

LIBRIS

We know
books

**Dr. Cara Natterson
Vanessa Kroll Bennett**

UPS, PUBERTATEA!

Cum arată lumea adolescenților de azi
și cum să vorbești cu ei despre teme dificile

Traducere din limba engleză de
KARINA HAN



ZYX Books

CUPRINS

<i>Zece lucruri destul de șocante despre pubertatea modernă</i>	7
<i>Introducere</i>	9
1. Imaginea de ansamblu: începe mai devreme, ține mai mult	13
2. Cealaltă imagine de ansamblu: cum să vorbim despre tot și toate	24
3. Pieptul, sânii și mugurii	35
4. Penisurile și testiculele	47
5. Menstruația	60
6. Părul	77
7. Acneea și coșurile de pe spate, piept și fese	89
8. Mirosul corporal	107
9. Puseurile de creștere, kilogramele în plus și apariția rotunjimilor	118
10. Somnul	143
11. Dezvoltarea creierului	156
12. Schimbările de dispoziție	169
13. Sănătatea mintală	185
14. Imaginea corporală și tulburările de alimentație	210
15. Supraspecializarea sporturilor de tineret	231
16. Sexul, cultura <i>hookup</i> și pornografia	250
17. Contracepția, ITS și BTS	275
18. Orientarea sexuală	312
19. Identitatea de gen	330
20. Prietenii și influența anturajului	353
<i>Bibliografie</i>	375
<i>Mulțumiri</i>	389
<i>Index</i>	393

ZECE LUCRURI DESTUL DE ȘOCANTE DESPRE PUBERTATEA MODERNĂ

1. În medie, un puști începe perioada de pubertate cu peste doi ani mai devreme decât copiii generației anterioare, iar aceasta durează mult mai mult – în prezent, aproape un deceniu.
2. Procesul de maturizare a creierului nu se termină până la debutul vârstei adulte, căscându-se astfel o prăpastie uriașă între maturizarea corpului (care începe pe la 8–9 ani) și perioada în care persoana este capabilă să ia decizii înțelepte (atinsă pe deplin între 25 și 30 de ani).
3. Problemele legate de aspectul fizic, alimentate de social media*, au atins cote alarmante: mai bine de jumătate dintre preadolescenți și adolescenți au declarat că se confruntă cu astfel de probleme, băieții fiind afectați la fel de mult ca fetele.
4. Din totalul populației din Statele Unite care se identifică drept persoane transgen (*transgenders*), 20% au vârste cuprinse între 13 și 17 ani.
5. Rata relațiilor sexuale vaginale în liceu este în scădere, în timp ce a celor anale este în creștere.

* Sintagma *social media* (engl.), „media de socializare online”, descrie totalitatea website-urilor și produselor de software care înlesnesc comunicarea în rețele sociale online. Aici și în continuare, am optat să păstrăm fără nicio subliniere termenii și sintagmele din limba engleză (precum *social media*, *boomer*, *tantrum* etc.) intrate în uz în română, pentru a facilita lectura. (N. red.)

6. La 50% dintre persoanele de gen masculin se dezvoltă muguri mamari în timpul pubertății, dar, în majoritatea cazurilor, aceștia dispar după un timp.
7. Adio, absorbantelor și tampoanelor! În prezent, produsele favorite sunt cupele menstruale și chiloții menstruali.
8. Milenialii și cei din Generația Z de toate genurile sunt mult mai dispuși decât boomer-ii și decât cei din Generația X să aducă transformări majore părului pubian prin radere sau epilare (uneori, completă) cu ceară sau cu laser.
9. Vârsta medie la care au pentru prima oară contact cu pornografia este de 12 ani pentru băieți și nu cu mult mai târziu pentru fete.
10. Rezultatele unor studii din 2021 arată că 40% dintre liceenii americani declară că se simt, în mod constant, triști sau deznădăjduiți, incidența fiind chiar mai mare în rândul persoanelor de gen feminin (60%) și al tinerilor din comunitatea LGBTQ+ (70%).

I

NTRODUCERE

Toți adulții au supraviețuit pubertății, dar, pentru mulți dintre noi, rănilor amintirilor par să nu se fi închis nici zeci de ani mai târziu. Vanessa încă simte un gol în stomac la gândul primei menstruații care i-a venit când purta colanți de balet împrumutați (și nu, aceștia nu i-au mai fost returnați proprietarei lor!), iar Cara încă tresare când își amintește tachi-nările repetate ale fraților ei: „Ești așa de plată, că până și pereții sunt geloși!” Pentru majoritatea celor care au parcurs pubertatea înainte de 1990, totul a început în jur de 11 ani și a durat cel mult trei sau patru ani, deși a părut o eternitate.

Pubertatea din trecut nu seamănă aproape deloc cu ce trăiesc puștii în prezent. Acum, transformarea începe mai timpuriu, durează mai mult și vine la pachet cu social media și telefoane mobile. Ceea ce nu demult era o aventură (uneori dureroasă și alteori amuzantă, dar, de cele mai multe ori, jenantă) specifică gimnaziului, acum a devenit o corvoadă care se întinde pe mulți ani. *Chiar foarte mulți.* Cam de două ori mai mulți.

