



AGATA HREN

SAMO ZA PUNCE!



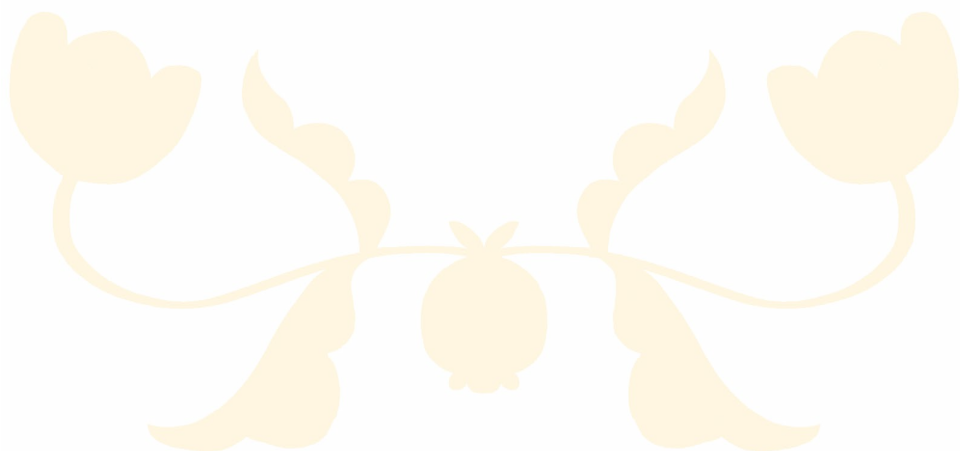
POGOVORI, KI
BI SI JIH ŽELELA
VSAKA NAJSTNICA





AGATA HREN

SAMO ZA
PUNCE!



Four decorative elements are arranged around the top text: two blue stars with radiating lines and two white flowers with black outlines.

KNJIGI NA POT:

Ti Si Ti!

Four decorative elements are arranged around the bottom text: two blue stars with radiating lines and two white flowers with black outlines.

BARBARA
KASTELEC

Šprint v odraslost – to je običajna pot današnjih najstnic; še opazijo ne, pa so že na pragu odraslosti. Vsaka vplivnica jih vleče v svojo smer; ena svetuje, kako ugneti mozolje, druga je specialistka za roza odtenek las, tretja za oblikovanje obrvi, četrta ve, kako se znajti na prvem zmenku, peta — kako obogateti ... Agata Hren, avtorica programov o ženski cikličnosti in mama štirih otrok je tiste vrste vplivnica, ki svoj vpliv zastavi tako, da punce vabi v pustolovščino odkrivanja lastne identitete in ženskosti.

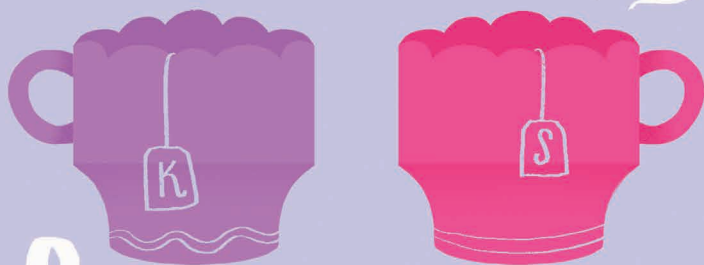
Zdi se, da imamo pred seboj posebne vrste priročnik, ki se začenja kot detektivska zgodba. Opuščeno hišo duhov kupi Karolina, jo prenovi in si na njej uredi čudovito verando. Gospa, ki ima srebro v laseh, je polna iskrive modrosti in najstnica Sara v njej dobi sosedo in sogovornico, pred katero brez sramu razgrne svoja najstniška vprašanja.

