



Sens și sexualitate

Ghidul studentelor
pentru o protecție reală,
într-o lume a sexului liber

PRO VITA MEDIA

dr. Miriam Grossman

Această pagină a fost lăsată goală în mod intenționat.

Sens ,și sexualitate

Autor: dr. Miriam Grossman
www.miriamgrossmanmd.com

© Copyright 2015 Miriam Grossman,
dr. în științe medicale

Traducere din limba engleză:
Asociația Provita Media, București
www.provita.ro

Tehnoredactare și copertă: Eugen Jercan
Foto copertă: Kevin Dinkel

ISBN 973-86620-6-0

Dr. Miriam Grossman

Sunt medic specialist în pediatrie și psihiatria copilului, adolescentului și adulților. Sunt, de asemenea, autoarea volumelor „Unprotected” („Neprotejată”) și „You're Teaching My Child What?” („Ce crezi că-l înveți pe copilul meu?”)



Cercetez de multă vreme agendele sociale care se interpătrund cu profesia mea și modul în care acestea dăunează societății, în special femeilor. M-am specializat mai ales pe educația sexuală și sănătatea reproducerii: infecțiile cu transmitere sexuală, comportamentele de risc ridicat, contracepția, fertilitatea și avortul. Pornind de la aceste experiențe descriu, de asemenea, abordarea eronată făcută de profesia mea cu privire la gen și atracția față de oamenii de același sex, precum și negarea importanței credinței pentru sănătate.

Consider că abordarea instituționalizată a acestor subiecte este dezinformatoare și depășită. Ca urmare, viețile tinerelor sunt în pericol. Este o acuzație gravă, cu siguranță, dar o fac, după ani de practică, de cercetare și de atență deliberare.

Misiunea mea este de a expune acest fiasco, de a-i face pe cei responsabili să-și asume această realitate și să furnizeze materiale educaționale care se bazează pe date științifice și pe bun simț. Dacă sunteți tânăr/tânăra, părinte, bunic, profesor, furnizor de sănătate, psihoterapeut, educator în educație sexuală, activistă pentru sănătatea femeilor, activist pro-gender sau factor de decizie politică, sigur că doriți să auziți ce am de spus.

Mi-am obținut diploma de medic la Universitatea din New York, am făcut un stagiu în pediatrie la Spitalul Beth Israel New York City și mi-am finalizat rezidența în psihiatrie, urmată de o bursă în psihiatria copilului și adolescentului la Spitalul North Shore –Colegiul Medical al Universității Cornell (SUA).

Timp de doisprezece ani, am făcut parte din personalul Serviciilor de Consiliere a Studenților UCLA, unde aproape toate pacientele mele erau studente de 18-20 de ani. Am constatat că, din cauza acestor date de structură demografică, și fără îndoială, de asemenea, din cauza a ceea ce se numește acum „cultura sexului liber” sau a „agățatului” (din engl., „hook-up culture”), multe studente care au ajuns în biroul meu au avut un istoric cu infecții genitale, unul sau mai multe avorturi, o posibilă expunere la HIV și alte consecințe supărătoare ale

activității sexuale, „protejate” sau nu.

Din necesitate, am început să adun mai multe informații despre problemele de sănătate sexuală la adolescenți și adulți tineri. Anume prin acest efort am descoperit atitudinile și practicile flagrante, care au impregnat nu doar toate centrele studențești de sănătate și de consiliere UCLA, ci și, după cum am putut să-mi dau seama, multe organizații profesionale și grupuri private care se consideră tutori ai sănătății și bunăstării copiilor noștri.

Este dificil să spun cum mă simt în calitate de martor nu al câtorva sau al câtorva zeci, ci al sutelor și sutelor de tineri aflați în dificultate din cauza problemelor medicale, în același timp descoperind modul în care mult stimatele autorități de sănătate permit chiar cu entuziasm comportamentele ce declanșează aceste probleme.

E nebunie curată. De aceea, în urmă cu aproximativ opt ani, am devenit activistă.

