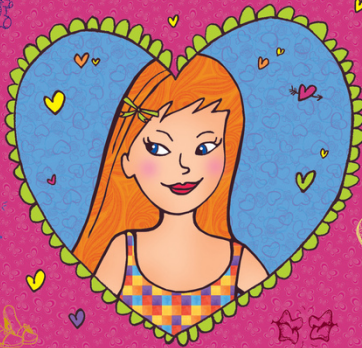


Мелиса Холмс  
Гриш Харчисон

# Девчонкология

Путеводитель  
для девчонок  
по всяким  
важным вещам



# Мелиса Холмс Триш Хатчисон Девчонкология

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3026785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3026785)  
Девчонкология: Эксмо; Москва; 2012  
ISBN 978-5-699-54940-5*

## Аннотация

Откровенная и увлекательная книга для девочек-подростков, которая поможет им больше узнать о себе и своем теле, справиться с любыми трудностями, стать красивыми, уверенными в себе, успешными и счастливыми. Без малейшей назидательности, с юмором, на понятном подросткам языке авторы говорят о первой любви, дружбе, отношениях с родителями, проблемах внешности, уходе за собой, половом созревании, сексе, здоровье, способности принимать решения и нести за них ответственность и многом другом. По каждой теме даются простые и эффективные советы, приводятся увлекательные примеры. Книга проиллюстрирована забавными рисунками.

# Содержание

Часть первая	11
1. Почему я? Почему сейчас?	12
Быть девчонкой – это здорово!	13
Итак, что ты здесь найдешь?	15
У нас есть Женская сила!	17
Итак, приступим!	18
Нам надо поговорить	19
Но это так стыдно!	20
Это урок жизни	22
2. Друзья надежные и друзья ненадежные	25
У большинства девчонок подружки надежны, как скала... Или нет?	25
Друзья важнее, чем семья	26
Почему ты мне не доверяешь?	27
Кто я такая?	29
Друзья: на словах и на деле – или только на словах?	33
Знакомьтесь... мисс Популярность!	37
К барьеру! Слова как оружие	39
Хорошая ли ты подруга?	40
Кланы	42
Аутсайдеры и чувство изоляции	45

Приятель... или бойфренд?	48
Всего лишь чувства...	50
Согласие при несогласии	51
Что делать с чувствами?	53
Нужна помощь?	55
Итак, в чем же смысл?	57
3. Куда подевались все нормальные родители?	59
П-п-перемены	62
Но почему?	64
Мозг, ты растешь!	65
Мой мозг заставил меня сделать это!	68
Вторжение похитителей тел	69
Где же учебник?	72
«Стильные» родители	73
Результаты	76
Как настоять на своем в отношениях с родителями	82
Сержант-муштровик	83
Выше только небо	87
Немного я, немного ты	90
Итак, что считать нормальным?	92
Часть вторая	94
4. Необычный словарь!	94
Неудобные слова	96
«Плохие» слова	100

В любопытстве нет ничего дурного	101
Обидные слова	103
Все это только маскировка	104
Что это значит?	105
Разговор о теле	107
5. Тело есть у каждого	109
Внешние органы	112
Волосы... Где?!	117
Волосатость?	118
Внутренние органы	122
Путешествие яйцеклетки	127
А как же грудь?!	128
Остальные части тела	131
Поскольку мы говорим о девчонках, нам надо поговорить и о мозгах!	132
Итоги	138
6. Месячные... точка	140
Вини в этом свои гормоны	141
Циклы, циклы...	142
Что делать, если у тебя нерегулярный цикл?	147
Менструальный календарь	149
Предсказание менструаций	149
Какой объем кровотечения считается нормальным?	151
Боль и спазмы	152

Вспомогательные средства при менструации	154
Прокладки	154
Тампоны	156
ПМС?	159
Как бороться с ПМС	160
Побалуй себя!	161
7. Парень, ах, парень!	163
Мужские органы	165
Об эрекции	170
Путешествие сперматозоида	172
8. С-Е-К-С	177
Секс: основы	178
Прелюдия	181
А теперь о пенисе и вагине	182
Девственность	183
Большое «О»	185
Секс «соло»	186
Оральный секс	188
Анальный секс	188
Что считать сексом, а что – воздержанием?	189
Последствия секса	191
И что, это всё?	196
Часть третья	197
9. Сексуальность: хорошие и плохие	197

## НОВОСТИ

Чувствуешь себя сексуальной?	199
Так что же это такое?	200
Ты сексуальна – нравится тебе это или нет	201
Завелась?!	202
Сенсорный голод	204
Еще немного о сексе «соло»	206
Интимность – важная задача	207
Что такое женственность?	209
Натуралы или гомосексуалы?	211
Гомосексуальна ли я?	212
Секс и сила. Хорошо и плохо	213
Сексуальные домогательства	214
Когда секс является преступлением	216
Изнасилование	217
Нет значит «нет»!	220
Какое отношение закон имеет ко мне и к моей половой жизни?!	223
Здоровая сексуальность	225
10. Противоречивые сообщения	228
Что еще ты слышала?	233
Тот самый разговор с родителями	234
Тот самый разговор в среде подростков	237
Тот самый разговор в СМИ	239

Будь активной!	241
Распутывание запутанных сообщений	242
У тебя есть возможность принимать решения	244
11. Увлечение или настоящая любовь?	246
Дикие скачки!	249
Куда спешить?	251
Любовь – это не случайность!	253
Как стать ближе своему бойфренду	256
Мы можем поговорить?	257
Не чувствуй себя загнанной в угол!	258
Так когда же бойфренд становится настоящей любовью?	260
Здоровые взаимоотношения	262
Красные флажки	265
Как защитить себя	266
Будь счастлива со своим бойфрендом	268
Финиш	269
Выбор	272
12. Что и когда считать нормой?	274
Что я ценю?	276
Фактор друзей	277
Но почему?	281
Цени свое тело! Оно у тебя одно!	283
Время решений	284

Планируй это сейчас	285
Итак, каким будет твой план?	286
Зачем ждать?	287
Это очень важно!	289
Как принять решение?	291
Что и когда считать нормой?	293
Слишком поздно!..	295
Ну-ка, ну-ка, интересно...	296
Но что, если...	297
Хорошие новости о парнях	299
Сила – в планировании	300
Часть четвертая	303
13. Включи свою Женскую силу!	304
Она это поняла	307
Ты достойна самого лучшего	309
Осознай свою Женскую силу	311
Ты обладаешь силой!	312
Крадущие силу	314
Защищай свою Женскую силу	314
Благодарности от авторов	318
Об авторах	320



# Мелиса Холмс, Триш Хатчисон Девчонкология

Часть первая  
На перепутье



# 1. Почему я? Почему сейчас?



Если ты – девчонка предподросткового или подросткового возраста, мы готовы спорить, что твоя голова сейчас идет кругом!

Тебя наверняка захлестывают водовороты таинственных изменений в теле, бурных отношений и дезориентирующей информации. От одноклассниц и подружек ты слышишь болтовню про месячные, сплет-

ни о мальчишках и перешептывания о сексе.

И ты, скорее всего, просторываешься от вопросов. Что это за волосы такие в непонятных местах? Как именно происходит секс и почему все, ну просто все хотят заниматься *этим самым*? Следует ли использовать скверные слова, которые пишут на стенах туалетов, в разговоре о сексе? Что происходит с твоими подружками? Почему вы теперь все время то ссоритесь, то миритесь? Как отличить бойфренда от парня, который «просто друг»? А какая разница между любовью и вожделением? И почему твои родители вдруг резко перестали тебя понимать?

И знаешь что? Нет **ничего** плохого в том, чтобы задавать вопросы или хотеть узнать больше, – особенно когда речь идет о твоём теле, сексе и отношениях. Все эти безумные и заставляющие краснеть вопросы... они нормальны! И ты, скорее всего, тоже нормальная! (Нам показалось – или мы услышали громкий вздох облегчения?)

## **Быть девчонкой – это здорово!**

Ты – девчонка. И сотворена ты изумительной и замечательной. И поскольку ты – девчонка, некоторые вещи в твоей жизни будут возникать сами собой: грудь, бедра, прыщики, месячные, увлечение парня-

ми, ссоры с подругами, ничего не понимающие родители... У тебя нет выбора: все это просто случится! Ты превращаешься в молодую женщину, и твое тело, и твой мозг меняются потому, что ты проходишь стадии полового развития. Так не кажется ли тебе, что в твоей жизни настал момент, когда пора узнать обо всем этом?

Некоторые вещи будут происходить с тобой *гарантированно*. Но в жизни девчонок есть и другие вещи, относительно которых у тебя *будет выбор*, – как заботиться о своем «новом» теле, как использовать новообретенную сексапильность, когда поцеловаться с парнем или как поговорить о сексе со своими родителями. **Несмотря на то что с тобой случается масса событий, над которыми ты не имеешь власти, полезно знать, что многое ты все-таки можешь контролировать.**

Эта книга преподнесет тебе всю правду о девичестве на блюде с голубой каемочкой. Мы вместе исследуем всевозможные тайны и хитрости, познакомимся с разными женскими штучками и поможем тебе обрести уверенность, которая нужна, чтобы решить, какой именно девушкой ты хочешь стать.

## Итак, что ты здесь найдешь?

Прежде чем мы начнем погружение, позволь рассказать тебе, чем эта книга не является.

- Это не разговор о сексе, подобный тем разговорам, что ты ведешь в школе.
- Это не научная дисциплина.
- Это не похоже на родительские нравоучения.

Все указанные вещи по-своему хороши, но эта книга – **совсем другое дело**. Она была написана двумя женщинами-врачами; одна из них – педиатр (врач, который занимается детишками и подростками до 18 лет), а другая – акушер-гинеколог (это такое сложное название для доктора, который специализируется на помощи в рождении малышей и заботе о тех частях тела девушек и женщин, которые участвуют в деторождении).

Мы обе заботимся о целой толпе девочек-подростков, проходящих этап полового развития. Это значит, что каждый день мы разговариваем с девчонками, думающими о сексе... избегающими секса... занимающимися сексом... не разбирающимися в сексе... до смерти боящимися последствий секса... **Вот что хочешь назови – мы все это видели и обо всем этом говорили!**

Мы считаем, что все девчонки на свете – смышленные, уникальные, храбрые и сильные, и хотим, чтобы у тебя была информация, которая позволит всем этим отличным качествам засверкать в тебе!

Будучи врачами, мы каждый день встречаемся с девчонками, у которых возникают те же вопросы, что и у тебя. А еще мы видим много девушек и даже женщин, которые когда-то получили *совершенно* неверные ответы на них! Нет, твои месячные не прекратятся от того, что ты пойдешь поплавать. Да, ты можешь забеременеть в первый же раз, когда займешься сексом. Нет, если ты загляделась на обнаженную девчонку в раздевалке – ты еще не лесбиянка. **Эта книга сообщит тебе неискаженные, верные факты о твоём теле.**

Еще мы общаемся с пациентками, которые приняли здравые решения насчет секса и отношений. И пациентками, которых вовсе не радуют их собственные решения. Мы хотим, чтобы решения, принятые *тобой*, принесли *тебе* счастье! Эта книга поможет понять, что́ для тебя важно, чтобы ты могла делать выбор, которым будешь довольна еще очень-очень долго.

Книга подскажет тебе многие существенные вещи, касающиеся твоего тела, отношений и секса. Звучит пугающе? Но на деле ничего страшного в этом нет.

Книга говорит о месячных и о частях тела, находящихся там, внизу. Она поможет тебе сформировать отношение к сексу и сексуальности. Она научит, как понимать парней и не давать себя в обиду. Она подскажет, как разговаривать с родителями и другими взрослыми и завоевывать их доверие. Книга также научит тебя понимать ценности твоих друзей и семьи и решать, что важно для тебя самой. В общем, она поможет тебе обрести уверенность, которая нужна, чтобы развить особый тип *Женской силы!*

## У нас есть Женская сила!

Они есть в каждой школе – девчонки, которые обладают особой *Женской силой*. Спорим, ты не задумываясь могла бы назвать такую девчонку, которая ею обладает? **Она – та самая, которой другие девочки поверяют свои секреты, которую уважают парни и с которой считаются учителя.**

Она может быть не самой красивой или не самой популярной, но из виду ее не упустишь. Она говорит, думает и действует так, что каждый видит: она уверена в себе и в своих решениях. Она просто отличается от остальных – но это отличие *хорошее!*

Так откуда же она взяла эту Женскую силу? Ей что, подарили ее в красивом, аккуратном свертке на шест-

надцатилетие? Эта сила магическим образом пришла к ней во сне? Может быть, ее фея-крестная взмахнула волшебной палочкой и Женская сила опустилась на нее облачком эльфийской пыльцы? Ничего подобного! Ни то, ни другое, ни третье.

**Самое крутое в Женской силе – то, что она есть у каждой девчонки.** В их число входим ты, я и твоя соседка по парте в классе физики! **Но ты должна обнаружить ее в себе, а обнаружив, уважать ее и растить.** Когда видишь девушку, обладающую мощной Женской силой, то можно голову дать на отсечение, что она воспитывала ее в себе с предподросткового возраста. Ты можешь сделать то же самое, и лучше всего начать прямо сейчас!

## **Итак, приступим!**

Эта книга посвящена тому, как отыскать эту особую Женскую силу и позволить ей делать свое дело. Прежде всего тебе понадобятся два остро отточенных карандаша, два новых ластика, десять листков бумаги в широкую линейку из блокнота... Ха, это шутка! Не будет ничего и отдаленно похожего на школьное задание или тест. Читай в собственном темпе. **А вот размышления по поводу прочитанного приветствуются!**

Помнишь, мы говорили тебе, что некоторые вещи будут происходить с тобой *обязательно*, потому что ты – девчонка, и что относительно других женских штучек у тебя есть *выбор*? Ну, в общем, мы собираемся поговорить с тобой в этой книжке и о том, и о другом.

Мы собираемся подтолкнуть тебя *сейчас* к принятию решений о том, как ты будешь делать выбор *в будущем*. Когда ты решишь, что для тебя важно сегодня, то сможешь давать себе обещания, которых будешь придерживаться, когда станешь старше. Эти обещания, данные себе, важно сдерживать!

## Нам надо поговорить

Ты хочешь поговорить о вещах, связанных с сексом. И у каждого найдется, что сказать тебе по этому поводу. Здесь в игру вступает Женская сила: **тебе решать, кому можно доверить свои мысли и чувства и на чью информацию ты сможешь положиться.** Ты обнаружишь, что некоторые люди хотят своим разговором о сексе принести пользу *тебе*, а другие – будут говорить о том, что на пользу *им*.

Итак, начнем с тех, кто желает тебе добра. Обычно это люди вроде твоих родителей, родственников, врачей, медсестер, духовных лиц и учителей. Близкие

подруги тоже незаменимы, особенно когда надо поделиться чувствами и мыслями; но они могут не знать всех фактов о том, что связано с сексом.

Что касается тех, кто желает добра себе, – эти люди хотят тебя «купить», убедить делать то, что принесет пользу *им*, или просто произвести впечатление. Обычно это рекламщики на ТВ и в журналах, создатели и герои определенных фильмов и шоу, некоторые подруги или бойфренды.

Штука в том, чтобы прислушиваться к людям, которые могут помочь тебе решить, что для тебя важно и хорошо, – к людям, способным помочь тебе определиться с ценностями, на которые ты сможешь опираться до конца своей жизни.

То, что ты думаешь и чувствуешь по поводу себя, своего тела, секса и связанных с ним вещей, – это важно. **Тебе необходимо задавать вопросы и получать исчерпывающие ответы.** Тебе нужно делиться своими чувствами и знать, что они останутся в тайне. А это возможно только с теми, кому ты доверяешь. Книга поможет тебе решить, кто достоин твоего доверия.

## **Но это так стыдно!**

Многое из того, что ты прочтешь в этой книжке, не-

плохо бы обговорить с твоей мамой, папой или другим доверенным взрослым. Думаешь, эти взрослые ничего не смыслят? Думаешь, они безнадежны? Полностью и совершенно непрошибаемы?

Ты, наверное, удивисься – но они не десантировались на этой планете уже готовенькими взрослыми. В действительности им пришлось пройти все те же этапы, через которые проходишь ты, чтобы стать сексуально зрелой. И хотя кажется, что это происходило с ними в «далеком Средневековье», большинство из них еще многое помнят.

Думаешь, твоих родителей смутит разговор о сексе? Может быть. Может быть, он смутит и *тебя*. Но мы гарантируем, что чем больше ты будешь о нем говорить, тем легче пойдет дело – и для тебя, и для них.

## **Половое созревание, или пубертат**

Мы не будем много говорить о половом созревании в этой книжке, потому что у большинства из вас, наших читательниц, оно уже давно началось или перевалило за середину. Просто дадим определение: половое созревание – это период в жизни девушки или парня, когда они начинают больше походить на взрослых, в том числе внешностью и складом мышления.

Само слово «пубертат» происходит от двух

латинских слов. Первое – pubertas – означает «возмужалость» и «юношеский пушок», а второе – pubescere – означает «созревать» и «обрастать волосами». Супер!

Пубертат у девушек наступает между 8 и 12 годами. Обычно он начинается с развития груди, хотя у многих девочек – с роста лобковых волос. У мальчиков пубертат начинается немного позже, в промежутке с 10 до 14 лет. У них это не особенно заметно, потому что первым признаком является рост яичек. Более поздние признаки – рост пениса, появление растительности на лице и ломающийся голос. У парней пубертат длится дольше, чем у девушек. На самом деле большинство девчонок заканчивают расти в течение двух лет после начала менструаций. А парни иногда не прекращают расти до 17–19 лет.

## Это урок жизни

Секс, грудь, месячные, парни, части тела, Женская сила, выбор, ценности, разговоры со взрослыми... ф-ф-фух! Так много предстоит выучить! Но мы собираемся сделать процесс обучения интересным и забавным. **А временами он будет и очень странным.** Но – эй! – иногда в этом и заключается самое интересное!

Уроки жизни полагается изучать медленно. Помни: мы собираемся взрастить в себе Женскую силу, а рост

требует времени. Так что нет никакой необходимости мчаться по этой книжке галопом. Прочти главу, поразмысли о ней. Прочти еще одну. Еще немного подумай. Читай. Думай. Читай. Думай. Уловила?

Возможно, тебе даже захочется записать какие-то свои мысли. Да пожалуйста! В книжке есть кое-какие опросники и идеи для дневника. Ни в чем себе не отказывай! Это же не школьное задание – так что можно получать удовольствие. Никаких требований и оценок!

В данный момент вся эта катавасия насчет секса может немного выбивать тебя из колеи. Половое созревание и развитие дезориентирует *любого* человека, который через него проходит. Но знаешь что? Это просто жизнь. От нее невозможно спрятаться или игнорировать ее. Если уж на то пошло, твои меняющиеся тело и мозг заставят тебя видеть ее и думать о ней, и порой – очень много думать.

Книга предназначена для того, чтобы сбросить со всего этого покров тайны. Не думай о ней просто как о книжке про секс. Считай ее уроком жизни. А когда закончишь этот урок, ты будешь иметь полное представление о том, кто ты такая и кем хочешь стать. А еще у тебя будет план того, как делать свой выбор в области секса и отношений, – реальный план, использующий истинную информацию и основанный на

твоих собственных ценностях. План, по которому ты сможешь жить долгие годы.

Мы знаем, что девчонки достаточно умны, чтобы осмыслить всю эту путаную информацию о сексе. Так что возьми голову в руки, подключи чувства и будь готова к открытию великолепных возможностей, которые таит в себе девичество. Женская сила, мы уже идем!

## **2. Друзья надежные и друзья ненадежные**

### **У большинства девочек подруги надежны, как скала... Или нет?**

Круг общения в средних и старших классах школы может быть очень странным: порой потрясающим, порой обескураживающим, даже уродским. Девчонки говорят и делают то, что должно впечатлить парней и других девчонок. То же происходит и с мальчишками. Иногда ребята относятся к тебе по-доброму, иногда – нет. Доверенная подружка может сделать гадость. Сплетни цветут пышным цветом. Существуют свои клики (не путай с кликом по «мышке»), кланы и группировки, которые могут принять тебя как родную – или заставить чувствовать себя за бортом. Люди, которых ты раньше не знала, могут вдруг показаться интереснее, чем старые друзья.

Сейчас все это приводит тебя в растерянность, но бояться тут нечего! Тому, что происходит, есть причина! Твой мозг буквально перепрограммируется, чтобы помочь тебе выполнить две очень важные задачи,

прежде чем ты станешь взрослой.

**1. Твой мозг помогает тебе стать более независимой от своей семьи.**

**2. Твой мозг также помогает тебе развить свои ценности, свою личность. Ты пытаешься понять, кто ты как личность.**

Ну, это просто потрясающе!

Ты закатываешь глаза, думая, что то, что мы считаем потрясающим, на самом деле слишком взрослые материи? Что ж... поскольку ты являешься подростком, ты своего рода «взрослая в процессе изготовления». Так что кончай закатывать глаза и воспользуйся ими по назначению. Читай дальше!

## **Друзья важнее, чем семья**

Итак, одна из твоих задач – стать более независимой от семьи. Веришь ты в это или нет, но твой мозг запрограммирован на то, чтобы заставить тебя хотеть **больше общаться с подружками, а с родителями – меньше**. Так и должно быть. Можешь сообщить родителям, что это мы так сказали.

Значит ли это, что ты совершенно отрываешься от своей семьи? Не-а. Значит ли это, что ты никогда больше не будешь обниматься, сидеть рядышком со своими родителями или играть с ними? Вовсе нет!

Значит ли это, что когда перед тобой встанет выбор, идти ли в супермаркет со своими подружками или играть в увлекательную игру «Монополия» с родителями, ты выберешь своих подружек? Вероятно.

Все будет меняться. Тебе и твоей семье это может казаться странным. Родители привыкли принимать за тебя все решения. Они привыкли видеть в тебе маленькую девочку, которая ищет у них руководства и поддержки.

Не то чтобы этому пришел конец, но теперь ты больше разговариваешь с подругами о важных вещах, у тебя появляются собственные идеи, и тебе нужна большая свобода, чтобы принимать решения, куда пойти, что надеть и кого выбирать в друзья.

## **Почему ты мне не доверяешь?**

Поднимите руки, если вам когда-нибудь случалось говорить: «Но почему ты мне не доверяешь?» Раз, два, три, четыре... восемь миллионов триста двадцать семь тысяч двести девяносто шесть рук. Ага, твои мысли о независимости движутся как раз в правильном направлении.

Независимость – это очень взрослое слово. Оно не означает: «Я буду делать все, что захочу и когда захочу!» Твой мозг велит тебе становиться более незави-

симой, чтобы ты могла повзрослеть, а не превращаться в оголтелую и безбашенную любительницу вечеринок!

Вашим родителям, новоявленные любительницы вечеринок, тоже есть чем заняться, пока вы добиваетесь независимости. Их дело – позаботиться о том, чтобы вы с этой независимостью справились. Как бы сильно это тебя ни доставало, родители делают свою работу, когда хотят познакомиться с твоими друзьями, назначают тебе комендантский час, приглядывают за тем, во что ты одеваешься, и спрашивают, куда ты собралась.

Именно на это настроены *их* мозги. Мы еще поговорим о твоих родителях в следующей главе. А пока давай вернемся к тебе и твоей независимости.

Просто на случай, если ты немного нервничаешь из-за всей этой истории с обретением независимости, – расслабься. **Ты не обязана делать все это самостоятельно.** Конечно, есть родители, которые будут помогать тебе на этом пути, но у тебя есть и подруги. Наличие подруг – суперважная вещь, когда ты становишься более независимой и выясняешь, кто ты такая. Однако это может быть довольно трудно, потому что существуют всякого рода кланы и группировки и кто знает, в какие из них ты вступишь. Порой тебе более комфортно со своей семьей; порой ты схо-

дишься с одной группой подруг, а порой – с другой.  
Пора выяснить, где твое место!

## Кто я такая?

Что? Ты еще не знаешь, кто ты такая? Ну, у тебя есть имя, адрес и день рождения. Для начала. Взгляни в зеркало. У тебя есть уникальная внешность и индивидуальный стиль.

Это некоторые исходные данные. **Но кто ты такая – это в большей степени зависит от решений, которые ты принимаешь, от твоих поступков, переживаний и испытаний, которые ты выдержишь.**

«Кто я такая?» – это непростой вопрос. К счастью, прямо сейчас на него не обязательно давать полный ответ. Знаешь ты это или нет, твой мозг заставляет тебя что-то делать, испытывать какие-то чувства и совершать какой-то выбор, – и все это приближает тебя к ответу. Это вопрос, над которым ты будешь работать всю жизнь. Пока же ты только начинаешь с ним разбираться – когда по чуть-чуть, а когда и всерьез.

Во время учебы в средних и старших классах твой мозг посылает тебе сообщения, которые ты можешь даже не замечать. Он велит тебе пробовать новое – новые мысли и идеи. Это помогает тебе примерять новые реалии на себя, чтобы посмотреть, что тебе по-

дойдет.

Что для меня важно? Как я хочу, чтобы видели меня другие люди? Есть ли кто-то, на кого я равняюсь и хочу когда-нибудь стать похожей? Как мне одеваться? Как я буду выглядеть, что говорить, как себя вести? Кем я буду, когда стану взрослой? Важно помнить, что ты не можешь преградить путь этим сообщениям и импульсам, исходящим от твоего растущего мозга, зато можешь контролировать *реакции* на них, сохраняя власть над своими действиями и поступками.



Какими словами ты хочешь, чтобы тебя описывали люди? Надежная? Забавная? Интеллектуальная? Умная? Творческая личность? Терпеливая? Добрая? Утонченная? Любознательная? Прирожденная актриса? Что ж, покажи им, какая ты!

Например, ты решаешь, что тебе вполне подходит слово «добрая». Что ж, чтобы быть добрым челове-

ком, надо поступать как добрый человек! (Какая неожиданность!) Начиная обращать внимание на свои поступки – или их отсутствие. Подними книжку, которую уронила незнакомая женщина. Займи за обедом место своей подруге. Сделай ей комплимент по поводу новой стрижки. Приготовь сама себе обед, когда мама куда-то опаздывает. Найди *хотя бы одно* доброе слово для девочки, о которой сплетничают все остальные.

Хочешь, чтобы тебя знали как человека, достойного доверия и надежного? Тогда поступай так, как обещаешь. Храни тайну, которую обещала сохранить. Всегда приходи вовремя. Звони, если говорила, что позвонишь. Верни юбку, которую взяла поносить, – и убедись, что она чистая!

**Люди будут узнавать тебя по твоим поступкам.** Поступки действительно говорят громче, чем слова. И это часть задачи твоего мозга, велящего тебе становиться более независимой. Вероятно, тебе хотелось бы, чтобы другие люди видели в тебе море положительных качеств. Может быть, ты видишь себя доброй, креативной и честной. Может быть, щедрой, достойной доверия и веселой. А как насчет такого сочетания: креативная, верная и яркая? Выбери несколько качеств, которые хочешь показать, и демонстрируй их всеми возможными способами! Во многих отноше-

ниях ты можешь выбрать, какого рода человеком хочешь быть, а затем претворить свой выбор в жизнь.

Я хочу, чтобы люди меня описывали такими словами: \_\_\_\_\_

Что я могу делать, чтобы люди видели меня такой: \_\_\_\_\_

## **Друзья: на словах и на деле – или только на словах?**

Вся эта история с поступками, которые говорят громче, чем слова, помогает тебе стать человеком, которым ты хочешь стать, а также понять, какого рода людьми являются твои подруги и друзья. А когда узнаёшь, каковы на самом деле другие люди, понимаешь, в какую компанию ты вписываешься.

**Есть ли у тебя знакомые девчонки (или парни), которые говорят, что они – твои друзья, а потом поступают совсем не по-дружески?** Ну, как та девчонка, которая замечает на тебе этот новый клевый пиджачок, который она заценила в модном магазине, – и внезапно начинает увиваться вокруг тебя, называть «своей новой лучшей подругой» и упрашивает сесть с ней вместе за обеденным столом? А потом оказывается, что она говорит другим девчонкам, что ты считаешь себя крутой только потому, что у тебя та-

кие крутые шмотки. Случалось с таким сталкиваться? Плавали, знаем?

Помнишь, как ты тогда разозлилась? То, что эта девчонка говорит, и то, что она думает, друг с другом никак не вяжется! Это называется «на словах – одно (она говорит, что она твоя подруга), а на деле – другое» (она ведет себя не по-дружески).

Истинные подруги подбадривают и поддерживают тебя. Они тебя слушают. Они видят в первую очередь твои хорошие качества. Они честны и верны. Они обязательно скажут тебе, если к твоей туфле пристала туалетная бумага или блузка оказалась надета наизнанку. Они хорошо отзываются о тебе в разговорах с другими людьми. Они хранят твои секреты. Они извиняются, если сделали что-то не так.

Настоящие подруги не доводят тебя до слез, не осуждают и не заставляют чувствовать себя дурой. Они не сплетничают о тебе и не сосредотачиваются на твоих слабостях. Они не станут говорить тебе, что ты выглядишь великолепно, если видят, что у тебя расстегнулась ширинка на джинсах, и не позволят тебе заговорить с парнем, от которого ты без ума, если на твоих губах остались крошки от печенья. Они-то уж точно не станут окликать тебя злыми или стыдными прозвищами, особенно перед другими людьми.

Помнишь, мы говорили о том, что с тобой просто

случается (рост груди и бедер, прыщики, месячные), и о другом, в чем у тебя есть выбор (когда целоваться с парнем, о чем говорить с родителями, как заботиться о своем теле)? К счастью, подруг ты как раз *должна выбирать!*

**И выбирать придется серьезно!** Мы уже знаем, что твой мозг велит тебе становиться более независимой, проводить больше времени вне своей семьи, со своими сверстниками. Подруги, с которыми ты предпочитаешь проводить это время, очень важны! И здорово то, что ты можешь делать этот выбор.

Что ты больше всего ценишь в подруге? Возможность довериться ей? Верность? Бойкий язык? Ум? Юмор? Веселый характер? Правдивость? Доброту? Мы могли бы продолжать в том же духе не одну страницу: дело в том, что ты станешь выбирать себе подруг, обладающих комбинацией многих черт, которые тебя восхищают.

Попробуй сделать вот что. Когда решаешь, кто будет в твоём ближнем дружеском круге, спроси себя: эта девчонка тебе подруга на деле – или только на словах? Если ее поступки соответствуют словам, значит, у тебя есть подруга, за которую стоит держаться! Вот несколько примеров...

*Сценарий**На словах**На деле*

Ты запала на Люка. Люк приглашает твою лучшую подругу в кино. Она знает, что ты обидишься, если решишь, что Люку нравится она, а не ты

Твоя подруга говорит тебе, что Люк — неудачник, чтобы он перестал тебе нравиться, и тайком идет с ним в кино

Твоя подруга говорит Люку, что ей очень приятно, но пойти она не может. Она предлагает ему позвать тебя: мол, она точно знает, что у тебя на вечер пятницы ничего не запланировано

Приближается грандиозная вечеринка. Твоя лучшая подруга приглашена, а ты — нет. Одна из девочек, устраивающих вечеринку, говорит твоей подруге, что считает тебя тупицей, и уговаривает ее прийти потусоваться с популярными девочками

Твоя лучшая подруга говорит тебе, что планирует провести этот день с родителями, а сама идет на вечеринку

Твоя подруга благодарит хозяйку за приглашение, но не идет на вечеринку и проводит вечер с тобой. Она понимает, что если устроительницы вечеринки не уважают тебя такой, какая ты есть, то это не те люди, с которыми ей хотелось бы общаться

Твоя подруга идет по коридору и видит, что ты выходишь из туалета. Подол твоей красивой юбки случайно зацепился за трусики и вот-вот откроет всем желающим пикантное зрелище. Она довольно далеко от тебя

Она заливается истерическим хохотом, вламывается в класс и всем об этом рассказывает

Она пробегает по коридору, молча прикрывает тебе спину, сообщает о том, что случилось, и следит, чтобы ты как следует поправила юбку

Ты поверяешь своей лучшей подруге две большие тайны. Во-первых, твои родители расстанутся. Во-вторых, ты ходишь к психотерапевту, чтобы разобраться со своими эмоциями. Очевидно, что обе эти темы — твои больные места

Твоя подруга разыгрывает вселенскую скорбь, но потом ты узнаешь, что она сказала другой девочке о твоих визитах к психотерапевту и что ты, должно быть, чокнутая

Твоя подруга эмоционально поддерживает тебя и хранит твои тайны. Она всегда рядом, когда нужна тебе, и прекрасно умеет слушать

## **Знакомьтесь... мисс Популярность!**

Помнишь разговор о Женской силе? Именно уверенность позволяет делать благоприятный для себя выбор, даже если все вокруг поступают по-другому. Что ж, будь готова воспользоваться своей Женской силой, ибо подлость заключается в том, что порой именно самые популярные девчонки доводят тебя до слез, а вовсе не поддерживают. Вот и пойми их!

Такого рода популярность обычно основана на негативе. Некоторые девчонки силой пробивают себе путь к популярности, доставая или запугивая окружающих. Может быть, при взгляде на них тебе и хочется иметь такие же роскошные волосы, яркие шмотки или классную фигуру. Может быть, они бахвалятся своей сексуальностью или вытирают ноги о других. И многие, похоже, побаиваются популярных девчонок такого типа, потому что не хотят попасть в их черный список.

Ах, этот блеск, гламур... Какое наслаждение купаться в сиянии вечно популярных, вечно прекрасных, вечно всеми манипулирующих девчонок!

**Фу! Мы намекаем, что, если ты выбираешь положительных, заботливых, достойных доверия подруг, это может означать, что тебе придется ди-**

## **станцироваться от какой-то конкретной популярной тусовки.**

Такова неприятная сторона популярности. Но популярность не всегда бывает таким словом, которым давишься, как горькой таблеткой. Есть и популярность, основанная на замечательных свойствах. В их числе – твоя личность, твои сильные стороны, твои таланты и качества, роднящие тебя с другими людьми. Словом, все позитивное, что есть в тебе!

Слово «популярность» всего лишь означает, что ты нравишься определенным людям. Футболист популярен в спортивной среде. Парень, который играет Ромео в постановке школьного театра, популярен среди театральной тусовки. Девчонка, которая читает вслух больным детям в больнице, популярна среди больничного персонала. Каждый может быть популярен на свой собственный лад!

И помни, что быть популярной – это еще не значит иметь много друзей. Настоящие друзья знают друг друга хорошо, а не поверхностно. Одно только то, что много людей знает какую-то девчонку или она многим нравится, необязательно означает, что все они ее добрые друзья. Считай, что тебе повезло, если у тебя есть хотя бы одна подруга – по-настоящему верная, сердечная, с которой можно поговорить по душам, поделиться секретами, которая поможет тебе в любой

ситуации и всегда стоит за тебя. Знаешь, это гораздо важнее, чем какая-то там популярность!

## **К барьеру! Слова как оружие**

Подумай о последних пяти случаях, когда ты ссорилась с подругой. Что чаще всего происходило между вами? Ранило ли твои чувства слово, сказанное ею? Или она разбивала тебе губу мощным апперкотом? Мы готовы спорить, что в качестве оружия твоя подруга выбирала слова, а не кулак.

Любимое оружие девчонок – *слова!* Что ж, задумайся об этом как следует. Чувства – штука хрупкая, а некоторые слова подобны шпаге, что насквозь пронзает твои внутренности! Рассмотрим следующие вербальные атаки...

Ты помогаешь своему приятелю сделать домашнее задание по математике, а одна из девчонок говорит всем подряд: «Да она втрескалась в него по уши!» – *Ой, больно!*

«Твои джинсы – полное барахло!» – *Ай, больно!*  
«Дура!» – *И «ой», и «ай»!*

Когда слышишь такое, говори про себя: *«Женская сила! Разве я дура? Нет. Разве я по уши влюбляюсь в каждого приятеля, которого выручаю? Нет. Разве мои джинсы – барахло? Ну, может, и так, вот толь-*

*ко они самые красивые в нашем городе, так что какая разница, барахло они или нет?»*

К несчастью, мы не можем контролировать физические перемены в мозгу и гормонах, поэтому сплетен, оскорблений, ударов в спину и разочарований нам не избежать. **Но помни: то, что кто-то что-то о тебе сказал, еще не делает это «что-то» правдой.**

Конечно, пронзающие насквозь слова – это оружие не только других девочек. Твой мозг велит тебе вписаться в компанию; он велит тебе присоединиться к группе, независимой от твоей семьи; он даже велит тебе исключать некоторых девчонок из своего дружеского круга. Эй, мозг, прекрати!

## **Хорошая ли ты подруга?**

Ого, какую неприятную картинку мы нарисовали! Так, значит, средние и старшие классы – это не что иное, как кучка злобных девчонок, рвущих друг друга в клочки? Нет, конечно!

Хотя ты не можешь контролировать происходящие с тобой физические изменения, ты можешь контролировать (вперед, Женская сила!) свою реакцию на них. Опять же нам приходится уравнивать то, что мы *не можем* контролировать (изменения в мозгу и гормонах) с тем, что *можем* (поступки). Мы можем по

собственной воле опустить шпагу, втянуть коготки и быть хорошими подругами тем, кто нас окружает. Золотое правило, превосходное руководство для дружбы: **относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.**

Помни, что мозг всех девчонок в средней и старшей школе подает им сигналы о том, что надо становиться более независимыми и испытывать в действии новые идеи, поступки и подходы. Тебе не нужно окончательно рвать отношения с подругой в первый же раз, когда она обошлась с тобой скверно. Люди меняются! Может быть, эта девчонка просто на пару деньков примерила на себя снобскую личность – и обнаружила, что ей это не идет. Помни, все вы проходите через это одновременно!

Отличный способ завести хороших подруг – это *самой* быть хорошей подругой. Помни, что и ты, бывает, оскорбляешь других людей и сплетничаешь о них. Некоторые девчонки делают это чаще других, но хорошая подруга извинится (и притом искренне), если натворила дел. И хорошие подруги достойно принимают извинения.

А теперь мы добрались до сущности дружбы... Так какая же ты подруга? Сочетаются ли твои поступки с твоими словами? Обращаешься ли ты с другими так же, как хочешь, чтобы обращались с тобой? Когда вы-

бираешь себе подруг, раздумывая, настоящие они подруги или так, погулять вышли, – задайся тем же вопросом применительно к себе. Помнишь список «Как я хочу, чтобы меня описывали люди»? Подтверждают ли твои поступки такие качества – или все это одни слова?

Какие твои недавние поступки можно назвать «дружбой на словах»?

- 1.
- 2.
- 3.

Какие твои недавние поступки можно назвать «дружбой на деле»?

- 1.
- 2.
- 3.

## Кланы

Что ты ищешь в подруге? Должна ли эта девчонка носить самую модную одежду? Быть спортивной? Прочитывать по два романа в неделю? Постоянно одеваться в черное? Играть в рок-группе? Быть звездой сцены, капитаном команды поддержки или редактором школьной газеты?

Ты видела разные девчачьи группировки. Они вместе тусуются, вместе обедают, а порой даже одева-

ются и ведут себя одинаково. У многих групп есть названия. В большинстве школ есть спортивные фанатки, фифы, готы, всезнайки, игроманки и тошнотворные жеманницы. В твоей школе, вероятно, есть и другие группировки. Можешь назвать их?

У девочек предпододросткового и подросткового возраста бывают странные названия для своих группировок. Клан – это одно из названий для группы людей, которые держатся вместе. Обычно слово «клан» употребляется с негативным оттенком. Кланов вызывают у аутсайдеров отрицательные чувства, потому что их в свои ряды не допускают, а члены клана могут вести себя злобно и по-снобски.

Тебе приходилось видеть, как какая-нибудь группа девчонок насмехается над теми, кто не похож на них? **Когда группа людей собирается вместе, они ощущают себя как большую силу, чем любой человек в одиночку.** В группе люди совершают такие поступки, которые ни за что не совершили бы сами по себе, – порой поступки злые или рискованные. Во главе многих кланов стоит лидер, который любит власть. Некоторые из этих лидеров завоевывают себе друзей, требуя безоговорочной лояльности и пугая других исключением из группы, если они не будут соглашаться с каждым их словом.

Но есть и положительные лидеры. Это девчонки,

которые объединяют подруг на основе общих интересов. Они радушно принимают в группу новых членов. И позволяют иметь других подруг вне их группы. Они не командуют своими друзьями. Группы этого типа также обладают большей силой, чем отдельная личность, и могут совершать удивительные вещи – удивительные в хорошем смысле.

Можно принадлежать к нескольким разным группировкам. Можно одновременно быть спортсменкой и всезнайкой. Можно разделять общие интересы с подругами, живущими по соседству, и с подругами из твоей секции танцев.

Ты сама можешь состоять в группировке или клане. Есть ли какое-то особое название, которым называют вас другие люди?

Кто входит в вашу группу?

Что общего у всех девчонок в вашей группе?

Принимаете ли вы других девчонок – или отстраняетесь от них?

## Аутсайдеры и чувство изоляции



Нам ужасно неприятно говорить о темной стороне группировок, о непростых отношениях между девочками и изменениях в мышлении – но эти вещи имеют значение. **Чувства изоляции и аутсайдерства естественны и реальны. Они существуют на самом деле.** В какой-то момент почти каждая из нас испытывает эти чувства в большей или меньшей степени. Это случается с тобой и с любой из твоих одноклассниц.

