

Un ghid pentru fete
de la o specialistă în neuroștiințe

DR. MAYIM BIALIK

FEMININ

cum să fii:



- ✓ PUTERNICĂ
- ✓ INTELIGENTĂ
- ✓ REMARCABILĂ

New York Times Bestseller



UNU

Cum funcționează corpul nostru

Bine ai venit la evenimentul *Feminin. Cum să fii puternică, inteligentă și remarcabilă!*

Imaginează-te coborând dintr-o limuzină strălucitoare (sau dintr-un SUV, dacă ăsta e mai pe placul tău) și pășind pe un elegant covor roșu. De-a dreapta și de-a stânga covorului sunt aliniați oameni, iar aerul e îmbibat de emoție. Toți s-au strâns aici pentru cartea pe care o ții în mână: *Feminin. Cum să fii puternică, inteligentă și remarcabilă.* Vom explora tot ce înseamnă să fii femeie, iar cel mai potrivit loc pentru a începe este din interior (vom parcurge întreg traseul). Corpul pe care l-ai primit la naștere, dacă ești fată, reprezintă biletul tău de intrare în acest capitol, prin urmare ești deja un V.I.P. invitat la extraordinarul eveniment. Vom vorbi despre lucrurile care fac corpul femeii special, despre schimbările la care trebuie să te aștepți odată cu maturizarea și despre ce trebuie făcut pentru ca acest corp să fie sănătos și rezistent, așa încât să ai un start avantajos în abordarea dinspre înăuntru în afară a demersului de a deveni puternică, inteligentă și spectaculoasă.

De la fetiță la adolescentă

Bebelușii-fetițe și bebelușii-băieței seamănă foarte tare – ei bine, mai puțin la părțile genitale – și continuă să semene mult timp după naștere. Dar vine un moment, undeva între 9 și 16 ani, când începe pubertatea.

Ce este pubertatea? Păi, pubertatea este perioada din viața noastră când încep să ni se modifice corpul și creierul. Dacă ești fată, treci prin procesul fizic de devenire – din fetiță te vei transforma într-o femeie. Încep să ne crească sânii, șoldurile pot deveni mai mari și mai „feminine“. Ne apare păr în zone unde n-am avut niciodată, e posibil să facem coșuri, iar emoțiile noastre capătă dimensiuni mult mai profunde, pe care nu le-au avut până acum.

La unele fete, aceste schimbări au loc repede. La altele, însă, ele durează mult. Uneori se întâmplă că vedem schimbările, dar ele par să se oprească din evoluție, iar unele persoane (eu, de exemplu) au o adolescență târzie și chiar se întreabă dacă se vor mai maturiza vreodată, pentru că trece o veșnicie până ajung să arate ca celelalte fete! Nu există un program care să ne spună ora „corectă“ a acestor schimbări; este mai degrabă un joc de-a așteptarea.

Deci, cum se petrec toate astea? Oare corpurile noastre au un fel de cronometru invizibil care pornește la naștere și numără invers până când vine momentul și face BANG!, iar atunci ne transformăm din fetițe în femei? Există cineva care ne supraveghează și care, atunci când sosește clipa și, prin urmare, momentul este cel potrivit pentru ca schimbările să apară, arată spre noi cu degetul său magic și gata? Ce se întâmplă, de fapt, ca să determine corpul nostru să se transforme?

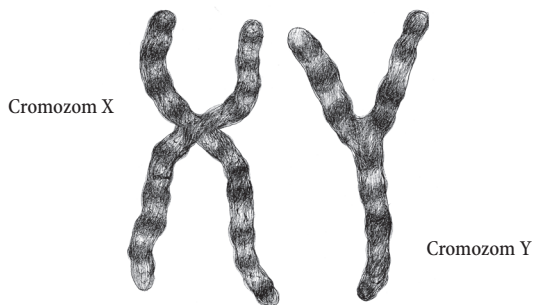
XX

Cel mai simplu mod de a răspunde la întrebare este cel cu doi de X. Exact: ceea ce ne face, de fapt, femeii este prezența a doi de X. În fiecare celulă din corp există ADN. ADN-ul este un grup de molecule strâns legate între ele, răspândite peste tot în organism, și care poartă în el toată informația de care corpul are nevoie pentru a exista. Pentru orice om, ADN-ul său este o combinație între ADN-ul mamei și ADN-ul tatălui și conține informație codificată sub formă de gene. ADN-ul are zeci de mii de gene, care determină anumite caracteristici fizice, cum ar fi: culoarea ochilor, înălțimea sau dacă putem să facem ceea ce popular se cheamă „limba preș”. (Voi puteți? Eu pot!) ADN-ul nostru conține și gene care determină lucruri mai complicate, cum ar fi, bunăoară, dacă suntem tipul de persoană care plânge la filme sau dacă avem tendința de a fi extravertiți sau introvertiți.

Deci, în interiorul fiecărei celule există o minge compactă cu toată informația care determină cam tot ceea ce însemnăm noi. Faptul că suntem femeii este codificat în ADN-ul nostru. Faptul că ne vom naște băiat sau fată este decis în momentul în care ovulul mamei se întâlnește cu spermatozoidul tatălui, se produce fecundația și în uter începe să se dezvolte embrionul; atunci, ADN-urile părinților – jumătate de la mamă, jumătate de la tată – determină sexul viitorului copil.

Deci, care-i treaba cu XX? Păi, acele părți din ADN care ne determină sexul, analizate la microscop, seamănă cu un X și cu un Y. Iată în imaginea de mai jos cum arată X și Y, care sunt *chromozomi* – acesta este termenul științific

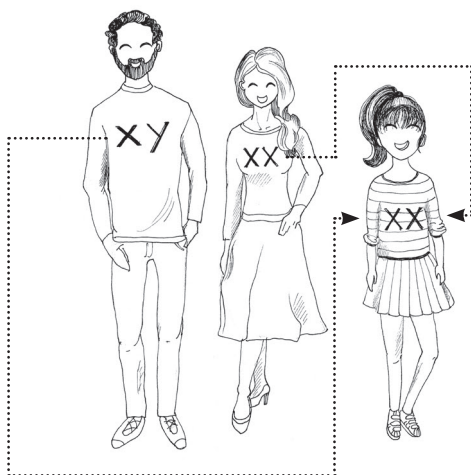
pentru structura ADN-ului, comprimată astfel încât să încapă în fiecare celulă a organismului.



Cum se combină ei? Ovulul matern contribuie cu un X când întâlnește spermatozoidul patern. Spermatozoidul patern poate livra fie un X, fie un Y; practic, e ca și cum ai da cu banul. Șansele sunt jumate-jumate. Deci, de câte ori un ovul se întâlnește cu un spermatozoid, mama donează un X, iar tatăl donează un X sau un Y.

Dacă tatăl a dat un cromozom X, se obțin doi cromozomi X, iar copilul se va naște având sex feminin. Dacă tatăl a dat un cromozom Y, se obțin un cromozom X și un cromozom Y, iar copilul se va naște băiat. Prin urmare, tatăl este cel care determină, de fapt, dacă ne naștem băieței ori fetițe. Opriti-vă pentru o clipă din citit și – fie și numai în gând – mulțumiți-le părinților voștri pentru cromozomii X! Vă dau cuvântul meu că e ceva minunat să fii fată!

Iată o reprezentare grafică simplă despre cum funcționează treaba asta cu X și Y.



Presupun că vă întrebați ce legătură au acești X și Y cu debutul efectiv al pubertății. Ei bine, cromozomii X și Y conțin mesaje chimice concrete, inscripționate pe suprafața structurii lor, care se declanșează în anumite momente din viețile noastre. În clipa declanșării acestor mesaje, se transmit semnale către creier, prin anumiți mesageri, care sunt de fapt proteinele și alte substanțe. Creierului nostru i se transmite următorul mesaj: „Alo! Vezi c-am început pubertatea!“; iar el, creierul, începe să secrete substanțe chimice foarte speciale, în tot organismul. Aceste substanțe se numesc hormoni. Hormonii sunt, de fapt, cei care determină pubertatea și sunt răspunzători pentru toate schimbările care se produc pe durata procesului de transformare puberală și după.

Pubertatea și corpurile noastre

Pubertatea transformă cam fiecare parte vizibilă a corpului nostru și chiar anumite părți pe care nu le vedem. De fapt, oamenii de știință încă încearcă să înțeleagă în totalitate felul în care hormonii ne afectează corpul și creierul.

Iată câteva dintre întrebările pe care mi le-am pus când am început să studiez despre pubertate. Poate că pe unele dintre ele vi le-ați pus și voi.

- De ce îmi crește păr prin locuri ciudate? Ce mă fac în legătură cu asta?
- Când îmi vor crește sânii? (Și de ce se uită băieții atât de mult la ei? Poate că nu-mi doresc genul ăsta de atenție...)
- Ce se petrece cu corpul băieților la pubertate?
- Cum e să ai ciclu? Am auzit că doare și că te murdărești groaznic.
- Dacă ai ciclu, înseamnă că nu poți să rămâi însărcinată? Cum funcționează treaba asta?

Haideți să vedem ce pățește orice om la pubertate. Și băieții și fetele constată că le apare păr la subraț, deși băieților le crește de regulă mai mult ca fetelor. Fetelor le crește păr pubian, pe labiile mari, adică partea externă a organelor lor genitale, iar băieților le crește păr în jurul penisului. La pubertate, și băieții, și fetele au un demaraj brusc de creștere în înălțime, deși, la băieți, acest lucru tinde să aibă loc ceva mai târziu; prin urmare, fetele sunt mai înalte decât băieții o perioadă de timp, ceea ce face ca seratele dansante din școli să arate cam ciudat în acest interval.