Acest lucru e adevărat mai ales când pubertatea este definită în sens larg. Strict vorbind, pubertatea este calea către maturizarea sexuală, având ca scop final dezvoltarea capacității de a se reproduce a unei persoane. La persoanele feminine din punct de vedere genetic, acest lucru acoperă o mulțime de aspecte, de la creșterea sânilor la apariția menstruației, iar la persoanele masculine din punct de vedere genetic, penisul și testiculele se transformă în „mașinării” de produs și de livrat spermă. Dar, în realitate, pubertatea se extinde dincolo de zona inghinală și de sâni, în parte, pentru că hormonii responsabili pentru aceste transformări afectează, de asemenea, organe care nu par să aibă o legătură directă, precum pielea și oasele, și, în parte, pentru că aceiași hormoni circulă prin creier, având un impact puternic asupra laturii emoționale și sociale

a existenței cuiva. Asta explică de ce pubertății i se atribuie meritul (sau vina) pentru tot, de la creșterea părului pe corp până la apariția mirosurilor înțepătoare și de la deciziile nesăbuite până la datul ochilor peste cap, uneori atât de marcat, încât nu prea e clar dacă pupilele vor mai putea reveni la loc vreodată. Schimbările de dispoziție nu fac o persoană aptă pentru reproducere, nici coșurile, puseurile de creștere și toate celelalte. Dar toate acestea sunt rezultatul schimbărilor hormonale și se dovedesc niște factori cu un impact copleșitor în experiența de viață a puștilor la această vârstă.

Acesta e motivul pentru care definim pubertatea în sens larg, incluzând, firește, maturizarea sexuală, dar și toate celelalte schimbări care se petrec în corp din cauza valurilor hormonale pe care aceasta le cauzează. În această definiție extinsă a pubertății moderne, o vom echivala, practic, cu adolescența, ceea ce, oricum, pare să facă toată lumea. Durează mult mai mult toată involburarea aceasta bizară de schimbări corporale, plus schimbări de dispoziție și, să nu uităm, de drame între prieteni.

Acesta este, de altfel, și motivul pentru care am scris o carte în care încercăm să oferim informații și îndrumare pentru a înțelege ceea ce pare o cursă ciudată și interminabilă într-un roller-coaster. Pubertatea are o reputație proastă din multe cauze, dar una dintre cele mai notabile este că un puber nu mai este copilul angelic de altădată. Când puștii încep să miroasă înțepător, să se plângă constant și să facă alegeri care ne bulversează, ei chiar lasă în urmă perioada când erau drăgăstoși și se bazau pe noi. Nu vă lăsați amăgiți, însă! Preadolescenții și adolescenții încă au nevoie ca adulții din viața lor să-i iubească și să-i sprijine, poate chiar mai mult ca niciodată. Trecerea prin pubertate poate fi derutantă, neplăcută și înfricoșătoare. Copiii au nevoie de informare și de încurajare, de iubire și de tandrețe. Chiar și cei mai tăcuți necesită un context încurajator în care să poată pune întrebări. Scopul acestei cărți este de a defini noua normalitate și de a oferi vocabularul necesar pentru purtarea acelor sute de mici conversații care au înlocuit „Discuția” despre sex și sexualitate de altădată.

Începând cu capitolul 3, fiecare capitol este împărțit în patru: o parte despre cunoștințele științifice referitoare la pubertate și la transformările corporale din această perioadă; o descriere a modului în care au evoluat lucrurile în decursul ultimelor câtorva generații; o parte despre cum să vorbiți despre toate acestea; și o parte despre ce au de spus puștii mai mari. Aceste opinii înțelepte ale tinerilor reprezintă o fereastră deschisă spre felul în care gândesc copiii din ziua de azi, spre experiențele și nevoile

lor – sunt povești ale celor care au depășit de curând această perioadă, menite să ajute la evitarea momentelor dureros de penibile.

În cazul în care credeți că avem la degetul mic toată treaba asta cu susținerea-copiilor-cât-e-pubertatea-de-lungă, avem câte ceva de precizat: da, Cara este pediatru și Vanessa, educator pe teme de pubertate, dar amândouă suntem, totodată, părinți care au dat-o în bară de atâtea ori, c-am pierdut șirul demult. Cunoștințele noastre greu dobândite nu vin doar din două decenii de lucru cu copiii și cu cei care au grijă de ei, ci și din luptele „la baionetă” sau în tranșee din familiile noastre. Faptul că am fost de ambele părți ale baricadei ne-a transformat în adevărate „experte”. Cea mai importantă lecție e aceasta: îndrumarea copiilor este mai ușoară când ne îngăduim să recunoaștem că nu le știm chiar pe toate, când ne permitem să o mai dăm și-n bară uneori și să ne prindem, astfel, care este mecanismul de funcționare a noii lumi în care trăim. Lucrurile merg mult mai bine când separăm ceea ce li se întâmplă lor de propriile sentimente și istorii personale.

Uitați (aproape) tot ceea ce credeți că știți despre pubertate, pentru că pubertatea modernă e mult mai complexă, mai fascinantă și mai dificilă pentru capacitatea noastră de înțelegere decât versiunea pe care am trăit-o noi înșine!

