

WENDY E. CHAPIN

JAK ROZMAWIAĆ Z CÓRKĄ O SEKSIE?



JAK ROZMAWIAĆ Z CÓRKĄ O SEKSIE?

WENDY E. CHAPIN

JAK ROZMAWIAĆ
Z CÓRKĄ O SEKSIE?

Przetłoczyła Karolina Brykner

Tytuł oryginału

Facing „The Talk”. Conversations with my four daughters about sex

Oryginally published by InterVarsity Press as *Facing „The Talk”* by Wendy Elizabeth Chapin. © 2015 by Wendy Elizabeth Chapin. Translated and printed by permission of InterVarsity Press, P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515, USA, www.ivpress.com

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2017

Redaktor

Agnieszka Czapczyk

Redaktor techniczny

Justyna Nowaczyk

Projekt okładki i stron tytułowych

Joanna Dąbrowska

Fotografia na okładce

istockphoto.com

ISBN 978-83-7906-121-1

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2017

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

sprzedaz@wdrodze.pl www.wdrodze.pl

*Dla moich czterech córek, dziewczyn
Chapin – Karen, Katie, Kelly i Kimberly.
Wasza obecność wniosła do mojego życia
ogromną radość i ukształtowała mnie bardziej,
niż kiedykolwiek mogłabym przypuszczać.*

*Dla mojego męża, Kena.
Twoja lojalność i dobroć były solidnym
fundamentem, który umożliwił mi
pracę nad tą książką.*



Rozdział 1

NAUKA ROZMOWY

Jaki nosisz rozmiar stanika?”
„Kto był twoją pierwszą miłością?”
„Mogę dotknąć twoich piersi?”

Ręce zaczęły mi lekko drżeć, kiedy czytałam anonimowe pytania skierowane do mojej starszej córki na portalu społecznościowym.

Kiedy Karen miała szesnaście lat, zdiagnozowano u niej zaburzenia hormonalne, które spowodowały, że sporo przybrała na wadze. Jednocześnie znacznie powiększył się jej biust. Do tej pory to rude loki przykuwały uwagę innych, sytuacja uległa zmianie – przynajmniej w przypadku niektórych osób – kiedy dojrzała fizycznie.

Wydawało mi się, że Karen może uciec od seksualnego uprzedmiotowienia obecnego w dzisiejszym społeczeństwie. Myliłam się. Nie byłam przygotowana na to, że stanie się obiektem seksualnym w oczach swoich rówieśników. Bombardowano ją również bardziej bezpośrednimi pytaniami niż te o piersi, chłopaka i rozmiar stanika. Dla mnie to był szok.

Drżenie rąk nie ustępowało, a serce ścisnęło mi się w piersi, kiedy kontynuowałam czytanie. Jak mam na to odpowiedzieć? Kim są ci anonimowi chłopcy? Pomocy!

Mój mąż i ja pozwoliliśmy naszym dziewczynkom na założenie kont na portalach społecznościowych pod warunkiem, że znajdziemy się w gronie ich znajomych¹. Kiedy zauważam coś, co mnie niepokoi, wysyłam córkom prywatną wiadomość. Niektórych dyskusji lepiej nie wystawiać na widok publiczny.

Gdy dłonie przestały mi drżeć, wysłałam do Karen wiadomość: „Karen, zauważyłam link do strony z anonimowymi pytaniami i jestem zaniepokojona niektórymi z nich, zbyt bezpośrednimi. Co o nich myślisz? Co masz zamiar z tym zrobić?”. Karen odpisała: „Mamo, wiem! To tylko głupie chłopaki”. Zaproponowałam więc: „Porozmawiajmy o tym kiedyś”.

Przez jakiś czas obserwowałam tę stronę internetową (tak, jestem jednym z „tych” rodziców). Byłam pod wrażeniem tego, w jaki sposób moja córka odpowiadała na pytania, również te o rozmiar stanika. Prezentowała mądrość ponad swój wiek, czytanie jej odpowiedzi mnie uspokoiło. Nie jestem pewna, czego obawiałam się w tamtej chwili, ale jedno wiem na pewno – bardzo się bałam. Dopiero teraz, pisząc tę książkę, odkrywam źródło niektórych lęków i widzę, jak one wpłynęły na moje rodzicielstwo.

