

Диля Еникеева

Практическая психология

ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ,



или
Как стать
настоящим
мужчиной



АСТ ПРЕСС



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ



Диля Еникеева

.....

***Практическая психология
для мальчиков,***

***или
Как стать
настоящим мужчиной***



Москва
«АСТ-ПРЕСС КНИГА»
2001

УДК 159.9
ББК 88.8
Е 63

Еникеева Диля

Е 63 Практическая психология для мальчиков, или Как стать настоящим мужчиной. — М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. — 320 с.: ил.

ISBN 5—7805—0367—2

Книга опытного врача-психиатра Д. Еникеевой, которая знакома с психологическими и сексуальными проблемами подростков не понаслышке, адресована мальчикам 13—16 лет.

Написанная в легкой и доступной форме, эта книга, несомненно, будет интересна и полезна мальчикам-подросткам, большинство из которых, как показывает практика, далеко не всегда обращаются с волнующими их вопросами к родителям.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 5—7805—0367—2

© Диля Еникеева, 1998
© «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2001



Я — НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ

В ЭТОЙ книге я не собираюсь учить тебя жить. Сомневаюсь, что вообще

нужны такие учебники. Мы просто побеседуем о том, что происходит с ребятами в твоём возрасте.

Конечно, ты кое-что уже слышал от своих приятелей — это только родители думают, что их «мальчики» ничего не ведают о сексе и других взрослых «секретах». Но даже самые умные и хорошие друзья многого не знают, всего не говорят, да и могут просто-напросто приврать.

 ***Я тебе расскажу, как все бывает на самом деле.***

Возможно, ты читал книгу Ди Снайдера «Как найти свое место в жизни». Если нет — прочти обязательно. Классная книга! В ней рок-музыкант пишет о различных проблемах тинейджеров — твоих сверстников.

Я с ним совершенно согласна и не буду повторять то, что он уже рассказал. Но я врач, и здесь мы остановимся на вопросах, в которых не всегда сведущи даже самые крутые рокеры.

Ты имеешь право знать все, что с тобой происходит и что тебя ожидает.

 ***Я буду говорить на языке, который ты понимаешь, ничего не стану скрывать от тебя и назову вещи своими именами.***

Ты узнаешь, как воспитывать своих родителей, что из себя представляет твой собственный половой член, что делать, если тебя влечет ко взрослой женщине или вдруг потянуло отведать «травки».

Я психиатр, и с проблемами подростков знакома не понаслышке. Может, ты думаешь, что психиатры лечат только

тех, у кого «поехала крыша»? В таком случае, приятель, ты ошибаешься.

Ко мне приходят и психически здоровые люди. В их числе и подростки. Ведь проблем у них ничуть не меньше, чем у взрослых. У старших жизнь, пожалуй, даже попроще, — предки на них уже не давят.

Ребята рассказывают мне о всех своих заботах и бедах, спрашивают о том, о чем не хотят говорить с родителями. И на все откровенные вопросы я даю откровенные ответы.

 **Нельзя решить проблему, если ничего о ней не знаешь.**

Но почему подростки за советом идут ко мне, а не к своим родителям? Да потому, что те давно забыли, какими сами были в твоём возрасте. А если что и помнят, то все равно ничего не скажут. Они ведь считают, что тебе рано знать «такие вещи». Одно слово — предки!

К тому же среди отцов-матерей не так много врачей. Психиатров — и того меньше. Старшие учат тебя уму-разуму, не зная толком, что с тобой происходит. Поступки, совершенно естественные для подростка, нередко вызывают у них возмущение. Они всегда требуют, чтобы ты вел себя как взрослый, а в серьёзных вопросах относятся к тебе, как к ребёнку.

Я знаю, как трудно ладить с родителями, которые тебя не понимают. Они могут запретить, обругать, наказать, не дать денег на карманные расходы. Ты чувствуешь себя беспомощным, зависимым и одиноким. Отсюда конфликты, взаимное отчуждение, даже побеги из дома.

Я всегда говорю папам-мамам, что очень многих проблем можно избежать, если относиться к собственному сыну как к самостоятельной личности, обладающей равными правами с ними.

Прочитай внимательно раздел о взаимоотношениях с родителями. Может быть, у тебя получится то, что не удалось твоим предкам, — и вы найдете друг с другом общий язык?

И помни, я всегда на твоей стороне.

Мы — вместе!

АВТОР



ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ

ДЛЯ КОГО ОН
ТРУДНЕЕ — ДЛЯ ТЕБЯ
ИЛИ РОДИТЕЛЕЙ?

ОЧЕНЬ животрепещущая тема. Взрослые говорят, что подростковый возраст — трудный возраст. Они имеют в виду, что им трудно найти общий язык с подростками.

 *На самом деле этот возраст труден именно для тинейджера. В его организме происходят бурные физиологические события, к которым он не готов, ничего о них не знает, и они не зависят от его воли.*

Поначалу парень и не замечает первых изменений, поскольку они касаются внутренних органов.

В это же время подвергается решительной перестройке и психика.

Эту жизненную пору называют периодом полового созревания, или пубертатным периодом, переходным возрастом. Раньше говорили — «отрочество». В латинском языке, на котором говорили Юлий Цезарь, Цицерон и другие неглупые люди, *pubertas* означает половую зрелость.

*Взрослые считают подростковый возраст трудным.
Да им просто трудно найти общий язык
с подростками!*

БУНТ ГОРМОНОВ. С ЭТИМ ПРИХОДИТСЯ СЧИТАТЬСЯ!

ЕСТЬ ТАКОЙ ЯЗЫК, на котором в дружеской беседе не потреплешься. Его иногда называют медицинским. Он трудно переводится на общечеловеческий, однако нам с тобой время от времени придется употреблять специальные слова — термины.

 **Тестостерон — это вещество (гормон), которое отвечает за все половые дела в мужском организме. Можно сказать, что он делает тебя мужчиной.**

С момента рождения количество тестостерона у мальчика держится примерно на одном уровне — но только до пубертатного периода (не забыл еще, что это такое?).

 **В период полового созревания уровень тестостерона повышается в 10–20 раз.**

В твоих яичках начинает производиться такое большое количество тестостерона, что он резко влияет на рост наружных и внутренних половых органов и изменяет строение тела.

 **Врачи называют это «гормональным бунтом».**

После восстания гормонов тестостерон захватывает всю полноту власти в организме. У подростка заметно усиливается половое влечение (либидо). Как говорят психиатры, половые гормоны эротизируют психику.

 **Пробуждается интерес к сексу и появляются эротические фантазии.**

Но свое либидо подросток еще не может реализовать способом, для зрелого мужчины обыденным, —

половым актом, сексуальным контактом с женщиной.

После завершения пубертатного периода количество тестостерона больше не увеличивается и — если со здоровьем все в порядке — держится на одном уровне.

Но в ситуациях, когда ты и твои близкие находятся в опасности и требуются решительные — мужские! — действия, уровень тестостерона может временно повышаться.

После восстания гормонов тестостерон захватывает всю полноту власти в организме.

ПРЕДКОВ — В ОТСТАВКУ?

МАЛЕНЬКИЙ МАЛЬЧИК ЗАВИСИМ от родителей куда больше, чем подросток. Бывает, он становится непослушным, все делает наперекор и начинает качать права.

«Я сам», «Я уже большой!», «Не хочу и не буду!» — мы слышим и от трех-, и от восьмилетнего пацана.

Но «праздники непослушания» проходят, и нормальный ребенок предпочитает не посягать на авторитет родителей. Ведь они для него — основной источник положительных эмоций (цирк, зоопарк) и материального благополучия (мороженое, игрушки).

Зона общения мальчугана невелика — родители, близкие родственники и ограниченный круг сверстников.

Взаимоотношения отца и матери — для ребенка действующая модель мужественности и женственности. В своих играх он бессознательно копирует их, усваивая нормы поведения, принятые в семье.

 ***В переходном возрасте начинается генеральная ревизия всех сторон жизни.***

Расширяется сфера общения подростка. Теперь он сам выбирает себе друзей, встречается, с кем захочет, в том числе и с понравившейся девочкой.

Круг знакомств включает уже не только ровесников, но и ребят старшего возраста. Подросток может подружиться и со взрослым, если он его уважает и у них есть общие интересы.

 ***Большую часть свободного времени парень проводит вне родительского контроля. Авторитет предков падает, возрастает влияние сверстников. Объектом для подражания становится ровесник.***

Потом, в юношеском возрасте или немного позже, влияние родителей вновь восстанавливается, но только при доверительных отношениях с сыном. И, конечно, они сами должны быть достойны уважения, а не претендовать на власть и признание своего авторитета только потому, что являются родителями.

А пока ты еще подросток, и твоим предкам совсем не по нраву, что ты перестал беспрекословно выполнять их приказы («А раньше был такой послушный мальчик!»), заявляешь о своем праве на самостоятельность и других непонятных для них требованиях.

Ты хочешь проводить свободное время в кругу сверстников, вместе с ними заниматься интересными для тебя делами. А родители продолжают долдонить о послушании и хватаются за сердце, если ты не пришел домой к детской телепередаче.

Беда в том, что они даже не догадываются о тех капитальных изменениях, что происходят в твоём организме.

 ***Ты не виноват, что ты — подросток!***

Ни от тебя, ни от родителей не зависит, сколько твои половые железы произвели тестостерона. А этот

гормон — ты уже в курсе — жизненно необходим, чтобы стать мужчиной.

 *Если ты хочешь быть самостоятельным, решительным и не зависеть от воли родителей — это по-мужски!*

Так и должно быть.

Не дай бог, если бы ты был пай-мальчиком, держался за мамину юбку и делал все, что велят родители. У таких ребят нередко нарушения в половом развитии — возможно, в организме не хватает все того же тестостерона.

Быть самостоятельным — это по-мужски!

ГЛАВНАЯ ОШИБКА РОДИТЕЛЕЙ

БОЛЬШЕ ВСЕГО ПЕРЕМЕНАМ В СЫНЕ поражается обычно мама.

Еще год назад у нее был милый, ласковый мальчик, который во всем ее слушался. Она могла его обнимать, целовать, сюсюкать с ним, как с маленьким.

Где он теперь?

Вместо него в их семье обосновался развязный хам, который грубит без повода, никого слушать не хочет и поступает, как ему в голову взбредет.

Во всяком случае — так ей кажется, и от этого она приходит в ужас.

У матери с сыном особые отношения. Она носила его в собственном теле, пережила тяжкие страдания при родах, кормила его своей грудью. Недаром «мама» — первое слово ребенка.

Потом сын растет, но мама — всегда самый главный человек в его жизни. Она и утешит, и ободрит, и приласкает, и смажет ссадины на коленке, и ночь просидит рядом, если ребенок болен.



С папой у мальчика несколько иные отношения. Большинство отцов начинает воспитывать сына, когда с ним становится интересно общаться, и они стараются лепить сыновей по своему образу и подобию.

Но и мама, и папа за 12–13 лет жизни с ребенком привыкли воспринимать его как беспомощное существо, которое нуждается в постоянной опеке и руководстве. Поэтому, когда мальчик вступает в пору полового созревания, родители частенько оказываются в растерянности.

Как сказал один подросток: **«Вся беда в том, что родители знали нас маленькими».**

Им кажется, что их сынуля еще совсем дитя, без их подсказок совершит кучу ошибок, заблудится и пропадет в этом огромном и небезопасном мире.

Они стараются уберечь его всеми доступными средствами.



Ты уже не ребенок, и ты это осознаешь, но родители так не считают и обращаются с тобой, как с малышом.

*Беда родителей в том
что они знали тебя маленьким.*

ТЕСТОСТЕРОН ЗОВЕТ К ПОБЕДЕ

ИЗВЕСТНЫЙ ТЕБЕ ТЕСТОСТЕРОН влияет и на твои мозги. В результате ты выбираешь такую модель поведения, которую принято называть мужской.

Основными ее чертами являются агрессивность, стремление доминировать, отстаивать свое мнение, желание рисковать.

Ученые считают: чем больше в организме тестостерона, тем сильнее мужчина хочет быть «главным», руководить людьми, навязывать свою волю окружающим.

Подростки с повышенным уровнем тестостерона стремятся к лидерству. В спорте, да и в любом другом виде деятельности они стараются всегда быть первыми и добиваться наивысших результатов.

 *Воля к победе — это самое мужское качество.*

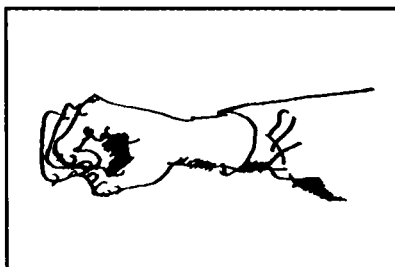
*Чем больше в организме тестостерона,
тем выше стремление быть лидером.*

АГРЕССИВНОСТЬ — МУЖСКАЯ ЧЕРТА

ТЕСТОСТЕРОН связывают и с мужской агрессивностью.

Психически здоровая девочка обладает чувством самосохранения, боится получить синяки и ушибы. В любой опасной ситуации она либо убежит, либо позовет на помощь.

Драчливость и агрессивность девочек — ненормальна. Такое бывает или при психических отклонениях,



или при половых нарушениях. Тогда девочка ведет себя как мальчишка, растет сорвиголовой, а в более старшем возрасте у нее появляется много проблем.

В агрессивности же ребят-подростков ничего ненормального нет.

Любой из них ввяжется в драку, если бьют приятеля или его уличная братия выясняет отношения с враждующей группировкой. Парень не боится, что может получить чувствительные удары или даже увечье.

Справедливая драка — дело святое.

В обычной ситуации агрессивность подростков проявляется подначками, поддразниванием друг друга, пинками, тычками, подзатыльниками по поводу и без. Грубые жесты, обидные прозвища, нецензурная брань, словесные угрозы или демонстрация агрессивных намерений без видимой причины — типичны для ребят переходного возраста.

В спортивной игре подросток, получив пас, бежит через все поле, не обращая внимания на попытки соперников отобрать у него мяч (шайбу) или сбить с ног. Его не пугают удары, силовые приемы, возможность падения или травмы.

В то же время агрессивность некоторых ребят выражается лишь словесно — в спорах и препирательстве с родителями, сопротивлении авторитетам и любым указаниям взрослых, конфликтам с учителями и неподчинении школьной дисциплине.

*Конфликтность в переходном возрасте
естественна.*

Но не превращай ее в черту характера.

ВА-БАНК!

СТРЕМЛЕНИЕ К РИСКУ — тоже мужская черта. Как только тестостерон начинает оказывать свое мощное воздействие, риск становится обыденным делом.

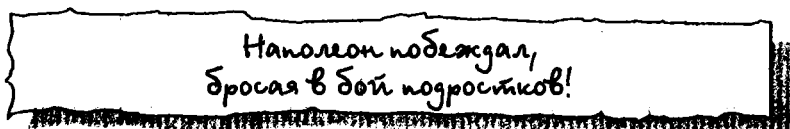
 *Подростку неведом страх перед неудачей.*

Он чувствует в себе силы необъятные. Ему кажется, что он может все. Он могуч, бесстрашен и непобедим.

Именно поэтому известные полководцы прошлых времен считали, что самые лучшие воины — это подростки: каждый из них готов стать героем и выполнить любой приказ без раздумий.

Наполеон говорил, что самые отважные солдаты те, кому 15–16 лет.

Во время Второй мировой войны многие российские мальчишки партизанили и совершали воинские подвиги.



*Наполеон побеждал,
бросая в бой подростков!*

«А ТЫ КТО ТАКОЙ?!»

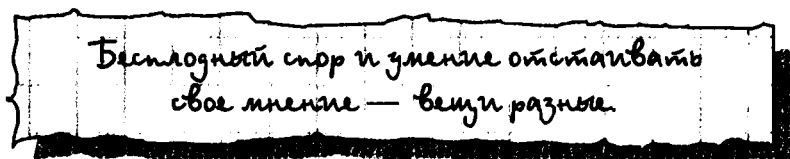
НЕПРИЗНАНИЕ АВТОРИТЕТОВ, стремление к самостоятельности, желание во что бы то ни стало отстаивать свое мнение — тоже проявление биологической силы тестостерона.

Саша, 15 лет: «Порой я сам не знаю, почему спорю. Меня все считают упрямым, потому что я никогда ни с кем не соглашаюсь. Я и сам иногда чувствую, что ввязался в спор просто так. Причем

предмет спора может и не иметь для меня никакого значения. Получается, что я спорю ради самого спора».

Родителям кажется, что сын стал упрямым, постоянно противоречит и спорит по любому поводу, а на самом деле он отстаивает право на самостоятельность и собственное мнение.

Но подросток еще не умеет делать это с помощью мужской логики и пользуется наиболее доступным ему способом.



АКСЕЛЕРАЦИЯ — КОНФЛИКТ ДУШИ И ТЕЛА

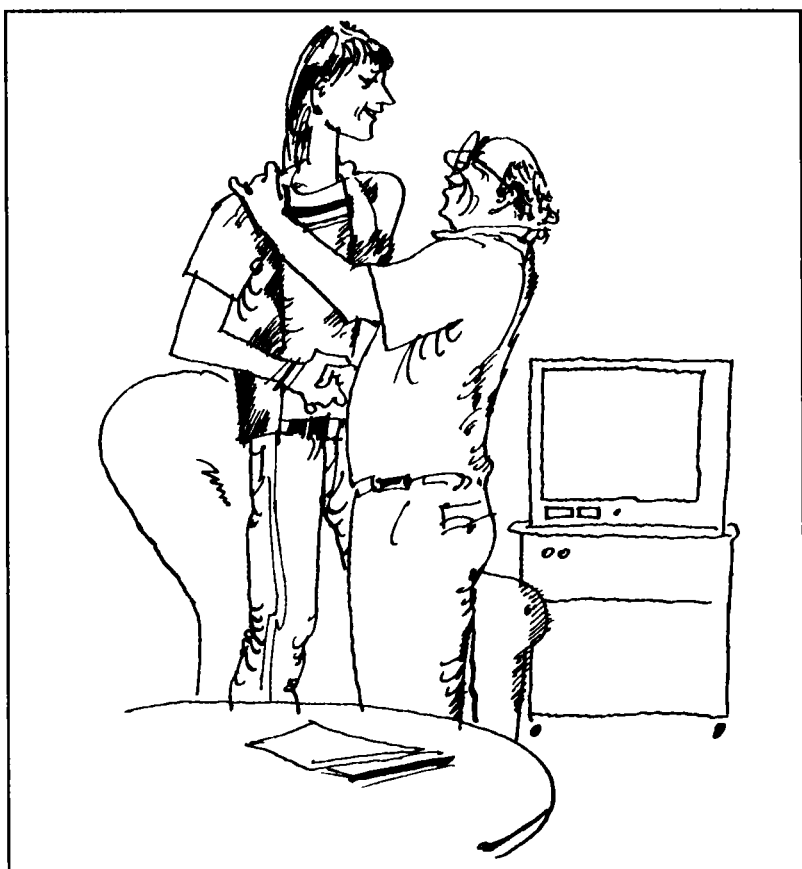
АКСЕЛЕРАЦИЯ начала проявляться еще в конце прошлого века и вначале коснулась наиболее обеспеченных слоев общества, а потом, со второй половины нашего столетия, распространилась на все население во всех странах.

Под ней понимают увеличение основных показателей физического развития — веса, роста, а также более раннее половое созревание.

Так, современные подростки примерно на десяток сантиметров выше, чем их сверстники полсотни лет назад.

Принято считать: если ты перестал расти, значит, физически созрел. Так вот — у современных акселератов рост останавливается в 17–19 лет, а в прежние годы он завершался в 23–25 лет.

Окостенение скелета тоже «помолодело» — на 1–3 года.



 Ты выше всех в классе — но взрослым тебя считать нельзя.

Почему?

Многие подростки, несмотря на внушительные габариты, остаются инфантильными. Это означает, что их чувства, слова и поступки все еще напоминают поведение детей.

Такие инфантильные переростки нередко подвергаются насмешкам со стороны нечутких сверстников, и жизнь их безоблачной не назовешь.

Но и у нормально развивающегося акселерированного подростка могут сохраняться некоторые детские интересы и отсутствовать многие мужские черты характера.

Недостаточное развитие воли, необдуманные поступки (импульсивность поведения), излишняя доверчивость, подражание взрослым и сверстникам типичны для переходного возраста.

Психика подростка чрезвычайно ранима и неустойчива. В ней свободно сочетаются застенчивость и развязность, стыдливость и заносчивость, стремление к независимости и подверженность чужому влиянию (чаще отрицательному, чем положительному).



В результате акселерации возникает несоответствие между физическим и психическим развитием, душой и телом.

Акселерант — еще не взрослый.



ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

ТЫ СТАНОВИШЬСЯ МУЖЧИНОЙ

В 12—14 ЛЕТ происходит главное событие в жизни любого мальчика — он начинает превращаться в мужчину.

Существенно меняется весь облик вчерашнего пацана: увеличивается объем мускулов, вес тела, ускоряется его рост; грубеет (ломается) голос; у основания полового члена (пениса) появляется пушок; потом лобковые волосы становятся жестче и вырастают «по мужскому типу» (в виде треугольника, обращенного вершиной к пупку); волосы появляются также под мышками, в небольшом количестве — на лице; в несколько раз увеличивается пенис; яички и мошонка тоже растут; кожа на мошонке темнеет и становится складчатой.

Все это называется (продолжаем учить медицинский язык) вторичными половыми признаками.

Подросток начинает видеть эротические сны, по ночам у него возникают эрекции (отверждение пениса), поллюции (нечаянные семяизвержения) и оргазм.

Главное событие в жизни мальчика —
он становится мужчиной.

НАПРАСНЫЕ СТРАХИ

ВСЕ, ЧТО КАСАЕТСЯ полового созревания, особенно волнует тинейджера.

Больше всего он беспокоится из-за отсутствия некоторых вторичных половых признаков (ты уже знаешь, что это такое).

Кое-кто страдает, что уже появились на лобке волосы, а пенис и яички не растут.

Трагедии здесь никакой нет. Появление лобковых волос — сигнал о начале полового созревания. А раз процесс начался, то он будет неуклонно развиваться и впредь.

Из-за того, что пенис растет слишком медленно, переживают многие мальчики. Но нередко он начинает существенно увеличиваться лишь с 16 лет.

Да и размеры полового члена в спокойном состоянии не имеют никакого значения. Есть много взрослых мужчин, у которых он меньше средней величины, но при эрекции достигает нормальной кондиции.

Более подробно о подобных опасениях ребят и о строении половых органов ты узнаешь дальше.

Знала я и немало несчастных (как они думали) мальчишек, которые выглядели настоящими замухрышками по сравнению с рослыми сверстниками.

Однако через год-другой приходилось заирать голую, чтобы на них посмотреть.

Кого-то беспокоит отсутствие волос на теле. А у ровесников они уже есть — и на лобке, и под мышками, и еще кое-где. Ребята такого «недоразвитого» парня порой дразнят, и он даже стесняется при них переодеваться. Хотя в этом нет ничего патологического. Рост волос, тела и формирование мускулатуры может происходить и после 19 лет.

У некоторых подростков, наоборот, уже в 11–13 лет появляются волосы на груди, лобке. Ребята и их роди-

тели пугаются — их беспокоит такое быстрое развитие. Но опять-таки опасения напрасны. Совершенно нормально, если физиологические изменения в организме происходят быстрее или медленнее.

Есть и такие, кто стесняется нечаянных эрекций, которые могут возникнуть в самых неподходящих ситуациях. Парень боится, что на него обратят внимание окружающие и будут над ним смеяться.

Особенно смущается подросток, если такое случается при разговоре с девочкой, даже вполне невинном. Он полагает, что она, углядев это физиологическое возбуждение, заподозрит его в нечистых помыслах.

На самом же деле эрекция больше заметна самому парню, нежели кому другому. Нужно просто не обращать на нее внимания, и через несколько минут она исчезнет.

И у взрослых мужчин вполне возможны непроизвольные эрекции в несексуальных ситуациях. А утром, при пробуждении, и иногда во сне они возникают у каждого здорового мужчины.

Такое состояние пениса говорит о хорошем здоровье и нормальном развитии, так что по этому поводу не стоит беспокоиться.

А беспокоиться надо как раз в том случае, если у 15–16-летнего подростка совершенно нет непроизвольных эрекций и поллюций. Возможно, как сказали бы медики, половые железы вырабатывают недостаточное количество гормонов.

Сверстникам об этом лучше не говорить — они здесь плохие советчики и ничем не помогут. А от родителей свои проблемы скрывать не следует. Лучше рассказать им обо всем и обратиться к врачу. Он назначит лечение, и все образуется.

*Меньше всего следует опасаться
собственной эрекции.*

МЕХАНИЗМ ПОЛОВОЙ ВОЗБУДИМОСТИ

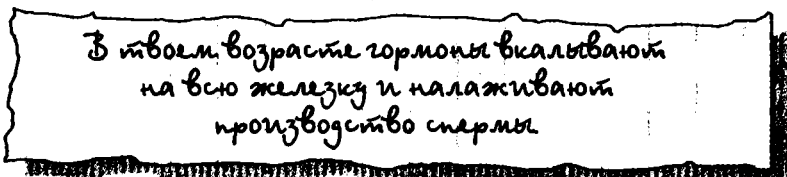
В ПОРУ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ подросток начинает испытывать сексуальное напряжение, или половое возбуждение.

Возможно, тебе интересно будет узнать, что происходит в твоём организме, когда ты начинаешь смотреть на девушку совершенно по-особому — «желаешь» ее.

В твоём возрасте гормоны вкалывают на всю железку и налаживают производство спермы.

Та накапливается в семенниках и своей массой давит на нервные окончания в семенных пузырьках и выводящих протоках (это все по-медицински). Нервные (очень нервные!) отростки под натиском сперматозоидов то и дело возбуждаются сами, а заодно и будоражат весь организм. Вот и возникает то самое напряжение, которое называют сексуальным.

Когда сперме каким-либо способом удастся выбраться наружу, например при сексуальном контакте, то давление на эти чрезвычайно нервные окончания снижается и половое возбуждение падает.



В твоем возрасте гормоны вкалывают
на всю железку и налаживают
производство спермы

ПОЛЛЮЦИИ СПЕШАТ НА ПОМОЩЬ

НО ВОЗМОЖНОСТЕЙ для половых контактов у подростков, как правило, немного. Поэтому организм освобождается от накопившейся в застенках семенников и рвущейся на волю спермы с помощью поллюций.

 **Поллюции — непроизвольные эякуляции (семяизвержения), которые чаще всего происходят во сне.**

Избавляясь от спермы таким образом, организм как бы защищается от сексуального перегрева.

Ночные поллюции обычно сопровождаются эротическими сновидениями и приятными ощущениями. Но если сон выдался глубокий, то ночной эротический сеанс подросток уже не помнит. Остаются воспоминания о чем-то очень приятном.

Некоторые ребята не знают о том, что у них должны происходить поллюции. Они стесняются и даже пугаются, увидев пятна на белье, и стараются скрыть их от родителей.

Совершенно напрасно. Не нужно этого смущаться или опасаться.

 **Поллюции означают только одно — твой организм развивается нормально.**

Непроизвольный (спонтанный) выброс спермы случается не только ночью.

Поллюции могут происходить при любом сексуальном возбуждении, например при объятиях, поцелуях, при виде эротичной фотографии или постельной сцены в фильме.

Полуобнаженная женщина, которую подросток случайно увидел в освещенном окне, — хороший повод для поллюций.

Семяизвержения у ребят случаются и в ситуациях, не имеющих никакого эротического смысла. Их могут вызвать смех, сильное волнение, мускульное напряжение и другие физиологические события.

С помощью поллюций организм защищается от сексуального перегрева.

МАСТУРБАЦИЯ И МИФЫ О НЕЙ

МАСТУРБАЦИЯ (онанизм) — это намеренное возбуждение полового члена для достижения оргазма (сексуального удовлетворения, удовольствия).

Она не всегда оказывается собственной находкой подростка. Многих ребят занятию онанизмом обучил кто-то из сверстников или более старших по возрасту парней.

Мастурбация позволяет сбрасывать сексуальное напряжение, но с этой целью онанировать совсем не обязательно. Как ты уже знаешь, организм сам способен справиться с половым возбуждением с помощью поллюций.

Только для подражания сверстникам или из любопытства мастурбировать тоже не стоит.

Некоторые ребята признавались мне, что онанировали для того, чтобы у них сильнее рос половой член. От кого-то они слышали, что такие занятия способствуют его росту.

Это полная ерунда.

 *С помощью мастурбации невозможно ни увеличить, ни уменьшить размеры пениса.*

Но все же для снятия полового возбуждения или сексуального удовольствия онанируют практически все подростки (97%, по мнению ученых).

Правда ли, что мастурбация вредна?

Нет. К тому же она безопаснее, чем сексуальный контакт со случайным партнером, где существует риск заразиться венерическим заболеванием или, не дай бог, СПИДом.

 *Мастурбация не приносит никакого вреда.*

Отрицательные последствия возможны только тогда, когда используются особо изощренные способы.



Например, в мочеиспускательный канал или в задний проход всовываются какие-нибудь предметы.

Некоторые родители по причине половой безграмотности пугают сына разнообразными последствиями онанизма. Он якобы станет слабоумным или импотентом (мужчиной с ослабленной эрекцией).

Однажды мать заметила, что Костя мастурбирует. С тех пор она придирчиво следила, чтобы он не притрагивался к своим половым органам. Мать требовала, чтобы парень не запирал дверь туалета или ванной, ночью неожиданно входила в его комнату и включала свет, придирчиво разглядывала его нижнее и постельное белье в поисках следов спермы.

Костя боялся родительского гнева, чувствовал несуществующую вину, мучился, считая себя неполноценным, «моральным уродом», по словам любящей матери. Но мастурбировать все же не перестал. Он делал это, когда матери не было дома, или долго не засыпал вечером, ожидая, когда та уснет.

В нашей стране вообще очень велики опасения по поводу неблагоприятных последствий онанизма. В недавние годы большими тиражами издавались брошюры о вреде мастурбации, которые писали невежды, а потом это мнение прочно укоренилось в сознании многих людей.

Но еще в прошлом веке лучшие отечественные психиатры были уверены, что мастурбация для подростка совершенно естественна.

Современные ученые придерживаются такого же мнения.

Некоторые из них даже считают, что если подросток не имеет опыта мастурбации и потому незнаком с оргазмом, это плохо отразится на его сексуальных возможностях.

Во многих случаях сексуальные проблемы взрослых мужчин связаны именно с тем, что в переходном возрасте родители запугивали их последствиями онанизма. Подросток пытается бороться с привычкой, которую он, по усвоенному им мнению родителей, считает позорной, но не может справиться с ней и презирает себя за слабоволие. Став взрослым, он боится женщин, не уверен, получится ли у него половой акт.



А чем больше мужчина сомневается в себе, тем выше вероятность, что у него и в самом деле ничего не выйдет.

Некоторые ребята беспокоятся, не слишком ли часто они занимаются онанизмом.

Обычно подростки мастурбируют ежедневно или несколько раз в неделю. Кто-то делает это дважды или трижды в день, но потом на некоторое время берет тайм-аут.

Во всех случаях нет никакой патологии.

По словам американского кинорежиссера Буги Аллена, мастурбация — это занятие сексом с человеком, которого ты больше всего любишь.

ТРИ ВРЕМЕНИ ЛИБИДО

ЛИБИДО (от латинского *libido* — желание, влечение) означает половое влечение. Под его воздействием человек стремится к сексу, половому сношению.

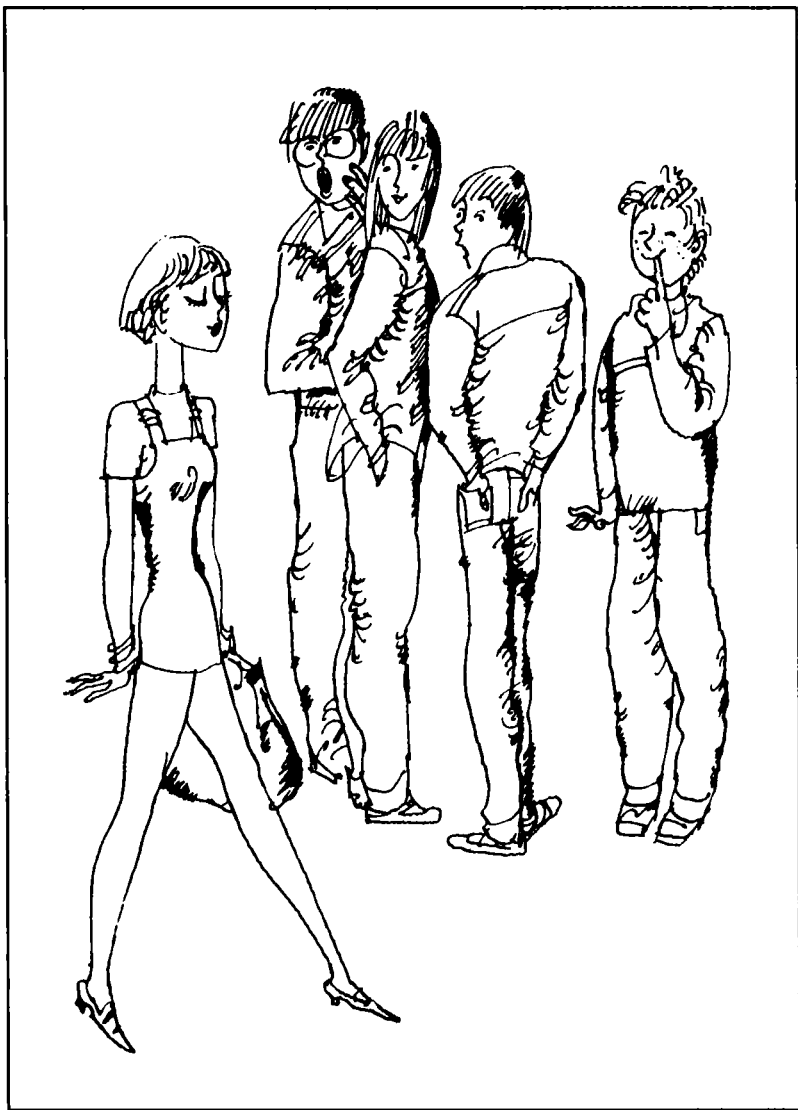
Термин «либидо» предложен знаменитым австрийским психиатром Зигмундом Фрейдом, который считал половое влечение главным, что формирует психику человека.

Примерно до 12 лет мы успеваем узнать о существовании полов, об особенностях поведения и половых ролях мужчины и женщины.

В пубертатном периоде накопленная информация начинает воплощаться в жизнь. Подросток играет усвоенную им в детстве половую роль, ищет пути реализации сексуального влечения. Если в более раннем возрасте мальчики общаются с мальчиками, то теперь однополые коллективы начинают распадаться — ребята и девочки ходят парами.

 *Развитие либидо в переходном возрасте подразделяется на 3 этапа: платонический, эротический и сексуальный.*

Платоническая (или романтическая) стадия начинается у парня с влюбленности и желания духовного общения с девочкой, которая ему нравится.



Платоническая любовь — возвышенное чувство. Здесь нет места «низким» инстинктам. Подросток лишь мечтает о своем кумире и тяжело страдает от безответной любви.

В своих сладких грезах он оберегает возлюбленную от грозящих ей страшных опасностей, а то и героически погибает у нее на глазах.

Парень искренне убежден, что никто и никогда не переживал ничего подобного, что так, как он, ни один человек в мире не любил.

Помимо героических мечтаний, его начинают посещать и эротические фантазии, где главное место занимают поцелуи и объятия с любимой девочкой.

Считается вполне нормальным делом, если подросток свое платоническое либидо пытается как-то реализовать.

Он пишет избраннице записки, стремится сесть с ней за одну парту, проводить из школы, вместе готовить уроки, да и вообще находиться как можно больше времени с объектом обожания.

У некоторых подростков влюбленность проявляется в довольно бестактной форме. Они могут дернуть понравившуюся девочку за волосы, ущипнуть, толкнуть, спрятать ее учебник, портфель, одежду или еще каким-либо образом обратить на себя ее внимание.

Платоническое либидо временами с головой захлестывает подростка. Он не представляет жизни без своей любимой, она для него — центр вселенной. Любой знак внимания с ее стороны — и он на небесах, ее провожает другой — и он готов утопиться с горя.

Парень так сильно страдает от любви — не спит, не ест, тоскует и сохнет на глазах, что пугает пап и мам. Родителям, педагогам и другим очень взрослым людям такой накал чувств кажется непонятным. Мама: «Да что ты такого особенного нашел в этой девчонке? В ней нет ничего из того, за что стоило бы так страдать!».

Некоторые родители даже запрещают сыну общаться с девочкой, в которую он столь безумно влюблен.

Ни к чему хорошему такие запреты не ведут, но могут вызвать задержку психического и сексуального развития подростка, а порой и привести к трагическим последствиям — депрессии (подавленному психическому состоянию) и попытке самоубийства.

На этом очень важном этапе развития подростка, когда он учится общаться с противоположным полом, родителям лучше держаться в стороне.

Как говорил французский писатель Сент-Экзюпери:

 ***«Взрослые не должны вмешиваться в любовные дела детей».***

В этом возрасте все нормальные подростки очень влюбчивы. Но родители уже забыли, какими они были в те годы и как сами реагировали на то, что предки совали нос в их дела.

Но несмотря на такое половодье чувств, платоническая влюбленность может пройти очень быстро. В пурбуртатном периоде для нормального либидо свойственна смена объектов обожания. Подросток может влюбляться то в одноклассницу, то в соседку, то в учительницу, то в приятельницу матери, то в подругу старшей сестры, а то и во всех их, вместе взятых.

 ***Идет поиск и отбор тех особенностей в женщине, которые в будущем закрепятся в зрелом половом влечении, формируется идеал возлюбленной. Взрослый мужчина тем быстрее и точнее найдет себе подходящую сексуальную партнершу, чем больше было у него влюбленностей в подростковый период.***

В эротической стадии либидо появляется потребность в ласке, в прикосновениях, в телесном контакте с избранницей.

Подросток хочет остаться наедине со своей любимой, обнимать и целовать ее.

Возникает интерес к интимной стороне полового общения, к эротическим фотографиям, фильмам.

В книгах нравится описание свиданий и объяснений в любви. Взрослый человек не найдет здесь и намека на сексуальность, но эти вроде бы невинные сцены подстегивают воображение подростка, навевают эротические фантазии.

 *Тайны интимной жизни и должны привлекать нормально развивающихся парней. К ним остаются равнодушными только дети с сексуальными нарушениями.*

На этой стадии либидо подросток даже при тесном общении с любимой чаще всего обходится без сексуальной близости. У парня это порой вызывает фрустрацию — чувство неудовлетворенности, недовольства.

Врачи расценивают фрустрацию как нормальное, даже положительное явление: организм готовится к переходу в следующую стадию — сексуальную.

Но пока еще подросток снимает сексуальное напряжение мастурбацией, которая сопровождается эротическими фантазиями. В них, впрочем, уже присутствует объект влюбленности.

Половое созревание не у всех проходит гладко.

 *Разнообразные нарушения всегда возможны, пока психическое и сексуальное развитие человека не завершится интимной близостью.*

Обычно это происходит к 18–19 годам, в последней сексуальной стадии либидо.

Слишком ранняя половая жизнь, до созревания либидо, может привести к сексуальным нарушениям.

*Платоническая любовь — возвышенное чувство.
Здесь нет места «низким» инстинктам.*

ТВОИ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

МЫ УЖЕ С ТОБОЙ ДОГОВОРИЛИСЬ, что иногда придется объясняться на особом, медицинском, языке. Он для того и придуман, чтобы точно описать все, что происходит в твоём организме.

По жизни, в быту, нет никакой нужды говорить на нем. Но если ты хочешь разобраться в собственном сексуальном механизме, придется, приятель, вникнуть в специальную терминологию.

Впрочем, если эта глава покажется тебе скучной, можешь сразу переходить к следующей.

Половые органы у мужчин делятся на половые железы (семенники), половые пути (семяпроводы), придаточные половые железы и орган совокупления (половой член).

Различают внутренние и наружные половые органы.

Внутренние — производят половые гормоны и, с их помощью, сперматозоиды.

Наружные — это зоны сексуального возбуждения (эрогенные зоны). Они очень чувствительны, и их раздражение приводит к оргазму и эякуляции (у нормального мужчины то и другое происходит одновременно).

К наружным относят половой член и мошонку.

Половой член — главная эрогенная зона. Он незаменим при сексуальном контакте, а также выводит из организма сперму и мочу.

Внутри пениса расположены две цилиндрические трубки — пещеристые тела, которые в нужный момент возбуждаются и создают эрекцию.

С помощью связки и мышцы они крепятся к лобковой кости. Такое гибкое крепление позволяет половому члену при эрекции резко изменять свое положение и размеры.

С возрастом эта связка растягивается, поэтому у пожилого мужчины пенис даже при эрекции может быть направлен вниз.

Моча и сперма выводятся через наружное отверстие уретры (мочеиспускательного канала). Она расположена внутри пениса и соединена с мочевым пузырем.

Головка полового члена выглядит как тупой конус. При эрекции давление крови в ней вдвое меньше, чем в пещеристых телах, поэтому она не столь тверда и во время сношения не травмирует нежные половые органы сексуальной партнерши.

У основания головки кожа образует складку — крайнюю плоть. По религиозным или гигиеническим соображениям многие мужчины прибегают к обрезанию — удаляют крайнюю плоть хирургическим путем. Обрезание обязательно для иудеев и мусульман, но популярно сейчас и в западных странах.

Величина пениса зависит от многих причин. На наружных размерах сказывается, например, соотношение скрытой его части (корня) и открытой (тела).

Если корень короче, то половой член выглядит длиннее, при эрекции он чаще направлен вниз.

Если корень длиннее, то открытая часть пениса короче, при эрекции он обычно направлен вперед и вверх.

У физически незрелых мужчин половые органы, как правило, развиты слабо.

Росту их препятствуют и усиленные физические нагрузки (особенно в спорте — тяжелая атлетика, борьба и тому подобное). Поэтому у атлетически сложенных мужчин может быть небольшой пенис.

Яички (они же — половые железы, семенники) вырабатывают тестостерон и сперматозоиды. Находятся в мошонке, покрытой складчатой кожей.

У яичек есть придатки, в которых происходит окончательное созревание и накопление сперматозоидов.

Набравшись сил, сперматозоиды через семенной канатик, который как бы подвешивает яичко

в мошонке, простату и мочеиспускательный канал выбирают на свободу в надежде начать новую жизнь (не всем надеждам суждено сбыться, но это другая история, и я расскажу о ней в следующий раз).

Простата (предстательная железа) тянется от мочевого пузыря до уретры. Предстательная железа вместе с придатками яичек и семенными пузырьками считается дополнением к мужским половым органам.

В простате вырабатывается секрет — вязкая мутноватая жидкость белого цвета. Сама сперма чересчур густа, чтобы без забот выбраться наружу, но, разведенная секретом, делает это легко.

Секрет семенных пузырьков вместе с секретом простаты входит в семенную жидкость — благоприятную среду для существования сперматозоидов.

Кроме того, накапливаясь, эта жидкость раздражает нервные окончания на стенках семенных пузырьков, что и создает знакомое тебе половое возбуждение.

Впрочем, это мы уже проходили.

Медицинские слова позволяют наиболее точно
описать строение твоего тела.



КАК ЖИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ

**РЕБЕНОК
НЕ ВЗРОСЛЕЕТ
НИКОГДА?**

ТАК, ВО ВСЯКОМ случае, считают все папы-мамы. Я сама мать, и мне тоже кажется, что еще на прошлой неделе моя дочь училась читать по слогам, а сегодня она уже учит меня писать книги. И я прислушиваюсь к ее советам, поскольку они действительно довольно толковые.

Все дело в том, что бег времени в каждом возрасте ощущается по-разному.

Когда я была подростком, мне казалось, что время тянется ужасно медленно. Так хотелось побыстрее закончить школу, стать самостоятельной, избавиться от опеки родителей и самой решать, что мне делать и как жить. В восьмом классе два с лишним года до выпускных экзаменов казались вечностью, в девятом — что эта мука не кончится никогда, ну а в десятом — каждый день в школе шел за год. А теперь, как и у всех взрослых людей, дни и даже года пролетают мгновенно.

В наших воспоминаниях время тоже живет своей, далекой от реальности жизнью.

Я до сих пор ясно помню, как носила дочь на руках, учила ее ходить, оберегала от острых углов и предметов, о которые она могла бы пораниться. Кажалось, все это было только вчера, а уже прошло немало лет.

Дети вырастают и вполне уверенно стоят на ногах, а отцы-матери все еще оберегают их от тех же ушибов, падений и острых углов.

 *Ощущение ответственности за своего ребенка остается у родителей на всю жизнь.*

В наших воспоминаниях время живет своей, далекой от реальности жизнью.

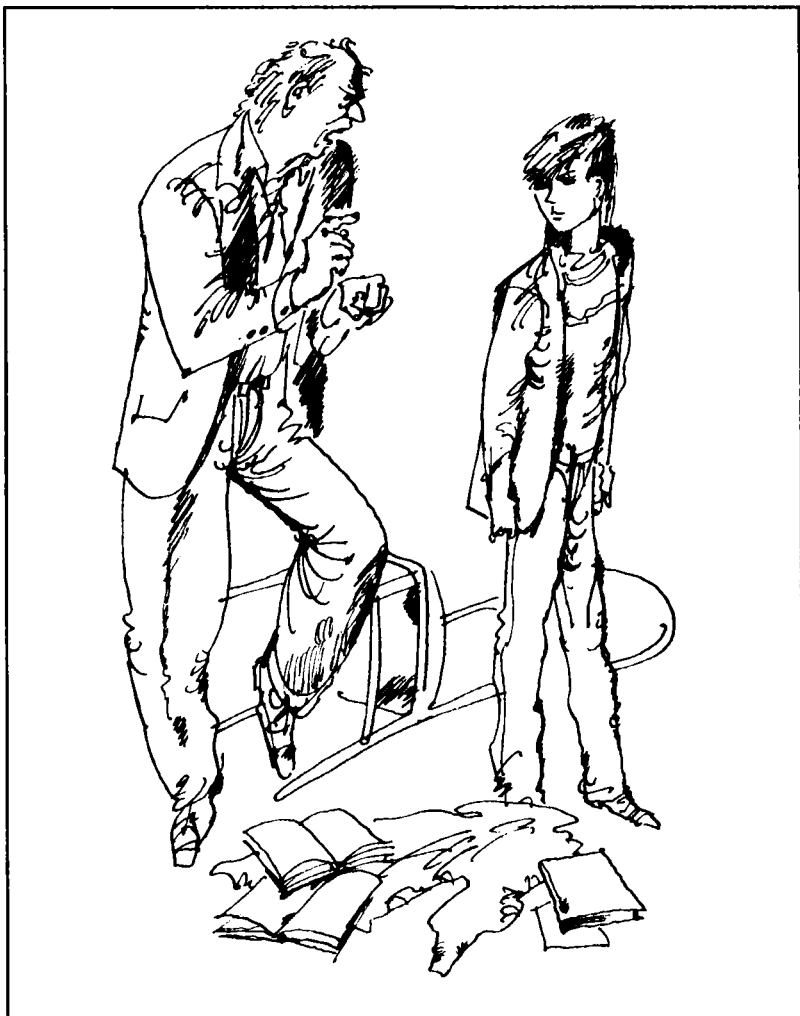
ПРЕДКИ ВСЕГДА НЕДОВОЛЬНЫ

ЕСТЬ ПРИЧИНЫ, по которым родители всегда будут так или иначе недовольны своими детьми.

 *Взрослые невольно приукрашивают свое прошлое.*

Такова уж особенность человеческой психики — прожитое предстает в искаженном виде: все плохое забывается, хорошее остается в памяти. Сейчас вообще у взрослых так много забот и проблем, что ушедшая юность кажется им замечательным безоблачным временем. Они забыли, какими сами были в переходном возрасте, и вспоминают себя благородными романтиками, а сыновей считают циниками, не имеющими никаких идеалов.

К тому же, плохо зная своих детей, современные папы-мамы частенько тревожатся понапрасну и преувеличивают их недостатки.



ЗАБЫВЧИВЫЕ РОДИТЕЛИ

ОТ МНОГИХ ВЗРОСЛЫХ, имеющих детей, приходится слышать, что молодежь сейчас безнравственная, у нее нет никаких идеалов и духовных ценностей, на уме одни лишь развлечения.

Как-то ко мне обратился давний приятель, обеспокоенный тем, что его 16-летний сын, вместо того чтобы читать книги и готовиться к поступлению в институт, вечерами напролет где-то пропадает, у него уже есть девушка, от него пахнет табаком, а иногда спиртным.

Я хорошо знаю его сына — вполне нормальный парень. Спрашиваю своего приятеля: «А ты сам в каком возрасте начал курить?» Он задумчиво почесал в затылке и нехотя признался: «Да лет в двенадцать...» — «А спиртное когда впервые попробовал?» — «Примерно тогда же...». — «А невинность когда потерял?» — «Да тоже рано...» — «Ну и чего же ты цепляешься к сыну, если сам был таким же?»

Он с жаром начинает доказывать, что был совсем другим, у него существовала цель в жизни, идеалы и тому подобное.

А когда я попробовала копнуть глубже, конечно же оказалось, что они с сыном никогда не разговаривали по душам. Отец, который ставил себя сыну в пример, на самом деле ничего не знал о его увлечениях, но почему-то был непоколебимо уверен, что у парня на уме одни развлечения.

Жизнь показала, что папаша был не прав. Сейчас его непутевое дитя руководит серьезным коммерческим предприятием, а отец ругает новые времена и вспоминает, как славно жилось раньше. И если бы не материальная помощь сына, он вряд ли сумел бы существовать на свою мизерную зарплату.

Многие родители забывают подробности своей бурной юности и идеализируют прошлое. Им кажется, что они со школьных лет имели чистые помыслы, светлые идеалы и ясную цель в жизни, к которой настойчиво стремились. А на самом деле?

Когда я более детально расспрашивала родителей, которые в возрасте сына были «совсем другими», то

обычно выяснялось, что и они тоже ходили на танцы, назначали свидания, влюблялись, меняли подружек, не очень-то напряженно корпели над учебниками, при первой же возможности, бросив недоделанными уроки, убегали на улицу к друзьям, а потом списывали домашние задания на перемене у какой-нибудь отличницы, порой прогуливали школу, чтобы сходить в кино, — то есть жили такой же жизнью, что и их «бездельник и оболтус», которым они теперь так возмущаются.

КРОВЬ — ОДНА, ЭПОХИ — РАЗНЫЕ



Родители тебя не понимают не потому, что они такие ограниченные, а потому, что они люди другой эпохи.

ТВОИМ ПРЕДКАМ, когда они еще были школьниками, внушали, что каждый человек должен иметь цель в жизни (а это означало, что они должны были свято верить, что «наша цель — коммунизм!»).

Школьники писали сочинения на темы: «Моя заветная мечта», «Моя цель в жизни», «Наше светлое будущее», с жаром обсуждали, кем будут, когда вырастут. Все хотели стать космонавтами или, по крайней мере, знаменитыми учеными, оставить после себя след на земле. Невозможно было в школьном сочинении или на диспуте заявить, что ты мечтаешь о простом семейном счастье. Мечту следовало иметь великую, способную облагодетельствовать человечество.

Ну и что же из этих школьников, говоривших такие красивые слова, в конце концов получилось? Самые разные люди — и талантливые специалисты, и герои, и приспособленцы, и «партайгеноссе» от КПСС, и пьяницы, и бездельники, и преступники.

 ***Поколение твоих родителей ничем не лучше, чем современная молодежь.***

Сама общественная система приучала людей моего возраста (и твоих родителей тоже) к лживости и приспособленчеству — мы говорили одно, а делали другое, и этим вряд ли стоит гордиться. Усилия партийных пропагандистов не пропали даром, и то, что внушалось с детства, осталось у нас, как говорится, в крови.

Но дело не только в смене эпох, конфликт поколений существовал во все времена.

 ***Нас не понимали наши родители, как современные родители не знают и не понимают своих детей. У твоих предков, когда они были подростками, наверняка тоже возникали проблемы со своими родителями.***

Я сама, как и многие мои сверстники и сверстницы, «хипповала», ходила босиком в рваной длинной юбке с заплатками или драных джинсах, со спутанными, нечесаными волосами, перевязанными через лоб лентой. Такая была мода среди молодежи.



Родители тогда просто пребывали в шоке от моего внешнего вида. И у меня с ними тоже были проблемы, и я тоже отстаивала свое право на независимость и собственное мнение. Мы очень много нервов попортили друг другу, а зря, потому что ничего страшного со мной и моими друзьями не произошло.

Мода прошла, мои взгляды изменились. «Хиппизм» ничуть не помешал мне закончить институт, стать врачом, защитить диссертацию и написать немало книг.

Сейчас я психиатр и даю советы родителям, как им наладить взаимоотношения со своими детьми. И вряд ли кто-то из моих пациентов может себе представить, что я когда-то конфликтовала со своими предками.

Проблема отцов и детей существовала и будет существовать всегда. Это объективный закон природы. Ты тоже когда-нибудь станешь отцом и поймешь, как трудно воспитывать своего ребенка. И твои дети тоже будут считать тебя «отсталым предком», что совершенно естественно.



Как современным подросткам уже неинтересны идеи хиппи, которыми увлекались их родители, так и твоим детям будет неинтересно то, чем ты увлекаешься сейчас.

*Предки — не такие уж бестолковые,
просто они люди другой эпохи.*

ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЕ ОШИБАЮТСЯ

ТЫ СЧИТАЕШЬ, что родители не правы. Как поступать?



Каждый человек имеет право на свое мнение, даже если оно ошибочное. В том числе и твои родители.

Бывает, тебе не очень нравится, что говорят отец и мать. Если не можешь их переубедить, не конфликтуй с ними.



Относись с уважением к мнению родителей, но при этом можешь остаться при своем мнении.

Каждому хочется верить, что он не зря прожил свою жизнь, что в ней было нечто, заслуживающее уважения. Человек должен во что-то верить — хотя бы в свое иллюзорное прекрасное прошлое! Если лишит иллюзий даже взрослого человека — он утратит почву под ногами, у него может начаться депрессия.



Никогда не осуждай образ жизни и прошлое своих родителей, не критикуй тот строй, при котором они выросли.

Предки пытаются сделать из тебя нечто подобное им самим. Тебе такое дело не по нутру. Не психуй и не конфликтуй. Твои родители могут искренне заблуждаться, ведь взрослым тоже свойственно ошибаться. Время покажет, кто из вас прав.

Мой знакомый говорил: «Родители у меня замечательные, но они всю жизнь прожили с оглядкой на других, как бы кто чего не сказал, не осудил. «Не лезь, не высовывайся, не считай себя умнее других, будь скромнее!» Это я слышал почти каждый день. А я лез, высовывался и знал, что умнее многих и должен добиваться своего. И ведь в конце концов добился. А если бы я их послушался, то теперь прозябал бы в какой-нибудь унылой конторе за нищенскую зарплату. Теперь предки мной гордятся и хвастаются перед своими друзьями моими дости-

жениями, а когда-то они меня поедом ели, что я их не хотел слушаться!»

*Будь терпим к мнению родителей,
даже если считаешь, что они не правы.*

ВЫ НУЖНЫ ДРУГ ДРУГУ

В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА существуют свои особенности: стремление к самостоятельности, желание проводить время в компании приятелей, склонность к подражанию. Но многие родители об этом не знают и начинают тревожиться, когда в переходном возрасте манеры сына резко меняются.

Мне часто говорят мамы подростков: «Я не понимаю, что происходит с моим мальчиком, его как будто подменили. Он был таким ласковым, таким послушным, я нарадоваться на него не могла. А теперь это совсем другой ребенок. Я не могу найти с ним общий язык. Он грубит мне и ничего не рассказывает. Я вижу, что он сам не свой, но не знаю, в чем его проблемы и как ему можно помочь».

Типичная ситуация. Родители не понимают, что происходит с сыном, но и сам подросток не понимает, что с ним происходит. Он им ничего о себе не рассказывает, а они не хотят лезть к нему в душу. Либо они расспрашивают его, но он сердится и дерзит им.

Парень заявляет родителям, что уже взрослый и самостоятельный, что сам знает, как ему жить и как поступать... Так ли это на самом деле?



В душе тинейджер неуверен в себе, и ему очень нужна поддержка родителей. Сам он может даже и не осознавать этого.

Но подростку необходима не просто опека родителей. Ему нужны равноправные отношения с ними. И что особенно важно — он должен испытывать чувство уважения к родителям.

Отцы и матери считают, что если они подарили ребенку жизнь, кормят и одевают его, — то уже за одно это он обязан уважать их и считаться с их мнением.

А подросток уверен, что все это не бог весть какой подвиг. Родители сами по себе должны быть личностью, достойной уважения и подражания, и только тогда имеют право требовать от сына, чтобы он слушался их советов.

Взрослые — более консервативны, и им труднее перестроиться. Они еще не осознают, что, когда ребенок превращается в подростка, модель взаимоотношений в семье должна меняться.

Родители уверены, что знают жизнь и все проблемы гораздо лучше, чем сын, и полагают, что их опыт дает право советовать ему, как следует себя вести.

А тинейджер считает, что их жизненные установки и принципы безнадежно устарели, что, возможно, взгляды родителей были приемлемы лет двадцать назад, а сейчас совсем иные времена и он лучше родителей знает, что нужно современной молодежи, чем она живет и что ее интересует.

И здесь парень совершенно прав — нельзя подходить к современным подросткам с теми же мерками, что и двадцать лет назад. Они сейчас совсем другие, не такие, какими были их родители в переходном возрасте. Каждой эпохе присущи свои взгляды и своя психология.

И действительно, общаясь и с подростками, и со взрослыми, я убедилась, что в целом ребята знают жизнь гораздо лучше своих родителей, которые не отказались от прежних убеждений и психологически остались в старом социальном строе. Те в новых условиях растерялись и не могут найти своего места в нынешнем мире, а их дети легко приспособились к нему.

И тем не менее все сказанное не означает, что нужно презирать предков за консерватизм и осуждать их принципы и взгляды.

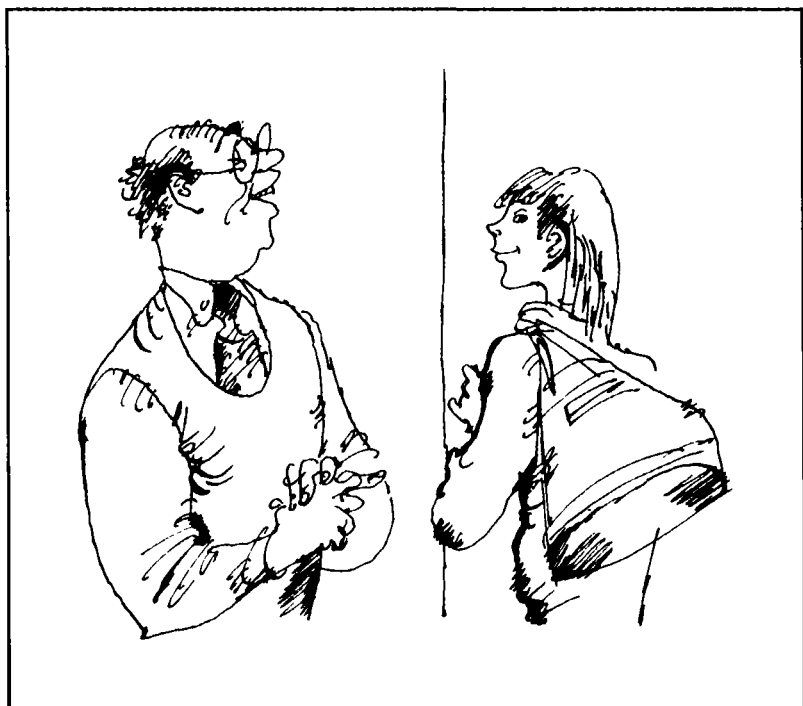
 Родителей не выбирают.

