

Społeczeństwo a seksualność. Stereotypy, str. 232 – 236

Na podstawie tekstów: Lynn Rosenbaum, Wendy Sanford, Jany Zwerner Jacobs

Społeczeństwo w dużym stopniu kształtuje i ogranicza naszą seksualność. Jeśli nasz wygląd nie spełnia wymagań kulturowego ideału – jesteśmy niezgrabne, za stare, grube albo niepełnosprawne – często czujemy się tak, jakbyśmy nie miały prawa do wyrażania swojej seksualności. Wiele kobiet – na przykład emigrantki – musi przewycięzać jeszcze inne stereotypy (kobiety mówiące po rosyjsku są uważane za prostytutki albo takie, które *zrobią to* za pieniądze, a przedstawicielki rasy żółtej, jak Wietnamki – za uległe gejsze).

Rewolucja seksualna lat 60. miała mieszane skutki. Z jednej strony sprawiła, że nastawienie ludzi do seksu stało się znacznie swobodniejsze. Z drugiej strony jednak, wskutek spowodowanych przez nią przemian obyczajowych, wiele kobiet ma poczucie, że w każdej chwili powinny być seksualnie dostępne mężczyznom. Mimo rewolucji nadal obowiązują podwójne kryteria oceny zachowań, kryteria, które dają mężczyznom prawo do seksu z wieloma partnerkami, a nas karzą za swobodę seksualną. Kobiety nie będą naprawdę wolne – ani w sensie seksualnym, ani w jakimkolwiek innym – dopóki pozostaną społecznie i ekonomicznie nierówne mężczyznom. Jednym z najbardziej jaskrawych przejawów tej nierówności jest stosowanie przez mężczyzn przemocy seksualnej wobec kobiet.

W żadnym kraju na świecie, w tym także i w Polsce, kobiety nie mają pełnego dostępu do usług, które pozwalają w pełni cieszyć się własną seksualnością. Nie tylko ze względów medycznych, ale także społecznych i ideologicznych utrudnia się rzetelną edukację seksualną i ochronę przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, ogranicza dostęp do antykoncepcji i legalnego przerywania ciąży. Wysiłki prawicowych środowisk politycznych i religijnych zagrażają jeszcze większym ograniczeniem dostępności tych usług. Środowiska te chciałyby wcisnąć całą naszą seksualność w granice małżeństwa i macierzyństwa.

Przełamując milczenie

Pod koniec lat sześćdziesiątych XX wieku, kilkadziesiąt lat od czasów ruchu na rzecz emancypacji kobiet z przełomu XIX i XX wieku, ruch kobiecy znów się uaktywnił. W Stanach Zjednoczonych wiele kobiet zaczęło wtedy spotykać się w niewielkich grupach, aby

rozmawiać o swoich seksualnych doświadczeniach i uczuciach. Szczere i otwarte mówienie o seksie z początku nie jest łatwe, jednak warto podjąć ten wysiłek, by uczyć się od siebie nawzajem. Takie rozmowy mogą być uzdrawiające. Dzięki nim dajemy sobie wsparcie, pomagamy zrozumieć presję, jaką społeczeństwo wywiera na naszą seksualność, wyzwalamy się spod władzy stereotypów, zachęcamy do większej odwagi w życiu seksualnym, razem uczymy się bardziej asertywnie wyrażać swoje potrzeby i pragnienia seksualne. Warto, aby takie grupy powstały również w Polsce.

W ciągu ostatnich trzydziestu lat kobiety zaczęły od nowa definiować i opisywać swoją seksualność, opierając się na własnych doświadczeniach, a nie na wyobrażeniach „ekspertów” - mężczyzn. Chcąc uczynić więcej, niż tylko reagować na dyskryminujące nas społeczne stereotypy, pytamy: czego my same chcemy? Jakie obrazy, fantazje, czynności uwalniają potężne siły drzemiącego w nas erotyzmu?

Czasami nasz stosunek do seksu i sposób postrzegania własnej seksualności nie przystają do naszych pragnień seksualnych. Zostały one bowiem ukształtowane przez kulturę i społeczeństwo, w którym dorastałyśmy. W efekcie może nas coś pociągać, chociaż uważamy, że nie powinno. Stajemy wtedy przed niepokojącymi sprzecznościami – uważamy na przykład, że pornografia jest niemoralna, a jednak lubimy oglądać pornograficzne pisma. Kiedy mężczyzna na ulicy gwizdże na nasz widok, sądzimy, że to upokarzające, a jednocześnie podoba się nam, że ktoś zwraca na nas uwagę. Jakieś zachowanie seksualne czasami wydaje się nam przyjemne i czułe, ale kiedy indziej odczuwamy je jako poniżające. Możemy fantazjować o doznaniach seksualnych, jakich nigdy nie chciłybyśmy przeżyć w rzeczywistości. Szersze uwarunkowania, w których doświadczamy naszej seksualności, mają wpływ na sposób odczuwania przez nas przyjemności i płynącą z niego seksualną satysfakcję.

