

Под научной редакцией **АННЫ ЛЕВИНСКОЙ**,  
педагога, специалиста по половому воспитанию

**ДЕТЯМ  
про ЭТО**

книги для  
родителей

# АЛЬБЕРТО ПЕЛЛАЙ

психотерапевт и отец четырех детей

# СЛИШКОМ РАНО

Сексвоспитание  
подростков  
в эпоху интернета



♥ Ловушки взрослых  
для соблазнения  
подростков

♥ Зависимость  
от видеоигр –  
тревожные звонки

♥ Способы оградить  
ребенка от ненужного  
контента

 **БОМБОРА**  
издательство

**мел**  
рекомендует

**Альберто Пеллай**  
**Слишком рано. Сексвоспитание**  
**подростков в эпоху интернета**  
**Серия «Детям про ЭТО»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68656122](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68656122)*

*А. Пеллай. Слишком рано. Сексвоспитание подростков в эпоху  
интернета: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-178722-6*

**Аннотация**

**ДЕТЯМ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕКСУАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ НУЖНЫ РОДИТЕЛИ.** С каждым годом все больше несовершеннолетних имеют личный смартфон или планшет, а средний возраст, в котором они первый раз самостоятельно используют эти устройства, уменьшается. В этой книге Альберто Пеллай на основе своего опыта психотерапевта и папы (у него четверо детей) предлагает свои методы наиболее «безопасного» прохождения периода взросления и становления вашего ребенка в современном «цифровом» мире. Он затрагивает следующие волнующие темы: социальные сети и «цифровое поколение», проблема легкого доступа к порнографии, СМИ и интернет: пропаганда секса, ловушки взрослых для соблазнения подростков, мода на сексуальность среди девочек-подростков,

зависимость от видеоигр – тревожные звонки, технические способы оградить ребенка от ненужного контента.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие к новому изданию. Новые вызовы из интернета                               | 6  |
| Введение  | 15 |
| Подростки, секс и СМИ: почему дети нуждаются в нас для здорового полового воспитания? | 15 |
| Новые технологии и цифровое поколение   | 20 |
| Структура книги   | 23 |
| 1. Маленькие девочки растут... чересчур быстро  | 26 |
| Александра: либо делай так, либо убирайся   | 27 |
| Красивые и несозревшие  | 33 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 38 |

# **Альберто Пеллай Слишком рано. Сексвоспитание подростков в эпоху интернета**

Alberto Pellai

Tutto Troppo Presto

© 2021, DeA Planeta Libri S.r.l., [www.deaplanetaibri.it](http://www.deaplanetaibri.it)

© В. О. Изюменко, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

# **Предисловие к новому изданию.**

## **Новые вызовы из интернета**

Когда я писал «Слишком рано!», понимал, что работаю над проектом, в котором мы, как родители, действительно нуждаемся. Это подтверждали и отзывы, которые я получал от читателей: многие говорили об этой книге как о навигационной карте, помогающей найти маршрут по территории, о которой почти ничего не известно и где легко заблудиться.

«Слишком рано!» была написана в 2014 году и опубликована в начале 2015 года. Книга, которой уже шесть лет, особенно когда идет речь о постоянно развивающейся теме, такой как интернет, неизбежно вызывает вопрос: она все еще актуальна? Имеет ли смысл ее читать? Данные говорят нам, что да. Родители продолжали читать книгу, советовать через сарафанное радио, фактически сделав ее одним из справочных пособий не только по половым отношениям в эпоху интернета, что и было основной целью, но и в целом по тому, как повысить цифровое образование в семье.

Другими словами, можно сказать, что, хоть и прошло шесть лет, эта книга не устарела и продолжает быть очень полезной.

Меня часто приглашают поговорить с аудиторией родителей и специалистов по психологии развития – это знак то-

го, что затронутые темы, безусловно, остаются актуальными. Появившись, первый том спровоцировал бурную дискуссию как в обществе, так и в СМИ, потому что описывал ряд фактов, событий и явлений, которые происходили в семьях, но о них никто не догадывался.

Книга пролила свет – и до сих пор это делает – на виртуальный аспект жизни, о котором мы, как родители и взрослые, в целом не догадываемся. Приведенные истории о детях в предподростковом и раннем подростковом возрасте, которые через Сеть развлекаются и получают знания, не подходящие для их лет, способствовали пониманию того, что взрослые должны наблюдать, обучать и контролировать освоение интернета детьми.

