

Marawa Ibrahim

GHIDUL FETELOR

Ilustrații: Sinem Erkas



CSER KIADÓ
Editura Cser, 2018



50 DE LECȚII despre cum să-ți iubești corpul în transformare

Instrucțiuni despre cum să parcurgi această carte:

deschide-o la întâmplare, închide-o, începe-o de la coadă, sari la primele pagini sau citește-o metodic, dar consult-o mai ales la ceas de restriște!



1 — pag. 10
TOȚI CU OCHII PE TINE
Fii conștientă de valoarea ta

2 — pag. 14
LANSATOARE
DE RACHETE
Cum să le porți de grijă sânilor

3 — pag. 20
PUNCT CU PUNCT
Să ne vedem de pete!

4 — pag. 24
GURA FERECATĂ
Cum te descurci cu aparatul
dentar

5 — pag. 28
SE-ANUNȚĂ PLOAIE
Transpiră ca fetele

6 — pag. 34
NU EȘTI SINGURA
Cu toate am trecut prin asta!

7 — pag. 38
MISS FITNESS
Vezi la ce te pricepi



8 — pag. 42
TĂRÂȘ-GRĂPIȘ
Despre tocuri și șolduri

9 — pag. 44
Chestii jenante, episodul 1:
POVESTE GĂLBEJITĂ
O confesiune

10 — pag. 50
VAGINUL
Scurtă lecție de anatomie

11 — pag. 58
MATERIE ALBURIE
Secret-o!

12 — pag. 60
PĂR FĂRĂ ASTĂMPĂR
Forța din podoaba capilară

13 — pag. 64
DE-A FIR A PĂR
Bun venit pe
noua plantație!

14 — pag. 68
DELICATEȚURI
Rețeta specială de sandvici pentru
adolescenți, de la Marawa



15 — pag. 72
CU INIMA-NDOITĂ
Cum să depășești momentele triste

16 — pag. 74
DANSEAZĂ
Mișcări pentru când dai pe dinafară

17 — pag. 78
DESPRE MENSTRĂ
Vine, vine... ce-o fi asta?

18 — pag. 82
PRIMA MENSTRUĂȚIE
Prezentare pas cu pas

19 — pag. 86
RĂMÂI LA TIMONĂ
Nu lăsa menstruația să te doboare

20 — pag. 90
IGIENĂ INTELIGENTĂ
Ce trebuie să știi despre tampoane

21 — pag. 94
TAMPON FĂRĂ PARAPON
Ghid de utilizare





22 — pag. 98

CÂTE-N LUNĂ...

La ce folosește și cum se folosește
cupa menstruală

23 — pag. 102

Chestii jenante, episodul 2:
CHIAR M-A SCĂPAT
O confesiune

24 — pag. 108

VECHEA GENERAȚIE
Cum să-ți abordezi
părinții

25 — pag. 114

REALITATEA VIRTUALĂ
Photoshop, dar cu măsură

26 — pag. 118

MIȘCĂ ROTIȚELE
Stimularea intelectuală,
provocările și timpul petrecut offline

27 — pag. 122

CE BINE-AR FI DACĂ...
De ce întotdeauna vrem
ce n-avem

28 — pag. 130

VERGETURILE
la-le la puricat!

29 — pag. 134

ERA PE CÂND NU S-A ZĂRIT
Tot ce trebuie să știi despre înde-
părtarea firelor nedorite

30 — pag. 140

IUBEȘTE-ȚI CORPUL
Și ce dacă te miști mai legănat?

