

От автора международных бестселлеров

К. НАТТЕРБОН

# РАСШИФРОВКА МАЛЬЧИКОВ



## ТОНКОЕ ИСКУССТВО ВОСПИТАНИЯ СЫНОВЕЙ

Кара Наттерсон

**Расшифровка мальчиков. Тонкое  
искусство воспитания сыновей**

«Лаборатория знаний»

2020

УДК 37  
ББК 74.9р

**Наттерсон К.**

Расшифровка мальчиков. Тонкое искусство воспитания сыновей /  
К. Наттерсон — «Лаборатория знаний», 2020

ISBN 978-5-00101-986-2

Воспитание сыновей – очень ответственное и непростое занятие. Особые трудности возникают у родителей в период полового созревания ребенка. «Я боюсь за своего мальчика! Все ли у него в порядке? Я не могу понять его! Он стал как будто чужим и не хочет с нами разговаривать!» – жалуются мамы и папы. С возрастом мальчики становятся более закрытыми и отстраненными, и родителям приходится заново «подбирать ключи» к своему ребенку, буквально «расшифровывать» его. Ставшая знаменитой во многих странах книга «Расшифровка мальчиков. Тонкое искусство воспитания сыновей», проливает свет на внутренние (физиологические) и внешние (видеоигры, интернет, порно) причины изменения поведения подростков. Наводящая на размышления, очень откровенная, информативная и нацеленная на результат книга поможет, когда придет время поговорить о трудных вещах. Для всех, кто растит сыновей. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 37  
ББК 74.9р

ISBN 978-5-00101-986-2

© Наттерсон К., 2020  
© Лаборатория знаний, 2020

# Содержание

Благодарности	6
Введение	8
Часть I	16
Глава 1	16
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26



## **Кара Наттерсон**

# **Расшифровка мальчиков. Тонкое искусство воспитания сыновей**

*Мальчику Раю, подарившему мне возможность быть матерью сына. Девочке Талии, понимающей своего брата невероятным для меня образом. Полу, лучшей половине двух вышеназванных людей. И моей маме, вырастившей трех мальчиков. Задним числом я испытываю к ней безумное уважение за это.*

Cara Natterson  
Decoding BOYS  
New Science Behind the Subtle  
Art of Raising Sons

Copyright © 2020 by Cara Natterson

This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Лаборатория знаний, 2022

## Благодарности

Моя мать вбила в меня представление о значимости благодарственных записок. Вероятно, именно поэтому мне так приятно было писать этот раздел. Начну с собственно семьи. Обычно автор благодарит родных в самом конце («лучшее поберегу напоследок»), но они играют такую важную роль во всем, что я делаю, поэтому мне хочется поставить их тут на первое место. В общем – спасибо Полу, моему мужу, моей опоре, моему корректору, моему мозговому тресту, добрейшей душе на планете (если верить практически всем, кто с ним хоть раз встречался)... Если бы каждый мальчик на Земле мог вырасти в мужчину такого же типа, в мире жилось бы лучше. Спасибо тебе за то, что все важное остается для меня реальным, за создание пространства, которое так необходимо мне для работы, за эти ободряющие записочки, которые ты писал мне, когда понимал, что я в них нуждаюсь. И за то, что время от времени ты меня поправлял по части описаний того, каково это – быть человеком мужского пола. Спасибо нашим двум детям, Талии и Раю. Я никогда не пойму по-настоящему, каково это – воспитывать каких-то других детей, но я точно знаю, что любовь не могла бы при этом быть глубже, веселье – сильнее, а гордость – наполнять мое сердце больше. Не так-то просто расти в семье, где мать зарабатывает преподаванием особенностей пубертата и писанием книг о них же. Вы же проделываете это с изяществом и легкостью, даже не осознавая, что вы – мои самые неоценимые учителя.

Спасибо и моей матери – не только за то, что она внушила мне мысль о ценности благодарственных записок, но и за бесконечную любовь, не говоря уж о пиаре. Спасибо моим трем братьям – Грегу, Энтони и Сету, – первым мальчикам, которых я в своей жизни расшифровала. Спасибо за вдохновение и за жизненные уроки... но не за подзатыльники, ребята! Спасибо вам, Джо, Иделл, Барб и Зак, Эми и Стив, Сид, Рем, вы – лучшая родня со стороны мужа, какую можно себе вообразить, и каждый обед и ужин с вами – это и ободрение, и интеллектуальная закалка. (На самом деле все это происходит куда приятнее и забавнее, чем может показаться по этой фразе.)

За прошедшие десять лет я написала много руководств для детей, нацеленных на поддержание их здоровья и выполненных, по сути, в жанре комикса. Раздел «Благодарности» там не предусмотрен, нет места даже для одностороннего посвящения. И хотя многих следует поблагодарить за помощь с «Расшифровкой мальчиков», все это на самом деле началось с Барбары Стретчберри, моего редактора и сподвижника в *American Girl* с 2011 года. Без Барбары серия «Как заботиться о себе и ухаживать за собой» выглядела бы совершенно иначе, а книги «Ты должен это знать, парень», вероятно, вообще бы не было. А без нее, в свою очередь, вряд ли появилась бы вот эта. Еще кое-какие запоздалые благодарности шлю всей команде *Mattel* и *American Girl*, работавшей со мной: Эллен Бразерс, Джоди Голдберг, Сьюзен Дживенс, Дарси Джонсон, Стефани Кота, Джин Маккензи, Джули Паркс, Джулия Прохаска, Тэмми Скэдден, Стефани Спанос, Кэрри Энтон. Некоторые из вас по-прежнему работают в *American Girl*, другие отправились куда-то дальше, но все вы оказали мне прямо-таки неоценимую помощь на протяжении моего пути.

А теперь вернемся в настоящее. Марни Кохран и Хизер Джексон, вы – мощнейший сплав редакторства и агентской работы. Вначале я не знала, что соглашаюсь заняться командным видом спорта. Как удачно все сложилось! Спасибо за ваши поправки, замечания, мысли, отклики и поддержку. Все это было идеальным образом сбалансировано. Спасибо всей команде из *Ballantine* за то, что вы доверялись моим инстинктам и давали мне квалифицированные советы: уже в тот первый раз, когда мы уселись вокруг стола, я поняла, как мне повезло. А еще – спасибо множеству тех, кто сопровождал меня на пути, читая главы, выделяя мне время для интервью, отвечая на письма, позволяя мне ознакомиться с вашими идеями. Спасибо,

Аниша Абрахам, Дэвид Айзенман, Ванесса Беннетт, Мишель Гатрид, Марсия Герман-Гидденс, Эндрю Голдберг, Луиза Гринспен, Налин Гупта, Гейл Дайнс, Эмбет Дэвидц, Дэн Зигель, Кэтрин Каччиаланца, Александра Крапанцано, Джонатан Кристел, Ник Кролл, Майкл Левин, Элисон Локер, Андреа Невинс, Кэтрин Пибоди, Мишель Сэндберг, Джинни Сук Герсон, Адам Уинклер, Ялда Ульс, Эмма Уоттс, Хизер Фуллертон, Йи Мин Чен и Маллика Чопра. Особая признательность Стиву Сильвестро за фразу: «Все становится больше».