Problem władzy w relacjach seksualnych z mężczyznami

Mężczyźni – jako grupa – mają więcej władzy w społeczeństwie niż my, kobiety. Nawet jeżeli czujesz się równa wobec swojego partnera, przyjaciela, kochanka czy współpracownika, to możesz jednocześnie odczuwać, że społeczeństwo ceni go wyżej niż ciebie. Owa wyższa ranga społeczna (nawet jeżeli twój partner, jako jednostka, nie czuje się wcale „lepszy” niż ty) odgrywa w życiu seksualnym szczególną rolę, na przykład w postaci szeregu niepisanych seksualnych przykazań, mitów ograniczających naszą kobiecą seksualność. Oto kilka z nich:

- Powinnaś zgodzić się na seks bez względu na to, czy masz ochotę, czy też nie („Jeśli będę odmawiać, to będzie miał powód do zdrady”). Wiele kobiet sądzi nawet, że seks to obowiązek małżeński.
- Prezerwatywa zmniejsza przyjemność mężczyzny, więc to raczej ty powinnaś zadbać o jakąś antykoncepcję lub też nie powinnaś w ogóle jej stosować, jeśli mężczyzna sobie tego nie życzy.
- Ty jesteś stroną, która powinna ciągle dbać o swoją atrakcyjność, szczególnie wtedy, gdy pracujesz tylko w domu.
- Twoim obowiązkiem jest zadbać o to, aby dzieci nie przeszkadzały, gdy się kochacie.
- Powinnaś udawać orgazmy, aby upewniać go w przekonaniu, że jest świetnym kochankiem.
- Powinnaś akceptować fakt, że nie zaspokaja twoich potrzeb seksualnych (albo nie wie jak, albo wydaje mu się, że jest świetny), żeby nie urazić jego ego.
- Jeśli masz większe potrzeby seksualne niż twój partner, musisz to ukrywać.
- Jeśli nie macie stosunku (na przykład masz miesiączkę), powinnaś inaczej zadbać o to, żeby rozładował napięcie seksualne (na przykład poprzez seks oralny albo masturbując go); mężczyzna bardzo źle znosi brak wytrysku.
- Nie powinnaś wiedzieć więcej o seksie niż mężczyzna, ponieważ to go wprawi w zakłopotanie.
- Jeśli zaproponujesz jakieś urozmaicenie w waszym życiu seksualnym, możesz narazić się na pytania typu: „Skąd to wiesz? Kto cię tego nauczył? Masz kogoś?”.
- Nie powinnaś inicjować seksu, ponieważ to zadanie dla mężczyzny.
- I na koniec: mężczyzna, który miał wiele partnerek seksualnych, jest po prostu doświadczony; kobieta, która miała wielu partnerów, jest puszczalska.

Zawsze myślałam, że to ja mam sprawiać przyjemność drugiej stronie. Zrobiłabym wszystko, żeby zadowolić mężczyznę. Dopiero niedawno, w wieku 23 lat, uświadomiłam sobie, że ja też mam potrzeby seksualne, i zaczęłam o tym nieśmiało napomykać.

Trudno powiedzieć NIE mężczyźnie, który już kilka razy zaprosił mnie na kolację i dał mi tak wiele. Czuję się zobowiązana...

Tak wiele razy mówię TAK, kiedy wcale nie mam ochoty na seks, tylko po to, żeby uniknąć męczącej dyskusji na temat: „Dlaczego NIE?”.

Kiedy wreszcie zaczęłam mieć orgazmy i częściej chciałam się kochać, mój mąż rzadziej miał ochotę na seks. Nie mógł przywyknąć do tego, że byłam tak podniecona i asertywna w łóżku. Podejrzewam, że brakowało mu władzy i kontroli nad naszym seksem.

Mam pewną szczególną niepełnosprawność, która spowalnia moje odczuwanie w obszarach genitalnych. Dopiero z moim mężem uczę się przekraczać paniczny lęk, że nie TAM nie poczuję. Wcześniej przez pięć lat udawałam orgazmy, aby moi partnerzy mieli pewność, że są świetnymi kochankami. Dzisiaj złości mnie fakt, że sama się upokarzałam tym udawaniem.

Stereotypy ról seksualnych

Tradycyjnie oczekujemy od mężczyzn, że będą wiedzieć więcej o seksie, będą go inicjować i że powinni mieć większy pociąg seksualny. Natomiast po kobietach spodziewamy się, że będą wdzięcznymi uczennicami lub „stroną bierną”. Stereotyp głosi, że oni chcą seksu, a my miłości. Takie upraszczające klasyfikowanie ludzi ze względu na płeć jest nie tylko fałszywe, ale również raniące.

Prawdopodobnie nie chodzi tu o większy lub mniejszy pociąg seksualny, ale o to, że w procesie wychowania uczymy chłopców innego sposobu wyrażania uczuć niż dziewczynki. Stosunek seksualny jest jednym z dozwolonych sposobów przeżywania przez mężczyzn bliskości. Dla wielu mężczyzn stanowi jedyne doświadczenie, podczas którego wolno im wyrazić czułość, wrażliwość, miłość. Być może dlatego mężczyźni inicjują seks częściej, a przez to kobiety są fałszywie postrzegane jako te, które mają mniejsze potrzeby seksualne. Stereotyp ten może również wpływać z głębokiego, kulturowego lęku przed kobiecym pożądaniem i siłą erotyzmu.

Standardowe definicje seksu

Większość ludzi uczy się utożsamiać pożycie seksualne kobiety z mężczyzną ze stosunkiem seksualnym, czyli tą formą uprawiania miłości, która świetnie spełnia męską potrzebę orgazmu, zaś niekoniecznie zaspokaja potrzeby kobiet.

W szkole średniej długo uprawialiśmy pieszczoty i zawsze miałam orgazm. Później zdaliśmy egzamin do klasy „stosunek seksualny”. Orgazm nie pojawiał się za każdym razem, bo przestaliśmy robić to wszystko wokół.

Łatwo dochodzę do orgazmu podczas stosunku. Czasem jednak nie chcę penetracji. Chcę czegoś innego. On twierdzi, że jeśli nie mieliśmy stosunku, to w rzeczywistości się nie kochaliśmy.

Standardowe, męskie postrzeganie seksu nazywa podniecające nas muskanie, pocieranie, dotykanie, lizanie, głaskanie grą wstępną do wielkiego aktu zwanego stosunkiem. Jeśli nie osiągamy orgazmu podczas stosunku, jesteśmy określane jako oziębłe lub dysfunkcyjne. Nie wydaje mi się, aby te definicje oddawały kobiecy punkt widzenia.

Według badań opublikowanych w *Raporcie Hite*¹ 70 proc. kobiet nie doświadcza orgazmu podczas stosunku, ale przeżywa go w trakcie gry seksualnej z partnerem czy też masturbacji. Polskie badania z grudnia 2001 roku autorstwa prof. Izdebskiego przynoszą następujące dane: 51 proc. badanych, w tym 35 proc. kobiet i 66 proc. mężczyzn, zawsze lub prawie zawsze przeżywa orgazm (nie wiemy jednak, jaki procent z tych osób, które przeżywają orgazm, doświadcza go w trakcie stosunku, a jaki w trakcie gry seksualnej)².

Kobiety uczą się, jak zwiększać swoją satysfakcję ze stosunku, jak włączyć w niego dodatkowe elementy (pieszczenie lub pocieranie łechtaczki, etc.). Ważniejsze byłoby jednak przebudowanie fundamentów, czyli nowe definicje podstawowych odczuć i doświadczeń seksualnych, nowe potraktowanie miłosnej i seksualnej wymiany między kobietą a mężczyzną.

Nastawienie na technikę i efekt końcowy

Poradniki dotyczące seksu przeważnie koncentrują się na technikach. Obawiamy się, że „robimy to” niedoskonale, że nie jesteśmy dostatecznie pociągające albo nie wiemy, *jak*

¹ Badania Shere Hite opublikowane w 1987 roku pod tytułem *The Hite Report*. Badaczka przeprowadziła wywiady z 3 tys. kobiet, pytając o ich doświadczenia seksualne.

² Badanie TNS OBOP na zlecenie Krajowego Centrum ds. AIDS, *Wiedza, postawy społeczne wobec HIV/AIDS i zachowania seksualne*. Autor: prof. Zbigniew Izdebski, 3200 osób, reprezentatywna grupa Polaków 15-49 lat. Inne ciekawe dane z tego badania: 16 proc. Polek ocenia swoje życie seksualne jako bardzo dobre, 35 proc. – dobre, 19 proc. – raczej dobre.

skutecznie sprawiać przyjemność partnerom. Orgazm często staje się wyłącznym celem aktywności – niektórzy kochankowie pracują na niego godzinami, chcąc siebie zadowolić albo udowodnić sobie, że w tym, co robią, są świetni.

Czuję się okropnie winna, jeśli seks nie jest niesamowity za każdym razem. Jako „prawdziwa kobieta” zawsze przecież powinnam mieć orgazm. Oczywiście, lepiej byłoby zaakceptować fakt, że czasem będzie lepiej, czasem gorzej.

Kiedy pop kultura nieustannie atakuje nas seksem, zaczynamy się obawiać, że w naszym życiu jest go zbyt mało. Szczególnie mylące i nieprawdziwe są artykuły w kobiecej prasie głoszące, że bez przynajmniej jednego orgazmu dziennie zestarzejemy się szybciej, co więcej – zapadniemy na wiele niebezpiecznych chorób (!). Jeśli jesteś sama, mówią ci, że *powinnaś* mieć kilku parterów (ale jeśli masz ich kilku, usłyszysz krytyczne głosy, że jesteś „puszczalska”). Jeśli jesteśmy parą, to według tych samych „autorytetów” *powinniśmy* się kochać określoną liczbę razy w tygodniu³.

Tymczasem wiele par zgłasza problem malejącego zainteresowania seksem. Być może tak przejawiają się problemy w ich związku albo w sposobach uprawiania miłości. Możliwe jednak, że to, co seksuolodzy nazywają słabym bądź słabnącym popędem, jest naszą realną potrzebą seksu w porównaniu z wygórowanymi standardami kultury masowej. Czy jednak przypadkiem nie jest to reakcja na nadmierne seksualizowanie rzeczywistości w mediach? A może po prostu potrzebujemy dotyku, czułości, przytulania, niekoniecznie natomiast – pokonywania całej drogi na szczyt?

Dziewictwo i abstynencja seksualna

Słowem „dziewica” tradycyjnie określa się kobietę, która nie rozpoczęła jeszcze życia seksualnego. Kobiety odczuwały i nadal odczuwają presję, aby pozostać „dziewicami” jak najdłużej. Jednak w dzisiejszych czasach bycie dziewicą nie jest już sprawą tak jednoznaczną, jak kiedyś.

Listy

Moja mama zawsze mi mówiła, że to dar, który mogę dać komuś tylko raz w życiu, więc nie powinnam go roztrwonić.

³ Z cytowanego powyżej badania OBOP-u: codziennie kocha się 4,3 proc. Polaków; cztery, pięć razy w tygodniu 4,1 proc.; dwa razy w tygodniu 22,4 proc.; raz w tygodniu 15 proc.; dwa, trzy razy w miesiącu 17,7 proc.; raz w miesiącu 6,8 proc.; kilka razy w roku kocha się 10,5 proc. badanych.

W czwartej licealnej byłam ostatnią dziewicą wśród swoich koleżanek. Wszyscy się przez to ze mnie nabijali. Nazywali mnie cnotką, tchórzem, dziwaczką, i tak dalej – a przecież z wyjątkiem seksu robiłam dokładnie to samo, co wszyscy inni.

Już od dawna dziewictwu przyznaje się szczególny status. W starożytnej Grecji i Rzymie słowo „dziewica” oznaczało kobietę (lub boginię) niezależną, samodzielną, „nienależącą” do żadnego mężczyzny. Dopiero później określenie to zaczęło odnosić się do dziewictwa w sensie seksualnym, fizycznym, co – jak na ironię – świadczyło o coraz częstszym traktowaniu kobiet jako własności mężczyzn. Zachowując swoje dziewictwo do momentu ślubu, kobieta podtrzymywała honor rodziny, przechodząc od ojca do męża, jak towar, w nienaruszonym stanie. Ponieważ nie istniały wtedy niezawodne metody antykoncepcji, system taki miał również zapewnić, aby dzieci rodziły się tylko poślubionym parom.

