

Tot el que volies  
saber sobre l'amistat  
i el sexe

el nord

Aidan Macfarlane & Ann McPherson

La veritat sobre  
les relacions

Dels autors  
dels  
«maniàtics»

col·lecció  
**bromera**

## **EL PERQUÈ I EL COM D'AQUEST LLIBRE**

Cada mes, les pàgines d'Internet de la doctora Ann [www.teenagehealthfreak.org](http://www.teenagehealthfreak.org) i [www.doctorann.org](http://www.doctorann.org) reben més de mil correus electrònics de joves que fan preguntes sobre temes que els preocupen, com ara el cos, la vida, la salut, els pares i els amics. A més de moltes preguntes sobre les drogues, el maltractament i molts altres temes, els joves escriuen sobre les seues relacions, tant sentimentals com sexuals. Parlen de les relacions amb les amistats, tant del mateix sexe com de l'altre sexe, amb la família, amb els parents i amb altres persones del seu voltant. Aquest llibre conté molts d'aquests correus i també les respostes que hi hem donat. Hi ha preguntes i respostes sobre la manera d'iniciar relacions, com potenciar relacions des de l'amistat fins a alguna cosa més on pot intervenir el sexe.

Es diu que els xics pensen en el sexe una vegada cada trenta segons i les xiques una vegada cada minut. Potser això és més mite que realitat, però manifesta l'important paper que té el sexe en les nostres vides. Tot i que la majoria d'adolescents comencen les activitats sexuals al voltant dels 13 o 14 anys, en realitat, un percentatge molt alt de xics i xiques encara són verges a l'edat de 16 anys.

També hi ha consultes sobre la manera de dur les relacions quan les coses no funcionen, temes clàssics, com les relacions amb els adults –sobretot el professorat–, i temes nous, com són les relacions per Internet. Hem seleccionat els problemes més corrents referits a les relacions de tota mena, quan funcionen bé, però també quan no funcionen, i també parlem de com fer les coses de manera que tot marxe tan bé com siga possible.

Hem contestat els correus dels joves tan sincerament com hem pogut, fent servir un llenguatge franc, però sense passar-nos de la ratlla, sobretot en el cas de les relacions sexuals: Quina llargària té el penis d'un xic corrent? Per què els agrada als xics mirar els pits de les xiques? Com funcionen les relacions sexuals? Què vol dir ser gai? Amb aquests i molts més dubtes s'enfronten els joves quan creixen. D'altra banda, l'alt nombre de preguntes fetes indica que els joves troben aquesta font d'informació valuosa. Per això, per tal de no limitar-la només als que tenen accés a la nostra pàgina d'Internet, ara publiquem en forma de llibre una selecció de les preguntes i respostes millors i més útils.

La pàgina d'Internet de la doctora Ann va sorgir, inicialment, arran de l'èxit dels llibres *Nou diari del jove maniàtic* i *Nou diari de la jove maniàtica*, els dos publicats per Bromera. Si busqueu [www.teenagehealthfreak.org](http://www.teenagehealthfreak.org), us podeu posar al corrent (en l'anglès original) sobre la vida de Pete Payne i totes les seues preocupacions sobre els grans, la seua núvia, els accidents amb bicicleta, etc., a través de les pàgines del seu diari. O podeu llegir els llibres, tant fa. I ara vosaltres, com Pete Payne, també podeu compartir les preocupacions de molts joves britànics sobre les relacions sentimentals i sexuals, i podeu saber com obtenir les millors respostes, si llegiu aquest llibre.

AIDAN MACFARLANE és pediatre i metge de la sanitat pública britànica. Va dirigir els serveis de salut per a la infància i l'adolescència del comtat d'Oxford. Ara és consultor internacional independent per a temes de salut dels joves.

ANN MCPHERSON és metgessa de medicina general amb una dilatada experiència amb els joves i els seus problemes. També és professora del Departament de Salut Primària de la Universitat d'Oxford.

A més del *Nou diari del jove maniàtic* i la seqüela, *Nou diari de la jove maniàtica*, han escrit altres llibres com ara *Els meus col·legues i jo* (publicat per Bromera). En aquesta mateixa col·lecció, «El Nord», han publicat els llibres *Guia per a joves maniàtics; 'Bullying'. Quan els joves són víctimes i agressors*, i *La veritat sobre les drogues*. Els autors també gestionen la conegudíssima pàgina d'Internet en què es basa aquest llibre –[www.teenagehealthfreak.org](http://www.teenagehealthfreak.org)–, que rep unes 250.000 visites per setmana i que recentment ha rebut el BUPA, el premi de la premsa britànica a la comunicació.

## AGRAÏMENTS DELS AUTORS

Voldríem donar les gràcies, en primer lloc, a tots els joves que ens han escrit correus electrònics, encara que no podem contestar-los tots, i als seus pares, per haver-los portat al món. També, una altra vegada, a Liz i a la resta de l'equip de Baigent, pel seu magnífic treball per Internet; a Mike i a Jane O'Regan per tota l'ajuda i pel finançament; a Ben Dupré per la seua paciència continuada i el seu sentit de l'humor i demanem infinites excuses en nom seu i nostre quan les coses

es retarden. Cathy Boyd i Becky Mant codificaren tots els correus electrònics, la qual cosa ens va permetre identificar totes les preguntes sobre les relacions i el sexe.

## **NOTA**

Les respostes que donem a les preguntes d'aquest llibre es fonamenten en les nostres experiències clíniques personals com a metges quan tractem problemes clínics semblants. Pensem que les respostes que hi donem ajudaran els joves que llegeixen el llibre. No obstant això, és impossible que aconsellem sobre tots els aspectes del problema de salut de cada individu. Per tant, si tu, lector d'aquest llibre, encara tens dubtes o preocupacions sobre el teu problema concret de salut, et recomanem seriosament que consultes el teu metge de capçalera.

No s'ha modificat el llenguatge ni l'escriptura de les preguntes fetes per correu electrònic per tal de conservar el sabor de l'original. Tanmateix, en els pocs casos on s'esmenten noms reals, els hem canviats per a protegir l'anonimat dels remitents.

## TOT SOBRE LES RELACIONS

Les relacions amb altres persones, siguen familiars, amics, amants o altres, són una de les parts essencials de les nostres vides, i el temps emprat en aquestes relacions pot constituir els moments més feliços que experimentem. Però també, per desgràcia, el que desitgem de les relacions no és sempre allò que obtenim, i poden ser traumàtiques i també emocionalment doloroses. Requereix temps i paciència aprendre a ser un bon amic o una bona amiga, a tenir bons amics i a estar amb altres persones en les relacions. Només s'hi arriba a partir de l'experiència.

També pot ocórrer que, quan comencem el nostre camí per la vida, no sabem tot el que ens passarà, totes les amistats que farem i perdrem, totes les relacions que construïrem i que es desfaran. No obstant això, tots aprenem de les experiències que han viscut els altres, els seus encerts i els seus fracassos, els seus plaers i els seus patiments. Aquest és el tema del llibre: com han dut altres les relacions i les amistats que han tingut, què els ha ajudat, què els podria haver ajudat encara més i què et podria ajudar a tu en les teues relacions.

Hem fet una ullada a les relacions que els joves mantenen els uns amb els altres, amb les famílies i amb altres mitjançant la selecció entre més de 80.000 correus electrònics rebuts de joves a la pàgina d'Internet [www.teenagehealthfreak.org](http://www.teenagehealthfreak.org). Aquests correus electrònics i les nostres respostes parlen de com se senten els joves amb aquestes relacions i com les porten, com poden superar-ne els problemes i com poden millorar-les.

Tot està ací per a tu.

# 1 Fer amistats i conservar-les

Fer amistats, conservar-les i posar-hi límits ho fem contínuament, a l'escola i fora de l'escola, a casa i pertot arreu. No és senzill, però tot és més fàcil quan assoleixes experiència amb les relacions.

## ● Problemes per a fer amistats

*Estimada doctora Ann: Sóc molt tallada a l'escola i em canviaré després de l'estiu a una escola secundària, és a dir, que em separaré de les meues amigues. Sempre em costa molt contestar preguntes a classe i fer amistats noves. Em pot aconsellar alguna cosa? Una jove de 14 anys.*

Estimada «Tallada que es canvia d'escola»: Perdre les velles amistats i haver de fer-ne de noves ens passa a tots en diferents moments de les nostres vides, no sols quan canviem d'escola. És evident que per a alguns fer amistats és fàcil i simplement pas-



sa, perquè tenen un caràcter extravertit, encara que la majoria de les persones som com tu i per això ens resulta més difícil: tenim una closqueta de timidesa i vulnerabilitat en la qual ens refugiem, per això ens cal aprendre estratègies per a eixir de la closca. Algunes idees útils són tractar de començar a parlar amb la gent sobre un tema que conegues molt, o també, preguntar a la persona en la qual estigues interessada sobre allò que li interessa. Finalment, recorda que la persona de qui vols fer-te amiga és possible que siga igual de tímida que tu.