И наконец – мне было бы нечего сказать на эту тему, не будь этих мудрых детей, которые раскрываются, когда я начинаю задавать вопросы об их жизни во время созревания. Спасибо всем мальчишкам – и девочкам, – которыми я когда-либо занималась в своем врачебном кабинете или которых я опрашивала на эту тему. Ваша честность помогает изменить родительское отношение к этому вопросу – повсюду. Какая удача, что вы говорили со мной. Надеюсь, эта книга положит начало куда большему числу важных разговоров.



## Введение

*Расшифровать – перевести закодированное послание на понятный язык; обнаружить тайный смысл чего-то; понять, что же, черт возьми, происходит.*

Период полового созревания (пубертата) с его мешаниной чувств и поведенческих особенностей, не говоря уж о физических изменениях, может приводить в смятение и подростков, на которых он обрушивается, и родителей, которые становятся его свидетелями. В этом нет ничего нового. Однако в последние два десятка лет именно девочки активно взялись за проблему созревания, выводя в сферу общепринятого обсуждения частей тела и полностью дестигматизируя свои биологические и эмоциональные метаморфозы. Все это время мальчики словно бы тихонько сидели где-то в сторонке.

В результате половое созревание стало как бы принадлежать девочкам – если и не всем, то многим. Они рассуждают о телесных изменениях, о перепадах настроения, о дружбе, об отношениях в семье; они употребляют слова, некогда считавшиеся запретными для подрастающего поколения («вагинальный»! «менструация»!). И когда они начинают демонстрировать признаки вступления в женскую жизнь, современный мир протягивает им микрофон и разрешает говорить об этом во всеуслышание.

С мальчиками не так. Они проскальзывают в эту стадию жизни как бы исподволь, чему немало способствует тот факт, что их организм обычно не сразу афиширует мощные внутренние изменения (все эти прыщи и бугрящиеся мышцы появятся лишь через несколько лет). И они притихают – во всяком случае, начинают вести себя тише, чем прежде. Многие родители считают, что молчание сыновей явно показывает: их мальчики не хотят разговаривать. Пытаясь с уважением отнестись к такому изменению (а может, чтобы сохранить отношения с сыновьями более или менее стабильными, поскольку нам кажется, что сыновья хотят именно этого), мы словно бы говорим «ну ладно» – и даже не пытаемся вовлечь мальчиков в общение. Вначале это изменение малозаметно, однако к тому времени, когда у наших мальчиков начинает ломаться голос и под мышками вырастают волосы, многие родители уже очень мало знают о жизни сыновей, да к тому же зачастую успевают даже утратить способность задавать вопросы по ее поводу. По сути, мы активно вытесняем мальчиков из тех же разговоров, в которые мы так стараемся втягивать девочек.

Но даже если вы общаетесь со своим сыном на такие темы, этого нельзя сказать о мире в целом. Разумеется, наших мальчишек предупреждают о тех скверных вещах, которые могут случиться, если они будут вести себя определенным образом (обычно это поведение связано с сексом, наркотиками или неким базовым уровнем глупости), но они получают лишь малую долю информации по сравнению с девочками. Если не считать передачи основных практических знаний, связанных с волосами, телесным запахом и растущими тестикулами, никто не разговаривает с мальчиками о парадоксах этой стадии жизни – например, о том, что часто им просто хочется затихнуть, но иногда они впадают в ярость; о том, что у них возникают глубокие мысли, но порой проявляется импульсивность; о том, что они (во всяком случае, многие из них) растут и развиваются с отставанием по сравнению с девочками, однако начинают окутаться в область насилия и секса во все более раннем возрасте. Все это, мягко говоря, приводит в смущение, которое еще больше усугубляется родительским молчанием (мы сравнительно мало говорим с сыновьями на такие темы).

Если бы только наши мальчики могли испытывать такое же воздействие, что и наши девочки... Быть может, тогда они могли бы вступать в мир молодых взрослых, вооруженные более значительным объемом знаний, а это, в свою очередь, защитило бы их от многих пагуб-

ных последствий. В дальнейшем они могли бы передать эту эстафету дальше, воспитывая уже собственных детей в условиях более открытого диалога, превращаясь в отцов, которые комфортно и охотно вступают в такие же беседы со своими отпрысками. Если бы только...

На мой взгляд, такое вполне возможно. Что нужно, чтобы изменить подход? Здесь все зависит от нас, сегодняшних родителей. Надо уметь заводить с сыновьями разговоры на важные темы.

Суть данной книги можно уместить в два предложения. Невзирая на то что говорит ваш ребенок («Все у меня нормально» – и дверь закрывается), и несмотря на устоявшиеся общественные договоренности (если он не желает об этом разговаривать, оставьте его в покое, у него же «все нормально»), НЕ говорить с вашим сыном об эволюции его физического, эмоционального и социального Я – самая опасная ловушка родительского воспитания. Потому что если вы не будете вести с ним такие беседы, кто-нибудь непременно этим займется: скажем, друг, совершенно в этом не разбирающийся, или родственник, который не совсем разделяет вашу идеологию, или Интернет с его неисчерпаемой сокровищницей контента, основанного на зрительных образах и поставляющего картинки и видео, которые ваш сын уже не сможет забыть, один раз увидев.



Сама я пришла к данной теме (и к некоторой заикливости на том, чтобы исправить все не осознаваемые нами ошибки, которые мы допускаем при воспитании наших мальчиков) весьма окольным путем. Еще в 2011 году я заключила контракт с суперкомпанией *American Girl*, производящей игрушки: предполагалось, что я займусь обновлением их культовой и классической книги о половом созревании «Как заботиться о себе и ухаживать за собой». В том же году и сама эта книга вступила в подростковый возраст: ей исполнилось 13 лет, и ее общий тираж составил 3 млн экземпляров. Разумеется, пособие было написано для девочек. Уточню, что классическую версию данной книги писала не я – к сожалению: все знакомые мне педиатры рекомендовали родителям девочек предпубертатного возраста немедленно пойти и купить ее, поскольку комиксовая невинность в сочетании с прямолинейностью и с очень подходящей для девочек интонацией делала эту книгу лучшим из пособий по основам подросткового здоровья из всех, что существуют на рынке. Обращаясь к девочкам предпубертатного возраста еще до того, как они начнут свой путь к тому, чтобы стать женщиной, «Как заботиться о себе...» заполнила вакуум, оставшийся после другой книги о теле «для начинающих» – «Наше тело и мы», которая отчасти являлась манифестом феминизма, отчасти – биологической энциклопедией, а кроме того, в силу своих размеров могла послужить упором для двери, чтобы та не закрывалась, однако не предназначалась для девочек, которые хотели бы задать самые элементарные вопросы.

И вот в 2011 году я приступила к работе по совершенствованию исходной книги «Как заботиться о себе и ухаживать за собой» и созданию ее продолжения для девочек постарше, под очень оригинальным названием «Как заботиться о себе и ухаживать за собой 2». Но одновременно я стала очень активно выступать за появление аналогичной книги для мальчиков. Собственно говоря, еще с первого дня работы с *American Girl* я всячески продвигала «Как заботиться о себе и ухаживать за собой» для мальчиков (один из моих ближайших друзей прозвал это гипотетическое пособие «Как пацанам заботиться о себе и ухаживать за собой»). Даже когда я еще только проходила утверждение в качестве кандидата на работу мечты (осовременивание и расширение суперпопулярного бестселлера компании, которая *выпускает товары лишь для девочек*), я рисковала подорвать свои шансы, уверяя всех сотрудников *American Girl*, которых встречала, что должна существовать и параллельная версия книги – для мальчиков.