Dzisiaj niektórzy rodzice bardziej niż o zachowanie dziewictwa swoich córek troszczą się o to, żeby uprawiały bezpieczny seks, oraz o to, w jakim wieku i z kim ich córki rozpoczną współżycie seksualne. Niektórzy rodzice umieją uszanować i wspierać decyzje swoich córek dotyczące seksu, dzieje się to jednak bardzo rzadko. W wielu rodzinach podstawowe przykazanie nadal brzmi: „Zachowaj dziewictwo!”. Nie mówi się o tym otwarcie, są to raczej zawołane stwierdzenia typu: „Nie przyniesz nam wstydu”, „Pamiętaj, że ci ufamy”, „Bądź odpowiedzialna”. Rodzice wyrażają w ten sposób własny lęk przed ciążą córki.

Dziewczynom czasami pozwala się „na wszystko, tylko nie stosunek”. Postawione w takiej sytuacji młode kobiety mogą czuć się zagubione. Zachowują dziewictwo, a jednocześnie znajdują się w związkach tak intensywnych uczuciowo i fizycznie, jak gdyby podjęły „pełne” współżycie seksualne⁴. Dodatkowo media, film, muzyka młodzieżowa i rówieśnicy wywierają na młode kobiety ciągłą presję, aby rozpoczęły aktywność seksualną. To swoisty paradoks – przecież kulturowe nakazy i zakazy wymagają od kobiet zachowania dziewictwa do ślubu. Dorastające dziewczęta często czują tę ambiwalencję, ale nie potrafią sobie z nią poradzić. Nie rozumieją jej. W odpowiedzi na społeczne naciski w Stanach Zjednoczonych niektóre nastolatki utworzyły ruch na rzecz wstrzemięźliwości seksualnej,

⁴ Aby zachować „dziewictwo”, niektóre młode kobiety decydują się na stosunki analne zamiast dopochwowych. Seks analny bez zabezpieczenia jest jednym z głównych czynników ryzyka zakażenia się wirusem HIV.

podkreślając, że rozpoczęcie życia seksualnego musi być wynikiem ś w i a d o m e g o w y b o r u. W Polsce wśród młodzieży takie ruchy nie są popularne. Gdy podczas rozmów z młodymi dziewczynami poruszony zostaje temat dziewictwa, wiele z nich mówi, że to „niemodne”. Nawet jeśli myślą inaczej, nie powiedzą tego głośno, ponieważ wstydzą się i nie chcą otrzymać etykiety „dziewicy”.

Decyzję o powstrzymaniu się od stosunków płciowych – bądź innych zachowań seksualnych – możemy podjąć po prostu dlatego, że nie czujemy się jeszcze gotowe, boimy się niechcianej ciąży lub zakażenia chorobą przenoszoną drogą płciową, zabrania nam tego religia albo tradycyjne wychowanie. Na wstrzemięźliwość możemy się zdecydować także dlatego, że w danym okresie pragniemy się poświęcić rozwijaniu innych aspektów naszego życia – zawodowych, twórczych czy intelektualnych. Bliskość zaś możemy wyrażać nie tylko poprzez seks, lecz także poprzez przyjaźnie czy związki rodzinne.

Smutne jest to, że wiele młodych dziewcząt decyduje się na seks bynajmniej nie dlatego, że naprawdę chce rozpocząć życie seksualne, lecz dlatego, że pragną być kochane i akceptowane. Wyobrażają sobie, że te potrzeby zaspokoi seks. Same nie mają jeszcze potrzeb stricte seksualnych. W dużym stopniu od matek i innych cieszących się autorytetem dorosłych kobiet zależy, czy dziewczęta rozpoczną życie seksualne rzeczywiście nań przygotowane. Dlatego tak ważna jest umiejętność dawania miłości i bezpieczeństwa naszym dzieciom, mówienie o tych uczuciach i dzielenie się bliskością.

To, czy zdecydujemy się na seks, czy też nie, musi być naszym własnym, nieprzymuszonym wyborem. Zwłaszcza w wypadku pierwszego kontaktu seksualnego. Rozpoczęcie współżycia seksualnego zwykle niesie ze sobą wiele zmian w naszym związku i w całym życiu. Ponieważ jest to poważna decyzja, warto się nad nią poważnie zastanowić, przedyskutować ją z przyjaciółkami i ze swoim partnerem oraz wybrać odpowiednią metodę antykoncepcji. Jeśli ktoś namawia nas na seks, którego nie chcemy, zawsze mamy prawo powiedzieć nie. Nie zawsze jednak potrafimy z tego prawa korzystać. Na przeszkodzie stoi brak poczucia własnej wartości i lęk przed odrzuceniem.

