

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o swojej seksualności

Autor: Aline P. Zoldbrod, Ph. D

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-2017-3

Tytuł oryginału: [Sex Smart. How Your Childhood Shaped Your Sexual Life and What to Do about It](#)

Format: A5, stron: 360



### Twarzą w twarz z Twoją seksualnością

- Dlaczego ludzie uprawiają seks?
- Co ukształtowało Twoją seksualność?
- Jak na seks wpływa Twoja płęć?

*Dr Zoldbrod wykazuje niezwykłą głębię zrozumienia kwestii ludzkiego rozwoju i skomplikowanych zależności pomiędzy seksem a jego społecznym, rodzinnym i międzyludzkim kontekstem. Niniejsza książka pomaga nam poszerzyć wiedzę na temat naszej seksualnej strony, czyniąc to w sposób ciepły, otwarty i błyskotliwy*

**Claudia Bepko, terapeutka rodzinna**

### Podręczny atlas seksualności

Twoja seksualność zaczęła kształtować się już w dzieciństwie, równocześnie z procesem formowania się Twojej osobowości. Wiele z pozoru pozbawionych znaczenia elementów, z którymi się wówczas stykałeś, miało na Ciebie ogromny wpływ, choć nie zdawałeś sobie z tego sprawy. Jednymi z najistotniejszych czynników były miłość i poczucie bezpieczeństwa, jakie ofiarował Ci dom rodzinny, albo wręcz przeciwnie – ich brak. Wpływ miały dyscyplina lub nadopiekuńczość Twoich rodziców, pochwały i kary, beztroška lub przemoc.

Książka ta oferuje Ci fachową i przystępnie podaną wiedzę na temat charakteru Twojej zmysłowości, rozwoju seksualnego, a także życia rodzinnego. Będzie Ci służyć nieocenioną pomocą, jeśli nie czujesz się dobrze z własną seksualnością i chcesz dokonać jakichś konstruktywnych zmian w swoim życiu. Potraktuj ten podręcznik jako swój osobisty atlas i pamiętnik z podróży. Zapoznając się z kolejnymi rozdziałami, zaczniesz powoli odkrywać, jakie nieprawidłowości pojawiły się na poszczególnych etapach Twojego rozwoju, otrzymasz również niezawodne wskazówki, jak je naprawić.

- Masturbacja u dzieci i nastolatków.
- Odkrywanie siebie i swojej seksualności.
- Stawanie się osobą społeczną.
- Biseksualność i homoseksualność.
- Wpływ przemocy fizycznej na seksualność.

# Spis treści

Podziękowania	13
Wprowadzenie	18
Czym jest seksualność? • Dlaczego sięgasz po tę książkę? • Rodzina a seksualność • Czym jest socjalizacja seksualna? • Czym jest zdrowa seksualność? • Dlaczego ludzie uprawiają seks? • Kamienie milowe rozwoju seksualnego • O czym mówi, a co pomija ta książka? • Od czego zacząć? • Ćwiczenie	
1. Dotyk miłości	34
Zalety dotyku • Przyjemności czerpane z posiadania ciała • Kultura i dotyk • Miłosny kontakt wzrokowy: inny sposób dotyku • Przyjemność czy lęk? Style przywiązania • Jest nadzieja • Znaczenie dotyku nieseksualnego • Ćwiczenia	
2. Podstawa zaufania	60
Nieufność • Empatia • Uspokojenie i relaksacja • Ćwiczenia	
3. Podstawa zaufania	76
Seksowność • Wizerunek ciała • Porównywanie • Dobry wygląd • Ćwiczenia	
4. Co wiesz o swojej płci	104
Płeć • Tożsamość płciowa • Rola płciowa • Co z orientacją seksualną? • Zachowania seksualne, czyli jak płeć wpływa na seks • Ćwiczenia	

<b>5. Dobre samopoczucie</b>	<b>118</b>
Samooceña • Nigdy nie jest za późno • Ćwiczenia	
<b>6. Dynamika władzy</b>	<b>132</b>
Autorytet rodzicielski • Łączenie miłości i seksualności • Dyscyplina • Poczucie kontroli nad sobą • Ćwiczenia	
<b>7. Pozwolenie na odkrywanie siebie i swojej seksualności</b>	<b>154</b>
Ciekawość seksualna • Nastawienie rodzinne: typologia Boltona, Morrissa i MacEachron • Dawanie sobie pozwolenia • Ćwiczenia	
<b>8. Stawanie się istotą społeczną</b>	<b>172</b>
Umiejętności społeczne • Granice • Interwencja • Zaniedbanie • Poprawianie zdolności społecznych • Ćwiczenia	
<b>9. Masturbacja i fantazjowanie</b>	<b>196</b>
Chłopcy i masturbacja • Dziewczęta i masturbacja • Kłopoty z masturbacją • Uzależnienie od seksu • Uczenie się tego, czego nie poznało się wcześniej • Ćwiczenia	
<b>10. Zmiany wieku nastoletniego</b>	<b>222</b>
Transformacja • Zmiany Twojego ciała • Ustalanie poczucia autonomii • Twój pierwszy raz • Dorastanie • Ćwiczenia	
<b>11. Wpływ przemocy fizycznej na seksualność</b>	<b>272</b>
Odreagowanie czy odcięcie? • Depresja • Wyparcie, zaprzeczanie lub pomniejszanie • Identyfikowanie siebie jako ofiary przemocy • Skonfliktowane emocje • Rozwój seksualny: konsekwencje • Ocena szkód • Ćwiczenia	
<b>Postówie</b>	<b>302</b>
Poszukiwanie profesjonalnej pomocy • Ćwiczenia	

