

Александр Полеев  
известный врач-сексолог,  
психотерапевт

18+

# Трудный подросток глазами сексолога

Практическое руководство  
для родителей

Школа  
для пап  
и мам



Самый  
самый  
[www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)

**Александр Моисеевич Полеев**  
**Трудный подросток глазами сексолога.**  
**Практическое руководство для родителей**  
Серия «Школа для пап и мам»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6888645](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6888645)*  
*Александр Полеев. Трудный подросток глазами сексолога: Эксмо; Москва; 2014*  
*ISBN 978-5-699-66397-2*

**Аннотация**

Врач-психотерапевт с мировым именем, известный сексолог Александр Полеев в своей новой книге делится более чем 40-летним опытом общения со своими юными пациентами – мальчиками-подростками и их родителями.

Сегодня, как хорошо известно доктору Полееву по его обширной практике, мальчики вступают в пубертатный период намного раньше, чем это было лет 50 назад. Современным подросткам стало все сложнее справиться с нахлынувшими на них новыми физическими ощущениями и желаниями. Книга доктора Полеева позволит родителям понять чувства и потребности своего сына-подростка, для того чтобы помочь ему без потерь пройти этот непростой период взросления. Автор откровенно, без излишней медицинской терминологии, рассказывает о том, какие трудности ожидают современного тинейджера на пути к взрослой жизни, призывает каждого родителя прислушаться к чувствам своего повзрослевшего сына и стать для него верным другом, с которым можно поделиться всем, даже самым сокровенным.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| В тайны подростковой жизни                                  | 4  |
| Предисловие   | 5  |
| Кто же может помочь мальчику?                               | 7  |
| Врач – лучший и единственный знаток                         | 8  |
| Глава 1   | 10 |
| Латентный период развития мальчика                          | 10 |
| Препубертат – затишье перед бурей                           | 12 |
| Мужские половые гормоны наступают по всему фронту           | 15 |
| Особые состояния сознания: как часто и насколько длительно? | 17 |
| Гормональные катастрофы                                     | 18 |
| «Тестостероновые бури», «штормы» и «шквалы»                 | 22 |
| Глава 2   | 24 |
| Девять основных парадоксов тинейджера                       | 24 |
| Из родительского дома – в группу сверстников                | 27 |
| Что ищет он в стране далекой?                               | 29 |
| Группа и сексуальная жизнь                                  | 31 |
| Конфликты с родителями: от неприятия до неприязни           | 32 |
| Хрупкость принадлежности к полу                             | 33 |
| На пике слияния   | 34 |
| Синдром «дерева и стекла»                                   | 35 |
| Влюбленные в риск   | 37 |
| Глава 3   | 38 |
| Самоудовлетворение «нормальное» и «зашкаливающее»           | 38 |
| Для чего подростку мастурбация?                             | 39 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 40 |

# Александр Полеев

## Трудный подросток глазами сексолога

### В тайны подростковой жизни

Вот уже больше века, как за подростковым периодом закрепилось название «трудный возраст», «период стрессов и штормов», «главный кризис в развитии личности» – и множество других, подчеркивающих его проблемность. Подростку, особенно мальчику, в эти 5–6 лет жизни приходится ох, как нелегко, не легче и его родителям. И если раньше – 15–20 лет тому назад – «трудными подростками» являлись мальчики преимущественно из неблагополучных и неполных семей, то сегодня до состояния «белого каления» родителей доводят мальчики и из самых гармоничных «ячеек общества». Именно на родителях лежит ответственная миссия – провести своего сына сквозь гормональные бури пубертата, и для этого они должны быть вооружены и знаниями психики тинэйджера, и навыками общения с ним, и эффективными способами воздействия на сына.

Александр Полеев, известный российский врач-психотерапевт, работает с подростками на протяжении всех сорока лет своей врачебной деятельности (и столько же лет нашему с ним сотрудничеству). Он – автор почти 200 научных статей и двух научных монографий, переведенных на несколько европейских языков. Написанная им книга включает в себя весь его – не боюсь громких слов – бесценный опыт и важные сведения, почерпнутые из мировой научной и практической литературы о пубертатном периоде, в которой он – читая свой курс в зарубежных университетах – прекрасно ориентируется. Скажу без преувеличения: любовную и интимную жизнь тинэйджеров врач – психотерапевт Александр Полеев знает глубоко и всесторонне, знает, как никто другой. Я убеждена, что для родителей мальчика – подростка книга Александра Полеева – самый полезный источник информации из всего, что написано на тему тинэйджерства за последние десять, а то и пятнадцать лет.

*Асанова Нина Кузьминична,*

*врач – психотерапевт,*

*кандидат медицинских наук,*

*профессор декан факультета психоанализа Московского Института Психоанализа,*

*Руководитель подросткового психоанализа Центральной и Восточной Европы,*

*Руководитель Европейского научного Центра психического здоровья подростков*

## Предисловие

Быть родителем сына-подростка, растить и воспитывать сына-тинейджера всегда было нелегко; в наши дни это стало еще труднее, и в ближайшие годы будет все более и более трудным. Почему воспитание мальчика стало непосильным делом и почему впереди нас ждут трудности еще большие? Все дело в **акселерации**<sup>1</sup> тинейджеров: за последние 50 лет в крупных городах России организм мальчиков достигает уровня выработки тестостерона 4 мг/сутки, равного среднему уровню взрослого мужчины, почти на год (на 9 месяцев) раньше прежнего. Существенно увеличились и продолжают увеличиваться рост и вес подростков. Словом, **ускорились и усилились** все аспекты физического, физиологического и сексуального развития мальчиков.

В то же время созревание определенных структур головного мозга в пубертате не ускорилось ни на секунду. Четыре важнейших участка фронтальной доли мозга, отвечающие за приоритетные функции психики: за оценку риска, контроль над импульсами, отставленное удовлетворение и принятие решений – **никакой акселерации не подвержены**. Их размеры и вес, параметры биоэлектрической и биохимической активности остаются такими же, как и 50 лет назад. Они по-прежнему достигают полной зрелости только к 24–25 годам.

Учитывая, что 13–15-летний мальчик весит в полтора раза меньше взрослого мужчины, мы видим, что концентрация полового гормона в крови, циркулирующей по сосудам головного мозга, в два раза выше, чем у взрослого: до 40 нмоль/литр. При таком мощном воздействии «взрослой» концентрации тестостерона на «невзрослые», незрелые структуры мозга, обуславливающие сексуальное возбуждение, мальчик периодически впадает в состояние полностью «охватывающего» его сексуального фантазирования в сочетании с эрекцией, которое длится непрерывно от 10 до 20 минут. С 14–15 лет такие состояния случаются ежедневно, а то и несколько раз в день. Из-за «тестостероновых бурь», «штормов» и «шквалов» мальчик не только «выпадает» из процесса учебы, но у него усиливаются и другие проявления пубертата: интенсивность мастурбации, интерес к порнографии, попытки сформировать любовные и интимные отношения с девушками, критичность к взрослым, конфликтность с родителями, реакция группировки, склонность к антисоциальному и противоправному поведению.

Будучи врачом-психотерапевтом и сексологом, я в течение 40 лет ежедневно наблюдаю подростков на приеме, беседую с ними и их родителями, изучаю их психические состояния, их мысли и чувства, их поведение. И я скажу с абсолютной убежденностью: в массе своей сегодняшние тинейджеры **намного труднее**, проблемнее, чем те мальчики, которым я оказывал помощь в восьмидесятые и девяностые годы. Все сложнее, все тяжелее родителям благополучно провести своего сына через многочисленные ловушки и опасности подросткового возраста, довести его до возраста 19–21 года, **не допустить, чтобы он:**

отказался от продолжения образования,  
выбрал асоциальный или криминальный образ жизни,  
вовлекся в рискованное или саморазрушающее поведение.

Дело не только в том, что известные трудности характера подростка в наше время из-за акселерации развития обострились, часто приобретая по-настоящему патологический, клинический характер, лишая родителей, учителей, психологов и даже врачей-психотерапевтов возможностей эти трудности характера и поведения ну хотя бы немного, хотя бы как-то корректировать. Да, сегодня не только родителям и учителям, но и врачам-психотерапевтам, к

---

<sup>1</sup> **АКСЕЛЕРАЦИЯ**, и, мн. нет, ж. [фр. accélération < лат. acceleratio ускорение, нарастание]. (мед.) Ускорение полового созревания, увеличение физического роста непропорционально возрасту.

которым подростки раньше «тянулись», стало тяжелее с ними общаться. Дело еще и в том, что соблазнов, ловушек и опасностей стало – совершенно объективно – намного больше. К традиционным опасностям пубертатного периода: алкоголю, наркотикам, рискованному поведению, стремлению к немедленному обладанию деньгами или ценностями добавились новые, добавились ловушки и опасности XXI века, мощные и захватывающие.

Это, конечно же, Интернет с его сверхразвитой порнографией и компьютерными играми, кино и телевидение с их технически могущественной пропагандой сексуального наслаждения, физического превосходства и насилия. Весь этот поток обрушивается на незрелую, неокрепшую, сверхвосприимчивую психику подростка при абсолютном попустительстве и школы, и государства; потоку не ставится никаких ограничений и препятствий, как это делается в других странах. В вечерние часы, когда телевизор смотрят тинейджеры, российские каналы показывают такое, что во Франции, Великобритании или США можно увидеть только по кабельным каналам, да и то после 23 часов. И эти новые ловушки и опасности с фантастической быстротой становятся все более совершенными, все более привлекательными. И все меньшему числу подростков реально удается пройти «роковые» подростковые годы, так сказать, «без потерь». В российских мегаполисах на 4–5 % в год растет требующий стационарного лечения травматизм мальчиков-тинейджеров (роликовые коньки, скейтбординг, паркур и т. д.); на 1–2 % – число беременностей старшеклассниц; на 3–4 % – число совершенных подростками правонарушений. Противоправный поступок совершает каждый четвертый старший подросток; 60 % тинейджерских правонарушений совершают мальчики из так называемых благополучных семей.

## **Кто же может помочь мальчику?**

Уберечь подростка от подстерегающих его опасностей – новых и старых – можете только вы, родители. Не питайте напрасных надежд – судьба вашего сына никого другого не волнует, и эти «другие» в сегодняшней ситуации и пальцем не пошевельнут, чтобы ему помочь, – хотя должны бы. Для того чтобы в эти трудные для сына годы быть ему полезным, вам, родителям, необходимо вооружиться знаниями об особенностях характера и поведения подростков в целом и своего сына – в частности. Нужно обзавестись сведениями о подростковой субкультуре, подростковом сообществе, в котором сын пребывает 4–5, а то и все 6 лет. Вооружиться нужно и методами, умениями общения с мальчиком, и не просто общения – влияния и воздействия на него. И вот я, врач с 40-летним стажем оказания психотерапевтической и сексологической помощи подросткам, написал книгу о любовной и интимной жизни тинейджеров, о том, что вы, родители, должны (обязаны!) об этой жизни знать. В этой книге я сообщаю вам об основных принципах общения с мальчиком-подростком, о способах воздействия на его мысли, переживания, поведение. Сфера интимной жизни тинейджера представляет собою составную часть всей его непростой жизни, она неразрывно связана с другими сферами, поэтому я подробно рассказываю вам об особенностях психики подростка в целом.