¹ Istnieje wiele anonimowych stron internetowych, o których rodzice powinni mieć pojęcie, by w porę przestrzec przed nimi córki. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w książce: Mark Oestreicher, Adam McLane, *A Parent's Guide to Understanding Social Media: Helping Your Teenager Navigate Life Online*, Simply Youth Ministry, Loveland 2012.

PRZEKAZ SEKSUALNY

Dziewczęta żyjące w dzisiejszym świecie są bez przerwy bombardowane seksualnymi przekazami – w szkole, mediach społecznościowych, filmach, piosenkach, reklamach itd. Jak pomagamy im w odbieraniu podobnych przekazów? Czego dowiadują się od nas o zdrowej seksualności? W jakim wieku powinniśmy zacząć rozmawiać z nimi o seksie? Jak chronimy je w świecie anonimowych mediów społecznościowych, sekstingu², gwałtów podczas randek, internetowego handlu ludźmi w celach seksualnych? I przede wszystkim – jak pomagamy im w podejmowaniu mądrych wyborów dotyczących ciała i wyrażania własnej seksualności oraz jak uczymy dbania o siebie w świecie, w którym nie możemy czuć się bardzo bezpiecznie?

Dane są dość spójne – większość dziewcząt nie czeka z seksem do ślubu, chłopcy nie czekają nawet do osiągnięcia dorosłości! Niestety, zbyt mało rodziców otwarcie rozmawia o seksie. Być może obawiamy się, że dzieci nie będą słuchać. Albo nie wiemy, co powiedzieć. Wstydzimy się naszej przeszłości. Paraliżuje nas trauma spowodowana strasznym przeżyciem. Skoro rodzice niektórych z nas nigdy nie rozmawiali z nami o seksie, a wszelkich właściwych wyborów dokonaliśmy sami, oczekujemy, że tak samo stanie się w przypadku naszych dzieci. Niestety, milczenie często robi więcej szkody niż pożytku.

Książka ta powstała, aby zainspirować i zachęcić do rozmawiania z córkami o seksie po to, żeby przygotować je do po-

² Seksting (ang. *Sexting*, od słów *sex* – seks oraz *texting* – pisanie/wysyłanie esemesów) to powstały na początku XXI wieku termin określający komunikację elektroniczną (esemesy, ememesy, a także aktywność na portalach społecznościowych) nastawioną na seksualnie sugestywny obraz lub treść. Obok pornografii, pedofilii, stalkingu i innych przejawów cyberprzemocy seksting uznawany jest za jedno z najważniejszych zagrożeń dla młodych ludzi korzystających z internetu – przyp. red.

dejmowania zdrowych, mądrych i świadomych wyborów. Mam nadzieję, że jej lektura pomoże także rodzicom w przewidywaniu ich własnych lęków.

Wiele czynników wpłynie na spojrzenie dziewczynki na seks, o ile nie zaoferujemy jej alternatywy – chodzi nie tylko o alternatywny zestaw zasad, ale o alternatywne wyobrażenia, przewartościowanie pytań o seksualność i zdefiniowanie jej w odmienny sposób, niż robią to zachodnie media. Powinniśmy zachęcić nasze dziewczynki do wpisania swojej seksualnej historii w opowieść większą niż one same – w Bożą historię twórczej dobroci stworzonej dla świata. Ale zanim zaprosimy je do udziału w tej wielkiej opowieści, musimy dowiedzieć się, jakie jest w niej nasze własne miejsce.

To nie jest typowy poradnik dla rodziców. Rodzice zainteresowani taką lekturą znajdą wiele poradników o rozwoju dzieci, i zachęcam do przeczytania kilku z nich. Nie jestem zawodowym seksuologiem ani duszpasterzem młodzieży. Jestem matką i chcę pokazać, jak rozwinęłam się jako rodzic i jak ten rozwój uformował moje podejście do seksu. To opowieść o życiu z czterema córkami. Moje córki zdążyły już dorosnąć i się zmienić – tak jak i ja. Książka ta mówi zarówno o procesie dojrzewania rodziców, jak i o dojrzewaniu dziewcząt, które stają się kobietami. Stanowi zbiór opowieści. Być może podczas lektury przyjdą ci do głowy pomysły rozmów z córkami, choć nie dostarczę ci gotowych tematów, bo każda rodzina jest wyjątkowa. Pochodzenie rodziny, stan cywilny, wiara, pozycja społeczna, a także konkretne potrzeby i zainteresowania córek wpłyną na to, na czym się skupisz podczas rozmowy.

Pozwól, że zanim rozpocznę swoją opowieść, przedstawię ci jej głównych bohaterów.

