

**JENNIFER LANG**

# SEX

**EDUKACJA**

**O DOJRZEWANIU,  
RELACJACH  
I ŚWIADOMEJ  
ZGODZIE**

**Laurum**

**SEX**  
**EDUKACJA**

**JENNIFER LANG**

# SEX EDUKACJA

**O DOJRZEWANIU,  
RELACJACH  
I ŚWIADOMEJ  
ZGODZIE**

Przekład: Magda Witkowska

**Laurum**

## SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 9

- 1 porozmawiajmy o seksie 15
- 2 randki i relacje 33
- 3 zgoda – zdolność i skuteczność jej wyrażania 57
- 4 bezpieczniejszy seks w praktyce 79
- 5 nadużycia i przemoc w sferze seksualnej 101

EPILOG 123

SŁOWNICZEK 126

PODZIĘKOWANIA 129

O AUTORCE 131

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY 132

BIBLIOGRAFIA 135



## WPROWADZENIE

Zajęcia z edukacji seksualnej często sprowadzają się do omawiania najróżniejszych strasznych i przerażających rzeczy, które się mogą kojarzyć z seksem. Wykład bardziej przypomina więc smutną bajkę z morałem niż rzetelny zbiór informacji, w którym znalazłoby się miejsce nie tylko na potencjalne zagrożenia, ale też na aspekt przyjemności i dobrej zabawy. Nie wszędzie od autorów programów nauczania oczekuje się, żeby wiadomości przekazywane podczas takich zajęć były zgodne z aktualnym stanem wiedzy medycznej. Nie wszędzie też szkoły są zobowiązane w ogóle informować swoich uczniów o sprawach związanych z seksem.

Niektórzy rodzice i nauczyciele pozytywnie odnoszą się do tego, że szkoły straszą dzieci, nastolatkom i młodym dorosłym to jednak nie odpowiada. Kolejne badania dowodzą nieskuteczności programów nauczania promujących abstynencję seksualną; podczas opartych na nich zajęć wpaja się młodym ludziom przekonanie, że nie powinni uprawiać seksu przed ślubem. Z badań wynika, że nastolatki uczestniczące w takich zajęciach częściej zachodzą w ciążę i zarażają się chorobami przenoszonymi drogą płciową niż te, które miały dostęp do wiedzy przedstawionej bardziej kompleksowo. Próby piętnowania, kontrolowania, zakazywania czy tabuizacji seksu skutkują nie tym, że nastolatki go nie uprawiają, lecz tym, że odbywają stosunki seksualne bez odpowiedniego przygotowania.

Sama jestem lekarzem, a konkretnie ginekologiem. W tej roli miałam okazję podróżować po świecie i rozmawiać z ludźmi o zdrowiu seksualnym i reprodukcyjnym. Poza tym jestem też rodzicem, który stara się odpowiadać swoim dzieciom na wszystkie

pytania związane z seksem w sposób zgodny z aktualnym stanem wiedzy naukowej, a jednocześnie dostosowany do ich wieku. Jestem też wreszcie osobą, która uważa, że zdrowe życie seksualne to nieodłączny element zdrowego życia w ogóle i zdrowego świata.

Moim zdaniem zamiast zakazywać rozmów o seksualności, powinniśmy jako społeczeństwo otwarcie takie tematy poruszać – z myślą o osiągnięciu stanu seksualnej alfabetyzacji. Trzeba oczywiście wspominać o zagrożeniach, ale warto mówić również o zasadach komunikacji umożliwiających obojgu partnerom odczuwanie przyjemności i radości. Seksualność należy przedstawiać jako kwestię niezwykle indywidualną, która dodatkowo wraz z upływem lat może ulegać istotnym przemianom. Warto podkreślać, że niektórzy ludzie odczuwają potrzebę intensywnego wyrażania się na płaszczyźnie seksualnej, podczas gdy inni najchętniej w ogóle tego nie czynią. Każdy z tych wyborów jest zdrowy i normalny, dopóki wszystkie zaangażowane strony wyrażają na to zgodę i nikt z tego powodu nie doznaje krzywdy.

Zgoda stanowi bodaj najważniejszy aspekt edukacji seksualnej i w tej książce poświęcimy jej wiele uwagi. Bez względu na płeć czy tożsamość płciową – bo w równym stopniu dotyczy to kobiet i mężczyzn, jak też osób niebinarnych i wszystkich innych – w sferze seksualności obowiązuje chyba tylko jedna bezwzględna zasada, a mianowicie ta dotycząca konieczności uzyskania od partnera **AKTYWNIEM I ENTUZJASTYCZNIE WYRAŻONEJ ZGODY**. Za każdym razem, bez wyjątku. Aby zaś uzyskać taką zgodę, **TY I TWÓJ PARTNER MUSICIE MIEĆ ZDOLNOŚĆ DO JEJ WYRAŻENIA**. Do kontaktów seksualnych może dochodzić wyłącznie między osobami, które osiągnęły odpowiedni wiek, a i to pod warunkiem zachowania wystarczającego poziomu trzeźwości (tak alkoholowej, jak i narkotykowej). Do seksu nie można też nikogo przymuszać,

odwołując się do nierównowagi sił panującej w związku. Wszystkie te kwestie mogą niekiedy budzić wątpliwości, zapewniam jednak, że w tej książce zostaną one omówione w przystępny i rzeczowy sposób.