## **Врач – лучший и единственный знаток**

Трудности в общении с сыном, в осуществлении воздействия на его взгляды и поведение многократно усугубляются тем обстоятельством, что и вся подростковая среда, и ваш сын – это некое изолированное сообщество, это среда, закрытая для взрослых, прежде всего – для родителей и учителей. Сообщество мальчиков закрыто, «зашифровано» в гораздо большей степени, чем девочек.

«Шифруются» не только любовные и сексуальные связи, не только сколь-нибудь предосудительные поступки и тем более поступки противоправные – засекречивается вся повседневная жизнь класса, дворовой мальчишеской группы, ближайших друзей. Взрослые воспринимаются мальчиками 14–18 лет как источник опасности, как существа, которые могут «порушить» их налаженную подростковую жизнь с их собственными радостями и горестями, своими, непонятными взрослым интересами, нормами и правилами. Даже мальчики из семей совершенно благополучных, с хорошими отношениями с родителями – не рассказывают им о том, что происходит в их компании, какие темы обсуждаются, какие дела планируются. И если оба родителя работают, у мальчика масса возможностей конспирировать от них и собственную жизнь, и жизнь своих друзей. В своей практике я не раз сталкивался с ситуациями, когда у 16-летнего парня уже третья постоянная подружка, в его интимной жизни есть серьезные проблемы, а родители свято убеждены, что девушка у него та же, что была год назад, а отношения ограничиваются поцелуями. Мама и папа считают, что сын проводит вечера в дворовой компании, куда входят и его друзья Петя и Коля, раньше бывавшие у них дома. Когда же эта дворовая компания привлекается к ответственности за поджог машин в соседнем дворе, то оказывается, что Петя и Коля из нее давно ушли, «слиняли» и «сдулись», а лидером ее выступает крепкий парень, старший брат которого «тянет срок» за грабеж.

Школьные учителя о жизни ребят своего класса знают чуть больше, у многих из них наметанный глаз; но они заинтересованы лишь в том, чтобы в школе все было спокойно, а другие аспекты жизни учеников их не волнуют. За скромную свою зарплату они не хотят тратить на это силы и время, не хотят проводить хоть какую-то работу с подростками, вызывающими у них беспокойство, не хотят делиться своими наблюдениями и мыслями с родителями.

### **Из практики**

На протяжении нескольких лет, параллельно с врачебной работой, я преподавал сексологию в ведущем педагогическом университете нашей страны. Большинство преподавателей являлись авторами книг и учебников по педагогике. При этом я не уставал поражаться, насколько мало информированы они о реальной жизни своих студентов, не представляли, какие процессы и события – иногда трагические! – происходят на том или ином курсе, у тех или иных подростков. Ребята обращались ко мне за консультациями по поводу своей личной и интимной жизни и, естественно, делились информацией о процессах в своей студенческой среде.

Настоящими знаниями о жизни тинейджеров, об их проблемах и трудностях, об их тайнах и секретах обладают, конечно же, только подростковые врачи-психотерапевты и врачи-сексологи. Мальчики приходят к нам за помощью; рассказывая о своих проблемах и расстройствах, о ситуации, в которой они находятся, они вынуждены нарушить самую главную заповедь подростковой группы: не сообщать никакой информации взрослым. К тому же мальчики убеждены – и справедливо! – что мы, врачи, не имеем права раскрывать кому-либо



их секреты. Видя нашу искреннюю заинтересованность в их здоровье, осознав отсутствие у нас какой-либо связи со школой, а часто – и с их родителями, увидев, что мы знаем их язык, понимаем законы их сообщества, их субкультуры, мальчики доверяют нам не только свои тайны, но и тайны своих друзей и товарищей, секреты своей дворовой и классной компании. И речь идет не только о тайнах и секретах эмоциональной, любовной и сексуальной жизни, но и о других сферах жизни мальчика и его ближайшего окружения, включая и антисоциальные поступки, и саморазрушающее поведение. Вот этими-то своими накопленными за четыре десятилетия врачебной практики знаниями и навыками я и хочу с вами, уважаемые родители сегодняшних подростков (и будущие родители будущих подростков!), поделиться.

Уверен, что сведения, почерпнутые из этой книги, помогут вам сформировать доверительные отношения со своими сыновьями, стать для них источниками поддержки и информации, стать теми людьми, к которым сын в трудную минуту может обратиться за поддержкой, советом и помощью.

# Глава 1

## Коварное наступление гормонов

### Латентный период развития мальчика

В жизни мальчиков есть такой период, когда сексуальность во всех ее аспектах – от мыслей и эмоций до поступков – является латентной, то есть скрытой. Этот период длится в лучшем случае 7 лет – с 6 до 13, в худшем – всего 5 – с 7 до 12. На всем его протяжении инфантильная сексуальность (переполюнявшая ребенка между 3 и 6 годами) уходит, эротическое начало дремлет, и внимание мальчика сосредотачивается на развитии интересов и навыков, на контактах со сверстниками своего пола.

В эти годы мальчик активно включается в жизнь социума, и – одновременно – начинается процесс деидеализации родителей, эмоционального и практического отхода от них. В латентный период процесс этот (абсолютно закономерный и необходимый) происходит медленно, бесконфликтно, без резких сцен и обидных слов – нормальный процесс становления реалистического мышления, рационального отношения к родителям. Через два-три года деидеализация «предков» будет проходить бурно, резко... мама и папа о себе такое услышат... Обычно в этом возрасте дети уже не так привязаны к родителям и больше внимания уделяют общению со сверстниками.

Говоря языком научной психологии, фигуры родителей уже интернализированы, то есть родительские ценности и основные поведенческие стереотипы усвоены и освоены, другими словами: ценности, установки, стереотипы поведения родителей стали частью личности мальчика, он воспринимает их как свои собственные.

Обычно мальчики в эти годы успешно учатся и – самое главное – чем-либо активно интересуются. Это время занятий в кружках, секциях, спортивных клубах. Резко расширяется сфера общения, у мальчика появляются друзья в классе, в кружке, в спортивной секции, и эти друзья ходят к нему домой, а он – к ним. Но дети еще собираются в группы в соответствии с полом: девочки с девочками, мальчики с мальчиками.

Именно эмоциональный «отход» от родителей, расширение и углубление общения со сверстниками, определенная «конкуренция» с ними становятся стимулом к приобретению и совершенствованию различных навыков и умений, создает бессознательную мотивацию для обучения, которая уменьшается, а то и полностью исчезает в подростковый период. В 11–12 лет формируется потребность и способность доводить начатое дело до конца. Потом, в подростковые годы, эти способности тоже могут на время существенно уменьшиться или исчезнуть. Но если латентный и предподростковый этапы пройдены «правильно», по истечении подросткового возраста к молодому человеку возвращаются и уважение к родителям, и мотивация к обучению, и способность доводить дела до конца и многие другие очень полезные качества характера, нарушенные «тестостероновой интоксикацией».

Пиком латентного периода мы, специалисты, считаем ситуацию **«половой гомогенизации»**: мальчик общается только с друзьями своего пола. С девочками он не только общается лишь по крайней необходимости – он о них практически не говорит ни со сверстниками, ни с родителями, просто не упоминает. И в семье мальчик больше обращается к отцу, внимательнее прислушивается к его замечаниям, хотя раньше больше общался с матерью. Моя коллега по кафедре в Сорбонне, психолог Леана Хатуль несколько лет назад вживила 25 ученикам 4-го класса 2-й ступени (10,5–11,5 лет) под лопатку микрофоны и записывающие устройства – разумеется, с согласия и детей, и родителей. Длительность исследования

составляла три месяца, вся речевая продукция каждого мальчика детально изучалась специальной компьютерной программой. Интересно, что слово «девочка», «женщина» большинством исследованных употреблялось в речи не каждый день, а если употреблялось – то не более двух-трех раз. Исключение составляли несколько мальчиков, у которых были сестры – эти упоминали о девочках несколько чаще.

При прослушивании разговоров мальчиков исследованной группы складывалось впечатление, что они живут в мире, населенном только представителями мужского пола. И это отсутствие противоположного пола в мыслях, во внутреннем мире 11–12-летних мальчиков имеет место вопреки постоянному давлению сексуальных женских образов, которыми «бомбардируют» мальчиков средства массовой информации. Для своего исследования Леана Хатуль выбрала школу в районе площади Вогез, в центре Парижа, буквально окруженную сексуализированной рекламой косметики и белья.

Такую мощную «половую гомогенизацию», такое полное игнорирование психологи объясняют тем, что существует период (не дольше года – полтора!), когда вес мальчиков увеличивается, а количество полового гормона, андростенолона, вырабатываемого в это время надпочечниками и яичками, не увеличивается ни на миллиграмм. Таким образом, на единицу веса ребенка приходится **абсолютно минимальное количество полового гормона**, к тому же очень слабого. А сильный, тестостерон, в этот период секретируется в мизерных количествах – меньших, чем в первый год жизни ребенка.

Психологи установили, что ребята этого возраста совершенно не интересуются порнографической продукцией, будь то журналы или фильмы; обнаженное женское тело не вызывает у них никакого интереса, а у некоторых – даже неприязнь.

## Препубертат – затишье перед бурей

Последние один-два года латентного периода мы, врачи-психотерапевты и сексологи, выделяем в некий отдельный этап, отдельный период: предподростковый. И внутренний мир, и переживания мальчика, и его интересы, и поведение, и биофизиологические процессы, лежащие в основе всего перечисленного выше, существенно отличаются и от латентного периода, и от пубертата.

Первый признак препубертата: интересы, которые появляются у мальчика в эти один-два года (а иногда и раньше, в латентном периоде), очень устойчивы, в большинстве случаев они сохраняются на всю жизнь и часто определяют выбор профессии. Этой своей стойкостью они отличаются от интересов, возникающих в подростковом возрасте, – последние чаще всего в этом же возрасте и заканчиваются. На первый взгляд кажется странным, что формирование интересов, будь то любовь к чтению, поездкам и путешествиям, стремление мастерить что-то своими руками или что-либо изучать вне школьной программы происходит так рано: в 11–13, а не в 17–18 лет. Но это только на первый взгляд: интересы, склонности, увлечения «препубертатного» мальчика – они его собственные, они закономерно порождены его характером, его личностными особенностями. Более поздние, подростковые интересы порождены, а часто навязаны подростковой группой, ее ценностями, ее требованиями.