Ko skrušeno obsedi na pločniku pred hišo, se izkaže, da so ji hrbet obrnile najboljše prijateljice. Toda kdo je zares pravi prijatelj in kako najti prijatelje, ob katerih si lahko to, kar si in se ti ni treba nenehno prilagajati? Pa fantje: so prijateljstva med fanti in puncami zares mogoča? Če drugega ne, si ob njih občasno oddahnemo od naporne ženske družbe! Kako in zakaj se depilirati? Kaj pa ličenje – kako ostati podobna sama sebi, ko pa so na voljo umetne trepalnice, tone različnih pudrov, črtal za obrvi, barv za lase ... Če bi želela preizkusiti vsa modna priporočila, eno življenje ni dovolj. Ličenje ni posnemanje drugih, lahko pa je odraz dekliske ustvarjalnosti in njene edinstvenosti. Tu so tudi družbena omrežja, ki jih po eni strani potrebujemo, da izvemo kaj novega in smo v stiku s prijatelji, hkrati pa nam natrosijo šaro, ki se nam mota po glavi in prebuja občutek, da nismo dovolj dobri in zamujamo zadnje trende in novosti.

Najmočnejša točka knjige je Agatino izjemno poznavanje ženske cikličnosti. Štiri faze ciklusa vzporeja z letnimi časi: čas pred ovulacijo je pomlad. »Vse zacveti, vse je polno energije in življenja. Ženska vstopi v fazo pomladi, ko se v njenem telesu začne sproščati ženski hormon estrogen, ki jo navda z energijo, veseljem, optimizmom in zagnanostjo.« Sledi čas ovulacije, poletje, »počutimo se žive in srečne. Smo čustveno stabilne in pozorne do drugih.« Jeseni, v času po ovulaciji, ko se približujemo menstruaciji, je za nas »na prvi pogled zoprno obdobje, kliče, da posnemamo naravo. Tako kot drevesa odvržejo liste, se moramo ženske naučiti, kaj moramo izpustiti. Opazimo vse, kar nas moti in velikokrat nas lahko negativna občutja povsem prevzamejo – nastrojene postanemo proti celemu svetu, mnogokrat še same proti sebi.« Naučiti se moramo umika vase, saj je to čas premisleka, poglobitve, ko si ne želimo toliko družbe. Zima, čas menstrualne krvavitve, je čas, ko poiščimo počitek; tako kot se mora zemlja spočiti in napojiti, tako tudi me potrebujemo čas, da se pripravimo na nov zagon. Upoštevajmo in obrnimo žensko cikličnost sebi in drugim v prid, vabi avtorica.

»Ti si ti!« je glavno sporočilo knjige, ki jo bom svojim odraščajočim dekletom podarila z največjim veseljem. Morda bo prijetna Sarina sosedka Karolina tudi mojim najstnicam dala kak hudomušen nasvet, ki bi bil zelo zadržano sprejet, če bi ga slišale iz mojih ust. Prijeten, zgovoren slog Agate Hren bralko v hipu prestavi v udobje sončne verande, kjer so vsa vprašanja dovoljena, odgovorov pa ni kar na dlani, ampak se je do njih treba dokopati tudi z brskanjem po sebi.

KAKO se
je vse



SKUPAJ
ZAČELO?

Mama je rekla, da so hišo duhov čez cesto kupili. *Samo tega je še treba v naši ulici, da se preseli kakšen čudak*, si je mislila Sara ob tej novici. *Kdo drug je tako ali tako ne bi hotel.*

Hiša je imela razbita okna, v notranjosti izvirne grafite in manj izvirne napise (Đordi je bil T U K A J, Katjuša+Gregi 4EVER ...), na dvorišču je bilo morje praznih pločevink piva in vrečk z odpadki iz McDonald'sa.