И все мои собеседники косились на меня так, словно я сумасшедшая.

Но я настаивала: это же, по сути, будет такая же книга, просто без страниц про женскую анатомию и про месячные. Все дети заслуживают того, чтобы им предоставили информацию о том, как ухаживать за волосами, как эффективно чистить зубы, почему кусать ногти и давить прыщи – плохая идея. Вообще-то восемьдесят из ста страниц «Как заботиться о себе...» не о том, что это такое – когда ты женского пола и при этом растешь. Они о том, как заботиться о своем теле и психике, если ты человек (неважно какого пола). «Как заботиться о себе...» дестигматизирует вопросы о здоровье, самочувствии и физической трансформации, обсуждая сон и упражнения, дружбу и семейные отношения, не говоря уж о том, что она уделяет массу внимания всевозможным проблемам гигиены. Разве что-нибудь из этого – исключительно девчачье?

Год за годом я получала от *American Girl* однотипные ответы: «Да, это великолепная мысль. Мы отлично все это понимаем. Вы совершенно правы. Но, знаете, мы не станем воплощать это в жизнь».

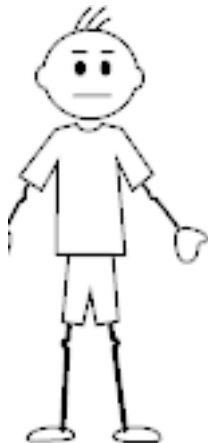
В 2013 году «Как заботиться о себе и ухаживать за собой 1» и «Как заботиться о себе и ухаживать за собой 2» вышли в свет – с большим успехом. Они попали в список бестселлеров *New York Times*, более того, оставались там на протяжении еще более 200 недель (в список непременно попадали или обе книги, или какая-нибудь из них), перестав появляться в этом рейтинге лишь после того, как устранили саму категорию («Книги в бумажной обложке для школьников средних классов»). А вскоре мой редактор, мать сына предпубертатного возраста, пылавшая энтузиазмом выпустить книгу для мальчиков, позвонила мне, чтобы поделиться хорошими новостями: серия снова расширяется.

– Книга для мальчиков? – спросила я с замиранием сердца.

– Извините, нет. Книга для матерей и дочерей. Третья в серии. Это будет потрясающе!

В это время моему сыну вот-вот должно было исполниться восемь: иными словами, ему предстояло войти в демографическую категорию «предпубертатный возраст». Я отлично понимала иронию судьбы. Поскольку мои книги издает компания, производящая игрушки, у них есть возрастные ограничения – такие же, как у игрушек, которые продают в магазинах. На всем, что я написала для *American Girl*, стояла пометка «8+». Моей дочери было тогда десять лет – с демографической точки зрения идеальный возраст для «Как заботиться о себе...». Мой сын вступал в эту возрастную категорию – но его-то не ждало подходящее чтение. Я прошлась по всем трем книжным, еще оставшимся в Лос-Анджелесе (таких магазинов все меньше, но это очень печальная тема). Я провела яростный поиск в онлайн-библиотеке компании *Amazon*. Я купила все просветительские книги для созревающих мальчиков, которые сумела найти (следует отметить, что их нашлось всего четыре). В каждой предлагалась неплохая информация, но они либо были слишком набиты текстом, либо отличались сухостью изложения, а материал был организован хаотично. Ни одна из них не выполняла задачу, которая кажется такой очевидно необходимой: нигде не звучал подходящий для данной возрастной группы голос, увле-

кательно и понятно рассказывающий не только о телесных изменениях (всем ясно, что такой рассказ нужен), но и о таких простых вещах, как польза мытья под душем с помощью мыла, или несущественность различий «спортивных напитков» и шоколадок, или значимость общения с родителями.



И я решила взять дело в свои руки. Я обзвонила издателей, с которыми сотрудничала еще до того, как стала работать с *American Girl*, и с которыми познакомилась, уже разъезжая с презентациями этой обновленной книги. Преисполненная уверенности, что они обязательно захотят напечатать книгу, которую написал автор бестселлера и которая заполнит дыру, зияющую на книжном рынке, я устраивала одну встречу за другой. И результат везде был один – извините, мы не станем этим заниматься.

Серьезным доводом против меня стал тот факт, что истории успешных продаж таких книг не существовало: показатели продаж книг о мальчишеском теле были весьма неубедительными по сравнению с аналогичными книгами о девочках, так как их покупали очень немногие родители. К тому же для них нет подходящей полки. Начнем с того, что в книжных обычно не бывает отдела книг о здоровье девочек, не говоря уж про книги о здоровье мальчиков. (Вообще-то и самих книжных, по сути, теперь уже почти не существует.) И потом, если хорошего продукта не существует, как же довод против него может сводиться к тому, что хорошего продукта не существует? Меня все это просто поражало. Все отвечали мне вежливым отказом.

Тем временем моему сыну исполнилось девять. И ему по-прежнему нечего было дать прочесть из этой области. Однажды я проводила автограф-сессию «Как заботиться о себе...», и одна мамаша попросила, чтобы я подписала экземпляр для ее сына.

– Но вы же знаете, что это книга для девочек? – уточнила я.

– Конечно, знаю, – ответила она. – Но я просто вырежу те страницы посередине, где говорится про женскую штукювину и про месячные, и дам ему то, что осталось, потому что ему надо знать, как чистить зубы нитью и почему у него такой запах от ног!

Кстати, мне всегда казалось, что «Как заботиться о себе...» – отличная серия для мальчиков, потому что она позволяет столько узнать о девочках. Я даже планировала чуть позже показать ее сыну – когда он будет готов изучить элементарные основы анатомии девочек и их биологии. Однако понадобилось замечание другой матери, чтобы я осознала: все прочие сведения, которые я так жаждала для него найти, уже имеются в этой книге, пусть та и выполнена в розовеньких и лиловеньких тонах и набита иллюстрациями, где изображены лишь девчонки. Наплевать, решила я. Информация есть информация.

А потом мне позвонили. И этот звонок меня потряс.

– Вперед! – прозвучал голос моего редактора.

– Вперед... куда вперед? – переспросила я.

– Вперед, делайте эту книгу для мальчишек, пока мы не передумали.

Это случилось почти через пять лет после того, как я стала сотрудничать с *American Girl*.

А летом 2017 года *American Girl* запустила свой самый первый продукт для мальчиков: «Ты должен это знать, парень. Книга о теле для мальчиков»<sup>1</sup>.

И я внезапно стала остро осознавать все эти разговоры о половом созревании мальчиков – вернее, нехватку таких разговоров. По сути, этот дефицит как раз и является главной проблемой. История моей борьбы за опубликование книги об основах гигиены и сохранения здоровья (а ведь речь идет о самом элементарном!) – это вообще-то рассказ о моей попытке пролить свет на фундаментальные различия между тем, как мы говорим со своими дочерьми, и тем, как мы говорим со своими сыновьями. Когда девочки начинают созревать (словно под действием коромысла невидимых весов, все больше наклоняющегося в определенную сторону), они часто становятся все более разговорчивыми – или, по крайней мере, у них увеличивается «эмоциональная прозрачность». Наша культура лишь усиливает такую тенденцию, признавая ее, всячески превознося ее, продвигая разнообразные продукты, ориентированные на нее. Созревание девочки, со всеми соответствующими перепадами настроения и прочими выкрутасами, проходит весьма зримо. «Как заботиться о себе...» продается отлично, но эта книга соседствует на переполненной полке с десятками других изданий, нацеленных исключительно на девочек. Это касается всех медиаплатформ – от телевидения и кино до сферы цифровых и традиционных текстов. Со временем избыток «девичьего контента» стал находить воплощение в движениях за права женщин и за реализацию потенциала и амбиций женщин. Он активизировал развитие девичьей подростковой культуры.

Возможно, именно то, что разговоры о проблемах девочек становились все громче, в конце концов отчетливо показало, как мало мы говорим о наших растущих мальчиках (в том числе и с ними самими). А может быть, дело в общем ощущении какой-то ограниченности самого количества этих разговоров с ребенком о половом созревании. Беседу с ребенком о сексе раньше именовали «важным разговором» и родителям нравилось думать, что его надо провести один-единственный раз. Сегодня мы, к счастью, уже отошли от этих представлений и понимаем, что нам необходимо проводить с ребенком массу бесед о самых разных проблемах на протяжении многих лет. Но порой кажется, что существует чуть ли не общественная договоренность о том, что само количество таких разговоров, которые мы (родители, врачи, работники образования, правозащитники, журналы, фильмы, блоги, видеоблоги...) можем проводить, ограничено каким-то определенным числом, поэтому, чем больше мы говорим о проблемах наших девочек (в том числе и с ними самими), тем меньше таких бесед остается на долю наших мальчиков. Но информация – не пирог, который нарезают по кусочку, пока он не кончится.

Вот вам длинная версия истории о том, как я до всего этого дошла. Мое желание наконец исполнилось – я выпустила книгу для мальчиков, книгу о том, что происходит (или скоро произойдет, или уже произошло) с их телом. Я предоставляю им своего рода трамплин для

---

<sup>1</sup> Ладно, все-таки надо чистосердечно признаться: *American Girl* в том же 2017 году, несколько раньше, выпустила еще и куклу-мальчика. Однако, по всем маркетинговым материалам (и по словам всех моих знакомых в этой компании), эта кукла не была предназначена исключительно для мальчиковой аудитории. Кое-кто уверял даже, что на мальчишек вообще никак специально не ориентировались. Компания вовсе не пыталась дотянуться до потребителей-мальчиков, надеясь убедить их покупать куклы. Кукла-мальчик по имени Логан была просто частью кукольного семейства *American Girl* и предназначалась и для девочек, и для мальчиков, как и все прочие кукольные продукты компании. Так что «Ты должен это знать, парень» действительно можно считать первым продуктом *American Girl*, ориентированным именно на мальчиков. (И еще, раз уж мы заговорили о том, кто что придумал и кого поэтому следует отметить. Честь придумывания названия для этой книги полностью принадлежит моему сыну. Когда я его спросила, как ее надо назвать, он задумался на секунду (максимум на две), после чего выдал: «„Ты должен это знать, парень...“ – потому что другую я не стал бы читать». Он бы наверняка добавил «прикинь?», если бы у него остались на это силы.) (Здесь и далее даны примечания автора, за исключением специально оговоренных случаев.)

разговоров с родителями. Однако, заполняя один пробел, я обнаружила другой (быть может, значительно обширнее): следуя примеру собственных сыновей, мы тоже погружаемся в молчание насчет определенных тем. Цель данной книги – помочь осознать и исправить такое положение вещей.

Эта книга – о том, как воспитывать мальчиков на протяжении периода полового и социального созревания<sup>2</sup> (от восьми-девяти лет до двадцати с небольшим). Это взгляд на кардинальные изменения себя самого, с которыми мальчики сталкиваются и на физическом, и на ментальном уровне (об этом идет речь в части первой, которую я назвала «Внутренние изменения»), а также на уровне эмоциональном и социальном (часть вторая, «Внешние силы»), – взгляд, прошедший через линзу моего опыта в области медицины и изучения детского развития. Вероятно, я охватила слишком много тем (от раннего пубертата до позднего созревания, от представлений о собственном теле до агрессии, связанной с огнестрельным оружием, от полового просвещения до сексуального насилия), но ничто из этого не показалось мне лишним, поскольку родители постоянно звонят мне, пишут, останавливают меня в общественных местах, задавая вопросы по поводу сведений, изложенных на этих страницах. «Расшифровка мальчиков», по сути, ваш путеводитель по своего рода коллекции моментальных снимков, объясняющий, что происходит с нашими мальчиками по мере того, как мы их воспитываем, и как нам воспитывать их с учетом происходящего с ними.

Это будет взгляд с птичьего полета, однако он будет опираться на опыт множества людей. Поскольку здесь часто описывается усредненный или типичный путь развития, в какой-то момент вы неизбежно подумаете: это не так (или: это не похоже на моего ребенка). Ну и отлично! Этого даже следует ожидать: книга объемом в две сотни страниц, посвященная почти двум десяткам лет развития человека в стремительно меняющемся обществе, в принципе не может описывать все варианты и разновидности такого развития. Не говоря уж о том, что наше тело и наш мозг сами по себе не читают никаких пособий. Они ведут себя как им заблагорассудится, уникальным и генетически предначертанным образом, к тому же на них, конечно, оказывает огромное влияние та среда, где они находятся. Если я чему-то и научилась за двадцать лет работы педиатром, так это тому, что «норма» может проявляться по-разному и что на эту нормальность влияет множество оговорок, особых обстоятельств и «сносок». В общем, нет какого-то одного пути через созревание, нет даже «правильной» пошаговой схемы, посредством которой организм постепенно переходит из детской формы во взрослую. Так что я вполне ожидаю, что время от времени вы будете покачивать головой в знак несогласия.

Моя цель – высветить маршрут разговоров, пролегающих сквозь отрочество и юность, признавая при этом, что каждый идет по пути, несколько отличающемуся от пути других. Опыт и впечатления, получаемые вами при воспитании сына (да и дочери), зависят от множества факторов: от ваших темпераментов, ваших сходств и различий, ваших сильных сторон, тех вызовов, с которыми вы сталкиваетесь, от генетики, социоэкономических условий, возможностей, состава семьи и т. д., и т. п. Но это не значит, что мы не имеем многочисленных общих особенностей и принципов. Нет-нет, явно имеем. Начнем хотя бы с того, что все родители, с которыми мне доводилось встречаться, уверяли: их главная задача – воспитание защищенных и здоровых детей.

Последующие главы затрагивают темы, которые (как мы все знаем) нам необходимо хорошенько обдумывать. Кое-какие из них могут быть столь масштабными и казаться такими неподъемными, что нам хочется заткнуть уши и быстренько проскочить их, отделившись дежурной болтовней. Именно это я довольно часто ощущала, когда писала данную книгу. На самом-то деле так поступать нельзя. Иначе мы оставим своих сыновей очень уязвимыми перед

---

<sup>2</sup> В оригинале – просто *adolescence*, но это понятие обычно переводят как «отрочество», период от 10 до 15 лет. (Прим. перев.)

искушениями, которые вызовут последствия, способные существенно изменить траекторию их жизни, причем обычно не в лучшую сторону. Понимание особенностей полового созревания мальчиков и этапов перехода от детства к взрослости поможет вам уяснить текущие жизненные переживания вашего сына. Размышления на такие темы, как представления мальчика о собственном теле, доступ к порнографии, насилие, связанное с огнестрельным оружием, дадут вам возможность начать те беседы, которые все мы должны проводить с нашими сыновьями.