Dodatki	311
Dodatek A	313
Kamienie milowe rozwoju seksualnego	
Dodatek B	315
Kwestionariusz złego traktowania	
Dodatek C	323
Zdrowie fizyczne i psychiczne	
Dodatek D	325
Związek i jego cechy	
Dodatek E	327
Karta wybuchów gniewu	
Dodatek F	329
Czynniki rozwojowe wpływające na zachowania osób stykających się z przemocą domową	
Lektura uzupełniająca	333
Źródła	339



**ROZDZIAŁ 7**

# Pozwolenie na odkrywanie siebie i swojej seksualności

*Jeżeli nie udzielisz swoim dzieciom informacji i porady, Twoje dzieci najprawdopodobniej nie posiadą wiedzy na temat seksualności, co wystawia je na niebezpieczeństwo.*

— Martha i Howard Lewis, *Sex Education Begins at Home*

- Czy miałeś możliwość poznania swojej seksualności w troskliwym i chętnym do udzielania informacji otoczeniu?
- Czy Twoi rodzice dostarczali Ci odpowiedniej do wieku informacji na temat seksualności, nie wystawiając Cię na wiadomości mogące Cię przytłoczyć bądź nadmiernie stymulować?
- Czy dobrze się czułeś, pytając rodziców o kwestie seksualne i czy odpowiadanie było dla nich naturalne?
- Czy dorośli szanowali Twoją prywatność?
- Czy miałeś możliwość prywatnie odkrywać własne ciało?
- Czy rodzice przekazali Ci informację, że seksualność i własne ciało są z gruntu dobre?
- Czy dorośli w Twoim otoczeniu zapewniali Ci odpowiedni kontakt fizyczny niemający niczego wspólnego z ich własną seksualnością?

Większość z nas dorastała w rodzinach, w których o seksualności nie mówiło się właściwie. Kwestia „pozwolenia” jest jednak na tyle istotna, że wspomina się o niej w niemalże każdej książce poświęconej seksualności. Szczególnie widoczne jest to w społeczeństwie północnoamerykańskim.

Martha i Howard Lewis, autorzy książki *Sex Education Begins at Home* (1983) twierdzą, że dyskusje o seksualności są niemożliwe w rodzinach, w których codzienna komunikacja jest silnie ograniczona. Jeżeli trudno jest porozmawiać z rodzicami o czymkolwiek, to z całą pewnością nie ułatwi to rozmowy o seksie. W innych rodzinach z kolei komunikacja nie jest utrudniona, ale kwestie seksualne czy cielesne są tematami tabu.

Wiele lat temu bardzo zaskoczyła mnie scena pomiędzy matką i córką, jakiej byłam świadkiem w przebieralni dużego basenu w Bostonie. Był to czas, kiedy na ekrany kin wszedł disneyowski film *Mała syrenka* i w wielu miejscach można było zobaczyć podobizny syrenki Ariel z zielonym rybim ogonem i ubranej wyłącznie w dwie muszle zasłaniające piersi.

Przebiernia była wtedy pełna kobiet różniących się wiekiem i wyglądem, które przebierały się lub pomagały w tym swoim dzieciom.

Mała dziewczynka, ubrana wyłącznie w majteczki, przykryła swoje sutki dłońmi złożonymi w kształt muszli i powiedziała radośnie: „Patrz mammo, to moje cycuszki”. W tym momencie matka podeszła do niej, szarpnęła ją silnie za ramię i wysyczała: „Cicho bądź. Takich rzeczy się nie mówi”.

Dziewczynka zapewne nie pamięta tego wydarzenia, ale z całą pewnością przyswoiła sobie związany z nią antyseksualny i antycielesny przekaz. Jest też mało prawdopodobne, aby później przyszła do matki i zapytała ją o kwestie związane z seksualnością. Nie wiem, niestety, czy jej matka nie miała większego pojęcia o wychowaniu, czy też seksualność była jedynym obszarem, którego unikała w relacjach z dziećmi.

