

SEX EDUCATION

życiowy
 **przewodnik**
po seksie

Tytuł oryginału: *Sex Education. A Guide To Life*

First published in Great Britain in 2021 by Wren & Rook

SEX EDUCATION TM/© Netflix 2021. Used with permission
[Additional illustrations © Fionna Fernandes 2021]

All rights reserved

The right of Fionna Fernandes to be identified as the illustrator of this Work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Designs & Patents Act 1988

Inne użyte w książce ilustracje pochodzą z serwisu Shutterstock

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2021

Copyright © for the translation by Zofia Szachnowska-Olesiejuk, Adam Olesiejuk

W tłumaczeniu wykorzystano niektóre kwestie
polskiego lektora i fragmenty polskich napisów
(autorstwa Moniki Bartz, Jędrzeja Koguta,
Przemysława Raka i Krzysztofa Kowalczyka)
do serialu *Sex Education*

Wydawca prowadzący: Olga Orzeł-Wargskog

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Natalia Karolak

Konsultacja merytoryczna: dr n. med. Sławomir Jakima

Adiustacja, korekta, łamanie: Pracownia 12A

Adaptacja okładki na potrzeby polskiego wydania:
Magdalena Palej

ISBN 978-83-8135-128-7



OTWARTE
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

Zabronione jest powielanie, przechowywanie w systemach wyszukiwania, a także przekazywanie w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób tej książki oraz jej fragmentów bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, jak również rozpowszechnianie niniejszej publikacji w innej oprawie i z inną okładką niż w wydaniu oryginalnym. Te restrykcje obowiązują również każdego nabywcę.

Dołożono wszelkich starań, by żaden fragment niniejszej publikacji nie naruszał niczych praw autorskich. W przypadku wykrycia nieumyślnego przeoczenia prosimy skontaktować się z wydawcą książki.

Wszystkie adresy stron internetowych zamieszczone w książce działały w chwili oddania książki do druku. Możliwe jednak, że od tego czasu adresy tych stron i udostępniane na tych stronach treści uległy zmianie. Za te ewentualne zmiany ani autorzy, ani wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.

Współautorem książki jest Jordan Paramor. Treść tej publikacji została skonsultowana z ekspertami i seksuologami oraz sprawdzona pod kątem inkluzywności językowej. Wśród konsultantów oryginalnego wydania znaleźli się psychiatra i pisarz dr Max Pemberton, dyplomowana seksuolożka dr Nadine Thornhill oraz edukatorka, działaczka i specjalistka w dziedzinie zdrowia psychicznego Charlie Hart.



[Kup książkę](#)

SEX EDUCATION



życiowy przewodnik po seksie

**Ze wstępem twórczyni serialu
Laurie Nunn**

**Tłumaczenie
Zofia Szachnowska-Olesiejuk, Adam Olesiejuk**



**OTWARTE
KRAKÓW 2021**

[Kup książkę](#)

SPIS TREŚCI

WITAJCIE W



WSTĘP	6
POROZMAWIAJMY O SEKSIE	8
Z KARTOTEKI	11
1. PRZYJAŹŃ TO POWAŻNA SPRAWA	14
ZASŁYSZANE W MOORDALE	26
2. ZROZUMIEĆ TOŻSAMOŚĆ	28
CZY WSZYSCY JESTEŚMY TROCHĘ JAK ADAM?	38
Z NOTATNIKA JEAN: FAKTY I MITY	40
3. WSZYSTKIE CIAŁA MAŁE I DUŻE	42
PORADY OD SEKSPERTÓW Z MOORDALE	60
4. MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI	62
TAK, JEŹDŻĘ NA WÓZKU. I CO Z TEGO? ...	82
5. PRZYJEMNOŚĆ BEZ WSTYDU	84
JEAN I JEJ SEKSPORADY DLA NASTOLATKÓW	100
6. ŚWIAT BEZPIECZNEGO SEKSU	102
SEKRETNY PAMIĘTNIK MAEVE WILEY	118