Čez nekaj tednov, ko se je vračala iz šole, je opazila, da se okoli hiše nekaj premika. Počepnila je za živo mejo in previdno, kot da bi bila tajni vohun, grmovje počasi in neopazno razmaknila. Na svoje presenečenje ni opazila moškega, ki bi postavljaj okoli hiše satelite za komunikacijo z Nezemljani, ali ženske, ki se pogovarja s svojimi desetimi mačkami. Za kupom škatel, ki jih je prenašala, je zagledala žensko z vranje črnimi dolgimi lasmi, ki so bili posuti s prameni srebrnosive. Čeprav ni bila več mlada – Sara je ocenila, da šteje let podobno kot njena mama ali celo nekaj več –, je Sara prešinilo, da je to najlepša ženska, kar jih je videla. Strmela je van-

jo kot uročena in presenečena nad razpletom uganke – Kdo je? – ni opazila, da se okoli nje smuka njihova mačka, ki je Saro prepoznala na enem od svojih obhodov po soseščini. Skočila ji je v naročje, Sara pa je od presenečanja zakričala ter se prekucnila v grmovje. Mačka je ogorčeno odskočila od pomanjkanja razsipnega crkljanja, ki se ga je nadejala, Sara pa je poskušala rešiti svojo grivo las iz vej, ki je niso hotele spustiti.

»Potrebuješ pomoč?« je zaslišala z druge strani žive meje.

»O, neeeee. Saj se to NE dogaja!« ji je zaledenela kri. »Ne, hvala. Bom že,« je živčno odvrnila. »Saj mi je že skoraj uspelo.«

»No, ja. Ne zdi se ravno tako,« je Sara zaslišala glas nad sabo.

Uh, umrla bom od sramu, si je mislila. Ali obstaja še bolj sramotna stvar? Ne samo da me je ujela pri vohljanju, še rešiti me mora iz svojega grmovja ...

Čez nekaj hitrih korakov je bila soseda že na drugi strani žive meje. Počepnila je zraven nje in se lotila njenih las, kot da bi bila profesionalna reševalka ljudi, ko jih napadejo grmi.

»Takole. Pa si kot nova!« je vzkliknila.

Sara se je postavila pokonci, za nekaj sekund je zadržala pogled na svojih čevljih, ki so se ji kar naenkrat zdeli blazno zanimivi, potem pa se je le sprijaznila, da se bo s tole gospo morala slej ko prej soočiti, in jo je, še vedno v zadregi in rdeča kot kuhan rak, izpod čela pogledala. Ko sta se njuna pogleda srečala, se ji je soseda hudomušno smejala. »Gospa vohunka, pozdravljeni! Moje ime je Karolina in se bom kmalu preselila v vašo ulico. Ste dobili podatke, ki ste jih potrebovali?«

BRiTi,

7.

DAJ vPRAŠANJE

Marsikdo bi si mislil, da dekleta na depilacijo nog ne bodo prvič pomislila, ko zunaj ni vreme zgolj za dolge hlače, pač pa za nekaj plasti dolgih hlač! A z najstniki je pač tako – ko dobijo preblisk, jih ta zlepa ne bo izpustil – zadevi je treba priti do dna!

Čeprav do pred kratkim Sara dlak na nogah sploh ni opazila, je prejšnji teden v garderobi med preoblačenjem v športno opremo ugotovila, da je bila v svoji skupini prijateljic edina, ki si jih še ni brila. V zadnjih dnevih si je svoje noge ogledala z vseh možnih kotov, premerila je vsak kvadratni centimeter, a še vedno ni povsem vedela, kaj naj stori ... Morda bo samo vzela britvico in si noge obrila! Potem bo kot vse njene prijateljice – dilema pa rešena.

Ampak po najmanj stotem sprehajanju pred ogledalom se ji je vseeno zazdelo, da pa morda za to še ni potrebe. Pa saj se dlak sploh ne vidi, je ugotovila. Ampak – morda se moti in se ji bodo vse prijateljice, ko bo naslednjič razkrila svoje noge svetlobi, začele posmehovati.

Sara se je odločila za edini preverjeni recept, kaj narediti, ko zadevi ne more priti do dna – šla je potrkat k sosedi.

