

## ATUALIZAÇÃO Material inserido em Janeiro / 2018.

### Minha vida de Menina

A atriz e neurocientista Mayim Bialik escreve sobre educação sexual para tentar tornar mais fácil o caminho de garotas pela adolescência

**FOLHA DE S. PAULO**  
TERÇA-FEIRA, 9 DE JANEIRO DE 2018 B7

**equilíbrio**

**CLÁUDIA COLLUCCI**  
Vi a fome na África, mas também em SP  
folha.com/claudiacolucci

**TORNANDO-SE MULHER**  
As dicas de Mayim Bialik para as meninas que estão crescendo

**SEIOS**  
Existem diferentes formatos e tamanhos. Portanto, não há certo ou errado em relação a isso

**CORRA**  
Para manter a saúde, é importante fazer exercícios, evitar ficar muito tempo parado em frente à tv ou ao computador

**CONSENTIMENTO**  
Fique longe de pessoas que queiram te tocar sem que você queira. Isso é abuso sexual. "Não" é "não" e não é dever de uma mulher satisfazer os homens

**SEXO**  
Sexo é bom, mas é preciso de responsabilidade para saber lidar com ele. Proteção, como a camisinha, é essencial

**ÁGUA**  
Vale também para os meninos. Beber água é sempre essencial para deixar o corpo nos trinques

**NA ESCOLA**  
Evite falar em aulas, tenha uma agenda, evite procrastinar, cuidado com as distrações, repita para aprender e seja criativa

**CÓLICA**  
Caminhadas, a clássica bolsa de água quente e até mesmo ioga podem ajudar a diminuir as dores

**TRANSTORNOS**  
Achar que sempre é necessário perder peso pode levar a transtornos alimentares, como bulimia ou anorexia. Se esse é o caso, procure ajuda, tente conversar com alguém

**MASTURBAÇÃO**  
Não tem nada de errado em se tocar, além de ser uma forma de aprender sobre si mesma

**IMAGEM CORPORAL**  
Não acredite no corpo magro que você vê na TV. Existem todos os formatos e tamanhos de corpos, não há um certo ou errado quanto a isso

**OI, LINDA**

PHILLIPPE WATANABE  
DE SÃO PAULO

Construir uma espécie de mapa de quase tudo que faz parte da adolescência das meninas, temperando-o ali e acolá com um pouco de ciência. Esse é o objetivo de Mayim Bialik —a cientista Amy Farrah Fowler, da série americana "The Big Bang Theory"— em seu novo livro "Girling UP".

Como o título já dá a entender (um trocadilho com a expressão "growing up", crescer, em inglês), a autora entra em discussões sobre "as complicações de estar vivo e, em particular, de ser do sexo feminino".

Bialik tem história com o público adolescente. Na década de 1990, aos 14 anos, ainda na puberdade, era protagonista de "Blossom", uma série sobre a vida de uma garota que vivia com o pai divorciado e dois irmãos.

Isso fez com que Bialik tivesse algumas experiências típicas dessa fase nas telas de televisão e na vida real ao mesmo tempo. Em alguns casos, literalmente, como o primeiro beijo, segundo conta em "Girling UP".

Logo após o fim da série, ela resolveu interromper a carreira de atriz e se dedicar mais aos estudos, o que a levou a se tornar uma neurocientista pela UCLA (Universidade da Califórnia em Los Angeles). Daí a explicação para os leves toques científicos salpicados ao longo na obra.

"Há alguns estudos científicos fantásticos dos níveis de hormônio no cérebro e no corpo de pessoas que alegam

não se encaixar em seu DNA", diz Bialik em seu livro, referindo-se a transgêneros.

A autora basicamente dá uma aula de educação sexual, com direito a imagens dos órgãos reprodutivos e dicas sobre menstruação (como apoiar um dos pés em um lugar mais alto para colocar o absorvente interno pela primeira vez e fazer ioga para amenizar a cólica).

Um dos objetivos da obra, diz Bialik, é tentar quebrar estereótipos e preconceitos.

## MAMAS

Logo no primeiro capítulo, por exemplo, buscando incentivar uma autoimagem positiva, a autora conta — com auxílio de uma ilustração — sobre os diferentes tipos de mamas. Ela diz que as imagens midiáticas tendem a se aproximar de um certo formato e tamanho padronizados, mas que "seu corpo é bonito, seja lá qual for o tamanho dos seus seios!"

O início da vida e das descobertas sexuais também é introduzido sem delongas.

Ao falar sobre masturbação, Bialik menciona as culturas e religiões que têm "opiniões fortes" contra o ato, mas esclarece que "não há nada de errado em se tocar", sendo isso uma forma de aprender sobre o próprio corpo e o prazer. "Quando uma mulher está excitada, às vezes os mamilos enrijecem um pouco, e sangue flui para a vagina,

particularmente para o clitóris (sobre o qual já falamos no capítulo um)."

A questão do consentimento, de que ele "não tem nada a ver com roupas que você usa, com a forma como você flerta com alguém ou mesmo com você aceitar um convite para jantar", também é abordada.

Ironicamente, há alguns meses Bialik foi duramente criticada após publicar um artigo de opinião — que apresentou alguns elementos também presentes no livro — no jornal "The New York Times"

no qual comentou a revelação dos casos de assédio sexual em Hollywood.

Leitoras consideraram que a autora culpabilizou a vítima, o que levou a neurocientista a se desculpar e reafirmar que quem sofre um ataque nunca pode ser responsabilizado.

GIRLING UP - COMO SE TORNAR UMA MULHER SAUDÁVEL, ESPERTA E ESPETACULAR

---

AUTORA Mayim Bialik  
EDITORA Primavera Editorial  
Formato e-book e livro físico

Fonte: Folha de São Paulo, Equilíbrio, 09/01/2018, p. B7.