7. CAŁA PRAWDA O CHOROBAH

PŁCIOWYCH **120**

ERIC I BIBLIA MODY **138**

8. MIŁOŚĆ W EPOCE CYFROWEJ

(I NIE CHODZI TYLKO O PORNO) **140**

10 SPRAWDZONYCH PATENTÓW MAEVE
NA UNIKNIĘCIE NIECHCIANEJ RANDKI... **152**

9. POWAŻNE SPRAWY **154**

DROGIE MOORDALE **164**

10. ZDROWIE PSYCHICZNE **165**

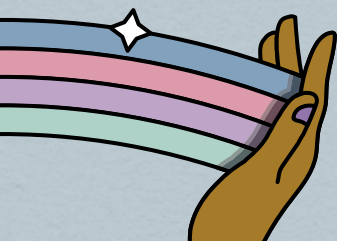
BĄDŹ JAK OLA! **180**

11. MINIPRZEWODNIK PO SZCZĘŚCIU

**(A PRZYNAJMNIEJ GARŚĆ
WSKAZÓWEK)** **182**

INFORMACJE DODATKOWE & GDZIE
SZUKAĆ POMOCY **192**

PRZYPISY DO POLSKIEGO WYDANIA **193**

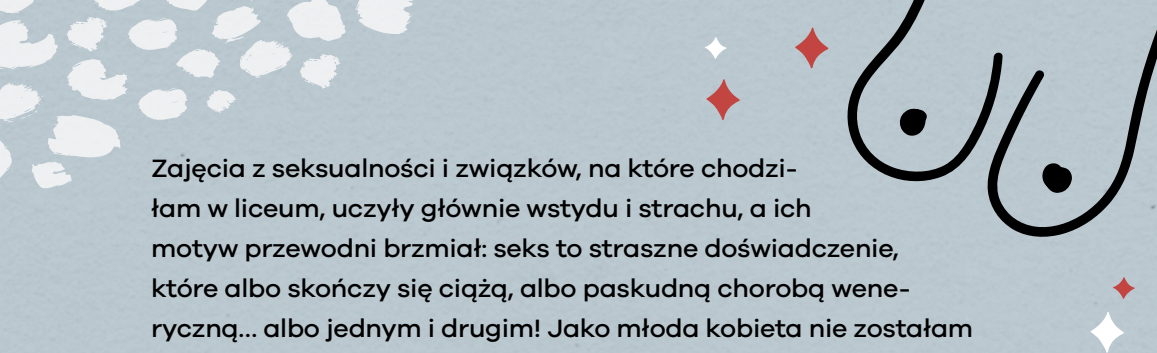


WSTĘP

Niezbýt dobrze wspominam czasy liceum. W wieku 16 lat byłam potwornie niezdarna, miałam okulary, pryszczę i wielki aparat na zębach. Uwielbiałam musicale oraz *Władcę pierścieni* i czułam, że nigdy nie będę pasować do reszty otoczenia. Ucieczką od rzeczywistości były dla mnie filmy i seriale dla młodzieży. Przeżywałam dramaty bohaterów *Jeziora marzeń*, *Życia na fali* czy *Zakochanej złośnicy*, patrzyłam, jak znajdują przyjaciół, jak się zakochują i uprawiają seks. W tych fikcyjnych światach łobuzów zawsze spotykała zasłużona kara, kujony w końcu odnosiły sukces, a ignorowane przedtem dziewczyny zdobywały chłopaków swoich marzeń. Dzięki tym historiom jako osoba, której nie zapraszano na imprezy, która nie była w żadnej drużynie i która nawet nigdy się nie całowała, czułam się odrobinę mniej samotna.

Choć dziś jestem dorosła, ta pasja nigdy w moim sercu nie wygasła. Kiedy jestem zdołowana, włączam sobie jakąś młodzieżową komedię romantyczną z lat 90. i od razu mam lepszy humor. Dlatego gdy tylko zaczęłam pisać scenariusze, wiedziałam, że chcę się ponownie zanurzyć w świat nastolatków. Dzięki *Sex Education* mogłam pozwolić swojej wewnętrznej, niewidzialnej szesnastolatce rozwinąć skrzydła. Starłam się stworzyć pozytywną, podnoszącą na duchu opowieść, w której postaci są dla siebie życzliwe, a okazywanie wrażliwości traktuje się jako przejaw odwagi. Chciałam, by mój serial stał się swoistym apelem o lepszą komunikację, a także odtrutką na przestarzałą, oderwaną od rzeczywistości edukację seksualną, z jaką można się spotkać w większości szkół.





Zajęcia z seksualności i związków, na które chodziłam w liceum, uczyły głównie wstydu i strachu, a ich motyw przewodni brzmiał: seks to straszne doświadczenie, które albo skończy się ciężką, albo paskudną chorobą weneryczną... albo jednym i drugim! Jako młoda kobieta nie zostałam wyposażona w żadną wiedzę na temat swojego ciała, seksualności, popędu i prawa do decydowania o sobie, nie mówiąc o potrzebach i pragnieniach osób o innej tożsamości płciowej. Niestety kulawa edukacja seksualna to bardzo powszechne doświadczenie, mogące zostawić blizny emocjonalne na całe życie. Dlatego tym bardziej cieszyły mnie reakcje młodych widzów na *Sex Education* i sprowokowana przez serial dyskusja na temat świadomej zgody, ciałopozytywności, kobiecej przyjemności oraz osób LGBTQI+.

