatea sexuală și reproductivă. Sunt, de asemenea, un părinte care încearcă să dea fiecărei întrebări legate de sex pe care o au copiii mei un răspuns corect din punct de vedere științific și adaptat vârstei fiecăruia dintre ei.

În loc să facem din sexualitate un subiect interzis, cred că noi, ca societate, trebuie să vorbim deschis despre asta, având ca obiectiv *alfabetizarea sexuală*. Bineînțeles că trebuie să vorbim despre riscuri, dar trebuie să vorbim și despre cum să comunicăm cu partenerii noștri pentru plăcere și satisfacere reciprocă, despre cum sexualitatea este profund individuală și cum se poate schimba în mod radical pe parcursul vieții și despre cum unele persoane sunt foarte active în modul lor personal de exprimare a sexualității, în timp ce alții ar putea prefera lipsa oricărui mod de exprimare. Toate aceste opțiuni pot fi sănătoase și normale, atât timp cât nimeni nu este rănit și toate persoanele implicate își dau consimțământul.

Consimțământul este probabil cel mai important lucru care trebuie învățat în cadrul educației sexuale, fiind aprofundat pe parcursul cărții de față. Fie că te identifici ca gen masculin, feminin, non-binar sau altceva, obținerea **CONSIMȚĂMÂNTULUI ACTIV ȘI ENTUZIAST** din partea partenerului tău este cam singurul lucru legat de sex care reprezintă un *aspect obligatoriu* al oricărei interacțiuni. Absolut de fiecare dată. Și pentru ca acest lucru să se întâmple, **ATÂT TU, CÂT ȘI PARTENERUL TĂU TREBUIE SĂ AVEȚI CAPACITATEA DE A VĂ DA CONSIMȚĂMÂNTUL**. Orice persoană care este implicată într-o interacțiune sexuală trebuie să fie suficient de în vârstă, nu excesiv de amețită de alcool sau droguri și nu trebuie să fie forțată să facă sex din cauza unui dezechilibru de putere din relație. Acestea pot fi niște concepte destul de complicate, dar nu te îngrijora – această carte le va explica într-un mod concret și accesibil.

Ca să concluzionăm, lucrarea de față este gândită ca un ghid clar și la obiect. Îl poți citi din scoarță în scoarță sau poți să sari direct la părțile care te interesează. Voi fi călăuza ta pe parcursul acestei aventuri, dar nu am întotdeauna toate răspunsurile. Dacă dorești să afli mai multe despre un anumit subiect, consultă Resursele prezentate la pagina 103.

Sunt ferm convinsă că, dacă oamenii primesc informații relevante despre sex, au mai multe șanse să ia decizii înțelepte și atente – sper ca informațiile din această carte să te ajute să faci exact acest lucru.

## CE GĂSEȘTI ÎN CARTEA ACEASTA?

Nu ar fi cu puțință să avem o discuție completă despre fiecare aspect al sexualității umane într-o carte de această dimensiune. Iată ce va fi abordat și ce nu în cartea de față.

### ACEASTĂ CARTE ESTE DESPRE:

**INCLUZIUNE.** Nicio identitate de gen, orientare sexuală sau intensitate a exprimării sexuale nu este superioară sau inferioară față de o alta.

**FLUIDITATE.** Ființele umane cresc și evoluează pe parcursul vieții lor. Etichetele pot fi o modalitate grozavă pentru a ajuta pe cineva să înțeleagă sau să se conecteze la experiența unei alte persoane, dar este important să realizăm că acestea nu definesc complet o persoană și se modifică adesea de-a lungul timpului.

**EMPATIE.** Sexul cu un partener este în esență un exercițiu de a învăța să citim și să ne pese de experiența unei alte ființe umane. Această carte încurajează cititorii să ia în calcul gândurile, sentimentele și valorile oricărei persoane implicate într-o situație sexuală și să nu lase propriile gânduri, sentimente și valori să fie compromise pentru a împlini așteptările altcuiva.