O MNIE

Jestem matką czterech córek. Poznałam mojego męża, Kena, w pracy, w której byłam pisarzem technicznym w dziale IT, a on programistą. Jesteśmy małżeństwem od dwudziestu dwóch lat. Od ponad dwudziestu lat mieszkamy w okolicach Seattle i w różnorodny sposób udzielamy się w lokalnym kościele. Zanim wyszłam za męża, myślałam, że wyjadę na misję do Chin. Bóg ułożył inny plan. Ken służy w duszpasterstwie młodzieży, a ja w duszpasterstwie młodych. Nie jestem już pisarzem technicznym, zamiast tego piszę o wierze i kulturze. Uczę również prowadzenia duszpasterstwa na zajęciach online w George Fox Evangelical Seminary (Seminarium Ewangelickie George Fox) i kontynuuję studia na wydziale religii i gender na uniwersytecie w Seattle.

O MOICH DZIEWCZYNKACH

Ludzie często mówią o naszej rodzinie jako o rodzinie rudzielców. Ale nie wszystkie dziewczynki mają ten sam odcień włosów – każda czupryna jest jedyna w swoim rodzaju. Moje córki są wyjątkowymi i wspinałymi młodymi kobietami. Lubię nazywać nas „dziewczynami Chapin”.

Karen, 22 lata

Kiedy byłam nastolatką, robiłam sobie trwałą i farbowałam włosy, żeby były bardziej czerwone i bardziej kręcone. Jeden Bóg raczy wiedzieć, jak bardzo podobał mi się ten kolor włosów. Być może to dzięki Ani z Zielonego Wzgórza narodziła się moja miłość do rudzielców. Karen ma dokładnie takie włosy,

o jakich zawsze marzyłam. Jest prawdziwym darem od Boga. Studiuje komunikację, historię i język hiszpański na Uniwersytecie Pacific w Seattle. Jest stażystką w naszym kościele, lubi piesze wycieczki i wypadki z przyjaciółmi, robi wspaniałe zdjęcia, a podczas przerw w trakcie studiów pomaga w sierocińcu w Meksyku. Jej ulubioną postacią disneyowską jest Merida.

Katie, 20 lat

Katie również ma rude kręcone włosy, ale nie aż tak jak jej siostra – jest to raczej truskawkowy blond. Ponadto woli je prostować. Katie była w szkole średniej w drużynie gimnastycznej i uwielbia aktywny tryb życia. Studiuje filmoznawstwo na Uniwersytecie Montana State w Bozeman. Lubi spędzać czas na świeżym powietrzu, a jej nowym hobby jest narciarstwo. Wśród ulubionych filmów wymienia *Władcę Pierścieni* i *Hobbita*.

Kelly, 18 lat

Kiedy Kelly była dzieckiem, jej włosy były bardziej rude i bardziej kręcone niż teraz, ale ludzie wciąż dostrzegają w nich czerwony odcień. Kelly jest zagorzałą czytelniczką i zdolną uczennicą. Jej ulubionym zajęciem jest opieka nad dziećmi. Pracuje dorywczo w przedszkolu Montessori oraz jako niania. Od najmłodszych lat pomagała w żłobku w naszym kościele. Jej ulubione lektury to mity greckie.

Kimberly, 16 lat

Kimberly ma najmniej rude i najmniej kręcone włosy z całej naszej rudej czwórki. Na jasnobrązowych włosach widać rude

i blond refleksy. Ze wszystkich siostr to ona jest najbardziej podobna do mnie z czasów młodości. Okazało się ostatnio, że jest najwyższą z naszych córek. To urodzony przywódca. Interesuje się biologią i chemią i rozważa rozpoczęcie kariery w medycynie. Kiedy się nie uczy, lubi spędzać czas, tweetując i oglądając filmy Patricka Dempsey'a.



