

Cuprins

Recunoștință	9
Prefață pentru tineri	10
Prefață pentru alți cititori importanți	13
PRIMUL CUVÂNT	15
Capitolul 1 – RAMPA DE LANSARE	17
Capitolul 2 – ÎMPRIETENEȘTE-TE CU TINE ÎNSUȚI!	25
Cele trei mari decizii ale vieții	27
Ți se întâmplă vreodată să te urăști?	30
Ce înseamnă să-ți placă de tine?	30
Ce se întâmplă atunci când nu te placi?	31
Consecințele unei imagini de sine negative	33
Unde mă pot ascunde?	36
Învață să te placi pe tine însuți	38
Capitolul 3 – CEL MAI POPULAR JOC DIN LUME – jocul prieteniei între un el și o ea	47
Etaplele prieteniei între un băiat și o fată	48
De ce să fii prieten cu o persoană de sex opus?	51
Motive neîntemeiate pentru prietenia cu o persoană de sex opus	53
Ce le place băieților la fete?	54
Ce le place fetelor la băieți?	56
La ce vârstă ar trebui să începem să ne întâlnim cu cineva de sex opus?	57
Conversația cu persoanele de sex opus	60

Cum să-i propui cuiva o întâlnire (pentru băieți)	61
Cum să accepți o întâlnire.	64
Unde să mergem? Ce să facem?	68
Să te săruți sau nu?	72
Cum să obții o întâlnire	74
Caracteristicile unui bun partener	76
Interdicțiile	78
Siguranța socială pentru cei tineri – stabilizarea relației	79
Un cuvânt pentru cei singuri	83
Capitolul 4 – ESTE GREU SĂ RUPI O RELAȚIE	87
Recunoașterea semnalelor care anunță pericolul	88
Despărțirea care rănește.	91
Despărțirea care nu zdrobește inima	93
Cum să-ți manifesti suferința după despărțire	96
Cum să supraviețuiești unei despărțiri	98
Capitolul 5 – DILEMA NR. 1 A TINERILOR –	
Cum să știi dacă iubești cu adevărat	103
Testul „Ce știi despre dragoste?” pentru tinerii îndrăgostiți	104
„Ajutor! Cred că m-am îndrăgostit!”	105
Cum se dezvoltă dragostea	106
Dragostea în contrast cu pasiunea nebună	110
Ești îndrăgostit cu adevărat sau ești lovit de o pasiune oarbă? –	
Cum să facem deosebirea.	112
Pe scurt, despre dragoste și pasiune	120
Adevărul despre „îndrăgostire”	122
Răspunsurile la testul „Ce știi despre dragoste?”	125
Capitolul 6 – SITUAȚII SENSIBILE	127
Cum procedează băieții	131

De ce îi cred fetele	136
Băieții și mângâiatul – îmblânzirea fiarei din el	139
Fetele și mângâiatul – îmblânzirea tigruului din ea	142
Cine ar trebui să propună oprirea și de ce?	145
Cum să apeși pe frână	149
Recomandări cu privire la exprimarea afecțiunii – Ce poate fi „înăuntru” poate fi și „afară”	152
Capitolul 7 – ÎNTÂLNIRI INTIME PERICULOASE	157
Argumentele împotriva sexului premarital	158
Cum să ne ferim de a merge prea departe	169
Cum să fiți „intimi” fără să faceți sex	175
Ce se poate spune cu privire la concubinaj?	178
Ce să faceți dacă ați mers deja prea departe?	182
Capitolul 8 – EȘTI PREGĂTIT PENTRU CĂSĂTORIE?	187
Cum pot să știu dacă partenerul meu este pregătit pentru căsătorie?	191
Caracteristici comportamentale sociale superficiale	194
Caracteristici comportamentale sociale grave ale unei persoane neadaptate	195
Factorul cel mai important de luat în seamă, atunci când vă alegeți partenerul de viață	197
Cea mai potrivită vârstă pentru căsătorie	199
FINAL DE CARTE – ÎNCEPUT DE DRUM	203
Echilibru și identitate	204
Vrei să iubești în România?	205



Capitolul

1

Rampa de lansare

Dacă porniți de la ideea: „Dragostea noastră va doborî tot ceea ce ne va sta în cale”, vă jucați cu o filosofie periculoasă.



Roger & Sharon – actori la ei acasă

Cei doi tineri aflați în biroul consilierului nu-și sărbătoriseră încă prima aniversare a nunții și deja se certau foarte des. Doar cu opt luni în urmă, Sharon, de 19 ani, fusese o splendidă mireasă. Acum, ea încerca din greu să-și stăpânească lacrimile, dar ele nu voiau deloc să o asculte. „Căsnicia este atât de diferită de ceea ce am crezut eu că va fi”, suspina ea.

Roger, soțul ei, era la fel de tulburat și plin de resentimente în timp ce își exprima nemulțumirea. „Sharon a început să se schimbe imediat după nuntă”, începu el, vizibil stânjenit. „Înainte de căsătorie eram de acord în totul și puteam discuta despre orice. Toate acestea s-au încheiat însă de îndată ce ne-am întors din luna de miere. Am încercat să aduc în discuție problemele noastre, dar ea se împotrivește tuturor sugestiilor mele. Plânge foarte mult și refuză să vorbească despre schimbările pe care ar trebui să le facem. Relația noastră nu este nici pe departe ceea ce am sperat să fie. Ce să facem?”



Un adolescent i-a scris unei specialiste în educație sexuală și a întrebat-o: „Cum știe cineva când este îndrăgostit?”

Răspunsul a fost sec, și totuși plin de sevă:

„Dacă simți nevoia să întrebi, înseamnă că nu ești!”

Chiar așa, cum poți să știi dacă *ceea ce simți* e dovada faptului că ești îndrăgostit cu adevărat sau doar ești lovit de o pasiune oarbă?

Cartea pe care o ții în mână te provoacă deschis:

„Iubește inteligent!” Cu alte cuvinte, învață să iubești și cu inima, dar și cu capul.

Ai în față *ghidul adolescentului îndrăgostit*, pentru acele ocazii în care te-ai întrebat:

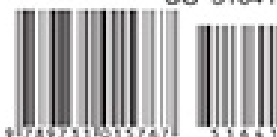
Care sunt etapele prieteniei? Oare sunt pregătit pentru căsătorie? Cum să propun (sau să accept) o întâlnire? Cum să stabilesc (sau să rup) o relație? Cum să supravieșuiesc unei despărțiri?

Tot aici vei găsi soluții și pentru crizele din alte zone, mult mai sensibile: Cum poți avea intimitate fără sex? Cum să eviți manipularea și șantajul în situații delicate? Care sunt argumentele împotriva sexului premarital? Ce să faci dacă ai mers prea departe?



EDITURA VIAȚĂ ȘI SĂNĂTATE
www.viatasisanatate.ro

ISBN 978-973-101-576-7
CG 51641



IUBEȘTE INTELIGENT!

Ghidul adolescentului îndrăgostit