---

---

*Hola Ann: Acabe de tornar a l'escola després de faltar sis setmanes per culpa d'una lesió. Em resulta difícilíssim tornar a fer lliga amb les amigues, perquè s'han buscat unes altres amigues mentre jo no estava. M'he perdut moltes coses que han passat. Una jove de 14 anys.*



Estimada «Sense anar a escola durant sis setmanes»: Lamentablement molt el teu patiment, tant per la lesió que t'ha impedit anar a escola com per la situació actual, perquè les teues amigues han trobat altres amigues mentre tu no hi eres. Crec que les persones necessiten un cert nombre d'amics o amigues per a trobar-se a gust amb elles mateixes de manera que, quan desapareix una amistat de les seues vides –com ha sigut



el teu cas-, necessiten que una altra persona la substitueca. Tin paciència i segueix intentant recuperar les teues amigues. És possible que tardes una mica però, si són amigues de veritat, et tornaran a acceptar.

---

---

*Estimada doctora Ann: Sóc negre i no tinc amics perquè la gent es clava amb mi pel meu color de pell. Molts pensen que els negres prenem drogues, encara que jo no n'he pres en la vida, ni ho faria mai. Un jove de 15 anys.*



Estimat «Sense amics perquè és negre»: Malauradament estàs descobrint l'estupidesa d'alguns i els prejudicis racistes que tenen algunes persones. De tota manera, no en faces cas. Estic segura que prompte tindràs amics, i que el teu color de pell no serà cap obstacle, i a més, moltíssimes persones et respectaran per no prendre drogues. Continua sent tu i conservant la fe en allò que creus.

## ● Problemes amb les amistats

*Estimada doctora Ann: Patesc paràlisi cerebral de naixement, i vaig amb una cadira de rodes. No isc mai amb els amics després de classe perquè, encara que a l'escola tots són agradables amb mi, ningú vol saber-ne res després. Em sent totalment marginat perquè ells sí que solen eixir i fer coses junts. Un jove de 14 anys.*



Estimat «Que pateix paràlisi cerebral de naixement»: Crec que caldrà que sigues una mica comprensiu amb els teus companys de l'escola. Sé, i saps, i ells ho haurien de saber, que, abans que res ets un xic de 14 anys amb els mateixos desitjos, necessitats i interessos que qualsevol adolescent, i això inclou tenir bons amics no sols a l'escola, sinó també la resta del temps. La solució podria ser que els explicares que vols eixir amb ells i ser com tots.

---

---

*Estimada doctora Ann: Tinc una amiga boníssima però tinc un problema enorme amb ella perquè m'he adonat que no es disculpa MAI. Jo em disculpe i sempre faig tot el que cal. Quina solució em proposes?*  
Una jove de 16 anys.



Estimada «Persona amb una amiga que no es disculpa mai»: Sí, és cert que hi ha moltes persones per a les quals és difícil disculpar-se, per molt enganyades que estiguen. Crec que és una qüestió d'autoconfiança, ja que cal estar molt segur d'un mateix per a dir «ho sent, és culpa meua», encara que siga evident. No fa falta arrossegat-se, ni de bon tros, quan ens disculpem, encara que estiguem equivocats, però la vida és infinitament més fàcil amb els amics si saps disculpar-te amb gràcia. És necessària una mica de pràctica, però aprendre a disculpar-se bé paga molt la pena. Hauries de tenir paciència amb la teua amiga ja que, si no li ix

naturalment, és una habilitat difícil d'aprendre. Potser caldria que provares de ser sincera amb ella: la pròxima vegada que faça alguna cosa malament i no ho admeta, digues-li que estàs molt més enfadada perquè no es disculpa que no pel que ha fet.



---

---

*Estimada doctora Ann: Com se li diu a un bon amic que no hi confies?* Un jove de 15 anys.