Schimbări care apar doar la băieți: îngroșarea vocii, dezvoltarea în lățime a umerilor. Aceste modificări se datorează testosteronului, un hormon pe care ei îl au în cantități mult mai mari decât fetele.

Părul

Deși acum este un lucru general acceptat faptul că femeile se rad pe picioare și la subraț, iar bărbații nu, adevărul e că în întreaga istorie a omenirii, în majoritatea locurilor de pe această planetă, femeile nu s-au ras. Părul nu provoacă o transpirație mai abundentă, iar mirosul de la subraț provine mai degrabă din combinația de transpirație și bacteriile care trăiesc pe firele de păr sau pe haine, decât din părul propriu-zis. Rasul sau depilatul este strict o decizie personală și nu-i deloc greșit să începi depilatul mai târziu sau niciodată. Moda se schimbă, iar acum, de exemplu, mulți bărbați aleg să se radă pe corp. Decizia îți aparține în totalitate, dar trebuie să știi un lucru: odată ce ai hotărât să te depilezi, ori să te razi, va trebui s-o faci mereu pentru a îndepărta în permanență părul din zonele respective. Sunt și metode cu efect mai lung – de exemplu, epilatul cu ceară sau îndepărtarea firelor de păr cu ajutorul laserului, ceea ce face ca părul să crească mai rar sau foarte rar și să nu trebuiască să te razi mereu. Însă dacă ești o femeie „nepretențioasă“, așa ca mine, poate ți se pare prea complicat să faci toate astea, caz în care totul este absolut în regulă, de asemenea.

Care sunt lucrurile tipice prin care trece o fată la pubertate?

SCHIMBAREA SÂNILOR

Partea superioară a corpului feminin se transformă la pubertate prin dezvoltarea sânilor. La fiecare persoană în parte, procesul este diferit și nu există vreun mod corect sau greșit în care ne cresc sânii. Unor fete le cresc încet și durează câțiva ani până ce ajung la mărimea lor finală. Altora fete le cresc foarte repede și le pot apărea vergeturi pe sânii, dacă procesul de creștere al acestora este prea rapid pentru corpul lor. Vergeturile trec cu timpul și de regulă sunt imperceptibile odată cu încheierea pubertății.

În realitate, sânii sunt foarte diferiți, chit că ce vedem în show-urile de televiziune prezintă o anumită formă și o anumită mărime, considerate ca fiind „normale“. Unii sânii sunt rotunzi, alții – nu. Unii stau fermi, alții atârnă sub propria greutate. Un aspect interesant: majoritatea femeilor au sânii vag asimetrici. La unele femei, diferența de dimensiune dintre un sân și celălalt este mai vizibilă, mergând până la a purta mărimi diferite la cele două cupe de sutien.

Și mameloanele sunt de mai multe feluri. Pot fi mai mici sau mai mari, iar areola – pielea mai închisă la culoare din jurul mamelonului – variază și ea ca dimensiune. Unele persoane au mameloane parțial sau complet înfundate. Se numesc sfârcuri inverse sau pseudo-sfârcuri, iar dacă se întâmplă să fie cazul tău, cu unul, sau chiar cu ambele mameloane, nu trebuie să-ți faci griji. De regulă se moștenesc din familie și pe măsură ce avansezi în vârstă, diferențele vor fi tot mai puțin vizibile. (Iar dacă vei avea

Bialik combină cunoștințele academice cu experiențele personale, oferind un ghid foarte util fetelor aflate în proces de maturizare.

— PUBLISHERS WEEKLY

Feminin este un ghid practic care te va învăța tot ce trebuie să știi despre perioada de tranziție de la adolescență la maturitate. Descoperă în paginile lui informații prețioase despre cum se dezvoltă și cum funcționează corpul tău, despre procesul de învățare, despre iubire, sex și relații. Află cum să faci față momentelor dificile cu care te vei confrunta de-a lungul drumului sinuos de la fetiță la femeie și învață să te simți grozav în pielea ta.

Ca să îți explice tot ce trebuie să știi despre procesul de maturizare, MAYIM BIALIK folosește noțiuni din neuroștiințe, pe care le condimentează cu mărturisiri și experiențe personale. Etapele prin care treci în perioada de creștere, felul în care ți se schimbă corpul, emoțiile, percepția de sine și raportarea la lume și la cei din jur – nimic nu va mai avea secrete pentru tine! Deschide cartea și pornește împreună cu Mayim Bialik în frumoasa călătorie pe care a pregătit-o pentru tine.