Przedstawiłam te krótkie opisy, aby przypomnieć ci, że każda opowieść jest unikatowa. Mam nadzieję, że moje doświadczenia staną się inspiracją dla twoich własnych opowieści, osadzonych w ich niepowtarzalnym kontekście. Niektóre wyzwania, którym stawiamy czoła jako rodzice, są do siebie podobne i wielu z nas dzieli wspólne radości. Chcę jednak uniknąć pułapki myślenia, że istnieje jedyna właściwa droga, jedyna Boża ścieżka lub jedyny prawdziwy sposób mówienia o seksie. Nie ośmielę się nawet stwierdzić, że wiem lub rozumiem, jaki jest ten „Boży sposób”. Bóg stworzył nieskończoną różnorodność ludzi i wzywa każdego, aby stał się współdziałającym przyjacielem Jezusa, przeżywając życie przepełnione twórczą dobrocią wobec innych w mocy Ducha Świętego³. Wyjątkowość każdej z moich córek jest elementem Bożej twórczej dobroci, a sposób, w jaki na siebie oddziałujemy – elementem mojego współdziałania z Bogiem. Żywię nadzieję, że moje historie sprawią, iż w trosce o swoje własne córki podejmiesz temat seksu z twórczą dobrocią.

Opowieści w tej książce nie są ułożone linearnie, ale tematycznie, i odnoszą się do konkretnej grupy wiekowej. Zanim

³ Por. Todd Hunter, *Christianity Beyond Belief: Following Jesus for the Sake of Others*, InterVarsity Press, Downers Grove 2009.

zaczęłam rozmawiać o seksie z najmłodszą córką, miałam za sobą wiele rozmów ze starszymi. Być może słyszeliście, że lepiej przeprowadzić sto minutowych rozmów o seksie niż jedną stuminutową, ja jednak uważam, że obydwa sposoby są potrzebne. Podczas długiej i uważnej rozmowy o seksie zachodzi coś istotnego zarówno dla ciebie, jak i dla twojej córki. Ale jest też coś magicznego w chwilach, kiedy rozmowy o seksie przytrafiają się ot tak, w zwyczajnych momentach waszego wspólnego życia. Zachęcam cię, byś zdążyła do obu rodzajów rozmów.

Chcę tobie też przypomnieć, że często niepostrzeżenie poruszamy temat seksu, nie zdając sobie z tego sprawy. Życzę sobie, aby moje historie pozwoliły ci uchwycić te momenty, przygotowały cię na uważne dyskusje i pomogły rozpoznać, jak i kiedy seks delikatnie wpływa na sposób, w jaki rozmawiamy z córkami.

ZORGANIZOWANE WYPADY

Aby porozmawiać z moimi córkami o seksie, każdą z nich zabrałam na dwa wypad. Zorganizowanie czegoś, na co pozwala twój budżet i co pasuje do twojego stylu życia, jest istotniejsze od czasu i miejsca. Kluczem są uważne rozmowy. Jeśli pracujesz na dwa etaty, żeby opłacić rachunki, wówczas choćby kilka spacerów wokół bloku może okazać się dla ciebie idealną sposobnością, aby porozmawiać o seksie. Robiąc coś wykraczającego poza twoją codzienną rutynę, pokazujesz, że te zaplanowane rozmowy są istotne. Innym ze sposobów może być wykorzystanie czasu w drodze na zajęcia pozalekcyjne lub imprezy organizowane w kościele. Możesz też raz w miesiącu spędzać ze swoją

córką jedną noc na pidżama party. Cokolwiek zrobisz, uwaga i czas spędzony razem są najważniejsze.

Pierwszy wyjazd z każdą z córek chciałam zorganizować jeszcze przed zajęciami wychowania seksualnego⁴, które w naszym okręgu odbywają się w piątej i szóstej klasie. Miała to być rozmowa o kwiatkach i pszczołkach. Drugi wypad zaplanowałam na początek szkoły średniej, zazwyczaj już po pierwszych miesiączkach dziewczyn. To spotkanie było z kolei okazją do rozmowy o czystości, dojrzewaniu seksualnym i pożądaniu. Kilka tygodni przed pierwszym wyjazdem z Katie, kiedy właśnie szykowałam się z Karen na nasz drugi wypad, młodsza córka poczyniła błyskotliwą obserwację. Nasza trójka rozmawiała w kuchni o planach na podróż, kiedy Katie nagle zapytała:

– Mamo, kiedy mamy jedenaście lat, mówisz nam o tym, jak to robić, a kiedy mamy trzynaście, mówisz o tym, jak tego nie robić?

Karen prychnęła. Ja zaśmiałam się nerwowo. Katie wkraçała właśnie w fazę krytycyzmu.

– Tak, Katie, masz rację. Może powinniśmy nazwać te rozmowy: *Jak to robić* i *Jak tego nie robić*, zamiast: *O kwiatkach i pszczołkach* i *Pogadanki o czystości*?

Wszystkie się zaśmiałyśmy.