Deși am fost destul de îngrijorată, inițial , de ceea ce va „ieși din dulap”, având în vedere opiniile mele eterodoxe (motiv pentru care prima mea carte, „Neprotejată”, a fost anonimă), unul dintre obiectivele

mele actuale este să mă angajez în discuții serioase, deschise cu oamenii și grupurile pe care le critic.

Chiar și așa, ceea ce-i mai important pentru mine nu este să polemizez cu Asociația Americană de Psihologie sau cu Planned Parenthood (Parentalitate planificată). Prioritatea mea este să-i țin pe oameni departe de cabinetele medicilor și terapeuților. În acest scop, am inițiat o cruciadă pentru a ajunge la cât mai mulți oameni posibil, în Statele Unite și în străinătate, prezentând adevăruri biologice, adevăruri pe care ei trebuie să le știe, dar care nu li se spun.

Această pagină a fost lăsată goală în mod intenționat.

Bun venit în campus, fetelor!

Nu o luați în nume de rău, dar sper să nu vă văd niciodată în cabinetul meu.

În decursul a peste 10 ani de experiență medicală într-un centru de consiliere al unui campus studentesc, nu știu dacă a trecut o singură zi, fără să întâlnesc o tânără fată ca voi.

O asemenea tânără muncește intens ca să-și realizeze visele: educație superioară, poate studii postuniversitare, o carieră minunată și – la un moment dat – o casă, un soț și copii. Dar trece printr-o perioadă de criză, vine la mine cu lacrimi în ochi și-mi împărtășește strădaniile și eșecurile. Mă simt îngrozitor, dar nu pot să fac prea multe pentru ea.

Înțelegeți, când a ajuns la mine în birou, faptul e consumat. Deja a luat niște decizii pe care le regretă. S-a încurcat deja cu băiatul cu care nu trebuia sau e infectată cu negi sau herpes genital. A pierdut o mare parte a relației, a scăpat o șansă sau a picat o sesiune. Sunt medicul ei. Sunt medicul ei, dar tot ce pot să fac pentru ea este să stau acolo, să o ascult și să-i ofer șervețele.

Și știi care-i cea mai proastă parte? De multe ori, această criză e 100% evitabilă. *Dacă aș fi știut...*, spune ea. *Dacă cineva mi-ar fi spus asta.*

Am scris rândurile acestea pentru tine – și pentru tinerele femei de pretutindeni – ca să nu mai spui niciodată aceste cuvinte. Nu, acesta nu este un ghid pentru „sex mai protejat”! Aceste ghiduri sunt disponibile foarte ușor pretutindeni. Ce vei găsi scris aici înseamnă informații critice pentru sănătatea ta, informații de care probabil nu ai auzit niciodată, fapte care te pot ajuta să eviți unele dezamăgiri și probleme prin care trec atât de multe studente.

Vezi, uneori poți avea reacții de iritare la facultate, pe care nu le poți controla: colege de cameră care vor mereu să „mai doarmă un pic”, mirosuri ciudate în dormitor, laboratorul obligatoriu de vineri dimineața, computerul stricat când îți e lumea mai dragă. Pot părea lucruri dezastruoase pe moment, dar, într-o zi, când îți vei aminti de ele, vei râde.

Dar sunt și provocări cu care te vei confrunta la facultate sau mai târziu și care nu te vor mai face să râzi. E vorba de vezicule sau veruci în locurile tale intime.

Relații sexuale fără sens și regretabile. Boli precanceroase. Infertilitate legată de vârstă. Aceste probleme uriașe le afectează pe femei mai des decât pe bărbați. Ele îți pot arunca planurile de viață în aer. Ele pot să se așeze între tine și visele tale.

Vestea bună? E chiar în mâinile tale. Poți evita să te alături pacientelor care vin puhoi la mine în birou, spunând, *dacă aș fi știut*. Vreau să aveți vise mari, fetelor, pentru că aveți atât de multe așteptări. Numai că trebuie să țineți minte un lucru: jucați inteligent!