Они такие, какие есть, и их уже не изменишь.

Поэтому, чтобы и тебе, и им было проще жить, постарайся найти компромиссы. Договаривайся с ними мирным путем — ты в чем-то им уступишь, и они уступят тебе.

 Настоящий мужчина первым делает шаг на встречу.

Зачем лезть на рожон и конфликтовать? Так ты вряд ли чего-то добьешься. Скорее, наоборот — потеряешь их поддержку, а ведь без нее не обойтись.



Как бы ты ни старался стать самостоятельным, но пока еще полностью зависишь от отца с матерью. У тебя есть крыша над головой, ты не имеешь забот о хлебе насущном. Все это обеспечивают твои предки. Пока ты только берешь, но не отдаешь.

Сам посуди — разве не обидно должно быть родителям? Они работают, чтобы у тебя имелось все необходимое, а что в благодарность? Лишь дерзкие слова.

Твои родители ведь не требуют, чтобы ты кланялся им в пояс и говорил: «Спасибо, родные, что вырастили меня, что кормите и поите!» Им просто нужно от тебя чуть-чуть тепла, добрых слов и понимания.

Петр, один из моих пациентов, рассказывал, что в подростковом возрасте постоянно ссорился с родителями. Причины те же, что и у миллионов других ребят, — предки не давали ему заниматься тем, чем он хотел, вмешивались во все его дела, запрещали поздно возвращаться домой, общаться с ребятами, если считали, что те могут на него плохо повлиять.

Петр был этим недоволен и боролся за свою независимость и право поступать так, как ему нравилось.

Потом он вырос, женился, а отец тяжело заболел — инсульт, и его парализовало.

Мать очень переживала и все время плакала.

Петр рассказывал мне, что у него сердце сжималось от жалости к ним обоим, он ругал себя за то, что раньше причинял им так много горя.

Он преданно ухаживал за отцом, но через год тот умер. Петр не мог себе этого простить и винил себя в его преждевременной смерти, считая, что, если бы он был добрее к родителям, с отцом бы этого не случилось, а теперь уже поздно что-либо исправить.

Он потерял покой и сон, и у него развилась депрессия.

К чему я рассказала тебе этот случай? Чтобы ты понял, что твои ссоры с родителями не проходят для них бесследно. Они ведь уже немолоды, у них может забо-

леть сердце, подскочить давление. Сейчас врачи считают, что большинство болезней происходит на нервной почве.

А что может быть более драматичным для родителей, чем проблемы с собственным ребенком?! Когда он был маленьким, они не спали ночами, переживая, что тот часто болеет или плохо ест. Много работали, чтобы у него имелось все необходимое, чтобы он жил не хуже других детей. Вся их жизнь была связана с ребенком. Теперь сын стал подростком, и родители чувствуют, что он от них отдаляется, становится почти чужим.

Они ощущают себя одинокими, обманутыми и брошенными.

 *Через несколько лет ты сам можешь оказаться на месте родителей, и тогда поймешь, что самую большую боль причиняют им именно их дети.*

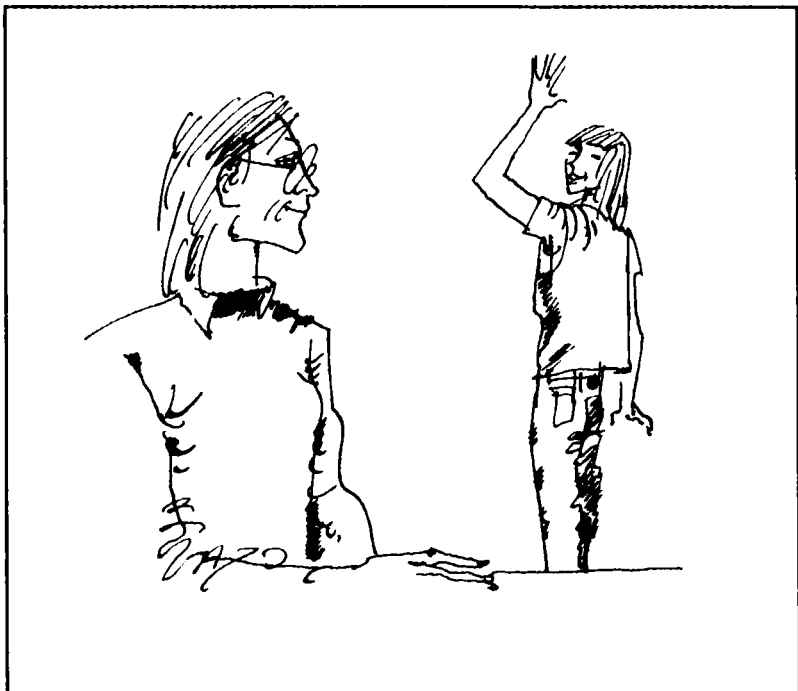
Чужой человек — он и есть чужой. Если он скажет что-то обидное или сделает что-то плохое, то с ним можно просто перестать общаться. Но от своего ребенка родители отказаться не могут, как бы плохо он себя ни вел и как бы ни был к ним жесток. Ребенок любого возраста — их надежда, их прошлое, настоящее и будущее. Их жизнь.

Постарайся это осознать.

Твои дети будут относиться к тебе так, как ты сейчас относишься к своим родителям.

БОРЬБА ЗА НЕЗАВИСИМОСТЬ

ТЫ ЕЩЕ ШКОЛЬНИК и не имеешь возможности зарабатывать, но хочешь быть самостоятельным, и тебя раздражает зависимость от родителей.



В школе твоё поведение контролируют учителя. Они требуют послушания и соблюдения дисциплины. Приходится им подчиняться, хотя тебе это и не нравится.

Только вне школьных стен и родительского дома ты чувствуешь себя свободным. И это вполне нормально.

 **Все подростки стремятся к независимости.**

Психиатры называют это реакцией эмансипации. Чем больше родители «давят» на сына, требуя, чтобы он был таким же послушным, как в детстве, — тем больше подросток стремится освободиться от семейного прессинга.

Дети младшего возраста тоже страдают от диктата родителей. Но они более зависимы от них и не могут активно протестовать. Малышня таит обиду и недо-

вольство в душе. Тинейджер переходит к открытому сопротивлению.

Слава, у которого очень напряженные отношения с родителями, рассказывал, что порой ненавидел себя за то, что был вынужден обращаться к ним с просьбами. Он говорил, что чувствовал себя униженным. И его можно понять.

Например, родители покупают ему модную одежду или аппаратуру, а потом, в пылу ссоры, попрекают его: «Мы тебе ни в чем не отказываем, а для себя экономим на чем только можно! У тебя все есть, а ты знаешь, сколько это стоит? Ты еще сам ни копейки не заработал! Вот отберем у тебя все вещи, ходи в рванье — посмотрим, как запоешь!»

Слава хватает в охапку свои кроссовки, свитера, дубленку, джинсы и прочее, сваливает в кучу в комнате родителей и с обидой кричит: «Вот! Подавитесь вы своими тряпками! Ничего мне от вас не надо, больше ничего не попрошу!»

Мама в слезы, а Слава уходит из дома, хлопнув дверью, а вечером является поздно, причем пьяный.

Мне он говорил, что пил назло родителям, чтобы доказать свою независимость, а, кроме того, в глубине души он побаивался возвращения домой и очередных разборок с предками; спиртное прибавляло ему храбрости.

Потом Слава вообще перестал обращаться к родителям с просьбой купить ему что-либо и стал подрабатывать на бензоколонке. Появились свободные деньги, он мог себе многое позволить — и вещи покупал, и к бутылке частенько прикладывался.

Так продолжалось около года. В конце концов родители были вынуждены обратиться ко мне с жалобами, что сын нередко приходит пьяный.

Слава — нормальный подросток, без каких-либо психических отклонений. Влечения к спиртному у него еще нет, пьет он только за компанию с другими ребятами, так как у них принято после смены «посидеть за бутылочкой». Когда он рассказывал об обидах, причиненных ему родителями, у него дрожали губы и стояли слезы в глазах. Говорит, что ненавидит их и намеренно причиняет им боль. Но конечно же это не так — Слава не испытывает к ним ненависти. Он и сам очень переживает, что у него сложились тяжелые отношения с родителями.

В конце концов те поняли, что были не правы, и со временем в семье все наладилось.

Стремление отстоять свою независимость даже не вполне обычными способами, по типу «назло маме отморожу себе уши», — довольно частое явление в подростковом возрасте. Доказать свою самостоятельность «по-взрослому» тинейджер еще не может, отсюда ссоры и обиды порой по пустяковому поводу.

Если родители на сына-подростка не давят и все понимают, то конфликтов практически не бывает.

Мальчиш таят недовольство в душе. Подросток переходит к открытому сопротивлению.

КОГДА ВСЕ СОВЕТЫ — ВРЕДНЫЕ

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ постоянно пытаются командовать: «Сделай так, как тебе велено! Не стой у окна, простудишься! Не промочи ноги! Делай уроки! Не дружи с этим мальчиком — он плохой и ничему хорошему тебя не научит!», — то большинство подростков не только не подчиняется подобным приказам, но все делает наоборот.

 **Стремление все делать наоборот называется негативизмом.**

Негативизм обычен для переходного возраста, и ничего ненормального в этом нет. Но некоторых родителей раздражают такие действия сына. Они говорят, что он невероятно упрямый и все делает им назло. Эти взрослые не правы — подросток так ведет себя неосознанно.

Психологи считают, что когда человек слышит фразу, сказанную командным тоном, то в его сознании возникает психологический зажим и иногда он как бы автоматически поступает наоборот.

Например, взрослому человеку, который пьет чай, говорят: «Осторожно, чашка полная, не пролей!» Если такое предостережение сказано повелительным тоном, то он вполне может опрокинуть чай себе на колени.

На подростка такие приказы действуют тем более отрицательно. Если сказать ему: «Смотри под ноги, не наступи в лужу, испачкаешься!», — он тут же окажется в этой луже.

 **Если ты неосознанно поступаешь не так, как советуют родители, а наоборот — ты не виноват, такова уж подростковая психика.**

Человек взрослеет, и тяга к отрицанию проходит. Но если юноша или взрослый мужчина по-прежнему не слушает ничьих советов и все делает наперекор, значит, у него проблемы с психикой. Либо он инфантилен, то есть отстает в психическом развитии и сохраняет детские (инфантильные) черты характера, либо у него есть определенные психические нарушения.

Подросток нередко внимательно выслушивает советы родителей, но поступает наоборот.

ХВАТИТ КОМАНДОВАТЬ!

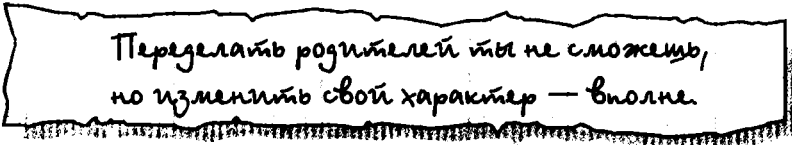
КОГДА РОДИТЕЛИ постоянно командуют, только ребята с отклонениями в развитии — слишком зависимые от мам и пап, безвольные и боязливые — могут беспрекословно подчиняться.

Но то, что подросток молчаливо исполняет указания родителей, вовсе не означает, что он с ними согласен. Из страха перед наказанием парень свой протест может никак не проявить, но этот затаенный бунт вызывает у него психическую неудовлетворенность — дискомфорт.

Он теряет самоуважение и презирает себя за безволие и неспособность противостоять давлению родителей. В конце концов это приводит к душевному разладу и проблемам с психикой. У таких подростков очень часто развиваются неврозы, депрессия, возникают мысли, а то и попытки самоубийства и другие психические нарушения.

Переделать своих родителей ты не сможешь — когда характер человека уже сложился, то перестраиваться очень сложно. Но понять себя и изменить свой собственный характер и отношение к родителям и другим людям — в переходном возрасте вполне возможно. Об этом ты прочтешь дальше.

Скорее всего, твои родители тоже прочтут эту книгу. Если они разумные люди, то многое поймут и постараются не давить на тебя, чтобы не искалечить твою психику.



Переделать родителей ты не сможешь,
но изменить свой характер — вполне.

ИГРА В МОЛЧАНКУ

СКРЫТНОСТЬ — характерная черта переходного возраста.

Почему подросток становится замкнутым, хотя еще пару лет назад все маме с папой рассказывал? В первую очередь потому, что он уверен: родители его не поймут, начнут читать нотации и пересказывать сказки о том, как они сами вели себя в этом возрасте.

Так оно обычно и происходит. Мало найдется родителей, которые, узнав подробности жизни сына, дадут дельный совет без упреков и нотаций.



А между тем, даже если парень делает что-либо неприемлемое с точки зрения родителей, — это не означает, что он потом пойдет по кривой дорожке.

Александр, вполне благополучный 35-летний мужчина, говорил: «Слава богу, родители не знали о том, что я, будучи подростком, проводил свободное время за карточным столом, иначе не миновать бы им инфаркта».

Скрывая от родителей нечто не вполне благовидное, подросток справедливо полагает, что оберегает их покой.

Некоторые ребята не любят рассказывать о себе даже безобидные вещи только потому, что с родителями нет психологического контакта или дома конфликтная обстановка.

Дима и Леша живут в одном дворе и дружат давно. Дима любит бывать у Леши дома, его родители всегда приветливы и доброжелательны. Ребята могут забежать к Леше, быстренько перекусить и опять умчаться по своим делам, а могут весь вечер просидеть у него дома. Родители Леши не пристают к ним с разговорами, особенно если ребята чем-то заняты. Диму же отец обычно допрашивает с пристрастием, как бы заранее считая его в чем-то виновным: «Ну что, явился — не запылелся? И где же ты шлялся? Время уже одиннадцать, а ты еще уроки не сделал!» На самом деле Дима сделал уроки у Леши, да и учится он неплохо, учителя на него не жалуются. Просто ему гораздо приятнее проводить время и делать уроки не дома, а у приятеля, где обстановка куда более доброжелательная.

Попытки родителей «влезть в душу» подростка обычно вызывают лишь его противодействие, а если те проявят настойчивость, то могут нарваться на гру-

бость: «Отстаньте! Не приставайте ко мне!», — и тому подобное.

Некоторые подростки ничего не рассказывают родителям, чтобы не слышать их упреков: «А ведь мы тебе говорили! Мы так и знали, что это случится! Если бы ты нас слушался, то ничего подобного бы не произошло!»

 *Если ты сам понимаешь, что совершаешь поступок, который осудят родители, то, может быть, не стоит делать этого?*

Не все поступки, которые осуждают родители, стоит совершать.

ВРАНЬЕ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

ЧАЩЕ ВСЕГО подросток врет родителям по тем же причинам, что и молчит, о чем говорилось в предыдущей главе.

Но лживость может быть и чертой характера. Есть даже патологические лгуны. Их называют также псевдологами, или мифоманами. Они врут не только родителям, но и кому угодно, и по их словам трудно судить — ложь это или правда. Причем от их вранья им самим обычно нет никакой выгоды.

Лживость может оказаться «пережитком детства». Ведь некоторые дети лгут по пустякам. На самом деле они делятся своими детскими фантазиями, которые еще не умеют четко отличить от реальности. Такая инфантильная черта может сохраниться и в подростковом возрасте.

 *Лживость никогда не расценивалась как черта мужского характера.*

Как раз наоборот. Если мужчину уличают во лжи, то все перестают его уважать. Это одна из тех ситуаций,

когда, как говорили в древности, «человек теряет свое лицо».

Лживость — пережиток детства.

КАК ВОСПИТЫВАТЬ РОДИТЕЛЕЙ

ТАК ЧТО ЖЕ ПОЛУЧАЕТСЯ — с родителями приходится либо помалкивать, либо врать?

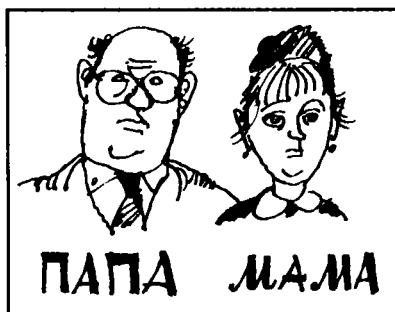
На худой конец возможно и то, и другое. Но есть иной выход.

 **Родителей надо воспитывать.**

Отношения с любым человеком, в том числе между детьми и родителями, не складываются сами по себе, их нужно бережно выстраивать. И участвовать в создании благоприятного климата в семье должны все ее члены.

Лично я всю жизнь «воспитывала» своих родителей и, надеюсь, благодаря этому они во многом избавились от своих прежних, устаревших взглядов.

А моя дочь воспитывает меня и моего мужа. И, видимо, вполне успешно, потому что нам, детям своей эпохи, интересно жить жизнью современной молодежи.



Очень важно, чтобы процесс воспитания предков проходил незаметно для них самих. Иначе они встанут на дыбы: «Мал еще взрослых учить!»

Втягивай их в свои интересы постепенно. Расскажи о своих увлече-

ниях, привлеки к тем делам, в которых они могут тебе помочь. А даже если не помогут — им будет приятно, что ты посвящаешь их в свою жизнь. Ты увидишь, что твои увлечения им интересны. Попробуй — и сам в этом убедишься.

Если ты сумеешь установить доверительные отношения с родителями, то они никогда не будут пилить тебя по пустякам и всегда пойдут навстречу.



Умение устанавливать контакты с людьми и влиять на них — важная мужская черта.

Учись этому уже сейчас. Начни с родителей. Ведь они тоже заинтересованы в доверительных отношениях с тобой.

*Учись влиять на людей.
Для начала потренируйся на родителях.*

ПО СОГЛАШЕНИЮ СТОРОН

МОЖНО ЛИ ЖИТЬ ТАК, чтобы мама никогда тебя не ругала?

Наивный вопрос. Конечно нет. Ведь у нее совсем другие взгляды на мир. То, что ей по душе, — для тебя прямо смерть, и наоборот.

Кроме того, у подростка и возраст особенный. В эту пору он познает жизнь во всех ее проявлениях, активно вторгается в нее. Спотыкаться и набивать себе шишки ему сам бог велит.

Так что же делать в трудную минуту?

Вся мировая история свидетельствует, что от друзей-приятелей, таких же малоопытных как ты, проку не жди.

За помощью надо обращаться к родителям.

По опросу психологов, многие подростки считают неудовлетворительными свои отношения с родителями. Но на вопрос, к чьей помощи и совету они прибегнут в случае трудной ситуации, подавляющее большинство ребят на первое место ставят именно родителей, а не своих сверстников. По данным ученых, 37% тинейджеров обращаются за помощью к маме, 18% — к отцу, 33% — и к отцу, и к матери.

Однако твои сомнения понятны. Ты и без того устал от их нотаций. И за ерундовые проступки от них доносится выше крыши. А тут...

Когда моя дочь была еще маленькой, она совершила поступок, за который, по ее мнению, ее следовало ругать. Девочка замкнулась в себе, но по ее виду я сразу поняла, что на душе у ребенка кисло.

Я пообещала ей, что если она все расскажет, то не услышит от меня ни слова упрёка. И я сдержала обещание.

Некоторое время в подобных ситуациях дочка еще спрашивала: «Мама, если я все честно расскажу, ты не будешь меня ругать?» Потом она перестала задавать такие вопросы, потому что поняла — если будет со мной откровенна, то ждать от меня следует только помощи.



Попробуй договориться с родителями на таких условиях: ты им правдиво все расскажешь, если они пообещают, что не будут тебя ругать и наказывать.

Если они не сумеют удержаться от упреков, будь к ним снисходителен — предки очень расстроились и переживают за тебя. Но при этом ты вправе сказать: «Ну вот, я так и знал! Лучше бы я вам ничего не рассказывал!» Это заставит их в следующий раз быть более сдержанными. Возможно, лицо мамы омрачится после того, что она услышит, но от раздражающих тебя нотаций уже воздержится, чтобы не утратить твоего доверия.

Однако если родители раз за разом будут нарушать свои обещания и набрасываться на тебя с руганью, — значит, они не заслуживают твоего доверия и ты имеешь полное право в дальнейшем отказать им в нем.

Не говори оскорбительных и обидных слов, просто промолчи в ответ на их упреки, но больше ничего не рассказывай. Если они разумные люди, то сами все поймут.

Но если ты обретишь поддержку родителей, то тебе удастся избежать многих проблем и жить станет значительно легче. Поверь, такая поддержка нужна всегда, сколько бы тебе ни было лет. Многие взрослые и вполне самостоятельные люди в тяжелые моменты жизни всегда надеются на помощь родителей.

Мой дедушка умер в возрасте 91 года. До глубокой старости он оставался чрезвычайно мудрым человеком, и все трое его детей всегда обращались к нему за советом, не говоря уже о нас, внуках. Мой отец даже в 40–50-летнем возрасте искал его моральной поддержки. Я сама, будучи взрослым человеком, в трудную минуту обращаюсь к родителям.

*Наверно, можно жить так, чтобы мама не ругалась.
Но разве это жизнь!*

СОБЛАЗНЫ И ОПАСНОСТИ

А С ЧЕГО, собственно, так психуют предки, если ты, скажем, поздно пришел домой? Почему они орут почем зря и устраивают тебе выволочку?

Ежедневно пишут в газетах и показывают по ТВ, как подростки занимаются преступным бизнесом, спиваются, садятся на иглу.

А венерические болезни? Подробно о них ты прочитаешь в специальной главе. Отмечу только, что

количество заболеваний сифилисом в наше время резко возросло. И если, допустим, от гонореи можно избавиться частным образом (что, кстати, не дает твердой гарантии излечения, хотя и обойдется недешево), то, чтобы полностью вылечиться от сифилиса, нужно пройти многомесячный курс различных процедур в больнице, и ни один квалифицированный венеролог не возьмется за это дело вне клиники.

Но и после лечения в стационаре сифилитик еще несколько лет состоит на учете и при необходимости проходит повторный курс для окончательного выздоровления.

Об этом конфузе наверняка узнают твои одноклассники, приятели и знакомые. Ты надолго станешь объектом насмешек, а девчонки так просто будут шараться от тебя.



Есть еще много других болезней, которые передаются половым путем и о которых пострадавший первое время может даже и не подозревать. Одно из них наводит ужас на всю планету — СПИД.

Обо всем этом и думают со страхом твои предки, глядя на стрелки часов, приближающиеся к полуночи.

*Предки испуганы потому,
что слишком часто смотрят телевизор?*

ЕСЛИ ПРИКИД ПРЕДКАМ ПРЕТИТ

ВОТ ТАКАЯ звучная формула у нас получилась. Но и по сути она справедлива — взрослых традиционно раздражает внешний вид подростков.

Родители Димы твердили, что тот одевается как пугало. А он носил ту одежду, которую сейчас предпо-

читают многие ребята. В его компании все именно так и одевались. И прическу Дима носил не ту, что пай-мальчишки. В семье постоянно ссорились по этому поводу.

Родители отказывались покупать Диме модные вещи, он заработал и купил их сам.

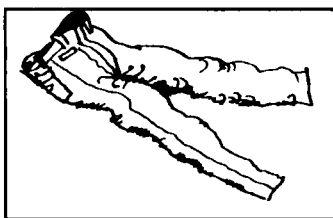
Однажды отец Димы искромсал ножницами его куртку; сын не остался в долгу, нагрубил папаше и обозвал его всякими обидными словами. Слово за слово — и разгорелась крупная ссора. Взбешенный отец заявил, что не желает его больше видеть, и Дима ушел из дома, целую неделю где-то скитался, пока не попал в милицию. Его вернули домой.

Отец слег с сердечным приступом, мать всю неделю плакала. В конце концов все помирились.

А стоило ли вообще затевать такой грандиозный скандал из-за пустяка?

На самом деле — какая разница, как человек одет?

У подростков существует своя мода, которая определяется не вкусами самого тинейджера, а тем, что носят остальные сверстники. И нет ничего



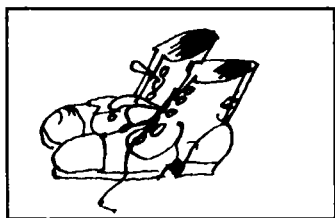
особенного в том, что ты следуешь этой моде. Наверняка и твои родители в твоем возрасте тоже носили именно ту одежду, которая была принята в их среде. В их время была одна мода, в твоё время — другая, и это нормально. Мода на то и мода, что она меняется, и у каждого поколения свои вкусы.

 **Не имеет никакого значения, как человек одет. Главное — что он из себя представляет как личность.**

Однажды один мой друг спросил, как я поступлю в ситуации, если моя дочь, когда вырастет, приведет

в наш дом молодого человека с прической «под панка», или с наполовину обритой головой, или с косичкой, или с гребнем волос, выкрашенных в розовый цвет, и скажет: «Мама, я его люблю, и он будет у нас жить?» Я ответила: «Ну и что? Пусть приводит. Какая разница, что у него на голове, главное — что у него в голове. Потом сама разберется, нужен ли он ей и действительно ли она его любит».

Людам более старшего поколения всегда не нравилось, как одевается молодежь. В 50–60-е годы было такое прозвище — «стиляга». Так называли любого, кто носил модную прическу под Элвиса Пресли, узкие брюки и туфли на толстой подошве. На улице прохожие чуть ли не пальцем показывали на модно одетого юношу, его ругали на комсомольском собрании и заставляли одеваться, как все.

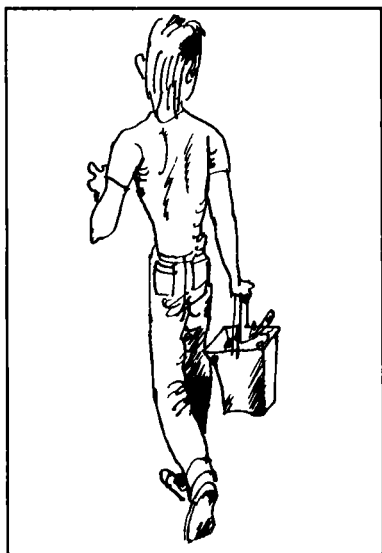


Когда молодежь стала увлекаться «Beatles» и ребята отпускали длинные волосы — сколько было возмущения ханжей! Подростка, который упорно не хотел стричься и носить «школьную» прическу, могли ostrичь насильно, грозили исключить из школы, вызывали в нее родителей и читали им нотации.

В общем, взрослые всегда находили, к чему прицепиться.

 **Не обращай внимания на их негодование — им никогда не угодишь. Может быть, они как раз из тех, кого в свое время называли «стилягами» и «хиппи», и теперь, считая себя взрослыми, брюзжат как бы по обязанности.**

Неси что хочешь, — предки брюзжат по обязанности



ТЕБЕ
ТЯЖЕЛО

ПРОБЛЕМЫ В СЕМЬЕ

Я ОБ ЭТОМ уже не раз писала, и на страницах нашей с тобой книги — тоже, но не всякий повтор бывает лишним. И здесь как раз тот случай.

Если родители цепляются к тебе по пустякам, ругают на чем свет стоит, наказывают ни за что ни про что — это совсем не означает, что они тебя не любят. Предки просто не понимают происходящих в тебе перемен и потому не знают, как им себя с тобой вести. К тому же нет таких курсов, где учат, как воспитывать подростков, и мамы-папы постигают эту науку на собственном опыте.

СДЕРЖАННОСТЬ

 **Будь снисходителен к ошибкам родителей.**

Да, они бывают раздражительными и несдержанными, но и ты тоже наверняка частенько огрызаешься и грубишь им. Только ты своей грубости порой не замечаешь, а на окрики родителей реагируешь чересчур болезненно. А виноваты обе стороны, и

обеим конфликтующим сторонам нужно попытаться измениться к лучшему.

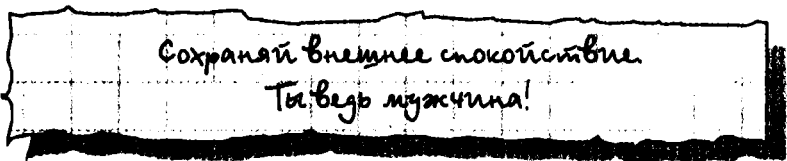
Тимур рассказывал, что стеснялся пригласить домой своих друзей, потому что его родители даже в обычной ситуации общались между собой на повышенных тонах. Тимур тоже чуть что — раздражался, грубил, срывался на крик.

Мы с ним проанализировали ситуацию, и парень прислушался к моим советам.

Он стал более сдержанным, не реагировал так болезненно на раздраженный тон родителей. Даже научился влиять на свою мать (а именно она придирами и к мужу, и к сыну создавала напряженную обстановку в семье), в конфликтной ситуации улыбаясь и успокаивая ее: «Тихо, мама, не кричи, давай разберемся спокойно». В конце концов та поняла, что причина напряженности кроется в ней самой, сын ни в чем не виноват, — это она провоцировала его на грубость.

Если у тебя дома похожая ситуация, то постарайся ее разрешить своими силами. Когда родители налетают на тебя с криками-упреками, не отвечай им сразу же такой же грубостью, а сосчитай про себя до десяти, а если ты уж очень зол — до тридцати.

Потом также про себя повтори несколько раз: «Я не буду огрызаться, даже если родители ко мне несправедливы». После этого миролюбиво и доброжелательно предложи им без лишнего шума поговорить и высказать, что именно их не устраивает в твоём поведении.



*Сохраняй внешнее спокойствие.
Ты ведь мужчина!*

КОМПРОМИСС

Если ты согласишься на определенные уступки родителям, то можешь выставить им ответные требования. Например, тебе не нравится, что родители вмешиваются в твои дела, слишком дотошно расспрашивают о друзьях, о том, где ты бываешь и что делаешь, чрезмерно контролируют тебя.

Спокойно объясни им, что ты имеешь право на личную жизнь и определенную степень свободы и независимости.

 *Но никогда не произноси таких слов, как: «Я уже достаточно взрослый и сам знаю, как мне поступать!» Подобные ответы на всех родителей действуют раздражающе, и вам трудно будет достичь взаимопонимания.*

Ты ведь и на самом деле еще не совсем взрослый, только хочешь им быть. В этом моем утверждении нет ничего обидного для тебя — если ты прочел первые разделы книги, то, надеюсь, и сам понял, что так оно и есть.

Если родители постоянно ругаются, что в твоей комнате бардак, ты не убираешь за собой постель, разбрасываешь повсюду свои вещи, — то это вполне разумные претензии. Приучаться к аккуратности нужно уже сейчас, иначе потом возникнут трудности, например во время службы в армии, после женитьбы. А что, если тебе придется жить в студенческой общаге? Тем, кто будет жить с тобой в одной комнате, вряд ли понравится, что ты неряха.

*Родители уже тем отправляют тебе жизнь,
что убирают за тобой в твоей комнате.*

МАМА

Если мама жалуется, что ты ей никогда не помогаешь, считает, что ты лентяй и бездельник, — спроси ее, какой именно помощи она от тебя ждет. Вынести мусорное ведро или сходить в магазин за хлебом совсем нетрудно.

 ***Поставь себя на место мамы. Она целый день работает, потом тащит домой тяжелые сумки с продуктами, весь вечер крутится по хозяйству — готовит, стирает, убирает квартиру. Как ты думаешь, легко ли ей? Ведь она обычная женщина, совсем не двужильная и очень устает. Возможно, у твоей мамы есть какие-то болезни или иногда она плохо себя чувствует.***

Твоя мама когда-то мечтала о семейном счастье, любящем муже и ласковых детях.

А что она видит сейчас? Работа, магазины, кухня и капризный сын — вот и весь ее мир.

На минутку представь, что произойдет, если твоя мама скажет: «Хватит, больше не могу, мне все надоело, ничего больше для вас не буду делать!»

 ***Не забывай, что твоя мама — в первую очередь женщина со всеми слабостями, присущими этому полу, а не кухонный комбайн и не стиральная машина. Женщинам нужны ласка, тепло и сочувствие. Если ты хочешь стать настоящим мужчиной, то тебе нужно научиться быть внимательным, добрым и заботливым.***

Всех маминых проблем тебе, конечно, не решить, но кое-что ты все-таки можешь. Предложи маме встретить ее после работы, если она возвращается домой с покупками, и ты увидишь, как радостно вспых-

нут ее глаза. И не только потому, что ей нелегко тащить продукты (а ведь на самом деле нелегко — попробуй и сам в этом убедишься). Важно и другое — ты проявил сочувствие и желание помочь.

А еще лучше — попроси маму каждый день составлять список продуктов, которые нужно приобрести, и после школы купи все сам. Ведь времени это займет немного, сейчас очередей, как прежде, уже нет. Тогда мама вернется домой пораньше и не будет такой измотанной и раздражительной.

Попробуй встретить усталую мать какой-нибудь приятной неожиданностью. Хотя бы почисть картошку или свари макароны, и ей придется меньше времени стоять у плиты.

Никогда не оставляй после себя грязной посуды. Вымыть за собой тарелку не составляет никакого труда, всего-то минутное дело, а маме будет приятно.

В выходной день предложи ей свою помощь в домашних делах. Скорее всего, мама не заставит тебя стирать или гладить белье, ведь она разумная женщина и понимает, что мужчины этого терпеть не могут. Но работа в доме, требующая мужских рук, всегда найдется. Час-два позаниматься семейными делами — вполне реально. Останется достаточно времени погулять с друзьями.

Ты даже не представляешь, как изменятся твои отношения с мамой, если ты станешь к ней более внимательным. Скажи ей ласковые и приятные слова — какая она красивая и молодая, как ей идет платье или прическа.

Ее ранняя седина, морщинки у глаз и грустный взгляд — результат трудной жизни, в том числе и ваших с ней ссор. Признай, что ты был не прав, пообещай маме, что постарайшься впредь не огорчать ее, скажи, что ты ее любишь и понимаешь ее проблемы, — и увидишь, как на ее глазах выступят слезы благодарности. Неужели это так трудно — быть внимательным к самому близкому человеку?

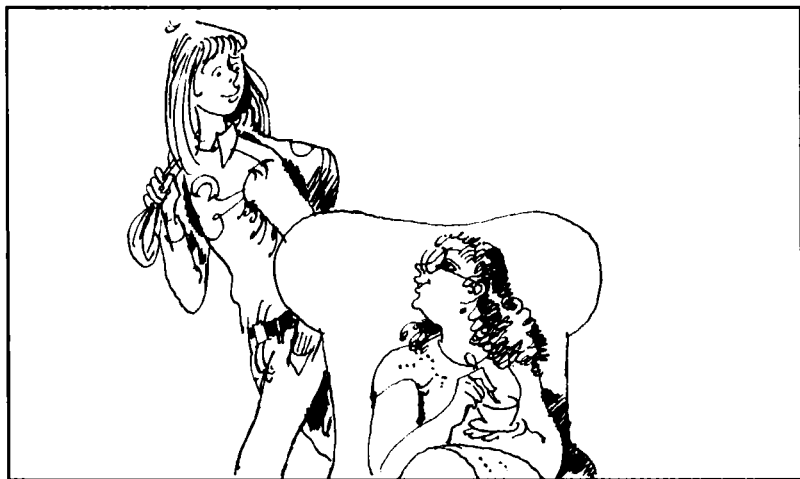
Может быть, сейчас ты пока этого не осознаешь, но со временем откроется простая истина, что ближе и роднее мамы у тебя никого нет. Я знаю многих мужчин, которые в подростковом возрасте далеко не идеально относились к своим матерям и, только став взрослыми, поняли, какое важное место занимает мама в их жизни.

 *Друзья и девочки меняются, а мама — близкий человек на всю жизнь. Чем старше ты становишься, тем больше будешь ощущать свою связь с матерью.*

Даже с дочерью у нее не такие тесные отношения. Многие матери гораздо больше прощают сыну, чем дочке, хотя тот обычно не так внимателен и ласков.

Если ты наладишь отношения с матерью, то с отцом будет уже проще. Она повлияет на него, и он, скорее всего, изменит свое отношение к тебе. Если этого не произойдет, поскольку у отца, может быть, чересчур тяжелый характер, все же на твоей стороне будет мама. А двое против одного гораздо лучше, чем один против двух!

*Твоя мама когда-то мечтала о счастье.
А что у нее есть теперь? Ты!*



ОТЕЦ

Возможно, твой отец иногда на тебя кричит или наказывает не потому, что у него такой уж плохой характер — его самого «воспитывали» окриками, руганью и запретами. Он считает, что так положено обращаться с не очень послушным ребенком.

Когда ты станешь постарше, отношения с отцом у тебя наверняка станут лучше. Он наконец поймет, что ты уже взрослый, и вы будете с ним на равных. Ты сам удивишься, как много у вас общих интересов.

Ди Снайдер в своей книге писал, что в возрасте тинейджера панически боялся отца. Будущий рокер вместе с братьями со страхом ждал его прихода с работы, пытаясь угадать, в каком тот явится настроении. Если отец был не в духе, то мог с порога наорать на сыновей, расшвырять вещи в их комнате, оторвать Ди от интересной передачи по телевизору, которой тот ждал всю неделю, или разбудить его среди ночи, заставляя немедленно сделать уборку в своей комнате, предварительно перевернув там корзину с мусором.

Настоящий тиран — не так ли? Я представляю, с каким ужасом ожидали братья очередных заскоков своего чересчур возбудимого папаши.

И только когда Ди Снайдер сам стал взрослым, он понял, почему отец так себя вел. Ведь тот, будучи рядовым служащим, должен был кормить огромную семью (шестеро детей, неработающая жена), оплачивать аренду дома и прочие расходы. Поэтому отец Ди был в постоянном напряжении и вкалывал, где только мог. И когда ему не удавалось найти подработку, срывал на сыновьях свое раздражение.

Отец запрещал Ди играть на гитаре, но не потому, что был таким старомодным, — он боялся, что, став музыкантом, сын не сможет заработать себе на жизнь.

Но когда Ди Снайдер повзрослел, они с отцом стали друзьями. И Снайдер-старший гордился своим сыном.

ПОНИМАНИЕ

Скорее всего, раздражительность родителей связана с их собственными проблемами, да и ты наверняка добавляешь им немало неприятностей. У взрослых множество забот — и на работе, и в семье.

Если действительно так обстоят дела у тебя дома, если папа с мамой много работают, чтобы купить тебе хотя бы самое необходимое, — постарайся быть объективным.

 *Твоим родителям очень важно, чтобы ты ценил их усилия. Им не нужна от тебя словесная благодарность, им нужно только твое понимание. Доброта и понимание — это самые главные качества в человеке, а тем более в мужчине.*



Если твоей семье трудно материально, никогда не требуй дорогих покупок. Как часто возникают споры и скандалы, если сын, не считаясь с возможностями родителей, только требует: «Хочу! Дай! Купи!» То, что у твоих одноклассников есть модная одежда, компьютеры и прочая дорогая техника, — не означает, что ты можешь требовать того же от своих родителей. Постарайся разумно оценить их возможности. Может быть, им придется еще больше работать, чтобы купить тебе очередную дорогую вещь, чтобы ты был «не хуже других».

А так ли уж тебе необходим этот предмет, или ты просто хочешь похвастаться новым приобретением перед приятелями?

Если уж тебе что-то нужно позарез, то в наше время есть возможность заработать самому, чтобы купить то, что хочется. Но, найдя «доходное место», не будь эгоистом, отдавай часть денег маме. Вот тогда ты докажешь, что действительно вырастешь. И родители будут к тебе иначе относиться, ведь ты уже вносишь свою лепту в семейный бюджет, следовательно, ты уже не ребенок, а равноправный член семьи.

Но если родители думают о твоём будущем, они, скорее всего, станут возражать против того, что ты собираешься мыть машины, работать на бензоколонке или разносить чай с бутербродами на вещевом рынке. Они скажут, что твоя задача — получить образование, и будут совершенно правы.

Если ты уходишь вечером к приятелям, обязательно сообщи родителям, во сколько ты придешь, чтобы они понапрасну не волновались, где ты и когда придешь домой. И обязательно сдержи свое обещание, вернись в указанное тобой время.

А еще лучше — позвони от друзей и скажи родителям, что все в порядке, чтобы они не беспокоились за тебя, поинтересуйся их самочувствием и настроением, просто спроси участливо у мамы: «Ты очень устала? Не

возись с ужином, полежи, отдохни, почитай или посмотри телевизор, я сам себе что-нибудь приготовлю, когда вернусь».

 Именно в заботе о близких и умении держать свое слово проявляется настоящий мужской характер.

Предложи маме помощь в домашних делах, и она запомнит этот день на всю оставшуюся жизнь!

ТЕБЯ БРОСИЛА ЛЮБИМАЯ ДЕВОЧКА

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ не всегда бывает счастливой. Она может остаться безответной, и подросток тихо страдает.

Но вот девочка ответила взаимностью, и ты и она без ума друг от друга. Увы, подростковая влюбленность обычно недолговечна.

Влюбчивость — характерная черта этого возраста. Смена избранника (избранницы) — обычное дело. Бывает, что мальчик находит новую привязанность, бывает, что его возлюбленная предпочитает другого.

Взрослых тоже и предают, и бросают, они тоже страдают, но все же не так болезненно. Измена, охлаждение, расставание — все это естественно в отношениях людей. Кто не испытал горечи разрыва с любимым!

Но взрослый человек обычно не бывает совсем одиноким, в течение жизни он приобретает друзей и приятелей, перед которыми можно хотя бы излить душу. Утешиться, уйдя с головой в работу, — тоже не худший вариант.

А подростки еще неопытны и романтичны. У них нет отдушины, с помощью которой можно отвлечься



от своих моральных страданий. Тинейджер считает, что у него совсем нет близких людей. Родители не в счет, они, по его мнению, не понимают его проблем и не способны помочь, им бесполезно рассказывать о своих переживаниях по поводу неразделенной любви или разрыва с любимой.

Но если и найдется близкий человек, который попытается его успокоить, это не всегда поможет — парень порой воспринимает потерю подруги как настоящую трагедию, а собственные страдания представляются как непереносимые.

 ***И тем не менее знай, что все проходит, и это пройдет.***

Самое главное — не делай глупостей. Некоторые подростки из-за «несчастной любви» пытаются покончить с собой. Но это удел слабых. Настоящий мужчина никогда не решится на самоубийство по такому поводу. Да и по любому другому тоже. Мысли о самоубийстве возникают от незрелости психики. Мужчина

всегда находит выход из любого положения, умеет взять себя в руки и не распускаться.

Это только сейчас тебе кажется, что мир рушится, без любимой счастья нет и не будет и душевные муки будут длиться вечно. Влюбчивость твоего возраста — неплохая штука.



Пройдет совсем немного времени, и ты увлечешься другой девочкой и твое теперешнее состояние вызовет у тебя лишь улыбку. Ты вспомнишь себя и удивишься: «Как я мог так страдать? Да было бы из-за чего!» И между прочим, окажешься совершенно прав!

Ты будешь влюбляться не один раз. Не верь, когда говорят, что существует «любовь до гроба». Лично я такой любви не знаю. Человек в течение жизни может любить многих людей, и всякий раз это будет по-новому, всякий раз он думает: «Такого со мной еще никогда не было!» И правильно думает — каждая любовь неповторима.

А потом, когда пройдет много лет, ты будешь вспоминать свою первую любовь как самое светлое, романтическое чувство. Первую любовь человек никогда не забывает. Не забудешь и ты.

Отчаяние — удел слабых.

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОДИНОКИМ

ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА свойственно многим тинейджерам. Можно даже сказать, что это типичная особенность переходного возраста.

Найти друга по душе среди жестоких и насмешливых сверстников оказывается не так просто. Девочка, которая нравится, не обращает на тебя внимания. С родителями не сложились доверительные отношения, у них свои заботы и интересы.

В результате подросток, чувствующий себя одиноким, начинает задаваться самыми драматическими вопросами: «Для чего я живу? Есть ли вообще смысл в жизни?»

 *Чем выше интеллектуальное развитие подростка, чем сильнее он отличается от других ребят, тем более одиноким себя чувствует.*

Так что твое чувство одиночества вполне естественно. В этом мире легко и просто только примитивным личностям. Они не задумываются о таких «высоких материях», как смысл жизни. Удовлетворение своих элементарных потребностей и развлечения — вот и все, что им нужно.

Такие ребята обычно сбиваются в уличные группировки. Ди Снайдер называл их «стаями». Из-за своей ограниченности они подозрительны ко всем, кто ведет себя иначе, и не принимают в свою «стаю» чужаков, превосходящих их интеллектуально.

Это люди шаблона. У них нет ни увлечений, ни интересов. У них даже нет собственной модели поведения, и они подражают героям второсортных боевиков, хотя и выглядят при этом жалко, а не устрашающе. В душе все они трусы.



У них нет чувства собственного достоинства и индивидуальных предпочтений. Они способны лишь подражать кому-то, кого избирают в качестве кумира. Поведение каждого определяется групповыми нормами, которые устанавливает главарь, которому остальные слепо подчиняются.

От скуки они пьют, а после в пьяном виде бесцельно шляются по улицам, задирают прохожих, всячески демонстрируют, какие они «крутые», и гордятся тем, что их кто-то боится.

Потом они начинают пробовать наркотики и рано или поздно садятся на иглу или оказываются в лагерьной зоне.



Да, такие, как они, — всегда вместе, а ты — один. Но стоит ли завидовать этим несчастным?

Если другие ровесники целыми днями гоняют футбольный мяч или прожигают время на дискотеках, а ты любишь читать, часто проводишь время наедине с собой, в раздумьях и размышлениях — тоже не переживай. Это плюс в твою пользу. Значит, ты относишься к так называемому церебральному типу (от латинского слова «cerebrum» — головной мозг), то есть думающему, интеллектуальному, а не примитивно-активному.

«У меня нет друзей, я почти все время сижу дома, в кино хожу или с родителями, или один. У меня никогда не будет близкого человека, я, наверное, всегда буду одинок» — так считают ребята, испытывающие тяжелое чувство заброшенности.

Я тоже не избежала ощущения неприкаянности в переходном возрасте, хотя сейчас понимаю, что для этого не было ровным счетом никаких оснований. У меня любящие родители, любимый брат, меня никогда не обделял вниманием противоположный пол,

я не дура, не дурнушка, по характеру общительна и легко знакомлюсь с кем угодно. И тем не менее на меня тоже накатывались острые приступы одиночества. Почему? Да кто ж это знает?! Наверное, потому, что мне тогда было 13 лет — вот и вся причина.



Не нужно заниматься самоуничтожением и упиваться жалостью к себе. Встряхнись, займись делом, найди себе интересное занятие, пиши стихи, научись играть на гитаре, познакомься с девочкой из соседнего класса, которая давно тебе нравилась.

Твое одиночество связано, во-первых, с типичными проблемами подросткового возраста, а во-вторых, с особенностями твоего характера. Если нет друга, то в этом виноват ты сам. Никто не подойдет с предложением дружбы, если ты выглядишь унылым и подавленным. Такие люди не привлекают других, а отталкивают от себя.

Не жди, что кто-то избавит тебя от одиночества, с этим ты должен справиться сам. Выбери из своего

класса, из ребят, с которыми ты рос во дворе, того, кто наиболее близок тебе по интересам и так же одинок, и подойди первым. Наверняка у этого человека те же проблемы, что и у тебя, и вы сможете рассказать об этом друг другу. Даже одного приятеля, с которым интересно, достаточно, чтобы не чувствовать себя одиноким.

Ищи моральной поддержки у родителей. Возможно, ты решил, что им не до тебя, у них свои проблемы, они тебя не любят и не понимают. Уверяю, это не так. Они ведь не знают, что ты страдаешь от одиночества, если внешне это не очень заметно. Предки тебя по-прежнему любят и тоже страдают, чувствуя, как ты отдаляешься от них. Даже если они очень обременены заботами, все равно найдут время, чтобы тебя выслушать. Если ты расскажешь о том, что ты испытываешь, они будут поражены.

Родители, к сожалению, недооценивают глубины переживаний подростка. Когда их вроде бы благополучные дети попадают к психиатру, мамы-папы недоумевают. Что они сделали не так, что проглядели, чем вызвана депрессия сына? Тоска по общению, взаимопониманию, любви — вот в чем причина.

Почему-то многие взрослые убеждены, что отрочество — счастливое и беззаботное время. Возможно, они забыли, что в твоём возрасте тоже наверняка страдали от одиночества.

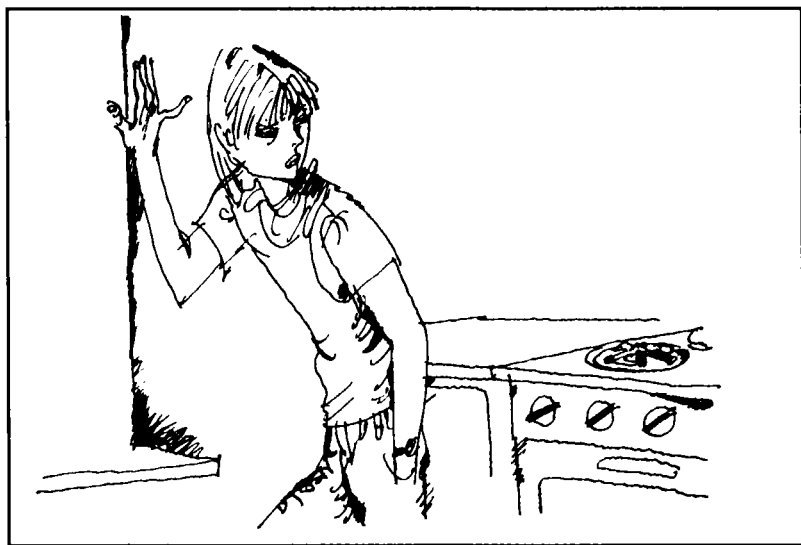
Дружба не любит злых.

ЖИТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ...

«**Н**ЕТ В ЖИЗНИ СЧАСТЬЯ». Эта популярная когда-то фраза точно отражает состояние подростка, в которое он время от времени впадает. Все

прошлое оценивается в мрачных красках. Все радостное исчезает из памяти, как будто этого никогда и не было. Будущее тоже оценивается пессимистически. Появляется чувство безнадежности, убежденность в неразрешимости ситуации.

«Жизнь невыносима, нет в ней никаких радостей, весь мир враждебен и противен, я не могу в нем жить, мне очень тяжело оставаться наедине со своими мыслями и переживаниями» — так говорили многие ребята в беседе со мной.



Уверенный в собственной никчемности, подросток решает, что дальше жить не стоит.

Наряду с отрицательным отношением к себе может выработаться негативный взгляд на весь мир.

Если на душе тяжело, если тебя посещают мрачные мысли, то в этом случае есть только два выхода.

Первый вариант. Ты должен осознать, что депрессия — нередкое явление в подростковом возрасте. В этом подавленном состоянии многие проблемы твоим

искаженным сознанием преувеличены, а некоторые — просто надуманы.

Поняв, что тягостные раздумья вызваны всего лишь временными колебаниями психики, а не действительным положением дел, сконцентрируйся на чем-нибудь хорошем в своей жизни. Что-нибудь приятное всегда можно найти. Скорее всего, ты сразу избавишься от ощущения безнадежности и почувствуешь облегчение.

Второй вариант. Если самовнушение не помогает и твое состояние не только не улучшается, а становится хуже, если время от времени появляются мысли, что жить не имеет смысла, тогда нужно обязательно обратиться к психиатру. Оставлять такую ситуацию без внимания нельзя. Расскажи родителям о своих переживаниях, и они должны понять, что без помощи специалиста тут не обойтись.

Депрессия не длится вечно. Ее нужно пережить.

... И НЕ БУДУ?

НЕ ВСЕ ПОДРОСТКИ решаются на попытку самоубийства, но подумывают об этом многие. Стоит возникнуть любой проблеме — измена любимой, предательство друга, ссора с родителями, конфликт с учителями, сознание собственного одиночества, — и вот уже в голову лезут мысли о вечном покое. Некоторые просто «балуются» этой идеей, обдумывая ее и так и эдак.

Тима рассказывал, что ему нравилось мечтать о том, как он покончит с собой. Парень представлял, как будет красиво лежать в гробу, весь в черном, усыпанный цветами, рядом будут гореть свечи. А мама и бабуш-

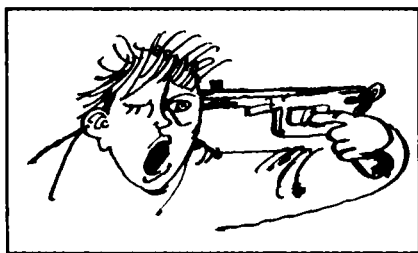
ка станут безутешно рыдать у его гроба и наконец поймут, как они были несправедливы к нему.

Между прочим, когда подросток думает о самоубийстве как средстве кому-то отомстить или что-то доказать, — это значит, он очень жесток к своим близким.

ШАНТАЖ

Попытка самоубийства (суицид) может быть в трех вариантах.

Первый — на психиатрическом языке называется демонстративно-шантажной суицидальной попыткой. Демонстративной потому, что здесь на самом деле не ставится задача умереть,



а лишь демонстрируется такое мнимое намерение. А «шантажной» потому, что «самоубийца», преследуя определенную цель, своими действиями шантажирует окружающих, как бы говоря: «Это вы во всем виноваты! Вы меня довели до самоубийства!»

С помощью этого фокуса он пытается привлечь к себе чье-то внимание, добиться жалости или вызвать какое-то иное чувство. «Помогите мне, полюбите меня, я так одинок!» — взывает парень к родным и близким таким вот довольно диким способом.

Эти попытки редко заканчиваются смертью, так как намеренно делается все, чтобы ничего подобного не произошло. Например, подросток принимает всего несколько таблеток снотворного — дозу явно не смертельную. Либо, проглотив их, сам вызывает искусственную рвоту, промывает желудок, принимает активированный уголь, пьет молоко.

А потом лежит на полу или кровати с умирающим видом, разбросав вокруг себя пустые пачки или флаконы из-под лекарств, и сквозь полуприкрытые ресницы наблюдает за реакцией окружающих. Как только он добивается своего, тут же оживает.

Для пущего эффекта он сам вызывает «скорую помощь», заранее отправляет записку с последним «Прощай!» своей неверной возлюбленной или звонит ей по телефону умирающим голосом. Если она к нему тут же примчится, умоляя простить ее, — он доволен и сразу воскресает.

Когда же он как бы вскрывает вены, то лишь слегка надрезает кожу, но выдавливает кровь, чтобы перепачкать все вокруг. Выглядит впечатляюще!

Демонстративно-шантажные попытки, как правило, повторяются. Если один раз сошло, если подросток добился желаемого, то потом, когда его кто-то обидит, он опять «совершит» мнимую попытку самоубийства.

Таким ребятам необходима помощь психиатра. Игра игрой, но если что-то не рассчитать, наивный с виду шантаж может закончиться трагически.



Если ты когда-нибудь играл в подобные «игры», чтобы чего-то добиться от окружающих или сделать им назло, заставить страдать, то знай — не мужское это дело. Занятие для слабаков и хлюпиков.

ДЕПРЕССИЯ

Второй вариант попытки самоубийства (истинный суицид) может произойти в результате длительной депрессии.

Подросток часто думает о смерти, жизнь ему кажется безрадостной, он не видит никакого выхода из ситуации, иногда подумывает — а не проще ли покончить с собой?

Здесь желание умереть действительно реально.

Итак, парень решается на самоубийство, планирует, каким способом это сделать. Чем конкретнее и тщательнее план, тем больше шансов, что попытка самоубийства будет осуществлена. Это очень опасно, такие попытки часто заканчиваются смертью.



Если у тебя есть постоянные мысли о нежелании жить, если смерть действительно кажется избавлением, если ты уже обдумываешь, каким способом свести счеты с жизнью, — тебе обязательно нужна помощь психиатра.

Да и не проще ли, когда тебе плохо, обратиться к врачу? Ведь с того света не возвращаются, и туда ты всегда успеешь, без всякой очереди.

ПОТРЯСЕНИЕ

Третий вариант — это внезапное решение, которое возникает по типу короткого замыкания.

Подросток испытал моральное потрясение, его унизили, оскорбили на глазах у всех, предали, бросили, — и он бежит к балкону, чтобы броситься вниз, выпивает уксусной эссенции или маминых снотворных таблеток, режет бритвой вены.

Это может закончиться трагически, а чаще всего подросток становится калекой.



Тебе хочется стать инвалидом, перенести многочисленные операции? Если нет, то подумай, стоит ли совершать глупость?

Когда я собирала материал для своей диссертации, то вместе с хирургами и токсикологами дежурила по ночам в институте им. Склифосовского. Сколько же привозили людей, которые по собственной глупости (иначе и не скажешь!) искалечили себя! Переломы

костей таза, позвоночника, множественные переломы конечностей, тяжелые травмы головы, ожог пищевода уксусной эссенцией, изуродованные бритвой руки или шея, после которых остаются глубокие шрамы, — это далеко не полный перечень травм, которые люди причиняют себе сами.

Ладно бы еще поводы были серьезными (хотя серьезных поводов для самоубийства вообще не существует), а то — несчастная любовь, измена любимого человека.

Когда жизнь пациента уже вне опасности, он и сам признает, что сделал непоправимую глупость. Но содеянного уже не вернешь и придется долго лечиться, чтобы восстановить здоровье.

Жаль, что нет возможности показать этих людей тем, кто думает, что самоубийство — решение всех проблем.

Попытаюсь восполнить этот пробел, описав некоторые способы суицида.

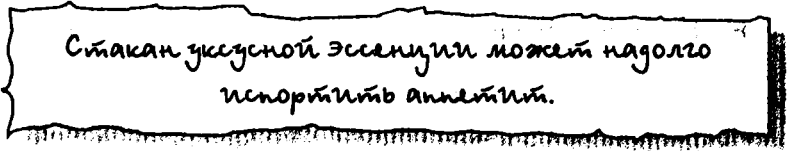
ЭССЕНЦИЯ

Если после ссоры с родителями или любимой девочкой тебе захочется хватануть стакан уксусной эссенции, то сначала подумай, чем все это закончится.

Кстати, обычно эссенцией травятся женщины из низших социальных слоев. Почему — не известно, но чаще всего это так. Возможно, не знают другого способа. В общем, это не «мужской» вариант самоубийства.

От эссенции обычно не умирают, так как она — не яд, а кислота. В результате — сильный ожог рта и пищевода. Возникает рвота, а в рвотных массах содержится все та же кислота, которая, попадая на лицо, шею, руки, тоже вызывает ожоги. Возникает болевой шок.

Когда жизнь пациента вне опасности, из-за ожогов он не может ни пить, ни есть. Потом образуются рубцы, пищевод становится непроходим, и нужно несколько операций для создания (пластики) искусственного пищевода из толстой кишки самого больного. Надо прямо сказать, очень несимпатичное потом получается зрелище — отрезок толстой кишки прокладывают под кожей над грудиной, и это сразу видно. К тому же, толстая кишка — не пищевод, еда проходит плохо, и больной вынужден рукой прогонять ее в желудок. Ну как — заманчивая перспектива? Для полноты картины сюда можно добавить такие мелочи, как шрамы после операции — на лице, руках, шее...