Należy jednak pamiętać, że nawet otwarci i komunikatywni rodzice mogą mieć kłopoty z wyjaśnianiem kwestii seksualnych. Jeżeli Twoje możliwości odkrywania swojego ciała w okresie dziecięcym i nastoletnim były poważnie ograniczone (na przykład nie miałeś możliwości mówić o seksie, myśleć o seksie czy dotykać swojego ciała) i nie udało Ci się odkryć sposobu na uzyskanie większej swobody i wyrwanie się z antyseksualnego więzienia poprzez lekturę, kontakt z rówieśnikami lub rozmowę z innymi dorosłymi, najprawdopodobniej nie uważasz, że seksualność jest rzeczą normalną, przyjemną i dobrą.

*Dorastałam w atmosferze całkowitego braku prywatności. Do chwili, gdy skończyłam pięć czy sześć lat, dzieliłam pokój z babcią, która kiedyś przypadła mi na masturbacji. Nie podobało jej się to, ale ja nadal się onanizowałam, tyle tylko, że starałam się to lepiej ukrywać. Moi rodzice nie mieli nic przeciwko, bym to robiła, ale nie chcieli, abym o tym rozmawiała.*

— Joanna, 45 lat

*Kiedy miałem 4 – 6 lat, pamiętam, że rodzice krzyczeli na mnie, gdy się onanizowałem. Byłem też karany za zachowania postrzegane jako seksualne.*

— Henryk, 32 lata

*Kiedy miałam kilkanaście lat, moi rodzice byli otwarci i chętnie dyskutowali o seksualności. Moja mama zawsze odpowiadała na moje pytania, zaspokajając moją ciekawość. W wyniku tego nigdy nie miałam żadnych problemów związanych z własną seksualnością.*

— Beata, 32 lata



## Ciekawość seksualna

Przejawiana w młodym wieku ciekawość dotycząca seksualności jest zjawiskiem całkowicie naturalnym. W prenatalnych badaniach ultrasonograficznych często widać, jak dzieci dotykają swoich genitaliów, zaś dzieci kilkumiesięczne czerpią z tego dużą przyjemność. W wielu rodzinach dzieci uznaje się za istoty aseksualne, choć w rzeczywistości takimi nie są. Nawet jeżeli nie pamiętasz swojej własnej ciekawości, to zapewne zgodzisz się, że poniższe sytuacje nie są niczym niezwykłym:

- Sześciolatek i jego rówieśniczka bawią się w lekarza.
- Rodzice kupują encyklopedię komputerową. Ich dziesięcioletnia córka i jej koleżanka korzystają z komputera, głośno chichocząc. Gdy rodzice sprawdzają, co dziewczynki robią, okazuje się, że sprawdzają hasło „penis”.
- Dziewięciolatek pyta matkę, czy „robi to” z ojcem i czy robią też „cunnilingus” i „fellatio”.
- Jedenastolatka oglądająca telewizję z bratem na prośbę rodziców, aby oboje poszli spać, gdyż rodzice chcą mieć trochę czasu dla siebie, odpowiada: „Wiemy, że chcecie się kochać. Dlaczego więc nie pójdziecie do sypialni, a my tu zostaniemy i będziemy dalej oglądać telewizję?”.
- Dwunastolatek z kolegą widzą na festynie dużego konia i przede wszystkim zainteresowani są wielkim penisem zwierzęcia.

Od czasu do czasu informacje podawane w środkach masowego przekazu sprawiają wrażenie, że jedynym problematycznym doświadczeniem seksualnym, jakie występuje w rodzinie, to nadmierne otwarty kontakt seksualny pomiędzy rodzicami i dziećmi. W rzeczywistości jednak rodziny ignorujące seksualność potrafią być niemalże tak samo szkodliwe jak rodziny, w których dzieci odczuwają silny lęk i wstyd związany z seksem. Dodatkowo w Ameryce Północnej pierwszy typ rodzin jest znacznie częstszy niż drugi (Goldman i Goldman, 1982).

## **Nastawienie rodzinne: typologia Boltona, Morrisa i MacEachron**

Bardzo dobra typologia nastawienia rodziny do spraw seksualnych pojawiła się w książce Boltona, Morrisa i McEachron *Males At Risk* (1989). Przeczytaj poniższe opisy i zastanów się, który z przedstawionych typów nastawienia względem seksualności dominował w Twojej rodzinie.

### **„Środowisko doskonałe”**

Doskonałe środowisko oznacza, że rodzice rozumieją fakt, iż dziecko powinno poznawać stosowne fakty pozwalające mu na rozwój własnej seksualności i że zadaniem rodziców jest okazywanie przy tym troski i wsparcia. Rodzice i inne ważne dla dziecka osoby przekazują mu właściwe, trafne i użyteczne informacje o jego seksualności na każdym etapie rozwoju.

### **„Środowisko opiekuńcze”**

Środowisko opiekuńcze spełnia większość wymagań środowiska doskonałego, ale w niektórych kwestiach dotyczących wsparcia, edukacji czy modelowania odbiega od ideału. Przykładowo, dzieci mogą otrzymywać przede wszystkim informacje trafne, których użyteczność jest jednak ograniczona przez nieformalne nastawienie rodziców.

