

*să fiu*  
**IUBESC  
FEMEIE**

## IUBESC SĂ FIU FEMEIE

Hedi Hoka

Copyright © 2014, 2015 Editura **Sian Books**

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**HOKA, HEIDI R.**

**Iubesc să fiu femeie** / Heidi Hoka. – București:

Sian Books, 2014

ISBN 978-606-93800-2-4

396

---

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania, without the written permission of **Sian Books**, is strictly prohibited.

Copyright © 2014, 2015 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

**www.all.ro**

Redactare: Martin Zick

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Anca Tach

Design copertă: Andra Novac

*Hedi Hoka*

**IUBESC**  
*să fiu* **FEMEIE**

SIAN  HELP

<http://www.all.ro/iubesc-sa-fiu-femeie-ghidul-femeii-de-nota-10.html>



Dedic această carte  
tuturor femeilor din lume.



## Introducere

Când aveam 27 de ani, mi-aș fi dorit să citesc o carte ca asta. Aveam o serie de frământări cu privire la relațiile mele. Îmi doream pe cineva în viață, dar mereu atrăgeam bărbații nepotriviți. Viața mea emoțională era dependentă de felul în care se purtau alții cu mine. Când cineva juca necinstit, toată viața mea se dădea peste cap. Am suferit enorm din dragoste. Aveam o prietenă foarte dragă, pe care o cheamă Anca, care cred că a asistat la toate despărțirile mele. Am întrebat-o odată dacă există o școală a iubirii, ca să învăț să iubesc. Și pentru că îmi doream cu ardoare succes în viața profesională, nu știam ce aș putea face să le am pe toate.

Succesul m-a purtat în foarte multe țări din Europa. Iar faptul că am locuit o perioadă în țări ca Olanda, Austria, Malta, Finlanda, Suedia sau Germania mi-a oferit posibilitatea să interacționez cu femei din culturi diferite. Discutând cu ele, mi-am dat seama că și ele aveau, uneori, aceleași probleme în relații pe care le avusesem eu. Atunci mi-am dat seama că nu sunt chiar atât pe specială pe cât credeam.

Cea mai mare provocare pentru o femeie este să învețe să se adapteze la rolurile pe care le are într-o

viață: rolul de femeie independentă, rolul de iubită, rolul de profesionist la locul de muncă, rolul de mamă, rolul de amantă, uneori chiar și rolul de bunică. Valoarea ei este definită prin simplul fapt că e om. Nu are nimic de-a face cu rolurile pe care le are de îndeplinit. Dar dacă face confuzia să se identifice cu un rol și să-și trăiască viața prin acel rol, dramele se simt în lanț.

Câțiva ani mai târziu, când m-am întors în țară și am ieșit la o tură de rafting cu prietenii mei, s-a întâmplat ceva care mi-a dat ideea acestei cărți.

În drum spre Arieș, îmi era foarte somn în mașină. Nu știu de ce, dar de fiecare dată când plâng, mi se face somn. Am plâns, pentru că sus la cabană, la masa de prânz, s-a servit un ied cu care mă jucam cu o zi în urmă. Îmi place să scriu povești terapeutice despre iezi, iepurași, cerbi și ursuleți, dar nu să-i mănânc. Nici în Finlanda n-am putut să gust carnea de cerb. Așa că am adormit.

M-am trezit când mașina s-a oprit și mi-am dat seama că am ajuns. În parcare din zona de refugiu de pe drumul național instructorul ne-a predat prima lecție de rafting. Se vedea clar că nu are experiență. Prima regulă, prezentarea echipamentului de rafting: echipament neopren negru cu modele sau semne portocalii, vesta de salvare, și ea portocalie, și o cască de protecție galbenă. Arătam ca niște albine gata de zbor.

Urma distribuirea în bărci. Eu am picat cu o fată, Loredana. Căratul bărcii jos la apă face parte de instructaj, împreună cu detaliile despre cum trebuie să vâslești și să ții direcția și mai ales cu avertismentul că



trebuie să ai grijă de vâslă și să nu o scapi din mână, indiferent ce se întâmplă.

