

От первых свиданий до взрослой жизни. Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков

Автор:

[Дебра Хаффнер](#)

От первых свиданий до взрослой жизни. Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков

Дебра Хаффнер

Издание о сексуальном развитии подростков продолжает беседу с родителями, начатую ведущим американским специалистом в области детской сексуальности Деброй Хаффнер в книге «От пеленок до первых свиданий...». Как разговаривать с подростками об изменениях, которые происходят с ними? Как относиться к их романтическим отношениям? С какого возраста нужно перестать их контролировать? Можно ли отпускать на вечеринки до утра? Как беседовать о безопасном сексе? Как уберечь от нежелательной беременности и ЗППП и что делать, если подростки столкнулись с этими проблемами? Что делать, если подросток заявит о своей нетрадиционной ориентации? Книга даст возможность родителям чувствовать себя значительно увереннее и помочь своим подросткам стать сексуально здоровыми взрослыми, а также сохранить с ними доверительные отношения на долгие годы.

Издание адресовано родителям и заинтересованным специалистам.

Хаффнер Дебра

От первых свиданий до взрослой жизни. Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков

© Debra Haffner, 1999

© ООО «Рама Пабблишинг», 2015

* * *

Моим родителям Хэрриет Хетерингтон и Солу Хаффнеру – за их дружбу, поддержку и любовь, за то, что в моем детстве и юношестве они научили меня понимать, что сексуальность – это дар

От издателя

В течение двух лет после выхода книги американского специалиста по сексуальному образованию, развитию и воспитанию Дебры Хаффнер «От пеленок до первых свиданий: Что нужно знать родителям о сексуальном развитии своих детей» мы пытались понять, насколько эта тема актуальна для современных российских родителей, особенно в условиях, когда общественность жестко контролирует информацию, предназначенную для детей, в том числе на тему сексуального просвещения. Книга не оставила читателей равнодушными. Среди них были такие взрослые, которые считали, что в российских семьях не принято обсуждать «темы секса» (хотя тема детской сексуальности куда шире!). Однако большое число позитивных откликов читателей на книгу и их вопрос о том, планируется ли продолжение, побудили нас обратить внимание на книгу Дебры Хаффнер, посвященную теме подростковой сексуальности.

Общаться с подростками нелегко в принципе. А на деликатные темы, так или иначе связанные с сексуальностью, особенно непросто. Тем не менее даже те родители, которые избегали разговаривать с детьми на подобные темы в дошкольном и младшем школьном детстве, не могут не поднимать их сейчас, когда их сыновья и дочери, кажется, слишком демонстративно заявляют о своей сексуальности. Первая любовь, свидания, компании сверстников, поздние возвращения домой, вечеринки – пока подростки пытаются пробовать на вкус

взрослую жизнь, многие родители предпринимают все возможное, чтобы их дети не попали в неприятную ситуацию. Но чем жестче родители пытаются контролировать поведение своих взрослеющих детей, тем яростнее те сопротивляются. Конфликтные ситуации провоцируют подростков на все более рискованное поведение, в том числе связанное с сексуальными экспериментами.

Если еще несколько лет назад родители решали задачу, как преодолеть свои страхи и научиться говорить на сексуальные темы с ребенком естественно и спокойно, то сейчас задача многократно усложняется: как говорить об этом с подростком... который вообще не хочет с вами разговаривать.

В этой книге Дебра Хаффнер определяет основные моменты, на которые стоит обратить внимание родителям. Прежде всего, речь идет о собственных ценностях родителей, связанных с сексуальностью, то есть о том, что именно мы хотим сказать нашим подросткам и как это нужно сделать, чтобы они нас услышали. Следующий важный фактор связан с психофизиологическими особенностями подростков. Выделяя три возрастные группы – младший, средний и старший подростковый периоды, – автор показывает, как с течением времени меняется сексуальное поведение детей от одной группы к другой. Отдельного внимания заслуживают темы, которые вызывают наибольшую тревогу у родителей. Речь идет о подростковом сексе, вечеринках, свиданиях, мастурбации, контрацепции, алкоголе и наркотиках. Автор не обходит стороной темы нетрадиционной сексуальной ориентации, подростковой беременности, сексуальных домогательств и ряд других.

Дебра Хаффнер помогает родителям разобраться в многочисленных вопросах подростковой сексуальности, рассказывая об этом предельно конкретно и в то же время деликатно, приводит множество примеров из собственной практики консультирования родителей. Также она делится своим личным опытом воспитания подростков и рассказывает, какие проблемы возникали с сыном и дочерью в период их взросления.

Хотя подростковый возраст, как принято считать, заканчивается в то время, когда дети завершают обучение в школе, Дебра Хаффнер затрагивает и первые студенческие годы. Это время, когда наши взрослые дети сами решают, как им строить свою жизнь, в том числе и ту ее часть, которая связана с сексуальными отношениями.

Самое важное, чему учит Дебра Хаффнер, заключается в том, чтобы суметь сформировать доверие в такой сложной и определяющей части человеческой жизни, какой является сексуальная сфера. Помочь родителям и детям достичь той степени доверительных отношений, которые помогут первым быть уверенными и спокойными, а вторым – построить зрелые отношения.

Предисловие к дополненному изданию

Прошло почти восемь лет с тех пор, как я написала книгу «От первых свиданий до взрослой жизни». Сложно вообразить старый мир до 11 сентября 2001 года. В том мире мы еще не знали об уровне террористической угрозы, войне в Ираке и Аль-Каиде.

Не менее глобальные изменения произошли в мире благодаря Фэйсбуку, MySpace, «Американскому идолу»[1 - В России аналог этого мегапопулярного в США ТВ-шоу называется «Народный артист».] и Пэрис Хилтон. Хорошая новость для родителей современных подростков в том, что к 2008 году подростки стали более сексуально ответственными, чем 5 и даже 15 лет назад. Они более склонны отложить начало половой жизни и более склонны использовать контрацептивы и презервативы, когда все-таки вступают в половые связи. За последние 65 лет уровень подростковых беременностей упал до минимальной величины и только слегка повысился в 2006-м. Да, вы правильно прочитали, за последние 65 лет.

Одновременно с этим мы сталкиваемся с новыми вызовами в воспитании подростков. В первом издании этой книги я еще не упоминала сотовые телефоны, айподы и мгновенный обмен сообщениями. Социальные сети тогда не существовали, а сегодня почти у каждого подростка есть своя страничка в сети. Три четверти подростков имеют доступ в Интернет из дома, тогда как во время написания первого издания их было не больше 50 процентов.

Объем контента, содержащего разного рода сексуальную информацию, которому подвержены подростки сегодня, также увеличился за это время. В ночных телепередачах сексуальный контент вырос с трех сексуальных сцен в час до пяти. Каждый третий подросток столкнулся с сексуальным контентом в сети случайно, а еще несколько лет назад это был каждый четвертый подросток.

Мои собственные взгляды на родительство также изменились. Моя дочь Алиса, которая написала предисловие к этой книге, когда ей было 16 лет, уже закончила колледж, переехала в свою первую квартиру и сама работает в области репродуктивного здоровья. Мой сын Грег учится в старших классах. Я получила непосредственный опыт, каково это – быть родителем девушки-подростка на пути к взрослению и младшего подростка-мальчика. У меня также была необыкновенная возможность общаться с сотнями родительских групп по всей стране с тех пор, как эта книга была издана в первый раз.

Я дополнила книгу новой информацией и наблюдениями в области подростковой сексуальности. Я также написала книгу «Что должен знать каждый родитель 21 века: как отвечать на современные вызовы с мудростью и от сердца» (What 21st Century Every Parent Needs to Know: Facing Today's Challenges With Wisdom and Heart»), в которой более детально рассматривается широкий спектр проблем воспитания в современном мире.

Что не изменилось со времени первого издания, так это желание современных родителей стать лучше, чем в свое время их собственные, когда дело касается просвещения детей и подростков относительно сексуальности. Сегодняшние дети все так же хотят и ждут, чтобы родители были для них доступны, честны с ними и проявляли открытость в сексуальных вопросах. Они хотят, чтобы мы делились с ними информацией и, что еще важнее, дарили им свое время и любовь. Говорите с детьми о ваших ценностях, участвуйте в их жизни и бесконечно любите их. Дайте им знать, что вы всегда рядом. Помогите им радоваться их растущей сексуальности, принимать ее осознанно, с восторгом, ответственностью и осторожностью – способами, которые соответствуют их возрасту. Обращайтесь за помощью, когда потребуется. Говорите им, что вы их любите. Эти годы пролетают стремительно.

Предисловие Алисы Хаффнер Тарталионе, 16 лет

Когда я попадаю в ситуацию полового воспитания вместе с другими подростками, я понимаю, насколько по-другому меня воспитывали. Когда я была маленькой, моя мама научила меня правильным названиям всех частей тела, и мы не пользовались искаженными названиями. Когда я хожу с ней в магазин, она спрашивает меня, какое послание миру я вкладываю в мой стиль одежды.

Мне не разрешают участвовать в вечеринках до тех пор, пока кто-то из моих родителей не поговорит с родителем, в чьем доме будет вечеринка. А на Хануку в этом году мне подарили книгу «Наши тела и мы сами»[2 - Our Bodies, Ourselves – антология статей, посвященных женской психологии и репродуктивному здоровью. Издается одноименной общественной организацией с 1971 года, издание 2011 года стало бестселлером.] – так моя мама обозначила сентиментальный момент взросления дочери. С раннего детства она была рядом, чтобы информировать меня и отвечать на мои вопросы о сексуальности. Большинству подростков, с которыми я знакома, такой формат открытого общения с родителями на эти темы недоступен.

Однако быть дочерью специалиста по сексуальному здоровью не всегда просто. Порой я стесняюсь этого. Статьи моей матери появляются в свежих выпусках подростковых журналов, она беседует о сексе с моими друзьями. Не проходит ни одного ТВ-шоу, фильма или истории в новостях с намеком на секс, которые остались бы без ее комментариев. Моя жизнь – это непрекращающийся момент для обучения. Иногда мне кажется, что мама все время хочет говорить со мной о сексе.

Тем не менее я знаю, что могу поговорить с ней о чем угодно. Большинство из моих друзей чувствуют себя комфортно, когда говорят со своими родителями о сексуальности. Многие из них в 12 лет получили соответствующую книгу. И это все.

Кажется, что большинство родителей беспокоятся о том, что подростки пьют алкоголь, пробуют наркотики, ходят на свидания и вечеринки, а больше всего – занимаются ли они сексом. Вряд ли они нам доверяют.

Это правда, некоторые из моих сверстников принимают не лучшие решения. Некоторые бунтуют против родителей, которые слишком строги, у некоторых такие родители, которым все равно, чем занят их ребенок. Многие родители вообще не понимают, каково это – быть подростком сегодня. Если быть родителем подростка трудно, то быть подростком еще труднее. Многие подростки чувствуют невероятное напряжение из-за учебы в школе, желания всем понравиться, быть популярным, привлекательным, успешным в спорте и также из-за того, чтобы справляться со всем этим.

Подростки на самом деле хотят иметь хорошие отношения с родителями. И большинство детей будут принимать хорошие решения, если вы поможете им.

Мы хотим общаться открыто в своем доме. Большинство подростков, с которыми я знакома, принимают правильные решения и сопротивляются давлению сверстников.

Не ждите, что ваш подросток скажет: «Я хочу поговорить с тобой о сексе сегодня». Этого не случится. И тем более не нужно ждать, пока вы найдете презервативы в его или ее комнате. Вероятно, вам самим придется начинать эти разговоры. Сначала это может быть тяжело, но большинство подростков продолжают разговор, если почувствуют, что родителю комфортно такое общение.

Самое место упомянуть здесь книгу. У меня опыт из первых рук о воспитательном стиле моей матери. Думаю, что я могу считаться человеком, который с полным правом может судить о том, насколько позитивно влияют разговоры о сексуальности на жизнь детей. Я знаю, что это неправда, будто разговоры о сексе подталкивают детей к сексуальному поведению. Все обстоит как раз наоборот: общение с подростком поможет ему принимать хорошие решения сейчас и позже в жизни.

Итак, выводы таковы. Мы хотим иметь возможность открыто и комфортно говорить с нашими родителями о чем бы то ни было. Мы хотим знать, что родители рядом и в случае чего придут на помощь. Больше всего мы хотим, чтобы нас уважали и доверяли нам. Общение с подростком создает именно такую связь. Эта книга поможет вам!