*

»Sara, živijo! Lepo te je videti!« ji je s širokim nasmehom na obrazu odprla vrata svoje hišice Karolina, a se je že takoj naslednji hip zresnila in rekla: »Ježešna, stopi hitro noter! Mraz mi že grizlja kosti!« Saro je prišla za roko in jo potegnila k sebi v hišo, vrata pa na vso moč zaloputnila. Kdo bi ji zameril, ko je zunaj pihal ledeni veter, da si skorajda videl, kako iz izdihanega zraka nastajajo ledene sveče ...

V kaminu je gorelo, star gramofon je vrtel eno od plošč in Karolina je Sari v roke brž potisnila skledico piškotov. Po petih minutah klepetanja o novem receptu za bučne piškote in analizi pomena živahne skladbe, ki se je vila iz gramofona, sta se hkrati vrgli na kavč in noge zavili v kosmato odejo, ki pa je Saro priročno spomnila, zakaj je prišla. Sosedi je predstavila dilemo: briti ali ne briti? Da bi bila stvar povsem jasna, se je izvila iz toplega objema odeje, in če že ne drugje, vsaj brez dlake na jeziku dala noge kar na klubsko mizo, dvignila hlačnico in čakala na kritično oceno stanja.

»Ne vem, Sara,« je vprašujoče dejala Karolina. »Kaj pa ti misliš?«

»V resnici tudi sama ne vem. Najraje bi si te noge že pobrila in imela mir!« je zavzdihnila in si hlačnico naveličano potegnila navzdol. »Želim samo že odmisлити te dlake,« je rekla, medtem ko je ponovno prisedla h Karolini.

Ta jo je pogledala in dejala: »Veš, to pa na žalost ne gre tako. Ko noge enkrat začneš briti, nimaš nikoli več miru. Po dveh dneh ti bodo dlake ponovno pognale in veliko žensk pravi,

da so tiste šele zares opazne in da potem ni več dileme – briti ali ne briti –, kot si sama shakespeareovsko zastavila.«

»Ojej, tega pa nisem vedela ...« je Sara sedaj postala že kar obupana. Zadeva je veliko zapletenejša, kot si je mislila.

»Moja sestrična, ki je kozmetičarka,« je nadaljevala z razlago Karolina, »mi je povedala, da, ko začneš uporabljati britvico, porežeš vse dlake – ne samo tiste, ki so črne in opazne, pač pa tudi tanke in svetle, ki jih morda skoraj ne opaziš. Na tak način pa se tudi tiste okrepijo in potemniijo in stvar se samo še poslabša.«

»O, jej ...« je bila Sara malodane zgrožena. »Zakaj nam tega nihče ne pove?«

»Ne bi vedela,« je bila iskrena Karolina. »Mogoče zaradi tega, ker se je večina žensk ujela v ta začarani krog in niti ne vejo, da obstaja tudi kakšna druga pot ... Zgolj razmišljam na glas ...« je Karolina skomignila z rameni. »Je pa res, da bi si kar veliko žensk dalo drugačen nasvet, če bi bile še enkrat najstnice.«

»Torej praviš, da si nekatere ženske nog sploh ne brijejo?«

»Kar nekaj žensk si jih ne brije, temveč si jih z voskom ali epilatorjem pulijo. Je pa tudi res, da si jih nekatere sploh na nikakršen način ne depilirajo!

Pred stotimi leti se ženske niso depilirale, v današnjem času pa se za to odločijo samo tiste 'ta pogumne', ki si ne dovolijo, da bi jih strpali v neke družbene okvire.

Depiliramo se zato, ker si ne upamo, da se ne bi, in ker smo bile prepričane, da je to lepotni standard,« je dejala Karolina in zamišljeno nadaljevala: »Spomnim se zgodbe, ki jo je z nami podelil profesor na faksu. Ne spomnim se točno nauka,



ČE BI OBLAČILA
IN



9.

LIČILA

PRIPovedovala



Bil je presenetljivo sončen januarski dan. Prvi, ki je prekinil niz zaporednih oblačnih dni. Sneg, ki je padel ravno čez praznike in prekril klavrno trato in blatne luže Karolininega dvorišča, se je sedaj svetlikal, kot bi bil bela odeja iz bleščic, in če bi pogledali od daleč, bi bila njena mala hišica z verando kakor naslikana na razglednici zimskega letovišča.