Стакан искусственной эссенции может надолго испортить аппетит.

СНОТВОРНОЕ

Если ты решишь покончить с собой с помощью снотворных таблеток и выпьешь даже большую их дозу, то тебя все равно скорее всего откачают. Ты даже представить не можешь, каковы возможности современной токсикологии, каких безнадежных больных вытаскивают врачи буквально с того света, когда электроэнцефалограф пишет прямую линию (то есть, мозг умер), а больной подключен к аппаратам искусственного дыхания и кровообращения. Если решишься на такое, то жить потом будешь, но хорошо жить — вряд ли. Ты перейдешь от осмысленного к животному-растительному существованию. Как ты думаешь — вернется к тебе твоя возлюбленная, чтобы вытирать салфеткой рот, кормить с ложечки и отводить в туалет?

ПЕТЛЯ

А если ты намерен сунуть голову в петлю, то представь, как будешь выглядеть. Ты никогда не видел самоповешенных? Наверное, нет, а я вот видела. Расскажу тебе, чтобы ты как можно нагляднее себе это представил.

Когда человек прыгает с табуретки с петлей на шее, ломаются шейные позвонки и шея вытягивается. Петля перекрывает доступ воздуху и сдавливает вены, но артерии не пережимает, так как они глубоко. Кровь по артериям в голову поступает, а оттока из-за пережатых вен нет. Из-за этого лицо распухает и приобретает синюшный, багрово-фиолетовый цвет. Рот открыт, из него вываливается распухший синий язык. Глаза закатываются и как будто вылезают из своих орбит. Ни в одном фильме ужасов не увидишь подобного кошмара.

 Ну что, полный вперед?

БАЛКОН

Если надумаешь сигануть с балкона, то вряд ли убьешься насмерть. В стране немного таких небоскребов, прыгая с которых можно расшибиться в лепешку, чтобы уж было наверняка.

Скорее всего, ты сломаешь себе позвоночник и остаток жизни проведешь в инвалидном кресле.

Да и с головой после падения вряд ли будет порядок, тебя всю жизнь будут мучить головные боли, а также судорожные припадки — это называется травматической эпилепсией.

Олег и Катя поженились, когда обоим было по 16 лет. Причина банальная — Катя забеременела. Ребенка никто не хотел, но было поздно.

Олега раздражал плач сына, он злился на Катю, что она его «женшила» на себе. И он стал погуливать, возвращался домой поздно, иногда вообще не приходил ночевать.

Жили они у родителей Кати, и жена с тещей, как правило, встречали его бурным скандалом. После очередной ссоры дело дошло до рукоприкладства, причем дородная теща хорошенько приложила щуплого зятя.

Не стерпев такого унижения, Олег с криком: «Да пошли вы все!..» прыгнул с шестого этажа.

Приземлился он не очень удачно — на голову. Провел почти месяц в реанимации, потом полгода в нейрохирургии, перенес две операции.

Катя его не бросила. Сейчас обоим по 25 лет. Олег — инвалид I-й группы, у него несколько раз в неделю бывают судорожные припадки. Он злой, раздражительный, капризный и, как Катя говорит, просто невыносимый. К тому же он пьет, хотя алкоголь ему категорически противопоказан.

Катя считает, что у нее на руках два ребенка — сын и Олег. Она работает на двух работах, чтобы прокормить их обоих, выглядит, как 40-летняя женщина, изможденная и измученная. Порой у нее мелькают мысли о том, что так жить лучше не стоит, но, вспомнив поступок и судьбу Олега, тут же гонит эти мысли прочь.

ИТАК...

Прежде чем ты решишься прыгнуть с балкона, выпить таблеток, уксусной эссенции или, того хуже, повеситься, вспомни о том, что здесь написано, и представь, что тебя может ждать. Потом глубоко вздохни раз десять, сосчитай до ста и скажи себе: «Но ведь я же не идиот!»



Самоубийство — это не выход из сложной ситуации. Оно не только не решит проблему, а создаст новые, куда более серьезные. А первопричина так и остается неразрешенной.

И еще кое-что.

Когда мои пациенты говорят мне о нежелании жить и мыслях о самоубийстве, я всегда рассказываю им о безнадежно больных людях, например страдающих раком, лейкемией. Как они борются за жизнь, как им дорог каждый прожитый день, отвоенный у смерти! Они терпят мучительную боль и согласны на все — на многочисленные операции, на химио-, радиотерапию, если есть хоть малейшая надежда. Они хотят жить, жить, жить!

Если когда-нибудь тебе придет в голову мысль, а стоит ли жизнь твоих мучений, подумай о таких больных и учись у них мужеству и силе духа.

Попытка самоубийства не решает старых проблем, но создает новые, еще более серьезные.



ТВОЙ ХАРАКТЕР

КОГДА
НЕДОСТАТКОВ —
ДОСТАТОЧНО

«**П**ОСЕЕШЬ ХА-

РАКТЕР — пожнешь судьбу», — говорили древние. И действительно — от характера во многом зависит, как сложится человеческая жизнь. Его особенности, достоинства, недостатки напрямую влияют на отношения с окружающими.

В твоём возрасте с недостатками характера можно бороться, психика ещё достаточно гибка, пластична. Но если ты пойдёшь на поводу у своего норова, то все отрицательные черты закрепятся, разовьются и перейдут во взрослую жизнь. А зрелому мужчине, у которого уже сложился характер, измениться очень трудно.

 *Ты никогда не станешь настоящим мужчиной, если не преодолеешь свои недостатки.*

Различные модели поведения подростка объединим в три группы. Первая группа — особенности характера, с которыми можно и нужно бороться. Вторая — черты личности, на которые не следует обращать особого внимания. Третья — тип поведения, где требуется вмешательство врача.

С недостатками характера в твоём возрасте ещё не поздно бороться. Но надо спешить.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ: ТЫ — ПУП ЗЕМЛИ

ТЫ СТРЕМИШЬСЯ быть в центре всеобщего внимания, играть главную роль, используя для этого любые способы. Постоянно пытаешься продемонстрировать свое превосходство, страстно жаждешь признания у окружающих собственных заслуг.

Витя всегда стремился быть главным. На школьных переменах он вклинивался в группу одноклассников, которые были заняты игрой, и тут же пытался взять на себя руководящую роль, приказывая одному делать одно, другому — другое, но его никто не слушался.

На уроках физкультуры, когда играли в волейбол или баскетбол, он назначал себя капитаном команды, на всех покрикивал, ругался, если кто-то давал неточный пас.

Сам же Витя играл плохо, все время мазал, и ребята над ним смеялись. Потом его просто стали гнать из команды, так как толку от него было мало, но он все равно влезал в игру и путался под ногами.



Таких ребят никто не любит, над ними смеются, они часто попадают в нелепые ситуации, которые сами и создают. Для начала попробуй объективно оценить себя и свои способности. А может быть, правы окружающие, которые считают тебя, например, излишне самоуверенным? Заслуживаешь ли ты уважения? Если да — то чем именно?

Расчерти чистый лист бумаги на две половины. На одной напиши «Что я о себе думаю», на другой — «Что обо мне думают окружающие». Теперь заполни обе части. Что-то совпало, что-то нет. Если ты был объективен и честен перед собой, то несовпадений окажется много. Подумай над этим.

На другом листе бумаги тоже сделай две графы — «Мои достоинства» и «Мои недостатки». Теперь полюбуйся, какая из них больше исписана. Если первая, то до честного отношения к себе еще далеко. Проанализируй, в каких ситуациях ребята над тобой смеялись, почему они это делали, за что тебя критикуют.



Составь план «Как мне избавиться от своих недостатков» и решительно действуй по нему.

*Не навязывай своего лидерства —
таких никто не любит.*

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ: ТЫ — БЕЗВОЛЬНЫЙ

ТЕБЕ СВОЙСТВЕННЫ беззаботность, подверженность чужим влияниям, отсутствует чувство ответственности. Твой безвольный и неустойчивый характер сказывается на всех без исключения поступках и отношениях с окружающими.

Володю невозможно заставить делать самые элементарные вещи, если на это требуется хоть немного труда. В его комнате вперемешку валяются одежда, учебники и бог знает что еще. Родители постоянно напоминают, чтобы он хоть немного прибрал у себя, но все без толку.

Этому парню нельзя доверить ни одного дела. Володя неплохо рисует, и в школе ему поручили оформить



стенд. Прошли все сроки — стенд не готов. Выяснилось, что он просто забыл о нем.

На даче отец попросил Володю вынести на свалку мусор. Спустя некоторое время он обнаружил этот мусор сваленным у калитки, где тот загораживал проход. Сын же беззаботно играл с друзьями.

Такие ребята любят общение и тянутся к любым подростковым группировкам. Под влиянием ближайшего окружения легко меняются их планы, увлечения, поведение.

Известно, что следовать дурному примеру всегда проще, чем положительному, ведь для этого не надо прилагать ни труда, ни настойчивости. Поэтому к подросткам с неустойчивым и безвольным характером липнет все самое плохое.

Тебе надо выбрать друга сильного (не физически, а по характеру), целеустремленного, настойчивого и брать с него пример. Если такого нет среди сверстни-

ков, найди взрослого человека, который многого добился в жизни, и учись у него.

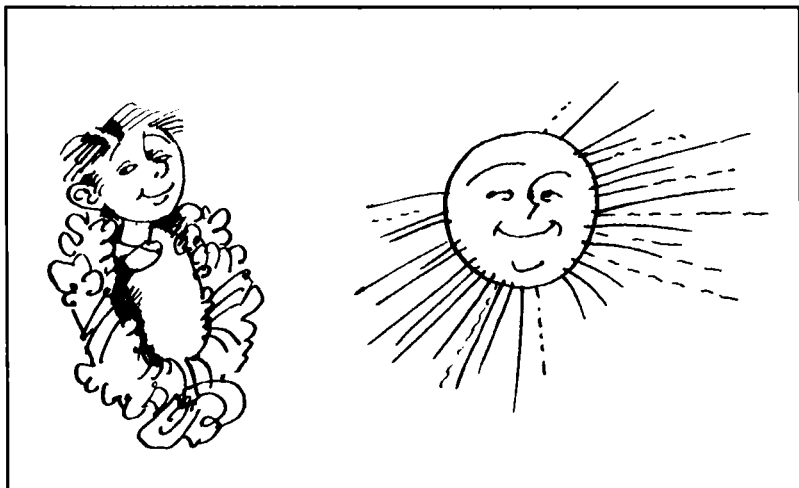
 **Обязательно займись каким-нибудь делом (спортом, коллекционированием) и постарайся добиться в нем высоких результатов.**

И еще — ты должен категорически отказаться от употребления спиртного (а наркотиков — тем более). Именно неустойчивость характера способствует заболеванию алкоголизмом. Так что — ни капли!

Спорт закаляет не только физически.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ: ТЫ — ЛЮБИМЕЦ ПУБЛИКИ

У ТЕБЯ ПОСТОЯННО повышенный тонус и тяга к общению. Ты любитель рискованных аван-



тюр и жаждешь приключений. Ты настолько активен, что утомляешь своей деятельностью других.

Алеша — энергичный, веселый парень, неизменно пребывает в прекрасном настроении. Друзей у него много, он легко знакомится с кем угодно — и с мальчиками, и с девочками. Его все любят за легкий нрав и безудержный оптимизм. Он — естественный лидер любой компании, староста класса, капитан команды КВН.

Но и у него бывают проблемы. Алеша не любит подчиняться, и, если родители или учителя заставляют его делать что-либо, он пытается поступить по-своему и идет на конфликт.

Парни такого типа расценивают любое распоряжение взрослых как покушение на свою свободу и самостоятельность, они раздражаются и частенько «хлопают дверьми». А их стремление непременно занять лидирующее положение в подростковой группе может встретить противодействие других ребят.

Если ты научишься сдерживать и осаживать себя, то проблем в жизни быть не должно. Склонность к авантюрам придется преодолеть. Контролируй свою фонтанирующую энергию в любом обществе.

 **Сдержанность, сдержанность и еще раз сдержанность.**

Повторяй это сто раз на дню.

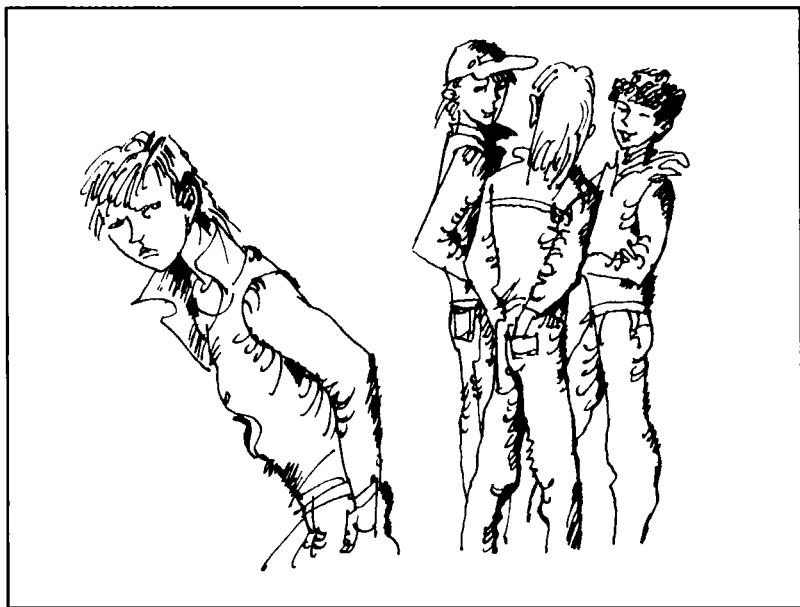
Козьма Прутков говорил,
что иногда надо отдохнуть и фонтану.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ: ТЫ — НЕУДАЧНИК

У ТЕБЯ НЕИЗМЕННО мрачное настроение. Все воспринимаешь в серых тонах. Ты не любишь шумного общества, постоянно вспоминаешь свои ошибки в прошлом и не ждешь ничего хорошего в будущем.

Виктор считает себя неудачником. То, что другим дается легко, ему, по его мнению, — с огромным трудом. Он постоянно корит себя, что кому-то что-то не так сказал, не то сделал.

Виктор не очень общителен. Ребятам тоже не нравится его вечно унылое выражение лица. Даже сверстники во дворе, с которыми он рос с малых лет, не приглашают его поиграть. Как сказал один из ребят, он нагоняет на них тоску. Поэтому Виктор сидит целыми днями дома.



Из-за постоянной угрюмости и недовольной физиономии у таких ребят друзей немного. Они редко находят повод для веселья, никакие успехи их не воодушевляют. Даже если к ним хорошо относятся, они считают, что ничем не заслужили такого отношения. В любом событии они видят только отрицательную сторону, причем склонны преувеличивать ее. Ничего положительного не замечают вообще.

 ***Твоя самая главная проблема — низкая самооценка.***

Забудь навеки слова, которые ты мусолишь в своей не умеющей радоваться жизни душе: «Я — никчемный человек, неудачник, я не выполнил толком ни одного дела, ничего не достиг в жизни и никогда не достигну, у меня нет никаких достоинств». Выкинь из головы эту и прочую дребедень.

 ***Ты не хуже других и гораздо лучше многих. Все у тебя получится, если ты обрешь уверенность в себе.***

Для того чтобы понять, как ты ошибаешься в оценке самого себя, поиграй в следующую игру.

Представь, что ты — это я, то есть психиатр, к которому на прием пришел человек, с такими же проблемами, как у тебя. И от моего имени задавай вопросы «пациенту» (то есть самому себе) и сам же на них отвечай. Начни так: «Почему ты выглядишь таким подавленным?» «Пациент»: «Потому что я неудачник». «Психиатр»: «В чем заключаются твои неудачи?» И так далее. Каждый вопрос вытекает из ответа пациента. Логическая цепь вопросов-ответов наверняка приведет к единственному выводу (ведь у тебя логическое мышление): печалиться не о чем, ты сильно преувеличиваешь свои неудачи.

Взвесь свои плюсы и минусы (а основной твой минус — неумение ценить свои плюсы) и составь список

собственных хороших качеств. Теперь займись самоунижением.

Случайно не видел фильм «Самая обаятельная и привлекательная»? Там героиня Татьяны Васильевой пыталась повысить самооценку своей подопечной, обучая ее самовнушению (аутотренингу): «Я — самая обаятельная и привлекательная, мужчины от меня без ума...»

Вот в таком духе ты должен повторять по много раз в день. Правда, в кино это подано в комедийном ключе, а на самом деле аутотренинг — хороший метод борьбы с комплексами и низкой самооценкой. Говори себе, что ты умен, талантлив, много знаешь, у тебя хорошая память... Дальше сам можешь продолжить.

*Почаще повторяй себе, что ты умен и талантлив.
Но только когда никто не слышит...*

ВСЕ В ПОРЯДКЕ: ТЫ — ЦИКЛОИД

У ТЕБЯ НАСТРОЕНИЕ то ни с того ни с сего повышается, то столь же неожиданно понижается, потом приходит в норму, опять-таки якобы без видимых причин.

Валера примерно с 14 лет отмечал у себя периоды беспричинно пониженного настроения, когда ничего не хотелось делать, даже видаться с друзьями. В такие дни ухудшалась успеваемость в школе, так как он не мог заставить себя заниматься, иногда парень прогуливал уроки.

Бывали же периоды необъяснимо повышенного тонуса, когда он становился на редкость энергичным, весе-

лым, очень остроумным, сыпал анекдотами, напропалую ухаживал за девочками, и все ему легко удавалось. Впрочем, когда у него обычное настроение, Валера тоже достаточно общителен, у него много друзей, ребята его любят. Он хорошо играет в футбол, бессменный капитан команды, у него даже прозвище такое — Капитан.

Ровесники относятся к нему с уважением, как к старшему, слушаются его, хотя Валера сам никогда не стремился быть лидером.

 **Циклоиды — это люди, у которых периодически без всяких причин меняется настроение.**

Во время понижения тонуса подросток начинает плохо учиться, становится раздражителен, вял, быстро устает, утрачивает интерес к играм и общению со сверстниками. Он предпочитает сидеть дома в уединении.

Но период спада, как правило, непродолжителен, не более 2—3 недель, и сменяется обычным состоянием или фазой подъема. Тогда подросток вновь на коне, легко наверстывает упущенное, восстанавливает дружеские отношения с ребятами и заводит новых друзей.

 **Абсолютно ничего страшного в таких перепадах настроения нет.**

Парню-циклоиду нужно только знать, что понижение тонуса — временно и недолговечно. Просто характер у него такой. И иметь это в виду, когда накатывает очередная хандра.

Циклоид — это школьник,
имеющий право без всяких причин
прогуливать уроки.

ВСЕ В ПОРЯДКЕ: ТЫ — ГЕНИЙ

ТЫ НЕОБЩИТЕЛЕН, не любишь подвижных игр, погружен в собственный мир.

Петя замкнут, со сверстниками ему скучно, он не может понять, для чего целыми днями гонять во дворе мяч, он куда охотнее проводит время в одиночестве. Ровесники его тоже не любят, считают высокомерным.

Петя много читает, но ему неинтересны книги, которыми увлекаются другие подростки. Он попросил отца записаться во взрослую библиотеку, и на его абонемент брал философские произведения.

Он поражал своей эрудицией и учителей, и родителей. Но к похвалам относился равнодушно. «Мнение бездарей для меня не имеет значения», — заявил Петя, когда ему хотели вручить грамоту за лучший реферат по истории.

Мать его просто обожает. А Петя к ней относится довольно прохладно.



Подростки, эмоционально холодные и неспособные выражать теплые чувства и привязанности, умственно развиты, как правило, чрезвычайно высоко.

Их начитанность, интерес к сложным философским проблемам, сохранение в памяти значительной информации, способность оригинально ответить на сложные вопросы обращают на себя внимание учителей и раздражают сверстников, предпочитающих себе подобных.

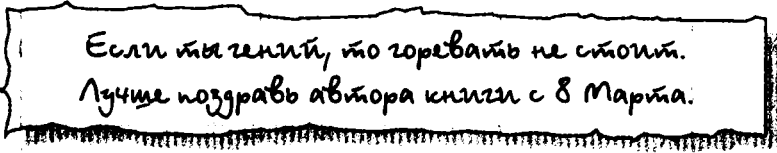
Высокий интеллект не спасает их от насмешек ровесников, поскольку сочетается с угловатостью, неловкостью и просто физической слабостью.

Таким ребятам трудно освоиться в подростковой компании. Они не поддаются общему настроению и влиянию сверстников, не подчиняются групповым правилам и в любом коллективе смотрятся белой вороной.

Но по всем этим поводам горевать не стоит. Тебе при-рода недодала в общительности и эмоциональности, за-то щедро наградила разнообразными способностями.

Если тебя привлекают науки, которые взрослым ка-жутся слишком сложными для твоего возраста, то вполне возможно, тебя ожидает большое будущее — ты станешь знаменитым ученым, конструктором, пи-сателем, музыкантом, добьешься успехов в любой сфе-ре, к которой приложишь свой талант.

Если мое предсказание сбудется, пришли мне позд-равительную открытку к 8 Марта на адрес издательст-ва с одной лишь фразой: «Вы были правы, доктор!»



Если ты гений, то горевать не стоит.
Лучше поздравь автора книги с 8 Марта.

ЛЕЧИТЬСЯ НАДО!

ТАКИЕ РЕБЯТА (из 3-й группы, по нашей клас-сификации) есть, наверное, в каждом дворе или классе. Советовать им что-либо бесполезно. Могу дать только одну рекомендацию — немедленно обратиться к психиатру. Впрочем, такие, как они, редко берут в ру-ки книги. Потому-то совет прежде всего тебе, читающе-му эти строки, — держись от таких парней подальше.

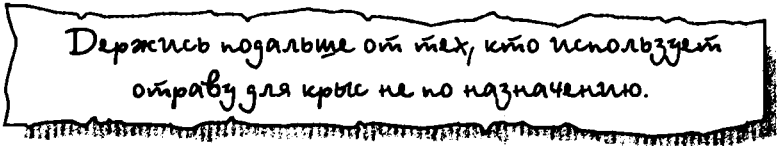
Кто же они? Тяжелые по характеру ребята, драчли-вые и неуправляемые. Любят верховодить компанией подростков, с помощью кулаков и угроз добиваются в ней всеобщего послушания.

Им свойственны злопамятность и мстительность. Если нет возможности отплатить обидчику немедлен-но, будут долго вынашивать в душе планы мести и при первой возможности приведут их в исполнение.

Однажды в дачном поселке сосед отругал 15-летнего Павла за то, что тот кидался камнями в собаку на его участке. Другие ребята тоже швырялись, и им от соседа досталось не меньше. Все пацаны тут же забыли про это, но не Павел. Он купил отраву для крыс, перемешал ее с хлебными крошками и разбросал в загоне, где гуляли куры обидчика. Они сдохли, пожилой женщине, соседке, стало плохо с сердцем. Павел чувствовал себя удовлетворенным.

Группа из таких агрессивных и жестоких ребят со временем превращается в настоящую банду. Выпивка, наркотики, доступные девочки, криминал — основные этапы их быстрого пути за решетку.

Если ты случайно попадешь в такую группу, беги от туда сломя голову.



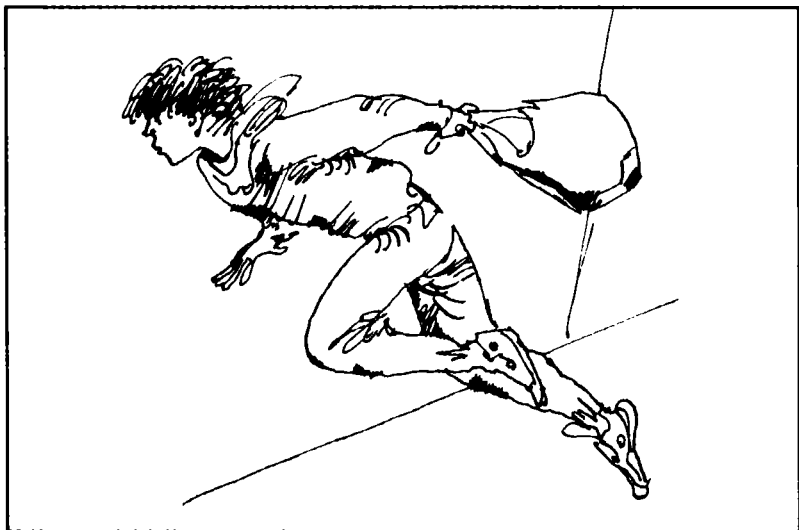
Держись подальше от тех, кто использует отраву для крыс не по назначению.

КАК СТАТЬ ДУШОЙ КОМПАНИИ

ТЫ ТЕРЯЕШЬСЯ в разговоре с незнакомыми людьми — не знаешь, о чем говорить, краснеешь и запинаешься. Не умеешь знакомиться — и у тебя нет друзей. Не можешь общаться так, чтобы с тобой было интересно. Все это называется барьером общения.

 **Барьер общения — недостаток, от которого надо решительно избавляться.**

Проанализируй поведение ребят, которые тебе нравятся, которых ты считаешь контактными и уверенными в себе, как они держатся, как говорят. Подумай, как ты должен вести себя, чтобы стать похожим на них.



Но не перегибай палку. Если ты развязной походкой отправишься к группе ребят, которые до этого не хотели с тобой общаться, и небрежно бросишь им что-нибудь типа: «Привет, чуваки!», то они вытаращат на тебя глаза и, скорее всего, просто засмеют, поскольку привыкли, что ты тихий, робкий и необщительный.

 ***Старайся постепенно и целенаправленно приучать сверстников к своей новой манере поведения.***

Для начала выбери кого-то одного, с кем у вас могут быть совместные интересы. Если ты попытаешься наладить контакт с лучшим футболистом вашего класса, который умеет только голы забивать, но, кроме учебников, не прочел ни одной книги, то вряд ли получится продуктивное общение. Твой собеседник должен быть человеком одинакового с тобой интеллектуального уровня. Но не таким же робким и стеснительным, как ты.

Прояви инициативу, подойди к нему сам, заговори о чем-нибудь, хорошо знакомом. Подготовь заранее несколько вариантов беседы, этакое тематическое

меню. Например, какой фильм ты недавно смотрел, в какие компьютерные игры играл, где отдыхал и что видел. Можешь рассказать о том, что ты прочел в этой книге или у Ди Снайдера. Вспомни забавные истории из своей жизни или из жизни твоих знакомых. Можно даже немного пофантазировать, присочинить и украсить события, если ничего забавного тебе на ум не приходит. Главное, чтобы тебя не уличили в этом.

Сейчас продается много сборников анекдотов, проштудируй и выучи несколько самых смешных. Они годятся в любом обществе. Твоя интеллигентность поможет тебе избежать пошлостей, если ты беседуешь с девочкой. Для мальчиков сойдут и более крепкие анекдоты, главное, чтобы они были смешными.



Искренний смех собеседника очень упрощает отношения. Это первый мостик на пути к установлению контакта.

Парня, который умеет рассмешить, сверстники любят, вокруг него часто группируются другие тинейджеры, даже если у него нет никаких иных заслуживающих внимания качеств.

Чувство юмора — большое достоинство человека. Оно может быть природным, но его можно и развить. Есть ребята, которые всегда держат ушки на макушке — если в их присутствии кто-то пошутил, сказал меткую, остроумную фразу, они ее тут же запоминают и при случае могут к месту вернуть.

Я знаю людей, которые сами не придумали ни одной остроты, а постоянно пользовались плодами чужого остроумия, но никто не усомнился в их чувстве юмора, в любой компании они считались хохмачами и весельчаками.

Один мой приятель без запинки сыпал анекдотами и цитатами из Бабеля, Зощенко, Ильфа и Петрова, Джерома. Хотя все мы эти книги тоже читали, но не слишком обращали внимания на отдельные смешные фразы,

а он усердно собирал их и вытаскивал, как фокусник, в самый неожиданный момент. Девушки его просто обожали, хотя парень был далеко не красавец — маленький, рыжий, весь в веснушках, с белесыми ресницами.

Мне он как-то признался, что когда был подростком, у него развился комплекс по поводу своей внешности и своего роста. Девочки не обращали на него внимания, ребята дразнили «рыжим» и «карапузом». Но, умело используя и развивая свое чувство юмора, он сумел стать душой компании. На его физические данные никто уже не обращал внимания. Прозвище «рыжий» так и осталось, но теперь его произносили с совсем другой интонацией: друзья — с симпатией, а девушки — с нежностью. Его возлюбленными были самые настоящие красавицы, некоторые — выше его почти на голову.

Мы уже так привыкли, что он постоянно острит, что любую его реплику встречали дружным хохотом. Приведя как-то очередную длинноногую красотку в компанию, он с преувеличенной гордостью заявил: «Поверить не могу — неужели это все мое?!» И хотя фраза была из анекдота с бородой, она вызвала бурный смех.

Конечно, сразу стать душой компании ты не сможешь, но при определенном терпении и тренировке это вполне возможно. Мой приятель, которого я привела в качестве примера, тоже не был изначально таким уж остряком. Но, будучи в глубине души очень ранимым и чувствительным, он избрал для себя амплуа хохмача и не выходил из образа. Это была как бы его защитная маска, которая помогала ему преодолеть не только барьер общения, но и свои комплексы.

И все в жизни у него сложилось вполне благополучно. Никто и не покушался на то, чтобы его как-то задеть. Специалисты по колкостям избегают цеплять людей, вызывающих всеобщую симпатию. Да и он сам не позволяет себя обидеть, меткой фразой снимая

напряжение и сводя назревающий было конфликт к шутке.

Если среди твоих приятелей или знакомых твоих родителей есть остроумный человек, — запоминай все, что он говорит. Не запомнишь — сразу записывай, заведи для этого специальный блокнот, но никому его не показывай. Туда же можешь занести меткие афоризмы знаменитых людей, многие из них обладали тонким чувством юмора, например Бернард Шоу, О'Генри, Марк Твен. При случае хорошо вставить в разговоре одну из их метких фраз.

 ***Но избегай нравоучительных афоризмов — любят остроумных людей, но не «умников».***

При определенной тренировке и практике ты приобретешь умение острить и к месту вставлять чужие остроумные фразы. Это не так уж сложно, а со временем может стать почти чертой характера.

 ***Не стремись сразу оказаться в центре всеобщего внимания. В большой компании, когда все на тебя выжидательно смотрят, ты можешь стусеваться. На первое время достаточно и одного собеседника. Если ему станет интересно с тобой, то со временем подтянутся и остальные ребята.***

Не научишься общаться сейчас — тебе будет трудно в жизни. Взрослому человеку приходится контактировать со множеством людей, подчас малопривлекательных (например, начальник или чиновники из разных бюрократических учреждений), менять место работы и коллектив.

Нужно уметь легко приспосабливаться к новому кругу общения, с ходу производить хорошее впечатление.

 ***Люди, которые легко заводят знакомства (особенно с полезными для дела людьми), способны многого добиться в жизни. При этом внешность***

и даже интеллект не имеют существенного значения.

*Избегай правозучительных афоризмов —
любят остроумных людей, а не умников.*

КАК ПОДОЙТИ К ДЕВОЧКЕ

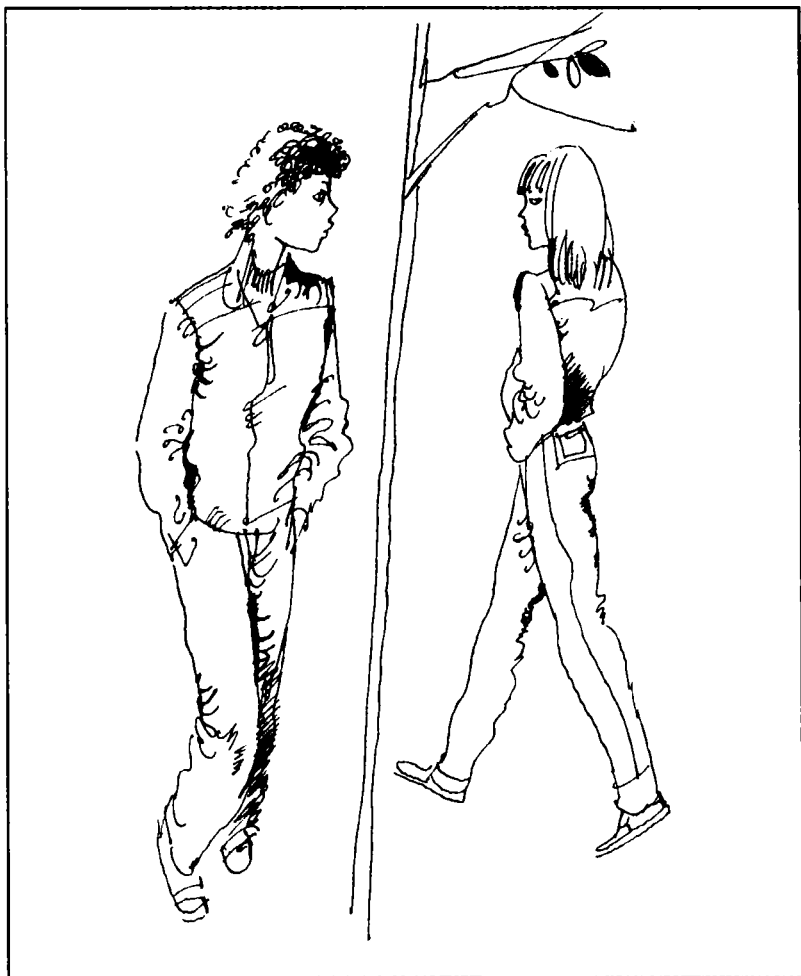
ЕСЛИ ТЫ СТЕСНЯЕШЬСЯ общаться с девочками, то этот недостаток тоже нужно изживать. Не обязательно сразу заговаривать с той, которая тебе очень нравится, или с самой красивой в классе или во дворе. Если у тебя еще нет навыков общения со сверстницами, то ты можешь оконфузиться.

С воображалой, отличницей, той, которая слишком высокого мнения о своей персоне, считает себя лучше всех или самой умной, тебе тоже будет трудно установить контакт.

Если девочка уже встречается с кем-то из ребят, то здесь тебе также ловить нечего. Девчонки в твоём возрасте еще глупышки, они не умеют ценить оказанное им внимание и, имея много поклонников, манипулировать ими, как это делают взрослые женщины. Чтобы набить себе цену в глазах своего бой-френда, такая девочка может тебя при всех «отшить» или как-то унижить, расскажет приятелю или подружкам, что ты к ней «клеишься». Так что не стоит подвергать свое самолюбие незаслуженному унижению.

Для начала в качестве собеседницы сгодится любая девочка, но не самая неказистая. Если подружишься с той, на кого никто из ребят не обращает внимания, — станешь предметом насмешек.

Выбери в меру симпатичную и в меру умную, у которой еще нет парня. Она будет рада, что удостоилась



твоего интереса. Даже если ты и не пользуешься популярностью в среде сверстников, для девочки лучше такой поклонник, чем никакого.

Расскажи ей что-нибудь забавное, рассмеши, сделай так, чтобы ей с тобой не было скучно и захотелось, чтобы ты подошел еще раз.



Не обязательно много говорить. Большинство людей, а представительницы слабого пола особенно,

предпочитают говорить сами, а не слушать других.

Дай ей возможность тоже что-нибудь рассказать. Даже если она как личность тебя не слишком-то и привлекает, не показывай этого, наоборот — делай вид, что ты заинтересован.

Расспроси, как она проводит свободное время, что ей нравится, есть ли у нее хобби.

 ***Все, что девочка тебе расскажет, слушай с очень заинтересованным видом. Чем больше она будет говорить сама, тем меньше придется говорить тебе.***

Пока еще у тебя нет навыка общения, содержательный диалог может не получиться, поэтому ограничься наводящими вопросами, междометиями и восклицаниями типа: «Да что ты говоришь? Надо же, как интересно! Расскажи об этом подробнее».

Почувствовав твой интерес (пусть даже мнимый — но только не дай ей этого понять!), она будет заливаться соловьем. Женщины (а твоя собеседница тоже ощущает себя женщиной) обожают поболтать и очень рады, когда находят аудиторию, пусть даже из одного слушателя, которая им внимает.

 ***Умение слушать — гораздо важнее умения говорить красноречиво. Внимательные и заинтересованные собеседники всегда вызывают симпатию окружающих.***

Даже если тебе кажется, что твоя собеседница несет ерунду, — ни за что не показывай ей этого. Ведь женщине не обязательно быть умной.

 ***Кивай и со всем соглашайся — женщины не любят, когда с ними спорят.***

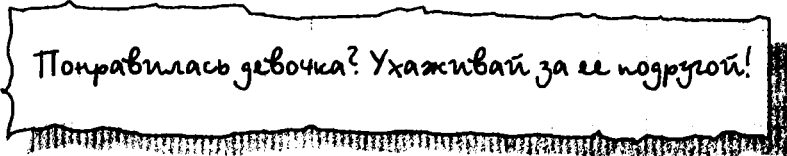
Свое мнение держи при себе.

Если эта девочка тебе не слишком нравится, не обязательно садиться с ней за одну парту или провожать ее из школы, иначе твоя новая подружка подумает, что ты в нее влюблен, будет ожидать от тебя дальнейших существенных знаков внимания и расстроится, если таковых не последует. Тебе пока просто нужно учиться общению.

От этого будет двойная польза: во-первых, ты научишься легко заговаривать с любой девочкой и поддерживать разговор, пусть даже на пустячные темы, а во-вторых, все женщины, независимо от возраста, немного завистливы и ревнивы. Если подруге кто-то уделяет внимание, то другая думает: «А почему ей, а не мне, чем я хуже?» В каждой женщине живет дух соперничества, поэтому отбить поклонника у своей подруги не считается зазорным.

Если ты приобретешь такой опыт, то потом сможешь смело подойти уже к той девочке, которая нравится всерьез. А может быть, она сама из духа соперничества («Как же так, я самая красивая, а он увивается за какой-то там...») подойдет к тебе первой.

Таким приемом пользуются даже взрослые. Если мужчина не уверен, что его знаки внимания понравятся какой-то женщине, он делает вид, что ухаживает за ее подругой. Этот прием действует безотказно — та, которая ему нравится, сама проявит инициативу. Померяться силами с другой женщиной, даже если она считается лучшей подругой, доказать себе и другим, что она более привлекательна, — типично женская черта.



Поправилась девочка? Ухаживай за ее подругой!

«КРУТЫЕ ПАРНИ»

НЕКОТОРЫЕ ПОДРОСТКИ, неуверенные в себе и задержавшиеся в своем интеллектуальном развитии, предпочитают нарочито агрессивный, грубый стиль поведения, изображая из себя «крутых парней», как бы компенсируя этим свою неполноценность.

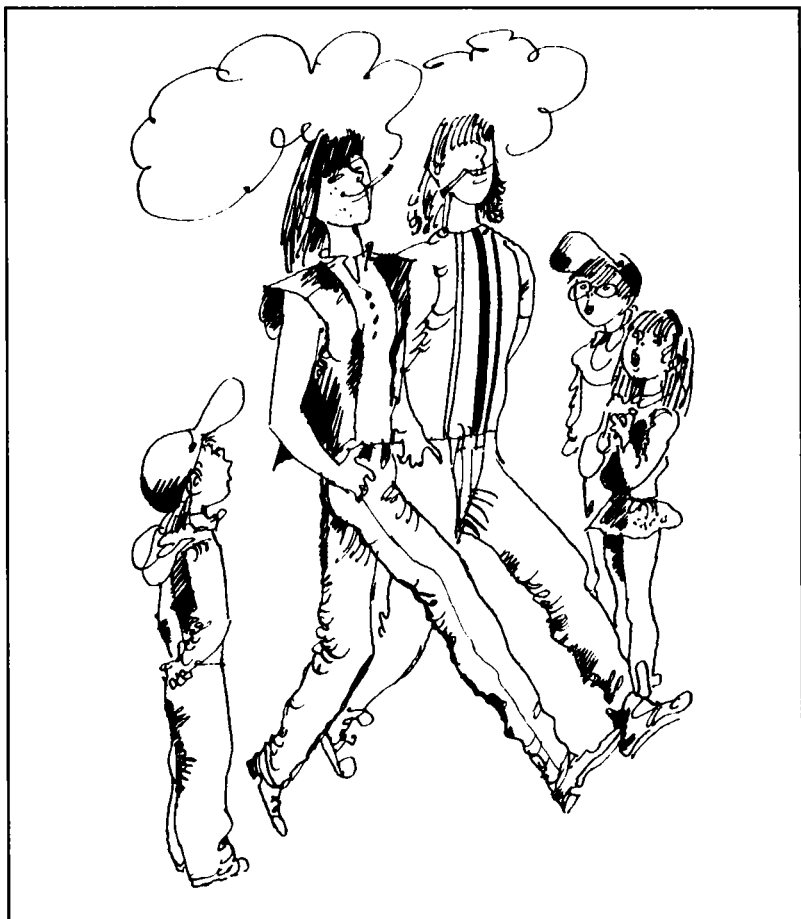
Образ «крутого парня» — в определенной степени дань моде. Во многих современных западных фильмах пропагандируется супергерой — накачанные мышцы, квадратный подбородок, грубоватые черты лица. Он владеет всеми приемами рукопашного боя, идет один против целой банды и из любой схватки неизменно выходит победителем. У него свои понятия о справедливости, добре и зле, человеческая жизнь для него ничего не стоит. Если на его пути попадает человек, который противостоит ему, он не задумываясь, убьет его. Такой супергерой способен покорить любую женщину, но женщины для него — не на первом месте.

Боевики с «мордобоем» исключительно популярны в среде подростков. И в реальной жизни ребята стремятся хотя бы по внешним признакам напоминать любимого киногероя.

У нормального подростка, если он воспитывается в нормальной семье и его окружают психически здоровые люди, с возрастом это проходит.

Но если вокруг все ведут себя точно так же, как экранные мордовороты, если мужчины, которые для подростка авторитетом, тоже действуют агрессивно и грубо, — то такой стереотип поведения может закрепиться и сохраниться на всю жизнь.

В этих случаях психиатры говорят о гипермаскулинном (от греческого слова «hyper» — чрезмерный, и латинского «masculus» — мужской) поведении — то



есть, когда человек чрезмерно выпячивает черты, которые в его представлении являются эталоном мужественности.

На самом же деле такое поведение не имеет ничего общего с поведением настоящего мужчины. Это патология, которую ведущие отечественные сексопатологи квалифицируют как отклонение в психосексуальном развитии.

Чаще всего гипермаскулинное поведение возникает, когда ребенок в раннем детстве лишен эмоционального

контакта с матерью. Уже тогда в его поведении проявляются элементы садизма (стремление унижать других людей или причинять им боль).

Подростки с гипермаскулинным поведением стремятся утвердиться в собственных глазах и в глазах сверстников с помощью нарочитой грубости, демонстрации намерения вступить по малейшему поводу в драку. Они увлекаются теми видами спорта, которые позволяют наносить другим людям телесные повреждения, — карате, самбо, бокс. Такие подростки склонны к антиобщественным поступкам и криминалу, вплоть до садистских избиений и убийств.

Они издеваются над более слабыми и младшими, над животными. У них формируется циничное отношение к женщинам вообще и как к сексуальным партнерам в частности. Половой контакт обычно сопровождается грубым принуждением женщины к извращенным сексуальным действиям, а за отказ «крутой» может избить ее.

 ***Патологическое гипермаскулинное поведение выражается в сексуальном садизме. При этом половое удовлетворение возможно только при жестокom обращении с партнершей, причинении ей боли или при ее унижении.***

На Западе существует образ «мачо» (в переводе с испанского — «самец») — секс-символ, который не знает поражений и силой овладевает женщиной. В своем поведении он подражает первобытному мужчине, который ощущает себя царем зверей в лесу и может силой взять все, что хочет.

Многие юноши пытаются подражать «мачо». Зарубежные психологи исследовали этот феномен и пришли к выводу, что женщины, разочаровавшись в современных мужчинах, несмотря на свою внешнюю независимость, подсознательно ищут покровительства у сильной личности.

Не будучи настоящими мужчинами, некоторые парни хотя бы своим внешним видом и манерой поведения пытаются копировать образ «мачо». В их представлении это выглядит так:

— накачанные мускулы и жестокий самодовольный вид;

— на дискотеках он пьет только виски, а понравившейся девушке просто говорит: «Иди сюда, крошка!»;

— он самонадеян и так самодоволен, что чувства и ощущения партнерши его не волнуют;

— у него грубая речь, он презирует женщин и любит высказывания типа: «Женщина — это кастрюля на кухне и развлечение в спальне», — и может заявить это самой же девушке именно для того, чтобы шокировать ее и унижить.

То, что такими «крутыми парнями» увлекаются некоторые девочки-подростки, вполне объяснимо. Они еще инфантильны и не умеют отличить подлинную силу характера от напускной демонстрации силы.

Стремление же сложившейся девушки подчиняться грубому напору циничного и беспардонного парня может свидетельствовать о мазохистских чертах ее характера. Мазохисты испытывают наслаждение от сознания своей униженности, подчиненной роли, а некоторые — от причинения им самим физической боли.

Приятель мазохистки может быть садистом, который получает удовлетворение, унижая ее человеческое достоинство, стремясь полностью подчинить себе и считая существом «низшего сорта». Такой парень не может достигнуть удовлетворения при обычном половом акте, ему непременно нужно, чтобы партнерша была в униженном состоянии.

Но как и самого «крутого» парня нельзя считать настоящим мужчиной, так и девушка, которая себя не уважает, никогда не станет настоящей женщиной.



А настоящие женщины любят настоящих мужчин.

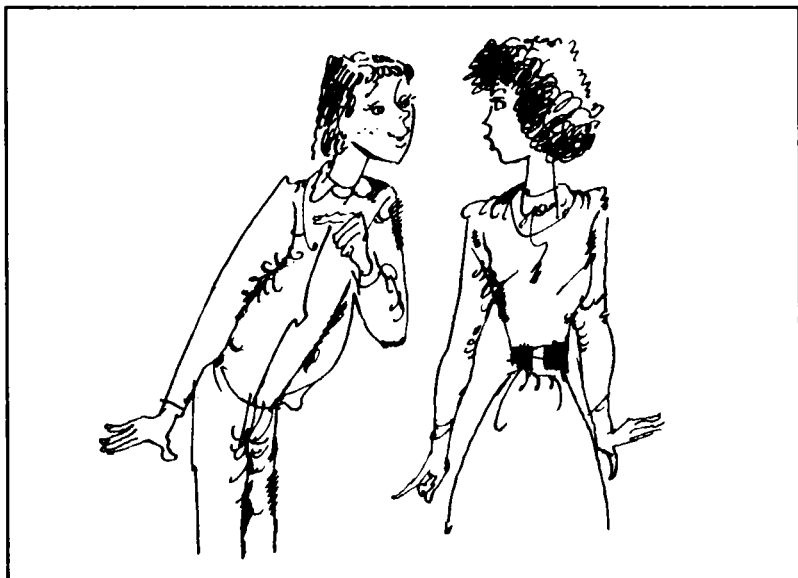
Сленговое подражание «крутым» парням —
признак неуверенности в себе.

НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ХАРАКТЕР



Главное достоинство мужчины — это сила. Но сила не физическая, а сила характера.

КОГДА ГОВОРЯТ: «Это настоящий мужчина» или «Это сильный мужчина», — не имеют в виду, что он громила двухметрового роста с квадратным подбородком, пудовыми кулаками и накачанными мышцами, а то, что он — сильный по характеру, сильный как личность. При этом он может быть обычного роста и нормального телосложения.



Сила мужчины идет изнутри, из самой его сущности. Это признак пола, признак мужественности

 *Самые главные качества настоящего мужчины — это доброта и отзывчивость, умение опережать и помогать, широта души и бескорыстие, благородство и способность прощать, уверенность в себе и решительность, настойчивость и целеустремленность, мужество и сила воли. И обязательно — снисходительное отношение к женским слабостям, нежность, терпеливость и внимание к женщинам.*

Именно эти черты делают мужчину таким притягательным для женщин, и любая безоговорочно подчиняется ему, ничуть не тяготясь его лидерством. О таких мужчинах они говорят: «Я за ним как за каменной стеной».

*Что такое настоящий мужской характер,
знает только женщина.*



КОМПЛЕКСЫ — СВОИ И ЧУЖИЕ

ОНИ ЕСТЬ У КАЖДОГО

ВСЕ ПРОТИВОРЕЧИВО в психике и поведении подростка. Мощный выброс тестостерона резко изменяет его физический облик, но в характере остается еще много детского.

Гормональный бунт открывает перед подростком новые возможности, однако жизненная неопытность еще не позволяет объективно оценить их.

Парень мечтает о самостоятельности, но вместе с тем склонен слепо подражать другим, быть таким же, как его сверстники.

Все это, вместе взятое, заставляет ребят испытывать комплекс неполноценности.

 ***Комплексом неполноценности называется болезненное ощущение человеком своих недостатков. Разного рода комплексы есть практически у всех. Они неизбежны в переходном возрасте.***

Просто некоторые их умеют скрывать, а другие маскируют напускной бравадой, цинизмом и развязностью: дескать, «я такой крутой, мне все нипочем!», а на самом деле боятся, что кто-нибудь догадается об их комплексе.

 ***Из-за особенности подростковой психики любое рядовое жизненное неудобство может превратиться для парня в настоящий кошмар.***

Один мой приятель рассказывал, как он переживал, будучи подростком, что у него нет слуха. Родители отдали его в музыкальную школу. Тогда было модно, чтобы ребенок из интеллигентной семьи умел играть на пианино. На уроках сольфеджио он просто умирал от унижения, так как не мог воспроизвести, не фальшивя, даже простейшей мелодии. Ну что поделаешь, если «медведь на ухо наступил»? Парень просто ненавидел музыкальную школу, хотя родители настаивали, чтобы он закончил ее.

Накануне каждого занятия ел горстями снег, чтобы у него заболело горло, и конечно же добился своего. В результате возник хронический тонзиллит, потом ревмакардит. Миндалины ему удалили, но у него уже сформировался ревматический порок сердца, с которым он мучается до сих пор. Впрочем, тогда парень был рад, что избавился от ненавистного сольфеджио и своего комплекса.

Дальше я расскажу тебе о своих комплексах, о комплексах моих знакомых и пациентов. Все мы их успешно преодолели и стали нормальными, уверенными в себе людьми.

Комплекс неполноценности есть у каждого подростка. Это элемент полового созревания.

ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ

ПОДРОСТКОВАЯ ПСИХИКА очень ранима.



На любое обидное замечание, пренебрежение, оскорбительное прозвище подросток реагирует гораздо болезненнее, чем взрослый человек.

Тот может успокоить себя, что нападки вызваны завистью, злостью, недоброжелательностью, скверным характером обидчика. Он может не обратить внимания на оскорбление. Может поскандальить с оппонентом и получить от этого удовлетворение.

 ***Подросток еще не всегда может разумно отреагировать на событие, ранящее его самолюбие, поскольку защитные механизмы его психики еще недостаточно зрелы. Обида, слезы или уход в себя — обычный ответ на травмирующий его словесный выпад. Комплекс неполноценности здесь обеспечен.***

Внешняя бравада любого подростка, демонстрирующего своим сверстникам или взрослым, что ему плевать на их мнение, — лишь защитная маска. На самом деле он очень озабочен тем, что о нем думают окружающие, и с обостренным вниманием следит, какое впечатление производит. Подростки — чутки и наблюдательны, тонко подмечают все нюансы в отношении к себе других людей.

И если парень чувствует, что-то не так, уже одно это ощущение может создать основу для формирования комплексов.

У некоторых подростков они возникают из-за того, что в этом очень трудном возрасте никто не говорит им ободряющих слов, которые могли бы придать уверенности в себе.

 ***Подростку моральная поддержка нужна постоянно.***

А ведь есть немало семей, где родители никогда не говорят сыну хороших, добрых слов. Они постоянно упрекают его, что он ведет себя не так и все делает не так, как им хотелось бы, что толку из него не выйдет.

Мой пациент рассказывал, что с детства слышал от родителей только резкости: «Другие дети как дети,

а ты какой-то недотепа!», «Ты ничего не умеешь, у тебя руки не из того места растут!», «Чего ты нюни распустил, другой на твоём месте дал бы сдачи», «Как ты меня достал, убить тебя мало!» А бывали выражения и похлеще — и у него действительно сформировалась уверенность, что он неумный и ни к чему не способный.

Ребята, которые слышат от родителей не слова ободрения, а только грубые окрики и попреки, не могут правильно оценить себя и свои способности. У них вырабатывается низкая самооценка, а это основа многих комплексов, которые могут перейти и во взрослую жизнь.

Влияние родителей на психику подростка огромно. Если это влияние отрицательное, то вряд ли сформируется гармоничная личность. Оскорбления и упреки родителей так травмируют психику подростка, что последствия этого трудноискоренимы и могут привести к драматическим ситуациям.

Костю воспитывала мать, родители давно в разводе. Бывшего мужа она ненавидела, называла его «размазней» и «бабой в юбке». А сыну говорила, что он — «копия отца», такой же «недотепа». Костя очень боялся гнева матери, старался ее слушаться, но она все равно находила повод, чтобы накричать на сына и наказать его. В результате мальчик рос робким, пугливым, стеснительным. Одноклассники его не уважали и все время дразнили. Однажды, когда он спускался по лестнице, один из них подставил ему подножку, и Костя упал и покатился вниз. Он получил сотрясение мозга и несколько переломов. В больнице парень постоянно говорил, что больше не хочет жить, потому что его никто не любит, он никому не нужен, все над ним смеются.

Насмешки сверстников — распространенная причина для развития комплекса неполноценности.



Поводом для них может послужить какой-либо физический недостаток, например хромота, косоглазие, большое родимое пятно на видном месте, бородавки и тому подобное. Ребята в этом возрасте очень жестоки. Они не понимают, как больно, когда у тебя есть какой-то дефект внеш-

ности, а над этим еще и смеются. Подростки, которые заикаются, и без того очень стесняются своей речи, а когда их передразнивают сверстники, ситуация может стать непереносимой. Часто издеваются и над теми, кто сильно отстает в физическом развитии.

Такие черты характера, как робость, нерешительность, застенчивость, неуверенность в себе, — тоже благодатная почва для развития комплекса неполноценности.

Женя с детства тихий, застенчивый. Он боялся чрезмерно активных сверстников, всегда старался держаться в стороне; если ребята затевали возню, стремился быть поближе к взрослым. Его все дразнили «маменькиным сынком», никто не хотел с ним дружить. Он чувствовал себя одиноким и несчастным, завидовал решительным, самоуверенным парням, которые запросто общались с девочками.

Но, как ты уже знаешь, комплексы бывают у всех подростков. И при этом каждому, повторим еще раз, нужна поддержка взрослых. Не опека, не мелочный контроль и нотации, а именно психологическая поддержка.

 *В семье с хорошим эмоциональным климатом, когда родители не лезут в жизнь сына, но всегда*

оказываются рядом, если у того возникают проблемы, и ненавязчиво помогают их решить, ободряют в сложной ситуации, — в такой семье комплекс неполноценности у подростка не имеет возможности для развития и быстро затухает.

*Насмешки сверстников изгоняют
от их собственных комплексов.*

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: ТЫ — БЕЛАЯ ВОРОНА

ТИПИЧНАЯ ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКА: «Я не такой, как все, и, стало быть, хуже других». Но почему быть «как все» — это хорошо, а отличаться от других сверстников — плохо? Любой нормальный взрослый мужчина как раз и хочет отличаться от остальных, хочет стать индивидуальностью. Быть, как все, — это значит быть посредственностью, представителем «серой массы».

 *В любом человеке, как в мужчине, так и в женщине, — ценится индивидуальность.*

Почему у подростка развивается комплекс неполноценности из-за того, что он не такой, как другие? Потому что в переходном возрасте приняты жесткие стандарты поведения, и если парень, по мнению его сверстников, отличается от них, то он — белая ворона и объект для насмешек.

Если ты считаешь себя не таким, как твои ровесники, то не стоит по этому поводу комплексовать. Наоборот — гордиться надо. Во все времена люди клеймили тех, кто чем-то от них отличался. Но только яркие индивидуальности оставили свой след в истории.

Именно потому, что они думали не так, как все, и поступали не так, как все.

 *Насмешки «серой массы» — это проявление скрытой зависти посредственностей перед неординарным человеком.*

Уважать стоит мнение только людей достойных, равных тебе по интеллекту, уровню образования и человеческим качествам.

А то, как тебя оценивают люди посредственные, — не имеет никакого значения. Либо они тебе завидуют, либо в силу своей ограниченности не способны понять твоей неординарности.

Насмехаются? Значит, завидуют.

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: ТЫ НЕ КРАСАВЕЦ

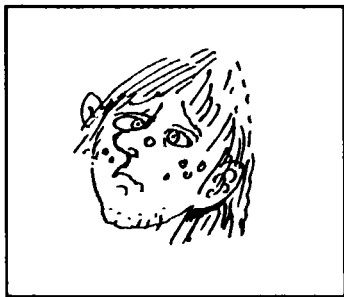
ОЦЕНКА ПОДРОСТКОМ своей внешности и своих способностей всегда субъективна и чаще всего занижена. Он нечетко представляет, каким его воспринимают окружающие.

Я знаю одного мужчину, у которого в твоём возрасте был комплекс — он считал, что у него очень большие, оттопыренные уши. Из-за этого парень очень переживал, постоянно заглядывал в зеркало, поворачиваясь и так и этак. И чем чаще туда смотрел, тем больше себе не нравился и в конце концов решил, что почти урод. Зимой он глубоко нахлобучивал шапку, даже в теплую погоду носил кепку, чтобы прикрыть свои уши, потом отрастил длинные волосы и начесывал их на уши. Учителя ругали его и грозились обрить наголо —

в то время мальчикам в школе запрещали носить такую прическу. Родители утешали, как могли.

В конце концов он сумел перебороть свой комплекс неполноценности. Сейчас ему 40 лет. Уши у него остались такими же, что и раньше, но только никто на это не обращает внимания. Он известный врач, талантливый ученый, уже семь лет живет в Нью-Йорке и работает психиатром. Он сильный, уверенный в себе человек. Его все уважают, а на его внешность никто не обращает внимания. Жена считает его просто красавцем. И она права, потому что внешность для мужчины не имеет серьезного значения, в нем ценятся совсем другие качества.

Для переживаний по поводу своего облика у подростков есть определенные основания. В детском возрасте все красивые. Мамы и бабушки умиляются, какой ребенок симпатичный, какие у него круглые щечки. Они его обнимают, тискают, целуют, приговаривая, какой он хорошенький, «сладенький», любимый, милый. А когда в организме подростка происходит гормональная перестройка, прежде прелестный ребенок вдруг превращается в «гадкого утенка». И это бывает почти со всеми. Исчезают пухлые румяные щечки, вытягивается нос. Раньше кожа была гладкой, как персик, а тут вдруг становится жирной, и появляются противные прыщи. Волосы делаются сальными и никак не хотят укладываться в прическу.



Примерно с 12–13 лет подросток начинает расти как на дрожжах. Кисти и ступни становятся несоразмерно большими по сравнению с еще тонкими руками и ногами, локти и колени делаются острыми и выпирают.

Рост происходит так быстро, что подросток еще не может приспособиться к новым размерам своего тела. Он становится угловатым, его движения несоразмерны. Он неловок, натывается на разные предметы, то и дело что-то роняет.

