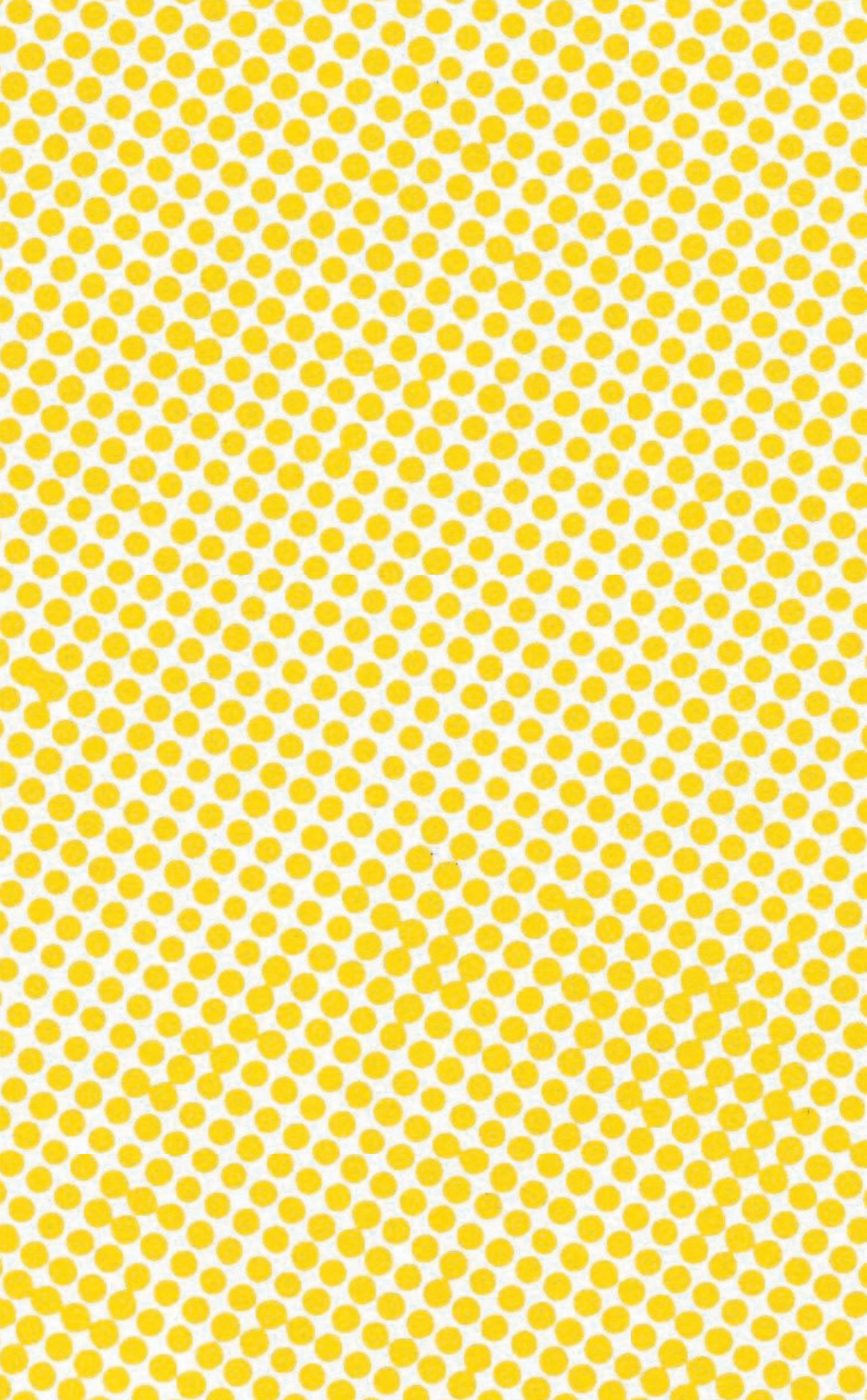


Эту книгу я посвящаю себе — подростку.

А еще Шейле, Нико и Софии. Пусть пробудится
в ваших телах и жизнях радость и любовь
к себе, которые даны вам с рождения.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. Давайте поговорим о сексе	15
ГЛАВА 2. Свидания и отношения	33
ГЛАВА 3. Согласие, способность и коммуникация	53
ГЛАВА 4. Безопасный секс	71
ГЛАВА 5. Насилие и принуждение	93
ЭПИЛОГ. Согласие навсегда	111
ГЛОССАРИЙ	114
УКАЗАТЕЛЬ	118
БЛАГОДАРНОСТЬ	122
ОБ АВТОРЕ	124



ВСТУПЛЕНИЕ

Сексуальное просвещение часто представляют в виде подробного списка всего плохого и страшного, что связано с сексом. Выглядит это обычно как суровое предостережение о потенциальной опасности, а не всестороннее объяснение, где есть место и разговору о приятных сторонах секса. Иногда оно не является медицински точным, а иногда вообще не считается обязательным.