31 — pag. 144

EȘTI ȘI RĂMÂI CEA MAI BUNĂ
PRIETENĂ A TA

32 — pag. 146

„F” DE LA FRICȚIUNE
Cu coapse rotunjore

33 — pag. 148

ȘEZUTUL
Fese late
în pantaloni la fix

34 — pag. 152

ÎN MARE FORMĂ
Sex și virginitate

35 — pag. 158

CAPRICII ȘI „HORMOFTURI”
Ce să faci când o iei razna



36 — pag. 162

UN PARACETAMOL, ROGU-TE!
Scapă de dureri luând hapuri

37 — pag. 164

ÎNTINDERE-E-E
Exerciții ușoare pentru un tonus bun

38 — pag. 170

PAUZĂ DE MEDITAȚIE
Cum să te decuplezi

39 — pag. 176

SOMNUL
Ai parte de odihnă suficientă?

40 — pag. 180

POFTĂ (NE)BUNĂ
Ține seama la alimentație

41 — pag. 182

FRĂȚIA FETELOR
De partea celor de-o seamă cu tine

42 — pag. 186

PRIVIRI CIUDATE
Abordată într-un mod aiurea

43 — pag. 188

Chestii jenante, episodul 3:
POVESTE DE RAHAT
O confesiune



44 — pag. 192

FETE + BĂIEȚI
Rezolvă ecuația!

45 — pag. 194

MODĂ ȘI STIL
Poți face diferența?

46 — pag. 198

INFECȚIA FUNGICĂ
„Mă arde de-mi vine
să torn iaurt!”

47 — pag. 202

USTURIME LA URINAT
Cistita și bolile căilor urinare

48 — pag. 204

NU TE PIERDE!
Drogurile și fumatul

49 — pag. 208

SĂ TRAGEM LINIE
În rezumat

50 — pag. 212

FIE CE-O FI, DAR NU UITA CĂ...



Bună, sunt Marawa!



Eu, cea de la zece ani



Eu, cea de acum

Salut! Sper ca această carte să te găsească în formă bună, to-lănită cât se poate de confortabil, cu o ceașcă de ciocolată fierbinte în căușul palmei sau într-un autobuz care te duce acasă... Indiferent cum s-a nimerit de-ai ajuns aici, bun-venit! Ideea acestei cărți m-a vizitat pe când aveam zece ani, devenind apoi un proiect visat îndelung. Cam pe-atunci corpul meu a început să treacă prin fel de fel de transformări noi și ciudate, iar întrebările pe care mi le puneam nu mai conteneau și nu primeau suficiente răspunsuri. Douăzeci de ani mai târziu, simt că le-am dat de capăt câtorva din respectivele dileme, așa că m-am gândit să ordonez oarecum răspunsurile și să le împărtășesc cu tine. Această carte, gândită astfel încât s-o poți răsfoi în ce ordine vrei, include și câteva povestioare mai stânjenitoare, cu care a trebuit să mă confrunt.

Anii adolescenței mi i-am petrecut în Melbourne, Australia, și-n tot acel interval mama m-a încurajat să fac mult sport, activitate pe care AM ADORAT-O și care în cele din urmă m-a dus până-ntr-acolo încât am obținut o licență universitară în domeniul Artelor Spectacolului! De-atunci încoace, îmi petrec existența străbătând lumea, în postură de artist internațional. În prezent, lucrez cu fete ca tine, prin intermediul trupei mele de hula-hoop, trupă intitulată The Majorettes.

Să nu mă-nțelegi greșit, nu totul e doar lapte și miere. În continuare menstră dă buzna în cele mai nepotrivate momente,

iar uneori mă confrunt cu episoade care înseamnă scaune buretoase, pe care șuvoiul de apă al toaletei nu le duce din prima. Câteodată ți se întâmplă ceva atât de ciudat, încât crezi că este: a) prea rușinos pentru a vorbi vreodată despre asta, sau b) cu siguranță, prima dată în istoria feminină a omenirii că se întâmplă așa ceva - doar că toate femeile trec prin asta! Și totuși, în ciuda tuturor acestor chestii, sunt în continuare sută la sută convinsă că CEL MAI BINE este să fii fată! Corpurile noastre sunt UIMITOARE și capabile de lucruri minunate. Vremurile actuale reprezintă o perioadă grozavă în care să fii femeie - nu trebuie decât să studiezi puțin ca să afli că femeia n-a fost chiar răsfățată de-a lungul istoriei - dar acum ne croim drum prin secolul XXI, spulberând pretutindeni stereotipurile. Poți face ORICE dorești cu viața ta! Zboară în cosmos! Pune bazele unei companii care produce periute de dinți organice! Fă un milion de copii! Până când te vei lămuri ce și cum, hormonii îți vor mai da de furcă, dar odată atins acel moment, viața ta va fi mai agreabilă ca niciodată. CUNOAȘTEREA ÎNSEAMNĂ PUTERE. Află cum funcționează corpul tău și cum să-l faci să lucreze în beneficiul tău.

Mergi înainte, surioară!

Pupici,

Marawa


1

TOȚI CU OCHII PE TINE



Când începi să arăți ca o mică doamnă, s-ar putea ca oamenii SĂ TE TRATEZE ca pe-o femeie. Nu e exclus ca băieții și bărbații să te privească oarecum diferit - ceea ce uneori e frumos, alteori mai puțin (vezi capitolul „Priviri ciudate”). Dar e posibil ca toată lumea - prietenii, mamele, doamna de la magazin - să înceapă să ți se adreseze într-un mod diferit. Asta te poate stânjeni, mai ales dacă lumea spune ceva legat de corpul tău, iar tu tocmai te străduiești să te obișnuiești cu no-ua ta configurație. N-ai chef ca nimeni să arate înspre tine cu degetul, că ți-au crescut sânii sau c-ai mai pus niște kilograme. Îmi amintesc momentul când mama prietenei mele a venit la noi și a proclamat în fața TUTUROR că am luat „prea mult în greutate - Dumnezeu!” și că par „atât de rubicondă!” Cred că prietena a fost chiar mai jenată ca mine - pe mine, cel puțin, m-a călcat pe nervi. Vreau să spun că nu făceam nimic ca să arăt diferit - corpul meu făcea singur toată tărășenia!







Hainele
care înainte mi se potriveau
au devenit dintr-o dată
foarte strâmte sau prea scurte.

Uneori mi se părea amuzant și eram foarte entuziasmată la gândul că sunt mai mare și mai puternică, dar alteori voiam ca toată treaba asta să înceteze și să rămân așa cum eram dintotdeauna.

Pe de altă parte, mai era un sentiment ciudat, când mi-am dat seama că eticheta de „copilul invizibil” începe să se dizipeze. Aveam frați și surori mai mici, așa că am ars tot timpul de nerăbdare să fiu inclusă în rândul oamenilor mari - și nu la categoria copii. Dar când lucrurile au început să se schimbe și nu mai aveam de-a face cu micuții („copiii sunt pe-afară”, „copiii se uită la televizor”), adulții au



început brusc să-mi pună întrebări și să-mi solicite părerile și gândurile cu privire la diverse lucruri. În unele privințe, asta era grozav și m-a făcut să mă simt ca un adult, doar că eram și confuză cu privire la ceea ce se cădea să spun, ca să n-o dau în bară. Dintr-o dată m-am simțit un pic



intimidată. Voiam să răspund corect la fiecare întrebare - să vin cu răspunsul inteligent. Dar adeseori mă simțeam inconfortabil și pusă în lumina reflectoarelor sau mă trezeam angrenată în discuții pe care nu cred că le înțelegeam pe deplin.

Prin urmare, e ceva foarte frustrant și enervant. Uneori simți că ești privită ca și cum ai fi copil, iar când lumea începe să te trateze ca pe-un adult, responsabilitatea care vine la pachet cu chestia asta ți se pare nedreaptă! Sfatul meu? Nu te grăbi să te așezi la aceeași masă cu adulții! Ia-o pe-ndelete - e minunat să plutești o vreme între Țara Adulților și Orașelul Copiilor. 😊