 ***Но недостатки внешности в большинстве своем со временем проходят, а потом, когда человек становится взрослым, он уже со смехом вспоминает о мальчишеских переживаниях.***

Но бывает, что подросток чрезмерно болезненно относится к своей внешности или видит недостатки там, где их на самом деле нет, и никто его не может переубедить в обратном. На психиатрическом языке такое патологическое явление называется дисморфобией. Тут, пожалуй, без помощи психиатра не обойтись.

Дисморфобия бывает не только у подростков. Классический случай — знаменитый Майкл Джексон. Сколько он перенес пластических операций, чтобы изменить свою внешность! Чем уж она ему так не нравилась — известно только самому певцу. По-моему, он не стал красивее, но приобрел кучу проблем. Теперь музыкант опасается любой инфекции, боится солнца, так как кожа на его лице пересажена. Врачи говорят, что в результате многочисленных пластических операций кости носа стали у него такими тонкими, что не выдержат ни малейшего давления.

На самом деле ему нужен был психиатр, а не пластический хирург.

Посмотри на себя в зеркало.
Неужели ты хуже Майкла Джексона?

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: ПОСЛЕДНИЙ В СТРОЮ

РОСТ — ЭТО ПРОБЛЕМА очень многих подростков. Девочки обычно комплексуют, если они, по их мнению, слишком высокие.

В 12 лет мой рост был 164 см, я носила 37-й размер обуви. Точно такой же рост и размер обуви был у моей мамы, и мои родители были просто в ужасе, что же со мной будет дальше, а вдруг я вырасту такой дылдой, что единственное мое будущее — баскетбол. Я была выше всех в классе, ужасно по этому поводу комплексовала и сутулилась. И тем не менее ничего страшного со мной не произошло. Теперь мой рост 166 см, и я по современным меркам не только не высокая, а просто женщина среднего роста.

Мальчики, наоборот, переживают, что они ниже ростом, чем их сверстники.

 *Но сейчас твой рост не имеет значения, потому что развитие каждого подростка индивидуально. Вначале он может немного отставать от своих ровесников-акселератов, а потом догоняет их. Рост продолжается до 18–19 лет, так что у тебя еще все впереди.*

Для 13-летнего Вити самым ненавистным предметом в школе была физкультура. В строю одноклассников он стоял самым последним, и каждый раз, когда звучала команда учителя «построиться!», Витя, сгорая от унижения, плелся в самый конец шеренги. Многие девочки-акселератки были выше его почти на целую голову и смотрели на него во всех смыслах свысока. А через два года он не только догнал сверстников, но и многих обошел. Теперь он высокого роста и смеется над своими прежними комплексами.

Девочки начинают расти раньше мальчиков, и в возрасте 12–15 лет обычно гораздо выше своих одноклассников, а те по этому поводу комплексуют. Но от этого никуда не денешься, так уж все мы устроены.

Одна мама рассказывала мне, что почти каждый день наблюдала довольно забавную картину. Ее дочь, рослая красивая семиклассница, пользовалась вниманием ровесников, а все они были почти на полголовы ниже ее. Возвращаясь из школы, девочка гордо вышагивала впереди, а сзади за ней шли мальчики, мал мала меньше, как будто выстраивались по ранжиру.

Тебе совсем ни к чему комплексовать из-за своего роста, если ты ниже своих одноклассников. Потом, в 9–10-м классе, все ребята подтягиваются и даже тот, кто раньше считался маленьким, догоняет сверстников. Просто некоторые парни — акселераты, а некоторые — нет.

Почему-то ребята думают, что девочкам нравятся только высокие мальчики. Это неверно.

 *Девочкам нравятся уверенные в себе и решительные парни, а рост при этом не имеет никакого значения.*

Ты — нормальный подросток.
А тот, кто выше тебя ростом — акселерат.

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: ПРЫЩИ НА ЛИЦЕ

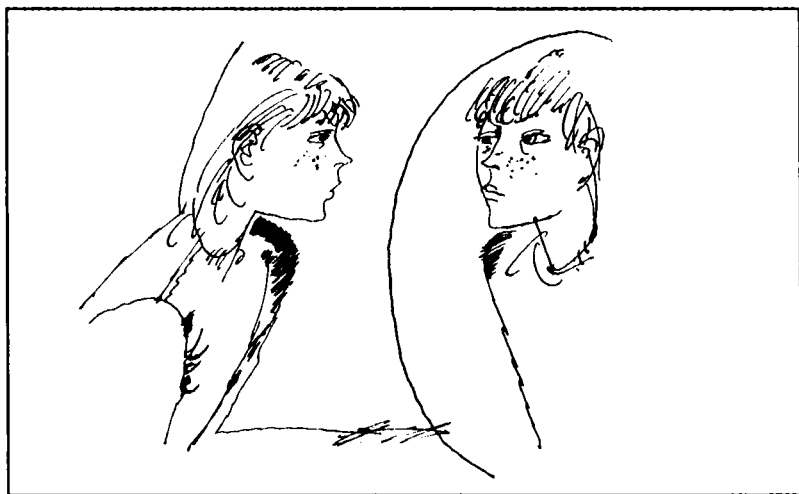
ОЧЕНЬ МНОГИЕ ПОДРОСТКИ переживают из-за того, что на лице появляются прыщи. Это так называемые юношеские угри. Они возникают из-за биологической перестройки организма. Кожа в этом возрасте действительно становится очень жирной. Саль-

ные железы вырабатывают секрет, а если поры закупориваются ороговевшей кожей и грязью, в сальный мешочек попадают микробы и возникает воспаление.

 *Угри, конечно, выглядят очень непривлекательно, но если ты станешь их выдавливать, то будет только хуже. Во-первых, ты разнесешь микробы по другим порам, и угрей станет еще больше. А во-вторых, на месте выдавленного прыща возникает ранка, которая потом подсыхает, но долго не заживает, и в конце концов остается шрамик-ямка.*

У некоторых молодых людей, которые уже давно вышли из подросткового возраста, все лицо изрыто мелкими ямками, как после оспы, — это потому, что они в отрочестве выдавливали угри.

Гораздо проще их не трогать, а очищать кожу. Сейчас рекламируют разные средства — лосьон «Клерасил» и тому подобные. Не знаю, действительно ли они эффективны, поскольку сейчас у меня уже нет прыщей (хотя в твоем возрасте тоже были) и я такой лечебной косметикой не пользовалась. Замечу лишь, что нашей телевизионной рекламе доверяю не слишком.



Лично я в твоём возрасте пыталась спастись от прыщей с помощью салицилового спирта, который продается в аптеках. Он хорошо дезинфицирует кожу. Но этого средства оказалось недостаточно. Проклятые прыщи стали особенно большой проблемой, когда меня пригласили подрабатывать манекенщицей. Сам понимаешь, манекенщицу они не украшают.

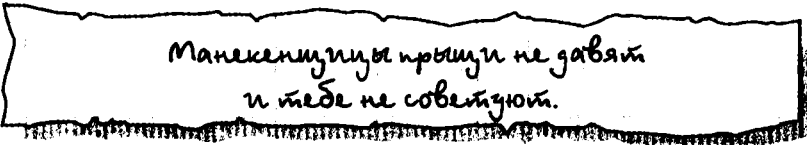
Позже я научилась с ними бороться, и тебе могу посоветовать то же самое.

Когда ты принимаешь душ или у тебя есть 15 минут свободного времени и никого рядом, то сделай мыльно-солевую маску. Нанеси на места, где чаще всего возникают прыщи — лоб, нос, подбородок и щеки — густую мыльную пену, посыпь ее обычной пищевой солью и подержи минут десять, а потом смой.

Такая маска и размягчает поры, и очищает кожу. Это простой, доступный и самый лучший способ для профилактики угреватой сыпи, меня ему обучили мои коллеги-манекенщицы.

А до того я мучилась, переживала из-за своих прыщей, ходила к врачу-косметологу. Та мне говорила всякие умные слова, выписывала различные мази-болтушки. Лицо кварцевали, и от этого оно становилось кирпично-красным. Делали массаж и рекомендовали очень сложную диету. Но ничего не помогало.

А если ты чувствуешь, что кожа в каком-то месте покраснела, немного болит, то есть скоро вскочит прыщ, то лучше всего сразу же смазать это место мазью «Синалар», «Кортизон», «Кортомицетин», «Целестодерм». Но в любом случае комплексовать из-за прыщей не стоит, потому что это явление чисто возрастное и со временем проходит без всяких последствий.



Манекенщицы прыщи не давят
и тебе не советуют.

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: ПЕНИС МАЛОВАТ

ПО ЭТОМУ ПОВОДУ совершенно не стоит беспокоиться. Сравнивать свой половой член с аналогичным органом твоего приятеля или измерять его в расслабленном состоянии не имеет никакого смысла. О параметрах пениса следует судить только при его эрекции, и более короткий член при возбуждении увеличивается сильнее.

 ***Нормальная длина полового члена в возбужденном состоянии 10–11 см, толщина — примерно 3 см. Нынешняя величина твоего пениса не окончательная — он растет до 25 лет.***

Даже у одного и того же мужчины размеры и твердость полового члена зависят от многих факторов — физического и эмоционального состояния, степени полового возбуждения. Так что при мастурбации он может быть одного размера, а при сексуальном контакте с партнершей — совсем другого.

 ***Но если ты еще девственник, то не стоит начинать половую жизнь только для того, чтобы точно измерить собственный член.***

Дальше мы поговорим более подробно — когда уже пора приступать к сексуальным контактам, а когда еще рановато.

Нельзя сказать, что длина пениса прямо пропорциональна росту человека. Мало того, некоторые ученые считают, что у невысоких мужчин половой член длиннее, чем у гигантов. Но все это опять-таки несущественно.

 ***Длина полового члена не имеет никакого значения.***

Давай обсудим, почему тебя это беспокоит. Возможно, в туалете у писсуара приятели перед тобой похва-

ляются, что у них член длиннее твоего. Ну и что? Просто эти ребята не знают самых элементарных вещей.

Для чего мужчине нужен половой член? Во-первых, для мочеиспускания. Понятно, что для этой цели стодит-ся любой размер. Во-вторых, он нужен для полового акта.

Если ты уже живешь половой жизнью от случая к случаю и где придется, то размеры твоего мужского достоинства подружку вряд ли волнуют. Чувственность девочек в этом возрасте еще совсем не развита. Любая нормальная девчонка вообще не испытывает никаких особенных ощущений во время торопливых половых актов с неумелым партнером-ровесником. Им сейчас подавай романтические чувства, знаки внимания, записочки, подарки, прогулки под ручку, объятия и поцелуи. А на половой акт девочки соглашаются только под напором своих возлюбленных.

Сейчас все насмотрелись эротических и порнографических фильмов, и девочки стали подражать актрисам, играющим постельные сцены. Твоя партнерша может и охать, и стонать, и кричать якобы от удовольствия, и впиваться в тебя ногтями — разыграть целый спектакль. Но все это — притворство. На языке психиатров такие действия называются имитацией оргазма.

 *Девочки во время полового акта еще ничего особенного не чувствуют.*

Чувственность к женщине приходит гораздо позже, чем к мужчине. Некоторые только в 20—25 лет переживают настоящий оргазм при половом акте, а другие — еще позже.

Так что твоя юная партнерша, если у нее нормальное психосексуальное развитие и она не гиперсексуальна (о чем мы еще поговорим), — пока просто не способна испытать оргазм. Поэтому величина твоего пениса ей абсолютно безразлична.

Только если у партнера такой длинный член, что грубо травмирует ее половые органы и задевает шейку матки, — ей будет больно.



То, что все женщины мечтают о большом пенисе у партнера, — глубокое заблуждение многих мужчин, основанное на их сексуальной неграмотности. На самом же деле все нормальные женщины ценят сексуальную технику.

Но сейчас это тебе пока не нужно. Даже самую высокую сексуальную технику вряд ли оценит девочка с неразвитой чувственностью. А вот когда ты ощутишь себя достаточно зрелым, когда полностью сформируются и твое либидо, и твоя психика, когда у тебя будет настоящая сексуальная партнерша, тогда ты можешь прочесть руководства по этой теме.

Чужой пенис всегда кажется больше.

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: ТЫ — НЕ ШВАРЦЕНЕГГЕР

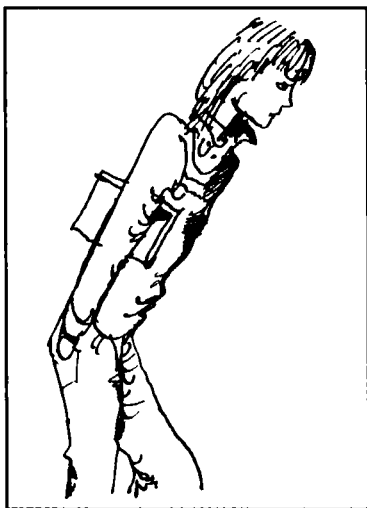
У ПОДРОСТКОВ, не обладающих достаточной ловкостью и силой, чтобы выполнять требуемые упражнения, могут быть проблемы на уроках физкультуры. Может быть и так, что парень нормально физически развит, но из-за особенностей характера (стеснительность, робость) боится, что не справится с упражнением и станет посмешищем для одноклассников. Даже одного раза, когда над ним посмеялись, достаточно, чтобы у не уверенного в себе подростка сформировался комплекс.

15-летний Толя регулярно по вторникам и пятницам, когда был урок физкультуры, утром вставал в плохом настроении, жаловался родителям на неважное самочувствие, головную боль, головокружение, тошноту,

ничего не ел. Родители думали, что он заболел, оставляли его дома и вызывали врача. Но как только он узнавал, что в школу идти не надо, все недуги как рукой снимало.

Толя ничего родителям не объяснял, и они терялись в догадках, что же с ним происходит. Его обследовали у эндокринолога, невропатолога, но никаких заболеваний не обнаружили. Только потом выяснилось, что он боялся урока физкультуры, так как над ним все время смеялись. Толя и прыгал не так, как надо, и бегал недостаточно быстро, и вообще был, как он сам считал, неуклюжим.

Обычно ребята довольно безжалостны к ошибкам других. Если парень не смог перепрыгнуть через гимнастического коня, или недостаточно быстро лазает по канату, или неловко совершил кувырок, или не поймал мяч, не передал эстафетную палочку, он становится объектом насмешек одноклассников. Когда и другого постигнет подобная неудача, — то и над ним насмеются, причем вместе со всеми будет смеяться и тот, над кем только что потешались.



Подростки крайне болезненно относятся к насмешкам ровесников. Но одни ребята довольно быстро забывают такие ситуации, у других постоянное унижение не проходит бесследно. Мне приходилось лечить множество пациентов с самыми разнообразными психическими нарушениями, которые рассказывали, что уроки физкультуры в школе были для них настоящей пыткой и в немалой степени

способствовали формированию комплекса неполноценности.

Один из них вспоминал, что он был типичным «неспортивным» подростком. Ребята и так постоянно смеялись над его неуклюжестью, а уроки физкультуры были совершенно невыносимы. Родители переживали за сына, по вечерам ходили вместе с ним на спортивную площадку, где учили его прыгать в высоту, подтягиваться, но у него все равно ничего не получалось. Иногда, если ребята его очень доставали своими насмешками, он убегал во время урока физкультуры из спортивного зала, прятался в раздевалке и плакал от унижения.

Если у тебя именно такие проблемы, то знай — они мучают очень многих подростков. Просто ты не знаешь, как реагируют другие ребята. Они могут не подавать вида, но в душе тоже переживают, когда у них что-то не получается и над ними смеются.

Я тебе могу сказать только то, что говорю своей дочери, когда она в очередной раз просит освободить ее от урока физкультуры. Это просто нужно перетерпеть, сжать зубы и не обращать внимания, даже если над тобой насмеются.

Современному человеку, занятому интеллектуальным трудом, совсем не обязательно уметь высоко прыгать и быстро бегать. В наше время нужно быть в первую очередь умным, инициативным, активным, много читать и много знать — и это главное. Тогда ты добьешься в жизни успеха. А как ты при этом бегаешь и прыгаешь — не имеет никакого значения.

Современные деловые люди ни от кого не бегают, они ездят на машине. Так что если у тебя есть проблемы с уроками физкультуры — наплюй и не бери в голову.

А если ребята над тобой смеются, говори про себя: «Зато я умнее вас, и именно я, а не вы достигну успеха в жизни». И между прочим, будешь прав, потому что, пока твои физически развитые сверстники заби-

вают голы, забрасывают мяч в баскетбольную корзину и занимаются прочими малоперспективными делами, у тебя есть время читать и получать полезную информацию.



 **Подростки-«хлюпики» становятся высококлассными специалистами, заканчивают несколько высших учебных заведений, а потом руководят фирмами, а рослые ребята, которые все время проводили на спортплощадке, — становятся у бывших двоечников по физкультуре телохранителями, шоферами и вышибалами и, изогнувшись, подобострастно заглядывают в глаза шуплому шефу.**

А некоторые неловкие, сутулые, худые подростки со временем превращаются в красивых стройных юношей. Возможно, то же самое ждет и тебя.

Кстати, своим физическим развитием ты и сам можешь заняться в удобное для себя время. Купи гантели и делай зарядку, бегай по утрам, принимай контрастный душ. Любому современному человеку этого вполне достаточно.

Да бог с ней, с физкультурой:
вышибала — профессия малочетная.

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: БОРОДА НЕ РАСТЕТ

СВЕРСТНИКИ БРЕЮТСЯ, а ты — еще нет. Такая ерунда — не повод для волнений.

Растительность на лице зависит от степени полового созревания. Созревание не может происходить у всех подростков одновременно. К тому же, хотя акселерация — продукт нашего времени, далеко не все подростки — акселераты. У последних физическое развитие происходит ускоренно, а у остальных — своевременно.

 *Настанет пора, и возникнет иная проблема: тебе надоест бриться каждое утро. Какой-то остро-слов заметил: «Лучше один раз родить, чем каждый день бриться».*

Отрочество потому и считают счастливой порой, что не надо бриться каждый день.

ВОТ ТАКОЙ КОМПЛЕКС: «СКЕЛЕТ В ШКАФУ»

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК знает о себе нечто такое, чего не знают другие. Это может быть событие прошлых лет, которое оставило тягостное впечатление в душе, и человек не хочет о нем вспоминать. Он прячет его глубоко-глубоко, стараясь об этом не думать. Англи-

чане в таких случаях говорят, что у каждого человека есть свой «скелет в шкафу». Но бывает, что неприятные воспоминания навязчиво, помимо воли, всплывают в сознании.

Возможно, ты кое-что слышал о теории психоанализа. Согласно ей, у человека существует осознаваемое и неосознаваемое, подсознательное. То, что неприятно, что ранит его психику, человек вытесняет в подсознание. То есть неприятного события как бы не было. Но тем не менее оно, находясь в подсознании, оказывает свое влияние на психику, из-за чего возникают различные комплексы и неврозы.

Одного моего пациента в 15-летнем возрасте, когда он отдыхал в спортивном лагере, пытался изнасиловать гомосексуальным образом его тренер по легкой атлетике. Сначала он завоевал доверие подростка, действуя лаской и убеждением, но когда попытался совершить гомосексуальный акт в виде орального секса, мальчик укусил его за половой член, вырвался и убежал.

Парень никому не рассказал о случившемся, ему было очень стыдно и противно, но в своих фантазиях он строил «кровожадные» планы мести и, в этом находя своеобразное утешение, пытался избавиться от состояния униженности.

Он многие годы не вспоминал тот случай. Но, конечно, попытка насилия над ним не прошла бесследно. Подсознательно она давила на него. Временами он вроде бы беспричинно сам себе становился противен, чувствовал себя оскверненным. У него возникло много проблем, которые в конце концов привели его к психиатру.

Если с тобой происходит нечто подобное, без всякого смущения обратись к врачу.

Лучше держать скелет в шкафу, чем при себе!

А ЧТО ТАМ У ДЕВОЧЕК?

НЕ ДУМАЙ, что комплекс неполноценности бывает только у парней. Девчонки тоже комплексуют ничуть не меньше, чем ребята. Их тоже волнует собственная внешность и то, как к ним относятся мальчишки. В одних мальчишки влюбляются, а в других — нет. Во втором случае девочки очень переживают.

Дина, 14 лет, рассказывала мне, что дружит с одноклассницей Таней, у которой полно поклонников. Дина считает, что ничего особенного в Тане нет, но почему-то именно ей ребята пишут записки и назначают свидания, а Дина, внешне ничуть не хуже, всегда на вторых ролях.

Иногда Таня берет ее с собой на свидания, причем сама идет с мальчиком впереди, а Дина плетется сзади. Если Таня идет на свидание одна, то она потом рассказывает подруге, как все было, а Дина тихо завидует.

 **Для ребят важно, кто из них самый первый в чем-либо, а для девочки главное — ощущать себя самой красивой. Если она вторая красавица в классе, то это ее уже не устраивает. Даже если у нее есть поклонники, но у другой их больше, — она уже комплексует.**

Как и у мальчиков, у девочек тоже происходит половое созревание, вырабатываются гормоны. Но это другие гормоны — эстрогены. В пубертатный период у девочек-подростков появляются менструации, волосы на лобке и под мышками; формируется женская фигура — округляются бедра, развиваются молочные железы.

Мальчиков-подростков беспокоит длина пениса, а одна из самых острых проблем девочек-подростков и причина комплексов — маленькая грудь. Если грудь у девочки хотя бы первого или второго размера, то это



является предметом особой гордости. Она уже покупает себе бюстгальтер, хвастается перед подругами красивым бельем, а все остальные, у которых еще нулевой размер, отчаянно ей завидуют. Кстати, завистливы девочки еще больше, чем мальчишки, и могут завидовать друг другу просто так, без всяких оснований.

Есть очень уверенные в себе или даже слишком самоуверенные девочки. Как

правило, они с чрезмерными амбициями, которые не всегда соответствуют их реальным способностям. Эти девочки, считая себя лучше остальных, всегда стараются выделяться среди сверстников. В детском и подростковом возрасте их называют «задаваками» и «воображалами».

Некоторые девчонки стараются выглядеть самоуверенными, чтобы таким поведением скрыть свои комплексы. В психиатрии это называется гиперкомпенсацией — когда человек, чувствуя свою слабость в чем-либо, пытается затушевать ее напускной бравадой.

К примеру, девочки, комплексующие из-за своей внешности, начинают ярко краситься, делают экстравагантную прическу, носят супермини и высоченные каблуки.

 ***Но как ребята никогда друг другу не рассказывают о неуверенности в себе, так и девчонки стараются скрывать свои комплексы.***

Когда я перешла в другую школу, на меня, новенькую, все смотрели как на белую ворону, я сразу стушевалась и, как это часто бывает, от смущения стала вести

себя излишне высокомерно, поэтому меня девчонки сразу невзлюбили и считали «воображалой». Но про мои комплексы конечно же никто не догадывался.

 *От комплексов не избавлен никто, в том числе и красивые девочки, которые задирают нос перед своими сверстницами.*

*Комплексы есть и у красивых девочек.
И девочки от них еще красивее!*

КОМПЛЕКСЫ — НА ФИГ!

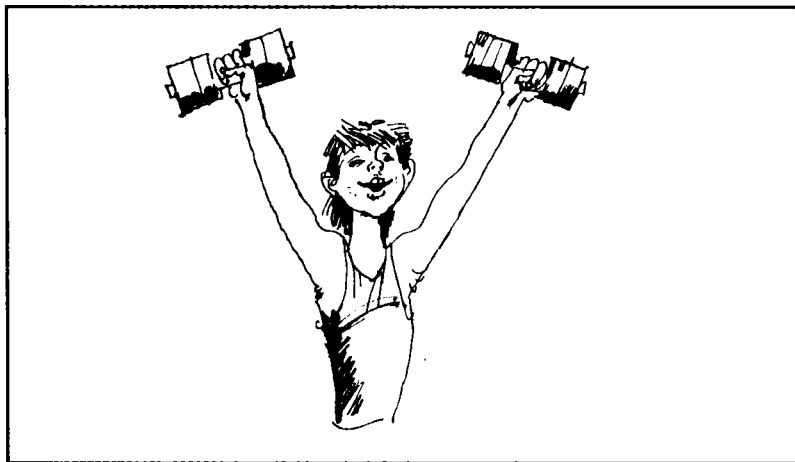
ИТАК, ТЫ ТЕПЕРЬ ЗНАЕШЬ, что комплексы свойственны практически всем подросткам — и мальчикам, и девочкам. Главное, не заикливаться на них и быть уверенным, что они преодолимы. Большинство подростковых комплексов проходит само собой, с возрастом.

Но если комплексы переоценивать, то есть придавать им слишком большое значение, они зафиксируются и останутся даже в последующей жизни.

Как ты считаешь, почему некоторые взрослые интригуют, конфликтуют, совершают подлости и предательство? Думаю, ты уже и сам догадался. Да, именно из-за них, из-за своих комплексов.

 *Уверенный в себе человек добр и душевно щедр, а тот, кто ощущает свою неполноценность, — завидует другим.*

По отношению к подростковым комплексам можно избрать два подхода: либо просто не обращать внимание на насмешки сверстников, твердо зная, что все



твои комплексы со временем растворятся без остатка, либо постараться их преодолеть.

Чтобы побороть свою «неспортивность», с 12 лет я стала заниматься художественной гимнастикой. Другие девочки начали тренироваться в 5–6 лет и к 12 годам имели звание кандидата в мастера спорта, а я только пришла в секцию, и меня не хотели брать — переросток! Но я настояла, и меня приняли в группу начинающих. Среди 6–8-летних девчушек я была просто дылдой и чувствовала себя по-дурацки, что, конечно, не прибавило мне уверенности. Я отчаянно завидовала грациозным сверстницам-гимнасткам, у которых мяч, булавы, обруч и скакалка послушно летали в руках. Но я решила во что бы то ни стало добиться своего и стать такой же. Уже через год я сдала на второй взрослый разряд, потом на первый, а в 15 лет стала кандидатом в мастера спорта.

Есть еще один путь для преодоления собственной ущербности.

 **Постарайся полюбить себя таким, какой ты есть.**

Первое, что ты должен сделать, — повесить самооценку. Именно низкая оценка собственной личности — основа комплексов.

Для этого займись самовнушением. Забудь о своих недостатках, ты их наверняка преувеличиваешь. Запиши на лист бумаги все свои хорошие качества и выучи наизусть, а потом повторяй их каждую свободную минуту, например: «Я много читаю и много знаю, я добрый и умный, я умею ладить с людьми, у меня покладистый характер, я уверен, что из меня получится настоящий человек».

Когда у меня бывают неприятности и подступает хандра, прежние комплексы иногда дают о себе знать. В этом случае я тоже занимаюсь самовнушением и говорю себе так: «Ты умница, красавица, талантливый ученый и хороший врач, тебя любят твои пациенты, твой муж и твоя дочь, у тебя много друзей, и они в тебе нуждаются, ты добрый человек и никогда не причиняла людям зла, ты очень многого достигла собственным трудом, тебе есть, чем гордиться!»

И я расправляю поникшие плечи, выпрямляю спину и начинаю смотреть на мир другими глазами, а ситуация уже кажется мне не такой трудной и вполне разрешимой.

Самовнушение — великая вещь в борьбе с комплексами!

Между прочим, у Ди Снайдера в подростковом возрасте тоже было полно комплексов, однако он успешно справился с ними, поскольку имел цель в жизни — он хотел стать рок-музыкантом и стал им. И это еще один путь преодоления комплексов.

*Есть много путей преодоления комплексов,
самый простой — попросту плюнуть на них.*



ПОРА ПО ДЕВОЧКАМ

ПО ЗАКОНАМ ОБЩЕНИЯ

В МЛАДШЕМ школьном

возрасте дети обычно предпочитают общаться с представителями своего пола — девочки с девочками, мальчики — с мальчиками. Примерно с 12 лет начинается пробуждаться интерес к другому полу.

Большинство мальчиков в этом возрасте стараются не показывать своего интереса к девочкам. Нередко можно наблюдать такую картину — из школы выходит стайка оживленно щебечущих девочек, а за ними идет группа мальчиков. Обе компании делают вид, что им нет друг до друга никакого дела и с преувеличенной озабоченностью обсуждают свои проблемы.

Однако время берет свое, и вскоре некоторые тинейджеры начинают гулять парами. Однополые коллективы распадаются.

Если мальчик-подросток не умеет общаться с девочками, он ведет себя как младший школьник, например может толкнуть девочку, дернуть ее за волосы, наговорить грубостей.



Грубость, развязные поступки в отношении девочек свидетельствуют о том, что тинейджер задержался в своем психическом развитии.

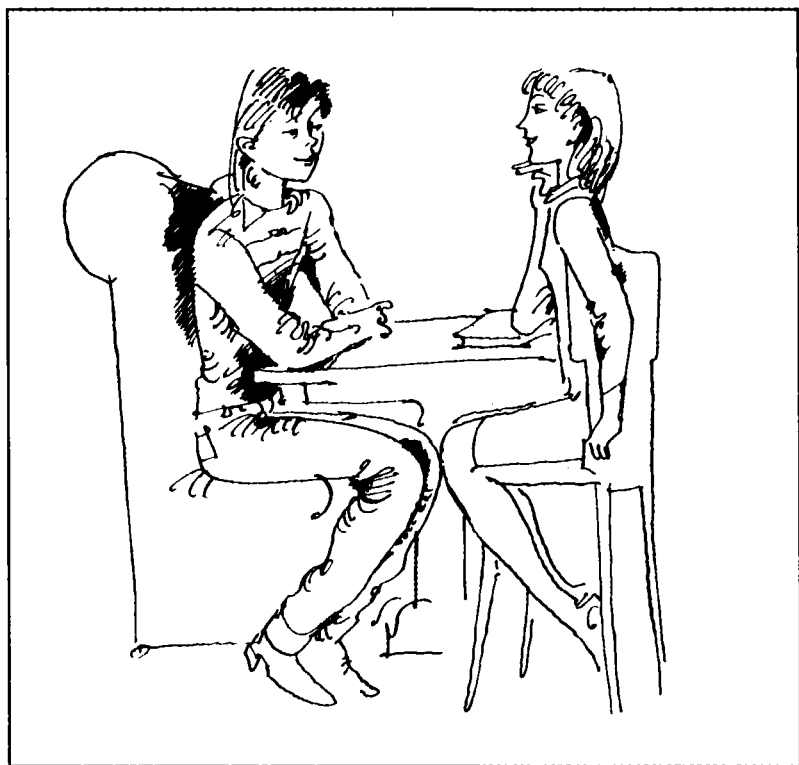
Если ты не научишься общаться с девочками уже сейчас, то никогда не станешь настоящим мужчиной.

Как же нужно вести себя с ними?

Во-первых, не забывать, что они слабее тебя — и физически, и психологически.

 Ты — представитель сильного пола, а девочки — слабый пол. Именно с таких позиций нужно строить отношения. Сильный человек всегда защищает и опекает более слабых, причем делает это деликатно.

Во-вторых, с девочками нужно общаться на равных. Но это не означает, что с девочкой ты можешь вести себя так, как со своими приятелями-мальчиками. На равных — означает, что ты должен уважать ее как личность и не забывать, что у нее такие же права, как и у тебя.



В общении с девочками нельзя демонстрировать свое физическое или мнимое интеллектуальное превосходство. Только ограниченный и невежественный подросток (юноша, мужчина) может сказать что-нибудь вроде: «Все бабы дуры» или «У женщин куриные мозги». К тому же в интеллектуальном отношении очень многие современницы превосходят мужчин и достигают больших социальных высот. Они руководят фирмами, банками, занимаются политикой. Немало случаев, когда муж сидит дома и не работает, а жена вкалывает за двоих. Так что никаких оснований считать слабый пол неполноценным и демонстрировать свое превосходство у мужчин нет.

В-третьих, ты должен оказывать хотя бы минимальные знаки внимания всем девочкам, которые тебя окружают. У них тоже есть комплексы, они тоже не уверены в себе и сомневаются в своей привлекательности. Для того чтобы ощущать собственную сексуальную значимость, свою половую роль, женщина любого возраста, даже если она еще тинейджер, нуждается в мужском внимании.

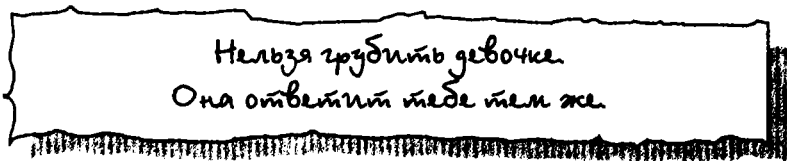
 *Если хочешь, чтобы в будущем у тебя не было проблем в общении с женщинами, ты уже сейчас должен оказывать внимание любой девочке, которая рядом, независимо от того, нравится она тебе или нет.*

Как минимум, ты должен быть корректным и вежливым и вести себя в соответствии с правилами хорошего тона — открывать перед девочкой дверь, пропускать ее вперед, поднимать вещь, которую она уронила, подавать пальто и помогать одеться, отодвигать стул, когда она садится, поднести ее ранец или тяжелое школьное пособие, предлагать свою помощь в любом деле, если у нее какие-то затруднения. Это оценит любая девочка — и первая красавица в классе, и та, которая кажется тебе ничем не примечательной.

Между прочим, теперешняя дурнушка через пару лет может превратиться из гадкого утенка в прекрасного лебедя, и в нее могут влюбиться все твои одноклассники, но тебе ловить уже будет нечего, если сейчас ты не зарекомендуешь себя с самой лучшей стороны.

Если твоя вежливость и внимание к девочкам вызовут насмешки сверстников — не бери в голову. Ты убедишься, что в скором времени они станут тебе подражать. Конечно, если это не инфантильные придурки, которые хихикают и дразнятся из зависти и из-за своих комплексов.

Да и вообще, никогда не старайся ориентироваться на законы стаи и поступать, как все. Настоящий мужчина делает так, как считает нужным, а не так, как «серая масса».



Нельзя грубить девочке.
Она ответит тебе тем же.

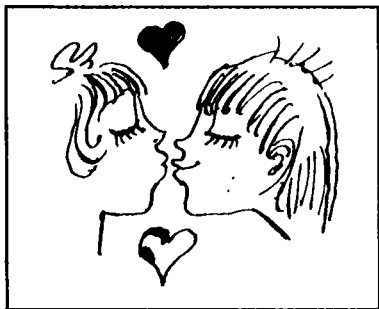
ЧТО НРАВИТСЯ ДЕВОЧКАМ И ДЕВУШКАМ

ДЕВОЧКА-ТИНЕЙДЖЕР может еще не иметь собственных представлений о том, какой тип мужчины ей по душе.

Так же как и у парней, ее либидо проходит три стадии: платоническую, эротическую и сексуальную.

На платонической стадии она создает в своем воображении некий идеал «прекрасного принца», романтического возлюбленного.

Позже вкусы изменятся под влиянием сверстниц. Если в ее окружении есть парень, в которого влюблены



ее подружки, то она тоже может в него влюбиться. Подростковая влюбленность и у мальчиков, и у девочек иногда напоминает эпидемию — все дружно влюбляются в кого-то одного, а потом так же дружно — в другого.

А когда девочка становится девушкой, у нее уже формируются собственные предпочтения.

Какие черты характера, считающиеся типично мужскими, нравятся девушкам и женщинам? Наверное, ты думаешь, что они в восторге только от высоких парней с накачанными бицепсами, косой саженью в плечах и бычьей шеей. А вот и нет. Здесь я не имею в виду примитивных «телок» с двумя извилинами в голове, балдеющих от таких же примитивных качков, упакованных в кожу и увешанных цепями. Я говорю о нормальных девочках, из которых со временем вырастут настоящие женщины, которым нужно, чтобы их спутником жизни стал настоящий мужчина, а не амбал с интеллектом барана, который все проблемы решает с помощью кулаков.

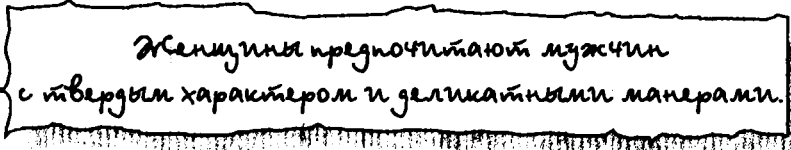
 **Нарочито «мужской» тип поведения — грубость, стремление идти напролом не привлекателен для девушек. Их притягивают индивидуальность и мужественность.**

Все женщины предпочитают мужчин с твердым характером. Хлюпиков и нытиков, которые теряются в критической ситуации, бегут от опасности или ищут защиты у более сильного, — женщины не любят. Мужчина сам должен быть сильным. Причем имеется в виду не физическая сила, а сила характера.

Стремление женщины иметь своим партнером сильного мужчину и даже подчиняться, покоряться

ему — вполне нормальное явление. Сильный, мужественный мужчина рядом со слабой, женственной женщиной — это естественное распределение половых ролей. Слабость — это не патология, это один из аспектов ее привлекательности для мужчины, ее женственности. Каждая женщина мечтает встретить сильного мужчину, готового подставить свое плечо в трудную минуту, который всегда защитит ее и станет той самой «каменной стеной», за которой всегда можно укрыться от жизненных невзгод.

И вместе с тем девушки любят парней нежных и внимательных, которые говорят им ласковые слова и комплименты, что позволяет девушке чувствовать себя привлекательной и желанной.



*Женщины предпочитают мужчин
с твердым характером и деликатными манерами.*

ПУТЬ К ЕЕ СЕРДЦУ

ЕСЛИ ТЫ ВЛЮБЛЕН в девочку из твоего окружения, но робок и еще не имеешь навыка общения с противоположным полом, то не стоит мучиться в тиши своей комнаты, мечтая, что она сама обратит на тебя внимание. Если ты будешь тихо страдать, то девочка, скорее всего, даже и не заметит твоей влюбленности.

С точки зрения науки, если подростковая влюбленность не реализуется в каких-либо действиях, то может произойти задержка психосексуального развития.

Все должно быть своевременно. Именно сейчас ты учишься правильно общаться с другим полом. Так что

преодолевай свою стеснительность и приступай к делу. Все девочки, девушки и женщины любят решительных мужчин, людей действия.

 *Те, кто одиноко вздыхает под луной и доверяет свои мечты дневнику, — не пользуются успехом у представительниц прекрасного пола.*

Если твоя возлюбленная пока не отвечает взаимностью, нужно самому сделать первый шаг. Желательно, чтобы вы при этом были одни.

Если ты подойдешь, когда она стоит с подругами или знакомыми мальчиками, то при разговоре будешь смущаться. А она в присутствии других ребят может нарочито сказать что-нибудь резкое, чтобы продемонстрировать — ей, дескать, не привыкать к вниманию парней.



Встреть ее утром, как бы случайно, когда она идет в школу, или подожди после уроков. Если она выходит из школы не одна, лучше дождись другого случая.

Узнай, где она живет и встреть ее во дворе. Если тебе трудно говорить с ней наедине, позвони по телефону. Бывает, что, когда не видишь лица собеседницы, общаться легче.

Будь внимателен к ней, но не назойлив. Если станешь ходить за ней по пятам с несчастным видом, тебя засмеют.

 *В любом случае обязательно прояви инициативу, сделай что-нибудь, чтобы обратить на себя ее*

внимание. Не отступай и будь настойчив, даже если она не сразу ответит тебе взаимностью.

Если тебе пока трудно к ней подойти, то купи или нарви большой букет цветов и оставь его у двери ее квартиры или попроси какого-нибудь малыша отнести ей. Не пиши никаких записок, пусть сама догадается, от кого букет. В любом случае ты ее заинтригуешь.

Потом позвони ей и спроси, понравились ли цветы. Небрежным тоном поинтересуйся, какие цветы она предпочитает. В следующий раз оставь под ее дверью букет именно из них.

Нет женщин, которые были бы равнодушны к цветам. Такой подарок — один из самых нежных знаков внимания, которые очень ценятся.

Если она любит музыку, пошли по почте или брось в ее почтовый ящик диск или кассету с ее любимой группой без всякого сопроводительного письма или с краткой запиской «От меня», а дальше смотри на ее реакцию.

Наверняка она будет заинтригована и станет с любопытством посматривать на мальчиков, пытаясь догадаться, кто же ей послал этот маленький подарок. Не опускай глаза, постарайся встретить ее взгляд и в ответ улыбнись или кивни — она поймет. Для начала и этого достаточно.

В следующий раз купи два билета на концерт модной группы, о котором она мечтала, и один из них пошли ей. Конверт подпиши просто ее именем, чтобы он попал именно к ней.

На концерте вы окажетесь рядом, и тут уж ухаживай вовсю. Вне вашего привычного круга, в новой обстановке она уже не проявит безразличия или резкость.

Приди на концерт с двумя букетами цветов — один для нее, другой — для артистов. Все девчонки обожают вручать цветы любимым артистам.

После концерта, когда ты пойдешь провожать ее до дома, она будет в хорошем настроении и тебе легче завести разговор. Заранее подготовься и расскажи что-нибудь забавное.



Считай, что первый шаг уже сделан. А дальше действуй планомерно, постоянно оказывай своей избраннице знаки внимания, делай маленькие подарки — интересные книги, видеокассеты с ее любимыми фильмами, цветы — все, что тебе придет в голову, чтобы сделать ей приятное.

Старая истина: женщина может влюбиться в мужчину уже только за то, что он оказывает ей знаки внимания, тем самым выделяя из окружающих. Не обращай внимания на подначки других ребят. Со временем и они, и твоя возлюбленная оценят тебя и будут уважать.



Самый беспроигрышный путь к сердцу любой женщины — это приятные слова и комплименты.

Известно, что женщина «любит ушами». Когда мужчина поет ей дифирамбы, она может в него влюбиться, даже если он далеко не красавец.

Но говорить комплименты — настоящее искусство. Учись ему уже сейчас, оно всегда тебе пригодится.

В идеальном варианте комплимент должен содержать немного преувеличенное восхищение имеющимися достоинствами той, кто тебе нравится. Если у понравившейся тебе девочки красивые глаза или волосы, длинные ноги, скажи, что она похожа на известную фотомоделю или киноактрису, — у той такие же красивые глаза (волосы, фигура, ноги).

 *Сгодится даже явная лесть. И если девочка в ответ фыркнет — не думай, что ей твои слова неприятны. Просто она таким образом пытается скрыть смущение. Возможно, ей еще никто не говорил комплиментов, возможно, у нее есть свои комплексы. Но твой комплимент она не забудет. Запомни: общение с женщинами, независимо от их возраста, — это всегда немного игра, точнее, подыгрывание, игра по их правилам. Настоящий мужчина не подавляет женщину, а дает ей возможность раскрыться и восхищается ею (или хотя бы делает вид, что восхищается).*

Таких мужчин женщины просто обожают и в их обществе просто расцветают. Женщина обязательно должна чувствовать свою привлекательность для мужчины. Даже если у твоей возлюбленной уже есть поклонник, она по достоинству оценит проявленную галантность. Ведь многие твои сверстники не умеют ухаживать и ведут себя с девочками нарочито грубо.

*Восхищайся своей избранницей.
Или хотя бы делай вид, что восхищаешься.*

ЛЮБОВЬ БЕЗ СЕКСА

МНОГИЕ ПОДРОСТКИ считают, что единственной формой сексуальных отношений является половой акт, поэтому стремятся начать половую жизнь, будучи к ней неготовыми — ничего не зная ни о сексуальной технике, ни о безопасном сексе.

На самом же деле подросткам больше подходят другие отношения, которые дарят массу приятных ощущений, не причиняя вреда психике и сексуальности и не имеющие негативных последствий.

 *Первые взаимные прикосновения, нежные ласки, при которых партнеры еще не вступают в интимные отношения, могут дать гораздо больше непередаваемых ощущений, чем торопливый половой акт двух неумелых подростков. А кроме того,*



это избавляет от возможных неудач и опасений в своих возможностях.

Половое общение не ограничивается лишь генитальным контактом (от слова «гениталии» — половые органы), а включает психологические аспекты и эротику. Девочку-подростка вполне удовлетворят объятия, нежные прикосновения и поцелуи. Секс ей еще не нужен.

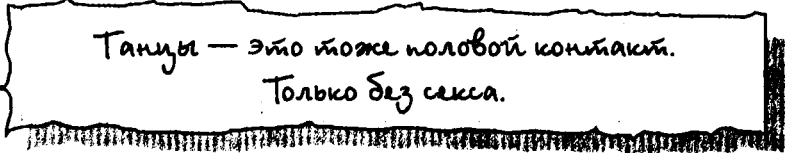
Платоническая любовь и танцы относятся к экстрагенитальным (то есть вне полового акта) формам полового общения. С их помощью происходят более близкое знакомство и предварительное приспособление к партнерше.

Платоническая влюбленность — естественное состояние нормального человека.

Танцы очень эротичны и «заводят» обоих партнеров.

Высокое половое напряжение можно снять, применяя викарные (замещающие) формы половой разрядки — мастурбацию и петтинг.

О мастурбации мы уже с тобой говорили, но если тебе недостаточно половой разрядки, которую ты получаешь в одиночестве, гораздо безопаснее заниматься с партнершей взаимной мастурбацией, чем начинать половую жизнь.



Танцы — это тоже половой контакт.
Только без секса.

ПЕТТИНГ — ТО, ЧТО ТЕБЕ СЕЙЧАС НАДО

ВЛЮБЛЕННЫЕ обнимают, гладят, ласкают, целуют друг друга, не снимая одежды, это и возбуждает, и дразнит, и позволяет ощутить отклик своих тел.

 *Глубокие чувственные поцелуи с игрой языком, нежные поцелуи в шею и мочку уха, легкие прикосновения кончиками пальцев к телу партнерши через одежду, к позвоночнику от шеи и до талии, к ее груди через блузку дадут тебе огромное наслаждение. Благодаря твоим прикосновениям и у девочки возникнет целая гамма приятных ощущений.*

Все это называется петтингом.

Различают две разновидности петтинга — поверхностный и глубокий. При поверхностном — непосредственно раздражаются эрогенные зоны, в обычной жизни обнаженные (шея, губы), а закрытые эрогенные зоны (грудь, половые органы) возбуждаются через одежду, например взаимным трением.

 *Другими словами, поверхностный петтинг — это поцелуи и тесные объятия. При глубоком петтинге грудь и половые органы ласкаются рукой.*

По статистике, петтингом занимаются примерно треть подростков с 14 лет.

Леша и Аня постоянно искали место, где бы им уединиться. Летом они забирались в укромные уголки парка, где подолгу целовались и стояли, крепко обнявшись. Но обязательно кто-то нарушал их уединение, и они делали вид, что просто гуляют. Чаше всего взрослые, застав подростков целующимися, начинали брюзжать, что «молодежь совсем распустилась».

Зимой стоять долго в парке было холодно, и они прятались в парадных. У них было облюбовано несколько подъездов, где на последнем этаже находились площадки с лестницей на чердак. Между стеной и лестницей был закуток, где их никто не видел. Там ребята проводили большую часть свободного времени. Они

специально поднимались по лестнице пешком, чтобы жильцы последнего этажа ненароком не выглянули на шум лифта.

Но все равно случалось так, что их кто-то замечал, и парочку гнали из закутка.

 *Почему-то некоторые взрослые приходят в негодование, когда видят целующихся подростков.*

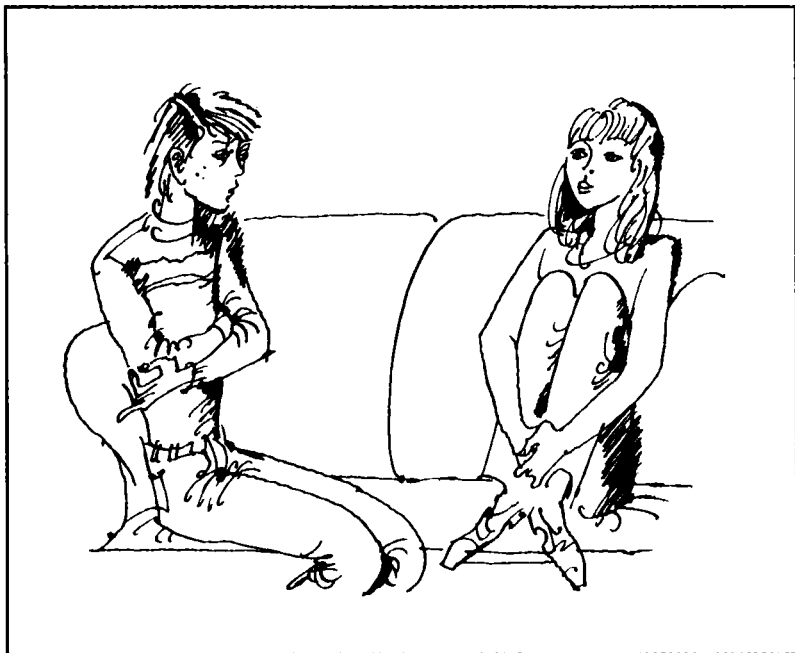
*Взрослые приходят в негодование,
видя целующихся подростков.
Уж не оттого ли, что им становится завидно!*

НАЕДИНЕ С ДЕВСТВЕННОЙ

БЫВАЮТ ТАКИЕ СЛУЧАИ, когда невинная девочка соглашается остаться с мальчиком-подростком наедине в пустой квартире или в другом укромном месте, где их никто не увидит, — по наивности и неопытности не подозревая, к чему все это в конце концов может привести. Ею движет чистое любопытство.

А если девочка влюблена, то тем более не может отказать своему возлюбленному. Ей ведь тоже интересно быть с ним наедине, нравится обниматься и целоваться, но она думает, что этим все и ограничится. Ведь девочке-подростку большего и не надо.

Если она и догадывается, что может что-то произойти во время свидания наедине, то все же надеется, что этого не случится. Ей и страшно, и интересно, — как говорится, и хочется, и колется, но девочка думает, что может управлять ситуацией и вовремя остановит своего друга. Она уверена, что даже после того, как



раззадорит партнера поцелуями, а в самый ответственный момент скажет: «Нет, я не хочу», — тот ее послушается. Но порой бывает поздно, и возбужденного парня ее слова уже не останавливают.

А потом девочка пугается и испытывает чувство вины за случившееся. Некоторые легко смиряются с потерей девственности, другие втихомолку плачут и переживают.

Если родители заметят подавленное состояние дочери и начнут расспрашивать, то девочка в отчаянии может им все рассказать.

В порыве гнева те могут броситься в милицию подавать заявление, что дочь изнасиловали.

Даже если парень свою подружку вовсе не насиловал, его ожидает куча неприятностей. И хорошо, если дело завершится полюбовно и ее родители заберут заявление. Но может ведь дойти и до уголовного дела,

поскольку она несовершеннолетняя. Хотя партнер тоже несовершеннолетний, но если его обвинят в изнасиловании, то от уголовного наказания возраст не спасет.

 *Я советую тебе трижды подумать, прежде чем решиться на сексуальный контакт с девственницей-подростком. То, что девочка встретила с тобой наедине добровольно, еще не означает, что она согласна на все.*

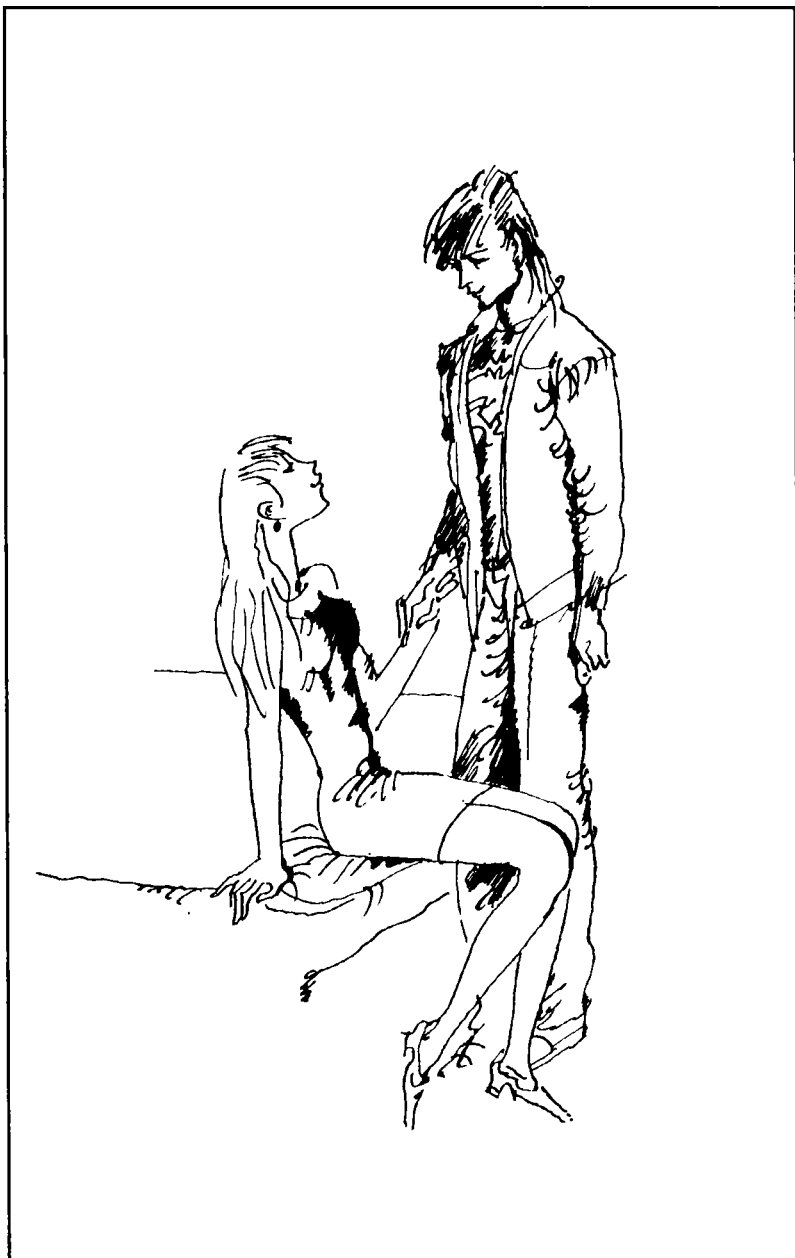
Девчонки в возрасте 13–15 лет, как правило, гораздо меньше мальчиков знают о сексе. Кое-что они слышали от подружек, уже живущих половой жизнью, но всех последствий сексуального контакта девочка себе еще не представляет.

Не волнуйся: твоя подруга вряд ли ждет от тебя сексуальных подвигов.

ГИПЕРСЕКСУАЛКИ: С НИМИ ОДНИ ПРОБЛЕМЫ

ДАЖЕ ЕСЛИ ДЕВОЧКА уже имеет сексуальный опыт, то и в этом случае тебе могут грозить неприятности.

Наверное, ты знаешь, что есть девочки, которые не отказывают никому, кто хочет затащить их в постель, и сами проявляют соответствующую инициативу. Для подросткового возраста это ненормально. Такое бывает при некоторых психических заболеваниях. Или же это следствие растления девочки кем-то из старших по возрасту — взрослым или подростком, когда ей было 6–10 лет.



В результате возникает нарушение, которое сексологами называют преждевременным психосексуальным развитием.

Такие девочки являются гиперсексуальными, то есть чрезмерно сексуальными. Для реализации рано сформировавшегося либидо они сами выискивают подростков или взрослых мужчин с извращенным сексуальным влечением (влечение взрослых к подросткам называется эфебофилией — это сексуальное извращение), которые охотно идут на интимные отношения.

От таких девочек я советую тебе держаться подальше. От них можно ожидать каких угодно неприятностей.

Во-первых, ты можешь подцепить от нее венерическое заболевание. Ты ведь не знаешь, с кем она имела сексуальные контакты до тебя. Может быть, у нее были десятки партнеров. А предохраняться от заражения венерическим заболеванием гиперсексуальные девочки обычно не хотят или не умеют.

В подростковом отделении больницы, где я работала, лечилась 14-летняя Оля, маленькая, невзрачная, тощая и бледная. Другие девочки прозвали ее «бледной спирохетой». У нее обнаружен целый букет венерических болезней. На жаргоне врачей-венерологов это называется «генерал». Хотя Оля была уже не заразна, остальные девочки не хотели с ней даже сидеть рядом в столовой и требовали, чтобы ей выделили отдельную посуду.

У нее имелись партнеры всех возрастов, от подростков до стариков. Она заразила многих ребят из своего двора, многих одноклассников. Конечно, им всем пришлось лечиться. Возможно, ее случайные партнеры, которых венерологам найти не удалось, до сих пор заражают других.

Во-вторых, гиперсексуальная девочка может проявить инициативу по половому сближению, а потом

обвинит тебя в изнасиловании. Бывает, что она чуть ли не силком тащит мальчика куда-нибудь в укромное место, где они могут совершить половой акт, сама раздевается и возбуждает своего партнера, а потом бежит заявлять на него в милицию или жалуется родителям, что он ее напоил и изнасиловал.

Таких случаев немало. И знай, что закон будет на стороне этой девочки, если она несовершеннолетняя, а у тебя возникнут серьезные проблемы.

Я лечила 16-летнего Олега, который пытался покончить с собой из-за того, что его обвинили в изнасиловании 13-летней Насти.

Все друзья Олега знали, что Настя «дает» каждому, кто хочет, и даже сама пристаёт к ребятам. Она за-таскивала парня на чердак и предлагала ему сделать минет. Кто-то отказывался, а кто-то соглашался, хотя она никому не нравилась.

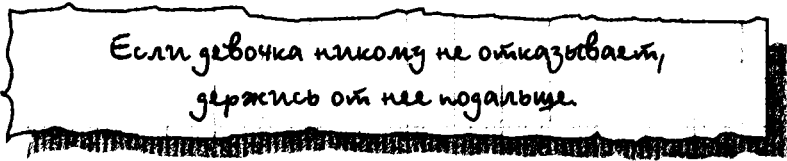
Настя была маленького роста, кривоногая, несимпатичная, с лицом, усыпанным прыщами. Ее называли «кадушкой», «кавалеристкой» и прочими обидными прозвищами, насмехались над ней, но она все равно лезла к ребятам.

Однажды она напросилась в гости к Олегу, принесла бутылку вина, они ее выпили, и Настя стала к нему приставать. Парень с ней переспал, а потом девица сказала ему, что по совету своей матери подала заявление в милицию — якобы Олег заманил ее к себе домой и изнасиловал. У нее есть медицинская справка, что во влагалище обнаружена сперма, поэтому Олег теперь должен на ней жениться, иначе его посадят.

Парень пришел в ужас от возможности такого брака и к тому же стал посмешищем для своих приятелей. Ведь Настя сама всем рассказывала, что с детских лет спит то с отчимом-алкоголиком, то со сводным братом, который старше ее на 7 лет.

Олег из приличной семьи, его родители были просто в шоке от случившегося. Все его так затравили, что он не нашел ничего лучшего, как попытаться покончить с собой.

Итак, если ты видишь, что девочка неразборчива в сексуальных связях, если она не отказывает никому, если переспала со всеми твоими приятелями, а тем более если сама навязывается и предлагает себя, то держись от нее подальше. Такая «любовь» добром не кончится.



*Если девочка никому не отказывает,
держись от нее подальше.*



СЕКС В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

СЕКСУАЛЬНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ

Р АННЯЯ ПОЛОВАЯ

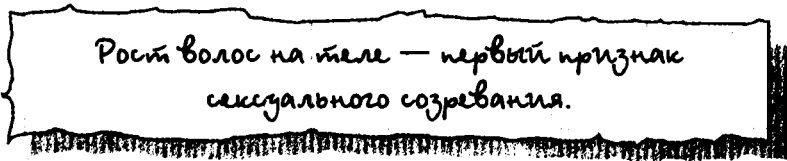
жизнь расценивается как сексуальное отклонение, если еще не наступила полная физическая и половая зрелость — у девочек с началом менструаций, у мальчиков — с появлением растительности на лице, груди, в подмышечных впадинах.

Когда подросток начинает жить половой жизнью, у него возникает определенный стереотип полового поведения. В соответствии с первым сексуальным опытом может сформироваться образ наиболее предпочитаемой партнерши, и в дальнейшем парень ищет интимных связей только с теми девочками, которые похожи на его первую любовь.

В пубертатном периоде могут быть случайные сексуальные контакты с разными партнершами или с постоянной подругой. Ритм сексуальной жизни в этом возрасте нестабилен. Реализация либидо подростка зависит не только от его собственного желания, но и от обстоятельств и наличия подходящей партнерши.

Возможны длительные перерывы в половой жизни, во время которых подросток достигает разрядки с помощью мастурбации. Или организм освобождается от накопившегося семени в виде ночных поллюций.

Половое влечение у некоторых подростков может быть очень сильным. Все их помыслы связаны с желанием интимной близости. Кто станет сексуальной партнершей, обычно не имеет существенного значения для подростка — любая сверстница, которая «не против», взрослая женщина или проститутка.



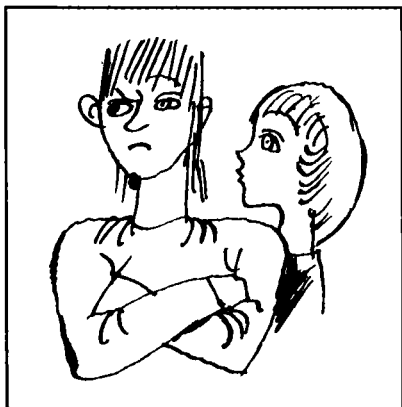
Рост волос на теле — первый признак сексуального созревания.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ ДЕВОЧЕК

У ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ все по-другому. В это время либидо девочки находится еще на платонической или эротической стадии. Она может быть влюблена в своего избранника, но ей самой достаточно лишь проводить с ним время. Ей нравятся его ухаживания, объятия и поцелуи, но сексуального влечения у нее еще нет.

Девочка в этом возрасте еще ничего не знает о нормальном сексе. Если у нее интимный контакт происходит в первый раз, то она скованна, стесняется и ничем не поможет своему юному другу. Но даже если девочка уже имела сексуальный опыт, то его явно недостаточно, чтобы помочь партнеру преодолеть смущение.

 *Сексуальность женщины значительно отличается от сексуальности мужчины, она развивается гораздо медленнее и наступает позже. Половое влечение у девушек начинает формироваться примерно с 17–18 лет, и сексуальность достигает своего расцвета лишь к 25 годам.*



И тем не менее многие 14–15-летние девочки (а некоторые еще раньше) уже живут половой жизнью. Почему?

Если девочка влюблена, а ее возлюбленный настаивает на интимных отношениях, то она нередко соглашается, чтобы не оттолкнуть его своим отказом.

Некоторые идут на интимный контакт просто из любопытства, но сами они при этом не испытывают такого влечения, как мальчики-подростки. У девочек гормоны «не бунтуют».

Девочка может уступить и из-за своих комплексов — она не хочет прослыть «недотрогой» и боится стать предметом насмешек. Как и мальчикам, девочкам свойственна подражательность. Если подружки хвастаются своими любовными приключениями, рассказывают друг другу о противозачаточных средствах, то девственница чувствует себя неполноценной — как же так, у сверстниц уже такие взрослые проблемы, они познали радости плотской любви, а она что же, хуже других?!

Как мальчику хочется поскорее стать мужчиной и начать жить настоящей «взрослой» жизнью, так и девочка тоже желает быть, по крайней мере, казаться, взрослой.

А некоторые решаются на половую близость, чтобы избавиться от своих комплексов. Если мальчиков волнуют их половые способности: «А смогу ли я? Все ли у меня в порядке?», то для девочек главное — их привлекательность для сильного пола. Те, которые в этом сомневаются, иногда стараются доказать свою неотразимость, вступая в контакт со всеми подряд.

Если у нее много сексуальных партнеров, считает такая девочка, значит, она желанна и, следовательно, привлекательна.

На самом деле это лишь попытка преодолеть свои комплексы таким весьма рискованным способом. Подобное поведение свойственно не только девочкам-подросткам, но и некоторым взрослым женщинам.

Если девочка согласилась остаться с тобой наедине, не думай, что она мечтает о физической близости.

ПОТЕРПИ НЕМНОГО, ПРИЯТЕЛЬ

АМЕРИКАНСКИЙ ЖУРНАЛ для подростков «Teen» провел анкетирование своих юных читателей. На вопрос: «О чем бы вы хотели узнать побольше?», — почти все ответили: «О сексе». То, что всех подростков интересует секс, в первую очередь информация о нем, а не «практическое применение» этих знаний, — бесспорно.

С родителями на такую тему говорить не принято. Многие из них боятся, что разговорами о сексе они вызовут у подростка преждевременный интерес к нему. Как они наивны!

По роду своей работы мне приходилось беседовать с пациентами всех возрастов, и я убеждаюсь, что современные подростки о сексе порой знают больше некоторых взрослых людей, больше родителей.

Но даже если отец и мать сами в сексуальном отношении вполне благополучны, они не знают, как говорить с подростком о половых вопросах, не умеют подобрать подходящих слов, им неловко обсуждать эту тему с сыном, которого они еще считают

ребенком, и полагают, что заниматься сексом ему еще рано.

В те времена, когда твои предки были в том же возрасте, что и ты, раннее начало половой жизни считалось чем-то из ряда вон выходящим. За это запросто могли исключить из комсомола, из школы. Беременность школьницы была настоящим ЧП, и ее исключали обязательно.

Когда я училась в школе, даже в выпускном классе ни одна из моих ровесниц-подруг не имела сексуального опыта.

То же самое можно сказать и о моих одноклассниках. Ведь скрыть это невозможно, слухи распространяются быстро.

Даже в институте, когда одна из моих сокурсниц поделилась с подругами, что сделала аборт, те были шокированы. Девственницы и среди студенток составляли большинство.

Во всех учебных заведениях существовали комитеты комсомола, которые рассматривали так называемые «персональные дела», а попросту — со вкусом рылись в чужом грязном белье, и если находили «аморалку», то решение выносилось только одно: комсомольский билет на стол.

А без этого «красного билета» не было никаких шансов поступить в институт или устроиться на хорошую работу.

Эти примеры здесь приведены лишь для того, чтобы показать, что твои родители — люди другого поколения. Нас так воспитывали — в страхе и неведении. С твоими предками тоже никто не беседовал о сексе, поэтому они не знают, как с тобой говорить. Ведь раньше даже в разговоре между взрослыми эта тема считалась неприличной.

По мнению американских врачей, если родители рассказывают подросткам о сексе, если в школе квалифицированные специалисты проводят уроки по

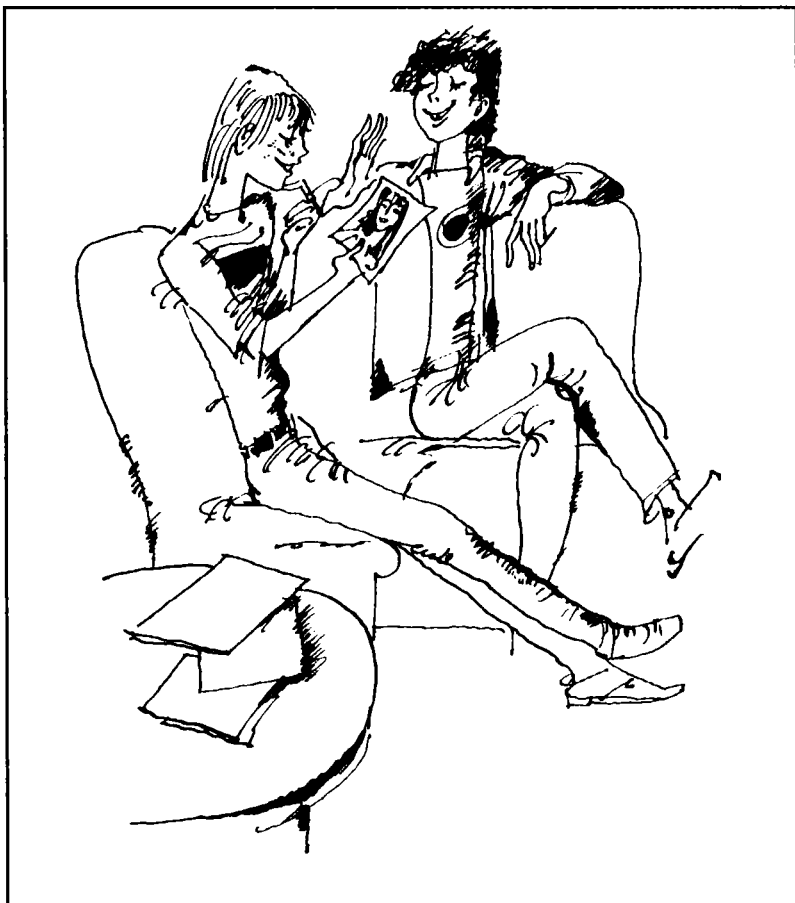
половому воспитанию, то тинейджеров гораздо меньше тянет на сексуальные эксперименты. А у тех, кого предки пытаются держать в блаженном неведении, проблем гораздо больше.

В своей практике я убедилась, что это совершенно верно. Запретный плод, как известно, сладок, а тем более в переходном возрасте. Чем больше секретов, тем сильнее интерес подростка. Но если он знает, что его ждет, если тема секса — это не жгучая тайна, а предмет для равноправного обсуждения с родителями, ажиотажный спрос на нее пропадает.

В тех семьях, где умеют говорить с детьми на эту шекотливую тему, не краснея и не запинаясь на трудных словах, — ребята гораздо позже приобретают первый сексуальный опыт.

В этой книге я не собираюсь читать тебе мораль или давать информацию с ханжеских позиций. Я понимаю, что запреты и уговоры бесполезны. Если ты уже вкусил плотских радостей, то ни один человек не в состоянии отбить у тебя к ним охоту. Но даже если ты уже имеешь некоторый опыт в области секса, все равно ты еще многого не знаешь. А если ты еще только мечтаешь о нем, то тем более надо знать, что тебя ожидает. Лучше уж ты получишь грамотную информацию от специалиста, чем циничные подробности от своих приятелей, весьма далекие от того, что называется настоящим сексом.

В предисловии я обещала, что буду называть все своими именами и не буду ничего от тебя скрывать. Но рекомендаций по сексуальной технике ты в этой книге не найдешь. Знания такого рода пока тебе просто-напросто не пригодятся из-за особенностей физиологии и психологии твоего возраста. Если тебя уж очень интересует эта тема, можешь прочесть другие мои книги, адресованные взрослым мужчинам, и сам убедишься, что «высший пилотаж» в сексе тебе еще недоступен.



 **Стать полноценным сексуальным партнером в подростковом возрасте невозможно, даже если ты посмотришь десятки эротических фильмов и прочтешь кучу книг по сексуальной технике.**

Почему? Потому что у тебя слишком высока половая возбудимость. Сексопатологи шутливо называют такой тип возбудимости «ванькой-встанькой» — от малейших эротических возбудителей половой член «встает», но так же быстро может и вернуться в исходное положение. А нормальная эрекция должна быть

достаточно длительной. Повышенная половая возбудимость подростка не позволяет долго сохранить эрекцию, она требует разрядки.

Проблема не в том, «куда и как», — все это познается довольно быстро. Разнообразные позы полового акта тоже можно освоить без проблем. Но для полноценного секса нужен не «член до колен», а так называемая прелюдия, или эротические ласки.

И самое главное, чтобы считаться хорошим сексуальным партнером, нужно быть сексуальным альтруистом, то есть стремиться доставить именно партнерше наивысшее наслаждение.

Подростки же в силу высокой возбудимости, нетерпеливости и стремления побыстрее получить половую разрядку, неспособны на длительную прелюдию и не готовы быть сексуальными альтруистами. В сексе они еще слишком эгоистичны.

Полноценный секс предполагает глубокие чувства. Секс — это не только техника, но и любовь.

Не может мужчина быть хорошим сексуальным партнером, если не любит ту женщину, с которой в данную минуту находится в половом контакте.



Чисто механические движения в постели — это не секс, здесь лучше подойдет то слово, которое употребляют в разговорах некоторые твои приятели.

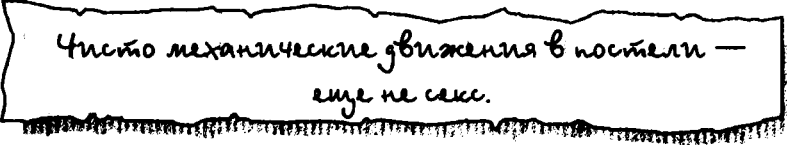
А для того чтобы уметь любить, психика человека должна быть зрелой.

И безусловно, чтобы заниматься сексом полноценно, надо, чтобы либидо достигло сексуальной стадии. А природу обмануть невозможно. Рост подростка-акселерата может быть 180 см, однако либидо у него еще лишь на платонической или эротической стадии. И никуда от этого не деться. Просто всему свое время.

Раннее начало половой жизни нынешних тинейджеров не ускоряет их сексуального развития.

Наоборот, могут возникнуть весьма нежелательные последствия, которые потом перенесутся во взрослую жизнь. От того, как происходит сексуальное развитие подростка, во многом зависит, возникнут ли у него трудности, когда он станет взрослым мужчиной.

Так что давай поговорим более подробно о тех реальных проблемах, которые неизбежны у подростков, когда они пытаются ускорить события.



*Чисто механические движения в постели —
еще не секс.*

ПОЛОВОЙ АКТ. ЧАСТЬ 1: ДО НЕГО

«**ГОРМОНАЛЬНЫЙ БУНТ**», который происходит в организме мальчика-подростка, создает основу для его сексуальности, дает толчок его энергии и полностью меняет его поведение. Сексуальность — естественный элемент взросления, а сексуальное любопытство и сексуальные действия — естественные следствия полового созревания.

Первый бурный всплеск сексуальности приходится на 14–16 лет. Тем не менее в этом возрасте подростку вполне достаточно того, что он избавляется от полового напряжения с помощью мастурбации.

Половой акт, о котором подросток столько наслышан, привлекателен как нечто новое, неизведанное, «взрослое», но, с другой стороны, — он его страшит, поскольку тинейджер еще мало что понимает в настоящем сексе. Он что-то знает об этом понаслышке, от своих приятелей. Но все это — разрозненная информация, так сказать, «теория». А пока нет «практики», подросток не уверен, все ли у него в порядке,



окажется ли он на высоте или оконфузится перед партнершей.

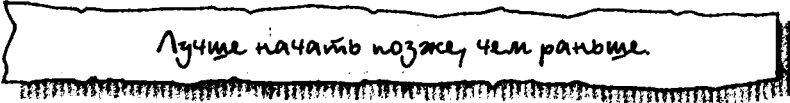
 *Через этап сомнений в своих способностях, «получится или не получится», проходят все подростки.*

Никто из твоих приятелей не расскажет тебе о своих опасениях. Они будут привирать и хвастаться. Но я врач, я понимаю проблемы подросткового возраста и умею завоевать доверие подростков, со мной они откровенны. Скажу тебе прямо: сомнения есть абсолютно у каждого, и у всех они примерно одинаковы.

Вот что говорил один из парней:

«Все ребята утверждали, что у них это уже было, и рассказывали подробности. От них я примерно знал, что и как делать, но боялся, что у меня не все получится, как надо. А вдруг я опозорюсь, у меня «не встанет» или что-то будет не так?»

Когда я начинала писать эту книгу, то спрашивала всех своих друзей-мужчин, как они начинали сексуальную жизнь. И все они, теперь уже вполне благополучные мужчины с нормальной сексуальностью, рассказали, что мучились теми же сомнениями. Ни один из них не был уверен в себе, и все очень боялись опозориться. Правда, мужчины моего поколения приобретали первый сексуальный опыт гораздо позже современных подростков, и в этом смысле им повезло больше. Начав половую жизнь не в 13–15 лет, как теперешние ребята, а в 17–19, они гораздо легче преодолевали этот трудный барьер, чем далеко не всегда могут похвастаться нынешние акселераты.



Лучше начать позже, чем раньше.

ПОЛОВОЙ АКТ. ЧАСТЬ 2: ВО ВРЕМЯ НЕГО

ИЗ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, кино- и видеофильмов у подростка складывается мнение о половом акте как о чем-то необыкновенном. А в реальной жизни все получается совсем не так, как он себе это представлял.

Почти все подростки бывают разочарованы первым сексуальным контактом. «Ничего особенного, — говорят они, — а столько было об этом разговоров!»

И действительно. В книгах пишут, что оргазм — это экстаз, полет, неземное блаженство. На самом же деле ощущения подростка примерно те же, что и при мастурбации, а иногда даже гораздо слабее — несколько кратковременных судорог, и все.



Для того чтобы оргазм действительно стал блаженством, нужно взаимодействие обоих партнеров

ров, а девочка-подросток еще не способна быть хорошей сексуальной партнершей.

Редко бывает так, что подросток сам целенаправленно ищет половой близости. Влюбленный тинейджер мечтает о своей избраннице, у него могут возникать эротические и даже сексуальные фантазии, но реализовать эти мечты не так-то просто, если они оба не имеют сексуального опыта.

Первый половой акт обычно происходит под влиянием рассказов сверстников или более старших приятелей. Ребята, которые уже имеют сексуальный опыт (а некоторые просто врут, что имеют), хвастаются этим и поддразнивают приятеля, если он еще «девственник». А когда в компании оказывается девица, уже владеющая сексуальными навыками, «сворачивание» новичка облегчается.

Саша, 15 лет:

«Мы с ребятами выпили, с нами была одна девочка из соседнего двора, она сидела рядом и все время ко мне прижималась. Олег, мой друг, толкает меня в бок и говорит: «Давай, не дрейфь, с ней уже все переспали, и ты тоже попробуй, она никому не отказывает».

Мы с ней поднялись на последний этаж соседнего дома, вышли на пожарную площадку, а я не знал, что мне дальше делать. Она предложила минет. От ребят я знал, что это такое, и согласился.

А потом она стояла на коленях на грязной площадке, а я стоял со спущенными штанами, и если бы кто-то из прохожих поднял голову, то увидел бы мою голую задницу. Был сильный ветер, и я весь покрылся мурашками. Я видел сверху ее спутанные волосы, их трепал ветер, мне было щекотно, холодно и противно. Больше всего я боялся, что нас застукают, и хотел, чтобы все побыстрее закончилось».

Первый сексуальный опыт чаще всего связан с употреблением спиртного. В этом возрасте подростки быстро пьянеют — одного-двух бокалов вина или пары банок пива достаточно, чтобы парень избавился от нерешительности, комплексов и страха перед первым половым сношением.

Первой партнершей могут быть сверстница, в которую влюблен подросток, просто одноклассница или знакомая, с которой вместе выпили в компании приятелей.

Бывает и так, что девчонка не очень-то и нравится, но сложилась благоприятная ситуация и партнерша не возражает против интимных отношений.

Или девица старше по возрасту сама проявила инициативу.

14-летний Миша рассказывал:

«Я был на дне рождения друга, там была его сестра, она уже почти взрослая. Их родители ушли, и остались только ребята и сестра именинника. На столе вина было только две бутылки, но мы принесли с собой, и все напились. Сестра моего друга тоже была пьяная, она потащила меня в другую комнату, стала обнимать и целовать, сняла с меня джинсы и трусы. Она все время говорила: «Не бойся, не спеши». Но лучше бы она молчала, а то получалось, что она все знает, а я нет и меня надо учить. Она сама мне помогала, но все получилось очень быстро, я дернулся пару раз, и все кончилось. Она разозлилась и толкнула меня с кровати на пол.

Мы вернулись к ребятам, а они даже не заметили, что нас не было. Потом я увидел, что она увела в другую комнату моего приятеля Костю. Их не было очень долго, а я сидел и мучился, что у Кости, наверно, все хорошо получилось, а у меня нет».

Иногда первый половой акт происходит дома, в отсутствие родителей, иногда в случайном месте, в мало

подходящих для секса условиях, в спешке, когда кто-то может неожиданно войти.

Подросток волнуется, торопится. Он быстро возбуждается, и у него может быть сильная эрекция, но ведь эрекция — не самое главное, что нужно для полноценного секса. Кое-что он знает из рассказов приятелей, кое-что ему подсказывает сама природа и интуиция, а в результате в первый раз обычно все получается кое-как.

 ***Либо половое сношение заканчивается после нескольких торопливых фрикций (движений полового члена во влагалище), либо подросток эякулирует еще до того, как сумеет ввести половой член.***

Вот еще один «захватывающий» рассказ о первом сексуальном опыте.

Восьмиклассник Леша:

«У нас был школьный вечер. Мы с одноклассниками договорились заранее, скинулись и выпили еще до начала вечера, а одну бутылку припрятали в раздевалке, засунули ее в рукав пальто одного из наших ребят. На вечере мне было весело, я все время хохотал, потом начались танцы, все стали кричать, чтобы в зале потушили свет, и мы танцевали в темноте.

Мне нравилась одна девочка из нашего класса, и я все время танцевал с ней, а после предложил ей выпить в раздевалке. Мы с ней спрятались за вешалками, пили прямо из горлышка, потом стали целоваться и дурачиться, опрокинули одну вешалку и упали на ворох одежды. Я лез ей под юбку, а она хихикала и отбивалась.

Не помню уже, как там дальше было, но все очень быстро кончилось. Она стала плакать, а я, как дурак, стоял с расстегнутыми штанами и сам не понимал, что произошло. Потом мне стало противно, и я ушел. Она после сама ко мне подходила, но мне уже расхоте-

лось с ней встречаться. Она-то ни в чем не виновата, но мне самому было стыдно за тот вечер, я ведь пока-зал себя не мужчиной, а сопливым пацаном».

В переходном возрасте либидо еще не сформировано и тинейджер не готов к полноценной половой жизни. Он не уверен в своих мужских способностях, мало что знает о культуре секса, потребностях партнерши, а та в свою очередь не может дать удовлетворяющий его сексуальный ответ. Любая самая раскованная девица в этом возрасте еще не обладает настоящей чувственностью — и это совершенно нормально, потому что мужская и женская сексуальность отличаются и по степени возбуждения, и по срокам формирования.



Чувственность нормальной женщины, как уже было сказано выше, расцветает только к 25 годам, а то и позже. А в 15–16 лет ни от одной психически здоровой девочки сексуальной отдачи ожидать не следует.

В конечном итоге подростка ждет разочарование — вместо наслаждения он испытывает стыд от своих неумелых действий и страдает от серьезного приступа комплекса неполноценности.

*Тебе, конечно, будет о чем вспомнить.
Но ты постарайся поскорее об этом забыть.*

ПОЛОВОЙ АКТ. ЧАСТЬ 3: ПОСЛЕ НЕГО

КОГДА СЕКСОПАТОЛОГИ беседуют со своими пациентами, обычно выясняется, что первый неудачный сексуальный опыт тяжело сказывается на всей дальнейшей половой жизни.

КОНФУЗ

После первого прокола некоторые парни стараются вообще избегать девочек. Особенно болезненными могут быть переживания подростка, если другие ребята насмеются над его неудачей.

15-летний Миша, которого я лечила от депрессии, рассказывал:

«Я встречался с Леной из параллельного класса. Днем, когда ее родителей не было дома, мы иногда сидели у нее. Обнимались и целовались, мне хотелось большего, но я боялся. Потом у нас было один раз, и я понял, что я у нее не первый. Лена лучше меня знала, что надо делать, а я чувствовал себя беспомощным и неумелым. Кое-как все закончилось, и я понял, что она разочарована. Я стал приставать к ней с расспросами, кто у нее был до меня, а она рассердилась и сказала: «Отстань, получишь тебя были!» Я обиделся и ушел, а она стала гулять с парнем из 9-го класса.

Как-то он подошел ко мне и при всех ребятах сказал, что у меня «не стоит», поэтому Лена меня бросила. Я полез драться, но он был сильнее, ребята нас разняли. Потом мой друг Сашка как-то спросил, а правда ли, что у меня «не стоит». Я и ему чуть не дал по зубам. Все девчонки из нашего и других классов перешептывались за моей спиной и хихикали. Ребята тоже меня все время подкалывали. Не будешь же всем бить морду. Я еле дотерпел до конца учебного года и сказал родителям, что больше в школу не пойду. Они приставали

**„О Господи, да чтоб
ещё один раз. Никогда!“**

с расспросами, что случилось, потом смирились и переехали в другую школу. Теперь не знаю, как мне быть, а вдруг в новой школе тоже про все узнают и будут дразнить. Тогда точно школу брошу.

К девочкам совсем не тянет. Настроение плохое. Сиджу все время дома, не хочется даже выходить на улицу, ребята с нашего двора все знают».

Неудача первого сексуального опыта может сформировать комплекс неполноценности. У некоторых подростков появляется страх перед интимной близостью. Этот страх закрепляется и может напрочь отбить интерес к сексу даже во взрослой жизни. У таких мужчин возникают различные сексуальные нарушения — снижение или отсутствие влечения, слабая эрекция, импотенция, преждевременная или задержанная эякуляция.

Для здоровой половой жизни мужчины требуется, чтобы у него было желание вступать в интимные отношения (сексуальное влечение) и возможности для этого (достаточная эрекция и способность совершать фрикционные движения во влагалище в течение определенного времени без семяизвержения), то есть нормальная потенция.

Отсутствие желания половой близости называется расстройством влечения. Причин тому много, в частности неправильное половое воспитание, нарушение психосексуального развития. Но и неудачи подросткового возраста, когда сексуальность не сформирована, тоже оказывают серьезное отрицательное влияние.

«Гормональный бунт» подросткового возраста — это еще не сексуальность. Подростку просто нужна половая разрядка, так как накапливающаяся сперма вызывает половое возбуждение.

У взрослого мужчины редко бывает так, что сексуальное влечение нецеленаправлено, обычно объект влечения — конкретная женщина, именно ее близос-

ти он добивается. С возлюбленной у него может быть подлинный секс, а на нелюбимую и «не встанет». С одной-единственной женщиной все происходит замечательно, а с новой партнершей порой ничего не получается.

Но взрослый мужчина это понимает и к таким проколам относится спокойно. Отдельные неудачи вовсе не означают, что он импотент. Они могут быть у каждого мужчины. Например, он устал, чувствует недомогание, у него неприятности и он расстроен, думает о чем-то другом, а не о сексе. Если партнерша ему не нравится или надоела, если они часто ссорятся или он на нее обижен, то ничего хорошего тоже ждать не приходится.

 ***Настоящий мужчина знает свои сексуальные возможности, и эпизодические неудачи не могут поколебать его уверенности в себе.***

А у подростка половое влечение далеко не всегда направлено на определенную девочку. Его попытка к половому сближению с той, которая ему не очень нравится, может привести к конфузу, а это угнетающе подействует на развитие сексуальности. Ведь у тинейджера еще нет ни опыта, ни уверенности в себе, любая неблагоприятная ситуация создает почву для формирования комплексов. Потерпев неудачу, подросток не хочет больше подвергать себя возможному унижению и избегает повторения такой ситуации.

ИМПОТЕНЦИЯ

Страх перед неудачей закрепляется, а это одна из основных причин психологической импотенции.

 ***Импотенция — неспособность иметь достаточную эрекцию или сохранять ее до завершения полового акта. Полное отсутствие эрекции случается***

редко. Чаще всего бывает частичная эрекция, слишком слабая для введения полового члена во влагалище либо до полового сношения нормальная, но для фрикционных движений недостаточная.

Чем больше опасений, что при очередном половом сношении окажешься не на высоте, тем слабее сексуальное возбуждение и соответственно эрекция.

Возникает заколдованный круг. Многие мои взрослые пациенты, страдающие импотенцией, считали, что причиной ее был именно негативный сексуальный опыт подросткового возраста и комплекс, который сформировался на этой почве.

Один из них рассказывал:

«Мне было 16 лет. Родители уехали в отпуск, и дача пустовала. Я пригласил ребят из нашей компании. Нас было четверо парней и четыре девочки. Мы заранее решили, кто с кем будет. Мне было и интересно, и немного страшно. На даче хранилось много домашнего вина, и мы все напились, а потом ребята со своими девочками разошлись по комнатам.

Я плохо помню, как все было, я хотел и тыкался в нее, но ничего не получалось, а она ерзала и только мне мешала. Потом она закричала, что так у нас ничего не получится, перевернулась на живот и встала на четвереньки, а у меня опять никак не получалось попасть в нее. Я испугался, что у меня ничего не получается, и сразу мой член опал и больше не вставал. А она мне заявила, что я слабак, и если бы она это знала, то никогда не осталась бы со мной, а пошла бы с Пашей, с которым раньше встречалась. У Паши-то все в порядке, он уже полкласса перетрахал. Я сам себя чувствовал подурачки, да еще потом она рассказала всем нашим ребятам о моей неудаче. Надо мной все насмеялись, а я с тех пор стал бояться, что опять окажусь слабаком... Теперь и с женщинами у меня ничего не получается. Я их просто боюсь».

Импотенция может развиваться также из-за того, что в самый ответственный момент кто-то входит в комнату или партнеров обнаруживают в неподходящем месте.

Даже взрослый мужчина испытывает психологический шок, когда посторонние застают его обнаженным и в соответствующей позе, а уж подросток — тем более. Для тинейджера, который и так в душе считает, что они с подружкой занимаются запретным делом, — это стресс вдвойне. К тому же ребята обычно не имеют возможности для надежного уединения. Половой акт часто происходит в местах, где риск быть застигнутыми врасплох очень велик.

Саша и Нина встречались около года. Родители девочки смотрели на их отношения благосклонно. Они, конечно, не подозревали, что подростки давно близки. Днем, когда родители Нины были на работе, ребята оставались в пустой квартире, а когда те приходили домой, делали вид, что минуту назад закончили уроки, и шли гулять. Но однажды, в самый пикантный момент, они услышали, что открылась входная дверь и вошел отец Нины, переговариваясь с каким-то мужчиной, очевидно, коллегой по работе. Подростки отпрянули друг от друга и замерли, не зная, что делать. Их одежда валялась на полу, но они так растерялись, что даже не пытались одеться. Нина уткнулась лицом в коленки, причитая: «Ой, что же теперь будет?!», а Саша все же спохватился и успел натянуть трусы.

Когда отец Нины вошел в комнату, он вначале оторопел, а потом набросился на Сашу, осыпал его ругательствами, надавал ему пощечин и вышвырнул за дверь, а вслед бросил одежду.

Саша кое-как оделся и убежал домой, а потом трясся от унижения, что с ним обошлись, как с нашкодившим щенком. Нина училась в другой школе, родители запретили ей после занятий выходить из дома, и они

виделись лишь издалека. Но у Саши уже не было желания с ней встречаться.

Со временем все забылось, и Саша влюбился в другую девушку. Она была старше его, жила одна, и, казалось бы, ему ничто не угрожало. Но в аналогичной ситуации он постоянно ловил себя на том, что, помимо своей воли, прислушивается к шагам на лестнице, к шуму лифта, вздрагивал от любого звука, от скрипа кровати и даже от голоса своей партнерши. Конечно, у него ничего не получалось. Так повторялось несколько раз, в конце концов девушка разозлилась и обозвала его импотентом. Они перестали встречаться.

Несколько лет у Саши никого не было. Он закончил школу, поступил в институт, влюбился. Но как только доходило дело до интима, Саша весь покрывался гусиной кожей, боялся каждого резкого звука и опять оказывался бессильным. Саша пытался внушить себе, что теперь он взрослый и никто его уже не вышвырнет за шкуру, но ничего не мог с собой поделать. Из-за этого он расстался с одной девушкой, потом с другой. Окончательно уверовав, что он «сексуальный инвалид», Саша махнул рукой на женщин. Лишь в 30-летнем возрасте он решил, что так дальше продолжаться не может и пришел ко мне на консультацию.

Любое нарушение эрекции, независимо от ситуации, в которой это произошло, может привести к депрессии, чувству вины, ощущению своей несостоятельности и является стрессовым фактором.

РАНО

Теперь о еще одном сексуальном нарушении — преждевременной эякуляции. Так называется наступление оргазма и эякуляции почти сразу же после введения полового члена во влагалище или еще до того.

При раннем семяизвержении (еще до введения полового члена во влагалище) осуществить половой акт невозможно, так как после эякуляции эрекция исчезает. Чаще всего эякуляция у подростков возникает непосредственно перед введением пениса во влагалище, но может наступить и в период предварительных эротических ласк, даже тогда, когда они не связаны с прикосновением к его половым органам. Семяизвержение может произойти и в то время, когда парень наблюдает, как девочка раздевается перед половым сношением.

Эрекция при этом бывает нормальной или частичной. В некоторых случаях семяизвержение наступает даже при полном отсутствии эрекции, до ее появления.



В норме эякуляция должна происходить через 2–6 минут после начала полового акта и в среднем после 30–50 фрикций.

У подростков из-за сильного перевозбуждения первый половой акт обычно заканчивается уже после нескольких движений. Практически все ребята, с которыми я беседовала, говорили, что в первый раз действие завершилось слишком быстро, они ничего толком не почувствовали. Это их обескуражило. Партнерши тоже были разочарованы.

Подростки, наслышанные от приятелей, что кто-то способен «пилить» по полчаса, чувствуют себя несостоятельными и боятся, что в следующий раз все опять закончится слишком быстро. И именно так чаще всего и бывает. Чем больше подросток боится и сомневается в своих возможностях, тем выше риск, что он опять рано эякулирует. Парень со страхом ожидает неудачи при очередной половой близости, а от волнения либо у него не будет эрекции, либо семяизвержение произойдет еще до начала полового акта или через несколько секунд после начала сношения. Комплекс закрепляется, и сексуальное расстройство приобретает стойкий характер.

Алексей, один из моих пациентов, обратился с жалобами на преждевременную эякуляцию. Он рассказал, что, будучи подростком, влюбился в подругу своей сестры, которая была старше его на 6 лет. Сначала он тихо страдал, но однажды набрался храбрости и признался ей в любви.

Она над ним посмеялась, сказав, что ему еще надо подрасти. Но все же ей нравилось, что в нее так трогательно влюблен подросток. Она кокетничала с ним, как бы ненароком прикасалась к нему, unbedingt подшучивала. В мечтах Леша представлял себе ее обнаженной: он уверенно овладевает ею, а она млеет от счастья в его объятиях.

Однажды девушка под каким-то предлогом пригласила Лешу к себе в гости. На подгибающихся от волнения ногах он пришел с букетом цветов. Она не стала терять время зря и тут же увлекла его в спальню. Леша растерялся, весь вспотел, запутался в рукавах рубашки, никак не мог расстегнуть молнию на джинсах, ее заело, он злился и торопился. Расправившись с молнией, он был страшно горд, представ перед будущей любовницей уже в полной «боеготовности». Но его хватило ненадолго. Как только он прикоснулся к женщине, тут же все и закончилось.

Она старалась не показывать своего разочарования и утешала его, говоря, что он просто переволновался. Но чем больше она его успокаивала, тем больше он жалел сам себя и в конце концов разревелся. Через несколько дней она опять пригласила его, и опять все повторилось. Он чувствовал себя таким униженным и несчастным, что не стал выслушивать ее сочувствующих слов и сразу ушел. Когда потом девушка приходила к его сестре, Леша отводил глаза, хмуро здоровался и уходил в свою комнату.

Потом у него было еще несколько партнерш, и все повторялось, как и в первый раз. Прошло пять лет, Леша познакомился с девушкой, которая ему очень

правились, но он боялся, что опять опозорится, и старался избегать ситуаций, предполагающих близость. Дело шло к свадьбе, Леша понял, что эту проблему надо как-то решать, и обратился за помощью к врачу.

 **Преждевременная эякуляция в первую очередь связана с психологическими факторами: страх оказаться несостоятельным, занятия сексом «наспех», отсутствие контроля над собой, влюбленность и перевозбуждение, первый половой акт подростка-девственника или же сношение с новой партнершей.**

Причиной преждевременной эякуляции может быть страх парня, что партнерша забеременеет.

Прерванное сношение, которое практикуется с целью предохранения от беременности, тоже является одной из частых причин раннего семяизвержения.

 **Сущность контроля над эякуляцией сводится к способности управлять собственным сексуальным возбуждением. На это способны лишь опытные мужчины. А подростки из-за высокой половой возбудимости не могут контролировать эякуляцию, поэтому практически у всех семяизвержение происходит слишком быстро.**

Так что байки, которые «травят» твои приятели, похваливаясь своей способностью по-настоящему удовлетворять женщин, не имеют ничего общего с реальностью. Раз-два, и кончилось — вот примерно так происходит «половая жизнь» большинства подростков.

Но вся беда в том, что этот стереотип закрепляется и сохраняется даже спустя много лет. Страдающие преждевременной эякуляцией не могут ни предвидеть наступление семяизвержения, ни регулировать его, когда эмоциональное напряжение высоко. Без лечения это

сексуальное расстройство не проходит. Надо пройти длительный курс сексотерапии, чтобы научиться контролировать эякуляцию и достичь хотя бы нижней границы нормы продолжительности полового сношения.

 **Большинство пациентов, которые обращались с жалобами на преждевременную эякуляцию, начали жить половой жизнью слишком рано, еще будучи подростками. Потом это расстройство становилось настолько выраженным, что стоило мужчине в ситуации интимной близости только подумать о возможности преждевременного семяизвержения, как оно сразу же наступало.**

ПОЗДНО

Противоположное преждевременной эякуляции сексуальное нарушение — задержка эякуляции. Она означает, что семяизвержение очень долго не наступает и проходит слишком много времени от начала полового акта до его завершения, несмотря на обоюдное желание ускорить процесс.

 **Только новички могут полагать, что длительное сношение — благо для партнеров. На самом деле ничего хорошего в этом нет. Невозможность долгое время достичь половой разрядки крайне тягостна. Кроме того, длительное трение слизистых оболочек вызывает травмы половых органов и воспалительные процессы.**

Причиной задержки эякуляции могут быть требования от парня определенных сексуальных действий со стороны более опытной партнерши. Это вызывает подсознательный протест подростка, который хочет

сам доминировать во время интимной близости, а не следовать чужим инструкциям. Даже взрослые мужчины не терпят, когда женщина командует в постели, а уж подростки и подавно.

Затруднить семяизвержение может также психологическая травма, например реальная или предполагаемая измена партнерши.

Чувство вины и стыда тоже тормозит эякуляцию, когда подросток скован, не может полностью расслабиться и чувствовать себя раскрепощенным, «идти до конца» или полностью отдаваться партнерше.



Это сексуальное расстройство может быть следствием скрытой, подсознательной неприязни по отношению к сексуальной партнерше, ее эротической непривлекательности. Ведь подростки нередко имеют сексуальные контакты не с той девочкой, которая нравится, а с любой доступной партнершей, которая ему совсем не по душе, зато никому не отказывает.

А такие девочки обычно далеко не красавицы. Многие доступные девицы — самые настоящие замухрышки, которые пытаются хотя бы своей доступностью привлечь к себе внимание противоположного пола. Все малолетние шлюшки, которые побывали в подростковом отделении нашей психиатрической больницы (родители сплавляли их туда, будучи не в силах с ними справиться), были страшны как смертный грех. К тому же они все, как одна, неряхи и не заботятся о личной гигиене.

Многие сексуально распушенные девицы страдают психическими заболеваниями. Так что об эротической привлекательности таких партнерш речи нет. Где-то в полутемном подвале после стакана спиртного она

еще сгодится в качестве объекта для сексуальной разрядки, а при дневном свете такая девица просто физически противна.

Внешние помехи, которые отвлекают, тоже способны стать причиной задержки семяизвержения.

Оно может быть затруднено и при слишком частых половых актах.

Опасения по поводу нежелательной беременности партнерши, которые иногда вызывают преждевременную эякуляцию, могут также задержать ее. Если для предотвращения беременности партнеры практикуют прерывание сношения, то подросток очень боится, что эякуляция у него наступит раньше, чем он выведет член из влагалища. Из-за этого парень пребывает в постоянном напряжении, что препятствует нарастанию возбуждения.

РЕЗЮМЕ

Итак, что из всего сказанного ты должен усвоить?



Любая сексуальная неудача в подростковом возрасте имеет тенденцию к повторению. Потом она превращается в сексуальное расстройство, закрепляется и отражается на дальнейшей половой жизни.

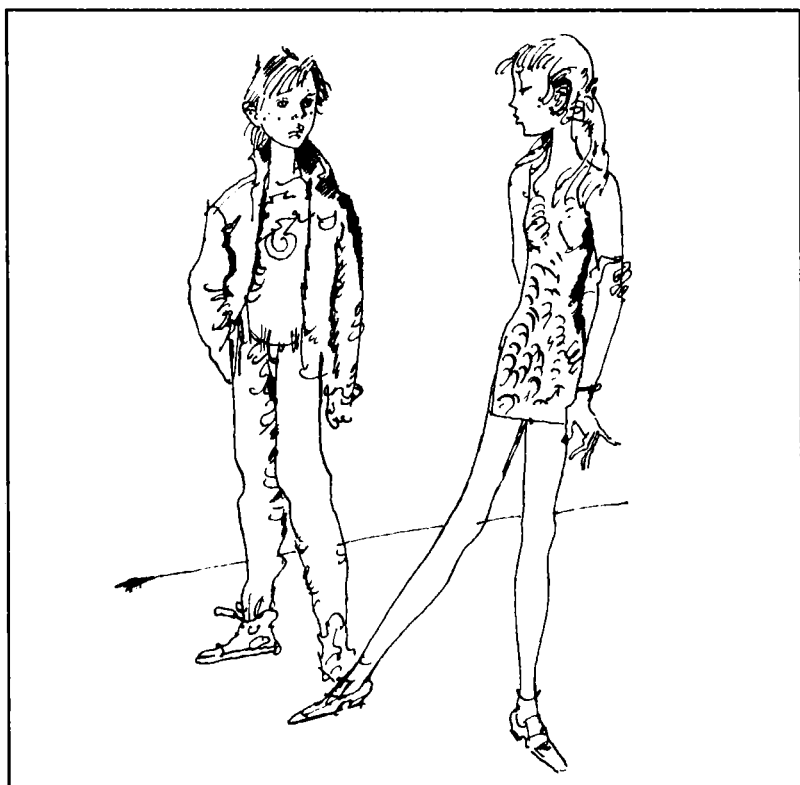
Страх повторения неудачи может даже не осознаваться, но проявит себя неожиданно. Ведь психика подростка еще неустойчива, и трудно предугадать, какую неожиданность она уготовит. Любые ситуации, которые задевают самолюбие, подростки переносят крайне болезненно, а уж то, что касается мужского достоинства, — болезненно вдвойне.

Нет более травмирующего психику фактора, чем тот, что связан с сексуальными способностями мужчи-

ны, независимо от его возраста. С потерей руки, ноги, почки и даже глаза подростки, юноши и мужчины могут смириться, а с потерей половых способностей — никогда. Это — утрата самоуважения, почва для комплексов, отсутствие интереса женского пола к нему и его самого к женскому полу, а порой — депрессия и даже попытки самоубийства.

Импотенты чаще всего люди с тяжелым характером. Женщины интуитивно чувствуют их и обходят стороной.

Мужчина с сексуальными нарушениями избегает женщин и никак не решается жениться. А уже в 30–35 лет, когда родители сетуют, что сын до сих пор не женат, он вынужден обратиться к сексопатологу.



И лишь тогда выясняется, что причина кроется в неудачном сексуальном опыте подросткового возраста.

Вот видишь, какие проблемы могут возникнуть, если пытаться обмануть физиологию. Недаром все врачи подчеркивают, что секс в подростковом возрасте может иметь нежелательные последствия.

Казалось бы, врачам-то какое дело — если подросткам нейдет, пусть делают что хотят, лишь бы предохранялись. Пускай родители «блюдут» их нравственность, это их забота, а не наша, мы ведь врачи, а не воспитатели.

Однако в реальной жизни оказывается, что папы-мамы не в состоянии помочь сыну и он через несколько лет приходит к доктору — подавленный и несчастный.

Не слишком ли дорогая плата за весьма сомнительное удовольствие — будучи подростком, иметь сексуальные контакты с такими же неумелыми сверстницами?

Помни, что сексуальная неудача в подростковом возрасте имеет свойство повторяться.

ЕЩЕ ПАРОЧКА СПОСОБОВ ПОЛОВОЙ РАЗРЯДКИ

ДЛЯ ПОЛНОТЫ КАРТИНЫ отметим еще два способа снятия сексуального напряжения, которые используют подростки для предотвращения беременности, сохранения девственной плевы партнерши или в условиях, когда интимная близость невозможна, — это вестибулярный коитус (коитус — половое сношение) и коитус между бедер.

Вестибулярный (от латинского слова «vestibulum» — преддверие, в данном случае преддверие влагалища)

коитус используется и тогда, когда слабая эрекция не позволяет осуществить половой акт. В этих случаях производится ритмичное сдавливание полового члена между преддверием влагалища и лобком партнера до наступления эякуляции и оргазма.

Коитус между бедер — трение половым членом между бедер партнерши. Хотя в данном случае контакта слизистых оболочек половых органов нет, но некоторыми заболеваниями, передаваемыми половым путем, можно заразиться (об этом ты прочтешь дальше).

Попробуй сначала так.

ВОЗРАСТ ПОЛНОЦЕННОГО СЕКСА

ХОТЯ НЕКОТОРЫЕ современные подростки по своему физическому развитию созрели для секса, это не означает, что они обязательно должны стремиться к стопроцентным половым контактам.

Врачи считают, что возраст, в котором парень готов к полноценной сексуальной жизни, — это 18–19 лет, а отнюдь не 13–16.

Когда психика становится более зрелой, человек не так болезненно реагирует на неудачи, реальнее оценивает свои возможности, может относиться к себе даже с легкой иронией и не заикливается на проблемах, которые того не заслуживают.

Кроме того, 18–19 лет — это так называемый период юношеской гиперсексуальности. Во время него неудач и огорчений бывает гораздо меньше, а возможно, не последует вовсе.



Если у тебя есть какие-то сомнения и опасения, если ты пока не уверен в своих сексуальных способностях, то лучше с этим делом подождать.

Не стоит также вступать в сексуальные отношения лишь потому, что все приятели, по их рассказам, уже живут активной половой жизнью. Они либо преувеличивают, либо привирают. Из предыдущих разделов ты уже знаешь, как проходит половой акт у большинства подростков.

Уверяю тебя, все твои приятели — далеко не сексуальные гиганты, какие бы красочные истории о своих «подвигах» они ни загибали. Ты тоже можешь рассказывать им байки о своей мнимой сексуальной жизни — ведь проверить их все равно нельзя.

Сексуальная жизнь — вообще не та сфера, в которой нужно кому-то подражать, даже если твои друзья отчасти говорят правду. Почему ты должен поступать так же, как они? Каждый человек сам определяет, когда пришла его пора. А это тебе подскажет твой организм.

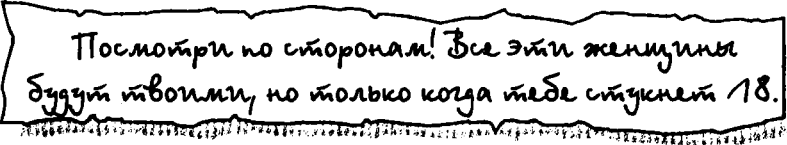
Здесь уже много говорилось о физиологии и гормонах. Одни ребята развиваются быстрее, у других половое созревание идет медленнее. Но у психически здоровых подростков все происходит своевременно и закономерно. А эндокринная (гормональная) система и психика развиваются как раз к 18–19 годам, потому-то данный возраст и считается наиболее благоприятным для вступления в сексуальную жизнь.

Но дело не только в том, чтобы твой организм был физиологически готов к этому событию. Половой акт — это не только слияние половых органов, фрикции и оргазм.

В отличие от животных, которые совокупляются из-за полового инстинкта и ради продолжения рода, для людей секс — это в первую очередь любовь, высшее

нравственное и эстетическое чувство. Человек занимается сексом не только ради производства на свет себе подобных, но и для того, чтобы доставлять наслаждение себе и — главное! — партнерше, что возможно лишь при полном единении и тел, и душ.

А что за секс без любви? Одна физиология: гормоны бунтуют, сперма накопилась и давит на стенки семенных канальцев, и надо ее куда-то излить.



Посмотри по сторонам! Все эти женщины
будут твоими, но только когда тебе стукнет 18.

НА ЧТО СПОСОБНЫ «СЕКСУАЛЬНЫЕ ГИГАНТЫ»?

ДИ СНАЙДЕР в упоминаемой уже мною книге пишет, как, будучи подростками, они с приятелем обсуждали главную проблему своего возраста, но про половое сношение его знакомый говорил «завалить», а сам знаменитый рокер — «трахать». Так они беседовали часами, не понимая друг друга, пока Ди не спросил приятеля: «Слушай, а что значит «завалить»?» А тот ему отвечает: «Хорошо, я объясню, только сначала ты скажи мне, что значит «трахать»?»

Вот примерно так частенько болтают между собой подростки. Они где-то что-то услышали, нахватались жаргонных словечек и изображают из себя сексуальных гигантов — один якобы «завалил» всех знакомых девчонок, а другой их же «перетрахал», хотя оба имеют весьма приблизительное представление, а что же это такое.

Я могу тебе сказать совершенно точно — подавляющее большинство тех, кто хвастается своими сексуальными

подвигами, просто-напросто врут. Это типично для представителей сильного пола любого возраста — не только подросткам, но и взрослым мужчинам свойственно преувеличивать собственные сексуальные способности в кругу приятелей и бахвалиться «достижениями» на поприще секса.

Да и в принципе — большое количество сексуальных партнерш не является свидетельством того, что мужчина силен в постели. Как раз наоборот. Обычно за хвастовством сексуальными рекордами скрываются серьезные проблемы. Языком треплют именно те, кто ощущает себя неполноценным в сексуальном отношении и пытается таким образом компенсировать эту неполноценность. Психиатры называют такое поведение синдромом донжуанизма.

Как совершенно справедливо заметил один очень популярный певец, который покорила сердца многих женщин, но не любил об этом распространяться: «Мужчина, который подробно рассказывает в компании, сколько раз за ночь он удовлетворил женщину, скорее всего, несчастлив в наслаждениях и ни на что не способен».



Частая смена сексуальных партнерш или циничные рассказы о своих любовных похождениях свойственны подросткам (юношам, мужчинам), не уверенным в своей привлекательности.

Настоящий мужчина никогда не хвастается своими любовными приключениями и вообще не болтает о сексе.

Поменьше болтай о своих сексуальных подвигах.
Все равно никто не поверит.

ТРИ ПРАВИЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

ПРЕДОТВРАТИТЬ раннее начало половой жизни запретами невозможно. Практика показывает, что даже в тех случаях, когда родители строго контролируют своих детей, они все равно бессильны сделать это.

Я уже не раз писала и повторяю опять — до 18-летнего возраста сексуальные контакты могут иметь нежелательные последствия.

Но если уж это произошло...

Настоящий мужчина обязан соблюдать три заповеди:

- 
- 1. *Никогда не оставлять неудовлетворенной партнершу.***
 - 2. *Беречь партнершу от нежелательной беременности.***
 - 3. *Оберегать и ее и себя от заболеваний, передаваемых половым путем.***

1

Первая заповедь тебе пока вряд ли пригодится, так как если партнерша — твоя ровесница, то чувственность к ней придет еще не скоро. Есть девочки, которые способны испытывать оргазм при половом акте, но, как правило, это результат преждевременного психосексуального развития, вызванного растлением в детском возрасте. К счастью, таких немного.

Остальные девочки могут достигнуть сексуального удовлетворения при мастурбации. Им этого вполне достаточно, а половой акт совсем не нужен.

Даже взрослая женщина может испытать оргазм лишь с опытным сексуальным партнером. А ты сейчас ни психологически, ни физиологически не можешь претендовать на то, чтобы считаться таковым.

Потому-то первая заповедь настоящего мужчины к тебе пока не относится.

Но это пока. Высокая половая возбудимость со временем пройдет. Техникой тоже при желании можно овладеть. А психологически ты должен готовить себя уже сейчас.



Чтобы стать настоящим мужчиной, ты должен знать, что сексом следует заниматься с должным уважением к своей партнерше.

Не забывай, что секс — взаимодействие двух людей. Девочка, с которой ты близок, твой равноправный партнер, а не просто средство для снятия полового напряжения. Если ты ищешь только сексуальной разрядки, то гораздо проще и безопаснее заниматься мастурбацией.

Ты должен бережно относиться к своей партнерше и никогда не делать чего-либо исключительно для собственного полового удовлетворения.

Не пытайся склонить девочку к половой близости путем обмана.

Нельзя ее обманывать, чтобы добиться от нее согласия на половую близость.



Эгоист, презирающий женщин или расценивающий их лишь как объект для удовлетворения собственной похоти, — никогда не станет хорошим сексуальным партнером и настоящим мужчиной.

2

Вторая заповедь имеет к тебе самое прямое отношение.



Как представитель сильного пола, ты должен осознавать ответственность за свою партнершу.

В первую очередь нужно предусмотреть все, чтобы у нее не наступила беременность.

Даже американские девочки, которые в отличие от твоих подружек немало знают о контрацепции (предохранении от беременности), поскольку их этому учат в семье и в школе, — регулярно «залетают». Ежегодно в США беременеют более миллиона девочек-подростков, поскольку во время первого сексуального контакта пользуются контрацептивами только 50% американских тинейджеров.

А наши девочки в большинстве своем имеют весьма приблизительное представление о том, как надо предохраняться. Каждый день в России беременеют тысячи несовершеннолетних, а потом многие из них рожают неполноценных детей, которых не в состоянии ни прокормить, ни воспитать.

Только сексуально неграмотные партнеры и эгоисты полагают, что контрацепция — исключительно женская проблема. Если у твоей несовершеннолетней партнерши наступит беременность, то это станет и твоей проблемой — и еще какой! Ты пока даже не представляешь возможных последствий, но я расскажу, что может тебя ожидать.

Допустим, вы где-то вместе выпили, тебе захотелось физической близости, ты проявил инициативу, и она стала твоей. Либо вы живете с ней половой жизнью от случая к случаю, где придется и когда удастся.

Потом у нее происходит задержка месячных, но она еще в отличие от взрослой женщины не ведет календарь и спохватывается не сразу. К тому же у некоторых девочек-подростков месячные могут быть нерегулярными.

Проходит месяц, и она начинает тревожиться. А может быть, еще и не тревожится, поскольку наивна и неопытна.

Проходит еще какое-то время. Она начинает беспокоиться, но еще надеется, что все обойдется, боится сказать маме и тебе. А времени-то на раздумья у нее совсем мало. Аборт можно делать только в течение

первых 12 недель беременности. И чаще всего оказывается так, что аборт делать уже поздно.

И что же? Девочка напугана, растеряна и наконец признается тебе, что беременна. Вряд ли ты придешь в восторг от перспективы скоро стать отцом...

Я не знаю ни одного парня, которого бы обрадовала такая ситуация. Обычно любой юноша, а тем более подросток, испытывает тревогу и даже ужас, не зная, как помочь подруге и что вообще делать в такой ситуации. «Подпольных абортариев» у нас не существует, беременность прерывают только в медицинских учреждениях. Делать аборт при первой беременности, да еще несовершеннолетней пациентке, без согласия ее родителей не решится ни один врач. А твоя подруга боится обо всем рассказать матери.

Вы оба в тревоге, а время идет. В конце концов ее мама замечает, что с дочерью происходит что-то неладное: ее тошнит, фигура округляется... Во всем приходится признаться родителям. Разгневанные мама и папа являются к твоим предкам и заявляют, что ты совратил их невинную дочь и должен поступить, как и положено мужчине.

Конечно, ни одному нормальному парню в твоем возрасте не хочется становиться отцом и мужем со всеми вытекающими отсюда последствиями. К тому же у тебя нет ни образования, ни профессии. Но что делать?! Как говорится, за все в жизни приходится платить.

В результате, даже если ты был влюблен в эту девочку, впереди у тебя довольно безрадостная перспектива — вначале несколько месяцев ты терпишь капризы беременной жены (ее тошнит, ей плохо и тяжело), потом тебя ожидают пеленки и бессонные ночи у постели ребенка, к рождению которого ты совсем не готов. Твои приятели развлекаются, а ты повязан по рукам и ногам. И все это — расплата за несколько минут безответственности.

Поэтому, чтобы ничего подобного не случилось, именно ты, если считаешь себя уже достаточно взрослым для сексуальной жизни, — должен уберечь подругу от беременности. «Малый джентльменский набор» в виде пачки презервативов у тебя всегда должен быть с собой.

3

О том, как себя и свою сексуальную партнершу оберегать от заболеваний, передаваемых половым путем («третья заповедь»), ты подробно узнаешь в последующих разделах.

Ты не знаешь, с кем спала до тебя твоя нынешняя возлюбленная, а она тебе этого никогда не скажет. Инкубационный период у разных венерических заболеваний различен. У твоей подруги мог быть партнер за несколько месяцев (или даже лет) до тебя. Кроме того, многие заболевания, передаваемые половым путем, у женщин в течение долгого времени никак внешне не проявляются. То, что твоя партнерша — девочка из приличной семьи и ведет себя, как скромница, еще ни о чем не говорит.

Однажды мне пришлось устраивать к венерологу сына моей знакомой. В те времена еще не было коммерческих медицинских учреждений, где помощь оказывается анонимно. Любого больного с венерическим заболеванием ставили на учет. Девочка, которая его заразила, выглядела просто ангелочком, писала стихи и грезила о романтической любви, уверяла, что раньше у нее никого не было. Она стала его первой партнершей. И вот...

От кого заразилась девица, я не вникала, с ее сексуальными контактами разбирались венерологи, но парень пытался покончить с собой, потом возненавидел всех женщин на свете, и мне пришлось лечить его от депрессии.

Так вот, имей в виду. Если раньше у тебя были сексуальные отношения с другими девочками и при этом ты не предохранялся, то тебе следует защитить свою новую партнершу от возможности заражения венерическим заболеванием.

А если ты знаешь, что уже болен, и все же идешь на сексуальный контакт, то это преступление, которое карается лишением свободы.

Если же не знаешь, но не принимаешь мер предосторожности, чтобы обезопасить свою партнершу, то это безответственность.



Если в тебе нет развитого чувства ответственности, то еще рано жить половой жизнью.

*Бережное отношение к своей подруге
равнозначно бережному отношению к себе.*

ВСЕ РАВНО С КЕМ? ОБРАТИСЬ К ПСИХИАТРУ!

НА ЯЗЫКЕ ПСИХИАТРОВ беспорядочная половая жизнь с частой сменой сексуальных партнеров (партнерш) называется промискуитетом и расценивается как сексуальное отклонение.

Если подросток периодически вступает в половые контакты с партнершами, которые эмоционально ему безразличны (проще говоря — с кем придется), то такая модель сексуального поведения может закрепиться на всю жизнь.

Доступность девочек-сверстниц, к которым он не испытывает ни уважения, ни привязанности, отрицательное влияние ровесников или кого-либо из взрослых, которые в его представлении обращаются с женским полом как «настоящие мужчины», — могут

сформировать у психически незрелого подростка так называемый генитальный тип поведения.

