

---

## Descúbrete, un libro vital para las jóvenes de hoy

¿A dónde puede acudir una adolescente si quiere saber de las cosas de la vida? ¿A quién le podría preguntar acerca del amor, del sexo, las drogas, las amistades, las dietas...? Si cuenta con personas de confianza, entonces podrá tener algunas respuestas, pero si —como sucede en la mayoría de los casos— no encuentra con quien hablar, tendrá que limitarse a las conversaciones con amigos o amigas que muchas veces tienen las mismas dudas.

Pensando en esta última posibilidad y en el hecho de que las chicas de hoy enfrentan un montón de interrogantes, dificultades y desafíos, tres norteamericanas editaron el libro que en español se llama *Descúbrete. Una nueva visión del cuerpo, la mente y la vida de las chicas*.<sup>1</sup> Este libro es resultado de la experiencia de las autoras obtenida en el sitio web llamado gURL.com que iniciaron en 1996 como un proyecto universitario (“comenzó siendo una revista *on-line* irreverente”) y más tarde se convirtió en la página líder dirigida a mujeres jóvenes.

Las autoras comentan que querían hacer algo para las chicas a partir de su experiencia personal “para demostrar que no hay una sola forma de hacer bien las cosas ni una única forma de ser” (p. viii). Y esa intención está presente en todo el libro. Hay en el texto un profundo respeto a la diversidad, a las distintas formas de ser, de sentir y de experimentar los cambios de la adolescencia, pero también hay llamados a la autorreflexión y al debate en los temas que suelen ser controvertidos, como los límites de la sexualidad y el uso de drogas.

El texto contiene información valiosa y veraz sobre el cuerpo, la sexualidad, la mente y la vida cotidiana de las jóvenes; la información va acompañada de breves notas editoriales que enfocan los problemas siempre desde un punto de vista liberal, aunque respetando las creencias y valores de las jóvenes lectoras. Cada tema va acompañado también de comentarios espontáneos que otras chicas hicieron en el sitio web, de manera que el libro abre un espacio virtual de confidencialidad en el que es posible decir cualquier cosa, por vergonzosa que parezca.

Por si lo anterior fuera poco, el diseño editorial es extraordinario,

---

<sup>1</sup> El título original es *Deal with it! A whole new approach to your body, brain and life as a gURL*.

tal y como lo requiere un libro que busca atrapar a una generación educada en la pantalla, ya sea a través de la televisión o el Internet. Cada página es en sí misma una pequeña obra de arte: las hojas son de colores distintos según la sección y las ilustraciones son profusas, aunque siempre se conserva el equilibrio entre el texto y la gráfica, de manera que la información fluye con mucha facilidad. Entre los recursos gráficos que destacan hay unos códigos para identificar el tipo de información que se da; por ejemplo, cuando el tema a tratar se relaciona con otros dentro del mismo libro, unas flechas de colores remiten a las páginas que se pueden consultar, y para los comentarios provenientes del Internet se usan unos labios rojos y abiertos, que parece que estuvieran hablando con la lectora.

El libro está formado por cuatro grandes partes: 1) cuerpo, 2) sexualidad, 3) mente y 4) vida. En la parte dedicada al cuerpo se exploran, en primer lugar, los genitales: pechos, vagina, órganos reproductores internos, con comentarios llenos de humor y tendientes a la aceptación del cuerpo que nos tocó en suerte tener. Por ejemplo, en la parte de los pechos, las autoras dicen: "El énfasis que nuestra sociedad pone en los pechos causa mucho estrés en las chi-

cas durante su crecimiento. No tienes demasiado control sobre el desarrollo de tus pechos y el resultado siempre es impredecible. Cuando empiezan a ir a izquierda y derecha, es difícil no hacerles caso. Sea cual sea tu situación, forma o tamaño, tus pechos serán una parte importante de tu identidad como mujer" (p. 3).

Más adelante, se trata el tema de la piel y sus problemas comunes: granos, espinillas, fuegos, estrías, etcétera, y se ofrece información preventiva, aunque sin el tono comercial —y a veces incluso autoritario— de las revistas de modas. Luego viene el asunto del pelo y el vello en las piernas, en las axilas, en la cara y en otros sitios menos comunes como la espalda y los pezones. Y en todos estos temas las autoras dejan a sus lectoras la última palabra sobre qué hacer. Por ejemplo, en el caso del vello, sostienen que: "Tanto si lo afeitas como si lo cortas, lo arrancas, lo depilas, lo decoloras, lo desintegras o lo dejas en paz, el vello corporal siempre crece. Lo que decidas hacer con él depende de ti. Cada una tiene una situación única respecto a su pelo y desarrolla sus propias estrategias para ocuparse de él" (p. 46). Este tipo de afirmaciones le van dando a las jóvenes confianza en sí mismas para decidir por su cuenta qué es lo correcto en cada

caso. Se trata, sin duda, de una forma amable y respetuosa de dar información y, al mismo tiempo, de crear confianza en una misma para atreverse a tomar decisiones de todo tipo.