1. Основные понятия

Моя дочь Алиса начинает учиться в старших классах этой осенью. Я рада, что она вступает в новый этап своего взросления. А еще мне страшно от того, что я вижу в ней молодую женщину. Иногда я вздрагиваю от неожиданности, когда замечаю спускающуюся по ступенькам дома прекрасную молодую женщину, а вовсе не мою маленькую девочку.

Как и большинство родителей подростков, меня одолевает сильный страх. Сможет ли она подружиться с новыми ребятами в классе? Что, если она

влюбится в первый раз, что, если кто-то разобьет ей сердце? Как она справится с давлением сверстников? И на самом ли деле мы готовы встретиться с ее растущей сексуальностью?

Быть родителем подростка в современном мире совсем не просто. Честно говоря, я считаю, что быть родителем подростка – это опыт смирения.

Я всегда думала, что я буду потрясающим родителем для ребенка-подростка. В конце концов, я же работаю с подростками более двадцати лет. Подростки в моих классах и группах обожают меня. Мне нравится их энергия, их убежденность, их стремление бросать вызов взрослым.

Я горжусь тем, что я взрослый, который понимает подростков. Я знакома с предсказуемыми этапами подросткового развития. Ведь я столько лет работала, помогая юношам и девушкам справляться с давлением сверстников, с сексуальными чувствами, с потребностью быть независимыми от своих родителей. До того, как...

До того, как моя дочь Алиса перешла в среднюю школу и теория встретилась с практикой. Однажды, когда ей было двенадцать, в конце одной перепалки она насмешливо посмотрела на меня и сказала: «И ты еще считаешься экспертом по моей возрастной группе!»

Подождите-ка, я не считаюсь, а являюсь экспертом по ее возрастной группе. Я проработала с подростками больше четверти века! Я консультировала подростков в клиниках, вела семинары и курсы в школах, в общественных организациях и в моей церкви. Я разрабатывала программы и материалы для подростков. Я даже создала и координировала деятельность Национальной комиссии по сексуальному здоровью подростков. И у меня не было никаких сомнений в том, что полученный опыт поможет мне стать лучшим родителем для Алисы и моего сына Грегори, когда они станут подростками. О, да, когда ты знаешь примерные этапы развития, через которые будет проходить ребенок, это помогает. Равно как помогает и то, что ты заранее обдумал свои ценности и знаешь, как говорить о сексуальности со своим ребенком. А также как начинать и поддерживать беседу с необщительным шестнадцатилеткой.

Но быть родителем подростка – трудный вызов даже для эксперта. Каждый раз на ежегодной встрече Общества медицины подросткового возраста группа

врачей, психологов и медсестер встречаются, чтобы обсудить сложности со своими детьми-подростками. Они эксперты по подросткам других родителей, а вот со своими собственными им труднее всего. Помочь своему растущему ребенку обрести целостное чувство своей сексуальной идентичности – это одна из самых сложных задач родительства.

Я уже слышу, как некоторые мои читатели перестали дышать. Какая еще сексуальная идентичность? Разве я говорил, что хочу, чтобы у моего ребенка была сексуальная идентичность? Что именно вы имеете в виду?

Психологи говорят нам, что формирование сексуальной идентичности является ключевой задачей развития в подростковом возрасте. Что они имеют в виду? Во-первых, в период полового созревания дети биологически развиваются во взрослых, у них появляется возможность самим родить ребенка. Во-вторых, именно в эти годы дети впервые переживают похожие на взрослые эротические чувства, и почти все подростки начинают экспериментировать с некоторыми видами сексуального поведения, в одиночестве и/или с партнером. В-третьих, у них формируется более стабильное ощущение, какие они мужчины и женщины (это называется половая идентичность) и более стабильное ощущение их сексуальной ориентации (являются ли они гомосексуалистами, гетеросексуалами или бисексуалами).

Все эти изменения в ребенке могут быть тяжело восприняты родителями. Тяжело видеть, как твоя «малышка» становится сексуальным человеком. Осознание, что тело твоей шестнадцатилетней дочери или сына совсем как у взрослого, мягко говоря, обескураживает. Иногда даже возникает зависть к тому, как расцветает сексуальность в этих подростках, по сравнению со своими сексуальными переменами середины жизни.

А еще это пугает. Факты о сексуальном поведении современных подростков могут показаться устрашающими. В самом деле, некоторые вещи просто приводят родителей в ужас.

Обдумайте следующее:

- Почти половина подростков в старшей школе уже имели первый половой контакт.

- Среднестатистическая девушка имеет первый половой контакт в последнем классе школы, среднестатистический юноша имеет первый половой контакт в начале старшей школы.
- Более сорока из ста молодых девушек забеременеют до достижения своего двадцатилетия.
- Более десяти из сорока подростков, у которых был половой контакт, заразятся инфекцией, передаваемой половым путем.
- Самая быстро растущая группа людей, которые заражены ВИЧ (вирусом, приводящем к СПИДу), – это молодые люди от пятнадцати до двадцати четырех лет.

Эти вещи происходят не просто с чужими детьми, и это не просто статистика, где каждая цифра представляет собой настоящего живого подростка и его или ее семью перед лицом сложных проблем, меняющих жизнь. Более девяноста из ста подростков экспериментируют с сексуальным поведением. Другими словами, если ваш ребенок не абсолютно асоциален, велики шансы, что в старших классах он или она будут исследовать свою сексуальность вместе с другим человеком. Помните, что сексуальность и половой контакт не одно и то же: держаться за руки и целоваться может оказаться интенсивным сексуальным переживанием для пятнадцатилетнего. (Даже асоциальные подростки, скорее всего, будут исследовать свою сексуальность через мастурбацию, книги, журналы и интернет.) Подростковая беременность и заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), касаются подростков всех национальностей, всех социально-экономических групп, городских и деревенских детей, живущих во всех уголках страны.

А теперь остановитесь и глубоко вздохните. Когда я делюсь с родителями на занятиях этой статистикой, их лица бледнеют. Некоторые буквально хватаются за голову! Понятно, что когда сталкиваешься с этими фактами жизни в первый раз, это потрясает. Теперь глубоко вздохните еще раз.

Я хочу, чтобы вы поняли – моя книга о хороших новостях. Что, если я скажу вам, что ваши действия и ваша вовлеченность в жизнь своего подростка имеют значение? Я обещаю вам, что если вы будете следовать рекомендациям этой книги, вы сможете увеличить шансы, что ваш ребенок не будет вовлечен

в сексуальное поведение, к которому не готов. Конечно, я не могу обещать, что это сработает с любым подростком или что ваш подросток не будет заниматься сексом в этом возрасте. Если вы дожили до подросткового возраста со своим ребенком, то уже знаете, что не всякая стратегия подходит каждому ребенку, что некоторых детей сложнее воспитывать, чем других. Как вы убедитесь, читая дальше, я верю в необходимость консультирования и другой внешней помощи для трудных детей.

Однако для большинства подростков куда важнее качественное воспитание. Исследование, проведенное Университетами Северной Каролины и Миннесоты, включало более 12 000 подростков в США и подтвердило: когда подросток чувствует связь с родителями, то шансы вовлечения в рискованное поведение (алкоголь, наркотики, жестокость, незащищенный секс) снижаются. Физическое нахождение рядом с детьми в ключевые моменты дня: когда они просыпаются, приходят из школы, ужинают, ложатся спать – имеет значение, но не настолько большое, как ощущение детьми, что они любимы, что о них заботятся. Исследователи обнаружили, что в семьях, где родители дают подросткам ясные послания о своем неодобрении раннего секса, подростки склонны отложить начало половой жизни. Другие исследования показали, что в семьях, где дети и родители говорят о сексуальности, подростки также более склонны подождать и, скорее всего, будут использовать контрацептивы и презервативы, когда решатся получить сексуальный опыт.

Сексуально здоровые семьи

В моей книге «От пеленок до первых свиданий: что должны знать родители о сексуальном развитии своих детей» я рассказываю об идее сексуально здоровой семьи. Сексуально здоровые семьи растят сексуально здоровых детей и подростков, которые затем становятся сексуально здоровыми взрослыми.

Прежде чем вы совсем расстроитесь, давайте я объясню, что «сексуальность» отличается от секса и сексуального поведения. Я не имею в виду сексуальное поведение, когда говорю о сексуально здоровых семьях. Сексуальность касается того, какие мы мужчины и женщины, а не того, что мы делаем с частями своего тела. Сексуальность включает в себя индивидуальные сексуальные знания, убеждения, представления, ценности и поведение. Ваша сексуальность

определяется не только вашим телом и вашими чувствами. Она также формируется через вашу культурную среду, семейную историю, образование, жизненный опыт и религию. Мы являемся сексуальными существами от рождения до смерти.

Так что же я имею в виду, когда говорю о сексуально здоровых подростках? Сексуально здоровый подросток определяется не через поведение, от которого он или она воздерживается, и не через поведение, в которое они вовлечены. Есть подростки-девственники, которые не являются сексуально здоровыми, и есть сексуально опытные подростки, которые при этом сексуально здоровые. И наоборот. Наша сексуальность значительно шире репродуктивных органов или того, что мы делаем с нашими гениталиями. Согласно Национальной комиссии по сексуальному здоровью подростков, сексуально здоровые подростки – это те, кто ценит свое тело, берет ответственность за свое поведение, качественно общается внутри семьи, качественно общается с представителями обоих полов в адекватных и уважительных формах, выражает любовь и близость соответственно своему возрасту.

Сексуально здоровые подростки не появляются из ниоткуда. Их родители считают себя ответственными за образование своих детей относительно сексуальности. Их родители создают семьи, где можно просто и открыто говорить о сексуальности. Сексуально здоровые подростки знают, что они всегда могут подойти к родителям и попросить помощи, они чувствуют, что любимы.

Многие родители подводят наших подростков в этой важной сфере жизни. В недавнем исследовании, проведенном Кайзер Фэмили Фаундейшн (Kaiser Family Foundation), почти сорок из ста родителей указали, что они не говорили со своими детьми-подростками о сложностях взаимоотношений и о сексуальной активности. Менее половины родителей рассказали своим детям о предохранении от беременности и ЗППП в случае начала половой жизни. (Но эти родители все равно справляются лучше, чем прежнее поколение родителей: менее двадцати из ста помнят, как их собственные мамы и папы говорили с ними о контрацепции и ЗППП.)

Недавно моя дочь Алиса выступала на конференции вместе с другими подростками, рассказывая о сексуальности и подростковой жизни. В конце она сказала мне: «Мама, я осознала, что меня воспитывают не так, как других детей». Когда я попросила уточнить, что она имеет в виду, ответ был такой:

«Большинство детей никогда не говорили с родителями о сексуальности, все, что сделали их родители – дали им книгу в двенадцать лет». На самом деле «книжный синдром» является очень распространенным. Многие родители рассказывали мне, что купили ребенку книгу о сексуальности или половом созревании, оставили ее в их детской и никогда не обсуждали, что там написано.

Ответьте на следующие вопросы как можно честнее:

- Уважаете ли вы своего подростка?
- Доверяете ли вы своему подростку?
- Насколько хорошо вы разбираетесь в сексуальности?
- Являетесь ли вы примером сексуально здоровых представлений в ваших собственных интимных отношениях?
- Разговариваете ли вы регулярно на тему сексуальности с подростком?
- Вы на самом деле пытаетесь понять точку зрения своего подростка?
- Устанавливаете ли вы границы относительно свиданий и другой внешкольной деятельности?
- Насколько активно вы вовлечены в жизнь своего подростка?
- Задаете ли вы вопросы о его или ее друзьях и романтических партнерах?
- Обеспечиваете ли вы поддерживающую и безопасную обстановку для своих детей?
- Предлагаете ли вы помощь детям в поиске решений по охране репродуктивного здоровья?

Сколько раз вы честно ответили да? Есть ли аспекты отношений, которые вы хотели бы улучшить? Каждый ответ «да» говорит, что вы обладаете одной из характеристик сексуально здорового родителя, если следовать определению Национальной комиссии по сексуальному здоровью подростков. В следующих главах я буду обсуждать идеи и сценарии поведения, которые могут оказаться полезными для вас в деле воспитания подростка.

Сегодня в мире есть множество видов семей, и я верю, что каждая из них может стать сексуально здоровой для детей и подростков. Многие из моих читателей могут быть биологическими родителями своих подростков, но некоторые могут оказаться дедушками и бабушками, тетями и дядями, приемными родителями или усыновителями. В своем повествовании я постаралась учитывать все виды семейного устройства. Есть особые темы, которые влияют на ситуацию родителей-одиночек, разведенных родителей, родителей-геев и лесбиянок. В книге есть описания особых случаев, где обсуждаются все эти особенности. Однако в целом мои рекомендации универсальны для всех типов семей и родителей, которые ищут помощи в воспитании подростков и в укреплении их ответственного и здорового отношения к своей сексуальности.