**CURAJ.** Nu este întotdeauna ușor să vorbești deschis despre ce îți dorești și ce nu atunci când vine vorba de sex. Mulți dintre noi primim mesaje din partea societății care ar putea fi în totală contradicție cu adevărurile noastre interioare. Această carte pledează pentru onorarea acestor adevăruri, pentru tine și pentru partenerul tău, dincolo de orice bruiaj.



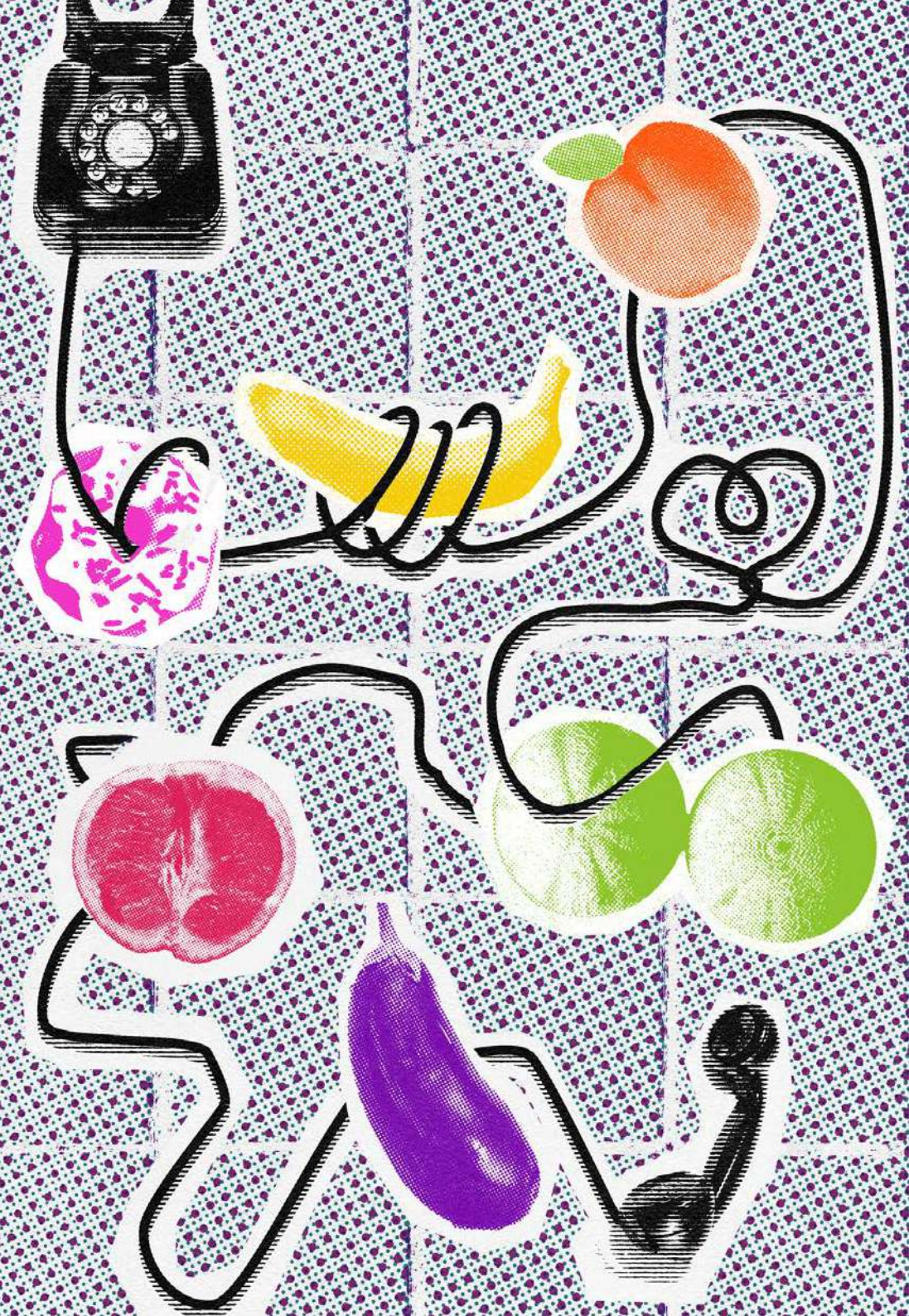
## ACEASTĂ CARTE NU ESTE DESPRE:

**ABSTINENȚĂ ÎN MOD EXCLUSIV.** Dacă alegi să nu faci sex, este absolut minunat. Această carte este totuși o sursă de informare bună pentru tine: te poate ajuta să faci această alegere dintr-o poziție informată și te poate ajuta să fii un prieten bun pentru cei care au o opțiune diferită de a ta.

**NOȚIUNI AVANSATE DE ANATOMIE.** Corpul uman este absolut incredibil și există multe surse de informare care te pot ajuta să afli mai multe despre anatomie și mecanismele actului sexual. Această carte vorbește mai mult despre cum să construiești o relație sănătoasă față de sex și sexualitate.

**MASTURBARE.** Sexul cu tine însuși/însăși este adesea un mod grozav de a-ți explora sexualitatea în propriul ritm și de a afla ce îți place și ce nu, dar cartea de față se concentrează pe sexul cu un partener.

**DETALII LEGALE.** Legile despre vârsta de la care se pot consuma băuturi alcoolice, ce constituie pornografie, vârsta de la care îți poți oferi consimțământul și așa mai departe variază de la un stat la altul și de la o țară la alta. Cartea de față nu va intra în detalii despre legi sau definiții legale ale termenilor, concentrându-se, în schimb, pe esența și filosofia din spațele conceptelor discutate. Vorbind în mod realist, legile nu controlează întotdeauna comportamentul uman și este mai bine să se discute despre sex în mod deschis decât să fie transformat într-un subiect tabu, iar tinerii să se confrunte cu acest aspect fără educație sau cunoștințe despre practicile sigure.



## CAPITOLUL I

# să vorbim despre sex

Atunci când oamenii vorbesc despre sex, vorbesc despre o grămadă de lucruri diferite: dorință, intimitate, plăcere și, desigur, despre actul fizic în sine. Dar, deoarece sexul este adesea tratat ca un subiect tabu, există și multă dezinformare pe această temă. Ceea ce citești pe internet sau vezi în filmele pornografice nu reflectă întotdeauna realitatea. Acest capitol va acoperi noțiunile de bază despre sex: ce este, cum se simte și ce înseamnă toate acestea pentru tine și viața ta. Hai să începem prin a separa adevărurile legate de sex de ficțiunea pe această temă.

## MIT VS. ADEVĂR: TOTUL DESPRE SEX

**MIT:** *Toată lumea o face.*

**ADEVĂR:** În medie, un american face sex pentru prima dată în jurul vârstei de 17 ani și aproximativ 62 de procente dintre elevii de liceu din anii terminali au declarat că au făcut sex. Acest lucru înseamnă că 38 de procente — mai mult de o treime — dintre elevii mari de liceu nu au făcut sex. Așa că mulți adolescenți o fac, dar cu siguranță nu toată lumea.

**MIT:** *Tinerii fac sex la vârste mult mai fragede în zilele noastre.*

**ADEVĂR:** Numărul de adolescenți care fac sex înainte de vârsta de 15 ani a scăzut, de fapt, în ultimii ani. Numărul lor de parteneri a rămas aproximativ același, deși este adevărat că sunt mai puțin dispuși ca înainte să fie în relații exclusive cu acești parteneri.