Многочисленные многолетние исследования показывают, что 62–63 % мальчиков выбирают профессию, о которой подробно говорили с родителями в возрасте 11–13 лет; потом, в подростковом возрасте, они обсуждали и другие профессии, но, миновав пубертат, возвращались к прежним интересам. Так что мы советуем родителям быть особенно внимательными к интересам мальчика в этом возрасте, почаще и поподробнее обсуждать с ним, чем бы он хотел заниматься профессионально, а что существовало бы только как увлечение – пусть в 12 лет столь серьезные разговоры могут показаться смешными. В этом возрасте он делает какие-то поделки (модели машин, к примеру, какие-то рисунки, что-то собирает, коллекционирует). Через пару лет, в подростковом возрасте, он обо всем этом чаще всего забудет. Но задача родителей – все это полностью сохранить, чтобы мальчик смог на все это посмотреть, ко всему этому вернуться. Величайший знаток пубертата, американский врач-психотерапевт Дебора Таннен, курс лекций которой мне довелось прослушать и на врачебных приемах которой посчастливилось несколько раз присутствовать, подчеркивает: «Увлечения и интересы 10–12-летнего мальчика идут из глубины его души, они порождены его сокровенными интересами и способностями. Все более поздние интересы навязаны ему микросоциумом, за ними стоит желание понравиться «ближнему кругу».

Вторым признаком наступления препубертата нам представляется существенное увеличение двигательной активности: согласно современным видеонаблюдениям, в день 11–12-летние проходят – точнее, пробегают – расстояние в полтора раза большее, чем за 6 месяцев до этого (исследования Дэвида Лестера, Деборы Таннен и др.). Другими словами, начиная с 10,5–11 лет расстояние, которое они преодолевают в течение дня, удваивается. И средняя скорость их передвижения также возрастает в два раза! Они не ходят – они бегают, и количество травм у учеников 7–8-х классов такое же, как у учащихся всех остальных классов, вместе взятых. Это самый травмоопасный период (хотя опять же на первый взгляд представляется, что травм должно быть больше в младших классах, а не среди 11–13-летних).

Третий важный признак – усиление любознательности вкупе с повышенным вниманием к разговорам взрослых: мальчик внимательно слушает беседы взрослых, особенно если их, взрослых, несколько, чего раньше вы не наблюдали. Он понимает далеко не все, но пристально наблюдает за общением, задает много вопросов, не всегда удобных и уместных, подсматривает за родителями и гостями. А вот свое мнение он высказывает крайне редко.

Как правило, особое внимание он проявляет к приходам маминых подруг или подруг сестры, словом, к общению женщин между собою. Часто после этого он занимается мастурбацией, но совсем недолго – нет ни выраженного наслаждения, ни семяизвержения: у него уже есть интерес к противоположному полу, иногда случается и сексуальное возбуждение, но вот сперма еще не вырабатывается. Поразительно, что уже через год-два, а то и просто через несколько месяцев, с наступлением настоящего пубертата и повышением тестостерона до уровня 18 нмоль/л и выше, разговоры взрослых между собою, разговоры взрослых с ним самим перестают быть сколь-нибудь интересными. Интересными становятся только разговоры со сверстниками, участниками его «референтной группы»: они могут продолжаться часами, при этом даже квалифицированным психологам они кажутся «разговорами ни о чем». Конечно же, какая-то цель у этих бесед есть, какую-то задачу они выполняют, но вот какую именно – мы пока не знаем.

За тремя этими явлениями, тремя новыми феноменами в поведении мальчика стоят важные биологические изменения: до сих пор его рост и развитие определяли, конечно же, мужские половые гормоны. Главным среди них был **андростенолон**, вырабатываемый корой надпочечников и яичками, – гормон слабый, на собственно сексуальную сферу не влияющий. Но постепенно гипофиз начинает секретировать очень малые дозы гонадостимулирующего гормона (ГСГ), в яичках мальчика вырастают клетки Лейдига, а они вырабатывают «настоящий» половой гормон – тестостерон. При этом яички увеличиваются в объеме, затем кожа мошонки темнеет и становится складчатой, затем в паху, вокруг гениталий и в подмышечных впадинах начинают расти волосы. Истинным началом пубертата специалисты считают увеличение яичек в объеме; изменения мошонки, рост волос, огрубение голоса происходят только после роста яичек. Но этот важнейший симптом выявляется только в процессе научных наблюдений: разработан специальный прибор, который с высокой точностью определяет увеличение объема этих желез. В яичках, в надпочечниках, в костно-мышечной ткани, в сердечно-сосудистой системе начинаются важные, часто болезненные, перемены.

Рост костей начинает опережать рост мышц, и через год-два, в пубертате, это опережение часто сопровождается неприятными ощущениями напряжения и раздражения, отвлекающими от учебы, а у некоторых подростков порождающими настоящую **дисфорию**: депрессию с оттенками раздражения и злобы.

Рост сердца опережает рост сосудов, вызывая тахикардию и повышение артериального давления. Все эти процессы в организме начинаются еще в препубертате, но на уровень субъективно переживаемых симптомов выходят только в настоящем пубертатном периоде.

В эти один-два года эндокринная система мальчика вырабатывает **эстроген** (женский гормон) в количестве чуть большем, чем мужские – андростенолон и тестостерон. Эстрогены же, как известно, воздействуют на мозг как вещества, уменьшающие напряжение, тревогу, раздражительность. Они делают мальчика более мягким, общительным, готовым впитывать информацию и рекомендации. Именно в эти годы совершенно необходимо приучить ребенка к общению с родителями, привить навык информирования их о своих делах и проблемах, навык спокойного обсуждения своих проблем с родителями.

### **Сексолог – родителям**

В этом возрасте интеллектуальное и социальное развитие семи-, восьмиклассника уже достаточны для содержательного общения, усвоения им информации, в том числе и сексуального характера. В то же время еще не развились присущие пубертату реакции оппозиции и протеста против всего «взрослого», немотивированного негативизма, девальвации родительского мнения. Установка «все, что говорят «предки», – полный отстой, я прислушиваюсь только к мнению сверстников из «референтной» группы» сформируется только через год-два. В период препубертата родители

должны стремиться «ввести» подростка в какую-либо положительную группу сверстников (спортивную секцию, художественную студию), а со своей стороны – познакомиться с друзьями и приятелями сына. В настоящем пубертатном периоде это «окно», созданное эстрогенами, существенно сузится или практически закроется. Так что тем родителям, кто не воспользовался периодом препубертата для формирования доверительных отношений с сыном, в дальнейшем придется ох как трудно.

## Мужские половые гормоны наступают по всему фронту

Возраст наступления пубертатного периода у мальчиков неодинаков, у одних он начинается в 12 лет, у других – в 14, но этот разброс, как правило, не превышает двух лет. Конкретным началом пубертата мы, специалисты, считаем тот день, когда яички и надпочечники мальчика совместными усилиями начинают вырабатывать 4 мг тестостерона в сутки. В Москве в 1955 году средний возраст начала пубертата, измеренный таким способом, составлял 13,6 лет, в 1977 году – 13,1, в 2011 году – **12 лет 8 месяцев**. Из тысяч изученных подростков этого возраста около 70 % секретируют 4 мг тестостерона, 18–19 % (данные разных исследователей) – 5 и более мг, 11–12 % – менее 4 мг (но больше трех!). Мы видим, что за 50 лет пубертат помолодел на 9 месяцев – имеет место акселерация, не затрагивающая, к сожалению, сферу интеллектуальную. Увеличились и средний рост подростка этого возраста, и его вес, и окружности головы и грудной клетки, и размер стопы. Вот только те **важнейшие структуры головного мозга**, которые развиваются позже других и достигают полной зрелости к 24–25 годам (4 участка фронтальной доли, отвечающие за оценку риска, контроль над импульсами, отставленное удовлетворение и принятие решений), никакой тенденции к ускорению не обнаруживают. Их размеры и вес, параметры электрической и биохимической активности остаются такими же, как и 50 лет назад.

Одновременно с достижением такого уровня секреции мужского полового гормона очень быстро формируется и мужской суточный – очень четкий – цикл его выделения: максимум секреции приходится на время от 6 утра до 11 дня. За эти 5 часов вырабатывается и циркулирует в крови примерно 70 % суточного тестостерона, и только 30 % вырабатывается в оставшиеся 19 часов. Тестостерон выводится с мочой, его минимальное содержание в крови отмечается с 21 до 23 часов.

### Сексолог – родителям

Именно это время – 21 час – оптимальное время для беседы с мальчиком, особенно если вы хотите высказать ему какие-то пожелания или требования. Не затевайте никаких разговоров утром, дайте ему возможность уйти в школу – сама дорога и пребывание в школе в какой-то степени отвлекут его от напряжения и сексуальных фантазий.

4 мг тестостерона в сутки – это средняя величина секреции гормона для 25–27-летнего мужчины с весом 65–70 кг. Но мальчик в 13 лет весит в два раза меньше, следовательно, концентрация полового гормона в крови, циркулирующей по сосудам головного мозга, в два раза выше, чем у взрослого: до 40 нмоль/л. При таком мощном воздействии тестостерона и на структуры мозга, обуславливающие сексуальное возбуждение, и непосредственно на половой орган мальчик периодически впадает в состояние полностью «охватывающего» его **сексуального фантазирования в сочетании с эрекцией**, которая длится непрерывно от 10 до 20 минут. Взрослый мужчина сумел бы – да и то не каждый и не всегда – выйти из этого состояния, мысленно переключившись на решение какой-либо насущной проблемы, подумав о важных или просто необходимых, насущных делах и заботах, тогда как 13–14-летний мальчик, конечно же, отвлечься от сексуальных фантазий не может. Значительную часть времени (напомню, что максимальное содержание полового гормона в крови приходится на время от 6 до 11 часов утра) он пребывает в некоем **особом состоянии суженного сознания** в сочетании с возбуждением, эрекцией и попытками вернуться в реальность урока.

В последние два десятилетия эти особые состояния сознания, которые биохимики называют «**острой тестостероновой интоксикацией**» (в отличие от хронической, имеющей

место на протяжении всех лет пубертата), клинические психологи – «**выпадением из образовательного процесса**», подростковые психотерапевты – «**провалом (или уходом) в эротические фантазии**», интенсивно исследуют специалисты с помощью самой современной аппаратуры, прежде всего – датчиками с беспроводной связью с принимающими записывающими устройствами. Анализ так называемых «отведенных потенциалов» показывает, что временами мальчик на 10–15 мин перестает слышать слова преподавателя или кого-либо в классе; в другие периоды загруженность фантазиями все же позволяет ему воспринимать содержание урока. Особые состояния сознания, вызванные высокой концентрацией тестостерона в крови, в первые год-полтора становятся более частыми и длительными: ведь уровень тестостерона повышается со средней скоростью полтора миллиграмма в сутки за один год. За 4 подростковых года – с 13 до 17 лет – средняя величина его секреции достигает 9–10 мг/сутки.