Estimat «Que li vol dir a l'amic que no se'n refia»: Sembla que has tingut algun tipus d'experiència negativa. Si és un amic que fa temps que coneixes, cal que segueu i que li expliques què et molesta, com et sents i per què et sents així. Si, com suggereixes, es tracta d'un bon amic, caldria que la vostra amistat superés la desconfiança que ara et mereix el teu amic. Cal que li'n parles per donar-li l'oportunitat d'explicar la situació que t'ha fet desconfiar d'ell així.



---

---

*Doctora Ann: Ajuda'm, per favor. Estic preocupadíssima per una amiga que sembla molt deprimida. No em parla dels seus problemes com feia abans, i està molt més callada en general. Intente parlar-li quan està empenyada, però fa com si no importés, quan és evident que sí. No li han diagnosticat depressió mai, però em preocupa molt. Em va dir que pensa que ni jo ni les altres*



*amigues plorariem si es matés, i diu que de vegades no suporta la vida que té. Què hi puc fer? No voldria empitjorar les coses, ja que no sempre està així, encara que ara ho està més sovint. Una amiga preocupada de 14 anys.*

Estimada «Preocupada per una amiga deprimida»: Crec que tens tota la raó: la teua amiga necessita ajuda. Quan la gent parla de matar-se hi pot haver un perill real d'intent de suïcidi. Sembla que la teua amiga està deprimida, però la pots ajudar, si la pots persuadir perquè busque ajuda. Però no hauries d'intentar fer-ho tu sola. Et cal ajuda per a ajudar la teua amiga, i hauries de parlar amb alguna altra persona, preferiblement un adult, sobre les teues preocupacions. Et suggereix que parles amb algun professor o professora de l'escola, la tutora o els teus pares.

## ● Límits amb les amistats

*Hola, Ann: Tinc un problema.*

*Tinc un amic a qui conec bé des que vaig començar la se-*

*cundària. Som bons amics, però*

*aquests darrers mesos ha canviat. De*

*vegades és molt groller i ofensiu, enca-*

*ra que la major part del temps no ho és tant. Em preocupa*

*que m'estiga utilitzant. Demà aniré a comprar-li un re-*

*gal. Tem que simplement l'accepte i després passe de mi.*



*He sigut víctima de maltractament a l'escola i ell m'ha fet costat, però a pesar de tot tem perdre'l i convertir-me de nou en víctima. Què hi faig? La mare em diu que les amistats no es compren. Per favor, ajuda'm i contesta'm tan prompte com pugues. Un jove de 13 anys.*

Estimat «Que tem perdre un amic»: Encara que la teua mare té tota la raó quan et diu que les amistats no es compren, una part important d'una amistat és fer-se regals. Però normalment això és recíproc, de manera que us heu de fer regals els dos i no sempre el mateix. Aquest amic teu t'ha ajudat molt en el passat en situacions difícils i, per tant, la seua amistat significa molt per a tu. La por de perdre el teu amic vol dir que li estàs fent senyals que el *necessites* com a amic, més que no que el *vols* com a amic, però el fet de sentir-se *necessitat* per un altre, pot fer que una persona es trobe aclaparada. Crec que t'hauries de relaxar una mica i aprofitar la seua amistat quan pugues, però procura buscar més amics. No tens per què aguantar-li que siga groller i ofensiu amb tu.



---

---

*Estimada doctora: Tinc una amiga boníssima, però enguany una altra xica ha començat a penjar-se'ns. Va a una altra aula, però compartim les classes de mates i idioma estranger. No hi ha problema, però sempre està amb nosaltres i és molt immadura.*

*Ho he parlat amb la meua amiga i ella pensa igual que jo, és a dir, que pot venir amb nosaltres, però no tot el temps. Una jove de 14 anys.*

Estimada «Tinc una amiga sempre penjada»: Toques un punt molt interessant de l'amistat, i és que les amigues no són necessàriament o tot o res, que hi ha límits amb l'amistat. De vegades, aquests límits cal airejar-los i parlar-los entre les amistats. Potser trobeu maneres d'incloure aquesta tercera amiga part del temps però no en tot el que feu. Les amistats a tres poden resultar sovint difícils, però pensa també com et sentiries si fosses tu la tercera amiga...

