

Емануел Ригон и Бернадет Коста-Прад



Како да преживиш ако си девојчица

Никад нисам љубила неког дечака и то је стравно
 • Никако да сакнем најбољу друшарицу • Ујамоћ,
 моје груди расту! • Моји родитељи гунђају кад
 телефонирам • Моји родитељи не желе да се шминкам
 • Мам брајну дозвољавају све, а мени ништа •
 Велики та, али се не усудујем да му то кажем • Не желим
 да идем на базен с децацима • Није ми дозвољено да
 сама одлучим ништа ту да обучем • У последње време
 мама је врло строга према мени • Моје
 друшарице разговарају само о кришцама,
 а мене то не занима • Мислим да је мој
 дечко заљубљен у моју најбољу друшарицу



Едиција *Мала психологија*
прво издање

Назив оригинала:
Emmanuelle Rigon & Bernadette Costa-Prades
Comment survivre quand on est fille
Copyright © Albin Michel Jeunesse
За издање на српском језику © Креативни центар 2010

Илустровао
Жак Азам (Jacques Azam)

Уредник
Нађалија Панић

Лектор
Ивана Игњатовић

Издаје
Креативни центар
Београд, Градиштанска 8
тел.: 011 / 38 20 464, 38 20 483, 24 40 659
www.kreativnicentar.rs
e-mail: info@kreativnicentar.rs

За издавача
Љиљана Маринковић

Штампа
Публикум

Тираж
3.000

Мојој ћерки Жозефини, наравно, али и мом сину Пјеру Антонину,
да би боље упознао девојчице...

Е. Р.

Мојим ћеркама Соњи и Ани и свим другарицама које су ми
помогле да преживим кад сам била девојчица.

Б. К.-П.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.922.73-055.2(035)

РИГОН, Емануел

Како да преживиш ако си девојчица / Емануел
Ригон и Бернадет Коста-Прад ; [илустровао Jacques
Azam] ; превела с француског Весна Мостарица. -
1. изд. - Београд : Креативни центар, 2010
(Београд : Публикум). - 136 стр. : илустр. ;
23 см. - (Едиција Мала психологија / Креативни
центар, Београд)

Превод дела: Comment survivre quand on est
fille / Emmanuelle Rigon & Bernadette Costa-Prades.
- Тираж 3.000.

ISBN 978-86-7781-796-1

1. Коста-Прад, Бернадет [аутор]

а) Пубертет - Девојчице - Психолошки аспект

- Приручници

COBISS.SR-ID 178617100

Емануел Ригон и Бернадет Коста-Прад

Како да преживиш ако си девојчица

Превела с француског
Весна Мостарица



Креативни центар

САДРЖАЈ

<i>Предговор</i>	6
Сви дечасти гледају моју другарицу	8
Никад нисам пољубила неког дечка. Да ли је то страшно?	11
Мислим да су дечасти прави идиоти	13
Волим га, али се не усуђујем да му то кажем	16
Треба да носим протезу! Ужас!	19
Живим само с једним родитељем и то ми тешко пада ..	22
1. Живим само с татом	22
2. Живим само с мамом	25
Нервира ме кад ме сви дечасти гледају	28
Тату занима само мој брат	31
Имам менструацију, то није пријатно	34
Плачем без разлога	37
Не желим да идем на базен с дечацима	40
Никако да стекнем најбољу другарицу	43
Моји родитељи гунђају кад телефонирам	47
Нико не поштује моју приватност	52
Неки човек ми је на улици показао свој полни орган....	55
Не желим да ми дају мушке надимке	57
Не желим више да ме мама шиша	59
Није ми дозвољено да сама одлучим шта ћу да обучем	63
Нека одрасла особа присиљавала ме је на секс	67
Мислим да је мој дечко заљубљен у моју најбољу другарицу	71
Моји родитељи су желели сина	74
Стално сам заљубљена	78
Сатима разговарам с другарима на нету	80

Боље се осећам у друштву млађих од себе	84
Желим да се сама возим аутобусом	87
Мој брат се подсмева мојим часописима	90
Моје другарице разговарају само о крпицама, а мене то не занима	93
Мој брат не ради ништа и понаша се као цар	96
Мом брату дозвољавају све, а мени ништа	100
Стидим се што додирујем своје гениталије	102
Тата ме стално мази, а то ме нервира	104
У последње време мама је врло строга према мени ...	107
Упомоћ, моје груди расту!	110
Сви се понашају према мени као према беби јер још имам меду	113
Сва сам бубуљичава!	116
Ноге су ми длакаве, па се не усуђујем да носим сукњу.....	119
Плашим се да ћу се превише угојити	122
Сви ме посматрају као промашеног дечака	126
Имам само браћу	129
Моји родитељи не желе да се шминкам	132

Предговор

Дивно је бити девојчица!

Док одрасташ, откриваш нове могућности у животу. Твој однос према другима се мења. Понекад ти је највећи савезник мајка, понекад си блискија с другарицама, дечаци те све више привлаче.

Желиш да радиш много тога, правиш планове, а пре свега се питаш каква би жена желела да постанеш...

Није увек лако бити девојчица...