## **Особые состояния сознания: как часто и насколько длительно?**

Конечно же, индивидуальные различия и в секречии, и в воздействии тестостерона на психику очень велики. Примерно половина мальчиков 13–15 лет впадают в «провалы» 1–2 раза в неделю, и длительность таких провалов не превышает 10 минут. Концентрация тестостерона в крови в эти периоды составляет в среднем 20 нмоль/л. В таких случаях мы говорим о нормативном психосексуальном развитии; и частота, и длительность «особых состояний сознания» коррелируют с умеренной выраженностью других проявлений пубертата: интенсивностью мастурбации, интересом к порнографии, попытками сформировать любовные и интимные отношения с девушками, конфликтностью с родителями. Около 30 % подростков «выпадает» из учебного процесса вдвое чаще: 3–4 раза в неделю, периоды их погружения в эротические фантазии существенно длиннее – до 15 минут. Степень их «выпадения» из действительности тоже гораздо выше, чем у большинства сверстников: они совершенно не помнят, что происходило в классе в это время. Их сексуальные фантазии отличаются агрессивностью, а концентрация тестостерона на несколько утренних часов, как показывают исследования, достигает 28–30 нмоль/л, то есть на 50 % выше, чем у зрелого мужчины с высокой сексуальной активностью. Эти мальчики относятся к группе ускоренного сексуального развития; они, как правило, раньше других начинают реальную интимную жизнь, интенсивнее занимаются мастурбацией, проявляют больше интереса к порнографии. Их отношения с родителями и учителями более конфликтны, чем у мальчиков «основной» группы. По отношению к таким подросткам применяется термин: ускоренное психосексуальное развитие.

Остальные 20 % мальчиков отличаются так называемым замедленным психосексуальным развитием: их периоды гипертестостеронемии (повышенного содержания полового гормона в крови) случаются не каждую неделю, погружение в мир сексуальных фантазий не столь глубокое, мастурбация умеренная, интерес к девушкам долго остается платоническим, уровень конфликтности с окружающими взрослыми – невысокий. Как правило, это мальчики астенического телосложения, с дефицитом массы тела. Реальную интимную жизнь они, чаще всего, начинают после 18 лет, что является одной из причин их определенной социальной дезадаптации в среде сверстников. Подростковая среда не одобряет «ботаников», стоящих в стороне от всеобщего интереса к противоположному полу.

## Гормональные катастрофы

Среди мальчиков, отличающихся ускоренным сексуальным развитием, мы дополнительно выделяем особую группу, составляющую по данным разных европейских авторов от 25 до 30 %, то есть примерно 10–12 % всех подростков. Главной их особенностью является существенное снижение успеваемости из-за частых, длительных и глубоких «выпадений» из учебного процесса, «ухода» в мир сексуальных фантазий. «Особые состояния сознания» случаются у них в среднем 4 раза в неделю, в три весенних месяца – практически каждый день. Их длительность достигает 20 минут, хотя чаще составляет минут 15, степень «выключения» из урока очень высокая, они практически не помнят ничего, что происходило в классе в это время. На замечания учителей и родителей они отвечают с неадекватной резкостью, часто откровенно грубо, дома много времени проводят за просмотром порнографических сайтов и занимаются самоудовлетворением до 3-х раз в день. Они настойчиво стремятся начать интимную жизнь, склоняют к этому свою девушку и вступают в интимные отношения, как правило, до достижения 16 лет, в 9-м или 10-м классе. В большинстве случаев они пренебрегают методами контрацепции, и часто их девушки беременеют. «Выпадения» и «уходы» приводят их к мысли, что они не способны сконцентрировать на учебе внимание и память, что их умственных способностей недостаточно для хорошей учебы в школе и – тем более – для получения высшего образования. Обычно уже через два-три месяца учебы в 9-м классе они заявляют, что выберут рабочую специальность – иногда к ужасу родителей, которые раньше ничуть не сомневались, что их сын получит высшее образование.

Максимально выражены у таких подростков не только расстройства внимания; максимально выражен у них и негативизм по отношению к родителям, полное отрицание их мнения. «Мы с ним говорим, а он нас просто не слышит» – постоянно слышу я от родителей таких мальчиков. Поведение таких подростков, прежде всего агрессивность, вандализм, грубость, прогулы уроков нередко приводят их под наблюдение подростковых психиатров и даже к госпитализации. Как показали работы великих российских врачей и ученых М.С. Вроно и А.Г. Личко, более чем в 60 % случаев диагнозы психических расстройств, поставленные мальчикам в эти годы, впоследствии снимаются. Диагноз душевного заболевания сменяется на «патологически протекающий пубертатный кризис», и юноша – теперь ему уже 21–22 года – освобождается от наблюдения диспансера. Исследования показывают, что в периоды «выпадения» концентрация тестостерона в их крови достигает 40 нмоль/л – она вдвое превышает выработку полового гормона у взрослого мужчины. Почки подростка не в состоянии вывести из организма такое количество тестостерона; поэтому часть работы по его экскреции берут на себя надпочечники, с помощью ферментов перерабатывая тестостерон в женский половой гормон – эстроген. Часто эстрогена (выработанного из тестостерона!) в крови оказывается так много, что у мальчика начинает расти грудь. Конечно же, рост груди повергает подростка в состояние паники и депрессии – он ведь понятия не имеет, что появление у него «девичьей» груди – следствие чрезмерной выработки мужского полового гормона.

### Сексолог – родителям

Мальчикам, у которых ускоренное психосексуальное развитие достигает уровня «гормональной катастрофы», обязательно нужно наблюдение подросткового врача-психотерапевта. Цель такого наблюдения – предупреждение разрушающих, вандальных, а то и прямо противоправных действий мальчика. Снижение успеваемости – вовсе не самое страшное, что

может случиться с подростком, чьи половые гормоны – пусть на несколько часов – вдвое превышают гормоны взрослого мужчины.

Но обратиться к врачу, даже совершенно анонимно, такие подростки отказываются категорически: не хотят признавать себя несостоятельными, нуждающимися в чьей-либо помощи. Развитие у них грудных желез по женскому типу – отличный повод для обращения, мальчик практически всегда соглашается. И, как ни трудно установить контакт с 15–16-летним школьником, опытным психотерапевтам это почти всегда удается, и в дальнейшем мальчик приходит на прием самостоятельно, без родителей. Нередко, нарушая все писанные и неписанные законы педагогики, мы, врачи, критикуем родителей, их требования и в их присутствии, и в тех случаях, когда подросток приходит к нам без них. Мы нередко поддерживаем нашего «героя» в его критике учителей... Что поделаешь: только став на сторону мальчика (даже если он трижды не прав!), мы можем завоевать его доверие. Как правило, мы предупреждаем родителей, что наши критические высказывания в их адрес не являются искренними, что они «ложь во спасение»; но они, родители, все равно обижаются...

Родители, даже образованные и с определенным жизненным опытом, практически всегда недооценивают опасности, подстерегающие подростка с высокой концентрацией тестостерона в крови. Они много слышали и читали об агрессивных и противоправных, при этом не поддающихся логическому объяснению проступках подростков, но им всегда кажется, что с их-то мальчиком такого не случится. Им кажется, что проступки и правонарушения совершают мальчики из неблагополучных семей, а их «чадо» больше чем на резкость и грубость, конечно же, не способно. На самом деле чрезмерное количество тестостерона на несколько часов превращает в вандала и агрессора любого мальчика. А расплачиваться за эти несколько часов иногда приходится всю жизнь...

### **Из практики**

Именно по поводу гинекомастии привели ко мне родители Сережу – единственного и позднего ребенка, у которого к тому же в первые же месяцы учебы в девятом классе резко снизилась успеваемость. Сережа был заинтересован в лечении гинекомастии, но о снижении успеваемости, недавно появившейся резкости и грубости в общении с родителями, о том, что много времени проводит в компании во дворе, говорить не хотел. Пришлось мне поругать маму и папу, требующих от него возвращаться домой в девять и привлекающих к домашним делам. Я «выторговал» для него удлинение «комендантского часа» до 22.30, Сережа почувствовал, что я – на его стороне, и согласился приходить ко мне раз в месяц. Он действительно приходил, скрепя сердце признавался, что на уроках часто теряет внимание, перестает воспринимать новый материал. Признавал он и чрезмерное увлечение самоудовлетворением, и «бесцельное времяпрепровождение» – но не хотел ничего менять, твердо заявил, что никаких препаратов принимать не будет. Даже от репетиторов, предложенных родителями, отказывался. Рассказывал мне Сережа о своих попытках встречаться с нравящимися ему девушками, но дальше походов в кино и поцелуев дело пока не продвигалось. Я терпеливо объяснял Сереже, что девушки устроены по-другому, что нужно набраться терпения и не форсировать поцелуи и ласки, завоевать ее доверие и дождаться эмоциональной привязанности – ко всему этому Сергей прислушивался, но воплотить в жизнь не мог. Через год нашего общения, когда Сергей учился уже в 10 классе, он признался мне, что они с другом Валерой решили изнасиловать Юлю – яркую, высокую одноклассницу. Как-то в разговоре в классе Юля сказала, что, если бы она стала жертвой насилия,

она бы никогда и никому в этом не призналась. Эти слова Юли вдохновили Валеру. Последний, хоть и учился с Сережей в одном классе, был на год его старше, на 15 см выше, всегда плохо учился. Родители его до самых холодов жили на даче и сыном интересовались мало. Валера делал неуклюжие попытки встречаться с девушками, но его грубость всех отталкивала.

Классная руководительница поручила Юле «подтянуть» Валеру по русскому языку, так как он делал невероятное количество ошибок, и Юля уже дважды беспечно приходила к однокласснику домой, занималась с ним грамматикой, диктовала диктанты. Классная дама даже не знала, что здоровенный 16-летний парень, одержимый сексуальным влечением, живет в квартире один! Друзья уже купили две упаковки скотча: они хотели привязать Юлю к кушетке. Сергей весь горел от предвкушения секса, и говорить с ним о безнравственности этого поступка было делом бесполезным. «Юля, может быть, и не расскажет о случившемся, но она живет в соседнем доме, родители увидят ее состояние. Ее отец, мастер на заводе, физически очень крепкий, и его младший брат – дядя Юли, тренер по фитнесу, сделают вас обоих инвалидами без обращения в полицию. А что будет, если Юля, будучи в ужасном эмоциональном состоянии, просто расскажет о вашем поступке? Что с тобой, Сережа, будет?» Наши доверительные отношения с Сережей сработали: на следующий день он сказал Валере, что высокая Юля, да и весь замысел его не привлекают, и он лучше будет нормально встречаться с девушкой. От Валеры он стал держаться подальше, домой к нему больше никогда не приходил. Валера же иногда рассказывал о своих намерениях ребятам из класса, один из мальчиков рассказал об этом своей девушке, та – Юле. Через несколько дней, поздно вечером, двое неизвестных избили Валеру так, что он несколько месяцев пролежал в больнице, потом надолго уехал долечиваться в подмосковный санаторий. Классную даму, конечно же, никто и пальцем не тронул, с ней только коротко поговорили после уроков. После этого короткого разговора она подала заявление об увольнении. А мы смогли поговорить с Сережей и о нравственных сторонах задуманного поступка, и о справедливости нападения двух молодых людей на беззащитную девушку. Сережа и сам не понимал, как он мог поддаться влиянию Валеры и оказаться в одном шаге от преступления.