### **„Otoczenie unikowe/nieistniejące”**

W otoczeniu unikowym rodzice zachowują się tak, jakby seks nie istniał. Ich dzieci nie otrzymują żadnych trafnych i użytecznych informacji na temat kwestii seksualnych czy relacji międzyludzkich. Tacy rodzice czują się bardzo źle, gdy muszą rozmawiać o seksie, oraz ignorują ciekawość swoich dzieci zadających im pytania na tematy seksualne.

Rodzice skromni, lecz mający dobre intencje, uważają zwykle, że czynią dziecku przysługę, „chroniąc” je przed informacjami związanymi z seksualnością. W rzeczywistości rodziny unikające takich tematów ograniczają zdolność dziecka do późniejszych zachowań seksualnych. Seksuolodzy często stykają się z pacjentami, którzy zostali nauczeni, aby nawet nie myśleć o seksie, przez co nigdy nie mieli okazji sprawdzić, co sprawia im seksualną przyjemność.

*Kiedy miałam trzy czy cztery lata, bawiłam się w piaskownicy z przyjaciółką. Pamiętam, że zrobiłam babkę z piasku i powiedziałam: „Popatrz, to wygląda jak penis”. Matka przyjaciółki zdenerwowała się i powiedziała, że powie o tym mojej mamie. Jej reakcja przestraszyła mnie. Miałam wrażenie, że zrobiłam coś bardzo złego. Zaczęłam więc płakać i prosić ją, aby niczego nie mówiła moim rodzicom.*

— Dorota, 32 lata

Co złego jest w prostych obserwacjach dokonanych przez trzylatka i używaniu przez niego zwykłych terminów medycznych? Jeżeli Twoje dzieci nie mają problemów z mówieniem o swojej seksualności, wówczas nie tylko są w stanie omawiać ważne dla nich problemy, ale dają też do zrozumienia, jakich terminów można swobodnie używać w rozmowach na temat seksu.

Dzieci, których rodzice zabraniają im stosowania właściwych terminów seksualnych w imię skromności, mogą wyrosnąć na ludzi, którzy nie będą wiedzieć nawet tego, jak omawiać swoje problemy seksualne z partnerem lub partnerką.

Sylwia i jej mąż Jacek dorastali w domach, w których w ogóle nie rozmawiało się o seksualności. Żadne z nich nie miało też większych doświadczeń. Po dziesięciu latach małżeństwa ich związek zaczął się pogarszać. Sylwia wydawała się zniesmaczona tą sytuacją i unikała seksu.

Okazało się, że brak doświadczenia sprawił, iż zachowania seksualne Jacka były mocno niedojrzałe. Sylwia narzekała szczególnie na to, że kiedy się całowali czy tańczyli, Jacek

dostawał erekcji i dawał to odczuć swojej żonie, czego ona bardzo nie lubiła. Sylwia przyznała, że chciała o tym powiedzieć mężowi na samym początku, ale czuła się zbyt skrępowana.

W trakcie terapii Sylwia nauczyła się właściwie informować męża o tym, co czuje. Kiedy następnym razem poprosiła go, aby Jacek nie naciskał jej sztywnym członkiem w tańcu, ten natychmiast to zrobił. Ich związek zaczął się szybko poprawiać.

*W wieku dziewięciu lat zapytałem matki, co to jest seks. Ona spytała, skąd znam to słowo. Kiedy odpowiedziałem, że zasłyszałem je w szkole, odrzekła, że na razie jestem za mały, aby to wiedzieć. Później nigdy już jej o to nie spytałem.*

— Robert, 25 lat

*Moja matka miała poważne problemy z wyjaśnianiem mi spraw seksualnych. Często odwoływała się przy tym do książek naukowych. Później powiedziała, że najlepiej będzie, gdy dowiem się tego na własną rękę.*

— Leon, 48 lat

Anna pojawiła się na terapii z mężem, Piotrem, który był zadowolony z tego, że jego żona zdecydowała się rozwiązać problemy szkodzące ich małżeństwu. Anna sprawiała bowiem wrażenie, że nie potrafi odczuwać żadnej przyjemności podczas całowania, przytulania czy innych zachowań seksualnych. Piotr opisywał to jako „zamrożenie”. Sama Anna twierdziła, że „coś się w niej popsuło” i nie wie, czemu nie odczuwa przyjemności, która była dla niej czymś naturalnym (a przynajmniej takie wrażenie wyniosła z filmów i książek). Nie miała też pojęcia, jaka może być przyczyna tego stanu, gdyż pochodziła z kochającej rodziny, w której nie było mowy o żadnych doświadczeniach kazirodczych czy niewłaściwych zachowaniach seksualnych. Zachodziła więc w głowę, dlaczego nie może odczuwać normalnej przyjemności z seksu.