Jednak jeżeli będziemy dokonywać świadomych wyborów dotyczących seksu i postępować zgodnie ze swoimi potrzebami emocjonalnymi i fizycznymi, mamy szansę na to, że nasz wybór sprawi nam radość.

Dojrzewanie

Naszą seksualność kształtują doświadczenia i wspomnienia z dzieciństwa. Prawdopodobnie nauczono nas, że seks jest wstydlivy, zły, brudny, grzeszny i zakazany. Wiele dzieci i dorastających młodych osób zostało seksualnie wykorzystanych przez dorosłych. W rodzinach nie rozmawia się otwarcie o seksie, nie szanuje granic i nie dostrzega potrzeb dzieci. Kiedy dorastamy, a nasze ciała się zmieniają i stają się dla nas tajemnicą, odbieramy te zmiany jako przerażające. Narażone na wpływ mediów postrzegamy siebie przez pryzmat obowiązujących modeli atrakcyjności. Przez te wszystkie oddziaływania wiele z nas traci szacunek do indywidualnego wymiaru naszych ciał – ich kształtów, zapachów, odruchów i zmysłowych reakcji. Często czujemy się z tym wszystkim samotne, odizolowane, niedopasowane, dziwne. Oczekując pomocy od najbliższych nam kobiet – naszych matek – nie dostajemy jej, gdyż one same często źle się czują ze swoją kobiecością.

Potrzebujemy czasu – często kilku lub nawet kilkudziesięciu lat – i pozytywnych doświadczeń, aby pozbyć się tych negatywnych odczuć. Potem, jako matki, staramy się nauczyć swoje córki lepszego stosunku do ciała i seksualności, choć często tak trudno przekroczyć dziedzictwo naszego wychowania.

Pewnego dnia kąpałam się z moją trzyletnią córeczką. Leżałam w wannie, a ona siedziała między moimi nogami. „Mamo, nie masz fiutka” – stwierdziła moja córka. „To prawda” – odparłam – „mężczyźni mają penisy, a kobiety łechtaczki”. Zapadła cisza. „A gdzie masz łechtaczkę, mamusiu?” – zapytała. No dobrze, i co teraz? Co mam robić – przyznaję, że spanikowałam. Wzięłam głęboki oddech, pomyślałam, że nie chcę się zaczerwienić, rozchyliłam wargi płciowe i pokazałam jej łechtaczkę. Nie było tak strasznie. „Chcesz zobaczyć swoją?” – zapytałam. „Tak” – odpowiedziała. Nie było dla niej wcale takie proste zobaczyć swoją małą łechtaczkę spod fałd brzuszka. Moja córka zaczęła się śmiać, kiedy delikatnie dotknęłam jej łechtaczki – „Tutaj”.

W Polsce bardzo niewiele matek potrafi rozmawiać ze swoimi dorastającymi córkami na temat seksualności i życia seksualnego. Nic dziwnego – jako nastolatki same często nie doświadczyły takiego kontaktu ze swoimi matkami. Jeśli czują bliskość ze swoim dzieckiem, mogą nie wiedzieć, jak rozmawiać, są pełne obaw, czy nie powiedzą „za dużo” i czy będą

umiały odpowiedzieć na wszystkie pytania. Dlatego też rozmowy dotyczące seksu, jeśli już się pojawiają, obracają się wokół miesiączki i higieny. To bardzo ważne tematy, ale są i inne, równie ważne. Dziewczynki potrzebują wsparcia i akceptacji dla ich zmieniającego się ciała. Gdy nie zrozumieją tych przemian, trudno będzie im je zaakceptować. Wtedy rodzą się kompleksy i zahamowania. Inny ważny temat to poczucie własnej wartości, w którego kształtowaniu tak wielką rolę odgrywają najbliższe osoby, zwłaszcza matki czy starsze siostry. I tak naprawdę nie liczy się to, czy posiadamy fachową wiedzę z zakresu biologii czy seksuologii. Ważne jest, czy uświadomimy naszym córkom, że posiadają siłę, że są mocne. Do tego potrzebna jest miłość oraz umiejętność jej okazywania.

Dzięki własnemu rozwojowi, lekturom i rozmowom z przyjaciółkami i partnerami niektóre kobiety są w stanie przekazać swoim córkom pozytywny stosunek do ich ciał i do seksualności. I nie powinny się tego bać. To może być nowe, fascynujące doświadczenie. Przecież nasze „dojrzewanie” seksualne nigdy się nie kończy.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl .
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.
For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl .