

# Turinys

<b>Įvadas</b>	7
<b>01 Brendimo ženklai</b>	15
<b>Praktiniai patarimai ir keletas orientyrų mamoms, auginančioms 9–10 metų mergaites</b>	16
<b>Ar bręstant galima (reikia) mylėtis?</b>	17
<b>Pažinti savo kūną ir suprasti savo vertę</b>	18
Atrasti savo kūno grožį	18
Priimti mėnesines	18
Pasitikėti savimi	18
Suvokti savo pažeidžiamumą	19
Suprasti, ką patiria berniukai	19
<b>Suvokti, kad kūnas sutvertas mylėti ir gyvybei suteikti</b>	19
Labai pozityvus ženklas	19
Išmokti mąstyti savo galva	19
Keletas svarbių dalykų:	20
<i>Lytinė tapatybė</i>	20
<i>Ar mano kūnas priklauso man?</i>	20
<i>Siūlyti paaugliams instinktais paremtą lytiškumą</i>	20
<i>Mylėtis?</i>	20
<b>Namuose pasitikėjimu grįstas švelnumas ir griežtumas</b>	20
Pagarba ir padorumas	20
Tapti savo dukters drauge	21
Mergaitei reikia tėvo	21
O kaip gyvenimo atskirai ar skyrybų atveju?	21
<b>Priedai:</b> Išmokti atpažinti abi savo vaisingumo ciklo fazes (22) – Geismas ir malonumas – ką sako tavo kūnas (24) – Ką patiria berniukai (25)	
<b>Ką atsakyti 9–10 metų dukrai?*</b>	28
Išoriniai ir vidiniai kūno pokyčiai (29) – Kūnas įgalina mylėti ir suteikti gyvybę (30) – Lytinė tapatybė nuo pradėjimo akimirkos (31) – Tapšmas moterimi ir mama (31) – Susilaukti vaiko galima nuo pirmųjų mėnesinių (33) – Tavo kūnas – tai tu (34) – Kūnas ir širdis – meilei kartu (34) – Pažinti savo vaisingumą (35) – Ar žmogaus lytiškumas toks pat kaip gyvūno? (35) – Ar gyvūnai gali mylėti vienas kitą? (37) – Kalbėkime apie mylėjimąsi (38) – Lytiniai santykiai – meilės santykiai (38) – Meilė neprievertauja... (38 ir 43) – Išsaugoti savo kūną (38) – Vaikas – tai rizika? (40) – O kas yra geismas? (41) – Būti moterimi (42) – Pažeidžiama per mėnesines (43) – Tavo grožio paslaptis (44)	

\* 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 manekenes!“ (66) – Noras gyventi (66)

**Priedas:** Išmokti mylėti (68)

<b>03 Užauk... kad galėtum mylėti</b>	<b>69</b>
<b>Praktiniai patarimai ir keletas orientyrų mamoms, auginančioms 12–13 metų mergaites</b>	<b>70</b>
<b>Ar pateisinama kuo įvairesnė lytinė patirtis?</b>	<b>72</b>
<b>Nesveikas seksas</b>	<b>72</b>
<b>Sakote „stereotipai“?</b>	<b>73</b>
Skirtingumas yra turtas	73
Kodėl neigiami lytiniai skirtumai?	73
Ar lytinė tapatybė yra jausmas?	73
Vaikas netenka atspirties taškų	74
Ar vaikai „yra laisvi“ perimti labiausiai seksistinius stereotipus?	75
<b>Kaip veikti?</b>	<b>75</b>
<b>Priedai: „Merginų galios“ paradoksas (79) – Valdyti savo troškimus (82)</b>	
<b>Ką atsakyti 12–13 metų dukrai, žengiančiai į paauglystę?</b>	<b>84</b>
Mano nuotraukos feisbuke (85) – Apsaugok savo privatumą (85) – Žaisti bučiamąsi? (86) – Bučinyš nieko nereiškia be meilės ar noro (87) – Pirmosios patirtys (87) – Ką tau sako tavo širdis? (87) – Tavo teisė į pagarbą (88) – Būti populiaria! (88) – Bendravimas internete su nepažįstamu žmogumi (90) – Tu pati turi apsaugoti (90) – Pedofilija (90) – Pornografiškas filmas moko mylėtis? (92) – Meilė neparduodama (93) – Atsargiai – stereotipai (93) – Kas yra priklausomybė nuo pornografijos? (93) – Išmokti suvaldyti savo troškimus (95) – Draugystė tarp merginų – tai homoseksualumas? (96) – Homofilė ar homoseksuali? (96) – Ar norėdamos sužinoti, kas esame, turime išbandyti viską? (96) – Važiuojant metro norėjo mane „pakabinti“ (98) – Jausti nereiškia sutikti (99) – Tavo kūnas tau kalba ir tave įspėja (99) – Tavo kūnas – tai intymumas, kurį turi saugoti (100)– Rinkis aplinką ir draugus (101) – Jeigu nuėjome per toli? (101)	
<b>Epilogas</b>	<b>102</b>
<b>Brangiausia santuokos dovana (C. S. Lewis)</b>	<b>102</b>
<b>Meilės prisipažinimas (J. R. R. Tolkien)</b>	<b>103</b>
<b>Gyvenimas yra čia, laikyk jį! (šv. Motina Teresė)</b>	<b>104</b>