

# Turinys

<b>Įvadas</b>	7
<b>01 Brendimo ženklai</b>	17
„Tėti, ką reiškia tapti vyru?“	
<b>Ką atsakyti 10–11 metų sūnui?*</b>	18
Tavo kūnas keičiasi (19) – Erekcija – kupinas meilės kūnas (19) – Nuo pradėjimo akimirkos gaunamas genetinis paveldas (21) – ...Ir lytinė tapatybė (21) – Bręstant kūnas keičiasi – tai užprogramuota (22) – Elgesio laisvė (23) – Gyvybės ląstelių formavimasis (24) – Kūne glūdi vaisingumas (24) – Gali tapti tėvu (24) – Vaikas – žmogus mylėti (25) – Tarp žmogaus ir gyvūno – didžiulis skirtumas (26) – Instinktų vadovaujami gyvūnai (26) – Vyras ir moteris – laisvi pasirinkti ir mylėti (26) – Su pagarba ir pasitikėjimu (26) – Žmonių pasaulis – santykių pasaulis (27) – Ejakuliacija – meilės ir gyvybės dovana (28) – „Mylėtis“ – kas tai? (28 ir 30) – Valinga, nevalinga (29) – Potraukis ir malonumas (29) – „Sexus“ reiškia „atskirtas“ (29) – Dėl lyčių skirtingumo (30) – Kūnu padovanoti meilę, užliejančią širdį (30) – „Stiprybė yra tavyje?“ (32) – Malonumo atradimas (32) – „Merginos mane nervuoja“ (33) – Moteris – laimės pažadas (33) – Išmok save pažinti (34) – Ką išgyvena tavo kūnas, išgyveni ir tu (34) – Tikra meilė neverčia (34) – Priekabiavimas? – Visada pasipasakok (35) – Žmogiškai mylėti (36) – Gyventi gyvenimą (37)	
<b>Priedai:</b> Geismas ir malonumas – ką sako tavo kūnas (38) – Ką patiria mergaitės (39) – Mergaitės pažeidžiamumas (42)	

\* Šiame ir kituose atsakymų skyreliuose atsakymai pateikiami šiomis temomis, tačiau jos atitinkamuose puslapiuose neįvardytos, autorė jas pateikia tik turinyje (red. past.).

## 02 Į paauglystę – su pasitikėjimu 45

Praktiniai patarimai ir keletas orientyrų mamoms, auginančioms 11–12 metų mergaites 46

**Kaip patys paaugliai vertina savo kūną?** 47

**Nebylus paauglės klausimas: „Nusipelniau būti mylima? Mylėkite mane!“** 48

Į šį klausimą visuomenė atsako: „Būk graži...“ 48

Blogiausi stereotipai – vaizdo klipuose 49

*Seksualiausia* 49

*Pažeidžiamumas – silpnybė įtikti bet kokia kaina* 49

Popžvaigždės – abejotinas pavyzdys 49

Kitas visuomenės reikalavimas: „Būk (labai) plona, valdyk savo kūną ir patiksi kitiems (patiksi sau)!“ 50

*Ar atsisakyti savo kūno yra geras sprendimas?* 50

*Siekama panaikinti moteriškas formas* 51

Mūsų atsakymas: įsisavinti teigiamą moteriškumo suvokimą 51

*Kurti artimą mamos ir dukters ryšį* 51

*Tėvo žvilgsnis į dukrą* 52

**Ką konkrečiai daryti?** 53

**Vienatvės klausimas** 54

Vidinių ramsčių ir atsparumo trūkumas 54

Apsaugoti vaiką iš vidaus 55

**Kaip veikti?** 55

**Priedas:** Kai vienatvė žeidžia (57)

**Ką atsakyti 11–12 metų dukrai, žengiančiai į paauglystę?** 58

Pilna troškimų ir ribota (59) – „Jaučiuosi vieniša“ (59) – Mano lytiškas kūnas (60) – „Man patinka būti nepriklausomai“ (60) – Aš esu asmuo, „kažkas“ (60) – „Kas yra paauglystė?“ (61) – „Ar reikia išmokti mylėti?“ (62) – Noras įtikti? (62) – „Kaip nesuklysti?“ (62) – Prisijaukinti savo vienatvę (63) – Viena, bet ne apleista (63) – Užduoti sau tinkamus klausimus (65) – Meilė nesinaudoja, o gerbia kitą (65) – „Aš storėju, nepatinka mano kūnas“ (65) – „Būti panašiai į maneke-nes!“ (66) – Noras gyventi (66)

**Priedas:** Išmokti mylėti (68)

## 03 Išgelbėti meilę

<b>Informacija tėčiams ir jų (dideliems) paaugliams Ką atsakyti 13 (14) metų sūnui?</b>	59
<b>Užaugti... kad galėtum mylėti</b>	60
<b>Intymumas ir drovumas</b>	61
Siųsti žinutę su nuogybėmis? – Žmogaus kūnas nėra mėsos gabalas – Parodyti savo nuogumą? – Kas yra intymumas? – Drovumas apsaugo asmenį	
<b>Įsimylėjėlių bučiniai</b>	63
Bučinyms pabandyti... – bučinyms tuščiai	
<b>Internete būk atsargus!</b>	64
Mylėtis internetu? Nebūk naivus – pedofilija	
<b>Berniukas ir mergaitė: vergystė ar draugystė?</b>	67
Išmokti apsisaugoti – Mergaitės – princesės? Juk taip! – Draugystės ramybė	
<b>Pornografija, asmens išnaudojimas, prievarta</b>	69
Pornografija kalba apie prostituciją – Prostitutės širdies skausmas – Blo- giausi stereotipai – Pagarba nėra sutartinė – Priklausomybė nuo porno- grafijos tampa dideliu sielvartu – Priklausomas nuo dopamino – Kančia ir tavo porai	
<b>Meilė tarp vyro ir moters</b>	73
Zoofilija – tai dehumanizuojanti patirtis – Vykdyti visus savo troškimus? – Pilotas lėktuve – tai tu!	
<b>Homoseksualus?</b>	75
Draugų draugystė nėra homoseksualumas	
<b>Jausti nereiškia sutikti</b>	77
<b>Saugoti meilę</b>	78
Kreipkis pagalbos, kad pavyktų	
<b>Valdyti savo troškimus</b>	80
<b>Lytinės „patirtys“ – pavojus sveikatai!</b>	82
<b>Priklausomybė nuo pornografijos: patarimai, kaip nuo jos išsivaduoti</b>	89
<b>Išvada: jautrumas – pagalba meilei</b>	94
<b>Epilogas. Žvilgsnio svarba</b>	96