Serial ma jednak ograniczoną pojemność, a jeszcze mnóstwo pytań domaga się odpowiedzi, dlatego bardzo spodobał mi się pomysł na książkę *Sex Education. Życiowy przewodnik po seksie*. Właśnie czegoś takiego potrzebowałam jako szesnastolatka – szczerego przewodnika po nieznanym mi świecie seksu, pełnego wyczerpujących i podanych bez osądu moralnego informacji. Każdy rozdział tej książki był konsultowany ze znakomitymi edukatorami seksualnymi pochodzącymi z różnych środowisk, a całość okraszyły życiowe mądrości samej elity liceum Moordale. Podobnie jak serial, niniejszy przewodnik celebrytuje skomplikowane życie nastolatków, zachęca młodych ludzi, by głośno mówili o swoich potrzebach i lękach, a w razie czego nie bali się prosić o pomoc. Mam nadzieję, że wszyscy bez wyjątku dowiedziecie się z tej książki czegoś wartościowego i że dzięki niej poczujecie się choć odrobinę mniej samotni.

Laurie Nunn, twórczyni serialu *Sex Education*



POROZMAWIAJMY O SEKSIE

Witajcie wszyscy razem i każde z osobna.

Czy zdarzyło się wam **kwestionować swój związek? Czuliście się zagubieni, myśląc o seksie i tożsamości?** Macie mnóstwo pytań o przyjaźń, zdrowie psychiczne i szczęście, ale boicie się je zadać? Jeśli tak, to nie jesteście sami – wystarczy spytać uczniów z liceum Moordale.

W zalewie sprzecznych informacji poruszanie się we współczesnym świecie przypomina spacer po polu minowym. Zwłaszcza że seks, nawet w dzisiejszych czasach, wciąż uważa się za temat wstydlivy. Stygmatyzacja zagadnień związanych z seksualnością prowadzi jedynie do poczucia lęku i wstydu. **Ale przecież nie ma się czego wstydzić, kiedy w grę wchodzi nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.**

Dostępna dziś wiedza na temat seksu i związków często jest nieaktualna, mało przejrzysta albo **nie odzwierciedla szerokiego spektrum ludzkich doświadczeń**, o czym uczniowie Moordale przekonali się na własnej skórze (lekcje edukacji seksualnej w ich szkole są idealnym przykładem). Głośno i uparcie domagali się, by przestarzały i zupełnie oderwany od rzeczywistości program zajęć z seksualności i związków został unowocześniony. Niniejsza książka powstała właśnie po to, by wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom.

Informacje zawarte w tym **praktycznym przewodniku po życiu i miłości mają charakter intersekcyjny i inkluzywny.**

Bo przecież nie istnieje coś takiego jak jeden uniwersalny rozmiar dla wszystkich.



Każda osoba ma prawo do wiedzy i pełnej kontroli nad własnym życiem, dlatego treść naszego absolutnie niezbędnego poradnika została skonsultowana przez lekarza i dwójkę zawodowych edukatorów seksualnych¹. A wszystko po to, by wspomóc was w nawiązaniu zdrowej relacji z własnymi emocjami i seksualnością, a także w odkrywaniu swoich preferencji.

Znajdziecie tu też opisy seksualnych, miłosnych i życiowych doświadczeń Otisa i jego przyjaciół z Moordale – być może wyciągniecie z nich również coś dla siebie.

Zapraszamy was więc w podróż, której punktem wyjścia, motywem przewodnim i przystankiem końcowym jest

s-e-k-s!

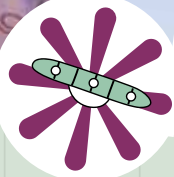
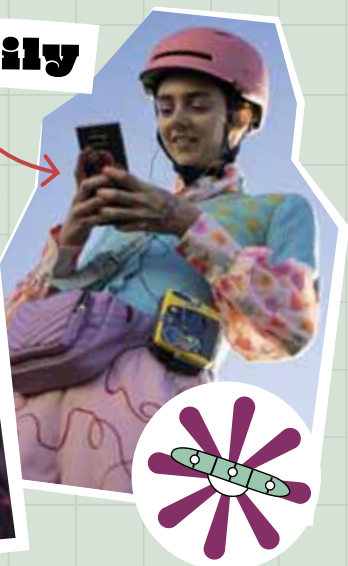


[Kup książkę](#)

Ola



Lily



Eric

Aimee

Jackson

Adam



Otis

Maeve

Ruby

Anwar i Olivia



Z KARTOTEKI

Akta niektórych uczniów dostały się w niepowołane ręce. Co nowa dyrektorka szkoły, Hope, naprawdę myśli o Otisie i jego przyjaciółach? Zobaczmy...



AKTA SZKOLNE, POUFNE

NERDOWATY: OTIS MILBURN



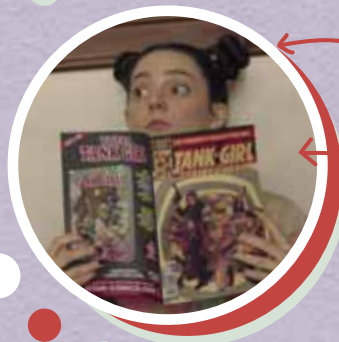
- ✗ Prowadził poradnię seksuologiczną – chce pomagać rówieśnikom czy po prostu lubi słuchać o życiu innych?
- ✗ Dawniej wtopiał się w tłum, ale potem zaczął się bawić w seks-perta, propagując nikomu niepotrzebną edukację seksualną.

ZAGUBIONY: JACKSON MARCHETTI

- ✗ Eksprzewodniczący szkoły. Był gwiazdą sportu, zanim „odnalazł siebie” i zszedł na manowce.
- ✗ Wrażliwy i bystry. Wciąż istnieje szansa, że da się go zawrócić na właściwą ścieżkę.



EKSCENTRYCZNA: LILY IGLEHART



- ✗ Ma fioła na punkcie UFO, żyje w swoim świecie.
- ✗ To ona stała za szkolną inscenizacją *Romea i Julii*. Wstyd!

NIEROZGARNIĘTA: AIMEE GIBBS



- ✗ Miła, ale buja w obłokach. Raczej nie należy do najtęszych umystów w szkole.
 - ✗ Przeżyła napaść seksualną w autobusie – być może wymaga więcej troski niż inni.
- * Uwaga: unikać wypieków jej roboty.

PRZYJACIELSKI: ERIC EFFIONG

- ✗ Zawsze uśmiechnięty. Wydaje się lubiany przez wszystkich.
- ✗ Musi zacząć więcej czasu poświęcać na naukę, a mniej na strojenie się i romanse.



BŁYSKOTLIWA: VIVIENNE ODESANYA

- ✗ Stanowczo za mądra, co obraca się przeciwko niej. Wie dokładnie, czego chce.
- ✗ Do bólu ambitna, ale brakuje jej pewności siebie.



KONFLIKTOWY: ADAM GROFF

- ✗ Syn poprzedniego dyrektora, pana Groffa.
- ✗ Dawniej był pełen gniewu i sprawiał dużo trudności.
- ✗ Wreszcie postanowił zadbać o swoje wykształcenie. Ciekawe, jak długo to potrwa.



POSZUKUJĄCA: OLA NYMAN

- ✗ Konkretna i bezpośrednia. Otwarta na nowe doświadczenia, o czym świadczy związek z inną uczennicą, Lily.
- ✗ Pracowita i trzeźwo myśląca, ale ma trudności z przystosowaniem się do nowej sytuacji mieszkaniowej. Może czasem potrzebować dodatkowej pomocy.



NIETYKALNI: ANWAR BAKSHI, OLIVIA ANAND, RUBY MATTHEWS



- ✗ Zawsze nierozłączni – prowadzą ją Ruby, pozostali idą za nią krok w krok.
- ✗ Nietykalni z uwagi na swoją popularność. Uważają się za lepszych od innych.
- ✗ Relacja Ruby z Otisem może zakłócić wewnętrzną dynamikę grupy – warto monitorować dalszy rozwój sytuacji.

ONIEŚMIELAJĄCA: MAEVE WILEY

- ✗ Sprawia wrażenie nieprzystępnej, czasami zanadto przemądrzała.
- ✗ Wybitnie inteligentna – przy odrobinie szczęścia daleko zajdzie. W przyszłości może być pierwszą absolwentką Moordale, która zostanie premierką.



WYGADANE: CAL BOWMAN

- ✗ Jako osoba niebinarna używa rodzaju neutralnego². W szkole trzyma się z grupą skaterów.
- ✗ Nie akceptuje nowych przepisów w kwestii ubioru. Mogą jeszcze być z tego kłopoty.