Zależało mi na napisaniu przejrzystego i zwięzłego poradnika. Tę książkę można czytać od deski do deski albo też ograniczyć się do lektury fragmentów dotyczących konkretnych zagadnień. Postaram się towarzyszyć czytelnikowi w tej podróży, nawet jeśli nie będę w stanie udzielić odpowiedzi na każde pytanie. Zainteresowanych pogłębianiem wiedzy na któryś z poruszanych tu tematów odsyłam do bibliografii. Jestem głęboko przekonana, że jeśli zapewni się ludziom odpowiednią wiedzę na temat seksu, będą oni częściej podejmować rozsądne i trafne decyzje. Mam nadzieję, że dzięki tej książce tak się właśnie stanie.

## CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Nie dałoby się zawrzeć w książce tych rozmiarów kompleksowych rozważań na wszelkie tematy związane z ludzką seksualnością. Poniżej więc wyjaśniam, jakie tematy zostaną tu poruszone, a jakie nie.

### O TYM PISZĘ W TEJ KSIĄŻCE:

**POLITYKA WŁĄCZAJĄCA.** Żadna tożsamość płciowa czy orientacja seksualna nie jest lepsza od innych, podobnie jak żaden stopień intensywności aktywności seksualnej nie zasługuje na większe uznanie niż pozostałe.

**PŁYNNOŚĆ.** Człowiek się zmienia i rozwija przez całe swoje życie. Różnego rodzaju określenia mogą pomóc innym zrozumieć i odnieść się do doświadczeń danej osoby, ale koniecznie należy podkreślić, że z całą pewnością nie definiują jej kompleksowo i mogą ulec zmianie w ciągu jej życia.

**EMPATIA.** Seks z partnerem to w istocie szkoła doskonalenia się w sztuce wykazywania zainteresowania drugim człowiekiem i interpretacji jego doświadczeń. Ta książka zachęca czytelników do wnikania w to, co myśli i czuje, a także co ceni sobie w życiu druga osoba, z którą się nawiązuje kontakty seksualne. Jednocześnie jednak przestrzega przed wyrzekaniem się własnych opinii, uczuć i wartości w celu zaspokojenia oczekiwań drugiej strony.

**ODWAGA.** Nie zawsze łatwo jest otwarcie rozmawiać o tym, czego się chce, a czego się nie chce w sferze seksu. Często zdarza się nam odbierać społeczne komunikaty, które stoją w sprzeczności z naszą wewnętrzną prawdą. Ta książka zachęca tymczasem do przedkładania wewnętrznej prawdy – tak własnej, jak i partnera – ponad zewnętrzny szum.

### O TYM NIE PISZĘ W TEJ KSIĄŻCE:

**ABSTYNENCJA SEKSUALNA.** Nie ma absolutnie nic złego w tym, że ktoś decyduje się nie uprawiać seksu. Nawet wówczas może wiele wynieść z lektury tej książki – dzięki niej może bowiem podjąć bardziej świadomą decyzję i być lepszym przyjacielem dla osób dokonujących innych życiowych wyborów.

**SZCZEGÓŁY ANATOMICZNE.** Ludzkie ciało jest absolutnie niewiarygodne, a wiedzę na jego temat można czerpać z wielu różnych źródeł, drobiazgowo opisujących zagadnienia anatomiczne i mechanikę aktywności seksualnej. W tej książce będzie natomiast mowa raczej o kształtowaniu zdrowego stosunku do seksu i seksualności.

**MASTURBACJA.** Seks z samym sobą to świetny sposób na poznawanie własnej seksualności w swoim tempie i rozpoznawanie naszych upodobań. Ta książka skupia się jednak na kontaktach seksualnych z partnerem.

**SZCZEGÓŁY PRAWNE.** Przepisy dotyczące wieku uprawniającego do zakupu alkoholu czy wyrażenia zgody na kontakt seksualny, jak też prawne definicje pornografii mogą być różne w różnych krajach. W tej książce nie będziemy szczegółowo analizować przepisów i definicji prawnych, zajmiemy się za to istotą i interpretacją pewnych pojęć. W rzeczywistości prawo nie zawsze ma wpływ na faktyczne zachowania ludzi, lepiej więc otwarcie rozmawiać o seksie niż spychać to zagadnienie na margines i pozbawiać ludzi dostępu do edukacji i wiedzy na temat bezpiecznych praktyk.



## ROZDZIAŁ 1

# porozmawiajmy o seksie

Mówiąc o seksie, ludzie mogą mieć na myśli wiele różnych rzeczy: pożądanie, bliskość, przyjemność czy wreszcie sam fizyczny akt zbliżenia. Ponieważ jednak dla wielu osób seks zalicza się do tematów tabu, narosło wokół niego całe mnóstwo mitów. Różne rzeczy można przeczytać w internecie, różne rzeczy można zobaczyć w filmach pornograficznych – to wszystko jednak nie zawsze trafnie odzwierciedla rzeczywistość. W tym rozdziale zajmiemy się podstawowymi zagadnieniami związanymi z seksem. Powiemy sobie, czym seks jest, jakie się wiąże z nim doświadczenia i jakie ma on znaczenie dla nas i naszego życia. Zaczniemy może jednak od oddzielenia faktów od mitów.



## FAKTY I MITY, CZYLI WSZYSTKO O SEKSIE

**MIT:** *Wszyscy to robią.*

**FAKT:** Średni wiek inicjacji seksualnej wynosi w przypadku Amerykanów 17 lat. Około 62 procent uczniów ostatniej klasy szkoły średniej [w USA] deklaruje, że ma za sobą pierwszy raz. Oznacza to jednak, że 38 procent – czyli zdecydowanie ponad jedna trzecia – uczniów szkół średnich nie uprawiała dotąd seksu. Podsumowując, znaczna część nastolatków uprawia seks – ale nie wszyscy.

**MIT:** *Dzisiejsze dzieci uprawiają seks częściej i w młodszy wieku.*

**FAKT:** Liczba nastolatków, które decydują się na kontakty seksualne przed 15. rokiem życia, ostatnio raczej spada. Liczba partnerów, z którymi utrzymują te kontakty, pozostaje mniej więcej bez zmian, choć rzeczywiście można odnieść wrażenie, że poziom zaangażowania w relację się obniżył.

**MIT:** *Rozmiar ma znaczenie.*

**FAKT:** Chłopcom i młodym mężczyznom należałoby powiedzieć, że szkoda czasu i nerwów na rozważania o wielkości penisa. Wbrew temu, co można zobaczyć w filmach pornograficznych, przeciętna długość członka w stanie wzwodu wynosi od 12,5 do 17,5 centymetra. Badania naukowe dowodzą jednak, że większość ludzi nie dopatruje się zasadniczego związku między rozmiarami penisa partnera a poziomem swojego zadowolenia z życia seksualnego. Zdecydowanie większe znaczenie mają długość i jakość gry wstępnej, a także poczucie więzi i akceptacji.

**MIT:** *Większość kobiet osiąga orgazm na skutek penetracji pochwy.*

**FAKT:** To kolejne błędne przekonanie, bezpodstawnie wzmocnione przez autorów materiałów pornograficznych. Niewiele jest kobiet, które regularnie osiągają orgazm wyłącznie na skutek penetracji pochwy. Większość kobiet najpełniej doświadcza orgazmu w przypadku jednoczesnej stymulacji sromu (zewnętrznych narządów płciowych kobiety), w szczególności zaś łechtaczki.

**MIT:** *Istnieje jedna, powszechnie akceptowana definicja dziewictwa.*

**FAKTY:** Osiągnięcie porozumienia w kwestii definicji dziewictwa jest właściwie niemożliwe, ponieważ jest to koncepcja w dużej mierze subiektywna. U wielu dziewcząt naruszenie błony dziewiczej następuje w trakcie uprawiania sportu, podczas masturbacji czy w związku z korzystaniem z tamponów – na wiele lat przed pierwszym stosunkiem płciowym. Dla niektórych osób seks analny, seks oralny czy nawet penetracja pochwy za pomocą różnego rodzaju akcesoriów erotycznych skutkować będzie utratą dziewictwa, dla innych zaś nie. Właściwie nie ma czegoś takiego jak naukowa definicja dziewictwa. To raczej pewna koncepcja kulturowa, którą różni ludzie różnie rozumieją i której przypisują w związku z tym odmienne wartości.

**MIT:** *Jeśli mężczyzna wycofa się przed wytryskiem, kobieta nie zajdzie w ciążę, a ryzyko zarażenia chorobą przenoszoną drogą płciową nie wystąpi.*

**FAKT:** Do licznych zakażeń może dojść już przy kontakcie skóry ze skórą, bez jakiegokolwiek udziału nasienia. Warto też pamiętać, że miliony plemników występują już w płynie preejakulacyjnym (czyli w niewielkiej ilości płynnej substancji wydobywającej się z prącia jeszcze przed wytryskiem) oraz że w chwili uniesienia wydobyć członka w porę może się nie udać. Metoda znana jako stosunek przerywany charakteryzuje się zdecydowanie mniejszą skutecznością niż wszelkie inne środki antykoncepcyjne: w ciągu roku w ciążę zachodzi aż 22 procent stosujących ją kobiet.

