



ADOLESCENTS.CAT
EL MANUAL

laGalera50

Primera edició: febrer del 2013

Redacció d'Adolescents.cat

Roger Carandell i Viñals

Ernest Codina i Roca

Alba Martínez i Carreres

Alèxia Salvà i Escardó

Col·laboradores

Núria Codina i Forcada

Clara Lapiedra i González

Disseny

Book & Look

Maquetació

Endoradisseny

Edició

David Sánchez Vaqué

Coordinació editorial

Anna Pérez i Mir

Direcció editorial

Iolanda Batallé Prats

© 2013 FEM Produccions SCP, pels textos

© 2013 Carlos Cuevas, pel pròleg

© 2013 La Galera, SAU Editorial, de l'edició en llengua catalana

La Galera, SAU Editorial

Josep Pla, 95 – 08019 Barcelona

www.lagalera.cat

lagalera@grec.cat

Imprès a Limpergraf

Mogoda, 29-31. Pol. Ind. Can Salvatella

08210 Barberà del Vallès

Dipòsit legal: B-458-2013

Imprès a la UE

ISBN: 978-84-246-4744-5

Qualsevol mena de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra resta rigorosament prohibida i estarà sotmesa a les sancions establertes per la llei. L'editor faculta el CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics, www.cedro.org) perquè n'autoritzi la fotocòpia o l'escaneig d'algun fragment a les persones que hi estiguin interessades.

PRÒLEG



COM SERÀS QUAN SIGUIS GRAN? HO HAS PENSAT ALGUNA VEGADA?

► Feia estona que jo ja no escoltava el que l'Aina m'estava dient. Tots dos estàvem asseguts en un banc esperant el tren que ens havia de portar a casa, ja era fosc i feia un fred que ens obligava a estar molt a prop l'un de l'altre. Ho faig sovint això de no escoltar quan parlo amb algú, tot i que sembli una incoherència. Suposo que, de manera inconscient, quan intueixo que la conversa derivarà cap a un tema que no m'interessa, desconnecto. Jo em trobava enmig d'una d'aquelles pauses que el meu cap necessita fer de tant en tant quan ella, que es recolzava sobre la meva espatlla, va fer aquella pregunta. La vaig trobar fascinant i encara ara, que han passat uns anys, me la plantejo i no puc evitar tornar a recordar aquella escena.

▶ Que delicat és intentar parlar de l'adolescència. Sort que a mi només em toca fer el pròleg perquè us asseguro que no sabria per on començar aquest llibre. Porto dies pensant què escriure i us enganyaria si no us digués que he refet aquest text desenes de cops. És, si més no, un tema complicat i sobretot molt personal, difícil d'abordar sense acabar caient en els tòpics més evidents. L'adolescència és una època de canvis, complicada, plena de desenganys, de descobriments, de bogeria... Quantes vegades hem sentit tot això? Certament ho és, però no de la mateixa manera per tothom, no? No tots vivim en les mateixes condicions ni a la mateixa velocitat. He conegut joves amb una maduresa que molts adults envejarien i adults incapaços de solucionar problemes de nens. No sóc partidari de generalitzar, sinó de valorar allò que tenim i que som, cadascú a la seva manera.

▶ Ara que tot just comencem a prendre consciència de nosaltres mateixos, ens hauríem de regalar una mica més de temps. Temps per nosaltres, per preguntar-nos qui som, i a partir d'aquí, decidir qui volem ser. Estem aprenent a viure, i equivocar-nos, si és a la nostra manera, no deixa de ser positiu. Tot el que vivim ara ho veurem reflectit en nosaltres mateixos quan haguem deixat enrere el nostre nen. Però és feina nostra, que mai ningú ens digui com hem de viure o qui hem de ser.

▶ I tu, qui vols ser quan siguis gran? Ho has pensat alguna vegada?