Așa că am pornit pe Arieș în jos, bucurându-ne de o zi blândă. Frica deja a fost depășită datorită amuzamentului din barca noastră. Ne tot învărteam, adică făceam piruete – un fel de „rafting artistic”.

Organizatorii au decis să ne ajute să ne îmbunătățim performanța (adică să mergem și noi drept înainte), așa că ne-au transferat o persoană experimentată în barcă: un tip de două ori cât noi două. Sigur de el, a preluat rolul direcției în barcă.

Atmosfera din barca noastră s-a schimbat brusc. Am început să ne concentrăm ca să mergem mai drept de data asta. Doar că Arieșul avea alte planuri și ne-a arătat prima surpriză: un vârtej cu un curent foarte puternic. Barca noastră s-a răsturnat și tot ce puteam să văd era barca deasupra mea. Eram înconjurată de apă. În câteva secunde, fără să-mi ceară părerea, dacă vreau sau nu, Arieșul m-a tras în vârtejurile lui. Brusc, mi-am adus aminte de ce zicea instructorul: „Indiferent ce se întâmplă, nu lăsați vâsla din mână.” Nu știu la ce m-ar fi ajutat vâsla, dar eu n-am lăsat-o din mână! Dacă așa a zis instructorul...

Puțini dintre colegii mei de rafting știau că mie îmi era frică de apă și mă aventurasen în acea experiență ca să-mi depășesc această temere. Nu știu cum am dobândit frica asta, pentru că apa a fost mereu prietenoasă cu mine. Marea, de exemplu, mă inspiră și mă ajută să scriu.

De nenumărate ori duceam un război cu mine în-sămi din cauza firii mele căutătoare de senzații tari. Arieșul mi-a oferit o experiență unică, și anume aceea de a nu lupta împotriva mea.

Eram scufundată și înghițeam multă apă. Cu gura deschisă, mă întorceam peste cap și nu știam de ce. Voiam să ies la suprafață, pentru că știam că vesta de salvare are acest rol, dar, fără să înțeleg de ce, mă scufundam mai tare. Simțeam că pierd lupta cu apa. Simțeam cum pulsul îmi scade, iar nervul vag îmi încetinește ritmul. Nu mai eram dezordonată în mișcare. Nu mai eram disparată. Asta era. Dar dintr-odată parcă auzeam apa cum vorbește cu mine: „Închide gura și aruncă-te în sus.“

Am ajuns la suprafața apei pe spate și pluteam, dar vâsla din mână nu o lăsam! Timpul se scurgea foarte repede pentru mine. Eram singură în acea zonă și m-a apucat iarăși frica, pentru că simțeam obstacolele râului. Iar apa parcă a început să vorbească din nou cu mine: „Respiră și fii calmă. Nimic rău nu ți se poate întâmpla.“ Nu îmi amintesc să fi fost așa de calmă vreodată! Calmul meu era de neclintit și mă ocrotea de obstacole. Părea de necrezut pentru mine, fiindcă următorul lucru de care mi-am amintit a fost faptul că bebelușii pot supraviețui în situații extreme datorită faptului că metabolismul încetinește.

Pluteam deasupra apei, tot cu vâsla în mână, și urma din nou o zonă mai agitată a râului, cu un curent puternic, care m-a speriat din nou, iar apa a vorbit din nou cu mine: „Eu sunt așa cum sunt. Tu adaptează-te

la mine.” Și am avut încredere în ea. Am stat mult deasupra apei, uitându-mă la cer și gândindu-mă la aproape toate evenimentele din viața mea. Ce era să fac? Ei bine, și atunci mi-a venit ideea să scriu această carte. „Dacă scap de aici, am să scriu o carte doar pentru femei, să învețe să-și gestioneze rolurile. Nu există o asemenea carte, așa că am să o scriu eu”, mi-am zis.

După o oră și jumătate, o barcă m-a ajuns din urmă și m-a recuperat. Instructorii au fost foarte fericiți că n-am lăsat vâsla din mână!

