

*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*

D E B R A W . H A F F N E R

Beyond the Big Talk

A Parent's Guide to Raising
Sexually Healthy Teens

Revised Second Edition

Newmarket Press
New York

Д Е Б Р А Х А Ф Ф Н Е Р

от первых свиданий до взрослой жизни

Что должны знать родители
о сексуальном развитии своих подростков

Екатеринбург
Рама Пабблишинг
2015

УДК 159.9
ББК 88.8
X12

Перевод с английского языка
Екатерины Мужевой (гл. 1—2),
Екатерины Лисовской (гл. 3—6)

Debra W. Haffner

Beyond The Big Talk:
A parent's Guide to Raising
Sexually Healthy Teens

Хаффнер, Д.
X12 От первых свиданий до взрослой жизни: Что должны знать родители о сексуальном развитии своих подростков / Дебра Хаффнер ; пер. с англ. Е. Мужевой, Е. Лисовской. — Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2015. — 304 с.

ISBN 978-5-91743-056-0

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 что делать, если подросток заявит о своей нетрадиционной ориентации? Книга даст возможность родителям чувствовать себя уверенно, беседуя с подростком на разные темы о сексуальности и помочь своим подросткам стать сексуально здоровыми взрослыми, а также сохранить с ними доверительные отношения на долгие годы.

Издание адресовано родителям и заинтересованным специалистам.

УДК 159.9
ББК 88.8

Для читателей возрастной категории 16+.

Все права защищены. Ни одна часть произведения не может быть воспроизведена в каком бы то ни было виде без разрешения правообладателя.

Опубликовано с разрешения Harper Collins Publishers.

Изображение на обложке используется с разрешения Shutterstock.com

ISBN 978-5-91743-056-0

© 2001, 2007, 2008 by Debra W. Haffner
© ООО «Рама Паблишинг», 2015
© Anton Zabielskiy / Shutterstock.com

Оглавление

<i>От издателя</i>	8
<i>Предисловие к дополненному изданию</i>	11
<i>Предисловие Алисы Хаффнер Тарталионе, 16 лет</i> ...	14
1 Основные понятия	17
Сексуально здоровые семьи	23
«Хорошие дети»	27
Вспомните свой подростковый возраст	36
Несколько советов о том, как общаться с подростком	41
Подсказки для родителей	71
2 Подростковый период: общие сведения	72
Пять задач подросткового развития	77
Ранний подростковый возраст	87
Средний подростковый возраст	97
Старший подростковый возраст	103
3 Средняя школа	108
Переход в среднюю школу	108
Насколько велико влияние сверстников	111
Мы просто «гуляем вместе»	120
Секс и дети раннего подросткового возраста	122
Совместные вечеринки для мальчиков и девочек и школьные дискотеки	127

Дома без родителей	132
Как, он опять в ванной?	136
Эротика и дети раннего подросткового возраста	140
Выбор врача для младшего подростка	143
<i>Особый случай.</i> «Мам, сколько тебе было лет, когда у тебя впервые был секс?»	145
4 Старшие классы	151
Сексуальное поведение: чего ожидать	153
Как помочь подростку определить сексуальные границы	158
Вечеринки	166
Алкоголь и наркотики	170
Наркотики, используемые для изнасилования	174
Средства массовой информации	177
Интернет	183
Сексуальные домогательства в школе	189
<i>Особый случай.</i> Профилактика расстройств пищевого поведения	194
5 Выпускные классы	204
Продолжайте участвовать в жизни подростка	204
Первая любовь	206
Сексуальное поведение: чего ожидать	215
Разговор о контрацепции и предотвращении заболеваний, передающихся половым путем	223
Другие способы контрацепции	232
Что делать, если вы нашли в комнате подростка презервативы или противозачаточные таблетки	235
«Мама, мне кажется, я беременна»	238
«Папа, мне кажется, я гей»	248
Окончание школы	256

<i>Особый случай. Как помочь подростку избежать на свидании изнасилования и жестокого обращения</i>	257
6 <i>После окончания школы</i>	265
Ваш почти взрослый ребенок	265
Как подготовить подростка (и себя) к вузу	267
Подростки, продолжающие жить в родительском доме	273
Сексуальное поведение: чего следует ожидать ...	275
Романтические отношения	281
«Но ты же знаешь, что мы спим вместе»	285
Подростки-трансгендеры	288
Что дальше	295
<i>Послесловие</i>	298

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

От первых свиданий до взрослой жизни

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 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.

¹ В России аналог этого мегапопулярного в США ТВ-шоу называется «Народный артист».

От первых свиданий до взрослой жизни

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»¹ — 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

¹ Our Bodies, Ourselves — антология статей, посвященных женской психологии и репродуктивному здоровью. Издается одноименной общественной организацией с 1971 года, издание 2011 года стало бестселлером.

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 дискомфортно, 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 справиться со всем этим.

Подростки на самом деле хотят иметь хорошие отношения с родителями. И большинство детей будут

От первых свиданий до взрослой жизни

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 продолжат 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

От первых свиданий до взрослой жизни

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 встретила с практикой. Однажды, когда ей было двенадцать, в конце одной переделки 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

От первых свиданий до взрослой жизни

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 растут 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

От первых свиданий до взрослой жизни

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?

От первых свиданий до взрослой жизни

- 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».

От первых свиданий до взрослой жизни

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 необходимости их контролировать, помогать им организовать свое время или постоянно брать их с собой в отпуск. То, что из этого получается, хорошо отражено

От первых свиданий до взрослой жизни

в фильме «Опасное дело»¹: 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»². 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

¹ 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.*

² 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.

детьми, 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 учебной?

От первых свиданий до взрослой жизни

- 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 самощущение, 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.