Но постепенно мальчики приспособляются к столь высокому уровню полового гормона, самостоятельно вырабатывая какие-то методы отвлечения и переключения. Поэтому, как мы уже говорили, через год-полтора особые состояния сознания становятся и более редкими, и более короткими. Полностью они исчезают только после 18–19 лет, когда количество синтезируемого организмом подростка тестостерона начинает снижаться до 6–8 мг/сутки, что, при его возросшем весе, соответствует 24–26 нмоль/л. Последняя величина хотя и больше концентрации тестостерона в крови зрелого мужчины, но уже ненамного, всего на одну пятую общего количества. Конечно же, в первые год-полтора после наступления пубертата школьная успеваемость существенно снижается; при исследованиях специальными тестами и в беседах с психологами мальчики сообщают, что 10–15, а нередко и 20 минут урока практически «выпали» из их памяти. Они помнят, что сидели в это время за партой, что учитель что-то говорил, объяснял, что кого-то вызывал отвечать и эти «кто-то» действительно отвечали, но совершенно не помнят ни содержание объяснений, ни ответов. Многие подростки постепенно восстанавливают успеваемость, наверстывают «пропущенное» – хотя они и присутствовали в классе – дополнительными занятиями, учебой с репети-

торами. Другим это не удастся, и они заканчивают школу со скромными тройками, хотя в 11-м классе таких состояний у них нет – но слишком велики пробелы в знаниях.

## «Тестостероновые бури», «штормы» и «шквалы»

Примерно 10 лет назад группа канадских психофизиологов под руководством известного специалиста по подросткам Патрика Корнуэла задалась вопросом: почему в семьях, где оба родителя имеют хорошее высшее образование, 32–33 % мальчиков либо не набирают в школе баллов, достаточных для поступления в вуз, либо «вылетают» за неуспеваемость на первом году обучения? Чтобы в исследование не вмешивались «посторонние» факторы, они включили в него только семьи с двумя детьми (по канадским масштабам, «малолетние»), при этом, чтобы исключить мотивацию заботы о здоровье родителей, возраст родителей к моменту поступления их детей в вуз не превышал 45 лет.

Результаты исследования показали, что у большинства изученных подростков, когда им было 13–15 лет, концентрация тестостерона в крови превышала среднюю для этого возраста примерно на 25 % (существуют методы, с помощью которых можно узнать о выработке половых гормонов у человека за два-три года до исследования). Сами мальчики сообщали исследователям об особых состояниях, когда, находясь на уроке, они не понимали и не запоминали его содержания. Психологи обнаружили у этих подростков, при хороших умственных способностях, серьезные пробелы в знаниях, приходящиеся не на два последних года учебы (10-й и 11-й классы), а на предыдущие: 8-й и 9-й. В результате этих «пробелов» (происхождения которых мальчики не понимали, ведь в предыдущих классах они учились хорошо), подростки утратили веру в свои способности усваивать учебный материал и получить высшее образование.

Группа французских психологов под руководством доктора психологии Катрин Солано на основании многолетних исследований пришла к выводу, что снижение успеваемости мальчиков-подростков в крупных городах Франции приходится на возраст 13–15 лет, а в сельской местности – на возраст 15–16 лет. В выводах своей, пожалуй, самой солидной в мире работы на эту тему (она продолжалась 6 лет, и в ней участвовали более 20 специалистов разного профиля, включая нескольких ведущих биохимиков) К. Солано пишет, что главной причиной ухудшения учебы мальчиков-подростков является повышенное содержание тестостерона, приводящее к состояниям «выключения из учебной деятельности». Поскольку исследование проводилось по заказу государства, К. Солано предлагает, в качестве главной меры улучшения образования мальчиков, введение препарата, понижающего концентрацию тестостерона в крови, для тех подростков, у кого она систематически превышает 30 нмоль/л. Такие рекомендации вызвали шквал критики со стороны врачей, при этом главный подростковый врач государства заявил, что никогда этого не допустит, тем более что препарата такого нет и над его созданием никто не работает.

Психологи и педагоги многих стран рекомендуют родителям таких «гипертестостероновых» подростков немедленно нанимать им репетиторов, которые будут заниматься с ними во второй половине дня, когда уровень усвоения нового материала существенно выше. Многие авторитетные и известные подростковые врачи-психотерапевты и психологи настаивают на переносе занятий в четырех старших классах на вторую половину дня, когда состояния «выпадения из действительности» наблюдаются значительно реже и степень «выпадения» не столь велика. Им возражают не менее авторитетные специалисты во главе с Деборой Таннен: оставить подростка с высочайшим утренним уровнем тестостерона вне школы – значит обречь его на разрушающее поведение, на рискованные поступки, а многих – на противоправное поведение.

### Сексолог – родителям

Как ни огорчает вас снижение успеваемости сына, постарайтесь избежать критики и упреков по этому поводу: мальчик сам не понимает,

почему стал хуже учиться. Наймите ему репетиторов по одному-двум предметам, усиленно вовлекайте в занятия спортом. Регулярные физические нагрузки – достаточно серьезные! – усиливают выделение тестостерона из организма с мочой. Помните: за полтора, максимум два года мальчик приспособится к своей гипертестостеронемии, научится «не выключаться» из урока.

## Глава 2

### Парадоксы и противоречия психики подростка

#### Девять основных парадоксов тинейджера

Трудности самого подростка, обусловленные избыточной секрецией тестостерона, и трудности родителей и учителей в общении с ним, в коррекции его поведения усугубляются особенностями характера мальчика в пубертатном периоде. Эти особенности характера, с одной стороны, связаны с чрезмерным количеством полового гормона в его организме, с другой – с незрелостью некоторых важных структур его головного мозга, с третьей – со спецификой положения подростка в социуме. Весь подростковый возраст – с 12–13 до 17–18 лет, с первого до последнего дня пубертата – является периодом кризиса; и продолжительность этого кризисного периода больше, чем любого другого кризисного состояния в течение жизни.

В 9–11 классе, на первом курсе института большинство мальчиков субъективно ощущают себя взрослыми: они выросли (скачок роста!) и физически развились, теперь они соответствуют многим зрелым мужчинам по росту и весу, по физической силе, а некоторых взрослых по этим параметрам даже превосходят. Избыток полового гормона усиливает их ощущение энергии и физических возможностей. Развивается логическое мышление, развивается и усложняется речь, совершенствуется способность пересказывать увиденное, услышанное или прочитанное своими словами. Расширяется круг интересов, более многочисленными и разнообразными становятся потребности. Они уже обладают каким-то количеством знаний о различных сторонах жизни и некоторым жизненным опытом. В силу несовершенства определенных центров мозга их скромные знания и еще более скромный опыт кажутся им значительными, а часто – вполне достаточными. Словом, у них – субъективно – есть определенные основания считать себя людьми взрослыми и не считать себя детьми.

Сравнивая себя со взрослым, большинство подростков приходит к заключению, что между ними и взрослым никакой разницы нет. Но при всех перечисленных произошедших в подростке изменениях их социальный, материальный и психологический статус не изменился ни на йоту. Они по-прежнему являются школьниками (или первокурсниками), которые должны беспрекословно подчиняться правилам, ограничениям, требованиям и запретам учителей. Они по-прежнему материально полностью зависимы от родителей, вынуждены обращаться к ним с просьбами и им подчиняться. Все это очень далеко от взрослости. В этом и заключается первый и главный парадокс, главное противоречие психики 15–17-летнего мальчика – он сам и его друзья полагают себя взрослыми, но все остальные: родители, учителя, родственники, просто знакомые зрелые люди – словом, все окружающие – его таковым не считают. Он настойчиво стремится к **признанию** своей личности взрослыми, но никакой реальной возможности утвердить себя среди них у него нет. Это повседневное противоречие порождает множество проблем и конфликтов, от глобальных до мелких, бытовых.

Подростковый возраст изобилует подобными парадоксами. Вот перед вами парадокс второй: мальчики перестают безоговорочно верить взрослым, как верили им в детстве, подмечают недостатки родителей и учителей, даже мелкие, запоминают промахи, оплошности, критически оценивают их достижения, их поведение, их знания, их речь. Постоянная, часто довольно резкая критика окружающих взрослых и взрослого мира в целом прекрасно уживается с отсутствием самокритичности (часто полным отсутствием), отсутствием критич-



ности по отношению к своим друзьям, нежеланием и даже неспособностью признавать свои ошибки или неправоту.

Полное и искреннее ощущение собственной правоты во всех проблемах и конфликтах держится в психике старших подростков довольно долго: до 18–19, при замедленном развитии – до 20 лет.

Парадокс третий. Мальчик стремится выделиться из толпы, быть оригинальным, не похожим на других, быть заметным и замеченным. Определенную роль в этом стремлении играет и повышенный уровень половых гормонов: он стремится быть замеченным, а потом и понравиться девушке. В то же время он стремится слиться со своей компанией: компанией в классе, компанией во дворе – с теми, кого в науке называют «референтной (значимой для него) группой». Он страстно хочет быть в такой группе «своим в доску».

Парадокс четвертый. Мальчик осваивает совершенно новые для него виды деятельности: от посещения спортивной секции или подготовительных курсов до ухаживания, встреч, поцелуев и ласк с девушкой. Он испытывает потребность в совете, подсказке, иногда просто в информации, в нескольких словах, которые он посчитал бы достоверными. Ему нужны советы взрослого, но к последним он относится негативно и их рекомендации и советы решительно отменяет. Единственный авторитет для него – это подростковая компания, группа подростков в классе или во дворе (чаще это одна группа), столь же плохо информированная и столь же малоопытная, как и он сам.

Парадокс пятый. Подросток чего-то хочет: «навороченный» сотовый телефон, ноутбук или черную куртку, или овладеть навыками рукопашного боя – он хочет получить это немедленно, сразу и все. Если ему обещают некую вещь через три недели – когда отец зарплату получит, а перед овладением рукопашным боем несколько занятий посвящены общефизической подготовке, – мальчик отказывается, часто категорически. Исследования показывают, что центр отставленного удовольствия, отдаленного на некоторое время наслаждения, находящийся в затылочной доле коры головного мозга, созревает существенно позже, чем другие структуры мозга. Строго говоря, этот центр вообще созревает последним, в 24–25 лет. Поэтому, когда подростку обещают нечто важное, но не сегодня, не завтра, не послезавтра – он этого просто не представляет и в это не верит. Он живет только сегодняшним, завтрашним, максимум послезавтрашним днем; точка времени «через месяц» для него просто не существует.