**MIT:** *Mărimea contează.*

**ADEVĂR:** Băieții și bărbații irosesc o grămadă de timp și disconfort emoțional făcându-și griji pentru mărimea penisului lor. În ciuda a ceea ce ai putea vedea atunci când te uiți la filme porno, un penis erect de mărime medie măsoară între 13 și 18 cm — dar știința a demonstrat că mărimea penisului partenerului nu are mare legătură cu satisfacția sexuală. Mult mai importante sunt aspecte precum durata și calitatea preludiului și sentimentele de conectare și acceptare.

**MIT:** *Majoritatea femeilor ating orgasmul prin penetrare vaginală.*

**ADEVĂR:** Acesta este un alt lucru pe care filmele porno îl descriu într-un mod nerealist. Foarte puține femei ating în mod constant orgasmul doar prin penetrare vaginală. Majoritatea femeilor ating cel mai ușor orgasmul prin stimularea vulvei (partea externă a organelor genitale feminine), în special a clitorisului.

**MIT:** *Cuvântul virginitate are un sens general acceptat.*

**ADEVĂR:** Este aproape imposibil ca oamenii să se pună de acord asupra înțelesului termenului *virginitate*, deoarece conceptul este subiectiv. Multe fete și-au rupt himenul făcând sport, masturbându-se sau utilizând tampoane, cu mulți ani înainte de a se implica în orice formă de sex. Sexul oral, sexul anal sau penetrarea vaginală cu o jucărie sexuală sunt toate practici care ar putea reprezenta „pierderea virginității” pentru unii, dar nu și pentru alții. Chiar nu există o definiție științifică a virginității. Este o noțiune culturală care are sens și valoare diferite pentru oameni diferiți.

**MIT:** *Dacă un bărbat practică metoda retragerii, femeia nu va rămâne însărcinată, iar ITS nu pot fi transmise.*

**ADEVĂR:** Există multe infecții care pot fi transmise prin contact cutanat (piele) și nu au nicio legătură cu lichidul seminal. În aceeași măsură, există milioane de spermatozoizi în lichidul preejaculator (cantitatea mică de fluid eliminat prin uretra penisului înaintea ejaculării) și poate fi dificil să alegi momentul corect de retragere în febra momentului. Metoda retragerii are o rată de eșec mult mai ridicată decât orice altă metodă contraceptivă: aproximativ 22 de procente dintre femeile care folosesc această metodă vor rămâne însărcinate în decurs de un an.

**MIT:** *Bărbații nu pot fi violați.*

**ADEVĂR:** Violul se referă la sexul neconsimțit și nu are nicio legătură cu indicatorii fiziologici de „excitare”, cum ar fi prezența unei erecții sau a umezirii vaginale. Dacă el nu a vrut să o facă și nu și-a dat consimțământul activ și hotărât (sau era minor sau prea incapacitat de droguri sau alcool pentru a-și oferi consimțământul), vorbim despre viol. Aproximativ 12-15% dintre bărbați declară că au fost supuși unui abuz sexual în cursul vieții.

*continuare în pagina următoare >*

## MIT VS. ADEVĂR: TOTUL DESPRE SEX *continuare*

**MIT:** *Femeile sunt mai predispuse la bisexualitate decât bărbații.*

**ADEVĂR:** Bărbații sunt, de fapt, la fel de predispuși ca femeile la bisexualitate. Cu toate acestea, cultura noastră este mai permisivă cu femeile care își exprimă bisexualitatea. Multe studii reflectă acest lucru, cu un procent ușor mai ridicat de femei față de bărbați care se identifică drept bisexuale (5% vs. 2,5%). Cu toate acestea, peste 6 procente dintre bărbați declară că au făcut sex oral sau anal cu un alt bărbat.