**MIT:** *Mężczyzna nie może zostać zgwałcony.*

**FAKT:** Określenie gwałt odnosi się do współżycia, do którego dochodzi bez zgody wszystkich zainteresowanych stron, niezależnie od wystąpienia fizjologicznych oznak pobudzenia seksualnego, takich jak wzwód czy wzmożone nawilżenie pochwy. Jeśli więc mężczyzna nie chciał uprawiać seksu i nie wydał aktywnej i pozytywnej zgody na stosunek (lub nie osiągnął odpowiedniego wieku bądź nie był w stanie wydać takiej zgody z powodu odurzenia alkoholem czy narkotykami), to miał miejsce gwałt. Około 12–15 procent mężczyzn deklaruje, że doświadczyło w życiu napaści o charakterze seksualnym.

**MIT:** *Biseksualizm to zjawisko częstsze wśród kobiet niż wśród mężczyzn.*

**FAKT:** W rzeczywistości mężczyźni bywają biseksualni tak samo często jak kobiety. W naszej kulturze biseksualne zachowania kobiet zdają się jednak szerzej akceptowane. Znajduje to odzwierciedlenie w licznych badaniach, z których wynika, że do biseksualizmu przyznaje się więcej kobiet niż mężczyzn (5 procent kobiet i 2,5 procent mężczyzn). Jednocześnie jednak ponad 6 procent mężczyzn deklaruje doświadczenia dotyczące seksu oralnego bądź analnego z partnerem tej samej płci.

**MIT:** *Dwie prezerwatywy działają skuteczniej niż jedna.*

**FAKT:** Prezerwatywy projektuje się i dopracowuje z myślą o tym, że będą stosowane pojedynczo. Założenie jednej na drugą może wręcz obniżyć skuteczność obu, zwiększa bowiem ryzyko uszkodzenia ich powierzchni. Przed użyciem prezerwatywy trzeba sprawdzić, czy się nie przeterminowała i czy nie jest uszkodzona. Należy jej używać zgodnie z założeniami producenta przez cały czas trwania kontaktu seksualnego. Tak zastosowana jednowarstwowa prezerwatywa stanowi bardzo dobre zabezpieczenie przed ciążą i większością chorób przenoszonych drogą płciową.

**MIT:** *Dobry seks powinien być jak film pornograficzny.*

**FAKT:** Pornografia ma na ogół niewiele wspólnego z rzeczywistością – to złudzenie wzmacniane za pomocą odpowiedniego oświetlenia, ustawienia kamery i montażu. Trzeba też pamiętać, że aktorzy porno mają w tych filmach do odegrania pewną konkretną rolę. W rzeczywistości stosunek seksualny wygląda i brzmi inaczej niż w filmie pornograficznym. Dobry seks charakteryzuje się przede wszystkim tym, że odbywa się na zasadach sprawiedliwości, szacunku i zgody, stanowiąc źródło przyjemności dla wszystkich jego uczestników. W wielu filmach pornograficznych przedstawia się to, niestety, zgoła inaczej.

## Co to jest seksualność

Jak można zdefiniować złożone zjawisko, które zwykliśmy określać mianem ludzkiej seksualności? Otóż jest to połączenie kilku elementów, które wzajemnie się przenikają i dochodzą do głosu w sposób specyficzny dla każdego człowieka, a na dodatek zmienny w ciągu jego życia.

**SEKS MA CHARAKTER FIZYCZNY.** Wiąże się z fizyczną aktywnością ciała, w tym w szczególności – choć nie wyłącznie – narządów płciowych, ust, piersi i sutków, a także innych stref erogennych (szczególnie wrażliwych części ciała). Wyrażanie własnej seksualności w kontakcie z drugą osobą zwykle wiąże się z przyjemnym dla zainteresowanych fizycznym zbliżeniem ciał.

**SEKS MA CHARAKTER CHEMICZNY.** Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że hormony płciowe, takie jak estrogen, progesteron i testosteron, odgrywają istotną rolę w sferze seksualności. Poza tym w naszym mózgu i organizmie występują również setki innych związków chemicznych, takich jak choćby oksytocyna, dopamina czy serotonina. Tlenek azotu wspomaga proces ukrwienia tkanek narządów rozrodczych, a feromony unoszące się w powietrzu mogą wzmacniać zainteresowanie partnera. Nawet białka i tłuszcze wydzielane przez bakterie na naszej skórze – potocznie określane jako zapach ciała – mogą w pewnych okolicznościach działać na partnera pobudzająco.