Po maratonski dolžini turobnega vremena je bilo današnje sonce Karolini kot injekcija energije. V enem dopoldnevu je razporedila že vse škatle s podstrehe, ki so nanjo čakale že od selitve naprej in nabirale prah, sedaj pa je njihova vsebina našla svoje mesto v hišici ali pa v novi škatli, ki jo bo kasneje odpeljala v center ponovne uporabe. Škatlo je postavila na verando, skorajda čisto pred vrata, da bi se obnjo lahko spotaknila, če ne bi bila pozorna, saj je upala, da jo bo to motiviralo, da jo čim prej odpelje. Saj bi jo lahko že sedaj, ampak je bilo sonce preveč mamljivo, da ne bi izkoristila nekaj trenutkov miru in napolnila izpraznjene zaloge vitamina D. Iz hiše je prinesla blazine gugalnega kavča, ki je sedaj žalost-

no stal zgolj v svojem železnem ogrodju, saj jo je bilo strah, da bi zimska vlaga uničila tkanino, in jih drugo za drugo razporedila nanj. Nekaj trenutkov je še obstala v estetskem užitku, ko je opazovala svoj pisani kavč, ki je bil kot kaplja živih barv na belem sneženem papirju okolice, potem pa se je s tihim zadovoljstvom nanj usedla in se nastavila nizkemu južnemu soncu, ki je ravno za las še kukal pod streho verande. Zaprla je oči in poslušala tiho padanje snega, ki se je topil z vejic okoliških dreves ... Dokler ga niso preglasili škripajoči koraki Sare, ki je po snegu bredla čez Karolinino dvorišče. Karolina je na hitro odžalovala svoje upe po tistem sobotnem dopoldnevu na soncu in pomahala Sari, ki pa je čemerno in brez pozdrava prikorakala na verando.

»Ste se doma skregali?« je Karolina prebrala med vrsticami.

»Jap,« je Sara podala strnjen odgovor in se z vso težo butnila na gugalnik, da je nevarno zanihal.

»Boš povedala, zakaj?« je vprašala Karolina, medtem ko ga je z drsajočimi nogami po tleh poskušala umiriti.

»Bom,« je spet jedrnato odvrnila Sara, a brez očitnih znakov, da bo kmalu nadaljevala.

Karolina se ni dala vznemirjati in je izkoristila priložnost, da je svoj obraz nastavila toplemu zimskemu soncu. A tišina je trajala zgolj nekaj trenutkov.

»Moja dva sta najbolj staromodna starša na svetu!« je burno vzkipelo iz Sare, kar Karoline sploh ni presenetilo. Čisto mirno je dejala: »Povej več,« ne da bi jo sploh pogledala.

Ker se je Sara sedaj morala prilagoditi mirnejši izmenjavi mnenj, se je vznemirjenje v njej nekoliko poleglo. Z bolj zbranim glasom je nadaljevala: »Skregali smo se zaradi mo-

KAJ NAM
SPOROČAJO
DEKLETA

13.

Z
→



NASLOVNICE?

Proti koncu šolskega leta so na Sarini šoli vedno imeli športni dan in so šli na bazen. Pred leti je bil zanj to najljubši dan šole, letos pa je bilo vse drugače. En mesec prej jo je začela grabiti panika, saj so sošolke pri malici naznanile, da sedaj pazijo, kaj jejo, da bodo dobro videti v kopalkah. Ker Sara ve, da je najbolje bika zgrabiti za roge, si je naredila strikten plan telovadbe in se odločila, da bo tudi sama pazila pri hrani. Ne bo jedla zvečer in se bo izogibala sladkarijam.