Această pagină a fost lăsată goală în mod intenționat.

1

*Intimitatea
promovează
ataşarea, şi încrederea*

Comportamentul intim îți inundă creierul cu o substanță chimică care alimentează atașarea de celălalt. Îmbrățișările, sărutul și contactul sexual fac să se elimine oxitocina, un hormon care anunță: *sunt cu cineva special acum. E timpul să se aprindă dragostea și să se stingă precauția.*

Când nivelele de oxitocină sunt mari, ai o probabilitate mai mare să nu vezi greșelile prietenului tău și să-ți asumi riscuri pe care, altfel, nu ți le-ai asuma. Prin urmare, sigur că nu vrei ca acest hormon să-ți inunde creierul când iei decizii importante precum: *Ce cred eu despre el? Cât de departe pot merge?*

Când vine vorba despre sex, oxitocina face ca interdicția să devină permisiune. Acest hormon joacă un rol important în ceea ce se numește „biochimia atașării”. Datorită lui, poți dezvolta sentimente pentru un băiat a cărui *ultimă* intenție este să fie atașat de tine. Tu poți să te gândești la el toată ziua, dar el poate să nu-și amintească nici cum te cheamă.

2

*Știința confirmă:
Alcoolul
înfierbântă mintea
,și ... doar atât*

*A*i auzit? Știința confirmă existența „ochelarilor deformatori ai alcoolului” – după ce ai băut câteva pahare, o persoană ți se pare mai atrăgătoare. Bei un pahar de vin sau vreo două beri la o petrecere și băiatul care-ți face avansuri începe să ți se pară mai bun decât la începutul petrecerii. Funcționează și în sens invers: băieții vor descoperi că ești mai drăguță, după câteva pahare.

Într-un studiu britanic, 80 de studenți au evaluat fotografiile ale unor necunoscuți, bărbați și femei de vârstă lor. Consumul de alcool le ridică semnificativ nota pozitivă a fotografiilor de sex opus.

Alcoolul afectează o parte a creierului numită *nucleus accumbens*, zonă folosită de creier pentru a determina atractivitatea facială. Este probabil una din câteva cauze ale faptului că relațiile sexuale întâmplătoare de mare risc sunt adesea precedate de consum de alcool. Dimineața, ambii arătați diferit.

3

*Sexul
duce adesea
la regret*

Un studiu recent al culturii relațiilor sexuale de la Universitatea Princeton arată:

Înainte de relațiile sexuale: *Fetele așteaptă implicare emoțională de două ori mai mult decât băieții; 34% din ele speră că „va apărea o relație”. Băieții, mai mult decât fetele, sunt în parte motivați de speranțele de a-și îmbunătăți reputația socială sau de a se lăuda prietenilor cu faptele lor a doua zi.*

După relațiile sexuale: *91% din fete recunosc că au sentimente de regret, cel puțin ocazional. Vinovăția și „sentimentul de a fi folosită” sunt adesea citate și, în general, 80% din fete și-ar fi dorit ca raportul sexual să nu fi avut loc.*

De ce nu se vorbește despre asta? Studentele pot ascunde aceste reacții negative, arată studiul, deoarece le simt ca fiind diferite de cele ale colegelor lor.

Alte studii au arătat că 84% din femei au spus că după ce au avut relații sexuale de câteva ori, chiar și cu cineva cu care n-ar dori să fie implicate emoțional, încep să se simtă vulnerabile și ar dori cel puțin să știe că celălalt ține la ele.

Pe măsură ce numărul partenerilor sexuali crește, cresc și semnele de depresie la studente.

49% din studentele ale căror relații au inclus relații sexuale nu s-au mai văzut cu partenerul niciodată și mai puțin de 10% dintre relațiile cu „prieteni fără obligații” (din engl. „[friends with benefits](#)”) se transformă în aventuri romantice.