«Хорошие дети»

Каждый из нас может вспомнить подростков, которые живут в благополучных семьях, воспитываются хорошими родителями, но все равно попадают в неприятности, будь то успеваемость в школе, алкоголь, правонарушения или что-то еще. Впрочем, наверняка мы вспомним детей, которые преуспевают, несмотря на сложные семейные обстоятельства.

Как водится испокон веку, придирки к подросткам очень распространены. Согласно исследованиям некоммерческой группы «Паблик Адженда» (Public Agenda), большинство американцев недовольны тем, какие сегодня дети, и почти три четверти опрошенных использовали слова с негативной окраской для описания среднестатистического подростка, например, «они грубые, безответственные и невоспитанные». Только один из шести респондентов использовал позитивные слова в описании подростков. Конечно же, нет ничего нового в том, что молодежь расстраивает старших. Более двух тысяч лет назад Сократ так говорил о молодежи: «Они невоспитанны и не встают, когда старшие

заходят в комнату. Они болтают на публике, глотают пищу, не жуя, сидят нога на ногу и глумятся над своими учителями».

К счастью, большинство подростков воспринимают себя позитивно. Почти три четверти из них ответили: «Я всегда доверяю своим родителям и знаю, что они придут на помощь, когда нужно». Две трети написали: «Я всегда доверяю моим друзьям и знаю, что они придут на помощь, когда нужно». Половина сообщила: «Обычно я чувствую себя счастливым». Как бы там ни было, мы как родители должны поддерживать наших детей и помогать им процветать.

За последние несколько лет было проведено множество исследований, которые пытались ответить на вопросы: какие факторы влияют на то, что некоторые подростки больше подвержены риску быть вовлеченным в жестокое поведение, злоупотребление препаратами и риску беременности? Как родителям избежать этого?

Говорят, что здорового подростка можно узнать по четырем параметрам: компетентность, контактность, характер и уверенность. Компетентность предполагает способность подростка быть эффективным в школе, в кругу друзей и на работе. Контактность отражает наличие у подростка близких отношений со сверстниками, родителями, членами семьи и другими взрослыми из их окружения. Характер должен включать такие качества, как честность, участие в общественной деятельности, ответственность в принятии решений и целостность. Уверенность – это когда молодой человек верит в свои силы, обладает адекватной самооценкой и имеет жизненные цели.

Семья и школа оказывают, пожалуй, самое сильное влияние на то, как молодые люди проживут свое взросление. Исследовательский институт в Миннесоте выделил сорок показателей, которые помогают молодежи вырасти и стать здоровыми, заботливыми и ответственными. Так, молодые люди с большей вероятностью преуспеют, если в семье они получают достаточно поддержки и любви, смогут говорить открыто со своими близкими, спрашивать совета и просить о помощи родителей.

Проблема в том, что большинство родителей подводят своих детей в этой важной сфере. Слишком многие взрослые, когда их дети достигают подросткового возраста, культивируют в себе то, что я называю «синдром отсутствующего родителя». Недавно я познакомилась с тринадцатилетней девочкой – она дважды в день получает электронные письма от мамы со списком

заданий: хотя мама работает дома, ей проще отправить сообщения по мейлу, чем поговорить с дочерью лично. Отчасти возникновение синдрома отсутствующих родителей связано с ситуацией, когда взрослым приходится трудиться на двух работах, причем это касается как полных семей, так и семей с одним родителем. Согласно Институту медицины (Institute of Medicine), 40 % личного времени подростки предоставлены сами себе.

Но проблема не только в том, что родители физически проводят меньше времени вместе со своими подростками. Многие взрослые сами отстраняются от жизни своих детей. Они перестают устанавливать границы для ребенка-подростка. Перестают спрашивать, где он бывает после школы и в выходные. А потом я слышу их сокрушенное: «Я все перепробовала, не знаю, что еще сделать. Я сдаюсь».

Родители «забывают» о своих подростках не только в будни – порой они уезжают на выходные, оставив дом под присмотром своих подросших детей. Им кажется, что они уже взрослые и нет надобности их контролировать, помогать им организовать свое время или постоянно брать их с собой в отпуск. То, что из этого получается, хорошо отражено в фильме «Опасное дело»[3 - Кинофильм «Опасное дело» (Risky Business) вышел на экраны в 1983 году, главный герой – чикагский подросток, который решает поразвлечься, пока родителей нет в городе, и попадает в неприятности. – Примеч. пер.]: герой Тома Круза устраивает грандиозную вечеринку, когда родители уезжают на выходные, и даже приглашает девочек по вызову. В тех или иных вариациях ситуация повторяется тут и там в реальной жизни. Полиция становится частым гостем в домах, где в отсутствие родителей затеваются подростковые вечеринки. То же подтверждают и сами подростки, рассказывая на наших встречах о том, что каждая вечеринка, на которой они побывали, заканчивалась прибытием полиции.

Первый и основной урок этой книги – будьте в жизни своих детей. Одной из самых печальных встреч в моей жизни стало интервью с отцом мальчика-подростка, который вместе с другом убил других детей в старшей школе «Колумбайн»[4 - Трагедия в старшей школе «Колумбайн» произошла 20 апреля 1999 года: тогда два подростка устроили пальбу в школе, в результате которой погибли тринадцать учеников и один учитель, еще двадцать три человека были ранены.]. Тогда его отец сказал мне: «Я думал, что мое воспитание уже закончилось».

Ничего не закончилось. На самом деле подростковый возраст – это один из самых сложных и ответственных этапов родительства. Наверное, вы слышали поговорку: маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки. Умение помочь подростку справиться с возрастающей сексуальностью – это самая трудная родительская задача. Если взрослые активно общаются со своими подростками, помогают им организовать свою жизнь, искренне интересуются их делами, дорожат доверительными отношениями и всегда готовы прийти на помощь, их подростки с меньшей вероятностью будут вовлечены в ранние сексуальные отношения, наркотики и антисоциальное поведение.

Но на благополучие подростков оказывают влияние не только родители. У «хороших детей», как правило, заботливые соседи и добрые отношения с учителями в школе. Исследовательский институт Миннесоты (Search Institute) обнаружил, что «хорошие дети» имеют, по меньшей мере, еще троих взрослых, помимо родителей, которые проявляют интерес к их жизни. Одно из исследований показало, что подростки, у которых были взрослые наставники, позже начинали половую жизнь.

Остановитесь и немного подумайте: сколько значимых взрослых есть в жизни вашего подростка? Если ваш ребенок не сможет обратиться к вам за советом, к кому он пойдет? Есть ли в жизни вашей дочери другие взрослые, которым она может довериться?

Исследователи также обнаружили, что «хорошие дети» активно вовлечены в жизнь школы и/или занимаются другой активной внешкольной деятельностью – как правило, более семнадцати часов в неделю.

Думая о своем подростке, спросите себя, сколько часов в неделю он или она:

- Проводят в школе, занимаются музыкой, танцами, рисуют?
- Занимаются спортом, участвуют в школьных мероприятиях, не связанных с учебой?
- Читают ради удовольствия?
- Выполняют домашние задания?

- Тусуются с друзьями «без определенной цели»?

Посмотрите, как в течение недели распределяется время «здоровых, заботливых и ответственных» подростков, согласно отчетам Исследовательского института:

- Три часа – творческая деятельность.
- Три часа – спорт, внеучебные школьные мероприятия.
- Минимум один час на домашние задания каждый вечер.
- Три и более часов в неделю – чтение ради удовольствия.

И что еще важнее, они проводят время дома с семьей. Эти «хорошие дети» тусуются с друзьями без определенной цели два или менее раз в неделю. А как ваш подросток проводит свое время? Вы знаете? И если ваш ребенок не делает ничего из вышеперечисленного, как вы можете заинтересовать его или ее? Вряд ли есть смысл ожидать, что ваша дочь, любительница поваляться, или сын, часами просиживающий перед компьютером, вдруг ни с того ни с сего выделят семнадцать часов в неделю на что-то, что для них по меньшей мере непривычно. Поэтому для начала хватит и одного часа в неделю.

«Хорошие дети» дружат с другими «хорошими детьми». Я еще не раз повторю, что вам следует обязательно знать всех друзей своего ребенка, причем лично. Подростки проводят с друзьями вдвое больше времени, чем с родителями. Обычно подростки выбирают таких друзей, которые разделяют их ценности. Согласно исследованиям, у подростков обычно есть два, три или четыре «лучших друга», которые сильно на них похожи. Подростки, которые не курят, не пьют и не занимаются сексом, обычно не дружат с теми, кто это делает. Будучи взрослыми, мы переживаем, что под давлением сверстников наши дети сделают что-то, чего лучше не делать. Однако такое давление может быть как позитивным, так и негативным. Именно поэтому окружение ребенка имеет такое большое значение. (Правда, бывает, что друзья ребенка не нравятся лично вам: в следующих главах я буду говорить о том, что делать в этом случае.)

Исследователи также выяснили, что благополучные подростки имеют устойчивое позитивное самоощущение, они верят, что могут контролировать то,

что с ними происходит, у них высокая самооценка, они считают, что в их жизни есть смысл, и оптимистичны относительно своего будущего.

Возможно, прочитав все, что было написано выше, вы вздохнули с облегчением, отметив про себя: «Мой подросток вполне соответствует критериям благополучного». Но, возможно, вы немного обеспокоены и думаете что-то вроде: «Мой подросток не отходит от компьютера». Или даже сделали вывод, что ваш ребенок совсем не подходит под указанные выше критерии «хорошего ребенка». Вполне вероятно, что в вашем окружении найдутся и такие родители, которым не нравится ваш ребенок. Неважно, какие мысли одолевают вас сейчас: немного погодя я поделюсь идеями о том, что делать в том или ином случае.

Мне хочется, чтобы, прочитав эту книгу, вы поняли, что можете повлиять на то, что происходит в жизни вашего подростка. Хотя бы потому, что именно вы делаете погоду в доме. Именно вам по силам собрать всех домочадцев за ужином несколько раз в неделю, найти возможность поболтать со своим подростком перед сном, дать ему или ей почувствовать, что они любимы и о них заботятся. Да, мы, взрослые, зачастую далеки от идеальных родителей: то работа не позволяет успеть к ужину или даже к тому времени, когда ребенок ложится спать, то сами погружаемся в ворох проблем и стараемся сделать хоть что-то, чтобы не развалить семью окончательно. Быть родителем непросто, но всегда можно найти простые способы дать детям почувствовать себя значимыми. И пусть звонок, сообщение перед сном или записка на случай, если вас не будет дома, не помогут вам быть рядом, зато они совершенно точно дадут почувствовать детям вашу любовь.

Еще один простой способ выразить свою заботу – поддерживать и поощрять участие детей во внешкольной деятельности. Волонтерская работа, занятия спортом, театром, музыкой, другая интересная деятельность. Соглашусь с теми из вас, кто возразит, что не все дети захотят в этом участвовать и не у всех может оказаться природный талант, чтобы добиться успеха быстро. И все-таки здесь нам важно, чтобы ребенок был вовлечен хотя бы в какую-нибудь организованную деятельность помимо школы и дома. Вы можете поддерживать детей в желании общаться с другими взрослыми: с тренером, дядей или тетей, с руководителем кружка, с друзьями семьи.

Ну и конечно, вы можете поощрять хорошую успеваемость в школе. Нет ничего сложного в том, чтобы проверить, выполнены ли уроки полностью, и предложить свою помощь в случае затруднений. Посещайте родительские собрания

и общайтесь с учителями, разговаривайте с детьми об их планах на будущее, и если у ребенка есть академические способности, помогите ему подготовиться к поступлению в университет.

Возможно, у вас возник вопрос, как все это связано с подростковой сексуальностью. Согласно исследованиям подростки, воспринимающие себя позитивно, хорошо успевающие в школе и увлекающиеся разными внешкольными занятиями, с меньшей вероятностью будут вовлечены в сексуальное поведение до того, как будут эмоционально готовы. Например, несколько лет назад проводилось исследование среди девочек-подростков, которые занимаются легкой атлетикой. В этой группе девочек-спортсменок число занимавшихся сексом было меньше, а если сексуальный контакт все-таки имел место, чаще использовались презервативы; также было меньше случаев подростковых беременностей, чем в группе девочек не спортсменок. Другие исследования показали, что занятия хотя бы в одном кружке после школы уменьшают вовлеченность в рискованное поведение и увеличивают шансы получить полное среднее образование.