Прежде всего те, кто заставляет других чувствовать

себя аутсайдерами, не стоят ни минуты твоего времени. Это просто нужно было сказать. Мы понимаем, что говорить легко, а жить – так трудно. Но мы также знаем, что это правда!

Девчонки, которые хотят заставить других почувствовать себя за бортом, часто используют скрытую тактику. Они разбалтывают секреты, распускают слухи, объявляют тебе бойкот или манипулируют тобой с помощью дезориентирующих разговоров и просьб. Они могут попытаться украсть других твоих подруг, занимая все их время собой или рассказывая гадости о тебе.

Их тактика может быть и более очевидной – например, тебя будут принижать и отпускать едкие замечания в твой адрес в присутствии других. Тебя могут дразнить, доставать и разбалтывать секреты, которые ты им когда-то доверила. Могут даже физически нападать. А порой – полностью игнорировать и исключать из своего общества, как будто ты невидимка или клуб дыма, от которого можно отмахнуться одним движением руки.

Ощущение, что тебя игнорируют, не признают и считают невидимой, – хуже его не придумаешь. Тебе случалось испытать его на себе? Можешь нам поверить: это случалось и со многими другими девочками тоже. Когда находишь другого человека, которому до-

велось пройти через то же самое, это почти облегчение – знать, что ты не одинока, убедиться, что ты не невидимка! Невидимок среди нас нет. **Порой просто надо найти подругу, которая хорошо тебя разглядит.** Люди, которые тебя игнорируют, смотрят только на поверхностный, внешний слой. Они понятия не имеют, какая ты изнутри – настоящая ты.

Мы откроем тебе одну большую тайну. **Люди вытирают о других ноги для того, чтобы избавиться от собственного дискомфорта!** Это означает, что популярная девчонка, которая отпускает ядовитое замечание о своей однокласснице, может ей слегка завидовать. Возможно, она видит в другой девочке что-то такое, чего нет у нее. Такая задира хочет заставить свою «добычу» расстроиться – чтобы ощутить власть над другим человеком.

Так как же с этим справляться? Что надеется задира получить от своего поступка? Власть. **Как не дать задире взять власть над тобой?** Не давая ей того, что она хочет, а обычно это слезы, плохое отношение к себе и подлизывание к задире. **Ты можешь управлять собственными реакциями!** Ты не должна плохо относиться к себе только потому, что этого хочет кто-то другой. И знаешь, что по-настоящему круто? Если задире не удастся подчинить тебя, она оставит тебя в покое.

## Приятель... или бойфренд?

Кстати, все это время, имея в виду лучших друзей, мы говорили о твоих *подругах*, но нам нужно на минутку отодвинуть эту тему в сторону. А как насчет друзей-мальчишек?

Прежде чем мы двинемся дальше, давай разберемся сразу, чтобы потом не запутаться. Когда мы говорим о парнях-друзьях, мы имеем в виду парней, в которых ты не влюблена и к которым не питаешь романтического интереса. Будем звать их просто друзьями. Когда говорим о мальчике, с которым ты встречаешься и к которому испытываешь романтические чувства, об особенном мальчике, который тебе нравится и которому нравишься ты, – будем называть его бойфрендом.

А еще есть парни, которые тебе безумно нравятся, но совсем не обязательно так же относятся к тебе. Твоим увлечением может быть знаменитый певец, с которым ты никогда в жизни не встречалась, или парень из математического класса, который с тобой даже не знаком. Может быть, это сосед, который считает тебя ребенком-несмышленишем, или спасатель, с которым ты познакомилась этим летом в бассейне. Во всяком случае, это человек, от которого у тебя по спи-

не бегут радостные мурашки, о котором тебе нравится мечтать в романтических грезах; человек, о котором ты хочешь побольше узнать и о котором много думаешь. Таких парней мы будем называть увлечениями.

Тут может возникнуть ужасная путаница, потому что твое увлечение может стать бойфрендом, а бойфренду так и так положено быть твоим увлечением. «Просто друг» может стать бойфрендом или увлечением – и наоборот. Так что, как видишь, **все эти виды отношений могут накладываться друг на друга и запутываться до такой степени, что ты сама не разберешься, как именно определять какие отношения.** Это тоже нормально. Никто не собирается устраивать тебе контрольную на эту тему. Это просто термины, которыми мы будем пользоваться в этой книге, чтобы продолжать разговор на одном языке.

У многих девчонок есть отличные парни-друзья. Порой легче бывает поговорить со своим другом, чем с подружками. У парней и девчонок разные точки зрения на одни и те же вопросы. Парни и девчонки думают по-разному. То, что очень-очень важно для девчонки, парень может счесть ерундой, о которой и говорить-то не стоит, и наоборот. Твои друзья-парни могут помочь тебе понять, как мыслят мальчишки («А что, мальчишки умеют думать?» – спрашиваешь ты. Во-

преки расхожему мнению – да!), и взглянуть на некоторые вещи со стороны. И подруги, и друзья – значимые люди в твоей жизни.

## **Всего лишь чувства...**

Есть старомодная, довольно слащавая песенка, в которой поется: «Чувства... Всего лишь чувства...» *Всего лишь?* Ха! Да на свете нет ничего *важнее* чувств!

Чувства будут влиять на твою дружбу, отношения с родителями, с учителями, с братьями и сестрами – с утра до вечера и каждый день, и особенно в тот период, когда твой мозг постоянно посылает тебе вопросы-сообщения: «Кто я такая?» Сложность состоит в том, что чувства могут охватить тебя в мгновение ока, даже если они нерациональны и не имеют никаких реальных оснований. Реальных оснований, пере-спрашиваешь ты? Вот о чем речь:

- Девчонка в школе назвала тебя неудачницей. Разве ты неудачница? Нет, но до сих пор чувствуешь себя неуверенно.
- Ты получаешь плохую оценку за контрольную. Была ли оценка несправедлива? Нет, но ты все еще злишься на учителя.
- Одноклассник насмехается над машиной, на кото-

рой ездит твоя мама. Скажи-ка, ездить на вашем авто удобно? Да, но ты по-прежнему злишься.

Чувства сами по себе не плохи, но плохим может быть способ, которым мы их выражаем. **Сопоставляй свои чувства с тем, что происходит на самом деле.** И если тебя захлестывает какое-то чувство, помни, ты можешь его изменить!

## Согласие при несогласии

Терпимость. Это слово, которое в наши дни то и дело повторяют все и всюду. Каждый имеет право на собственное мнение, собственные предпочтения, собственную неприязнь, собственные идеи. **Быть терпимой к мнению других – вовсе не означает с ним соглашаться.** Терпимость подразумевает, что ты миришься с чем-то таким (с мнениями, убеждениями, поступками, внешностью), с чем можешь быть не согласна. Это не значит, что у тебя нет собственного мнения или ты не можешь за него постоять. Это значит, что нужно уметь выслушать и другую сторону, быть открытой для новых идей и договориться о несогласии, если вам так и не удастся нащупать общую почву. *Умение договариваться о несогласии* – это часть умения проявлять терпимость и уважение.

Терпимость также означает, что люди могут вести

себя, одеваться, разговаривать и выглядеть иначе, чем ты, но ты учишься принимать их такими, какие они есть, даже если тебе не нравится то, что ты видишь или слышишь (если только человек не причиняет тебе физической или эмоциональной боли).

Все наши различия создают разнообразие этого мира. Терпимость – это принятие разнообразия и умение ценить его за то, что оно делает мир интересным. Вероятно, ты уже слышала об этом раньше, но это стоит того, чтобы повторить: если бы все в мире были одинаковыми, мир был бы очень скучным местом! **У всех хорошо получается радоваться тому общему, что есть у нас с друзьями, но мы должны учиться уважать и ценить наши различия так же, как и сходства.**

Ты можешь уважать чье-то мнение, не соглашаясь с ним. Учиться уважению и терпимости бывает непросто, но это очень важно. Это помогает жить в мире с людьми, которые от тебя отличаются. Так каждый из нас может внести свой вклад в дело мира в широком смысле слова – мира в наших школах, в наших городах, в наших странах и даже на планете в целом. Мы не хотели бы показаться старомодными, но об этом есть прекрасная песня: «Пусть будет мир на земле, и пусть он начнется с меня...» Это песня о мире и уважении. Это хорошие вещи, о которых стоит помнить,

когда ты воспитываешь в себе Женскую силу.

## Что делать с чувствами?

Чувства – это прекрасная составляющая дружеских отношений. Друзья могут помочь нам чувствовать себя счастливыми, довольными и защищенными. Но некоторые друзья могут вызывать и негативные чувства, заставляя нас ощущать ревность, смущение, угрозу или злость.

Что делать, когда возникают такие чувства? Разразиться потоком гневных слов? Стукнуть по чему-нибудь? Или стукнуть *кого-нибудь*? Держать это все внутри, а потом, позже, извергнуть, подобно вулкану? Плакать? Упасть духом? Повесить голову со стыда?

Несомненно, чувства надо выражать. Испытывать или не испытывать чувства – тут никакого выбора нет; **зато ты можешь выбирать свой способ реакции на них.**

Ладно, давай начнем с физических мер. Если дать человеку по физиономии, это только ухудшит ситуацию. Как только драка начинается, все тут же забывают, о чем спорили. Куча синяков, разбитых носов и царапин. Никакого решения проблемы.

Вместо этого попробуй фразы наподобие следующих.

- Мне не нравится, когда ты так быстро ведешь машину, я боюсь.
- Я не хочу, чтобы ты так ко мне прикасался, потому что мне неприятно.
- Я не согласна, что она «ботаничка» только из-за того, что любит классическую музыку.
- Это неправда! *Можно* забеременеть, когда впервые занимаешься сексом! Я читала об этом в книге про здоровье.
- Несправедливо объявлять ей бойкот только потому, что у нее черный лак на ногтях!

Пользуйся словами! Высказывай свое мнение! Это поможет тебе высвободить свои чувства, даже если другой человек возражает в ответ.

Но что, если это не срабатывает? Что, если ты по-прежнему кипишь эмоциями? Прежде всего, если кто-то тебя бьет, запугивает или заставляет сгорать от стыда, говоря тебе грязные вещи, или прикасается к тебе так, что тебе от этого неуютно, попроси помощи у взрослого! Такого быть не должно! Ты заслуживаешь того, чтобы тебя защитили от запугиваний и оскорблений, а людей, которые так поступают, нужно остановить!

Это, конечно, наихудший случай. Обычно твои чувства выплескиваются через край на почве личного несогласия. Сделай шаг назад, отстранись от ситуации,

которая тебя так взвинтила, и остынь. Сосчитай до десяти. Возьми листок бумаги и напиши о своих чувствах. Напиши письмо самой себе, письмо человеку, который вызвал у тебя эмоциональную бурю, или главу в дневнике. Поговори с кем-нибудь об этом. Пошли свое письмо по почте, если хочешь, или порви его в мелкие клочки, если тебе от этого легче. **Выпусти свои чувства и отпусти их – и сделай что-нибудь, чтобы исправить ситуацию!** Почти всегда легче становится уже от того, что удалось выплеснуть чувства, высказав их вслух или написав на бумаге.

## Нужна помощь?

Иногда переживания бывают настолько болезненны, что люди чувствуют искушение заглушить боль. В такие моменты некоторые девчонки и парни хватаются за алкоголь и наркотики, чтобы воспрянуть духом и забыть обо всем. Они могут стремиться к сексу, чтобы почувствовать себя желанными. Некоторые прибегают к мазохизму (царапают, режут или причиняют себе боль иными способами), чтобы заблокировать душевные переживания физической болью или избавиться от чувства онемения.

*Что?! Вы что, спятили? Резать себя из-за того, что я разозлилась?!* Мы знаем, что некоторые дев-

чонки так думают. Но кое-кто из вас, возможно, уже пробовал это, думал об этом или знает кого-то, кто так делал. Это болезненная, отчаянная ситуация – и встречается она чаще, чем нам хотелось бы. Такие действия могут быть криком о помощи, когда не знаешь наверняка, как ее получить. И если твои друзья подбивают тебя использовать секс, наркотики, алкоголь или физическую боль, чтобы почувствовать себя лучше, то помощь требуется и им тоже.

**Найди человека, которому доверяешь.** Если ты не хочешь откровенничать с родителями, это может быть учитель, тренер, духовное лицо или другой близкий тебе взрослый. Хочешь – верь, хочешь – нет, но они когда-то прошли через те самые перемены, через которые сейчас проходишь ты. Они могут удивиться твоим словам – но у них, возможно, появлялись такие же мысли, и они сражались с теми же демонами. Скорее всего, им доводилось знать кого-то или помогать кому-то, кто разбирался с такими же проблемами. И они могут предложить тебе именно ту помощь, которая тебе нужна.

Если тебе страшно разговаривать со взрослыми, попроси подругу найти того, кто тебе поможет. Если знаешь кого-то, кто так поступает, скажи об этом взрослому. Секс, наркотики, алкоголь и мазохизм – это не те вещи, которые нужно хранить в тайне. На самом

деле такие тайны даже опасно хранить.

Как ты понимаешь, что начинаешь злиться?

Как ты выражаешь свой гнев?

Как ты можешь лучше справиться с гневом?

## **Итак, в чем же смысл?**

И для чего же нам пришлось говорить о хороших, плохих и уродливых сторонах дружеских отношений? **Смысл в том, что все люди в твоём возрасте проходят через одно и то же.** Каждый пытается выполнить нормальную и необходимую задачу взросления: стать более независимым от своей семьи и выяснить, кто ты такой.

Это означает, что подростков растерянных и запутавшихся очень много. Парни и девчонки обзаводятся новыми телами, меняют друзей, пробуют неизвестное ранее, испытывают необычные эмоции, выражают себя интересными способами и разбираются со своими чувствами. Плюс к этому они пытаются выяснить, почему все остальные ведут себя так, а не иначе.

Ух! Работы – непочатый край. Зато это объясняет, почему твоя лучшая подруга в один непрекрасный день оборачивается злою, а через три дня возвращается в нормальное состояние. Это объясняет, почему парень, с которым ты знакома с детского сада,

тот самый, с которым ты играла в «стражников и воров» в первом классе и в футбол в третьем, в шестом внезапно кажется тебе симпатичным. Это объясняет, почему тебе хочется сегодня забраться к отцу на колени, а завтра ты думаешь, что он чурбан неотесанный.

Это может казаться странным, но это определенно *нормально*. Ты примериваешь на себя новые личности, новые дружбы, новые способы мышления и вычисляешь свое место среди других людей. Одна из самых трудных вещей в воспитании Женской силы заключается в умении быть хорошей подругой и находить себе хороших подруг (и друзей). Ты не можешь контролировать то, что делают твои друзья или кем они становятся, но у тебя есть способность выбирать друзей, которые помогут раскрыться лучшему в тебе самой. Так что пусть ненадежные друзья отваливают, зато ты будешь в шоколаде, *подруга!*

**3. Куда подевались все нормальные родители?**



Итак, однажды вечером твои родители отправляются спать нормальными, хорошими, разумными людьми-

ми, а на следующее утро просыпаются **непоследовательными, бестолковыми, смешными инопланетянами**. Знакомо звучит?

Но погоди-ка минутку. Прежде чем говорить о том, какими странными кажутся родители подросткам, давай поговорим о родителях вообще. Хотя традиционная семья с мамой, папой, парочкой детей и некоторым количеством домашних животных по-прежнему сохраняет свои позиции, существует множество других типов родительского устройства. Некоторых детей воспитывают отчимы и мачехи, некоторых – бабушки и дедушки; у кого-то есть только мама, а у кого-то – только папа. Одних воспитывают опекуны, других – кто-то из родителей и его партнера (или ее партнер), а третьих – другие «заменители» родителей. Есть дети, которые живут часть недели с одним из родителей, а вторую часть – с другим. Это означает, что некоторые дети постоянно имеют дело с четырьмя родительскими типажам!

Возможности родительского устройства кажутся бесконечными, но ты, наверное, уловила общую картину. Родители бывают любых форм, размеров и оттенков. Они могут быть морщинистыми бабушками, затянутыми в галстук менеджерами по продажам или предпринимателями с огромным офисом в центре города. Они могут быть кровными родственниками, ро-

дителями-усыновителями, членами семьи через брак или приемными родителями.

Так что, когда мы говорим о родителях, мы хотим, чтобы ты представляла тех взрослых в своей жизни, которые подписывают тебе школьный дневник. Это те люди, которые покупают еду, одежду, дают тебе кров и время от времени билетик в кино. Они дисциплинируют тебя, любят и защищают тебя. Если у тебя нет традиционной семьи, состоящей из мамы, папы, брата, сестры и песика Фидо, – ты все равно не одна-одинешенька на свете, и весь этот разговор о родителях все же имеет к тебе отношение. Когда мы говорим «родители», или «мама», или «папа», ты можешь читать эти слова так, как они применимы к твоей жизни.

А теперь вернемся к теме, которой мы все ждем не дождемся, – к теме бестолковых родителей!

## **П-п-перемены**

Так, ладно, мы знаем, что мозги и тела подростков меняются. А как насчет родителей? Кажется, что они с каждым днем превращаются во все более доставучих, раздражающих, бескрылых существ? Дело в них? Или в тебе? Давай-ка проясним этот вопрос полностью и окончательно – пора заполнить опросник! Ответь в каждом вопросе «В» (верно) или «Н» (невер-

но).

*В*

*Н*

Мои родители вгоняют меня в краску перед моими друзьями.

Мои родители меня не понимают.

Мои родители задают слишком много вопросов.

Мои родители не любят моих друзей.

Мои родители достают меня на тему того, как я одеваюсь.

Мои родители мне не доверяют.

Мои родители спускают моему брату (сестре) с рук все что угодно!

Мои родители слишком любопытны по отношению к моей учебе и общению.

Мои родители ко мне не прислушиваются.

Если ты ответила «верно» на какие-то из этих вопросов, то – угадай что? **Ты – нормальная девчонка.** Ты такая же, как многие подростки – и даже как большинство подростков, которые думают, что родители просто их не понимают. Почему, ну почему родители такие! Тебя это может сильно удивить, но это очень в малой степени связано с ними самими и в очень большой – с тобой.

Самое забавное, что твои родители, вероятно, совсем не изменились: просто им теперь приходится

разбираться с подростковыми проблемами. Эти проблемы отличаются от проблем маленьких детишек, они серьезнее, так что родители могут казаться тебе более строгими, а их способ руководства начинает раздражать.

В действительности иным стало то, как *ты* их видишь и реагируешь на них. Твое восприятие собственных родителей меняется – и очень быстро!

## Но почему?

Ты помнишь, что твое тело меняется, а вместе с ним меняется и мозг? Эти мозговые перемены заставляют тебя смотреть на родителей немного по-другому. Когда ты была младше, ты знала, что родители вовлечены в каждый аспект твоей жизни и физически присутствуют в ней. Может быть, тебе не особенно нравились их *правила*, зато нравилось, что родители *заботятся о тебе*, потому что ты нуждалась в их помощи. Мир тогда казался больше и страшнее, и ты полагалась на то, что родители проведут тебя за ручку через незнакомые ситуации.

Ну, а теперь, когда ты уже несколько освоилась, мир оказался не таким уж пугающим местом. Ты можешь дойти до дома подружки, не потерявшись по дороге. Ты можешь разогреть пиццу в микроволновке.

Ты можешь оставаться дома одна, не впадая в панику. Ты можешь вовремя сдать библиотечные книги, позвонить по телефону, заплатить кассиру и даже позаботиться о младших детях.

Теперь, когда родители заговаривают о границах и правилах, ты не думаешь: «Я чувствую себя защищенной». Ты думаешь: «Эй! Вы попираете мою независимость!» И это нормальная реакция. Смысл в том, что **и тебе, и твоим родителям надо вырасти в твое новое независимое бытие.** Им придется менять свои правила и ограничения, чтобы позволить тебе бóльшую независимость. А тебе придется зарабатывать эту независимость шаг за шагом.

Будь терпелива! Большинство родителей желают своим детям только добра и безопасности. Чем лучше ты сможешь доказать, что способна быть ответственной в малом (помогая по дому, успевая делать все свои дела, звоня им, когда добираешься к подружке), тем больше независимости они станут тебе предоставлять. Оп-па! И все довольны!

## **Мозг, ты растешь!**

Точно так же как твоему телу приходится расти, становясь похожим на взрослое, мозгу приходится меняться, чтобы стать взрослым мозгом (жутковато зву-

чит, да?). И как телу требуются годы, чтобы отрастить все эти свои женские части, так и мозгу требуются все годы твоего отрочества, чтобы вырасти.

Две особые части твоего мозга растут с безумной скоростью! Первой из них является та часть, которая помогает тебе понимать такие вещи, как алгебра. Именно поэтому мы не учим алгебру во втором классе: наш мозг с ней не справился бы! Та же область мозга **позволяет тебе понять «невидимые» понятия** – такие, как вера, доверие, чувства и ценности. Вот поэтому ты и можешь подвергать сомнению веру и ценности своей семьи. Не бойся задавать вопросы, хотя это может быть неудобно – почти как идти по канату без страховочной сетки. Родители, вполне возможно, хорошо тебя учили, но теперь твой мозг велит тебе утверждать *собственную* веру и *собственные* ценности. Ну, так вперед!

Еще одна часть мозга (ее называют «амигдала») тоже растет как на дрожжах. Это **эмоциональный центр** мозга. Вырастая, он заставляет тебя переживать эмоции интенсивнее, чем раньше. Ты начинаешь переживать сильные чувства, такие как гнев, любовь и печаль.

А еще пока амигдала растет, она мешает твоей способности определять, какие эмоции испытывают другие люди, по выражению их лиц, языку тела и тону го-

лоса. Так что когда ты видишь кого-то из родителей (или подругу) с нахмуренным лбом и прищуренными глазами, то можешь скоропалительно сделать вывод, что человек сердится, когда на самом деле он растерян или обеспокоен – или, может, у него просто голова болит!

Твой эмоциональный центр также заставляет тебя реагировать на все бурными, быстрыми, как молния, эмоциями – так взрывается хлопушка. Так что растерянный родитель заставляет тебя раздражаться гневным воплем еще *до того*, как ты успеваешь сообразить, что он вовсе на тебя не сердится. А вот теперь он действительно сердится, потому что ты на него наорала, и тогда твой гнев разрастается еще сильнее. И так далее, и тому подобное... представляешь, какой получается сумасшедший дом!

Теперь понимаешь, что мы имеем в виду, когда говорим, что этот **феномен «бестолковых родителей»** лишь в малой степени связан с ними и в **очень большой – с тобой?** Тебе может казаться, что твои родители ни с того ни с сего стали более раздражительными, более властными, более любопытными и т. п. На самом же деле меняется твоя интерпретация их реакции. Вот такой уж он, этот мозг! Снова сажает тебя в лужу!

# Мой мозг заставил меня сделать это!

Помимо этих быстро растущих мозговых центров ученые также идентифицировали особые задачи развития, которые ты должна выполнить в свои подростковые годы. Когда ты была ребенком, твоими «задачами развития» было научиться сидеть, ходить, говорить, хватать двумя пальчиками крошечные печеньки и пользоваться туалетом.

Теперь, когда ты в состоянии успешно ориентироваться в пространстве и найти туалет (мы в восхищении!), тебе нужно переходить к следующим задачам. Наиболее очевидными являются физические, такие, как рост груди, начало месячных, общий рост, увеличение бедер и рост новых волос. Главные ментальные и эмоциональные задачи не столь очевидны, но они все равно стоят перед тобой!

Как мы уже говорили, первая задача – *стать более независимой от родителей и более тесно связанной с друзьями*. Если ты собираешься когда-нибудь стать ответственным, самостоятельным взрослым человеком, то **ты должна научиться все делать самостоятельно**.

Эта родительско-дружеская комбинация помогает тебе выполнить вторую масштабную ментально-эмо-

циональную задачу – *разобраться с глубоким философским вопросом «Кто я такая?»*. Это означает, что **ты размышляешь над ценностями своих родителей и друзей, а потом решаешь**, что важно для тебя. Каким человеком ты хочешь быть? Какие у тебя есть таланты? Каковы твои слабости? Какими будут твоя семья, твоя карьера, твоя вера и твои достижения через десять или двадцать лет?

Мы много говорили об этом в главе 2. Если ты все еще не понимаешь, с чего начать выяснение вопроса «Кто я такая?», вернись к этой главе и пролистай ее заново.

## **Вторжение похитителей тел**

Все сказанное вовсе не означает, что твой мозг держит твое тело, мышление и личность в заложниках! Когда мозг посылает тебе сообщения типа «мне нужно быть независимой», тебе хочется реагировать возмущениями, оскорблениями и неповиновением, если взрослый бросает вызов твоей независимости.

Сходным образом твой мозг может заставить тебя реагировать гневом, едкими комментариями или угрозами, когда твои подруги или ты сама примериваете новые личности в ходе поисков ответа на вопрос «Кто я такая?».

Ты не можешь контролировать сообщения, которые посылает тебе мозг. Правда-правда! Просто так уж он развивается. **Но ты должна контролировать то, как ты реагируешь на сообщения своего мозга.**

Ты теперь так часто споришь еще и потому, что твой мозг развивает способность к логическому мышлению. Тебе нужно осмыслить причины тех или иных правил, установленных родителями; ты хочешь знать, почему твои друзья поступают так, как они поступают. Так спроси у родителей, с какой целью они применяют данное правило, вместо того чтобы рывкать: «Вы не можете меня заставить!» Даже если их резоны тебе не понравятся, им-то они кажутся вескими. Как только поймешь их цели, сможешь договариваться о компромиссе, который даст тебе больше независимости, а также установит ограничения, которые, по мнению родителей, принесут тебе пользу.

Это работает примерно так: скажем, ты хочешь пойти посмотреть фильм «Летний секрет Селены» (название вымышленное) с несколькими подругами и друзьями. Ты спрашиваешь разрешения у мамы, и она говорит: «Ни в коем случае!» Ты сразу же делаешь вывод, что она не доверяет твоей компании, считает, что ты выбираешь себе плохих друзей, а может быть, даже ненавидит их. И так ей и говоришь! Да уж, прекрасное начало для конструктивного диалога!

Или... ты можешь спокойно сказать ей, что хочешь попрактиковаться в самостоятельных поступках и спрашиваешь, почему она не хочет, чтобы ты пошла в кино. (Обрати внимание на слово «спокойно». Ты стремишься к получению информации, а не к ссоре!) Ты выбираешь этот путь – и обнаруживаешь, что она не одобряет не твоих *друзей*, а сам *фильм*! Оказывается, она прочла в Интернете рецензию на него и выяснила, что в нем есть очень откровенные сексуальные сцены и даже – о ужас! – обнаженная грудь во весь экран!

Ого! Значит, у нее действительно была веская причина. Ты бы со стыда сгорала, сидя рядом с Дерекком, если бы на экране показывали голые сиськи! Теперь, зная мамины резоны, ты можешь искать компромисс. Ты все равно можешь пойти в кино, просто выбери другой фильм – желательно такой, в котором люди не гарцуют на экране голышом! Ты должна делать кое-что совершенно самостоятельно, а твоя мама должна устанавливать некоторые безопасные ограничения твоей независимости.

**Видишь, как только ты начинаешь понимать, в чем именно состоят твои ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ, ты можешь объяснять родителям, почему ты хочешь делать некоторые вещи самостоятельно.**

Скажи родителям, что ты хочешь научиться делать

то, что поможет тебе позаботиться о себе, когда ты станешь взрослой. Мы готовы спорить, что это прибавит тебе очков в графе «зрелость»!

## Где же учебник?

Итак, как родителям справляться с твоим изменяющимся мозгом и задачами по становлению независимости?

О, это очень просто! Они должны открыть «Учебник по воспитанию подростков» на странице 26 и обратиться к поэтапной инструкции, напечатанной в середине страницы... **Как?! Ты не нашла для них учебника?** И никакого сборника инструкций? Что ж, это действительно все осложняет...

Похоже, твои родители оказываются предоставленными сами себе, когда речь идет о твоем меняющемся мозге и порывах к независимости. Отпустить свою маленькую девочку, определить безопасные ограничения и отказаться от некоторой доли контроля, когда речь идет о ее безопасности, друзьях и местопребывании, – это не всегда легко. И у каждого происходит по-разному.

Для некоторых родителей в этой задаче нет ничего сложного. Для других – это сущая пытка. Кое-кто из родителей радуется тому, что больше не приходит-

ся постоянно за вами приглядывать. Некоторые даже могут предоставить тебе больше независимости, чем ты хочешь. Одни уже прошли через это со старшими детьми и знают, как что делается. Другие – новички в этом деле и ужасно нервничают. А некоторые родители никогда не перестанут обращаться с тобой как с шестилетней.

## «Стильные» родители

То, как наши родители справляются с этими переменами, будет во многом зависеть от их стиля. «Стиль? – переспрашиваешь ты. – Да у моих родителей нет никакого стиля!» Ах! Может быть, ты и права, но мы сейчас говорим не о высокой моде, интеллектуальной беседе или крутых тачках. Мы говорим о том, как они тебя дисциплинируют, относятся к твоим друзьям и разговаривают с тобой.

Так каков же стиль воспитания твоих родителей? Заполни этот опросник, и мы поможем тебе это выяснить.

Отметь галочкой типичные реакции своих родителей.

**Сцена 1.** Очень симпатичный парень приглашает тебя на вечеринку к себе домой. Ты не слишком хорошо его знаешь, но он тусуется с группой популяр-

ных мальчиков – кажется, очень неплохих ребят. Ты спрашиваешь родителей, можно ли тебе пойти на вечеринку вместе со своей лучшей подругой. Твои родители отвечают:

*А. Ух ты, он, похоже, классный парень! Иди и сразу их всех наповал, девочка!*

***Б. Ты никуда не пойдешь, и точка!***

В. Кто устраивает вечеринку? Где она будет проходить? Там будет спиртное? А взрослые будут присутствовать? Кто еще туда пойдет? Дай мне его телефон, я позвоню его родителям, чтобы убедиться, что они там будут.

**Сцена 2.** Твоя лучшая подруга, обычно очень милая девочка, сама невинность, заходит за тобой, чтобы вместе отправиться в кино. Она приносит с собой одежды, чтобы одолжить тебе, и ты надеваешь ее очень короткую, очень узкую, очень открытую джинсовую юбочку и довольно вызывающую блузку. Родители окидывают тебя взглядом и говорят:

*А. Крутой прикид! Девочка, ты отлично выглядишь!*

***Б. В таком виде ты никуда не пойдешь!***

В. Не думаю, что твой наряд создаст у людей правильное представление о тебе. Если ты стараешься выглядеть старше, то твоя собственная красная юбка и блузка справились бы с этим куда лучше.

**Сцена 3.** Ты со своим бойфрендом идешь на школьный футбольный матч. После игры ты хочешь пригласить его к себе домой, чтобы пообщаться с ним до его комендантского часа. Твои родители говорят:

*А. Прекрасно! Нас дома не будет, но мы оставим дверь открытой.*

*Б. Ты проводишь с этим мальчиком слишком много времени. Будь дома не позже десяти вечера, и мы рассчитываем, что он уйдет не позже, чем через четверть часа!*

В. В какое время вас ждать? Мы пока не дома, но постараемся прийти раньше, чем вы.

**Сцена 4.** К тебе пришли друзья попрыгать на батуте. Вы сбиваетесь в кучу, включаете громкую музыку – настолько громкую, что соседи жалуются. Твои родители говорят:

*А. Дети есть дети. Я ничего не могу поделать.*

*Б. Так, все в дом! Никакого больше батута. Вы, ребята, настоящие дикари.*

В. Вы не даете соседским детишкам заснуть своей громкой музыкой. Давайте-ка уменьшим громкость.

# Результаты

## **А – это «абсолютно невозмутимые»**

Если у тебя получилось больше ответов А, то твои родители ведут себя скорее как лучшие друзья, а не как родители. Мы будем называть их «родителями-попустителями». Это означает, что они позволяют тебе делать практически все, чего ты хочешь.

Йа-хууу! Жизнь как вечная вечеринка! Ложиться спать за полночь! Пользоваться маминой кредиткой! Есть все, что хочешь! Тусоваться везде, где хочешь! Звучит сногшибательно, не так ли? **Твои друзья могут считать, что это невероятно круто – то, что родители дали тебе полную самостоятельность; но на самом деле подростки лучше себя чувствуют и учатся более здоровой независимости, когда для них существуют правила.** Это не только *мы* так говорим. Это доказывает наука!

Родители-попустители не обязательно плохие родители; они просто могут давать тебе **слишком много** свободы, когда ты требуешь независимости. Дети, у которых нет ограничений в отношении одежды, комендантского часа и траты денег, часто обнаруживают, что им хотелось бы, чтобы кто-то наставлял их или

был заинтересован в том, чтобы они были в безопасности и не сворачивали с правильного пути.

Еще один вид попустительского воспитания – это когда твои родители ведут себя скорее как подростки, чем как родители. Они стараются одеваться и разговаривать, как ты. Они могут даже тусоваться с тобой и твоими друзьями и позволять вам многие взрослые вещи, которых другие родители не допустили бы. Некоторые родители считают, что смогут лучше позаботиться о тебе, если будут твоими лучшими друзьями. **Это благие намерения, но они не осознают, что на самом-то деле тебе нужны родители, а не еще один лучший друг или лучшая подруга.** Если тебе достались родители-попустители, то ты наверняка понимаешь, о чем мы говорим.

Если ты живешь в семье, где взрослые не особенно вникают в твои дела, или недостаточно проявляют к ним интерес, или ведут себя как еще бóльшие подростки, чем ты сама, ты можешь поговорить с другим доверенным взрослым, например, с кем-то из родственников, с родителями друзей, с учителем, тренером или психологом-консультантом. Они помогут тебе установить для себя здоровые ограничения.

## **Б – это «Будет так, как я сказал»**

Если в твоих ответах больше Б, то родители явно

хотят принимать за тебя все решения. Мы будем называть их **авторитарными** родителями. Это означает, что только они знают, как правильно. Точка. Никаких обсуждений.

Возможно, они и в самом деле знают, как правильно, но проблема в том, что ты не можешь научиться принимать верные решения, если не знаешь, почему твои родители установили определенные правила. Если у тебя нет выбора, даже такого, который предлагают тебе сами родители, то у тебя остается не так много возможностей доказать свою состоятельность.

*«Пользуйся или выброси»* – по такому принципу работают определенные части нашего мозга. Исследования показывают, что мы должны начать использовать мозговой центр принятия решений к началу юности. **Если ты не научишься принимать решения самостоятельно, то вообще утратишь способность принимать правильные решения в своей будущей жизни.** Если кто-то другой постоянно решает за тебя – что тебе носить, куда ходить, с кем общаться, когда есть и спать и выполнять все ежедневные обязанности, – ты никогда не узнаешь, как распоряжаться своим временем или своей способностью принимать решения.

Авторитарные родители не то чтобы пытаются не дать тебе повзрослеть, но часто они просто не дают

тебе шанса учиться это делать. Так что же, они маньяки, помешанные на тотальном контроле? Может, и так, а может, и нет. Может быть, ты уже натворила немало глупостей и дала им повод думать, что не способна принимать верные решения. Может быть, ты нарушила множество простых правил, и поэтому они думают, что ты не в состоянии справиться с более серьезными вопросами.

Лучшее, что можно сделать, – это пообещать им, что ты сможешь принимать правильные решения, что тебе *нужна возможность* принимать правильные решения. А потом – сделай это! **Завоюй их доверие – ведь доверие просто так не дается.** Докажи, что ты заслуживаешь независимости, и тогда сможешь просить больше.

Иногда авторитарные родители слишком далеко заходят с наказаниями. Иногда они бывают слишком жесткими или даже жестокими. Если воспитательное воздействие родителей оставляет на твоём теле видимые следы, если тебя запирают дома или постоянно оскорбляют, твоя проблема – это не просто строгие родители. Если с тобой случается что-то подобное, важно, чтобы ты рассказала об этом кому-то, кому можешь доверять и кто может помочь тебе **избавиться от опасности.** Иногда родителей просто нужно научить лучшим способам дисциплинарного воз-

действия; но бывают люди, которые буквально опасны для своих детей. Дети, которые подвергаются насилию со стороны собственных родителей, могут получить помощь от школьного психолога-консультанта, врачей, медсестер или учителей. Если это происходит с тобой, пожалуйста, поговори с кем-нибудь об этом.

## **В – это «Всегда готовы к сотрудничеству»**

Если у тебя получилось больше ответов В, то твои родители изо всех сил стараются найти баланс между твоими стараниями стать независимой и своей задачей обеспечить тебе безопасное пространство для принятия решений. Мы будем звать их **целеустремленно-демократичными** родителями. Целеустремленность означает, что они умеют стоять на своем; они дают тебе знать, что они думают и почему так думают.

Демократичность означает, что они часто предоставляют тебе выбор. Не всегда среди них будет такой, какой тебе хочется сделать; но они обеспечат тебе ряд безопасных вариантов, из которых ты сможешь выбирать.

Такие родители знают твоих друзей, твои интересы, где ты находишься и когда будешь дома. **Они участвуют в твоей жизни, но при этом предоставляют тебе возможность обрести некоторую незави-**

## **СИМОСТЬ.**

Целеустремленно-демократичные родители заботятся о предоставлении своим детям наилучших возможностей для перехода во взрослую жизнь. Однако родители не попадают в эту категорию автоматически. Они учатся, иногда становясь попустителями, иногда действуя авторитарно, а потом находят верный баланс – целеустремленной демократичности. Поскольку ты не догадалась снабдить их учебником, воспитательный процесс состоит из множества проб и ошибок!

Быть подростком – значит тоже совершать множество проб и ошибок. Ты должна выяснить, к какой категории относятся твои родители. Возможно, один из них снисходителен в отношении одежды и авторитарен в отношении учебы.

А другой бывает, как правило, целеустремленно-демократичным в отношении твоего круга общения, но время от времени переключается на авторитарность, когда речь идет о свиданиях. Сбивает ли это с толку? Еще бы!

**Когда ты смотришь на своих родителей, то, вероятно, видишь сочетание качеств попустительских, авторитарных и целеустремленно-демократичных. Это совсем не плохо. Даже стопроцентно целеустремленно-демократичные родители времена-**

ми имеют веские причины быть авторитарными или снисходительными. Им иногда приходится категорично указывать тебе, что делать, если речь идет о вопросе, который вы уже обсуждали, в котором тебе уже предоставляли право выбора и ты в третий раз подряд принимаешь неверное решение.

Они могут казаться снисходительными, если ты не берешь на себя ответственность за решение, которое, по их мнению, могла бы принять самостоятельно. Они могут подталкивать тебя к решению о том, что лучше: пойти в гости к подруге – или с головой погрузиться в гигантскую исследовательскую работу; особенно если ты всегда перекладывала решение таких вопросов на них. В этом случае их ответ – «делай, что считаешь нужным» – вынуждает тебя задействовать свой мозговой центр принятия решений.

Полагаем, ты уже узнала страшную тайну о родителях: они тоже не обзавелись специальным учебником!

## **Как настоять на своем в отношениях с родителями**

Если ты отвоевываешь свою независимость, весь вечер вися на телефоне; не ешь ничего, кроме пиццы, чизбургеров и лимонада, каждые выходные покупаешь себе новенький с иголочки наряд... Эй, эй! Ну-

ка, притормози!

Если независимость для тебя означает неограниченную болтовню по телефону, «мусорную» еду и поездки по магазинам, то от нас ты *не узнаешь*, как превратить все это в жизнь! Мы уже говорили, что взросление не означает, что ты должна делать все, что в голову взбредет и тогда, когда взбредет. И настоять на своем в отношениях с родителями – не то же самое, что жить в семье без каких бы то ни было правил.

Но если «настоять на своем» для тебя означает «обрести независимость», то в этом мы можем тебе помочь! Самая большая трудность состоит в том, чтобы вычислить, как сотрудничать с родителями разных стилей воспитания – авторитарным, попустительским и целеустремленно-демократичным. Тебе нужен план, который позволит обрести независимость и понять, кто ты такая, но при этом даст твоим родителям возможность делать свою работу, защищая тебя, любя и готовя к взрослой жизни.

## **Сержант-муштровик**

Прежде всего давай разберемся с авторитарными родителями.

Авторитарные родители устанавливают ясные и неукоснительные правила. Они ожидают повиновения,

и нарушение правил строго наказывается. Кстати, мы не говорим, что правила, ограничения и дисциплинарные последствия – это *плохо*. На самом деле для тебя это очень даже хорошо. Просто детям нужен и какой-то простор для принятия собственных решений. А его просто не может быть, если авторитарный сержант-муштровик руководит каждым мигом твоей жизни, не давая ни объяснений, ни права выбора.

С точки зрения здоровья мозга полностью авторитарный воспитательный стиль – не самый лучший для подростков. Помнишь правило: *«пользуйся или выброси»*? Центр принятия решений нуждается в некоторой тренировке, иначе, став взрослой, ты никогда не сможешь принимать решения!