4

*Un cervix mai tânăr
e mai vulnerabil
la infecții*

Cervixul tău, intrarea către uter, are o zonă vulnerabilă de grosimea unei singure celule, numită zonă de transformare. E ușor pentru HPV (papilomavirusul uman, care cauzează negi genitali și apoi cancer de col uterin) să se instaleze acolo. De aceea majoritatea fetelor adolescente se infectează de la unul dintre primii lor parteneri. Până la maturitate, zona de transformare este înlocuită de una mai groasă, cu o suprafață mai compactă. Deci este înțelept să întârzii activitatea sexuală, iar dacă ai început-o, să te oprești.

Chiar dacă aceste infecții sunt comune și de obicei dispar cu timpul, când afli că tu ai una dintre ele poate deveni devastator. Reacțiile firești la asemenea vești sunt șocul, supărarea și confuzia. De la cine am luat asta și când? El mi-a fost infidel? Cui să-i spun? Și cea mai grea dintre toate: Cine mă va mai vrea pe mine acum?

Aceste neliniști îți pot afecta dispoziția, concentrarea și somnul. Ele pot însemna o lovitură serioasă pentru respectul tău față de tine. Și pentru notele tale.

Vaccinul HPV este o realizare importantă, dar protecția pe care o oferă este limitată. Mai ești vulnerabilă și la alte infecții precum herpesul, chlamydia, HIV și alte tulpini de HPV, neacoperite de vaccin. Și, desigur, nici un vaccin nu poate preveni rănirea inimii.

5

*El ar putea să nu știe
că are HPV
sau herpes*

Băieții care au o boală cu transmitere sexuală în mare majoritate nu știu acest lucru. Testarea de rutină la bărbați nu oferă informații despre HPV sau herpes. Astfel că dacă tu sfârșești prin a primi vești proaste de la un centru medical – precum multe alte tinere femei din campusurile studențești –, nu presupune că ai fost mințită. Când el îți spune că e „negativ”, e probabil ceea ce crede.

Este cel mai ușor să transmiți herpes sau HPV când sunt prezenți negii sau rănila, dar e posibil și altă dată, când totul pare OK. Prezervativele reduc riscul cu 60-70%. Deci, chiar dacă sunteți testați ambii și ați folosit prezervativ de fiecare dată, tot poți plăti un preț.

O cauză pentru care infecțiile genitale sunt atât de întâlnite la tinerele femei este pentru că atât de mulți tineri băieți au aceste boli fără ca ei să știe. Cel mai bine este să întârzie activitatea sexuală și, eventual, să te angajezi într-o relație cu cineva care a așteptat, la fel. Cu cât ești mai aproape de acest ideal, cu atât mai bune sunt șansele tale de a te bucura de o viață liberă de aceste neliniști.

6

*Rectul este o ieșire,
nu o intrare*

Cât despre alte tipuri de activități sexuale... A avea relații sexuale orale cu peste cinci parteneri este asociat cu cancerul de gât. S-a dovedit că HPV poate cauza tumori maligne în gât, la fel cum se întâmplă în zona colului uterin.

Într-un studiu al tinerilor studenți activi sexuali, HPV a fost descoperit acolo unde te aștepți – în zona genitală –, și unde nu te aștepți: sub unghii. Da, ai citit bine. Cercetătorii astăzi se întreabă dacă virusul acesta se poate contacta în timpul activităților considerate „sigure”, precum masturbarea reciprocă.

Potrivit Centrelor pentru Controlul Bolilor din SUA, aproximativ 30% din toate femeile au o relație sexuală anală până la vârsta de 24 de ani. Chiar și cu prezervativul, acest comportament le creează un risc crescut de infecție cu HIV sau cu alte boli cu transmitere sexuală. De exemplu, riscul transmiterii HIV în timpul relației sexuale anale este de cel puțin 20 de ori mai mare decât în cazul unei relații sexuale vaginale.