Интернет дарит безграничные возможности не только тем, кто растет, но и всем нам, но требует должной квалификации. Например, как любое транспортное средство, которое мы решаем использовать в жизни. Перед тем как сможем самостоятельно передвигаться на мотоцикле или машине, мы должны узнать, как транспортное средство работает, и научиться им управлять. Но это еще не все. Потому что имеют значение не только технические навыки, но и окружающая среда. Можно научиться управлять машиной внутри замкнутой трассы, но растеряться, когда окажешься на очень загруженной автостраде, где недостаточно уметь переключаться на другую передачу, держаться правой стороны или обгонять слева. Необходимо контролировать обзор, предвидеть, как

поступит водитель рядом, мчащийся на полной скорости и непрерывно мигающий дальним светом. Нужно вычислить безопасную дистанцию, которую следует соблюдать в зависимости от скорости движения, и менять свой стиль вождения, ориентируясь на погодные условия. Также стоит предусмотреть остановки, чтобы не заснуть в длительных поездках. Нужно также научиться не нервничать, когда кто-то сигнализирует за спиной, пока стоишь в ожидании удачного момента для перестроения в плотном потоке. Другими словами, недостаточно уметь рулить и обращаться с коробкой передач, чтобы думать, что умеешь водить.

В случае с ориентированием в интернете есть очень много аспектов, связанных с природой среды, ее способностью создавать отношения и контакты, скрывая личность людей, с которыми вы взаимодействуете. Благодаря легкой доступности в несколько кликов можно забрести на территорию, более темную, чем лес из сказки про Красную Шапочку. Это должно заставить и взрослых, и детей задуматься об осторожности и подготовке, которую необходимо иметь, чтобы безопасно перемещаться в паутине.

Уже в самом названии «Слишком рано!» подчеркивается, что, строя образовательный проект по регулированию цифровой жизни в процессе взросления, первым и ключевым принципом становится фазоспецифичность. Фазоспецифичность<sup>1</sup> — ключевое понятие в педагогике, заключающееся в

---

<sup>1</sup> В нашей педагогике такого термина нет. Это слово есть в биологии, обозна-



необходимости выбора для каждой фазы развития стимула и воздействия, соразмерного психологическим и эмоциональным возможностям человека в этот момент. Одни из этих способностей можно тренировать и укреплять, но другие нет, потому что у них есть свое время, которое нельзя ускорить. Я имею в виду навыки, связанные с областями мозга, которые физиологически долго созревают, и необходим весь цикл развития.

Неврология предоставила нам выдающуюся информацию об эволюции мозга в разные фазы взросления. Сейчас известно, что предпубертативный возраст, возможно, самое уязвимое время для гиперстимуляции, чрезмерного возбуждения и утраты контроля, которые вызывает активность в интернете. В очень популярном руководстве это время определяется как «возраст цунами», потому что он характеризуется импульсивностью и взрывным поведением, физиологической неспособностью принимать неудачу, справляться с усталостью от когнитивных задач и особенно размышлять, обрабатывать и развивать критическое мышление – процессы, которые имеют важнейшее значение для тех, кто перемещается и действует в Сети.

Все проблемы, которые я раскрыл в первом издании книги, были связаны с изменением сексуальности. Посещение

---

чает экспрессию гена на определенной стадии. В контексте это про возрастные особенности, возрастную периодизацию, и не только с психологически-педагогической точки зрения, но и с физиологической и биологической.

порнографических сайтов, совращение онлайн, преждевременная сексуализация девочек и секстинг – четыре главные темы первой версии тома, которые сегодня, как и шесть лет назад, абсолютно приоритетны в образовательном и профилактическом вмешательстве в процесс взросления.

Каждая из этих четырех областей связана с понятием фазоспецифичности: нет ничего, чтобы так же, как сексуальность, отражало процесс взросления, который проходит особые стадии и требует бесконечного внимания со стороны взрослых. Но в интернете не существует фазоспецифичности. Двенадцатилетний может спокойно перемещаться по тем же сайтам, что часто посещают взрослые, и становиться соучастником ситуаций и переживаний, совсем не сопоставимых с уровнем его зрелости, не имея возможности предвидеть последствия в краткой, средней и долгосрочной перспективе. С этой точки зрения за шесть лет ничего не изменилось. Более того, статистика происходящего с нашими детьми значительно расширилась, потому что стало намного больше несовершеннолетних, имеющих на руках смартфон или планшет для личного пользования, и уменьшился средний возраст, в котором они первый раз самостоятельно используют эти устройства.

Но со временем «Слишком рано!» стало своего рода самоучителем для родителей, заинтересованных в том, чтобы осознать проблемы, с которыми их дети сталкиваются в интернете, и не только с фактором сексуального развития. По-

этому оказалось важным добавить две темы, которых не было в первом издании, и они, на первый взгляд, выходят за пределы основной темы.

В совершенно новой главе тщательно разобрано непреодолимое влечение, с ним подростки, особенно мальчики, часто приходят к опыту видеоигр, в которые в большинстве случаев играют онлайн. Влечение, имеющее сходство с сексуальностью, обсуждаемое в остальной части книги, потому что в этом случае также возникает сильное переживание, от которого не удастся отстраниться и не соответствующее возрасту. Для многих детей игра становится все более захватывающей и интенсивной, понемногу уменьшая желание участвовать в реальной жизни и во всем, что она предлагает подросткам касаясь саморазвития и межличностных отношений. Можно ли стать зависимым от видеоигр? Может ли технология вызвать социальное затворничество и превратить подростка в возможного хикикомори?<sup>23</sup> Или люди становятся зависимыми от видеоигр, потому что не могут обрести навыки для жизни, позволяющие нырнуть в окружающий мир, открыть новые отношения, грани самих себя, ре-

---

<sup>2</sup> В РФ специального термина нет, это про затворничество – избегание офлайн-контактов, «живут» обычно ночью, когда родители спят. Комнату и дом покидают только для похода в супермаркет при необходимости.