Carlos Cuevas



ÍNDEX



1	Amor	8
2	Parella	40
3	Ruptura i desamor	66
4	Amistat	92
5	Autoestima	116
6	Institut	140
7	Facebook, Twitter i Whatsapp	164
8	Pares	188
9	Sexe	212
	Tests	236





- ★ 5 símptomes per saber si estàs enamorat o enamorada
- ★ Com creus que ha de ser el noi o la noia de la teva vida?
- ★ 5 consells per fer el primer pas
- ★ Com puc saber si li agrado?
- ★ 5 consells per dissimular els nervis davant de la persona que t'agrada
- ★ Coses que no has de fer per no agobiar el noi que t'agrada
- ★ Com puc dir-li que m'agrada?
- ★ L'amor d'estiu: característiques
- ★ M'estic pillant del meu millor amic... què faig?
- ★ Coses imprescindibles que has de saber si vols tornar a veure el noi o la noia que has conegut
- ★ Llocs típics per quedar amb el xurri
- ★ Llocs originals per quedar amb el xurri
- ★ És cert que el primer amor és l'únic de debò?
- ★ Trobaré algun dia el noi o la noia de la meva vida?





AMOR



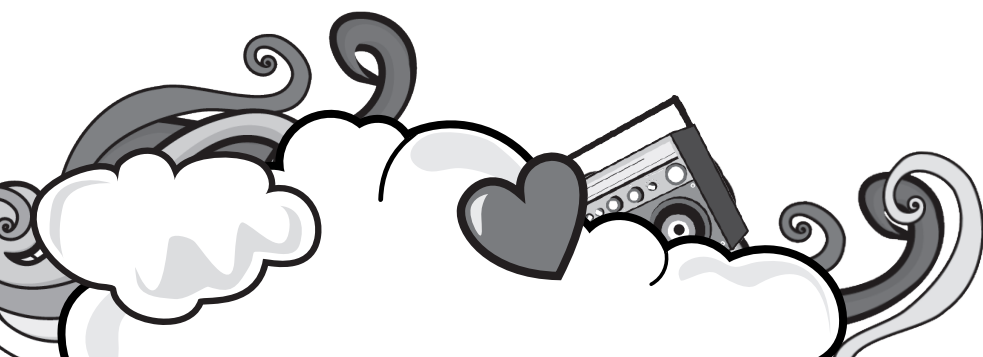
▶ Alguns el persegueixen tota la vida i no el troben mai. D'altres hi tenen un cara a cara inesperat que els marca per sempre. En qualsevol cas, l'amor és un dels grans temes de la vida i, segons diuen, és l'únic sentiment capaç de fer-nos fer coses mai imaginades. És allò que es diu que l'amor mou muntanyes. Si bé és cert que hi ha diverses menes d'amor (d'amics, familiar, envers coses, animals o fins i tot idees), nosaltres volem centrar-nos en l'amor de parella. En aquest, es barregen sexe i estimació, i ha d'esdevenir la primera pedra per a la construcció d'una vida comuna i la possibilitat de crear una família.



▶ És probable que t'enamoris per primer cop durant l'adolescència, una etapa de molts canvis, d'instabilitat emocional, de descoberta de la sexualitat i en què afluoren, per primera vegada, la majoria de sentiments d'una manera conscient. Per això, volem que la més intensa i bonica de les sensacions tingui un paper essencial al llarg d'aquest llibre. Què sentiré quan estigui enamorat? Com he d'afrontar la meva primera relació? Com sé si el que m'envaeix és amor o obsessió?

▶ L'amor ha inspirat moltes pel·lícules, llibres, obres d'art i, a més, és el motiu de moltes llegendes. Sense anar més lluny, el dia 23 d'abril, Catalunya celebra el dia dels enamorats, en què els nois regalen una rosa vermella com la sang (del drac) a les seves enamorades i aquestes entreguen un llibre als seus xicots, coincidint amb el dia mundial del llibre.

▶ Els experts en la matèria de la redacció d'*adolescents.cat* han elaborat una sèrie de consells i d'articles per resoldre gran part dels enigmes que els lectors del portal han plantejat des de l'inici de la nostra aventura a la xarxa. El nostre repte és convertir-nos en una ajuda i suport durant els teus primers passos en aquesta odissea, que pot ser meravellosa, si la sort i una bona gestió t'acompanya.





5 símptomes per saber si estàs enamorat o enamorada



Vols saber si realment estàs enamorat? Si tens la majoria d'aquests símptomes vol dir que estàs penjadet d'una persona. No pateixis! Tothom s'enamora alguna vegada a la seva vida! L'enamorament és un estat emocional que es caracteritza per les pautes següents:

- **1. DESIG:** Tens moltíssimes ganes d'estar amb una persona. Tocar-la, abraçar-la, estar amb ella... Creus que no pots viure si aquesta persona desapareix del teu costat.
- **2. RECIPROCIATAT:** A la vegada vols que l'altra persona senti el mateix desig que tu i, per tant, vols que l'enamorament sigui correspost.
- **3. ATRACCIÓ:** Aquesta persona no només t'atrau físicament, sinó també psíquicament: la seva manera de fer i de pensar t'encanta!
- **4. NERVIS:** En presència d'aquesta persona et poses molt nerviós/osa. Sents com una coseta a l'estómac i no ets capaç de concentrar-te en cap altra cosa que no sigui ell o ella.
- **5. ATENCIÓ:** No te'l pots treure del cap. Hi penses constantment, t'interessa tot el que fa i t'agradaria estar amb ell o ella a totes hores.



Si no és la primera vegada que t'enamores, segurament ja saps de què va i has patit tots aquests símptomes. Si tot això no t'havia passat mai, **BENVINGUT AL CLUB! Ara ja saps què és!**





COMENTARIS:



dfbdddhdub!!!!:\$

saaraaa

BFBFBF, ESTIC MÉS PENJADA QUE UN FUET DE CASA TERRADELLES DEL CAPRABO:~) :\$

:\$

Anònimuuuuuss,

Estic pillada d'un noi des de que el vaig veure el primer dia a 1r d'ESO. Ara faré 3r i encara sento algo per ell, però no sé com explicar-ho.

Joooo

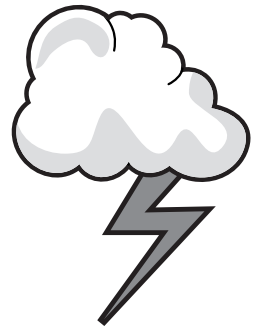
Lauu

Matxo, a mi ja m'ha passat varies vegades i realment és una putada!

:-

Pau

Em pensava que tenia diarrea però es veu que estic enamorat!






Com creus que ha de ser el noi o la noia de la teva vida?

No hi ha un noi o una noia perfectes! Tothom té els seus defectes. Tot i així, a la majoria dels humans ens agrada que ens tractin bé, que ens cuidin i que ens mimin... Aquests són alguns dels requisits que TOTS volem trobar en la persona que ocupi el nostre cor. Per això et donem una petita ressenya de com ens agradaria que es comportessin amb nosaltres davant de determinades situacions:

Si...

ELL O ELLA...



...t'enfadessis amb ell o ella i marxessis, **ET SEGUIRIA.**

...et quedessis mirant-li els llavis, **ET FARIA UN PETÓ.**

...et quedessis callat/ada, **ET PREGUNTARIA QUÈ ET PASSA.**

...l'ignoressis, **T'ANIRIA AL DARRERE.**

...estiguessis plorant, **NO ET DIRIA RES, NOMÉS T'ABRAÇARIA.**

...et veiés en pijama, **ET DIRIA QUE LI ENCANTES.**

...caminéssiu junts, **ET RODESARIA LA CINTURA AMB ELS BRAÇOS.**

...li possessis el cap a l'espatlla, **ET FARIA UN PETÓ.**

...li robessis el seu jersei preferit, **ET DEIXARIA QUE HI DORMISSIS I QUE L'HI TORNESSIS A L'ENDEMÀ.**

...et burllessis d'ell o ella, **ES BURLARIA DE TU I ET FARIA RIURE.**

...sortís de festa sense tu, **T'ENVIARIA UN WHATSAPP DIENT-TE QUE T'ESTIMA.**

...estiguessis malalta, **ES QUEDARIA AL TEU COSTAT.**





COMENTARIS:

que cuuuqiiii

fgdrsd,
Ooooix:) ojalà fessin això!

aiiiii k cukis!!

mairaaa,
que maco, això sí que és romàntic!!



bfff!

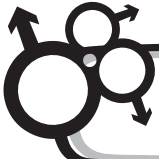
Xuju! ,
ojalà tots fossin així! Digueu-me cursi però el meu noi ideal hauria de ser així amb mi!

Oié!

Anònima11,
Quin gran article, potser s'hauria d'aprendre més d'articles així, he de reconèixer que és cert, i efectiu...
petons adolescents!

