



**TREI**

# Educația sexuală în era digitală

Învață-ți copilul cum să aibă relații  
sănătoase

**CINDY PIERCE**

Traducere din engleză de Radu Filip

# Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Introducere	15
1 Busola interioară	21
2 Deconectarea	41
3 Cultura pornografică	66
4 Educația sexuală pentru copiii mai mici	95
5 Educația sexuală pentru copiii mai mari și pentru adolescenți	123
6 Fetele merituoase	148
7 Responsabilizarea fetelor	170
8 Băieții merituoși	187
9 Eliberarea băieților	205
10 O cultură a relațiilor pasagere alimentată de alcool	225

Concluzii	246
Note	263
Bibliografie	267
Mulțumiri	277
	286

## Cuvânt-înainte

Mi se cere adesea să le vorbesc absolvenților care se formează pentru a deveni educatori în domeniul sexualității. Întrebările lor surprind atât anxietatea, cât și emoția care vin odată cu perspectiva de a intra în propria lor sală de clasă. O întrebare pe care mi-o pun ei mereu este: „Cum gestionăți reacțiile negative din partea părinților care ar putea să obiecteze față de ceea ce îi învățați pe copiii lor?“ Răspunsul meu îi surprinde întotdeauna: Nu am reacții negative din partea părinților. De fapt, în cei peste douăzeci și cinci de ani de când sunt educator în domeniul sexualității, pot să număr pe degetele de la o mână reacțiile parentale negative pe care le-am primit. Motivul e destul de simplu. Eu îi tratez pe părinți ca aliați, și nu ca adversari, ca parteneri, și nu ca probleme.

Vîitorii profesori au nevoie uneori de câteva clipe ca să proceseze această afirmație. Înțeleg de ce. Rareori vedem la știri povești despre părinți care sunt încântați de profesorii copiilor lor. Relațiile contradictorii sunt mai bune pentru televiziune și pentru postările de pe bloguri în cadrul filosofiei mass-media de tipul „dacă e sânge, se vinde“. Dar nu există absolut niciun motiv pentru care părinții și profesorii ar trebui să fie în conflict — mai ales atunci când vine vorba despre ceva atât de important cum e educația sexuală.

Copiii de astăzi sunt cufundați într-o societate care nu este prea interesată de sănătatea lor sexuală. (Nu e prea interesată

## CAPITOLUL 1

# Busola interioară

„Copiii trebuie să-și dezvolte capacitatea de a se angaja în viață. Așa își dezvoltă reziliența și automotivarea.“

— Catherine Steiner-Adair, *The Big Disconnect: Protecting Childhood and Family Relationships in the Digital Age*

Pentru a lua decizii sănătoase trebuie să-ți asculti inima, să-ți înțelegi emoțiile, să știi ce vrei și să-ți urmezi instictul — atunci când faci asta, te orientezi de fapt după propria busolă interioară, conectată la o forță interioară de ghidare care-ți indică direcția corectă. Conștientizarea, viziunea, privirea în perspectivă și reflecția sunt mai accesibile atunci când ai acces la busola ta interioară, care te ajută să iei decizii sănătoase și să gestionezi consecințele.

Din nefericire, numărul și tipurile de influențe cu care se confruntă tinerii în era digitală îi fac să le fie mai dificil să-și asculte busola interioară. Pornind de la lucrurile pe care le văd online și pe rețelele de socializare, multor tineri le este greu să facă distincția dintre ceea ce prețuiesc și ceea ce cred că trebuie să prețuiască. Ca societate, am ajuns într-un punct în care este de dorit să ne învățăm în mod activ copiii și să le amintim adulților valoarea unor lucruri, cum ar fi să încetinim din când în când ritmul vieții, să ne bucurăm de momentele de singurătate și să fim atenți unii la alții și la lumea din jurul nostru. Accesarea propriei busole interioare necesită concentrare.