**MIT:** *Două prezervative sunt mai bune decât unul singur.*

**ADEVĂR:** Prezervativele sunt proiectate și gândite tehnic pentru a fi folosite câte unul o dată. A le pune unul peste altul îți micșorează, de fapt, siguranța, deoarece astfel prezervativele au șanse mai mari să se rupă. Verifică-ți prezervativul pentru orice semn de deteriorare, asigură-te că data expirării nu a trecut și folosește-l în mod adecvat pentru întreg actul sexual. Dacă este utilizat astfel, un prezervativ cu un singur strat este o metodă de tip barieră excelentă pentru prevenirea atât a sarcinii, cât și a majorității ITS.

**MIT:** *Sexul reușit ar trebui să fie ca în filmele pornografice.*

**ADEVĂR:** Majoritatea materialelor pornografice sunt un fals: lumini false, unghiuri de filmare false, editare falsă. Nu uita, actorii din filmele pornografice sunt doar atât: actori. Sexul adevărat adesea nu arată sau nu sună nici pe departe ca filmele pornografice. Și, foarte important, sexul de calitate este echitabil, bazat pe respect, consimțit și plăcut pentru toți cei implicați, ceea ce, din nefericire, nu este cazul în multe dintre filmele pornografice.

## Ce este sexualitatea?

Ce este lucrul acesta complex pe care îl numim sexualitate umană? Este, de fapt, o combinație a mai multor elemente contopite și echilibrate într-un mod care este unic pentru fiecare individ și variază pe tot parcursul vieții.

**SEXUL ESTE FIZIC.** Presupune implicarea corpului fizic, incluzând, dar nelimitându-se la organele genitale, gură, sâni, mameloane și alte „zone erogene“ (părți extrem de sensibile ale corpului). Exprimarea sexualității tale cu o altă persoană implică, de obicei, contact fizic între corpurile voastre într-un mod care provoacă plăcere.

**SEXUL ESTE CHIMIC.** Desigur, hormonii sexuali, precum estrogenul, progesteronul și testosteronul, sunt implicați în sexualitate. Dar același lucru este valabil și pentru alți compuși chimici care circulă în creier și în corp, cum ar fi oxitocina, dopamina și serotonina, pentru a enumera doar câțiva. Oxidul nitric ajută la pomparea sângelui în țesuturile erectile din organele genitale, în timp ce feromonii transmiși prin aer pot atrage un partener. Chiar și proteinele și lipidele excretate de bacteriile de pe pielea noastră – cunoscute mai bine ca „mirosul corpului“ – pot fi un element incitant pentru nasul potrivit.

**SEXUL ESTE EMOȚIONAL.** Emoțiile legate de sex, precum dragostea, fericirea, tristețea și gelozia (iar lista continuă), pot toate intra în joc cu intensități și la momente diferite, chiar în cadrul unei singure relații. Toate aceste sentimente pot avea un impact semnificativ asupra exprimării sexualității noastre, influențând componente-cheie, precum dorința sexuală.

**SEXUL ESTE SOCIAL.** Oamenii au evoluat pentru a trăi și a funcționa în grupuri, iar multe dintre comportamentele noastre sunt determinate de o dorință pentru acceptare, statut social, afecțiune și sprijin. Sexualitatea nu diferă cu nimic. Este unul dintre multele moduri în care oamenii pot interacționa unii cu alții, iar relațiile sexuale pot fi la fel de importante ca relațiile cu familia și prietenii.

**SEXUL ESTE CULTURAL.** Cultura în cadrul căreia crești joacă un rol esențial în modul în care privești sexul și sexualitatea. Unele culturi au tipare strict definite pentru comportamentul care încadrează exprimarea sexuală, în timp ce altele sunt mai libere și mai permissive cu privire la preferințele și diferențele dintre indivizi. Toate aceste abordări pot integra o sexualitate sănătoasă și pozitivă, atât timp cât indivizii nu sunt constrânși sau forțați în orice alt mod să adopte comportamente sexuale pe care nu și le doresc și nu le sunt interzise acțiuni consimțite pe care și le doresc.