@





5 consells per fer el primer pas

Com es pot trencar el gel? De quina manera puc cridar l'atenció? Com puc tirar la canya amb estil i aconseguir el meu objectiu? Segueix els nostres consells i ho veuràs! ;)

- ➡ **1. NO DUBTIS:** És important que, a l'hora de trencar el gel, **no et vegin insegur**. A més, en cap cas és bo que et quedis amb l'espina clavada. En aquests casos, agafa't a la frase: «només vivim una vegada» o «el no ja el tens».
- ➡ **2. SIGUES ORIGINAL:** No entris dient «hola guapola!», «Estudies o treballes?», o qualsevol altra cosa altament previsible. **Si marques la diferència, és fàcil que quanyis punts**. Per exemple: «Perdona, et puc fer una pregunta? Tu et passes el fil dental abans o després de rentar-te les dents?». Pot ser que vulguin trencar-te la cara, o bé que es posin a riure i ja et mirin amb uns altres ulls.
- ➡ **3. COMENÇA PER PARLAR AMB UNA AMISTAT DE LA PERSONA QUE T'INTERESSA.** El grau de risc és més baix, i en el cas de rebre una negativa, sempre és millor que arribi per part d'algú que no t'interessa tant. Contemplem aquesta opció d'allò més viable per fer un primer pas en l'intent d'aconseguir un individu que ens interessa veritablement.
- ➡ **4. POTS OPTAR PER LA VIA SINCERA.** Sense ser gaire groller, apropa't a la persona que rondes i digue-li. «Mira, com que no sé si et tornaré a veure... Penso que t'ho he de dir! Ah, i que sàpigues que no acostumo a fer aquest tipus de coses: fa estona que t'observo i, ara no perquè estàs de festa, però m'agradaria que un dia d'aquests m'acceptessis un cafè».





- ➔ 5. PROVA LA TÈCNICA DE LES MIRADES I ELS SOMRIURES. Segons una enquesta realitzada a la mateixa redacció d'adolescents.cat, la millor manera de trencar el gel és temptejar, a base de miradetes, la presa que pretenem. Si no et segueix el joc, millor que facis un canvi d'objectiu. Mira de combinar la miradeta amb un somriure el més natural possible.



COMENTARIS:



;) mariooooooooooneta!,
Sense cap mena de dubte els somriures són la millor arma! :D

Crec que cal una guia per lligar

DJ Dejota, (@roger_1991)

Mireu: fa un temps a casa meva els va donar per buscar-me nòvia, jo era molt tímid amb les noies i veient que passava del tema (no sabia com entrar i a més tenia un secret, que ara us diré). Un dia vaig explotar i els hi vaig dir que n'estava fart: "Per si no us n'heu adonat a mi les noies no m'agraden, sóc gai", els hi vaig dir. Us asseguro que ara per a mi lligar amb tios és més fàcil que entrar-li a una xicota.

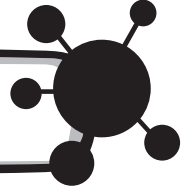
jaajkaijdkáñ

hngslkfáñ

El primer és indispensable, però jo moltes vegades tinc por, pk sé que em diran que no o pensaran què vol ara aquesta? Sóc insegura i admiro les persones que ho fan amb tota la naturalitat del món. Sé que si no ho faig jo no ho farà ningú més però tot i així, sempre tinc aquesta por...



Com puc saber si li agrado?



Us presentem una llista de signes físics que us poden ajudar a saber si qui preteneu està receptiu o no. Són de gran fiabilitat, ja que els ha escrit **Helen Fisher**, antropòloga de la **Universitat Rutgers**, Nova Jersey (EUA). Com pots saber si li agrades?

ELLES

- Somriuen
- Miren fixament
- Canvien de peu
- Accentuen l'atenció
- Es toquen el cabell
- Torcen el cap
- Alcen la mirada amb tímidesa
- Riuen nerviosament
- Fan sonar la llengua
- Aixequen les celles
- S'humitegen els llavis

ELLS

- Es col·loquen bé els cabells
- Es freguen la barbeta
- S'empolainen més de l'habitual
- Estan nerviosos
- Mantenen el cos en acció



LOVE





COMENTARIS:

Lalii

Anònimaaaa,

Si quan el tinc al costat mou el peu com si l'haguessin electrocutat vol dir que està coladet?

Maaarc

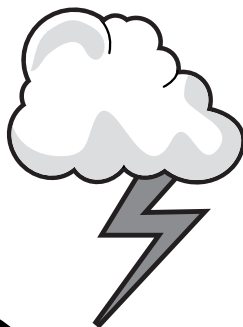
Se'm nota.

A mi se'm nota molt que em mola... em poso supernerviós i no sé què dir...



.....
laksdj,

Jo crec que li molo però no n'estic segura. Crec que li preguntaré als seus amics, però no vull semblar creguda!





5 consells per dissimular els nervis davant la persona que t'agrada

Si et veu molt insegur/a o nerviós/osa, l'altra persona pot sentir-se incòmoda. Per això creiem que aquests consells poden anar-te bé per millorar les teves actuacions amb el tio o la tia que et mola!



➤ **1. NO DESVIÏS LA MIRADA:** Si ho fas notarà que estàs insegur/a i pot ser que no li cridis tant l'atenció. Fes-li una mirada tendra i seductora i no se't podrà resistir.



➤ **2. IMAGINA-TE'L AL LAVABO:** Si tens molta vergonya, imagina-te'l amb els pantalons abaixats a la tassa del WC. Si te l'imagines en una situació divertida o fins i tot còmica, la vergonya et passarà automàticament.



➤ **3. PARLA AMB SEGURETAT:** Tingues clar el que vols i parla sense embuts. Ara... tampoc cal que li fotis la xapa! Ha, ha, ha.



➤ **4. IMAGINA'T QUÈ LI DIRIES A UNA ALTRA PERSONA, T'AJUDARÀ A SER NATURAL:** Si t'imagines que estàs parlant amb un amic o una amiga i no amb la persona que t'agrada, la conversa et sortirà més fluida.

➤ **5. PENSAT UN PARELL DE PREGUNTES PER SI MAI TE'L TROBES I NO VOLS QUEDAR-TE EN BLANC.** Parla-li d'un amic en comú, els estudis, el seu esport preferit, la família, etc.





COMENTARIS:



aaaa

Anònimatousasdasdsad,
Lo del lavabo que bo:') Si penso lo del lavabo m'agafarà un atac de riure.

iep

hihi
Jo...és que quan estic davant d'ell no em dóna temps a pensar tant.

monnera

monnera,
HAHAHAHA. NO!, per molt que intenti mil coses sempre em poso nerviosa davant del noi que m'agrada.





Coses que no has de fer per no agobiar el noi que t'agrada

- ▶ 1. **CONTROLA'T AMB EL WHATSAPP.** Tot i que enviar WhatsApps és gratis, no et passis. Els nois s'agobien fàcilment. Val més que en rebi pocs i el deixis amb ganes de més.
- ▶ 2. **NO ET PRECIPITIS.** No vagis massa ràpid, el compromís normalment els fa por —són així els tios—. Vés a poc a poc i arribaràs a bon port.
- ▶ 3. **NO LI PARLIS DELS TEUS EXS.** Tot i que alguns nois no els fa res que els parlis dels exs, n'hi ha que els ratlla moltíssim i fins i tot els poden arribar a pillar mania! Evita el tema per si les mosques...
- ▶ 4. **NO MOSTRIS MASSA INTERÈS.** La psicologia masculina fa que com més passis d'ell, més t'anirà al darrere! Això sí, no passis olímpicament d'ell perquè es cansarà, eh! Troba la mesura justa.
- ▶ 5. **NO LI CRITIQUIS ELS AMICS.** Per a ells els amics ho són pràcticament tot! No li criticquis les tardes de PlayStation o els amics de futbol! És més, intenta portar-te bé amb ells i li caurà la bava!





COMENTARIS:



Anònimaaa ♥,
A vegades als nois no se'ls entén... i'm in love!♥



weqf

ACG

A veure si funciona, porto un piló de temps darrere d'ell. Crec que el millor és que m'hi acabi declarant, no? Desitgeu-me sort, plis :)

Jesus Gili

Moar Cats

No intentis canviar-lo, és la més important de totes.

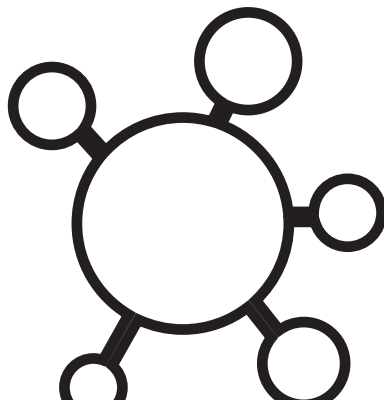
OG

Anònima7

MOLTÍSSIMES gràcies :D

Ho intentaré no fer!

Sou els millors!





