

Jennifer Lang

# Świadoma zgoda

Jak wyznaczać granice  
i mówić o własnej  
seksualności

TAK

NIE

TAK?

TAK!

NIE?

NIE!

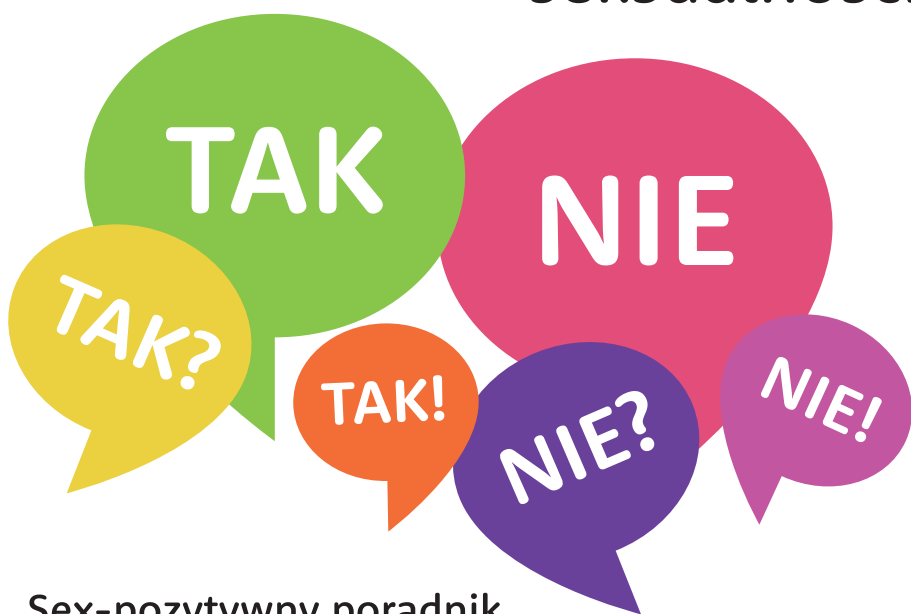
Sex-pozytywny poradnik  
dla nastolatków

LAURUM

Jennifer Lang

# Świadoma zgoda

Jak wyznaczać granice  
i mówić o własnej  
seksualności



Sex-pozytywny poradnik  
dla nastolatków

Przekład Magda Witkowska



## **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 127

PODZIĘKOWANIA 131

O AUTORCE 133

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY 135

BIBLIOGRAFIA 139







## 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 rozważne 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 wiążą 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 młodszym 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 wzmacniane przez autorów materiałów pornograficznych. Niewiele jest kobiet, które regularnie osiągną orgazm wyłącznie na skutek penetracji pochwy. Większość kobiet najpełniej doświadcza orgazmu w przypadku jednoczesnej stymulacji sromu (zewnątrznych 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 wydobyćie 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 obniżać 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 wzmocnione 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.

**Znajdź odpowiedzi na najbardziej palące pytania nastolatków i młodych dorosłych na temat randek, związków, świadomej zgody i seksu.**

O seksie można mówić w różnych kontekstach: od anatomii przez komunikację aż po bezpieczeństwo. Książka dr Jennifer Lang to szczerzy, oparty na licznych badaniach informator o dojrzewaniu, miłości i seksie. Autorka obala mity i oferuje **rzeczowe i jasne wskazówki na temat tego, jak poznawać własne ciało, rozumieć swoje pragnienia i wyznaczać granice**. A 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.

## Świadoma zgoda 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?

### Konkretne narzędzia do wyrażania i wycofywania zgody.

Kto może wyrazić zgodę i jakiego języka się do tego używa?

### Omówienie nadużyć i napaści seksualnych.

Co to takiego? Jak chronić przed tym siebie i innych? Co robić, jeśli spotka to ciebie lub kogoś ci bliskiego?

To książka dla wszystkich nastolatków, obejmująca różne tożsamości i orientacje seksualne. Stanowi przewodnik po zdrowej ekspresji seksualnej, relacjach i wszytkim, co młodzi ludzie powinni wiedzieć o seksie.