<sup>3</sup> Хикикомори – термин, используемый в Японии, обозначающий представителей молодежи, которые постепенно утрачивают интерес к реальной жизни, прячась в виртуальном мире, решая прожить свою молодость заключенными в собственной комнате, контактируя с внешним миром лишь через Сеть.

альный опыт, которым можно питать свою личность, необходимость расти, встречаясь с красивым, разнообразным и эмоциональным? Эти вопросы незначительны, но, работая со многими родителями, смущенными тем, что их дети настолько поглощены видеоиграми, что считают их главным смыслом своего существования и главной целью на сегодняшний день, я попытался представить миру взрослых информацию, позволяющую выработать правильный подход к воспитанию, ко все более актуальной проблеме и причине волнения многих семей.

Вторая новинка этого издания – глава о наиболее эффективных мерах по ограничению свободы детей в их деятельности в интернете. Я попросил написать эту главу Марко Гуи, доцента факультета социологии и социальных исследований Миланского университета Бикокка, который посвятил годы социологии СМИ. Гуи продвигал с помощью многих профессионалов и специалистов в этом направлении проект «Цифровое благополучие», основывающийся на тезисе, что взрослые сопровождают развитие ребенка не только в реальной жизни, но и в интернете. Были реализованы проекты в поддержку сознательного и компетентного воспитания. Фактически только подготовленный родитель может поддерживать и сопровождать взросление новых поколений в этой сложной и новой для них (и нас тоже) жизни. К несчастью, сейчас многие дети имеют большую компьютерную грамотность, чем взрослые, которые во многих случаях не чувству-

ют себя готовыми к обучению, отступают и предоставляют детям полную свободу действий в виртуальном пространстве. Этот очевидный парадокс нехорош как для взрослых, которые, таким образом, отходят на задний план там, где их присутствие более чем необходимо, так и для несовершеннолетних, самостоятельно устанавливающих ограничения и правила в этой сфере (непростые действия для ребенка или подростка).

В главе 7 предоставлена информация о требованиях к воспитанию подростков и в целом детей определенного возраста, направленная на предотвращение всех возможных рисков, о которых говорится в остальной части книги.

Эта новая глава была добавлена, чтобы дать родителям конкретные и действенные советы для наблюдения и контроля действий их детей через фильтры, родительский контроль и прочие инструменты, доступные в этот момент. Но речь не только про технический подход, я предлагаю действовать превентивно через диалог, обмен правилами и воспитательными методами, моделирование правильного поведения в Сети. И в этом случае самым лучшим методом воспитания остается конкретный пример взрослых членов семьи.

В целом в свете новых материалов, включенных в это издание, я надеюсь, что «Слишком рано!» продолжит быть самоучителем и инструментом, позволяющим повысить осведомленность родителей, как это было до сих пор. Надеюсь,

что это новое издание не только докажет свою полезность для всех семей и образования в целом, но и создаст повод для дебатов, дискуссий, размышлений и повышения осведомленности, позволяя читателям развивать мышление с ясным и реалистичным пониманием образовательных проблем, с которыми сталкиваются в интернете дети в предпод-  
ростковом и подростковом возрасте. Вследствие этого книга сможет дать правильные ответы, как научиться управлять сферой, которая во многих конкретных ситуациях была неуправляемой и приводила к тому, что слишком молодые пользователи Сети наносили ущерб себе и другим. Убедиться, что наши дети растут в безопасности и под защитой – это значит не поместить их под стеклянный купол, а позволить получить тот опыт и ощущения, к которым они готовы и которые отвечают уровню их возраста и развития. И за это больше, чем за что-либо еще, отвечают взрослые, которых необходимо обучать и просвещать.

# **Введение**

## **Подростки, секс и СМИ: почему дети нуждаются в нас для здорового полового воспитания?**

Как специалист и родитель, я все чаще сталкиваюсь с проблемами, связанными с сексуальным поведением в предпододростковом и подростковом возрасте, и мало-помалу начал приходить к мысли, что нашим детям не дают полового образования в нужной мере. Смотрю по сторонам и отдаю себе отчет, что новые поколения растут в своего рода вседозволенности. Сегодня мы говорим об интимном без страха, отрицания и порицания, в отличие от наших дедов и прадедов в прошлых столетиях. Сегодня все более непринужденно, возможно, доступно, нормально. Дети живут в мире, где секс характеризуется следующими четырьмя признаками.