Даже если твои родители сейчас не авторитарны, возможно, ты помнишь времена, когда они такими были. Авторитарные правила лучше всего срабатывают с маленькими детьми – детьми, которые не в состоянии полностью осознать опасность перебежания проезжей части, игр с огнем или диеты, состоящей только из куриных котлеток. И даже когда ты стала немного постарше, у твоих родителей по-прежнему могли оставаться веские причины быть авторитарными. Может быть, ты хотела посмотреть фильм с сексуальными сценами, не предназначенными для детских глаз! Твои родители могли объяснить причины установлен-

ных ограничений, но ты была еще слишком мала, чтобы их понять.

Так что в определенные моменты твоей жизни для тебя действительно нужно было устанавливать нерушимые правила независимо от того, понимала ты их причины или нет.

Это было раньше. Но сейчас – дело другое. **Ты стала старше и способна разбираться в выборе и его последствиях.**

Всякий раз, принимая решение, ты даешь мозгу своего рода физическую нагрузку. Чем больше решений ты принимаешь, тем в лучшей форме будет твой мозговой центр принятия решений. Если же все решения будут принимать за тебя родители, твой мозг превратится в большую лохань с желе. Фу-у-у!

Так как же заставить авторитарных родителей позволить тебе делать по-своему и принимать некоторые решения?

**1. Покажи им, что ты действительно понимаешь, что выбор влечет за собой определенные последствия.** Используй утверждения с местоимением «я», например: «Если вы позволите мне гулять до десяти вечера, я обещаю вернуться домой вовремя. А если я опоздаю, то целый месяц буду по субботам мыть машину». А потом, если опоздаешь, спокойно принимай последствия этого.

**2. Хорошо справляйся с мелочами.** Заправляй свою постель без напоминания. Помни, что деньги тебе дали *на обед*. Закончи свою модель Солнечной системы вовремя. Покажи им, что ты умеешь кое-что делать самостоятельно. Дай им повод думать, что ты совершишь правильный выбор, – и они позволят тебе решать все более серьезные вопросы.

**3. Скажи им, что ты хочешь принимать какие-то решения – и тебе это нужно.** Попроси их выбрать для тебя ситуации, в которых ты могла бы поупражнять свой мозг. Выдвигай предложения типа: «Ты позволишь мне самостоятельно решить, когда вычистить граблями лужайку, если я пообещаю, что это будет сделано к шести вечера субботы?» Или: «Я могу пойти и купить себе новую юбку, если пообещаю, что она не будет короче, чем 7 сантиметров выше колена?» Или: «Можно, мы с Эммой погуляем по району, если возьмем с собой сотовый телефон и пообещаем вернуться через полчаса?»

Такие поступки докажут твоим родителям, что ты можешь устанавливать разумные ограничения и самостоятельно выполнять задачи (быть дома в 10 вечера, вовремя закончить школьный проект, выбрать не слишком короткую юбку). Это может вселить в них большую уверенность в том, что ты хочешь и будешь принимать правильные решения. Они даже мо-

гут задумчиво возвести глаза к небу, подпереть щеку ладонью и подумать: «Может быть – только *может быть*, – мы уже не должны принимать все решения за нашу маленькую девочку...» Твой мозг скажет им спасибо!

## **Выше только небо**

А теперь о родителях-попустителях.

С родителями-попустителями труднее всего иметь дело. Мы только что видели, как авторитарные родители устанавливают железные правила относительно всех жизненных мелочей, так что подростки не могут практиковаться в принятии решений. Родители-попустители – это прямая противоположность.

Родители-попустители поощряют детей думать самостоятельно, делать все, что приносит им удовлетворение, и избегать конформизма. Проступки обычно игнорируются, и дети учатся, совершая ошибки. У таких детей целая куча возможностей принимать решения – выше только небо!

Вот только подросткам нужны правила, ограничения и руководство, чтобы чувствовать себя в безопасности и *учиться* принимать правильные решения. Если тебя не наставляют относительно плюсов, минусов и последствий определенного выбора, то на-

учиться этому самой будет трудно. Ты же не свалилась на землю в виде уже готовой 30-летней мисс Ответственность? Нет! Твой мозг еще только растет, готовясь стать мозгом взрослого человека; процесс еще не закончен.

Это вроде бы неестественно просить родителей устанавливать для тебя больше правил и ограничений, но на самом деле так будет лучше всего для тебя и твоего развивающегося мозга. И как же заставить родителей-попустителей позволить тебе делать по-своему, но установить границы, которые помогут тебе развить положительную независимость?

**1. Проси их приглядывать за тобой.** Например, можешь сказать: «Я хочу пригласить Джо после матча потусоваться к нам домой, но мне немного неловко оставаться наедине с ним. Вы не могли бы прийти домой к десяти вечера?» Или, может быть, так: «Соседи только что крикнули через забор, что мы слишком шумим. Чем бы нам таким заняться, чтобы было потише, но все равно весело?»

**2. Учись на поступках своих родителей.** Они каждый день принимают решения, и ты можешь учиться, наблюдая их выбор и его последствия. Может быть, твоя мама отказывается от предложения пойти с подругой в кино, потому что ей надо помочь твоей маленькой сестре сделать индейский костюм для

школы. Ты видишь радость в глазах сестры и понимаешь, что мама приняла хорошее решение. Может быть, твой папа обещает присутствовать на твоём волейбольном матче, но в последнюю минуту решает пойти поиграть в гольф с приятелями. Ты разочарована и, возможно, сердисься – и понимаешь, что он принял плохое решение.

Ты можешь учиться на примере хороших и плохих решений, которые принимают все люди вокруг тебя. Наблюдай за друзьями. Читай газеты. Выясняй, что происходит с персонажами книг, телевидения и фильмов. Обращай внимание на последствия собственных поступков.

**3. Обращайся к другим доверенным взрослым за руководством и ограничениями.** Отличный выбор – мама подруги. Ты поймешь, что нашла подходящего человека по ее поведению. Она будет много разговаривать с тобой, запоминать информацию о тебе и объяснять, по каким причинам выбрала те или иные правила и ограничения для своей дочери. Она веселая в том смысле, что с ней приятно находиться рядом, а не в смысле «вечный праздник, и никаких правил». Если среди мам своих подруг не найдешь человека, которому можешь довериться, то есть и другие хорошие варианты – учителя, тренеры, духовные лица, соседи или другие родственники.

Возможно, ты думаешь себе: «Вот здорово! Хочу, чтобы у меня были родители-попустители! Свобода, свобода, только свобода!» Что ж, мы понимаем, что установка для себя правил и границ звучит совершенно дико. Но помни: то, чему ты учишься *сейчас*, формирует взрослую девушку, которой ты станешь. Принятие решений под руководством взрослых быстро приведет твоё мышление в нужную форму – и ты получишь совершенный мозг, который сможет повести тебя во взрослую жизнь.

## Немного я, немного ты

А теперь цвет и слава воспитательных стилей для подростков – целеустремленно-демократичный. Целеустремленно-демократичные родители устанавливают основные руководящие направления для своих детей. Они излагают ясные причины для введенных ими ограничений. Они учат своих детей видеть связь между выбором и его последствиями и предоставляют им массу возможностей практиковаться в принятии решений. Если у тебя родители такого типа, то **от тебя ждут принятия ответственности за сделанный тобой выбор.**

Хотя никакие родители не идеальны, целеустремленно-демократичные родители лучше всего подго-

тавливают своих детей к тому, чтобы те стали взрослыми. Исследования показывают, что дети, воспитанные таким способом, делают более мудрый выбор, хорошо справляются с переменами и лучше умеют разрешать проблемы. Иными словами, они обладают сильным, хорошо тренированным мозговым центром принятия решений. И никаких тазиков с мозговым желе!

Целеустремленно-демократичные родители уже разрешают тебе делать по-своему, поощряя тебя к независимости. Но кое в чем ты можешь им помочь. Это случаи, когда немного уступают они, немного – ты.

**1. Учись на своих ошибках.** Твои родители не собираются позволять тебе прыгать с крыши, но разрешают сделать сравнительно безвредный, хотя и неверный выбор. Если ты решишь устроить вечеринку с подружками, вместо того чтобы готовиться к экзамену по геометрии, то обнаружишь скверные последствия в виде двойки на экзамене. Докажи себе и своим родителям, что твой мозг воспринимает опыт как от хороших решений, так и от плохих, – и в следующий раз прими решение заниматься!

**2. Спрашивай их мнения о решениях, которые тебе необходимо принять.** Хотя тебе и трудно представить первые месячные, первый поцелуй и комендантский час в жизни твоей мамы, мы можем заверить

тебя, что у нее все это было. Не веришь – спроси у бабушки! Твои родители достаточно долго живут на свете, они уже успели принять множество решений – и хороших, и плохих – и могут поделиться с тобой жизненным опытом.

**3. Объясняй собственные причины принятия тех или иных решений.** И в этот момент твои родители вскричат от радости: «Ура, хоть *что-то* мы делали правильно!» Принятие хорошо продуманных решений – это именно то, к чему они тебя готовили. Когда они увидят, что ты обдумала последствия своего выбора, они с уверенностью даруют тебе независимость. Ура! Миссия завершена!

## **Итак, что считать нормальным?**

Давай-ка проглядим список нормальных родительских поступков. Родители...

- смущают тебя;
- суют нос в твои дела;
- суетятся из-за твоей учебы, одежды, времени, проводимого за компьютером, и твоего местонахождения;
- терпеть не могут твоих друзей;
- любят твоих друзей;
- устанавливают строгие, нерушимые правила;

- не устанавливают вообще никаких правил;
- объясняют тебе причины для установки правил;
- принимают за тебя решения;
- оставляют выбор за тобой.

**Ага, похоже, что эти ненормальные, бестолковые, смешные родители-инопланетяне – на самом деле нормальные родители.** Твои родители никуда не делись – просто изменились твои отношения с ними и твое восприятие.

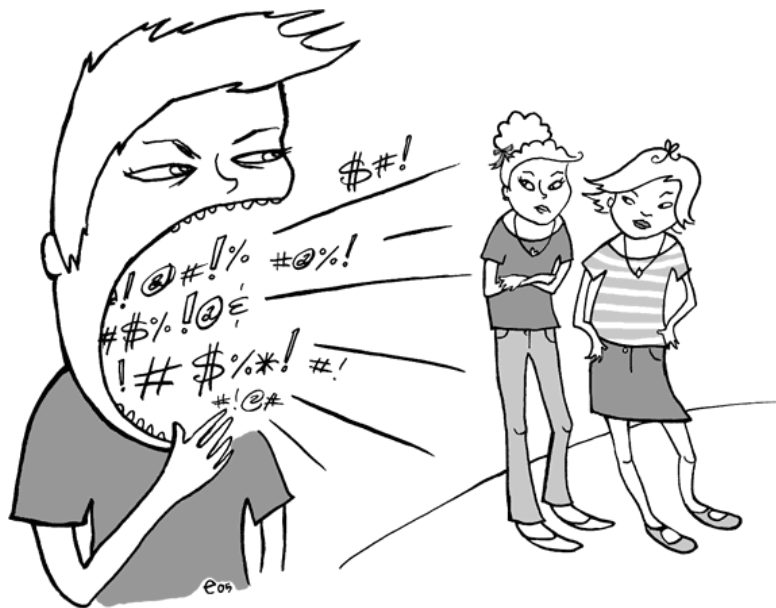
Теперь, когда мы знаем, что с твоими родителями, возможно – и даже наверняка! – все в порядке, куда двигаться дальше? Это просто. Продолжай идти по тому пути, по которому тебя ведут мозг и тело, – прямо к независимости. Неважно, каков воспитательный стиль твоих родителей; твой мозг получит оптимальную тренировку от принятия правильных решений. Делай все, что нужно, чтобы получать наилучшую информацию, которая поможет тебе принимать наилучшие возможные решения, – и смотри, как растет твоя независимость! И твоя Женская сила будет расти вместе с ней!

# Часть вторая

## Разговор о теле



### 4. Необычный словарь!



Слова – штука мощная. Ты это знаешь, потому что постоянно ими пользуешься. Ты произносишь слова, чтобы получить информацию, спрашивая учительницу: «Почему Шекспир заставлял мужчин надевать платья, парики и туфли на высоком каблуке, чтобы играть женские роли?» Ты используешь слова, чтобы постоять за себя, когда говоришь своей однокласснице: «Я помогу тебе с домашним заданием по математике, но списывать не дам!» И ты определенно выражаешь словами гнев, когда кричишь сестре: «Ты дура! Я же говорила тебе не стирать мой белый свитер со

своей дурацкой красной толстовкой!»

Когда мы говорим о своих телах и сексе, ясные, точные слова придают нам огромную силу. Поначалу разговор о сексе может быть неудобным. Куча новых слов, и много таких, которыми ты пользуешься только в разговоре с подружками и никогда не стала бы использовать их в беседе с родителями и учителями. Не волнуйся! В главах 4 и 5 мы выучим ясные и точные слова для разговора о сексе. И даруем тебе еще бóльшую силу!

Новый опросник! Дай определения следующим терминам (по 25 очков за каждый): *мошонка*, *клитор*, *коитус*... ха, это шутка! Что? Ты ни разу не видела этих слов в своем учебнике по родному языку? Так мы и предполагали – это будет необычный список словарных слов!

## Неудобные слова

Не секрет, что многие девчонки испытывают неудобство, говоря об укромных частях тела или вещах, связанных с сексом. Такие разговоры могут вызывать смущение. Они могут даже пугать. Многие взрослые тоже испытывают неудобство при разговорах на эту тему. Это нормально – чувствовать себя неловко, когда речь идет о сексе и глубоко личных вещах. Это

не то, что мы обсуждаем со всеми подряд, как, например, погоду. Но как только начинаешь об этом говорить, становится проще жить – и подросткам, и взрослым.

Чтобы легче было понять кое-какие важные вещи, тебе придется запомнить много новых терминов и слов. Некоторые из них ты знаешь; некоторые не знаешь; некоторые не произносишь вслух. Существует также множество слов, которые ты слышишь, но, возможно, не понимаешь их значения. Тебе нужно будет узнать и о них.

Некоторые из слов, которые, по нашему мнению, тебе нужно знать, перечислены ниже. Некоторые из слов, которые, по нашему мнению, тебе знать *не нужно*, тоже перечислены ниже. Мы поместили их здесь, потому что понимаем, что ты все равно их слышишь – и заслуживаешь, по крайней мере, того, чтобы знать, что они означают. К тому времени, как закончишь читать эту книжку, ты должна знать, что означают они все. Помимо перечисленных нами ты можешь также добавить сленговые слова, которые означают то же самое (это нормально, честно-честно!). Мы хотим, чтобы ты чувствовала себя комфортно, задавая вопросы о словах, которые не вполне понимаешь. Мы также хотим, чтобы ты чувствовала себя вправе добавлять в этот список и другие слова. Если мы их здесь

не привели, спроси о них родителей или доверенных взрослых. Если тебе неловко, просто помни о том, что им, возможно, так же неловко отвечать, как и тебе – задавать вопросы! Вот твой новый словарный список.

**Аборт** (прерывание беременности). Аборт – это медицинская или хирургическая процедура, при которой из женской матки удаляется плод, чтобы прервать беременность.

**Вагина.**

**Грудь** (буфера, сиськи, титьки, бюст).

**Гомосексуальный** (гей, педик, голубой, лесбиянка, гомик).

**Желание** (похоть, вожделение).

**Инфекции, передающиеся половым путем** (ИППП – сифилис, триппер, гонорея, герпес и т. д.).

**Клитор.**

**Мастурбация** (карманный бильярд, суходрочка, детский грех).

**Матка** (утроба).

**Менструация** (месячные, цикл, течка, народные праздники, критические дни, красный день календаря).

**Оральный секс** (куннилингус, фелляция, минет).

**Оргазм** (кончать, спускать).

**Пенис** (член, дружок, кожаная флейта и еще целая куча названий!).

**Петтинг** (лапанье, щупанье, ручная работа).

**Презерватив** (резинка, профилактика, защита).

**Проститутка** (шлюха, потаскуха, ночная бабочка).

Проститутка – это человек (любого пола), который занимается сексом за деньги, крышу над головой, наркотики или что-то другое.

**Секс** (половой акт, коитус, соитие, занятия любовью, занятия тем самым, койка, постель, траханье – и, да, то самое слово).

**Сексуально возбужденный** (заведенный, распаленный).

**Сексуальное домогательство** (слишком настойчивое приставание).

**Спринцовка.** Мы не знаем никаких сленговых названий для этой штуки, но это приспособление, которое используют некоторые женщины, чтобы промыть вагину. Пользоваться ею не рекомендуется. На самом деле это может даже вызывать инфекции.

**Средства предохранения, контрацепция** (таблетки, презервативы, колпачок, спираль).

**Тестикулы** (яйца, шары, фамильные драгоценности).

**Целоваться** (сосаться, лизаться).

**Эякулировать** (кончать – см. оргазм).

## «Плохие» слова

Ты прочла какие-нибудь слова, которые тебя шокировали или насмешили? Ты теперь боишься, что твоя мама выйдет из себя, если прочтет эту книжку?

Слово не оглобля, хребта не перешибет. Возможно, ты слышала эту старую поговорку. Отчасти это так и есть. Слова не нанесут тебе физического вреда, зато они могут ранить твои чувства и заставить почувствовать отвращение к себе.

А люди используют определенные слова, которые могут выставлять тебя, твоё тело, твою сексуальность и секс грязной дешёвкой. Сами по себе слова (даже слова о сексе и твоём теле) плохими не являются. Просто некоторые люди используют их, чтобы принизить то, что на самом деле прекрасно, восхитительно и является нормальным развитием тела и сексуальности подростков.

Большинство этих «плохих» слов относятся к частям тела или тому, что мы делаем с ними. Почему людям кажется, что они должны использовать глупые или недобрые слова для разговора о вещах, которые являются естественной частью жизни?! Можешь представить себе какие-нибудь причины, по которым люди могут так делать? Может быть, они это делают,

потому что...

- Им неловко говорить на эту тему.
- Они не знают настоящих или правильных названий для того, о чем хотят сказать.
- Они копируют негативное отношение к сексу и телу, которое видят в кино, журналах, в Интернете и на ТВ.
- Они считают, что произносить такие слова – это забавно или рискованно и что, употребляя их, они привлекают к себе внимание.

Ты наверняка знаешь какие-то слова, которые легко можно заменить на более красивые и подходящие.

## **В любопытстве нет ничего дурного**

Поверь! Любопытство в отношении слов, которые люди используют в разговорах о сексе и частях тела, не повредит тебе и не приведет к неприятностям. К неприятностям может привести то, как ты используешь эти слова. В этой книге нет слов, которые были бы «плохими». Это просто слова, которые тебе необходимо понимать. Помни, любопытство абсолютно нормально, ведь знание – сила, а язык – мощная штука! Само по себе то, что ты хочешь знать значения всех этих слов, не означает, что ты начнешь использовать их в своих повседневных разговорах (пожалуйста, не

делай этого!).

Понимание того, что значат разные слова, помогает тебе обрести некоторое преимущество перед людьми, которые используют их «нехорошим» способом. Теперь, если услышишь, что люди используют «плохие» слова, ты будешь знать, что они часто делают это, стараясь шокировать других, из злобы или желания привлечь внимание. Тогда ты сможешь ответить им взглядом, в котором читается:

*Я считаю, что мое тело – замечательное, восхитительное и прекрасное, и не собираюсь говорить о нем грязно.*

Или:

*О, должно быть, ты мало об этом знаешь, если тебе неловко использовать правильные слова.*

Или:

*О, наверно, тебе нужно дополнительное внимание... Разве ты не знаешь, что есть лучшие способы его добиться?*

Или:

*Фу, как зло это прозвучало! Я не собираюсь тратить время на злых людей.*

Поняла?

## Особый взгляд

Кстати говоря, девчонки предподросткового и подросткового возраста – настоящие мастера в том, чтобы «одаривать взглядом», о котором мы здесь говорим. Тебе эта техника знакома: закатить глаза, поднять брови (или одну, если у тебя это хорошо получается), бросить выразительный взгляд и быстро, отчетливо слышно вздохнуть! Использовать такой взгляд, когда необходимо, – это нормально! Он отлично работает (ты наверняка уже не раз убедились в этом). Просто не пользуйся им слишком часто, а то он утратит свой эффект.

Важно то, что, когда люди используют «плохие» слова, это не делает их сильнее или лучше других и не прибавляет авторитета. Просто в глазах тех, кто обладает Женской силой, они выглядят еще незрелыми. Ты выше этого.

## Обидные слова

Некоторые люди используют «плохие» слова намеренно, чтобы смутить других или уронить их самооценку. Такой язык оскорбителен. Если кто-то что-то о тебе сказал, то это что-то необязательно является

правдой!

Помнишь пословицу «слово не оглобля»? Если человек использует «плохие» слова против тебя, не дай ему почувствовать, что он что-то этим выиграл. Игнорируй его и будь сильной. Твои чувства и твой дух могут быть ранены, но по-настоящему такие люди вредят своему характеру. Помни, что люди, которые используют обидные слова, – тряпки, и ты могла бы даже пожалеть их (если бы не злилась до ужаса!).

## Все это только маскировка

В большинстве случаев люди, которые проявляют такой злобный характер, плохо относятся к себе, и единственный для них способ почувствовать себя лучше – утянуть других на дно вместе с собой. Поэтому они говорят гадости, чтобы заставить других чувствовать себя так же плохо, как и они сами. Это очень печально, потому что **тот, кто хорошо к себе относится, никогда не захочет принижать других – да ему это и не нужно.** Значительную часть Женской силы составляет хорошее отношение к себе, так что тебе никогда не придется так поступать.

Тебе также нужно знать о том, что называется **сексуальным домогательством.** Это когда человек использует сексуальные слова или говорит о сексе так,

что ты ощущаешь дискомфорт, смятение или даже угрозу. Это еще один способ использования слов или языка тела так, чтобы ощутить собственное могущество. Важно понимать, что сексуальное домогательство **ПРОТИВОЗАКОННО**. Есть законы, которые защищают людей от сексуальных домогательств, особенно в школе и на работе. Так что, если сексуальные слова или действия используются таким образом, особенно если это происходит снова и снова, очень важно дать знать об этом доверенному взрослому. Сексуальное домогательство можно остановить!

## Что это значит?

Другая проблема возникает, когда ты не знакома со словом, которое слышишь, и подозреваешь, что это одно из тех самых «нехороших» слов. Ты в растерянности! Трудно понять: тебя просто поддразнивают, оскорбляют или даже сексуально домогаются? Если сталкиваешься с таким словом, не бойся спросить, что оно означает. Если не слишком хочется спрашивать того, кто его произнес (а вдруг этот человек попытается тебя смутить!) – спроси родителя или другого доверенного взрослого.

Если спрашиваешь родителей, то ты должна получить **честный ответ и совет** – подобает использовать

это слово или нет. Не пытайся просто *обронить* это новое слово, общаясь с родителями, чтобы посмотреть на их реакцию! Просто скажи маме или папе, что услышала его в разговоре в туалете или коридоре и теряешься в догадках, что оно означает. Родители не должны рассердиться на тебя за такой вопрос. Кроме того, они должны быть рады тому, что ты обращаешься с вопросами именно к ним. Если они отреагируют бурно, дай им некоторое время, чтобы остыть. **Родители иногда прямо из себя выходят, когда обнаруживают, что ты знаешь такие вещи, которые, по их мнению, тебе знать не следует.** Опять же объясни, что тебе просто интересно и ты не хотела идти с этим вопросом к кому-то другому.

Почти все родители хотят разговаривать со своими детьми о таких вещах, но большинство из них не знают, как начать такой разговор. Таким образом, ты начнешь его сама и откроешь дверь к более частым подобным разговорам в будущем. **Иногда руководящую роль приходится брать на себя детям!**

Слова, о значении которых я могла бы спросить кого-нибудь, если наберусь храбрости:

---

## Разговор о теле

А как быть с теми окольными или сленговыми словечками, которые мы используем для частей тела? Ты их знаешь: «мои малышки», моя «Мадам Сижу» или «там, внизу». **Существует миллион глупых слов, связанных с сексом**, – но почему нам кажется, что мы должны их использовать?

Это вопрос комфорта. Дело в том, что использовать точные слова ужасно неловко, так? Можешь ли ты произнести слово «вагина», не захихикав при этом? Но мы ведь не заливаемся хохотом, когда говорим «голова», «плечи», «колени» и «пальцы»; тогда что же нас так разбирает, когда мы говорим о частях тела «там, внизу»? Ведь они просто части нашего тела.

К примеру, тебе в лицо попал футбольный мяч, и губа треснула изнутри. Разве ты испытываешь смущение, говоря врачу, где тебе больно? А что, если ты поскользнулась, идя по узкой кирпичной стенке, съехала вниз и оцарапалась – и царапина оказалась рядом с наружным отверстием твоей вагины? Как ты будешь объяснять, где у тебя болит?

Существует множество причин, исходя из которых стоит узнать правильные названия для деталей твоей анатомии. **Это твое тело. Познай его!** Следующая

глава поведет тебя на экскурсию «туда, вниз», чтобы ты выучила слова, которые нужно знать, и расскажет, на что способны все эти удивительные части тела!

## 5. Тело есть у каждого



Высокий, низенький, толстый, мускулистый, жилистый, пухленький, костлявый... Существует вагон и маленькая тележка слов, которые люди используют

для описания тела. Несмотря на то что наши тела выглядят по-разному, все они состоят из одних и тех же частей. Помни: то, на что твое тело способно, важнее, чем то, как оно выглядит. Все его восхитительные части согласованно трудятся, чтобы позволить нам делать потрясающие вещи!

Когда тебе было года три, ты начала заучивать названия для разных частей твоего тела. Твои родители так гордились, когда ты указывала своим пухленьким пальчиком на лицо и говорила «носик» и «глазки»! Они хвастались всем своим друзьям, какая ты смышленная. Так почему же они забыли назвать тебе имена укромных частей? В конце концов, когда ты родилась, это были первые части твоего тела, которые они пожелали увидеть! Мальчик или девочка? Девочка! **Ну да, ты – девочка.** Так почему бы не узнать названия для этих «девичьих частей» тела? Более того, почему бы не узнать, для чего все эти органы предназначены?

Когда дело доходит до возможности рассмотреть свои укромные местечки, у мальчиков есть перед нами преимущество. Если ты когда-нибудь видела обнаженного мальчика или мужчину (мы говорим о братьях, папах, малышах, с которыми ты нянчишься, – а не о каком-нибудь безумце, который носит голышом по округе), то ты, вероятно, заметила, что их укром-

ные местечки – не такие укромные, как у девочек. В действительности они висят и болтаются прямо снаружи. Когда маленький мальчик начинает пользоваться туалетом, он учится держать свой пенис, чтобы направлять струйку в унитаз... если получится. Так что мальчишки смотрят на свои укромные части и берут их в руки всю свою жизнь.

Девочкам же, напротив, не приходится держать в руках никакие органы, когда они идут в туалет («Мам, посмотри! Я делаю это без рук!»). А если ты когда-нибудь пыталась на них взглянуть, то уже знаешь, что сверху не видно ничего, кроме складок кожи. Наши укромные местечки гораздо более укромны, и их очень трудно разглядеть, если только не воспользоваться зеркалом. Возможно, ты сейчас морщишь нос и говоришь: «Фу-у-у, гадость!» Но в частях твоего тела нет ничего гадкого. **Вот если бы их не было, тогда у тебя были бы серьезные проблемы!**

Мы настоятельно советуем тебе взять зеркало и посмотреть на них. Возможно, тебе также придется воспользоваться фонариком. Иногда лучше получается, если поставить одну ногу на стул или унитаз. А еще лучше положить зеркало на пол и присесть над ним. Когда-нибудь пробовала? И что, тебе было стыдно? Не стыдись! Вперед! Возможно, поначалу ты будешь испытывать некоторую неловкость; но это не больно

и на самом-то деле очень интересно. Ты же смотришь каждый день на свое лицо? Значит, тебе определенно следует иногда осматривать и свои женские органы тоже.

Пока главная причина для того, чтобы рассмотреть себя, – это **удовлетворение любопытства и совершенствование знаний о своем теле**. Как только ты выучишь названия всех особых частей тела, которые есть у девочек, ты сама захочешь убедиться, что все они есть в наличии, ничего не потерялось!

В другие моменты – например, когда ты начнешь пользоваться тампонами и позже, в будущем, когда начнется твоя половая жизнь, – найдутся и другие веские причины познать свою анатомию и понять, как она работает.

Самый простой способ познакомиться со всеми этими частями тела – начать с внешних, а потом перейти к внутренним. Внешние органы – это и есть то, что большинство девочек имеет в виду, говоря о «там, внизу». Так что давай начнем с них.

## **Внешние органы**

Внешние женские половые органы имеют название «вульва» (не путай с «Вольво» – это марка автомобилей). Этот термин объединяет множество других

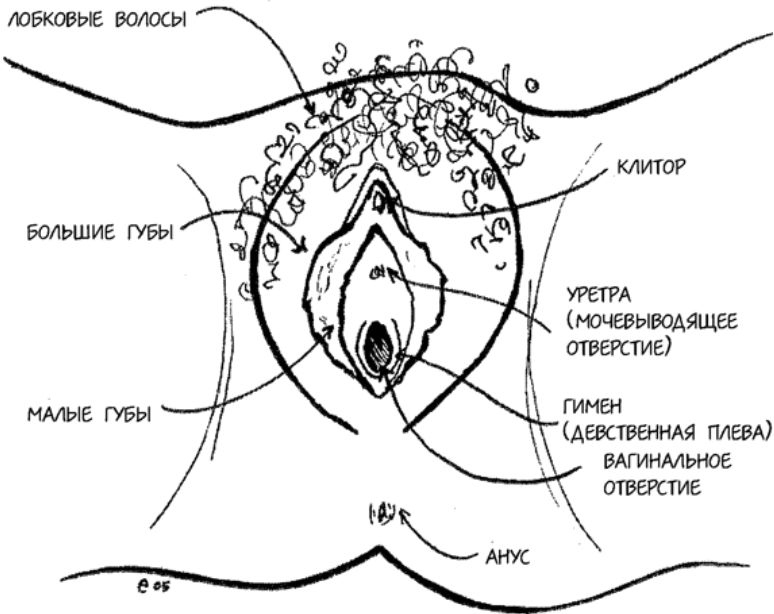
органов – как под термином «лицо» мы подразумеваем щеки, глаза, нос, рот и так далее. Твоя вульва включает два отверстия, множество кожных складок и «подкладку». Все определения перечислены ниже. Ты должна правильно писать и уметь использовать каждое слово в предложении к концу этой главы... это просто шутка!

**Вульва** – название большей части внешних женских органов, включающих большие и малые половые губы, уретру, вагинальное отверстие и окружающую его кожу. Вульву также называют «внешними гениталиями». Слово «*гениталии*» обозначает части тела как мужчин, так и женщин, участвующие в зачатии ребенка (об этом поговорим позже). Части вульвы перечислены ниже.

**Большие половые губы** – внешние губы, которые будут покрываться волосным покровом по мере того, как твое тело растет и развивается. Они обеспечивают жировой слой, защищающий другие чувствительные части вульвы.

**Малые половые губы** – внутренние. Они бывают самого разного размера и цвета, но у тебя они должны быть примерно одинакового размера с каждой стороны. Они могут быть больше, чем внешние, темнее, выглядеть морщинистыми, а могут быть розовыми и гладкими. Твои могут выглядеть точно так же, как на

рисунке, и это нормально.



**Клиитор** – бугорок в верхней части половых губ. Он содержит множество нервных окончаний и очень чувствителен к прикосновению. Тереть или поглаживать его приятно, и обычно это доставляет женщинам сексуальное удовольствие. Во время сексуального возбуждения клиитор может немного увеличиться и затвердеть. Он защищен складкой кожи, которая называется клииторальным капюшоном. Если ты оттянешь эту складку назад, то сможешь рассмотреть клиитор

лучше (это не больно, давай, попробуй!).

**Уретра** – дырочка для «пи-пи», или отверстие, из которого выходит моча. Это – первое отверстие ниже клитора. Оно также очень чувствительно к прикосновению, если его трогать или тереть, но это неприятная чувствительность. Если уретра подвергается слишком сильному трению, она может воспалиться или раздражиться, и при мочеиспускании возникнет чувство легкого жжения.

**Вагинальное отверстие** – отверстие вагины (спасибо, Капитан Очевидность!). Оно не всегда открыто, но раскроется, если ты вложишь в него что-нибудь, например, свой палец или тампон. Больше о вагине ты узнаешь, когда мы доберемся до внутренних органов... спорим, ты этого ждешь не дождешься?

**Гимен** – маленькая полоска ткани, окружающая вагинальное отверстие. Он поддается нажатию, если ты попытаешься его расширить или сильно надавишь на него. Гимены тоже бывают самых разных форм и размеров. Когда ты достигнешь полового созревания, гимен станет толще, эластичнее и приобретет «кружевной» край. Из-за этого его довольно трудно разглядеть среди всех складок и клапанов «там, внизу». Использование тампона не порвет твой гимен, потому что обычно он растягивается, пропуская внутрь то, что не превышает по размеру его диаметр. Все де-

вочки рождаются с гименом, но когда ты становишься подростком, по внешнему виду гимена не обязательно можно сказать, занималась ты сексом или нет.

Многие люди придают большое значение гимену, потому что он предположительно рвется и кровоточит при первом сексуальном контакте. На самом же деле у некоторых женщин или девушек выделяется совсем немного крови при первом половом акте, а у некоторых она не появляется вообще. Это может зависеть даже от того, насколько женщина расслаблена и готова к сексу.

**Промежность** – более плотная ткань, расположенная между нижней оконечностью вагинального отверстия и анусом.

**Лобок** – жировой бугорок, где растут лобковые волосы в форме перевернутого треугольника. Лобок также обеспечивает жировую прослойку, прикрывающую лобковую кость, сильный удар по которой бывает очень болезненным.

**Пах** – область спереди, где ноги соединяются с тазовищем. Лобковые волосы обычно растут до этого места или могут заходить дальше, на верхнюю часть бедер. Если ты подбриваешь лобковые волосы, чтобы их не было видно из-под купальника, то, наверное, заметила в этой области маленькие узелки. Эти узелки – лимфатические узлы или железы, которые увели-

чиваются в размерах, когда кожа раздражена или инфицирована (так бывает при сыпи от бритья или когда волоски вырастают). Со временем узелки пропадают. Если они становятся крупнее, чувствительнее или долго не исчезают, посоветуйся со своим врачом. Ты можешь предотвратить появление сыпи от бритья или вросших волос, пользуясь мылом или пеной для бритья и новой чистой бритвой каждый раз, как тебе надо подбриться. Сбривай волоски по направлению их роста.

## **Волосы... Где?!**

Пока мы не ушли от темы лобковых волос – давай поговорим о том, ухаживать за ними или нет. Прежде всего бритье или депиляция ног и подмышек хороша тогда, когда ты этого хочешь. Некоторые девушки не хотят. Некоторые считают нужным сбривать все волоски «там, внизу». Хорошо ли это? Ну, определенно хорошо избавляться от нежелательных волос, которые могут торчать из-под купальника; но обязательно ли удалять их все?

Мы считаем, что нет. На самом-то деле девушки, которые удаляют всю лобковую растительность, могут получить кожную инфекцию, которая превращается в большие абсцессы, полные гноя. Фу-фу-фу!

Девушки, которые сбривают или удаляют все волосы вокруг вагинального отверстия, также могут получить кожные инфекции, но чаще у них развивается раздражение кожи из-за вагинальных выделений. Видишь ли, когда у тебя есть волосы вокруг вагинального отверстия, они помогают впитывать и удалять выделения, не давая им оставаться на коже.

Вагинальные выделения имеют pH (это химический термин, обозначающий уровень кислотности), который может раздражать кожу, – ты подробнее узнаешь об этом, когда мы будем говорить о внутренних частях.

Итак, смысл урока в том, что хорошо ухаживать за любимыми волосами и в любых местах.

Уход означает стрижку или укорачивание, а не бритье или полное удаление.

## **Волосатость?**

Что делать со всеми этими лишними волосами, которые появляются в ходе пубертата? Количество волос у тебя лично зависит от генетики. Например, девочки-итальянки обладают большим количеством волос, а азиатки – очень небольшим.

У большинства девушек, вне зависимости от их происхождения, есть в каких-то местах волосы, от ко-

торых они хотят избавиться. Какой способ безопаснее?

Существует великое множество средств для удаления волос и разных процедур для этой же цели. Некоторые из них дешевы, некоторые дороги; одни действуют временно, другие постоянно; часть из них болезненна, а часть – нет. Если хочешь избавиться от волос, тебе предстоит найти способ, который подойдет лично тебе лучше всего.

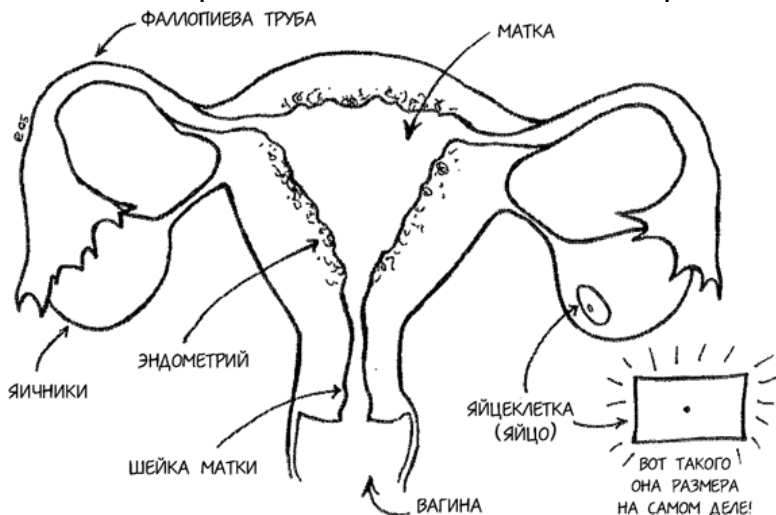
Вот таблица с разнообразными способами удаления нежелательных волос и комментариями по каждому методу. Она, возможно, не включает в себя все существующие методы, но даст тебе информацию о наиболее распространенных.

<i>Метод</i>	<i>Как это делается</i>	<i>Что тебе нужно знать</i>
Выдергивание пинцетом	Используй пинцет, чтобы выдергивать отдельные волоски с корнем	Очень дешево и просто. Действует на более долгий срок, чем бритве. Немного болезненно, в зависимости от области кожи
Бритье	Используй бритву для сбривания волос	Недорого. Простой и наиболее распространенный метод удаления волос. Работает лучше всего, если кожа предварительно увлажнена мылом или гелем/кремом для бритья. Метод временный, иногда требуется применять ежедневно или два раза в день. Волоски, отрастая, становятся грубее. Может вызвать раздражение кожи (сыпь от бритья) или порезы; избегай этого, используя чистую новую бритву и сбривая волоски в направлении их роста. Может передавать болезни, если бритвой пользуется кто-то еще
Депиляция (эпиляция)	Кремы, наносимые на кожу и нежелательные волосы; они растворяют волос до уровня кожи	Легкий и недорогой. Может вызвать раздражение кожи. Не следует использовать вокруг вагины или на чувствительных участках. У некоторых из кремов неприятный запах. Временное решение
Воск и другие липкие гели или средства, которые удаляют волосы с корнем	Теплый или горячий воск наносится поверх нежелательных волос и покрывается полоской ткани или бумаги; как только воск остывает, бумагу/ткань быстро срывают с кожи, и она выдергивает все волоски	Можно делать самостоятельно (купив набор) или пройти эту процедуру в салоне у профессионала (это дороже). Может вызвать легкие ожоги кожи, раздражение или вращание волос. Вырывание волос болезненно, но боль быстро проходит. Временный метод, но эффект держится дольше, чем при бритве или депиляции

<i>Метод</i>	<i>Как это делается</i>	<i>Что тебе нужно знать</i>
Крем по рецепту	Крем наносится на области нежелательных волос дважды в сутки каждый день	Требуется рецепт от профессионального медика; рекомендуется только для использования на лице. Для появления заметных результатов требуется около полугода. Останавливает рост волос у корней, если используешь его ежедневно; не работает, если дни пропускать. Слишком дорогой для постоянного использования
Электроэпиляция	Очень тонкую иголочку вводят в каждый волосяной фолликул, посылая несильный электрический ток, который разрушает волосяную луковицу; затем волосок выдергивают пинцетом, и он (будем надеяться) больше не отрастает	Требует неоднократных сеансов для удаления всех нежелательных волос в данной области. Может быть болезненным, но здесь могут помочь рецептурные кремы, снижающие чувствительность. Дорого
Лазерная эпиляция	Особый тип лазерного луча или света излучается из устройства, которое удерживают над областью нежелательных волос, вызывая повреждение волосяного фолликула, так что волосы не будут снова из него расти	Требуются неоднократные процедуры в зависимости от количества и расположения волос. Неприятная процедура, но помогают кремы, вызывающие онемение. Лучше всего работает на темных волосах. Загар или доступ солнечных лучей к области удаления волос делают процедуру менее эффективной, труднее добиться хороших результатов. Может вызвать ожоги и шрамики на коже. Самая безопасная и эффективная процедура, если проводит ее опытный профессионал. Может быть очень дорогой
Осветление	Делает темные волосы светлыми, но не удаляет их	Хорошо работает на тонких волосках. Этот метод не удаляет нежелательные волосы, а только камуфлирует. Недорого и просто

# Внутренние органы

Твои внутренние органы, разумеется, нельзя увидеть. Ну, так же, как и собственное сердце или легкие. Мы знаем, что они есть, но видим только на картинках или в книгах. Тебе придется просто поверить нам на слово: они существуют. Давай начнем снаружи и постепенно доберемся до самых потаенных органов.



**Вагина** – промежуточное звено между твоими внешними и внутренними органами, проходной канал для менструальной крови, спермы и ребенка во время родов. Это по-настоящему крутая часть тела, и то-

му есть две причины (ты думаешь: «Вот странные тетки!», да?).

Во-первых, вагина очень эластична. Если ты сунешь в вагину палец, то почувствуешь, что ее поверхность влажная и морщинистая. Она, понятное дело, должна быть эластичной, чтобы ребенок мог пройти через нее. Морщинки или складки позволяют ей сильно растягиваться.

Во-вторых, круто то, что она самостоятельно очищается (разве тебе не хочется, чтобы так же поступала и твоя комната?). «Чистота» – возможно, не то слово, которое первым приходит на ум при разговоре о вагине, но это вовсе не шутка. Вагина очищается постоянно, и в процессе очищения вырабатываются **вагинальные выделения**. Эти выделения начинают вытекать из вагины ближе к полному половому созреванию. Обычно это белая или желтоватая жидкость, от которой появляется ощущение влажности, а иногда и мокрости. Когда выделения засыхают на твоём белье, они приобретают более выраженную желтизну и на ощупь кажутся затвердевшими или липкими. Не паникуй – это в порядке вещей. Если не появляется неприятный запах, зуд или изменение цвета, значит, все нормально.

Иногда зуд может возникать даже при нормальных выделениях, особенно если лобковых волос у тебя

немного (они еще не выросли или ты их сбрываешь). Лобковые волосы препятствуют контакту выделений с кожей, а если этого не происходит, влага и pH вызывают раздражение и зуд на коже вульвы. Ты можешь предотвратить это, пользуясь гигиеническими прокладками, впитывающими выделения, или мазью, которая содержит оксид цинка (он есть в креме от потницы, который хорош и для тех девочек, которые уже выросли из пеленок!). Применять ее следует вокруг вагинального отверстия.

Так, ладно, хватит о вагине, идем дальше.

**Шейка матки** – находится у внутреннего конца вагины. Она похожа на очень узкую улочку с двусторонним движением, то есть внутрь (впускает сперму и некоторые бактерии) и наружу (выпускает менструальную кровь и ребенка). Ее отверстие настолько мало, что его можно считать закрытым. Вот поэтому тампон не может потеряться в твоем теле: шейка служит тупиком для вагины. Шейка тоже удивительная часть тела, поскольку она удерживает ребенка внутри, но затем раскрывается достаточно широко, чтобы позволить ребенку пройти во время родов. Ничего себе!

**Матка** – место, где растет ребенок. Это мощная полая мышца с толстым и обильно снабженным кровеносными сосудами выстилающим слоем, которая позволит ребенку вырасти! Обычно она бывает разме-

ром с твоей кулак, но может растягиваться и расти, чтобы вместить ребенка – а ведь некоторые малыши набирают вес до 4 кг или больше (вот она какая Женская сила!). Матка имеет три отверстия: шейку, которая ведет в вагину (о ней ты уже знаешь) и еще два – правую и левую фаллопиевы трубы, которые соединяют матку с яичниками. Они служат проходами для яйцеклетки (которая идет в матку) и сперматозоидов (которые движутся по фаллопиевой трубе, чтобы отыскать яйцеклетку!). Диаметр отверстия у фаллопиевых труб крошечный – как волос в разрезе.

**Эндометрий** – это «подкладка» матки, которая сбрасывается каждый месяц – в виде месячных, если не наступает беременность. Если же она наступает, к эндометрию прикрепляется эмбрион (оплодотворенное яйцо) и начинает расти, превращаясь в ребенка. Это толстый, «сочный», выстилающий слой, который содержит массу питательных веществ, жидкостей и крови, необходимых для роста младенца.

**Фаллопиевы трубы** – это трубки, ведущие от яичников к матке, по которым спускается яйцеклетка после высвобождения (это называется *овуляцией*). Каждая из них составляет от 7 до 10 см в длину. Они мягкие, как лента, а не жесткие, как водопроводная труба. Это место, где встречаются сперматозоид и яйцеклетка, если происходит оплодотворение. Помни,

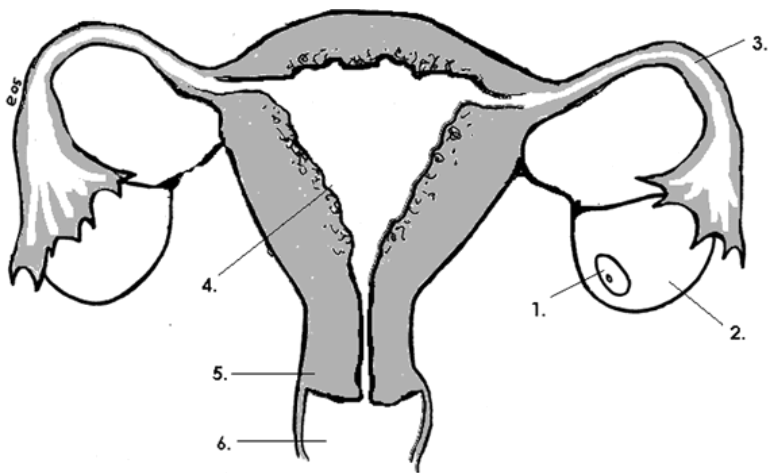
фаллопиевы трубы тонкие, как волос, так что можешь себе представить, какими крошечными на самом деле являются яйцеклетка и сперматозоид! На конце каждой фаллопиевой трубы есть «пушистое» отверстие, образуемое *фимбриями* (длинные нитеподобные выросты), которые постоянно, но деликатно обшаривают яичник, чтобы загнать яйцеклетку в трубу. Представь себе мягкие движения морского анемона. Чувствуешь, как движутся твои фимбрии в эту минуту? А ведь они движутся! Кстати, внутренняя поверхность труб сделана из особых клеток, которые сокращаются, чтобы яйцеклетка двигалась в правильном направлении.

**Яичники** – две овальные штуки в районе таза, маленькие, размером со среднюю землянику. Каждый из них расположен рядом с фимбриями фаллопиевой трубы. Девочки рождаются сразу со всеми яйцеклетками, которые у них когда-либо будут в жизни, – это намного больше, чем тебе может понадобиться! Можешь поверить, что мы начинаем счет с миллионов? Они сохраняются до полового созревания, а потом мы используем одну или две в месяц. Каждая яйцеклетка удерживается в маленьком, наполненном жидкостью мешочке, который называется *фолликулом*.

# Путешествие яйцеклетки

Итак, мы только что перечислили все органы в порядке «извне вовнутрь», но если ты задумываешься о том, как происходит беременность или месячные, ты должна думать «изнутри наружу».

Ладно, даем задний ход. Канал, по которому следует яйцеклетка, чтобы отыскать путь наружу, начинается в яичниках; затем, когда происходит овуляция (когда яйцо высвобождается), она плывет и пробирается вниз по фаллопиевой трубе и красиво и легко приземляется (плюх!) в эндометрии матки.



1. фолликул (или яйцеклетка); 2. яичник; 3. фалло-

*пиева труба; 4. эндометрий; 5. матка; 6. вагина*

Если яйцеклетка не оплодотворена спермой, она выйдет наружу в виде менструации (не ищи там яйцеклетку, все равно не увидишь!). Если же она оплодотворена, то развивается малыш и рождается примерно 9 месяцев спустя. Можешь проследить этот маршрут по рисунку и назвать попутно все органы?

## **А как же грудь?!**

Нет, мы никак не можем забыть про грудь! Она заслуживает отдельного рассмотрения (парни и СМИ уделяют ей столько внимания – и мы не будем отставать!).

К этому времени тебе уже следует знать, что груди бывают всех форм и размеров, и **среди них не найдется двух совершенно одинаковых**, включая твои собственные. Одна больше, другая меньше? Добро пожаловать в клуб! Так бывает у *большинства* девушек и женщин, но это не очень заметно, если только не всматриваться пристально. Если твои груди различаются сильнее, чем тебе кажется допустимым, посоветуйся с доктором.

У груди тоже есть свои отделы. Грудная выпуклость – это главная часть твоей груди, она полна жировой ткани и желез, которые будут вырабатывать молоко.

Сосок – это маленькая выпуклость в центре, которая может быть вдавленной, плоской или выступающей. Сосок окружен кружком более темной кожи, который называется ареолой. На самой ареоле или на коже вокруг нее могут расти волоски, а на ареоле могут быть маленькие белые или светлоокрашенные выпуклости, меньшие по размеру, чем сосок. Эти выпуклости – выходы желез; все нормально, не о чем беспокоиться.

Соски обладают собственным «разумом» и могут внезапно затвердеть и стать более заметными, когда тебе холодно, ты взволнована или встревожена. Некоторых девочек это смущает, но постарайся не брать в голову. Ведь у каждого от холода или нервов появляется гусиная кожа – вот и соски могут себя вести так же. Ты когда-нибудь слышала, что их называют «сигнальными огнями» или «колпачками для вечеринки»? Это случается со всеми девчонками. Некоторые считают нужным носить лифчик, чтобы не смущаться в такие моменты. Другие причины для ношения лифчика включают удобство и вообще здоровье груди. Лифчик может уменьшить размер и цвет растяжек и предотвратить боли в спине.

Когда следует начать носить лифчик? Ну, если ты его еще не носишь, то это тебе решать! Некоторые женщины вообще никогда не носят лифчик, а другие

никогда без него не ходят. Многие девушки начинают носить бюстгальтер, когда грудь становится видна сквозь одежду или начинает немного подпрыгивать при ходьбе. Если в период роста грудь немного болезненна или чувствительна – это нормально. Иногда ношение лифчика помогает снизить дискомфорт.

Твоя грудь будет быстро расти до начала первых менструаций и еще немного – после того, как они уже начнутся. Во время этой фазы роста она может принимать форму, которая тебе не понравится. Будь терпелива: грудь может менять форму и размер до 18 лет. Из-за этого быстрого роста тебе может понадобиться покупать лифчики чаще, потому что точно подходящий по размеру лифчик – это важно, особенно когда грудь растет.

Лифчик может предотвратить появление растяжек, но иногда вне зависимости от того, насколько тщательно ты поддерживаешь грудь, растяжки появляются все равно. Это явление генетическое. **Скажи спасибо своим предкам!** Не забывай покупать специальные лифчики для занятий спортом. И, наконец, лифчик не помешает твоей груди в будущем обвиснуть. Это обычно происходит с возрастом и бывает особенно заметно после рождения детей.

Грудь – это еще одна важная составная часть твоей женственности, и тому есть несколько причин. Она

чувствительна к прикосновению и может доставлять нам сексуальное удовольствие (поговорим об этом позже, в главе 8); но, что гораздо важнее, грудь предназначена для кормления ребенка. Нет ни одного вида пищи или состава искусственной смеси, который был бы для младенца полезнее, чем грудное молоко.

И знаешь что? Размер твоей груди никак не связан с тем, сколько у тебя будет молока. Даже самая маленькая, размером с горошину грудь может выработать достаточно молока, чтобы прокормить большого, голодного, пухлого младенца! Хотя большинство женщин могут кормить грудью, некоторые решают этого не делать по различным личным причинам или в связи с состоянием здоровья.

## **Остальные части тела**

На случай если ты этого не заметила, в период учебы в средней школе твое тело активно растет. Оно растет ввысь и вширь, и еще немного ввысь, и еще немного вширь. В год, предшествующий началу менструаций, ты могла прибавить в росте 7–10 см или больше! После начала менструаций ты можешь еще немного подрасти, но в основном за счет туловища. Ноги, руки, ступни, ладони и голова к этому времени расти уже перестают!

А что же с частями, которые растут вширь? Многие девочки на них жалуются, но это неизбежный процесс обретения женственного тела. Меняются все твои формы, и на то есть веская причина. Твоя талия станет более выраженной, бедра и таз расширятся. Иногда бедра и ягодицы растут, а грудь отстает. Ну, о груди мы уже говорили. Ты становишься больше похожа на девушку-подростка или на молодую женщину – но помни, ты еще девочка.

**Заботься об этом новом теле, которое у тебя растёт.** Оно будет служить тебе в течение очень-очень-очень-очень долгого времени. С некоторыми из перемен в нем трудно смириться, но помни, что быть девушкой – это дар и это новое тело – часть этого дара!!!!!!

## **Поскольку мы говорим о девчонках, нам надо поговорить и о мозгах!**

И, наконец, мы не можем не поговорить и о самой важной части твоего тела – о твоём мозге! Женские органы твоего тела – не единственные, которые претерпевают изменения, когда у тебя начинается пубертат. Внутри твоей головы находится главная зона строительства! Твой мозг не был так занят своим ростом с тех пор, как ты была младенцем! **Чувствуешь**

**электрическое покалывание, напряжение, круговорот и жужжание, которые там происходят? Мысли, эмоции, чувства, знания – все они внутри твоей головы. Это место так и кипит деятельностью!**

Хочешь – верь, хочешь – нет, но твой мозг достигает своего максимального размера между 11 и 12 годами (и если у тебя есть 12-летний брат или сестра того же возраста, уверены, тебе будет очень трудно нам поверить!). Но для мозга размер не слишком много значит – наибольшее значение имеют извилины!

**После 11–12 лет твой мозг «стирает» некоторые из неиспользуемых областей и начинает строительство некоторых «более взрослых» своих частей.** На это требуется много времени, и то, что ты делаешь, думаешь и чувствуешь, помогает ему определить, какие участки «стереть». Это похоже на удаление старых файлов в компьютере. Твой мозг – это компьютер, и если ты оставляешь какие-то «файлы» неиспользуемыми в течение долгого времени, он начинает чистить сам себя и удалять этот ненужный и устаревший хлам.

В то же время, вычищая старые файлы, твой мозг также **вычисляет, как делать более сложную работу.** Ученые дают этой работе громкие названия типа «продвинутое логическое мышление», «абстрактное мышление» и «метакогнитивное мышление» (та-

кими словами ты можешь произвести впечатление на любого взрослого!). Это означает, что твой мозг все больше развивает способность думать о вещах, которые нельзя пощупать, таких, как убеждения, доверие и любовь. Ты начинаешь понимать, что это означает – делать выбор и сталкиваться с его последствиями. И твой мозг становится сообразительнее с каждым днем!

Ты также можешь **размышлять о мышлении**. Это звучит странно, но когда ты была маленькой, ты не могла сесть и задуматься о своих собственных мыслях, проанализировать свои чувства или стороннее воздействие. Теперь же ты начинаешь делать именно это.

Именно поэтому дружеские отношения стали больше для тебя значить: **ты понимаешь чувства и эмоциональную сторону личности своих друзей**. Теперь друзья – это не просто кто-то, с кем можно поиграть. Они – люди, которые *важны* для тебя, потому что они помогают тебе хорошо относиться к самой себе. Попробуй объяснить это семилетней девочке – и получишь в ответ фырканье или взгляд, который говорит: «Чего?..», вместо: «О, да, я прекрасно это понимаю!» Но юные подростки прекрасно это понимают потому, что их мозги растут, как им и положено. Уяснила?

Эти изменения в мозгу также вызывают у тебя мысли, чувства и эмоции, которые очень распространены среди подростков. Иногда тебе может казаться, что люди наблюдают за тобой, пусть даже ты знаешь, что это не так, словно вокруг собралась воображаемая аудитория. Мы не имеем в виду, что ты сумасшедшая, что ты слышишь голоса или испытываешь параноидальные ощущения; ты просто чувствуешь себя так, как будто выступаешь на сцене перед другими. Это нормально. **Это помогает тебе отслеживать собственные поступки и думать о том, как ты действуешь или хочешь действовать.** Иногда бывает полезно вообразить, что за тобой наблюдают родители или лучшая подруга. Это может удержать тебя от поступков, которые ты на самом деле не хочешь совершать или которые совершать не следует.

У тебя также может возникнуть **представление (ложное), что неприятности случаются только с другими людьми** и что ты неуязвима (вот хорошее словарное слово, оно означает: «со мной такого не случится», «меня не могут побить или сделать больно»).

Например, езда на мотоцикле. Большинство подростков думают: «Мне не нужно носить этот дурацкий шлем, потому что я никогда не упаду и не ударюсь головой». Но каждый год сотни подростков гиб-

нут или получают неизлечимые повреждения от падения с мотоциклов и ударов головой. А как насчет беременности? Многие подростки думают: «Со мной этого не случится», так что заняться сексом без предохранения для них – раз плюнуть! Этот тип мышления – причина того, что почти МИЛЛИОН девочек-подростков в США беременеют *каждый год*, а одна из четырех, занимаясь сексом, получает инфекцию, передающуюся половым путем. Да, именно так, *одна из четырех и каждый год*. Пусть даже ты испытываешь чувство неуязвимости – помни, что плохие вещи *могут* случаться, особенно если не соблюдать осторожность!

Добавим оптимизма: ты также начинаешь лучше разбираться в справедливости и честности. Ты начинаешь понимать, почему правила, которые, допустим, тебе не нравятся, все равно важны. Ты также начинаешь осознавать, что мир велик и ты его часть, малая, но *важная* частичка, которая может сделать этот мир лучше.

Еще одна область твоего мозга, которая в юности растет быстрее всего, связана с эмоциями. Эта часть также реагирует на большинство гормонов, которые рекой текут через твое тело. Она провоцирует тебя на быстрые как молния эмоции, подобные тем, о которых мы говорили в главе 2, но также **заставляет тебя**

**стремиться к занятиям и переживаниям, которые обеспечивают тебе эмоциональный «приход».**

Что мы имеем в виду под словом «приход»? Большинство людей употребляют его в связи с наркотиками, но в данном случае оно означает моменты, когда ты испытываешь восхитительное и потрясающее чувство.

Эмоциональные «приходы» случаются от самых разных вещей: от пения, игры на музыкальных инструментах или слушания любимой музыки; от того, что въезжаешь на кроссовом мотоцикле на горку и взмываешь в воздух; от того, что взобралась, занимаясь альпинизмом, на вершину; от скачки на лошади, от бешеной езды на роликах, от катания на американских горках; от того, что нарисовала картину, которая тебе нравится, или написала стихотворение, которое оценили другие люди; от того, что хохочешь с друзьями, которые все понимают...

Переживание, которое вызывает у тебя это грандиозное чувство, не должно быть опасным, но обычно оно включает некоторый риск – игру наудачу в эмоциональном или физическом плане. Когда ты делаешь это и преуспеваешь, то чувствуешь себя великолепно. Когда терпишь неудачу, бывает больно – физически или эмоционально.

Когда находишь для себя то, что приносит это гран-

диозное чувство, **эта деятельность или времяпрепровождение становится важным для тебя, особенно в юности.** Ты обретаешь больше навыков и осваиваешь занятия, которые обеспечивают тебе такие чувства. В юности переживать их важно и полезно для развития твоего мозга. Найди что-то, что вызывает у тебя подобные чувства, – страсть, хобби, испытание своих способностей – и наслаждайся!

Подумай о том, что дает тебе этот эмоциональный «приход» или помогает хорошо относиться к себе. Ответь на приведенные ниже вопросы, которые помогут тебе выяснить, что это такое.

Что я люблю делать: \_\_\_\_\_

Что я делаю хорошо: \_\_\_\_\_

Что я хочу попробовать сделать или делать чаще, чем сейчас: \_\_\_\_\_

Испытания, которыми я наслаждаюсь:

\_\_\_\_\_

## Итоги

Так как можем мы закончить все эти разговоры о теле? Здесь целая тонна информации. Мы обещали – никаких опросников, но все ли ты понимаешь? Это трудная глава, полная фактов и новых слов. Ты можешь свободно двигаться дальше. Возвращайся к

этой главе, когда (и если) тебе это понадобится или захочется. Она есть в этой книжке для того, чтобы напоминать обо всех удивительных изменениях, которые сейчас происходят в тебе. А еще она здесь для того, чтобы заверить тебя: множество странных событий, происходящих в твоём теле, обычны для всех девочек подросткового и предподросткового возраста.

Просто помни, что всем этим переменам в твоём теле и мозге требуются годы, чтобы развернуться и устояться. Это нормально – ощущать себя фриком, изумляться, стесняться или волноваться из-за перемен. Некоторые перемены тебе понравятся, некоторые – нет. С годами твоё тело снова станет для тебя удобным – как пара уютных, разношенных джинсов. Цени его за то, что оно может делать сейчас и что сможет делать в будущем. Оно восхитительная, чудесная, потрясающая штука! Ты изумительно устроена – и не имеет значения, считаешь ли ты так сейчас или нет!

## 6. Месячные... точка



Ни для кого не секрет, что единственная причина, по которой у нас бывают месячные, – возможность когда-нибудь иметь детей. А рождение детей происходит в результате секса. Так что если мы собираемся говорить о сексе (а мы собираемся), то нам надо сна-

чала поговорить о месячных.

Наличие месячных не особенно связано с сексом, но если ты решаешь им заняться – а большинство людей рано или поздно это делают, – то лучше тебе как следует понимать, что происходит с твоим организмом! Даже если ты не собираешься заниматься сексом еще очень-очень долго, все равно важно знать о тех удивительных событиях, происходящих в твоём теле, из-за которых у тебя ежемесячно случаются маленькие «женские праздники».

## **Вини в этом свои гормоны**

Ты наверняка слышала, как женщины или девушки жалуются на гормональные или эмоциональные перепады. А может быть, твоя мама винила в твоём дурном настроении гормональный взрыв. Знаешь что? Гормоны – отличная штука, а вовсе не плохая. Это химические вещества, вырабатываемые телом, которые посылают сообщения или сигналы от одного органа к другому. Существует множество различных гормонов, циркулирующих в теле каждого человека. Два из них принимают особенно деятельное участие в твоём менструальном цикле: эстроген и прогестерон. Слышала о них?

## Циклы, циклы...

Твой месячный цикл стартует в тот день, когда начинается менструация. Гормоны, вырабатываемые в мозге, велят яичнику готовить яйцеклетку. В яичнике яйцеклетка растет в маленьком мешочке с жидкостью, называемом фолликулом. Фолликул вырабатывает эстроген, который заставляет эндометрий отращивать толстую и пышную выстилающую прослойку. Когда яйцеклетка *овулирует* (то есть выходит из яичника), фолликул вырабатывает прогестерон, который подготавливает эндометрий к беременности. Если яйцеклетка не оплодотворяется мужским сперматозоидом, беременность не наступает. При отсутствии беременности яичник прекращает вырабатывать прогестерон, и это подает сигнал эндометрию сбросить выстилающую прослойку (это и есть менструация). Когда менструация начинается, мозг сигнализирует яичнику начинать готовить новый фолликул и новую выстилающую прослойку эндометрия. И тогда весь этот чудесный цикл начинается заново!

Тебе нужно краткое изложение? Яйцеклетка созревает – яйцеклетка овулирует – яйцеклетка путешествует по фаллопиевой трубе в матку. Нет беременности? Тогда матка распознает это и сбрасывает старую

«подкладку», с этого начинается менструация. Теперь эту историю легче проследить!

Если выразиться по-другому – в матке как бы готовится постелька для ребенка, который будет в ней расти. Если ребенка нет, матка решает, что пора перестилать «постель» – ну почти как сменить простыни. Как часто ты меняешь свои простыни? В твоей матке это происходит раз в месяц!

И вот полный отчет об этом (даже если он пока тебе не нужен).

**Первый день цикла.** День, когда начинается менструальное кровотечение, всегда считается первым днем цикла. Обычно это происходит в промежуток между 25-м и 35-м днем после твоих последних месячных. Принято думать, что менструальные циклы всегда составляют 28 дней или один месяц – но все мы немножко разные, и циклы могут быть длиннее или короче (от 21 до 45 дней), но при этом оставаться нормальными.

**1–7 дни цикла.** Менструация обычно продолжается от 3 до 7 дней, но ты на самом деле теряешь всего около 2 столовых ложек крови за все это время. Кажется, что ее больше, не так ли? Это из-за выброса других жидкостей и тканей (представь себе наволочки и покрывала, которые тоже нужно стирать). Кровотечение происходит потому, что беременности нет и

матка решила выбросить старый выстилающий слой и начать создавать новый (постирать простыни). Твоя матка выталкивает менструацию (старые простыни), сокращая свои мышечные стенки. Некоторые девушки ощущают эти сокращения как спазмы.

**7–12 дни цикла.** В тот момент, когда у тебя идут месячные, мозг и яичники уже переговариваются между собой. Твой мозг «рекрутирует» еще одну яйцеклетку для следующего цикла, а матка получает приказ готовить свежую «подкладку». Все этому общению помогают твои гормоны. Фолликул (который содержит «рекрутированную» яйцеклетку) в твоем яичнике вырабатывает гормон эстроген, который помогает утолстить подкладку матки. Так что, как только кровотечение заканчивается, матка уже «взбивает простыни» (готовит новую подстилку) для следующего цикла, на случай, если эмбрион уже в пути.

А теперь обо всей этой истории с детишками. Твоему телу требуется большая практика, прежде чем оно будет действительно готово к рождению ребенка. Именно поэтому месячные у тебя начинаются задолго до того, как ты будешь по-настоящему готова заниматься сексом и беременеть.

**12–14 дни цикла.** Это время овуляции. Теперь, когда «рекрутирована» следующая яйцеклетка, она готова к старту. Фолликул, в котором она росла, от-

кроется и выпустит ее! Это называется *овуляцией*. Некоторые девушки чувствуют легкое потягивание или судорогу, когда это происходит. Если возникает дискомфорт, это называется *миттельшмерц* (не пробуй вставлять это слово в сочинения по литературе!). Это немецкий термин, означающий «средняя боль». Большинство девчонок и понятия не имеют, что за удивительные вещи происходят внутри их тела!

Это период, когда ты можешь также заметить, что твои вагинальные выделения кажутся более водянистыми или слизистыми. Так происходит потому, что гормоны велят шейке изменить качество выделений, чтобы сперме было легче пройти через нее. Шейка говорит «ладно!» и придает выделениям дополнительную скользкость. Беременность может произойти примерно в течение 8 дней каждого цикла. 6–7 дней до и 2–3 дня после овуляции – это дни, когда беременность может наступить с наибольшей вероятностью, если ты занимаешься сексом. **Поскольку овуляция непредсказуема, а циклы юных девушек не каждый месяц бывают одинаковыми, очень трудно точно вычислить, когда беременность может или не может наступить.**

**15–18 дни цикла.** Овуляция к этому времени обычно уже произошла, и яйцеклетка продолжает путешествовать по трубе. Если она уже соединилась со

сперматозоидом, формируется эмбрион (мы поговорим об этом больше в главах 6 и 7). Вероятнее всего, она путешествует одна и наслаждается легким массажем, пока ее несет по фаллопиевой трубе в матку. Как только яйцеклетка прибывает в матку, она задерживается там на пару дней, пока не наступит пора уходить.

**18–28 дни цикла** (примерно). Это время для отдыха в эндометрии. Фолликул, который высвободил яйцеклетку, теперь вырабатывает новый гормон, называемый прогестероном. Прогестерон сделает жидкость в матке гуще и приведет подкладку в наилучший вид на случай появления эмбриона. Если в матке нет беременности, количество прогестерона падает, а эндометрий не может без него жить, поэтому он покидает матку в виде менструации, которая возвращает тебя обратно к первому дню цикла.

Когда уровни прогестерона меняются, у некоторых девушек бывают перепады настроения или усиливается аппетит. В такое время может усугубиться акне (прыщики). У некоторых даже возникает ощущение вздутия и увеличения объемов тела. Поэтому девчонки жалуются, когда подходит время месячных. Все эти симптомы обычны и пропадают, как только начинаются месячные. Иногда они ощущаются настолько сильно, что могут повлиять на твои отношения с друзьями и близкими. Если с тобой так бывает, пожалуйста,

проконсультируйся со своим врачом, потому что существуют средства, которые могут тебе помочь.

## Что делать, если у тебя нерегулярный цикл?

Давай немного вернемся назад. После твоей самой первой менструации (она называется *менархе*) следующая могла прийти через месяц, а могла не объ-вляться еще несколько месяцев.

Обычно после первых месячных следующих можно ожидать через 21–45 дней. В один цикл этот период может составлять 28 дней, в другой – 40, в третий – 32. Все это нормально для начала. Менструация не всегда приходит в одно и то же время (вспомни, ведь и календарные месяцы тоже разной длины!), но **предсказуемый шаблон ее периодичности должен устояться в течение нескольких лет после менархе.**

На самом деле возраст, в котором у тебя происходит менархе, может предсказать, насколько скоро твои месячные начнут приходить регулярно.

*возраст менархе – количество лет до установления предсказуемой периодичности*  
младше 11 лет – от 1 до 2 лет  
от 11 до 12 лет – до 2–3 лет

старше 12 лет – до 4–5 лет

Менструации станут очень предсказуемыми, как только у тебя начнется регулярная овуляция. Она не настолько надежна, как программа телепередач или дни вывоза мусора, но тоже достаточно надежна – это значит в пределах плюс-минус 2–3 дней от предсказанного времени. Помни, *овуляция* означает высвобождение яйцеклетки из яичника. Как только ты начнешь овулировать при каждом цикле, твои месячные станут предсказуемыми. Менструация всегда будет начинаться через 14–16 дней *после* овуляции. Проблема состоит в том, что не всегда ясно, когда ожидать овуляции. Как мы уже говорили прежде, большинство девчонок понятия не имеют, когда они овулируют, потому что обычно этого не ощущают. Но если твои месячные приходят приблизительно через равное количество дней, то можно понять, что ты, вероятно, овулируешь. **Вот чудеса!**

До сих пор мы говорили о регулярной овуляции, что означает, что ты овулируешь практически каждый месяц. Но **знаешь ли ты о том, что овуляция может происходить еще до того, как у тебя случатся первые месячные?** Это означает, что беременность может наступить у девочки, которая еще не начала менструировать, если она занималась сексом.

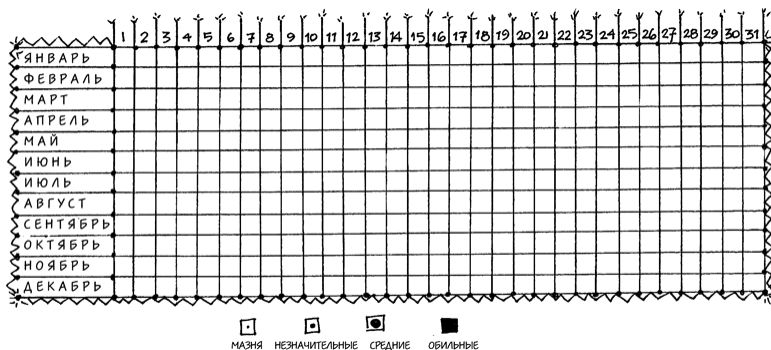
# Менструальный календарь

Держи руку на пульсе своих менструаций, пользуясь показанной внизу таблицей каждый раз, когда происходит кровотечение. Скопируй ее или сделай похожую таблицу, чтобы проследивать цикл: чем сильнее кровотечение, тем гуще закрашивай ячейку. Дни очень незначительного кровотечения (некоторые называют их «мазня») можно указывать точкой в ячейке, соответствующей этой дате. Если кровотечения у тебя будут происходить нерегулярно, эта таблица будет большим подспорьем твоему врачу. Кроме того, она также поможет тебе распознать шаблон своих месячных и предсказывать, когда придут следующие.

## Предсказание менструаций

Прослеживая свои менструации в календаре, ты обычно сможешь понять, когда ожидать следующую. Чтобы вычислить *продолжительность своего цикла*, рассмотри последние несколько менструаций в своем календаре. Начиная с *первого дня* менструации, отсчитывай число дней до *первого дня* следующей менструации. Прodelай это с двумя-тремя циклами.

Большинство циклов будут иметь продолжительность от 21 до 45 дней. Если продолжительность твоих циклов примерно одинаковая (разница в пределах 3–5 дней) в течение нескольких циклов, тогда ты довольно точно сможешь предсказать свои следующие месячные.



Если твои менструации совсем нерегулярны, сверься с таблицей в главе «Что делать, если у тебя нерегулярный цикл?», чтобы узнать, пора ли тебе овулировать регулярно. Если пора, а у тебя по-прежнему непредсказуемый цикл, поговори со своим врачом. Если твои менструации пропускают больше чем по 2 месяца подряд, тебе тоже нужно поговорить с доктором. У некоторых девушек и женщин регулярная овуляция так и не устанавливается, и им может понадобиться прием медицинских препаратов, чтобы сделать свои менструации предсказуемыми.

## Какой объем кровотечения считается нормальным?

Большинство менструаций составляют всего от пары столовых ложек до примерно полчашки крови и жидкостей – и это в основном жидкость и ткани, а не кровь. Поэтому они не всегда выглядят как настоящая кровь, но бывают бурыми или темно-коричневыми, даже черноватыми. Наши тела могут возместить потерю этой крови практически мгновенно, поэтому анемичными (то есть малокровными) мы не становимся.

Как мы уже упоминали, большинство менструаций длятся от 3 до 7 дней. В первые 1–2 дня кровотечение в норме бывает сильнее, потом ослабевает к концу менструации. Число прокладок и тампонов, которые приходится использовать, зависит от того, насколько сильно ты даешь им пропитываться и какие их виды используешь.

Иногда выделяются темные кровяные сгустки, имеющие консистенцию печени или плотного желе. Сгустки образуются, когда кровь на некоторое время застывает в одном месте, например – в вагине. Чаще всего эти сгустки можно увидеть по утрам в менструальной крови, находившейся в твоей вагине, пока ты лежала. Когда ты встаешь, они выходят нару-

жу. Если пользуешься тампоном, то также можешь увидеть сгустки, свисающие с его конца, когда извлекаешь его. Это нормально, но если появляется много крупных сгустков, это может быть сигналом более обильного, чем в норме, кровотечения.

## Боль и спазмы

Некоторые девушки ощущают спазмы в нижней части живота или в области таза перед менструацией или во время нее. Иногда боль чувствуется даже в вульве, верхней части бедер или в пояснице. Подростки постарше и женщины обычно испытывают во время месячных по крайней мере некоторый дискомфорт. Около 10 процентов (то есть одна из десяти, верно?) женщин испытывают сильную боль, которая не дает заниматься привычными делами.

Менструальные спазмы происходят потому, что матка (состоящая из мышечной ткани) сокращается, чтобы высвободить ткань и кровь, из которых состоит твоя менструация. Эти сокращения вызывает гормон прогестерон и некоторые другие химические вещества (называемые *простагландинами*), вырабатываемые после овуляции.

Если ты ощущаешь вздутие (переполненность нижней части живота) или спазмы во время месячных, ты

можешь кое-что сделать, чтобы почувствовать себя лучше.

- **Займись физическими упражнениями**, такими, как ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, растяжка или йога. Это действительно облегчает спазмы – мы не шутим!

- **Принимай добавки, содержащие важнейшие жирные кислоты** (особенно омега-3), например масло льняного семени, масло вечерней примулы или рыбий жир в капсулах.

- **Избегай красного мяса и жареной, жирной пищи** (эти продукты содержат насыщенные жиры, которые могут усилить боль).

Грелка или теплая ванна хорошо помогают расслабить мышцы (ты помнишь, что матка – это тоже мышечная ткань?), но злоупотреблять этими средствами не стоит, так как тепло может усилить кровотечение.

Если ты попробовала все перечисленное, но боль и спазмы во время месячных не отступают и не дают тебе заниматься делом или заставляют пропускать школу, **ты должна поговорить с врачом. Есть медицинские препараты**, которые могут справиться с самым сильным дискомфортом. Существуют также некоторые физические состояния, которые могут вызывать сильные боли. Твой доктор обсудит этот вопрос с тобой и позаботится о том, чтобы все было хорошо.

# Вспомогательные средства при менструации

Когда у тебя месячные, тебе, разумеется, нужно пользоваться прокладками или тампонами (также известными под совершенно немодным названием **предметов женской гигиены**), чтобы кровь не пачкала твою одежду.

Существует миллион разных марок и миллион разных форм и размеров таких товаров. После нескольких менструаций ты определишь, что из них подходит тебе лучше.

Пользуешься ли ты прокладками или тампонами, следует менять их по крайней мере каждые 4–6 часов, а может быть и чаще, если менструальное кровотечение сильное.

Если ты не знакома с такими средствами, прочти о некоторых из них. Если ты уже все это знаешь, можешь пропустить этот кусок и двигаться дальше!

## Прокладки

Прокладки выпускаются с липким слоем, который прикрепляется к ластовице трусиков. Просто разверни прокладку, удали полоску, прикрывающую липкий

слой, и закрепи прокладку в трусиках (липкая часть должна держаться за твоё бельё, а не за ТЕБЯ! Ой!). Поправь прокладку, надев трусики. Существует широкий выбор прокладок.

**Ежедневки.** Это очень тонкие прокладки, которые применяются при очень незначительном кровотечении. Некоторые девушки используют ежедневки, одновременно пользуясь тампонами, просто на случай, если тампон промокнет. Некоторые также пользуются ими для впитывания вагинальных выделений между менструациями.

**Мини-прокладки.** Они немного толще, чем ежедневки, предназначены для незначительных и нормальных кровотечений.

**Прокладки-макси.** Эти на ощупь кажутся по-настоящему толстыми. Некоторые девчонки говорят, что это всё равно что в памперсе ходить! Они хороши для дней сильных кровотечений или на ночь, потому что могут впитать много жидкости.

**«Крылышки».** Прокладки с «крылышками» имеют с двух сторон выступы, которые ты можешь обернуть вокруг ластовицы трусиков. Иногда интенсивный бег или другая активность вызывает сбивание прокладки в середине, и в результате менструальное кровотечение заходит за её край и пачкает бельё. Крылышки могут это предотвратить.

**Многоразовые прокладки.** Некоторые девушки и женщины предпочитают использовать хлопковые прокладки, которые можно выстирать и использовать заново. Возможно, они полезнее для окружающей среды, потому что их не выбрасывают после использования. Их можно найти в интернет-магазинах.

## Тампоны

Тампоны – это маленькие штучки, которые вводят прямо в вагину, чтобы они впитывали менструальную кровь, выходящую из шейки. Звучит не слишком приятно, но на самом деле, если вставить тампон правильно, ты его даже не почувствуешь!

Тампон вводится внутрь с помощью **аппликатора**, который помогает разместить его в вагине. Есть также виды без аппликатора, их можно вводить просто пальцем. На коробке, в которой выпускаются тампоны, есть инструкция – рассмотри картинки, которыми она снабжена, это тебе поможет. Так же, как и прокладки, тампоны бывают разных размеров. Для первого раза определенно лучше использовать тонкие тампоны, для легкого кровотечения. Иногда помогает вначале исследовать вагину пальцем, чтобы понять, в какую сторону «целиться» тампоном. У всех тампонов есть веревочный хвостик, чтобы ты могла извлечь

тампон, просто потянув за него, когда пора менять. *Не беспокойся*: хвостик не оторвется!!! Даже если бы это случилось, у вагины есть тупик, так что тампон никак **не может потеряться в твоём теле** и, в конце концов, выйти через нос (фу-у-у!).

Тампоны – отличная штука, потому что с ними ты можешь плавать и заниматься другой активной деятельностью, не заморачиваясь из-за пухлой прокладки. Можешь представить себе, как ты с прокладкой ныряешь в бассейн, а потом она намокает в воде?!

**Тампоны использовать безопасно даже в первую менструацию.** Однако некоторые девчонки чувствуют себя более комфортно, начиная пользоваться первыми тампонами уже после того, как немного привыкнут к месячным. Когда решишь в первый раз использовать тампон, убедись, что твоя менструация находится в стадии от среднего до сильного кровотечения. Это потому, что тампон гораздо легче выходит, когда пропитывается. Если же он сухой, то кажется, что ты тянешь за стенки вагины... ай! **Нет никакого смысла «тренироваться» с тампонами до того, как начнется менструация.** Они будут делать свое дело, только надо немного привыкнуть.

Если твоя мама не хочет, чтобы ты пользовалась тампонами, тебе следует спросить почему. Тампоны изобретены только пару поколений назад, так что

многие женщины возраста твоей мамы или бабушки слышали о том, что нельзя пользоваться тампонами до свадьбы. Это означает, что они не могли ими пользоваться до того, как начали заниматься сексом. **Тампон не нарушит твой гимен (девственную плеву), не ранит твою вагину и не повредит твоей репутации хорошей девочки!** Даже тампоны размера супер-плюс гораздо меньше в диаметре, чем эрегированный пенис! И поскольку ты сама вводишь себе тампон, ты поймешь, какое давление можешь к нему применить, чтобы не сделать себе больно.

Еще одна причина, по которой многие женщины боятся пользоваться тампонами, – это проблема **синдрома токсического шока (СТШ)**. О СТШ стало широко известно после того, как он начал проявляться у женщин, пользовавшихся одной конкретной маркой тампонов, которую больше не выпускают. СТШ – это сильная инфекция, вызываемая определенным типом бактерий, и она очень редко связана с применением тампонов (на самом деле она больше распространена как результат хирургических или кожных инфекций). Так что суть в том, что тампоны безопасны, если ими пользоваться правильно.

А как пользоваться ими правильно? Ну, если ты пользуешься тампонами, то, как и прокладки, их надо регулярно менять. Если кровотечение сильное, то

ты поймешь, что пора менять тампон, когда он начнет промокать. Если кровотечение незначительное, пользуйся тампоном лайт или мини и не носи его дольше 6 часов.

Если ты забыла вынуть тампон и оставила его на несколько дней, то вспомнишь о нем, когда почувствуешь жуткий запах или заметишь скверно пахнущие пятна на белье. Старый, пропитанный кровью тампон, сидящий в вагине несколько дней, приводит именно к таким результатам. Фу-у-у! Зажми нос, вынь его и заверни во что-нибудь, что не даст распространяться запаху! Так порой случается – и пусть это будет тебе уроком: что вошло, должно и выйти!

## ПМС?

Некоторые девушки-подростки и женщины замечают изменения в самочувствии перед менструацией. Симптомы могут начать проявляться в любой момент в период от 1 до 2 недель перед ее началом. Они могут включать эмоциональные сдвиги, такие, как плаксивость, плохое или ворчливое настроение, желание остаться одной. Это могут также быть и физические проявления, вроде боли в груди, спазмов, чувства вздутия или повышенного аппетита.

Когда такого рода ощущения влияют на твои заня-

тия или отношения с друзьями и членами семьи, это называется ПМС (предменструальный синдром). Это настоящий медицинский диагноз, а никакая не отговорка. Иногда женщины сваливают вину за свою гневливость или обостренные эмоции на ПМС, но это может быть просто *настоящий* гнев или *настоящие* эмоции. В утешение можем сказать, что ПМС не случался бы вообще, если бы у тебя не происходила регулярная овуляция (помни, что для ее установления требуется несколько лет после менархе!).

Если тебе кажется, что у тебя ПМС, ты можешь кое-что сделать, чтобы облегчить его. Прежде всего можно предсказать, когда у тебя начнутся месячные, а потом – когда начнется ПМС. Используй предложенный нами менструальный календарь. Если ты к ПМС готова, он не будет так сильно на тебя влиять.

## Как бороться с ПМС

- Занимайся физическими упражнениями по меньшей мере 30 минут в день.
- Съедай ужин, богатый сложными углеводами, бедный протеинами и жирами, – особенно избегай животных протеинов и жиров.
- Избегай кофеина и соленой пищи.
- Позаботься о том, чтобы у тебя было какое-то вре-

мя на уединение, чтобы расслабиться: делать записи в дневник, слушать музыку или просто ничего не делать!

- Принимай определенные витамины и минералы, которые могут тебе помочь, такие, как витамин В<sub>6</sub>, кальций, магний и витамин Е.

- Принимай омега-3 жирные кислоты, например масло вечерней примулы, рыбий жир или масло льняного семени: это поможет справиться с проблемным настроением, спазмами и чувствительностью груди.

- С повышенной чувствительностью груди справиться помогает также поддерживающий лифчик типа спортивного.

- Пей травяные диуретики, чай без кофеина: это ослабит ощущение вздутия. Помни, что надо пить много воды!

Лишь у 3–4 женщин из ста бывает ПМС настолько сильный, что им требуется медикаментозное вмешательство. Это редкость. Если ты считаешь, что у тебя по-настоящему сильный ПМС, твой врач сможет помочь тебе лекарственными препаратами или другими назначениями.

## **Побалуй себя!**

Многие женщины считают менструацию тяжелым

бременем. Некоторые даже зовут свои месячные «проклятием»! Но это не обязательно должно быть так. На самом деле большинство девушек и женщин вообще не позволяют менструации как-то им мешать.

Кое-кто скажет тебе: «Ну, ты же теперь женщина». Знаешь что? Ничего подобного! **Чтобы быть женщиной, нужно нечто гораздо большее, чем месячные.** Ты все еще девочка и можешь по-прежнему получать все то море удовольствия, которое полагается получать девочкам. Не давай месячным мешать тебе!

Если чувствуешь спазмы или перепады настроения перед менструацией, воспользуйся этим как сигналом к тому, что пора себя побаловать, сделать что-то приятное, чем ты любишь заниматься, – одна, сама по себе! Любишь читать? Играть на музыкальном инструменте? Наблюдать за облаками? Свернуться калачиком со своим домашним любимцем? Сделай это! Наслаждайся чем-то особенным, чем-то таким, что обеспечивает тебе **ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ**, – и автоматически почувствуешь себя лучше. Ты можешь обнаружить, что тебе очень нравится баловать себя и ты ждешь этого с нетерпением, даже если это период менструации. Мы надеемся, что девчонки, обладающие Женской силой, будут радоваться своей женственности; а наличие месячных – просто часть того, что делает всех нас особенными.

## 7. Парень, ах, парень!



Ну, хватит пока о месячных, давай поговорим о мальчишках!

К слову обо всей этой истории с детишками: из-за одного того, что у тебя начались месячные, зачатия не

случится. Для зачатия ребенка требуется, чтобы мужской сперматозоид соединился с женской яйцеклеткой. Интересно, что парни не начинают вырабатывать сперму до тех пор, пока не пройдут свой пубертат (помнишь, мы уже рождаемся со всеми своими яйцеклетками. А парням приходится начинать с нуля).

Так ты заметила, что твои друзья-парни проходят через пубертат? Для девочек он наступает на несколько лет раньше. Вероятно, ты уже в середине этого процесса, **но твои друзья-мальчишки начинают только-только замечать перемены в себе между 11 и 14 годами.** Отчасти из-за этого девчонки иногда бывают романтически настроены задолго до того, как их приятели-парни начинают интересоваться девочками и влюбленностями.

Ты поймешь, что они начали нагонять тебя в половом созревании, когда заметишь у них на верхней губе тонкие дымчатые волоски (которые пытаются превратиться в усы). Ты можешь заметить больше акне (прыщиков), изменения голоса и быстрое усиление роста. Чего ты не заметишь – это одного из первых признаков их созревания. Их тестикулы увеличиваются, а пенисы растут (что, ты получила больше информации, чем рассчитывала?). Кажется несправедливым то, что один из первых признаков пубертата у девочек очевиден всем (у нас начинает расти грудь, и

это трудно скрыть!). У мальчиков эти первые признаки не столь очевидны (что ж, наверное, это и хорошо!).

## Мужские органы

Нам придется немного поговорить об этом, так что на случай, если ты этого еще не знаешь, знай: укромные части мужского тела, или наружные гениталии, отличаются от наших (и никаких шуток!). Вот их названия.

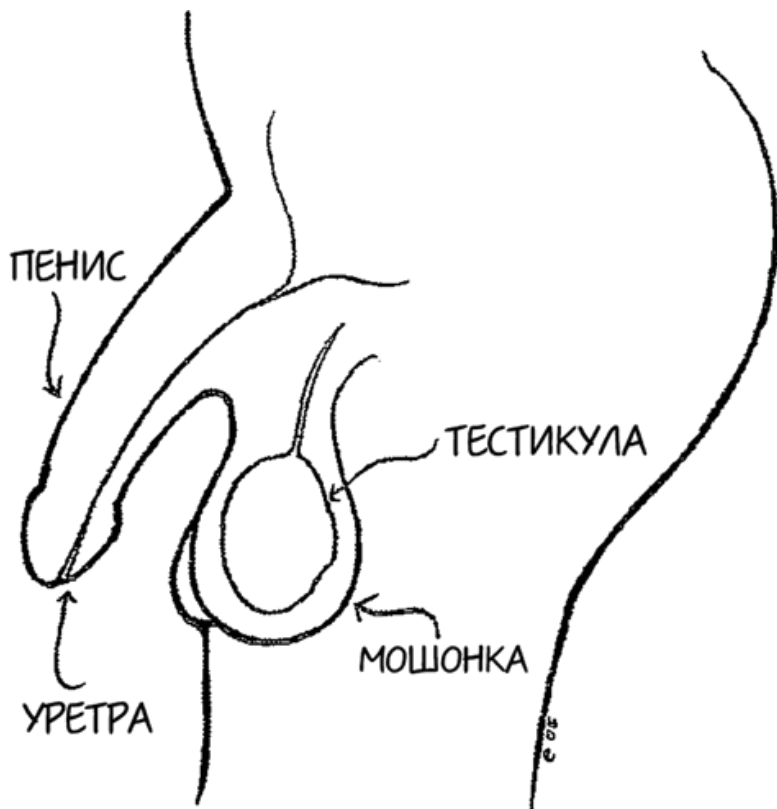
**Пенис** (также известный как петушок, штука, член, одноглазое чудовище... и зачем ему столько имен?) – это орган, похожий на трубку, из которой мальчики писают. Из пениса также выходит сперма. Он состоит из пещеристой ткани и обычно бывает мягким и болтающимся. Когда парень испытывает сексуальное возбуждение, пещеристое тело наполняется кровью (увеличивается). В результате весь пенис становится твердым и «встает», вместо того чтобы висеть; это называется эрекцией. Эрекция пенису нужна для того, чтобы он мог войти в вагину во время секса. Эрекция – это интересная штука! Честно! Настолько интересная, что мы будем больше говорить о ней в специальном разделе об эрекции, в этой главе – не бросай книжку!

**Уретра** соединяет мочевой пузырь (в котором соби-

рается моча) с пенисом и выходит наружу, поэтому из нее выделяется моча. Она также соединена с органами, занятыми в выделении спермы. Это означает, что и сперма тоже выходит через нее. Она содержит клапан, который подобен дверце, которая выпускает одновременно только одну из этих жидкостей. Так что, когда парень мочится, сперма не выходит, а когда выходит сперма, он не может писать. Когда мы углубимся в тему секса, это покажется тебе более важным!

**Тестикулы** (также известные как яички) – органы, в которых вырабатывается мужская сперма и мужской гормон (который называется *тестостероном*). Тестостерон – это гормон, который заставляет расти волосы на лице и лобке у мальчиков, увеличивает мышцы и утолщает голосовые связки, отчего их голоса становятся более низкими (после того как пройдут писклявую фазу развития, во время которой растет голосовой аппарат). У парней две тестикулы, и их часто называют «шары» или «бейцалы». Они чувствительны, и удар по ним может быть очень болезненным. Поэтому парни, занимаясь спортом, должны носить пластиковый щиток («ракушку») поверх пениса и тестикул, чтобы защитить эти чувствительные органы. В некоторых видах спорта парни могут носить защиту паха, которая удерживает пенис и тестикулы близко к телу и не дает им слишком сильно болтать-

ся из стороны в сторону. Защита паха способствует удобству и безопасности, так же как спортивный лифчик поддерживает нашу грудь во время двигательной активности.



**Мошонка** – мешочек из кожи, который содержит тестикулы. Она расположена позади пениса, между но-

гами. Знаешь ли ты, что сперма может вырабатываться как следует только в том случае, если температура мошонки немного ниже, чем обычная температура тела (лучше всего – при  $35,9^{\circ}\text{C}$ )? Поэтому мошонка висит отдельно от других частей тела и сохраняет тестикулы прохладными, чтобы они могли делать свою работу. В холодную погоду мошонка втягивается глубже в тело, чтобы поддерживать в тестикулах правильную температуру. Так что у парней есть своего рода встроенный инкубатор с собственным термометром... ничего себе! Но ни на секунду не верь, что болтание мошонкой в тазу с горячей водой убьет сперматозоиды парня и сделает беременность невозможной!

**Сперматозоиды** – это те крошечные штучки, которые вырабатывает мужской организм для оплодотворения женской яйцеклетки. Сперматозоиды настолько малы, что в чайную ложку поместились бы миллионы. Ты не сможешь увидеть сперматозоид, если не помотришь в микроскоп. А если помотришь, то увидишь, что они на самом деле выглядят как головастики и плавают! Для роста и созревания сперматозоидов у мужчины требуется около 90 дней. Когда они выходят из пениса, это называется эякуляцией. У девушек в течение каждого цикла высвобождается только одна яйцеклетка, но парень при каждой эякуляции выбрасывает много миллионов сперматозоидов. Неко-

которые сперматозоиды будут причиной рождения девочек, некоторые – мальчиков; так что именно от мужской спермы, а не от женской яйцеклетки зависит пол ребенка.

**Эпидидимис** – очень длинная, свернутая кольцами трубка на внешней поверхности каждой тестикулы. В ней маленькие сперматозоиды проводят несколько недель, пока не вырастут и не станут зрелыми, – это что-то вроде инкубатора. Когда у мужчины происходит эякуляция, сперма выходит из эпидидимиса, путешествует по нескольким трубкам и выходит из отверстия на конце пениса.

**Простата и семенные пузырьки** – железы, расположенные внутри мужского тела, которые добавляют к сперматозоидам жидкость, чтобы у них было в чем плавать и чем питаться в дороге (перекусили – и в путь!). Когда к сперматозоидам добавляется жидкость, эта смесь называется семенем.

**Семя** – мы только что сказали тебе, что это такое, но хотим убедиться, что ты понимаешь. Семя – это то, что выходит из пениса во время секса или сексуального возбуждения (это называется эякулировать или «кончить», а сама жидкость называется спермой, семенем, эякулятом). Когда она выходит наружу, ее общее количество меньше столовой ложки, но угадай, сколько в ней содержится сперматозоидов? МИЛЛИ-

ОНЫ!!! Когда происходит эякуляция, все эти маленькие сперматозоиды устраивают забег, чтобы выяснить, который из них сумеет первым добраться до яйцеклетки и зачать ребенка. Вот и говорите после этого о соревновательном духе!

## Об эрекции

Если ты такая же, как большинство девочек, эрекция кажется тебе по-настоящему необычным явлением. Самое близкое к эрекции, что может случиться с девчонкой и проявляется внешне, – это когда у тебя твердеют соски и торчат наружу, как фары у машины! Иногда это смущает, а иногда даже незаметно. А мальчикам с эрекцией еще сложнее.

Можешь представить, как что-то у тебя между ног внезапно твердеет, в два раза увеличивается и торчит кверху? Это явление, которое ужасно смущает парней в пубертате и позже. У мальчиков эрекция может появляться даже в младенческом возрасте. Иногда она появляется, когда им надо пописать, если они трут пенис или играют с ним. В пубертате у мальчиков «встает» гораздо чаще в результате действия гормонов. **Эрекция непредсказуема и может случиться в совершенно неподходящие моменты** – например, когда парня просят выйти, встать перед всем классом

и прочешь свой доклад. О, боже!..

Эрекция обычно начинается, когда парень думает о чем-нибудь эротичном или витает в фантазиях. Она также часто случается, когда он «играет сам с собой» – мастурбирует. Самое сложное для парней заключается в том, что **иногда они не властны** над внезапной эрекцией. И определенно не стоит указывать им на это, говоря что-то вроде «Э-э-э, прости, пожалуйста, у тебя в кармане банан – или это эрекция?»

Большую часть времени парни находят способы эрекцию скрыть. Они либо не встают с места, либо суют руки в карманы, чтобы буквально *держат себя в руках* («Вниз, малыш, вниз!»). Иногда думают о чем-то *невозбуждающем* (например, о поцелуях с собственной бабушкой), чтобы заставить эрекцию исчезнуть. Такая эрекция обычно длится всего минуту или около того.

У мальчика-подростка почти наверняка возникнет эрекция, когда он танцует очень близко в обнимку со своей девчонкой или когда она сидит у него на коленях. Если объект одной из таких эрекций – ты, не волнуйся: *ты не обязана помогать ему избавиться от нее*. Некоторые парни ожидают, что ты сделаешь что-нибудь, чтобы помочь им закончить свое сексуальное возбуждение оргазмом (прочти об этом больше в следующем разделе). Приятная новость: ВСЕ парни уме-

ют позаботиться об этом самостоятельно. Ты не должна чувствовать НИКАКИХ обязательств – и не позволяй ни одному парню убеждать тебя в обратном!

Еще, возможно, ты слышала о ночной поллюции, которую ласково называют *влажным сновидением*. Это бывает, когда у мальчика во время сна случается эякуляция. Она может произойти из-за эротического сна или просто без всяких причин. Не надо спрашивать об этом своих приятелей. Они не захотят об этом говорить, а у некоторых парней никогда такого не случилось.

## Путешествие сперматозоида

Если ты внимательно читала, то наверняка поняла, что секс – это зачатие ребенка, и мы обязательно еще поговорим в этой книжке о вещах, связанных с сексом. А пока давай сосредоточимся на разъяснении вопросов анатомии. Кажется, что узнать предстоит многое, но все это обретает большой смысл, когда ты понимаешь, как это связано друг с другом и согласно работает. Позволь нам пригласить тебя в изумительное, запутанное путешествие с множеством поворотов, которое начнется со сперматозоида и закончится беременностью, сформированной у женщины. Готова? Вперед!

- Сперматозоиды образуются в **тестикулах** (ты теперь знаешь, что это такое, правильно?).
- Они перемещаются в **эпидидимис** (инкубатор), где задерживаются на несколько недель, пока не вырастут, став зрелыми.
- Во время сексуального возбуждения (поговорим о нем позже) они выталкиваются через другую трубку, называемую **семявыводящим протоком**. В ней они проходят **семенные пузырьки** и **простату**, где захватывают питательные вещества и жидкости и официально становятся спермой (семенем).
- Продолжая путь наружу, сперматозоиды перебираются в пенис, и вместе с **эякуляцией** семя выбрасывается из пениса через **уретру**.
- Если сперматозоиды выходят наружу во время **полового акта**, они оказываются в женской вагине (Эй, где это мы? Как мы сюда попали?). И они отправляются в путь – вверх по вагине, через **шейку матки**, в **матку**, а затем в одну из фаллопиевых труб. Они и не догадываются, что там обычно бывает только одна яйцеклетка. И это означает, что примерно ПОЛОВИНА из них сворачивает не туда, в пустую **фаллопиеву трубу** (ты же знаешь, как мужчины не любят спрашивать дорогу...).



- И все же – ура! После долгого заплыва вверх по течению некоторые сперматозоиды (на самом деле их много-много тысяч) наконец добираются до яйцеклетки, которая мирно сплавлялась вниз по фаллопиевой трубе с момента овуляции. Яйцеклетки живут всего от 24 до 48 часов после овуляции, но сперматозоиды сохраняют жизнеспособность до недели, так что расчет времени здесь важен.

- Все они окружают яйцеклетку и начинают пробиивать себе путь в нее. Как только один сперматозоид проникает через стенку яйцеклетки, высвобождается особое химическое вещество, которое не дает всем остальным пробраться внутрь.

- Яйцеклетка и сперматозоид, которые теперь объединились, делятся друг с другом своими генами (ДНК, или биологической информацией, которая определяет, как человек выглядит, растет и т. д.) и начинают разрастаться в сгусток клеток, который со временем станет младенцем. Этот клеточный шар (называемый *эмбрионом*) затем путешествует в матку. Он закрепляется в толстом, пышном эндометрии (помнишь про «постельку»?).

- Кровяные сосуды матери начинают питать беременность, и она продолжает расти следующие 9 месяцев, превращаясь в настоящего живого ребенка! Рождение малыша – это другая история, для которой в

Этой книжке нет места, но она поистине восхитительна!

## 8. С-Е-К-С



Когда ты слышишь слово «секс» – о чем ты думаешь? Твои родители или дедушка с бабушкой могут говорить о сексе, имея в виду птичек и пчелок, да что угодно! Большинство людей думают о введении пени-

са в вагину, но на самом деле это нечто гораздо большее. А как насчет влечения к человеку? Держания за руки? Поцелуев? Прикосновений? Соития? Орального секса? Все это составные части секса. А пенис в вагине обычно бывает ближе к концу, а не в начале секса. Видишь? Есть много о чем поговорить, когда мы произносим это емкое коротенькое слово из четырех букв – С-Е-К-С.

## **Секс: основы**

Давай начнем с самого главного. С научной точки зрения беременность – это просто слияние сперматозоида и яйцеклетки в нужное время для создания нового живого существа. У многих животных этим все и заканчивается. Может быть, ты видела в саду спаривающихся лягушек (вероятно, ты думала, что они просто играют в чехарду). Может быть, тебе приходилось видеть, как пес пытается спариться с другой собакой (или иногда с чьей-нибудь ногой). **Но у людей, которые обладают уникальной способностью испытывать любовь, общаться, связывать свою жизнь с другими людьми и выражать чувства, секс – это нечто гораздо большее!** Он должен включать эмоциональную близость и интимность, доверие и уют. Он должен быть чем-то таким, к чему оба человека гото-

вы и на что согласны.

Пубертат – это время, когда твое тело становится половозрелым. Но чтобы стать достаточно зрелой для ответственной половой жизни, нужен еще один долгий и деятельный процесс, который затрагивает твои эмоции, чувство «я» и способность состоять в здоровых взаимоотношениях. **Само по себе то, что у тебя есть женские органы, не означает, что ты готова ими пользоваться** (подробнее об этом – позже).

Существует множество способов безопасно исследовать ощущения и удовольствия своего тела, помимо занятий сексом. Есть такие вещи, как петтинг, или обжимание; необязательно «идти до конца». Девчонки, обладающие Женской силой, должны знать об основах секса; но они также знают, что сильные девушки ждут момента, когда станут достаточно зрелыми, чтобы справиться со всей ответственностью и последствиями секса. Они не занимаются сексом до тех пор, пока не будут ЗНАТЬ, что **готовы**.

Сама деятельность во время полового акта может со стороны показаться немного противной и неловкой, но при настоящих отношениях, в которых присутствует любовь, доверие и комфорт, в ней нет ничего противного. Потерпи, пока мы объясняем некоторые подробности (здесь начинается та часть про птичек и

пчелок, которую ты так ждала!).

## Птички и пчелки?

Как они связаны с сексом? Прекрасный вопрос. История восходит к викторианским временам, когда о сексе никогда не упоминали вслух и люди были настолько щепетильны в отношении секса, что давали объяснения репродукции на примере растений в дикой природе. Птички были частью репродуктивного цикла растений, поскольку распространяли семена. Они поедали ягоды и семечки, а потом способствовали их распространению, роняя помет в разных местах. Это та часть, которая касается птичек. А пчелки были ответственны за рост растений, опыляя их. Викторианские родители давали это объяснение о семенах и опылении, чтобы разъяснить вопрос о сексе своим деткам. Такое объяснение обычно происходило в канун свадеб детей. А ты говоришь – неловко! Разве ты не рада тому, что мы только что вытащили вопрос о сексе на всеобщее обозрение?

# Прелюдия



Когда двое людей сексуально возбуждены, они могут целовать и трогать друг друга. Это приятно физически и эмоционально. Обычно их сердца бьются быстрее, они начинают дышать глубже, могут вспотеть. Когда мужчина сексуально возбужден, у него начинается эрекция. Когда женщина сексуально возбуждается, ее вагина вырабатывает дополнительную жидкость (она называется смазкой), которая делает вагину более скользкой. Вагина также несколько расширяется и становится более эластичной и способной к растяжению. Соски и клитор также могут затвердеть,

или эрегировать. Все это возбуждение и прикосновения или ласки называются прелюдией. Прелюдия готовит тела мужчины и женщины к половому акту, но половой акт НЕ ОБЯЗАН произойти только из-за наличия сексуального возбуждения.

## **А теперь о пенисе и вагине**

Секс может происходить во множестве разнообразных позиций, но обычно женщина лежит снизу, а мужчина – сверху, лицом друг к другу. Эрегированный пенис мужчины вводится в женскую вагину. Кажется, что для этого придется неловко приспособливаться, но мы в этом отношении подходим друг другу, как два фрагмента головоломки. Как только пенис оказывается в вагине, пара начинает совершать движения телами, чтобы пенис двигался внутрь и наружу или взад-вперед, потому что это доставляет удовольствие обоим.

Возвратно-поступательное движение обеспечивает приятные ощущения пенису мужчины и вагине и клитору женщины. Близость также приятна эмоционально, если оба партнера расслаблены и хотят заниматься тем, чем занимаются.

По мере продолжения секса возбуждение нарастает до точки, в которой может произойти оргазм. Для

мужчины оргазм – это момент, когда происходит эякуляция. Перед эякуляцией выделяется небольшое количество жидкости (называемой презякулятом, или предспермой), которая вытекает из пениса и может содержать сперматозоиды. Так что сперматозоиды могут присутствовать даже тогда, когда эякуляции не происходит. И помни, для того чтобы забеременеть, требуется только ОДИН сперматозоид. После эякуляции пенис снова становится мягким, и мужчина не может получить следующий оргазм, пока не достигнет следующей эрекции.

**У женщины оргазм внешне менее очевиден** (и обычно не включает все эти дикие вопли, которые ты слышишь в фильмах), но она ощущает сильную и приятную физическую реакцию во всем теле. Некоторые женщины могут во время секса получить несколько оргазмов, но большинство этого не может.

У нас получился не слишком волнующий, скорее научный отчет, но **секс в подходящей обстановке с подходящим партнером – это удивительное и чудесное слияние**. Не думай, прочитав это простое описание, что в нем нет ничего особенного.

## **Девственность**

Многие подростки, а также взрослые уделяют массу

внимания слову «девственность». В прямом смысле слова девственным является человек (мужчина или женщина), чистый в половом отношении. Это означает, что он или она никогда не занимались сексом. Но, как ты узнаешь из этой книжки, секс – это гораздо больше, чем просто пенис в вагине. Является ли девушка девственницей, если она занималась оральным сексом?

Некоторые подростки считают, что с технической точки зрения они все еще девственны, даже если занимаются совершенно возмутительными сексуальными практиками, если только дело не доходит до «пенниса в вагине».

Насколько «чист» оральный или анальный секс? Хотя беременность от него не наступит, риск инфекций очень велик. Как мы полагаем, слово «девственность» не имеет особого значения с медицинской точки зрения, потому что формально девственные люди все равно могут получить инфекцию и страдать от эмоциональных последствий секса. Значение девственности глубже, чем чисто формальное определение, оно включает чистоту как тела, так и мыслей, – и это вполне в твоей власти. Только не обманывай сама себя, считая, что формальная девственность исключает риск. Смотри правде в лицо и защищай себя от последствий. Мы обсудим вопросы риска позже.

## Большое «О»

Оргазм – это здорово, никто не спорит. И многие люди придают ему огромное значение. Важно понимать, что иногда при сексе «пенис в вагине» оргазма вообще не происходит, и особенно это касается женщин. Большинству женщин нужно чувствовать себя очень расслабленно, комфортно и спокойно, чтобы достигнуть оргазма. **Секс – это не только оргазм**, и он может быть приятным даже тогда, когда оргазм не наступает. Секс с человеком, которого любишь, – это выражение теплоты, близости и интимности, а оргазм – это дополнительный бонус.

Иногда оргазм у парней может случаться очень скоро, даже до того, как они к нему будут готовы. Мальчики-подростки, как правило, не всегда способны контролировать продолжительность своей эрекции. Это означает, что парень может получить эрекцию и эякулировать еще до того, как девушка начнет сексуально возбуждаться и наслаждаться этим ощущением, – это может привести к разочарованию.

Для многих женщин секс в большей степени связан с **эмоциональной привязанностью, комфортом и безопасностью в отношениях**. Парней же часто прекают тем, что их интересуется только это дело без

эмоциональной привязанности.

На самом деле существуют отличные парни, которые стремятся сначала к эмоциональной близости и только потом – к сексуальной. А есть и парни, особенно подростки, которые кажутся бесчувственными и грубыми, когда дело доходит до секса. Хотя далеко не всегда такими бывают только парни. Есть и девушки, ведущие себя бесчувственно и грубо в том, что касается секса. Для слишком многих подростков секс является предметом похвальбы и возможностью сказать: «Мы переспали!» Просто помни: секс – это не реклама фирмы «Найк». **Секс – нечто гораздо большее**, чем «просто сделай это!».

## Секс «соло»

Оргазм может произойти без полового акта. Он может случиться с женщиной и мужчиной просто от сексуального прикосновения или даже в эротическом сне. Многие мужчины и женщины эротически прикасаются к себе. Прикосновение может быть просто приятным – а может быть достаточно интенсивным, чтобы вызвать оргазм. Сексуальные прикосновения к себе называются **мастурбацией**.

Когда парни мастурбируют, они держат в руке и трут свой пенис, обычно довольно энергично, чтобы

стимулировать его. Когда мастурбируют девушки, они могут трогать свою грудь, тереть клитор или вагину. В основе своей мастурбация – это прикосновения или трение своего тела в любых местах, где это приносит сексуальное наслаждение. В этом нет ничего опасного (если только ты не занимаешься этим все свободное время) или ненормального.

Для многих подростков мастурбация – это способ удовлетворить свои сексуальные импульсы, не рискуя начинать сексуальную активность или половую жизнь с другим человеком. Мастурбация (просто мастурбация наедине с собой) не может вызвать беременность и передаваемые половым путем болезни. А если ты когда-нибудь слышала, что от нее у тебя на ладонях вырастут волосы, что ты ослепнешь или что другие люди обо всем догадаются, только взглянув на тебя... мы надеемся, что к этому моменту ты уже понимаешь, что это не так. Чувь какая!

Есть еще один термин – **взаимная мастурбация**. Считай, что это мастурбация вместе с другим человеком. Это означает, что один человек сексуально прикасается к другому без полового акта. Еще это называется глубоким петтингом или «ручной работой». Как и мастурбация, это не опасно, если пользоваться только руками. Когда же дело заходит дальше «ручной работы» – к близкому контакту тела с телом или

рта с телом, – это уже другая тема и возрастающий риск. Дальше мы поговорим об этом подробнее.

## **Оральный секс**

Если сексуальные прикосновения друг к другу включают использование рта или языка для стимуляции гениталий другого человека, это называется оральным сексом. Если девушка берет в рот пенис парня, по-научному это называется фелляцией, но большинство людей называют это действие оральным сексом, или минетом. Когда парень прикасается ртом или языком к клитору или вагинальной области девушки, по-научному это называется куннилингусом. В обиходном языке нет приличных терминов для описания этого действия; мы предпочитаем придерживаться названия «оральный секс».

## **Анальный секс**

Ты наверняка догадываешься, что это такое. Это означает пенис в анусе. Как ты можешь вообразить, в анусе полно бактерий, и на самом деле он создан вовсе не для этого, так что анальный секс намного рискованнее в плане приобретения инфекций. Также это может быть весьма болезненно. Некоторые девушки полагают, что если занимаются только анальным сек-

сом, сохраняя гимен, то они могут по-прежнему считаться девственницами. Но анальный секс так же интимен, как и вагинальный, – и, как мы уже говорили, вопрос девственности очень сомнительный.

## **Что считать сексом, а что – воздержанием?**

Вокруг много говорят о воздержании. Большая часть бюджетных денег и целые образовательные программы направляются на пропаганду полового воздержания до брака. Проблема в том, что многие из этих программ не слишком хорошо определяют половое воздержание, поэтому подростки придумывают собственные определения.

Слово «воздержание» означает отказ от чего-то или неделание чего-то. Так, воздержание от наркотиков означает, что ты их не употребляешь. Так что же такое сексуальное воздержание? Ну, это зависит от твоего определения слова «СЕКСУАЛЬНЫЙ».

Мы провели много времени в разговорах о сексуальных чувствах и сексуальном физическом прикосновении. Сексуально ли обниматься с человеком? Сексуален ли «французский» поцелуй? А прикосновение к сокровенным частям тела сквозь одежду? Конечно! Все это вызывает сексуальные ощущения, так

что это сексуально. Но это ли имеют в виду программы? Что, нельзя ни с кем целоваться, пока не выйдешь замуж? Мы так не думаем, но определения некоторых людей могут подразумевать и это.

Основаны ли эти рекомендации на религиозных учениях или просто на здравом смысле, главная причина для поощрения полового воздержания среди молодежи – **предотвращение нежелательной беременности, инфекций, передаваемых половым путем, и эмоциональной боли**, которую могут причинить занятия сексом, если ты еще к этому не готова. Это означает, что тебе следует воздерживаться от любой деятельности, которая может вызвать эти проблемы.

Давай-ка уточним. Мы надеемся, что к этому моменту ты уже понимаешь, как возникает беременность, так что, очевидно, половое воздержание означает «никакого пениса в вагину», потому что это может привести к беременности. А также для предотвращения инфекций половое воздержание должно включать воздержание от орального секса, анального секса и очень близкого телесного контакта, в особенности в генитальной области.

Наконец, сложнее всего обстоит дело с эмоциональной болью. Предотвратить эмоциональную боль почти невозможно, если ты позволяешь себе испыты-

вать сильные чувства к другим людям. Мы не можем избежать в жизни болезненных чувств и эмоций. Но если ты воспользуешься своей Женской силой, чтобы воздержаться от сексуальной активности, которая вызывает у тебя дискомфорт или к которой ты не готова, то поступишь наилучшим образом в смысле защиты своих эмоций. И, поверь нам, существует очень прочная связь между нашими эмоциями и сексуальным поведением.

Так что не попадай в ловушку мыслей о том, что половое воздержание означает, что ты можешь делать что угодно, кроме введения пениса в вагину. Это не настолько просто. Подумай об этом и прими решение, которое считаешь правильным.

## **Последствия секса**

Давай вначале подчеркнем, что большинство юных подростков не совершают половых актов – ни вагинальных, ни анальных. В наши дни подростки могут больше заниматься оральным сексом, считая, что это не рискованно. Неверно! Любой тип сексуального контакта сопряжен с риском, как мы потом еще объясним. Это означает, что для избежания этого риска требуется ответственное поведение и умение мысленно заглядывать вперед.

Очевидно, что беременность – это огромный риск, на который ты идешь, если занимаешься сексом. Существует множество эффективных способов предотвращения беременности, но ни один из них, кроме воздержания от секса, не является стопроцентно эффективным.

Что еще важнее, беременность и рождение ребенка изменяет жизнь навсегда – твою, твоего ребенка (это очевидно!) и твоего партнера, – так что лучше к этому хорошенько подготовиться, если ты собираешься заниматься сексом.

Дети, рождающиеся у юных матерей, много лишены по сравнению с детьми, рождающимися у взрослых родителей, которые могут финансово и эмоционально позаботиться о ребенке. У юных матерей также меньше шансов завершить свое образование, и ты можешь себе представить, как это трудно – получить хорошую работу и обеспечивать свою семью, если ты не получила хорошего образования.

Помимо беременности в результате секса можно обзавестись инфекциями и болезнями, которые передаются от одного человека другому. Ты, вероятно, слышала о некоторых из них. ВИЧ/СПИД – одна из самых широко известных, поскольку она убивает людей, которые ею заражаются. Другие болезни могут быть несмертельными, но вызывают серьезные про-

блемы, такие, как острые боли, врожденные дефекты у потомства, бесплодие (это означает, что женщина не может забеременеть) и даже рак. А знаешь, что по-настоящему страшно? Каждый год одна из четырех девочек-подростков, занимающихся сексом, получает инфекцию, передающуюся половым путем. Одна из четырех!!! Это очень много. Это действительно серьезно, да?

Некоторые инфекции поддаются излечению, а другие не лечатся вообще. Некоторые не проявляют НИКАКИХ симптомов, но могут вызвать заболевания вагины, матки или гортани (через оральный секс). Самая большая проблема состоит в том, что **никогда нельзя сказать наверняка, есть ли у человека инфекция**. Даже если человек проверяется на наличие ИППП, это не означает, что у него нет вообще НИКАКИХ инфекций. Это потому, что не существует надежных и простых тестов на некоторые из наиболее распространенных инфекций – таких, как вирус папилломы человека (он вызывает рост генитальных бородавок и может привести к раку шейки матки) и герпес.

Если человек и проверяется, то обычно только на гонорею и хламидии (анализ берут маленьким ватным тампончиком из уретры или из образца мочи) и на ВИЧ, гепатит и сифилис (анализ крови). Но есть и многие другие инфекции, на которые мы не проводим

или не можем провести тесты.

Единственный стопроцентный способ избежать инфекций – не заниматься тем, что их передает, а это означает «НИКАКОГО сексуального взаимодействия, включая оральный секс».

Для людей, которые занимаются сексом, существуют способы предотвращения инфекций и беременности. **Презервативы**, эти маленькие штучки, похожие на воздушные шарики, которые надеваются на эрегированный мужской пенис перед введением его в вагину (еще их называют «резинками»), не дают сперме проникнуть в вагину. Они также закрывают бóльшую часть пениса, так что инфекция не распространяется через кожу. Поскольку презервативы не покрывают всей кожи у основания пениса и тестикул, **они не полностью предотвращают болезни, передающиеся через кожный контакт**. Это как раз те инфекции, которые вызывают генитальные бородавки, рак шейки и герпетические язвы. Так что **презервативы не могут предохранить от всех инфекций, но они все же очень важны, если занимаешься сексом**.

Зачем же их использовать, если они не помогают? Они ПОМОГАЮТ, но не стопроцентно. Если решишь заняться сексом, презервативы пока единственное доступное средство, которое помогает *снизить* риск инфекций, передающихся половым путем.

Презервативы также помогают предотвратить беременность, но на них никоим образом нельзя полагаться полностью, потому что они могут быть неправильно надеты, могут лопнуть или порваться.

Есть и другие **методы предохранения**, которыми женщины и мужчины пользуются для предотвращения беременности. Одни типы этих средств убивают сперматозоиды в вагине (спермициды), другие блокируют сперму (презервативы, колпачки), а третьи предотвращают овуляцию у женщин (противозачаточные таблетки и прочее) или не дают яйцеклетке прикрепиться к эндометрию (внутриматочная спираль и другие гормональные средства вроде противозачаточных таблеток).

Хотя противозачаточные средства помогают предотвратить беременность, единственный стопроцентно эффективный способ – не заниматься сексом. Использование противозачаточных средств требует строгого самоконтроля и планирования, а также может быть дорогостоящим. Если ты занимаешься сексом или планируешь им заняться, тебе нужен план предохранения, и следует поговорить с родителями, другим доверенным взрослым человеком или врачом. Не позволяй сексу просто случиться, не имея плана защиты себя от нечаянной беременности и инфекций.

Важнейшая информация: **единственный стопро-**

**центный способ предотвращения беременности и инфекций, передающихся половым путем, – избежать полового акта и другой сексуальной активности, которая подвергает тебя риску. Но существует множество других вещей, которые ты можешь делать, чтобы наслаждаться романтическими отношениями. Оставайся с нами!**

## **И что, это всё?**

Ну, где-то как-то так... Это, по крайней мере, секс в его основе, с его хорошими и плохими сторонами, с историями про винтики и гаечки, птичек и пчелок... Но, как доказывает вся эта книжка, **секс – это вовсе не только винтики и гаечки**. Он оказывает мощное эмоциональное, физическое и отношенческое воздействие, бóльшая часть которого просто чудесна, если только ты достаточно физически и эмоционально созрела, чтобы заниматься сексом. И он обладает самой потрясающей, самой восхитительной способностью в мире – создавать новую жизнь! Девочки, обладающие Женской силой, не только **понимают технические подробности секса – они уважают все то великолепие, которое стоит за этим коротким словом**.

# Часть третья

## Секс – это не только...



### 9. Сексуальность: хорошие и плохие новости



Итак, девчонки, сенсация: несмотря на все слухи и сплетни, секс на этом не заканчивается! А еще лучше то, что **ты не обязана заниматься этим самым, чтобы быть сексуальной**. Разоблачая слухи, мы также хотим напомнить тебе еще раз, что большинство юных подростков НЕ СОВЕРШАЮТ половых актов. Но это не означает, что они не сексуальны.

Все люди сексуальны, занимаются они сексом или нет. Как такое может быть? Это связано с более широким понятием, называемым сексуальностью.

## **Чувствуешь себя сексуальной?**

К этому моменту ты уже знаешь, что твое тело и мозг претерпевают серьезные перемены. Это означает, что у тебя появляются новые мысли и чувства, и – хочется тебе признавать это или нет – некоторые из этих чувств сексуальны. Ты ничего не можешь с этим поделать, так что не выходи из себя, когда они возникают. Это нормально! Тебе *положено* испытывать сексуальные чувства. **Но имеет значение то, как ты распоряжаешься этими чувствами и импульсами!!!**

Какого рода сексуальные чувства появляются у подростков? Во-первых, ты испытываешь сильнейшее любопытство. Ты хочешь знать больше:

- о своем теле;
- о телах других девочек и мальчиков;
- о сексе.

Ты с огромным интересом рассматриваешь картинки или читаешь о сексе.

Во-вторых, ты можешь испытывать влечение к мальчикам – иное, нежели при дружбе. Ты можешь почувствовать, что тебе хочется проводить со своим избранником все свободное время, держаться за руки или целоваться.

## Так что же это такое?

Сексуальность включает в себя много важных моментов, к примеру:

- насколько тебе комфортно в собственном **теле** и насколько ты принимаешь и ценишь его;
- **интимность**, то есть физическую и эмоциональную близость с другим человеком;
- сексуальную **индивидуальность**, которая проявляется в том, как ты воспринимаешь свою женственность и как она влияет на тебя в сексуальном отношении;
- **последствия секса** и то, насколько ты готова справляться с ними;
- использование секса для обладания **властью**

**или контролем** над другими людьми.

Сексуальность – это нечто большее, чем половой акт или занятия этим самым: **она связана с ценностями, убеждениями, эмоциями и отношением.** Поговорить предстоит о многом, так что начнем.

## **Ты сексуальна – нравится тебе это или нет**

Как мы уже неоднократно повторяли, половое созревание – это главная составляющая жизни подростка. **Это масштабная задача.** Одно из самых важных дел, которым тебе предстоит заниматься во время процесса взросления, – замечать и ценить чудесные изменения, происходящие с твоим телом.

Многим девчонкам не слишком нравятся их тела. В гляцевых журналах и на экране телевизора ты постоянно видишь безупречных красоток с идеальной фигурой, идеальной кожей, идеальными волосами. И тебе начинает казаться, что ты тоже должна быть похожа на Барби.

А знаешь ли ты, сколько девчонок на самом деле обладают такими телами, которые ты видишь в рекламе? Меньше одного процента – и многие из этих девушек и женщин нездоровы. Мы побольше поговорим о средствах массовой информации и о том, как они на

нас влияют, в главе 10.

У девчонок также могут возникать смешанные чувства к своему телу из-за всех этих изменений, которые происходят так быстро и которые НЕВОЗМОЖНО контролировать. Тебе нравится чувство контроля? Нам – нравится. Что ж, питаясь здоровой пищей и каждый день делая физические упражнения, ты можешь получить немного больше контроля над тем, что делает твое тело. Помни: то, как твое тело работает, гораздо важнее, чем то, как оно выглядит.

## **Завелась?!**

Сексуальные процессы, происходящие в твоём теле, затрагивают не только все эти менструации, вагины и клиторы. Перечисленные органы – просто «система трубопроводов». По-настоящему движет нами желание – желание близости с человеком, желание прикоснуться и почувствовать прикосновения, желание исследовать сексуальные ощущения. Другое название для желания – *либидо*, но большинство подростков называют сексуальные импульсы словами «заводиться» или «хотеть».

Что интересно, **никто даже не пытается разговаривать с подростками об их сексуальном желании.** Кажется, все ждут от тебя, чтобы ты просто го-

ворила «нет». Но чувства – это одна из тех вещей, которые появляются у тебя, и ты ничего не можешь с этим сделать. С самого начала пубертата периодически возникает сексуальное желание – чувство, которое время от времени встает в полный рост.

Кстати, о вставании... здесь у парней есть преимущество. Когда у них возникает сексуальное желание или сексуальные мысли, одновременно появляется эрекция. Это как поднятие флага, который подает сигнал: «Эй, приятель, ты заметил кое-что сексуальное, и я здесь, чтобы на это указать!» Есть ли у девчонок такой флажок? Такого очевидного – нет (и слава Богу!). У нас этот сигнал бывает более тонким и интеллектуальным – как и мы сами, правда?

Когда у девчонок появляются сексуальные чувства, главный сигнал поступает на уровне мыслей – типа «я хочу держать тебя за руку», или «я представляю, как выйду за тебя замуж», «я хочу поцеловать тебя», или, может быть, «я хочу скакать на лошади по пляжу вместе с тобой». Сексуальные мысли не приносят никакого вреда – риск возникает, если им повиноваться. **Так что, пожалуйста, наслаждайся своими мыслями**, представляй, что целуешься со своим любимым киноактером, думай о том, как выйдешь замуж за свое увлечение, мечтай о своей настоящей любви – воображай все, что захочешь. Это нормально.

## Сенсорный голод

Другая часть желания, на которую ты, возможно, тоже обращала внимание – это физическое ощущение, которое можно назвать «сенсорным голодом». Подростки – и девочки, и мальчики – иногда очень любят обниматься и прикасаться друг к другу. Вероятно, когда ты была маленькой, твой сенсорный голод удовлетворяли родители – всеми этими обнимашками, ласками и сидением на коленях. Теперь, когда ты проводишь меньше времени с родителями и больше – с друзьями, нормально искать этого особого прикосновения у них. И так же нормально, что иногда тебе хочется, чтобы тебя обнимал твой бойфренд или твоё увлечение.

Если ты замечаешь сенсорный голод, возможно, ты также замечаешь некое **физическое ощущение в генитальной области**. Это рефлекс, являющийся частью сексуального желания, и он сигнализирует о том, что твой мозг начал развивать свой «романтический отдел». Некоторые девушки и женщины описывают генитальное чувство желания как наполненность, тепло, покалывание или пульсацию. Наряду с этими ощущениями другой рефлекс заставляет вагину выделять жидкость и создает ощущение влажно-

сти.

Некоторые девушки не представляют, что это происходит, пока не коснутся вагинальной области и не ощутят там влагу. У других девушек вырабатывается столько смазки, что промокает белье. Это не та влажность, которая появляется при обычных вагинальных выделениях, но при сексуальном желании это тоже нормально.

Помни: у парней в подростковом периоде часто случается эрекция – и у девчонок тоже появляется множество сексуальных мыслей и чувств. Но само по себе то, что у парня возникла эрекция, а у девушки – сексуальные чувства, не означает, что они обязаны заняться сексом. Ни парни, ни девушки НЕ НУЖДАЮТСЯ в занятиях сексом – и на самом-то деле большинство этого и не делает. Напротив, тебе нужно научиться признавать и принимать свое сексуальное возбуждение иными способами, нежели половой акт.

Есть множество способов наслаждаться этими сексуальными чувствами, не занимаясь собственно сексом. Иногда ты можешь просто откинуться в кресле и получать удовольствие от ощущений, **зная, что твое тело работает именно так, как ему и положено.**

## Еще немного о сексе «соло»

Когда эти сексуальные импульсы бывают сильными, некоторые подростки мастурбируют. Это позволяет им сбросить сексуальное напряжение безопасным путем и заняться другими делами. Разговаривать о мастурбации странно – и еще более странно размышлять о том, нормально это или нет. Позволь уверить тебя, что большинство людей в какой-то момент своей жизни занимаются мастурбацией, но признаются в этом немногие. **Помни: это не тема для светской беседы, не групповое занятие, и оно не должно поглощать все твое свободное время** – но это и безопасно, и нормально.

Следует ли тебе спросить родителей, нормально ли мастурбировать? Это решать тебе. Многие родители выйдут из себя, если их спросить, даже если они сами считают, что в этом нет ничего плохого. Это потому, что они не хотят знать о том, что у тебя возникают сексуальные чувства. Как и ты не хочешь верить, что твои родители занимаются этим самым.

Но если родители рассмотрят альтернативу: 1) ты сама снимаешь свое сексуальное напряжение и 2) ты ищешь кого-то другого, кто поможет тебе его снять, большинство мам и пап воскликнут: «Помоги себе са-

ма!»

Но, пожа-а-а-луйста, **держи это при себе!** Если тебе так необходимо сбрасывать сексуальное напряжение, мы готовы спорить, что ты можешь научиться доставлять себе удовольствие лучше, чем любой неловкий мальчишка-подросток. И помни: само по себе то, что ты ощущаешь сексуальный импульс, еще *не значит*, что тебе необходимо что-то с ним делать!

## **Интимность – важная задача**

Интимность – сердце и душа зрелых отношений. **Интимность – это улица с двусторонним движением**, это эмоциональное и физическое сближение с человеком, очень комфортное по ощущению и обязательно взаимное. Об интимности трудно говорить с юными подростками, потому что на ранних этапах сексуального развития им еще очень сложно понять, что это такое (это связано с тем, как растет и развивается мозг подростка...).

Пока же мы избавим тебя от подробностей, но знай: тебе необходимо получить некоторую независимость, развить самоуважение и положить в свою копилку кое-какой жизненный опыт, прежде чем ты начнешь по-настоящему понимать, что такое интимность.

Интимность не всегда подразумевает отношения

между парнем и девушкой или между мужем и женой. Ты также можешь иметь интимные (не сексуальные!) отношения со своими лучшими друзьями. Это означает:

- общие тайны;
- взаимное принятие недостатков;
- умение прощать;
- знание о том, что любят и чего не любят твои друзья;
- доверие.

Этот список можно продолжать бесконечно – и весь он состоит из положительных моментов. Знакомо звучит? Как раз об этом мы говорили в главе о настоящих друзьях.

Пока же развитие доверительных дружеских отношений, умение быть хорошей подругой и поиск друзей на деле – это фундамент, на котором ты будешь вести строительство, когда станешь старше и начнешь развивать интимные романтические отношения. Помни: эмоциональная интимность всегда должна предшествовать физической близости. Это означает, что обучение тому, как строить доверительные отношения, должно предшествовать попыткам научиться телесной интимности.

Интимность дается нелегко и может быть делом рискованным. Что мы имеем в виду под риском? Ну,

допустим, ты рассказываешь подруге о чем-то, что тебя очень смущает, но сознаешь, что если она разболтает этот секрет всем, то тебе будет очень стыдно. Поверяя свою тайну подруге, ты рискуешь тем, что все остальные узнают о тебе нечто нежелательное.

Это одна из важнейших вещей, которым ты учишься, будучи подростком, – понимание, кому можно доверять и с кем водить близкую дружбу. Сейчас это для тебя самое главное – научиться быть хорошим другом и найти хороших друзей. Все это должно случиться до того, как ты пустишься в какое бы то ни было романтическое приключение.

## **Что такое женственность?**

Что это означает, быть девушкой? Означает ли это, что ты должна носить платья, прокалывать уши и фантазировать о мальчиках? Значит ли это, что ты должна хотеть иметь детей? Значит ли это, что ты не можешь стать пожарником или профессиональной спортсменкой? Нет, конечно!

То, что ты девушка, означает лишь, что ты родилась с определенными генами и частями тела – а все остальное зависит от тебя. Однако иногда мы слышим или ощущаем совсем другое. Мы получаем свои представления от родителей, СМИ, от сверстников и все-

го общества – представления о том, какими *полагается* быть девушкам. Но девушку, обладающую Женской силой, нельзя силком заставить принять ту женственность, которая кажется ей неправильной.

Что, если тебе нравится носить камуфляжные штаны и тяжелые ботинки? Что, если парню нравится балет? Что, если ты предпочитаешь бейсбол гимнастике? Что, если тебе нравятся короткие стрижки? Что, если тебе неинтересно целоваться с парнями? Это круто! Это – **выражение твоих личных предпочтений, которым и полагается заниматься подросткам, идущим по пути к независимости и взрослению.**

Однако некоторым твоим знакомым может не нравиться твоя индивидуальность, и тогда они начинают обзывать. Подростки, как ты знаешь, умеют давать жестокие клички. И одна из обидных кличек для парней, которые занимаются делами, считающимися девчачьими, – это «гомик» или «голубой». А девчонок, которым нравятся занятия и вещи, более популярные среди парней, могут называть «лесби». Это обидные слова. Неординарные интересы или необычное поведение еще ничего не говорят о сексуальной ориентации человека.

# Натуралы или гомосексуалы?

Так что же это такое – сексуальная ориентация? Прежде всего сексуальная ориентация никак не связана с тем, как ты выглядишь. Она может быть даже не связана с тем, с кем ты предпочитаешь целоваться. На самом деле она определяет, к кому ты испытываешь романтическое влечение.

Если мужчина испытывает зрелое романтическое влечение, эмоциональное и физическое, к другому мужчине, тогда он гомосексуален. То же касается и женщин, которых влечет к другим женщинам, – они гомосексуальны. Некоторые люди используют обидные слова, когда говорят о людях гомосексуальной ориентации, но наиболее уважительные слова – это *гей* и *лесбиянка*.

Существуют также люди, которых одинаково тянет и к мужчинам, и к женщинам. Они называются *бисексуалами*. Если мужчина испытывает влечение к женщинам, а женщина – к мужчинам, они *гетеросексуальны*. 90 % людей в мире гетеросексуальны.

Но любовь есть любовь. Мы не всегда властны над тем, в кого влюбляться. В мире достаточно ненависти и жестокости. И глупо осуждать людей за то, что они любят. Даже если они любят человека своего же пола.

## Гомосексуальна ли я?

Верить или нет, это вопрос обычный и нормальный, и большинство подростков в какой-то момент им задаются. Помни: ты пытаешься понять, кто ты такая в сексуальном плане, поэтому можешь смело размышлять обо всех возможностях.

Пока сексуальное развитие происходит в твоём теле и мозге, ты можешь обнаружить, что у тебя появляются сексуальные мысли о другой девушке или женщине. Ты же наверняка смотришь на других девчонок, когда они переодеваются перед физкультурой или во время вечеринки с ночевкой.

Возможно, ты даже прикасалась к другой девушке интимно или сексуально. **Не приходи в ужас.** В твоём возрасте это иногда случается – и пока ещё ничего не говорит о твоей сексуальной ориентации.

На самом деле в возрасте 12–13 лет примерно одна девчонка из четырёх не может с уверенностью сказать, считает ли она себя гомосексуальной или нет.

Но к 18 годам только одна из 20 девушек не знает этого наверняка. Это означает, что в юности большинство девушек приходят к определённым выводам и комфортно относятся к своей сексуальной ориентации.

В подростковые годы мысль о том, что ты гомосексуальна, может вызывать затруднения и смущение. Очень важно найти **человека, с которым ты сможешь поговорить на эту тему откровенно**. Если ты не считаешь, что это возможно с твоими родителями, сходи к школьному психологу, врачу, к матери подруги или к другому доверенному взрослому.

Существует множество противоречивых мнений относительно того, выбирают ли люди гомосексуальность по собственной воле – или такими рождаются. Мы не планировали здесь отвечать на этот вопрос, но очень важно сознавать, что люди есть люди и их сексуальная ориентация ничего не говорит об их человеческой ценности.

**Быть гомосексуалом в нашем обществе нелегко** – из-за оскорблений и дискриминации. Нам следует относиться друг к другу **с уважением и терпимостью** – так и поступают девчонки, обладающие Женской силой.

## **Секс и сила. Хорошо и плохо**

Сексуальность – могущественная штука. Рекламные компании в течение многих лет пользуются силой сексуальных образов, потому что они успешно работают. Секс хорошо продается. Рекламщики могут де-

монстрировать фото большегрудой женщины верхом на мотоцикле, чтобы продать пару джинсов, – но что общего у ее груди с джинсами?!

Они могут показывать пару очень сексуальных ножек, а рядом с ними – напиток для спортсменов, чтобы продать этот напиток. И как же ноги связаны с напитком для спортсменов?! Абсолютно никак, ну вот нисколечко. Но образ чего-то сексуально привлекательного всегда цепляет внимание. Он обладает силой.

Наверняка некоторые из твоих одноклассниц уже об этом догадались. Особый взгляд, невинное прикосновение или определенная реплика могут на самом деле нести сообщение: «Эй, глянь на меня, я симпатичная, и я смотрю на тебя – да, *именно на тебя*». Это, как ты наверняка знаешь, называется *флиртом* или заигрыванием. Заигрывание может быть невинным и забавным. Это способ, которым девушки и парни дают друг другу знать, что в них зарождается интерес. С другой стороны, во флирте нет ничего хорошего, если он превращается в чрезмерное поддразнивание или манипулирование.

## **Сексуальные домогательства**

Иногда флирт заходит слишком далеко и может создать у тебя чувство дискомфорта. Например, симпа-

тичный парень из твоего класса начинает смотреть на тебя в упор, и каждый раз, как ты бросаешь на него взгляд, он подмигивает.

Тебе это льстит? Возможно. А потом он начинает ходить за тобой по коридорам и нашептывать, как ему нравятся твоя грудь. А что ты чувствуешь *при этом*? Вероятно, тебе **очень некомфортно**. Потому что это – сексуальное домогательство.

А что, если ты идешь через переполненный народом школьный холл – и кто-то щиплет тебя за ягодицу или гладит? Некоторым девчонкам это может польстить, но нежелательное внимание такого рода – это тоже сексуальное домогательство.

Более распространенные примеры сексуального домогательства – это использование сексуального словаря, разговоры о сексе, использование прикосновения или языка жестов таким образом, что ты чувствуешь дискомфорт, смущение или угрозу.

Еще один тип сексуального домогательства – это когда тебе предлагают посмотреть на фотографии обнаженных людей или половых актов (это также называется **порнографией**). Тебе могут даже посылать их через Интернет без всякого желания с твоей стороны. Зачем люди это делают? Тут дело в ощущении власти. Они используют слова, действия или физический контакт, чтобы почувствовать себя могущественнее

тебя. Помни: **сексуальное домогательство – это не только нехорошо, но и противозаконно**. Если тебе кажется, что кто-то тебя домогается, пора поговорить с нашим старым знакомым – доверенным взрослым.

## **Когда секс является преступлением**

К несчастью, в этом мире есть люди, которые реализуют свои сексуальные желания очень дурными способами. Если кто-то силой или словами втягивает тебя в любые сексуальные действия, которые ты не хочешь совершать, это называется **сексуальным злоупотреблением**. Если он делает твои фотографии в обнаженном виде или проявляет сексуальную активность – это порнография, а заодно и сексуальное злоупотребление. Таким способом взрослые одерживают верх над подростками или детьми ради собственного удовольствия или развлечения – а иногда просто ради чувства власти.

**Сексуальные насильники – это не только мужчины устрашающего вида. Это может быть кто угодно, даже взрослые, которые приглядывают за детьми и вроде бы любят их.** Иногда сексуальное злоупотребление проявляется в семье (это называется **инцестом**).

Насильники часто завоевывают доверие ребенка,

покупая ему подарки или лакомства, но ожидают, что ребенок будет хранить в тайне все, что происходит между ними наедине. Они могут угрожать тем, что перестанут дарить подарки или даже перестанут любить ребенка, если он кому-нибудь расскажет. Иногда они грозят причинить вред человеку, которого ребенок любит. И даже если ребенок действительно рассказывает об этом, другие люди верят ему с трудом. Ребенок может даже бояться, что ему никто не поверит.

Неважно, кто это – родитель, тренер, друг семьи, сосед; любой человек, который так поступает, – преступник, потому что **сексуальное злоупотребление противозаконно** и совершающие его – люди психически нездоровые. К несчастью, это происходит чаще, чем ты можешь вообразить. Если это когда-нибудь случилось с тобой или с кем-то знакомым, твой первый шаг – **сказать об этом взрослому**, который выслушает тебя и поможет. Если ты не знаешь, кому можно это рассказать, хороший выход – школьный психолог.

## Изнасилование

Изнасилование (также называемое *сексуальным насилием*) – это принуждение человека к занятиям сексом. В большинстве случаев девушек насилуют

парни или мужчины. Если мужчина силой проникает пенисом, пальцем, языком или другим предметом в женскую вагину, анус или рот, это – изнасилование.

Это тяжкое преступление, и **оправдания ему нет**. Оно очень мало связано с сексом: речь идет о власти. Несмотря на внешнюю сексуальность этого преступления, насильники насилуют не ради сексуальных ощущений. Напротив, **они насилуют ради власти и контроля**.

К несчастью, многие девушки и женщины, подвергшись изнасилованию, не рассказывают об этом никому и не заявляют в полицию, потому что ощущают растерянность или стыд. Неважно, как девушка одевается или ведет себя, – **это не дает никому права насиловать ее**.

Некоторые девушки могут думать, что отчасти их самих можно винить в том, что это случилось, а многие считают, что «с ними все кончено» или что насильник опозорил их. Поэтому изнасилование может дезориентировать девушку и заставить плохо относиться к себе.

Если тебя изнасиловали, это не значит, что с тобой покончено, потому что это просто *случилось с тобой*. У тебя не было выбора, и большинство девушек в такой ситуации идут на все, только бы выжить. Твой выбор заключается в том, чтобы позаботиться о себе

и получить медицинскую и психологическую помощь, чтобы исцелиться как физически, так и эмоционально.

Большинство девушек думают, что изнасилования случаются только в темных переулках или когда едешь автостопом. Ужасная правда состоит в том, что **большинство девушек, переживших это, изнасилованы теми, кого они хорошо знают** или с кем недавно познакомились. Большинство изнасилований случается в чьем-то доме (квартире или спальне общежития) или в другом знакомом месте.

К сожалению, большинство изнасилований приходится на долю девочек-подростков, и один из наиболее распространенных случаев – **изнасилование во время свидания**. Как понятно из самих слов, это происходит, когда девушка отправляется на свидание с парнем, который ей нравится, и он принуждает ее заняться с ним сексом. Иногда принуждение осуществляется физической силой, но порой он **уговаривает девушку заняться сексом**, когда она на самом деле этого не хочет. Девушка говорит «нет», но он не желает слушать, а еще это часто происходит под воздействием **наркотиков или алкоголя**. Это еще одна веская причина просто сказать «нет» алкоголю и наркотикам.

Даже при изнасиловании на свидании или под воз-

действием наркотических веществ девушки нуждаются в медицинской помощи, чтобы предотвратить инфекции и беременность и убедиться, что у них нет телесных повреждений. Чем скорее девушка обратится за медицинской помощью, тем лучше для предотвращения инфекции, беременности и последствий возможных ран.

Если это случилось с тобой или с кем-то из твоих знакомых, важно получить помощь, чтобы исцелиться эмоционально. Для этого нужно обратиться в травмпункт или к своему врачу.

Изнасилование – это тоже преступление. О нем нужно сообщить в полицию или взрослому, который может помочь, – **немедленная медицинская помощь очень важна**. Парни, однажды совершившие изнасилование, часто снова и снова совершают его с другими девушками. Сообщив о преступлении, ты предотвратишь это.

Существование изнасилований – позорное явление, но у жертвы нет никаких причин его стыдиться. Расскажи всем своим подругам, что самое главное – это вовремя получить помощь.

## **Нет значит «нет»!**

Даже если тебе хочется заняться сексом и ты на это

согласна, иногда секс все же является преступлением. Преступлением? Да-да! Давай-ка рассмотрим одну историю из жизни.

14-летняя девочка и ее бойфренд целуются и переходят к глубокому петтингу. Девочка начинает чувствовать себя неловко из-за того, чем они занимаются, и просит парня прекратить. Он настолько сексуально возбужден, что не слушает и не останавливается. В результате они занимаются сексом.

Это огромная проблема. Когда два человека вовлечены в сексуальную активность, они оба должны быть готовы делать то, что они делают. Это называется **согласием** – и это чрезвычайно важно!

На самом деле, если **человек не дает согласия, то секс превращается в изнасилование**. В согласии важно то, что оно должно быть активным. Это означает, что вы оба соглашаетесь на секс или сексуальные прикосновения, говоря «да». Пассивное согласие не считается, потому что в этом случае ты ничего не говоришь и парень *делает вывод*, что ты согласна на продолжение.

Никакие теоретические выводы в отношении другого человека недопустимы, если речь идет о чем-то настолько личном, как секс. Еще раз повторим, секс без согласия – это изнасилование. Как ты уже знаешь, из-

насилование – это преступление, которое наказуемо по закону и может привести к тюремному заключению.

Как же быть с вышеописанной ситуацией, когда с девочкой был ее бойфренд и она соглашалась на петтинг, но не была готова пойти до конца? Она не хотела бы доставлять неприятности своему бойфренду, но его поведение абсолютно неправильно.

Помни, **изнасилование – это вопрос власти, а не секса**. Парни, которые не останавливаются, когда их просят, не интересуются ни девушкой, ни ее чувствами. Они заинтересованы только в своей власти над ней. Любой парень может остановиться, даже в процессе секса, и это ничем ему не повредит – так что здесь не может быть никаких оправданий. Нет значит «НЕТ»! Стоп значит «СТОП»! **Ты должна ясно дать понять, чего ты хочешь и чего не хочешь**.

А как быть, если ты не говоришь «нет», но не хочешь заходить дальше? Ты можешь попробовать объяснить языком жестов – отвернуться, убрать его руку, скрестить ноги. Но парни не слишком хорошо понимают язык тела, особенно в пылу возбуждения. Так что тебе придется собраться с силами, как бы это ни было трудно, и произнести эти слова: «**ОСТАНОВИСЬ – я не хочу этого делать**». Настоящая любовь поймет и с уважением отнесется к твоим чувствам. Настоящая любовь подождет, пока не наступит благо-

приятный момент для вас обоих.

## **Какое отношение закон имеет ко мне и к моей половой жизни?!**

Еще один важный момент, связанный с согласием, состоит в том, что ты должна быть СПОСОБНА ДАТЬ согласие. Это означает, что ты должна быть **достаточно взрослой** и в **здравом уме**. Достаточно взрослой? Да. У государства есть законы, которые устанавливают, в каком возрасте подросток является достаточно взрослым, чтобы давать согласие заниматься сексом. Этот возраст в разных государствах устанавливается по-разному, но, как правило, варьируется между 14 и 17 годами<sup>1</sup>.

Для таких законов есть свои основания. Когда ты еще очень юна – даже если ты очень умна и развита для своего возраста, – ты все же не готова справляться со всем, что прилагается к занятиям сексом. **И это настолько важно, что в каждом государстве есть такие законы.** Это означает, что если парень пытается заняться сексом с девочкой, которая моложе возраста согласия, он поступает противозаконно.

Даже если девочка говорит «да», это не имеет зна-

---

<sup>1</sup> В России так называемый возраст согласия – 16 лет. – *Прим. ред.*

чения, поскольку государство постановляет, что она недостаточно взрослая, чтобы давать согласие. Это все равно, как если бы ты сама подписала свой дневник или записку от родителей. Это не разрешено, и правила на этот счет предельно ясны.

Последнее – и очень важное: люди, которые находятся под воздействием алкоголя или наркотиков, НЕ СПОСОБНЫ давать согласие. Это означает, что, если девушка пьяна и парень занимается с ней сексом, это противозаконно, потому что она не может дать согласие. Это тоже считается изнасилованием и наказуемо по закону.

Страшно, да? К сожалению, многие девушки занимаются сексом, когда они этого не хотят. Помнишь, мы говорили, что ты **обладаешь способностью делать выбор, который поможет тебе придерживаться своих ограничений**, – к примеру, не напиваться и не употреблять наркотики, не оставаться наедине с парнем, которому не очень доверяешь, не заходить так далеко, что сложно остановиться и не заняться сексом? Что ж, даже если ты приняла плохое решение, напилась и оказалась в скверной ситуации, ты не заслуживаешь того, чтобы тебя изнасиловали!

Если ты не способна дать согласие на секс, если ты говоришь «НЕТ» или слишком юна, чтобы дать согласие, секс является преступлением. И совершивший

его парень не прав и может быть наказан по закону!  
Если с тобой случается что-то подобное, не молчи! Обратись за помощью! Расскажи родителям, учителю в школе, маме подруги – найди кого-то, кто может тебе помочь. Это будет нелегко. Ты даже можешь чувствовать, что сама виновата, если оказалась там, где не должна была оказаться, занималась тем, чем тебе не следовало заниматься, или находилась в обществе людей, с которыми находиться не следовало. Соберись с силами! Это не твоя вина, и парень, который принуждает тебя к сексу – неважно, при каких обстоятельствах, – преступник.

## **Здоровая сексуальность**

Мы понимаем, что все это – насчет сексуальности и силы – звучит пугающе. Так и есть. Способы, которыми люди могут злоупотреблять сексом ради власти и причинения вреда другим, действительно ужасны. Но помни, сила бывает и хорошей. Существует Женская сила. **Умение понимать и использовать свою сексуальность здоровыми способами – это значительная часть Женской силы**, оно может помочь тебе сохранять контроль и оставаться здоровой и защищенной.

Существует великая сила, источник которой – зна-

ние и умение сделать правильный выбор в отношении своего тела и того, на что оно способно. Твое тело – это инструмент, которым ты будешь пользоваться, чтобы наслаждаться своей сексуальностью всю жизнь, поэтому важно, чтобы ты заботилась о нем и обращалась с ним уважительно. Вот как развить Женскую силу, которая сопровождает здоровую сексуальность:

- Ты понимаешь и принимаешь изменения, происходящие в твоём теле.
- Ты делаешь все, что можешь, чтобы поддерживать свое тело здоровым.
- Ты замечаешь, что у тебя появляются сексуальные чувства.
- Ты учишься ценить свои сексуальные чувства, но действуешь безопасным и ответственным способом.
- Ты чувствуешь себя комфортно, обсуждая проблемы секса с родителями или другими доверенными взрослыми.
- Ты с уважением относишься к сексуальной индивидуальности других людей и их выбору, но способна постоять за собственные ценности.
- Ты полагаешься на своих друзей, надеясь, что они помогут тебе научиться доверию и интимности в чувствах.
- Ты понимаешь, что некоторые люди используют

секс ради власти.

- Ты ждешь удовлетворительного сексуального опыта в отношениях, которые будут значимыми и ответственными; для большинства людей это означает зрелые, взрослые отношения или брак.

Вот что такое Женская сила. Так что относись к своей сексуальности хорошо! Это существенная часть твоей личности – такой, какова она есть, и какой, мы надеемся, она станет; личности здоровой, сильной, умной молодой женщины, которая живет полной жизнью – телом, разумом и душой!

## 10. Противоречивые сообщения



Секс – это горячая тема. Просто посмотри на обложки журналов, плакаты в поликлинике, ТВ-шоу, программы религиозных молодежных групп и ряды книг, посвященных сексу, в книжном магазине. У каждого найдется, что сказать про секс.

При всех этих противоречивых мнениях в теме можно запросто запутаться, причем настолько, что мы да-

же не сможем прийти к согласию в том, как называть секс! В науке мы называем его «репродукцией». Твои родители могут сказать о занятиях любовью. Подружки говорят: это когда спишь с парнем. Его называют сексом, половым актом, а также множеством не самых приличных слов.

Почему мы придумали для него столько имен? И почему некоторые из них приличные, а некоторые – вовсе нет? Причина проста. У разных людей совершенно разные представления о сексе. Некоторые считают, что это полная любви привязанность между мужем и женой. Другие полагают, что это просто приятный способ удовлетворить себя, когда ощущаешь сексуальное возбуждение. Третьи говорят, что секс нужен в основном для рождения детей. Четвертые занимаются им только ради чистого восторга и возбуждения. Какое разнообразие! **Целый мешок противоречивых сообщений!**

При такой мешанине идей и мнений как нам решить, что для нас правильно? Где нам получить информацию, которая поможет принять решение? От родителей? Из телевизора? В церкви? Из фильмов? От бойфрендов? От учителей? От подруг? Из журналов? Через Интернет?

К кому прислушиваться? Как определить, какие сообщения важны, а какие – не очень? Это трудно! Если

ты такая же, как большинство девчонок, то ты хочешь:

- вписываться в компанию друзей;
- нравиться парням;
- чтобы родители тебе доверяли;
- знать о последних веяниях моды.

Родители, подруги, бойфренды и СМИ могут иметь различные представления о том, как друзья, парни, родительское доверие и мода совмещаются с твоим новым сексуальным «я». Если ты обращаешь внимание на все эти сообщения, то вот что ты можешь слышать.

## **От родителей**

Я рада, что ты меня спросила.

Что?! Почему это ты интересуешься сексом?

Ты что, уже им занимаешься?

Подожди, пока не выйдешь замуж.

Используй средства предохранения.

Секс – это подарок, который следует приберегать для мужа.

Секс – это грязно.

Секс вреден для подростков.

Секс – только для взрослых.

Секс – это замечательно,

если у тебя подходящие отношения.

Секс опасен.

Секс – дело интимное и эмоциональное.

Секс – это дар Божий.

## От подруг

Я хочу сейчас же заняться сексом.

Я хочу подождать, пока выйду замуж, чтобы заниматься сексом.

Секс – это грубо.

Не могу поверить, что ты еще не занималась сексом!

Секс разочаровывает.

Секс – это весело.

Секс – это единственное, чего хотят парни.

Секс – это то, чем занимаются все.

Секс – это страшно.

Нужно пользоваться презервативом.

Сексом нужно заниматься, только если хочешь ребенка.

Ты нравишься парням только в том случае, если занимаешься сексом.

Мой бойфренд хочет подождать. Это нормально?

Как только начнешь заниматься сексом, остановиться очень трудно.

## От бойфрендов

Парни должны заниматься сексом, чтобы сбрасывать напряжение.

Давай подождем, пока мы оба будем готовы к сексу.

Больше всего мне нравится в тебе твое чувство юмора.

Меня заводит, когда ты надеваешь эту микро-мини-юбку с детской футболкой!

Все этим занимаются.

Мы будем заниматься только ласками.

## Из журналов, ТВ и фильмов

Секс – это как стакан воды выпить.

Секс возбуждает.

Секс – это приятно.

Ты будешь счастлива, если станешь заниматься сексом.

Секс всегда бывает романтическим и страстным.

Чтобы быть сексуальной, нужна большая грудь.

Чтобы быть сексуальной, нужно быть худенькой.

Тебе нужны узкие джинсы, чтобы быть привлекательной для парней.

Чтобы быть сексапильной, нужно много косметики и идеальная кожа.

Каждая девушка занимается сексом с каждым своим бойфрендом.

Тебе даже не нужен муж или бойфренд, чтобы заниматься сексом! Просто занимайся им ради удовольствия!

## Что еще ты слышала?

Полным-полно противоречий, правда? Не могут же все люди быть правы – тогда кто из них прав?

**Пора решать!** Ты должна решить, что правильно. А *правильно* здесь не то же самое, что точный ответ в контрольной. Совершенно не то!

*Правильно* означает здоровое решение для твоего тела, эмоций и отношений – теперь и в будущем. Твоя задача – проверить все полученные сообщения и решить, каково твое собственное мнение. Выбирай, исходя из того, что будет здоровым лично для тебя.

Мы уже говорили об этом прежде, но это настолько важно, что не грех и повторить: некоторые люди, рассказывающие тебе про секс, заинтересованы в том, чтобы принести пользу *тебе*. Это обычно те, кто состоит с тобой в близких взаимоотношениях, кого ты хорошо знаешь и кому ты небезразлична, когда речь

идет о вещах помимо секса. А другие заинтересованы в том, что на пользу *им*. Обычно они хотят убедить тебя в чем-нибудь или настоять на своем желании.

Так как же реагировать на эти идеи и воздействия? Мы только что провели обзор самих сообщений, а теперь давай поговорим о том, почему они такие противоречивые.

## **Тот самый разговор с родителями**

Многим родителям действительно неловко разговаривать о сексе. Может быть, потому что их родители с ними на эту тему не разговаривали. А может, они просто не могут представить себе свою маленькую девочку как сексуальное существо. Некоторые родители сожалеют о своем выборе относительно секса, который сделали, будучи подростками, и боятся рассказывать об этом.

Родителям трудно представить себе даже то, что ты думаешь о вещах, связанных с сексом. Но их маленькая девочка растет (как это ни печально), и они видят, что ты сильно меняешься. Может быть, ты пользуешься косметикой и выбираешь особенную одежду, чтобы нравиться парням. Ты ходишь на вечеринки, где тусуешься, а может быть, даже флиртуешь и танцуешь с парнями. Может быть, ты даже начинаешь с кем-то из

них встречаться. **Будь снисходительнее к родителям!** Им тоже нелегко приходится!

Родители очень по-разному подходят к разговору о сексе. Не кажутся ли тебе знакомыми такие фразы...

1. *«Прочти эту книгу»*. Некоторые родители пытаются избегать темы секса и просто дают ребенку какую-нибудь книгу наподобие нашей. Но, как бы книга ни была полезна, она не может заменить честный разговор. Если твои родители **протягивают тебе книгу и норовят унести ноги** как можно дальше, догони их и задай свои вопросы! Будь храброй и начни разговор о сексе сама!

2. *«Ты забеременеешь, не доучишься в школе и кончишь тем, что всю жизнь проработаешь в «Макдоналдсе», если станешь заниматься сексом!»* Фу! Тактика запугивания! Упор на чувство вины! Все это – беременность, неоконченная школа и работа в «Макдоналдсе» – определенно может случиться, но твоя сексуальность включает в себя не только занятия сексом. Это может быть и держание за руки, поцелуи, прикосновения, общие секреты, эмоциональная близость и дружба.

**Но иногда родители так переживают, что ты совершишь большую ошибку**, что боятся позволить тебе приоткрыть двери своей сексуальности каким бы то ни было способом. Открыть эти двери придется

тебе. Уважай их личную жизнь, но спроси о том, какими своими решениями, принятыми в подростковом возрасте, они довольны теперь – 20 или 30 лет спустя. И какими недовольны. Если они не хотят разговаривать о собственном опыте, отнесись к этому с уважением. Возможно, они скорее предпочтут рассказать тебе об опыте кого-то из своих друзей, когда те были подростками.

3. *«Я так рада, что ты меня спросила! Я хотела поговорить с тобой о сексе, но не была уверена, что тебя это уже интересует».* Некоторым родителям этот разговор не доставляет вообще никакого неудобства. Они **открыты и честны**. Они признают свои опасения и пожелания в отношении тебя в период твоего полового развития. Они говорят с тобой о том, что такое здоровые отношения, и помогают определить моменты, когда ты испытываешь давление со стороны сверстников. Они приводят аргументы, почему хотят, чтобы ты относилась к сексу определенным образом, и помогают принимать решения, основываясь на твоих семейных ценностях.

Разные родители могут по-разному говорить о сексе, но есть одно, в чем ты можешь быть совершенно уверена. Они хотят для тебя только самого лучшего. Их мнение ты можешь уважать, **даже если, высказывая его тебе, они мямлят и спотыкаются на ка-**

ждом шагу.

## Тот самый разговор в среде подростков

Твои друзья и бойфренд находятся в самой гуще пресловутого полового развития вместе с тобой. Подружки решают подержаться за руки с парнем в понедельник, поцеловаться с ним во вторник – а потом снова передумывают. Они экспериментируют со стилями одежды и макияжа, возбуждающими и сексуальными. При этом некоторые обнаруживают, что то, что они носят, может создавать о них неверное мнение. Они также пытаются определить разницу между парнями-друзьями, бойфрендами и увлечениями. И еще понять, почему теперь просто друзья так легко превращаются в увлечения.

Бойфренды – такие же подростки, как и вы, и **они тоже выясняют, что это за штука такая – секс**. Некоторые из них могут быть и отличными друзьями, и бойфрендами. Это и есть те, кто разговаривает с тобой о вещах, связанных с сексом, и уважает твои желания. Они не заставляют тебя заниматься тем, чего ты не хочешь, и ты на них тоже не давишь. Это бойфренды, которые хотят тебе только добра.

И точно так же, как некоторые подружки, некоторые

парни о тебе вовсе не думают. Их легко отличить. Это те, у кого на уме только *их* интересы, – парни, из-за которых твои подруги говорят: «У парней один секс на уме». Они могут убеждать тебя, что твоему телу секс *необходим*, или что ты согласишься, если любишь, или что ты просто ханжа, потому что все – *ну, просто все!* – им занимают. **Неправда, неправда и еще раз неправда!**

Некоторые из твоих друзей весьма самоуверенны и вываливают на тебя тонны информации о сексе, которой ты даже не слышала. Но они не специалисты. Берегись информации о сексе, которую получаешь от таких же подростков, как и ты! В ней очень много неправды. Уж мы-то знаем! Мы каждый день выслушиваем ее от своих пациенток. Ты когда-нибудь слышала, например, такое:

- когда секс происходит впервые, забеременеть невозможно;
- когда у тебя месячные, забеременеть ты не можешь;
- от орального секса нельзя получить никакой инфекции;
- секс – это как стакан воды выпить;
- все это делают;
- парни должны заниматься сексом, чтобы снимать напряжение.

И знаешь, что? Каждое из этих утверждений – ЛОЖНОЕ. Помни, мы знаем из исследований, что большинство юных подростков не занимаются сексом, но **многим из них хочется заставить тебя думать, что они им занимаются.** Не надо верить всему, что случайная знакомая рассказывает тебе о сексе. Особенно если похоже, что она этим хвастается или смотрит на других свысока. Вероятно, ее рассказы – неправда. Она скорее пытается произвести впечатление, чем помочь тебе решить, что для тебя лучше.

А вот твои самые близкие друзья действительно *делают* то, что тебе на пользу. Они не станут *намеренно* лгать тебе. Просто у них нет всей той информации, которая тебе нужна. Но ты можешь рассчитывать на их честность, и вы вместе будете читать книги, беседовать с доверенными взрослыми и выяснять правду о сексе!

## **Тот самый разговор в СМИ**

Сенсационная новость! Средства массовой информации – это одна из группировок, которым совершенно наплевать на твои интересы.

Нет, пожалуй, стоит сделать оговорку. Есть репортеры и передачи, дающие отличную фактическую информацию, которая поможет тебе принимать здоро-

вые решения. И мы воздаем им должное. Но те СМИ, о которых мы говорим, – это огромное множество рекламных, развлекательных и других шоу, идущих по телевизору изо дня в день. Целые тома книг посвящены тому, как эти господа снижают самооценку у девушек и создают у людей ложное впечатление о том, что считать нормальным.

ТВ-шоу заставляют тебя думать, что секс всегда случается внезапно в момент страсти или сильного возбуждения. Знаешь что? По большей части секс происходит отнюдь не случайно, но когда пара **думает о нем, говорит о нем и планирует способы защиты** от беременности и болезней.

Журналы заставляют тебя думать, что сексуальные женщины худы как щепки, носят дизайнерскую одежду и имеют идеальную кожу. И снова неправда! Большинство женщин на этот идеал совершенно не похожи. На самом-то деле даже сами женщины из журналов тоже не такие! У них есть профессиональные художники по прическам и макияжу, стилисты, подбирающие им гардероб, и высокопрофессиональные фотографы, чья задача – заставить их выглядеть идеально. К тому же фотографии ретушируются и обрабатываются на компьютере, чтобы скрыть все изъяны, целлюлит и другие несовершенства, прежде чем они пойдут в печать. **Совершенные тела и кожа? Ну**

**да, щаззз!**

Людям промывают мозги, убеждая их, что то, что они видят на экране телевизора и в журналах, – это норма. Многие девушки сравнивают себя с моделями и актрисами – и в результате начинают плохо думать о себе или своей одежде. Если хочешь увидеть, что *действительно* нормально, оглядись вокруг в школьной столовой. Ты увидишь девчонок всех форм и размеров – низеньких и миниатюрных, широкоплечих и мускулистых, носящих 34 и 54 размеры одежды, с длинными волосами и короткими стрижками, неловких и грациозных. Это разнообразие бесконечно!

## **Будь активной!**

Если ты похожа на большинство девчонок-подростков, то тебе нравится читать журналы и смотреть телевизор. Но нужно научиться понимать, когда рекламщики и продюсеры норовят влезть в твою голову. Борись! Если видишь, что телешоу нереалистично – например, там говорится про секс между подростками без упоминания о предохранении, болезнях или эмоциональных последствиях, – напиши письмо продюсеру. Если видишь статью или рекламу в журнале, которая пропагандирует нереалистичные пропорции тела – вырежи ее и отошли вместе со своим письмом в

редакцию.

Перестань покупать товары, производители которых используют рекламу, заставляющую девушек плохо относиться к себе, и пошли письмо компании-производителю с объяснением, почему ты это сделала.

Рекламщикам нужны твои деньги. Это единственная причина того, почему они создают рекламу, привлекающую внимание. Так удели им то внимание, которого они заслуживают, – избегай их продукции и высказывай вслух свое мнение. Вот *это* действительно сила!!!

## **Распутывание запутанных сообщений**

Да, вот в таком вот ты положении. Сидишь перед кучей запутанных и противоречивых сообщений на тему секса. Как же со всеми ними разобраться?

Ты можешь обсудить это с людьми, которые желают тебе добра. С близкими друзьями, с родителями, с доверенными взрослыми – учителями, врачами, родственниками и мамами подруг.

Вот как это делается. Сначала ты получаешь сомнительное сообщение. Например, слышишь от «опытной» девчонки, что секс – это страшно, грубо и приносит одни разочарования. Но ты понимаешь, что

это не может *всегда* быть правдой – иначе зачем тогда люди занимались бы сексом? К тому же ты слышала от мамы, что секс прекрасен и вообще это дар, которым следует наслаждаться. **Тебе нужно решить, кто прав!**

Твои близкие друзья могут рассказать тебе, что именно делает секс неприятным: время, место, конкретный парень, возраст, тип отношений, вид сексуальной активности, которой занималась девушка. Можно учиться на чужом опыте, даже если он отрицательный. Если ты хочешь, чтобы твой будущий секс был замечательным, пообещай себе воздерживаться от того, что делает его неприятным. И слово свое держи!

А потом иди и спроси маму, что делает секс таким чудесным, интимным даром. Напиши список всего, что может когда-нибудь сделать для тебя секс восхитительным занятием. Пообещай себе, что будешь придерживаться этого списка, пока тебя не захватил вихрь страсти.

Мы сознаем, что обещание, данное себе самой, может показаться несерьезным и придерживаться его, особенно когда испытываешь давление со стороны сверстников, трудно. Требуется практика. Мы должны заранее подумать о каких-то ответных репликах и попрактиковаться в использовании их в различных ситу-

ациях. Вот несколько примеров.

<i>Наезд</i>	<i>Ответ</i>
Не могу поверить, что ты до сих пор не занималась сексом!	— А я не могу поверить, что ты им занималась! — О, так, значит, ты меня совсем не знаешь! Печально. . . — А я не могу поверить, что ты считаешь, что девчонки в нашем возрасте занимаются сексом. Тебя накололи!
Если ты его любишь, то будешь заниматься с ним сексом	— Если он меня любит, то подождет. Я этого стою. — Любовь — это пока для меня слишком серьезно. Мне просто нравится проводить с ним время.
Все занимаются этим самым	— Я знаю кучу людей, которые этого не делают, так что ты не права. — Тогда, должно быть, я уважаю себя гораздо больше, чем эти все. — У меня большие планы на жизнь, так что я не собираюсь все их порушить, сделав какую-нибудь глупость.

## У тебя есть возможность принимать решения

Может быть, ты обнаружишь, что из двух противоречивых сообщений верны *оба*. Секс может и разочаровывать, и восхищать — в зависимости от того, когда, где, почему, как и с кем ты им занимаешься. Для этого нужна некоторая самодисциплина, но все эти «когда, где, почему, как и с кем» — вещи, которые ты можешь контролировать. Все это решения, которые можешь принимать *ты*.

У разных людей существуют разные представления о сексе. Некоторые из них будут для тебя здоровыми, некоторые – нет. Но самое потрясающее – то, что ты сама обладаешь возможностью принять окончательное решение о том, что будет для тебя правильным и здоровым. **Приятно брать дело в свои руки, правда?**

## 11. Увлечение или настоящая любовь?



Итак, твое тело выделяет странные штуки, родителей невозможно понять, подруги непредсказуемы... а теперь еще и все это сумасшествие по поводу парней! Хорошо, что мы работаем над Женской силой,

потому что вообще-то подростковый возраст может показаться чистым безумием – особенно когда ты по уши влюбляешься в того симпатичного парня, с которым сидишь на обществознании. Как будто мало тебе хлопот – теперь ты еще и бесконечно гадаешь, как он на самом деле к тебе относится, и он ли – тот самый **ЕДИНСТВЕННЫЙ**, и придешь ли ты когда-нибудь в себя после того, как твое сердце разбилось на миллион осколков.

Одной из самых волнующих, удивительных, восхитительных сторон жизни девочки-подростка является то, что **подростки (и девочки, и мальчики) влюбляются.**

А влюбляются ли? Любовь ли это – когда ты не можешь заснуть всю ночь, потому что думаешь о том, что завтра увидишь ЕГО на футбольном матче? Любовь ли это – когда твое сердце при виде его имени на экране телефона несется вскачь? Любовь ли это – когда тебе хочется проезжать мимо его окон тысячу раз за день только для того, чтобы увидеть, дома ли он? Любовь ли это – то, что заставляет тебя хотеть быть с ним, только с ним и ни с кем другим?

Ну, безусловно, это – *некое чувство*. Чувство сильное, радостное и очень реальное, но (поверь, нам неприятно говорить это тебе), вероятно, это не настоящая любовь.

Ты заметила одну особенность всего того, что заставляет тебя чувствовать себя влюбленной? Все ощущения связаны с возбуждением. У тебя по коже бегут мурашки; сердце мчится галопом; ты предвкушаешь встречи с ним или даже просто возможность узнать, где он находится. Это грандиозные ощущения – пока они длятся, но ощущение возбуждения приходит и уходит.

**Настоящая любовь – это больше, чем просто чувство возбуждения.** Да, оно тоже присутствует, но помимо этого тебе будет спокойно рядом с ним, ты захочешь его защищать, помогать ему развиваться так, чтобы другие люди считали его таким же замечательным, каким считаешь ты, и воплощать в жизнь его цели и мечты. И поскольку никто из нас не совершенен (ты удивлена?!), настоящая любовь заставит тебя не обращать внимания на его слабости или те мелкие, незначачие поступки, которые действуют тебе на нервы.

Тебе кажется, что на такое ты не подписывалась? Пусть у него действительно сногшибательная улыбка и великолепное чувство юмора – но вся эта тема с защитой, развитием, воплощением мечтаний и закрыванием глаз на жутко раздражающие привычки... как-то немного слишком, нет?

В том-то и заключается вся прелесть того, что ты

подросток. Ты пока не обязана связываться с парнем исходя из принципов настоящей любви. Ты можешь практиковаться в этом несколько лет, прежде чем пойдешь на отношения, называемые «настоящей любовью».

Будь готова к тому, что чувства возбуждения и восторга накатывают как волна, быстро и мощно. Настолько быстро и мощно, что многие подростки уже через неделю-две совершенно убеждены, что влюбились. Но знаешь что? Настоящей любви для того, чтобы вырасти и стать сильной, требуется долгое время – иногда целые годы. То, что ощущают большинство подростков (и это определено НАЧАЛО для любви), – это сильное влечение или вожделение. Иногда это влечение может быть ПО-НАСТОЯЩЕМУ сильным, и это сбивает с толку.

## **Дикие скачки!**

Увлеченность – это прекрасное чувство. Оно возбуждает, делает тебя счастливой и заставляет твой пульс биться чаще. Но причина того, что существуют выражения «влюбиться до беспамятства», «потерять голову» и т. д. в том, что увлеченность лишает тебя равновесия. Увлечения делают именно это, увлекая тебя прочь от наиболее разумных эмоций и дру-

гих интересов. Они вовлекают тебя в дикие, вызывающие трепет, а часто и растерянность, эмоциональные скачки!

У тебя возникало когда-нибудь чувство полной поглощенности каким-то человеком? Как будто ни о чем другом и подумать не можешь? Решаешь контрольную по истории, а на уме только: «Интересно, он сегодня принес обед с собой или пойдет в столовую? Что мне делать – тусоваться в очереди в надежде увидеть его или сразу поискать за столиками?» Ты планируешь посмотреть в эти выходные новый фильм вместе с подругами и думаешь: «Хм, он сказал, что это хороший фильм. Интересно, он тоже пойдет его смотреть? И когда он пойдет – в пятницу или в субботу вечером? В семь или в девять? Может, уговорить кого-нибудь позвонить ему и спросить...» Если это к тебе применимо, значит, ты увлечена – и очень сильно!

Тебя могут полностью поглотить чувства. Ты можешь быть одержима каким-либо парнем. Ты можешь перестраивать свои планы так, чтобы чаще его видеть. Ты можешь ощущать ревность, если твое увлечение проводит время с другими девчонками. И тебе определенно захочется понравиться своему увлечению – одеваясь так, чтобы произвести на него впечатление, уделяя ему особое внимание, делая комплименты и отыскивая темы, которые ему было бы инте-

ресно обсудить. Когда ты рядом со своим увлечением, флирт происходит сам собой! А уж если он обращает на тебя внимание... ух ты! Как это здорово!

**А если твое увлечение становится твоим бойфрендом**, тебе, возможно, захочется угодить ему и другими способами – например, сексуально. Влечение к нему, вероятно, включает и сильные сексуальные импульсы с твоей стороны. Но существует огромная разница между флиртом (в который могут входить – или не входить – держание за руки, поцелуи, объятия) и занятиями сексом с первым бойфрендом.

## Куда спешить?

Просто подумай: если ты пойдешь на близость или сексуальные отношения с человеком с самого начала, то к чему же тебе еще стремиться? Чего еще желать и в этих отношениях, и в будущих? **Подростки слишком часто думают, что занятия сексом заставят их отношения развиваться и усилят их преданность друг другу.** Много лет принимая пациенток и выслушивая их истории, мы можем сказать тебе, что это определено не так.

Если хочешь сохранить свое тело и эмоции здоровыми, глубокая преданность и долговечные отношения должны складываться до сексуальных отноше-

ний и секса. Большинство религий учат, что половому акту должен предшествовать брак. У этих учений есть веские причины. Если ты бросаешься в сексуальные отношения слишком рано, секс становится центром взаимоотношений. *Секс – это единственное, что вы делаете вместе. Секс – это теперь единственный важный элемент ваших отношений.* Если он произойдет слишком рано, ты ощутишь неудовлетворенность, и он больше не будет казаться тебе чем-то замечательным. Обращай внимание на такие чувства, если они у тебя появляются. Они говорят тебе, что ты еще не готова.

Как только ты пошла до конца, отношения могут утратить значительную часть своей тайны и восторгов. Может обнаружиться также потеря доверия и уважения к себе или партнеру. А еще в отношениях возникнет гораздо большее напряжение из-за всей той ответственности, которая сопутствует сексуальным отношениям. Когда секс случается слишком рано, отношения часто *заканчиваются* вскоре после того, как *начинается* секс, потому что у них изначально не было прочного фундамента.

И это может разбить тебе сердце. Ибо, что бы ни говорили тебе фильмы, ТВ или другие подростки, секс – это вещь особенная, и он очень много значит. Когда ты даришь его, вольно или невольно, человеку, кото-

рый относится к этому без уважения, то это... ну, просто причиняет боль.

Если это уже случилось с тобой, если твое сердце уже разбилось из-за чрезмерной спешки, вот уж чего тебе точно не нужно – так это снова и снова переживать ту же боль! Ты можешь взять дело в свои руки и установить границы для физических отношений со своим следующим бойфрендом.

Твоя ошибка ни в малейшей степени не делает тебя менее достойной любви или менее особенной. Если ты сделаешь выводы из своей ошибки, она даже поможет тебе стать мудрее. Тогда в следующий раз ты станешь думать о создании прочного фундамента для настоящей любви, а не просто поддашься волнующим чувствам!

Что ж, вот и одно из применений Женской силы!

## **Любовь – это не случайность!**

Так как же подвести прочный фундамент под настоящую любовь?

Точно так же, как с дружбой: вы должны узнать о предпочтениях, интересах, страхах и хобби друг друга. Вы встретились потому, что у вас было *что-то* общее – общий друг или подруга, занятия спортом, интересы, окружение, работа, так что это хорошее нача-

ло для построения отношений.

Начинайте с исследования того, что у вас *точно* общее. Если это отношения, которые могут перерасти в нечто большее, чем увлечение, твой вопрос о том, кем он будет в этом сезоне в футбольной команде, перерастет в более серьезные разговоры о разочарованиях и радостях, которые несут проигрыши и выигрыши, о работе в команде и дружбе между спортсменами, о мечтах, связанных с карьерой или университетом.

Как только ты поймешь, что у тебя и твоего увлечения есть общие интересы, важно начать узнавать о нем все больше и больше. Тебе захочется узнать о его родителях и семейных традициях. Самое главное – ты начнешь понимать его ценности. А это очень важно, потому что **настоящая любовь возможна только между людьми с общими надеждами, мечтами и ценностями**. Так что, если твое увлечение превратилось в бойфренда и ты теперь пытаешься понять, перерастут ли ваши отношения в настоящую любовь, тебе необходимо узнать о его ценностях.

Есть еще миллион других вещей, которые ты можешь открыть в своем бойфренде. Узнавая о нем всякие мелочи, ты начнешь понимать, можешь ли ты доверять этому человеку и честно говорить ему о своих чувствах. Наслаждайся процессом познания своего бойфренда – это одна из самых ценных сторон жиз-

ни подростков! Вы можете:

- ходить вместе на школьные матчи, в театр, на концерты, на волонтерские мероприятия;
- меняться любимыми дисками;
- узнавать, что любит другой – музыкальные группы, цвета, виды спорта, книги;
- разговаривать о том, какими профессиями вы хотели бы овладеть, став взрослыми;
- обсуждать, куда вы планируете поступать после школы и чему учиться дальше;
- описывать друг другу свои представления об идеальных каникулах;
- ходить в бассейн, на пешие прогулки, играть в теннис, прыгать на батуте, играть в настольные игры;
- вместе стать волонтерами общественной организации;
- посмотреть любимые фильмы друг друга, даже если вы сами выбрали бы для себя другие;
- познакомиться с родителями друг друга;
- тусоваться вместе с ним и его братьями, сестрами или друзьями;
- обсуждать разные темы (например, плюсы и минусы новой школьной формы или более серьезные вопросы – аборты или смертную казнь), чтобы испытать на прочность свои мысли и убеждения и выяснить позицию каждого.

Если после всего этого обнаружишь, что по-прежнему общаешься с ним и способна ему доверять, тогда можешь начать делиться более интимными мыслями и чувствами.

Подумай, чем еще было бы здорово заняться с бойфрендом: \_\_\_\_\_

Подумай, что бы ты хотела узнать о нем:

\_\_\_\_\_

## Как стать ближе своему бойфренду (или настоящей любви?..)

Предположим, ты узнала ближе своего бойфренда, его семью, его ценности, цели, мечты, что он любит и чего не любит; и теперь тебе кажется, что он кандидат на настоящую любовь. Ты знаешь о нем много интимных подробностей (то есть очень личных вещей), и тебе кажется, что пришло время стать интимно ближе *физически*.

Познание человека в этом плане не означает, что ты должна обязательно заниматься с ним сексом, но **ты должна быть готова говорить об этом**. Физическая близость включает в себя намного большее, чем половой акт, так что тебе нужно быть готовой разговаривать обо всем: о поцелуях, прикосновениях и о сексе. Юноши и девушки, которые планируют и уста-

навливают ограничения для физического контакта, с большей вероятностью будут придерживаться того, что для них комфортно, и не станут делать в пылу момента ничего незапланированного!

## Мы можем поговорить?

А как же составить такой план? Вы должны об этом поговорить. Умение общаться – это неотъемлемая часть уважения друг к другу. **Мы понимаем, что это неудобно, неловко и все такое.** Но это необходимо сделать, чтобы защитить себя и своего бойфренда от риска, что все пойдет слишком далеко.

Если ты обнаруживаешь, что говорить о вещах, связанных с сексом, тебе по-настоящему трудно, начни разговор с героев, которых видела в телесериале или кино, – или, возможно, с того, что происходит между парнями и девушками в вашей школе. Это позволит составить свое собственное представление о том, что нормально в подростковых отношениях вообще. А также поможет тебе и твоему бойфренду начать разговор о том, что считать нормальным в *ваших* отношениях. **Но если ты заговорить не можешь или он этого не хочет, то ваши отношения определенно не готовы к переходу на физический уровень!**

Тот самый разговор труден, но когда вы установи-

те свои ограничения, это может быть по-настоящему здорово! Физическое прикосновение – это естественный элемент отношений, и часть твоей задачи как подростка – практиковаться во всем, что связано с отношениями.

## **Не чувствуй себя загнанной в угол!**

Подростковый мир сегодня отличается от того, в котором вращались твои мама и папа в средних и старших классах школы. Тогда в большинстве семей секс даже упоминался редко, а телевидение было целомудренным, как церковь.

Теперь сексуальные образы и намеки присутствуют буквально повсюду – в музыкальных клипах, на ТВ, в журналах, на билбордах, в рекламе джинсов и футболок. Главная идея состоит в том, что секс – это просто такое приятное занятие, которому предаешься вне зависимости от своих отношений, степени ответственности или возраста. В результате сегодня слишком многие дети чувствуют себя *обязанными* переходить сразу к оральному сексу или половому акту – еще до того, как их отношения хотя бы начнут развиваться. **И у многих из них очень путаные представления о том, что такое интимность.**

Есть миллион способов узнать поближе своего бой-

френда – и примерно столько же способов узнать друг друга физически, не доходя до самого конца. Взрослые называют это *петтингом*. Легкий петтинг – это держание за руки, объятия и легкие поцелуи в губы. Можно также наслаждаться действиями, не имеющими прямого отношения к сексу, – такими, как массаж спины, плеч или стоп. (Массаж стоп?! Да уж, чтобы делать массаж стоп некоторым нашим знакомым парням, надо испытывать к ним ну о-очень сильные чувства!)

Глубокий петтинг – это более активные поцелуи, «французский» поцелуй и прикосновение к гениталиям и груди друг друга – либо сквозь одежду, либо под одеждой или вообще раздевшись. Глубокий петтинг слишком часто приводит к сексу, если вы не установили ограничения и не придерживаетесь их.

Ты и твой бойфренд *должны* быть готовы сказать друг другу, что приятно, что приемлемо и нормально для каждого из вас, а что для вас чересчур. Принимать такое решение может быть и неловко, и трудно – но если вы не будете об этом говорить, вы никогда не примете четких решений и можете слишком увлечься в пылу страсти, особенно если твой парень чрезмерно настойчив.

А чрезмерно настойчивые парни думают только о том, что хорошо *для них*. Они думают только о том,

чтобы получить желаемое, и продолжают давить на тебя, пока не добьются своего. Если это не то, чего хочешь ТЫ, то тебе необходимо **установить четкие ограничения**. Говори быстро и громко и вели ему **ОСТАНОВИТЬСЯ**. В противном случае у тебя останется неприятное впечатление об этом опыте, и ты потеряешь уважение к себе – а уж о его уважении к тебе мы даже не говорим, потому что его и так нет, если он заставляет тебя делать то, что тебе не по душе. Такой парень – это определенно *не* настоящая любовь. Он не стоит даже того, чтобы быть бойфрендом.

## **Так когда же бойфренд становится настоящей любовью?**

Вот это трудный вопрос. Существуют миллиарды стихов, песен, описаний и объяснений, посвященных любви. Люди постоянно говорят о любви – и часто связывают это слово с такими вещами, как школа, страна, музыка или искусство. Есть еще любовь к членам семьи, друзьям и незнакомым людям во всем мире. Мы даже говорим, что любим, к примеру, вкус мороженого, свои туфельки или какой-нибудь фильм, когда имеем в виду, что эти вещи нам очень-очень-очень *нравятся*.

Но сейчас мы говорим о Любви с большой буквы –

**о настоящей, живой, романтической любви к родственной душе.** О такой любви, которая приводит людей к браку и заботе друг о друге «в богатстве и бедности, в болезни и здравии» – на всю жизнь. Настоящая любовь – это переживание, которое редко испытывает подросток, каким бы развитым он ни был. Но это именно то, к чему ты идешь в течение всего этапа проб и ошибок, состоящего из увлечений и первого (и второго, и третьего...) бойфренда.

Нам очень нравится вот такое описание любви:

*«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит»*  
(цитата из 13-й главы Первого послания св. апостола Павла коринфянам).

Понимание того, что такое настоящая любовь, также означает, что ты готовишь себя для «мистера То Что Надо» еще до того, как его встретишь. Ты определяешь свои ценности, чтобы суметь распознать парня, который сможет разделить их с тобой. Ты разрабатываешь собственный план сексуального общения с увлечениями, бойфрендами, своей настоящей любовью и тем, за кого выйдешь замуж.

Ты также обретаешь все бóльшую независимость, все больше становишься самостоятельной личностью с устойчивыми мнениями, талантами, интересами, целями и мечтами. Настоящая любовь означает, что он уважает твою индивидуальность, а ты – его. Вы поддерживаете друг друга в стремлении быть самими собой. Вы поощряете друг друга к независимому (друг от друга) общению с семьей и друзьями.

Истинная любовь подразумевает установление сексуальных ограничений и способность сказать «нет» сексу, когда это решение является здоровым. Кроме того, настоящая любовь длится вечно, верно? Так что помни: **у тебя масса времени**. Наслаждайся долгим процессом роста и узнавания друг друга, по мере того как вы развиваетесь и взрослеете.

## **Здоровые взаимоотношения**

Подумай о настоящей любви и бойфрендах. Бывает, что бойфренд превращается в настоящую любовь, но слишком часто увлечения или бойфренды оказываются на поверку не такими уж замечательными. Рассмотрим следующие ситуации и определи, являются ли они признаком отношений здоровых (ведущих по пути к настоящей любви) или нездоровых (которые никогда до нее не доберутся). Почему ты так

считаешь?

<i>Здоровые отношения</i>	<i>Ситуация</i>	<i>Нездоровые отношения</i>
	Он хочет, чтобы ты проводила с ним все свое время, и сердится, если ты хочешь проводить время со своими друзьями	
	Ты не испытываешь неудобства, говоря ему о том, что в сексуальной сфере вызывает у тебя дискомфорт, а что — нет	
	Он принимает все решения относительно того, где вы будете проводить время и чем заниматься	
	Ты хочешь познакомить его со всей своей семьей	
	Тебе кажется, что он не слушает того, о чем ты говоришь, зато постоянно говорит о себе	
	После школы он ввязывается в драку с другим парнем, который с тобой флиртовал	
	Ты сердишься, когда он говорит тебе, что не любит держаться за руки при других людях	
	Он уважает твою потребность в личной жизни	
	Когда вы тусуетесь с группой друзей, он забавляет их, выставляя тебя на посмешище перед всей группой	
	Ты рассказываешь подружкам о каждом его поступке и о секретах, которые он тебе доверяет	
	Он заботлив по отношению к тебе и уважительно относится к твоим родителям	
	Тебе кажется, что ты должна носить определенную одежду, чтобы производить на него впечатление, даже если эта одежда не в твоём стиле	
	Ты можешь разговаривать с ним о своих страхах, убеждениях и о том, что для тебя важно	

Иногда парень бывает и веселым, и симпатичным, и позволяет тебе быть самой собой, но ему чего-то не хватает в других областях, например, он тушует-ся и мямлит, общаясь с твоими родителями или друзьями. Парни есть парни – **они не совершенны**. Так что не надо подтягивать своего парня под недостижимый стандарт. Но мы считаем, что девчонки, обладающие Женской силой, должны уметь отличить хорошего парня, когда его встретят (или получше узнают), а также отказаться от плохого.

## Красные флажки

А ведь плохие парни существуют. Слышала когда-нибудь о красных флажках? Красные флажки – это серьезные предупреждения, эквивалент красной карточки в футболе, означающей «вон из игры – немедленно!». В отношениях ты должна уметь видеть такие красные флажки.

Вот список красных флажков, который поможет тебе определить, что отношения становятся нездоровыми и тебя угораздило связаться с плохим или даже опасным парнем. Если что-либо из этого списка появилось в вашем общении – «вон из любовных игр – немедленно!». И без всяких отговорок!

- Он чрезмерно ревнив? (Помни, любовь не ревну-

ет, так что не обманывай себя, считая, что, если он легко поддается ревности, значит, это такая сильная любовь.)

- Злится ли он, если ты разговариваешь с другим парнем?
- Заставляет ли он тебя чувствовать себя виноватой, если ты общаешься со своими друзьями или семьей, а не с ним?
- Использует ли он грубые или неуважительные слова, говоря о девушках и женщинах вообще?
- Хорошо ли он относится к животным?
- Любит ли он ввязываться в ссоры или поступать, как ему нравится, наплевав на других?
- Обвиняет ли он тебя, когда сердится?
- Бывает ли он КОГДА-НИБУДЬ физически грубым?
- Произносит ли он оскорбительные слова, говоря о тебе или твоих друзьях?
- Заставляет ли он тебя смущаться на людях?
- Не принуждает ли он тебя в сексуальном плане к тому, к чему ты не готова?
- Жульничает ли он? Ворует? Употребляет наркотики?

## **Как защитить себя**

Кое-что из этого списка звучит пугающе. Мы не на-

мерены запугивать тебя, но хотим, чтобы ты знала, какие опасности могут подстергать в отношениях. К тому же если ты хочешь уяснить, что такое настоящая любовь, полезно знать, что ею *не является*.

Мы уверены, ты уже знаешь, что некоторые парни бывают настоящими подонками, и не всегда можно их контролировать или держаться подальше от них. Никто не может обезопасить себя от всего плохого на свете, но ты можешь избегать некоторых рискованных ситуаций. По мере того как ты обретаешь все большую независимость, список способов, которыми можно себя обезопасить, становится очень важным.

- Прекращай отношения, в которых видишь красные флажки.
- Никогда не садись в машину к парню или мужчине, которого не очень хорошо знаешь.
- Никогда не экспериментируй с наркотиками или алкоголем в обществе парней.
- Никогда не соглашайся в одиночку идти домой к парню.
- Никогда не пей ничего, предложенного человеком, которого не слишком хорошо знаешь, или если ты не уверена в происхождении напитка.
- Никогда не ходи в одиночку на личную встречу с человеком, с которым познакомилась через Интернет.
- Никогда не давай в Интернете никакой личной ин-

формации, благодаря которой можно вычислить твое местонахождение (это имя, фамилия, номер телефона, номер школы, домашний адрес или указание места, где ты проводишь время вне школы и т. д.)

## **Будь счастлива со своим бойфрендом**

Теперь, когда мы разобрались с информацией о плохих бойфрендах, вернемся к хорошим парням. Их на свете полным-полно! Если не жалеть времени на то, чтобы как следует узнать интересы, таланты и ценности своих знакомых, то выбрать хороших парней не составит труда. А хорошие парни – это как раз те, которые могут быть и друзьями, и бойфрендами!

Когда находишь хорошего парня, бойфренд из него может получиться сногшибательный! Мы вот до сих пор помним, как наши бойфренды впервые удивили нас, как мы держались за руки, помним первый медленный танец и первый поцелуй. Все это драгоценные воспоминания и чувства. Ты наверняка тоже запомнишь их на всю жизнь, так что наслаждайся своим бойфрендом, сколько бы лет тебе ни было, – только позаботься о том, чтобы сохранять контроль над происходящим!

## Увлечения

Увлечения могут быть несколько странными и неожиданными. К примеру, ты можешь увлечься парнем постарше, с которым даже не знакома, учителем, тренером или барабанщиком из молодежной рок-группы. Или какой-нибудь знаменитостью: они, со всем их блеском, гламуром и сексапильностью, могут просто свести тебя с ума. Девчонки, бывает, даже увлекаются другими девчонками. Это не означает гомосексуальности. Увлечение – это просто человек, которого ты идеализируешь, с которым хочешь быть рядом, о котором хочешь больше знать, ради которого можешь порой пойти на всякие сумасбродства. Когда ты узнаешь такого человека лучше (если, конечно, узнаешь; ты можешь с ним вообще никогда не познакомиться!), увлечение может превратиться в хорошего друга или подругу – или в бойфренда.

## Финиш

Конечно, обратной стороной приятных отношений с бойфрендом является то, что они когда-нибудь сходят на нет. Учась в средней или старшей школе, ты

узнаешь, что все хорошие романтические отношения (как и плохие – хочется верить!) приходят к концу, это один из аспектов периода взросления, который состоит из проб и ошибок. У тебя будут развиваться новые и иные интересы, или ты просто поймешь, что в этом море много рыбы. Так и должно быть! Это естественный ход жизни подростков. Но, как ни жаль, это ничуть не облегчает процесс разрыва. Как поется в старой песенке, «расставаться нелегко»...

Как справляться с ситуацией, когда бойфренд разбивает тебе сердце? Что делать – ненавидеть, злиться и поносить его в разговорах с подругами? Надеемся, что ты не станешь этого делать. А как сказать ему о том, что все кончено, когда инициатором разрыва являешься ты? Попросить подругу сделать за тебя грязную работу? Просто игнорировать его, флиртуя с другими парнями? Хочется верить, что и этого ты тоже не станешь делать.

Если ваши отношения изначально основаны на уважении и дружбе (а мы надеемся, что так и есть), то и **разрыв должен происходить при обоюдном уважении**. Больно все равно будет, но если ты сделаешь все правильно – мягко и с честным объяснением всех возможных причин, – то ваша дружба это переживет. У парней тоже есть чувства – пусть они и пытаются этого не показывать, – и их сердца тоже разбиваются.

Помни, у тебя сейчас период проб и ошибок. Ты будешь совершать ошибки (и он тоже!), так что поразмысли о том, что в ваших отношениях получилось, а что – нет, что принесло вам обоим ненужную боль и что ты могла бы сделать по-другому в следующий раз, чтобы расставание проходило легче. Может быть, тебе помогут такие советы от опытных разбивательниц сердец.

- Если инициатором расставания являешься ты сама и видишь, что это неминуемо, **мягко намекни** ему об этом.

- **Будь честной!** Не придумывай отговорок в свою пользу и обвинений в его адрес, только бы облегчить себе задачу. Иначе получишь то же самое в ответ.

- **Не говори о нем плохо.** Нет никакой необходимости распространять сплетни, сжигать мосты или поливать человека грязью.

- Если инициатором является он, **не позволяй своей обиде превратиться в гнев.** Злость – плохой целитель для разбитого сердца.

- **Будь терпелива по отношению к самой себе.** Ты со временем все это переживешь. Пользуйся возможностью пообщаться с семьей, подругами или друзьями, на которых обращала мало внимания, пока была занята своим бойфрендом.

- Если он начнет встречаться с одной из твоих близ-

ких подруг, **постарайся проявить понимание**. Разделяй вашу дружбу и их отношения. Тебя это больше не касается!

Важный момент: то, как ты справляешься с ситуацией разрыва, многое говорит о том, как ты вообще справляешься с отношениями. Уровень взрослости, честности и добросердечности – это важная часть твоей репутации у парней и девчонок. Никто не говорил, что на финише будет легко, но **всегда легче прийти к нему правильно!**

## Выбор

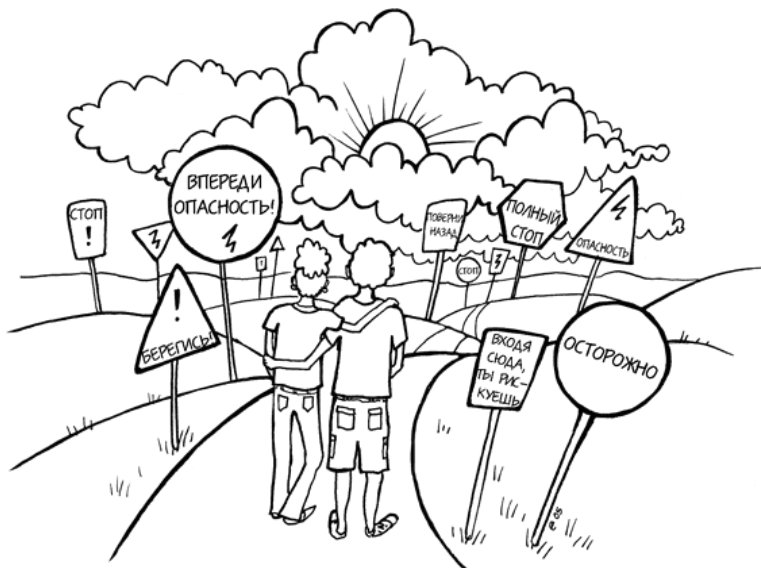
Вряд ли тебе удастся найти свою настоящую любовь в подростковые годы. Но веселый практикум по настоящей любви пройти необходимо. Ты должна ощутить восторг увлечений, насладиться процессом познания парней как друзей и объектов влюбленности и почувствовать первые импульсы сексуального желания.

Это время – время выбора, который ты должна делать. И решения, которые защищают твое тело, сердце и эмоции, увеличат твою силу – Женскую силу!

Ты должна выбирать, как лучше познакомиться со своим увлечением. Ты должна выбирать, на какую степень физической близости согласна пойти с бой-

френдом. Ты должна выбирать хороших парней и отказываться от плохих при первом же появлении красных флажков. Помни, что ты проходишь тренировку ради того дня, когда встретишь свою реальную настоящую любовь. Учись, запоминай и наслаждайся каждой минутой этого процесса!

## 12. Что и когда считать нормой?



Это потрясающее, полное сил, волнующее время твоей жизни. Когда ты становишься подростком, меняется твое тело, меняются твои чувства, меняются мысли, отношения, парни. Ты *ищешь* приключений и испытаний, не так ли?

Помнишь те две большие задачи, которые ты должна решить до того, как станешь взрослой? Первая – стать независимой. Вторая – выяснить, кто ты такая.

Над ней мы и поработаем в этой главе. Поработаем, – значит, попытаемся выяснить, *что ты ценишь*.

Ценности – это вещи, которые ты считаешь важными. Это принципы, идеи и убеждения, которые помогают тебе принимать решения. **Каждый человек должен жить в соответствии со своими ценностями.** И если ты будешь им верна, ценности станут управлять твоим поведением.

Как это выглядит в жизни? Если ты ценишь чистоту окружающей среды, то не станешь ее загрязнять. Если ценишь честность, то говоришь правду. Если ценишь свое здоровье, то не куришь. Легко придерживаться своих ценностей, когда это удобно, – например, когда сказанная правда не доставляет тебе неприятностей или твои подруги давятся кашлем всякий раз, как учуют табачный дым.

**Но ценности – это вещи, которые не меняются, даже когда им нелегко следовать.** И чтобы быть верной своим ценностям, тебе придется поддерживать чистоту, даже если мусорный ящик находится на противоположном конце парка. Тебе придется говорить правду, даже если она выставит тебя в неблагоприятном свете. Тебе придется отказываться от сигареты, даже когда самый роскошный парень в школе достает из кармана пачку и предлагает тебе закурить.

Верность ценностям воспитывает характер. И это

бывает непросто! Что веселого в том, чтобы говорить правду, если неприятности от этого будут у тебя одной? Или в том, чтобы тащить мусор через весь парк, когда остальные ребята мчатся на баскетбольную площадку? Или отказываться от сигарет, когда крутые парни говорят, что курящая девушка выглядит сексуально?

Да, это трудно. Зато в конце дня ты можешь посмотреть на себя в зеркало и сказать: «Знаешь, мне было тяжело, но я не предаю своих ценностей – и это приятно!» Это *твой* выбор, легок он или труден. И это отличный способ тренировать в себе Женскую силу!

## Что я ценю?

Ты уже наверняка поняла, что ценности имеют значение! Они являются фундаментом ответа на серьезный вопрос – «кто я такая?», и ты находишься в самом подходящем возрасте для того, чтобы начать определяться с этим.

Ты не обязана знать наверняка, какой хочешь стать, когда вырастешь, в какой университет поступишь или за кого выйдешь замуж. Но ты все же должна начать думать о том, как ты *хочешь* поступать и что считаешь важным. Ты должна думать о том, что ты ценишь.

Серьезная тема, да? Но на самом деле ты уже многое знаешь о ценностях. Твои родители, бабушки и дедушки, другие родственники и люди, которые о тебе заботятся, всю твою жизнь учили тебя своим ценностям. Одновременно ты также набиралась знаний у школьных учителей, духовных лидеров и тренеров. Улучи минутку и подумай о том, какие ценности ты уже усвоила. Будь внимательна. Запиши их. Сохрани этот список.

Помни: **ценности – это идеи и принципы плюс поступки.** Так что, если твои родители ценят образование, они заботятся о том, чтобы ты каждый день выполняла домашние задания, и обсуждают с тобой изучаемые предметы. Если твоя бабушка ценит искусство, она водит тебя по выставкам, концертам и театральным постановкам. Если ваш духовный лидер ценит любовь к ближнему своему, он приведет тебя в благотворительную столовую – обслуживать людей, которым повезло в жизни меньше, чем тебе. Ты наверняка знаешь об этом больше, чем сама думаешь!

## **Фактор друзей**

Ты по-прежнему многое узнаешь о ценностях от взрослых, присутствующих в твоей жизни, но, как мы говорили в начале этой книги, времена меняются!

Став подростком, ты обращаешь больше внимания на своих друзей и других подростков, ценности которых могут отличаться от твоих.

**Друзья, исповедующие иные ценности, будут бросать вызов тому, во что ты веришь.** И в этом случае понимание собственных ценностей становится особенно важным. Если ты в них не уверена, обратись к своим близким или к людям, которым ты небезразлична, чтобы они помогли тебе определиться. И сверься с тем списком, который у тебя хранится!

Есть некоторые ценности, которые должны быть всеобщими. Это значит, что бо́льшая часть людей, живущих в мире, с ними согласна. Понятно, что всегда будут неадекватные люди вроде преступников и правителей-тиранов, которые не вписываются в нашу вселенную, – и именно потому кажутся нам безумными, что не следуют ценностям, в соответствии с которыми живут нормальные люди. Но, к счастью, мы можем с уверенностью сказать, что большинство людей ценит нашу планету, справедливость, честность, безопасность, свободу и отношения с другими людьми.

Есть и другие ценности, которые зависят от конкретной личности и не являются ни правильными, ни неправильными. Важно то, к каким поступкам ведут эти ценности. Например, многие люди ценят деньги. Иногда это может вызывать проблемы – например, ко-

гда они начинают воровать, чтобы добыть больше денег. Но такая ценность может быть и положительной. Подумай о богатых людях, которые жертвуют огромные суммы на строительство домов для бездомных. Это здорово, и никто бы не стал осуждать такого человека за то, что он ценит деньги.

Плохо ли ценить вещи? Приверженность к материальным ценностям часто называют вещиизмом и говорят об этом в негативном смысле. Но в такой ценности нет ничего плохого, если ты не даешь ей контролировать все, что ты делаешь, а другие твои ценности помогают держать эту в узде.

Предположим, ты ценишь свою одежду и косметику. Что, ты из-за этого становишься плохим человеком? Нет! Но что, если ты ценишь одежду и косметику настолько высоко, что не стала бы дружить с тем, кто не носит «правильную» одежду? Ты лишилась бы множества хороших друзей, если бы попыталась выбирать свое окружение на основе этой ценности. А вот если ты ценишь одежду и косметику да плюс к этому честность, независимость и доброту – тогда ты опираешься на более полный набор ценностей, что сделает тебя более счастливым человеком и хорошей подружкой для других людей.

Эти примеры показывают, что мы, люди, ценим самые разные вещи. Мы можем распределить их по ка-

тегориям, чтобы легче было разобраться.

**Люди и отношения** – друзья, семья, увлечения и бойфренды, домашние любимцы (ведь именно любовь твоего питомца к тебе и его доверие ты ценишь больше всего).

**Деятельность** – верховая езда, рисование, спорт, игра на музыкальных инструментах или слушание музыки.

**Идеи** – честность, доверие, верность, юмор, справедливость, популярность, независимость.

**Вещи** – одежда, книги, велосипед, украшения, дом, в котором ты живешь.

Подумай о своих ценностях и ценностях знакомых тебе людей.

	<i>Я ценю</i>	<i>Мои лучшие друзья ценят</i>	<i>Мои родители ценят</i>
Людей			
Вещи			
Деятельность			
Идеи			

Видишь ли ты сходства в этой таблице? Наверняка видишь! Это потому, что **большинство людей выбирает себе друзей, основываясь на общих ценностях и убеждениях.** У тебя могут быть какие-то различия с родителями, но их влияние на тебя несомненно.