Парадокс шестой. Подростки выглядят уверенными в себе, часто слишком уверенными и жизнерадостными. На самом деле, в силу неустойчивости самооценки, несформировавшегося еще «образа я» и множества других проблем большую часть «тинейджерства» они проводят в состоянии неуверенности в себе и подавленности. Просто неписанные, но жесткие законы подростковой субкультуры категорически запрещают показывать окружающим свою неуверенность и сомнения, страхи и тревоги, слабость, плохое настроение, подавленность или депрессию. Субкультура зрелых мужчин более терпима и толерантна: она вполне допускает, чтобы мы, взрослые, иногда проявляли подобные переживания и состояния вовне, делились ими с друзьями и близкими. Подростковое сообщество подобных слабостей не прощает: будешь немедленно зачислен в «слабаки», «ботаны» и «задроты» и еще долго не сможешь обрести статус «нормального пацана».

Парадокс седьмой. По мнению ведущих врачей, подростковый возраст, в плане физического здоровья, является самым лучшим возрастом всей жизни. Еще не возникли приобретенные заболевания, не проявились наследственные, внутренние органы – в идеальном состоянии, обмен веществ – прекрасный, показатели иммунитета – фантастические. При этом медицинская статистика свидетельствует: смертность мальчиков в эти 5–6 лет отрочества в два раза выше, чем смертность мужчин в 35–40 лет, и в полтора раза выше, чем в 60–65 лет! Столь же высоки показатели подросткового травматизма. В результате слабого

контроля над эмоциональными импульсами, незрелости мозговых структур, оценивающих риск того или иного поступка, рискованное поведение тинейджеров часто приводит их к тяжелым травмам и смертельным исходам.

Парадокс восьмой. Подросток стремится к взрослости и независимости, но при этом не хочет расставаться с привилегиями детства, с поддержкой и помощью родителей; и то и другое является проявлением зависимости. Он требует свободы носить то, что ему нравится (например, носить все черное), но ни за что не соглашается стирать и гладить свои любимые черные футболку, свитер и брюки.

Парадокс девятый. Пубертатный период жизни мальчика окрашен его постоянными отказами что-либо делать в семье: ребенок говорит «нет», когда его просят сходить в магазин за простейшими покупками, «нет» на просьбу родных воспользоваться его сотовым телефоном или ноутбуком, «нет» на предложение съездить с родителями в далекий торговый Центр, чтобы ему же купить подходящую куртку, увиденную там мамой. Врачи-психотерапевты определяют его поведение как «тотальный немотивированный негативизм» – синдром, часто встречающийся при психических заболеваниях. Честно говоря, природа подобного негативизма у, в общем-то, здорового подростка нам пока непонятна.

## Из родительского дома – в группу сверстников

Самое страстное желание мальчика 14–17 лет – чтобы родители относились к нему по-партнерски, чтобы слышали и уважали его мнение. К 13,5–14 годам в психике появляется так называемое новообразование: **чувство взрослости**. И во многих аспектах родители действительно начинают относиться к мальчику по-другому, разрешают ему делать то, что раньше не позволяли: дольше задерживаться вне дома, смотреть какие-то фильмы и передачи, ранее запрещавшиеся. Родители начинают прислушиваться к мнению мальчика при решении некоторых житейских и бытовых проблем. Но при этом подросток еще не выработал в себе такие качества, как самостоятельность, ответственность, обязательность. Да и социальный и материальный его статус остались неизменными: он по-прежнему всего лишь ученик, школьник. Поэтому относиться к нему как к взрослому члену семьи, то есть как к равноправному партнеру по жизни, родители просто не могут. Отношения в целом остаются родительско-детскими, то есть у родителя прав гораздо больше, у мальчика – гораздо меньше.

Известный американский исследователь подросткового возраста Дебора Таннен анализировала аудиозаписи, сделанные в домах, где проживали более ста тинейджеров 15–16 лет; для исследования она отобрала полные и эмоционально благополучные семьи. Фраза «делай так, как я говорю» матерями произносилась в среднем 2,5 раза в день, отцами, – 3,5 раза. В выходные и праздничные дни эта фраза произносилась в полтора раза чаще.

Большинство родителей просто не могут перейти со своим 15–16-летним сыном от родительско-детских отношений к равноправным, партнерским, потому что не воспринимают его как человека взрослого. Примерно третья часть родителей, сознательно или лишь смутно это осознавая, не хочет такого перехода. Ведь признать сына достаточно взрослым, самостоятельным – одновременно означает осознать свой возраст, осознать себя матерью и отцом взрослого сына, и прежде всего – осознать приближение старости, беспомощности. Многие люди панически боятся старости, гонят от себя мысль, что она когда-нибудь наступит, – мы называем такую позицию невротическим отношением к старению. Большинство людей в период между 30 и 35 годами уже вырабатывают в себе рациональное отношение к старости и уходу из жизни как к неизбежному этапу существования.

Когда они это полностью осознают, они в течение нескольких дней находятся в состоянии подавленности, но затем смиряются с этой мыслью. Но способность к рефлексии, к принятию неизбежных ограничений у разных людей различна, и многие мысль о старости не принимают, не впускают в себя. Будучи родителями, они ну никак не хотят принять факт определенного взросления своего сына или дочери, не хотят менять родительское отношение к ребенку на следующее – партнерское.

В своей жажде равноправия, в неприязни и неприятии родительского отношения к себе мальчик уходит в компанию ровесников – школьную или дворовую, часто она смешанная: некоторые ребята с ним учатся, другие – живут в одном дворе. Чаще всего в этих компаниях принимают участие и девушки. Состоят в ней от 6–7 до 10–11 человек, некоторые приходят в нее чаще, некоторые – реже, но для большинства подростков на три-четыре года эта компания, эта группа становится в буквальном смысле центром их мироздания.

Конечно же, в подростковой группе, как в любой другой, есть определенная иерархия, существует распределение ролей. В группе есть лидер, есть эксперт, есть «звезда», «козел отпущения», «аутсайдеры» и т. д. И конечно же, лидер обладает большими правами, чем другие участники группы, именно он предлагает какие-то дела, а другие отвергает. Но этот факт не нарушает принципа равноправия: каждый участник группы своими достижениями, своими успехами потенциально обладает возможностью стать лидером, может занять место

эксперта или «звезды», может выйти из психологической роли «козла отпущения». Но более высокое место в группе обеспечивается реальными достижениями участника, а не тем простым фактом, что одному человеку 38 лет и он – отец, а другому – 16 и он – сын. Как правило, ребята хотят завоевать уважение и доверие лидера, заслужить его одобрение и похвалу, стремятся быть к нему поближе – практически и эмоционально.

В «референтной» подростковой группе царят товарищеские отношения, включающие в себя прежде всего равенство, уважение к личности другого подростка, верность, честность и правдивость, готовность прийти на помощь. Те мальчики, которые проявляют другие качества: зазнайство, нежелание считаться с мнением других, жадность (не позволяют пользоваться имеющимися у них вещами), измена товарищу или группе (информирование родителей или не входящих в группу ребят о ее делах), эгоцентризм (стремление чрезмерно много говорить о себе, «перегружать» группу своими проблемами – словом, «тянуть одеяло на себя») – группой отвергаются. Группа не выражает радости по поводу их прихода, им не предлагают принять участие в каких-то делах, не звонят, не приглашают на дни рождения или выезды за город – словом, всеми силами демонстрируют неприятие его данной компанией. Во многих случаях это неприятие выражается в достаточно резкой форме: «Давай, Вася, вали отсюда, нам такие не нужны!» Но «отверженный» не может существовать без группы сверстников (не с родителями же ему общаться, не с родителями же делиться радостями и неудачами!); как правило, он делает выводы из своего поведения и в другой группе ведет себя более разумно.

#### **Сексолог – родителям**

В первые месяцы пребывания в референтной группе, когда групповая солидарность, эмоциональная вовлеченность в нее подростка не так сильны, вы можете узнать от сына о его новых товарищах, о тех, кто ему особенно симпатичен и кто – не очень. Категорически запрещается хотя бы в минимальной степени критиковать участников группы, даже если среди них есть отъявленные двоечники или хулиганы. Вначале соберите максимум сведений о мальчиках и их семьях: двоечник вполне может быть хорошим другом. Помните, что для вашего сына эта группа – его самая первая мужская компания, и он ею очень дорожит. Если – со временем – вы твердо убедитесь, на основе достоверной информации, а не ваших домыслов, что группа асоциальна, что большинство ее участников настроены не на учебу, а лишь на бесцельное времяпрепровождение и какие-то разрушительные действия, вам еще придется «вырывать» из нее сына. Но делать это нужно только на основе твердых аргументов, а не тезиса: «Они мне не нравятся!»

## Что ищет он в стране далекой?

Важнейшим фактором, привлекающим мальчика в группу сверстников, является **равноправие** всех ее участников: никто не имеет права ему приказывать, что-либо требовать, вообще «командовать». Группа функционирует на основе добровольности, и, если тебе не нравятся порядки в этой группе, ты можешь уйти и поискать другую компанию, отношения в которой тебе больше по душе. Никто не имеет права и на практике не может тебя удержать. Понравилась тебе эта компания и ты ей понравился – ты назавтра снова пришел, и тебе рады; не понравилась тебе эта группа ребят или ты им «не пришелся» – ты к ним больше не приходишь. А вот в родительскую семью ты должен возвращаться обязательно, независимо от того, хорошо тебе в ней или плохо. В группе мальчик ощущает **солидарность** сверстников: у них сходные проблемы и трудности, их также «гнобит» математичка и также «загоняют» домой в 10 вечера, даже если еще светло и погода хорошая. Нахождение среди «принимающих» тебя сверстников формирует в мальчике чувство **эмоционального благополучия**. В течение 3–4 часов пребывания в группе он не ждет упреков, критики, понукания, отношения к себе «свысока», его не заставляют, как дома, выполнять работу, которую он выполнять не хочет (тот факт, что работа эта часто необходима, мальчик игнорирует).

В группе ровесников мальчик учится всем аспектам адаптации в коллективе, основанном на равноправии и саморегулировании, то есть в коллективах, в которые ему предстоит войти после окончания школы и находиться всю жизнь (если только он не станет военнослужащим). Он старается понять, когда нужно что-либо сказать, а когда – сдержаться и промолчать, когда – выступить с собственной инициативой, а когда – просто присоединиться к чужой, когда – под благовидным предлогом уклониться от дела, которое он считает ненужным. Словом, мальчик осуществляет процесс социализации. Конечно же, этот процесс происходит с ним и в семье, и в школе, но в семье у него нет возможности освоить партнерские отношения, а в школе детское самоуправление сведено до минимума. Так что без нахождения и функционирования в группе сверстников ему к взрослой жизни никак не подготовиться.