Такой подросток видит в партнерше лишь объект для разрядки собственного сексуального напряжения, ему от нее нужен только половой акт, а ее чувствами и интересами он пренебрегает. Когда он становится взрослым, этот тип поведения у него закрепляется и преобразуется в сексуальное нарушение, называемое половым эгоизмом.



Половые эгоисты не способны на любовь и не привязываются ни к одной партнерше. Те отвечают им той же монетой, так как для любой нормальной женщины секс — это высшее проявление любви.

Беспорядочная половая жизнь может быть следствием низкой культуры, недостатком воспитания, когда родители пьяницы и тоже ведут распущенную жизнь. Тинейджеры с генитальным типом поведения происходят, как правило, из семей с низким социальным и интеллектуальным уровнем.

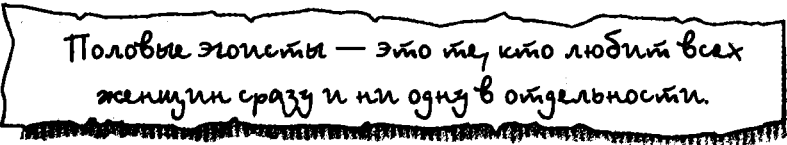
Да и сами эти подростки обычно с неба звезд не хватают. У них возможны самые различные отклонения и психические заболевания, задержка умственного развития.

Промискуитет может быть вызван преждевременным психосексуальным развитием. Это случается при некоторых психических и эндокринных заболеваниях, а также при растлении мальчика взрослой женщиной, страдающей педофилией — сексуальным влечением к детям. В результате растления развитие либидо опережает свои возрастные нормы. Как следствие — чрезмерная сексуальность.

Ребятам, склонным к беспорядочным половым связям, обязательно нужна помощь врача. Если в твоей компании, в классе, во дворе есть такой подросток, то порекомендуй ему обратиться к психиатру. А если не решаешься ему это сказать, потому что он драчлив или

физически сильнее и старше тебя, то просто держись от него подальше. Психически неполноценные гиперсексуальные ребята могут иметь и гомосексуальное влечение.

Психически нормальным подросткам промискуитет несвойствен.



Половые эгоисты — это те, кто любит всех женщин сразу и ни одну в отдельности.

ПОЛОВЫЕ ИЗЛИШЕСТВА

ОБЫЧНО ИХ ПИК приходится на 18–19 лет, но случаются они и в подростковом возрасте.

Половые излишества могут привести к сексуальным расстройствам. Особенно они вредны для молодого, физически неокрепшего организма.

После полового акта, как правило, наступает состояние кратковременного утомления, которое быстро проходит, но если сексуальные контакты следуют один за другим, то организм не успевает отдохнуть и восстанавливается после предыдущего возбуждения.

 *Половые излишества вызывают истощение центров эрекции и эякуляции в спинном мозгу, а это приводит к расстройству сексуальных способностей. Кроме того, оказывается вредное воздействие на нервную систему в целом, что само по себе способно привести к импотенции. Ослабляется и весь организм, задерживается его формирование.*

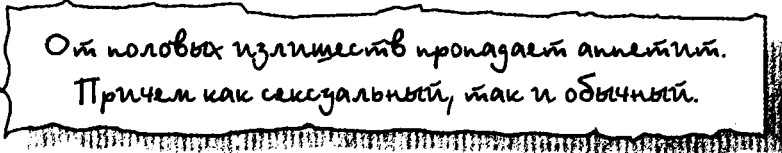
Сексуальные излишества могут вызвать похудание, малокровие, мышечную слабость, потерю аппетита, разбитость, чувство усталости, сердцебиение, боли

и ощущение тяжести в голове, а также в области спины и поясницы, расстройство зрения, болезненные ощущения в гениталиях.

Из-за частых приливов крови к тазовым органам во время полового сношения и отсутствия периода для отдыха и нормального оттока крови возникают простатит, застойные явления в области мочеиспускательного канала и семенного бугорка.

Следствием половых излишеств являются также олигоспермия (малое количество сперматозоидов в семенной жидкости) и некроспермия (гибель сперматозоидов). Изменяется не только количество сперматозоидов, но и их качество — подвижность их уменьшается или полностью отсутствует, появляются незрелые формы сперматозоидов.

Если за сексуальными излишествами следует период воздержания или нормального ритма половой жизни, то способность желез вырабатывать полноценные сперматозоиды может восстановиться.



От половых излишеств пропадают аппетит.
Причем как сексуальный, так и обычный.

ТЫ ВЛЮБЛЕН ВО ВЗРОСЛУЮ ЖЕНЩИНУ

СЛУЧАИ, когда подросток влюбляется в свою школьную учительницу, в подругу матери или старшей сестры, — нередкое явление. Такая влюбленность обычно сопровождается высоким накалом переживаний, чувством отчаяния и безысходности от того, что эта любовь безответна. Подросток страдает и мучается, не решаясь признаться в своем чувстве. Но если он и признается, ситуация не облегчится. В лучшем

случае женщина снисходительно скажет, что он ей в сыновья годится, а в худшем — высмеет его.

 *Так или иначе, отрадным является тот факт, что это чувство обычно длится недолго. Все подростки влюбчивы, и объект обожания часто меняется. Возможно, в самый острый момент, на грани отчаяния, парень даже подумывает о самоубийстве, а уже через пару месяцев он забудет о своем увлечении и втюрится в ровесницу.*

Но бывает и так, что любовь оказывается обоюдной. Одинокую разведенную или незамужнюю молодую женщину может тронуть самоотверженная преданность подростка.

Вначале она его жалеет, сочувствует, симпатизирует, потом привязывается к нему. Когда такие отношения перерастают в интимную близость, это становится драмой.

Оба мучаются, скрывая от окружающих свою любовь. Общественное мнение всегда порицает тех, кто вовлекает в сексуальные отношения несовершеннолетних. Если женщина становится любовницей подростка, ее клеймят самыми позорными словами.

В моей практике было немало таких случаев, и все они добром не заканчивались.

Мою 36-летнюю пациентку по имени Римма ее приятельница попросила быть «наставницей» своего 16-летнего сына Толи. Просьбу подруга мотивировала тем, что ей очень не нравились девочки, с которыми общался сын. Она называла их «шлюшками», которые «спят с кем попало». Она боялась, что сын или заразится венерическим заболеванием, или одна из них забеременеет, и Толя будет вынужден жениться, не окончив школу. Римме «сведение малолетнего» показалось забавным приключением, поэтому она легко согласилась.

Несмотря на опасения матери, Толя оказался девственником. Вначале он смущался и у него не было эрекции, но Римма помогла ему, и уже после нескольких фрикций тот эякулировал. Толя не знал, какой продолжительности должен быть нормальный половой акт, и был чрезвычайно горд тем, что у него происходит все «по-настоящему».

Потом Римма обучила юного любовника премудростям секса, и мальчик без памяти влюбился в нее, все свободное время проводил в ее квартире, забросил школу и занятия в спортивной секции. Римма тоже к нему очень привязалась.

Закончился роман драматически. Мать Толи узнала, где сын пропадает целыми днями (она полагала, что подруга давно с ним рассталась), отправила сына в другой город к бабушке, а Римма затосковала, у нее возникла депрессия, от которой она долго лечилась.

Случается и так, что ребят «совращают» взрослые женщины, страдающие сексуальным влечением к подросткам. Такие дамы обожают быть «наставницами», обучая юного любовника всем тонкостям секса. Им нравится неопытность, подчиняемость мальчика, его нежность, его восторг, что у него настоящая любовница, а не ровесница, которая ничего не умеет.

 *Подростки обычно очень гордятся связью со взрослой женщиной и сильно привязываются к своей первой любовнице.*

*Ты влюбился в свою школьную учительницу?
Разлюбишь, когда она влечет тебе «наизу».*

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС означает такие интимные отношения между партнерами, которые не приводят к заболеваниям, передаваемым половым путем.

Однако на самом деле риск заразиться все равно есть. Меры предосторожности его лишь снижают, но полностью не исключают. Если между партнерами происходит любой физический контакт (даже всего лишь поцелуй в губы), то есть возможность заражения каким-либо заболеванием.



Единственной формой безопасного секса является мастурбация.

В этом довольно шутливом утверждении врачей есть немалая доля правды. Относительно безопасны и сексуальные отношения двух девственников.

Тем не менее предохраняться надо и в этом случае, поскольку и не имевший сексуальных контактов человек может болеть СПИДом.

За рубежом даже среди молодежи все больше распространяется практика, когда те, кто вступает в интимные отношения, сначала проходят тест на **ВИЧ** (вирус иммунодефицита человека), то есть выясняют, нет ли у них вируса СПИДа.

Рассказы о том, что иностранцы ведут беспорядочную половую жизнь, — враки. Они в последние годы так напуганы СПИДом, что предпочитают иметь постоянного партнера, да еще к тому же проверенного на **ВИЧ**.

Но и это еще не дает полной гарантии, так как для полноценного отрицательного ответа, что вируса СПИДа в организме нет, нужно целых 6 месяцев. Так что у партнера первый тест на **ВИЧ** может быть отрицательным, а он тем не менее будет заражать другого человека СПИДом.



А кроме того, тест на ВИЧ иногда бывает отрицательным, даже если человек болен.

Вероятность заражения значительно уменьшается, если придерживаться определенных мер предосторожности.

Чем больше у человека сексуальных партнеров, тем выше риск заразиться.



Совершая с девушкой половой акт, ты как бы вступаешь в контакт со всеми ее прошлыми и теперешними сексуальными партнерами.

Соответственно, чем больше было партнерш у тебя самого или партнеров у твоей девушки, тем выше опасность заразиться, причем риск возрастает не в арифметической, а в геометрической прогрессии.

Если ты с какой-то девушкой недостаточно хорошо знаком, то лучше воздержись от интимной близости с нею, пока не узнаешь получше. Не очень-то верь ее рассказам, что у нее «было всего один раз» и всего с одним человеком.

По статистике, половина всех женщин скрывает истинное количество своих сексуальных партнеров.



***С доступными девочками, которые никому не от-
казывают, а тем более с проститутками нико-
гда не имей никаких сексуальных отношений.***

Если не будешь придерживаться этого непреложного правила, то считай, что ты играешь в «русскую рулетку», только шансы обязательно что-нибудь подцепить у тебя не 50 на 50, а примерно 9 к 1.

Никогда не вступай в половую связь с девушкой, если она имела интимный контакт с гомосексуалом или принимала участие в групповом сексе.

Почти 80% гомосексуалов имеют сексуальные отношения не только с мужчинами, но и с женщинами. А то, что геи являются группой повышенного риска в отношении СПИДа, — тебе, наверное, известно.

Никогда не принимай участие в групповом сексе с незнакомыми партнерами, а тем более если среди них есть взрослый мужчина. Опытный гомосексуал может намеренно подбить нескольких подростков на групповой секс с единственной целью — сделать именно тебя своим сексуальным партнером, а девочек он пригласит только ради маскировки.

Чтобы не подцепить какую-нибудь гадость, лучше всего использовать барьерные методы защиты. Самым распространенным барьерным способом является презерватив. Даже при оральном сексе рекомендуется им пользоваться, так как в противном случае можно заразиться не только СПИДом, но и сифилисом, дрожжевой инфекцией, другими заболеваниями.

Есть презервативы со специальным покрытием (ноноксинол-9), которое способно убивать вирус СПИДа, и даже если произойдет казус (презерватив порвется, сползет), то это покрытие все же в некоторой степени защищает от заражения.

Для каждого полового акта или орального секса нужно пользоваться только новым презервативом.

Не рекомендуется самому смазывать презерватив вазелином, кремом, маслом, так как это может нарушить его латексную основу. Существуют так называемые спермициды, в состав которых входит ноноксинол-9 или октоксинол, — они лучше всего защищают от многих инфекций.

Тем, кто практикует не половой акт, а вестибулярный коитус и думает, что этим предохраняет себя от заражения, следует знать, что для передачи вируса СПИДа проникновения во влагалище не требуется, достаточно соприкосновения со слизистой наружных половых органов партнерши.

И сифилисом, и гонореей тоже можно заразиться при вестибулярном коитусе. Поэтому до любых прикосновений лучше всего надеть презерватив.

 ***Промывание половых органов обычной водой после сексуального контакта не только не является эффективным средством, но может даже увеличить риск переноса бактерий со слизистой оболочки вглубь.***

Обмывание водой с мылом тоже не спасает, так как бактерии проникают в мочеиспускательный канал, а он недоступен для промывания, если нет специальных средств. Кроме того, мыло может вызвать раздражение мочеиспускательного канала.

Раствор марганцовки, фурацилина — тоже недостаточно эффективен. Есть различные кремы, пены, гели, которые бессильны перед вирусом СПИДа, но способны убивать бактерии, вызывающие другие заболевания, передаваемые половым путем.

Одним из эффективных противомикробных препаратов является мирамистин. Он продается в аптеках без рецепта в виде небольших пластиковых флаконов с удлиненным наконечником. Наконечник вводят в мочеиспускательный канал и промывают его струей мирамистина.

Купи два флакона — один себе, другой твоей подруге. Длинный наконечник позволяет орошать влагалище. Если партнерша уже живет половой жизнью, то она должна помнить о личной гигиене и риске заразиться и правильно воспримет твоё предложение. Но если твоя подруга откажется пользоваться антисептическим средством, то не стоит иметь с ней впредь сексуальных отношений.

После каждой интимной связи обязательно нужно орошать мирамистином все участки в области половых органов, которые были в контакте с телом партнерши. Помни, что число подростков, пораженных венерическими заболеваниями, растет с катастрофической быстротой. По данным опросов, каждый 25-й болел ими.

Но пользоваться препаратом нужно в течение 2 часов после полового контакта. Позже — уже не эффективно. Поэтому лучше всего, если флакон с препаратом и пачка презервативов у тебя всегда будут с собой — кто знает, что ждет сегодня?! А береженого бог бережет.

На сегодняшний день мирамистин — лучшее, что есть из антисептиков. При правильном применении он предохраняет от заражения такими заболеваниями, как сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз, генитальный герпес.

 **Запомни: главные причины заболеваний, передаваемых половым путем, — это незнание мер предосторожности и пренебрежение принципами безопасного секса.**

Стоит ли заражаться из-за своего дремучего невежества и элементарной лени, а потом долго лечиться?!

Совершая с женщиной половой акт, ты, возможно, вступаешь в контакт со всеми ее бывшими сексуальными партнерами.



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

ОБРАТНАЯ СТОРОНА УДОВОЛЬСТВИЯ

ТЕРМИН «венериче-

ские заболевания» образован от имени древнеримской богини любви — Венеры.

Но венерических заболеваний всего 5, а сейчас известно, что при сексуальном контакте может передаваться более 20 видов различных микробов (некоторые ученые считают, что их уже 50), поэтому теперь используют более общую формулировку — заболевания, передаваемые половым путем. Сюда же включаются и венерические заболевания, и СПИД.

Все эти болезни, как правило, наносят серьезный ущерб здоровью, к тому же к заразившемуся ими человеку относятся традиционно презрительно, поэтому пострадавший испытывает чувство стыда, вины, смущение и страх. Именно потому, что венерические заболевания всегда считались позорными, больные их и скрывают.

Кроме того, многие чураются таких зараженных из боязни самим подцепить эту болезнь.

Человек может обратиться в поликлинику с любыми жалобами, но переступить порог кожно-венерологического диспансера психологически ему очень трудно.

Несколько лет назад мне самой пришлось прийти в районный кожно-венерологический диспансер из-за того, что моя дочь заразилась лишаем от бездомного котенка, которого мы взяли в дом. Даже мне, врачу, было не просто преодолеть психологический барьер и открыть дверь этого учреждения. И очень не хотелось, чтобы нас с дочерью увидели соседи или знакомые.

Слава богу, кабинет для детей был в другом крыле здания, на втором этаже. Но проходя мимо первого этажа, я видела мужчин и женщин, которые сидели в коридоре, отвернувшись к стене, или прикрывались газетой, делая вид, что читают. Мне понятны чувства этих людей — они не хотели, чтобы другие знали об их беде.

Есть и такие болезни «от Венеры», в результате которых умирают. Например, сифилис, если его не лечить, способен вызвать заболевание мозга и соответственно летальный исход, остроконечные кондиломы могут спровоцировать рак.

Бывает, что инфицированные поначалу не испытывают никаких особенно неприятных ощущений. Некоторые заболевания (особенно у женщин) протекают незаметно для самого больного, другие как бы резко вспыхивают, а потом какое-то время могут не проявлять себя. Человек думает, что все прошло, а на самом деле болезнь развивается, и он заражает других людей.

Венерические заболевания полностью излечиваются, если обнаружены на ранней стадии. Лечат обоих партнеров всегда одновременно, иначе они будут постоянно заражать друг друга.

Если вдруг тебе так не повезет в жизни, что ты заразишься одним из этих неприятных заболеваний, будь готов к тому, что врач станет спрашивать о всех твоих сексуальных контактах. Тебе следует вспомнить и назвать всех партнеров, и всех их придется обследовать.



Закон о распространении венерических заболеваний никто не отменял! По этому закону

человеку, который знает о том, что болен, но заражает других, «светит» уголовное наказание.

И вообще, в случае заражения тебя ожидает масса неприятностей, в том числе и изменение к тебе отношения окружающих, не говоря уж о немалых расходах.

Так что если ты намерен вступить в сексуальный контакт с какой-либо девушкой, то трижды подумай — а уверен ли ты на 100%, что она не больна соответствующим заболеванием?

Ее наружность не имеет никакого значения. По внешнему виду никогда не определишь, что партнерша может тебя заразить. Она будет выглядеть как невинный младенец и вести себя как праведница, а после интимной близости с ней... Ну да не приведи господи!

 **Сейчас существуют специальные пункты, где анонимно проведут все необходимые медицинские мероприятия, если был случайный сексуальный контакт, или обследование, если у человека возникли опасения о возможности заражения.**

Есть и частные венерологические клиники и кабинеты, но лечение в подобных учреждениях чревато непредсказуемыми результатами. Для того чтобы поставить точный диагноз, нужны хорошие лаборатории с большим штатом опытных сотрудников. Во время лечения необходимо постоянно контролировать его качество анализами. А если врач-венеролог не имеет постоянного доступа к лаборатории, он не сможет обеспечить полноценное обследование и осуществлять контроль за качеством лечения.

С любовью не шутят.

«МИЛЫЙ ПУСТЯЧОК» ОТ ДАМЫ СЕРДЦА (ГОНОРЕЯ)

ГОНОРЕЮ (другое название — триппер) шутливо называют «французским насморком». «Насморком» — потому, что капает или течет из мочеиспускательного канала, а «французским» — потому, что люди склонны считать, что отдельные венерические болезни характерны для определенных народов и занесены в их страну именно чужеземцами. Кстати, сифилис раньше в Италии называли «французской болезнью», а во Франции — «итальянской».

Гонорея известна очень давно. Название болезни дал древнеримский врач Гален еще во II веке нашей эры.

В последние 10 лет на планете наблюдается рост заболеваемости многими венерическими заболеваниями, в том числе и гонореей. Ежегодно в мире только официально регистрируется более миллиона случаев заболевания ею. А неофициально считается, что их как минимум в 5 раз больше.

Заболевание гонореей вызывает гонококк.

Заражаются ею исключительно половым путем, в том числе и при оральном сексе, так как гонококки способны проникнуть в заднюю часть глотки.

Раньше новорожденный мог заболеть от матери во время родов, теперь всем младенцам делают специальную обработку.

В некоторых книгах пишут, что можно заразиться, сидя на скамье в бане или на унитазах в общественном туалете, пользуясь не своим полотенцем или чужим нижним бельем, но врачи-венерологи смеются над этими сказками.

 *Других способов заражения гонореей, кроме полового, не установлено.*

Так что если вдруг ты будешь мочиться с трудом и болью, у тебя начнет капать и течь из пениса и при

этом твоя подружка станет клясться, что она ни с кем до тебя не спала, — не верь. Именно она тебя и заразила. Хотя, возможно, девчонка и сама не знала, что больна, потому что у женщин, пораженных гонореей, в отличие от мужчин, чаще всего нет никаких симптомов. Гонококковая инфекция в ней сидела, а она об этом даже не подозревала.

Если твоя подруга будет утверждать, что у нее уже два-три года или даже больше никого не было, то это может оказаться правдой. Но в таком случае два года назад (или три, или пять) у нее имелся сексуальный партнер, с которым она переспала пусть даже один раз (сколько — в данном случае неважно), и от него девушка заразилась.

Мало ли как это произошло — может быть, он ее изнасиловал, и она, стараясь забыть о таком кошмаре, говорила, что ни один мужчина, кроме тебя, к ней не прикасался.

Может быть, ее напоили в компании подростков или взрослых мужчин, и она плохо помнит, что они потом с нею делали.

Но факт остается фактом — твоя подружка состояла с кем-то, помимо тебя, в сексуальном контакте, при котором и заразилась «французским насморком».

Романтичные девочки, которые кажутся тебе идеалом, тоже могут оказаться больными гонореей.

Много лет назад один мой знакомый, смущаясь и краснея, признался мне, что у него что-то не в порядке в известном месте. Поскольку я оказалась единственным врачом в его окружении, то ему просто не к кому было обратиться. Тогда коммерческих медицинских учреждений не существовало, и мой приятель просил меня порекомендовать хорошего врача-венеролога. Обращаться в диспансер в официальном порядке он боялся из-за неизбежной огласки.

Я ему помогла, моего знакомого вылечили, и с тех пор у него не возникало подобных проблем. Но после этого он стал более разборчив в сексуальных связях.

А девушка, которая его заразила, была интеллигентной студенткой в очках. Он за ней ухаживал почти год. Они говорили о высоких материях и о прекрасном. Она ему читала свои стихи, а он мечтал об интимной близости, но боялся к ней прикоснуться, считая чересчур «возвышенной».

Но все же ему удалось один раз с ней переспать на какой-то вечеринке. Уже через два дня после знаменательного события у него «потекло», и он прибежал ко мне страшно перепуганный. Он так идеализировал свою возлюбленную, что когда врач-венеролог попросил его назвать все сексуальные контакты, то парень просто растерялся. Кроме нее, у него уже давно никого не было, а ему даже в голову не могло прийти, что она его заразила.

Но все оказалось именно так. Эта тихоня в очках подвела не только его, но, как потом выяснилось, еще многих других.

Часто бывает так, что зараженный живет в режиме беспорядочных половых связей. Сегодня спит с Аней, завтра с Наташей, послезавтра с Таней, а потом еще с кем-то. И когда у него начнет «капать с конца», он и сам не знает, от кого подцепил такую гадость.

Но парень и не собирается это выяснять, поскольку сам не без греха, а пытается лечиться или спрашивает у приятелей, что ему делать.

А Аня, Наташа, Таня и дальше заражают таких же небезгрешных подростков, и те тоже не знают, кто же им преподнес сюрприз.

Обычно даже взрослый мужчина, если у него несколько сексуальных партнерш, не обременяет их расспросами, кто же его заразил, чтобы никто из друзей, а тем более знакомых женщин не узнал о происшеств-

вии. Иначе дамы станут его избегать, а приятели начнут сплетничать за спиной, а может быть, даже злорадствовать.

Он постарается проделать все шито-крыто, а врачу скажет, что случайно переспал с женщиной, которую раньше не знал и больше ни разу не встречал, и адреса ее не знает.

 ***Симптомы у мужчин могут возникать со 2-го по 14-й день со дня заражения, но чаще всего на 2–5-й день. Но бывают и такие случаи, когда с момента полового контакта проходит месяц и лишь потом появляются тревожные признаки.***

Основные симптомы острой гонореи: боль при мочеиспускании, частые мочеиспускания или трудности мочеиспускания. Не обязательно в наличии все эти симптомы, может быть только один из них, да и то в неяркой форме.

Затем из мочеиспускательного канала появляются гнойные выделения. Они могут быть обильными или скудными и незаметными, лишь оставляя пятна на нижнем белье. Так или иначе, это означает, что развивается уретрит — воспаление мочеиспускательного канала.

Примерно у 10% зараженных мужчин симптомы минимальны, либо они вообще не чувствуют их. И это самое опасное. Такие больные заражают всех своих сексуальных партнерш, а, кроме того, в мужском организме развивается хроническая инфекция, которая потом приводит к трагическим последствиям.

Если гонорею не лечить, то через несколько недель все неприятные симптомы исчезают, но это не означает, что болезнь прошла. Она просто перешла во вторую стадию, когда гонококки перемещаются вверх по мочеиспускательному каналу, проникают во внутренние половые органы (семенники, семенные пузырьки, яички, придатки яичек и предстательную железу) и вызывают в них воспаление.

В этой стадии уже нет никаких неприятных симптомов, человек может ни о чем не догадываться, но воспалительный процесс приводит к образованию рубцов, которые блокируют мочеиспускательный канал и семенные протоки. Все это приводит к бесплодию и образованию свищей в половом члене. У некоторых больных поднимается температура, возникают боли.

Гонококки могут проникнуть в кровь и заражают многие органы и ткани — кожу, суставы, нервную систему. При этом повышается температура, возникают язвы на руках и ногах, заболевания суставов, глаз, сердца, мозга.

В первой стадии лечить гонорею легко, а во второй — уже гораздо сложнее. Все зависит от того, насколько запущена болезнь и куда проникли гонококки.

Поэтому вывод — лечение нужно начинать как можно раньше. Если появились рези при мочеиспускании, мутная моча или захотелось часто мочиться, а тем более если начались выделения из мочеиспускательного канала, немедленно к врачу!



Ни в коем случае не слушай советов приятелей и не пытайся лечить гонорею сам, принимая какие-либо антибиотики.

Не надейся, что ты сможешь избавиться от болезни с помощью медицинской литературы или советов дружков. Мол, есть чудодейственный препарат, который излечивает всего после одной инъекции.

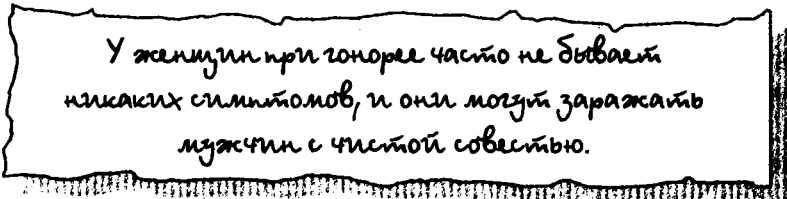
В этом случае может быть тяжелейшая аллергическая реакция на лекарство, которое тебе порекомендует доморощенный лекарь, но гонорею ты не вылечишь, а лишь затушуешь симптомы болезни. Гонококк же станет устойчивым ко многим видам антибиотиков, и тогда даже врачу будет трудно помочь тебе.

У большинства представительниц женского пола отмечаются очень слабые симптомы, а чаще всего вообще нет никаких симптомов, и твоя партнерша мо-

жет даже и не подозревать о том, что больна гонореей. Девушки, пораженные этим недугом, чаще всего попадают на прием к врачу только из-за того, что заболел партнер.

По статистике, до 50% женщин и мужчин, больных гонореей, одновременно заражены и другой болезнью, передающейся половым путем, — хламидиозом, поэтому проводится комплексное лечение обоих заболеваний.

Самый лучший способ не заразиться — это пользоваться рекомендациями, приведенными в разделе «Безопасный секс».



У женщин при гонорее часто не бывает никаких симптомов, и они могут заражать мужчин с чистой совестью.

КОЛУМБ ВЕРНУЛСЯ НЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ (СИФИЛИС)

САМ ТЕРМИН «сифилис» произошел от имени Спастуха Сифилуса, героя поэмы врача Дж. Фракасторо, которая была написана еще в 1530 году.

Впервые болезнь обнаружена в Европе в XV веке после возвращения Колумба из Нового Света. Тогда сифилис (другое название — люэс) вызвал мощную эпидемию с высокой смертностью во многих европейских странах. Сифилисом болели люди всех слоев общества — и короли, и придворная знать, и челядь, и бродячие музыканты, и правители государств, и нищие.

И в последующие века заболеваемость сифилисом не раз принимала характер эпидемий. Во времена, когда не было специального противосифилитического

лечения, он считался болезнью не только позорной, но и неизлечимой.

СИТУАЦИЯ

Хотя сейчас многие знают о сифилисе, но лишь в общих чертах. Я разговаривала с немалым количеством взрослых интеллигентных людей и поражалась, как слабо они информированы об этом заболевании. Некоторые читали о шанкре, сыпи на теле, но полагали, что тем дело и ограничивается.

Но болезнь страшна совсем другим — она поражает мозг. И это приводит к безумию.

Поэтому я хочу, чтобы ты, мой читатель, знал побольше именно о психических нарушениях при сифилисе, тем более что в книге, написанной врачом-венерологом, об этом не прочтешь. А я психиатр, поэтому чуть позже подробно расскажу, что при сифилисе происходит с психикой.

Сейчас случаев сифилиса так много, что заболеваемость опять приняла характер эпидемии. Это связано с сексуальной революцией, беспорядочной половой жизнью и распространением проституции.

Кроме того, раньше у нас все было строго официально — больного сифилисом ставили на учет, брали с него подписку об уголовной ответственности за заражение другого человека (если сам больной знал о своем недуге), дотошно выясняли все его сексуальные контакты и всех партнеров обследовали.

Для этого существовала специальная служба.

Людям, которые оказались в сексуальном контакте с больным сифилисом, это, конечно, было не очень приятно, но если им повезло и они не заразились, то потом их оставляли в покое. Но сама процедура обследования действовала на многих столь драматично, что впоследствии они становились очень и очень осмотрительны в своих сексуальных связях.

А дальше больной стоял на специальном учете, и не дай бог он кого-то еще заразит! Даже ребенок женщины, пораженной сифилисом, наблюдался врачами до 15-летнего возраста.

Конечно, вся эта система была весьма суровой и серьезно влияла на моральное состояние больного сифилисом. Но зато в общегосударственном масштабе можно было контролировать болезнь и принимать меры, чтобы она дальше не распространялась. Выполнение этой задачи облегчалось еще и тем, что больной в то время никуда не мог пойти лечиться, кроме как в соответствующее официальное учреждение.

Когда я еще училась в институте, из-за малой распространенности этого заболевания наши преподаватели порой даже не могли показать студентам наглядный клинический пример.

Тогда сифилис был уделом проституток, бомжей и прочих изгоев общества.

Я хорошо помню пропитые лица алкоголиков и вульгарных проституток, которые кричали нам, студентам, весьма фривольные слова. Мы боялись даже войти в помещение клиники им. Короленко, а открывая дверь, обורачивали руку полой медицинского халата. В самом отделении не притрагивались ни к каким предметам.

Медсестры над нами подшучивали, а больные глумливо кричали: «Вон спирохета летит!» Но таков был страх перед сифилисом, что даже мы, студенты медицинского института, панически шарахались от больных и очень боялись заразиться.

В те времена случаи, чтобы сифилисом заболел вполне благополучный человек, отмечались крайне редко. Теперь же совсем другое дело. Сифилисом болеют не только вокзальные проститутки и бомжи. Ныне болезнь поразила, как и в средневековье, все общественные слои. Привычная картина: внешне респектабельный мужчина сажает к себе в машину уличную

девицу, и она тут же, без всяких мер безопасности, делает ему минет.

Сейчас в газетах можно прочесть объявления коммерческих фирм и частнопрактикующих врачей о том, что они способны вылечить что угодно. Только деньги плати.

Один плюс при обращении в подобные учреждения есть — пациенту гарантируют анонимность (то есть он может назваться любым именем, и на учет его не поставят). И это хорошо, потому что никто не хочет, чтобы друзья и знакомые знали о его болезни.

Плюс есть, но есть и немало минусов.

Во-первых, в коммерческой фирме никто не будет выяснять все сексуальные контакты пациента. А ведь на самом деле это неправильно, потому что нужно выявить и источник инфекции, и тех, кого уже успел заразить сам пациент.

Во-вторых, первый курс лечения может быть недостаточно эффективен. У пролеченного больного возможны отрицательные результаты анализов, и ему объявляют, что он здоров. Но и при хороших анализах у него в спинномозговой жидкости или в каком-то органе могут остаться спирохеты. В таком случае дальше они будут размножаться, и сифилис прогрессирует. Пациент же уверен, что излечился, и продолжает заражать других.

Так что нет ничего удивительного, что сифилис в нашей стране приобрел характер эпидемии: один больной заразил свою партнершу, а то и нескольких, те — новых партнеров, а те — других и так далее.

Я уж не говорю о проститутках, которые могут инфицировать сотни, тысячи «клиентов».

Читаю в газетах о проституции, о том, что она процветает не только в Москве на Тверской, но и во всех бывших республиках нашей бывшей страны, и думаю, а что же дальше будет?!

Впрочем, и в США врачи отмечают, что в результате снижения правительственного контроля за рас-

пространением заболеваний и перехода пациентов из государственных клиник в частные число больных сифилисом в стране катастрофически увеличилось.

Так вот, на всякий случай ты, приятель, должен знать, что тебя ожидает, если — не дай бог, конечно, — заразишься сифилисом.

ЗАРАЖЕНИЕ

Возбудителем болезни является бледная трепонема (бледная спирохета).



Заражение происходит преимущественно половым путем при любых сексуальных контактах — половом акте, оральном сексе, анальном сношении (через задний проход), петтинге. Заразиться можно даже при поцелуях, если шанкр у твоей подружки во рту (о чем она, скорее всего, не знает).

В единичных случаях не исключено заражение бытовым (то есть неполовым) путем. Возбудитель болезни, бледная трепонема, может оказаться в мочалке, губке, в любом предмете с влажной средой, если им пользовался больной сифилисом.

Хотя бытовое заражение бывает очень редко, но на всякий случай не пользуйся чужим полотенцем и прочими купальными принадлежностями, если ты, допустим, после тренировки принимаешь душ или вы вместе с друзьями идете в баню, бассейн, на пляж.



Без лечения сифилис не проходит, может в скрытой форме существовать многие годы и приводит к смерти.

Чем раньше обнаружено заболевание и начато лечение, тем больше шансов на благополучный исход.

1-Я СТАДИЯ СИФИЛИСА

В заболевании выделяют три стадии. Соответственно говорят «первичный», «вторичный» или «третичный» сифилис, то есть 1, 2 или 3-я стадия болезни.

1-я стадия длится от 10 до 90 дней с момента заражения.

Через 2—4 недели после попадания в организм инфекции на месте ее внедрения возникает язвочка. Ее иначе называют эрозией или твердым шанкром. Это круглое безболезненное затверждение, немного припухшее и покрасневшее.

Твердый шанкр начинается с красного пятнышка, которое постепенно уплотняется и превращается в твердый узелок. Потом на нем появляется круглая или овальная язва с уплотнением в основании, поэтому она и называется твердым шанкром в отличие от так называемого мягкого шанкра, который, в свою очередь, тоже является венерическим заболеванием. Язва окружена красным ободком. В 75—80% случаев шанкр проявляется совершенно безболезненно.



Он может находиться где угодно, в любом месте, которое контактировало с возбудителем инфекции. Чаще всего шанкры появляются в области половых органов или заднего прохода, но могут быть во рту, на губах, языке, груди, сосках, шее, в подмышечной впадине, прямой кишке.

У твоей партнерши шанкр может оказаться во влагалище или на наружных половых органах, но ты же не сможешь осмотреть ее на гинекологическом кресле. Да и разглядывать свои половые органы большинство девушек не позволяет.

И тем более ты ничего не заметишь, когда вы вступаете в сексуальный контакт где-то в случайном месте и второпях. Ты же хочешь побыстрее получить сексуальную разрядку, в тебе играют гормоны — разве тут

будешь разбираться, а нет ли у подружки шанкра где-нибудь в потаенном месте!

Считается, что мужчине легче обнаружить у себя язвочку, но это только в том случае, если она находится где-нибудь на пенисе. Большинство мужчин знает, что все, возникающее в области половых органов, — повод для беспокойства и обращения к врачу.

Но если шанкр возник на месте, обычно не видимом самым больным (например, во рту, между мошонкой и половым членом, в области заднего прохода, между ягодицами), то он может остаться незамеченным. Тем более что нет никаких неприятных ощущений и человек даже не подозревает, что уже болен сифилисом.

 ***Вся беда в том, что первичный сифилис ничем не беспокоит, поэтому болезнь часто переходит во 2-ю стадию незамеченной.***

Обычно через 4–6 недель после проявления (может быть, чуть позже) шанкр заживает и исчезает даже без лечения.

Наступает период покоя длительностью от 6 недель до 6 месяцев.

Человек, который вдруг обнаружил у себя очень подозрительную язвочку, вздыхает с облегчением и решает, что зря тревожился, просто он поранился или было раздражение, или аллергия, а теперь все прошло.

Но увы! Сифилис потому и называют первичным, вторичным и третичным, что между явными проявлениями болезни проходит скрытый период. Инфекция просто затаилась и распространяется дальше, но сам больной сифилисом этого пока не ощущает.

Правда, вскоре после заражения у некоторых пациентов (но не у всех) развивается сифилитическая неврастения — повышенная раздражительность,

утомляемость, плохое самочувствие, нарушения сна, ослабление памяти, тревожность и подавленность, в некоторых случаях — депрессия. Таким образом нервная система может реагировать на сифилитическое инфицирование организма. Но больной свое депрессивное состояние с заражением обычно не связывает.

Депрессию может вызвать и само известие о заболевании сифилисом. Заболевший начинает переживать о возможных последствиях этого несчастья. Настроение таких больных подавленное, они плаксивы, у них часты мысли о самоубийстве.

2-Я СТАДИЯ СИФИЛИСА

Начинается вторичный период сифилиса. Бледная трепонема из первичного очага заражения разносится с кровью во все органы и ткани тела. Те начинают реагировать на инфекцию.

Предвестником высыпаний на коже при вторичном сифилисе у некоторых больных может быть сифилитическая лихорадка, которая не поддается воздействию жаропонижающих средств. (Она прекращается, если больному проводится противосифилитическое лечение.) Появляются головные боли, общее недомогание, ангина, боль в суставах, увеличиваются лимфатические узлы. Больной худеет, у него выпадают волосы. Увеличиваются печень и селезенка, в некоторых случаях возникает желтуха.

Но все эти симптомы неспецифичны (то есть не свидетельствуют именно о сифилисе, а могут быть при многих обычных, невенерических, болезнях), и ничего не подозревающий пациент может полагать, что он простыл или болен каким-то стандартным заболеванием.

Во 2-й стадии сифилиса возникают самые разнообразные высыпания на коже в виде так называемых

розеол, папул, пустул, то есть бледно-розовая или ярко-розовая сыпь. Это уже специфические сифилитические высыпания. Но если больной незнаком с этой сыпью, то может не обратить на нее серьезного внимания или отнестись как к аллергии.

Но при аллергических высыпаниях (крапивнице) обычно бывает зуд, а сифилитическая сыпь и не чешется, и не болит.

Она может быть по всему телу или только на ладонях и подошвах стоп. Или возникают безболезненные ссадины на ладонях и ступнях, которые не вызывают зуда и сами заживают, не оставляя рубцов. Вокруг половых органов могут появляться мокнущие язвы, которые при контакте очень заразны.

Вторичный этап сифилиса длится от 3 до 6 месяцев. Как и в предыдущей стадии, симптомы исчезают даже без лечения, но могут вновь появляться.

Потом опять наступает период затишья. Дальше болезнь развивается скрытно, без каких-либо внешних проявлений. Так может продолжаться несколько лет, и только тогда начинается последний период, который крайне опасен для больного.

3-Я СТАДИЯ СИФИЛИСА

В 3-й, последней, стадии сифилиса разрушается головной и спинной мозг, позвоночник, кости и суставы, кровеносные сосуды, появляются изъязвления и рубцы на теле, поражаются сердце, глаза, возникают параличи, слепота, а затем наступает смерть.

При поражении головного мозга выделяют два варианта болезни: сифилис мозга и прогрессивный паралич. Они развиваются в случаях нелеченного или недолеченного сифилиса.

Например, больной пытается лечиться частным образом, проходит некий курс «подпольно», боясь, что

его поставят на учет, а потом решает, что уже здоров, а болезнь тем не менее прогрессирует и поражает мозг.

Или же больной, увидев у себя шанкр, читает медицинскую литературу, а потом принимает лекарства, которые там упоминаются.

На самом же деле ни в одном медицинском справочнике нет всех необходимых рекомендаций и нужных дозировок препаратов. Нет ни одной книги, которая дала бы конкретные советы, как самому лечить у себя сифилис, поскольку такое лечение сугубо индивидуально и требует постоянного медицинского контроля.

 **Причем лечение и контроль должен осуществлять именно врач-венеролог, но не медик иной специализации.**

Иногда нужно лечиться очень долго, но не кое-как у любого, кто за это возьмется, даже если тот пообещает, что излечит «на все 100». В этом случае только зря потратишь время, деньги и усугубишь свое состояние.

Много лет назад одна моя подруга заболела сифилисом. Узнала она об этом совершенно случайно — перед абортom у нее, как положено, взяли кровь на анализ. Оказалось, что больна она давно, и поскольку не подозревала, что инфицирована, то уже заразила нескольких мужчин. От кого заразилась сама — не знала тоже. Она, будучи интеллигентной девушкой из интеллигентной семьи, лежала в больнице им. Короленко 4 месяца среди проституток и прочих малоприятных личностей.

У нее был жених, который ее очень любил и которого она тоже заразила. Незадолго до того, как выяснилось, что она больна, они подали заявление в ЗАГС и собирались уехать в Италию, где ему предложили престижную работу. Вместо этого жениху пришлось не только отказаться от поездки, но и продать машину, чтобы

оплатить лечение у частного врача, поскольку он очень боялся огласки. Но, как говорится, шила в мешке не утаишь, и все шарахались от него как от зачумленного. В конце концов моя подруга выздоровела, а ее теперь уже бывший жених, истратив кучу денег на частного врача, поверил тому, что полностью излечился. Через несколько лет он женился на другой, и не только заразил супругу, но и ребенок у них родился с врожденным сифилисом.

МОЗГ

При сифилисе мозга сначала поражаются его сосуды и оболочки, потом патологический процесс распространяется на вещество мозга, и возникают тяжелые психические нарушения.

Острый сифилитический менингит сопровождается головными болями, головокружением, рвотой, повышением температуры тела и другими симптомами. Могут развиваться судорожные припадки и помрачение сознания.

Нарушается функция черепно-мозговых нервов, что проявляется в виде косоглазия, деформации зрачков, опущения верхних век, снижения слуха, поражения лицевого и тройничного нервов.

Со временем больные утрачивают способность совершать целенаправленные движения.

Может развиваться односторонний паралич конечностей.

Из-за поражения сосудов мозга у больных часто возникают инсульты, которые иногда приводят к смерти.

Развиваются нарушения памяти. Больные с трудом запоминают или совсем не запоминают даты, имена, события минувшего дня.

По мере утяжеления болезни появляются другие нарушения памяти, в частности возникают вымышленные

воспоминания, когда больной сообщает о том, чего в действительности не было. Или он вспоминает событие, имевшее место, но относит его совсем к иному времени.

 *Все больше нарастает неспособность к анализу окружающего, проведению счетных операций, снижается интеллект. Больной не понимает, что происходит вокруг него, путается в родственных отношениях, не может определить даже приблизительно возраст окружающих людей.*

Возникают бред преследования, бред ревности, слуховые и зрительные галлюцинации.

Больные слышат оклики, раздражающие разговоры, угрозы в свой адрес, брань и обвинения.

Зрительные галлюцинации тоже имеют неприятный или устрашающий характер — какие-то отвратительные рожи, мохнатые руки, которые тянутся к лицу или горлу больного, страшные животные, мерзкие крысы, гадкие змеи.

Сифилис мозга при отсутствии лечения приводит к слабоумию.

ПАРАЛИЧ

Прогрессивный паралич при сифилисе развивается через 5—10 лет, в некоторых случаях — через 15 лет с момента заражения.

Это тяжелое заболевание, связанное с разрушительными процессами в мозгу и атрофией мозга. Оно характеризуется разнообразными параличами и нарастанием тяжелого слабоумия.

Вначале возникает общая слабость, быстрая истощаемость, повышенная утомляемость, снижается работоспособность, нарушается сон, мучают головные боли.

Затем появляются признаки нарушений психической деятельности. Больной не замечает сделанные им ошибки, а если замечает, то не может понять их причину. Он утрачивает стеснительность и пренебрегает элементарными этическими правилами поведения. Даже если ранее он был тактичным, воспитанным человеком, то теперь становится грубым, развязным, неяршливым, появляется не свойственный ему цинизм.

Далее изменения личности больного становятся все более бросающимися в глаза. Он утрачивает способность четкого осмысления окружающей обстановки, склонен к разного рода бессмысленным поступкам, в частности к пустым тратам и нелепым подаркам.

Один больной на день рождения принес в дар приятельнице двадцать мышеловок, хотя в ее доме никогда не водилось мышей. Другой — ни с того ни с сего подарил соседу по лестничной площадке дорогую бензопилу, хотя у того не было в ней никакой надобности.

Заняв деньги у знакомых, Константин тратил их на покупку огромного количества случайных, ненужных ему вещей. Сначала он приобрел двадцать мочалок, потом три коробки мыла, ящик одеколона, далее пятьдесят наборов швейных игл, десять одинаковых керамических ваз для цветов, полную сумку мелкой галантереи.

С целой кипой таких приобретений Константин приходил к знакомым и с важным видом вручал их на память.

Резко меняется эмоциональность больных. Легко возникают и гаснут вспышки раздражения и злобы. По любой причине появляются слезы, которые могут тут же смениться смехом.

Характерным для прогрессивного паралича является полное исчезновение чувства стыда. Больной совершает естественные отправления в присутствии других

людей в общественном месте. Выходя из туалета, он не застегивает одежду, может появиться в одном нижнем белье или в обнаженном виде на улице, в больничной палате, в коммунальной квартире и в иных людных местах.

Таким больным свойственна также грубая сексуальная распушенность.

Все это называется регрессом поведения. Другими словами, происходит утрата прежних нравственно-этических понятий о правилах поведения в обществе.

Резко ослабевают память. Больной забывает недавно приобретенные знания. Например, если он только что переехал, то не может найти дорогу домой и бесцельно бродит по улицам, и ему не приходит в голову обратиться за помощью к работникам милиции, другим людям, позвонить домой или хотя бы посмотреть свой адрес в паспорте.

Дефекты памяти и интеллекта резче проявляются в необычных для больного ситуациях.

Одного пациента перевели в другую палату, а он после обеда вернулся в прежнюю и, обнаружив, что его постель занята, почти полдня простоял возле нее, переминаясь с ноги на ногу, пока его нехватила дежурная медицинская сестра и не отвела на новое место.

Все более явными становятся умственные нарушения. Больные утрачивают способность поддерживать разговор. Они не улавливают юмора, смысла метафор, сложных оборотов речи, невпопад хохочут, вставляют неуместные реплики.

Иногда они напоминают своим внешним видом и поведением сонных или пьяных людей, громко говорят, не сразу понимают заданный вопрос.

Может возникнуть экспансивная форма прогрессивного паралича, при которой больной слабоумен, но при этом весел, у него благодушное, беспечное настроение. Он преисполнен самодовольства, блаженства

и умиления. Характерной особенностью экспансивной формы является так называемый мегаломанический бред — утверждения о своих мнимых достоинствах, отличающиеся грандиозными размахами.

Человек заявляет, что обладает огромной властью над миром. Он якобы может вылечить всех больных на земле. Может одной рукой поднять вес в две тонны. Он способен переплыть океан или перепрыгнуть с одного берега Черного моря на другой. Он написал все картины, которые находятся в музеях мира. У него множество новаторских идей и изобретений, с помощью которых можно накормить всех людей на свете.

Возможны и другие нелепости.

Некоторые больные полагают, что все окружающие виновны в их страданиях. Они обвиняют своих родных (или врачей) в злонамеренных попытках нанести ущерб их здоровью. Например, пациент утверждает, что ему «отравили мозг», «украли сердце и все внутренности».

Последняя стадия прогрессивного паралича характеризуется так называемым паралитическим маразмом — физическим и психическим распадом личности, глубоким слабоумием.



В этой стадии больные утрачивают способность к осмыслению происходящего и контакту с окружающими, перестают узнавать родных и знакомых, поедают несъедобные вещи, утрачивают навыки опрятности, совершают естественные отправления в постели.

Развивается крайнее физическое истощение.

Смерть наступает от кровоизлияния в мозг или от каких-либо инфекций, к которым возникает повышенная чувствительность.

В прежние годы, когда еще не было противосифилитического лечения, продолжительность прогрессивного паралича составляла в среднем 2—2,5 года, а затем больные погибали в состоянии паралитического маразма.

Сифилис называют в Италии «французской болезнью», а во Франции — «итальянской».

ОДНАЖДЫ В АМЕРИКЕ (СПИД)

ОСПИДЕ УЗНАЛИ совсем недавно. В 1981 году в Лос-Анджелесе умерли от пневмонии (воспаления легких) 5 молодых, физически крепких мужчин. Никакое лечение не помогало. Пневмония протекала у них как у пожилых людей с ослабленной иммунной системой.

Через месяц в Нью-Йорке врачи зарегистрировали еще 26 аналогичных случаев, причем у некоторых пациентов пневмония сочеталась с раком.

Уже через год врачи поняли, что многие необъяснимые проявления рака связаны с какой-то новой, ранее неизвестной болезнью. В 1982 году в США было зафиксировано уже 800 случаев этой болезни. А дальше все пошло лавинообразно. В 1990 году диагноз СПИД был поставлен уже 132 510 американцам.

В настоящее время в мире зарегистрировано более 30 миллионов больных СПИДом. Ожидается, что в недалеком будущем их число составит 40 миллионов.

В России на данный момент насчитывается примерно 50 тысяч человек, пораженных этой страшной болезнью. Предполагается, что к 2000 году в нашей стране их станет около 1 миллиона.

ВИРУС

 **СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). На данном этапе это неизлечимая болезнь, которая приводит к смерти.**

Вирус СПИДа передается с жидкостями тела — кровью, спермой, выделениями из влагалища и шейки матки. Вирус может присутствовать даже в слюне, хотя считается, что риск заразиться СПИДом через поцелуи невелик.

Способ заражения — преимущественно половой. Вирус передается при обычном половом акте, при оральном и анальном сексе.

Самым опасным в этом плане считается анальный секс, хотя при оральном сексе риск заражения тоже высок.

Вирус проникает через слизистые оболочки рта, полового члена, влагалища, прямой кишки и даже через микроскопические повреждения в коже.

Он может передаваться при внутривенных инъекциях или через инфицированную кровь. Например, при переливаниях зараженной крови, при применении загрязненных игл, шприцев или иных медицинских инструментов, при использовании несколькими наркоманами одной иглы для внутривенных инъекций.

Вирус не передается бытовым путем через посуду, одежду, предметы домашнего обихода и продукты. Члены семьи больного и медицинские сотрудники не заражаются СПИДом, кроме тех редких случаев, когда вирус проникает в кровь.

Некоторые полагают, что СПИД поражает исключительно гомосексуалистов. Это неверно. Передача вируса происходит и при половом контакте мужчины и женщины (гетеросексуальным путем). В Западной

Европе сейчас стремительно растут темпы заражения именно таким образом.

Группами наибольшего риска являются гомосексуалы, бисексуалы (лица, имеющие половые контакты и с мужчинами, и с женщинами), проститутки и наркоманы, вводящие наркотик внутривенно. В США эти категории составляют большинство больных СПИДом.

В настоящее время в нашей стране получила широкое распространение мужская гомосексуальная проституция, при этом многие геи-проститутки не предохраняются, и в будущем следует ожидать еще большего всплеска СПИДа.

Распространенность инфекции именно среди гомосексуалов объясняется тем, что при анальном сексе (через задний проход) происходит повреждение слизистой оболочки прямой кишки, и в это место проникает вирус.

Схема заболевания такова. Вирус СПИДа поражает иммунную систему. Та перестает выполнять свою функцию — защиту организма от различных болезней. Теперь любая незначительная инфекция приводит к серьезным заболеваниям и смерти.

БОЛЕЗНЬ

Инкубационный период от момента заражения вирусом до болезненных проявлений может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Примерно у 35% людей, являющихся носителями вируса, позже развивается СПИД.

Сразу же после внедрения вируса в организм иммунная система утрачивает способность противостоять другим болезням.



Вначале инфицированный человек может не ощущать никаких симптомов. Лишь у некоторых появляются мышечные и головные боли, слабость, общее недомогание, раздражительность, повы-

шенная чувствительность к яркому свету, потеря аппетита, тошнота, понос. Могут быть не все эти симптомы, а часть из них.

Потом наступает период, когда болезнь почти не проявляет себя. Могут припухать лимфатические узлы и железы. Но в основном инфицированные не испытывают никакого недомогания. На внешнем облике СПИД в этой стадии никак не отражается, поэтому определить визуально, что человек болен — невозможно. Не зная о своем несчастье, он вполне способен заражать других людей.

За несколько месяцев до появления симптомов болезни возникают апатия, нарушается сон, снижается работоспособность, настроение преимущественно пониженное.

Затем СПИД проявляется в виде обильного ночного потоотделения, повышения температуры тела, поноса, пневмонии. Присоединяются другие инфекции и опухоли, поражаются кожа, слизистые оболочки, пищевод, почки, сердце, нервная система. Наблюдается значительная потеря массы тела.

Психические нарушения при СПИДе разнообразны — депрессия, психозы, тяжелые поражения головного мозга и слабоумие.

Известие о диагнозе СПИД — само по себе тяжелый стресс, который приводит к различным психическим нарушениям, идеям самообвинения, чувству вины перед близкими людьми, мыслям о самоубийстве и даже попыткам самоубийства.

У некоторых больных возникает страх смерти, навязчивые представления о предсмертных муках, нескончаемые размышления о том, кого он мог заразить СПИДом и кто мог заразить его самого.

Для начальных этапов болезни характерны забывчивость, затруднения при попытке сосредоточиться, легкая спутанность сознания, психическое возбуждение и депрессия. Эти нарушения типичны для данной стадии, даже если нет других симптомов заболевания.

Затем вирус поражает нервные клетки, и психические нарушения становятся более разнообразными. На фоне пониженного настроения возникают беспричинное раздражение, повышенная возбудимость, раздражительность вплоть до агрессивности. Могут быть судорожные припадки.

Больной быстро устает, становится сонливым, у него усиливаются головные боли. Возможно состояние тревоги с двигательным и речевым возбуждением, паникой, нарушением сна, потерей аппетита, чувством безысходности, собственного бессилия и гнева, который направляется на любого человека. Не исключены галлюцинации, бред и психозы.

Появляется все больше симптомов поражения головного мозга под влиянием ВИЧ.

Быстро нарастает слабоумие. Происходит утрата прежних норм поведения. Может возникнуть одержимость манией убийства.

В дальнейшем развиваются судорожные припадки, а затем наступают кома и смерть.

Течение болезни может быть молниеносным или продолжаться несколько лет. Средняя продолжительность жизни больных СПИДом колеблется от 6 месяцев до 1 года, 80% умирают в течение первых двух лет, но некоторые живут до 5 лет и более.

Одной из основных причин смерти от СПИДа является именно поражение мозга.

Инфицированный человек может умереть и от злокачественных новообразований — раковая опухоль развивается примерно у 40% больных.

К смерти приводят и различные тяжелые заболевания внутренних органов. Так, у 60% больных возникает двусторонняя пневмония.

Некоторые больные СПИДом проводят время
в мучительных раздумьях — кого следует заразить,
а кого, пожалуй, не стоит.

ЗУДИТ, БОЛИТ, ПОКАЛЫВАЕТ (ТРИХОМОНОЗ)

ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННАЯ венерическая болезнь. Например, в США ежегодно регистрируется несколько миллионов женщин, больных трихомонозом.

У 30–40% мужчин, которые были в интимном контакте с больной женщиной, тоже обнаруживают трихомоноз. У остальных симптомы не проявляются.

Если трихомонозом поражен мужчина, то у 85% его партнерш обнаруживается болезнь.

Возбудителем являются трихомонады.

Заражение происходит преимущественно половым путем. В единичных случаях возможно бытовое заражение.

Трихомонады выживают вне организма несколько часов, на сиденье унитаза примерно 45 минут. Они могут быть на постельном или нижнем белье, на полотенце, губке, мочалке.

Поэтому прими все это к сведению: никогда не ложись в чужую постель, если до тебя твой приятель или еще кто-то развлекался со своей подружкой, не пользуйся чужими предметами туалета и, тем более, чужим нижним бельем, не садись на сиденье унитаза в общественном туалете или в ином активно посещаемом месте, при пользовании писсуаром будь осторожен, чтобы нечаянно не коснуться стенок половым членом — в моче трихомонады живут 3 часа, в сперме — 6 часов.

Можно заразиться и при купании в закрытом водоеме со стоячей водой, которая не меняется.

Симптомы заболевания обычно возникают через несколько дней после заражения, но могут обозначиться и через месяц.

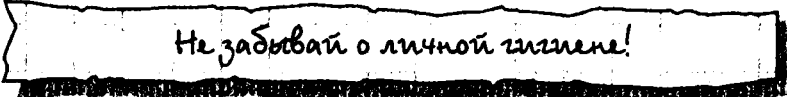
У мужчин трихомоноз выражается раздражением в области головки пениса, слипчивостью мочеиспускательного канала, легким зудом, покалыванием,

неприятными ощущениями в половом члене. Может возникнуть боль при мочеиспускании.

Обычно проявления болезни у мужчин довольно скудные, и некоторые даже не обращают на них внимания (а особенно подростки), поэтому многие являются носителями и распространителями этой инфекции.

Для женщин характерны следующие симптомы: появляются желтоватые или серые выделения из влагалища, иногда со специфическим неприятным запахом, раздражение в области половых органов, зуд или боль во время сексуального контакта, жжение, боль во время мочеиспускания.

Если твоя подружка жалуется на жжение, зуд, неприятные ощущения во время или после полового сношения, а уж тем более если ты заметишь на ее белье или половых органах желтоватые выделения, то немедленно вместе с нею отправляйся к врачу-венерологу, даже если у тебя самого нет никаких неприятных ощущений.



Не забывай о личной гигиене!

«ЛИХОРАДКА» В ИНТИМНОМ МЕСТЕ (ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС)

ЭТА БОЛЕЗНЬ известна давно, но в нашей стране о ней мало кто знает, а самое главное — не знают о том, что она тоже относится к заболеваниям, передаваемым половым путем.

В США зарегистрировано более 40 миллионов больных генитальным герпесом, причем ежегодно их число увеличивается, поскольку избавиться от него довольно трудно.

Возбудителем этой болезни является вирус. Заражение происходит при всех формах сексуальных контактов. Вирус передается не только при половом акте, но и при поцелуях и прикосновениях.

Вне организма вирус выживает несколько часов, поэтому может быть на сиденье унитаза, на белье, практически где угодно. Меры предосторожности те же, что и при трихомонозе.

Распространителем и передатчиком вируса может оказаться человек, у которого совершенно нет никаких симптомов, он сам не подозревает, что инфицирован, но может заражать других людей.

Генитальный герпес проявляется высыпанием небольших болезненных пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью. Обычно на одном месте бывает 10–20 таких пузырьков.