TAJEMNICZY: RAHIM HARRAK

- ✗ Często zamyślony, może lekko nadąsany.
- ✗ Zawsze czyta jakąś poezję. Mógłby się trochę więcej uśmiechać.



PRZYJAŹŃ TO POWAŻNA SPRAWA

Przyjaciele są niezwykle ważną częścią życia. Świadomość, że masz przy sobie kogoś, z kim możesz porozmawiać o wszystkim i na kim możesz polegać w każdej sytuacji, jest bezcenna.

Jedne osoby pojawiają się w twoim życiu tylko na chwilę, a z innymi przyjaźń może trwać wiele lat. Ludzie się zmieniają i tak samo jest z przyjaźniami. To naturalne, że i one ewoluują w ciągu całego życia. Z jednym przyjacielem tracisz kontakt i nigdy go już nie odbudujesz; z drugim możesz nie widzieć się miesiącami czy nawet latami, a mimo to, kiedy się spotykacie, jest tak, jakby czas stanął w miejscu.

Zbudowanie trwałej przyjaźni wymaga czasu i wysiłku, a po drodze może czekać wiele wzlotów i upadków. Ale tak jak w przypadku każdej innej relacji komunikacja jest kluczem do sukcesu!

CZYM JEST PRAWDZIWA PRZYJAŹŃ?

W przyjaźni liczy się jakość, nie ilość. Dobry przyjaciel/przyjaciółka to ktoś, kto podnosi cię na duchu, wzbogaca twoje życie i sprawia, że czujesz się wspaniale. Ktoś, z kim możesz zaszaleć, przeżyć przygodę, ale i przegadać całą noc o wszystkim i o niczym.

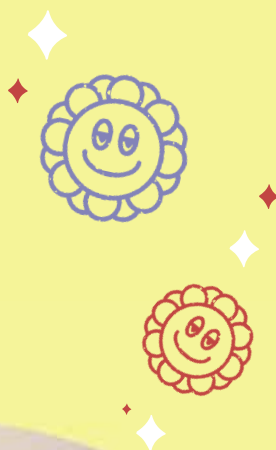
Kiedy potrzebujesz kogoś, kto potrafi dochować tajemnicy i do kogo możesz się zwrócić, gdy dzieje się źle, nie ma jak dobry przyjaciel/dobra przyjaciółka. To ktoś, kto jest zawsze szczery (ale nie złośliwy), życzliwy (choć delikatnie da ci do zrozumienia, że w tych ciuchach wyglądasz fatalnie) i pomoże ci poznać lepiej samego/samą/samo siebie.



Czasem przyjaźń rodzi się zupełnie nieoczekiwanie. Nie zawsze musisz mieć mnóstwo wspólnego z daną osobą, żeby się z nią zaprzyjaźnić. To, że jedno z was słucha wyłącznie death metalu, a drugie Taylor Swift, wcale nie przekreśla szans na bliską relację. **Bo przyjaźń to coś więcej niż wspólne zainteresowania;** chodzi w niej o to, żeby nawiązać nić porozumienia, móc się razem pośmiać i, co najważniejsze, ufać sobie nawzajem.

Kiedy zaczęłam pracować z Adamem, czułam, że pod tą pozą twardziela kryje się coś więcej, dlatego postanowiłam, że chcę go bliżej poznać. I choć z początku wydawało się, że nie mamy ze sobą nic wspólnego, wystarczyło okazać mu życzliwość, żeby powoli zaczął się przede mną otwierać. Wkrótce zrozumiałam, że tak naprawdę to nieszczęśliwy, zakompleksiony chłopak. Jako jedyna byłam dla niego miła i starałam się go wysłuchać, dzięki czemu zyskałam naprawdę fajnego przyjaciela. I okazało się, że jednak są rzeczy, które nas łączą.

OLA



[Kup książkę](#)

W przyjaźni nie chodzi o to, żeby nie odstępować się na krok i liczyć spędzane wspólnie godziny. Czasami można mieć niesamowitą więź z kimś, kogo nigdy tak naprawdę nie uważało się za przyjaciela. Bo najważniejsze, żeby ktoś, kto znajdzie się w potrzebie, mógł na tobie polegać.