Следует также отметить, чем эта книга НЕ является. Прежде всего: это не учебник биологии. Я предоставлю вам массу сведений о физиологии (особенно в конце книги: по сути, там изложен краткий начальный курс полового созревания), но если вы хотите погрузиться в эти проблемы глубже, существуют другие замечательные ресурсы, я дам на них ссылки. Кроме того, я ссылаюсь и на работы, касающиеся психического здоровья, поскольку это невероятно широкая тема, которая начинает ярко проступать в жизни человека на протяжении предпубертского и подросткового возраста. Я призываю вас обратиться к этим источникам, поскольку чем больше у вас надежных знаний о том, как действует тело и сознание и почему они именно так меняются на протяжении данной стадии жизни, тем лучше вы поймете, что испытывает ваш отпрыск. Не надо слишком уж полагаться на сведения из школьного курса биологии, оставшиеся у вас в памяти: наше понимание того, что на самом деле происходит в организме на протяжении этого переходного периода, продолжает меняться, и запомнившиеся вам давние «факты» сегодня уже могут оказаться в высшей степени ошибочными. Откровенно говоря, большинство из нас не очень-то адекватно помнит свои собственные подростковые годы: мы несем с собой лишь кадры о самом хорошем (и о самом плохом).

Данная книга вовсе не претендует на то, чтобы стать всеобъемлющим руководством и истиной в последней инстанции. В ней изложено мнение одного человека, основанное на реальных данных и фактах, на медицинской подготовке и непосредственном жизненном опыте, на тысячах бесед, на бесчисленных часах, проведенных с пациентами и учениками. Но я первая готова признать, что представляю лишь один из множества голосов. У каждого из нас своя призма, через которую мы рассматриваем проблемы, и я использую свою для того, чтобы помочь вам переосмыслить лишь одну сторону вашей жизни – связанную с воспитанием ваших детей. Пожалуйста, не думайте, будто я возомнила себя единственным и окончательным авторитетом по вопросу родительского воспитания мальчиков.

Итак, это не учебник, не всеобъемлющее пособие, и не декларация гендерных проблем или начинающей проявляться сексуальной ориентации. Конечно, есть много вопросов, связанных с данными темами и достойных обсуждения, но созревание происходит у всех – вне зависимости от пола, с которым вы самоидентифицируетесь, или от того, кем вы увлекаетесь и в кого влюбляетесь. Эта книга начинается с объяснения того, как генетическая принадлежность к мужскому полу влияет на физическое и, быть может, эмоциональное путешествие, которое совершает человек в ходе полового созревания. Далее рассказывается о том, как мы могли бы пересмотреть наши родительские стратегии воспитания в свете этих биологических особенностей. Но концентрирование внимания на типичном опыте гетеросексуального цис-мальчика<sup>3</sup> вовсе не сводит к минимуму (и не должно сводить к минимуму) применимость описания физических изменений и культурных факторов давления к тем, кто идентифицирует себя иначе. Надеюсь, всем читателям ясно, что силы, действующие в современном мире, влияют на всех детей вне зависимости от их гендера и сексуальных особенностей, а значит, и на всех родителей.

---

<sup>3</sup> То есть не трансгендерного. (Прим. перев.)



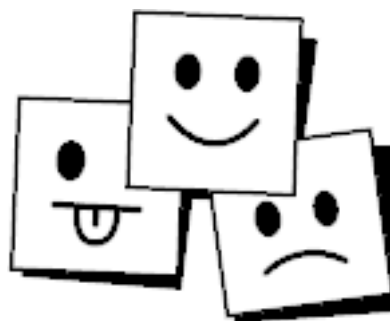
Чтобы «расшифровать» мальчишку, находящегося в тисках созревания, и суметь помочь ему превратиться в мужчину, каким (как мы надеемся) он мог бы стать, мы должны быть готовы охотно освоить не слишком большой объем биологических знаний, увидеть наших сыновей через новую призму восприятия и избавиться от мысли, будто мы целиком и полностью понимаем, через что проходят наши дети, поскольку мы сами когда-то проделывали это. Ну а потом (точно так же как с девочками) нам нужно открыть шлюзы доверительных бесед. Я постепенно пришла к убеждению: чтобы лучше всего воспитывать наших мальчиков, мы должны отказаться от старого правила «молчание – золото». Мы не готовы смириться – и не смиряемся – с тем, чтобы наши девочки отгораживались от нас, ведь *им нужно знать*. Что ж, пора начинать вносить в воспитание наших мальчиков больше элементов, свойственных воспитанию наших девочек. Надеюсь, при чтении этой книги вы поймете главное: *ему тоже нужно знать*. А значит, нам следует начать разговаривать – даже если наши сыновья умолкли.



## Часть I Внутренние изменения



### Глава 1 Как разговаривать с мальчиками (чтобы они услышали)



Если бы половое созревание мальчиков обратилось к какой-нибудь маркетинговой фирме с заданием разработать логотип, это было бы изображение закрытой двери. Если бы логотип был анимированный, эта дверь бы захлопывалась.

Такое ощущение, что кто-то когда-то уверил каждого из нас, родителей мальчиков: изоляционизм – нормальная вещь для парня. И все мы словно бы согласились это принять. Поэтому, когда мальчишки вступают в период созревания и постепенно начинают отгораживаться от мира, мы, родители, обычно позволяем им это. А потом они вновь выходят на свет, проделав невидимый нам путь и став мужчинами (или, по крайней мере, мужчинами-мальчиками), и мы думаем: «Кто этот тип? И почему я мало что знаю о мотивах его поступков, о том, почему он ведет себя так, а не иначе?»

Мы не сумеем расшифровать наших мальчиков, если не будем разговаривать с ними, хотя обычно-то большинство из нас именно НЕ разговаривает с ними. Может, в том, что наши сыновья уходят в себя, играет некоторую роль тестостерон и другие химические вещества, вырабатываемые в их организме естественным путем, однако наша родительская стратегия молчания («сохраним мирные отношения», «раз уж он так хочет – пускай», «не будем замораживаться») лишь порождает еще большее молчание. Всем нам пора избавиться от вьезшихся в нас представлений: мол, наши сыновья сами не хотят с нами общаться.

Так что давайте-ка прямо в самом начале книги изложим то, что обычно дается в конце. Как правило, выводы, разбитые на пункты, появляются лишь в финале – как награда за то, что читатель продрался сквозь цифры, примеры и утомительные страницы философствований. Но тут мы поступим иначе. Я переворачиваю устоявшуюся структуру, потому что незачем так долго скрывать от вас главное. Если в вашем распоряжении сразу же окажутся необходимые инструменты, по мере чтения этих глав вы сможете погрузиться вместе с сыном во все эти разнообразные факты и пространные рассуждения, касающиеся созревания, секса, наркотиков и прочего, пока эти принципы еще свежи в вашей памяти. Иными словами, прочтите-ка эти несколько страниц, и у вас больше не будет оправданий насчет того, почему вы откладываете важные разговоры с сыном.