Возможно, у тебя когда-нибудь была так называемая «лихорадка» на губах, которая возникает при переохлаждении, простуде, а то и просто ни с того ни с сего. Высыпания на губах тоже называются герпесом, но не генитальным, а лабиальным, и тоже вызываются вирусом. Но лабиальный герпес не относится к заболеваниям, передаваемым половым путем, хотя им можно заразиться при поцелуе.

Похожие высыпания возникают и при генитальном герпесе, но только ощущения при этом бывают гораздо болезненнее. Да и расположение их иное: у мужчин в области полового члена, у женщин — на половых губах. Но иногда пузырьки могут оказаться и на другом участке тела, где есть царапина или трещина.

Вначале появляются боли в паху, возникает покраснение небольшого участка кожи, может быть ощущение покалывания в этом месте, жжение, чувство неудобства, а потом появляются сами пузырьки.

Возможны незначительные выделения из мочеиспускательного канала (а у женщин — из влагалища), болезненность и жжение при мочеиспускании.

Все это продолжается 1–2 недели.

Могут возникать симптомы, охватывающие весь организм, — повышенная температура, головная и мышечная боли, общая слабость и недомогание, излишняя светочувствительность.

Эти симптомы то появляются, то исчезают в первые 8–9 дней. Но они неотчетливые, и больной может думать, что он просто немного простудился.

Потом пузырьки лопаются. Жидкость, которая из них вытекает, заразна. На месте пузырьков появляются красноватые мокнувшие болезненные язвы, которые через 1–2 недели заживают. Весь цикл заболевания от момента высыпания до заживления составляет 2–4 недели.

Но это вовсе не означает, что болезнь прошла. Вирус такой вредный, что, один раз подцепив герпес, от него потом очень трудно избавиться. Он продолжает жить в организме. Потом в любой момент опять появляются высыпания в виде пузырьков.

Так дальше болезнь и течет — то обостряется, то затихает. Обострение может произойти из-за многих причин — при ослаблении организма какой-то болезнью, простуде, физическом истощении, перегреве на солнце, эмоциональном стрессе.



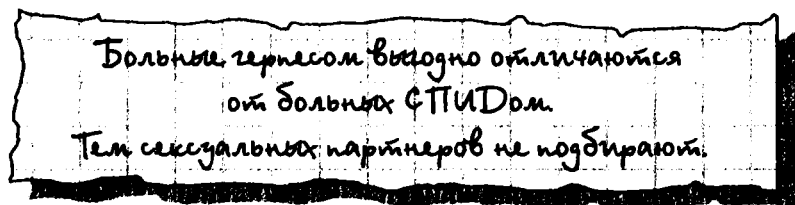
Генитальным герпесом гораздо легче заболеть, чем потом от него излечиться. В некоторых странах даже есть специальные службы, которые подбирают больным герпесом зараженных той же болезнью партнеров, чтобы они, по крайней мере, не заражали других людей.

На данный момент пока еще нет лекарства против этой болезни.



Не надейся, что ты избавишься от генитального герпеса, принимая антибиотики.

Обязательно обратиться к врачу. Методы лечения все же существуют, и тебе постараются помочь.



СПУТНИК ГОНОРЕИ (ХЛАМИДИОЗ)

В США им ежегодно заболевают от 3 до 5 миллионов человек. Предположительно до 20% людей заражены хламидиозом.

У нас мало знают об этой инфекции. Все осведомлены о гонорее, сифилисе и СПИДе, а слова «хламидиоз» многие даже никогда не слышали.

Основная опасность этой болезни в том, что она может проявляться незаметно для самого человека, но исподволь приводит к хроническому воспалению.

У мужчин — это воспаление мочеиспускательного канала, придатков яичек, предстательной железы со всеми вытекающими отсюда последствиями: резким снижением потенции, бесплодием.

У женщин происходит воспаление шейки матки, ее придатков и органов малого таза.

 *У половины заболевших женщин нет никаких симптомов, хотя они могут заражать других людей. У многих инфицированных мужчин тоже не возникает неприятных ощущений.*

Вызывают болезнь микробы хламидии. Инфекция передается преимущественно половым путем.

Через несколько дней (иногда через 1–3 недели) после заражения у мужчин появляются небольшое жжение

в мочеиспускательном канале и незначительные слизистые выделения. Но если происходит воспаление придатка яичка (эпидидимит), то тогда возникает острая боль, яичко распухает. Боль усиливается при движении, ходьбе, наклоне туловища, подъеме тяжестей.

У женщин хламидии заражают слизистые оболочки и вход в матку, развивается эрозия шейки матки. Болезнь может протекать бессимптомно до тех пор, пока микробы не распространятся внутрь матки и в маточные трубы. Там они вызывают острое воспаление. Одна или обе маточные трубы могут быть заблокированы, что приводит к острой инфекции и сильным болям в животе.

Если болезнь не лечить, то в маточных трубах образуются рубцы, которые блокируют просвет трубы. В результате развивается бесплодие. Или из-за хронического воспаления труб может наступить внематочная беременность, что представляет угрозу для жизни.

Хламидии могут вызвать еще одно заболевание, передаваемое половым путем, — венерическую лимфогранулему. При этом происходит воспаление в лимфатических узлах. Расположенные в паху, в прямой кишке и толстом кишечнике, они увеличиваются и становятся болезненными. Воспаление сопровождается повышенной температурой. У мужчин симптомы могут напоминать ущемление паховой грыжи.

 Обычно у 50% больных хламидиоз сочетается с гонореей, поэтому лечат одновременно обе инфекции.

Диагностика хламидиоза несложна, а лечение эффективно. Но нужно обязательно лечить обоих партнеров, иначе выздоровевший больной опять заразится от своей подруги.

Хламидиоз коварен своей бессимптомностью.

«ВЗЛОМЩИКИ ГЕННОГО КОДА» (ПАПИЛЛОМА-ВИРУСЫ, ИЛИ ГЕНИТАЛЬНЫЕ БОРОДАВКИ)

БОРОДАВКИ в области половых органов известны уже много веков, но раньше врачи не считали их заболеванием, передающимся половым путем. Лишь сравнительно недавно установлено, что болезнь вызывается вирусом.

 *Наиболее распространены папилломавирусные инфекции среди молодых людей, но у многих заболевание протекает бессимптомно.*

Немецкие врачи обнаружили вирус у 31% мужчин. В США ежегодно фиксируется более 1 миллиона новых случаев заболевания, но на самом деле их значительно больше, так как многие инфицированные не подозревают, что больны, и к врачам не обращаются. Таких предположительно около 12 миллионов. Иногда бородавки выявляются случайно при гинекологическом осмотре женщины, при обращении мужчины к урологу. Причем может быть так, что у зараженного папилломавирусом человека нет видимых бородавок.

Бородавки выглядят как розовые или красные уплотнения, но бывают и белого или серого цвета. Они напоминают бородавки на руках, могут быть маленькими и почти незаметными. Кожа вокруг них иногда немного раздражена.

Форма и размер бородавок различны в зависимости от типа инфекции.

У мужчин они появляются на половом члене, мошонке, в области заднего прохода, в мочеиспускательном канале, что вызывает выделения и кровотечения.

У женщин они возникают на наружных половых органах, во влагалище и шейке матки, в области заднего прохода.

Один из видов папилломавирусных инфекций называется кондиломой. Она выглядит как сухая безболезненная бородавка серовато-белого или розового цвета, иногда напоминая цветную капусту. Кондилома возникает на половых органах или вокруг них, в области заднего прохода.

 *Папилломавирус опасен тем, что он встраивает свою ДНК в генный код человека, которая стремительно воспроизводит вирус, поэтому бородавки быстро растут.*

Способ заражения — сексуальные контакты. Снизить риск инфекции можно при помощи презерватива, если он полностью закрывает пораженное место.

 *Сейчас большинство вирусных заболеваний в области половых органов врачи рассматривают как предраковое состояние. Поэтому если ты обнаружишь бородавку в указанном месте, то нужно обязательно обратиться к врачу.*

В настоящее время разработано несколько методов лечения, но пока еще ни один не признан безусловно эффективным. Лечение генитальных бородавок бывает весьма затруднительным, могут случиться рецидивы и повторные заражения.

Бородавки удаляются хирургическим путем, при помощи лазера или замораживания жидким азотом. Используются и лекарственные препараты. Лечат, как всегда, обоих партнеров.

*У папилломавирусов хороший вкус —
они предпочитают молодых людей
со здоровым генным кодом.*

«ПЕРЛАМУТРЫ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ» (КОНТАГИОЗНЫЙ МОЛЛЮСК)

ЭТО ТОЖЕ ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, передающееся половым путем. Внешне оно выражается в появлении приподнятых участков кожи на половых органах, бедрах, ягодицах, в нижней части живота. Размер их от 1 мм до 1 см в диаметре, цвет розоватый с легким перламутровым оттенком.

Если на них сильно надавить, то выделяется саленная пробка; похояая получается при выдавливании угрей.

Эти образования безболезненны и ничем не беспокоят. Появляются они через несколько недель после заражения.

При их обнаружении нужно сразу же обратиться к врачу. Они легко удаляются, но сделать это может только специалист. Ни в коем случае нельзя их выдавливать и самому пытаться от них избавиться.

Этот вирус терпеть не может дилетантов и предпочитает иметь дело со специалистами.

НЕСМЕШНОЙ АНЕКДОТ (МЯГКИЙ ШАНКР)

СЛОВО «ШАНКР» в переводе с французского означает «язва».

Мягкий шанкр — венерическое заболевание, передаваемое половым путем. Другие его названия — шанкроид, язва венерическая. Он вызывается стрептобациллой (палочкой мягкого шанкра).

Этот вид венерического заболевания называют «мягким шанкром», чтобы отличить его от сифилиса, при котором в 1-й стадии возникает твердый шанкр.

Шанкр — это язва, или эрозия, возникающая в месте внедрения возбудителя.

Мягкий шанкр проявляется глубокими гноящимися болезненными язвами, которые расположены преимущественно на половых органах. Язвы могут быть покрыты зеленовато-серым налетом. Бывают маленькие язвы со слегка приподнятыми краями и глубоким уплотненным дном.

Обычно мягкий шанкр начинается с маленького прыщика, появляющегося у мужчины на половом члене. У женщин он возникает на наружных половых органах, стенках влагалища или шейке матки.

Заболевание сопровождается повышенной температурой, затруднением при ходьбе, распуханием паховых лимфоузлов.

Мягкий шанкр может быть воронкообразным — при этом глубокая язва расположена в головке пениса.

Возможна гангренозная форма мягкого шанкра, которая характеризуется гангренозным поражением тканей. Что такое гангрена — ты наверняка знаешь. Аналогичные процессы происходят и в данном случае.

 **Если мягкий шанкр не лечить, то язва стремительно увеличивается и может привести к самоампутации полового члена.**

О таком развитии событий есть известный анекдот, в котором врач предлагает пациенту несколько раз подпрыгнуть, а потом говорит: «Ну вот, видите, молодой человек, он и сам отвалился».

Так что если ты хочешь, чтобы твое мужское достоинство оставалось при тебе — нужно вовремя обратиться к врачу.

В настоящее время мягкий шанкр быстро и эффективно излечивается, но только лечение нужно начинать своевременно, а не ждать, пока «сам отвалится».

А начиналось-то все с маленького прыщика...

НАСЕКОМЫЕ — А ТУДА ЖЕ (ЛОБКОВЫЕ ВШИ)

ХОТЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО достигло определенно-го прогресса в области личной гигиены и профилактики многих заболеваний, тем не менее вши еще остаются проблемой. В США, по приблизительным подсчетам, ежегодно возникает более 3 миллионов случаев заболеваний, а что уж говорить о нашей стране, где полно бомжей, нищих и проституток!

Лобковая вошь питается человеческой кровью и прячется в волосистой части лобка. Она может забираться и в подмышечные впадины.

 *Вши могут передаваться через одежду, нижнее или постельное белье, полотенце, но чаще всего предпочитают половой путь.*

Через 5 дней после заражения у человека возникают покраснение кожи, интенсивный зуд, раздражение и воспаление. На коже, в местах укусов, появляются небольшие пятнышки, которые через несколько дней исчезают.

И сами вши, и их гниды (яйца) видны невооруженным глазом, но это не означает, что от них легко самому избавиться. Поэтому нужно обязательно обратиться к врачу вместе с партнершей. Специалист избавит вас от лобковых вшей без проблем. В 96% после курса лечения происходит полное освобождение от них. В противном случае нужен повторный курс.

*Вошь видна невооруженным глазом,
но голыми руками ее не возьмешь.*



НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

**БРОСАЙ КУРИТЬ —
ТЫ УЖЕ НЕ
МАЛЕНЬКИЙ**

КУРЯТ СЕЙЧАС мно-

гие подростки — и мальчики, и девочки. Некоторые начинают пробовать еще в детстве. Обычно они курят тайком от пап и мам, и те долгие годы об этом даже не подозревают.

Как правило, родители узнают о курении сына совершенно случайно — или мама почувствовала от него запах табака, или нашла пачку сигарет в кармане.

Потом начинается борьба с курением. Родители читают парню нотации, отбирают сигареты, проверяют карманы, «обнюхивают», когда он приходит домой.

Борьба эта, как правило, безуспешна. Подросток просто учится быть хитрее и предусмотрительнее — пачку сигарет он прячет в укромном месте на лестничной площадке, не курит непосредственно перед возвращением домой или жует отбивающую запах жвачку.

Хуже всего, что ему приходится обманывать. Родители своими репрессивными методами сами толкают его на постоянное вранье. Если он хочет курить, то все равно будет это делать, как бы ему ни запрещали. А противодействие пап и мам обычно приводит лишь к конфликтам, но желаемого результата не дает.

Я бы посоветовала родителям относиться к подростковому курению спокойнее. Конечно, это нежелательное явление, но запретами здесь ничего не достигнешь.

Как известно, из двух зол следует выбирать меньшее — лучше смириться с курением сына, чем постоянно кричать на него и потерять с парнем психологический контакт.

Самое оптимальное для родителей — не оказывать сыну прямого противодействия, сказать ему, что он уже достаточно вырос для того, чтобы самостоятельно принимать решения, и, если надумал курить, пусть будет так.

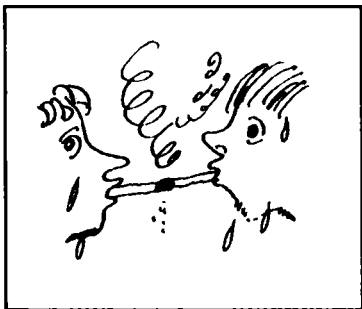
Меня часто спрашивают, что я буду делать, если узнаю, что моя дочь начала курить.

Мы с ней просто поговорим, как беседуем о всех ее проблемах. Я ей расскажу, к каким нежелательным последствиям может привести такая дурная привычка.

Легкие в этом возрасте, как и все органы, только развиваются, и курение может очень плохо сказаться на них. Табачный дым и никотин раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, и выделяется повышенное количество мокроты. Развивается так называемый хронический бронхит курильщика. Поэтому по утрам будет кашель. А кашель никого не красит. Да и смотрят на такого человека подозрительно — а не болен ли он туберкулезом?

Постоянное раздражение слизистой создает условия для внедрения инфекции, поэтому курильщик будет легко простужаться, а любая простуда перейдет в бронхит. Значит, в постели придется валяться не 3–4 дня, как обычно при ОРВИ, а 2 недели, а то и больше.

Если нравится болеть, а не вести активный образ жизни, тогда кури, пожалуйста, скажу я дочери, и, конечно, шарить по ее карманам и сумочкам в поисках сигарет и устраивать скандалы я не буду.



Почему начинают курить подростки? Практически всегда из подражания сверстникам. Все ребята в классе и во дворе «смолят», и он тоже за компанию. На этом этапе курение не доставляет самому подростку никакого удовольствия. Зависимости

от никотина еще нет, поэтому он может курить, а может и не курить. Воздержание подросток переносит совершенно спокойно, а не так, как взрослые с никотиновой зависимостью, которые, проснувшись утром, первым делом хватаются за сигарету. Если у завязтого курильщика кончились сигареты, он будет целенаправленно искать их, «стрелять» у других, так как испытывает дискомфорт при воздержании.

А если без сигарет остался подросток и рядом с ним никто не курит, то он и не вспомнит о том, что надо бы ими обзавестись. Взрослый курильщик дымит не только в компании, но и один. Подростки курят преимущественно с другими ребятами.

 **Курение в переходном возрасте — солидарность с принятыми в подростковой среде традициями, а не собственное желание парня.**

Доставать пачку из кармана, прикуривать, предлагать сигареты приятелю, у которого они кончились, стоять в группе подростков и вести, пуская дым, глубокомысленные разговоры, — целый ритуал, и именно это привлекательно для подростка, а не само по себе вдыхание табачного чада.

Немаловажно для парня и то, что курение как бы приобщает его к «взрослости». Большинство современных мужчин курят. Подросток, начиная курить, желает как бы оказаться наравне с ними. Ведь ему так хочется поскорее стать взрослым!

 *Если ты уже куришь, но еще нет тяги к этому, а просто смолишь за компанию, то в твоей власти и продолжить, и бросить. Сказать приятелям со значительным видом, когда они предлагают закурить: «Я бросил», — тоже вполне по-взрослому. Пока еще отказаться от сигареты гораздо проще. Потом возникает так называемая психическая зависимость.*

Многие взрослые курильщики, даже страдая хроническим бронхитом, стенокардией или каким-либо другим заболеванием, говорят себе, что надо бросать, но уже не могут. Зависимость — штука серьезная, и от нее избавиться нелегко. Многие пытаются это сделать, но долго не выдерживают и снова начинают курить.

Как говорил знаменитый Марк Твен: «Курить бросить очень легко, я сам бросал раз двадцать».

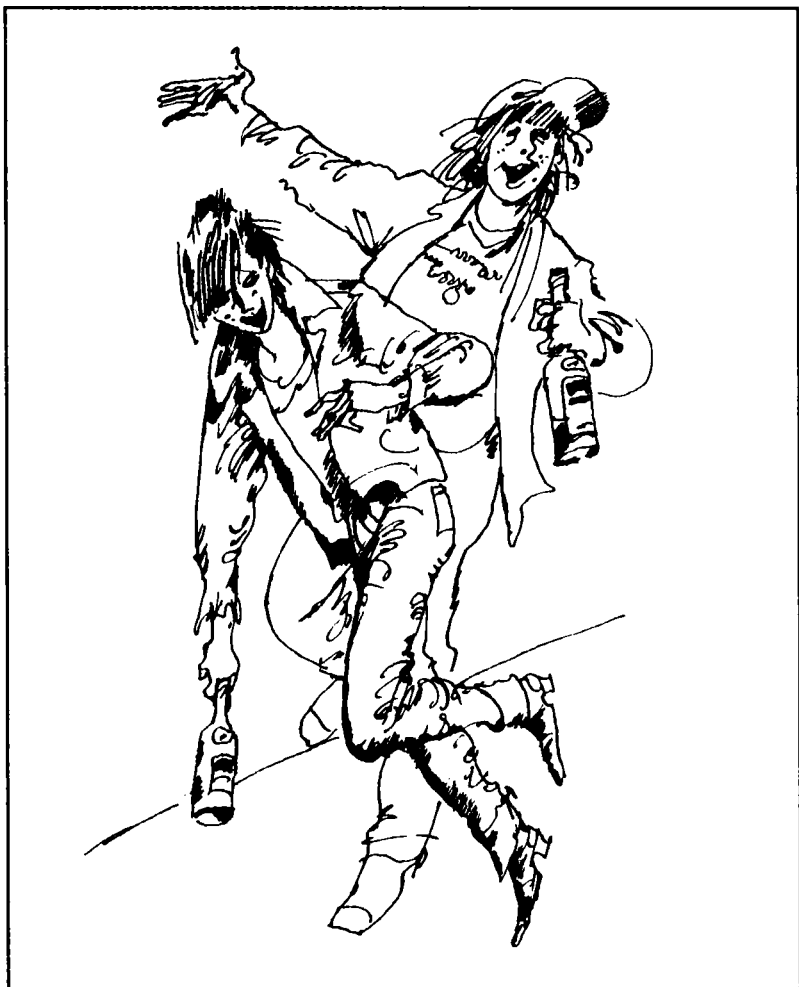
Вот примерно так и у многих курильщиков. То бросают, то снова начинают, а потом понимают, что завязать с курением не в состоянии. Хотя со здоровьем плохо и врачи категорически настаивают, что курить нельзя.

Так что подумай, а стоит ли начинать? Чтобы потом попасть в зависимость и всю жизнь мучиться?

*Как сказал один великий писатель,
поцеловать пьяного человека —
все равно что облизать пеньлыжку.*

КОГДА ВСЯ ЖИЗНЬ — ПОХМЕЛЬЕ

ВНАШЕ ВРЕМЯ опыт употребления алкогольных напитков имеют почти все подростки. Трудно найти такого, кто ни разу не пробовал спиртного.



Раньше существовали ограничения в продаже горячительного по возрасту, и подросткам обычно его не отпускали. И тем не менее ребят это не останавливало, и они все равно умудрялись приобрести спиртное.

А сейчас и подавно нет никаких проблем, парнишка может купить любой алкогольный напиток. Продавцам коммерческих ларьков абсолютно безразлично, кому они продают свой товар.

НАЧАЛО

И раньше пьянство подростков вызывало тревогу, а сейчас стало исключительно серьезной проблемой. Дело в том, что алкоголизм в этом возрасте развивается гораздо быстрее, чем у взрослых людей. Чем раньше человек начинает употреблять спиртное, тем больше шансов, что он сопьется. 80% алкоголиков начали выпивать именно в подростковом возрасте.

Обычно не бывает так, что парнишка начинает прикладываться к бутылке по собственной инициативе. Не бывает и так, что два подростка, которые дружат, начинают вместе выпивать. Употребление спиртного, как правило, начинается в подростковой группе.

В переходном возрасте принято больше находиться в компании сверстников. Это несколько ребят из одного двора или из одного класса, которые вместе проводят свободное время.

Рано или поздно такая подростковая группа, если нечем себя занять, «для настроения» или «для смелости» начинает прикладываться к бутылке. Обычно инициатором является подросток, уже имеющий подобный опыт. Он предлагает выпить другим, и те, как правило, не отказываются. Кто-то — из любопытства, кто-то — чтобы приобщиться к «взрослой жизни», кто-то — из подражания другим ребятам.

 ***Если кто-либо отказывается пить со всеми, он становится предметом насмешек — его называют «слабаком», «трусом», придумывают всякие обидные прозвища. Это очень болезненно для самолюбия подростка, и он не хочет отстать от других.***

Вот как обосновал 14-летний Саша невозможность отказаться от употребления спиртного:

«Попробуй откажись, тогда тебя все ребята насмешками изведут. У нас был один такой маменькин

сыночек, не стал со всеми пить, так ему такую веселую житуху устроили — он и носа во двор не показывал, в школу ходил и трясся. Даже девчонки над ним смеялись и дразнили. Его потом папочка с маменькой в другую школу перевели, и сами переехали».

Примерно так же рассуждают и другие подростки. Причем они боятся не того, что их изобьют, а именно насмешек своих приятелей.

В подростковой группе вообще принято делать так, как все. Влияние сверстников в этом возрасте очень значительно.

ПРОЦЕСС

Подростки обычно невыносливы к алкоголю. Даже одной-двух банок пива или 100–150 г вина достаточно, чтобы парнишка, ранее не пробовавший спиртного, «поплыл». Некоторые пьянеют и от меньших количеств алкоголя.

Начиная употребление спиртного, большинство подростков не знает о своей малой к нему выносливости. Они не раз видели в кино, как супермен лихо опрокидывает стакан крепкого горячительного напитка. Возможно, столь же эффектно это проделывают взрослые вокруг него. Стремясь подражать им, подростки поступают так же. Поэтому с самых первых попыток приема спиртного могут быть тяжелое опьянение и рвота.

Вот как рассказывал 13-летний Гена о своем «дебюте»:

«Ребята принесли две бутылки портвейна, и мы все выпили. Наливали всем по полному стакану, и все пили одинаково. Меня сразу стало тошнить, я старался глубоко дышать, а потом не смог удержаться, и все из меня вылилось обратно. Серый (это прозвище лидера

группы) сказал: «Да ладно, не бойсь, так со всеми бывает, это пройдет, надо выпить еще». Я снова выпил, но осилить стакан не смог, хоть Серый и говорил, что надо пить до дна. Меня снова вырвало. Ребята стали смеяться, а Серый и говорит: «Нечего ржать, сами такие были, забыли, что ли, как сами блевали. Он научится», — и снова мне налил. Я на этот раз выпил немножко. Серый не заставлял пить больше, и меня больше не рвало, стало хорошо и весело. Потом я с ребятами пил еще, и всем было весело».

Стремясь избежать насмешек, подростки начинают «тренировать» себя спиртным, чтобы избавиться от рвоты в опьянении. Они пьют, как все, а при появлении тошноты убегают подальше, чтобы их не увидели, сказав, что идут в туалет или куда-либо еще. Опорожнив желудок, снова присоединяются к сверстникам и пьют с ними дальше. Такое может повторяться неоднократно.

При больших объемах выпитого может быть тяжелое опьянение, а затем потеря сознания. Это состоя-



ние требует немедленной медицинской помощи. Если есть кому вызвать «скорую», подросток попадает в больницу с диагнозом «тяжелое алкогольное отравление». Без медицинской помощи не исключен смертельный исход. После тяжелого опьянения организм восстановится нескоро.

15-летний Витя:

«Мы много выпили, и я отключился. Ребята пили дальше. Я долго валялся в подвале, где мы пили, потом оклемался, а никого уже нет, на улице темно. Я весь в блевотине, еле встал и поплелся домой. Дома лежал два дня, есть не мог, матери сказал, что заболел, она ничего не поняла. Как подумаю, чтоб выпить, прямо наизнанку выворачивает. Потом долго не мог в себя прийти, меня качало, ходить не мог. Мать врача звала, чего-то мне давали, но я не пил, меня все время тошнило. Боялся ребятам на глаза показаться, думал, будут смеяться, а они ничего, даже не спрашивали».

Подросток регулярно напивается до рвоты и отключения сознания не из-за того, что сам хочет этого, — он считает для себя зазорным отставать в выпивке от других членов группы, среди которых всегда есть более привычные к спиртному, чем он сам.

Хотя ребят, как правило, не пугает тяжелое опьянение и его последствия, но им самим не нравится это состояние. Если бы сие зависело от их собственной воли, а не от групповых требований, они вполне могли бы обойтись той степенью опьянения, которая вызывает у них веселье и кажущийся прилив сил.

РЕЗУЛЬТАТ

Подростки редко сидят и накачиваются, как взрослые алкоголики. Выпив, они становятся активными, их «тянет на подвиги», и именно это им особенно нравится.

В таком состоянии ребята не способны контролировать свое поведение. И здесь можно ожидать любых чрезвычайных происшествий — драк, изнасилований, краж, грабежей и других криминальных действий.

Дима начал выпивать в подростковой группе. Будучи пьяными, он и ребята как-то сорвали с прохожего дорожную шапку, продали ее на рынке и на вырученные деньги снова купили вина. Потом они стали проделывать это регулярно, причем нашли человека, который скупал у них краденые вещи. Подростки внезапно окружали прохожего, чаще всего женщину, и требовали ценные вещи и деньги. Несколько раз они избивали тех, кто отказывался отдать им требуемое.

Поймали их, когда они разбили витрину магазина и пытались похитить деньги из кассы и бутылки со спиртным.

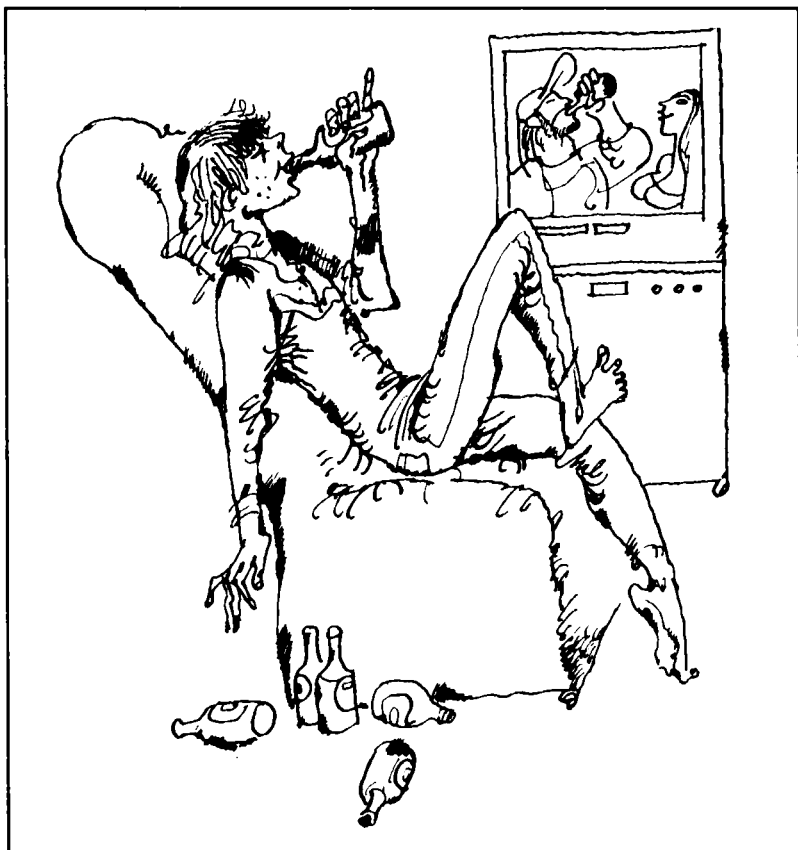
В камере предварительного заключения Дима кричал, что сейчас умрет, бился головой о стену, падал на пол. Ночью у него был судорожный припадок, и его привезли в психиатрическую больницу.

 **Алкоголизм у подростков формируется в 2—4 раза быстрее, чем у взрослых. Чем раньше начинается употребление алкоголя, тем тяжелее протекает заболевание.**

Тяга к спиртному возникает через несколько месяцев более-менее регулярного его употребления. Трезвое состояние уже непривлекательно для подростка. Ощущения опьянения становятся единственно комфортным. Это 1-я стадия алкоголизма.

Леня регулярно поступал в психиатрическую больницу, начиная с 12-летнего возраста. У него были все симптомы алкоголизма.

Родители долгое время ни о чем не подозревали. Но однажды отец увидел сына в компании сверстников ел стоящим на ногах. Несколько раз он жестоко выпорол



парня, но безрезультатно. Леня с утра уходил якобы в школу, а потом где-то пропадал до глубокой ночи, являясь домой вдребезги пьяным. Если отец отправлялся на его поиски, он обнаруживал сына то в грязном подвале, то в пивной, то еще в каком-нибудь злчном месте. Отец стал запира́ть парня в комнате, но тот вылезал в окно, перебирался на балкон соседней квартиры, когда соседей не было дома, и вновь убегал.

В конце концов родители решились положить его в психиатрическую больницу. Но Леня лечиться не хотел, таблетки выплевывал в туалете или вызывал у себя искусственную рвоту.

После выписки все снова повторилось. Его забирали, но это не помогало, и мальчик надолго убежал из дома. Его «отлавливали» и вновь помещали в больницу. В конце концов он попал в колонию для несовершеннолетних.

Еще через несколько месяцев или через 1–2 года у подростка возникает 2-я стадия алкоголизма.

Формируется похмельный синдром, в котором преобладают психические нарушения: раздражительность, вспыльчивость, злоба, депрессия, тоскливо-злобное настроение, мрачность, тревога, ночные кошмары и страхи, галлюцинации, судорожные припадки.

Может возникнуть алкогольный психоз («белая горячка»).

Похмелье у подростков и тяжелее, и длительнее, чем у взрослых.

13-летний Коля начал пить в компании ребят из своего двора, которые были значительно старше его. Каждый должен был вносить свою долю. Коля просил у прохожих «на метро», и обычно ему давали. Иногда воровал у матери деньги из ее сумочки.

Потом он бросил школу и стал пить регулярно. Уже через год у него сформировалась 2-я стадия алкоголизма. В похмелье у него регулярно были ночные кошмары и галлюцинации, он вскакивал, бегал по комнате, в ужасе кричал, от кого-то оборонялся, прятался под кровать.

В психиатрическую больницу его привезли в состоянии алкогольного психоза.

 ***У подростков-алкоголиков гораздо быстрее, чем у взрослых, наступает психическая деградация.***

Они тупеют, в интеллектуальном развитии значительно отстают от сверстников, неспособны концентрировать внимание и усваивать новый материал, у них быстро прогрессируют нарушения памяти, их ничего

не интересует, кроме выпивки. Настроение крайне неустойчиво: от грубости и злобности — к плаксивости.

Они становятся физически слабее ровесников, отстают от них в росте, кожа их серовато-бледного цвета, вялая, могут появиться преждевременные признаки одряхления — некоторые выглядят как маленькие старички.

У большинства развивается малокровие, гастрит, различные эндокринные нарушения и заболевания внутренних органов.

 ***В общем, у подростков-алкоголиков неблагоприятные перспективы. Они очень трудно поддаются лечению, большинство и не хочет этого делать. Они постоянно нарушают лечебный режим, при малейшей возможности снова пьют или переходят на прием наркотически действующих средств.***

Чаше, чем взрослые алкоголики, подростки погибают от несчастных случаев, в драках. Бывают и самоубийства в состоянии похмелья.

ВЫВОД

Вряд ли с этой книгой ознакомится подросток-алкоголик, таким ребятам не до чтения. Проявления алкоголизма описаны здесь в первую очередь для того, чтобы показать: подростки начинают выпивать так же, как и все их сверстники, — от нечего делать, потому что предложили ребята, потому что так принято в их группе. Постепенно пьянство становится привычным образом жизни, и без выпивки уже неинтересно. И очень незаметно для самого подростка у него развивается алкоголизм.

Помочь таким ребятам крайне трудно. Я лечила сотни больных — и взрослых, и подростков. Среди

взрослых моих пациентов немало тех, кто уже не прикасается к бутылке много лет. Но я не могу назвать ни одного случая, чтобы бросил пить подросток, больной алкоголизмом. Большинство из них быстро спились и полностью деградировали, многих уже нет в живых или они сидят в тюрьме.

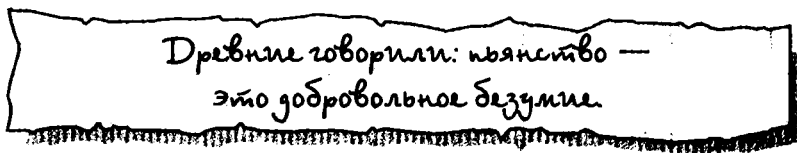
Поэтому если ты еще только начинаешь выпивать — призадумайся над сказанным.

Кстати, существует глубокое заблуждение, что только дети алкоголиков становятся алкоголиками. Ничего подобного. Все ребята, которые здесь приведены в качестве примера, происходят из интеллигентных семей, их родители совсем не пьяницы.

Поэтому если в твоей компании принято выпивать, но ты не хочешь стать алкоголиком, то самое лучшее — сменить круг общения. Найди себе других ребят, которые умеют интересно проводить время без пьянок, похмелья и приключений на свою голову.

 *Пьянство в подростковой группе — верный путь к тому, чтобы стать алкоголиком.*

Это я тебе точно говорю. Через мои руки прошли сотни таких ребят.

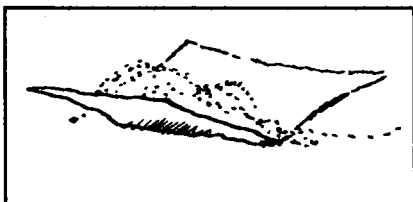


*Древние говорили: пьянство —
это добровольное безумие.*

КРАТЧАЙШАЯ ДОРОГА В АД

НАВЕРНЯКА ты слышал о наркотиках. Может быть, даже пробовал кое-что.

Моя подруга работает анестезиологом в детском хирургическом отделении. Перед операцией она



спрашивает у ребят, не принимали ли они когда-либо наркотики (это приходится выяснять, чтобы знать, как на них будет действовать нар-

коз). Чуть ли не все пациенты признаются, что уже пробовали их. Сейчас наркомания среди подростков и молодежи распространяется с катастрофической быстротой.

ОТКУДА?

Появилось много новых видов наркотиков, о которых раньше было известно лишь то, что они распространены на Западе. Наркомафия набирает силу. Ведь прибыль от продажи этого страшного зелья колоссальная. Если раньше Россию международная наркомафия использовала лишь как транзитный путь контрабанды своего «товара» из стран Средней Азии и Ближнего Востока в Европу, то сейчас наша страна стала одним из крупнейших его потребителей.

Десятки и сотни килограммов эфедрина (наркотика из группы стимуляторов) проходит через порт Новороссийска. Через Среднюю Азию поступают не только гашиш и опий, но и героин и ЛСД. Наркокурьеры из Колумбии, Заира везут кокаин и тот же героин. Перевозчицами наркотиков являются и девушки, которые ездят в другие страны (Турцию, государства Ближнего Востока), чтобы заработать проституцией. Не брезгуют такой контрабандой и «челноки» из Китая и Северной Кореи.

Всего лишь 2—3 года назад ФСБ конфисковывала килограммы контрабандных наркотиков, а сейчас она их задерживает тоннами. Но это лишь малая часть того, что реально ввозится в страну.

В самой России существует более 300 подпольных лабораторий по производству и переработке наркотика. Некоторые наркотики изготавливаются примитивным кустарным способом.

КОМУ?

А кому предназначены все эти «дозы»? Конечно же молодежи и подросткам — именно они являются основными потребителями наркотиков. Случаи, когда их начинает принимать взрослый человек, единичны.

 ***За последние пару лет число наркоманов возросло в 3,5 раза — и это только по официальным данным! Количество смертей от передозировок наркотиков увеличилось в 42 раза, а среди детей и подростков эта цифра еще выше. Специалисты коммерческих наркологических фирм говорят, что среди их пациентов наркоманов почти столько же, сколько и больных алкоголизмом.***

Распространенность тех или иных наркотических веществ среди потребителей зависит, во-первых, от их доступности, а во-вторых, от «моды». Если какой-либо наркотик становится популярным среди молодежи и подростков, то злоупотребление им приобретает характер эпидемии.

В нашей стране было уже несколько таких «эпидемий» наркоманий и токсикоманий — то были нарасхват опиаты, то снотворные средства и транквилизаторы, то различные сочетания препаратов разных групп, то органические растворители, то стимуляторы.

В настоящее время самым популярным наркотиком является препарат из группы опиатов — героин, на втором месте кокаин, затем первитин и эфедрин.

Но, похоже, препараты из группы стимуляторов («экстази», кокаин, первитин, эфедрин) начинают

теснить героин. Последний гораздо дороже, кроме того, обычно он вводится внутривенно, что представляет определенные трудности для начинающих. К тому же при героинизме очень часты передозировки со смертельным исходом.

Молодежь обо всем этом знает и поэтому начинает отдавать предпочтение стимуляторам, которые можно курить, или нюхать (кокаин), или принимать в виде таблеток («экстази»). Наркотический эффект стимуляторов — ощущение бодрости, веселья и усиления полового влечения и потенции (вначале) — считается более привлекательным. К тому же молодые люди еще не знают, к каким тяжелым последствиям приводит употребление наркотиков-стимуляторов. Они появились сравнительно недавно, но случаев смерти уже немало.

Но «мода» изменчива, так что через несколько лет может быть иная картина распространенности наркоманий.

Несколько лет назад в криминальной среде употреблять наркотики считалось престижным (в мафиозных группировках был очень популярен кокаин), а теперь эта мода проходит, и многие больные обращаются за лечением. Даже бригады рэкетиров почти в полном составе ложатся в дорогостоящие клиники.

 **Однако вся беда в том, что стать наркоманом легко, а вот излечиться очень сложно. Пока еще не разработано достаточно эффективных методов лечения, которые бы гарантировали, что больной избавится от наркотической зависимости.**

КТО?

 **Подростки, как правило, начинают принимать наркотики не по собственной инициативе, а в группе сверстников или под влиянием взрослых.**

Есть такое понятие «контагиозность». Оно означает, что каждый взрослый наркоман приобщает к приему наркотиков как минимум десять человек для того, чтобы расширить круг «клиентов», которым можно потом продавать наркотики. И конечно, он не обойдет своим вниманием подростков.

Как это обычно бывает? Наркоман замечает подростковую группу и втирается в доверие к ребятам, а иногда сам организует такую группу.

Большинство взрослых наркоманов неоднократно судимы, так как вся их жизнь и способы добывания огромных денег на приобретение наркотиков связаны с криминалом. Чтобы заинтересовать подростков, наркоман рассказывает им о жизни «в зоне», о том, как лихо он «брал аптеку» или «обчистил» квартиру, как это было рискованно и увлекательно, со вкусом расписывает, какой «кайф» дают наркотики.

Подростки далеко не всегда имеют возможность определить, где правда, а где ложь. Такие байки с восторгом воспринимают даже подростки из благополучных семей. Для них это другая жизнь, захватывающая и полная приключений. Ребятам льстит такое внимание взрослого человека, тем более что тот обращается с ними как бы на равных.



Но наркоману нужна не аудитория заинтересованных слушателей. Он стремится стать лидером и использовать подростков в своих целях.

Вначале он приучает ребят к наркотикам, «угощает» их, а когда они почувствуют привлекательность наркотического опьянения, то становятся послушным орудием в его руках. Ведь они получают «дозы» только от него, у подростков еще нет собственных поставщиков, которые есть у каждого опытного наркомана. За порцию наркотика они готовы на все.

Например, их «кумир» требует, чтобы ребята просили или воровали деньги у родителей, приносили из

дома ценные вещи. Он создает из подростков криминальные группировки и организует преступления, в которых сам не принимает участия.

 ***Но рано или поздно все это заканчивается весьма печально. Ребята оказываются либо в психиатрической больнице, либо в колонии для несовершеннолетних преступников.***

Как правило, подростки, даже попав в милицию, не выдают своего главаря, и тому удастся выйти сухим из воды, хотя его действия подпадают сразу под несколько статей уголовного кодекса.

Эти ребята оказываются в колонии, а наркоман находит следующих.

КАК?

Употребление наркотиков может начаться и в подростковой группе, не имеющей главаря-наркомана. Групповые нормы поведения подростков и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один пробовал наркотики, то их начинает принимать вся компания.

Собственного предпочтения к тому или иному наркопродукту у подростков еще нет, они пускают в ход все подряд, что удастся достать, или употребляют, что сейчас «модно».

Вначале «дозы» принимаются эпизодически, от случая к случаю. Злоупотребление наркотическими веществами — этап, предшествующий наркомании, когда прием наркотиков еще несистематический.

Но вся проблема в том, что очень быстро развивается наркотическая зависимость — вначале психическая, а затем и физическая. Человек и сам не заметит, как втянется.

При некоторых видах наркотиков (например, при внутривенном введении героина и других наркотиков

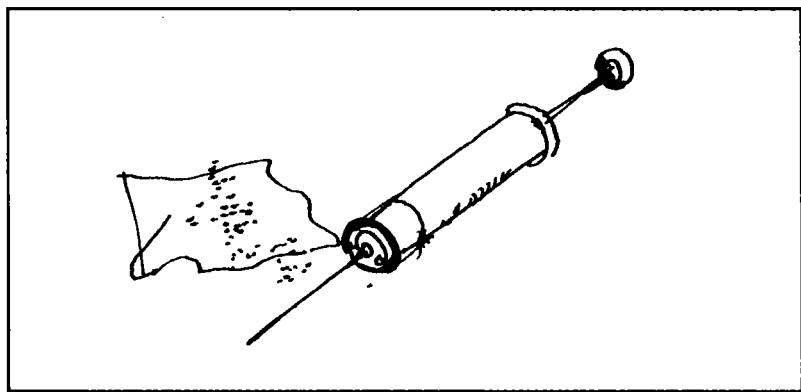
опийной группы, при введении эфедрона) зависимость возникает уже после 1–3 инъекций. При других — это происходит позже, но тоже очень быстро — через несколько недель. Скорость ее формирования зависит от вида наркотика, способа его введения, регулярности приема и некоторых других факторов.

 *Так или иначе, всего несколько месяцев даже нерегулярного приема достаточно, чтобы сформировалась наркотическая зависимость. И тогда уже все, назад дороги нет.*

ТЯГА

Как говорят наркоманы, «кто сел на иглу, тот уже никогда с нее не слезет». Причем «игла» — это, скорее, образное выражение, так как «слезть» уже не может не только тот, кто «на игле» (то есть вводит наркотик внутривенно), но и тот, кто принимает таблетки, нюхает или курит. Почему? Потому что возникает психическая зависимость. Она проявляется в непреодолимом желании принимать наркотическое вещество.

Это и есть наркомания, ее I стадия. Если наркоману не удастся принять наркотик, он испытывает чувство неудовлетворенности, беспокойство, психическое на-



пряжение, ничто не может его отвлечь и порадовать. Единственно комфортное состояние для него — это наркотическое опьянение. Все остальные человеческие радости уже не имеют никакого значения.

Человек, который думает, что он может лишь «побаловаться и бросить», глубоко заблуждается. Если бы это было возможно, то не существовало бы проблемы наркоманий. Все бы «баловались» и сами бросали. Однако не тут-то было. Если процесс начался, то его уже не остановить. Наркоман не может прекратить прием наркотика не только самостоятельно, но очень часто даже после лечения. Он проходит многомесячный курс, все идет хорошо, его выписывают в нормальном состоянии, но через некоторое время человек опять берется за старое. Зависимость — тяжелое бремя.

Уже через несколько недель после начала заболевания у наркомана возникает потребность в увеличении дозы — прежняя на него уже действует слабо. И тут он попадает в капкан, из которого ему уже не выбраться. Доза растет, следовательно, увеличиваются финансовые расходы. А наркотики — удовольствие не из дешевых.

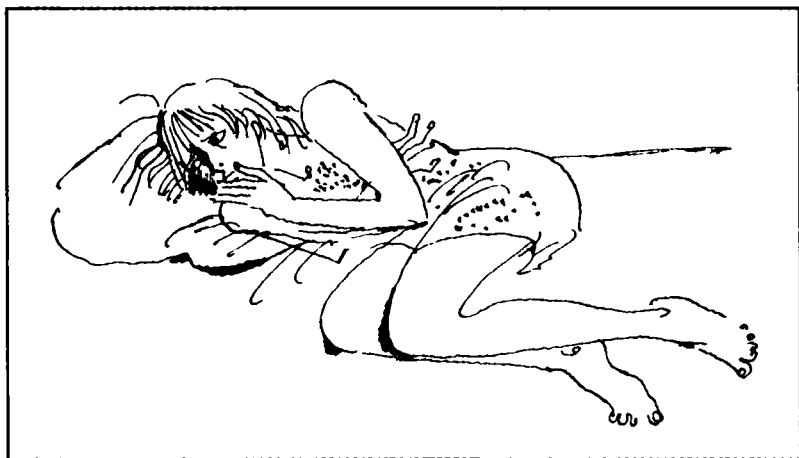
Но отсутствие денег не останавливало еще ни одного наркомана. В ход идут любые средства. А поскольку легально заработать такие суммы больной не в состоянии, то путь чаще всего криминальный. Это у взрослого. У подростка другого варианта просто нет. Так что впереди — кражи, грабежи, разбой.



Когда человек только начинает «баловаться» наркотиками, он, конечно, не предполагает, что уже очень скоро станет преступником. Но увы, зависимость — вещь неумолимая. Организм требует наркотика, и все прежние нравственные принципы оказываются забытыми. Именно поэтому наркомания и преступность шагают рука об руку. Девочки и девушки идут на панель, ребята совершают правонарушения.

ЛОМКА

Уже через несколько месяцев после возникновения психической зависимости развивается физическая. Это уже II стадия наркомании, когда наркотик становится необходимым для нормальной деятельности организма. Прекращение его приема приводит к тяжелому состоянию, которое называется синдромом отмены, абстинентным синдромом, или абстиненцией. Наркоманы именуют его «ломкой».



 *Тот, кто хоть раз видел, что такое «ломка», — под дулом пистолета не станет пробовать наркотики. Даже в больнице, где несчастному назначают много лекарств, чтобы облегчить его состояние, — и то оно остается тяжелым.*

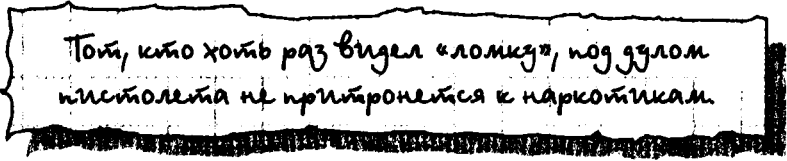
Больные мечутся, стонут, не находят себе места, они не могут ни есть, ни спать, ни лежать, ни ходить. Их мучают изнуряющие поносы с болями в животе, некротимая многократная рвота, когда буквально выворачивает наизнанку и рвет желчью, тяжелейшие боли в мышцах, суставах, пояснице.

Очень тягостно не только физическое, но и психическое состояние больных. Тяжелая депрессия и чувство безысходности вынуждают многих, если они не в больнице, совершать самоубийство. Частота суицидов среди наркоманов чрезвычайно высока.

При различных формах наркоманий абстиненция проявляется по-разному. Но при любой форме это крайне тягостное и длительное состояние. Влечение к наркотику интенсивно и неодолимо. Сами наркоманы характеризуют его как «жгучее», «щемящее». Справиться с ним больной человек не в состоянии, он даже и не пытается это сделать. Если наркоман не в больнице, то любыми путями стремится достать желанный препарат.

Даже после курса лечения влечение к наркотику у наркомана сохраняется и, подобно сжатой пружине, в любой момент может развернуться. Причем он сам верит, что уже избавился от своей зависимости, но его уверенности хватает ненадолго. Как только появляются деньги, или он встречается с приятелями-наркоманами, или у него случилась незначительная неприятность, — прием наркотика возобновляется.

Именно поэтому наркоманию так трудно лечить. Врачи могут помочь и облегчить состояние больного, но переделать его психику они не в состоянии. Случаи излечения от наркомании единичны.



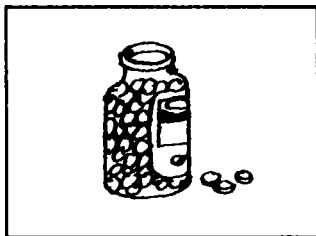
Тот, кто хоть раз видел «лолиту», под дулом пистолета не подойдет к наркотикам.

СТИМУЛЯТОРЫ

В настоящее время приобрести наркотики не проблема. На любой дискотеке каждый желающий может купить популярный среди молодежи препарат

под названием «экстази». Будучи сильнейшим стимулятором центральной нервной системы, он позволяет танцевать всю ночь без признаков усталости.

Почему-то молодые люди убеждены, что «экстази» практически безобиден — по-видимому, из-за его доступности, относительной дешевизны и широкой распространенности.



 **Новички, которые начинают баловаться «экстази», не отдают себе отчета в возможных последствиях, так как не знают, что принимают именно наркотик. Наркотиками они считают героин, ЛСД, морфий, кокаин, которые строго контролируются и о которых известно по западным фильмам. А «экстази», в их понимании, всего лишь «таблетки для бодрости».**

На самом же деле это наркотик, причем сильнейший наркотик, который очень быстро приводит к развитию зависимости от него. Иногда достаточно всего нескольких приемов, и подросток, осознав его привлекательность, начинает употреблять эти таблетки регулярно. А дальше все происходит по описанному выше сценарию. Немало случаев и смертельного исхода после нескольких приемов «экстази».

Если бы ребята с дискотек увидели, как выглядят те, кто тоже начинал с нескольких таблеток и думал, что это совершенно неопасно, то вряд ли были бы столь беспечны. Но теперь тех несчастных видят только психиатры соответствующих клиник да навещающие их друзья и близкие.

Зависимость от наркотиков-стимуляторов считается одной из наиболее тяжелых.

Психическая зависимость может сформироваться уже после 2—3 инъекций или нескольких приемов таблеток.

Особенностью стимуляторов является то, что после прекращения их действия у человека возникает упадок сил, вялость, сердцебиение. Чтобы прийти в себя и «взбодриться», ему приходится вводить наркотик повторно.

Поэтому «знающие люди» заранее принимают (или вводят) наркотик, как только интоксикация спадает. В день таких приемов может быть несколько — в начале 1-й стадии 4–5 раз, а при дальнейшем развитии болезни гораздо больше.



Вырабатывается особый ритм ввода наркотика, не такой, как при других формах наркоманий. Несколько дней подряд больные принимают препарат постоянно. Период непрерывной наркотизации в начале 1-й стадии продолжается 2–3 дня, а в последующем до 5 дней и более. В течение всего этого периода наркоманы не спят, не едят и даже не пьют (и голод, и жажда полностью подавляются). В результате они теряют в весе по несколько килограммов. Конечно, все это не проходит бесследно для здоровья.

К концу периода наркотизации нарастают психическое истощение, апатия, появляются тошнота, головокружение, резь в глазах, общая слабость и вялость, непереносимость психической и физической нагрузки.

Теперь наркоманы перестают принимать стимулятор, так как его употребление еще больше ухудшает самочувствие, и наркотизация прекращается. Такое состояние больные называют «отходом».

Наркоман несколько дней не спал, его нервная система истощена, но, даже прекратив прием стимулятора, он не может заснуть. Бессонница вынуждает его употреблять снотворное. Обычная доза на него не действует, поэтому он должен принять в 2–3 раза больше.

Снотворные препараты тоже далеко не безвредны для нервной системы, а тем более в повышенных

дозах, и они тоже вызывают зависимость. Бессонница становится стойкой, и в дальнейшем у больного развивается зависимость не только от стимуляторов, но и от снотворного.

Из-за истощения нервной системы наркоман несколько дней может не принимать стимуляторы. Перерыв может длиться от 3 до 10 дней. В течение этого времени наркоман чувствует себя совершенно обессиленным, лежит в постели, все ему дается с трудом. Он много ест, но прежнего веса уже не набирает.

Как только его состояние более или менее улучшается, опять нарастает влечение к наркотику, непреодолимое желание вновь испытать состояние опьянения, и он отправляется на поиски стимулятора. Иногда наркотик изготавливается кустарным способом: больной всеми правдами и неправдами добывает необходимые ингредиенты и готовит его сам.

А дальше все повторяется.

Регулярное употребление стимуляторов уже с самых начальных этапов оказывает значительное влияние на психику и весь духовный облик человека. Понятно, что, если он несколько дней только и делает, что принимает наркотик, а потом примерно столько же времени лежит в полной прострации, это неминуемо сказывается на его образе жизни.

Ни о какой учебе (или работе) речь уже не идет. Наркоманы теряют интерес к прежним увлечениям. Забывают семью и друзей (если те сами не наркоманы). Все их свободное время, все помыслы заняты либо приемом препаратов, либо добыванием денег, наркотика или компонентов, необходимых для его изготовления. Либо они выхаживаются и восстанавливают силы после периода непрерывной наркотизации, чтобы затем вновь приняться за свое.

Наркоманы становятся эгоистичными, злобными, подозрительными. Стимуляторы подавляют их способность к каким-либо длительным волевым усилиям.



Происходит резкое снижение интеллектуального уровня. При умственной работе наркоманы быстро устают, не могут сосредоточиться, начинают отвлекаться. Ухудшается запоминание нового материала и воспроизведение старого.

Снижение социального статуса и моральная деградация при злоупотреблении стимуляторами наблюдаются уже в 1-й стадии, чего обычно не бывает при других формах наркоманий. Чувство долга, понимание необходимости учиться или трудиться полностью отсутствуют. Паразитический образ жизни наркоманов совершенно не тяготит. Они равнодушны к элементарным требованиям нравственности. Без всякого стеснения наркоман крадет вещи и деньги у своих родных и знакомых.

Все наркотики-стимуляторы вызывают стойкое истощение нервной системы, а через 8–9 месяцев регулярного употребления возникают психозы, которые без медицинской помощи могут привести к трагическим последствиям.

В течение 1,5–2 лет происходит опустошение психики. Мышление и все психические процессы — замедленные, вялые, речь — бедная, с малым запасом слов, монотонная. Наркоманы бездеятельны, апатичны, не хотят и не могут ничем заниматься. Они неряшливы, грязны, неделями не моются и не меняют нижнее белье.

Все наркоманы выглядят старше своих лет. Лица невыразительны, безжизненны. Кожа бледная, сухая и дряблая, волосы и ногти ломкие. Любые ранки и повреждения долго не заживают. Руки и ноги синюшные, холодные.

При наркомании стимуляторами в значительной степени страдает сердечно-сосудистая система. Одним из обязательных осложнений является миокардиодистрофия — боли в области сердца усиливаются при

физическом напряжении или существуют постоянно. Малейшая физическая нагрузка у подростка или молодого человека вызывает одышку и сердцебиение.

Нарушение аппетита и длительное голодание во время периодов наркотизации, чередующееся с поглощением большого количества пищи в промежутках между ними, вызывает расстройства органов пищеварения.

 *Через пару лет после начала приема стимуляторов молодой человек становится полным инвалидом, если до того не погибнет от передозировки наркотика.*

При внутривенном введении наркотика из группы стимуляторов может также наступить внезапная смерть от нарушения сердечного ритма или острой сердечно-сосудистой недостаточности.

КОКАИН

Кокаин тоже относится к стимуляторам. Но если его курят (крэк) или нюхают, то последствия кокаиномании развиваются не столь стремительно. И тем не менее они очень тяжелые. Кокаиновые психозы наблюдаются у подавляющего большинства кокаинистов. Это их так пугает, что они обращаются за лечением. Известны случаи внезапной смерти после употребления кокаина вследствие сердечно-сосудистых нарушений.

При курении крэка и при внутривенном введении кокаина наблюдаются те же закономерности, что и при наркомании другими стимуляторами. Наркоман повторяет инъекции кокаина (или курит крэк) через определенные интервалы времени до тех пор, пока не наступит полное истощение или не кончится наркотик. За этим следует период вялости, голода и продолжительного сна. После этого наступает следующий период наркотизации. И все по новой.

Внутривенное введение кокаина сопряжено с теми же опасностями, что и при инъекции других наркотиков, включая риск заболевания СПИДом, инфекционным гепатитом (сывороточный гепатит В), тромбозом вен и септициемией (заражением крови).

У нюхальщиков кокаина возникают нарушения носовой перегородки, западение хрящевой части спинки носа. Постоянный прием кокаина вызывает физическое истощение и сердечно-сосудистые нарушения, может привести к длительной депрессии и попыткам самоубийства.

Знаменитые звезды Голливуда прошли через увлечение кокаином — Стейси Кич, Тони Кертис, Ричард Дрейфус, Микки Рурк, Марлон Брандо, Алек Болдуин, Ким Бессинджер и многие, многие другие.

Они считали, что кокаин помогает им успокаивать нервы, уменьшает взвинченность, связанную с их профессией, расслабляет и придает бодрость и уверенность в себе, снимает усталость, помогает длительное время обходиться без сна.

«Кокаиновый рай» служил для них прибежищем, где не было стрессов и напряжения, страха, что их забудут или они не справятся с ролью.

А потом кинозвезды попадали в известный тебе капкан. Только очень длительное лечение в специальной клинике помогло им выбраться из этого кошмара.

Широко известна история популярной актрисы Ким Бессинджер, которая принимала кокаин, а потом стала злоупотреблять и алкоголем и оказалась на краю пропасти. Помог ее муж, Алек Болдуин, излечившийся в свое время от кокаиномании. Он настоял на длительном лечении Ким в клинике, и оно оказалось успешным.