1

Imaginea de ansamblu: începe mai devreme, ține mai mult

Lucrul care uimește cel mai mult la procesul de maturizare modern este cât de timpuriu demarează. Puștii din zilele noastre încep pubertatea, în medie, cu doi ani mai devreme decât părinții lor. De fapt, nu e ceva neobișnuit să auzim de copii care se confruntă cu primul val de schimbări hormonale cu trei, patru sau chiar cinci ani mai devreme decât li s-a întâmplat celor care-i cresc.

Al doilea lucru uimitor este cât de mult durează întregul proces. Din cauza schimbărilor de dispoziție și a transformărilor fizice dureros de jenante, pubertatea ca etapă a vieții pare să fie terifiantă pentru părinți. Cel puțin, rațional vorbind, deoarece începe *mai devreme*, ar trebui să evolueze *mai repede*, accelerând ritmul în care toată lumea trece prin faza asta, nu-i așa? De fapt, nu-i nici pe departe așa. În loc să treacă mai repede, perioada pubertății s-a întins ca o peltea. Un exemplu simplu poate fi regăsit în vârsta medie la care apare menarha (primul ciclu menstrual): în timp ce pubertatea în sine începe cu câțiva ani mai devreme decât altădată,

vârsta la care apare prima menstruație nu s-a modificat aproape deloc, din anii 1940 și până astăzi!

Așa că, în zilele noastre, este, totodată, adevărat că mulți puști încep să se dezvolte fizic cu mult înainte să împlinescă zece ani, dar și că majoritatea trece prin modificări provocate de hormoni (de la acnee la datul ochilor peste cap) timp mult mai îndelungat decât generațiile anterioare. De la debut până la final, întregul proces poate dura chiar și un deceniu. Rezultatul? Chiar dacă pubertatea din trecut poate nu a fost mai blândă sau mai lipsită de probleme, cu siguranță, începea mai târziu și dura muuult mai puțin.

Măsurarea duratei pubertății este o știință relativ recentă. Cercetările care au abordat pubertatea „normală” au fost demarate în mod susținut în anii 1940, când doctorul James Tanner, un endocrinolog pediatru (sau „doctor de hormoni” pentru copii) a lansat un studiu care avea să fie susținut vreme de trei decenii. Din 1948, Tanner a documentat schimbările fizice la copiii care trăiau într-un orfelinat înființat după război în Harpenden, la marginea Londrei. Sunt mai multe motive pentru care un astfel de studiu nu ar putea fi realizat în prezent, dintre care unul deloc lipsit de importanță este că, pentru a studia dezvoltarea puberală în timp, Tanner nu a făcut examinări fizice, ci a studiat doar fotografii ale fiecărui copil (dezbrăcat) în parte, făcute de câteva ori pe an. Creșterea pe care a monitorizat-o a fost limitată la mărimea sânilor sau a penisului și a testiculelor, în funcție de gen, și la apariția părului pubian în cazul tuturor. Tanner a creat apoi o scară numerică pentru a clasifica evoluția: etapa 1 însemna prepubertar fără semne vizibile de maturizare sexuală; etapa 5 însemna complet dezvoltat ca adult; iar etapele 2, 3, și 4 erau intermediare, cu semne distinctive specifice fiecăreia.

Pentru că etapele lui Tanner erau atât de simple și ușor descriptibile vizual, au prins. Și au rămas valabile până azi! Acest lucru explică de ce, la 75 de ani de la inițierea studiului său, doctorii din întreaga lume încă le utilizează pentru a descrie evoluția din cadrul procesului de maturizare fizică.

Scala lui Tanner a devenit utilă în special drept criteriu de evaluare și de evidențiere a hormonilor în schimbare din interiorul corpului. Trecerea de la etapa 1 a lui Tanner (complet prepubertar) la etapa 2 a lui Tanner confirma că hormonii sexuali răspunzători de aceste modificări din organism erau, cu adevărat, prezenți. Acest lucru însemna, la rândul său, că doctorii aveau o modalitate de a confirma că maturizarea sexuală era în desfășurare cu mult înainte ca hormonii să poată fi măsurați în laborator și cu decenii bune înainte ca unii dintre aceștia să fi fost chiar descoperiți.

Mai mult decât atât: Tanner nu a pus doar bazele descrierii modului în care (cum) trec puștii prin pubertate, ci a stabilit și normele pentru când anume parcurg procesul. Datele lui care documentează adolescența boomer-ilor arată că, în medie, o fată începe pubertatea imediat după împlinirea vârstei de 11 ani, în timp ce vârsta medie pentru un băiat era de 11 ani și jumătate. Datorită etapelor lui Tanner oamenii sunt atât de uimiți de cât de devreme începe pubertatea în prezent. Dacă nu ar fi existat nicio așteptare legată de acest moment, nu l-am mai cataloga drept „timpuriu” sau „întârziat”.

Desigur, a existat mereu un interval în care putea începe pubertatea – nimeni nu se așteaptă ca aceste modificări să aibă precizie de ceas. Acestea fiind spuse, există o vârstă medie pentru demararea pubertății și o variație preconizată în ambele direcții, iar orice deviație spre prea devreme sau prea târziu poate fi remarcată. Cu siguranță vă amintiți copilul din clasa a V-a care arăta ca un adult sau un alt puști dintr-a IX-a care părea complet imatur. În termenii specifici pubertății, copiii care se dezvoltă primii sunt considerați „precoci”, iar cei care, în mod evident, nu s-au dezvoltat la timp, sunt considerați a avea „o pubertate întârziată”. Mult timp (cu siguranță, înainte și cu mult după ce datele lui Tanner au fost publicate) nu a existat o definiție general acceptată a ceea ce făcea ca o persoană să fie considerată a avea o dezvoltare precocă sau întârziată, cel puțin, nu în afara cercurilor medicale. În schimb, aceste realități reprezentau genul de lucruri etichetate, în general (de către copii și părinți deopotrivă), într-o manieră lipsită de delicatețe.