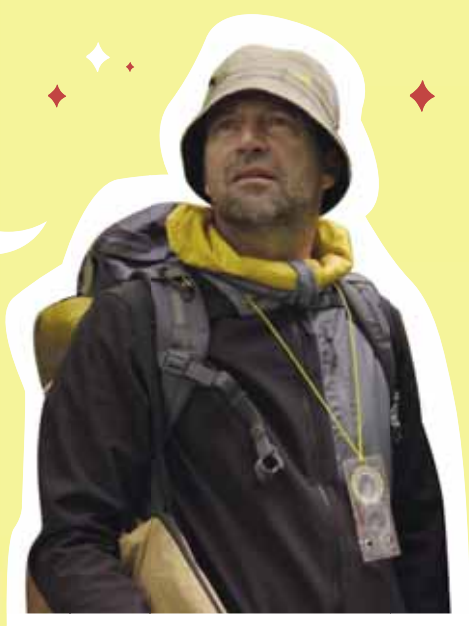
Zawsze dobrze się ze sobą czułam, nawet jeśli byłam trochę inna niż wszyscy. Nigdy nie uważałam, że muszę się zmienić, żeby zyskać akceptację. Ale ta historia z Hope sprawiła, że zaczęłam kwestionować swoją autoekspresję, i poważnie podkopała moją pewność siebie. Postanowiłam mniej obnosić się z tym, jaka jestem. Dopiero Otis uświadomił mi, że nie powinnam iść na żadne kompromisy w kwestii tego, kim jestem i co lubię. Ponieważ nie jesteśmy ze sobą blisko, nie spodziewałam się, że to właśnie on mi pomoże. Ale chyba faktycznie miał rację – nie trzeba przebywać razem 24 godziny na dobę, żeby móc się przyjaźnić.

LILY



*Gdy jest się młodym,
ma się wrażenie, że
wszyscy cię rozumieją.
Ale tak naprawdę tylko
garstka ludzi lubi cię
mimo twoich wad.*

REMI



MOŻESZ NA MNIE LICZYĆ

Co robić, żeby być dobrym przyjacielem/dobłą przyjaciółką?

Przede wszystkim trzeba okazywać przyjaciołom wsparcie, stać po ich stronie i bronić ich, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Ludzie często są nieżyczliwi, zwłaszcza w internecie, gdzie panuje pełna anonimowość. Dlatego jeśli widzisz lub słyszysz, że ktoś jest złośliwy albo się z kogoś naśmiewa, **zareaguj**. Łatwo jest się nie angażować, ale jeśli ludzie będą mieli poczucie, że przykre uwagi zawsze ujdą im na sucho, czy kiedykolwiek przestaną? Jeśli nie chcesz bezpośredniej konfrontacji, możesz porozmawiać z nauczycielem czy inną dorosłą osobą, której ufasz, albo poprosić o wsparcie przyjaciół. Kiedy taka sytuacja ma miejsce w mediach społecznościowych, można zgłosić niewłaściwe zachowanie.

To szczególnie ważne w przypadku marginalizowanych grup społecznych. Obelgi odnoszące się do rasy, tożsamości, orientacji seksualnej czy niepełnosprawności są na porządku dziennym i gdy się je zgłasza jako nadużycie, rzadko spotyka się to ze zrozumieniem. Liczy się każda reakcja i nawet tak mały z pozoru gest jak sprzeciw wobec agresji czy ciepłe słowo może okazać się nieocenionym wsparciem dla kogoś, kto czuje się pozostawiony samemu sobie.



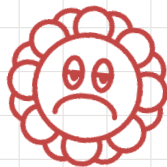
Co roku w moje urodziny chodzimy z Otisem na Cal do szczęścia. Przebie-ramy się i świetnie się bawimy. Kiedy ostatnim razem nie zjawił się z powodu afery waginowej, poczułem ogromny zawód. Ale jeszcze gorsze było to, że zostawiając mnie samego, naraził mnie na niebezpieczeństwo. W efekcie pad-łem ofiarą homofobicznego ataku ze strony kilku nietolerancyjnych idiotów. Sporo czasu zajęło mi odzyskanie pew-ności siebie. Otis nie pomyślał o moim bezpieczeństwie i to zabolalo mnie najbardziej.

ERIC

PRZYJACIEL CZY WRÓG?

