

КОРТНИ МАКАВИНТА
АНДРЕА ВАНДЕР ПЛАЙМ

ТЫ ИМЕЕШЬ ЗНАЧЕНИЕ!

КАК ДЕВОЧКЕ ВЫСТРОИТЬ
ГРАНИЦЫ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	8
Введение	9

Часть 1. Уважение рождается внутри

1 Уважение — что это значит для тебя?	13
7 принципов уважения	14
Пара слов о неуважении	18
Что посеешь, то и пожнешь	22
2 Твой ум	27
Узнай себя лучше	29
Прислушайся к чувствам и потребностям	34
Говори с собой уважительно	35
Уверенность в себе и смелость	37
Учись на ошибках	39
Меняйся	41
3 Твое тело	44
Истинная красота	45
Твое тело — твой выбор	47
Развивай достоинства	54
4 Ты и СМИ: коэффициент внушаемости	62
Популярные мифы	63
Дай отпор СМИ	71

Часть 2. Уважай и добивайся уважения

5	Семья	79
	Основа общения	80
	Соблюдаются ли твои права?	88
	Братья и сестры	92
	Найди доверенного взрослого	95
6	Друзья	97
	Женская дружба	97
	Сложные ситуации	102
	Иногда нужно расстаться	106
7	Отношения	111
	Три волшебных фразы	112
	Важные вопросы	114
	«Да» и «нет» хороших отношений	116
	Расставание	122
8	Секс	128
	Это твой выбор	130
	Честный разговор	141
	Что-то пошло не так	142



Часть 3. Время действовать

9	Насилие, и как ему противостоять	149
	Факты	151
	Насилие в отношениях	153
	Семейные тайны	158
	Сексуальное насилие	159
	Восстановление после травмы	160
10	Защити себя	163
	Найди и покажи свою силу	163
	Уличная мудрость	169
	Запишись на курсы самообороны	173
11	Твои права в школе	177
	Харассмент и дискриминация	178
	Борьба с дискриминацией	180
	Разорви порочный круг сплетен	185
	Школа без дискриминации	189



12 Женский активизм	195
Активная позиция	195
Объедини усилия	196
Измени мир самостоятельно	197
Как сделать, чтобы твой голос услышали	204
Ты сможешь!	209
Как ты добилась уважения?	211
Благодарности	212
Полезная информация	214



ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящаем эту книгу нашим мамам и сестрам,
а также всем девочкам и женщинам, которые каждый
день сражаются за то, что принадлежит им по праву
рождения: за уважение

ОБ АВТОРАХ

Сегодня **Кортни Макавинта** и **Андреа Вандер Плайм** — авторы, удостоенные многочисленных наград, но их карьеры начались со школьной газеты. Они работали вместе в команде ChickClick — интернет- и радиосети нового поколения, которая помогла более чем миллиону девочек и женщин.

Кортни — журналистка, автор, спикер и коуч, чья работа затронула жизни более миллиона женщин и девочек. Она вдохновляет молодых женщин раскрывать свой потенциал, учит их самоуважению и женской дружбе, побуждает меняться и менять мир вокруг. Кортни выступала на CNN, FOX, Национальном общественном радио и NBC, сотрудничала с USA Today, CosmoGIRL!, Teen People и Teen Vogue. Кортни — бывший главный редактор сайта ChickClick.com, номинированного на интернет-премию Webby. Ведет блог для девочек RespectRX.com и публиковалась в Washington Post, Huffington Post, Daughters, Studio 2B, Common Sense Media, Wired News и CNET News.com. Является национальным послом организации Girls For A Change («Девочки за изменения»), работает в партнерстве с Girls Inc., «Американскими герлскаутами» и Фондом самоуважения Dove.



Андреа — автор книги What Should I Do? («Что мне делать?»), посвященной ответам на частые вопросы, которые задают девочки-подростки. Писала статьи и вела колонки в журналах Teen, Planet Girl, Shape, Variety, Los Angeles View и т. д. Оказавшись не в силах смириться с идеями, которые внушают подросткам популярные СМИ, Андреа посвятила себя поддержке девочек и стала давать им честные и реалистичные советы по психологии, восприятию тела и будущих перспектив. В 1999 году она присоединилась к команде ChickClick, стала управляющим редактором и запустила новую рубрику — очерки и рассказы, написанные девочками-подростками. Андреа выступала с лекциями по писательскому мастерству для подростков на национальных конференциях, в том числе организованных Обществом авторов и иллюстраторов детских книг. Работает ассистентом инструктора на курсах самообороны для подростков на добровольных началах. Волонтер организаций Bay Area Teen Voices, Girl in the Hall, GirlVentures. Живет в Сан-Франциско с семьей.



ВВЕДЕНИЕ

Сейчас мы скажем тебе одну вещь, которую нам в детстве никто не говорил: каждая девочка с рождения имеет право на то, чтобы ее уважали. Да-да, ты такой же человек, как и все остальные, и, следовательно, заслуживаешь уважения. Вот только окружающие не всегда относятся к нам уважительно — поэтому необходимо заявлять о своем праве. В этой книге мы поговорим об уважении к себе и об уважении к нам со стороны окружающих.

Мы много лет работали журналистами, редакторами и организаторами молодежных мероприятий и за это время успели напрямую и виртуально пообщаться с тысячами девушек. Они были из самых разных социальных слоев, но их объединяло одно: они столкнулись с неуважительным отношением к себе. Мы и сами не понаслышке знаем, что это такое. Поэтому мы решили помогать девочкам становиться сильнее, чтобы перед ними открылись все жизненные пути.

Как и многие из вас, мы сталкивались с травмами, драмами и дилеммами. Совершали ошибки, за которые потом было стыдно. Нам разбивали сердце, и казалось, будто мир рушится. Были и моменты, когда мы просто терялись и не понимали, кто мы и кем хотим стать. Но наша жизнь не ограничивалась неприятностями. Мы были сильными, умными и талантливыми. Мы самостоятельно пробивали себе дорогу: получали образование, делали карьеру и заводили близкие отношения с небезразличными нам людьми.

