

*М*оїм батькам,
соціальним працівникам,
на знак вдячності за те,
що вони виплекали в мені цінності
та переконання, які зробили мене
тією людиною, якою я є сьогодні,
і надихнули мене на роботу, яку я роблю.

ЛІЯ АГІРРЕ

*М*оєму тату, який одружився
із сильною, освіченою жінкою
і виховав трьох сильних, освічених жінок.
Дякую за те, що ти подаєш
приклад поваги до жінок.

ДЖЕРАЛЬДІН О'САЛЛІВАН

THE GIRL'S GUIDE TO RELATIONSHIPS, SEXUALITY & CONSENT

Tools to help teens stay safe,
empowered & confident

LEAH AGUIRRE, LCSW GERALDINE O'SULLIVAN, LCSW

Instant Help Books An Imprint
of New Harbinger Publications, Inc.

ЛІЯ АГІРРЕ,
ліцензована клінічна соціальна працівниця
ДЖЕРАЛЬДІН О'САЛЛІВАН,
ліцензована клінічна соціальна працівниця

ГАЙД ДЛЯ ДІВЧАТ ПРО СТОСУНКИ, СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА ЗГОДУ

Інструменти, які допоможуть підліткам
залишатися в безпеці й почуватися впевнено

Переклад з англійської Аліси Бондар

Житомир
«Морфеус»
2023

УДК 159.922.7-053.6:176

A24

Агірре Лія

A24 Гайд для дівчат про стосунки, сексуальність та згоду. Інструменти, які допоможуть підліткам залишатися в безпеці й почуватися впевнено / Лія Агірре, Джеральдін О'Салліван. — Житомир : Морфеус, 2023. — 202 с.

ISBN 978-617-95297-0-2

Дівчата-підлітки входять у життя, знаючи недостатньо про стосунки та безпечну сексуальну поведінку. Вони не завжди наважуються poradитися з дорослими, хоч і потребують мудрої поради та підтримки.

Досвідчені соціальні працівниці Лія Агірре та Джеральдін О'Салліван (США) в доступній формі, з дотриманням конфіденційності аналізують реальні кейси та пропонують інструменти, які допоможуть дівчатам упевнено проходити цей непростий період.

Книжка є цікавою та ефективною інструкцією, яка стане в пригоді не тільки юним читачкам, а й їхнім батькам та наставникам.

УДК 159.922.7-053.6:176

Photo credit: Lexi Hope Photog

Copyright © 2022 by Leah Aguirre and Geraldine
O'Sullivan Instant Help Books
An imprint of New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

© Морфеус, 2023

© Бондар А.О., переклад, 2023

© Ватман К.П., обкладинка, 2023

ISBN 978-617-95297-0-2



«Дівчата-підлітки сьогодні стикаються з багатьма проблемами, але вони не наважуються розпочинати потенційно незручні розмови з дорослими, які є в їхньому житті. Часто вони не знають достатньо про те, що їх турбує, щоб зрозуміти, яка інформація чи порада їм потрібна і як її отримати. Посібник для *дівчат про стосунки, сексуальність і згоду* містить саме той зміст, підтримку, мудрість, доступність і конфіденційність, яких хочуть і потребують дівчата. Дякую вам, Лія і Джеральдін!»

Дебра Гілберт Розенберг,
докторка медицини, LCSW, психотерапевтка з понад тридцятип'ятирічним стажем,
авторка книжок «Супутник нових мам» та «Материнство без почуття провини»

«Як психологиня, що спеціалізується на роботі з дівчатами-підлітками, я неодмінно розміщу цю книжку на видноті у своєму кабінеті! Вона роз'яснює одну з найбільш актуальних і чутливих тем, із якими стикаються підлітки сьогодні. Я вдячна авторкам за те, що вони висвітлили цю величезну тему так усебічно і в такий спосіб, що читач відчуває себе активнішим і спроможнішим. Це обов'язковий ресурс для кожного підлітка».

Люсі Хеммен,
докторка філософії, клінічна психологиня,
авторка книжки «Виховання дівчинки-підлітка»

«Як би я хотіла, щоб у мене був такий секс-позитивний, психологічно проникливий, неупереджений, добрий та інклюзивний гід, коли я була підлітком! Насправді він, мабуть, допоміг би мені й у двадцять років. Ця книжка поважає інтелект юнок у вирішенні складних питань бажання, згоди та безпеки. Чудовий подарунок для вашої доньки, племінниці чи інших молодих людей у вашому житті».

Рейчел Кранц,
журналістка, лауреатка багатьох нагород,
авторка книги «Орен»



«Лія та Джеральдін створили видатний ресурс на делікатну та важливу тему. Ця книжка — вичерпний і зрозумілий посібник з усіх аспектів знайомств: від формування самооцінки до подолання розриву стосунків і правових та емоційних наслідків сексу без згоди. Зважаючи на всепроникний інтернет-компонент у сучасному соціальному середовищі, навчити підлітків залишатися фізично та емоційно здоровими у стосунках і на побаченнях є критично важливим. Хлопчики-підлітки теж повинні це прочитати!»

Ліза М. Шаб,
LCSW, психотерапевтка,
авторка вісімнадцяти книжок із самопомогі,
поміж яких «Робочий зошит із самоповаги для підлітків»
і серія журналів «Поклади свої турботи сюди»

«Гайд для дівчат про стосунки, сексуальність і згоду містить вказівки, мову та конкретні інструменти, які допоможуть підліткам розібратися з найскладнішими аспектами цього періоду життя. Блискуче написаний, із прикладами, які легко сприймаються. Підлітки та їхні батьки отримують величезну користь від цього ресурсу!»

Джессіка Яффа,
CPS, сертифікований професійний коуч
зі стосунків та президентка NoSilence NoViolence

«Я щиро рекомендую цю книжку своїм пацієнтам! Дуже вдумливий та інклюзивний ресурс, написаний досвідченими терапевтками, щоб допомогти підліткам та їхнім сім'ям орієнтуватися в складних і багатогранних темах стосунків, формування ідентичності та багатьох інших!»

Калі Хобсон,
доктор медичних наук,
психіатр для дорослих, дітей і підлітків



ЗМІСТ

Ласкаво просимо	9
РОЗДІЛ 1. Отже, що для вас є важливим?	12
РОЗДІЛ 2. Знайте собі ціну, тоді інші теж її знатимуть	29
РОЗДІЛ 3. Сексуальне «Я» підкреслює, хто ви насправді.....	43
РОЗДІЛ 4. Любов до власного тіла — на першому місці.....	59
РОЗДІЛ 5. Вибір кола друзів.....	76
РОЗДІЛ 6. Любити, коли це здорові стосунки, і знати, коли це не так	93
РОЗДІЛ 7. Онлайн-кохання не відчувається віртуальним.....	113
РОЗДІЛ 8. Секс, не секс чи щось інше? Встановіть свої умови.....	130
РОЗДІЛ 9. Безпека під час сексу.....	149
РОЗДІЛ 10. Розставання — це важко, але й вам теж	163
РОЗДІЛ 11. Кілька новин про секстинг та оголену натуру	184
Подарунок на прощання	195
Подяки	199
Пам'ятка для небайдужих дорослих	200



Ласкаво просимо

Ласкаво просимо! Ми дуже раді, що ви тут, що ви починаєте цей шлях до знань і розширення можливостей. Підлітковий вік — це захопливий час, коли ви дізнаєтеся так багато про себе. Це також може бути складним завданням, коли ви намагаєтесь орієнтуватися в навколишньому світі, особливо якщо йдеться про тиск соціальних мереж, секс та інші речі, які з'являються разом із дорослішанням.

Ви вже не дитина, але ще й не доросла. У підлітковому віці ви з'ясовуєте, хто ви є, що вам подобається і що для вас є важливим. Вам може бути цікаво, ви прагнете нових вражень і намагаєтесь виразити себе різними способами. Напевно, *багато чого відбувається*, і цілком нормально почуватися пригніченою, знервованою, а часом і невпевненою у собі, коли доводиться з усім цим справлятися. Якщо ви переживаєте важкий розрив, відчуваєте, що вас зрадив друг, вирішуйте, коли ви готові зайнятися сексом, або просто намагаєтесь почуватися впевнено у власній шкурі, ми тут, щоб допомогти! Той факт, що ви тут і шукаєте поради, свідчить, що ви прагнете почуватися сильною, упевненою та наполегливою людиною, якою й маєте бути.

З огляду на це, ми написали цю книжку для вас. Ми — ліцензовані клінічні соціальні працівниці, які роками надавали терапевтичну допомогу таким самим підліткам, як і ви. Хоча ми, можливо, вже не старшокласники чи підлітки, ми були на вашому місці і знаємо, через що вам доводиться проходити. Ми також знаємо, що є багато дівчат, які часом почувуються



«недостатньо хорошими» і змагаються з низькою самооцінкою. У книжці ви помітите, що ми використовуємо гендерні терміни, такі як «дівчина», але ми розуміємо, що ці терміни не відображають усіх ідентичностей. Знайте, що ми написали цю книжку, щоб вшанувати та охопити в ній усі ідентичності, зокрема транс- і небінарних підлітків.

Ми хочемо, щоб ви знали, що ви не самотні: багато інших підлітків пройшли через те ж саме, що й ви зараз.

Ми віримо у важливість бути проактивними та брати на себе відповідальність за рішення, які впливають на наше психічне та фізичне здоров'я, і ми хочемо того ж для вас.

Бути уповноваженим означає мати можливість робити вибір і приймати рішення, які *вам подобаються* і є правильними для вас. Це також означає почуватися впевнено настільки, щоб висловлювати свій вибір і рішення іншим, навіть коли це важко. Розвиваючи власну ідентичність і цінності, ви дізнаєтеся, що означає мати здорові стосунки з собою та з іншими. Ви зможете відстоювати себе і почуватися комфортно попри все, повідомляючи про свої потреби.

Так багато дівчат не відчувають, що мають право голосу або що їхні потреби мають значення, особливо коли йдеться про стосунки та секс. Дівчата в усьому світі стикаються з такими проблемами, як нездорові стосунки з однолітками чи з романтичними партнерами, осуд і сором за свою сексуальність, і навіть більше — із сексуальним насильством. У цій книжці ви прочитаєте про різноманітні сценарії та ситуації, з якими можете зіткнутися, а також виконаєте вправи, які допоможуть краще пізнати себе, прийняти рішення щодо стосунків і розмовляти з друзями, із романтичними партнерами та з дорослими, яким довіряєте, про свої рішення та права.



Ми радимо вам взяти аркуш паперу або улюблений щоденник і тримати їх під рукою, виконуючи ці вправи, а також сподіваємося, що ви відчуєте задоволення від роздумів і практики ваших нових навичок.

Прочитавши цю книжку, ви отримаєте розуміння того, хто ви є, чого хочете і як це виразити.

Ви здобудете нові знання про себе і про те, що для вас важливе, навчитеся прихильно сприймати власне тіло, підвищите самооцінку та зрозумієте, як будувати здорові стосунки.

Ми нетерпляче чекаємо на спільну подорож, ми тут для вас на кожному кроці!

*З любов'ю
Лія та Джеральдін*



РОЗДІЛ 1

Отже, що для вас є важливим?

Дорослішання — це захопливий час, час змін, зростання та самопізнання. У цьому віці ви починаєте сприймати себе як особистість, а не лише як дитину, брата, сестру чи друга. Можливо, ви ставите під сумнів думки чи переконання своїх батьків і родини. У вас можуть з'явитися нові інтереси та хобі, які відрізняються від інтересів ваших друзів або людей, що вас оточують. Це час цікавості та досліджень, коли ви можете уявити своє майбутнє і визначити власні цілі.

Можливо, ви шукатимете нових друзів і стосунків, а можливо, віддалятиметеся від когось зі старих друзів. Або ж ви можете зіткнутися зі складними питаннями, з якими раніше ніколи не стикалися: знайомства, секс, інтимні стосунки та інші важливі життєві рішення, які відображають те, що справді є важливим для нас у житті.

Хоча всі ці зміни можуть бути захопливими, ви також можете помітити, що відчуваєте смуток або пригніченість, або стикаєтеся зі складними ситуаціями та питаннями, в які, можливо, ніколи раніше не втрапляли. І це нормально. Зміни можуть бути складними, особливо коли ви виходите за межі своєї зони комфорту, щоб спробувати щось нове.

Завдяки цим дослідженням і новому досвіду ви також можете почати сумніватися в деяких речах, які були важливими і значущими для вас у минулому, і формувати нові переконання та пріоритети. Чітке усвідомлення власних цінностей



(речей, які мають для вас найбільше значення) може допомогти в прийнятті рішень, формуванні стосунків, мотивації та визначенні того, як ви хочете прожити життя.

У цьому розділі ми допоможемо вам з'ясувати, що для вас є найважливішим. Існує багато різних видів цінностей. Ваші цінності можуть охоплювати:

- ♥ сім'ю;
- ♥ духовність;
- ♥ освіту;
- ♥ творчість;
- ♥ пригоди;
- ♥ комунікацію;
- ♥ чесність;
- ♥ співпричетність (для нас суперважливо бути частиною громади);
- ♥ соціальну справедливість;
- ♥ силу;
- ♥ відкритість;
- ♥ повагу.

Перелік можна продовжувати. Найкрутіше в цінностях те, що вони особливі та унікальні для вас. Ми всі маємо право на власні цінності та переконання. І вони можуть змінюватися разом із вами — з віком, коли ви стаєте старшими і дізнаєтеся більше про те, чого хочете і чого не хочете. Насправді ваші цінності, найімовірніше, змінюватимуться упродовж життя, оскільки ви здобуватимете різний досвід. Так само змінюється і зміщується ваша ідентичність. Це нормально і є частиною вашого життєвого шляху.

У цьому розділі ми заохочуємо вас замислитися над вашими цінностями та провести самоаналіз. Що є важливим для вас? Але якщо ви не маєте уявлення про особисті цінності,—



це нормально! Саме тому ми тут, щоб скерувати вас і допомогти дізнатися більше про себе, — а це потребує часу.

По-перше, подивімося, чим з'ясування ваших цінностей може бути корисним, особливо з огляду на те, що ваше коло друзів і знайомих може розширюватися і змінюватися.

Коли ваші цінності відрізняються від цінностей ваших друзів

Коли ви були дитиною, на ваші цінності часто впливало, чи й визначало їх, ваше оточення: повчання і поведінка ваших батьків або вихователів, релігія, школа, ЗМІ та соціальна взаємодія. Однак, розвиваючись як особистість і вступаючи в доросле життя, ви почнете мислити незалежніше і критичніше. Ставитимете під сумнів деякі речі, які викликають у вас дискомфорт або більше не мають для вас сенсу.

Подумайте, що відбувається, коли ваші друзі роблять те, чого в глибині душі ви не хочете робити. Запитайте себе: «Це моя цінність чи чиясь інша?».

У вас з'являться власні думки і погляди, які можуть суперечити думкам і поглядам інших людей. Хоча це може здаватися заплутаним і складним, ми хочемо допомогти вам побачити в цьому щось прекрасне і надихаюче.

Погляньмо на досвід Женев'єви, щоб побачити, як вона дає собі раду з суперечливими цінностями.

Женев'єва — другокурсниця. Вона отримує гарні оцінки, грає у футбол і входить в учнівське самоврядування школи. Женев'єва завжди була й залишається працьовитою, цінує успіхи в навчанні та у виконанні шкільних завдань.



Вона вже знає, який коледж хоче відвідувати, і хоче стати ветеринаром. Таке майбутнє надихає її, тому вона розставляє пріоритети в навчанні та в кар'єрі.

Останнім часом двоє її близьких друзів прогулюють школу під час четвертого уроку. Женев'єва бачила їхні історії в соціальних мережах і часом заздрить, що вона не з ними. Вони продовжують запрошувати її прогулювати уроки, і час від часу її «синдром втрачених можливостей» робить цю ідею спокусливою.

Але в глибині душі вона не знає, чи воно того варте.

Ідея суперечлива. Чи справді було б жахливо спокуситися? Навіть якщо це трапиться лише раз?

Женев'єва думає про те, щоб пропустити заняття тільки тому, що її запрошують друзі, і вона більше не хоче почуватися покинутою. Можливо, вона боїться, що друзі віддаляться від неї чи почнуть вважати її надто нудною.

Як і в Женев'єви, ваші цінності та пріоритети можуть почати змінюватися та відрізнятися від цінностей і пріоритетів ваших друзів. Це відбуватиметься на різних етапах вашого життя.

Коли ви почнете думати про майбутнє, уявляти, яким хочете бачити своє життя, ви, природно, почнете витрачати більше часу на те, що має для вас найбільше значення... і менше — на те, що є не таким важливим.

Це може бути справді захопливо. Але часом ви чинитимете опір змінам через страх втратити дружбу або близькість із друзями. Ви можете сумувати за тим, як усе було раніше, навіть коли докладатимете зусиль, щоб стати такою людиною, якою хочете бути. Це може виснажувати.