**SEKS MA CHARAKTER EMOCJONALNY.** Emocje związane z seksem, takie jak miłość, szczęście, smutek czy zazdrość (choć ich lista może być znacznie dłuższa), mogą w różnym stopniu dochodzić do głosu

i odgrywać odmienną rolę nawet w tym samym związku. Każda z tych emocji może mieć zasadniczy wpływ na sposób wyrażania naszej seksualności, w szczególności zaś na kwestie tak istotne jak popęd seksualny.

**SEKS MA CHARAKTER SPOŁECZNY.** Ludzie są ewolucyjnie przystosowani do życia i funkcjonowania w grupach. W związku z tym wiele zachowań podejmujemy z myślą o własnym statusie bądź o akceptacji, wsparciu czy uczuciach innych ludzi. Tak samo rzecz się ma z seksualnością. To jedna z wielu sfer interakcji między ludźmi. Kontakty seksualne mogą być dla człowieka równie istotne jak relacje rodzinne czy przyjacielskie.

**SEKS MA CHARAKTER KULTUROWY.** Uwarunkowania kulturowe istotnie wpływają na to, jak postrzegamy seks i seksualność. W niektórych kulturach obowiązują ściśle schematy zachowań związanych z aktywnością seksualną, w innych dopuszcza się większą swobodę i wykazuje większą akceptację dla indywidualnych różnic i preferencji. Własną seksualność można wyrażać w sposób zdrowy i pozytywny w każdych warunkach – o ile tylko nikt nie jest zmuszany lub przymuszany do podejmowania aktywności płciowej bądź też nie odmawia mu się prawa do realizacji własnych pragnień w ramach zgody z partnerem.

## SEKSUALNOŚĆ, SPRAWCZOŚĆ I WŁADZA

Każdy z nas ma ciało. Przechodząc z fazy dzieciństwa przez okres nastoletni w dorosłość, stopniowo zyskujemy coraz większy zakres sprawstwa w sferze naszej cielesności. Rodzice mogą przytrzymać małe dziecko, gdy lekarz ma mu podać zastrzyk, trudno sobie natomiast wyobrazić, żeby mieli tak postąpić w przypadku piętnastolatka. Gdyby takie zachowanie dotyczyło dorosłego w pełni władz umysłowych, można by już śmiało mówić o napaści.

Podobnie rzecz się ma z wyrażaniem własnej seksualności. Człowiek wkraczający w dorosłość przejmuje na siebie odpowiedzialność za własne działania i wybory. Niektórzy ludzie nie chcą nawiązywać kontaktów seksualnych przed ślubem. Inni chcą w ciągu swojego życia uprawiać seks z wieloma różnymi partnerami. Niektórzy decydują się na długoterminowe związki i bliskość z drugim człowiekiem, inni wolą przypadkowe spotkania i seks charakteryzujący się niskim poziomem zaangażowania emocjonalnego. Wiele osób ma w bagażu swoich doświadczeń taką lub inną mieszankę tych opcji.

Tylko od ciebie zależy, w jaki sposób będziesz dysponować swoim ciałem i jak będziesz wyrażać samego siebie. Możesz się zgodzić na wszelkie zachowania i kontakty seksualne, ale równie dobrze możesz też nie wyrazić na nie zgody. Nikt nie ma prawa decydować za ciebie, tak samo jak ty nie masz prawa decydować za nikogo innego.

## Interpretacja komunikatów

Przekaz kulturowy dotyczący seksu i ról płciowych dociera do nas niemal od początku naszego życia i w znacznym stopniu nas kształtuje, dochodząc do głosu zwłaszcza na etapie pierwszych doświadczeń dotyczących poznawania i wyrażania naszej seksualności.

**RODZINA.** Pierwszym – i zdaniem niektórych najważniejszym – źródłem przekazu na temat seksualności jest rodzina. Czy rodzice mówią o seksie jako o zjawisku potencjalnie niebezpiecznym, czy raczej jako o czymś pięknym? A może wspominają i o jednym, i o drugim? Być może w ogóle nie mówią o seksie. Przekaz – pozytywny bądź negatywny – dotyczący na przykład homoseksualizmu może istotnie wpłynąć na wyobrażenia dziecka o jego własnej orientacji. Rodzice są dla swoich dzieci pierwszym źródłem informacji na ten temat. Jeśli nie rozmawiają z nimi o sferze seksualnej w sposób otwarty i dostosowany do ich możliwości poznawczych, dzieci mogą nie być później gotowe do świadomego i zdrowego reagowania na nowe dla nich sytuacje.

**PRZYJACIELE.** W momencie przejścia z wieku dziecięcego w nastoletni większy wpływ na twoje wyobrażenia i zachowania mają przyjaciele i rówieśnicy w ogóle. Wielu młodych ludzi czuje się odrzuconych bądź porzuconych przez przyjaciół, jeśli pewne aspekty seksualności, z którymi się identyfikują, nie są przez grupę rówieśniczą akceptowane. Czasem dobrze jest porozmawiać o własnych uczuciach i doświadczeniach z rówieśnikiem, który lepiej niż ktokolwiek inny potrafi cię zrozumieć. Trzeba tylko pamiętać, że przyjaciele nie mają prawa decydować, czy, kiedy i w jaki sposób będziesz uprawiać seks. Ta decyzja należy tylko do ciebie! Zdarza się, że nastolatki padają ofiarą agresywnych zachowań ze strony rówieśników.

Dotyczy to zwłaszcza młodzieży LGBTQ. Odsetek samobójstw w tej grupie jest pięciokrotnie wyższy niż u ich heteroseksualnych rówieśników. Jeśli nie znajdujesz wśród kolegów ani wśród dorosłych nikogo, kto byłby skłonny cię wysłuchać i komu mógłbyś zaufać, warto skorzystać z pomocy jednej z wyspecjalizowanych organizacji (lista na stronie 132). Pamiętaj, że nie jesteś sam.

**MEDIA.** Współczesna kultura ma dziwne podejście do seksu, ponieważ z jednej strony jest on wszędzie, a z drugiej strony nie ma na niego miejsca. W drodze do szkoły mijasz kolejne epatujące seksem billboardy, ale nauczyciele na lekcjach poświęconych edukacji seksualnej przedstawiają abstynencję jako jedyną słuszną opcję. Dziewczeta ceni się za atrakcyjność seksualną, ale jednocześnie karci za wyrażanie własnej seksualności; chłopców tymczasem włącza się w rolę napastników seksualnych, a często w ogóle nie rozmawia się z nimi o kwestii konieczności uzyskania zgody na wszelkie formy kontaktu płciowego. To jest niesprawiedliwe! Mimo wszystko powinniśmy szukać sposobów na to, aby się jakoś odnaleźć w tym chaosie komunikacyjnym i wyrażać swoją seksualność w sposób zdrowy i pozytywny.

**PORNOGRAFIA.** W związku z niedomaganiem edukacji seksualnej wiele osób kształtuje swoje pierwsze wyobrażenia o seksie pod wpływem pornografii internetowej. Dziś jest ona dostępna za darmo na urządzeniach mobilnych. Wystarczy wpisać hasło „seks” w pole wyszukiwarki. Z badań wynika, że przeciętny Amerykanin po raz pierwszy styka się z pornografią między 13. a 14. rokiem życia. Dzieci wiedzione naturalną ciekawością rozpoczynają poszukiwania w internecie, a potem nie ma im kto pomóc w interpretacji treści, z którymi się tam stykają. Niestety, zwykle są to treści nierealistyczne, a często też zdecydowanie niezdrowe.

## ŹRÓDŁA PRESJI SEKSUALNEJ

Presję seksualną możesz odczuwać w związku z oddziaływaniem czynników wewnętrznych i zewnętrznych.

**Czynniki wewnętrzne** to zbiór zakorzenionych w tobie przekonań dotyczących tego, co jest w porządku i w jaki sposób należy wyrażać samego siebie w kontakcie z drugą osobą. Chłopakowi może się wydawać (nawet jeśli nikt mu otwarcie nic takiego nie powiedział), że powinien chcieć uprawiać seks i że brak takiej chęci czyni go niemęskim. Dziewczyna może tymczasem myśleć, że jest coś złego lub zdroźnego w tym, że ma ochotę na seks (mimo że w najróżniejszych filmach i serialach telewizyjnych ogląda kobiety utrzymujące intensywne relacje seksualne). Odbieramy tak wiele różnych komunikatów z różnych źródeł, że czasem trudno nam jest w związku z tym precyzyjnie sformułować własne przekonania i wartości.

**Czynniki zewnętrzne** oddziałują na nas z otoczenia. Grupa przyjaciół może próbować cię nakłonić do podjęcia pewnych zachowań albo partner może cię namawiać do zrobienia czegoś, na co nie masz ochoty. Warto nauczyć się wsłuchiwać we własne myśli, odczucia i przekonania, żeby bez problemu odróżniać zewnętrzne czynniki presji od wewnętrznych. Gdzieś pośród tego wszystkiego tkwi twoja własna – indywidualna i autentyczna – prawda. To ona stanowi podstawowy wyznacznik zdrowej seksualności.