Опираясь на опыт работы с тысячами подростков, я могу сказать, что самый надежный способ удержать детей от вступления в ранние половые отношения (и, как следствие, уберечь от ранней беременности) – заботиться о них и не снижать планку высоких стандартов. Другими словами, не так уж и важно, занимаются ли ваши подростки хоккеем на траве, спортивным ориентированием, музыкой, шахматами или чем-то еще – главное, чтобы они делали это организованно вне дома вместе с заботливыми и внимательными взрослыми, которые требуют ответственного поведения. Для здоровых интимных отношений в будущем подросткам также необычайно важны чувство собственной значимости и позитивное самоотношение.

Вспомните свой подростковый возраст

Я всегда удивляюсь тому, как часто взрослые ведут себя так, будто они никогда не были подростками. Каждый из нас когда-то был подростком. В свое время наверняка и вам пришлось испытать радости и горести подросткового возраста. Скорее всего, именно в этом возрасте вы впервые влюбились и тогда же получили свой первый сексуальный опыт, даже если не было полового акта...

даже если не было второго человека! Прежде чем вы будете читать дальше, я хочу, чтобы вы остановились и вспомнили, каково было вам в подростковом возрасте. Чтобы быстрее очутиться в прошлом, найдите в старых альбомах свои фотографии того времени, где вы один (одна), с друзьями или на общем фото с одноклассниками.

Закройте глаза и представьте, что вам снова пятнадцать, а затем вспомните:

- Как вы относились к своему телу? Вам нравилось, как оно выглядело?
- Какую одежду вы предпочитали носить? Какая была прическа и макияж?
- Как, по-вашему, к вашей внешности относились взрослые?
- Какие чувства вы испытывали, держась за руки на первом свидании?
- Куда вы ходили на первое свидание? Что делали?
- С кем вы ходили на первое свидание? Что чувствовали в ожидании свидания? Во время? После?
- Кто был первый человек, с которым вы поцеловались? А с кем вы попробовали французский поцелуй? Вам понравилось? Не понравилось? Где вы были в этот момент? Вы рассказали об этом родителям? (Скорее всего, нет, ведь так?)
- Кто был вашим первым серьезным увлечением? Это было безответное чувство или взаимное? Если второе, то как вы узнали об этом?
- Кто был вашей первой любовью? Как вы поняли, что влюбились?
- Как окружающие вас взрослые отреагировали на то, что вы влюблены? (Они вообще знали про влюбленность?)
- Каким было ваше сексуальное поведение с человеком, в которого вы в первый раз влюбились? Как вы решили, как далеко зайти в сексуальном плане? Вы говорили об этом с родителями? (Опять, скорее всего, нет, ведь так?)

- Что вы думали о своей сексуальности, когда вам было пятнадцать? Вы мастурбировали? Вы говорили о сексуальности с друзьями? Задумывались о том, каково это – заниматься сексом? Вы когда-нибудь фантазировали о сексе с партнером одного с вами пола? С партнером другого пола?

Какие чувства вы испытали, погружаясь в переживания прошлого? Для некоторых из нас подростковый возраст был беззаботным временем. Но куда для большего числа – очень болезненным периодом, когда мы чувствовали себя растерянными и одинокими.

Быть может, в это сложно поверить, но современных подростков одолевают те же самые переживания по поводу своей сексуальности, что и вас. Волнение. Возбуждение. Страх. Ужас, если мама и папа узнают о том, что творится у них в голове... что они делают... о чем фантазируют.

Хотя нет, кое-какие изменения все-таки произошли. Сексуальное поведение подростков изменилось кардинальным образом со времен, когда подростками были наши собственные родители. Моя мама вышла замуж в восемнадцать, а в девятнадцать забеременела мной. Она, как и большинство ее подруг, экспериментировала с сексуальным поведением, но не вступала в половые отношения до первой брачной ночи. В 1950-х петтинг являлся основной формой сексуального опыта, который получали подростки. Подростки достигали физической зрелости позже и женились раньше. Половые связи между подростками, за исключением самых старших, были редкостью, и чаще имели место после помолвки или замужества.

Что касается современных подростков, то их сексуальное поведение изменилось не слишком сильно, если сравнивать со временем нашей юности. В самом деле, именно наше поколение (я предполагаю, что если вы родитель подростка, вам около тридцати пяти – пятидесяти пяти лет, хотя некоторые из вас могут быть младше или старше) изменило нормы подросткового сексуального поведения. Поколение бэби-бумеров провозгласило в свое время: «Занимайтесь любовью, а не войной». В шестидесятые годы радикально изменилось отношение к сексу в студенческих общежитиях. Но именно наше поколение – поколение семидесятых – сделало подростковый секс статистической нормой. Между 1971 и 1979 годами число подростков, которые занимаются сексом, увеличилось на две трети. Люди часто удивляются, когда я говорю им, что средний возраст первого полового акта снизился всего на один год с 1970-го! В 1970 году средний возраст первого полового акта у мальчиков составлял

семнадцать лет, у девочек – восемнадцать. Сегодня средняя цифра для мальчиков – шестнадцать лет, для девочек – семнадцать лет. Да-да, разница всего в один год, какая бы шумиха ни поднималась вокруг того, что сейчас подростки слишком рано вступают в половые контакты.

По сравнению с их бабушками и дедушками, современные подростки достигают физической зрелости раньше и женятся позже. Если во второй половине XVIII века первая менструация (или, по-научному, менархе) у девочек приходила в семнадцать лет, то уже в 1860 году средний возраст менархе был чуть более пятнадцати лет. Сегодня средний возраст – двенадцать лет, а современные исследования показывают, что значительное число девочек вступают в пубертатный период уже во втором-третьем классе. Средний возраст вступления в брак увеличился у девушек с двадцати лет в 1950 году до двадцати пяти лет в 2005-м, у юношей соответственно с двадцати трех до двадцати семи лет. Более половины подростков сегодня начинают заниматься сексом, когда учатся в старших классах школы, и большинство молодых людей до вступления в брак успевают сменить несколько половых партнеров.

Одно из самых серьезных изменений, с которым приходится сталкиваться современным подросткам, – это эпидемия ВИЧ/СПИДа. Когда я училась в колледже в середине семидесятых, я не знала никого, кто переживал бы из-за заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). У нас было ощущение, что сифилис и гонорею можно вылечить, и это было до того, как о герпесе узнали в широких массах. Однако сегодняшние подростки формируют свою сексуальность в среде, которая включает в себя ВИЧ и СПИД. Первые случаи СПИДа были диагностированы в 1981 году, а сам вирус и понимание его способов передачи были открыты в 1985-м. Подростки возраста моей дочери узнают о СПИДе еще в дошкольном детстве, и нет никаких сомнений в том, что СПИД повлиял на их сексуальное самоощущение.

ВИЧ/СПИД, ранние беременности, ЗППП, ранний секс... Надеюсь, я убедила вас в том, что необходимо помогать вашему подростку справляться с этими сложными вопросами. Ключ от запертой двери в мир его переживаний в том, чтобы принимать активное участие в жизни ребенка и знать, как поговорить с ним открыто на эти сложные темы.

Несколько советов о том, как общаться с подростком

«Все это хорошо и замечательно, но мой ребенок никогда не бывает дома», – нет ничего удивительного в том, если вы думаете именно так. В первый год старшей школы моя дочь Алиса три вечера в неделю и всю субботу проводила на репетициях. Почти каждые выходные она со своей музыкальной группой участвовала в конкурсах, мы приезжали ее поддержать и нередко забирали со школьного двора далеко за полночь. Во время музыкального сезона наша практика совместных ужинов сократилась до воскресенья и понедельника.

Впрочем, как знают многие родители, даже когда их подростки дома, на простой вопрос «Что ты сегодня делал(а)?», они дают столь же незамысловатый ответ: «Ничего». Лишь немногим родителям удастся перекинуться со своими подростками парой-тройкой фраз о том, что случилось у них в школе за день, и еще меньшему числу удастся поговорить с ними о сексуальном здоровье.

Одно из исследований, в котором принимали участие подростки четырнадцати – семнадцати лет, показало, что лишь один из двух детей говорил с матерями о том, как принимать решение относительно вступления в половые отношения, только четверо из семи разговаривали с матерями о своем физическом развитии, и только один из шести указали, что говорили с матерями о мастурбации. Со своими отцами они говорят еще меньше. Только треть подростков вспомнили, что говорили с отцом о решении вступить в половые отношения, только 15 процентов говорили с отцами о физическом развитии и всего 8 процентов обсуждали с ними мастурбацию. Юноши и девушки предпочитали говорить на тему сексуальности с матерями, однако, как и можно ожидать, юноши чаще общаются с отцами, чем девушки. Например, более половины юношей отметили, что о презервативах с ними говорил отец, и только 27 процентов девушек имели аналогичный разговор со своими отцами.

Предлагаю вам небольшой опросный лист о том, как вы общаетесь с подростками на тему сексуальности. Отметьте галочкой каждую тему, на которую вы уже разговаривали со своим подростком. Итак...

Обсуждали ли вы с вашим подростком следующие темы:

- Свидания?

- Воздержание от половых контактов?
- Контрацепция?
- Презервативы?
- Границы сексуальных отношений?
- Ваши ценности относительно сексуального поведения до брака?
- ВИЧ/СПИД?
- Любовь?
- Брак?
- Сексуальное удовольствие? Оргазм?
- Сексуальные домогательства?
- Изнасилования на свидании?
- Сексуальная ориентация?
- Алкоголь, наркотики и секс?
- Что делать, если он или она обдумывают вступление в половые отношения?
- Что делать, если она думает, что беременна или заразилась половой инфекцией?
- Ваши надежды на будущее?
- Образ сексуальности, как его преподносят в СМИ?

- Ваши религиозные убеждения относительно сексуальности?
- Важные черты в романтическом партнере?
- Какие отношения должны связывать людей перед тем, как они решат заняться сексом?

Поставьте себе 1 балл за каждый отмеченный пункт.

18–23 балла. Поздравляю! Вы тот родитель, который уже активно общается со своим подростком на тему сексуальности.

11–17 баллов. Вы начали общаться со своим ребенком на важные темы о сексуальности. К концу этой книги вы станете профи.

Менее 10 баллов. Не переживайте, у вас еще есть время, тем более что вы уже сделали первые шаги, начав читать эту книгу.

Было бы интересно предложить вашему подростку также просмотреть этот тест, отмечая пункты, о которых, по его мнению, вы с ним поговорили. В одном исследовании ответы матерей и подростков не совпадали в половине случаев, так как матерям казалось, что на какую-то тему они говорят часто, тогда как дети считали по-другому. Например, у четверти опрошенных пар «мама – подросток» матери утверждали, что они разговаривали со своими детьми о предохранении от беременности, ВИЧ/СПИДе, физическом развитии и принуждении к сексу – а дети указали, что они не говорили об этом. Иными словами, нам лишь кажется, что мы рассказываем, тогда как для подростков это вовсе не очевидно! Ниже приведены несколько тезисов, которые помогают говорить с подростками о сексуальности и оказываются полезными как в моей профессиональной, так и в личной жизни.

Помните, что ваш подросток хочет поговорить с вами о ваших ценностях. Разные исследования неоднократно подтверждали, что подростки хотят говорить с родителями о том, что для них важно. Так, ученые выяснили[5 - Далее автор приводит данные исследования, проведенного для Kaiser Family Foundation и Children Now. – Примеч. ред.], что более девяноста из ста подростков были

рады поговорить с родителями об алкоголе и наркотиках, жестокости, СПИДе и сексе. Приблизительно то же число подростков отметило, что родители подсказали им хорошие идеи о том, как справляться с этими рискованными ситуациями в их жизни. Каждый пятый из молодых людей сообщил, что ничего не хочет слышать о сексуальности от своих родителей. Более четверти подростков сказали, что самые актуальные темы для обсуждения – это ЗППП и предотвращение беременности. Для пятой части опрошенных такими темами оказались свидания, отношения и секс, еще одна пятая часть подростков написали о том, как важно, чтобы родители рассказали, когда и как можно отказаться от предложения заняться сексом.

Однако сначала вы должны определиться, какие ценности вы хотите передать своим детям. Родители многих подростков на самом деле не задумываются о своем собственном мнении и ценностях относительно подростковой сексуальности. В каждой из последующих глав я буду предлагать вам опросники, чтобы прояснить ваши ценности о темах, которые важны для подростков. Нет правильных и неправильных ответов, есть только ответы, отражающие ваши семейные ценности. По мере написания этой книги я много общалась с родителями и была поражена широким разнообразием ценностей о сексуальности, которые люди хотели бы передать своим детям. Вы и второй родитель вашего ребенка – единственные люди, которые могут научить его именно вашим личным ценностям о сексуальности. И в самом деле: если не вы, то кто?

Ценности, которыми вы делитесь со своими детьми, скорее всего, рано или поздно в них прорастут. В исследовании, проведенном Американским центром контроля и профилактики болезней, подростки, с которыми родители говорили часто о предохранении от беременности, ВИЧ, о пубертатном возрасте и репродуктивном здоровье, были в значительно большей степени готовы разделить ценности своих родителей о сексуальности, чем те подростки, которые ни о чем не говорили с родителями. Поделитесь со своими детьми тем, что важно для вас!

Не нужно устраивать с подростком «серьезный разговор» о сексе. Один из величайших мифов о сексуальном воспитании заключается в том, что это можно сделать за один разговор. Каждую неделю SIECUS[6 - Sexuality Information and Education Council of the US (Совет США по сексуальному просвещению и воспитанию). – Примеч. пер.], которую я возглавляла двенадцать лет, получает

звонки от родителей, желающих узнать, какие темы нужно включить в Большой Разговор. Я даже встречала книги и статьи в журналах, которые готовят родителей к этому.

Вспомните, устраивали ли ваши собственные отец или мать для вас «серьезный разговор», когда вы были подростком? Некоторые из нас услышали это от своих родителей в ночь перед свадьбой! Вся беда в том, что «серьезный разговор», скорее всего, с вами не сработал и вряд ли сработает с вашим ребенком. Единственная вещь, которой ребенок может научиться из такого формата общения, так это то, что вам вместе неловко говорить о сексуальности.

Обучение ребенка сексуальности похоже на обучение любым другим важным вещам в жизни. Я никогда не слышала, что нужно устроить «серьезный разговор» с ребенком о Боге, религии или хотя бы манерах за столом. Важно, чтобы родители делали это шаг за шагом, опираясь на моменты, подходящие для обучения, как их называют специалисты. В нашем случае это моменты, которые естественным образом возникают в течение дня и дают возможность поделиться с подростком информацией о сексуальности или ваших ценностях. Это может быть история из программы новостей, реакция на ТВ-программу, которую вы смотрите вместе, или любимая песня вашего подростка, которую он готов слушать часами. Отлично подойдет ситуация, когда вы или ваш подросток готовитесь к свиданию. Моменты для обсуждения могут возникать, когда ваш подросток готовит домашнее задание по обществознанию, английскому или ОБЖ. Далее я обозначу моменты, подходящие для обучения, которые возникают на разных этапах развития подростков.

Многие родители подростков жалуются мне, что их ребенок не задает никаких вопросов о сексуальности. Если вы были недостаточно открыты с подростком для общения на тему сексуальности до сих пор, то маловероятно, что сегодня за ужином он спросит: «Папа, что ты думаешь о мастурбации?» или «Расскажи мне побольше, почему презервативы эффективны?» Не ждите, пока ребенок сам задаст вопрос или выразит интерес до того, как вы введете тему сексуальности в обсуждение. Ищите подходящие моменты.

В отличие от детей помладше, для обучения которых подходящие ситуации возникают тут и там, общаясь со своим подростком, вы должны развить тонкое чутье на подходящие для обучения моменты. Иначе получится, как в семье моей лучшей подруги, четырнадцатилетний сын которой однажды ей заявил: «Мам, ты можешь просто смотреть телевизор, а не искать подходящий момент?»

Несколько лет назад Алиса и я достаточно открыто поговорили о сексуальном удовольствии. Через несколько минут она вышла из моей комнаты и отправилась в свою спальню. Я продолжила говорить. «Мама, ты сейчас читаешь лекцию самой себе!» – крикнула она из комнаты и была права.

Вам не нужно чувствовать себя комфортно, и вы не обязаны иметь ответы на все вопросы. Бесчисленное количество родителей говорили мне, что они не хотят обсуждать сексуальность с детьми, потому что они чувствуют неловкость или потому что боятся выглядеть глупо, если не смогут ответить на вопросы детей. Это нормально. Я тоже иногда чувствую себя некомфортно, когда говорю со своими детьми о сексуальности, хотя это моя профессиональная тема! Если вы чувствуете дискомфорт, просто скажите своему подростку: «Признаюсь, мне не особо комфортно разговаривать с тобой на эту тему открыто. Мои родители никогда не говорили со мной о сексе. Но я думаю, что это все-таки важно и поэтому хочу, чтобы мы могли спокойно говорить об этом».

А что, если они огорошат вас каким-нибудь вопросом? Это тоже нормально. Никто из нас не знает всего о сексуальности, даже специалисты. Несколько лет назад я обучала группу учеников средних классов, и у нас была коробка, где подростки могли анонимно оставлять свои вопросы. Каждую неделю кто-нибудь умудрялся поставить меня в тупик. Вот один из таких: «Насколько большой самый длинный из измеренных пенисов?» Ответ: лишь у небольшого числа американских мужчин половой член достигает более 22,5 см в возбужденном состоянии. Или вот еще: «Это правда, что король Англии раздает бесплатные презервативы на свой День рождения?» Ответ: нет, но такая традиция есть у короля Таиланда.

Попробуйте настроиться на то, что ваш ребенок задаст вопрос, на который вы не знаете ответа. Если это случится, отвечайте, как есть, а затем предложите ребенку помощь в нахождении нужной информации. Во всяком случае, ложь или выдумки делу точно не помогут. Более того, в жизни многих подростков бывает период, когда им кажется, что их родители не знают вообще ничего! Стоит ли подливать масла в огонь?

В книге я предлагаю информацию на некоторые темы, однако далеко не на все, которые могут заинтересовать вашего ребенка. Загляните в приложение, где приведены разные источники информации. Вы можете зайти на один из интернет-сайтов, также приведенных в приложении, и поискать ответы

на интересующие вопросы. Зайдите на сайт «Спроси Элис»[7 - Ask Alice – проект Колумбийского университета, интернет-ресурс в форме вопросов и ответов. Последние составляются компетентными специалистами, являются фактически точными, надежными и корректными. Адрес в сети: <http://goaskalice.columbia.edu> (<http://goaskalice.columbia.edu/>). – Примеч. пер.] – этот ресурс содержит сотни вопросов и ответов и даже позволяет оставить свой вопрос с возможностью получить ответ.

Выслушайте подростка. На моей новостной доске я храню поздравительную открытку с надписью: «Людям нужно, чтобы их выслушали». Это особенно важно подросткам. Подростки часто верят, и имеют на то основания, что взрослым все равно, о чем они думают. Некоторые родители считают своей задачей всегда говорить детям, что делать, а задачей детей – выполнять инструкции. Подозреваю, что такой подход работал не особенно хорошо даже тогда, когда ваш ребенок был младше. И точно не сработает с подростком.

Общение – двусторонний процесс. Выслушать точку зрения вашего подростка так же важно, как высказать свое собственное мнение. Этот навык дается нелегко, вы можете начать со слов: «Расскажи, что ты об этом думаешь» или «Когда твои друзья разговаривают о... что они говорят?», или «Мне интересно, о чем ты думаешь».

Есть много разных стилей родительского поведения, но некоторые из них более эффективны при взаимодействии с подростками. Подростки хотят иметь родителей, которые вовлечены в их жизнь, которые устанавливают границы, однако делают это мудро и с любовью. Подростки нуждаются в любящем, теплом, но твердом и последовательном отношении родителей. Авторитарные родители (которые устанавливают законы и не считают необходимым выслушать мнение подростка) зачастую получают самых протестно настроенных сыновей и дочерей. У них постоянные конфликты со своими детьми. Несколько лет назад мне довелось познакомиться с результатами исследования, где показано, что мальчики-подростки, чьи матери привержены протестантскому фундаментализму[8 - Протестантский фундаментализм – крайне консервативное религиозное течение, которое получило широкое распространение в США в южных штатах. Приверженцы выступают за строгое следование предписаниям священных текстов. – Примеч. пер.], были более склонны рано начинать половую жизнь, чем подростки с более либерально настроенными родителями. А девочки-подростки, чьи матери достаточно спокойно относятся к сексу до брака, менее

склонны вступать в ранние половые отношения, чем другие их сверстницы. Понятно, что мальчики из фундаменталистских протестантских семей были больше склонны выражать протест, тогда как девочки из либеральных семей менее склонны что-то доказывать.

В то же время подростки не хотят, чтобы родители были просто друзьями. Родители, которые разрешают слишком многое, хорошо слышат своего подростка и даже воспринимаются им как «классные». Но из-за того, что они боятся устанавливать пределы дозволенного, их подростки в большей степени склонны к рискованному поведению, будь то алкоголь, наркотики, секс или что-то еще. Некоторые психологи даже называют этот родительский стиль «потворствующим воспитанием» и предостерегают родителей от «медовой западни». Родители, которые не хотят, чтобы дети злились, стараются быть любящими и заботливыми, но испытывают серьезные трудности с установлением границ. Пожалуй, не счесть, сколько раз я говорила Алисе: «Да, я понимаю, что своими ограничениями иногда свожу тебя с ума. Поверь, это нормально. Моя задача сейчас – обеспечить твою безопасность, а когда ты вырастешь, все вернется на круги своя, и мы снова станем друзьями».

Впрочем, куда хуже обстоят дела у тех родителей, которые «отвергают и пренебрегают» или вообще отсутствуют в жизни своих подростков. Такие родители никогда не поддерживают приемлемое поведение детей, не говорят с ними, создавая «случайную мозаику из ограничений и любви», выражаясь словами Дорис Блэйзер, специалиста по родительству из Университета Фурмана.

Для подростка оптимально, чтобы родитель в своем общении с ним сочетал сразу несколько стилей. Психологи называют таких родителей «авторитетными», а я предпочитаю термин «поддерживающие». Поддерживающие родители устанавливают границы для подростка, но они также готовы выслушивать и договариваться. Они объясняют свои правила, но гибко реагируют на изменившиеся потребности взрослеющих сына или дочери. Они считают, что за свои поступки дети должны отвечать сами, и помогают осознать, что у поступков есть последствия, при этом никогда не лишают своих детей любви. Они умеют выразить свою любовь, находят время, чтобы уделить им внимание, и относятся к ним как к равным. Дети поддерживающих родителей лучше учатся в школе, более популярны среди сверстников, имеют более высокую самооценку и развитое чувство личной компетентности. Такие подростки реже вовлекаются в опасное поведение.

Докажите своему подростку, что вы принимаете его ошибки и любите его несмотря ни на что. Слишком многие наши дети считают, что они должны быть «идеальными» для своих родителей. Многие подростки сообщают, что их основная проблема – это постоянный стресс. Они чувствуют на себе постоянный груз ответственности из-за учебы, необходимости участия в разных мероприятиях и грядущего поступления в вуз. Они боятся разочаровать и подвести своих родителей.

Вспомните на минуту свою собственную жизнь подростком. Рисковали ли вы настолько, чтобы это шокировало ваших родителей? Большинство взрослых людей, которых я знаю, помнят, как подростками они делали что-то такое, из-за чего сами расстроились бы, вытвори их ребенок такое. Некоторым из нас на ум сейчас приходят подростковые сексуальные эксперименты, опыты с алкоголем или наркотиками. Я была классической «хорошей» девочкой в старших классах, но совершала крайне рискованные поступки. Помню, как с одним из парней участвовала в гонках по трассе на машине с форсированным двигателем без глушителя. А в семнадцать лет на свидании со студентом колледжа я перебрала с немецким вином – настолько, что до сих пор не могу его пить.

Уверена на девяносто девять процентов, что ваш подросток будет рисковать так, как вы бы никогда ему не разрешили, и будет совершать ошибки. И важно, чтобы ваши сын или дочь поняли, что вы знаете об этом. Без обиняков скажите ребенку, что он может обратиться к вам с любой проблемой. Мой замечательный друг и коллега Барбара Леви-Берлинер даже рекомендует присесть рядом с вашим ребенком-подростком и без всякого пафоса уверить его в том, что соверши он что-то рискованное, вы все равно будете его любить. В свое время и сама Барбара вместе со своим мужем откровенно поговорили со своим сыном о том, что он может оказаться в ситуации, когда не устоит перед искушением попробовать алкоголь или наркотики. И если это случится, он всегда может рассчитывать на принятие с их стороны и на возможность откровенно рассказать о том, что произошло. Подростки могут попасть в беду из-за алкоголя, или с головой нырнуть в сексуальные или романтические отношения, или однажды обнаружить, что «залетели» либо подхватили ЗППП. Вы наверняка захотите быть первым, кому подросток расскажет о своей проблеме. Единственный способ достичь этого – раз за разом повторяя, внушить ему, что всегда будете рядом, несмотря ни на что.

Если в семье не говорят о таких вещах, подросткам, попавшим в беду, в последнюю очередь придет в голову обратиться к вам. Они боятся быть

отвергнутыми, боятся последствий, но что еще важнее, они боятся потерять вашу любовь и уважение. Я помню, мне было лет шестнадцать, когда, выезжая с парковки, я задела машину сзади, – к тому времени права у меня были всего полгода. Я запаниковала и побыстрее уехала оттуда, никому ничего не сказав об этом. Когда мой отец спросил про задний бампер, я промямлила что-то вроде: «Кто-то ударил меня на парковке». Знай я о том, что совершать ошибки нормально и что в первые полгода молодые водители нередко попадают в аварии, я бы смогла рассказать правду родителям (папа, прости меня – думаю, ты впервые узнал об этой истории только сейчас!).

Страх подвести родителей имеет долгоиграющие последствия. Многие девочки-подростки игнорируют признаки беременности месяцами, потому что панически боятся реакции родителей. Многие мальчики-подростки игнорируют симптомы венерических заболеваний, потому что им страшно, что родители разозлятся или перестанут уважать их. Может быть, вы в новостях слышали о девочках, которые выносили полный срок беременности, скрывая ее ото всех взрослых в своей жизни, а затем убивали своих младенцев. Более одной трети подростковых суицидов приходится на мальчиков-геев и девочек-лесбиянок, которые находились в состоянии глубокой депрессии из-за того, что им некуда было обратиться и они слишком боялись признаться своим родителям, или их уже отвергли в собственной семье.

Я не хочу, чтобы это произошло с вашими детьми. Дайте им знать, что вы будете любить их, несмотря ни на что. Что вы всегда будете рядом с ними.

Со своей стороны скажите им о том, что вы как родитель тоже будете совершать ошибки. Я не верю, что где-то существует реальный живой «идеальный родитель». Иногда и я теряю терпение и взрываюсь. Но потом, немного подумав и остыв, я принимаю единственно правильное решение – вернуться к дочери и сказать ей, что была не права. Научитесь говорить своему подростку: «Прости меня, я был не прав».

Выражайте свою любовь. Научитесь замечать, когда ваш подросток показывает, что любит вас, и всегда дарите любовь ему в ответ. В пубертатный период многих мальчиков и девочек ожидает неприятный сюрприз, который порой воспринимается ими как катастрофа: родители перестают выражать свою любовь и привязанность через физический контакт. Как если бы они решили, что поскольку у ребенка развивается сексуальность, их больше нельзя обнимать

и целовать, так как это может быть двояко воспринято. Многие взрослые женщины рассказывали мне о том, какую потерю испытывали, когда отец перестал обнимать и целовать их, без каких-либо объяснений. Они переживали, что же такое натворили, из-за чего лишились отцовской любви.

Подростки нуждаются в физическом выражении привязанности. Если вы обнимали их по утрам или целовали на ночь с раннего детства, пожалуйста, не прерывайте эту традицию. Я помню слова специалиста по альтернативной медицине о том, что человеческое существо нуждается в пяти объятиях в день. Нам нужны физические контакты, чтобы жить, и подростки, лишённые физической ласки, могут компенсировать это через секс со своими партнерами.

Бывает, что родители сами просят своих подросших детей перестать обнимать и целовать их. Мужчины рассказывают, что они не целовали и не обнимали своих отцов с раннего детства. И многим довелось снова обнять отца, только когда тот умирал.

Важно научиться обращать внимание на сигналы подростков. Многие ребята скорее умрут, чем позволят родителям поцеловать себя прилюдно. Однажды в последнем классе средней школы моя дочь Алиса провела эксперимент для научной выставки. Она и ее подруга фиксировали, как часто родители целуют детей, когда приводят их в начальную школу, и сравнивали это с поведением родителей и учеников средней школы. Результаты никого не удивили. Более половины учеников начальной школы целовали своих родителей на прощание, а в средней школе лишь небольшое число девочек целовали родителей, из мальчиков этого не делал вообще никто.

Если ваш ребенок демонстрирует вам, что он больше не приветствует физические прикосновения, нужно уважать его чувства. Но может быть, стоит сказать ему, что вы тоскуете по возможности выражать свою любовь через прикосновения, и узнать, считает ли ваш ребенок объятия приемлемыми. Вы можете обнаружить, что он все еще нуждается в объятиях, особенно, когда испытывает стресс или грустит.

Хочу кое от чего вас предостеречь. Некоторые родители, особенно мужчины, говорили мне, что испытывают некоторую толику сексуального влечения, когда смотрят на своего сексуально сформировавшегося ребенка. Не следует никогда выражать эти чувства в своем поведении.

Помните, что существует разница между чувствами и поведением. Вы можете не уметь контролировать свои мысли, но свои действия вы контролируете всегда. Если эти чувства приходят и уходят быстро, вы можете признать их как свои преходящие ощущения. Если эти мысли продолжаются, и вы чувствуете большой соблазн начать выражать их в действии, или вы на самом деле чувствуете серьезное сексуальное возбуждение, пожалуйста, обратитесь к специалисту по психическому здоровью. Если в подростковом возрасте вы подвергались сексуальному насилию, тогда для вас особенно важно обратиться за помощью к профессионалу.

Фактов недостаточно. Некоторые родители ошибочно полагают, что ребенку достаточно рассказать кое о каких фактах относительно сексуальности. Другие считают свои обязательства полностью выполненными после того, как дадут ребенку книгу о взрослении и сексуальности. Подростки часто рассказывали мне, что однажды на их кровати или на кухне мистическим образом появилась книга о сексуальности, без каких-либо комментариев со стороны родителей. Поступая таким образом, родители отправляют ребенку скрытое послание: мы хотим, чтобы ты знал о своем теле и о сексе, но не хотим говорить с тобой об этом.

К тому времени, когда ваш ребенок становится подростком, вы с большой долей уверенности можете предположить, что ему уже известны все, ну или почти все, о сексуальности. Однако к фактической стороне нередко примешивается мифологическая, причем мифы относительно сексуальности бывают порой довольно странные. Например, подростки рассказывали мне, что женщина не может забеременеть, если соитие происходит в положении стоя; что газировка Mountain Dew снижает количество сперматозоидов; и что женщина имеет самую высокую вероятность забеременеть во время менструации. Многие имеют недостаточные представления о деталях. Одна тринадцатилетняя девочка с уверенностью заявила, что многие ее друзья уже «трогают» друг друга. Когда я спросила, что она имеет в виду, она пролепетала: «Ну, знаете, трогают друг друга там...» Когда я уточнила, трогают ли они свой клитор с целью испытать оргазм, она спросила: «Что такое клитор?»

Важно, чтобы вы проясняли любые искажения информации у ребенка и убеждались, что он понимает факты правильно. Однако еще важнее рассказывать детям о ваших ценностях и давать возможность обсуждать их мнения и чувства.

Я буду подробнее говорить об этом в следующих главах, а сейчас приведу простой пример. Ваш сын, который учится в одиннадцатом классе, постоянно встречается с девушкой. Он говорит, что влюблен в нее. Было бы хорошо поговорить с ним о том, почему вы не хотите, чтобы он вступал в сексуальные отношения сейчас, и если он все-таки решит начать половую связь любого вида, то он обязательно должен использовать презерватив. Однако задача здесь не столько в обсуждении фактов о беременности, СПИДе и использовании презервативов, хотя вы должны быть уверены, что у вашего подростка есть доступ ко всей этой информации. Здесь важнее обсудить ваши ценности относительно секса до брака, его чувства к девушке и его самоотношение. Нужно поговорить о том, как понять, что ты на самом деле любишь, как обсуждать сексуальные границы и т. д. И напомнить, что вы всегда рядом, вне зависимости от того, какое решение он в итоге примет, и что если у него возникнет проблема или вопрос, то он придет к вам за помощью.

Не переживайте, если ваши сообщения кажутся противоречивыми. Меня часто спрашивают: «Разве это не противоречиво, что сначала мы говорим подросткам о желательности воздержания, а затем рассказываем о контроле над беременностью и презервативах?» Мой ответ такой: «Да, это противоречиво, мы практически все время даем подросткам сложную информацию об их здоровье и будущем». Например, в нашем обществе считается приемлемым говорить подросткам, что мы не хотим, чтобы они пили алкоголь, однако мы также просим их позвонить нам, если они выпьют, чтобы не ехать за рулем в пьяном виде.

Вы можете заключить с вашим подростком соглашение вроде тех, что приветствует организация SADD (Студенты против деструктивных решений). Подросткам предлагается поставить свою подпись под следующим текстом: «Я обещаю прилагать максимум усилий к тому, чтобы воздерживаться от алкоголя и наркотиков. Я согласен с тем, что никогда не сяду за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, и не сяду в машину с человеком в таком состоянии, и я всегда буду пристегиваться. Кроме того, я согласен позвонить вам, если когда-либо окажусь в ситуации, которая угрожает моей безопасности». Родитель или другой заботящийся взрослый подписывает следующее: «Я согласен обеспечить твою безопасную транспортировку до дома, если когда-либо ты окажешься в опасной ситуации, а также воздерживаться от обсуждения ситуации и решений, которые тебя привели туда, до тех пор, пока мы оба не будем в состоянии обсуждать эти

вопросы спокойно и в уважительной манере». Другими словами, я не хочу, чтобы ты пил алкоголь, но если это случится, позвони мне, и я помогу тебе добраться до дома в безопасности. Возвращаясь к вопросу о противоречивости сообщений, хочу отметить, что не помню ни одного раза, чтобы президента SADD вынуждали оправдывать «двойное послание» приведенных выше соглашений на ТВ или в газетах.

Тем не менее, являясь президентом Совета США по сексуальному просвещению и воспитанию, я постоянно была вынуждена отвечать на этот вопрос.

Бесчисленные противники сексуального образования говорили мне:

«Вы говорите о воздержании, а потом говорите о контрацепции, это двойное послание для подростков. Нельзя сначала запрещать, а потом рассказывать, как делать это безопасно».

Я считаю, что наши подростки способны понять, что мы не хотим, чтобы у них были половые связи (в это верит большинство родителей, хотя и не все), и одновременно хотим, чтобы они могли защитить себя и своего партнера, если сексуальный контакт все-таки состоится, как бы мы к этому ни относились. Исследования юношеского здоровья показали, что подростки, которые знают, что их родители не одобряют ранние половые связи, менее склонны вступать в такие связи. Тем не менее мы также должны убедиться, что если подростки все-таки имеют половые контакты любого вида – вагинальные, оральные или анальные, – то они не подвергают себя риску ранней беременности или заболевания. Кроме того, как я говорила выше, мы хотим, чтобы они обратились к нам за помощью, если подозревают, что беременны или что у них заболевание, передающееся половым путем.

Большинство родителей считают, что детям необходимо предоставлять информацию о контрацепции и презервативах. В то же время каждый четвертый из родителей ограничивается высказыванием о том, что секс до брака – это плохо. Почти две трети родителей согласны с тем, что исследование своей сексуальности является естественной частью взросления подростков, и следовательно, лучший подход – это предоставление информации и доступ к услугам (например, гинекологу), чтобы они могли действовать ответственно, если вступят в половую связь. Разделы о воздержании в последующих главах помогут родителям узнать о различных точках зрения на эту тему.

Помните, что сексуальное образование необходимо и мальчиками, и девочкам. Очень важно информировать и сыновей, и дочерей. Если в семье присутствуют оба родителя, то беседы с подростками на эти темы входят в обязанности обоих.

Во многих семьях только девочки получают информацию об их изменяющемся теле. Мы готовим наших дочерей к их первой менструации, но забываем рассказать мальчику о первом семяизвержении, которое чаще всего происходит во сне или во время мастурбации. Мы говорим с нашими дочерьми о важности воздержания и ничего не говорим об этом нашим сыновьям. Наши сыновья получают от нас презервативы, а дочери – лекцию на тему «Просто скажи ему «нет»». И так далее. В каждой главе я буду говорить о гендерных особенностях в подростковый период, и попрошу вас задуматься о ценностях, которые вы хотите привить вашим сыновьям и дочерям.

В некоторых семьях обязанность говорить о сексуальности принадлежит только матери, или мамы говорят с девочками, а папы – с мальчиками. Большинство из нас согласится, что во взрослой жизни для мужчин и женщин важно уметь обсуждать сексуальность вдвоем, открыто и искренне. Делать это становится легче, если оба родителя подадут пример во время взросления ребенка. Наши дочери должны иметь шанс услышать как мужское, так и женское мнение и точку зрения по тому или иному вопросу. Да, только мама может поделиться своим опытом в переживании ПМС, но только отцы могут рассказать о том, что думают и ожидают мальчики от свиданий. Наши сыновья точно так же должны услышать мнения людей разного пола. Супруги-геи и одинокие родители должны найти взрослых противоположного пола и попросить их сыграть эту важную роль.

Вдвоем родители могли бы обсудить, какие именно ценности о сексуальности они хотят передать своим детям. Это одинаково верно, растите ли вы ребенка в паре, или живете отдельно с супругом, или находитесь в разводе, но продолжаете делить обязанности по воспитанию. Не нужно думать, что у вас с супругом одинаковые чувства относительно таких сложных и зачастую эмоциональных вопросов. Одному из вас может быть комфортно говорить о мастурбации, а второму наоборот. Один из вас может признавать право на аборт, а второй – право на жизнь. Один из вас может быть против, когда ваш ребенок встречается с парнем или подругой у вас дома наедине, а второй – за. И так далее. Я покажу вам упражнения, которые вы можете делать дома вместе для того, чтобы суметь сформулировать, что именно вы хотите сообщить своим детям на эти темы.

Родителям важно не столько прийти к согласию относительно их ценностей, сколько давать детям непротиворечивые послания относительно ожидаемого поведения. Позвольте мне объяснить, что я имею в виду. Допустим, один из вас приветствует право выбора относительно аборта, а второй верит, что аборт в любых обстоятельствах плох. Ваш подросток, разумеется, может понять, что у людей бывают разные мнения относительно аборт, однако разность во взглядах не мешает им жить в любви – и ваш пример живое тому подтверждение. Это ценностные вещи. Совсем другое дело – поведение, которое вы ожидаете видеть у вашего подростка: если вы, родители, имеете разногласия по поводу важности возвращения домой перед сном или по поводу того, может ли ребенок пить алкоголь и посещать не контролируемые взрослыми вечеринки, то вы едва ли не подвигаете вашего ребенка нарушить правила. Чтобы этого не произошло, сначала примите общее решение сами, а затем поделитесь им с ребенком.

Обдумайте также, хотите ли вы дать вашим подросткам-мальчикам и подросткам-девочкам одинаковые ценности относительно сексуальности. Я придерживаюсь жесткой позиции и считаю, что мальчикам и девочкам важно давать одинаковые послания. Но у многих родителей на деле выходит совсем по-другому. Вы не представляете, как часто я слышала от отцов: «Я значительно сильнее переживаю за своих девочек, чем за сына». Одно из исследований общения между подростками и родителями выявило, что когда матери разговаривают с сыновьями о сексуальности, повышается вероятность их воздержания. Когда с сыновьями говорят отцы, повышается вероятность вступления в ранние половые связи. Я подозреваю, что разговоры эти были совершенно разные! Папы, я не хочу вас отводить от разговоров, просто хочу, чтобы вы обдумывали свои сообщения.

Убедитесь в том, что кроме вас есть и другие взрослые, к которым ваш подросток может обратиться за информацией и помощью в вопросах сексуальности. Неважно, насколько вы открыты, разговаривая с детьми о сексуальности: может наступить момент, когда им станет некомфортно обсуждать это с вами, особенно их собственное поведение и личные вопросы. Невозможно представить себе, чтобы семнадцатилетняя девушка пришла к матери и сказала что-то вроде: «Знаешь, я подумываю о том, чтобы заняться сексом. Ты можешь помочь мне понять, что нужно делать?» Исследовательский институт обнаружил, что общительные и жизнестойкие подростки имеют еще как минимум трех взрослых людей, к которым они могут обратиться по данному

вопросу. Подумайте минутку, есть ли у вашего ребенка возможность поговорить с тренером, тетей, бабушкой или дедушкой, родителями лучшего друга, если нужно обсудить сексуальные вопросы, если он не хочет обсуждать их с вами? Как вы можете помочь этому случиться? И если вы открыто можете говорить о сексуальности, как вы можете сообщить друзьям своего подростка, что они всегда могут прийти к вам за советом? Многие мои коллеги, профессионалы в сфере полового воспитания, растят своих детей и выполняют такую функцию для друзей своих детей. Впрочем, необязательно быть профессионалом, просто нужно быть заботливым и открытым взрослым.

Постарайтесь не допустить прекращения общения с вашим подростком. Сказать нечто такое, что мгновенно воздвигнет барьер в общении между вами, до удивления просто. Если вы не хотите, чтобы между вами выросла стена, избегайте всеми возможными способами следующего:

- Сравнивать своего подростка с другими.
- Читать ему нотации.
- Преуменьшать его проблемы.
- Говорить и не слушать.
- Навешивать обязательства по типу «ты должен» – «тебе не следует».

Вот как подростки из Филадельфии, принимавшие участие в фокус-группе, охарактеризовали свои попытки пообщаться с родителями:

- «Я говорю с мамой и слышу только «нет, нет и нет» и тому подобное. Это не я говорю с ней, а она со мной».
- «Я не могу поговорить с мамой. Она не хочет говорить об этом. Я пробовал один разок поднять эту тему, она меня просто проигнорировала».
- «Вы должны просто слушать, что дети хотят вам сказать, а не читать лекции или объяснять, как им жить».

- «Дети хотят задавать любые вопросы и получать правдивые ответы – а родители ходят вокруг да около».

В книге для специалистов в области юношеского здоровья доктор Лари Найнштайн советует коллегам, а также родителям избегать использования фраз вроде следующих:

- Твоя проблема в том, что...
- Как ты мог поступить так со мной?
- В мое время...
- Ты не прав.
- Как ты можешь такое чувствовать?
- Это просто глупость.
- Отстань от меня.
- Я слишком занят.

Действия убедительнее слов. Одно дело – сказать, что вы можете поговорить с ребенком о сексуальности, и совсем другое – показать своими действиями и словами, что вы рядом и можете поддержать. Вы можете рассуждать о равенстве полов, но если в вашей семье гендерные роли жестко определены, то ребенок получает совсем другое послание. Одно дело – говорить подростку, что заниматься сексом стоит только в том случае, если у тебя есть постоянный партнер, и совсем другое – знакомить его по утрам на кухне со своим новым случайным партнером или партнершей. Одно дело – говорить ему о пользе здорового питания и другое – все время сидеть на странных диетах.

В ежедневном процессе совместной жизни с ребенком всегда важнее то, что мы делаем, а не то, что мы говорим. Ваш подросток наблюдает за вами в поиске подсказок для своего собственного поведения. Он также смотрит, насколько последовательны ваши действия. Подумайте, чему учит ваших детей ваше поведение.

Постарайтесь следить за веяниями молодежной культуры. Речь идет об одежде, журналах, музыке, ТВ-программах и фильмах. Я помню, что когда я росла в 1970-х, взрослые приходили в ужас от моды на длинные волосы у мальчиков, небритые ноги у девочек, от музыки «Дорз», Эрика Клэптона, «Роллинг Стоунз» и, конечно, от всех экспериментов с наркотиками и сексом. Мне кажется, что те из нас, женщин, кто ходил без лифчиков, и те из мужчин, кто ходил с волосами до плеч, могут более толерантно относиться к фиолетовым волосам и пирсингу на бровях. Некоторые из моих друзей поколения бэби-бумеров говорили, что были шокированы, когда впервые услышали у своего ребенка музыку «Паф Дэдди» или «Найн Инч Нейлз» и подумали про себя: «Это не музыка, вот у нас была музыка!»

Где и как найти информацию о подростковой субкультуре? Погуглите пару минут, чтобы узнать кое-что о музыке и фильмах, которые нравятся вашему подростку: если вы хоть немного будете понимать подростковую субкультуру, это поможет вам наладить общение с ним. Я очень рекомендую посмотреть хотя бы одну серию из любимого сериала вашего ребенка. Предложите подростку пойти в кино на фильм, куда не пускают без родителей, в обмен на получасовое обсуждение любой темы из этого фильма. Покажите детям, что вам важны их интересы. Напомните себе, что если ваши родители пережили ваш образ хиппи без лифчика, то вы точно можете пережить еще одну дырку в ухе/брови вашего ребенка. Попутно замечу, что понимать подростковую культуру и стать ее приверженцем – разные вещи. Когда в последний раз в моду снова вошло мини, кто-то мудро заметил: «Если лет десять назад вы носили мини, то сегодня вы уже слишком стары, чтобы надеть это снова». Подростки хотят, чтобы вы знали и уважали их культуру, но им не понравится, если вы станете одеваться и вести себя как шестнадцатилетние.

Нет такой вещи, как «слишком поздно». Возможно, вы сильно обеспокоены тем, что вашему подростку уже тринадцать (шестнадцать или даже больше), а вы еще не начинали обсуждение вопросов на тему сексуальности. Это нормально – не идеально, но нормально. Никогда не поздно начать говорить о сексуальности. Возьмите с себя слово начать говорить уже сегодня.

Постарайтесь заручиться помощью, если потребуется. Растить подростка сегодня бывает крайне затруднительно. Найдите людей, с которыми вы можете поговорить: родственников, друзей, других родителей или группу поддержки.

Вам могут помочь психологи и другие специалисты. Индивидуальное консультирование подростка и семейное консультирование для всех членов семьи понадобятся в том случае, если ситуация начнет выходить из-под контроля. Эта книга, как и любая другая, не слишком поможет подростку, у которого проблемы с алкоголем или наркотиками, или тому, кто неразборчив в сексуальных связях либо на грани побега из дома. Если вы не знаете, с чего начать, поговорите с школьным психологом, который направит вас к подходящему специалисту.

Не забывайте говорить о радостях сексуальности. В современном мире можно тут и там услышать о ВИЧ/СПИДе, ЗППП, изнасилованиях на вечеринках, сексуальных домогательствах, гомофобии и тому подобных вещах, из-за чего очень легко концентрироваться на плохом. Помните, что сексуальность составляет чудесную часть нашей жизни. Важно, чтобы ваши дети знали, что их тела – хорошие, что удовольствие – это хорошо, что изучать, ценить и выражать свою сексуальность – это одна из истинных радостей взрослой жизни.

Такая открытая коммуникация с подростком на самом деле реальна. Подростки, принимавшие участие в другой фокус-группе (Пенсильвания), написали следующее:

- «У меня классная мама. Мы можем поговорить о чем угодно... поэтому я обычно делаю то, что она считает наилучшим выбором, потому что я ей доверяю и не хочу ее разочаровывать».
- «Я много говорю со своим отцом, потому что у нас такие открытые отношения. Я могу поговорить с ним, о чем угодно».
- «Моя мама прикольная. Вместо того, чтобы орать, она со мной разговаривает».

Вы можете общаться со своим подростком в том же духе. Давайте начнем!

Подсказки для родителей

- Помните, что подросток хочет говорить с вами о ваших ценностях.
- Не нужно устраивать Большой Разговор о сексуальности.
- Вы не обязаны чувствовать себя комфортно и не обязаны знать ответы на все вопросы.
- Выслушайте точку зрения вашего подростка.
- Одних фактов недостаточно.
- Не переживайте, что даете противоречивые сообщения.
- Дайте ребенку знать, что вы признаете его право на ошибки и что вы всегда будете любить его, несмотря ни на что.
- Помните, что нужно продолжать выражать любовь к ребенку.
- Помните, что половое воспитание в равной степени необходимо как мальчикам, так и девочкам.
- Убедитесь, что у ваших детей есть другие взрослые, у которых они могут получить информацию и помощь относительно их сексуальности.
- Не прекращайте контакт с подростком.
- Действия убедительнее слов.
- Старайтесь следить за веяниями молодежной субкультуры.
- Нет такой вещи, как «слишком поздно».
- Заручитесь поддержкой, если она вам необходима.
- Разговаривайте о радостях сексуальности.

2. Подростковый период: общие сведения

Вспомните о тех временах, когда вашему ребенку было год или два. Если вы похожи на меня, то наверняка зачитывались литературой о том, как ваш ребенок должен развиваться в ближайшие месяцы. Когда же Грегори начнет ползать? Это нормально, что Алисе уже два, а она до сих пор пользуется бутылочкой? Когда приходит время вводить твердую пищу? Стоит ли беспокоиться, если моя дочь еще не ходит в двенадцать месяцев? На рынке есть множество книг-бестселлеров для родителей младенцев и малышей с названиями вроде «Чего ожидать в первый год жизни ребенка», «Чего ожидать, когда ребенку два-три года». При каждом посещении педиатр рассказывал вам о следующих этапах развития малыша. Говорил, успевает ли ребенок в важных аспектах развития, вовремя ли он встал на ножки и начал ходить, говорить, каковы его моторные навыки, умеет ли он есть самостоятельно и выполняет ли он инструкции. Эту информацию часто предоставляют родителям, чтобы они знали, чего ожидать.

А что, если теперь я скажу вам, что важные этапы развития ребенка в подростковый период также ожидаемы? Они предсказуемы, и в этой главе я постараюсь помочь вам понять, что происходит с ребенком в период между двенадцатью и двадцатью одним годом. В 1948 году психолог Роберт Хавигхерст сформулировал «задачи развития» в подростковый период. В любом обществе, говорил он, существуют роли, выполнение которых ожидают от индивидуумов в определенные возрастные периоды. Процесс взросления, формирующий способность выполнять новые роли, был определен Хавигхерстом в 1948 году как «задачи развития».

Психологи и медики разделили пубертатный период на три четких этапа: ранний подростковый период, средний подростковый период и поздний подростковый период. Понимание этих этапов и способность оценить, на каком из них находится ваш подросток, поможет вам понять его или ее поведение и развивающуюся сексуальность.

Прежде чем я перейду к описанию этапов, вы должны осознать, что нет таких оценок, как «в среднем» или «нормально» в период взросления. Каждый подросток значительно отличается от всех других по темпу своего развития.

Календарный (или биологический, паспортный) возраст немного расскажет вам об этапе развития. В любой группе тринадцатилетних вы встретите подростков, которые до сих пор выглядят и ведут себя как дети, и таких, кто внешне и по поведению достаточно зрелые. Более того, даже один и тот же подросток может быть более зрелым в одних сферах и менее зрелым в других. Например, четырнадцатилетняя девушка может достичь полного развития в физическом плане, но действовать эмоционально как подросток на несколько лет младше. Пятнадцатилетний юноша может иметь продвинутые интеллектуальные навыки, но в физическом плане только входить в пубертатный период. И наоборот, физически зрелый пятнадцатилетний подросток может выглядеть взрослым, но действовать эмоционально как двенадцатилетний ребенок в общении с родителями и учителями и при этом проводить сексуальные эксперименты как с девочками, так и с мальчиками. Для большинства подростков развитие происходит на нескольких уровнях, поэтому не удивляйтесь, когда обнаружите, что ваш подросток находится сразу на нескольких уровнях разных этапов, которые я буду описывать.

Многие взрослые предполагают, что подростковый возраст – это всегда время бунта и трений. Это представление корнями уходит в 1904 год, когда психолог Дж. Стэнли Холл опубликовал книгу «Юность». Он писал, что юность – это время «бури и натиска»[9 - Sturm und Drang (нем. буря и натиск) период в истории немецкой литературы XVIII века, связанный с отказом от культа разума в пользу предельной эмоциональности и крайних проявлений индивидуализма. – Примеч. пер.]. Он описывал юность как тревожную переходную фазу, когда эмоциональная жизнь бросает детей из крайности в крайность.

Сегодня представления изменились. Согласно Институту медицины, «большинство молодых людей проходят через подростковые годы без серьезных психологических травм и не попадают в серьезные неприятности». Форум о юности при Национальном исследовательском совете США называет этот возраст «временем огромных возможностей и риска». Более 80 из 100 подростков достаточно хорошо справляются с вызовами своего возраста, около одной трети из них отметили, что не такие уж это и вызовы.

Самая очевидная сторона развития – это физическое и сексуальное созревание. В подростковый период ваш ребенок разовьется в биологически полноценного взрослого и обретет физическую способность иметь детей и вступать в интимные отношения. Физическое развитие наиболее активно происходит в период ранней юности, или в пубертатный период, я подробнее расскажу

об этом далее в разделе «Ранний подростковый период». Я полагаю, что дети многих моих читателей уже прошли эту фазу, поэтому предлагаю вам быстро просмотреть этот раздел, чтобы уяснить основные эмоциональные особенности периода.

Позвольте мне сначала прояснить термины. «Пубертат», «подросток» и «юность» не являются взаимозаменяемыми словами. Пубертат – это этап физического развития, во время которого человек обретает способность к половому размножению. Подросток – это молодой человек в возрасте тринадцати – девятнадцати лет, то есть тот, чей возраст определяется хронологически. Кстати, термин «тинэйджер» возник в 1930-е годы в Америке и был крайне непопулярен среди самих подростков потому, что они воспринимали новое слово как унижительное.

Юность является относительно молодым понятием. Английское слово adolescence (юность) происходит от латинского глагола *adolescere*, который означает «расти». До начала XII века и даже сегодня во многих развивающихся странах молодые люди женятся или образуют сексуальные пары во время пубертатного периода или сразу после него, одновременно начинают вести взрослую семейную жизнь и исполнять рабочие обязанности. Пубертатный возраст, очевидно, всегда имел место, однако рассматривать его как отдельный этап жизни между детством и взрослостью стали в начале XX века, где-то между 1900-м и 1920-м годами. В эти годы были приняты новые законы, которые очень строго ограничивали использование детского труда. В результате к 1920 году получение детьми среднего образования стало более важным. Возможно, вы удивитесь, но в 1900 году только 6,4 процента молодых людей заканчивали старшую школу, а сегодня – около 90 процентов. Однако есть школы, где треть учеников не доходят до ее окончания.

Сегодня в Америке и других западных обществах юность является периодом, начинающимся с пубертата и заканчивающимся обретением всех взрослых обязанностей. Все чаще этот период не заканчивается вплоть до двадцати пяти – двадцати девяти лет. Недавно я видела открытку ко Дню рождения, которая отражает неоднозначность восприятия взрослых обязанностей. Там был примерно такой текст:

13 – 19... юность

20 – 29... юность

30 – 45... юность

45 и старше... поздняя юность!

Пять задач подросткового развития

Согласно мнению психологов, все подростки должны выполнить пять основных задач развития наряду с физическим созреванием, которые можно выразить в пяти ключевых словах: интеллект, независимость, идентичность, целостность и близость.

Интеллект

Тинэйджеры растут интеллектуально. Дети и младшие подростки мыслят очень конкретно, фокусируются на реальных объектах, текущих событиях и немедленной выгоде. Например, мой сын Грегори, когда ему было шесть, вряд ли в понедельник мог сказать, чем бы хотел заняться в выходные. А когда я спросила, в какой летний лагерь он хочет поехать, он вообще не сумел этого представить. Новые исследования мозга показывают, что префронтальные области коры продолжают развиваться вплоть до позднего подросткового возраста и даже после двадцати лет.

Обладатели наглядного мышления с большим трудом могут спроецировать себя в будущее. Попробуйте хотя бы на минутку вспомнить себя ребенком и ощущение бесконечно долгого времени между началом школы в сентябре и зимними каникулами. Сегодня эти четыре месяца до Нового года, скорее всего, пролетают почти незаметно. В подростковый период молодые люди развивают способность мыслить абстрактно, планировать будущее и понимать влияние текущих действий на их будущую жизнь и других людей.

Способность мыслить абстрактно является необходимой составляющей формирования сексуально здорового подростка и взрослого. Молодые люди, как и их родители, должны размышлять о последствиях своих действий. Одним из самых важных аспектов поведения сексуально здорового человека является

способность понимать разницу между сексуальными чувствами и реальным воплощением этих чувств в жизнь, различать сексуальное поведение, которое поддерживает жизнь, и действия, которые могут быть деструктивными для самого человека и окружающих.

Молодые люди, которые в подростковом возрасте и позже продолжают опираться на конкретное мышление, будут с большим трудом понимать потенциальные последствия своих сексуальных решений. Они смогут осознать, что испытывают сексуальные чувства, но вряд ли смогут планировать какие-либо сексуальные отношения. Они с трудом будут предугадывать последствия, вряд ли смогут четко высказаться о своих ценностях, обсудить сексуальные границы с партнером, покупку средств контрацепции и презервативов заранее до совершения полового акта. На самом деле, исследования подтверждают, что младшие подростки не способны планировать секс. Чем младше подростки в момент вступления в половую жизнь, тем меньше вероятности, что они будут использовать методы контрацепции.

Еще важнее то, что обладатели конкретного мышления не имеют интеллектуальной способности видеть ситуацию глазами другого человека. Эта способность к социальному познанию лежит в основе всех отношений, в которых оба партнера заботятся о чувствах друг друга. Недостаток этого видения объясняет, почему младшие подростки с такой легкостью разрывают отношения, не беспокоясь о чувствах другого. Эмпатия формируется весь подростковый период.

Как я буду объяснять в последующих главах, именно эта неспособность увидеть будущие последствия делает помощь родителей такой необходимой. Вы как родители должны помочь вашему ученику средней школы и даже в начале старших классов избегать ситуаций, о последствиях которых они еще не задумывались – когда сексуальные чувства слишком быстро переходят в поведение, к которому они еще не готовы. Ролевые игры с вашим конкретно мыслящим подростком помогут подготовить его к трудным ситуациям. Вы можете сказать: «Если кто-то предложит тебе выпить пива, что ты ответишь?» «Представь, что ты в торговом центре и видишь, как твои друзья крадут что-то из магазина, что ты будешь делать?» «Если твоя девушка начнет давить на тебя и просить чего-то большего, чем поцелуи, что ты скажешь?» Заранее обсуждая подобные ситуации, ваш ребенок будет лучше подготовлен справиться с ними, если они произойдут на самом деле.

Независимость

К концу подросткового периода ваш ребенок должен стать независимым. Представьте свою жизнь лет через десять: ваш ребенок все еще продолжает жить с вами, на вашем полном финансовом обеспечении, вы его кормите, обстирываете? Вряд ли вас устроит такая перспектива. Мы хотим, чтобы наши дети стали независимыми взрослыми и вели отдельную от нас жизнь. Тем не менее все больше молодых людей чуть старше двадцати продолжают жить в родительском доме или остаются финансово зависимыми от родителей. Недавнее исследование показало, что более десяти из двух десятков молодых людей в возрасте от восемнадцати до двадцати четырех лет живут вместе с родителями. Десять из ста людей от двадцати пяти до тридцати четырех лет до сих пор проживают вместе со своими матерями и отцами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/debra-haffner/ot-pervyh-svidaniy-do-vzrosloy-zhizni-cto-dolzhy-znat-roditeli-o-seksualnom-razviti-svoih-podrostkov/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

В России аналог этого мегапопулярного в США ТВ-шоу называется «Народный артист».

2

Our Bodies, Ourselves – антология статей, посвященных женской психологии и репродуктивному здоровью. Издается одноименной общественной организацией с 1971 года, издание 2011 года стало бестселлером.

3

Кинофильм «Опасное дело» (Risky Business) вышел на экраны в 1983 году, главный герой – чикагский подросток, который решает поразвлечься, пока родителей нет в городе, и попадает в неприятности. – Примеч. пер.

4

Трагедия в старшей школе «Колумбайн» произошла 20 апреля 1999 года: тогда два подростка устроили пальбу в школе, в результате которой погибли тринадцать учеников и один учитель, еще двадцать три человека были ранены.

5

Далее автор приводит данные исследования, проведенного для Kaiser Family Foundation и Children Now. – Примеч. ред.

6

Sexuality Information and Education Council of the US (Совет США по сексуальному просвещению и воспитанию). – Примеч. пер.

7

Ask Alice – проект Колумбийского университета, интернет-ресурс в форме вопросов и ответов. Последние составляются компетентными специалистами, являются фактически точными, надежными и корректными. Адрес в сети: <http://goaskalice.columbia.edu> (<http://goaskalice.columbia.edu/>). – Примеч. пер.

8

Протестантский фундаментализм – крайне консервативное религиозное течение, которое получило широкое распространение в США в южных штатах. Приверженцы выступают за строгое следование предписаниям священных текстов. – Примеч. пер.

9

Sturm und Drang (нем. буря и натиск) период в истории немецкой литературы XVIII века, связанный с отказом от культа разума в пользу предельной эмоциональности и крайних проявлений индивидуализма. – Примеч. пер.

Купити: <https://tellnovel.com/debra-haffner/ot-pervyh-svidaniy-do-vzrosloy-zhizni-cto-dolzhny-znat-roditeli-o-seksualnom-razvitii-svoih-podrostkov-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)