Przyjaźń bywa toksyczna. Kiedy wiemy, że mamy do czynienia z kiepskim przyjacielem albo kiepską przyjaciółką? Odpowiedzi może być kilka, ale najczęściej jest to ktoś, kto:

- ✗ jest niemiły
- ✗ obgaduje cię za twoimi plecami
- ✗ zawsze na pierwszym miejscu stawia siebie
- ✗ ciągle cię krytykuje
- ✗ zapomina o tobie, kiedy pojawia się ktoś ciekawszy



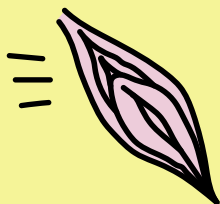
Jeśli ktoś traktuje cię tak, że zaczynasz mieć o sobie złe zdanie, nie gódź się na to. **Zaslugujesz na coś lepszego.**

Nie bój się zakończyć przyjaźni, która niczego ci nie daje. Toksyczne relacje mogą poważnie odbić się na zdrowiu psychicznym (o tym więcej w rozdziale 10), dlatego tak ważne jest, by ograniczyć kontakty z osobą, która negatywnie wpływa na twoje samopoczucie. Co więcej, zrywając destrukcyjną przyjaźń, robisz w swoim życiu miejsce, które być może wypełni ktoś, kto doceni fakt, że wysyłasz mu na TikToku pięćdziesiąt „przezabawnych” kotów dziennie.

To normalne, że chcemy czuć się lubiani i popularni, ale to nie znaczy, że musimy stać się płytcy albo nieuprzejmi. Czy naprawdę chcesz się zadawać z Wrednymi Dziewczynami? Z początku może się wydawać, że to świetny pomysł (kto nie chciałby należeć do najpopularniejszej kliki w szkole?), ale kłótnie i wzajemne obgadywanie się zmęczą każdego.

Rosyłanie zdjęcia waginy Ruby po całej szkole było naprawdę nie w porządku. Doprowadziła mnie do szafu, ale nic nie usprawiedliwia publikowania zdjęć innych ludzi bez ich zgody. Choć byłam zła, bałam się jej postawić osobiście i czułam, że to moja jedyna opcja. Teraz rozumiem, że ranienie drugiej osoby to nie jest dobry sposób na wyrażenie własnych uczuć. Zawsze lepiej spróbować porozmawiać.

OLIVIA



Popularność a szacunek to dwie zupełnie różne rzeczy. Niektórych podziwia się za to, że są dobrymi sportowcami czy zawsze wyglądają modnie. Takie osoby nigdy nie narzekają na brak towarzystwa, ale kiedy przyjdzie co do czego, może się okazać, że w sytuacji kryzysowej nie mają do kogo zadzwonić. Ostatecznie chyba lepiej mieć pewność, że jeśli coś pójdzie nie tak, twoi przyjaciele nie zostawią cię w potrzebie.

ZGRANA PACZKA

Jeżeli ciągle nie możesz znaleźć swojej ekipy, nie wpadaj w panikę! Nie każdy równie łatwo nawiązuje nowe przyjaźnie i wszyscy czasem czują się samotni. Niektórzy poznają przyjaciół od serca w podstawówce, inni w internecie, a jeszcze inni spotykają bratnią duszę dopiero jako osoby dorosłe. Jeżeli nie masz dużego grona znajomych, to nie znaczy wcale, że coś z tobą nie tak. Każdy jest inny. Jeśli trudno ci znaleźć nowych przyjaciół, spróbuj nawiązać kontakt z ludźmi o podobnych zainteresowaniach, w sieci albo w realu.

Jeśli masz wokół siebie grupę osób, które nigdy cię nie zawiodą, można ci tylko pogratulować. Ale niektórzy do szczęścia potrzebują zaledwie jednego prawdziwego przyjaciela. Spójrz na Maeve i Aimee. Obie mają masę znajomych, z którymi mogą spędzać czas, ale gdy dzieje się coś złego, zawsze mogą na siebie liczyć, bo stanowią mocną dwuosobową drużynę.



PACZKA CZY RANDKA

Kiedy spędzamy ze sobą dużo czasu, często spotykamy razem wielu nowych ludzi, a niektórzy z nich mogą się okazać zabójczo atrakcyjni. Co począć, jeżeli przyjaciele zaczynają czuć miętę do tej samej osoby? Albo gdy spodoba się nam eks najlepszego kumpla/najlepszej kumpeli?

Przede wszystkim należy tę sprawę przegadać i znaleźć rozwiązanie satysfakcjonujące obie strony. Oto kilka dobrych pytań, które warto sobie zadać:

Jeśli ta osoba wykona jakiś krok, jak poczuje się twój przyjaciel/przyjaciółka?

Czy będziecie czuć, że rywalizujecie ze sobą?

Czy jest możliwe, że pomimo twoich starań ta kwestia w końcu was poróżni?

Czy spotkania w większym gronie staną się niezręczne?

Czy przyjaciel/przyjaciółka nie będzie mieć problemu z patrzeniem na wasze czułości?