В общем, не вдаваясь в лишние рассуждения – вот как говорить с мальчиками о половом созревании и о тех колоссальных физических, социальных и эмоциональных сдвигах, которые ему сопутствуют. Возможно, это самая коротенькая первая глава, какую можно встретить в пособии для родителей. Надеюсь, она еще и полезная (возможно, отчасти как раз благодаря тому, что короткая). И – внимание, спойлер! – имейте в виду: каждый из этих советов годится и для разговоров с девочками.

## Как говорить с мальчиками

**1. Начните разговаривать!** В чувствуете дискомфорт по поводу какой-то темы, затрагиваемой в этой книге? Так знайте: ваш сын ощущает в сто раз более сильный дискомфорт. Так что преодолите чувство неловкости. Чтобы завязать диалог со своим ребенком, вам нужно запустить мяч. А значит – надо говорить. Вслух. Обращаясь к нему. Даже если внутренне вас так и корежит от смущения.

**2. Слушайте.** Когда парни готовы разговаривать (у некоторых это случается гораздо раньше, чем у других) – слушайте. И задавайте вопросы. Это самые простые способы, позволяющие избежать доминирования в разговоре. Не ограничивайтесь награждением вашего отпрыска перлами мудрости (и неважно, насколько гениальными вы считаете свои рекомендации),

спрашивайте его мнение: в результате вы вполне можете узнать что-то полезное для себя.

**3. Избегайте контакта взглядов.** По крайней мере на первых порах отыскивайте пути, позволяющие вести разговоры, которые не требуют, чтобы вы пристально глядели на вашего ребенка. Идеальное место – автомобиль: когда вы за рулем, ваши глаза должны неотрывно смотреть на дорогу, а ваш сын отнюдь не находится на линии вашего взгляда. То же самое касается того момента, когда вы говорите «спокойной ночи» и выключаете свет: когда вы (в буквальном смысле) не видите друг друга, это может открыть шлюзы откровенности. Или же выберите такие место и время, когда вы можете убедительно сделать вид, будто вашего собеседника на самом деле нет рядом. Такие ситуации замечательно помогают разбить лед. (Этим во многом объясняется невероятный успех общения с помощью SMS и соцсетей.)

**4. Отключите все гаджеты.** Кстати, о том, что происходит на экране. Если вы пытаетесь уделить какое-то время откровенному общению, постарайтесь, чтобы глаза вашего сына не были прикованы к какому-нибудь экранчику. Вы не сможете изречь ничего более глубокого и важного, чем то, что сейчас перед ним на экране телефона (во всяком случае, так ему кажется).

**5. Умейте находить педагогически значимые моменты.** Вам незачем заранее договариваться со своим ребенком о встрече, чтобы провести важный разговор. И не надо никакой болезненной настойчивости. Пользуйтесь поучительными моментами всякий раз, когда они возникают: когда вы вместе наблюдаете за чем-то и вы видите чье-то отталкивающее поведение, скажите ребенку об этом; когда мимо проезжает автобус с совершенно неприемлемой рекламой (вам даже не верится, что она вообще законна), поговорите об этом; когда кто-то шествует по улице в облаке пара, благоухающего ароматом манго, вслух обратите на это внимание, а не прикидывайтесь, будто этого не существует (если кто-то из вас не знает, откуда взялся этот фруктовый туман, имейте в виду: речь идет о вейпинге). Используйте поведение других (как хорошее, так и дурное), чтобы показывать собственным детям, чего вы от них ожидаете. В ответ они могут отметить кое-какие ваши собственные привычки, так что постарайтесь не раздражаться.

**6. Объясняйте без назиданий.** Всякий раз, когда изрекаете какое-то обобщающее утверждение или излагаете некое правило, сопровождайте его кратким объяснением – «почему». Вы не пытаетесь придумать для себя какие-то извинения или оправдания: вы даете логическое обоснование, которое поможет ребенку применять ваше правило за пределами дома (или просто линии вашего взгляда), брать его на вооружение. «Нет» может быть грамматически законченным предложением, но «Нет, потому что...» – предложение куда более эффективное. Однако старайтесь, чтобы объяснения были краткими, иначе вы попадете в ловушку систематического чтения наставлений вашему ребенку, а следствием этого является его молчание, а порой даже страх (или же он просто отключается, не обращая внимания на ваши разглагольствования). Настоящий диалог, в котором активно участвуют оба собеседника, – залог успешного родительского воспитания, что подтверждает несметное число исследований. Так что избегайте монологов: пусть почти каждая ваша беседа будет устроена по принципу улицы с двусторонним движением.

**7. Наберитесь терпения.** Чтобы успешно воспитывать ребенка на протяжении периода созревания, проводите множество бесед с ним – на протяжении многих лет. Не спешите. Когда разговор смолкает (а такое будет время от времени происходить), не спешите заполнить паузу. Научитесь искусству позволять вашему ребенку самому нарушить молчание, когда он готов будет заговорить. Если же вам кажется, что он только рад посидеть в тишине, подсыпьте ему кое-какие вопросы (которые могут показаться случайными) или же добавляйте небольшие порции сведений, пока он не скажет: «Ладно, теперь ясно, можно остановиться». Или пока он не выйдет из комнаты. Такое тоже случается. Это совершенно в порядке вещей.

**8. Указывайте на светлую сторону происходящего, но не переусердствуйте с обещаниями.** Время созревания – неловкий период (по крайней мере, в некоторые моменты). И его можно очень облегчить, если вы укажете на те его составляющие, которые обычно проходят несколько более гладко, чем другие. К примеру, если вашего сына обсыпало прыщами, зато он начал стремительно расти и относится к своим габаритам без застенчивости, вы можете упомянуть о преимуществах его роста. Если же вы имеете дело с сыном маленького роста, обладающим безупречной физиономией, отметьте, как славно иметь чистую кожу. Цель тут не в том, чтобы принесли в жертву какого-нибудь другого парня, а в том, чтобы напомнить вашему собственному отпрыску: в его путешествии к взрослости могут иметься кое-какие благие элементы, которые он принимает как должное. В период созревания как никогда применима поговорка «За забором трава всегда зеленее». При этом имейте в виду, что в это время человек очень переменчив – и то, что сегодня его совершенно не волнует, завтра может начать его беспокоить. Самый высокий мальчик (в своем шестом классе) вдруг может обнаружить, что он все-таки ниже среднего роста для своего возраста; парень с совершенно чистым лицом может выяснить, что на спине у него гигантская россыпь прыщей. Не переживайте насчет этого. Трава иногда действительно зеленее за забором.

**9. Отыщите свою временную замену.** Наверняка найдутся какие-то темы, на которые ваш ребенок не захочет говорить именно с вами. Это нормально, так что подготовьтесь к такому развитию событий. Поговорите с сыном о том, к кому еще он мог бы обратиться, чтобы обсудить те или иные важные вещи. В идеале нужно выбрать кого-то, кому вы оба доверяете и кто хотя бы на несколько лет старше вашего мальчика: его лучший друг-ровесник тут не очень подходит. Важное условие: заранее предупредите этого человека! Подготовьте его и даже расскажите, что, как вы надеетесь, он скажет вашему ребенку в определенных обстоятельствах. Нет ничего хуже, чем в разгар какой-то экстренной ситуации в жизни чужого ребенка обнаружить, что вам присвоили статус исповедника.