⁴ W polskich szkołach mamy wychowanie do życia w rodzinie, przewidziane w podstawie programowej klas IV–VI szkoły podstawowej, a następnie w gimnazjum oraz w szkole ponadgimnazjalnej. Kwestia nazewnictwa jest istotna, te zajęcia nie są bowiem poświęcone seksualności człowieka, ich celem jest wsparcie ucznia w zrozumieniu i akceptacji przemian okresu dojrzewania (jednym z aspektów jest właśnie płć i zagadnienia z nią związane), a także, co należy podkreślić, ukazanie wartości rodziny w życiu człowieka – przyp. red.

Oto przykładowy plan wypadów:

„Rozmowa” część pierwsza: *Jak to robić*. Odbywa się, kiedy córka jest w wieku dziesięciu lub jedenastu lat, ale może mieć miejsce nieco wcześniej, kiedy ma dziewięć lat.

„Rozmowa” część druga: *Jak tego nie robić*. Odbywa się, kiedy córka jest w wieku trzynastu lat lub aby uczcić pierwszą miesiączkę.

Materiał w książce podzieliłam na te dwa okresy.

Hashtagi pojawiają się w tekście po to, aby podkreślić ważne myśli. Ze względów redakcyjnych są one dłuższe od tweetów, ale proszę – obserwuj mnie również na Twitterze: @facingthetalk.

#rozmawiaj – fragmenty tekstu wyróżnione w ten sposób zawierają kwestie do przemyślenia bądź propozycje rozwiązań problemów, które mogą się pojawić podczas twoich dyskusji z córką,

#zadbaj o siebie – te fragmenty zawierają sugestie dotyczące tego, jak i kiedy powinnaś znaleźć czas oraz miejsce, aby odpowiednio zadbać o siebie.

TEMATY DO ROZMOWY

W Aneksie B znajdziesz listę tematów, które polecam rodzicom do przemyślenia. Niektóre z nich zostaną dokładnie opisane w tekście, o niektórych zaledwie wspomnę. Nie musisz rozmawiać o każdym temacie obecnym na liście. Część z nich niekoniecznie w bezpośredni sposób odnosi się do seksu, a kiedy

to odniesienie nie jest oczywiste, staram się wyjaśnić, dlaczego uważam, że jest istotne. Możesz mieć ochotę porozmawiać o innych kwestiach, których nie poruszam w książce. Zachęcam cię do sięgnięcia do różnorodnych źródeł, aby wyposażać się w wiedzę niezbędną w tym ważnym rodzicielskim zadaniu.

To książka o seksie. Na każdej stronie jest o nim mowa. Będę przedstawiać szczerze i otwarcie moją seksualną przeszłość, będę też bezpośrednia w relacjonowaniu tego, co dzieje się z moimi córkami. Rozmawiałam z nimi oraz z mężem o historiach, które zamierzam zawrzeć w książce, a oni wyrazili zgodę, abym je opisała. Każda opowieść ma pomóc w jaśniejszym przedstawieniu poruszanych kwestii. Niektórym, zwłaszcza tym, którzy żyją w środowisku, w którym seks jest tematem tabu, pewne fragmenty mogą się wydawać niepokojące. Zachęcam, aby zwracać uwagę na uczucia pojawiające się w trakcie lektury, szczególnie te, które budzą w tobie intensywne reakcje. Twoje odczucia są dobrym wskaźnikiem – pokazują, co musisz głębiej przemyśleć oraz jakie osobiste granice sobie wyznaczyć.

Jeśli koncepcja wyznaczania granic jest tobie obca, zachęcam do sięgnięcia do wielu dostępnych źródeł, które pomogą zgłębić ten temat⁵. To ważne, aby rodzice rozumieli, co oznaczają granice, szczególnie wtedy, kiedy mówią o seksie. Niektórzy widzą w swoich synach i córkach przedłużenie samych siebie. Kontrolują dzieci za pomocą strachu i wstydu, mówią im, że są przyczyną gniewu rodziców, często też uczą odpowiedzialności za uczucia rodziców zamiast za swoje własne.

⁵ Jako wstęp do tematu ustanawiania granic polecam dwie książki: Henry Cloud, John Townsend, *Sztuka mówienia nie. Jak chronić swoje życie przed manipulacją*, przeł. A. Czarnocki, Vocatio, Warszawa 2015; Melody Beattie, *Współzależnienie. Przewodnik dla nowego pokolenia*, przeł. Z. Bosacka, Media Rodzina, Poznań 2011. Henry Cloud wydał ponadto wiele książek rozwijających ten temat.