Подросток расширяет и круг своих интересов, и круг своих практических действий, поэтому он очень нуждается в информации, самой разнообразной информации. Прежде всего он хочет знать, как и чем живут его сверстники, интеллектуально и эмоционально ему близкие, – как раз такие и входят в его референтную группу. Он сравнивает их с собою, их родителей – со своими, взаимоотношения в своей семье – с обстановкой в их семьях. Американский подростковый психолог Эллен Боувер установила, что отношения к своим родителям у мальчиков после года пребывания в группе улучшается на 25–30 %. Отношения к родителям и с родителями у тех 15–16-летних, кто не может закрепиться в постоянной группе, кто отвергается то одной, то другой группой, гораздо хуже, чем у постоянных членов группы сверстников. Сами мальчики осознают, что, когда они узнали об ограничениях и требованиях, которые существуют в семьях некоторых участников группы, их собственные «предки» стали казаться им «не такой уж жестью», взаимоотношения в семье – не столь уж трагическими. Они получают информацию об интересах и увлечениях близких им по духу сверстников и сравнивают их со своими интересами и увлечениями, своими достижениями. Под влиянием полученной в группе информации они часто корректируют свои интересы, увлечения и свои действия.

Патрик МакТэр много лет изучал тинейджеров с каким-либо одним «сверхценным» увлечением: коллекционированием, моделированием, чтением определенной литературы. В большинстве изученных им случаев усилия родителей расширить кругозор мальчиков 15–17 лет, увлечь их еще чем-нибудь, увести их от их «моноувлечения» успеха не приносили: роди-

тели для ребят этого возраста не авторитеты, а скорее наоборот. Но, включившись в общение в группе сверстников, они очень быстро добавляли к своему увлечению еще одно или два, чрезмерная фиксация на одном, пусть и вполне достойном, виде деятельности существенно уменьшалась. Мнение группы, большинства ее участников или нескольких наиболее уважаемых подростков группы – вот это для него абсолютный авторитет.

## Группа и сексуальная жизнь

В группе мальчик получает информацию и о том, что его интересует больше всего: о девушках, их характере, отношениях с ними, об интимной жизни. Конечно, эти сведения в большинстве случаев не соответствуют действительности, в кругах подростков распространены мифические представления о противоположном поле, об ухаживании, о ласках и самой интимной близости. Самые устойчивые мифы – это представление о «золотых пяти днях до месячных и золотых пяти после»: подростки глубоко убеждены, что эти дни совершенно безопасны в плане беременности. Распространен миф и о том, что только достаточно большой член – 18–20 см в состоянии эрекции – может принести девушке наслаждение и удовлетворение; якобы ее чувствительные зоны расположены где-то в глубинах организма. И половой акт, по их мнению, должен быть долгим: 12–15 минут. Такие разговоры в мальчишеских группах нередко приводят к так называемым «мнимым сексуальным расстройствам» и сопровождающим их депрессиям, иногда даже самоубийствам: абсолютно нормальные анатомические параметры гениталий мальчика представляются ему недостаточными, он приходит к мысли, что никогда не сможет понравиться девушке в плане интимной жизни, и совершает суицидальную попытку.

Исследования показывают, что, несмотря на распространенность Интернета, который должен бы сообщать достоверную информацию об интимной сфере, число «мнимых» расстройств, депрессий и покушений на самоубийство в подростковой среде не уменьшается. Тщательные исследования Е. Кащенко в России, Катрин Солано во Франции, Ивона Даллэра в Канаде показали, что большинство публикаций на эти темы в Сети подтверждают все те же мифы – поскольку написаны не специалистами (последние часто выдают себя за психологов и врачей!). Конечно же, в Сети имеется множество достоверных научно-популярных материалов, принадлежащих перу специалистов, но подросток не может отличить достоверные публикации от недостоверных. В устойчивой группе сверстников мальчик получает и достоверную, и очень нужную информацию: у кого-то из участников группы есть старшая сестра, и он сообщает ребятам о ее жизни, ее характере, ее мыслях и чувствах. Кто-то уже стал встречаться с девушкой, у него имеют место ласки, петтинг, возможно, и сама интимная жизнь, и обо всем этом он рассказывает правдиво: группа не простит лжи своему участнику, и сам он ощущает ответственность перед ребятами, с которыми доверительно общается на протяжении года-двух, а то и трех. Так что мальчик получает и некоторое количество достоверной информации и – самое главное – сведения о любовной и интимной жизни своих сверстников – участников группы.

На три-четыре, а то и на пять лет общение со сверстниками становится **основной деятельностью** подростка, группа сверстников – центром его мироздания. Да, для большинства из них учеба остается актуальной, но значимость школьных отметок снижается. Главные интересы мальчика – в группе, во взаимоотношениях внутри нее, в делах и проблемах товарищей. Тинейджеры делятся со сверстниками из группы своим личным опытом, интересами, планами и сомнениями, взглядами на сексуальность, опытом свиданий с девушками. В группе ровесников вне класса московский мальчик проводит в среднем 20 часов в неделю плюс еще 2–3 часа переписки в Сети или эсэмэсками. Количество времени, проводимое в группе, постепенно увеличивается в возрасте с 13 до 16–17 лет, а потом идет на убыль. Параллельно уменьшается и количество времени, которое подросток проводит в семье.

## **Конфликты с родителями: от неприятия до неприязни**

По мере того как мальчик вступает в подростковый возраст, нарастают конфликты между ним и родителями. Количество и степень выраженности таких конфликтов в разных семьях различны и зависят от различных факторов. Среди этих факторов – темп развития подростка, темп изменений его характера и поведения и способность родителей приспособиться к этим изменениям. Будем откровенны: тинейджеры «сконструированы» для конфликтов с матерью и отцом, «заточены» под противопоставление себя семье. В этом – предназначение пубертатного возраста. Тинейджеры конфликтуют с родителями не просто из-за выросшей агрессивности; нет, они делают это для достижения главной цели пубертата – стать взрослым. Нередко в ссорах подростки говорят матери или отцу: «Я тебя ненавижу!»; но на самом деле они еще не умеют выражать оттенки эмоций. Их «ненавижу» означает, чаще всего, «не люблю», «чувствую неприязнь» – и они действительно мощно охвачены этими чувствами, когда видят в родителях преграду для достижения своих целей или угрозу этим целям. Становление взрослости – для самих подростков – процесс нелегкий, он включает выход за ранее существующие границы. Эта естественная потребность в большей самостоятельности, большей независимости наталкивается на контроль родителей, их сопротивление. В этих столкновениях – крик, часто оскорбления, с последующей враждебностью и отсутствием общения в течение нескольких дней.

Главный «камень преткновения» – это время, которое мальчик хочет проводить в компании сверстников. Он хочет проводить в своей «референтной группе» практически все свободное от школы время: в ущерб выполнению домашних заданий, в ущерб помощи родителям. Увезти мальчика на уикенд на дачу, отправить после школы до вечера к бабушке, чтобы ей помочь, – часто становится неразрешимой проблемой. Параллельно разворачиваются конфликты по поводу успеваемости, по поводу одежды, прически. Как правило, конфликты нарастают в течение трех лет: с 13 до 16, а потом медленно идут на убыль.



## Хрупкость принадлежности к полу

Один из важнейших факторов привлекательности группы состоит в том, что она дает мальчику не только чувство взрослости, но и ощущение мужественности. Дело в том, что у многих мальчиков ощущение принадлежности к мужскому полу довольно хрупкое, они часто ставят свою мужественность под сомнение. Чаще всего ведущую роль в их воспитании играют матери и учительницы, от мальчиков требуют подчинения и дисциплины, в школе постоянно ставят им в пример лучше успевающих и более дисциплинированных девочек. Все это делает их чувство мужественности недостаточно прочным, недостаточно уверенным; чтобы чувствовать себя психологически комфортно, они должны систематически доказывать собственную мужественность, доказывать и себе, и окружающим. Ощущение принадлежности к конкретному сообществу является необходимой частью самоопределения; именно процесс самоопределения и лежит в основе всей деятельности мальчика в течение 5–6 лет пубертата. Чувство принадлежности к некой широкой группе людей, ценности, цели, задачи и интересы которой ты разделяешь, и доказательства принятости этим сообществом придают человеку ощущение базовой безопасности, уверенность в своих силах и способностях. Дальнейшее нормальное функционирование мужчины может происходить лишь тогда, когда его чувство принадлежности к мужскому полу сформировалось именно в пубертате: в начале жизни оно формируется легче и прочнее.

Исследования показывают, что те мальчики, которые в подростковом возрасте не преодолели ощущение хрупкости принадлежности к мужскому полу (чаще всего из-за трудностей вхождения в группу сверстников), вынуждены преодолевать это ощущение во взрослом возрасте. Они вынуждены периодически подчеркивать свою мужественность, прежде всего – в собственных глазах, во вторую очередь – в глазах окружающих. Такими «подчеркиваниями мужественности» часто выступают и злоупотребления алкоголем, и чрезмерное увлечение женщинами, и занятия рискованными видами спорта. Чувство мужественности подобные поступки и действия, как правило, усиливают, но для личности в целом они неадаптивны.

## На пике слияния

Эмоциональная и практическая вовлеченность мальчика в группу сверстников в какой-то момент достигает максимума, и этот максимум (как показывают специальные исследования) длится 3–4 месяца (очень похоже на любовное чувство!). Обычно этот «какой-то момент» наступает через год-полтора принадлежности к референтной группе и совпадает с максимальной концентрацией тестостерона в крови мальчика: около 30 нмоль/л. В эти месяцы мальчик ощущает абсолютное слияние с большей частью группы (иногда даже с аутсайдерами), «растворенность» в ее интересах, действиях, общении. Высокая концентрация полового гормона придает его характеру в это время решительность, отчаянность, что повышает его авторитет среди сверстников. Он достигает своего наивысшего положения в групповой иерархии, хотя вовсе не обязательно становится лидером. В эти месяцы он проводит с участниками группы максимум времени, и к нему приходит важнейшее ощущение принадлежности не только к группе – ко всему мужскому сообществу, ощущение принятости себя своей группой и своим полом.

Этот «пик принадлежности к группе и полу» – самый счастливый период в жизни мальчика за все шесть подростковых лет, а по мнению многих специалистов – самый счастливый в жизни.