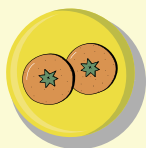
W takich sytuacjach najlepiej jest szczerze powiedzieć, co naprawdę myślimy. Oczywiście zależy nam na szczęściu naszych bliskich, ale czy chcemy, żeby coś takiego wpłynęło na losy całej naszej przyjaźni? Nie ma sensu silić się na szlachetność tylko po to, żeby później wpaść w gniew.

A co jeśli wydawało nam się, że to nie będzie problem, a potem okazuje się, że zżera nas zazdrość? Być może te uczucia miną, a może jednak poczujemy, że ktoś nam odbiera przyjaciela. Niezależnie od wszystkiego, najlepsze, co można zrobić, to szczerze i otwarcie obgadać sprawę.

*Po co jej kumpel,
skoro ma chłopaka?*

ERIC

W razie czego, warto zapamiętać tych kilka prostych prawd życiowych:



(przecież frytki też potrzebują miłości)



DAĆ SOBIE PRZESTRZEŃ

Nie ma nic złego w tym, że przyjaciele czasem się posprzecząją. Niektórzy są dla nas jak rodzina, a im bliżej jest się z drugą osobą, tym łatwiej o kłótnię. Ale w każdej relacji potrzebna jest odpowiednia doza wzajemnego szacunku, więc starajmy się nie dopuścić do sytuacji, gdy przestajemy doceniać drugą osobę i wydaje nam się, że możemy jej powiedzieć wszystko, bez żadnych konsekwencji. Każdy ma swoje granice i czasem, gdy się je przekroczy, nie da się już wrócić do tego, co było.

Najlepszym rozwiązaniem jest szczerość. Nierzadko sama świadomość, że ktoś nas okłamał, może ranić bardziej niż faktyczna przyczyna sprzeczki.

Wściekłam się, kiedy się dowiedziałam, że mama Aimee zapłaciła za mój wyjazd do Francji. Strasznie się wtedy pokłóciłyśmy. Wiem, miała dobre intencje, ale nie zdawała sobie sprawy, jak mnie zawstydziła – wyszło na to, że potrzebuję ją-mężny. Obie byłyśmy złe i musiałyśmy dać sobie trochę przestrzeni. Trzeba najpierw ochłonąć, zanim zacznie się myśleć o naprawianiu czegokolwiek. Gdybyśmy próbowały od razu to załatwić, bez chwili oddechu, pewnie skończyłoby się kolejną awanturą.

MAEVE





Przepraszanie to nie tylko kurtuazja, lecz bardzo ważny zwyczaj, zbliżający ludzi i pomagający im się rozwijać.

JEAN



Po kłótni bardzo łatwo jest wpaść w pułapkę uzalania się nad sobą albo obwiniać drugą osobę. Buzują w nas emocje, organizm przełącza się w tryb walki lub ucieczki, a układ nerwowy zaczyna na nas wrzeszczeć. W efekcie nie zawsze jesteśmy w stanie zachować spokój i myśleć racjonalnie.

Oddalenie się na jakiś czas od osoby, z którą się pokłóciliśmy, pozwala przetrawić to, co zostało powiedziane, a czasami (choć bywa to irytujące) daje też szansę, by uświadomić sobie, że być może wina nie leży całkowicie po drugiej stronie i też ponosimy część odpowiedzialności.

NIE TRZEBA **LUBIĆ KAŻDEGO**

W tym ogromnym świecie nie wszyscy muszą się ze sobą dogadywać. Ludzie to skomplikowane istoty o różnych zainteresowaniach i charakterach, które czasem zwyczajnie do siebie nie pasują. Zdarzają się też osoby przenoszące własne kompleksy na innych, co bardzo utrudnia im przyjaźnienie się z kimkolwiek.

Nie ma nic złego w tym, że za kims nie przepadamy, ale to nie daje nam prawa, żeby źle go traktować. Żyj i pozwól żyć innym. Nawet zaprzysięgli wrogowie Rahim i Adam potrafią odnosić się

do siebie w sposób cywilizowany, a Rahim niemalże – niemalże! – chwali Adama, kiedy mówi mu:

*Nie jesteś aż
tak nieciekawy,
jak myślałem.*



Nie ma jak poprawić komuś samoocenę, Rahim.

Nie bierz sobie tego do serca, jeśli nie przypadniesz komuś do gustu. Twoja wartość jako osoby nie zależy od tego, czy wszyscy cię lubią. I tak jesteś kimś wartościowym. Szukanie poczucia akceptacji w cudzych opiniach na swój temat nigdy nie prowadzi do szczęścia. Jedyne opinie, które naprawdę się liczą, to twoja własna i najbliższych ci osób.

To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.