И все же, оглядываясь назад, мы удивляемся: почему мы не стали такими крутыми лет на десять или двадцать раньше, еще в средней и старшей школе? Почему нам пришлось набить столько шишек? Почему мы так сомневались в себе, переживали, что подумают о нас другие? Потому что у нас не было того, что необходимо каждой девочке в период взросления (да и всю остальную жизнь), — уважения. Мы не всегда уважали себя и окружающих. И мир тоже не всегда относился к нам с уважением: родные, друзья, возлюбленные, родственники, учителя, СМИ и общество не всегда принимали нас.

Как же добиться уважения, о котором идет речь? Для начала — поверить, что ты его заслуживаешь. Нужно хорошо узнать себя и научиться ценить свою индивидуальность. Ты такая одна. Будь честной в своих желаниях, потребностях и мыслях. Прислушивайся к внутреннему голосу, который поможет определить, что правильно, а что нет. Поставь себе цель — поддерживать других девочек. И никогда не молчи, столкнувшись с унижением своего достоинства.

Понять, кто ты и чего ты хочешь, будет сложнее, чем пройти тест в глупом журнальчике. Чтобы научиться уважать себя и окружающих, нужно потратить время и приложить усилия — ведь для этого надо посмотреть на мир по-новому. Наша книга должна помочь тебе в этом и во многом другом. На пути к уважению тебе придется заботиться о своем

теле и разуме, устанавливать личные границы и активно добиваться, чтобы наш мир стал лучше.

В подростковом возрасте мы боролись за уважение, хотя и не знали, где искать его. Оказалось, что все необходимое, чтобы уважать себя и завоевать уважение окружающих, все это время было в нас самих. И вот самое важное, что мы поняли и что хотим донести до тебя: уважение — такая же повседневная забота, как чистка зубов! Осознав это, ты избавишься от груза прошлого, возьмешь максимум от настоящего и спланируешь потрясающее будущее!

Если девочки со всей земли будут уважать себя и распространять эту идею, мир станет сильнее. А пока ты можешь подать другим пример и стать собой на все 100% — с уважением к себе и без всяких оправданий.

— Кортни и Ангреа

ВЫ ГОВОРИЛИ, МЫ СЛУШАЛИ (И ЗАПИСЫВАЛИ)

В создании этой книги приняли участие несколько сотен девочек. Мы взяли за основу старые интервью, новые беседы, а также онлайн-опросы, подготовленные специально для этой книги. Мы включили в книгу лучшие цитаты, советы, крупицы мудрости. Все высказывания, все истории — это реальные слова и рассказы девочек-подростков и молодых женщин. Иногда мы сокращали рассказы и меняли имена для защиты личной информации. Указанный возраст соответствует возрасту девушки на момент интервью.

Часть 1.

УВАЖЕНИЕ РОЖДАЕТСЯ ВНУТРИ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ТВОИ ПРАВА

Чтобы ты добилась своего, уважение необходимо тебе как воздух. От него зависит все: твой выбор, самоощущение, само твое «я». Вот главное правило, запомни его наизусть: уважения заслуживает каждая из нас. Для начала нужно осознать, что у тебя есть права.

У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРАВО:

- * ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ РАВНОЙ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.
- * ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОИ ПОТРЕБНОСТИ И ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.
- * ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОИМ ИСТИННЫМ ЧУВСТВАМ.
- * ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ, МЕНЯТЬ СВОЕ МНЕНИЕ И СОМНЕВАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ.
- * ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ СЕМЬИ, ДРУЗЕЙ, ИДЕАЛОВ И КАРТИНОК В СМИ.
- * ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ И БЫТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ.
- * СТАТЬ НЕЗАВИСИМОЙ.
- * СЛЕДОВАТЬ СВОЕЙ МЕЧТЕ И БЫТЬ СОБОЙ.

СЕКС

У каждой девушки есть некие представления о сексе. Даже если ты еще не вступала в сексуальную близость с другим человеком, секс и сексуальность занимают определенное место в твоём мире. Многие девушки обращают внимание на то, как меняется их тело, на новые ощущения, возникающие из-за полового созревания, которое у некоторых детей может начаться рано — с 8 лет. Фильмы, сериалы и видеоклипы порой создают впечатление, что любые отношения подразумевают секс или что ты непременно должна заниматься сексом в подростковые годы, потому что секс — часть взросления. Это полная чушь!

Правда в том, что выбор в сексе — с кем, когда, где, почему, как и чем заниматься и заниматься ли вообще — можешь делать ты, и только ты (хотя, несомненно, мнение родителей может на тебя повлиять). И этот выбор, как и все решения, которые ты принимаешь на пути к обретению самостоятельности, связан с тем, насколько ты себя уважаешь. Физическая близость и секс — это не только биология, химия и законы притяжения. Сексуальная близость — это разновидность коммуникации. А секс, как ты, наверное, догадалась, — мощный способ самовыражения для каждого. Ты выпускаешь другого человека в свое самое личное и сокровенное пространство — твоё тело, которое включает и твоё сердце.

Многие девочки говорят, что хотя бы физической близости с партнером, потому что стремятся стать ближе к нему. Им хочется душевного и телесного единения с человеком, который им нравится или которого они любят. Они надеются, что партнер почувствует то же самое. Возможно, ты тоже испытывала такое чувство. Желание сблизиться с человеком естественно и свойственно многим из нас. Но физическая близость делает нас уязвимыми. Тебя становится легче обидеть, особенно если ты еще не совсем разобралась в своем отношении к сексу, не знаешь, к чему готово твоё тело, и не установила четкие границы допустимого в отношениях с партнером.

«Первый раз» и ранний сексуальный опыт способны оказать огромное влияние на твоё самоуважение. Многие девушки и молодые женщины признаются, что совсем не хотели бы вспоминать свой первый сексуальный опыт. Либо он был нежеланным, либо они оказались не готовы к нему эмоционально, ощуща-

ли неуверенность и дискомфорт, либо находились под действием алкоголя и наркотиков, либо были впоследствии отвергнуты/обижены партнером. Не надо быть экспертом, чтобы понять, что такой опыт приводит к сожалениям и сомнениям в себе. Но ты удивишься, если узнаешь, как долго не проходят эти негативные эмоции, как сильно они могут ударить по самооценке и внести сумятицу в твои представления о сексе, исказив всю картину. Секс — это не плохо, но секс без уважения приводит лишь к растерянности и душевным травмам.

