

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 бу-

дет 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.

Содержание

Вступление.....	4
ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ?	6
ЧТО В ЭТОЙ КНИГЕ ЕСТЬ:	6
ЧЕГО В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ:	6
Глава 1 Давайте поговорим о сексе.....	8
ВЫМЫСЛЫ ПРОТИВ ФАКТОВ: ВСЕ О СЕКСЕ.....	8
Что такое сексуальность?	11
СЕКСУАЛЬНОСТЬ, СВОБОДА И ВЛАСТЬ.....	13
Понимание сигналов.....	14
ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?	16
Что такое секс?	16
Реалистические ожидания от секса.....	18
ЧТО МОЖНО СЧИТАТЬ СЕКСУАЛЬНЫМ?	19
Установление границ и ограничений.....	19
Отказ от секса.....	21
Глава 2 Свидания и отношения	22
Что такое отношения?.....	22
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ПРОЦЕССЕ ОНЛАЙН-ЗНАКОМСТВ	23
Что такое ухаживание?	24
Интимные отношения.....	25
«Друзья с привилегиями»	26
ГОТОВ ЛИ Я К СЕКСУ?	26
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ?	28
Как пережить отказ	29
Разрыв	30
КАКОВ ВАШ ХАРАКТЕР В ЛЮБВИ?	31
Категория А.....	31
Категория В.....	32
КАК ВЫЙТИ ИЗ ПЛОХИХ ОТНОШЕНИЙ.....	33
Помните, что отношения – не показатель	34
Глава 3 Согласие, способность и коммуникация	37
Секс по согласию	37

Способность	38
ВОЗРАСТ	38
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ.....	38
СИЛА.....	39
АЛКОГОЛЬ/НАРКОТИКИ	39
Слова важны	40
СОГЛАСИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТАКИМ.....	42
НЕСОГЛАСИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТАКИМ.....	42
Чем согласие является и чем не является.....	43
Как дать согласие.....	44
Как спрашивать согласия	46
Принятие отказа.....	46
СТОП-СИГНАЛЫ	47
ЯЗЫК ТЕЛА И СОГЛАСИЕ	48
Секс и обязательства.....	48
Глава 4 Безопасный секс	50
БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС: МНОГО ЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ?.....	50
Забота о сексуальном здоровье.....	52
Методы контрацепции.....	53
БАРЬЕРНЫЕ МЕТОДЫ	54
ГОРМОНАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ	55
РАДИКАЛЬНЫЕ ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ	57
ДРУГИЕ МЕТОДЫ.....	58
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ ПАРТНЕР ОТКАЗЫВАЕТСЯ ИЛИ НЕ СОГЛАШАЕТСЯ	59
ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ: ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К БЕРЕМЕННОСТИ	59
Сексуальное поведение и инфекции, передающиеся половым путем	62
РИСКИ ЗАРАЖЕНИЯ БОЛЕЗНЯМИ, ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.....	63
Как включить правила более безопасного секса в свою сексуальную жизнь	65
Глава 5 Насилие и принуждение	67
Юридические проблемы и сексуальная жизнь	67

Типы насилия.....	69
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ	70
ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ.....	70
СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.....	71
НЕМНОГО О БДСМ.....	71
КИБЕРБУЛЛИНГ.....	72
ЧТО ДЕЛАТЬ С НАСИЛИЕМ.....	73
Защитите себя.....	73
ПЛОХОЙ СЕКС ИЛИ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОСЯГАТЕЛЬСТВО?.....	74
ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ РЕБЕНОК.....	75
Как пережить насилие	76
КАК ОСТАНОВИТЬ СЕКСУАЛЬНОЕ ПОСЯГАТЕЛЬСТВО.....	77
Эпилог Согласие навсегда	79
Глоссарий	81
Благодарность.....	84
Об авторе.....	86