Tanner a studiat fotografiile copiilor goi pușcă, dar, în viața reală, semnele mai vizibile ale pubertății pot fi observate și când copiii sunt îmbrăcați, pentru că unul dintre cele mai timpurii semne la fete este, de obicei, „înmugurirea” sânilor, care sare în ochi de sub fiecare tricou, bluză și body mulat. În cazul băieților însă, schimbările legate de pubertate sunt vizibile public abia mai târziu, când intră în joc combinația dintre un puseu de creștere, schimbarea vocii și un început de mustață. Tanner știa că dimensiunea penisului și aceea a testiculelor reprezentau indicatori mult mai preciși ai pubertății, dar, într-o societate care stă mereu îmbrăcată, acestea trec neobservate și sunt cu atât mai discrete, cu cât copiii tind să devină mai rezervați și să își dorească mai multă intimitate cam tot în perioada când hormonii încep să-și facă de cap. Prin urmare, când băieții închid ușa și, în public, stau cu hainele pe ei, părinții adesea nu-și dau seama că ei se dezvoltă. De aceea, deși există multe studii solide care documentează trecerea prin pubertate, a existat mereu loc pentru confuzie în legătură cu cine anume a ajuns în această etapă, mai ales printre băieți.

Un alt indiciu care poate crea confuzie este părul. Dacă veți întreba un om obișnuit, veți descoperi că acesta consideră că părul pubian este o dovadă a maturizării sexuale din perioada pubertății. Dar, dacă veți cere părerea unui endocrinolog sau a unui om de știință specializat în studierea acestei etape a vieții, ei vor afirma ceva complet diferit: că părul poate face o persoană să pară matură, dar nu o face aptă pentru reproducere. Creșterea părului pubian este, în principal, dictată de hormonii eliminați de glandele suprarenale, situate deasupra rinichilor. Acești hormoni, numiți androgeni, încep să circule în organism cam în același timp când estrogenul și testosteronul produc schimbările puberale, dar nu vă lăsați păcăliți: androgenii au propriul circuit. Pot apărea în același timp cu hormonii care guvernează pubertatea sau mult mai devreme sau mai târziu.

Hormonii androgeni nu stimulează doar foliculii de păr, ei dictează și porilor pielii să secrete transpirație și grăsime, ceea ce

explică de ce peticele de păr pubian apar odată cu acneea sau valurile de miros înțepător al corpului. Dar niciunul dintre aceste efecte secundare nu marchează neapărat maturizarea sexuală. Nici măcar Tanner nu a făcut prea bine distincția în acest sens, ceea ce explică de ce a măsurat părul pubian, considerându-l un semn distinctiv al pubertății. E derutant că circuitele hormonale din corp nu se sincronizează în permanență, deși, din exterior, lucrurile așa par să stea.

După studiul revoluționar al lui Tanner, fluxul de lucrări științifice despre pubertatea „normală” a scăzut considerabil. E de înțeles: de îndată ce un fenomen a fost definit drept „normal”, nu mai are niciun haz pentru oamenii de știință să înceapă o nouă documentare a sa. Cu toate acestea, la începutul anilor 1990, o asistentă medicală pe nume Marcia Herman-Giddens a simțit nevoia să reevalueze concluziile lui Tanner, deoarece pacienții care-i vizitau cabinetul contraziceau în mod repetat așteptările stabilite de acesta: toate fetele, deși aveau sub 11 ani, păreau să fie deja în etapa a 2-a a lui Tanner. Herman-Giddens era conștientă de variația normală, de existența tinerelor cu dezvoltare precoce sau întârziată, dar tendința generală diferită observată la persoanele care îi vizitaseră cabinetul a determinat-o să solicite fonduri pentru a întreprinde un studiu amplu, incluzând, în final, 17.000 de fete. În 1997, ea a publicat rezultatele care arătau că, într-adevăr, pubertatea începea mai repede pentru persoanele de gen feminin, în funcție de etnie, cu un an, un an și jumătate mai devreme decât era preconizat. Herman-Giddens a documentat o schimbare majoră în ceea ce privește pubertatea și a ajuns pe prima pagină a multor publicații.

PUBERTATEA PRECOCE

Mulți se întreabă care este diferența dintre o pubertate timpurie și *pubertatea precoce*. Pubertatea precoce este diagnosticul dat copiilor al căror corp începe să se dezvolte înainte de un moment considerat „normal”.

Vârsta la care considerăm că pubertatea e precoce s-a schimbat, deoarece pubertatea începe la o vârstă mult mai fragedă. În prezent, majoritatea tratatelor medicale o leagă de dezvoltarea sexuală la o persoană genetic feminină înainte de vârsta de opt ani și de dezvoltarea sexuală la o persoană genetic masculină înainte de vârsta de nouă ani. Cu toate acestea, pentru că există diferențe legate de rasă și etnie în privința debutului pubertății, acești parametri se schimbă, determinându-i pe mulți experți să scadă limita de vârstă, în unele subcategorii de populație, la șapte ani pentru fete și opt pentru băieți.

În 2005, un grup de cercetători din care făcea parte medicul specialist în endocrinologie pediatrică Louise Greenspan și-a propus să reia cercetările lui Herman-Giddens. De ce? Pentru că Tanner definise „normalul”, iar Herman-Giddens aruncase o umbră de îndoială asupra acelei definiții. Nu e ceva neobișnuit ca oamenii de știință să își propună să confirme (sau să infirme) noile descoperiri. Greenspan și colegii ei au avut nevoie de numai cinci ani ca să confirme rezultatele lui Herman-Giddens și să aducă și o contribuție proprie: pubertatea începea *chiar mai devreme* decât stabilise aceasta. Conform datelor lui Greenspan, până la vârsta de nouă ani, la mai mult de jumătate dintre fete începuse creșterea sânilor. Greenspan a confirmat, de asemenea, concluziile lui Herman-Giddens despre diferențele rasiale: în studiul lui Greenspan, nu doar că fetele de culoare începeau pubertatea mai devreme, dar aproape un sfert dintre acestea aveau primele semne până la vârsta de șapte ani, iar jumătate dintre ele până la opt.

Chiar dacă datele sunt surprinzătoare (și, probabil, chiar noi și necunoscute pentru tine, cititorule), descoperirile acestea nu sunt de ultimă oră: Greenspan și-a publicat lucrarea în 2010.

Până în 2012, pubertatea timpurie a fost considerată un fenomen specific fetelor. Această convingere a fost alimentată de faptul

că schimbările timpurii determinate de estrogen (creșterea sânilor, apariția rotunjimilor și a stărilor turbulente de tip explozie-de-sentimente-la-vedere) sunt mult mai evidente decât cele dictate de testosteron (mai precis, creșterea penisului și a testiculelor). Dar, în cele din urmă, cineva (Marcia Herman-Giddens, mai exact) și-a îndreptat atenția și asupra băieților. Herman-Giddens a renunțat la pensionare și, într-un studiu publicat în 2012, a demonstrat că pubertatea timpurie nu era limitată la persoanele de gen feminin. Și băieții intrau pe calea către maturitate sexuală cu doi ani mai devreme decât estimase Tanner, cândva, în jurul vârstei de 9-10 ani. Și, la fel ca în restul studiilor recente, s-a evidențiat o clară diferențiere rasială, cu băieții de culoare dezvoltându-se cel mai repede: un procent impresionant de 72% prezentau semne de pubertate până la vârsta de 9 ani.

Prin urmare, atunci când spunem că pubertatea s-a schimbat, unul dintre aspectele determinante este momentul debutului: pubertatea începe mult mai devreme decât oricând altcândva în trecut. Desigur, nu se întâmplă în cazul tuturor, dar categoriile „normale” de vârstă ale lui Tanner au limite inferioare evident mai scăzute decât cele de pe vremea părinților și a bunicilor. În prezent, doctorilor nu li se mai pare surprinzător ca fete de șapte ani sau băieți de opt ani și jumătate să aibă semne ale prezenței estrogenului sau testosteronului. Privind situația în ansamblu, este vorba de trei sau patru ani mai devreme decât valorile stabilite de Tanner. Altfel spus: debutează cam în clasa întâi, când majoritatea copiilor împlinesc șapte ani. Începutul normal al pubertății survine mai devreme în zilele noastre, iar devreme este *chiar foarte devreme*.

Următoarea întrebare firească e: de ce? Răspunsul profund dezamăgitor este: nimeni nu știe cu adevărat. Există o mulțime de teorii legate de substanțele chimice (în speță, cele numite *disruptori endocrini*) pe care ni le introducem în corp sau ni le punem pe piele, prin mâncarea pe care o consumăm, lichidele pe care le bem, cosmeticele pe care le folosim sau aerul pe care îl respirăm. Date recente relevante arată că abuzul de antibiotice (în special în cazul

animalelor crescute pentru hrană) și stresul cronic au o contribuție semnificativă. Și excesul de greutate care afectează atât de multe persoane de pe întregul glob (fenomenul denumit de comunitatea medicală „epidemia de obezitate”) joacă un rol când celele grase convertesc anumiți hormoni, inclusiv hormoni sexuali, schimbându-le forma. Nu vom explica mai detaliat *cauzele* acestui fenomen în această carte, deoarece încă nu există un răspuns definitiv. În prezent, numeroși oameni de știință încearcă însă să răspundă la această întrebare prin intermediul unor studii în derulare, iar unii dintre ei au scris și cărți extraordinare despre acest subiect (da, da, despre voi e vorba, Louise Greenspan și Julianna Deardorff, cu cartea voastră, *The New Puberty*, „Noua pubertate”).

Suntem la fel de frustrate ca voi pentru că nu putem explica esența fenomenului. Dar chiar dacă nu există un răspuns clar la întrebarea *de ce?* nu înseamnă că nu este urgent să aflăm *cum naiba să-i facem față?* Cum putem noi, părinții, să ne îngrijim de copiii porniți pe drumul pubertății moderne, mai ales acum, când trec prin această etapă de viață de la vârste atât de fragede?