1. **НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ**, потому что может случиться неожиданно, с партнером, которого знаешь один вечер, без особых последствий. Контрацепция и противозачаточные таблетки помогают на ранних стадиях, уровень защиты от венерических заболеваний повысился. Сегодня ВИЧ-инфекция позволяет жить долго и не означает смертный при-

говор. В 80-е и 90-е, когда люди умирали от СПИДа, сексуальный дебют слишком молодых сопровождался гораздо более убедительными и существенными предостережениями.

2. ВОЗМОЖНОСТЬ, потому что сейчас нет сопротивления эротической активности разного рода, в любом возрасте. Были времена, когда она была заперта за семью замками, которые никто не трогал. Известная сцена, о ней упоминал Фрейд, изображающая двух взрослых (в частности, родителей), обнимающихся и вовлеченных в самую интимную связь, теперь не имеет того же значения, как когда-то. Это само собой разумеется и не держится в секрете. Интимность сопровождает повседневную жизнь наших детей, постоянно показывается в телепрограммах и часто и своевременно фиксируется телекамерами, шпионящими за героями реалити-шоу.

3. ДОСТУПНОСТЬ, потому что не существует внешних границ для доступа к эротическим стимулам. Когда-то понятие «запрещено несовершеннолетним» представляло собой социальный барьер, ограничивающий территорию, куда не могли попасть те, кто не достиг совершеннолетия. Правда, те, кто хотели, обходили запрет на журналы и фильмы, но четкая граница была определена: водораздел, хорошо показывающий коллективному сознанию, что служит запретом для самых маленьких. Поэтому даже нарушения и исследование запретной территории несовершеннолетними были намного более ограниченными и в то же время позволяли



детям использовать эти сексуальные стимулы – скудные и труднодоступные – для подпитки своих фантазий. В то время, а также там, где сексуальность все еще хранит свои тайны и не все легко и доступно, воображение может подпитываться мечтами и желаниями. В подростковом возрасте фантазировать на тему секса жизненно необходимо, потому что это дает время морально созреть перед тем, как это станет действием, подготовить и продумать все перед конкретным экспериментом.

4. НОРМАЛЬНОСТЬ. Эта информация сама по себе не может быть полностью положительной и говорит о значительной разнице между нынешним и предыдущим поколениями. Мы, взрослые, помним рассказы бабушек о том, что они вышли замуж со страхом первого раза, убежденные, что их сексуальность – инструмент, который нужно отдать в руки мужа, для его удовлетворения, в качестве супружеского долга. Это была обязанность, а не неотъемлемое право каждого, в наше время одобренное и достигнутое ради личной свободы и самореализации. И все-таки у меня сложилось впечатление, что это достигнутое право стерло границы дозволенного. Чтобы свободно чувствовать себя в вопросах, связанных с сексуальной сферой, чрезвычайно важно управлять трудностями, связанными с ней. Наша эпоха нормализовала у молодежи понятие «заниматься сексом», парадоксальным образом обесценив идею «заниматься любовью». Занятия любовью, напротив, должны быть более важными, чем

секс. Сегодня дети растут с убеждением, что заниматься сексом нормально, несмотря ни на что, и он представляет собой несерьезную активность, направленную на получение возбуждения, сильных ощущений и удовольствия. Но разве мы действительно уверены, что разрешать детям с таким взглядом самим управлять своей сексуальностью – значит позволить им испытать ее в полной мере и интегрировать в жизненный путь?

Основываясь на этих признаках, я, как специалист и отец, хочу представить вам в этой книге модель и идею «альтернативного» секса, вокруг которого нужно разработать образовательную программу. Целью должно стать не расплывчатое, а устойчивое понятие сексуальности, которое становится структурированным и понятным, на основании которого можно создать план развития и созревания несовершеннолетнего. Как взрослые, мы должны научиться предвидеть уровень компетентности в этой области в каждый момент времени и помочь сделать правильный выбор в жизни.

Подразумевается, что секс не будет вседоступным и абстрактным, но окажется помещен в контекст и связан с конкретной эмоциональной и когнитивной ситуацией, а также с партнером, станет частью структуры и идентичности личности. Другими словами, каждый ребенок будет иметь возможность интегрировать его в свою личную жизнь, но в рамках чувства и смысла, которое он дает. Те, кто катается на американских горках, знают, что могут за короткий промежу-

ток времени (во время разгона) испытать сильные эмоции, а их нет в обычной жизни. И в то же время мы понимаем, что имитация риска полностью подконтрольна системе безопасности, гарантирующей на 100 %, что все закончится без проблем и последствий.

**СЕКСУАЛЬНОСТЬ** – это не катание на американских горках, однако слишком много детей именно так и живут: на аттракционах и без ремней безопасности. Безотчетное и поверхностное экспериментирование, непродуманное и безответственное, может вернуться бумерангом на пути взросления и причинить больше вреда, чем пользы.

