

# Мой дорогой читатель!

От автора

4

Эта книга — о любви. В самых разных ее проявлениях. На ее страницах мы поговорим с тобой о душевной и физической близости. О твоём взрослении. О том, как строить и проживать отношения, наполненные радостью. И конечно, будет большая глава про секс.

Среди взрослых есть идея, что если подростки будут «слишком много» знать о сексе, то наделают больше «глупостей», которые сложно будет исправить. На самом деле это не так. Исследования утверждают, что чем лучше молодые люди разбираются в теме любви и интимных отношений, тем более осознанно они выбирают себе пару, тем более внимательно относятся к себе, своему здоровью и безопасности и вовремя обращаются за помощью, если она нужна.



я думаю,  
что...



# мои чувства

Тебе может быть 14, и у тебя уже есть парень или любимая девушка. И тебе может быть 17, но пока романтических отношений у тебя нет, или они тебя не очень интересуют. И то и другое — абсолютно нормально. У каждого человека в жизни наступает время, когда его сердце открывается для любви. Просто у кого-то раньше, у кого-то чуть позже.

И в этой книге я хочу создать настоящую карту любви, отношений и сексуальной близости, чтобы ты мог(ла), ориентируясь в ней, проложить свой собственный, уникальный маршрут — настоящий или будущий. Я пишу ее и для девушек, и для парней, чтобы вы не только знали то, что происходит с вами, но и представляли, через какие изменения проходят люди противоположного пола. Чтобы вы понимали себя и других, и как вообще строятся отношения.

5

От автора

что-то  
в моей  
голове

?

если бы понять, что со мной

# Часть 1

## Твои отношения

Возраст с 11 до 17 похож на парк аттракционов. Тебя бросает то в жар, то в холод, то ты всех любишь, то ненавидишь. То ты не можешь смотреть на себя зеркало, то думаешь, что и так сойдет. Жизнь то прекрасна и удивительна, то бессмысленна и невыносима. То ты кажешься себе безумно взрослым(ой), то чувствуешь себя маленьким(ой) и пугливым(ой). И во всем этом хаосе ты в какой-то момент замираешь и думаешь: а вообще нормально ли то, что происходит, все ли со мной в порядке?

Ответ — да, нормально. И пожалуй, это слово будет звучать в книге намного чаще всех остальных. Что-то в ней тебе будет созвучно. Что-то ново. Что-то удивит — «у меня такого нет» или «а у меня не так». Если у тебя что-то происходит не так, как написано в этой книге, это не значит, что с тобой «что-то не то». Просто у тебя это происходит по-другому. И это нормально. Обо всех моментах, которым надо уделить внимание, я обязательно скажу. Если на какой-то свой вопрос ты не найдешь ответа в книге, пожалуйста, обратись к близкому взрослому, которому доверяешь. Также очень важно обращаться за поддержкой к взрослым, которые готовы ее оказать (родителям, учителям, специалистам-психологам), если тебе кажется, что все плохо, ничего не хочется, и посещают мысли о бессмысленности жизни. Делиться своими переживаниями и

мыслями, какими бы «странными» они ни казались, просить о помощи и поддержке — не стыдно! Даже самые сильные, волевые, самостоятельные взрослые так поступают. И это нормально и очень правильно.

## Это нормально!

- Перепады настроения
- Неуверенность в себе
- Сомнения в своей привлекательности
- Желание спрятаться от чужих глаз и оценок
- Быстрые и порой неравномерные изменения в теле
- Желание нравиться
- Жажда острых ощущений, склонность к риску
- Порывистость, трудности с самоконтролем
- Страх быть не таким, как все, и одновременно стремление к признанию своей уникальности
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Я ♥

и это тоже нормально!



Почему это нормально?

Почему это нормально? Потому что такие этапы развития проходит твой мозг — сначала развивается лимбическая система, которая отвечает за эмоции и делает тебя эмоционально нестабильным(ой). И только затем ее «догоняет» другая часть мозга — префронтальная кора, — которая помогает принимать решения, контролировать чувства и поступки, ориентироваться на свои взгляды и сознательно действовать себе на пользу. Поэтому план действий такой: запасаемся терпением, вооружаемся информацией и помним, что, несмотря на все сложности и гормональные всплески, подростковый период — это время интереснейшего познания себя и других.

Парни и девушки начинают смотреть друг на друга другими глазами, и в этих взглядах все больше интереса, влечения и взаимного притяжения. Несмотря на смущение и возможные страхи, вы все равно стремитесь узнавать друг друга. И это очень правильно. То, что происходит с вами сейчас, те ситуации и истории, которые вы проживаете, то, чему вы учитесь, формируют бесценный опыт, на который потом будете опираться.

Порой в жизни случается так: начинаешь общаться с кем-то и вдруг обнаруживаешь, что вам друг с другом так интересно и тепло, нескучно и весело или так необычно, как будто вы знаете друг друга всю жизнь. И этот кто-то становится особенно дорогим и важным для тебя человеком. Или наоборот, ты ни о чем «таким» не думаешь, а он (она) тебе подмигнул(а). И ты неожиданно для себя уже ждешь, что он (она) вновь на тебя посмотрит, задержит взгляд, покажет свой интерес или улыбнется, выражая симпатию.

Иногда сложно бывает сказать, почему кто-то настолько нам симпатичен и интересен, почему нас к нему тянет. Никто не знает, как рождается любовь. Мне кажется, она всегда живет внутри нас. Просто какой-то человек пробуждает это чувство, оно начинает расти и рождает восторг, обожание, увлеченность. Тебя охватывают совершенно новые эмоции. И хочется быть ближе к тому, кто нравится, чаще общаться, делиться всем на свете и конечно же получать ответное внимание. А как же? Ведь все мы стремимся к взаимности. Мы хотим не только лю-

Мои  
внутренний  
мир





бить, но и быть любимыми. Знать, что о нас думают, видеть, что нами дорожат, нас ценят.

Мы все нуждаемся в любви. Мы хотим ощущать себя желанными, нужными, принятыми. В любви мы как будто распахиваем друг перед другом двери — двери в наш внутренний мир.

### ○ Что каждый из нас ищет в любви?

Вроде мы все такие разные, а в любви ищем примерно одного и того же. Внимания, признания, понимания, теплоты, тех самых «бабочек в животе», которые дарят шквал эмоций, особенно если речь идет о первом настоящем и глубоком чувстве.

Потребность в любви, привязанности и эмоциональной близости заложена в нас миллионами лет эволюции. Мы бы просто не выжили, если бы люди оставались равнодушными и не находили друг в друге душевный отклик и поддержку.

От любимых мы ждем взаимности, принятия, участия. Мы хотим чувствовать, что нужны тому (той), кого любим, что мы ценны для него (нее). И он (она) хочет чувствовать то же самое. Надежные отношения дарят радость, укрепляют нашу веру в себя и самостоятельность.

Когда нам беспокойно или тревожно, нам важно знать, что мы не одни, что мы можем рассчитывать на другого. Когда нас кто-то любит, нам ничего не страшно. Мы улыбаемся, за спиной вырастают крылья. Нас охватывает чувство полета, и кажется, что нет ничего невозможного. Нам спокойно и уютно. Нам безопасно.

### ○ Любовь — это риск?

Любовь — это неисчерпаемый источник силы. Но также нужно иметь в виду: да, в отношениях всегда есть риск их потерять.



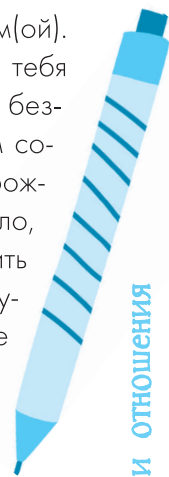
Есть риск ощутить себя ненужным(ой) или незначимым(ой). Столкнуться с нечуткостью и равнодушием. С тем, что тебя не принимают и не одобряют. В любви мы совершенно беззащитны перед тем, кто нам дорог. И в этом уязвимом состоянии можем пораниться о любой жест или неосторожное слово. Из-за этого некоторые люди (они, как правило, выглядят излишне независимыми) выбирают обезопасить себя со всех сторон — не влюбляться, не открывать другому человеку душу, не выражать свои потребности и не показывать чувствительные места, не проявлять нежности, быть готовым в любой момент прекратить отношения. И это кажется более безопасным...

Но это не так!

В этом случае мы получаем не истинную любовь и привязанность, а ее копию. Мы улыбаемся, но не чувствуем веселья. Вроде разговариваем, но не понимаем ни слова. И наши глубинные потребности не удовлетворяются. Мы можем чувствовать себя любимыми и принятыми, ощущать тепло и радость только в искренних отношениях. А там, где люди носят маски, подлинного счастья, увы, не бывает.

И вот сейчас, когда твой «любовный маршрут» только начинается, ты можешь выбрать для себя, по какой дороге пойти. По дороге эмоциональной открытости, искренности, честности с собой и другими, понимая, что на этой дороге можно не только пораниться, но и познать настоящую взаимность и любовь.

Либо по дороге эмоционального **не\_вовлечения**, которая дает много защиты от шрамов, но в то же время вряд ли позволит ощутить абсолютное спокойствие и уверенность: меня наполняет любовь, я нужен (нужна) и ценен (ценна), все хорошо.



Твои отношения

11

Часть I





## Романтические мифы

Любовь окутана множеством легенд. И некоторые из них настолько не соответствуют действительности, что могут сбить тебя с толку и превратиться в ожидания, которые никогда не сбудутся. Вот, например.

**1. «Моя вторая половинка».** Существует миф о том, что раньше землю населяли андрогины, сильные и могущественные существа, которые посягали на власть богов. Поэтому боги, опасаясь за свое превосходство, разделили их пополам и рассеяли по миру. С тех пор каждая часть — каждый человек существует в неполном, усеченном виде. И лишь встреча с другой половиной поможет обрести целостность и завершенность. Эта легенда хороша тем, что побуждает нас искать любовь. Но также из нее обычно делают ложный вывод о том, что будто бы «половинка» ходит где-то по свету «готовая», нужно лишь найти ее и «совместить» с собой. Этот миф опасен тем, что при первых же разногласиях с любимым человеком может показаться, что он (она) — совсем не твоя «половинка», и ты совершил(а) роковую ошибку, выбрав его (ее).

На самом деле в мире живет множество подходящих нам людей, и мы можем стать друг для друга очень дорогими и ценными, если будем помнить — в начале мы в любом случае будем наткаться на «неровные углы» и «шероховатости» нашего избранника (избранницы), притираться, в хорошем смысле подстраиваться. Многие психологи сравнивают отношения с танцем: гармоничные, слаженные пары двигаются в унисон, чувствуя и дополняя друг друга. Но изначально они не были так идеально «скроены» — все пришло со временем, через взаимодействие, взаимовлияние, через желание быть вместе и находить взаимопонимание.



**2. «Если любит — догадается/угадает без слов».** Еще один стойкий миф — о том, что по-настоящему любящий человек способен без слов угадывать, что тебе нужно, о чем ты мечтаешь и что от него ждешь. А если не догадывается, если не делает того, что ты (молча!) хочешь, значит — что? Правильно, значит, не любит.

Запомни важную вещь: любимый человек — не экстрасенс и не гадалка. У него нет встроенного радара, который безошибочно просканирует твои мысли и желания, которые ты и сам(а) не всегда можешь выразить. Учитесь разговаривать друг с другом, учитесь просить — просто, ясно и прямо. Иначе вы оба обречены на разочарование и обиды.

**3. «Настоящая любовь живет вечно».** Древнейший миф о любви гласит: если люди полюбили друг друга, то это навсегда. И якобы они будут жить счастливо, без кризисов и серьезных разногласий, пронесут свое глубокое чувство через года

и умрут в один день. А если не получилось дожить до золотой свадьбы, понятное дело: не повезло, это была «ненастоящая» любовь. А настоящая любовь все побеждает и разрешает любые трудности.

Это не совсем так. Любовь действительно порой творит чудеса, однако она не всемогуща, не всегда в ней все радужно и мило. Любовь не отменяет необходимости договариваться и обсуждать непонятное. И да, иногда любовь проходит, так бывает. Но чем бы ни завершилась ваша совместная история, никто и ничто не вычеркнет из нее все хорошее, доброе и прекрасное, что в ней случится.



### Шаг в чувства

Когда тебе кто-то сильно нравится, ты можешь с удивлением обнаружить, что даже такое простое действие, как подойти и заговорить с ним или с ней, становится невероятно сложным. Ладони потеют, голос срывается, а посмотреть в глаза — вообще как шагнуть в пропасть.

Почему? Потому что любовь делает нас уязвимыми. Мир вокруг меркнет. Все мысли — только об одном. О том, какая она красивая, нежная, замечательная. О том, какой он привлекательный и юморной. Девушка кажется парню идеалом. Парень девушке — самым лучшим.

И очень страшно не встретить взаимности, правда? Не увидеть ответного интереса, не найти душевного отклика. Влечение как мощная волна толкает нас вперед, мы хотим быть рядом с понравившимся человеком, общаться, делиться эмоциями, но останавливаем себя, запираем свои переживания на замок и... лишаем себя возможности узнать того, кем мы очарованы, лучше.

Можно ли что-то сделать с этим страхом?

Для начала — признать: «Да, мне страшно. Я боюсь (подставь свой вариант) выглядеть навязчивым (навязчивой). Я боюсь, что меня не поймут или ответят отказом. Я боюсь, что все вокруг увидят мой интерес и посмеются».

Эти страхи бывают почти у всех людей. Они абсолютно нормальны, более того — вполне имеют право на жизнь, потому что нередко ограждают нас от необдуманных поступков и предлагают двигаться медленно и постепенно. Но у страхов есть и другая, бесполезная для нас сторона: они загораживают, закрывают от нас другого человека. И получается, что мы видим только свой страх, а того, какой другой человек на самом деле, к чему он стремится, что для него важно — нет. И это мешает нам общаться и узнавать его. Это мешает устанавливать с ним настоящую душевную связь. Вот почему нельзя оставаться в объятиях своего страха. И, несмотря на сомнения и неуверенность, нужно все же попытаться сделать шаг навстречу своим новым чувствам и тому, кто стал значить для тебя больше, чем раньше.

Будет здорово, если ты покажешь свой интерес и сделаешь это доброжелательно и тактично. Это не делает тебя навязчивым человеком! Это лишь говорит о том, что ты проявляешь к другому внимание. А искреннее, деликатное внимание нравятся всем людям без исключения — и маленьким, и большим.

Предложи пойти погулять, сходить в кино или на концерт. Можно придумать любую другую совместную активность. Вы лучше узнаете друг друга, поймете, интересно ли вам проводить вместе время, есть ли о чем поговорить, комфортно ли это общение. И хотите ли вы его продолжать. Так ты сможешь убедиться в своих ощущениях и понять, сможешь ли ты сблизиться с этим человеком настолько, насколько бы тебе хотелось.