Brak wyznaczenia osobistych granic wskazuje na zagubienie i współzależnienie⁶. Trudno jest nauczyć dzieci wyznaczania właściwych granic seksualnych, jeśli najpierw nie nauczymy ich wyznaczania właściwych granic osobistych. Muszą wiedzieć, za kogo i za co są odpowiedzialne.

Kiedy rozmawiamy z córkami o seksie, nasze doświadczenia wpływają na prezentowane przez nas myślenie i musimy szczerze sobie uświadomić, w jaki sposób zmienia to nasze relacje z córkami. Czasami oznacza to rozdrapywanie starych ran. Innym razem – przyjrzenie się rzeczywistości, która wygląda inaczej, niż kiedy byliśmy w ich wieku. Często te rozmowy wymagają od nas porzucenia wyidealizowanych scenariuszy, jakich życzylibyśmy sobie dla naszych córek. Zachęcam, aby znaleźć czas i miejsce niezbędne do zadbania o siebie, gdy zaczną wynurzać się na powierzchnię sprawy z przeszłości.

Kiedy miałam osiem lat, byłam świadkiem molestowania mojej jedenastoletniej siostry. To traumatyczne doświadczenie wywarło długotrwały wpływ na nas obydwie. Jedna na cztery dziewczynki jest molestowana seksualnie, zanim osiągnie osiemnaście lat. Niemal jedna na pięć kobiet przeżyła gwałt, a większość ofiar gwałtu lub molestowania to kobiety poniżej dwudziestego czwartego roku życia⁷. Zestawiam te statystyki, ponieważ gwałt i molestowanie różnią się od siebie, chociaż są bardzo podobne. Zarówno jednak gwałt, jak i inne typy niechcianych kontaktów seksualnych są rodzajem wykorzystywania seksualnego. Moja siostra nie została zgwałcona – ojciec

⁶ Jeśli odnajdujesz się w tym opisie, należy rozważyć sięgnięcie po pomoc specjalisty.

⁷ *Child Sexual Abuse Statistics*, National Center for Victims of Crime, www.victimsofcrime.org/media/reporting-on-child-sexual-abuse/child-sexual-abuse-statistics.

niewłaściwie jej dotykał. Powtarzało się to między dziewiątym a jedenastym rokiem jej życia.

Ważne jest, aby rozmawiać o wykorzystywaniu, po to żeby nasze córki mogły wcześniej rozpoznać jego oznaki. Ważne jest również, aby pomóc im zrozumieć, że gwałt nie zawsze bywa brutalny i nie oznacza zmuszania do stosunku wtedy, kiedy grozi się pistoletem lub nożem. Gwałt podczas randki czy za zgodą wyrażoną przez osobę nieletnią pełnoletniej to rodzaje gwałtu, którym nie musi towarzyszyć brutalność czy groźby. Należy w odpowiednim wieku zacząć rozmawiać z córkami o wykorzystywaniu seksualnym, natomiast na rozmowę o tym, w jaki sposób odmawiać zbliżenia, nigdy nie jest za wcześnie.

Powinniśmy poruszać również temat przemocy w domu. Mój ojciec był brutalny wobec matki i kontrolował ją emocjonalnie. Byłam tego świadkiem jako młoda dziewczyna i żałuję, że nikt wówczas nie rozmawiał ze mną o tego rodzaju nadużyciach. Możliwe, że masz za sobą podobne doświadczenia i natkniesz się w tej książce na materiał, który przywoła traumę z twojej własnej przeszłości. Zachęcam cię do rozmowy z odpowiednią osobą, która pomoże ci poradzić sobie z pojawiającymi się emocjami. Wykorzystywanie i trauma często są zjawiskami powtarzalnymi i odnawiają się w różnorodny sposób, musimy więc być świadomi ich trwałości i pracować nad tym, aby osłabić ich destrukcyjne działanie na nasze życie.

Niestety, uczucia strachu i wstydu, których doświadczyłam, są powszechne. Może być więc tak, że jest ci obce wykorzystywanie i trauma, ale nosisz w sobie pewien strach i wstyd, które nie pozwalają ci rozmawiać z córkami o seksie. Mam nadzieję, że moje historie, które opowiadają także o tym, w jaki sposób stawiałam czoła tego typu uczuciom, pomogą ci postąpić podobnie.