# Новые технологии и цифровое поколение

В жизни молодежи стремление к легкому, немедленному и готовому к употреблению сексуальному наслаждению подпитывается и ускоряется новыми технологиями. Как специалист, я твердо уверен, что самая большая проблема, которую несут в себе интернет, смартфон и компьютер, заключается в том, что они вплетаются в половое образование наших детей, дают возможность напрямую контактировать с миром и полностью самостоятельно исследовать территорию, для которой у них нет нужной подготовки – как когнитивной, так и эмоциональной.

Какой родитель чувствовал бы себя спокойно, если бы его 11-летний ребенок бродил совсем один по большому городу?

Вероятно, никакой. Однако мы позволяем детям свободно гулять по Сети, без правил и ограничений, в любое время дня и ночи. Закрытые в своей комнате, всего в несколько кликов дети в предподростковом возрасте получают доступ к контенту, картинкам, тяжелым впечатлениям, с которыми часто не могут справиться с эмоциональной точки зрения. Могут переписываться и виртуально встречаться со взрослыми, которых не знают; взрослыми, которые могут злоупо-

треблять их любопытством и потребностью в развлечениях для чего угодно, кроме образования и воспитания.

Виртуальный мир не подходит для детского и даже пред-подросткового возраста. Он может стать таким, только если мы, взрослые, сможем регулировать, контролировать и сопровождать несовершеннолетних внутри столь обширной и сложной территории. В то же время очень важно отдавать себе отчет в рисках, знать, как их предотвратить, и, если нужно, дать отпор.

Прекрасно понимаю тяжесть такого обязательства. Я сам отец четверых детей и отдаю себе отчет в том, что многие проблемы с образованием, с которыми мы имеем дело каждый день, не были известны нашим родителям. Ежедневно мы сталкиваемся с темами, контентом и ситуациями, которых не знали, когда были детьми. Наши родители не имели возможности использовать контрмеры, которые сейчас служили бы примером. В этой области никто не демонстрировал ни в теории, ни тем более на практике, что и как лучше всего делать, какие модели наиболее подходят для обучения.

В этой книге, вместе с вами, я проанализирую, используя свои психотерапевтические познания, истории маленьких пациентов, принадлежащих к первому цифровому поколению, с которыми я сталкивался в эти годы. В большинстве случаев речь идет о детях, которые испытали трудности в ситуациях, связанных с сексом, где сыграли роль новые технологии.

Их рассказы положат начало размышлениям об обучении и предоставлении советов взрослым об эмоциональном и половом воспитании, которое нужно передать детям. Дети рано приходят к обнаружению сильных ощущений, к которым начинают стремиться, не предвидят последствий в повседневной жизни и влияния на психофизическое равновесие вовлеченных людей.

Проблема, которой я хочу с вами поделиться, непростая. Вероятно, эта книга наполнит вас сомнениями, страхами, а иногда будет раздражать. Но это необходимо, чтобы у детей были осведомленные родители, которые не игнорируют, не притворяются, что не знают. Молчание прошлого поколения на тему сексуального образования сегодня должно превратиться в общение и компетенцию.

Потому что для наших детей самые худшие слова – это невысказанные.

# Структура книги

Книга состоит из шести глав. Первые четыре касаются преждевременного сексуального поведения в эпоху интернета, рассмотренного с разных сторон. Пятая, наоборот, дает советы родителям и воспитателям в области секса. В новом издании к ним добавлены еще две. Шестая глава посвящена новому феномену видеоигр, а именно навязчивым онлайн-играм – активности, с которой подростки в последние годы сталкиваются слишком рано и массово из-за развития новых технологий. Наконец, завершает книгу практическая глава, задуманная стать справочной для родителей цифрового поколения, желающих знать, какие у них есть основные инструменты и способы контроля и направления своих детей в Сети.

Каждая из первых четырех глав посвящена темам, которых нет в классических руководствах по половому воспитанию для разного возраста. Главы посвящены использованию технологий и описанию способов, как они и средства массовой информации преподносят и пропагандируют сексуальное поведение у детей. В частности, раннее развитие девочек; широкое распространение порнографии онлайн среди подростков; секстинг; совращение.

Таким образом, у вас появятся инструменты, сфокусированные вокруг каждой проблемы, чтобы оценить ее распро-

странение и понять, почему сегодняшнее поколение зачастую вовлечено в нее в огромной степени. Но прежде всего вы сможете предвидеть побочные эффекты и последствия для эмоционального и психического развития. Именно для того, чтобы поддержать родителей и учителей в их работе, приведены идеи и советы для профилактического вмешательства в общение между мальчиками и девочками, детьми и подростками.

**В начале каждой главы я провожу анализ проблемы, затем предлагаю разные конкретные инструменты, которые помогут понять сложности поведения, часто кажущиеся такими очевидными.**

В некоторых разделах, например об онлайн-порнографии, дополнительно приведен идеальный диалог между отцом и сыном и в целом между взрослым и ребенком, чтобы предложить конкретные слова, которые необходимо сказать. Потому что есть много родителей, которые все эти годы признавались мне: «Да, я знаю, что должен говорить со своим ребенком на эти темы, но не знаю, какие использовать слова, как это сделать. Я чувствую, что не смогу».