W trakcie terapii Anna zorientowała się, że jej rodzice byli bardzo kochający, ale jednocześnie unikali kwestii związanych z ciałem i seksualnością. To pozwoliło zrozumieć jej przyczyny swojego zachowania, ale samo w sobie nie wystarczyło do natychmiastowego przywrócenia właściwej reakcji na dotyk.

Anna musiała przeprogramować swoje nastawienie tak, by mogła uznać, że dotyk jest dla niej czymś przyjemnym, nie tylko czymś, co robi dla swojego męża. Przez pół roku wykonywała więc ćwiczenia mające zwiększyć jej komfort i pomóc jej nawiązać właściwe skojarzenia (więcej na ten temat w podrozdziale „Lektura uzupełniająca” na końcu książki). Po zakończonej terapii Anna powiedziała: „Tak. Teraz, gdy głęboko oddycham, odprężam się i używam wibratora, czuję wielkie podniecenie. Trudno mi uwierzyć, że moje ciało potrafi tak reagować!”.

Karol, odpowiedzialny, żonaty, czterdziestokilkuletni mężczyzna, od dłuższego czasu cierpiał na opóźnienie wytrysku. Powiedział, że „miał wytrysk, znajdując się w kobiecie może dwa – trzy razy w życiu”. Wcześniej nie sprawiało to większych kłopotów, gdyż Karol mógł doprowadzić do wytrysku, onizując się, ale w chwili, gdy pojawił się na terapii, starał się z żoną o dziecko.

Karol dorastał na południu kraju, wychowując się z dwójką sióstr. Jego matka uważała, że „brudy należy prać we własnym domu”.

Rodzice w ogóle nie poruszali tematu seksualności, a poza tym byli niezwykle skromni, więc ich syn często słyszał, że takie czy inne zachowanie „nie jest właściwe”.

W okresie dorastania Karol uznawał się za „kujona” i dawał się wyłącznie z podobnymi sobie dziećmi. Bardziej interesowały go książki niż dziewczęta, choć kilka razy zdarzało mu się masturbować.

Powiedział też, że „nigdy w życiu nie zrobił nic impulsywnego”. Kiedy umawiał się z dziewczętami w szkole średniej, przed wyjściem z domu onanizował się, aby nie czuć nadmiernego popędu seksualnego.

Kiedy omawialiśmy jego problemy z wytryskiem, zapytałam Karola, czy może korzystać z łazienki w obecności żony. On popatrzył na mnie ze zdziwieniem i powiedział, że „to nie jest właściwe”, a następnie przyznał, że bardzo denerwują go mężczyźni, którzy nie zamykają drzwi publicznej łazienki, gdy oddają w niej moc. W trakcie dalszej rozmowy Karol zaczął łączyć swoje zahamowania fizyczne ze swoim problemem natury seksualnej.

## **„Środowisko permissywne”**

W środowisku permissywnym rodzice w dobrej wierze zapewniają dziecku wszystkie informacje na temat seksu i seksualności, nie zwracając jednak zbytnej uwagi na to, czy są one dopasowane do poziomu rozwoju dziecka i czy potrafi ono odpowiednio je przeanalizować. Przykładowo, dziecko może stykać się z nagością lub zachowaniami seksualnymi, które będą zbyt silnie stymulować jego seksualność.

Nadmiernie permissywni rodzice nie podchodzą właściwie do potrzeb dziecka w sferze prywatności czy skromności. Nie rozumieją, że nadmierna stymulacja może być szkodliwa dla młodego człowieka, a nadmierna otwartość na sprawy seksualne może wy-dawać się krepującą lub wprost odrzucającą.

*Przez całe moje dzieciństwo, także wtedy, gdy zaczęłam dorastać, mój ojciec chodził po domu nago, gdy wziął kąpiel. Jego zachowanie wydawało mi się obrzydliwe, naprawdę.*

— Antonia, 69 lat

## „Środowisko negatywne”

W środowisku negatywnym rodzice przekazują swoim dzieciom wiadomości nieprawdziwe, wpajając mu niewłaściwe nastawienia i lęk. Mówią mu zwykle, że seks jest sprawą złą, szkodliwą i anormalną, że stanowi znak moralnej słabości i należy go unikać. W ten sposób dziecko zdobywa niewiele wartościowych informacji, a każda próba samodzielnego uzyskania wiadomości na temat seksu jest blokowana lub karana.

Poznanie własnego ciała jest całkowicie zakazane, a dzieci często są karane, gdy próbują robić to na własną rękę. W ten sposób mogą zacząć kojarzyć doznania seksualne ze wstydem i szkodliwymi konsekwencjami.

*Moja matka naprawdę nienawidziła seksu i zawsze na niego narzekała. Kiedy dorastałam, łóżko w sypialni rodziców stało przy mojej ścianie, więc gdy uprawiali seks, słyszałam jego uderzenia o ścianę i słaby głos mojej matki mówiącej: „Och, Janek”, jakby chciała, aby mój ojciec przestał. Kiedy to słyszałam, robiło mi się niedobrze. Bardzo źle to wspominam.*

*Ponadto matka nawet obecnie zarzuca mnie swoimi problemami. Kiedy zapytałam, jak podobał się jej rejs, odpowiedziała: „Och, Janinko, to było straszne. Ojciec ciągle mnie nękał, chcąc pozostać w kabinie i robić to co kilka godzin”. Bardzo chciałabym, żeby wreszcie uporowała się ze swoimi problemami. Mam wystarczająco dużo własnych kłopotów związanych z moją seksualnością.*

— Janina, 40 lat

Jan pojawił się na terapii ze swoją żoną, Julią, która narzekała na to, że jej mąż źle reaguje na dotyk i jest tak zahamowany seksualnie, że zaczyna cierpieć na tym ich związek.

Rodzice Jana byli bardzo religijni i mówili synowi, że seks jest czymś złym, a masturbacja jest grzechem. Skutecznie odstraszało to chłopca od eksperymentowania z własnym ciałem.

„Powiedziano mi, że moja dusza przypomina butelkę mleka. Kiedy nie grzeszę, jest biała. Każdy grzech zaczernia ją jednak. Wizja czerniejącego mleka przerażała mnie. Za każdym razem, gdy chciałem eksperymentować ze swoim ciałem, powstrzymywał mnie lęk przed piekłem”.

Nie trzeba dodawać, że Jan zbyt mocno się bał, by się onanizować lub eksperymentować z seksem. Dorósłszy, Jan był przekonany, że tylko „brudne kobiety” naprawdę lubią seks. Nie był zatem w stanie pogodzić tego poglądu z wizerunkiem swojej „dobrej” żony, z jej pożądaniem i z przyjemnością płynącą z erotyzmu i zachowań seksualnych.

Marta przysłała na terapię, gdyż nie była w stanie czuć podniecenia, chociaż kochała swojego męża i była do niego przywiązana. Próbując odkryć źródło swoich zahamowań, przypomniała sobie, że kiedy była mała, rodzice krzyczeli na nią, gdy robiła coś związanego z seksem. Przykładowo, kiedy miała 7 lat, rodzice przyłapali ją, gdy ocierała się podbrzuszem o kanapę, i nakrzyczeli na nią tak, że dziewczynka nie próbowała się masturbować. Innym razem matka uderzyła ją po ręce, gdy córka sięgnęła po podpaszkę, aby zobaczyć, co to jest.

Matka Marty czuła się bardzo nieprzyjemnie w czasie menstruacji a także nie lubiła seksu. Nie cierpiała też podpaszek, ale powiedziała córkom, że nie chciała używać tamponów, gdyż oznaczało to „wkładanie »tam« czegoś”. Marta czuła się źle, wiedząc, że jest kobietą.

W dorosłym życiu Marta czuła się aseksualna w czasie menstruacji i reagowała strachem, gdy mąż dotykał jej w chwili, gdy nosiła podpaszkę.

Dr Leonore Tiefer (1979) oceniła, że głównym źródłem kobiecych trudności seksualnych jest brak informacji otrzymywanych na temat swoich genitaliów. Chłopcy dowiadują się, że mają członka i jądra, gdyż muszą ich dotykać podczas oddawania moczu. Dziewczęta dowiadują się zaś głównie tego, że mają pochwę, która jest



narzędem rozrodczym. Rzadko informuje się je o funkcji łechtaczki, pełniącej istotną rolę w odczuwaniu przyjemności z seksu. Ponadto dziewczęta nie dowiadują się o żadnych sytuacjach, w których dotykanie genitaliów jest akceptowalne.

Edukacja seksualna jest bardzo ważna dla chłopców i dziewcząt w wieku 6 – 14 lat. Tutaj, w USA, przygotowanie dzieci do okresu dorastania było niewystarczające. Często zdarzało się, że chłopcy traktowali zmyzy nocne jako oznaki poważnej choroby, podobnie jak dziewczęta, które nie dowiadywały się o miesiączce. Rodzice nie czuli się dobrze, odpowiadając na pytania o kwestie związane z rozwojem seksualnym, i nie interesowali się tym, czego nie wiedzą na ten temat ich dzieci. Jak to wygląda zatem w Twoim przypadku? Czy Twoi rodzice przekazali Ci wszystkie potrzebne informacje, czy też raczej udzielali Ci wiadomości skąpych lub w ogóle nie mówili nic na ten temat?

Magda pamięta, jak matka przedstawiała jej kwestie związane z menstruacją, ale pomimo dokładnego wyjaśnienia procesu krwawienia Magda doszła do wniosku, że jest to coś, co zdarza się tylko raz w życiu.

Nastawienie rodziców względem nagości czy narządów rodnych, ich niechęć do omawiania kwestii seksualnych czy też przekonanie, że seks jest sferą nieczystą mogą poważnie Cię ograniczyć, tworząc negatywne postawy względem masturbacji, seksu oralnego, stosunku w czasie menstruacji i zróżnicowanej gry wstępnej.