„A fi prezent“ și „a trăi în clipa de față“ erau considerate cândva niște concepte încurcate, hippie, dar acum au devenit niște sfaturi standard pe care le oferă medicii, terapeutii, consilierii și coach-ii de viață. Faptul că un număr atât de mare de oameni suferă de probleme de sănătate fizice și emoționale indică, în cele din urmă, că suntem mai dezrădăcinați decât oricând. Oamenii care se simt dezrădăcinați din propria viață au făcut din yoga și din meditație niște practici curente și au alimentat o industrie de autoajutorare înfloritoare. Faptul că sunt prinși în cursa fără oprire a vieții i-a făcut pe unii să caute pacea și armonia, să caute un sentiment mai puternic al finalității și să facă un pas înapoi pentru a trăi în momentul prezent. Adolescenții se confruntă cu propria lor cursă fără oprire, care este la fel de copleșitoare. Multele influențe care contribuie la stresul și presiunea asupra copiilor atunci când aceștia intră în adolescență necesită mai multă îndrumare directă din partea adulților — părinți, profesori, instructori și alte persoane trebuie să intervină și să le arate cum să-și stabilească prioritățile și cum să mențină un echilibru în viața lor.

„Mi-a luat un timp să descopăr ce voia inima mea — durerea deconectării era copleșitoare și avea consecințe evidente. Din fericire, cu o îndrumare excelentă, am învățat să meditez.“

— William Okin, profesor de matematică la Thacher School și practicant al budismului

Părinții se luptă să împace discrepanța dintre propria lor experiență socială din copilărie și experiența copiilor lor, mai ales în ceea ce privește timpul rezervat ecranelor de tot felul. Accesarea busolei interioare era o sarcină mult mai ușoară înaintea telefoanelor inteligente și a rețelelor de socializare. Viața, alegerile și relațiile păreau mai simple, pentru că accesul nostru la prietenii și la rețea mai largă de cunoștințe și de prietenii ai prietenilor era mai limitat

și eram mai puțin conștienți de ce se întâmpla în viața celor care nu mergeau la aceeași școală cu noi sau care nu trăiau în cartierul nostru. Părinții noștri se plângău de cât de mult ne uitam la televizor, deși aveam un număr relativ limitat de canale și de opțiuni, dar accesul la internet și rețelele de socializare complică viața copiilor de astăzi în moduri care fac să fie dificil să știm cum să reacționăm.

## CUM MI-AM DESCOPERIT BUSOLA INTERIOARĂ

Fiind cea mai mică dintre cei șapte copii într-o epocă fără dispozitive electronice, am avut șansa să observ o mulțime dintre alegerile pe care le făceau frații mei și consecințele acestor alegeri — atât pozitive, cât și negative. Inițial, părinții mei încercau să ne protejeze pe noi, cei mai mici, de pedepsele și problemele de relație ale copiilor mai mari, dar era greu de acoperit volumul și intensitatea emoțională specifică interacțiunilor fraților mei mai mari cu părinții. Faptul că ascultam din camera alăturată însemna că înțelegeam doar o parte a poveștii, ceea ce, în unele cazuri, era mai rău decât dacă aş fi știut întregul adevăr.

Părinții noștri au luat decizia administrativă de a ne invita la masa negocierilor atunci când se discutau problemele personale ale fraților mai mari. A fost o desfășurare de învățături despre prietenie, relații, căsătorie, droguri și consum de alcool, despre dificultăți școlare și despre importanța de a respecta legile și a urma regulile familiei. Părinții mei ne spuneau clar tuturor că, atunci când făceam ceva greșit, trebuia să suportăm consecințele — și aceasta pentru a învăța și a ne maturiza. Ei vedea eșecurile și regretele ca pe niște daruri ascunse. În unele cazuri, ne arătau în mod explicit toate lecțiile și aspectele pozitive ale situațiilor dificile, dar după șapte copii, le înțeleg acum și nevoia de a grăbi procesul. Îmi amintesc cum unul dintre frații mei suspina după o despărțire dificilă de vechea lui prietenă,

împreună cu care locuia. Părinții mei l-au compătimit pentru un timp, dar, cu mult înainte ca fratele meu să fie pregătit, au exclamat: „Ce binecuvântare că relația s-a terminat! E momentul să treci mai departe“. Chiar și la cincisprezece ani, știam că el avea nevoie de mai mult timp ca să jelească după relația pierdută.

Fiind prezentă la aceste discuții cu încărcătură emoțională, am învățat devreme că găsirea propriului drum în viață era o experiență continuă cu obstacole, provocări și adaptări. Fiind martoră la rezultatele deciziilor fraților mei mai mari, mi-am dezvoltat mai repede propria gândire, propria capacitate de evaluare a riscului, valorile personale și o puternică busolă interioară.

## VIDUL

Cu atât de mulți oameni care își petrec foarte mult timp online și pe rețelele de socializare — cu neîncetatele alarme de aducere aminte, cu toate aceste postări și mesaje care ne spun ce trebuie să facem —, avem cu toții o perspectivă mai largă asupra vieții altor oameni. Nu e surprinzător că tinerii de astăzi trăiesc sentimente mai profunde de vid interior decât au trăit generațiile anterioare. Cunoașterea detaliilor specifice cu privire la posesiunile și stilurile de viață ale altor oameni vor impune anumite așteptări și un anumit standard pentru oricine petrece foarte mult timp online sau folosește intens rețelele de socializare. Când vezi cât de multe lucruri pot fi achiziționate, purtate, văzute sau făcute, viața ta se transformă într-o luptă permanentă pentru a ține pasul cu ceilalți și te poate înstrăina de propriile tale dorințe și gânduri. Cu atât de mulți stimuli oferiti de telefoane, tablete și calculatoare, petrecem mai puțin timp cu gândurile noastre și mai mult timp umplând vidul interior cu informații de un fel sau altul din mediul tehnologic.

Plictiseala era un lucru de care oamenii sufereau cândva, fapt pentru care consumau energie și creativitate ca să treacă peste ea.

Acum, oamenii se întind după câte un dispozitiv la primul semn de neliniște și în primul moment de răgaz. Multă dintre colegii mei profesori remarcă ce se întâmplă acum la sfârșitul orei; în loc să se umple clasa de murmurul conversației, rămâne liniste, în timp ce elevii se concentreză asupra telefonoanelor lor. Atunci când îi întreb pe studenți cum s-ar simți să meargă la următorul curs sau înapoi la cămin fără să se uite în telefonul lor, un răspuns obișnuit este „singur“. Cățiva studenți recunosc chiar că uneori s-au prefăcut că citesc mesaje în timp ce mergeau singuri, pentru că altfel s-ar fi simțit ciudat.

Atunci când această tendință de a ne concentra pe telefonoanele mobile este adusă în discuție cu tinerii, mulți sunt surprinzați de dispuși să se gândească la o limitare a folosirii tehnologiei. Deși tinerii nu percep comunicarea online ca fiind o alternativă mai sănătoasă la interacțiunea față în față, ei recunosc că e greu să eviți comunicarea prin intermediul dispozitivelor, de vreme ce pare a fi mai eficientă. Catherine Steiner-Adair, autoarea cărții *The Big Disconnect (Marea deconectare)*, spune: „Odată cu aportal de calculatoare, telefoane mobile și activități online la vârste mici, școala elementară a devenit și ea terenul de pregătire a viitorilor oameni care iau legătura unul cu altul prin intermediul tehnologiei. Într-un stadiu de dezvoltare în care copiii trebuie să învețe cum să interacționeze eficient în mod direct, mediul tehnologizat nu poate fi un înlocuitor adecvat pentru cel uman.“<sup>2</sup>

## TIMPUL PETRECUT CU OCHII ÎN ECRAN, MESAJELE-TEXT ȘI REȚELELE DE SOCIALIZARE

Deși rețelele de socializare pun în contact oamenii, răspândesc povești motivante, sporesc gradul de conștientizare privind anumite probleme și adâncesc prietenii autentice, ele pot să

generează și invidie și legături superficiale. Rețelele de socializare vor continua să dezvolte noi forme de conectare și de împărtășire, iar platformele de socializare și aplicațiile care sunt folosite astăzi vor merge, în cele din urmă, pe calea pe care a mers MySpace, devenind la un moment dat irelevante. Totul e la modă până când nu mai e... Facebook, Twitter, Yik Yak, Snapchat și Instagram sunt folosite în diverse grade de diferite grupe de vârstă, iar popularitatea lor fluctuează. Tendințele de utilizare vor continua să se schimbe și unele dintre aceste site-uri populare vor fi înlocuite de noi platforme; oricum, cei mai mulți tineri de astăzi, indiferent de contextul lor socio-economic, folosesc una, unele sau toate aceste rețele de socializare în fiecare zi.

Acum treizeci de ani, copiii se simțeau foarte speciali dacă primeau atenția moderată a câtorva însă și dacă aceștia îi sunau din când în când. Imaginează-ți presiunea de care au parte copiii de astăzi: ei trebuie să fie extrem de interesanți în fiecare zi, pe mai multe forumuri publice. Să fii absorbit de pozele și postările altor oameni poate să ducă la sentimente de inadecvare, gelozie și amărăciune. Un mare număr de tineri cheltuie ore întregi cultivându-și imaginea prin postări și fotografii. Rețelele de socializare le oferă oamenilor șansa să-și pună în evidență cea mai bună înfățișare — iar în unele cazuri aceasta este o imagine complet falsă. Mulți tineri relatează cum faptul că văd fluxul cu fotografii și postări măgulitoare despre viețile incitante și despre locurile fabuloase pe care le vizitează prietenii lor îi face să se simtă plăcitori, neinteresanți și jalnici, stând în dormitorul lor, în pantalonii lor de trening. Oameni de toate vîrstele se simt lăsați pe din afară atunci când văd postări despre petreceri, evenimente sau adunări la care nu au fost invitați. E ușor să fii captivat și să te uiți ore întregi pe rețelele de socializare, consolidându-ți percepția deformată că toată lumea are o viață uimitoare și interesantă.

Probabil că un nume mai potrivit pentru felurile în care unii oameni folosesc rețelele de socializare ar fi „Facebook-ul cu

două fețe“ — să nu uităm, oamenii de vîrstă mijlocie sunt la fel de predispuși ca tinerii să afișeze profiluri foarte bine fasonate, postând toate lucrurile minunate care se întâmplă în viața lor, succesele copiilor lor și faptele bune făcute de minunații lor parțeneri. Dacă „prietenii“ chiar ne sunt prieteni sau cunoștințe în viața reală, nu e nevoie de mult timp ca să ne dăm seama cine e sincer în prezentarea lui. La câteva zile după ce citim postări sclipoare, citim în ziar despre remarcabilul copil care a fost ridicat de poliție sau auzim oameni cum se plâng cu foc despre parțenerii lor. Oamenii sunt complicați, cu multiple dimensiuni — ei pot fi niște oameni excelenți, având și defecte în același timp. Rețelele de socializare nu sunt, însă, locul în care să fie înfățișate identitățile noastre multidimensionale, care includ îndoielile și slăbiciunile specifice.

## MESAJELE-TEXT

Mesajele-text sunt modalitatea prin care comunică cei mai mulți tineri cu un mare număr de prieteni și de persoane cu care au contact. Transmit informații și interacționează des și cu o mare viteză. Dar mesajele text, chiar și atunci când sunt folosite emoticoane și litere mari, nu reușesc să transmită nuanțele, deci nu pot fi prea fidele. Oameni de toate vîrstele pretind că evită să-și sună prietenii la telefon pentru că ar fi nepotrivit să-i „deranjeze“. Detectarea semnalelor sociale a devenit din ce în ce mai dificilă între oamenii care comunică pe diferite ecrane în cea mai mare parte a timpului. Mulți oameni sunt de acord cu privire la inadecvarea mesajelor-text pentru a aranja o întâlnire amoroasă cu un străin sau pentru a te despărți de cineva, dar aceste comportamente continuă să aibă loc. În general, am ajuns să acceptăm, la nivel de societate, că vom folosi aceste mijloace impersonale chiar și pentru a vorbi despre probleme și sentimente personale.