Также мы предложим посмотреть вместе конкретный фильм с планом для понимания и обсуждения поднятых вопросов и проблем. Это еще один способ найти нужные слова и поводы, чтобы оставаться близкими и откровенно общаться даже на темы, которые заставляют нас держать дистанцию.

Часто случается, что дети, когда взрослые вовлекают их в



разговоры, ссылаются на разницу в возрасте: «Вы древние, из другого поколения и не можете нас понять. Вы просто старичье». Эта книга и задумана, чтобы ответить на это возражение: «Да, я намного старше тебя. Реальность, в которой ты растешь и живешь каждый день, не та, что в мои годы, мне такое и представить было трудно. Но я приложил много усилий, чтобы понять достоинства и недостатки многих вещей, которые для тебя рутинны и нормальны, в то время как мне они таковыми не кажутся. Может, и не все, но многое понял. Считаю своим долгом, так же как и твоим правом, чтобы я и ты говорили и сравнивали то, что думаем об этом. Потому что истина обычно находится где-то посередине, и мы должны искать ее вместе».

«Слишком рано!» предназначена для этого: найти общий путь. Приятного чтения!

# **1. Маленькие девочки растут... чересчур быстро**

**Как девушки понимают, что нужно выглядеть сексуально и доступно, чтобы быть популярными**

## **Александра: либо делай так, либо убирайся**

Александре 16 лет. Она хорошо учится в школе. У нее есть лучшая подруга. Есть и другие подружки, с которыми она общается и обсуждает все: школу, жизнь, парней. Но у нее есть проблема: низкая самооценка, почти нулевая. «Если мальчишки проходят рядом, они меня не видят. Даже не замечают. Мои подруги – другое дело. Они могут быть заметными, добиваться расположения, знают себе цену. Я же, наоборот, остаюсь в стороне, безликая, невидимая, подпирающая стенку на домашних вечеринках, как картина».

Для Александры все началось в средней школе. Все дело в фамилии. Все подшучивают над ней, потому что она имеет сексуальный подтекст. В общем, ее называют не по имени – Александра, а по фамилии – Вакка (*итал.* – «корова, телка») и другими схожими словами. Есть один эпизод, застрявший в эмоциональной памяти, точка, разделившая жизнь на до и после, четко обозначившая все, что случилось с ней позже и из-за чего ей пришлось просить о помощи. Это произошло в шестом классе средней школы. Однажды на уроке физкультуры учительница отлучилась из-за травмы школьника, и ребята остались одни. Внезапно местный хулиган начал во всеуслышание дразнить Александру за ее фамилию. Кто-то еще присоединяется к нему, и через несколько секунд слышит-

сы уже хор одноклассников, указывающих на нее и ржущих из-за ее фамилии, добавляя вульгарные прилагательные. Девушка стала подыгрывать, делая вид, что ей смешно, хотя, как она сама призналась, «думала, что умру, не в силах пережить эту абсурдную ситуацию». Когда учительница вернулась, она ничего не заметила и продолжила урок, но Александра не могла избавиться от чувства стыда и унижения, которое испытала. «В начальных классах моя фамилия иногда вызывала улыбку, были некоторые школьники, которые шутили над ней, но я никогда не относилась к этому так серьезно. В начальной школе мы думали о других вещах». Тот эпизод в спортзале средней школы теперь навсегда часть ее жизни, как одежда.

«Со следующего дня я ходила с опущенной головой с единственной надеждой, что никто меня не заметит. Два года прожила, затаив дыхание. В школе выполняла свои обязанности. У меня были две лучшие подружки, с которыми сохранились очень прочные отношения: я их использовала как барьер между собой и остальным миром. Я прицепилась к ним, как мидия, позволяя защищать себя, нашла убежище. Каждый раз заходить в спортзал было пыткой. „А вдруг это повторится?“ – думала я. Но учительница больше не уходила, и наконец-то я все пережила. Когда перешла в старшие классы, все изменилось. В выбранном мной классическом лицее одноклассникам не было дела до моей фамилии. Все, наоборот, были более заинтересованы в том, чтобы их заме-

чали другие, приглашали на вечеринки, образовывали группы. Я хотела быть среди популярных, тех, у кого были планы на выходные, приятелем, с которым можно гулять, но кроме тех моих лучших подружек у меня не было никого. И я чувствовала, что отличаюсь от всех. Казалось, что не вписываюсь в обстановку. Смотря со стороны на них, чувствовала, что другая, и, разумеется, стала изгоем. Это ощущение превратилось в страдание. Мучилась от того, что думала, будто никогда не найду свое место в мире, что никто не заметит мое отсутствие, если не появлюсь, как будто я безделушка в жизни других, мебель. И никто даже не интересовался мной.