Dzieci potrafią wyczuć emocjonalny klimat odpowiedzi na własne pytania, więc rzadko pytają o rzeczy, które sprawiają odpowiadającemu wyraźny dyskomfort. W okresie poprzedzającym okres dorastania reakcje rodziców na pojawiające się u młodego człowieka zainteresowanie seksualnością pozwalają dość dobrze stwierdzić, jak rodzice będą reagować później, gdy dziecko zacznie się domagać odpowiedzi.

Dorośli mogą się śmiać z dziecięcej seksualności i traktować ją jako coś naiwnego czy przedwczesnego, ale mogą też bać się jej i podchodzić do niej podejrzliwie. Są też rodzice cieszący się z „oznak

dorastania” (Tiefer, 1979, 53). Reakcje takie są w głównej mierze uzależnione od kultury, w jakiej żyją rodzice, i od ich stosunku do własnej seksualności.

## **„Środowisko uwodzicielskie”**

Dzieci dorastające w środowisku uwodzicielskim otrzymują komunikat, że ktoś z rodziców jest nimi zainteresowany seksualnie, choć nie dochodzi przy tym do faktycznego kontaktu seksualnego. Informacje na temat seksualności mogą być przedstawione w sposób mający na celu raczej wzbudzenie podniecenia niż przekazanie wiedzy na temat seksu. Takie połączenie reakcji fizycznych i przekazu słownego oraz niestabilność uczuć w środowisku uwodzicielskim mogą zaburzyć naturalny proces rozwoju seksualnego dzieci.

Jonasz dorastał w środowisku uwodzicielskim, w wyniku czego nabawił się problemów z erekcją. Jego matka, Dorota, piła na tyle dużo i często, że jej mąż opuścił rodzinę, zostawiając dwunastoletniego Jonasza i jego młodszą siostrę. Sama Dorota pochodziła z rozbitej rodziny i nie wiedziała nic o potrzebach swoich dzieci ani też nie przejmowała się tym.

Po rozwodzie przeżyła silne załamanie. Kilka razy chciała, aby jej syn leżał wraz z nią w łóżku i przytulał ją, gdy płakała. Jonasz to robił, choć miał mieszane uczucia. Później matka zaczęła ubierać się tak wyzywająco, że Jonasz musiał iść do swojego pokoju i masturbować się, by uwolnić się od napięcia seksualnego. Z jednej strony nienawidził tego zachowania u matki, z drugiej zaś czuł się bardzo źle z tym, że matka budziła w nim taki niesmak. Wiedział, że ma poważne problemy i nie sądził, by robiła to w złej wierze.

Kiedy Jonasz dorósł, nie wiedział, z jaką kobietą chciałby się ożenić. Ostatecznie wybrał taką, która nie piła i wydawała się osobą bardziej kompetentną niż jego własna matka. Jednak w małżeństwie regularnie odczuwał częste kłopoty

związane z brakiem popędu, co drażniło żonę. Im bardziej bezpośrednio zaczęła zaś ona domagać się seksu, tym częściej u Jonasza pojawiały się kłopoty ze wzwozem.

W trakcie terapii udało mu się odkryć swoje podświadome skojarzenia seksualnego popędu żony z uczuciem wstydu i niesmaku, jakie żywił do swojej matki, którą uznawał za osobę niekompetentną i nadmiernie zainteresowaną seksualnie własnym synem. Zauważył też, że jego problem może mieć związek z poczuciem winy, jakie miał, masturbując się i myśląc o własnej matce jako o obiekcie seksualnym.

Nika czuła się źle, uprawiając seks z mężem, którego skądinąd bardzo kochała. Nie potrafiła też zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Pochodziła z kochającej rodziny, nigdy nie miała nieprzyjemnych doświadczeń o charakterze seksualnym. Jej życie układało się wspaniale. Chodziła do najlepszych szkół, ćwiczyła różne sporty i chodziła na rozmaite zajęcia dodatkowe, a także dostała własny sportowy samochód, kiedy tylko uzyskała prawo jazdy. Co zatem mogło zająć w jej wspaniałym życiu, co uczyniło ją „drażliwą” na punkcie seksu? Okazało się, że jej rodzina miała charakter uwodzicielski. Jej ojciec był człowiekiem bardzo przystojnym i czarującym, w którym skrycie kochały się wszystkie przyjaciółki jej córki. Ponadto, kiedy Nika dorastała, zwracał on nadmierną uwagę na fizyczne oznaki dojrzałości, a jego nastawienie względem niej było silnie nacechowane seksualnością. Nika czuła się z tym nieciekawie.