Site-ul guvernului american www.fda.org oferă un sfat nu lipsit de temei despre evitarea HIV:

„Prezervativele oferă o anumă protecție, însă pur și simplu este prea periculos să practici relațiile sexuale anale”.

Rectul este o ieșire, nu o intrare. Penetrarea anală este riscantă. Nu faceți asta.

*Fertilitatea ta este
o fereastră
care se va închide*

Saptezeci și cinci la sută dintre studentele din primul an spun că întemeierea unei familii este „un scop esențial sau foarte important”. Însă 55% dintre femeile tinere cu mare performanță într-un anumit domeniu nu au copii la 35 de ani. Iar 89% dintre ele cred că vor putea deveni însărcinate când vor ajunge cam la vârsta de 40 de ani.

Dacă nașterea de copii este unul din visele tale, nu-ți strică să ții minte asta, pe măsură ce iei decizii cu privire la carieră și relații. Ține minte că maternitatea nu se întâmplă când e timpul potrivit pentru tine. Este o fereastră a șanselor, care, apoi, se închide.

Unele femei, pe măsură ce această fereastră se închide, simt o dorință neașteptată pentru un copil. Mă întristez de fiecare dată când o pacientă îmi descrie această stare – în mod tipic, e o studentă, care a pus întotdeauna cariera pe primul loc, și în sfârșit primește diploma de doctor la 38 de ani sau la 40 de ani. S-a străduit să atingă această culme, dar vrea cu disperare să atingă și alta: să simtă viață înăuntrul ei, să dea naștere.

Recompensele sexualității – cu băiatul potrivit, la timpul potrivit – sunt imense. Întreabă o femei mai în vârstă, pe care o respecti, care a așteptat și și-a găsit perechea potrivită. Ai putea fi surprinsă să o auzi cum descrie dragostea și pasiunea care a durat timp de decenii – și ea se îmbunătățește pe măsura trecerii timpului.

Totuși, ești bombardată cu tot felul de mesaje: poți culege aceste recompense aproape cu oricine, aproape oricând. Ți s-a spus că explorarea și experimentarea – atâta timp cât ești „protejată” – poate fi sigură, satisfăcătoare și benefică.

Nu te lăsa păcălită. E ușor să uiți, dar personajele din filmele „*Anatomia lui Grey*” sau „*Sex și oraș*” nu sunt reale. În viața reală, Meredith și Carrie ar avea negi și herpes. Ar lua numai Prozac și Zoloft (medicamente antidepresive). Astăzi, o femeie nu poate avea atâția parteneri fără a plăti un preț.

Ghidurile „sexului mai protejat” au fost făcute înainte de a te naște tu, dar astăzi trăim într-o altă lume. Astăzi ne luptăm cu o hoardă de viruși și aceștia câștigă. Demult nu mai e suficient să comunici cu „partenerii” tăi, să faci teste medicale și să folosești prezervative. În acest secol, dacă dorești să eviți infecțiile genitale, ai nevoie de un alt plan.

Recunoaște că activitatea sexuală – orice contact sexual cu o altă persoană – este o chestiune serioasă. Un singur contact poate lăsa urmări pentru toată viața, în special la o

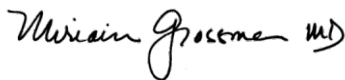
femeie. Nu e un mesaj sexist, este vorba de biologie – biologia ta.

Ignorarea sau negarea acestor fapte îți va crește vulnerabilitatea – nu lăsa să ți se întâmple asta. Mai degrabă învață care sunt sensibilitățile distincte ale unei femei – mergi mai departe de informațiile sumare oferite aici și folosește aceste cunoștințe ca să te informezi cu privire la deciziile tale. Aceasta înseamnă adevărata ta *autonomie*.

Ai totul sub control, ai totul în mâinile tale. Suferința care adesea urmează relațiilor sexuale ocazionale este 100% evitabilă. Viața îți poate oferi decepții, însă bolile cu transmitere sexuală și întâlnirile pe care mai degrabă ai vrea să le uiți sunt poveri pe care le poți evita.

Ascultă ce spune știința adevărată: e înțelept să fii foarte, foarte atentă cu privire la cel pe care-l primești lângă tine. Cred în tine. Și nu vreau să te văd în cabinetul meu.

Acum mergi și urmează-ți visele.

A handwritten signature in black ink that reads "Miriam Grossman MD". The signature is fluid and cursive, with a small "MD" at the end.

Dr. Miriam Grossman

Pentru biblioteca ta:

The Female Brain, autor: Louann Brizendine, doctor în științe medicale

Taking Sex Differences Seriously, autor: dr. Steven E. Rhoads, doctor în filozofie

Unprotected, autor: Miriam Grossman, doctor în științe medicale

Lucrări citate:

1. Baumann, M.E., *The "Hookup Culture": Pluralistic Ignorance and Its Consequences*, 2007. Teză de licență nepublicată, Princeton University, New Jersey.
2. Bisson, A. Melissa și Levine, Timothy R., „Negotiating a Friends with Benefits Relationship”, *Archives of Sexual Behavior*, 10.007, 2007.
3. Brizendine, Louann, „The Female Brain”, Broadway Books, 2006.
4. Campbell, Anne, „The Morning after the Night Before”, *Human Nature*, 19, 2008, p. 157-173.
5. D'Souza *et al.*, „Case-Control Study of Human Papillomavirus and Oropharyngeal Cancer”, *New England Journal of Medicine*, 356, 2007, p.19.
6. Ebrahim, S.H. *et al.*, „Sexual Behavior: related adverse health burden in the United States”, *Sexually Transmitted Infections*, 81, 2005, p. 38-40.
7. Grello, C. *et al.*, „No Strings Attached: The Nature of Casual Sex in College Students”, *The Journal of Sex Research*, 43, 3, 2006, p. 255-267.
8. Jones, Barry T. *et al.*, „Alcohol consumption increases attractiveness ratings of opposite-sex faces”, *Addiction*, 2003, 98, p.1069-1075.
9. Kosfeld, M. *et al.*, „Oxytocin Increases Trust in Humans”, *Nature*, 435, 2005.
10. Partridge, Jeffrey M. *et al.*, „Genital Human Papillomavirus Infection in Men: Incidence and Risk Factors in a Cohort of University Students”, *Journal of Infectious Diseases*, 196 (15 October), 2007, p. 1128-36, <http://www.cdc.gov/nchs/data/ad/ad362.pdf>
11. Paul, Elizabeth L. *et al.*, „«Hookups»: Characteristics and Correlates of College Students' Spontaneous and Anonymous Sexual Experiences”, *The Journal of Sex Research*, 37.1, 2000.
12. Reitano, M., „Counseling Patients with Genital Warts”, *American Journal of Medicine*, 102(5A), 1997, p. 38-43.
13. *The Chronicle of Higher Education*, January 26, 2007.
14. Townsend, J.M., „Sex Without Emotional Involvement: An Evolutionary Interpretation of Sex Differences”, *Archives of Sexual Behavior*, 24; 2, 1995, p. 187.
15. Varghese, Beena *et al.*, „Reducing the Risk of Sexual HIV Transmission: Quantifying the Per-Act Risk for HIV on the Basis of Choice of Partner, Sex Act, and Condom Use”, *Sexually Transmitted Diseases*, Vol. 29, No 1, 2002, p. 38-44.
16. Winer, Rachel *et al.*, „Condom Use and the Risk of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women”, *New England Journal of Medicine*, 354, 2006, p.25.
17. www.worklifepolicy.org, 4/15/2002
18. „Ice, Ice Baby”, *Elle*, aprilie 2004 (din www.extendfertility.com).

Broșura se distribuie gratuit.

Dacă v-a plăcut și doriți să împărtășiți informațiile de aici și prietenilor, nu ezitați să dați un „like” pe Facebook pentru [MiriamGrossmanMD](#).

Această pagină a fost lăsată goală în mod intenționat.