Com puc dir-li que m'agrada

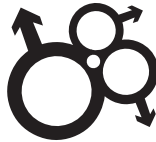
Hi ha dues maneres bàsiques de declarar-se: la clàssica i l'original.

1. Clàssica: A través d'una conversa. Poses en pràctica un discurs sincer que serveixi per explicar-li que els teus sentiments van més enllà de l'amistat! Pots dir-li tot allò que t'agradaria fer al seu costat, sense espantar! Has de deixar-li clar que estàs disposat a anar a poc a poc, és important no estressar l'altre, però no tens perquè amagar-te del que sents! No tinguis por al rebuig! Si no és aquesta persona, en serà una altra!

2. Original: L'originalitat és una virtut humana que et servirà per causar una millor i més gran impressió a la persona que estimes, en el moment de declarar-te.

Hem tingut una idea original, a veure què us sembla:

La cosa seria que recopilassis imatges i moments que haguessis compartit durant la vostra relació presentimental. Prepararessis una projecció o vídeo amb el PowerPoint amb una música emotiva i amb les imatges més significatives, que pots acompanyar amb el text que creguis convenient... Es tracta de resumir la vostra relació i deixar l'última diapositiva amb un interrogant i un cor (al gust de cadascú). Ha arribat l'hora de proposar-li que, a partir d'ara, la vostra relació continuï caminant sobre el terreny de l'amor.



COM LI PUC DIR A UN NOI QUE M'AGRADA?

- ➔ **No ho facis directament:** És important que no li diguis mai directament que t'agrada. Es poden espantar!!! Li pots dir que t'ho passes molt bé amb ell... que et trobes súper a gust amb ell... Mai li diguis literalment: «M'agrada» o «estic enamorada de tu».
- ➔ **No ho facis davant dels seus amics:** Sovint els nois quan són amb els seus amics es comporten d'una manera més freda amb les noies que quan no hi són... i de vegades per fer-se els xulos t'ignoren i suolin de tu.
- ➔ **Intenta quedar-te amb ell a soles cada dia una estoneta:** Si estàs tot el

dia enganxada a ella part que ho notarà, no tindrà temps de trobar-te a faltar!!!

- ➔ **Mostrat segura de tu mateixa:** Amb por no aniràs enlloc. Si fa falta repeteix-te per dintre el que vols aconseguir...
- ➔ **No siguis pesada:** Si ell no n'està gaire segur el pots agobiar i anar-li massa al darrere serà contraproductiu... deixa'l respirar!!!

COM PUC DIR-LI A UNA NOIA QUE M'AGRADA?

- ➔ **Sigues romàntic:** Les noies en el fons som unes romàntiques. Escriu-nos un poema, una carta, una cançó... Tot i que ens faci vergonya o no ens agradi el noi, ens deixarà un bon sabor de boca!!!
- ➔ **Fes el primer pas:** Moltes noies esperaran que facis tu el primer pas. No et sentis pressionat! Fes-ho quan estiguis preparat!!!
- ➔ **Intenta quedar-te amb ella a soles cada dia una estoneta:** Si estàs tot el dia enganxat a ella, a part que ho notarà, no tindrà temps de trobar-te a faltar!!!
- ➔ **Insinua't:** Deixa-ho entreveure però no l'hi diguis directament.
- ➔ **No siguis pesat!** Si ella no n'està gaire segura la pots agobiar i anar-li massa al darrere serà contraproductiu... deixa-la respirar!



COMENTARIS:

anserio??

Anònim5776755,

Això funciona si és el teu millor amic/ga, perquè ja et dic jo que la confiança és molta més que amb un amic/ga normal... I de vegades es fan coses que confonen fins al punt que crec que m'he pillat d'ella... i nosé què sent ella, i no vull carregar-me tota l'amistat si no sortís bé :S Ajuda adolescents! :S

Adolescents.cat

A l'Anònim 5776755,

Hola!!! El primer que hauries de fer és saber si el que sents és amistat o alguna cosa més... Sabem que és difícil de determinar-ho però cal que t'aclareixis per saber si val la pena intentar alguna cosa més. Si realment estàs penjat d'ella el proper pas seria insinuar-te i veure la seva reacció... Si no s'ho pren gaire bé, millor deixa-ho córrer perquè vol dir que només et considera com a amic... i si et segueix el rollo: Has triomfat!!! T'aconsellem llegir l'apartat 9!