„Kiedy myślę o tym teraz, widzę, że było w tym coś niezdrowego. Ojciec nazywał mnie swoim kociakiem, z czego wielokrotnie nabijał się mój brat. Zawsze interesował się tym, jaki rozmiar stanika noszę, i lubił komentować to, jak pięknie wyglądam w stroju kąpielowym. Czasami całował mnie też w usta, co było już wręcz niesmaczne. Momentami sądziłam, że w przyszłości mam zająć miejsce matki, tak jak wtedy, gdy poszedł ze mną na balet, gdyż matka nie lubiła tego rodzaju przedstawień”.

Poczucie, jakie budziło w Nice nadmiernie seksualne zachowanie jej ojca, zostało później podświadomie przeniesione na kontakty z jej mężem.

## **„Środowisko nadmiernie seksualne”**

Takie środowisko charakteryzuje się nadmiernie seksualnym kontaktem pomiędzy rodzicami a dzieckiem. Ewentualnie rodzice mogą zachęcać dzieci do niewłaściwych zachowań seksualnym pomiędzy sobą. Informacje natury seksualnej przekazywane są z myślą o późniejszym kontakcie i wykorzystywaniu seksualnym.

*Pamiętam, że kiedy miałam pięć lat, regularnie przychodziłam do mojego ojca, który mnie molestował. Na szczęście zmarł pięć lat później, co przerwało tę sytuację. Udało mi się to wyprzeć i mogłam prowadzić dalsze normalne życie. Kiedy jednak później o tym mówiłam i zaczynałam lepiej rozumieć całą tę sytuację, wciąż nie mogłam pojąć, dlaczego później, gdy miałam kilkanaście lat, pozwalałam sąsiadowi robić z sobą te wszystkie rzeczy.*

— Alicja, 24 lata

Największe zaburzenia seksualności występują u tych dzieci, w których rodzinach pojawia się bezpośredni kontakt seksualny pomiędzy rodzicami a dzieckiem. Problemy dotyczą głównie kwestii bezpieczeństwa, siły, stygmatyzacji seksualności, niewłaściwego poczucia wstydu i winy, negatywnych skojarzeń z seksualnością, asertywnością, zaufaniem i zdolnościami komunikacyjnymi. Jeżeli zdarzyło Ci się paść ofiarą molestowania seksualnego, konieczne jest bezpośrednio odniesienie się do tych zdarzeń podczas terapii (w *Lekturze uzupełniającej* znajdziesz spis pozycji poświęconych tej tematyce).

## Dawanie sobie pozwolenia

Dorastanie w ciepłej, kochającej rodzinie, która unika rozmów o seksie, samo w sobie nie blokuje zbyt właściwego rozwoju seksualności. Jest to widoczne, gdy zauważymy, że większość ludzi dorastała w takim właśnie środowisku. Jeżeli Twoi rodzice bardzo dobrze wypełniali swoje obowiązki we wszystkich innych aspektach, jest wysoce prawdopodobne, że nauczyli Cię asertywności oraz wszystkich umiejętności społecznych, dzięki którym będziesz w stanie zdobyć stosowną wiedzę poza rodziną (w książkach, rozmowach z innymi ludźmi czy na odpowiednich kursach).

W kochających rodzinach problemem może być przede wszystkim nie tyle samo unikanie tematów seksualnych, ile unikanie połączone z innymi przeszkodami uniemożliwiającymi prawidłowy rozwój. Przykładowo, jeżeli w rodzinie unika się dotyku albo nie zwraca się uwagi na samoocenę dziecka i dodatkowo nie uznaje się jego seksualności, dzieci mogą dorosnąć, nie rozumiejąc, że są w stanie być obiektem uczuć seksualnych innej osoby. W mniej kochających rodzinach połączenie środowiska negatywnego seksualnie z innymi błędami wychowawczymi (szkodzącymi samoocenę, wizerunkowi ciała czy poczuciu władzy) może być przyczyną poważnych problemów.

Jeżeli Twoja rodzina unikała tematyki seksu bądź odrzucała ją, musisz udzielić sobie pozwolenia na zdobycie wszystkich stosownych informacji oraz na odkrywanie własnego ciała. Jeżeli zdarzyło Ci się dorastać w rodzinie uwodzicielskiej bądź nadmiernie seksualnej, możesz skorzystać z wielu znakomitych metod zwalczania zaburzonego poczucia winy, wstydu i niesmaku. Więcej na ten temat znajdziesz w *Lekturze uzupełniającej* na końcu tej książki.

## Ćwiczenia

Przyjrzyj się jeszcze raz typologii Boltona, Morrisa i MacEachron, wypisz kilka istotnych wspomnień dotyczących swojego dorastania i rozwoju seksualnego, a następnie ustal, który z przedstawionych wyżej typów najlepiej charakteryzuje środowisko Twojej rodziny.

---

---

---

Wypisz trzy negatywne przekonania dotyczące seksualności, jakie wpoila Ci rodzina.

---

---

---

A teraz wypisz trzy przekonania mające zweryfikować powyższe idee.

1. 

---
2. 

---
3. 

---