Запугивающая программа, которая принята во многих школах, может нравиться родителям и учителям, но неинтересна подросткам. Как показали исследования, сексуальное просвещение, проповедующее воздержание (то есть программы, которые внушают ученикам никогда не заниматься сексом до брака), совершенно неэффективно. Подростки, прошедшие такой курс, чаще беременеют и заражаются болезнями, передающимися половым путем, чем их сверстники, обучающиеся по более либеральной программе. Когда секс (и даже разговоры о сексе) осуждается, запрещается и табуируется, результат оказывается совершенно обратным: подростки не отказываются от секса, но занимаются им без всякой подготовки и осторожности.

Я — врач-гинеколог, путешествую по миру, рассказывая людям о сексуальном и репродуктивном

здоровье. А еще я мать. Я стараюсь дать своим детям научно обоснованные, точные и соответствующие возрасту ответы на все вопросы, связанные с сексом.

Я абсолютно убеждена, что здоровая сексуальность — важная часть здоровой жизни и здорового мира.

Большая ошибка делать сексуальность запретной темой. Общество должно говорить о сексе открыто и стремиться к *сексуальной грамотности*. Конечно, мы должны обсуждать риски, но очень важно говорить и о том, как общаться друг с другом, чтобы получить наслаждение и радость от секса. Сексуальность — качество сугубо индивидуальное и со временем может кардинально меняться, одни из нас очень активны в сексуальном самовыражении, а другие гораздо сдержаннее. Все это совершенно нормально, если никто из партнеров не страдает и все происходит по согласию.

Согласие — это самое важное, чему нужно научить подростка, и здесь я буду часто об этом говорить. В сексе есть одно *абсолютное* правило: нужно получить от партнера **АКТИВНОЕ И ИНИЦИАТИВНОЕ СОГЛАСИЕ**. Всегда. Каждый раз. Обязательно. Чтобы секс был гармоничным, **ВЫ И ВАШ ПАРТНЕР ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБА СОГЛАСНЫ НА ЭТО**.

Сексуальные партнеры должны быть достаточно взрослыми, не находиться под воздействием алкоголя или каких-то других психотропных веществ. Никого никогда нельзя принуждать к сексу, пользуясь дисбалансом сил в отношениях. Звучит это

довольно сложно, но не волнуйтесь — я расскажу вам об этом понятно и доступно.

Давайте рассматривать эту книгу как доступное и полезное руководство. Можете прочесть его от корки до корки или что-то пропустить — все зависит от ваших интересов. В этом путешествии я стану вашим проводником.

Я твердо убеждена: если люди получают достоверную информацию о сексе, их решения будут разумными и правильными. Надеюсь, моя книга поможет вам поступать именно так.

ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ?

В книге такого объема подробно обсудить все стороны человеческой сексуальности невозможно. Поэтому я расскажу, что в этой книге есть, а чего нет.

ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ ЕСТЬ:

ИНКЛЮЗИЯ. Ни одна сексуальная ориентация и степень сексуального самовыражения не являются ни лучше, ни хуже любой другой.

ГИБКОСТЬ. Люди с течением времени растут и развиваются. Ярлыки помогают нам понять и осознать опыт другого человека, но очень важно помнить, что ни один ярлык не может определить человека раз и навсегда. Со временем все меняется.

ЭМПАТИЯ. Партнерский секс — это умение думать о другом человеке и понимать его опыт. Этому нужно учиться. Я хочу подтолкнуть моих читателей к тому, чтобы они учитывали мысли, чувства и ценности своих сексуальных партнеров. Но при этом и не поступались собственными мыслями, чувствами и ценностями ради соответствия чужим ожиданиям.

ЧЕГО В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ:

АБСОЛЮТНОГО ВОЗДЕРЖАНИЯ. Если вы решили не заниматься сексом — замечательно. Моя книга вам тоже будет полезна. Она поможет сделать осознанный выбор и понять тех, кто принял другое решение.

ДЕТАЛЬНОГО ОПИСАНИЯ АНАТОМИИ. Человеческое тело — это нечто невероятное и замечательное. Об анатомии человека и механике секса вы сможете узнать из множества других книг. А эта книга посвящена выработке гармоничного отношения к сексу и сексуальности.

ИНФОРМАЦИИ О МАСТУРБАЦИИ. Самостоятельный секс часто бывает неплохим способом открытия собственной сексуальности в комфортном для себя темпе. Так вы можете понять, что вам нравится, а что нет. Но эта книга посвящена партнерскому сексу.

ЮРИДИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ. В разных государствах разные законы относительно возраста согласия, возраста покупки алкоголя и т. п. Я не буду вдаваться в юридические детали и законодательные подробности. Моя цель — рассказать вам о духе и философии обсуждаемой темы. В реальности законы не всегда управляют человеческим поведением, и лучше обсуждать секс открыто, чем туманно. Не следует заниматься сексом, не имея достаточной информации и знания безопасных приемов.