Раније ниси обраћала много пажње на своје тело, а сада се одједном у њему понекад осећаш нелагодно! Његов облик се мења и много је компликованије гледати како ти расту груди, како добијаш прве менструације него што си могла и да замислиш. Понекад те збуњују туђи погледи. Још увек се осећаш као дете, а истовремено силно желиш да одрастеш: желиш да те оставе на миру док си у купатилу, волела би да излазиш сама, да сасвим слободно телефонираш другарицама. А родитељи то понекад тешко прихватају.

Однос с дечацима уопште није исти као раније. Однедавно мислиш да су помало блесави и имаш утисак да не говорите истим језиком.

Полако, без панике!

У овој књизи пронаћи ћеш решења за све своје мале бриге и праве проблеме. Она ће ти помоћи да „преживиш“ као девојчица.

А када је прочиташ, позајми је друговима да би те мало боље упознали!

Сви дечаци гледају моју другарицу

У разреду увек постоји нека девојчица која има великог успеха код дечака. Можда зато што изгледа старије или зато што је врло опуштена. Укратко, она има особине које се допадају дечацима твог узраста.

Не привлачиш их ти мање, него их она привлачи више – у томе је разлика... Уосталом, ти си изабрала управо њу за другарицу. Да ли верујеш у себе? Да случајно њој не приписујеш све врлине света, а себи све



мане? Да ли ти се то дешава са свим другарицама? Често се догађа да се дечацима много допадне девојчица која баш то жели да постигне. Твоја другарица се сигурно шминка или носи одећу која привлачи пажњу. А ти? Теби можда сад нимало није стало до тога. То је у реду. Није потребно да у тим годинама будеш велика заводница; имаћеш времена да шармираш дечаке! Или би ипак волела да будеш допадљива, али ти то некако не полази за руком? Само полако. Погледај фотографије чувених глумица из времена када су имале једанаест или дванаест година. Нису биле тако блиставе и женствене као што су данас.

Ти си на потезу!



Немој да чучиш намрштена у неком ћошку и уздишеш због тога што те нико не гледа! Девојчице које се допадају дечацима понашају се опуштено и могу бити привлачне због тога, а не због свог изгледа.

Ти си на потезу! (наставак)

😊 Да ли би се теби свидели дечаци које заводи твоја другарица? Јеси ли размишљала о томе? Понекад човек тугује за нечим што у ствари не би желео да има. Зар не мислиш да је то помало глупаво?



ЗЛАТНО ПРАВИЛО

Завођење је често питање времена.

Никад нисам пољубила неког дечка. Да ли је то страшно?

Није. Било би без везе да пољубиш неког дечка ако то заиста не желиш.

У ствари, још ниси упознала дечака који би ти се свидео толико да би се с њим пољубила. Нема разлога да себе тераш на то. Не желиш ваљда да урадиш тако нешто само зато што то раде твоје другарице? То би било глупо. Ако би неког пољубила тек тако, само да би видела како то изгледа, може ти бити одвратно. Љубљење у уста представља



велику блискост, први корак ка сексуалности, а ти се не осећаш спремном за тако нешто. Стога сачекај прави тренутак, не жури – читав живот је пред тобом!

Ти си на потезу!

😊 Немој да дозволиш да те задиве другарице које често измишљају. Оне се хвалишу, а с дечацима су се љубиле исто колико и ти!

😊 Одбацују те због тога? Пронађи друге другарице, те баш и нису занимљиве.

😊 Усуди се да се разликујеш од њих тако што ћеш јасно и гласно изјавити да чекаш да упознаш дечка који ће ти се свидети. У погледу те теме, као и свих осталих које се тичу твог тела и твоје приватности, немој да се поводиш за другима под изговором да то *сви раде*. Ниси овца.



ЗЛАТНО ПРАВИЛО

Није никакав подвиг пољубити неког дечка.

Мислим да су дечаци прави идиоти

Буди сигурна да и они често исто то мисле о девојчицама! Не растете истим темпом, па девојчице мисле да су дечаци мало глупави, а исто то и дечаци мисле о девојчицама.

Сигурно си приметила да теме које интересују тебе и твоје другарице нису занимљиве дечацима, и обрнуто. У вашем узрасту долази до извесног раздвајања дечака и девојчица. Ти сигурно сматраш да су дечаци помало детињастии. Они су, с друге стране, изненађени и збуњени променама које при-



Твоје тело се мења, а ти мислиш да је то страшно?
Сви дечаки гледају твоју другарицу, а не тебе?
Мислиш да су твоји родитељи заправо желели
сина? Волела би да више поштују твоју приватност?

Опусти се! Одрастање није увек лако. Ево неких
занимљивих идеја које ће ти помоћи да решиш
и пребродиш своје мале проблеме и велике бригае.
Помоћи ће ти и да се осећаш пријатније и да боље
разумеш своје реакције... Ти си на потезу!

Једноставни савети који ће свакој девојчици помоћи да се добро осећа у својој кожи

Едиција Мала психологија:

- Конфликти и шта са њима
- Паметнији си него што мислиш
- Шта да радиш ако ти се
родитељи разведу
- Шта да радиш када умре неко кога волиш
- SOS за тинејџере
- Крив је мој мозак
- Силеције су прави гњаватори
- Кланови, лажњаци и остали безвезњаци
- Како да стекнеш самопоуздање
- Шта да радиш кад си уплашен и забринут
- Како да васпиташ своје родитеље
- Моћ да се спречи самоубиство

ISBN 978-86-7781-796-1



9 788677 817961

www.kreativnicentar.rs