## Jak to jest uprawiać seks

Naukowe opisy wrażeń związanych z seksem bardzo się zmieniały z biegiem lat. W 1966 roku w swojej przełomowej książce zatytułowanej *Współżycie seksualne człowieka* William Masters i Virginia Johnson, pionierzy w dziedzinie badań nad seksem, opisywali cztery etapy tak zwanego cyklu reakcji seksualnej. Wyróżnili oni: podniecenie, plateau, orgazm i odprężenie. Niewiele później seksuolożka Helen Singer Kaplan postanowiła zwrócić uwagę na psychologiczne, emocjonalne i poznawcze aspekty reakcji seksualnej człowieka, w związku z czym zaproponowała model trzyetapowy, na który składały się: pragnienie seksualne, podniecenie oraz orgazm. Niektórzy naukowcy zgłaszają zastrzeżenia wobec modelu liniowego i opowiadają się za koncepcją cyklu.

Najogólniej rzecz ujmując, akt seksualny przebiega następująco: stan podniecenia powoduje zwiększenie napływu krwi do narządów płciowych, co z kolei wpływa na wzrost poziomu nawilżenia i (lub) wrażliwości czy zdolności do odczuwania przyjemności w tych obszarach. W trakcie współżycia czy innego rodzaju stymulacji wrażenia stopniowo się nasilają, doprowadzając w pewnym momencie do wystąpienia mimowolnych rytmicznych skurczów mięśni w obrębie miednicy i przyjemnego momentu uwolnienia tego napięcia określanego mianem orgazmu. Potem można ten cykl powtórzyć (co wydaje się łatwiejsze dla cisplciowych kobiet niż dla cisplciowych mężczyzn) bądź też powoli powrócić do wyjściowego stanu braku podniecenia (następuje wówczas stopniowy spadek wrażliwości i pobudzenia).

Dla każdego człowieka cykl reakcji seksualnej będzie się wiązać z nieco innymi doświadczeniami, a wrażenia mogą być różne w przypadku współżycia z różnymi partnerami, a także przy

kolejnych kontaktach z tym samym partnerem. Dopóki akt odbywa się za obopólną zgodą, a doświadczenie jest przyjemne, nie ma potrzeby oceniania wrażeń jako dobrych i złych bądź normalnych i nienormalnych.

## Realistyczne oczekiwania wobec seksu

W przypadku większości ludzi zjawisko krzywej uczenia się dotyczy również sfery seksualnej. Pierwszych kilka razy będzie zapewne dość dziwnym doświadczeniem – i nie ma w tym nic złego. W miarę osiągania dojrzałości i nabywania pewności siebie dochodzi się metodą prób i błędów do tego, jak zapewnić sobie i partnerowi możliwie największą przyjemność. Trzymam kciuki, żeby w tym procesie nauki towarzyszył ci pozytywny, wspierający partner, który na każdym kolejnym etapie będzie w stanie dostosować się do twoich potrzeb.

W rzeczywistości seks rzadko wygląda tak, jak się to pokazuje w scenach pornograficznych – one bowiem stanowią sztuczne obrazy tworzone z udziałem aktorów, reżyserów i montażyстів. Tak samo jak nikt nie nauczy się przeprowadzać operacji na otwartym sercu, oglądając serial *Chirurgzy*, nikt nie dowie się niczego sensownego o seksie, oglądając filmy pornograficzne.

W praktyce współżycie może wyglądać bardzo różnie, dlatego najlepiej wyrzec się wszelkich oczekiwań i postarać się jak najpełniej przeżywać tę chwilę. Warto przez cały czas zwracać uwagę na to, czego samemu się oczekuje i czego pragnie partner, czego doświadczać jako przyjemności. Dzięki temu rosną szanse, że uda się wam to odkryć w sposób atrakcyjny dla wszystkich zainteresowanych.

*Moje randki z facetami zwykle znajdują finał w łóżku, chociaż ja wolalbym inne zakończenie. Czasem odnoszę wrażenie, że wszystkim dookoła zależy tylko na seksie.*

JEREMY, 23 LATA

Jeremy nie jest odosobniony w swoim doświadczeniu. Decyduje się na współżycie, ponieważ mu się wydaje, że tego właśnie chcą lub oczekują jego partnerzy, nie zaś dlatego, że sam tego chce. Nie można wykluczyć, że jego partnerzy podchodzą do tego dokładnie tak samo – że zachowują się w pewien określony sposób, ponieważ im się wydaje, że druga strona tego od nich oczekuje. Znajdź chwilę, żeby zastanowić się nad tym, czego tak naprawdę chcesz. Jeśli pragnienia bądź priorytety partnera nie pokrywają się z twoimi, możesz się po prostu wycofać. Partnerzy powinni zachowywać się wobec siebie szczerze i z szacunkiem. Wówczas nikt nie zazna krzywdy ani w sferze fizycznej, ani emocjonalnej. Takie podejście zwiększa szanse na znalezienie kogoś o zapatrywaniach zgodnych z twoimi.