Relatiile de tot felul necesită ca oamenii să „citească“ semnalele sociale, întâlnindu-se cu ceilalți, ascultându-i și observându-i. Și aceasta deoarece noi comunicăm, cu toții, în mod subtil, prin tonul vocii, prin contactul vizual, prin limbajul corporal și prin expresiile faciale. Începând încă de mici și continuând până la maturitate, oamenii trebuie să exerceze să citească acești indicatori și să învețe să se descurce cu neînțelegerile și cu impunerea unor granițe personale. Dezvoltarea abilităților de relaționare interpersonală începe în mod serios atunci când copiii au trei sau patru ani, când merg la grădiniță sau participă la întâlniri de joacă și la alte experiențe sociale. Aceste medii le dă copiilor posibilitatea să nu fie de acord, să coopereze, să negocieze, să comunice și să rezolve conflicte. Atunci când calculatorul devine o parte a sălii de clasă, copiii au mai puțin timp să interacționeze și să rezolve conflictele, pentru că petrec mai mult timp stând în fața monitoarelor. Există o mișcare pentru a elimina calculatoarele din grădiniță, deoarece educatorii și psihologii observă schimbări în comportamentul copiilor și în starea lor de bine, ca urmare a faptului că petrec mai puțin timp exersându-și abilitățile sociale.

După cină, toată lumea începea să lucreze. Când fiecare își termina ce avea de făcut, unul dintre copii se uita la un film cu căștile în urechi, altul se uita la o emisiune, iar soțul meu pierdea vremea pe calculator. Am sugerat să ne uităm cu toții la ceva, dar copiii voiau să fie lăsați singuri cu nasul în ecranele lor. Acest lucru m-a întristat.

— Mama a doi adolescenți

Potrivit unui studiu făcut de Kaiser Family Foundation în 2010 pe copiii cu vârstă de la 8 la 18 ani, copiii petrec în medie opt ore pe zi cu activități sedentare de consum media (prin intermediul unui ecran)<sup>3</sup>. Dat fiind că tehnologia a avansat în ultimii

cinci ani, aproape cu siguranță că această medie e în creștere. Mulți expărți sunt de acord că volumul mare de timp dedicat ecranelor afectează atât sănătatea fizică, cât și capacitatea copiilor de concentrare. Psihologul Aric Sigman susține că timpul crescut petrecut în fața ecranului are impact asupra copiilor la nivel neurologic, social și fizic, dar că există o preocupare redusă în ceea ce privește aceste schimbări: „Poate pentru că timpul petrecut cu ochii în ecrane nu este o substanță periculoasă sau o activitate vizibil riscantă, el nu a fost la fel de atent luat în seamă precum alte probleme de sănătate"<sup>4</sup>. Dar unii părinți și unele școli sunt preoccupați și lucrează la rezolvarea problemei. Jenny Brundin de la Postul Național de Radio din Colorado a transmis de la o școală Waldorf din Denver, care încuraja familiile să participe la un program în care să se abțină pentru două săptămâni de la a folosi mediile de socializare online; această abstenență totală era urmată de o „dietă“ în ceea ce privește accesarea mediilor de socializare. Brundin asociază ideea fondatorului școlii Waldorf, Rudolf Steiner, conform căreia copiii gândesc prin crearea de imagini mentale, cu propriile ei observații cu privire la copiii care trăiesc în era digitală: „Dacă acele imagini sunt furnizate de-a gata, atunci sunt mai puține oportunități de a-și dezvolta «mușchiul imaginăției». Ideea mea se bazează pe un fapt evident: tehnologia este un instrument. Dacă e introdusă prea devreme, devine o cânja și, în plus, e una care dă dependență.<sup>5</sup>

## GRAFFITI ÎN ERA DIGITALĂ

Am observat o reducere dramatică a expresiilor de tip graffiti de când mesajele-text, rețelele de socializare și camerele de discuții (*chat rooms*) au devenit parte a vieții cotidiene. Înainte de era digitală, nu puteai să treci un pod cu mașina, să te plimbi prin oraș sau să folosești o toaletă publică fără să fii potopit de graffiti. Unii