## Но почему?

А теперь вспомни, как мы говорили тебе, что ты уже достаточно взрослая, чтобы начать понимать, ПОЧЕ-

МУ твои родители думают так, а не иначе и хотят того, а не иного. **Давай теперь подумаем о твоих собственных «почему».** Почему ты ценишь вещи, которые перечислила?

И к чему мы это все ведем? Когдаходишь в мир увлечений и романтики, тебе нужно иметь очень четкое представление о том, что ты ценишь в отношениях. Друзья и семья могли помочь тебе в составлении этого списка ценностей. Теперь пора заранее подумать о том, что ты ценила бы в отношениях со своей настоящей любовью. Есть ли какие-то определенные моменты, о которых ты мечтаешь в отношениях?

С некоторыми из них разобраться проще простого. Давай-ка еще раз взглянем на категории ценностей:

**Люди и отношения** – ха, да это свою настоящую любовь ты должна ценить!

**Деятельность** – вместе проводить время на природе, вместе учиться, вместе ходить на концерты, вместе кататься на велосипедах, глядеть друг другу в глаза.

**Идеи** – честность, верность, доверие, уважение.

**Вещи** – ты можешь ценить браслет, который он тебе подарил, или записку, которую он написал.

Что еще? Какие еще моменты по-настоящему важны в отношениях? Подумай как следует. А как насчет тела, его и твоего?! Ведь речь идет о вашем физиче-

ском и эмоциональном здоровье.

## Цени свое тело! Оно у тебя одно!

Погоди-ка... а ты *действительно* ценишь свое тело? Трудный вопрос. Мы знаем, что многие девчонки НЕ СЛИШКОМ хорошо относятся к своему телу. Почему? Уж не потому ли, что модные журналы дают им понять, что они не похожи на моделей, тощих, как зубочистки?

А как насчет тебя? **Ты хорошо относишься к своему телу?** Говорили ли тебе другие ребята в школе, что твое тело оставляет желать лучшего? Заботаешься ли ты о своем теле как подобает? Питаешься ли ты здоровой пищей (ешь овощи, пьешь чистую воду, избегаешь фаст-фуда и другой «мусорной» еды)? Делаешь ли физические упражнения (занимаешься спортом, ходишь на прогулки, отрывая себя от дивана и компьютера)? Защищаешь ли ты свое тело от возможного вреда (надеваешь шлем, катаясь на велосипеде, пристегиваешься ремнями в машине, избегаешь наркотиков и алкоголя, воздерживаешься от секса или предохраняешься от беременности и инфекций, передаваемых половым путем)?

Если ты не заботаешься о своем теле, то кто о нем позаботится? **Не заботясь о теле, ты теряешь к не-**

**му уважение.** Какое безобразие! Наши тела – это *восхитительные* штуки. Подумай о своих пяти чувствах (осознание, вкус, обоняние, зрение, слух) и о том, что они позволяют тебе воспринимать такие вещи, как музыка, природа, вкусная еда и красота.

Помнишь всю эту историю с зачатием, развитием и рождением детей? Твое тело – это чудо, и оно помогает тебе **ДЕЛАТЬ** невероятные вещи! **Тело – это сила!**

Цени свое тело – и позаботься о том, чтобы твой бойфренд разделял с тобой эту ценность. Бойфренд никогда не станет твоей настоящей любовью, если он не разделяет твои ценности и заставляет тебя делать то, что вызывает у тебя дискомфорт. Если это так – **бросай его, не задумываясь.** Ты никогда не сможешь быть по-настоящему близка с таким человеком.

Это нелегко, но есть одно правило, по которому все мы должны жить: выбирай себе бойфрендов, которые уважают твое тело! Именно *это* решение придает нам, девчонкам, настоящую силу!

## **Время решений**

Так, ладно. Что же происходит, когда ты придерживаешься своего правила – выбрать бойфренда, который разделяет твои ценности? Все прекрасно! Он похож на само совершенство, воплощенную настоящую

любовь. Вы ощущаете эмоциональную близость, поскольку хорошо узнали друг друга. У вас возникают теплые, щекочущие ощущения сексуального желания. Это восхитительно, волнующе и... непонятно. Черт! И что теперь с этим делать?

Значительная часть взросления состоит в том, чтобы научиться справляться с ситуациями, которые включают близость с другим человеком. Это означает определить, что ты ждешь от себя, когда речь идет о занятиях сексом и прочих эротических вещах. Может быть, ты пока еще по-настоящему об этом не думала, но тебе *нужно* начать задумываться о том, когда стоит переходить к каким-то сексуальным действиям.

Почему сейчас? Сейчас – потому что ты **достаточно сообразительна**, чтобы понять, что для тебя важно. Сейчас – потому что ты становишься **достаточно независимой**, чтобы принимать правильные решения. Сейчас – потому что ты растешь и **становишься такой девушкой, которая придерживается своих ценностей во множестве различных ситуаций** – когда это легко и когда это трудно.

## Планируй это сейчас

Тебе пора начать думать о своем будущем и давать себе кое-какие обещания – возможно, ты даже пообещай

щаешь что-то своей будущей настоящей любви. По-мечтаем? Если ты будешь принимать решения и давать себе обещания *сейчас*, то с большей вероятностью будешь **придерживаться этих обещаний** даже в пылу романтической страсти.

Девчонки, которые заранее планируют свою будущую сексуальную жизнь, с большей вероятностью придерживаются своих решений и не позволяют никому обаятельному хитрецу изменить свои планы. Наличие плана – это сила!

## **Итак, каким будет твой план?**

На вопрос о том, в какой момент пойти до конца или вступить в сексуальные отношения, ты услышишь множество разных ответов, и это нормально. Вот какими могут быть эти ответы:

- когда выйдешь замуж;
- когда вы начнете стабильно встречаться;
- когда тебе будет 18;
- когда вы с парнем встречаетесь уже год (варианты: или полгода, или 3 месяца, или...);
- да когда захочется!
- когда парень скажет, что он тебя любит.

Кто там говорил о противоречивых сообщениях?..

Твой план относительно физической близости с

парнем будет включать намного большее, чем просто половой акт, но давай начнем именно с него, поскольку это наиболее важный вопрос.

## Зачем ждать?

Есть много серьезных оснований для того, чтобы подождать с занятиями сексом. Мы сейчас ненадолго примем родительский тон (и, знаешь, мы ведь действительно родители!), но тут уж ничего не поделаешь. Если ты подождешь, пока станешь взрослой девушкой, состоящей в зрелых, длительных, преданных отношениях, прежде чем заниматься сексом, то...

- У тебя будет меньше **эмоционального багажа**, такого, как чувство вины, разочарование и страх.
- Ты создашь **более зрелые отношения** перед тем, как займешься сексом.
- У тебя будет **лучший секс** с будущим мужем, если не будет воспоминаний о сексе с другими мужчинами.
- Ты сможешь **принять беременность** как последствие секса и стать матерью тогда, когда будешь рада этой перспективе и готова к ней.

А теперь мы ненадолго переключимся на докторский тон (помнишь, мы ведь еще и врачи). Дополнительные веские причины отложить сексуальную активность таковы.

- Девушки, которые начинают заниматься сексом в раннем возрасте, склонны иметь **больше половых партнеров** за свою жизнь.

- **Риск** заболевания раком шейки матки **уменьшится**, если у тебя будет меньше половых партнеров. Каждый новый парень, с которым ты занимаешься сексом, увеличивает твои шансы подхватить вирус, который вызывает эту болезнь.

- Чем раньше ты начинаешь заниматься сексом, тем выше риск **инфекций, передающихся половым путем**. Инфекции могут вызвать бесплодие, хронические боли, рак и даже смерть.

- Ты не можешь забеременеть, если не занимаешься сексом. **Беременность** в средних или старших классах школы – это не то, о чем мечтает большинство девушек.

И, наконец, поговорим **как подруги** (мы ведь женщины, и ты нам *небезразлична*). Дополнительные причины отложить секс на потом.

- Юноши **обычно не так заинтересованы** в самих отношениях, как в получении сексуального опыта и удовольствия.

- Многие юноши **не испытывают такой же эмоциональной привязанности** к партнеру по сексу, как большинство девушек. Похоже, эмоции у парней включаются в более позднем возрасте.

- Мальчики-подростки могут быть отличными друзьями, но когда доходит до секса и умения доставить радость партнерше, они часто бывают неловки или эгоцентричны. Им-то хорошо, но **они не вполне понимают**, как сделать, чтобы тебе тоже было хорошо и ты тоже наслаждалась сексом.

## **Это очень важно!**

Секс очень важен. С подходящим человеком он может быть потрясающим, но для этого требуются серьезные и доверительные отношения, которые у большинства девушек не складываются, пока они не станут взрослыми, – так к чему растрачивать себя?

Но чем же заняться сейчас? **Ожидание тоже может быть приятным!** Когда у тебя появится романтическое увлечение – человек, которому ты доверяешь и с которым хочешь быть вместе, тебе нужно будет решить, насколько далеко ты согласна зайти. Если интимные импульсы в ваших отношениях присутствуют, то вы можете делать очень многое, чтобы получить физическое наслаждение или продемонстрировать свои чувства.

Есть некоторые приятные, но не сопряженные с риском занятия, например – держаться за руки, обниматься, делать массаж спины или плеч, играть с во-

лосами друг друга. Это поможет вам комфортно проводить время вместе, не чувствуя себя обязанными переходить к откровенно сексуальным действиям.

Некоторые действия более интимны, но все же не настолько рискованны – например, поцелуи. Подростки иногда могут часами целоваться, не заходя дальше. Прежде чем задуматься об этом «дальше», проведите некоторое время в совершенствовании своих поцелуйных навыков. Это может быть очень приятно.

Дело в том, что, когда вы уже зашли дальше стадии поцелуев, **вам очень-очень-очень трудно остановиться!** Ваши тела устроены таким образом, что любые прикосновения вас все больше и больше возбуждают. В сущности, когда мужчина и женщина планируют заняться сексом, именно этим они и готовят свои тела к половому акту. Помнишь раздел о прелюдии?

Так что если ты не хочешь идти до конца... Некоторые типы прикосновений, массажа и поцелуев могут очень дезориентировать. Ваш мозг *знает*, что вы решили не доходить до полового акта, но вы делаете именно то, после чего мозг отдает приказ телу: *вперед!* **Понимаешь, насколько важно решить, когда следует остановиться, до того как ситуация стала неуправляемой?**

# Как принять решение?

Установить свои сексуальные ограничения важно — даже *очень* важно. Это дает тебе власть над своим телом, эмоциями и отношениями. Это выбор, который может быть трудным, но если ты станешь придерживаться своих ограничений, то в итоге тебе будет чем гордиться.

Определить свои ограничения **нужно...**

- когда есть время **подумать**;
- когда есть возможность **обсудить** это с доверенными взрослыми и друзьями (если ты этого хочешь);
- **до того**, как ты окажешься в эротической ситуации;
- может быть, даже **до того**, как у тебя появится бойфренд.

Определять свои ограничения *нельзя...*

- второпях, когда нет времени подумать;
- когда на тебя оказывают давление бойфренд или твои друзья;
- когда ты уже попала в эротическую ситуацию (например, страстные поцелуи или прикосновения).

А теперь — подробности! Прогляди следующий список и потрать некоторое время на размышления о том, когда, по твоему мнению, ты сможешь позволить

себе эти действия.

## Когда мне будет можно...

- держаться за руки?
- вместе проводить время в компании?
- обниматься?
- целоваться в губы?
- пойти на свидание наедине?
- целоваться «французским» поцелуем?
- позволить бойфренду трогать твою грудь через одежду?
  - позволить бойфренду трогать твою обнаженную грудь?
  - касаться пениса бойфренда?
  - раздеваться друг перед другом?
  - заниматься оральным сексом?
  - заниматься сексом?
  - вместе родить ребенка?

На некоторые из этих вопросов ответить легко. Ты можешь сколько угодно держаться с бойфрендом за руки без всякого риска! Другие вопросы трудны, и ответы на них будут зависеть от твоих ценностей и личного уровня комфорта.

С большинством бойфрендов – и даже с некоторыми парнями, которые покажутся тебе настоящей лю-

бовью, – ты **никогда** не доберешься до многих пунктов этого списка. **И это, подруга, очень хорошо!** Многие пункты следует приберечь для взрослой, реальной, живой настоящей любви, а кое-что – только для того человека, за которого ты выйдешь замуж.

## Что и когда считать нормой?

Ты должна спросить себя:

- Какое решение будет **самым здоровым для моего тела?** (сверься с нашим «докторским разделом» в главе «Зачем ждать?»)
  - Какое решение будет **самым здоровым для моих эмоций?** (сверься с нашим «родительским разделом» в главе «Зачем ждать?»)
    - Чем я буду **заниматься** со своим увлечением? А с бойфрендом?
      - **Как я определяю**, что этот парень – мое увлечение? А как – что он мой бойфренд?
        - Чем я буду заниматься со своей **настоящей любовью?**

- Как я определяю, что он – **настоящая любовь?**

- **Приберегу ли я** что-то особенное для брака?

Бойфрендов и увлечения довольно легко вычислить. Они вызывают у тебя трепещущее, бегущее мурашками ощущение, даже если ты не слишком хо-

рошо с ними знакома (или вообще незнакома!). **С настоящей любовью дело может обстоять труднее.** Такой же трепет вызывает и настоящая любовь, но помимо этого ты должна хорошо знать человека. У вас должны быть общие ценности, опыт совместного проведения времени и какой-то жизненный опыт.

Хочешь – верь, хочешь – нет, но в следующие десять лет тебе может не раз казаться, что ты нашла свою настоящую любовь. Думаешь так про человека, а потом узнаёшь его получше – и обнаруживаешь вещи, которые тебе не нравятся. Или просто увлекаешься другим парнем – и внезапно оказывается, что прежняя настоящая любовь больше не вызывает никакого трепета.

Это нормально. Просто помни, когда принимаешь решения, чем будешь заниматься с настоящей любовью: если все будет происходить слишком активно и слишком рано, то обязательно кончится замешательством и разочарованием. **Мы не знаем ни одной женщины, которая хоть раз пожалела бы о том, что подождала с сексом.** Зато видели тысячи других, разочарованных и злых на себя за то, что слишком поторопились заняться сексом с человеком, которого считали настоящей любовью, а оказалось совсем не так.

Скорее всего, ты не выйдешь замуж за бойфрен-

да, который появился у тебя в 14 лет, так что наберись терпения и подожди. Постарайся понять, что тебе нравится и не нравится в отношениях, но побереги секс на потом – и это «потом» наступит еще не скоро.

## **Слишком поздно!..**

А что, если ты читаешь это и думаешь: «Ну вот, лучше не придумаешь! Это ко мне не относится! Я уже позволила своему парню видеть мою грудь / трогала его пенис / занималась сексом. У меня и раньше хорошего плана не было, а теперь уже поздно».

Эй! Ничего страшного! Честное слово, **ничего не поздно!**

Все мы совершаем ошибки. Ты не одинока. Большинство подростков не удовлетворены своим первым сексуальным опытом. У тебя тогда не было плана, но ты можешь составить его *сейчас!* Одно только то, что ты разок зашла дальше, чем хотела, не значит, что ты должна проделывать это с каждым парнем, с которым будешь встречаться.

**Заново установи свои границы.** Дай себе обещание придерживаться плана. Учись на своих ошибках и меняй поведение так, чтобы защитить свое тело и эмоции. Здесь в игру вступает тот сильный характер,

который ты успела развить, выбирая свои ценности и придерживаясь их. Однажды перейденную границу восстановить трудно. И мы это понимаем. Но мы также знаем, что держать данное себе слово важно даже тогда, когда это трудно. И мы знаем, что ты это можешь!

## Ну-ка, ну-ка, интересно...

Если хочешь как следует позабавиться, возьми свой опросник «когда мне будет можно...?», дай его родителям и заставь их его заполнить. Предстоит интересный разговор!

Поговори обо всем этом с мамой или другой доверенной взрослой женщиной. Посмотри, получится ли завести такой разговор с папой. **К мнению пап тоже стоит прислушаться!** Отличаются ли твои ответы от ответов твоих родителей? Спроси родителей не только КОГДА, но и ПОЧЕМУ. Заставь их объяснить, чем они руководствовались в своих ответах. Имеют ли их доводы смысл? Ты можешь не поверить, но родители знают об этих делах куда больше, чем ты думаешь.

Вероятно, родителям будет неловко разговаривать об этом с тобой, но они дадут тебе прекрасные советы, если ты их выслушаешь. Тебе не обязательно знать, занимались ли всем этим твои родители, и если

да – то когда, но их ответы будут основаны на собственном опыте и знании жизни в целом.

## Но что, если...

Все порой совершают ошибки, так что мы должны поговорить о том, «что, если...»

Надеемся, нам удалось донести до тебя, что у людей секс предназначен *не только* для размножения. Но это и не что-то такое, что стоит пробовать *только* из чистого любопытства. Ты теперь знаешь, что секс – **это сила**, и притом во многих отношениях. **Он может быть удивительным интимным переживанием, общим для двух людей. Он также может быть разочаровывающим, дезориентирующим и даже пугающим опытом, если случается слишком рано или в неподходящих отношениях.**

Его разочаровывающая и пугающая сторона может проявляться по-разному. Мы врачи, мы выслушиваем эти истории каждый день! Рассмотрим такие примеры из жизни.

- 14-летняя девочка занимается сексом со своим просто другом, потому что ей **просто любопытно**, как это бывает. В результате оказывается, что она беременна.
- 26-летняя женщина не может наслаждаться сек-

сом с мужем, потому что в юном возрасте у нее был негативный сексуальный опыт и **плохие воспоминания** о нем не дают ей радоваться жизни.

- 15-летняя девочка идет на свидание со своим увлечением, очень популярным футболистом из своей школы, которому 17 лет. Он начинает ее целовать, затем уговаривает заняться с ним оральным сексом, несмотря на то что **она на самом деле этого не хочет**. После этого он больше ей не звонит и рассказывает всем друзьям в школе, чем они занимались.

- 16-летняя девушка тайком убегает из дома, чтобы пойти на вечеринку, куда ее не пускали родители. Она выпивает слишком много пива и **впервые в жизни** занимается сексом с парнем, которого даже не очень хорошо знает.

- 14-летняя девочка и ее бойфренд начинают целоваться и приходят в сильное сексуальное возбуждение. Они ласкают друг друга через одежду. Затем раздеваются и прикасаются к обнаженным телам друг друга. Они договаривались, что не будут заниматься сексом, но **в пылу момента** оба этого хотят. И поддаются порыву.

На примере этих жизненных историй ты можешь понять, почему планирование так важно и почему оно дает девчонкам такую силу! Все девочки – героини этих историй – сделали то, чего они *на самом деле не*

*хотели*, или пострадали от негативных последствий, или слишком ранних занятий сексом, или секса в неподходящих отношениях.

А еще ты можешь понять, почему надо изо всех сил стараться придерживаться своего плана. Если ты хочешь **сдержать данное себе обещание уважать свое тело**, тебе придется держаться подальше от ситуаций, в которых это трудно сделать (таких, как употребление алкоголя и наркотиков; уединение с парнем, в котором ты не до конца уверена; разрешение зайти настолько далеко, что потом трудно остановиться).

Это вещи, которые ты можешь контролировать. Это решения, которые ты должна принимать. Ты обладаешь силой и способностью учиться на неверных решениях – и принимать лучшие решения в будущем. Это еще один способ показать свою Женскую силу!

## **Хорошие новости о парнях**

Мы понимаем, все это звучит так, будто парни хотят только власти над тобой или возможности забраться в твои трусики. Будто у них нет никакого самоконтроля, будто они беспокоятся только о себе и своих сексуальных желаниях, а вовсе не о тебе. Итак, пришло время для хороших новостей!

**Есть такие парни, которые думают сначала о тебе и только потом – о себе.** Это такие парни, которые, возможно, захотят остановиться даже раньше, чем ты. Такой парень – тот, кто примет правильное решение за тебя даже тогда, когда ты испытываешь соблазн зайти немного дальше. Он тот, кто напомним, что вы оба решили остановиться на «французском» поцелуе; он будет уважать это решение и заставит тебя его придерживаться!

Это парни, которых стоит искать. Ты узнаешь их по тому уважению, с которым они относятся к девушкам и женщинам. Они не будут водить за нос учителей своими хорошими манерами, а потом приставать к девчонкам в коридорах. Они могут быть тихими, могут быть шумными, могут играть в рок-команде, могут валять дурака, могут быть спортивными фанатами, или «ботаниками», или прирожденными актерами... но **хорошие парни знают, что такое уважение** – к тебе, к самим себе и к другим. Видишь такого парня? **Узнай его получше.** Требуется время на то, чтобы решить, достоин ли он ТЕБЯ.

## **Сила – в планировании**

Мы хотим, чтобы ты прочно запомнила из этой главы одну-единственную мысль: **сила – в планирова-**

**НИИ.**

Ценности и ограничения чрезвычайно важны, так что изо всех сил старайся держаться в рамках, особенно когда у тебя появляется первый (второй, третий...) бойфренд. Чем ближе ты подойдешь к ощущению настоящей любви, тем труднее будет придерживаться плана. Потому что теперь речь идет о настоящем живом парне – о парне, к которому тебя влечет, физической близости с которым ты желаешь.

Это не теоретический будущий бойфренд, которого ты имела в виду, когда устанавливала свои ограничения. Наслаждайся своей новой сексуальностью, **наслаждайся ощущением эмоциональной близости и поцелуями; выгляди сексуально, если ты того хочешь. Но это не означает, что ты должна заниматься сексом.** Когда ты будешь готова для секса, ты поймешь важность наличия такого плана, чтобы обсудить его со своей настоящей любовью и гарантировать, что вы защитите себя от беременности и инфекций.

Мы повторим это еще раз: девчонки, у которых есть план, с меньшей вероятностью станут делать такие вещи, которых на самом деле не хотят. Придерживаться плана легче, если твой бойфренд тебя уважает. А настоящая любовь всегда тебя уважает. Разговаривать с бойфрендом о сексуальных действиях и

ограничениях будет неловко. Но прояснение отношений требует разговоров – и в большом количестве. И ты можешь это сделать!

Просто помни: ценности остаются прежними, в какой бы ситуации ты ни оказалась. Если они были хороши до того, как ты встретила своего бойфренда, они по-прежнему хороши для тебя и сегодня. **Данные себе обещания стоит держать, даже когда это трудно делать.** Будь сильной! Ты определенно этого достойна!

# Часть четвертая

## Развитие настоящей Женской силы



**13. Включи свою Женскую силу!**



Мы надеемся, что к этому моменту ты уже увиде-

ла образ и ощутила пульсацию силы – силы, скрытой в тебе. Это изумительная сила, которая принесет тебе много хорошего и защитит от плохого, если ты научишься ею пользоваться. Почему же так часто девочки-подростки чувствуют себя *бессильными* в отношении событий, происходящих в их жизни? Мы думаем, это потому, что они не обнаружили силу, которую носят внутри себя – настоящую жизненную Женскую силу.

Так что ты, сознаешь ты это или нет, обладаешь изумительной силой. Она связана не только (и не столько) с сексом и сексуальностью, она идет рука об руку со способностью принимать значимые решения. **Ты обладаешь способностью выбирать свой образ в глазах других, выбирать, кому ты доверяешь, выбирать, когда ты готова для близости, – и, что особенно важно, ты обладаешь способностью сказать «нет» тому, что не согласуется с твоими высшими интересами.**

Кстати, когда мы объединяем слова «сила» и «секс», у многих людей складывается неверное впечатление. Люди говорят об использовании секса ради власти или об использовании его для того, чтобы получить желаемое. Это *плохая* сила. Речь здесь идет только об использовании мощного средства для того, чтобы манипулировать другими. Твоя сексуальность

– это сокровище, которое надо **читать и уважать**, а не злоупотреблять им. Просто так получилось, что сексуальность – могучая сила, которой ты обладаешь, хочешь ты того или нет.

## Она это поняла

Помнишь ту девчонку, о которой мы говорили во второй главе? Девчонку, которая обладает Женской силой. Которая просит прощения, если случайно ранила чувства подруги. Которая снисходительна к своим родителям даже тогда, когда считает, что они вообще ничего не понимают. Которая знает, как устроено ее тело, и может говорить об этом без особого стеснения. Которая составляет план собственной сексуальной активности и выбирает бойфренда, который будет уважать ее решения. Да-да, ту самую девчонку, на которую все равняются и которую все уважают.

Она явно выяснила для себя многое из того, о чем мы тут говорим. Например:

- как **разумно** пользоваться **словами**;
- как **не давать власти над собой** тем людям, которые хотят ее запутать или использовать;
- как **прислушиваться к людям, которые желают ей добра**, – а не к телевидению, фильмам, журналам и рекламщикам, которые желают добра только себе;

- как **выбирать друзей, которые будут возвышать** ее, а не принижать, – и как быть хорошей подружкой другим;
- как сознавать, что она сексуальна и **может быть сексуальной, не занимаясь «этим самым»**;
- как **говорить, думать и узнавать** о вещах, связанных с сексом, *до того*, как случайно поддашься моменту и сделаешь то, о чем впоследствии пожалеешь;
- как быть достаточно **храброй**, чтобы разговаривать с бойфрендом о своих сексуальных ограничениях, – даже когда это очень неловко;
- как **отличить** хорошего бойфренда от плохого;
- как **приберечь** кое-что из области секса для своей настоящей любви.

Всегда ли будет легко принимать решения и делать то, что помогает расти твоей Женской силе? Вовсе нет. Иногда ощущение будет чудесным: «Это самое легкое решение в моей жизни!» А иногда это будет ужасно неприятно! Некоторые могут даже говорить тебе, что ты дура, трусиха, с приветом, чокнутая и вообще ничего не понимаешь. Но когда такое случается, тебе надо вспоминать, что **ты принимаешь решения, полезные для всей твоей жизни, а не только для данного момента**. Это тяжелая работа, но в конце концов она себя окупит.

Это все равно что быть девчонкой, над которой все насмехаются из-за того, что она каждое субботнее утро упорно бросает баскетбольный мяч в корзину, вместо того чтобы заниматься с подругами шопингом. Да, это не так уж и весело, зато однажды в пятницу вечером она обходит защиту за две секунды до конца матча и проводит трехочковый бросок, решающий исход игры. Ее дразнили занудой за то, что она тренировалась, но она становится героиней, когда тренировки помогают ей выиграть матч!

Воспитание Женской силы тоже требует тренировок. И позволяет тебе стать героиней на всю жизнь – героиней для себя! **Слишком многим девчонкам не хватает терпения** на работу по воспитанию Женской силы. И из-за этого они сдают свои ценности. А в этом нет ничего хорошего.

## **Ты достойна самого лучшего**

Значительная часть силы – это результат того, что ты ждешь лучшего, вместо того чтобы хвататься за дешевку, которую можешь получить, как только она подвернется тебе под руку. И будь к этому готова, потому что секс подворачивается под руку уже в твои подростковые годы. **Ты должна быть готова с этим справиться.** Ты должна быть готова создать план

сексуальных ограничений и здоровых поступков – и придерживаться его.

Терпение и самоконтроль в конце концов себя окупают, мы это гарантируем! Если ты делаешь правильный выбор и принимаешь хорошие решения сейчас (пусть даже они трудны, и остальные девчонки закатывают глаза, а бойфренд оказывает на тебя давление), ты сможешь оглянуться назад – и увидишь силу в сделанном тобою выборе: силу планирования.

**Мы ничего не придумываем.** Каждый день мы беседуем с юными девушками и женщинами, которые здоровы и счастливы, потому что придерживались правильного для себя плана в отношении секса и сексуальной активности. Они чувствуют себя сильными и обладают контролем над своей жизнью. А еще мы слушаем много историй от девушек, которые совершили серьезные ошибки, потому что у них не было вообще никакого плана.

Просто так получилось – и потом было много сожалений и слез, а иногда даже беременность или инфекция. Каждый раз, когда девушки отдают кому-то или позволяют забрать у себя часть своей силы, – это утрата. Их сила слабеет, и им приходится очень стараться, чтобы восстановить ее.

К счастью, это восстановление возможно! Им нужно начать все заново и **сделать новый выбор, кото-**

**рый даст им силу и контроль.** И они должны придерживаться этого выбора и поддерживать свою силу, чтобы она могла расти.

## **Осознай свою Женскую силу**

Вся эта история уходит в прошлое куда дальше, чем ты можешь себе представить. С начала времен древние культуры признавали, что людям в их жизни время от времени предоставляются особые возможности для обретения силы. Переходные периоды – это моменты, когда возникают такие возможности. Подумай о главных переходных моментах в жизни девочки – девушки – женщины.

- **Рождение** – способность существовать на Земле.
- **Пубертат** – способность воспроизводить свой род и создавать новую жизнь.
- **Брак** – способность начать отношения, которые могут создать семью.
- **Материнство** – способность сотворить новую жизнь.
- **Менопауза** – способность делиться мудростью и видеть жизнь с высоты огромного опыта.

Давай рассмотрим один из таких переходных периодов, чтобы понять всю эту историю с обретением силы. Тут придется полагаться на ощущения, поскольку

тема сложная. **Но это правда.**

Рождение – да, это мощная штука. Подумай о воспитательном потенциале, которым обладают новорожденные. Пусть они полностью зависят от тех, кто о них заботится, в плане питания, передвижения и воспитания, но их потенциал безграничен.

Где-то в эту минуту рождается ребенок, который станет президентом, или изобретателем, или олимпийским чемпионом, или величайшей в мире рок-звездой! Но также рождаются и младенцы, которые станут человеконенавистниками, обманщиками и преступниками. Так что, несмотря на огромную силу, дающуюся человеку в переходный момент рождения, она далеко не всегда бывает силой *к добру*. Но все же рождение – это возможность для нового маленького человеческого существа начать **собирать силу, чтобы стать кем-то в этом мире.**

А теперь вернемся к тебе и силовому переходу, в котором ты находишься прямо сейчас!

## **Ты обладаешь силой!**

Итак, ты переживаешь один из главных переходных периодов жизни. Ты совершаешь переход от ребенка – через пубертат и подростковый период – к молодой взрослой женщине. **Ты чувствуешь эту силу?**

## Ты должна ее чувствовать!

Главная цель пубертата – половое развитие. Сексуальная сила – это могучая сила, которой обладает девушка. Ты не должна использовать ее во зло, например, для контроля над другими людьми или для того, чтобы вызывать у них зависть. Ты должна **защищать** эту силу – и потом, когда повзрослеешь, **делиться** ею с тем, кто помогает тебе ее беречь, уважает и ценит ее.

Будучи подростком, ты развиваешь способность ценить свое тело, наслаждаться сексуальными чувствами и создавать значимые отношения вне своей семьи. Ты обладаешь потенциалом к развитию огромного уважения к своей сексуальности и способности к воспроизведению рода. Это хорошая сила!

Но ты также обладаешь потенциалом многое испортить, зарабатывая нежелательные беременности, инфекции, которые могут повредить твоей способности иметь детей, если ты захочешь их в будущем, и теряя уважение к такой восхитительной вещи, как секс в подходящих отношениях. Это уже будет плохая сила, так?

В нашей культуре и во всей человеческой истории секс обладал и обладает силой. Не позволяй никому убедить тебя, что он ничего не стоит!

## Крадущие силу

Чем больше ты будешь накапливать эту свою особую силу, тем мощнее она станет. **Многие люди попытаются отобрать ее у тебя.** Некоторые парни-подростки и взрослые мужчины пытаются отобрать эту силу у девушек и женщин. Они могут делать это, склоняя тебя к слишком ранней половой жизни или отпуская замечания, которые заставляют тебя стыдиться своего тела и своей сексуальности.

То же касается и некоторых рекламщиков, журналистов, создателей фильмов и других девчонок – они попытаются уменьшить твою сексуальную силу, принизив ее, заставив казаться незначительной или не стоящей заботы.

Все, что мы можем сказать, – **ОНИ НЕ ПРАВЫ!** Ты как девушка обладаешь огромной силой. Они хотят урвать от нее кусок, потому что Женская сила восхитительна и удивительна! **Если бы она ничего не стоила, никто бы за ней не охотился и не желал ее.**

## Защищай свою Женскую силу

Если пока ты ее не осознала, то скоро начнешь осознавать. Как только ты заметишь, насколько это мощ-

ная сила, ты можешь захотеть использовать ее в собственной выгоде. Иногда тебе будет хотеться поделиться ею, потому что:

- ты знаешь, что для нее нет ничего невозможного;
- она привлекает внимание;
- она кажется восхитительной.

Но будь осторожна! **Если ты слишком рано начнешь ею делиться, она начнет уменьшаться.** Ее будет все меньше, и меньше, и меньше. Но если ты будешь ее хранить, защищать и уважать, она будет расти, и расти, и расти.

Когда ты действительно найдешь настоящую любовь, избранный тобою человек тоже будет ее уважать и поможет тебе защищать ее. Когда придет время ею поделиться, она от этого не уменьшится – наоборот, она вырастет! Именно тогда близость и секс будут прекрасны! Тогда сила, которую ты в себе воспитывала – сексуальная и иная – будет даром вам обоим.

Важно сохранить эту силу в себе, пока ты не поймешь, что нашла свою настоящую любовь. В зависимости от твоих ценностей это может означать, к примеру, брак. Слишком многие девчонки растрачивают свою силу в средней или старшей школе, даже **не будучи уверены, что встретили свою настоящую любовь.** Но ведь секс не делает любовь настоящей.

К чему спешить? Настоящая любовь длится вечно, правда? Так не раздаривай свою силу!

А если ты уже отдала ее часть парням, которые тебя не уважают и не защищают, ты *можешь* остановиться! То, что ты сделала одну ошибку (или две, или три, или двадцать три), еще не значит, что ты должна и дальше продолжать разбрасываться своей силой. Если тебе уже пришлось ощутить утрату силы, то ты знаешь, о чем мы говорим.

Девчонки, которые ощутили эту утрату, убеждаются, что **секс в неподходящих отношениях не стоит того стресса, тех тревог, тех эмоций и физического риска**, которые с ним сопряжены. Но если ты сделаешь новый выбор, чтобы защитить себя и свою сексуальную силу, ты получишь нечто особенное, чем сможешь поделиться, когда найдешь настоящую любовь. Ты можешь заново вырастить свою Женскую силу!

Люди, которые пытаются ее у тебя отобрать, тобой не интересуются. Они заинтересованы только в том, чтобы украсть нечто ценное. Человек, который ценит твою Женскую силу, защищает ее и помогает ей расти, желает тебе добра. Он заинтересован в тебе. Он знает, что твоя Женская сила – особенная. **И ему это нравится!**

Обрети власть над своим телом. Создай план для своей сексуальной активности. Защищай и расти

свою Женскую силу. Береги ее для себя и своей настоящей любви. **Будь сильной!**

# Благодарности от авторов

Эта книга не увидела бы свет без некоторых поистине волшебных событий. Мы очень благодарны за то, что на нашем пути оказались замечательные люди, особенно энергичная и продвинутая Эми Хьюгс, которая прониклась удивительным энтузиазмом к нашей идее с самой первой встречи в «Старбаксе».

Мы бы никогда не познакомились с ней, если бы не другая писательница, Марша Хиггинс Уайт, которая представила нас на суд публики. Другие, не менее удивительные отношения сложились у нас с Дженнифер Крейг, нашим великолепным юристом, с Никки и Эбби из журнала «*Skirt!*» и Салли Пашутти и Стефани Хант, великими мастерами художественного слова. Мы-то знаем, благодаря чему (и кому) такие волшебные связи образуются, – и благодарны за них.

Мы также в неоплатном долгу перед нашей многочисленной и несгибаемой группой поддержки. Робин Берлински, Джина Инглиш, Кэролин Эванс, Бет Рукер и Бет Кернс снабжали нас великолепными идеями и энергией. Мы всецело полагались на потрясающие материнско-дочерние группы, которые обеспечивали нас критическими замечаниями, поощрениями и предложениями. В них входили Лин, Рейчел и Сара

Нил; Лора, Меган и Джейми Спинелла; Сюзан Саймониан и Кэти Хоул. Мы также ценим поддержку и терпение наших коллег из Педиатрического центра Чарлстона и Женского центра Ист-Купера.

Мы обе хотели бы поблагодарить наших пациентов за их неизменную поддержку и терпимость к нашей открытости. Мы горячо вас любим! Наши мужья, столь же терпимые и любящие нас безусловной любовью, проявили невероятную выдержку и доброжелательность. Спасибо Майклу и Стиву за то, что они вели все дела, одновременно находя силы нас подбодрить.

Источником нашего вдохновения были дочери — Эмили, Кэролайн, Элла, Анна-Клер и Малер. Мы надеемся, что все вы, девочки, вырастаете уверенными в своей силе и не станете стесняться того, что ваши мамы направо и налево разглагольствуют о пубертате и сексуальности.

Наконец, мы благодарны тысячам матерей, которые доверили нам начать важные беседы с их дочерьми. И их дочерям, которые столь многому нас научили. Продолжайте эти беседы!

## Об авторах

Однажды, случайно разговорившись, доктор Мелиса Холмс, акушер-гинеколог, и доктор Триш Хатчисон, педиатр, долго смеялись над тем, как некоторые мамы замирают от ужаса, когда в разговоре с дочерью всплывает тема пубертата и сексуальности. «Как мне начать этот разговор?», «Что мне говорить?», «А можно, я просто приведу к вам свою дочь, и вы сами с ней поговорите?» Эти вопросы регулярно задаются в кабинетах обеих. К счастью, мамы приходят с этими вопросами в нужное место, поскольку доктор Холмс и доктор Хатчисон страстно преданы своему делу – помогать девушкам любить свои меняющиеся тела и понимать их.

На двоих у них двадцать лет опыта работы в качестве популярных врачей, не знающих отбоя от пациентов. За это время Холмс и Хатчисон отвечали на эти вопросы несметное число раз. А теперь они сами удивляются, сколько удовольствия им приносит организация семейных программ, цель которых – начинать такие разговоры!

С 2002 года они создали две программы для пар «мать – дочь», серию курсов для старших подростков (юношей и девушек) и несколько программ исключи-

тельно для родителей. Число желающих записаться на курсы огромно, спрос на их занятия распространился далеко за пределы Чарлстона (Южная Каролина) и далеко за пределы возможностей этих двух активно практикующих врачей.

Доктор Холмс – уроженка Атланты, штат Джорджия, выпускница с отличием университета Джорджии и медицинского колледжа Джорджии. После прохождения интернатуры и ординатуры по акушерству и гинекологии в Медицинском колледже Виргинии Мелиса присоединилась к коллективу Медицинского университета Южной Каролины (MUSC) в Чарлстоне, где совмещает профессии акушера-гинеколога и педиатра. Она была названа в числе лучших врачей Америки. В течение всей своей 12-летней практики она возглавляла подростковую клинику MUSC и стала основателем и директором Клиники оценки последствий сексуального насилия. Будучи всенародно признанной защитницей здоровья подростков, она работала в комитете по подростковому здравоохранению Американского колледжа акушерства и гинекологии и участвовала в Национальной кампании по профилактике беременности среди подростков.

Доктор Холмс – автор многочисленных научных работ в медицинской литературе, равно как и соавтор учебных книг по ряду предметов, связанных с гинеко-

логией подростков и заботой о жертвах сексуально-го насилия. В медицинском сообществе она широко признанный авторитет по темам подростковой гинекологии, подростковой сексуальности, межличностной жестокости и в других вопросах женского здоровья. Ее старшая дочь Эмили была специальным консультантом этой книги, средняя дочь, Кэролайн, знает, что вскоре придет и ее время, а младшая Элла (еще совсем малышка) будет еще долгие годы поддерживать связь доктора Холмс с девочками.

Доктор Хатчисон – уроженка Южной Каролины. Она выросла в Рок-Хилл, получила диплом с отличием в колледже Чарлстона и заработала докторскую степень в Медицинском университете Южной Каролины. Завершив интернатуру и ординатуру по педиатрии в Университете Вандерbiltа в Нэшвиле, Триш вернулась в Чарлстон, где 10 лет занималась частной практикой. В настоящее время она практикует в отделении подростковой медицины в MUSC, где возглавляет Центр женского здоровья «Девочки и Женщины».

Ее имя также фигурирует в списке лучших врачей Америки. Интерес к подросткам у нее развился за годы консультирования и обучения молодежи. В кабинете, где она вела практику, всегда толпились мальчики и девочки-подростки. Она замечательно умеет ладить с подростками – и в то же время завоевывать не-

колебимое уважение и доверие их родителей. В своем сообществе доктор Хатчисон – признанный гуру по связанным со здоровьем вопросам, особенно имеющим отношение к росту и развитию, сексуальности и проблемам поведения. Триш активно участвует в работе общественных организаций и своей церкви. Она также принимает участие в миссионерской деятельности, обеспечивая медицинский уход детям и подросткам, но больше всего любит быть дома, где две ее дочери, Анна-Клер и Малер, не дают ей скучать, заставляя создавать версию книги для маленьких девочек.

Оба автора – и доктор Холмс, и доктор Хатчисон – известны своим умением находить контакт с девочками-подростками и свободным употреблением сленговой лексики, относящейся к сексу и человеческому телу. Их мужьям остается лишь надеяться, что они фильтруют свой словарь в публичных выступлениях, а их матери только вздыхают, жалея, что их дочери ведут себя не так, как подобает истинным уроженкам южных штатов.

Для получения более подробной информации зайдите на сайт [www.girlology.com](http://www.girlology.com).