Для многих девочек секс сводится к вопросу «Быть или не быть?». Но в реальности все гораздо сложнее, чем «да» или «нет». Важно дождаться нужного момента и человека, достичь подходящего возраста. Также ты должна спросить себя, готова ли ты к сексу эмоционально — а это гораздо сложнее. Причем об этом нужно задумываться не только в первый раз, а каждый раз, когда ты вступаешь в контакт с человеком, даже если это один и тот же человек, с которым ты проживешь всю оставшуюся жизнь. Ум и тело неразделимы, и для сексуального контакта мало телесной готовности. В идеале ты должна чувствовать, что готова «по всем фронтам» — физически, умственно и эмоционально. Готова ли ты принять все, что влечет за собой один-единственный сексуальный акт?

Тебе будет понятнее, если мы сопоставим готовность к сексу с полным пониманием твоего «я». По данным исследований, женщины, демонстрирующие прочную телесно-психическую связь, относятся к исследованию своей сексуальности как к способу получения личного удовольствия, не воспринимая ее как фактор риска или способ управлять отношениями. Но, увы, сексуальное образование для девочек чаще всего затрагивает темы репродукции (можно забеременеть), рисков (можно заразиться ЗППП) и гетеросексуальных отношений (ты «должна» полюбить парня, выйти за него замуж и быть привлекательной для противоположного пола).

«Я не знала, что делать, хотя мне не нравилось. Я просто не знала, как сказать „прекрати“».
Нозль, 15 лет

«Все больше девушек воспринимают секс очень легкомысленно. Минус в том, что они не всегда уважают свое тело и не признают, что секс — это близкая связь между людьми. Поэтому им и кажется, что „чего-то не хватает“».
Тиа, 16 лет

То, что у женщин могут быть свои сексуальные желания, по большей части замалчивается. Более того, нас призывают об этом помалкивать. С ранних лет общество внушает, что ты должна быть сексуально привлекательной с одной целью — чтобы угодить парню и удержать его. Многие молодые женщины усваивают как данность, что они должны удовлетворять чужие желания, не выяснив сперва, какие желания и потребности есть у них самих, где пролегают их собственные сексуальные границы. А что это значит для тебя? Незнание своей сексуальности, непонимание своих предпочтений и желаний существенно уменьшает вероятность вступления в сексуальные отношения по взаимному согласию; отношения, которые можно охарактеризовать как здоровые, уважительные и приносящие удовольствие.

Факт остается фактом: если не знать себя и не понимать, чего ты хочешь, можно подвергнуть себя опасности. Самоуважение всегда должно стоять на первом месте. Честно поговори с собой о своих сексуальных ощущениях и границах. При физическом сближении с другим человеком очень важно, чтобы телесно-психическая связь оставалась прочной. Нельзя позволять твоему телу командовать. Конечно, это сложнее, чем кажется. В пылу страсти твой организм выделяет вещества, провоцирующие тебя действовать сейчас и думать позже. Это трудно, но вы с партнером должны открыто общаться на всех этапах процесса.

Неизбежно возникнут случаи, когда реальный опыт не оправдывает твоих ожиданий или оставит более глубокий отпечаток, чем ты рассчитывала. Ты сможешь определить свои личные «да» и «нет» в сексе, если будешь помнить о своих правах и семи принципах уважения со стр. 14. Делай выбор, руководствуясь интуицией, определи границы, говори о своих потребностях партнеру и помни, что можешь рассчитывать на равноправное отношение. Даже если у тебя нет проблем с самоуважением, ты столкнешься с кучей вопросов, связанных с сексом. Но тебе будет легче ответить на них, если ты обладаешь необходимым эмоциональным и физическим арсеналом.

ЭТО ТВОЙ ВЫБОР

Для большинства девушек и женщин комфортный момент для физической близости и секса наступает тогда, когда они понимают, что хорошо знают себя и партнера, доверяют ему и уважают его. Если какой-то из этих базовых факторов отсутствует, сексуальный опыт может причинить девочке вред. Например, без доверия сложно говорить вслух о своих желаниях, быть уверенной в своих действиях или набраться мужества и расспросить партнера о его предыдущих сексуальных связях, чтобы убедиться в своей безопасности.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

НЕМНОГО ИСТОРИИ: ЖЕНСКАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ — ЭТО ЕЩЕ ЧТО?

То, что девочки и женщины могут испытывать сексуальное желание, долгое время считалось «недопустимым», а любые разговоры на эту тему были строжайше запрещены. Исторически секс был мужской территорией: мужчины имели право хотеть секса, добиваться его и говорить о нем, причем даже самым неуважительным образом. Женщины, напротив, должны были оставаться «чистыми» (и желательно немymi). На девушку, открыто выражающую свое сексуальное желание, до сих пор могут навесить ярлык «распущенная»: считается, что женская сексуальность может выражаться лишь в рамках норм, принятых обществом.

Сегодня многие женщины пользуются сексуальной свободой, но откровенные разговоры о женской сексуальности по-прежнему вызывают большой переполох. Например, когда в конце 1990-х годов в театрах состоялась премьера пьесы Ив Энслер «Монологи вагины», некоторые зрители в зале готовы были провалиться сквозь землю. Энслер открыто говорит о тайных (и правдивых) сексуальных переживаниях и наблюдениях женщин разных возрастов. Она даже приглашает зрителей поучаствовать в спектакле, заставляя их выкрикивать (о ужас!) слово «вагина»! Разрушение табу не единственная задача этой пьесы. Каждый год сборы от спектаклей идут в фонд борьбы с насилием в отношении женщин. А до Ив Энслер была Джули Блум. Ее книга «Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет»¹ стала культовой для девочек-подростков. Книга была написана в 1970 году и вызвала горячие дебаты: ее героиня, шестиклассница Маргарет, размышляла на такие темы, как менструация и грудь, которая никак не хочет расти.

Противоречивые реакции, которые вызывают эти работы, свидетельствуют об одном: даже простой разговор о женской сексуальности непременно вызовет у некоторых людей дискомфорт. Но если женщины не могут открыто обсуждать свою сексуальность, как они добьются уважения, которого заслуживают? Это станет для них серьезным препятствием. Подростки полностью согласны, что о сексе нужно говорить открыто. В исследовании, проведенном в США, подавляющее большинство — 88% подростков — заявили, что им было бы гораздо проще избежать нежелательной беременности или слишком ранних сексуальных связей, если бы они могли откровенно и честно говорить с родителями на тему секса.

Подобно Ив Энслер, Джули Блум и другим первопроходцам, ты можешь отвоевать больше уважения к себе и всему женскому полу, предприняв самый отважный шаг: начав открыто говорить о своей сексуальности.

¹Блум, Джули. Ты здесь, Бог? Это я, Маргарет. М.: Центр «Нарния», 2004 г. 192 с.

Ты, и только ты решаешь, нужно ли тебе быть влюбленной в партнера, состоять с ним в серьезных отношениях или в браке, прежде чем вступать в сексуальный контакт. Но взаимное уважение и доверие — основной фактор, влияющий на готовность к сексу и другим формам близости. От этого зависит, не пожалеешь ли ты после. Решая, заняться или не заняться сексом, каждый раз думай о своих вариантах, границах, чувствах, безопасности и самоуважении.

Семья, духовные ценности, программа сексуального образования в школе — все это может повлиять на твоё решение, когда начинать половую жизнь. Согласно исследованиям, 94% взрослых считают, что общество должно внушать подросткам: прежде чем вступать в сексуальные контакты, желательно хотя бы окончить школу. У взрослых свои причины защищать и наставлять тебя. В конце концов, они опытнее и на своей шкуре испытали, что легкомысленное отношение к сексу не приводит ни к чему хорошему. Однако, чтобы понять, что секс значит для тебя и готова ли ты к нему, тебе придется проанализировать собственные убеждения. Это твой, и только твой выбор, поскольку твоё тело и сердце принадлежат тебе — и больше никому. И здесь нет правила, подходящего для всех. Чтобы принять осознанное решение, спроси себя: чего ты хочешь? Что тебе нужно? К чему ты готова?

Твои убеждения и ценности

Твоё отношение к сексу (как и ко многим другим вещам) формируется под влиянием твоих ценностей. Секс — острая тема в обществе, особенно когда дело касается девушек-подростков и молодых женщин. Папа и мама могут говорить, что нельзя заниматься сексом до замужества. А вот твой парень может внушать тебе, что это ерунда. Поэтому тебе нужно разобраться, во что веришь ты сама. Что считаешь правильным для себя? На карту поставлено твоё самоуважение и твоё тело.

Спроси себя:

- * Должны ли внешние ценности и убеждения других людей (например, правила, установленные твоей семьей или религией) влиять на твоё решение? Что это за ценности и убеждения?
- * Как относятся к сексуально активным девушкам в твоей культуре или месте, где ты живешь? Ты согласна с этой точкой зрения?
- * Ты хочешь достигнуть определенного возраста или рубежа в жизни, прежде чем начать половую жизнь? Почему?
- * Ты хочешь, чтобы вы с партнером любили друг друга или были лучшими друзьями? Почему это для тебя важно (или неважно)?

ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА

Изучи свои убеждения. Подумай, что секс значит для тебя и хочешь ли ты, чтобы он стал частью твоей жизни. После этого тебе предстоит принять очень важное решение — определить, где пролегают твои границы в сексе. И это следующий серьезный вопрос, который нужно себе задать.

Твои границы

Ты должна знать свои границы — не только чтобы определить, вступать ли в сексуальные отношения, но и чтобы принять решение о любых видах физической близости (поцелуи, прикосновения). Прежде чем попробовать что-то новое (любой человек становится уязвимым, когда сталкивается с неизвестным), убедись, что хорошо знаешь себя, полностью доверяешь партнеру и вы оба понимаете, что такое уважительные отношения. Если ты заботаешься о своем теле и психике, случайный секс и рискованные эксперименты — не самый безопасный первый шаг на территорию физической близости. (Только что получив водительские права, ты не сядешь сразу за руль гоночного болида!) Прежде чем что-то попробовать или экспериментировать, тебе нужны прочный фундамент и база.

Девушки, которые пропускают эту подготовительную фазу и сразу начинают бурную сексуальную жизнь, сильнее рискуют. У них выше вероятность ЗППП, нежелательной беременности и депрессии. Почему депрессии? Потому что секс — это эмоциональная и физическая встряска. После сексуального контакта ты можешь чувствовать себя униженной, лишенной достоинства, потому что в глубине души хотела получить больше уважения, чем способен дать тебе случайный секс. Ты также можешь пожалеть о вреде, нанесенном телу из-за того, что ты не знала о предыдущих сексуальных контактах партнера.

Мы очень надеемся, что ты интуитивно понимаешь: секс ради того, чтобы понравиться окружающим, быть «как все» или стать популярной, — плохая идея. Внутренний голос должен тебя остановить. Не спеши, думай о последствиях и никогда не игнорируй свои сомнения. Все сводится к твоим границам, и ты должна оставаться им верна.

Если ты исследуешь свою сексуальность, сохраняя уважение к себе, ты можешь стать примером для других девушек. Их выбор может отличаться от твоего, но они будут видеть, как внимательно и обдуманно ты принимаешь каждое решение. Сексуальная активность — личное дело каждой, так как на кону стоит твое тело, твои границы и ценности. Поэтому тут не может быть универсального, общего для всех ответа. Никогда не заставляй других девочек думать как ты. Не внушай им мысль, что они станут более «взрослыми», если займутся сексом. Не осуждай, если они сексуально активны, а ты — нет. Женская дружба — это умение слушать, понимать и поддерживать других девочек, чтобы каждая из нас смогла сделать наиболее подходящий для себя выбор.