autori de graffiti își puneau numele sau inițialele, dar de obicei munca lor nu era semnată. O mare parte dintre aceste graffiti era foarte îndrăzneață. Artiștii de graffiti păreau să câștige un sentiment de putere din faptul că desenau sau scriau în locuri foarte vizibile, chit că nu trebuiau să-și asume responsabilitatea. Punctul comun între scrierea de graffiti, postarea de comentarii pe rețelele de socializare și angajarea în discuții online este anonimitatea sau, cel puțin, o distanță față de receptorul mesajului. Oamenii găsesc mult mai mult curaj să spună ce gândesc prin mesaje-text, pe *chat* și pe rețelele de socializare, decât o fac atunci când sunt angajați în conversații față în față. Există un sentiment de siguranță când scrii de departe, pentru că cititorul nu poate să răspundă imediat. Atunci când cel care scrie online apasă „trimite“, el poate să treacă mai departe.

Atunci când oamenii se bazează pe mesaje-text, pe postări și pe e-mailuri ca să comunice, abilitățile sociale sunt slăbite, iar curajul social e diminuat. Expeditorul nu trebuie să-și asume întreaga responsabilitate pentru reacția destinatarului, deoarece nu e martor la aceasta. Dacă destinatarul este rănit de mesaj sau are probleme din cauza acestuia, el poate să răspundă cu un mesaj-text, evitând de asemenea responsabilitatea cu privire la felul în care va fi receptat mesajul. În multe cazuri, destinatarul e posibil să se simtă rănit și să vrea să se gândească la răspunsul lui; poate că planifică să-i spună expeditorului, data viitoare când se întâlnesc, ce anume a simțit. Dar chiar dacă cele două persoane se văd una cu alta în aceeași zi, numărul de mesaje-text către și de la alții prieteni din timpul scurs între timp e posibil să facă mesajul supărător să pară atât de vechi încât să fie, de fapt, ciudat să mai confrunți persoana care te-a necăjit. Toată lumea trece mai departe, deoarece interacțiunile se desfășoară într-un ritm rapid, iar subiectele se schimbă într-un ritm alert. Legăturile puternice cu alții oameni și conversațiile oneste despre emoții e posibil să fie victima scurtării puterii noastre de concentrare pe un singur subiect, fapt cauzat de interacțiunile virtuale rapide.

Catherine Steiner-Adair, autoarea cărții *The Big Disconnect*, susține ideea că, în ceea ce privește conținutul, mesajele-text sunt pentru copiii de astăzi similare cu întâlnirile din parc ale generațiilor anterioare. Ea observă că lipsa de profunzime din mesajele-text ale copiilor de azi este asemănătoare cu lipsa de profunzime a conversației unui grup de copii care făceau ieri timpul în parc. Diferența este că acei copii care cheltuie timpul stând cu ochii pe un ecran au parte de mai puțină interacțiune față în față și ratează oportunitățile de a-și dezvolta abilități sociale solide. Citirea semnalelor sociale necesită practică. Observarea schimbărilor subtile din limbajul corporal, a expresiilor faciale și a tonului vocii este esențială pentru comunicarea eficientă. Vorbim cu copiii despre cât de important este să știe că „nu înseamnă nu“ și să fie atenți la un „nu“ non-verbal, mai ales în context sexual. Dar dacă adolescenții nu văd aceste indicii ziua, în amiază mare, cum am putea noi să ne aşteptăm ca ei să le surprindă în întuneric, într-o stare de excitare optimistă și poate sub influența alcoolului?

## SEXUALITATEA DECONECTATĂ

Toleranța pentru sexul lipsit de intimitate, cu parteneri necunoscuți, domină scena relațiilor pasagere — pe această temă, vom intra în mai multe detalii în Capitolul 10. Mulți tineri consideră comunicarea prin rețelele de socializare și mesaje-text ca fiind modalități acceptabile de a ajunge să cunoști o altă persoană și nu e ceva neobișnuit ca două persoane să se cupleze deși au comunicat foarte puțin față în față. Orice tip de întâlnire sexuală pune oamenii într-o poziție de vulnerabilitate, atât fizic, cât și emoțional. Sexul poate să fie stânjenitor și în cele mai bune circumstanțe și nu există nicio aplicație digitală care să poată să ne salveze de neliniștea de a rămâne dezbrăcați emoțional și fizic