* * *

De vreme ce copiii încep pubertatea cu ani buni mai devreme decât se întâmpla în urmă cu câteva decenii, înseamnă că există un dezacord și mai mare între *cum arată de fapt* un copil de 8, 10 sau 12 ani și cum *se așteaptă* adulții să arate. Această discrepanță dintre trăsăturile externe și vârsta reală poate crea stânjeneală și confuzie, atât pentru copil, cât și pentru adult. E dificil să-i tratăm ca și cum au 10 ani când arată, mai degrabă, de 14!

Acestea fiind spuse, iată care e cel mai important lucru pe care trebuie să-l rețineți, un sfat pe care îl vom tot repeta pe parcursul acestei cărți: tratați-i întotdeauna pe copii în acord cu vârsta pe care o au, nu cu aceea pe care o arată. Majoritatea puștilor au o gândire conformă vârstei lor reale, nu celei aparente – un copil de 10 ani poate foarte bine să se joace cu păpuși încă, să se cuibărească

în brațele părintelui sau să construiască ceva cu piese Lego. Când copiii par mai în vârstă decât sunt de fapt și, implicit, par capabili să se și comporte cu maturitate, să acționezi în conformitate cu această prezumție că ar fi adulți reprezintă garanția eșecului pentru toți cei implicați. Indiferent cât de înnebunitor e să urmărești cât de impulsiv e un puști în compania celor de seama lui, pentru că „pare” suficient de mare încât să se poată controla, nu uitați câți ani are în realitate; indiferent cât de exasperant e un copil care-și uită mereu adidașii sau jambierele, nu uitați ce vârstă are de fapt! Doar pentru că par maturi (și uneori se și poartă cu maturitate), asta nu înseamnă că le sunt pe deplin dezvoltate deprinderile legate de funcțiile executive* sau abilitatea de a lua decizii înțelepte, majore, pe termen lung.

Un alt lucru esențial care nu trebuie uitat: deși copiii par mai maturi sexual, asta nu înseamnă că vor să facă sex. Societatea noastră a suprapus vreme îndelungată debutul pubertății cu transformarea într-o ființă sexuală. Ceea ce nu este departe de adevăr, deoarece calea către maturizarea sexuală presupune, într-adevăr, apariția unor instincte și dorințe sexuale. Dar, din cauza debutului timpuriu al pubertății (care pentru mulți copii are loc în clasa a IV-a), începerea pubertății și startul activității sexuale nu mai coincid. De fapt, nici până acum nu fuseseră strict legate – sexualitatea poate varia de la un individ la altul, la fel ca toate celelalte schimbări care au loc în adolescență, dezvoltându-se nu doar pentru că se transformă anumite părți ale corpului, ci și pentru că o dictează creierul aflat în plin proces de maturizare, îmbibat în hormonii care guvernează pubertatea. Da, schimbările fizice generate de pubertate încep mai devreme, dar creierul nu se maturizează deloc mai repede.

Așadar, doar pentru că un copil din clasa a VI-a sau a VII-a arată ca un licean, adulții nu trebuie să presupună că respectivul are

* Funcțiile executive reprezintă un grup de procese cognitive (inhibiția, memoria de lucru, flexibilitatea cognitivă, planificarea și organizarea sau automonitorizarea) care asigură controlul cognitiv al comportamentelor ce facilitează atingerea obiectivelor personale. (N. red.)

aceleași porniri sexuale ca un adolescent mai mare. O fată de 11 ani care are sâni, șolduri mai late și păr pubian i se poate părea unui adult pregătită să fie activă sexual, dar tot 11 ani are. Cu speranța că tinerii vor face sex doar când vor putea gestiona și responsabilitățile fizice și emoționale inerente activității sexuale, toți adulții (părinții, împreună cu rudele, profesorii, antrenorii și mentorii) trebuie să-și ajusteze comportamentul față de copil în conformitate cu vârsta acestuia. Astfel, se va diminua presiunea pe care respectivul o poate simți de a se purta de parcă ar fi la fel de matur precum arată.

Acestea fiind spuse, există și o parte întunecată a poveștii: cercetările arată, în mod clar, că, în cazul fetelor care se dezvoltă de la o vârstă mai fragedă, există riscul unui debut timpuriu al activității sexuale. Să clarificăm însă cauzele: asta nu se întâmplă pentru că pubertatea timpurie presupune că sunt în căutare de experiențe sexuale mai devreme, ci, mai degrabă, pentru că acei copii care se dezvoltă mai devreme sunt tratați ca fiind mai maturi și toată lumea se așteaptă ca ei să se poarte în consecință. Acest lucru îi poate transforma în ținta agresiunilor sexuale. Fetele mici de vârstă cu trupuri mai dezvoltate fizic se confruntă cu un risc mai ridicat de agresiune sexuală. Prezintă, de asemenea, un risc mai ridicat de a suferi de anxietate, depresie și tulburări de alimentație, precum și riscul de experimentare prematură cu drogurile și alcoolul. Toate acestea fac să fie înfricoșătoare creșterea unei fete dezvoltate timpuriu. Dar, din nou, trebuie spus: dezvoltarea timpurie nu reprezintă cauza tuturor acestora. Mai sunt niște pași intermediari de parcurs.

Există însă și copii care ajung cu întârziere la distracția cu pubertatea, cei a căror problemă e la polul opus față de aceea descrisă până acum. Cei cu o dezvoltare mai târzie vor exista mereu, pentru că „târziu” e un termen relativ: se referă, pur și simplu, la ultimii 2,5% dintre copii care se urcă în roller-coasterul hormonal. Să ai o dezvoltare „târzie” poate însemna că îți lipsesc anumite semne externe de pubertate până la vârsta de 13-14 ani sau mai mult. Până atunci, majoritatea copiilor vor fi început pubertatea de ani de zile, unii deja de jumătate din viața lor! Temutele semne de maturizare

fizică din școala primară devin semne de mândrie în gimnaziu. Dacă un puști nu prezintă niciun semn până la liceu, dificultățile sociale și emoționale nu vor întârzia să apară. Așa că, la fel cum întinderea pubertății ca o peltea le-a făcut viața grea copiilor mai mici care par mai în vârstă, situația nu a fost blândă nici pentru copiii mai mari care par mai mici.

Este deosebit de important ca adulții să vorbească deschis despre *întârzierea* pubertății. Conversațiile despre ceea ce nu se întâmplă încă pot elimina din presiunea apăsătoare pe care o resimt, liniștindu-i pe copii. Consultarea unui pediatru îi poate ajuta foarte mult și pe adulții care nu se simt în stare să îi liniștească pe puști. Oricum ar sta lucrurile, o discuție este mereu cea mai bună strategie, chiar și atunci când nu se întâmplă nimic, iar, în cazul celor cu dezvoltare târzie, mai ales când nu se întâmplă nimic.

Exact, o discuție! Aceasta este adesea partea care îi face pe mulți să se poticnească. Adulții trebuie să cunoască datele științifice, ce trebuie făcut în legătură cu îngrijirea copiilor în decursul pubertății și, de asemenea, cum să ducă la îndeplinire sarcina intimidantă de a purta o conversație. În contextul extinderii perioadei de pubertate, înainte să trecem la detalii concrete, trebuie să oferim îndrumare onestă și realistă pentru numeroasele discuții (și vor fi o mulțime!) pe care le vom purta cu preaiubiții noștri copii.

2

Cealaltă imagine de ansamblu: cum să vorbim despre tot și toate

Prima dată când Vanessa a vorbit cu copilul ei cel mare despre sex, lucrurile au decurs cam așa: ea se agita din rășputeri să-și hrănească cei patru copii la micul-dejun, într-o duminică, înainte să fugă la meciul de fotbal al unuia dintre ei. Turna lapte în bolurile de cereale, scotea pâinea prăjită din aparat, trecea în fugă prin lista interminabilă de treburi pe care le avea de rezolvat în acea zi, când fiul ei de 10 ani și-a ridicat ochii din pagina de sport a ziarului pe care îl citea și a strigat: „Auzi, mami, ce-i ăla «viol»?”

Fără să clipească, Vanessa i-a urlat drept răspuns: „E când un bărbat forțează o femeie să facă sex cu el”. Apoi și-a văzut de pregătirea micului-dejun.

Câteva ore mai târziu, în timp ce mergea cu mașina alături de băiețelul de 10 ani, Vanessa a realizat brusc în câte feluri greșise cu acel răspuns. În primul rând, o dăduse în bară cu definiția violului. Atunci și-a dat seama și că puștiul ei probabil nici nu știa ce înseamnă cuvântul „sex” și că ea nu i-l explicase *deloc*. Nici nu

CEALALTĂ IMAGINE DE ANSAMBLU: CUM SĂ VORBIM DESPRE TOT ȘI TOATE

îl chestionase dacă avea și alte întrebări despre un subiect extrem de complicat și de înfricoșător. Prin urmare, Vanessa a tras adânc aer în piept, s-a uitat în oglinda retrovizoare și l-a întrebat: „Băiete, tu știi ce înseamnă cuvântul «sex»? Mi-am dat seama că l-am folosit în dimineața asta, dar nu te-am întrebat dacă-l cunoști.” „Ăă... Nu, nu prea!” i-a răspuns el.

O conversație o poate lua razna în multe feluri, iar Vanessa reușise deja să o facă să deraieze. În acea dimineață de duminică, alergând dintr-o parte-ntr-alta ca o găină fără cap, fusese împrăștiată în loc să fie prezentă; răspunsese la o întrebare fără să-și pună problema de ce era pusă; uitase ce știa și ce nu știa fiecare și nu definise termenii. În plus, atribuisese un gen unui concept care nu avea de ce să fie asimilat cu un anume gen.

A doua tentativă de conversație s-a transformat însă într-o discuție care s-a întins pe toată durata călătoriei cu mașina către casă, lămurind unii termeni și apoi intrând în detalii privind, de exemplu, posibilitatea ca o femeie să violeze un bărbat (ca să nu existe dubii: da, bineînțeles că poate!). Acea primă conversație ratată a fost prima din multe, multe discuții reușite despre sex pe care le-a purtat cu fiul ei în decursul anilor. A devenit, de asemenea, o lecție importantă despre ce înseamnă să vorbești cu copiii de vârsta aceea și, mai important încă, pentru a defini mereu termenii folosiți. Să nu presupui niciodată că ei cunosc ceva.

Toată această discuție despre cum să... discutăm poate părea copleșitoare, mai ales la începutul unei cărți care va detalia milioane de mici conversații iscate de pubertate. E ca și cum ai avea în față cea mai lungă listă de chestii de făcut din lume și fiecare punct al listei ar descrie ceva ce ai prefera să eviți. Pornografie, menstruație, masturbare, vise umede, vapat, băut, imagine corporală, sex, consimțământ, inimi frânate... și lista poate continua la nesfârșit – acestea sunt subiectele de bază care trebuie abordate în secolul al XXI-lea, înainte de a trece la chestiile cu adevărat prostești pe care le fac puștii, precum înșelarea partenerului, mințitul, furatul din magazine, trimiterea de poze cu nuduri și comiterea

unor accidente auto. Având în vedere acest tsunami de posibile probleme adolescente, e de mirare că mai avem puterea să ne dăm jos din pat dimineața!

Unele dintre aceste conversații pot fi delegate altor persoane (profesori, antrenori, consilieri sau rude), iar unele pot fi lămurite cu ajutorul unui articol sau al unei cărți strategic plasate la vedere. Dar, la urma urmei, e treaba noastră să ne păstrăm copiii în siguranță și sănătoși, să le transmitem valorile noastre și toată dragostea, pentru a-i sprijini să parcurgă cu bine acești ani. Iată și partea grozavă: când conversațiile merg bine, nu e nimic, *absolut nimic* mai mulțumitor și mai plin de sens decât să știi că le-ai oferit cunoștințe esențiale pe care le vor folosi tot restul vieții. Nimic din comunicarea cu puștii nu e ușor. Sincer, treaba asta e, în mare parte, înfricoșătoare, stresantă și derutantă. Dar veți reuși să supraviețuiți cu bine dacă nu veți uita câteva adevăruri fundamentale: nu va fi doar o discuție, vor fi multe și uneori o veți da în bară. Conversațiile scurte sunt mai eficiente decât prelegerile interminabile. Asta înseamnă că veți avea *multe* discuții în decursul următorilor 10-20 de ani. Și, dacă una (sau mai multe) dintre ele nu iese (ies) așa cum v-ați dorit, există multe ocazii să încercați din nou. În mod uimitor, momentul în care ne reparăm greșelile e acela care cimentează cel mai bine relația cu un copil.

Fiecare capitol din această carte are o secțiune intitulată „Cum să vorbim despre acest subiect”, pentru că întrebarea cel mai frecvent primită din partea adulților este: „Cum naiba să vorbesc despre chestia asta?” Subiect după subiect, vă oferim sugestii adaptate fiecărei teme în parte. Există situații când veți ști cu exactitate ce informații doriți să transmiteți, dar nu aveți scenariul care să vă ajute să puneți cu succes acest lucru în practică, să ajungeți din punctul A în punctul B. Și mai sunt și situații când veți rămâne cu gura căscată la comportamentul copiilor sau în fața subiectului în general, fără să aveți habar de unde să începeți. Acest capitol e gândit ca un strat suprapus pe conținutul întregii cărți, ca o hârtie de calc pe care să o puneți deasupra provocărilor unice de la voi de acasă. Învățând regulile dialogului, puteți trasa un model pe acea

CEALALTĂ IMAGINE DE ANSAMBLU: CUM SĂ VORBIM DESPRE TOT ȘI TOATE

hârtie de calc și apoi o puteți reutiliza, aplicând strategiile și în cazul altor scenarii care vor apărea în timp.

Nu există o abordare general valabilă. Dar există anumite lucruri banale care funcționează pentru aproape toată lumea, aproape tot timpul. Ele reprezintă forma noastră de *SparkNotes** pentru opera „Cum să vorbești cu preadolescenții și adolescenții”.

ASCULTAȚI (NU VĂ MULȚUMIȚI DOAR SĂ VORBIȚI)!

Tentația de a le ține prelegeri copiilor este puternică, mai ales când suntem stresați, furioși sau depășiți de situație. Există motive foarte întemeiate să ținem predici în loc să ascultăm, de exemplu, când copiii au făcut-o lată rău de tot, când siguranța le-a fost pusă în pericol sau când au nevoie urgent de informații importante. Dacă v-ați descărcat vreodată asupra unui copil fără să vă opriți să ascultați ce avea de spus, sunteți în compania întregii populații adulte a planetei. Ținând cont de asta, știm totuși de la copii că e o diferență de la cer la pământ când adulții ascultă în loc să țină predici.

E puțin ciudat să începem un capitol despre cum se comunică subliniind cât de important e să nu vorbești, dar s-a dovedit că aceasta este cheia conversațiilor reușite. Așadar, foarte puține persoane se nasc cu superputerea de a tăcea și de a asculta – cei mai mulți dintre noi trebuie să ne dezvoltăm această abilitate. Dacă vă obosește fie și numai gândul că trebuie să încercați asta, iată de ce e atât de important să ascultați.

Ascultarea îi ajută pe copii să se simtă prețuiți: Când sunt ascultați, li se transmite că ideile și întrebările lor sunt importante; le sunt validate sentimentele și conștientizează că adulții sunt resurse

* La origine, website dezvoltat de un grup de studenți de la Harvard în 1999 care furniza notițe de lectură pentru cărți din domeniile umaniste. Acum a căpătat înțelesul de „rezumat” pentru un anumit conținut complex. (N. red.)