### Сексолог – родителям

В этот период нужно быть особенно осторожными в требованиях к сыну ограничить пребывание на улице и в компании сверстников. Тяга к пребыванию в группе на протяжении этих нескольких месяцев столь велика, что, ограничивая это общение (а делать это нужно, иначе мальчик вообще отвыкнет делать домашние задания, выполнять какую-то работу по дому!), стоит быть и максимально деликатным, и сами ограничения чуть уменьшить. В противном случае вы столкнетесь с невиданными ранее реакциями протеста, вплоть до ухода из дома. Не нужно думать, что все мальчики, ушедшие на несколько дней из дома, ночующие в подвалах и на чердаках, сбежали из своих квартир от пьющих и бьющих отцов или матерей. Как показывают исследования, третья часть этого «контингента» – тинейджеры из вполне благополучных семей, но родители ограничивали их пребывание вне дома 9–10 часами вечера, требовали, чтобы мальчики выходили на встречу с друзьями только после того, как сделают домашние задания. И мальчики на протяжении года-двух воспринимали эти ограничения как вполне разумные, соглашались с ними. Но наступило время, когда они стали убегать к друзьям сразу после школы, не прикоснувшись ни к каким заданиям, и категорически отказываться возвращаться домой в 10 вечера – просто отключали свой сотовый. Родители, например, настаивали, чтобы в пятницу вечером мальчик поехал с ними на дачу – там много дел, а мальчик в пятницу не вернулся домой из школы... Наберитесь терпения: период максимального слияния с группой не длится больше 3–4 месяцев. Убедившись, что он прочно принят группой, подросток уменьшает общение с ней, доводит его до приемлемых рамок (около 20 часов в неделю), осознает, что кроме пребывания в группе, существуют и другие дела и интересы.

## Синдром «дерева и стекла»

На протяжении нескольких лет эмоциональной и практической вовлеченности в группу сверстников мальчишки-подростки обнаруживают невнимание и холодность по отношению к членам собственной семьи. Конечно же, у разных подростков эта эмоциональная холодность, отсутствие реакции на проблемы и трудности семьи выражена по-разному, но у многих достигает – во всяком случае, в определенный период отрочества – высокой степени. «Бабушка, которая его вынянчила, и он ее очень любил – месяц пролежала в больнице. Ни разу ее не проведаль, хотя обещал. Изредка спрашивал у нас: «Ну как там бабуля?», но в больницу не съездил. И дел у него никаких особых не было, ну пара контрольных. И класс ведь не выпускной, а только 10-й. Бабушка у нас моложавая и умная, после этого ему не звонит, на пирожки не приглашает, подарков не делает, о его делах нас даже не спрашивает. Обиделась. Но сын этого не замечает...» – такие рассказы я часто слышу на приеме от расстроенных и сбитых с толку родителей. Вместе с тем мальчик может крайне эмоционально реагировать на несправедливости, допущенные взрослыми по отношению к нему, либо к его друзьям, возмущаться такими событиями несколько дней подряд, требовать наказания «виновных». Такое же эмоциональное возмущение вызывают у него определенные события в мире, в далеких странах, о которых ему мало что известно.

Из практики

Я наблюдал Диму по поводу массивного немотивированного негативизма с 13 лет. Именно «наблюдал», поскольку от какой-либо терапии он наотрез отказывался, а до уровня принудительного лечения его симптоматика, слава богу, не доходила. Учась на скромные тройки, он категорически отказывался делать что-либо по дому – даже посуду со стола не убирал, не говоря уже о том, чтобы ее вымыть. В ответ на вопросы, по каким причинам он так решительно избегает любых видов домашнего труда, даже самых легких, не произносил ни слова. Жил он вдвоем с матерью, которая много и напряженно работала, и Дима никогда не интересовался ни ее здоровьем, ни работой; когда она болела, в аптеку, находящуюся в 100 метрах от подъезда, ходил неохотно, откладывая это действие до вечера. С отцом, живущим на Северном Урале, никогда не общался. Один день занятий – четверг, на который приходились физика и геометрия, он упорно пропускал. В дворовую группу ребят, учившихся с ним в одной школе, входил медленно, окончательно подружился только в 10 классе. Однажды, весной 10 класса, учительница послала его за цветными фломастерами для стенгазеты – Дима жил ближе всех. По правилам, с территории школы нельзя было выходить до окончания занятий – до 14 часов, разве что по записке учительницы. Охранник не выпустил Диму из школы, тот стал громко кричать, что он взрослый, может приходить и выходить из школы без какой-либо записки, что охранник обязан верить ему на слово. На охранника это воздействия не возымело, и Дима вернулся в класс. Весь день он возмущался поведением охранника, вечером подробно и эмоционально рассказал о происшествии пришедшей с работы, усталой матери. Наутро Дима отправился в мировой суд, куда принес четко написанное заявление об оскорблении охранником его достоинства. (Надо сказать, что писать Дима не любил, делал это со множеством ошибок, но свое заявление тщательно проверил по словарю.) В суде заявление принять отказались, так как никаких оскорбительных слов либо действий в эпизоде с охранником не

усмотрели. Тогда Дима написал новое заявление, на имя директора школы, с требованием уволить охранника «за нарушение прав человека» и отправился с ним прямо в кабинет руководителя. Тот вызвал охранника, Дима весь пылал «благородным» гневом, но и директор школы, и охранник упрямо повторяли: «До 14 часов школа несет полную ответственность за учеников, поэтому никто не может покинуть территорию школы до этого времени». «Я взрослый человек, мне 16 с половиной, у меня есть паспорт, и я имею право выходить из школы, когда мне это нужно!» – настаивал Дима. Директор напомнил ему, что на протяжении нескольких лет он пропускает уроки физики и геометрии, не предоставляя никаких оправдательных документов, но Дима это замечание проигнорировал и на следующее утро отправился в РОНО, потом – в охранный предпринимательский пункт, потом – в какую-то правозащитную организацию. Я беседовал с Димой недели через три после случившегося; он по-прежнему пылал гневом и обидой, совершенно отказывался смотреть на этот случай как на мелкий и не заслуживающий внимания.

## Влюбленные в риск

Мальчики-тинейджеры столь склонны к рискованному поведению по трем главным причинам: **во-первых**, им необходимо испытать себя, самим себе доказать свою смелость, отвагу, решительность, отсутствие страха. **Во-вторых**, им недостает жизненного опыта, они кажутся себе неуязвимыми. Они уверены, что не попадут под машину, даже переходя улицу в неполюженном месте, что так замечательно плавают, что даже в холодной речной воде им не сведет ногу. Они на сто процентов убеждены, что, начав курить, смогут в любой момент полностью отказаться от курения. Став на сноуборд, они уверены, что им под силу любые трассы – избыток тестостерона придает им решительности. Каждый подросток уверен, что все плохое, все несчастья случаются с другими людьми – но не с ним. **В-третьих**, оценка риска для жизни и здоровья – одна из самых трудных интеллектуальных операций, она требует учета множества различных факторов. Как мы уже говорили, особый центр в мозгу, оценивающий риск того или другого действия, созревает последним – к 24–25 годам. В результате действия всех трех дезадаптивных факторов – травматизм, вредные привычки, заболеваемость – смертность от несчастных случаев у мальчиков-подростков вдвое превосходит аналогичные показатели у взрослых мужчин. Многие подростки хорошо информированы о рисках, связанных с курением, употреблением алкогольных напитков и несоблюдением правил дорожного движения, но эта информированность им не помогает. Сегодня многие авторитетные психологи – специалисты по пубертатному возрасту – утверждают, что одной лишь информативной работы с подростками недостаточно, что следует ввести жесткие запреты на продажу алкоголя и сигарет подросткам до 19 лет, и вождение разрешать только с этого возраста (сегодня на Западе подростки водят машину с 16 лет, приезжая на ней в школу).

Вдобавок тинейджеру хочется создать эффект лидерства, превосходства над окружающими, хочется привлечь к себе внимание. Его поведение часто бывает **театральным и показным**. Особенно рискованные поступки они совершают на глазах своих сверстников и тем более сверстниц.

Эта же «любовь к риску» проявляется у тинейджеров и в интимной сфере: они не запасаются презервативами, заведомо зная, что их партнерша ведет промискуитетный образ жизни; они пренебрегают средствами контрацепции даже при регулярной интимной жизни, не говоря уж о «разовых» контактах.

## **Глава 3**

### **Мастурбация с монитором и не только...**

#### **Самоудовлетворение «нормальное» и «зашкаливающее»**

Занятия мастурбацией, самоудовлетворением, онанизмом, аутоэротической практикой (все это синонимы) сопровождают нас, мужчин, на протяжении всей жизни, но максимума достигают в подростковом возрасте. Как правило, мальчик начинает мастурбировать еще в препубертате, и в эти один-два года у него еще нет при этом семяизвержения. Последнее появляется в 12–13 лет, нарастает до 16–17 лет, потом частота самоудовлетворения постепенно снижается. Но и средний зрелый мужчина, женатый или просто ведущий регулярную сексуальную жизнь, с частотой 2–3 раза в месяц отдается самоудовлетворению – хотя функции этого занятия у сексуально удовлетворенного зрелого мужчины совершенно иные, чем у тинейджера.

Как я уже говорил, мастурбация, однажды начавшись, присутствует в нашей мужской жизни до самого конца, оказывая нам неоценимую помощь. Средний москвич прекращает интимную жизнь с женщинами примерно к 65 годам, а самоудовлетворением занимается еще 5–7, а то и 10 лет (пусть и редко, но успешно).

Самоудовлетворением занимаются и животные, причем не только наши ближайшие «родственники» – человекообразные обезьяны, но и слоны – они трутся членом о стволы деревьев, и собаки, включая самых породистых и умных, и даже киты и дельфины.

Распространенность мастурбации среди тинейджеров чрезвычайно велика: по данным различных исследователей она составляет 91–92 %. А вот частота варьирует от одного раза в день до трех, при этом у каждого мальчика случаются и периоды учащения самоудовлетворения, и периоды его урежения.

## Для чего подростку мастурбация?

1) Наличие в крови подростка высокой концентрации полового гормона при невозможности сексуальной жизни или лишь эпизодических контактах создает практически постоянное напряжение и сексуальное влечение. Даже усиленные занятия спортом способны только уменьшить это напряжение и это влечение, но не устранить его полностью. Самоудовлетворение – единственный способ сделать это. Конечно же, мастурбация, в отличие от настоящей интимной жизни, уменьшает сексуальное напряжение лишь ненадолго: оргазменная разрядка при самоудовлетворении намного слабее, чем разрядка в реальном половом акте. И судороги мышц тела, и электрическая активность головного мозга во время разрядки, особые электрические разряды – все это примерно в три-четыре раза слабее, чем в настоящей близости. Но все же напряжение уменьшается, сексуальное фантазирование ненадолго отпускает тинейджера, и он может без помех заняться делом. Не случайно в специальных исследованиях (с использованием гипнотического погружения) 15–16-летние подростки признаются, что чаще всего мастурбируют перед выполнением трудного домашнего задания (по математике или физике). Спортсмены высокого уровня – зрелые мужчины – в подобных же исследованиях сообщают, что занимаются самоудовлетворением в ночь перед ответственными соревнованиями.

## **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.