НЕ ПОМЕШАЕТ СПРОСИТЬ

На самом деле в твоей жизни уже есть эксперты по сексуальному здоровью, которые заботятся о твоём благополучии и к которым можно обратиться в любое время суток, — твои родители. Да, такой разговор будет чем-то похож на кошмар, когда тебе снится, что ты оказалась в школе голой, — и страшно, и стыдно. Но многие девушки доверяют родителям, потому что те действительно хотят помочь и могут быть отличным источником информации. Если тебе кажется, что родитель (или доверенный взрослый, например старшая сестра или тетя) будет открыт для такого разговора, задай ему несколько вопросов:

- * Что мне нужно знать о рисках для здоровья, связанных с сексом? А как насчет эмоциональных рисков?
- * О чем бы ты хотела, чтобы тебе рассказали взрослые, когда ты была в моем возрасте?
- * Что это значит — здоровые, уважительные сексуальные отношения?
- * Если сейчас или в будущем я займусь сексом, о чем ты будешь беспокоиться больше всего?
- * Если я решу стать сексуально активной, как это повлияет на мои отношения с тобой?
- * Какие границы и ценности мне нужно принять во внимание?

Что ты знаешь о своем теле?

Чтобы принимать взвешенные решения о своей сексуальной жизни, ты должна знать, как работает твое тело и что происходит, когда ты вступаешь в физическую близость с другим человеком. Ты можешь подумать: «О, это я уже слышала». Ты уверена? В каждой школе, в каждой семье о сексе рассказывают по-разному. Не говоря о ситуации, когда ты узнаешь обо всем от друзей. Информация, которую ты получила, может быть неполной или и вовсе неточной.

Возможно, на уроках сексуального воспитания в школе тебе объясняли, как работает наша репродуктивная система. А может, родители рассказывали тебе о менструации и о том, как появляются дети. В некоторых школах и семьях тебе скажут, что заниматься сексом до свадьбы запрещено. Но так не узнать многих полезных фактов о своей анатомии. Если единственным источником знаний о теле для тебя являются фильмы, журналы или книги, будь осторожна: в них не всегда встречается точная информация.

О строении своего тела важно знать как можно больше. Тебе когда-нибудь говорили о матке, яичниках, вульве? Если ты впервые слышишь эти слова, знай: это не планеты Солнечной системы, а важные части женской анатомии. Ты должна выяснить все о своих гениталиях (наружных половых органах) и репродуктивных органах (то, что находится внутри). Это важно знать независимо от того, намерена ли ты начать сексуальную жизнь или нет. Можно

почитать о женском цикле сексуальной реакции. Этот процесс охватывает, что происходит на физическом уровне до, во время и после интимной близости. На стр. 214–217 ты найдешь список ресурсов, а если останутся вопросы, можешь поговорить с доверенным взрослым. Когда речь заходит о твоём здоровье и безопасности, никогда не ограничивайся одним источником информации: тебе нужен сбалансированный взгляд на факты.

Знай себя и свое тело — это уменьшит шанс сексуальных контактов, которые «просто случились», но после оказались не такими уж удачными. Твое тело принадлежит тебе и останется с тобой всю жизнь. Хорошенько познакомься с ним, прежде чем решиться вступить в интимную близость с кем-то другим.

Знаешь ли ты о рисках?

Ничего не поделаешь: секс несет в себе опасности для твоего эмоционального и физического состояния. Уважающая себя девушка знает об этих рисках и принимает их всерьез. Знай факты, понимай свои потребности и принимай решения, исходя из этого. Чтобы сделать информированный и здоровый выбор, задумайся над следующими вопросами:

- * Отличаешь ли ты факты о беременности от мифов? Например, ты знаешь, что можно забеременеть даже «в первый раз», во время менструации и прерванного полового акта?
- * Что тебе известно о контрацепции? Есть ли у тебя доступ к этим средствам? Готов ли твой партнер предохраняться от нежелательной беременности наравне с тобой?
- * Знаешь ли ты о заболеваниях, передающихся половым путем, и о том, как уменьшить риск заражения (например, использовать презерватив)? О том, как заражение повлияет на твой организм и здоровье в будущем? Среди подростков распространено заблуждение, что существуют безопасные виды секса, но это не так.
- * Известно ли тебе, как следить за своим организмом после того, как ты начнешь вести сексуальную жизнь (речь не только о традиционном половом акте, но о любых видах контактов)? Надо раз в год посещать гинеколога и сдавать мазок Папаниколау. Врач осмотрит твои гениталии и репродуктивные органы, чтобы убедиться, что ты здорова, у тебя нет инфекционных заболеваний и ЗППП.

Можешь ли ты говорить о сексе вслух и быть честной?

Секс — это форма общения, но если сообщать партнеру о своих потребностях и границах только с помощью языка тела, можно понять друг друга неправильно. В здоровых сексуальных отношениях партнеры должны свободно и без стеснения говорить о том, чего они

хотят или не хотят. Многие женщины признаются, что иногда притворялись, что им приятен секс: они не хотели расстраивать партнера, им было стыдно говорить о своих истинных ощущениях или они не знали, как объяснить, что именно доставляет им удовольствие. Но если секс — это форма общения, то любое притворство означает нечестность. Ты не должна лгать о том, что тебе приятно или неприятно. Не бойся сказать, если тебе что-то не нравится, даже если это расстроит партнера.

В здоровых сексуальных отношениях ты можешь:

- * Обсуждать с партнером вопросы контрацепции, беременности, говорить о том, что тебе комфортно и некомфортно физически.
- * Расспрашивать партнера о его предыдущих сексуальных связях, обсуждать, что значит физическая близость для вас обоих.
- * Устанавливать границы и не подвергаться давлению со стороны партнера, вынуждающего тебя делать больше, чем ты готова.
- * Чувствовать себя готовой в любой момент сказать «да» или «нет», передумать по любому поводу, в любом аспекте сексуальных отношений.
- * Сказать или показать партнеру, что тебе приятно.
- * Честно говорить о своих чувствах и ощущениях в любой момент.

Свободный разговор на любые темы укрепит доверие между тобой и партнером. Ты будешь чувствовать себя увереннее, зная, что партнер уважает твои сексуальные границы. Если собираешься начать половую жизнь, у тебя должны быть доверительные отношения с врачом, родителем, опекуном или опытной старшей девочкой (например, сестрой), которым ты можешь задать любые вопросы о своем теле и об ощущениях и получить надежный совет.

«Парень использовал меня для секса, потому что знал, что очень мне нравится. Мне не надо было с ним связываться, ведь мы никогда не разговаривали о своих чувствах. Я хочу, чтобы мой следующий парень уважал меня и никогда не делал ничего, чтобы нарочно меня обидеть».
Мелоди, 16 лет

Давят ли на тебя окружающие?

Вряд ли ты удивишься, узнав, что 89% девушек в возрасте 15–17 лет признаются, что испытывают давление со стороны окружающих в том, что касается секса. Когда тебя пытаются принудить нарушить свои границы или проигнорировать сигналы интуиции, к тебе

проявляют неуважение. Если ты честно говоришь с человеком о своих чувствах, никто не будет преследовать тебя ради секса или устанавливать сроки. Никогда не обещай, что будешь готова «к такому-то числу», например к выпускному или началу каникул. Это усиливает давление и тревожность и, скорее всего, приведет к большому разочарованию.

Вот ситуации, в которых об уважении и речи быть не может:

- * Тебя подталкивают или принуждают к любым действиям сексуального характера.
- * Ты пытаешься угодить своему партнеру, чтобы удержать его, хотя интуиция подсказывает, что ты еще не готова заняться сексом.
- * Партнер лжет тебе и говорит, что любит тебя, хотя это неправда, — и все только чтобы склонить тебя к сексу.
- * Ты не хочешь быть белой вороной: тебе кажется, что все вокруг занимаются сексом или говорят об этом, и ты решила не отличаться от всех.
- * Ты уже занималась сексом раньше, поэтому тебе кажется, что ты не можешь сказать «нет» на этот раз (можешь, причем даже тому же партнеру).

Во время секса телесно-психическая связь обостряется и посылает тебе сигналы: «Мне комфортно» или «Ого, кажется, это не для меня!». Если партнер просит тебя пойти дальше, чем в прошлый раз, если ты планируешь сблизиться с человеком, с которым недавно познакомилась, или попробовать новую форму сексуальной активности — всегда слушай свою интуицию. Когда решение кажется интуитивно правильным, в животе нет ужасного напряжения и плохого предчувствия, тебя не терзают сомнения. Ты чувствуешь себя спокойно и комфортно. Но такие решения надо всегда принимать на трезвую голову. Употребление запрещенных веществ опасно для твоего здоровья. Под действием наркотиков и алкоголя ты не сможешь адекватно оценить ситуацию и понять, что для тебя правильно, а что нет.

СЛУШАЙ ИНТУИЦИЮ

К сожалению, некоторые лгут, чтобы завоевать твое доверие. Например, когда парень говорит, что любит тебя, а на самом деле это не так, или обещает никому не рассказывать о личном, а потом описывает друзьям самые интимные моменты. В ситуациях, когда нельзя проверить, правду тебе говорят или нет, слушай свою интуицию. Если кто-то заговаривает тебе зубы или обещает с три короба, лишь бы вы занялись сексом, интуиция наверняка подскажет: нужно быть настороже. Слушай себя, и слушай внимательно. Если у тебя есть какие-либо сомнения в намерениях человека или его честности, не оставляй без внимания предупреждающие сигналы. Не спеши, узнай человека получше. Осторожность не помешает.

На всякий случай скажем: если ты планируешь заняться сексом с человеком, чтобы начать с ним отношения или удержать его, это не работает. Если у вас уже отношения и твой партнер хочет больше, чем ты готова ему дать (или наоборот), значит, вы не на одной волне. Секс не исправит отношения как по волшебству и не заставит вас двоих чувствовать одно и то же. Расставание может показаться самой ужасной вещью в мире, но, возможно, это лучший вариант. Да, ты потеряешь партнера, но сохранишь самоуважение. И никто не будет заставлять тебя делать то, к чему ты не готова (а если ты не готова к сексу, он вряд ли тебе понравится).

Если партнер оказывает на тебя давление, заставляет заняться сексом, возьми на вооружение такие аргументы.

«Я больше не могу ждать. Давай сделаем это».

Что сказать: «Я не готова и не хочу сейчас заниматься сексом. Когда — и если! — я почувствую себя готовой, я дам тебе знать, и мы сможем поговорить об этом».

«Если бы ты любила меня, ты бы занялась со мной сексом. Так двое проявляют любовь друг к другу».

Что сказать: «То, что я люблю тебя, не означает, что я должна заниматься с тобой сексом. Для меня любовь и секс не одно и то же. Можно любить человека и не заниматься с ним сексом. Кроме того, если бы ты любил меня, то не захотел бы, чтобы я делала то, к чему не готова».

«Я знаю, ты уже делала это. Что в этом такого?»

Что сказать: «Что с того, что у меня уже был секс? Секс — это выбор, а не обязанность. Я скажу, когда буду готова именно я (а не ты), потому что я себя уважаю».

«Если ты не займешься со мной сексом, нам придется расстаться».

Что сказать: «Я не позволю тебе давить на меня и принуждать к тому, чего я не хочу. Если ты не уважаешь мои границы, ты прав: нам нужно расстаться».

«Если ты не хочешь секса, почему так оделась?»

Что сказать: «Я одеваюсь так, потому что мне это нравится. Но моя одежда не сигнал о том, что я хочу секса. „Нет“ значит „нет“».

«Не понимаю, почему ты отказываешь мне, — мы уже этим занимались!»

Что сказать: «Это мой личный выбор — заниматься или не заниматься сексом, и сейчас я не хочу». Или: «Скажу честно: когда в прошлый раз мы занимались сексом, я была не готова. Теперь я хочу подождать и разобраться, что комфортно для меня и что я на самом деле думаю о сексе».

Можешь отрепетировать эти диалоги с другом или подругой. Тогда в разговоре с партнером ты будешь чувствовать себя увереннее.

Готова ли ты эмоционально?

Сексом лучше заниматься, когда ты уже достигла эмоциональной зрелости. Но сам факт, что ты занималась сексом, не делает тебя эмоционально зрелой. Это большое заблуждение — думать, что, если делать «взрослые» вещи, быстрее повзрослеешь. Да, некоторые девочки бывают очень зрелыми для своего возраста, и возможно, ты в их числе. Но даже если это так, твой партнер может оказаться эмоционально незрелым. Например, ты считаешь, что для сексуальных отношений нужно доверие и взаимоуважение, — это признак зрелости. А твой партнер считает, что секс — только для физического удовольствия, и ему безразличны твои потребности. Значит, у вас совершенно разные представления о сексе. Только ты можешь определить свою степень готовности к сексуальным отношениям. Помни, что секс — это не билет во взрослую жизнь.

Ты будешь готова к сексу, когда поймешь все риски и почувствуешь, что способна взять на себя ответственность за свой выбор. Другие признаки эмоциональной готовности: ты ценишь себя и состоишь в здоровых, доверительных отношениях с человеком, которого уважаешь (а он уважает тебя в ответ). Даже ваши отношения крепки и с самоуважением все в порядке, ты можешь сказать «нет». Выбор всегда за тобой.

Да, нет или может быть?

Чтобы сделать правильный выбор, нужно время. Торопиться некуда. Твои мысли и чувства по поводу секса будут меняться по мере взросления. Даже если ты уже сексуально активна, поразмышляй о том, что ты узнала и к чему хочешь стремиться. Для начала ответь в своем дневнике на эти вопросы:

* Мои личные, религиозные и культурные ценности, касающиеся секса: _____

* Я могу / не могу честно говорить о своей сексуальной активности, потому что

* Я хочу заняться сексом, потому что

* Если я решу заняться сексом, это должны быть отношения, в которых я чувствую себя

* Мне комфортно обсуждать с партнером следующие темы:

* Вот что я узнала о беременности, ЗППП и своих сексуальных ощущениях:

Если ты собираешься заняться сексом с партнером, подумай:

* Почему мне кажется, что это правильно? _____

* Я боюсь _____, потому что _____

* Мне некомфортно делать _____, потому что _____

* Достаточно ли мы уважаем друг друга и доверяем друг другу, чтобы сблизиться?

* Чувствую ли я себя в полной безопасности? Почему? Почему нет?

* Если я займусь сексом с партнером, нарушу ли я свои границы? Изменю ли своим ценностям?

* Какую ответственность подразумевает секс? Готовы ли мы к ней?
Чувствую ли я сомнения? Какие?

Если ты уже сексуально активна, поразмышляй об этом:

* Вот какие чувства вызывает у меня секс (эмоционально и физически):

* До, во время и после секса я чувствую _____

* Вот как я заявляю о своих границах: _____

* Я прислушиваюсь к себе каждый раз, когда принимаю решение заняться сексом. Вот что я для этого делаю: _____

Если ты задумываешься об экспериментах в сексе:

* Если я попробую _____, то нарушу / не нарушу свои границы, потому что _____

* Мой уровень сексуального опыта: _____

* Мои прежние ощущения от секса: _____

* Пойдя на эксперимент, я рассчитываю получить следующие ощущения: _____

* Потенциальный риск для тела и моего «я»: _____

ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР

Иногда кажется, что проще заняться сексом, чем обсуждать его и сообщать партнеру о своих границах. Но если ты собираешься вступить с человеком в сексуальные отношения, вы должны сначала поговорить. Помни: секс может сделать тебя более уязвимой и чувствительной, но никто не гарантирует, что он сблизит вас с партнером психологически. Все зависит от того, насколько доверительные, честные и уважительные отношения у вас были ДО сексуального контакта. Многое зависит и от того, как вы себя почувствуете после секса, — это надо обсуждать постоянно, пока ваши отношения продолжаются.

Самое важное в разговоре о сексе — это...

Честность. Во-первых, будь честна сама с собой. Что тебе необходимо, чтобы чувствовать себя в безопасности и ощущать себя любимой? Почему ты хочешь заняться сексом? Это

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

даст тебе то, в чем ты действительно нуждаешься? Четко опиши свои чувства партнеру и честно расскажи, чего ожидаешь.

Твердость. Не извиняйся за свои желания, говори уверенно, а не намеками. Если у тебя есть физические и эмоциональные потребности, говори о них прямо и убедись, что партнер знает, почему они важны для тебя.

Серьезность. Не хихикай, не улыбайся и не отводи глаза, говоря о своих чувствах или называя свои потребности. Начни со слов: «Я чувствую ____» или «Мне нужно ____». Чтобы секс не повредил твоему самоуважению, обсуди с партнером следующие вопросы.

Ваши чувства. Поговорите о том, что для вас значит интимная близость. Вкладываете ли вы одинаковый смысл в это понятие? Почему каждый из вас хочет секса? Это изменит ваши отношения? Как вы себя почувствуете, если после физической близости вам придется расстаться? Четко обозначьте каждый свою позицию в отношениях и уровень ответственности, к которому вы готовы. Поговорите о том, какими хотите видеть ваши отношения после того, как займетесь сексом.

Определение секса. Что ты подразумеваешь под сексом? А твой партнер? Убедитесь, что вы говорите об одном и том же, чтобы не возникло путаницы.

Ваша ответственность. Вы с партнером оба должны отвечать за защиту от нежелательной беременности и ЗППП. Как вы намерены защищаться от инфекций? (Если у тебя или твоего партнера уже были ЗППП, вы должны обсудить это и принять информированное решение о вступлении в сексуальный контакт.) Как вы планируете предохраняться? Что вы сделаете, если ты забеременеешь? Каковы ваши взгляды на аборт и усыновление? Что произойдет, если взрослые (родители) узнают о ваших сексуальных отношениях?

Ваши потребности. Как вы намерены проявлять уважение друг к другу до, во время и после сексуального контакта? Что требуется каждому из вас от партнера, чтобы чувствовать себя в безопасности в сексуальных отношениях? Вы готовы взять на себя такую ответственность?

Ваши права. Каждый момент физической близости, каждый сексуальный контакт — это выбор, который делают два человека. Ты можешь передумать в самый интересный момент и сказать «нет» уже после того, как все началось, — ты не должна продолжать до конца! Это твое право. Точка. Если ты уже занималась сексом с человеком — однажды, два раза или много раз, это не означает, что ты должна делать это еще раз. Если тебе хочется ненадолго прекратить сексуальные отношения или подождать, скажи об этом партнеру. Если партнер хочет, чтобы секс был неотъемлемой частью ваших отношений, а ты — нет, вероятно, вам стоит подумать о расставании. Это больно, но идти против своих принципов и нарушать свои границы еще больнее. Прежде всего ты должна хранить верность себе, потому что единственный партнер, который останется с тобой на всю оставшуюся жизнь, — это ты сама.

ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Иногда после секса у девушек возникают негативные эмоции. Если ты с этим столкнулась, подумай, что произошло и почему этот опыт вызвал у тебя такую реакцию. Твои чувства — зеркало твоих сомнений и сигнал, что ты узнаешь о себе больше. Это также возможность пересмотреть свои границы.

По данным многочисленных исследований, девочки-подростки, которые часто вступают в сексуальные отношения без истинного доверия и близости, обладают более низкой самооценкой и/или в детстве сталкивались с пренебрежением взрослых или сексуальным насилием. В исследовании 2003 года выяснилось, что девочки, вступившие в первый сексуальный контакт в возрасте 14 лет и раньше, чаще начинают курить, употреблять наркотики и алкоголь и нарушать закон. Каждая десятая из опрошенных призналась, что первый сексуальный опыт был против ее согласия. Именно поэтому так важно прислушиваться к своим чувствам, прежде чем заняться сексом в первый — и каждый последующий — раз.

Вот перечень негативных эмоций, о которых говорят девочки, и наши рекомендации, что можно сделать, если ты чувствуешь то же самое.

Стыд и сожаление. Ты воспитывалась в семье или религиозной традиции, где подростковый секс — табу? Если тебе говорили об определенных правилах, а сейчас ты чувствуешь, что нарушила их, тебе может быть стыдно за свое решение. Особенно если тебе внушали, что секс сам по себе — что-то плохое.

Скорая помощь. Что бы тебе ни внушали, ничего постыдного в сексе нет. Если ты приняла правильное решение и чувствуешь, что партнер тебя уважает, тебе нечего стыдиться. Но если ты разделяешь ценности своей семьи, чувствуешь, что преступила свои (а не чужие) границы, и теперь сожалеешь, это совсем другой вопрос. Не упрекай себя. Проанализируй, что произошло и почему. Помни, что, если ситуация возникнет снова, ты должна вслух сообщить о своих границах. А пока обсуди свои чувства с людьми, которым доверяешь, и попроси их поддержать тебя.

СЛУШАЙ ИНТУИЦИЮ

Есть еще одна причина, почему ты можешь чувствовать стыд: ты пережила сексуальное насилие и домогательства. Демонстрация порнографических материалов, попытка соращения, изнасилование — домогательства и сексуальное насилие имеют много форм. Жертвы не всегда помнят о случившемся, но, если они не проработали произошедшее с психологом и не прошли терапию, травма может оказать серьезное воздействие на психику. Послушай себя: возможно, корни твоих ощущений гораздо глубже? В главе 9 ты найдешь информацию о сексуальных домогательствах и насилии и узнаешь, как обратиться за помощью.

Разочарование и пустота. Партнер бросил тебя сразу после того, как ты занялась с ним сексом? После секса вы не стали ближе, а почувствовали себя чужими? Возможно, ты рассчитывала получить от сексуального опыта больше, чем партнер мог тебе предложить, или была одинока и нуждалась в утешении. Секс не заполнит пустоту, существующую в твоей жизни. Если ты ищешь принятия и подтверждения собственной ценности, секс тебе этого не даст. Вот почему вполне естественно чувствовать себя разочарованной и расстроенной, если секс не соответствовал твоим ожиданиям.

Скорая помощь. Подумай, как ощутить себя любимой более здоровыми способами, которые не вызовут ощущение пустоты и не подвергнут риску твою безопасность (ведь секс делает нас более уязвимыми). Может, поговорить с родными и сообщить им о своих потребностях, обратиться к друзьям или наставнику? Если ты чувствуешь себя опустошенной или отвергнутой, ограничь физические контакты с партнером на некоторое время. Не спеши, дозируй общение, ограничься встречами и телефонными разговорами. Проводи больше времени, занимаясь своими любимыми делами и общаясь с близкими друзьями. Ты почувствуешь себя сильнее и увереннее, это поможет преодолеть прошлые разочарования и двигаться вперед.

Постоянный контроль

Секс — очень сложная тема. Нужно помнить о стольких вещах, что голова идет кругом. Поэтому мы приготовили для тебя удобный чек-лист. Прежде чем начать (или продолжить) сексуальную жизнь, просмотри его: он поможет тебе принять решение, сохраняя уважение к собственному телу и чувствам. Если ты не можешь поставить галочку напротив каждого пункта в списке, вероятно, ты еще не готова к сексуальным отношениям. Также тебе стоит пересмотреть свои границы.

Мои ценности

- Я полностью уверена, что мое решение заняться (или не заниматься) сексом — правильное. У меня нет ни малейших сомнений и дискомфорта по этому поводу даже в глубине души.
- Я знаю, что секс значит для меня и что повлияло на мое решение.
- Мое решение не противоречит моим ценностям.
- Я размышляла о своей сексуальности, уверена в ней и ощущаю себя комфортно такой, какая я есть.

Мои границы

- Я знаю, на что готова пойти, а на что — нет.
- Я смогу быть честной со своим партнером.
- Я знаю, что делать и говорить, если кто-то попытается нарушить мои границы.
- Я знаю, как прямо и четко просить о том, что мне нужно.
- Я в курсе физических и эмоциональных рисков секса.

Мое сексуальное образование

- Я знакома со своим телом и изучила свою сексуальность.
- Я получила всю необходимую информацию о сексе из нескольких надежных источников.
- Я знаю о возможности забеременеть, способах контрацепции и заболеваниях, передающихся половым путем, и обсудила с партнером каждый из этих пунктов.
- Я знаю, как получать физическое наслаждение другими способами, кроме секса.
- У меня есть доверенные взрослые, к которым я могу обратиться за советом и информацией.

Мое самоуважение

- Я принимаю решения, помня об уважении к своему телу, уму и чувствам.
- Я прислушиваюсь к своей интуиции, даже когда испытываю сильные эмоции.
- Я честна с собой и доверяю себе.
- Я научилась воспринимать свои ошибки как опыт и не наказывать себя за них.
- Моё решение, вступать или не вступать в сексуальный контакт, не продиктовано давлением со стороны партнера, друзей или СМИ.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

