

The background is an abstract, painterly composition. It features a central, somewhat obscured face with light-colored eyes and a neutral expression. The face is surrounded by vibrant, swirling colors of orange, yellow, blue, and purple, suggesting a sun or a dynamic, emotional atmosphere. The overall style is expressive and artistic.

ЛИЯ АГИРРЕ
ДЖЕРАЛЬДИН О'САЛЛИВАН

**ЛЮБОВЬ,
ДРУЖБА
И ПРИНЦИП
СОГЛАСИЯ**

**КАК ДЕВОЧКАМ ЦЕНИТЬ СЕБЯ И СТРОИТЬ
БЕЗОПАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

МИОО

Посвящается моим маме и папе,
которые были социальными работниками.
Спасибо, что привили мне ценности и мировоззрение,
сделавшие меня такой, какая я есть, и вдохновили на работу,
которую я сейчас делаю.

— Лия Агирре

Посвящается моему папе, который женился на сильной,
образованной женщине и воспитал трех сильных,
образованных женщин. Спасибо, что своим примером
показывал, насколько ценно уважение к женщинам.

— Джеральдин О'Салливан

Примечание издательства

Эта книга написана в образовательных целях. Авторы и издатель не предлагают ее в качестве юридической, терапевтической или какой-либо иной профессиональной услуги; они не несут ответственности за точность или полноту содержания. Вы должны обратиться к услугам компетентного профессионала, прежде чем принимать решения, которые могут значительно изменить вашу жизнь. Ни авторы, ни издатель не могут быть привлечены к ответственности частным либо юридическим лицом за какие-либо утраты или урон, понесенные или якобы понесенные, прямо или косвенно, в результате ознакомления с представленной в книге информацией или программами.

В этой книге обсуждаются распространенные ситуации и переживания, но персонажи, учреждения, имена и истории полностью вымышлены. Любое сходство с реальными людьми, как живыми, так и умершими, случайно.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Записка для заботливых взрослых	6
Добро пожаловать!	8
<i>Глава 1. Так что же для тебя важно?</i>	11
<i>Глава 2. Знай себе цену, и другие тоже будут ее знать</i>	29
<i>Глава 3. Ставь любовь к своему телу на первое место</i>	43
<i>Глава 4. Выбор круга друзей</i>	61
<i>Глава 5. Радуйся, когда любовь здоровая, и умей распознать, когда нет</i>	79
<i>Глава 6. Онлайн-любовь совсем не виртуальна</i>	101
<i>Глава 7. С сексом? Без секса? Как-то еще? Ставь свои условия!</i>	119
<i>Глава 8. Безопасный секс — и безопасность во время секса</i>	139
<i>Глава 9. Расставание — сильный удар, но ты тоже сильная</i>	155
<i>Глава 10. Новости о секстинге и нюдсах</i>	177
<i>Подарок на прощание. Твои решения — это твоя сила</i>	191
Благодарности	194
Ресурсы	195
Список литературы	202
Об авторах	203

ЗАПИСКА ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ ВЗРОСЛЫХ

Мы говорим большое спасибо родителям, опекунам и заботливым взрослым, которые решили подарить эту книгу подростку! Не каждому под силу справиться со сложными и чувствительными разговорами с девочкой-подростком на тему отношений, сексуальности, самооценки и идентичности. Подарив ей эту книгу, вы сделали большой шаг к тому, чтобы помочь ей развить здоровое понимание того, кто она такая и как вписывается в мир, в котором мы живем сейчас.

Как психотерапевты, мы хорошо знаем о трудностях, с которыми девочки сталкиваются в современной среде, особенно в цифровой культуре социальных сетей. Нереалистичные требования к внешности, настойчивые просьбы прислать или получить откровенные изображения, физические или сетевые домогательства, нездоровые отношения — все это может стать серьезным ударом по душевному здоровью и чувству собственного достоинства.

Наш приоритет — помочь девочкам самостоятельно определить свои ценности и улучшить их самооценку. Мы считаем, что это фундамент для здоровых отношений. Рассказав подросткам о сексуальности, мы поможем им стать увереннее, предотвращать насилие в отношениях и делать безопасный выбор. На протяжении всей книги девочки будут учиться ориентироваться в отношениях, расставаниях и решениях, связанных с половым здоровьем. Кроме того, они получают полезные терапевтические упражнения.

Мы понимаем естественное беспокойство заботливых взрослых, когда речь заходит о сексуальном развитии девочки-подростка. Уверяем вас: эта книга поможет девочкам делать здоровый, безопасный и сознательный выбор, основанный на их личных ценностях. На протяжении всей книги мы постоянно советуем читателям, столкнувшимся с новыми ситуациями и трудностями, откровенно поговорить со взрослыми, которым они доверяют. Спасибо, что дали вашей девочке возможность так поступить!

Лиля и Джеральдин

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Мы так рады, что ты здесь, в начале пути к знаниям, правам и возможностям. Подростковый возраст — это интереснейшее время, за которое ты очень многое узнаешь о себе. А еще это может быть трудный период, потому что приходится ориентироваться в окружающем тебя мире — особенно когда речь заходит о социальных сетях, сексе и всяких прочих вещах, с которыми ты сталкиваешься, когда вырастешь.

Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая женщина. В подростковом возрасте ты пытаешься понять, кто ты такая, что тебе нравится и что для тебя важно. Возможно, ты любопытна, ищешь новый опыт и стремишься найти разные способы самовыражения. Вероятно, сейчас у тебя происходит *масса всего* одновременно, и чувствовать себя при этом ошеломленной, тревожной и, может быть, не слишком уверенной в себе вполне нормально. Что бы ни произошло — ты с кем-то тяжело рассталась; чувствуешь, что подруга тебя предала; решила, что готова заняться сексом, или просто пытаешься почувствовать себя уверенной в своем теле, — мы тебе поможем! Само то, что ты открыла эту книгу и ищешь в ней советы, говорит нам, что ты по-настоящему хочешь стать сильной и уверенной в себе личностью, какой и должна быть.

Мы написали эту книгу специально для *тебя*. Мы — лицензированные клинические социальные работники, которые много лет работали психотерапевтами с такими же подростками, как ты. Да, мы уже давно не подростки и не учимся в старших классах школы, но мы тоже были такими же, как ты, и знаем, через что тебе придется пройти. Мы знаем, что многие девочки

иногда считают себя недостаточно хорошими и испытывают проблемы с самооценкой. Мы хотим, чтобы ты знала: ты не одна. Многие подростки пережили то же самое, что, возможно, ты переживаешь прямо сейчас. Мы верим в важность проактивных мер и в то, что решения, связанные с душевным и физическим здоровьем, нужно принимать в первую очередь самостоятельно, и мы хотим, чтобы ты тоже стала такой — проактивной и самостоятельной.

Самостоятельность — это способность делать выбор и принимать решения, которые кажутся хорошими и правильными тебе. А еще — это быть достаточно уверенной, чтобы сообщать об этих выборах и решениях другим, даже когда это сложно. Развивая свою идентичность и ценности, ты узнаешь, что такое здоровые отношения с собой и другими. Ты сможешь отстаивать свои права и не будешь чувствовать дискомфорта, заявляя о своих потребностях, что бы ни случилось.

Очень многим девочкам кажется, что у них нет права голоса, а их потребности никому не важны — особенно когда речь заходит об отношениях и сексе. Девочки и девушки во всех странах страдают от таких проблем, как нездоровые отношения с ровесниками или романтическими партнерами, осуждение и позор за сексуальность, и даже от более тяжелых, например сексуального насилия. В этой книге ты прочитаешь о различных сценариях и ситуациях, которые могут показаться тебе знакомыми, и поработаешь упражнения, которые помогут тебе лучше узнать себя, принять, вероятно, необходимые решения по поводу твоих отношений и провести важные разговоры с друзьями, романтическими партнерами и взрослыми, которым ты доверяешь, по поводу твоих решений и прав. Советуем тебе взять лист бумаги или свой любимый дневник и держать их при себе для упражнений — и надеемся, что тебе понравится обдумывать свои новые умения и применять их на практике.

Читая эту книгу, ты сможешь понять, кто ты такая, чего ты хочешь и как это выразить. Ты по-новому узнаешь себя и то, что для

тебя важно, получишь навыки по улучшению самооценки и представления о своем теле и поймешь, как выглядят здоровые отношения.

Мы рады возможности пройти этот путь вместе с тобой и будем поддерживать тебя на каждом шагу!

*С любовью,
Лия и Джеральдин*



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks