

The background is an abstract, painterly composition. It features a central, somewhat ethereal face with large, light-colored eyes, rendered in a style that blends with the surrounding colors. The color palette is dominated by warm tones like orange, yellow, and red, interspersed with cooler tones of blue and purple. The overall effect is one of emotional intensity and artistic expression.

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!

Ли́я 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