Однажды утром я почувствовала, что больше так не могу, что нужно изменить сценарий. И тогда решила: чтобы стать популярной, я должна переспать с несколькими парнями из моей школы. Только так я бы сделала большой рывок вперед, попав в клуб „нормальных“. Не могу точно сказать, почему выбрала именно этот план, чтобы изменить ситуацию. По фотографиям и комментариям, которые читала в социальных сетях популярных девушек, казалось, что они весьма раскованны и хорошо информированы об этом. И это не оставляло мужчин равнодушными. А учитывая сигналы, которые приходят нам, женщинам, со всех сторон, вероятно, самый важный урок, который получаем сразу после появления на свет, состоит в том, что, если хочешь стать успешной, нужно демонстрировать сексуальность и доступность, особенно с теми, от кого зависит, будете ли вы приняты в

группу или покинете ее.

Так, никогда до этого не занимаясь любовью, я обнаружила, что сделала это с тремя разными людьми за десять дней. Первый раз было ужасно. Это случилось с лучшим другом парня, организовавшего вечеринку, куда я решила пойти. Немного выпила, а затем очень сексуально потанцевала с ним. Парень подмигнул, на что я дала понять, что мне все нравится, потом он отвел меня в комнату своего друга на верхнем этаже и сделал там все за пять минут. Потом оделся и спустился к остальным, оставив меня одну. Я ничего не почувствовала, когда он сверху двигался на мне. Хотя нет, было очень больно. Я повторила это еще два раза: на вечеринке и дискотеке.

В школе парни стали говорить обо мне как о легкодоступной девушке, которая встречается со всеми. И действительно, я стала получать приглашения от тех, кто со мной даже не здоровался раньше. Но должна признать, что и сама запуталась в своих чувствах. Когда я гуляла с парнями, мне казалось, что это какая-то другая я – не та, что обычно ходит на учебу. Я почувствовала, что стала другой. С другой стороны, многие девушки стали плохо обо мне говорить, распускать слухи. Лучшие подружки спрашивали, что случилось, почему я себя так веду. Но я только отшучивалась. Делала вид, что все держу под контролем.

Но одним утром случилось кое-что неожиданное. Я почувствовала себя ужасно, почти не дышала, сердце сильно

колотилось. Думала, что умираю. Позвала маму, она тут же прибежала, и я сказала ей: „Срочно отвези меня в больницу. Я умираю“. Она была в шоке. В скорой помощи меня внимательно осмотрели. Диагноз: все в порядке. Врач отпустила меня, сказав матери: „У вашей дочери случилась паническая атака“. Меня как холодной водой окатили. Я стала бояться, что этот ужасный опыт может снова повториться.

Я заперлась в доме. Никаких больше прогулок и вечеринок. Утром, чтобы пойти в школу, мне даже пришлось принять успокоительное, потому что я не могла заставить себя выйти за дверь. Так больше не могло продолжаться, поэтому меня отвели к психотерапевту. И вот на сеансах я все переосмыслила: начиная с эпизода в средней школе и до моей изоляции от остального мира, ощущения непохожести на других. Он помог мне понять, что свою потребность быть любимой и принятой другими я трансформировала в глубоко саморазрушающее сексуальное поведение. Он сказал: „Быть популярной – совсем не то же самое, что быть любимой; прежде всего, не нужно думать, что, если кто-то затащит тебя в постель, потом вознаградит любовью и преданностью. Наоборот, ты обнаружишь себя вынужденной притворяться той, кем не хочешь быть. И потеряешь себя“. Эти слова заставили меня понять, что он говорит о том чувстве смущения, которое я испытывала, когда ходила на вечеринки, предавалась беспорядочным связям и отдавалась любому, кто хотел взять меня. Я играла роль и не была собой. Во

время терапии я научилась говорить о себе, какая я есть, своем страдании, необходимости быть замеченной и любимой.

Сейчас все хорошо. И рядом со мной парень, который, зная мою историю, сказал, что не хочет только лишь заниматься со мной сексом. Хочет быть рядом, чтобы я чувствовала себя спокойно. Когда настанет момент, мы займемся любовью. Но сейчас – нет, еще не время. „Я не хочу быть четвертым в этом порочном списке“, – когда он мне это сказал, я поняла, что наконец-то началась та самая глава книги моей жизни».



# Красивые и незрелые

Почему многие девушки думают, что единственный способ быть замеченной и принятой в группе ровесников, – это выглядеть сексуально и вызывающе? Как родился стереотип, что популярная девушка-подросток доступна для парней в своей компании, в то время как прототип неудачницы – одетая как монахиня, ни для кого не доступная девственница?