Wielu rodziców obawia się, że ich córki zaczną przejawiać ryzykowane zachowania seksualne. Jest to uzasadniony lęk, ponieważ takie postępowanie może prowadzić do problemów zdrowotnych, chorób przenoszonych drogą płciową i niechcianej ciąży. Wiele czynników znajduje się poza kontrolą rodziców i nastolatków – na przykład wcześniejsze dojrzewanie może spowodować wcześniejsze rozpoczęcie współżycia. Wiek, w którym dojrzewamy, nie jest naszym wyborem, ale zależy od genów. Na wcześniejsze rozpoczęcie współżycia mają również nierzadko wpływ rówieśnicy oraz zażywanie alkoholu i narkotyków. Rodzice mogą próbować objąć wszystko kontrolą rodzicielską, ale ostatecznie są to wybory dokonywane przez dzieci. Na szczęście opieka rodzicielska oraz więzi z instytucjami religijnymi i rodzinnymi przyczyniają się do opóźnienia rozpoczęcia aktywności seksualnej⁸.

Ponieważ stałam się ofiarą traumy i wykorzystywania, łatwo przychodził mi lęk przed tym, czego nie mogłam kontrolować. To powszechne, że odpowiedzią na wykorzystywanie jest próba kontroli własnego otoczenia. Niestety, taka reakcja nie sprzyja zdrowiu i uzdrowieniu, i często prowadzi do utrwalenia szkodliwych mechanizmów. Być może znane jest ci powiedzenie, że niepokój przejmuje odpowiedzialność za sprawy, nad którymi nie masz kontroli. Wydaje się być to oczywiste i rzeczywiście jest prawdą: nie możemy kontrolować wszystkiego. Nikt tego od nas nie wymaga. Chociaż banał mówiący, że „Bóg wszystko kontroluje” nie zawsze bywa pomocny, ja naprawdę znajduję

⁸ Badania dotyczące zachowań seksualnych młodzieży znajdziesz w: Melanie J. Zimmer-Gembeck, Mark Helfand, *Ten Years of Longitudinal Research on U.S. Adolescent Sexual Behavior: Developmental Correlates of Sexual Intercourse, and the Importance of Age, Gender and Ethnic Background*, „Developmental Review” 2008, nr 2, s. 153–224, <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2007.06.001>.

pocieszenie w przekonaniu, że jest ze mną Bóg, który pomaga mi odróżnić rzeczy, nad którymi mogę zapanować, od tych, na które nie mam wpływu.

Presja, jaką odczuwałam w życiu małżeńskim jako matka czwórki małych dzieci, doprowadziła do dużego napięcia, które spowodowało, że sięgnęłam w końcu po pomoc specjalisty. Nawet ci, którzy będąc dziećmi, nie doświadczyli traumy i wykorzystywania, muszą poradzić sobie z napięciem wynikającym z różnic między ich własnym wychowaniem a sytuacją, jaką jest rodzicielstwo. Dla niektórych to napięcie jest na tyle duże, że sięgają po pomoc. W wychowywaniu dzieci potrzeba nam jak najwięcej wsparcia. Mam nadzieję, że ta książka pomoże rodzicom rozpoznać momenty, w których należy zwrócić się do innych o pomoc.

Seks to skomplikowane zagadnienie. W wielu Kościołach uznawany za tabu, w mediach jest jednak wszechobecny. Nawet w naszym codziennym życiu bywa kłopotliwy. Czy jest to coś, co po prostu robimy, czy też coś, co definiuje, jacy jesteśmy? Kto definiuje seks – Kościół, społeczeństwo, w którym żyjemy, rodzina? Co to znaczy uprawiać seks? Oto kilka zagadnień, które pozwolą ci obrać kierunek, kiedy wyruszysz ze mną w podróż poprzez opowieści o moich rozmowach z córkami o seksie.

ZDEFINIOWANIE PŁCI I SEKSUALNOŚCI

Płeć i seksualność to:

- bycie mężczyzną lub kobietą – mowa zarówno o różnicach, jak i podobieństwach,
- obraz ciała,

■ *Jak rozmawiać z córką o seksie?*

- relacje z innymi,
- dorastanie i zmiany związane z wiekiem,
- rozmnażanie się,
- osobowość, komunikacja, ekspresja, prezentowane wartości,
- relacja z otaczającym światem.