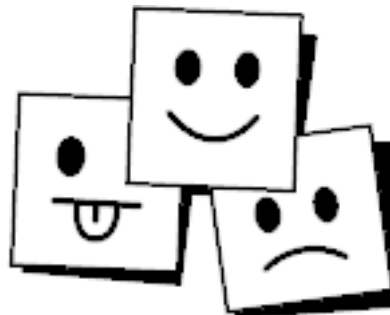
**10. И наконец, умеете признавать и исправлять свои ошибки.** Возможно, самый ценный совет во всем списке касается не разговоров с вашим сыном, как таковых, а умения с их помощью исправлять ваши собственные упущения. Если вы облажаетесь (а мы все это время от времени делаем), честно признайтесь в этом и совершите разворот. Мы неизбежно будем допускать ошибки, доводить своих детей до слез, устанавливать бессмысленные правила, говорить то, чего на самом деле не имеем в виду, смеяться в неподходящее время, применять наказания, несоразмерные проступку, упускать из виду то, что и в самом деле требует

дисциплинарных мер, слишком бестактно делать большие глаза, проявлять чрезмерную откровенность, кричать, когда не надо, не кричать, когда надо, и вообще совершать все промахи, описанные в этой книге. Все мы люди. Когда вы поступаете неправильно, устанавливаете неподходящее правило или реагируете не так, как нужно, вслух сознайтесь в этом, извинитесь (если необходимо), а затем дайте себе еще один шанс. Умейте признавать и исправлять свои ошибки. Это и называется «быть родителем».



## Глава 2

### Как работает тестостерон (или волшебный гормон, превращающий мальчика в мужчину)



У тестостерона громкая репутация. Он отвечает за агрессию, он побуждает человека идти на риск, от него набухают и угрожающе изгибаются мышцы. Вы в ярости? Вините за это вещество на букву Т. Новые и новые исследования демонстрируют, что тестостерон и в самом деле во многом в ответе за биологию возбужденного, рассерженного самца. Однако тестостерон – не только мастер взвинченности, его репутация, ограниченная лишь этим, может затмить широкий спектр ролей, которые он играет.

Тестостерон – средоточие мужественности, в самых разных смыслах. Он отвечает далеко не только за мускулистость и воинственность. Наряду со своими химическими сородичами он в ответе за формирование мужских частей тела в развивающемся эмбрионе, за запуск процесса полового созревания мальчиков (не говоря уж о том, чтобы вести их по этому пути); за половое влечение и сопутствующие ему эрекции; за плотность костей и выработку красных кровяных телец (эритроцитов), а также за облысение мужского типа. И хотя тестостерон действует не в одиночку, во многом опираясь на целый каскад других веществ, вырабатываемых организмом и помогающих ему заключать любую биохимическую сделку, он является неотъемлемой частью всех этих процессов и множества других. Так что в книге о том, как мальчик превращается в мужчину, вполне естественной отправной точкой мог бы стать пристальный взгляд на этот гормон, который, судя по всему, играет определенную роль практически во всех аспектах «самцовости».

В этой главе описывается, как работает тестостерон и почему он имеет такое основополагающее значение для физического созревания мужчин и вообще для их формирования. Кроме того, мы обсудим, как тестостерон влияет (и влияет ли вообще) на то, каким образом мы общаемся со своими сыновьями. Ведь почти все родители мальчиков, недавно ставших подростками, в какой-то степени испытывают на себе отстранение со стороны ребенка: словесное, физическое, а иногда – то и другое. Наш отпрыск начинает чаще захлопывать дверь (в том или ином смысле), он все реже и все меньше разговаривает с нами, а многие в конце концов вообще переходят к вербальному репертуару, состоящему из коротких, часто односложных ответов («угу», «не», «ладно» или просто хмыканий). Конечно же, существуют мальчики, которые не соответствуют такому описанию (и девочки, которые ему соответствуют), но даже самые болтливые мальчишки обычно проходят период относительной тихости. Это явление настолько распространено, что оно заслуживает отдельного места в официальном списке того, чего следует ожидать по мере развития подростка, – где-нибудь между резким усилением запаха от ног и колоссальным повышением прожорливости. Но неужели это какой-то побочный эффект вещества на букву Т?

Проведены сотни исследований воздействия тестостерона на человека применительно ко всем стадиям жизни, от эмбриональной до старости. Но моя работа состоит в том, чтобы избавить вас от необходимости все это читать. Вот вам кратчайшее элементарное описание волшебного действия тестостерона на организм и его роли в классических ритуалах взросления, которые проходит мальчик.

## Что такое тестостерон?

*(Одиннадцать абзацев, посвященных кое-каким научным основам... и все, этого вам пока хватит)*



Вот самые-самые основные факты насчет тестостерона, изложенные самым что ни на есть ненаучным способом: никто не должен бояться понять, как работает организм. Попросту говоря, тестостерон – это гормон, отвечающий за структуру и функционирование мальчишеских частей тела и многого другого. *Гормон* – вещество, естественным образом вырабатываемое организмом и регулирующее активность клеток или даже целых органов. У человека множество различных гормонов, управляющих массой различных процессов. К примеру, гормон щитовидной железы регулирует расход энергии; гормон роста заставляет расти кости и кое-что еще; а инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, управляет уровнем сахара во всем организме. Часто думают, что все гормоны как-то связаны с половым созреванием и в конечном счете с сексом, но это совершенно не так: большинство гормонов не имеют никакого отношения ни к тому ни к другому.

Однако тестостерон *действительно* очень во многом связан с сексом и гениталиями. Вырабатывается он в тестикулах (отсюда и его название, понимаете?), причем еще на эмбриональной стадии развития человека, задолго до его рождения. Само присутствие тестостерона – и способность организма «видеть» в себе этот гормон благодаря тестостероновым рецепторам на внешней поверхности различных клеток – делает мальчика мальчиком. Всякий человеческий эмбрион, не вырабатывающий тестостерон должным образом (и не «узнающий» его как полагается), станет анатомически женским.

После младенчества тестостерон на несколько лет затаивается. Небольшие количества гормона вырабатываются в кое-каких местах за пределами тестикул: скажем, в надпочечниках (железах, располагающихся на верхушке почек у обоих полов); некоторая его доля *конвертируется периферически*: в организме имеются гормоны, во многом сходные с тестостероном, которые могут быть преобразованы (конвертированы) в тестостерон определенными тканями – скажем, жировыми (эти отложения находятся как бы «на периферии» нашего тела). Отдельные исследования позволяют предположить, что уровень тестостерона может непродолжительное время подниматься в течение первого года жизни (или первых двух лет), но обычно его концентрации очень невелики, пока мальчик не достигнет примерно восьмилетнего возраста и уровень вещества на букву Т не начнет резко повышаться. С этого времени именно тестикулы

являются основным местом производства тестостерона, давая организму человека мужского пола около 90 % этого гормона.

Половое созревание мальчиков начинается, когда особая область мозга *гипоталамус* начинает вырабатывать GnRH (gonadotropin releasing hormone – гормон выброса гонадотропина)<sup>4</sup>. Этот гормон, преодолев в мозге небольшое расстояние, попадает в другую область – *гипофизную (питуитарную)*, которая откликается на присутствие GnRH выработкой двух других гормонов – LH (лютеинизирующего гормона) и FSH (фолликулостимулирующего гормона). LH и FSH, покинув мозг, начинают долгий путь «на юг», в тестикулы, где запускают тестикулярную аппаратуру, стимулируя выработку тестостерона, а в конце концов и спермы<sup>5</sup>. Это повышение содержания тестостерона в крови затем подает сигнал гипоталамусу, как бы приказывая ему перестать вырабатывать GnRH, что, в свою очередь, останавливает выработку LH, FSH, а в конечном счете и тестостерона, поэтому концентрация гормона падает. Но как только они достигают достаточно низкого уровня, гипоталамус включается вновь и снова начинает вырабатывать GnRH, что стимулирует производство LH и FSH, а те приказывают тестикулам снова «врубить» свою аппаратуру по производству тестостерона, после чего весь цикл повторяется вновь. Это отлично организованное и отработанное сочетание циклов положительной и отрицательной обратной связи, «выключения» и «включения» процессов выработки разнообразных природных веществ, производимых различными частями организма.

Ученые до сих пор спорят о том, что же дает старт первоначальному повышению уровня GnRH, запуская весь процесс полового созревания. Вообще-то никто в точности не знает, почему наши дети начинают развиваться<sup>6</sup>. Ясно лишь, что созревание кардинально меняет восприимчивость мозга по отношению к тестостерону. У мальчиков дошкольного возраста невелико содержание тестостерона в крови, но их мозг не велит тестикулам производить этот гормон, даже когда его уровни чрезвычайно малы (его едва-едва удается обнаружить даже современными методами). Однако у мальчиков, достигших половой зрелости, и у взрослых мужчин уровень тестостерона в крови гораздо выше (порой в 50 раз выше!), и когда его концентрация лишь немного снижается, их организм усиливает выработку данного гормона. Так что начало созревания каким-то образом «обнуляет» биологический прибор для измерения концентрации тестостерона, существующий в мозге человека мужского пола. Забавно отметить, что тестостерон вообще-то вырабатывается не только в организме мальчиков, но и в организме девочек. Он отвечает за целый ряд функций организма. Его вырабатывают надпочечники и жировая ткань, но тестикулы дают гораздо, гораздо больше (после начала полового созревания), а поскольку у девочек нет тестикул, это объясняет, почему наступает время, когда уровень тестостерона у представителей мужского пола вдруг начинает резко повышаться по сравнению с его содержанием в женском организме.

Если вам не встречался список того, за что тестостерон отвечает в организме, можете безглаголюстно ознакомиться с кратким перечнем. Этот полезный список объясняет почти все, с чем будет сталкиваться ваш мальчик после того, как гормон заявит о своем присутствии. Итак, когда уровень тестостерона станет достаточно высоким, вы увидите:

- рост пениса и тестикул (ну, можете и не увидеть воочию – тут все зависит от того, насколько ваш сын теперь будет оберегать свою личную жизнь);

---

<sup>4</sup> Среди принятых в отечественной литературе названий – гонадо-тропин-рилизинг-гормон, гонадопиберин. (*Прим. перев.*)

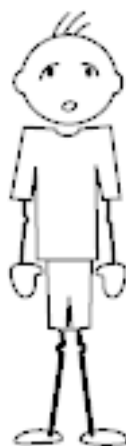
<sup>5</sup> LH запускает выработку собственно тестостерона (в тестикулах), тогда как FSH стимулирует рост семенных канальцев, где затем будет вырабатываться сперма. Рост тестикул – первый признак начала полового созревания (см. главу 3), и FSH как раз и отвечает за увеличение их размера, поскольку это увеличение обеспечивается именно за счет роста семенных канальцев. (FSH и LH отвечают и за начало полового созревания девочек. У девочек эти гормоны мигрируют в яичники, где LH запускает производство эстрогена, а FSH включает аппаратуру, благодаря которой яйцеклетки будут поочередно, по одной, созревать на протяжении всего фертильного периода жизни женщины, то есть периода, когда женщина способна к размножению.)

<sup>6</sup> Здесь и далее под «развитием детей» подразумевается их развитие именно в период полового созревания (если не указано иное). (*Прим. перев.*)

- возникновение полового влечения и эрекции (тут то же самое);
- рост мышечной массы и мускулатуры;
- понижение тональности голоса;
- новые или усиливающиеся черты личности, особенно те, что связаны с властью и доминированием.

Возможно, вы отметите, что здесь ничего не сказано о волосах и прыщах, но это потому, что тестостерон – вовсе не единственный гормон полового созревания. По мере того как мальчик превращается в мужчину, некоторые пубертатные изменения, происходящие с ним, обусловлены не тестостероном, а другими гормонами надпочечников – так называемыми *надпочечными андрогенами (андрогенами надпочечников)*. Терминология может показаться громоздкой, но вот главное, что нужно знать: *андрогеном* называют всякий «мужской»<sup>7</sup> половой гормон, так что к этой категории относится и тестостерон. Надпочечники производят множество андрогенов – такие гормоны, как дегидроэпиандростерон (ДГЭА), дегидроэпиандростеронсульфат, андростенедион (андростендион). Некоторые из них сравнительно слабые и, по сути, служат лишь опорой для более сильных; другие оказывают мощное воздействие сами по себе; кое-какие могут превращаться в тестостерон в тех или иных «отдаленных» частях организма.

Надпочечные андрогены – основная причина, по которой все дети (и мальчики, и девочки) на определенном этапе своего развития становятся сальными, волосатыми и вонючими. Эти гормоны оказывают непосредственное воздействие на волосяные фолликулы, изменяя цвет и текстуру тех волос, которые из них растут (привет, лобковые и подмышечные волосы!), а также повышая объемы маслянистых веществ и пота, выходящих из фолликула. С увеличением выработки маслянистых веществ (кожного жира) и пота усиливается и телесный запах. Гораздо подробнее об этом рассказано в конце книги, но я упоминаю здесь об этом лишь потому, что тестостерон часто обвиняют – ошибочно – в том, что он вызывает волосатость тела и неприятный запах, однако эти особенности по большей части объясняются действием гормонов, вырабатываемых надпочечниками, а не того тестостерона, который производится в тестикулах.



---

<sup>7</sup> Тестостерон играет множество ролей в самых разных областях организма, и его функции далеко не исчерпываются развитием вторичных половых признаков у людей мужского пола. Он важен для метаболизма, здоровья костей, функционирования печени и мозга. Более того, многим не нравится, когда тестостерон называют «мужским» гормоном. Особенно острые проблемы возникают в спорте, где по уровню тестостерона определяют, может ли атлет участвовать в женских соревнованиях. Яркий пример – случай олимпийской бегуньи Кастер Семени (южноафриканская легкоатлетка, р. 1991). Может быть, тот факт, что у нее от природы высокие уровни тестостерона, дает ей несправедливое преимущество по сравнению с соперницами? Спорный вопрос, причем со временем он, похоже, становится все более спорным.

Тут уместно сделать любопытное попутное замечание о тестостероне (и о пубертате в целом). Хотя оволошение и увеличение потливости или сальности – классические признаки периода полового созревания, они являются следствием работы надпочечного, а не тестикулярного биохимического пути. Поэтому, когда у ребенка появляется неприятный телесный запах или начинают расти волосы на лобке, это *не означает* (хоть он и приобрел некоторые телесные признаки зрелого взрослого), что он уже достигает репродуктивной зрелости. Лишь когда созревают сами тестикулы (у мальчика) или яичники (у девочки), ребенок обретает способность производить потомство. Так что если вы заметили, что у вашего ребенка выросло много волос «там, внизу», но больше никаких изменений не происходит, знайте, что у него наступила форма пубертата, именуемая *адренархе*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.