## CO JEST SEKSOWNE

Ludzie często cierpią z powodu braku wiary w siebie, wstydzą się lub odczuwają zażenowanie, ponieważ im się wydaje, że nie mają idealnego ciała. To naprawdę przykre, tym bardziej że wbrew temu, co nam wpierają media i twórcy filmów pornograficznych, nie ma czegoś takiego jak powszechnie uznawany ideał fizycznego piękna. Gusty, upodobania i preferencje są tak różne, jak różne są płatki śniegu. Każdego kręci coś innego.

Tak naprawdę najbardziej seksowny jest ktoś, kto się czuje dobrze we własnej skórze, naprawdę wie, czego chce, i nie boi się prosić o to, co mu sprawia przyjemność. Najprostszy sposób na to, aby podczas współżycia zaznawać odprężenia i przyjemności? Polubić własne wyjątkowe piękno i uwierzyć, że partner również je doceni – a ciebie będzie pragnąć dlatego, że jesteś tym, kim jesteś.

## Wyznaczanie granic

Do najważniejszych rzeczy, o których trzeba pamiętać, gdy się podejmuje aktywność seksualną, należy wyznaczenie i przestrzeganie granic oddzielających zachowania pożądane od niepożądanych. To kwestia równie ważna zarówno w przypadku dziewcząt, jak i chłopców, ponieważ przedstawiciele obu płci mogą odczuwać presję na wyrzekanie się własnych pragnień w imię zaspokojenia oczekiwań społecznych. Najlepszym sposobem na wyznaczenie granic w sferze seksu jest jasna i swobodna komunikacja między partnerami. Powinna ona mieć charakter ciągły i wyraźnie wskazywać, czego każdy z partnerów chce, a czego nie chce, z czym się dobrze czuje i w którym punkcie chce wyznaczyć granicę.

Niezależnie od płci własnej i partnera, każdy może w dowolnej chwili powiedzieć: „Stop”, „Nie”, „Nie odpowiada mi to”, „To mi się podoba, a to już nie”, „Zamiast tego chcę czegoś innego”. Powiedzieć: „Stop” możesz zawsze, nawet jeśli już zaczniesz robić coś, co ci nie odpowiada, i nawet jeśli wcześniej zdarzyło ci się na to przystać.

Każdy jest również zobowiązany uważnie słuchać partnera i przestrzegać wyznaczonych przez niego granic. Nikomu nie wolno robić nic, na co partner nie wydał zgody. Niektórzy ludzie mają trudności z precyzyjnym wyznaczaniem granic i informują o nich za pomocą sygnałów niewerbalnych (spinają się, odwracają wzrok) albo próbują zmienić temat („Robi się późno”). Brak wyraźnie wytyczonych granic nie oznacza jednak domyślnej zgody. Jeśli granica nie została wyznaczona w sposób jednoznaczny, należy zapytać partnera, czy zgadza się na kontynuowanie danej czynności, czy też nie.

**Oto przewodnik, który odpowiada na najbardziej palące pytania nastolatków i młodych dorosłych na temat randek, związków, świadomej zgody i seksu.**

O seksie można mówić wiele: od anatomii przez komunikację aż po bezpieczeństwo. Ta przełomowa książka dr Jennifer Lang to szczerzy, oparty na licznych badaniach informator o dojrzewaniu, miłości i seksie. Autorka obala mylące koncepcje i oferuje rzeczowe i jasne wskazówki na temat tego, jak poznawać własne ciało, rozumieć swoje pragnienia i wyznaczać granice. I, co najważniejsze, wyjaśnia, dlaczego świadomie wyrażona zgoda to podstawowy warunek każdego kontaktu seksualnego, oraz podkreśla, że granice możemy ustalać według własnego uznania, niezależnie od presji środowiska. *Sex edukacja* to między innymi:

## INFORMACJE NA TEMAT SEKSUALNOŚCI

Co to jest seks i jakie doznania się z nim wiążą? Seksualne fakty i mity.

## SUGESTIE DOTYCZĄCE ZWIĄZKÓW I RANDEK

Co najlepiej zrobić w kłopotliwych sytuacjach?

## NARZĘDZIA DO WYRAŻANIA I ODBIERANIA ZGODY

Kto może wyrazić zgodę i jakiego języka używa się w takich okolicznościach?

## OMÓWIENIE NADUŻYĆ I NAPAŚCI SEKSUALNYCH

Co to takiego? Jak chronić przed tym siebie i innych?

Co robić, jeśli to spotka ciebie lub kogoś ci bliskiego?

*Sex edukacja*, napisana dla wszystkich nastolatków oraz obejmująca wszystkie tożsamości i orientacje seksualne, stanowi przewodnik po zdrowej ekspresji seksualnej, relacjach i wszystkim, co młodzi ludzie powinni wiedzieć o seksie.

Patroni:



[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)

ISBN: 978-83-8087-708-5



9 788380 877085

L20002

Cena 44,90 zł