Ko se ji kdaj ni uspelo upreti ponujeni čokoladi, pa je bila zamorjena – če ne še cel naslednji dan, pa gotovo do večera. Pod posteljo se je večal kup ženskih revij, in ker so tudi uredniki vedeli, da se bliža poletje, so z naslovnic zrle popolne gospodične v kopalkah brez vsake nepravilnosti. Pred spanjem jih je prelistavala in poskusila vtisniti v spomin vse nasvete, kako do poletne postave, ki jih je našla v reviji.

Bolj ko se je športni dan bližal in se bo pred celim razredom morala pokazati v kopalkah, bolj jo je upanje, da se bo spravila v pravo formo, zapuščalo.

*

Karolina jo je zvečer, ko se je vračala domov, našla spečo na svojem gugalnem kavču na verandi. Kdo bi ji zameril. Nič ne uspava bolj kot topli veter pozne pomladi, ki vrtinči vonjave mladega cvetja, prebujenega v življenje. Za trenutek je postala, preprijela v rjav papir zavit ozek, a dolg in širok paket ter z globokim vdihom napolnila pljuča. Na levi in desni strani verande so že cvetele vrtnice. Njihovo sajenje je bilo jeseni prva stvar, ki jo je naredila, ko se je preselila. Vedno si je želela vrt, ki omamno diši.

Letos mu bom dodala še jasmin pa sivko in lilije ... Pa ob tole tlakovano potko čez dvorišče kakšne grme z užitnimi sadeži, ki jih bom obtrgala sproti, ko pridem domov ...

Iz misli jo je hitro predramilo Sarino smrčanje. Karolina se je zasmejala in nekoliko štorasto prestavila paket pod eno roko, da je z drugo Saro požgečkala po podplatih. Ta se je zdrznila in se čukasto usedla. »Hoj,« je nekam hrapavo pozdravila. »Te ni bilo, ko sem prišla. Pa sem si rekla, da te počakam.« »Uh, potem pa mora biti nekaj nujnega,« je rekla Karolina. »Dobro. Se bova tvojih problemčkov lotili takoj, ko odpreva tale paket!«

Sari ni bilo treba dvakrat reči. Brž je sledila Karolini v hišico. Redke stvari dajo človeku toliko zadovoljstva, kot ga čutiš ob trganju ovojnega papirja.

»Oh, čudovita je!« je vzkliknila Karolina, ko je bil rjav papir v zmečkanih kepah na mizi. Domov je prinesla sliko. »Kakšna se ti zdi?« je vprašala Saro in sliko obrnila k njej, da se je vanjo zazrla gola mladenka, zakrita zgolj v svoje dolge lase, ki je stala v školjki, ozadje pa je bilo kot vesolje in zvezde so bile rumene packe čopiča.

»Lepa je. Motiv mi je znan,« je dejala ta.

»Ja, verjamem. Prijateljica je slikarka in uporablja znane umetniške motive, ki jih prevede v svoj muhasti in sodobni stil. Navdih je bil Rojstvo Venere. Izvrstna je! Nujno sem potrebovala nekaj takšnega za nad kamin,« je dejala Karolina in sliko, še preden je končala stavek, odnesla na svoje odbrano mesto, na kamnito poličko nad kaminom.

»Kaj pa ti? Si za ledeni čaj?« je vprašala Sara, ko je sliko nehala občudovati.

»Vedno,« je prikimala Sara in kmalu sta obe z ledenim čajem v rokah sedeli za mizo. Daljša tišina je bila znak za Saro, da izpljune, kar jo žre.

»Naslednji teden imamo športni dan. Na bazen gremo. Ampak jaz nočem iti, ker bom videti kot kit,« je bila Sara neposredna.

»Sara, od kod pa to sedaj prihaja?!« je bila Karolina kar malce ogorčena. »Kakšne neumnosti pa govoriš?«

Sara je skomignila z rameni in segla pod mizo po nahrbtnik, iz katerega je privlekla nekaj ženskih revij.