Oto kilka kolejnych koncepcji, o których należy pamiętać:

- Płeć w znaczeniu biologicznym odnosi się do genitaliów oraz czynników fizycznych. Rozumiana w ten sposób, jest zdeterminowana przez genetykę i rozwój prenatalny.
- Role kobiet i mężczyzn dotyczą cech, które kultura określa jako męskie lub kobiece, są uwarunkowane przede wszystkim społecznie i różnią się w zależności od czasu i miejsca.
- Tożsamość płciowa odnosi się do osobistego wyobrażenia o męskości i kobiecości, które może, ale nie musi, zgadzać się z płcią z perspektywy biologicznej.
- Tożsamość seksualna odnosi się do orientacji seksualnej lub seksualnego zainteresowania i pożądania.
- Na tożsamość płciową i seksualną mają wpływ czynniki biologiczne, psychologiczne i socjologiczne.

Kiedy używamy na co dzień terminu „seks”, często mamy na myśli stosunek płciowy. A mówiąc o stosunku płciowym, odnosimy się do stosunku typu „penis-w-waginie”. A jednak rozmawianie o seksie jest dużo bardziej skomplikowane, niż poru-

szanie kwestii zbliżenia. Kiedy zaczęłam dyskutować o seksie z moją najstarszą córką, rozmawiałyśmy przede wszystkim o stosunku, jednak na przestrzeni lat rozmowy te zaczęły obejmować coraz więcej. Wiele się przez ten czas nauczyłam i mam nadzieję, że i ty będziesz dojrzawać i uczyć się wspólnie z córką, rozmawiając z nią o seksie.

Mówię w tej książce o matkach, ojcach i córkach, chociaż jestem świadoma, że część społeczeństwa nie reprezentuje tradycyjnego modelu rodziny. Będę jednak używać tych określeń dla wygody, mając nadzieję, że odniesiesz je do swojej szczególnej sytuacji. Dla osób żyjących w przybranych rodzinach relacje między rodzicami przybranymi a biologicznymi mogą być skomplikowane. Rodzice adopcyjni mają przed sobą inne wyzwania. Dla rodziców samotnie wychowujących dzieci pomocne może okazać się zaproszenie do rozmowy dobrego przyjaciela. Zauważysz, że często używam słowa „dziewczynka” zamiast córka. Jest to celowe. Niektórzy z was są przybranymi rodzicami lub chcą stać się źródłem wiedzy dla bratanicy lub wnuczki. Inni mogą chcieć pomóc jakiejś dziewczynce w swojej niewielkiej parafii. Jakakolwiek jest twoja rola, mam nadzieję, że znajdziesz na tych stronach wsparcie.

ZAPROSZENIE

Zapraszam cię do przyłączenia się do mnie w tej trudnej i często przerażającej podróży, jaką jest rozmawianie z córkami o seksie. Kiedy będziemy poznawać nowe terytoria, odświeżać stare historie i odkrywać po drodze nowe ścieżki, róbmy to z łąską, nadzieją, miłością i wiarą. Modłę się, aby twoje serce otworzyło się na Bożą moc, uzdrawiającą i wyzwalającą, i wyobraziło

- *Jak rozmawiać z córką o seksie?*

sobie nowe królestwo rzeczywistości. Rozbudowanie nowego królestwa wyobraźni nie wydarzy się w jedną noc i nie obędzie się bez walki z różnorodnością obecną w ciągle zmieniającym się świecie.

Pamiętaj – kiedy pomagamy naszym dziewczynkom w odbiorze napotykanym na co dzień przekazów seksualnych, uważne długie rozmowy są równie istotne, co magiczne chwile pojawiające się nagle w ciągu dnia. Istotne jest zważanie na to, co i w jaki sposób się mówi. Kiedy odczuwamy niepokój, nie zapominajmy, że z Bogiem wszystko staje się możliwe – nawet rozmowa z dziewczynkami o seksie.

SPIS TREŚCI

1. Nauka rozmowy	7
2. Rozmowy <i>Jak to robić</i>	25
3. Tematy do rozmów z dziećmi w wieku od dziewięciu do dwunastu lat	57
4. Gdzie poszła sobie moja mała dziewczynka?	81
5. Tło mojej opowieści	105
6. Rozmowy <i>Jak tego nie robić</i>	117
7. Tematy do rozmów z dziećmi w wieku od trzynastu do siedemnastu lat	155
8. Czynniki strachu	177
9. Przewyciężenie lęku i wstydu	195
Podziękowania	207
 Aneks A	 211
Aneks B	219