În momentul în care am făcut efortul să urc în barcă, m-am speriat. Nu simțeam nimic de la gât în jos și nu aveam putere. Dar eram doar amorțită. Am ajuns la mal, unde prietenii mei erau vizibil afectați. Ce m-a bucurat foarte tare erau doi ochi căprui, am zâmbit și apoi am leșinat.

Nu am pățit nimic grav. Doar sistemul vestibular a fost puțin afectat, dar în câteva luni problema s-a rezolvat.

*Iubesc să fiu femeie* se adresează tuturor femeilor din această lume. La orice pagină deschizi, vei găsi ceva interesant de citit care să te ajute să-ți faci viața mai frumoasă. În primul capitol abordez femeia independentă realizată, care își dorește o relație. Nu contează vârsta la care faci asta. Azi 40 de ani este noul 20. Femeile au dreptul la educație și își doresc o carieră. Nu e nimic rău în asta. A avea o relație și mai târziu –sau a forma o familie – reprezintă un lucru firesc pentru o femeie. Nu cred că există o vârstă potrivită pentru a te că-

sători sau a face copii. Fă lucrurile atunci când simți. Instinctul există. Ai încredere în el.

Multă vreme am crezut că a rămâne singură este cel mai groaznic lucru care ți se poate întâmpla. Azi, după o experiență de 12 ani în consiliere psihologică, cred că cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla este să trăiești într-o relație defectuoasă. De aceea, în cel de-al doilea capitol tratez rolul de femeie căsătorită sau aflată într-o relație de lungă durată. Viața în cuplu poate fi foarte frumoasă pe termen lung, iar în acest capitol îți voi spune cum.

Relațiile sexuale pot fi revigorate, pentru că a fi monogam nu înseamnă monotonie. Dar pentru ca aceste lucruri să se întâmple, trebuie să faci eforturi. A iubi este, până la urmă, un verb de voință.

Dacă ai divorțat, nu înseamnă că a venit sfârșitul lumii. Este doar sfârșitul unei relații. Întotdeauna pierderea unei relații provoacă durere, dar este o ocazie minunată de a găsi alta în care să te simți și mai împlinită. Viața este ca o cutie de ciocolată. Niciodată nu știi ce viitor frumos îți rezervă. Viața de cuplu o poți reface chiar dacă a murit partenerul tău. Dar nu trebuie să te grăbești! Trebuie să lași timpul să te vindece, pentru că o asemenea pierdere aduce multă suferință în suflet. Despre aceste probleme voi vorbi în capitolul al treilea.

Dacă ai devenit mamă, nu înseamnă că trebuie să-ți sacrifici viața pentru copiii tăi. Capitolul al patrulea te va ajuta să găsești echilibrul între rolul de mamă și cel de iubită.

Nu doar femeile heterosexuale stau în relații de lungă durată. Cuplurile lesbiene sunt foarte pasionale și capabile să iubească și să-și întrețină o relație cu altă femeie. Există o modalitate prin care ne putem elibera de prejudecățile legate de alegerile sexuale pe care le avem. Ideea de a construi o societate heterosexuale este imposibilă. Este păcat să judecăm oamenii după identitatea lor sexuală și să decizi cu cine stai de vorbă după sexul partenerului pe care-l ai în pat.

„Învață să îmbătrânești cu demnitate“ este mesajul celui de-al cincilea capitol. Menopauza nu înseamnă sfârșitul relațiilor sexuale. Și nici nu trebuie să devii mama nepoților tăi, ci bunica lor. Este o mare diferență. Mesajele pe care le vei întâlni aici te vor ajuta să te bucuri de vârsta a treia și să nu încetezi nicio clipă să fii feminină și sexy, chiar și în toamna vieții tale.

Am scris această carte pentru a transmite femeilor din întreaga lume un mesaj puternic: femeile sănătoase din punct de vedere emoțional și mental se bucură, mai presus de toate, că sunt în viață și se acceptă pe sine deplin doar pentru simplul fapt că sunt ființe umane.

Femeile au astăzi libertatea de a alege să se bucore de viață. Pot iubi și se pot lăsa iubite la orice vârstă. Sunt capabile să își asume riscuri și să facă ceea ce își doresc cu adevărat. Se pot dedica unor obiective în viață și pot schimba lumea ca să o facă mai frumoasă și mai bună. Fiecare femeie are dreptul la plăcere sexuală și poate să-și stabilească singură limitele de care simte că are nevoie.

Cartea *Iubesc să fiu femeie* este o sursă de inspirație ori de câte ori simți că ai nevoie de aripi să zbori. Ca femeie.

Cu drag,  
hh

2014, august

## CUPRINS

### **CAPITOLUL I. Femeia independentă și singură .... 19**

1. Încă singură? Află cine stă în calea potențialului tău de seducție ..... 21
2. Vrei un iubit? Iubește-ți corpul! ..... 27
3. Exerciții pentru a învăța să-ți iubești corpul... 37
4. Vrei un iubit? Îmbracă-te! ..... 40
5. Vrei un iubit? Fii puțin obraznică! ..... 49
6. După cât timp e bine să începi o relație nouă? ..... 57
7. Vrei un iubit? Ieși din casă! ..... 63
8. Lasă-l în pace pe cel însurat! ..... 73
9. „Îmi place cum miroși“ ..... 76
10. Încă îndrăgostită de fostul? ..... 79
11. Mama lor de hormoni! ..... 83
12. Ce să faci dacă ești singură de Crăciun? ..... 87

### **CAPITOLUL II. Femeia căsătorită ..... 93**

1. Dependența emoțională ..... 98
2. Cum să fii fericită? ..... 110
3. Atașamente sănătoase ..... 112
4. Te-a înșelat? Nu-i nimic. Se întâmplă oricui ..... 117
5. Echilibrul viață-muncă ..... 122
6. Mindfulness, sau „a trăi în prezent“ ..... 129

7. Exercițiu de respirație mindfulness .....	135
8. Sex pentru relații de lungă durată .....	138
9. Relații lesbiene .....	150
<b>CAPITOLUL III. Femeia divorțată .....</b>	<b>159</b>
1. Fazele divorțului .....	161
2. Reziliența psihologică.....	164
<b>CAPITOLUL IV. Femeia mamă.....</b>	<b>169</b>
1. Iubirea necondiționată manifestă a mamei... 171	
2. Tu ești mamă sau iubită în relație? .....	173
3. Mai mult mamă decât iubită.....	176
4. Principiile unei femei care a găsit echilibrul între rolul de mamă și cel iubită.....	180
<b>CAPITOLUL V. Femeia în toamna vieții.....</b>	<b>183</b>
1. Nu te feri de bătrânețe! .....	185
2. Ce trebuie să știi despre tiroidă.....	192
3. Soarele și vitamina tinereții .....	205
4. Despre moarte .....	209
5. Nevoia de spiritualitate .....	213
 Bibliografie selectivă .....	 217









## CAPITOLUL I

Femeia independentă  
și singură



## 1. Încă singură? Află cine stă în calea potențialului tău de seducție

A existat o perioadă când viața mea se desfășura între două avioane. Munceam, călătoream mult, iar cariera era cel mai important lucru din viață. Câteva luni nu eram interesată de niciun fel de relație, pentru că nu aveam timp și nici chef. La un moment dat, m-am obișnuit să nu mai fac dragoste și nici prin cap nu-mi trecea să încerc. Chiar dacă aspectul meu nu se schimbase, nimeni nu mă invita la o întâlnire, o măslină, o atenție, o poveste, ceva. Nimic. Până când mi-am pus întrebarea: De ce mi se întâmplă acest lucru?

Era ceva în neregulă cu mine? Probabil. Cert era însă că nu mai transmiteam sexului opus mesajul că sunt disponibilă. Poate ți se întâmplă și ție. Dacă da, atunci înseamnă că ești într-o zonă asexuală. Iar potențialul tău de seducție s-a diminuat semnificativ. Pe o scală a seducției de la 1 la 10, unde crezi că te afli? Majoritatea dintre noi ne dăm o notă mult mai mică. Suntem foarte exigenți cu noi înșine. De aceea nota pe care ai acordat-o nu reflectă realitatea. Adevărul e că suntem foarte complicați când vine vorba de sine-