Но помимо таких благополучных случаев, немало и трагических, когда жизнь кокаиниста обрывается из-за передозировки, от острой сердечной недостаточности или самоубийства.

ОПИАТЫ

Опийная наркомания развивается при наркотизации такими веществами, как опий-сырец и все его производные, которые называются опиатами, а также синтетическими препаратами и лекарственными средствами со сходным действием, такими, как героин, морфин, промедол, омнопон, дионин, кодеин, фентанил, фенадон, метадон, пентазоцин и другие.

 **Наиболее часто используемый наркоманами способ введения опиатов — внутривенный. Один из наиболее популярных сейчас препаратов этой группы — героин.**

Героин, которого раньше в нашей стране практически не было, теперь поступает регулярно по многочисленным нелегальным каналам. В США препаратов этой группы значительно больше, чем в нашей стране, и не исключено, что со временем все они могут появиться и у нас.

Длительность 1-й стадии при опийной наркомании зависит от вида наркотика и способа его введения. При героинизме она составляет 1–2 месяца, при морфинизме 2–3 месяца, при внутривенном введении кустарно приготовленных опиатов — 3–4 месяца. То есть темпы развития опийной наркомании очень высоки.

Уже через несколько месяцев наступает 2-я стадия, и при перерыве в приеме наркотика развивается абстинентный синдром, проще говоря, ломка.

Я не видела ни одного опиомана, который был бы в состоянии самостоятельно перенести абстиненцию.

 **Наркоман не в силах ее терпеть и готов любыми путями раздобыть спасительный препарат. Если нет возможности достать требуемый наркотик, он оглушает себя алкоголем или принимает любые другие наркотические средства в больших**

количествах, лишь бы забыться и хоть немного облегчить свое состояние.

Тяжесть этой формы наркомании связана не только с абстиненцией, но и со стремительным наращиванием дозировок, необходимых для поддержания наркотического эффекта. Уже спустя 1–2 года доза может в десятки и даже сотни раз превышать изначальную. Во-первых, это требует колоссальных затрат, так как эти наркотики очень дорогие, а во-вторых, возможны передозировки. Чаще всего передозировки бывают при внутривенном введении героина, но могут быть и при других видах опийной наркомании. При героиновой наркомании дозировки растут столь стремительно, а эффект прежней дозы угасает так быстро, что в погоне за прежним наркотическим опьянением наркоман несоразмерно увеличивает дозу и возникает «перебор», который чаще всего приводит к смерти.

Причиной передозировок может быть и ошибочное введение чрезмерной дозы, например когда наркоман сам разводит порошок и ошибается в концентрации.

Передозировки возникают и после периодов поддержания (например, после лечения), когда переносимость наркотика значительно снижается, а наркоман вводит себе прежнюю дозу.

 ***С течением времени даже рост дозировок не может вернуть прежнее наркотическое опьянение. Чего только наркоманы ни предпринимают, чтобы вернуть прежний эффект! Но болезнь не обманешь.***

Действие наркотика угасает, и «кайфа» уже никак не получается. Многие больные продолжают наркотизацию только лишь для того, чтобы не было абстиненции. А она развивается уже спустя несколько часов, если не введена очередная доза.

Во 2-й стадии у опиоманов наступает общее истощение организма. Больные очень худы. Все они выглядят старше своих лет. Цвет лица бледный, иногда с желтоватым нездоровым оттенком. Обильные ранние морщины. Волосы ломкие, без блеска, наблюдается преждевременное поседение и облысение. Ногти отходят слоями. Отсутствует большая часть зубов — с них сходит эмаль, они обламываются, а потом выпадают.

 **Смертность опиоманов, как и вообще при наркоманиях, высока. Причиной этого являются острая сердечно-сосудистая недостаточность, хронические заболевания внутренних органов, которые протекают крайне тяжело из-за общего истощения, отсутствия нормального питания и пренебрежения больными диетой, режимом и лечением.**

Эти заболевания еще больше обостряются в абстиненции. Могут возникнуть кровотечения, отек легких и другие состояния, представляющие угрозу для жизни.

ИНГАЛЯНТЫ

Тяжелые наркотики (героин, ЛСД и некоторые другие) поступают в нашу страну только контрабандным путем, поэтому их могут себе позволить лишь те, кто имеет достаточно средств, добываемых преимущественно криминальными способами.

Подросткам такие наркотики недоступны, так как, во-первых, они дорогие, а во-вторых, нужно иметь постоянного поставщика, который мог бы снабжать ими бесперебойно. Поэтому героинизма или наркомании галлюциногенами (ЛСД) среди тинейджеров пока не наблюдалось, хотя случаи эпизодического приема бывают.

Среди детей и подростков популярно наркотическое накачивание более доступными препаратами, в частности многими средствами бытовой химии, так

называемыми ингалянтами, летучими наркотически действующими веществами.

 ***Вдыхаются пары растворителей, лаков, красок, пятновыводителей, бензина, некоторых сортов клея. Зависимость от ингалянтов именуется не наркоманией, а токсикоманией.***

Пробуют «нюхать» многие подростки, но у некоторых, к счастью для них, после первых же попыток возникают тошнота, рвота, сильная головная боль, даже сам запах растворителя вызывает отвращение, и они отказываются от продолжения.

Хотя ингалянты не являются наркотиками, но последствия злоупотребления ими катастрофические.

Даже при однократном вдыхании ингалянта возможна передозировка. Может она быть, конечно, и при регулярном употреблении. При передозировке возникает потеря сознания, а затем кома. Если не оказана немедленная медицинская помощь, не исключена смерть.

При интоксикации парами ингалянта, когда подросток надевает целлофановый мешок на голову, он может потерять сознание и погибнуть от удушья.

Бывает так, что из магазинов пропадает определенный сорт клея или пятновыводителя, когда токсикоманы делают себе запас и скупают ингалянт. В разных регионах страны и в различных компаниях «нюхальщики» используют свои виды летучих наркотически действующих веществ.

Даже в пределах одной подростковой группы препараты могут меняться. Обычно кто-то из подростков, уже имеющий опыт вдыхания паров какого-либо растворителя или наслышанный о нем со стороны, предлагает его своим приятелям. И этот ингалянт начинает употреблять вся группа.

Потом ребята пробуют еще какие-либо средства бытовой химии, содержащие органические растворители,

и если их эффект оказывается для них привлекательным, позволяет «балдеть» или «смотреть картинки», то вся компания переходит на новый ингалянт. Эксперимент идет постоянно.

Если по каким-либо причинам подросток не имеет возможности вдыхать привычный ингалянт, то вначале появляются подавленное настроение, раздражительность, тяжелая головная боль, приступы потливости, судорожные подергивания отдельных мышечных групп, дрожат пальцы рук.

На вторые сутки возникают тревога, настороженность, учащение пульса, повышение артериального давления, боль и чувство неудобства в мышцах. Подросток становится скандальным и агрессивным, угрожает самоубийством.

Затем настроение у него падает, возникает тоска, снижается подвижность. Больной лежит в постели и жалуется на различные неприятные ощущения во всем теле, слабость, головную боль.

Состояние утяжеляется в течение 4–6 дней, затем постепенно эти явления проходят, но длительное время остаются раздражительность, недовольство, приступы тоски или злобы, бессонница.

Общая длительность такого тяжелого состояния 10–15 дней. Еще 1–1,5 месяца самочувствие подростка колеблется.

 ***Ингалянты очень токсичны, поэтому осложнения появляются быстро.***

Уже через 2–3 месяца регулярного их вдыхания у подростка ухудшается сообразительность, концентрация внимания, нарушается память. Он не может решить даже простейших задач по математике, безразличен к отметкам и полностью теряет интерес к учебе.

Подросток становится апатичным, пассивным, бездеятельным. Периодически возникают вспышки недовольства, раздражительности, агрессивности. Он

жалуется на головную боль, головокружение, непереносимость транспорта, бессонницу.

Токсикоманы всегда в творческом поиске. Лак, краску, бензин, клей — все достижения бытовой химии используются «для просмотра картинок».

Привязанность к родителям утрачивается. Он перестает скрывать наркотизацию от них и других взрослых, может вдыхать ингалянты в общественных местах и даже в школе. Затем вообще перестает посещать занятия.

Развивается устойчивое поражение мозга, которое вызвано не только парами растворителей, но и содержащимися в летучих препаратах высоких концентраций тяжелых металлов, меди и цинка. Развивается слабоумие.

При передозировках возможны судорожные припадки.

Серьезной опасностью являются поражение печени, почек и дыхательных путей. Практически у всех больных развивается токсический гепатит и нефрит. Начинают разрушаться костный мозг и иммунная система.

Смерть может наступить от паралича дыхательного центра, асфиксии (удушья) или из-за несчастных случаев.

В целом токсикомания летучими наркотически действующими веществами является одной из наиболее злокачественных.

МАРИХУАНА

Теперь несколько слов о так называемых «легких» наркотиках.

Гашиш (другие его названия — анаша, «план», «дурь», «паль») — высушенное и спрессованное смолистое вещество, которое добывают с поверхности

цветущих верхушек индийской или американской конопли.

В США и Европе особенно широко распространена марихуана («травка») — высушенные и измельченные листья и верхние части стеблей конопли. Марихуана действует почти в 10 раз слабее гашиша.

Молодежь в большинстве своем и в нашей стране, и на Западе считает курение марихуаны (гашиша) безобидным развлечением. Так могут думать только те, кто не знает, что такое гашишизм.

Во-первых, марихуана является «входным» наркотиком, то есть «открывает ворота» другим наркоманиям — человек начинает с курения марихуаны, а в дальнейшем переходит на «тяжелые» наркотики.

А во-вторых, при употреблении гашиша происходят необратимые изменения личности, напоминающие конечное состояние при шизофрении, которое называется апато-булическим синдромом.

В этом случае больные становятся полностью безынициативными, безвольными в любых вопросах, не имеющих отношения к наркотизации, не стремятся ничем заниматься, могут целый день курить гашиш, тупо уставившись в одну точку. Постепенно они утрачивают все социальные связи и полностью теряют трудоспособность.

При передозировке гашиша развивается нарушение сознания, вплоть до комы и смерти. Возможны судорожные припадки по типу эпилептических.

Часто возникают психозы. Гашишный психоз, между прочим, может развиваться даже при однократном употреблении наркотика.

В этом состоянии люди возбуждены, у них возникают галлюцинации устрашающего содержания и бред преследования. Под влиянием галлюцинаций они могут внезапно броситься бежать и попасть под машину или накинуться на других людей, приняв их за преследователей.

Гашишная интоксикация вызывает в головном мозгу сосудистые нарушения, дистрофические изменения и поражение нервных клеток коры головного мозга и других его отделов.

Кроме того, поражается большинство внутренних органов. Развиваются миокардиодистрофия, стенокардия, нарушения сердечного ритма и сердечной проводимости, стойкое повышение артериального давления, гепатит и атрофия печени, почечная недостаточность, поражение зрительных нервов и сетчатки глазного яблока.

Постоянное курение гашиша и вдыхание дыма, содержащего большое количество вредных веществ, приводит к заболеваниям органов дыхания — таким, как хронический бронхит, предраковые изменения слизистой оболочки дыхательных путей и многие другие.

Уменьшается выделение мужских половых гормонов, возникает импотенция.

ФИНИШ

Немало примеров, когда знаменитые киноактеры, певцы и музыканты погибали в молодом возрасте от самоубийств, передозировок, несчастных случаев в состоянии интоксикации, острой сердечно-сосудистой недостаточности — Мэрилин Монро, Джимми Хендрикс, Элвис Пресли, Роми Шнайдер, Дженис Джоплин, Джим Моррисон, Брайан Джонс... Продолжить список?

Погибают наркоманы от передозировок не только наркотиков, но и снотворных средств, которые они принимают при абстиненции. Разница между наркотической и смертельной дозой для снотворных невелика, и несколько лишних таблеток могут привести к летальному исходу.

Многие наркоманы погибают в местах заключения. Из-за своего заболевания они не могут соблюдать



неписанные законы криминальной среды, поэтому их нередко избивают, «наказывают», вплоть до убийства.

Мало кто из наркоманов доживает до 30 лет. Старше 35 лет их практически нет, за исключением тех редких случаев, когда человек начал принимать наркотики, будучи взрослым.

О высокой смертности наркоманов я знаю не только из сухой статистики. Проблема знакома мне по работе в специализированном отделении для лечения наркоманов. И вся их жизнь проходила либо в нашем отделении, либо в местах заключения, с очень коротко-временными периодами жизни «на воле», а потом они исчезали совсем, и только от других наркоманов мы узнавали, что больной умер или его убили.

Меня мои пациенты-наркоманы часто спрашивали, пробовала ли я когда-нибудь наркотики. Я честно отвечала, что не только не пробовала, но и никогда не попробую, потому что боюсь.



Зависимость от наркотика развивается так быстро и она настолько овладевает психикой человека, что никакая сила воли уже не помогает.

Любой, кто попробует наркотики, может стать наркоманом. Точнее, он наверняка им станет.

Именно поэтому даже я, будучи взрослым человеком и врачом-психиатром, просто-напросто боюсь даже из любопытства испытать вкус наркотиков, так как не могу за себя поручиться. И никто не может. Так что лучше и не пытаться.

 *Я много лет работала в отделении для лечения наркоманов. Ни одного из моих пациентов уже нет в живых, причем давно.*

Конечно, Элвис Пресли и Мэрилин Монро — неплохая компания, но стоить ли специально к ним присоединиться?



СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ

КРАТКИЙ ОБЗОР ПОЛОВЫХ ИЗВРАЩЕНИЙ

В МОЕЙ ПРАКТИКЕ

было немало случаев, когда подростки достигали полового удовлетворения необычным (извращенным) путем, даже не сознавая, что это — ненормально. Им просто негде было получить необходимую информацию.

Так вот, под нормальным сексом понимают то, что делают во время интимной близости два человека разного пола и не слишком разного возраста. Любые другие виды секса — сексуальное извращение, отклонение.

Когда у подростка нет возможности реализации либидо нормальным способом (в половом акте с девушкой), то для снятия сексуального напряжения он иногда использует другие пути. Например, сексуальные контакты с представителями своего пола, малолетними детьми, женщиной значительно старше себя по возрасту (даже старухой), животными.

 *Достигнув оргазма, подросток подсознательно привязывает его именно к данному способу сексуального удовлетворения. Эта связь со временем закрепляется, а затем при нормальном половом акте он уже не может добиться оргазма. Таким образом формируется сексуальное извращение.*

Реализация полового влечения с представителями своего пола называется гомосексуализмом, с детьми — педофилией, с пожилыми людьми — геронтофилией, с животными — зоофилией (скотоложеством).

Извращение полового влечения может происходить и другим путем, когда пережитый оргазм ассоциативно связывается с каким-либо предметом, определенной ситуацией или действиями другого человека.

Например, подросток мастурбирует рядом с каким-то предметом, и оргазм ассоциируется у него именно с этим предметом.

 ***В дальнейшем может сформироваться такое сексуальное извращение, как фетишизм — половое влечение к определенному предмету, фетишу.***

Фетишем может быть женское нижнее белье, купальник, предмет одежды, обувь, прядь волос, носовой платок, лента и прочие вещи. Некоторым фетишистам даже не нужна партнерша, они испытывают оргазм, глядя на фетиш, прикасаясь к нему, прикладывая его к телу, ощупывая, обнюхивая. Многие из них способны на половой акт только в присутствии фетиша, например если партнерша надевает полюбившийся фетишисту предмет одежды.

Другой вариант сексуального извращения может возникнуть у подростка, если за мастурбацией его застала женщина, которая испугалась, растерялась или стала возмущаться, ругаться и кричать на него.

От неожиданности он испытывает сильный оргазм, и в его мозгу закрепляется эта ассоциативная связь — его обнаженные половые органы, сексуальное удовлетворение и кричащая сердитая женщина.

 ***Обычная мастурбация его уже не удовлетворяет, и он ищет повторения той ситуации, когда ощу-***

щения были такими сильными. Формируется сексуальное извращение, которое имеет название эксгибиционизм — сексуальное удовлетворение от публичного обнажения своих половых органов.

Эксгибиционист прячется в укромных местах, например в полутемном переулке, подъезде, парке за кустами, деревом, подкарауливая девочку, девушку или женщину, а потом неожиданно выскакивает из укрытия, демонстрируя свой половой член. Когда та кричит от ужаса и отвращения, он сразу же испытывает оргазм и убегает, чтобы его не поймали. И чем сильнее испугана невольная свидетельница такого шокирующего зрелища, тем большее удовлетворение получает эксгибиционист.

К обычной половой жизни такой человек практически уже не способен, поскольку эксгибиционистский акт становится для него более привлекательным.

Сексуальное извращение, которое называется нарциссизмом, может сформироваться, если подросток мастурбировал перед зеркалом, увидел свое изображение и испытал сильный оргазм.

 ***Нарциссизм означает направленность сексуального влечения на самого себя.***

Нарциссист любит собственным обнаженным телом, снимает на видеокассету, фотографирует свои половые органы, себя в обнаженном виде, а потом просматривает отснятый материал с одновременной мастурбацией.

У подростка неожиданно происходит семяизвержение в драке, когда его бьют, когда его наказывают ремнем, шлепают по ягодицам, когда его унижают, оскорбляют, обзывают. Здесь оргазм ассоциируется с болью, оскорблениями или чувством униженности.

 ***Потом возможно формирование сексуального извращения, которое называется мазохизмом. Это***

желание самому испытывать боль или унижения во время полового акта, только тогда происходит сексуальное удовлетворение.

При обычной половой жизни, если ему не причиняют никаких мучений, мазохист оргазма не добивается.

 ***Садизм — достижение полового удовлетворения путем причинения физических или моральных страданий другому человеку или животному — может сформироваться в тех случаях, когда подросток с психическими отклонениями получает удовольствие, мучая бездомных или домашних животных, избивая или издеваясь над более слабыми ребятами.***

Психологический садизм — стремление подчинить себе другого человека, унижить его, склонить к половой близости против его воли, демонстрируя злобу или агрессивные намерения. Сексуальное удовлетворение садист получает от униженности, беспомощности или страха кого-либо, ощущения своей безграничной власти над ним.

При сексуальном садизме половое удовлетворение достигается причинением физических страданий другому человеку — избиением, укусами, щипками, уколами, прижиганием кожи сигаретой, спичкой или зажигалкой, порезами ножом. При крайне тяжелых вариантах садизма для оргазма требуются чьи-то мучения и агония, в этих случаях неизбежны жестокие истязания и даже убийство.

Сексуальный садизм иногда сочетается с изнасилованием или мастурбацией рядом с испытывающей тяжкие муки или умирающей жертвой. Но половое удовлетворение при садизме может быть и без сексуальных действий, лишь от одного вида чужих страданий.

Это одно из наиболее тяжелых сексуальных извращений. Садизм почти всегда связан с криминальными

действиями. Именно садисты становятся убийцами-маньяками, которые совершают преступления, ужасающие нормальных людей своей жестокостью.

Чикатило и другие серийные убийцы, замучившие десятки людей, были садистами. Помещица Салтыкова (Салтычиха), которая насмерть забивала кнутом своих крепостных крестьян, наслаждаясь их мучениями, тоже была садисткой.

Подросток, мастурбируя в темном углу двора, случайно увидел в освещенном окне переодевающуюся женщину, или забрел в женскую раздевалку и увидел обнаженную девушку, или нечаянно подглядел половой акт взрослых людей.



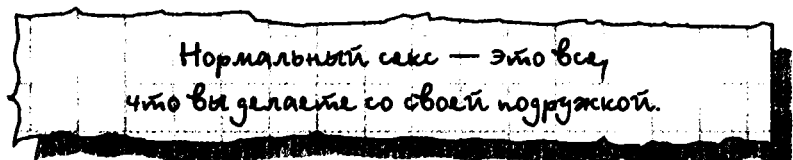
Если во время какого-либо из этих эпизодов у него произошло семяизвержение, то потом у парня может сформироваться вуайеризм — половое удовлетворение при подглядывании за обнаженными или совершающими половой акт людьми, которое сопровождается мастурбацией или обходится без нее.

Если где-то в тесноте, в очереди, в автобусной давке подросток случайно прижался к взрослой женщине и при этом испытал оргазм, то в последующем у него может возникнуть сексуальное извращение, которое называется фроттеризм — половое удовлетворение при трении пениса о верхнюю одежду незнакомой женщины в общественном месте.

Формирование сексуального влечения к трупам, некрофилия, возможно в том случае, если эякуляция нечаянно произошла в помещении, где лежал покойник.

После этого такие люди начинают проявлять болезненное любопытство к мертвецам, посещают морги, кладбища, оскверняют могилы. При этом у них возникает половое возбуждение, и они мастурбируют рядом с трупом или даже пытаются совершить с ним половой акт.

Некрофилия является разновидностью фетишизма, когда роль фетиша принадлежит мертвому телу. Это сексуальное извращение обычно сопряжено с криминальными действиями. Наиболее тяжелым вариантом некрофилии является некросадизм, то есть надругательство над трупами, поедание трупов. Некоторые некросадисты для этого убивают людей, так как к нормальной половой жизни они не способны.



ПОКА НЕ ПОБИЛИ — ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ

ВОЗМОЖНО, все, что ты сейчас прочел, произвело на тебя тягостное впечатление. Поверь, я не собиралась тебя пугать. Я считаю, что каждый подросток должен знать, что такое сексуальные извращения и как они возникают, чтобы в случае, когда у него возник оргазм при необычных обстоятельствах, эта ассоциативная связь не закрепилась.

В твоем жизненном периоде нарушения либидо вполне можно предотвратить, если знать, из-за чего это происходит, и избегать повторения подобных ситуаций.

А в более старшем возрасте если извращенное влечение зафиксируется, то бороться с ним уже сложно. Любое сексуальное извращение очень трудно лечить.

Такие люди не способны к нормальной половой жизни. Многие из них стыдятся своего неестественного влечения, скрывают его от других людей, испытывают чувство вины, хотят от него избавиться, но не могут. Немало случаев, когда больные, устав от борьбы с собственной патологией, совершают самоубийство.

Как ты сам убедился, многие извращения сопряжены с противоправными действиями, за которыми может последовать уголовное наказание.

 ***А некоторых просто бьют. У меня были пациенты, больные эксгибиционизмом, вуайеризмом, фроттеризмом, которых регулярно и жестоко избивали, если заставляли за этим занятием. Они попадали в милицию или травматологическое отделение, но это их не останавливало.***

Если тебя тянет к ненормальным способам половой разрядки, ты не раз их практиковал и не в состоянии с ними справиться, то единственный выход — обратиться к психиатру. В твоём возрасте это вполне правильно. Дальше помочь тебе будет гораздо труднее.

Избежать посещения психиатра тебе вряд ли удастся еще и потому, что сексуальные извращения могут возникать на почве какой-либо психической болезни. В этом случае нужно лечить именно ее.

 ***Для избавления от подобных недугов лучше обращаться в коммерческие психиатрические организации. Если ты сам не зарабатываешь, придется попросить помощи у родителей.***

Ты можешь не рассказывать им, почему тебе нужна помощь психиатра, если боишься, что не найдешь у них понимания. Придумай какую-нибудь более безобидную причину, например подавленное настроение, бессонница, чувство тревоги или страха. Конечно, врать родителям нехорошо, но если у тебя нет денег на лечение, то иного выхода нет.

Даже если ты пойдешь к психиатру вместе с мамой, не бойся, что она узнает правду. Предупреди врача, чтобы он не посвящал ее в твою проблему. Психиатры всегда строго хранят профессиональную тайну. В коммерческих учреждениях лечение анонимное, так что ни в школе, ни во дворе никто не узнает о твоей про-

блеме. Маму тоже предупреди, чтобы она никому об этом не рассказывала, да она и сама поймет. Лечение у психиатра не принято афишировать.

Лечись анонимно, но лечись — обязательно.

ГОМОСЕКСУАЛИЗМ

ГОМОСЕКСУАЛИЗМ — сексуальное влечение к лицам своего пола. Сейчас это стало очень модной темой, по телевизору показывают интервью с гомосексуалами, о них пишут статьи в газетах и журналах.

Сексуальные отношения между двумя мужчинами или двумя женщинами существовали во все времена, и к ним относились по-разному. Например, в Древней Греции, в Древнем Риме, в странах Востока такие контакты считались нормальными. Потом гомосексуалов стали преследовать и карать. Большую часть XX века мировое общественное мнение относилось к ним нетерпимо.

Но те отстаивали свои права и утверждали, что хотя они не такие, как другие люди, но желают оставаться именно такими, какие есть, и пусть общество оставит их в покое. Гомосексуалы очень активно боролись за право любить представителей своего пола, и теперь во многих западных странах отношение к ним стало достаточно терпимым.

Раньше в нашей стране мужской гомосексуализм (мужеложство) преследовался по закону. Теперь уже человека не могут привлечь к уголовной ответственности лишь за то, что он гомосексуал. Уголовно наказуемыми являются только сексуальные действия с несовершеннолетними и связанные с насилием.

Наши законы стали более либеральными, так как Россия стремится войти в число стран, где уважают

свободу каждого гражданина. Все люди в демократическом государстве обладают равными правами, если они психически здоровы. И это правильно. Дискриминация по сексуальной ориентации недопустима. Гомосексуал — такой же равноправный гражданин, как и любой другой.

Но все сказанное — это правовая оценка гомосексуализма как явления в целом. Но есть еще и другая сторона проблемы — морально-этическая. Здесь уже не действуют никакие общегосударственные законы. И тут гомосексуалы, сколько бы они ни добивались признания обществом, ничего не могут поделать. На них во всех социальных слоях до сих пор смотрят косо.

Гомосексуалов не преследуют по закону —
их просто не любят.

ГЕИ

СОВРЕМЕННЫЕ гомосексуалы-мужчины не любят, когда их называют «голубыми», «педиками», «гомиками» или сексуальным меньшинством. Они именуют себя геями.

Слово «гей» — это аббревиатура GAY, расшифровывающаяся как «Good As You», — в переводе с английского «Ничем не хуже тебя».

Таким образом гомосексуалы утверждают, что они не «ненормальные» в своей сексуальной ориентации.

А людей, предпочитающих противоположный пол, гомосексуалы называют «натуралами».

Сбылась голубая мечта гомосексуалов —
они стали геями.

РЕВАНШ ОДНОПОЛОГО СЕКСА?

СЕЙЧАС В НАШЕЙ СТРАНЕ, в подражание Западу, стали говорить, что гомосексуальность — это нормально. Появился даже новый термин — «альтернативное сексуальное поведение». На самом же деле однополая любовь не является естественной.

Люди нормальной, гетеросексуальной, ориентации понимают, что есть мужчины, которые вступают в сексуальные отношения только с мужчинами, и есть женщины, которые любят только женщин. Но все же основная масса мужчин имеет сексуальные отношения с женщинами, а женщины в подавляющем большинстве предпочитают мужчин, поэтому гомосексуалы для всех остальных — это особые, необычные люди. И их меньшинство. А за норму принимается то, что составляет большинство.

У человека может не оказаться одного уха или, наоборот, быть лишний палец на руке. Никто не собирается ущемлять права одноухих или шестипалых людей, но признать это нормой было бы абсурдным.

 *Общество в целом смирилось с существованием гомосексуалов, но оно не признает однополую любовь естественной. Сама природа для продолжения рода разделила людей по полу.*

Но не будем вдаваться в глубокие теоретические дискуссии.

 *Главное, что ты должен себе уяснить: нормальный секс — это гетеросексуальный секс.*

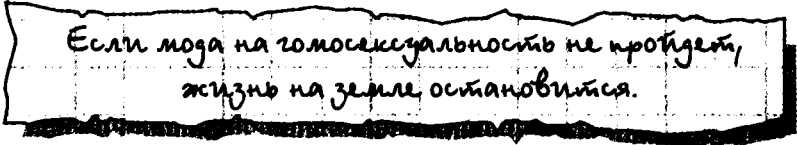
Гомосексуалов еще называют «сексуальным меньшинством». Но сейчас многие геи стали говорить, что их ничуть не меньше, чем людей гетеросексуальной ориентации. На самом деле гомосексуалов совсем

немного: по данным статистики, в развитых странах их всего 1—3% от общей массы населения.

Тем не менее о проблеме гомосексуализма говорят постоянно. Почему? Да потому что гомосексуалы, во-первых, очень выделяются своим поведением, а во-вторых, исключительно активно пропагандируют свободу однополрой любви.

Были времена, когда люди пытались переделать гомосексуалов и заставить их быть такими же, как все остальные. А теперь получается наоборот. Некоторые геи утверждают, что именно однополая любовь является единственно нормальной.

Под влиянием публичной активности гомосексуалов в молодежной среде сложилось даже такое мнение, что тот, кто не попробовал однополый секс, — безнадежно устарел. Его формируют, поддерживают и распространяют сами гомосексуалы. Им ведь требуются новые партнеры. Раньше, будучи на нелегальном положении, они могли находить любовников только среди своих. А теперь, когда гомосексуализм уже не преследуется по закону, целенаправленная пропаганда позволяет вовлечь в орбиту их сексуальных связей множество самых разных молодых людей.



Если мода на гомосексуальность не пройдет,
жизнь на земле остановится.

АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ

ГОМОСЕКСУАЛЫ разделяются на активных (играющих мужскую роль) и пассивных (играющих женскую роль).

Одним из основных способов интимного общения между ними является педерастия. Активные педерасты вводят свой половой член в задний проход партнера, исполняющего женскую роль.

Многие пассивные гомосексуалы в своем поведении пытаются копировать женщин. Они говорят тоненьким голоском, манерны, жеманны, кокетливы, при ходьбе виляют бедрами. Некоторые употребляют женскую косметику и парфюмерию, носят женское белье, предпочитают женские профессии и занятия. В устойчивых гомосексуальных парах, когда гомосексуалы живут вдвоем, пассивный гомосексуал-мужчина обычно ведет домашнее хозяйство, готовит еду, моет посуду и выполняет другие обязанности «жены».

Активные гомосексуалы внешне могут ничем не отличаться от обычных мужчин. Некоторые геи стараются как можно чаще находиться в окружении молодых девушек, чтобы их никто не заподозрил в гомосексуальных наклонностях.

Таким поведением можно обмануть только незрелых девиц, а любая нормальная женщина за версту чувствует гомосексуала по особым неуловимым признакам. Для нее гей — существо без пола, не мужчина и не женщина, ни то ни се.

 *Большинство нормальных мужчин к гомосексуалам относится с неприязнью, независимо от того, активные те или пассивные. Некоторые даже избегают общаться с ними, чтобы их самих не заподозрили в такого рода наклонностях.*

*Женщина легко догадается, что гей — это гей.
Ты тоже не ошибись.*

ТЕХНИКА СОВРАЩЕНИЯ

ОБЫЧНО взрослые геи говорят, что никогда не принуждают подростков к гомосексуальному контакту, что сексуальная близость возможна только по обоюдному согласию, на добровольной основе.

Это не так.

Конечно, в обычной жизни геи не проявляют по отношению к новичку психологического или физического насилия, не запугивают и не угрожают ножом.

Они действуют гораздо тоньше и хитрее.

Геи склоняют молодых ребят к интимной связи, искусно играя на их наивности, доверчивости, психической незрелости, их слабостях и особенностях характера. Ведь подросток еще не может полностью отдавать отчет в своих действиях и предвидеть возможные последствия гомосексуального контакта.

Некоторые взрослые геи долго обхаживают понравившегося молодого человека, склоняя его к сожительству выпивкой, деньгами, подарками.

Олег — парень нормальной ориентации, у него не было гомосексуального влечения. Он рос инфантильным подростком, вел беспорядочную половую жизнь.

Некоторые ребята из его компании имели гомосексуальный опыт, и Олегу тоже стало интересно, каким бывает секс мужчины с мужчиной.

Приятель познакомил его с 40-летним геем. Анальный секс Олегу совершенно не понравился, ему было очень больно, и никаких приятных ощущений в пассивной роли он не испытал.

Но партнер все же уговорил подростка встречаться. Любовник постоянно давал Олегу денег на карманные расходы, покупал модную одежду, преподносил подарки, угощал выпивкой, водил в дорогие рестораны. Он знал музыкальные вкусы Олега и специально приобретал диски и кассеты его любимых рок-групп.

Потом Олегу надоел его назойливый любовник, который заявлял на него все больше прав. Но тот стал поджидать парня у подъезда, часто звонил домой, и слабовольный подросток снова соглашался на гомосексуальный контакт.

Над Олегом стали посмеиваться ребята. С девушками он больше не встречался, так как ни одна не хотела с ним общаться, а кличка «Голубой» накрепко приклеилась к нему.

Когда родители наконец догадались, как и с кем их сын проводит время, они настояли на консультации психиатра. Проблему парня удалось решить.

Если гей — тренер, учитель, воспитатель, он может использовать свое положение и вовлечь подростка в гомосексуальные отношения.

Учитель танцев, пользуясь тем, что его юные воспитанники безгранично доверяли ему, любили и уважали, регулярно склонял их к гомосексуальному контакту.

Некоторые мальчики, не сознавая последствий, «добровольно» шли на это, полагая, что любимый учитель не может предложить ничего плохого.

Другие ребята уже после того, как гомосексуал совершал анальный или оральный контакт, осознавали, что это мерзко и противостоит природе, но скрывали случившееся от родителей и сверстников, боясь позора и насмешек.

И все же факты, как говорится, стали достоянием гласности. Опасаясь изменения отношения окружающих к опозоренным детям, родители категорически отказались возбуждать уголовное дело против растлителя. Но мальчики, конечно же, остались морально искалеченными на всю жизнь.

Чаще всего взрослый гомосексуал выбирает в коллективе подростка, который ему нравится, и проявляет

к нему повышенное внимание. Он постоянно его хвалит, ставит в пример другим, часто подходит к нему, как бы ненароком прикасается, гладит по голове или дружески обнимает за плечи, прижимая к себе. Под каким-либо благовидным предлогом он приглашает парня домой или в какое-то другое место, где они будут наедине.

Взрослый гей-растлитель не набрасывается на подростка, как похотливый самец, а действует вкрадчиво, ласково и ненавязчиво. Он кладет ему руку на плечо, привлекает к себе, то обнимет, то легко поцелует в щеку, то отстранится и продолжит беседу. При этом говорит разные хорошие слова — о «крепкой мужской дружбе», о том, что только двое мужчин могут понять друг друга, что настоящие друзья все делают вместе — живут, едят и спят, а девочки все «вертлявые дурочки», женщины вообще недостойны внимания настоящего мужчины, и тому подобное.

Любой подросток будет горд таким вниманием взрослого человека, которого он уважает и которому полностью доверяет. Мало кому закрадывается в душу опасение, что происходит что-то не то, что нормальные мужчины так себя не ведут.

Вася занимался в спортивной секции по плаванию, где тренером был 40-летний мужчина, который с первых же тренировок стал обращать на парня особое внимание, много занимался с ним индивидуально, ласково подбадривал, если что не получалось. Васе заниматься очень нравились, и тренера он уважал.

Потом тот стал часто приглашать Васю к себе в тренерскую, рассказывал о своей спортивной карьере, демонстрировал призы и грамоты, как бы ненароком клал Васе руку на плечо и привлекал к себе.

Однажды они задержались допоздна, тренер стал более настойчив, стал его обнимать и целовать. Когда он принялся заниматься с подростком ораль-

ным сексом, тот вначале испытывал неловкость, но тренер сказал, что теперь Вася станет «настоящим мужчиной», и мальчик подчинился, так как безгранично верил своему тренеру. После этого случая при каждой возможности они оставались в тренерской допоздна, занимаясь различными формами секса. В душе Вася понимал, что они делают что-то запретное и недозволенное, но боялся кому-либо об этом рассказать.

Однажды, когда поздно вечером Васи еще не было дома, его отец пошел в бассейн искать сына и обнаружил, что тот занимается оральным сексом со своим тренером. Он пришел в ярость, повалил растлителя на пол, избил ногами.

Все происшедшее произвело на мальчика крайне тяжелое впечатление. Он сидел неподвижно часами, по ночам кричал, плакал во сне, отказывался от еды, и в конце концов его госпитализировали в подростковое отделение психиатрической больницы.

Иногда для совращения активные геи пользуются безвыходной для подростка ситуацией.

Саша хотел учиться только в Москве. Родители возражали, так как ему было всего 16 лет, но он настоял на своем и уехал в столицу. Ему дали место в общежитии для абитуриентов. Два первых экзамена парень сдал на «четверки» и был уверен, что пройдет. Однако он так и не нашел свою фамилию в списках поступивших.

Саша не знал, что делать. Возвращаться в родной город с позором показалось стыдно, а место в общежитии пришлось освободить, деваться ему было некуда. Да и деньги, которые дали родители, были уже на исходе. Он попытался устроиться на работу, обошел несколько предприятий, но без прописки, а тем более несовершеннолетнего никто не брал.

Однажды на улице к Саше подошел мужчина, приветливо заговорил с ним и стал участливо расспрашивать парня, кто он и откуда. Узнав о проблемах, новый знакомый предложил пожить у него. Он, кроме того, сказал, что поможет Саше подготовиться к экзаменам, и тот поступит пока на вечернее отделение, а потом переведется на дневное. Парень очень обрадовался, что не придется возвращаться домой и выслушивать упрёки родителей, которые не хотели, чтобы он уезжал в Москву. К новому другу он чувствовал безграничное доверие и благодарность.

В этот вечер они много выпили, и Саша даже толком не разобрался, что у них произошел анальный контакт. Утром партнер повторил то же самое, и Саша не смог ему отказать, боясь, что тот его прогонит. Несколько месяцев они прожили вместе. Любовник его поил, кормил, давал немного денег и ничего от него не требовал, кроме секса.

Гомосексуальные отношения Саше были в тягость, но он молчал. Родителям Саша вначале боялся писать и звонить, не зная, как объяснить, чем он сейчас занимается и почему не возвращается домой. Потом все же решился сообщить, что живет у друга, а на следующий год будет снова поступать в институт.

Когда приехали его родители, они сразу догадались, что их сын живет с гомосексуалом. Оказалось, что Саша еще не очень-то хорошо понимал, что с ним происходит. Он был еще наивным 16-летним подростком, который не представлял себе всех последствий случившегося. Саша не считал себя геем и твердил, что так сложились обстоятельства, у него просто не было иного выхода.

У парня возникла депрессия, от которой я его долго лечила. Родители решили обратиться к врачу в Москве, чтобы в родном городе никто не узнал о его беде. Надеюсь, им удалось скрыть происшедшее

Сашины родители поступили правильно. Единственная возможность для адаптации — скрыть от знакомых гомосексуальное прошлое подростка. Если парень стал «голубым» и об этом всем стало известно, — назад пути нет. Ни одна нормальная девушка не станет его подругой, даже если гомосексуальные контакты остались в прошлом.

Бывают и такие случаи, когда взрослый гомосексуал пользуется беспомощным состоянием подростка, например глубоким алкогольным опьянением, а для этого он намеренно его спаивает.

Дима был с приятелем в баре. Когда тот вышел в туалет, за столик подсел мужчина. Он угостил Диму коктейлем, потом предложил «продолжить» у него дома. Дима сказал, что без друга не пойдет, и тот согласился взять и друга. Он привел подростков к себе, по дороге купив несколько бутылок спиртного. Ребята напились так, что Дима не помнит, что было дальше, он «отрубился». Его приятель ушел, а гомосексуал изнасиловал пьяного Диму.

Ночью парень проснулся и обнаружил, что лежит на кровати обнаженным, в области заднего прохода — нестерпимая боль, а рядом храпит вчерашний знакомый. Дима оделся и хотел поскорее уйти, но дверь оказалась заперта на замок, ключа не было. Он вышел на балкон и попытался спуститься по карнизу и водосточной трубе, но сорвался с 4-го этажа и получил множественные переломы.

Сексуальную ориентацию
можно сменить только раз.
А если передумать?

КОГДА ЛУЧШЕ ОТОЙТИ В СТОРОНКУ

ЕСЛИ НЕЗНАКОМЫЙ взрослый мужчина на улице или в какой-то иной ситуации оказывает тебе явные знаки внимания — говорит, что ты ему очень симпатичен, и обещает свое покровительство, — никогда не верь этим обещаниям и на всякий случай держись от этого типа подальше.

 *Если тобой заинтересовался взрослый мужчина — это ненормально.*

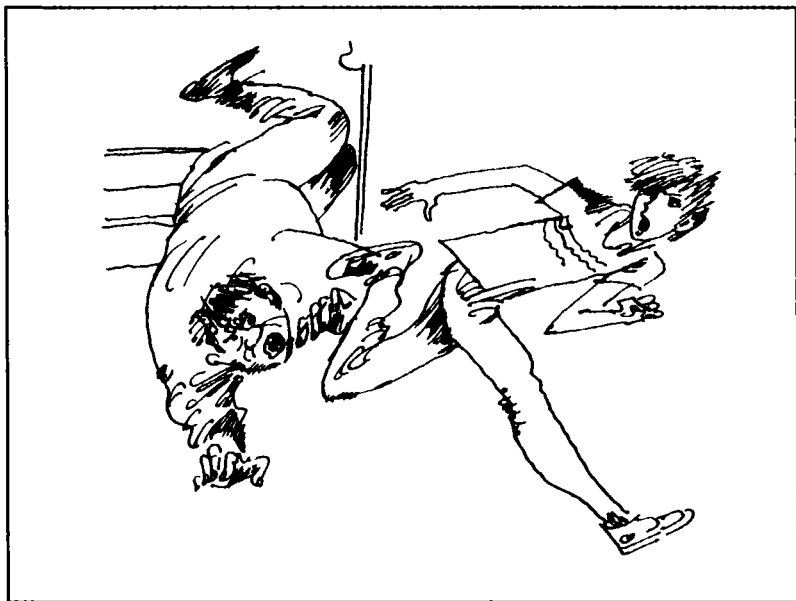
Скорее всего, он будет говорить тебе комплименты, а какому человеку не приятно слушать о себе приятные слова? Именно этим и пользуются опытные растлители. Не ты один такой доверчивый. Все люди, даже взрослые, очень любят, когда им говорят приятное. «Уж сколько раз твердили миру...»

Некоторые думают, что гомосексуалы интересуются только своими. Ничего подобного. Никакого немолодого гея не привлекают дряблые, оплывшие тела его ровесников-гомосексуалов. Они предпочитают хорошо сложенных молодых людей привлекательной внешности.

Во все времена гомосексуалов тянуло к юношам, а некоторых — к мальчикам, к молодым и свежим телам. И отвадить их бывает не просто.

Один симпатичный юноша, который пользовался у геев особым успехом, вынужден был бриться наголо, ходить в мешковатой одежде, намеренно горбиться и волочить ноги, чтобы его внешность не вызвала интереса гомосексуалов.

Как правило, геи разглагольствуют об истинной дружбе, которая якобы возможна лишь с представителями своего пола, а у женщин они находят всевозможные недостатки.



 **На самом же деле любого гея интересует только сексуальный контакт.**

Не бывает такого, чтобы гомосексуалы лишь вместе проводили время, и больше ничего. Без орального или анального акта гомосексуальных отношений не существует.

Настоящая мужская дружба проявляется совсем иначе. Обычно она основана на общности духовных интересов людей, равных по интеллекту и развитию. Такая дружба складывается годами. А так вот сразу, ни с того ни с сего, один мужчина к другому не может испытывать внезапной привязанности. Внезапно вспыхивает только сексуальный интерес.

*Нормальный мужчина тобой не заинтересуется.
Но может заинтересоваться твоей подругой.*

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ...

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ, например при задержке сексуального развития, при наличии психических отклонений, после опыта взаимной мастурбации с приятелем, у подростка может сформироваться гомосексуальное влечение.

В этом возрасте либидо интенсивное, но еще недостаточно дифференцированное (не имеет четкой направленности на противоположный пол). А реализовать свое сексуальное влечение в виде нормального полового акта именно с партнершей для подростка далеко не всегда возможно. Эти два обстоятельства создают фон для развития гомосексуальности.

 *Если ты чувствуешь, что тебе нравятся прикосновения твоего друга или самому доставляет удовольствие прикасаться к его половым органам, тебя возбуждает его обнаженное тело, то надо проконсультироваться у сексопатолога. В твоём возрасте все еще поправимо, и специалист тебе поможет.*

Если гомосексуальное влечение зафиксировано, то дальше бороться с ним будет сложнее. Имей в виду, даже на Западе, где сексуальные меньшинства добились определенных прав, многие относятся к ним с неприязнью, поэтому большинство геев предпочитает все же скрывать свою ориентацию. А в нашей стране гомосексуалов откровенно не любят, и им довольно трудно приходится в жизни.

Поэтому лучше преодолеть гомосексуальное влечение, пока оно еще не окончательно сформировалось. Имей в виду, что в противном случае возможность создать нормальную семью у тебя будет практически сведена к нулю.

Сходи к сексопатологу. Даже если он тоже мужчина.

ПРОСТИТУТКИ ДЛЯ ГЕЕВ

СЕЙЧАС, когда гомосексуализм у нас на легальном положении, появились геи-проститутки.

Это изнеженные, избалованные юноши, возможно, изначально не гомосексуальные, но которые не хотят учиться и работать. Они-то и становятся партнерами состоятельных геев. Такой юноша становится «женой» активного гея, который его содержит, а парень, став пассивным гомосексуалом, ведет праздный образ жизни, и его единственная обязанность — ублажать своего партнера с помощью орального или анального секса.

У некоторых геев-проституткок есть несколько постоянных клиентов. Другие дежурят в специальных барах, кафе или ресторанах, где любой желающий гомосексуал, у которого есть деньги, может воспользоваться услугами гея-проститутки.

Есть и те, кто выезжает к клиенту на дом, вроде «девушек по вызову».

Я беседовала со многими такими ребятами, и некоторые из них говорили: «А что в этом такого уж страшного? Конечно, противно, зато можно за один раз много заработать».

На самом деле у любой проститутки, неважно какого пола, жизнь очень и очень нелегкая.

В травматологическое отделение больницы поступил 16-летний Витя с кровотечением из прямой кишки. Все его тело было в кровоподтеках и ожогах от сигарет.

Подросток рассказал, что стал геем-проституткой по совету приятеля более старшего возраста, который занимается этим делом уже около года и хвастается, что зарабатывает за один раз гораздо больше, чем его родители за целый месяц.

Один из клиентов Вити оказался садистом. Он прикрутил руки и ноги парня к кровати, кусал и щипал его, прижигал кожу сигаретами, вставил в задний проход искусственный половой член и с силой вталкивал его, из-за чего у подростка возникло сильное кровоотечение из прямой кишки. Потом он отвязал мальчика и заставил ползать перед ним на четвереньках, заниматься с ним оральным сексом, а при малейшей попытке сопротивления бил. Когда несчастный подросток, рыдая, молил отпустить его, «клиент» приговаривал: «Плачь, плачь, мне нравится, когда мальчики плачут. Ты плохой мальчишка, а я твой господин, я буду тебя воспитывать».

Для садиста-а-я нужен мазохист-проститутка.

ГОМОСЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ И САДИЗМ

ИЗНАСИЛОВАНИЕ гомосексуальным способом чаще всего происходит в колонии для несовершеннолетних, в интернате, в детском доме. Известны случаи серийных изнасилований и даже убийств несовершеннолетних маньяком-гомосексуалом.

 **Чаще всего насильники — люди с явными психическими отклонениями.**

Подросток старшего возраста, физически более сильный, или взрослый мужчина могут принудить мальчика к оральному или анальному контакту с помощью угроз или побоев.

Тот замирает от ужаса и не способен оказать сопротивления.

Потом насильник запугивает свою жертву — мол, если кому-нибудь расскажешь, то тебе не поздоровится.

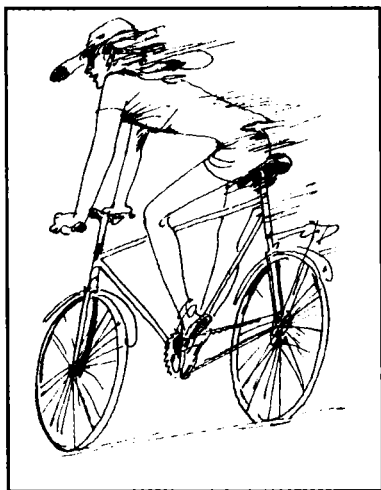
Подростки, не способные реально оценить значение таких угроз, обычно молчат, испытывая одновременно стыд и страх. Они становятся подавленными и замкнутыми.

 *Не столько сам факт физического насилия давит на психику подростков, сколько чувство унижения и собственной беспомощности. Некоторые совершают попытку самоубийства, так как считают себя опозоренными.*

Гомосексуальность может сочетаться с садистскими действиями. Во время гомосексуального акта гей-садист намеренно причиняет боль партнеру, так как это усиливает остроту его ощущений, а чаще всего только таким способом он может получить удовлетворение.

Садисты крайне болезненно реагируют на любовную измену. Бывает, что гей-садист вводит в задний проход проштрафившегося партнера какие-либо инородные предметы. Например, одному моему пациенту его любовник из мести втолкнул туда пустую бутылку. Впихивают также металлические или другие твердые предметы, что приводит к серьезным травмам, и человек иногда остается инвалидом.

Этого тебе только не хватало!



ПРОЩАЙ,
МАЛЬЧИК!
ЗДРАВСТВУЙ,
МУЖЧИНА!

АНКЕТИРОВАНИЕ

российских тинейджеров дало следующие результаты.

На вопрос, что их беспокоит, большинство ответило: все, что связано с половым созреванием, неуверенность в себе, комплексы, чувство одиночества, трудности общения, в особенности с девочками, проблемы с родителями.

А на вопрос, о чем бы они хотели узнать побольше, подростки в один голос сказали: рок-музыка, наркотики и секс.

О роке ты узнал из книги Ди Снайдера, а про все остальное я постаралась дать тебе исчерпывающую информацию.

Самое главное, что тебе нужно запомнить: большинство твоих нынешних проблем и комплексов имеют временный характер. Некоторые с возрастом пройдут самостоятельно, с другими нужно бороться.

Запомни несколько простых заповедей: не бойся говорить и поступать по-своему, не старайся никому подражать, люби себя таким, какой ты есть, воспитывай в себе волю и силу характера, учись преодолевать препятствия и добиваться своей цели, и тогда прощай, мальчик! — ты станешь настоящим мужчиной.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Я — НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ	5
ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ	7
Для кого он труднее — для тебя или родителей?	7
Бунт гормонов. С этим приходится считаться!	8
Предков — в отставку?	9
Главная ошибка родителей	11
Тестостерон зовет к победе	13
Агрессивность — мужская черта	13
Ва-банк!	15
«А ты кто такой?!»	15
Акселерация — конфликт души и тела	16
ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ	19
Ты становишься мужчиной	19
Напрасные страхи	20
Механизм половой возбудимости	22
Поллюции спешат на помощь	22
Мастурбация и мифы о ней	24
Три времени либидо	27
Твои половые органы	32
КАК ЖИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	35
Ребенок не вырастет никогда?	35
Предки всегда недовольны	36
Забывчивые родители	37
Кровь — одна, эпохи — разные	39
Если взрослые ошибаются	41
Вы нужны друг другу	43
Борьба за независимость	47
Когда все советы — вредные	50
Хватит командовать!	52
Игра в молчанку	53
Вранье и его разновидности	55
Как воспитывать родителей	56
По соглашению сторон	57
Соблазны и опасности	59
Прикид предкам претит	60

ТЕБЕ ТЯЖЕЛО	63
Проблемы в семье	63
<i>Сдержанность</i>	63
<i>Компромисс</i>	65
<i>Мама</i>	66
<i>Отец</i>	69
<i>Понимание</i>	70
Тебя бросила любимая девочка	72
Ты чувствуешь себя одиноким	74
Жить не хочется... ..	78
... и не буду?	80
<i>Шантаж</i>	81
<i>Депрессия</i>	82
<i>Потрясение</i>	83
<i>Эссенция</i>	84
<i>Снотворное</i>	85
<i>Петля</i>	86
<i>Елкон</i>	86
<i>Итак...</i>	87
ТВОЙ ХАРАКТЕР	89
Когда недостатков — достаточно	89
Работа над ошибками: ты — пуп земли	90
Работа над ошибками: ты — безвольный	91
Работа над ошибками: ты — любимец публики	93
Работа над ошибками: ты — неудачник	95
Все в порядке: ты — циклоид	97
Все в порядке: ты — гений	99
Лечиться надо!	100
Как стать душой компании	101
Как подойти к девочке	107
«Крутые парни»	110
Настоящий мужской характер	114
КОМПЛЕКСЫ — СВОИ И ЧУЖИЕ	116
Они есть у каждого	116
Откуда они берутся	117
Вот такой комплекс: ты — белая ворона	121
Вот такой комплекс: ты не красавец	122
Вот такой комплекс: последний в строю	125
Вот такой комплекс: прыщи на лице	126
Вот такой комплекс: пенис маловат	129

Вот такой комплекс: ты не Шварценеггер	131
Вот такой комплекс: борода не растет	134
Вот такой комплекс: «скелет в шкафу»	135
А что там у девочек?	137
Комплексы — на фиг!	139
ПОРА ПО ДЕВОЧКАМ	142
По законам общения	142
Что нравится девочкам и девушкам	145
Путь к ее сердцу	147
Любовь без секса	152
Петтинг — то, что тебе сейчас надо	153
Наедине с девственницей	155
Гиперсексуалки: с ними одни проблемы	157
СЕКС В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА	162
Сексуальность мальчиков	162
Сексуальность девочек	163
Потерпи немного, приятель	165
Половой акт. Часть 1: до него	170
Половой акт. Часть 2: во время него	172
Половой акт. Часть 3: после него	176
<i>Конфуз</i>	177
<i>Импотенция</i>	179
<i>Рано</i>	182
<i>Поздно</i>	186
<i>Резюме</i>	188
Еще парочка способов половой разрядки	190
Возраст полноценного секса	191
На что способны «сексуальные гиганты»?	193
Три правила половой жизни	195
Все равно с кем? Обратись к психиатру!	200
Половые излишества	202
Ты влюблен во взрослую женщину	203
Безопасный секс	206
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ	211
Обратная сторона удовольствия	211
«Милый пустячок» от дамы сердца (гонорея)	214
Колумб вернулся не с пустыми руками (сифилис)	219
<i>Ситуация</i>	220
<i>Заражение</i>	223

1-я стадия сифилиса	224
2-я стадия сифилиса	226
3-я стадия сифилиса	227
Мозг	229
Паралич	230
Однажды в Америке (СПИД)	234
Вирус	235
Болезнь	236
Зудит, болит, покалывает (трихомоноз)	239
«Лихорадка» в интимном месте (генитальный герпес)	240
Спутник гонореи (хламидиоз)	243
«Взломщики генного кода» (папилломавирусы, или генитальные бородавки)	245
«Перламутры половой жизни» (контагиозный моллюск)	247
Несмешной анекдот (мягкий шанкр)	247
Насекомые — а туда же (лобковые вши)	249
НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ	250
Бросай курить — ты уже не маленький	250
Когда вся жизнь — похмелье	253
Начало	255
Процесс	256
Результат	258
Вывод	262
КРАТЧАЙШАЯ ДОРОГА В АД	263
Откуда?	264
Кому?	265
Кто?	266
Как?	268
Тяга	269
Ломка	271
Стимуляторы	272
Кокаин	277
Опиаты	279
Ингалянты	281
Марихуана	284
Финиш	286
СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ	289
Краткий обзор половых извращений	289
Пока не побили — обратиться к врачу	294

Гомосексуализм	296
Геи	297
Реванш однополого секса?	298
Активные и пассивные	299
Техника соращения	301
Когда лучше обойти в сторонку	307
Если все же... ..	309
Проститутки для геев	310
Гомосексуальное насилие и садизм	311
 ПРОЩАЙ, МАЛЬЧИК! ЗДРАВСТВУЙ, МУЖЧИНА!	313

Серия «Практическая психология»

Еникеева Диля Дэрдовна

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ,
или
КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ МУЖЧИНОЙ**

Иллюстрации В. Гальдяева

Редакторы В. Ефремов, В. Бармин

Дизайнер обложки В. Пантелеев

Художественный редактор Е. Урусов

Технические редакторы Н. Лукова, Л. Стёпина

Корректор Е. Бегунова

Компьютерная верстка Е. Аронова

ИД № 04467 от 09.04.2001

Подписано в печать 11.09.2001. Формат 60 × 90/16.

Печать офсетная. Бумага типографская.

Гарнитура Ньютон. Печ. л. 20,0. Тираж 15 000 экз.

Заказ № 1533. С-215.

**Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2 — 953 000.**

Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.Д.003869.07.01 от 11.07.2001 г.

ООО «АСТ-ПРЕСС КНИГА»

109202, Москва, ул. 2-я Фрезерная, д. 3, стр. 1.

При участии ООО «Издательский Дом «АСТ-ПРЕСС»

**Отпечатано с готовых диапозитивов в Государственном Московском
предприятии «Первая Образцовая типография» Министерства
Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.**

113054, Москва, Валовая, 28.

ЗАО «Компания «АСТ-ПРЕСС»:

Россия, 107078, Москва, Рязанский пер., д. 3
(ст. м. «Комсомольская», «Красные ворота»)
Тел./факс 261-31-60, тел.: 265-86-30, 974-12-76
E-mail: ast_press @ col.ru

**По вопросам покупки книг «АСТ-ПРЕСС»
обращайтесь**

- | | |
|---|---|
| в Москве: «АСТ-ПРЕСС.
Образование» | Офис: Москва, Рязанский пер., д. 3
Тел./факс: (095) 265-84-97,
265-83-29
E-mail: ast-pr-e@postman.ru |
| Склад | г. Балашиха, ш. Энтузиастов, д. 4
Тел.: (095) 521-78-37, 521-03-72 |
| в Москве: «Клуб 36'6» | Офис: Москва, Рязанский пер., д. 3
Тел./факс: (095) 261-24-90,
267-28-33 |
| Склад: | г. Балашиха,
Звездный бульвар, д. 11
Тел.: (095) 523-92-63,
523-11-10 |
| Магазин (розница
и мелкий опт): | Москва, Рязанский пер., д. 3
(ст. м. «Комсомольская»)
Тел. (095) 265-86-56 |
| Переписка: | 107078, Москва, а/я 245,
«КЛУБ 36'6» |
| в Санкт-Петербурге
и Северо-Западном регионе:
«Невская книга» | Тел.: (812) 567-47-55,
567-53-30 |
| в Киеве: «АСТ-ПРЕСС-Дикси» | Тел.: (044) 228-01-88,
464-08-74 |

«Практическая психология для мальчиков»

Диля Еникеева

1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ, или Как найти свое место в жизни
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК, или Как относиться к себе и мальчикам
3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ, или Как стать настоящим мужчиной



Тебе грустно и одиноко?

У тебя нет контакта со сверстниками?

Ты робок, застенчив и не знаешь,
как привлечь внимание понравившейся тебе девочки,
а говорить с родителями на эту тему,
да и о сексе вообще, тебе неудобно?

Успокойся, ты не первый и не последний,
кто сталкивался с подобными проблемами.

Автор этой книги —
профессиональный психолог
и знает ответы на многие волнующие тебя вопросы.

Ее советы уже помогли многим подросткам
избавиться от комплексов.

Надеемся, они окажутся полезными и тебе.

АСТ ПРЕСС

ISBN 5-7805-0367-2



9 785780 503675 >