»Punce že dva meseca vlačijo v šolo te stvari in kujejo načrte, kako se bodo spravile v pravo obliko za v kopalko. Listajo te revije in si izpisujejo shujševalne trike, ki jih najdejo notri ... Ko pridemo na bazen, nočem biti vsem v posmeh, zato sem si še jaz kupila par revij ... Napisala sem si shujševalne jedilnike in urnik telovadbe. Ampak mi sploh ne gre!« je sedaj Sara že povzdignila glas. »Debela sem in bašem se s čokolado, ker se ji ne morem upreti. Nikoli ne bom taka kot one!« je še pristavila, ko je kazalec prislonila na naslovnico in obupano povесila glavo.

x KAZALO

0. Kako se je vse skupaj začelo?	8
1. Menstruacija in ženska moč	14
2. Ostala sem brez prijateljic	33
3. Družbena omrežja in vse, kar pride zraven v paketu	46
4. Enigma o modrčkih	62
5. Ko prijateljevanje s fanti postane zapleteno	74
6. Zguba sem, ker nimam fanta	85
7. Briti ali ne briti, to je sedaj vprašanje	99
8. Zakaj moramo ženske roditi – zdi se grozno	111
9. Če bi ličila in oblačila pripovedovala	125
10. Mojemu ciklu se je zmešalo!	138
11. Kakšnega fanta hočem?	149
12. Kako zahrbtne sošolke imam!	163
13. Kaj nam sporočajo dekleta z naslovnice?	174
14. Ne boj se!	187

× KOLOFON

Agata Hren

SAMO ZA PUNCE

*Pogovori, ki bi si jih
želela vsaka najstnica*

Predgovor: Barbara Kastelec

Jezikovni pregled: Mojca Pipan

Ilustracije in oblikovanje: Lucia Jerman

Izdala in založila: Družina d. o. o.

Za založbo: Tone Rode

Tiskano po naročilu,

D-tisk, Grosuplje

Ljubljana 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.6-93-32

HREN, Agata

Samo za punce! : [pogovori, ki bi si jih želela vsaka najstnica] / Agata Hren ;
[predgovor Barbara Kastelec ; ilustracije Lucia Jerman]. - Ljubljana : Družina,
2025

ISBN 978-961-04-1193-2
COBISS.SI-ID 235954947

O AVTORICI AGATA HREN

Agata Hren je predana raziskovalka ženskosti. V sklopu svojega projekta Rumenordeča izvaja spletne delavnice na temo ženske cikličnosti, odnosov in osebnostne rasti ter piše za različne medije, med drugim tudi priljubljeno rubriko »Samo za punce« v reviji Najst, kjer najdete podobne dragocene nasvete kot v tej knjigi.

»Sara sem!« je rekla in se tapnila po čelu,
ko je ugotovila, da se še ni predstavila.
»Me veseli, da sem te spoznala!« se je Karolina nasmejala
in v kotičkih oči so se ji prikazale drobne smejalne gubice.
»Živiš v bližini?«

Sara je prav posebna, čudovita najstnica, ki v tem vihnem obdobju življenja odkriva in spoznava milijon pomembnih stvari.

Ugotoviti mora, kako menstruacija v resnici vpliva nanjo, rešuje konflikte s sošolkami, se sprašuje, kaj naj naredi z dlakami na nogah ter kako naj si kupi prav velik modrček. Ni ji jasno, kaj je narobe z njo, da edina še nima fanta + da ne naštevamo še vseh ostalih pomembnih tem, ki se motajo po njeni glavi.

Vse je malce lažje, ker se je pred kratkim preselila na njihovo zaspano ulico Karolina, ena izmed bolj »normalnih« žensk, na katere je Sara kdajkoli naletela. Z njo se dejansko da pogovarjati in toliko stvari ve in zna pojasniti!

Karolina z velikim navdušenjem ustvarja novi dom, peče najboljše pecivo in vedno najde pametne in smiselne besede, ki Sari pomagajo pri sprejemanju sveta in same sebe.



ZALOŽBA
DRUŽINA



917896101411932

29,90€