Несомненно, наши дочери с ранних лет учатся, как выглядеть сексуально и соблазнительно, сосредотачиваясь на внешности и имидже, что служит ключом для успешного будущего во всех сферах жизни: любви, дружбе и карьере. В конце концов, статистика ясно говорит: за последние 50 лет интимная жизнь молодежи значительно изменилась. Они становятся активными слишком рано, увеличивается вероятность нежелательной беременности и венерических болезней у несовершеннолетних, возрастает употребление алкоголя и наркотиков<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> George K. Creatsas et al., *Adolescent Sexuality in Europe: A Multicentric Study*, in «Adolescent And Pediatric Gynecology», vol. 8, n. 2 (1995), pp. 59–63; Lisa Avery, Gunta Lazdane, *What Do We Know About Sexual and Reproductive Health of Adolescents in Europe?*, in «The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care», vol. 13, n. 1 (2008), pp. 58–70; Michel Bozom, Osmo Kontula, *Sexual Initiation and Gender in Europe: A Cross-Cultural Analysis of Trends in the Twentieth Century*, in Nathalie Bajos, Michel Hubert, Theo Sandfort (a cura di), *Sexual Behaviour and HIV/AIDS in Europe: Comparisons of National Surveys (Social Aspects of AIDS)*, Ucl Pr Ltd, London 1998, pp. 38–67; Francesco C. Billari, Marcantonio

## **Средний возраст первого сексуального опыта за последние годы снизился:**

- 20–21 год – у поколения 1946–1955 годов;
- 19 лет – у поколения 1956–1965 годов;
- 20–21 год – у поколения 1966–1975 годов;
- 17 лет – у нынешнего поколения.

Слишком раннее развитие должно зависеть от более широкого явления, которое на биологическом уровне означает постепенное половое созревание. Вместе с тем на уровне поведения и эмоций многие дети демонстрируют сексуальные установки начиная с периода второго детства<sup>5</sup>, когда нужно думать о своем теле в игровом и двигательном плане, а не сексуальном.

По сути, тенденция последнего столетия такова, что половое созревание у детей наступает все раньше и раньше.

В середине прошлого века средний возраст менархе (первого менструального цикла) был около 16–17 лет, а сегодня – 12,5. Главная причина – улучшение санитарно-гигиенических условий и окружающей среды. Среди психологиче-

---

Caltabiano, Giampiero Dalla Zuanna, *The Heirs of Sexual Revolution*, in Francesco C. Billari, Marcantonio Caltabiano, Giampiero Dalla Zuanna (a cura di), *The Sexual Behaviour of Students. An International Research*, Serie Ricerche del Dipartimento di Scienze Statistiche dell'Università di Padova, n. 9 (2007).

<sup>5</sup> Второй период детства – от 8 до 12 лет (муж.); от 8 до 11 лет (жен.).

ских и образовательных факторов, внесших вклад в это явление, средства массовой информации занимают доминирующее положение. Обилие и разнообразие картинок и контента по теме секса сделало нормальным для подростков представление о себе с эротической точки зрения. И последствия этого отражаются на мозге: гипоталамус и гипофиз стимулируются к производству гонадотропина, который побуждает к секреции гормонов, стимулирующих половые органы, заставляя их активироваться раньше, чем запрограммировано природой.

Комбинация органических и психологических факторов, стимулируемых окружающей средой, оказывает прямое воздействие на то, что наши дети думают, представляют и делают в эротическом плане. Это ясно видно при работе в начальной школе, в том числе с восьмилетними детьми, которые говорят об оральном сексе и отношениях то, что явно не соответствует уровню их эмоционального и умственного развития. То же самое происходит и когда маленькие девочки очень соблазнительно танцуют, подражая взрослым танцовщицам, или одеваются во взрослом стиле или, по крайней мере, подростковом, совсем не типичном для раннего и второго детства. Эти похожие формы преждевременного поведения приводят к особой форме взросления несовершеннолетнего, проходящей через его эротизацию. Согласно Американской психологической ассоциации, этот феномен основан на четырех элементах.

1. Ценность любого человека связана исключительно с его сексуальной привлекательностью и поведением.

2. Человек должен стремиться соответствовать популярному убеждению, что быть сексуальным означает быть привлекательным внешне.

3. Человек рассматривается как сексуальный объект, то есть он предназначен, чтобы его так использовали другие; его не уважают за независимость и управленческие способности.

4. Сексуальность навязывается человеку неуместным образом.

Эротизация детей разрушает многие воспитательные идеи и модели поведения, до сих пор применяемые родителями. По Фрейду, особенно в раннем детстве, сексуальность характеризуется напряженной психической энергией и активностью, которая, однако, сильно различается у детей, взрослых и подростков. Поэтому следование детьми эротической модели поведения, намного более сложной, чем их стадия развития, превращается автоматически в форму психологического давления, настоящее насилие, надругательство прежде всего на эмоциональном уровне. Оскверняется базовый принцип детства – право быть ребенком, то есть взрослеть, следуя времени и физиологическим этапам.

В отношении физиологии и ритмов развития не существует условий, которые, по крайней мере в отношении секса, создают детей-акселератов (англосаксы называют это явление

*hurried child syndrome*

# 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.