La última parte del apartado sobre el cuerpo está dedicada a la imagen. Las autoras defienden con eficacia la idea de que hay muchas clases de belleza que es necesario reconocer para no caer en la trampa de la imagen "femenina" que los medios de comunicación nos venden. Le dicen a las jóvenes que: "A pesar de la microscópica variedad de tipos de mujeres consideradas bellas por los medios de comunicación, la belleza es un millón de cosas diferentes, y más, si consideramos los ideales de belleza de otros países y culturas. Cuanto antes te des cuenta de eso, antes descubrirás qué es lo que te hace sentir bien con tu cuerpo y tu belleza" (p. 51).

El apartado sobre sexualidad es un modelo de educación en la tolerancia. Al principio se habla de masturbación de esta manera: "Y te excitas. ¿Qué haces entonces? Hay gente que no hace nada y espera a que la sensación pase. Otros aplican la energía sexual que sienten a otras cosas (sublimación). Otros se tocan. De hecho, mucha gente lo hace. La masturbación, o autoestimulación, es probable-

mente la principal actividad sexual de la raza humana, y no es un disparate suponer que hay más gente que se masturba que gente que participa en otro tipo de actividad sexual" (p. 72). Después se habla del sexo y dan la mejor definición que yo haya encontrado: "El sexo es comunicación"; luego pasan al escabroso tema de la primera relación sexual: "Hacerlo o no hacerlo" y vuelven a insistir en que cada quien decide lo que quiere, sin presiones ni chantajes: "¡Haz lo que te haga sentir bien y toma precauciones!" aconsejan, y precisamente por eso dedican un apartado a la protección. El resto del apartado aborda temas como embarazo, aborto, preferencias sexuales, violación e incluye un breve "Manual sobre chicos", para que ellas sepan qué es lo que ellos llevan entre las piernas.

La tercera parte, dedicada a la mente, explora las emociones, distintas formas de comportamiento autodestructivo y contiene una sección especial sobre "Estados alterados" en el que se trata de forma muy sensata el asunto de las drogas. Las autoras comienzan así: "Hacerte mayor también incluye enfrentarte al inevitable tema de las drogas, ya sea alcohol, tabaco, hierba o cualquier otra sustancia psicotrópica con la que te puedas encontrar. Para tomar decisiones

responsables, es importante que conozcas tus motivaciones y estés al tanto de los peligros del consumo de drogas y alcohol” (p. 198). La información sobre las drogas es bastante objetiva y, como en todos los demás casos, se deja a las chicas la decisión de consumirlas o no, pero sin dejar de advertir (sin escandalizar) sobre los peligros de la adicción.

La cuarta y última parte está dedicada a la vida. En ella se habla de temas centrales en la vida cotidiana de las jóvenes como la familia (“Todo el mundo tiene algún familiar en alguna parte del universo. En general, naces en el seno de una familia y no puedes decidir cuál”, p. 217), los amigos, el amor, la escuela, las creencias, el ser una misma. La sección especial de este apartado está dedicada al dinero (“El dinero está lejos de serlo todo en la vida, pero inevitablemente es importante. [...] Desarrollar una relación con el dinero —cómo lo ganas, lo gastas y lo ahorras— es un proceso lleno de errores. Aunque casi todo el mundo tiene que trabajar por dinero,

cuanto más sepas sobre él, más podrás hacer que tu dinero trabaje por ti”, p. 292).

*¡Descúbrete!*, es un libro valioso y necesario. Aunque está hecho para las adolescentes, muchas otras personas pueden leerlo con provecho. Incluso es útil para madres y padres que aspiran a tener una comunicación franca con sus hijas porque les puede servir como guía para establecer una comunicación efectiva. Por la información que contiene, por su atractivo diseño, por su amor a la libertad y respeto a las diferencias, *¡Descúbrete!*, es un libro vital para las adolescentes de hoy. Es tan bello y está hecho con tanto amor, que cualquier chica que lo lea sentirá de inmediato lo valiosa que es ella, su vida y sus ideas.

**Rosario Taracena**

Esther Drill, Heather McDonald y Rebeca Odes, *Descúbrete. Una nueva visión del cuerpo, la mente y la vida de las chicas*, traducción de Laura Manero, Ediciones B, Barcelona, 2000.