

PORADNIK DLA RODZICÓW

Charline Vermont

Cielesność, miłość, seksualność

120 PYTAŃ, KTÓRE ZADA CI
TWOJE DZIECKO

5-14 lat

Co to jest
„zgoda”?

Jak się robi dzieci?



PIERWSZY PRZEWODNIK PO POZYTYWNEJ
EDUKACJI SEKSUALNEJ DLA KAŻDEJ RODZINY



Charline Vermont

Cielesność, miłość, seksualność

120 PYTAŃ, KTÓRE ZADA CI
TWOJE DZIECKO



We współpracy z Sophie Nanteuil

Tytuł oryginału: *Corps, amour, sexualité: Les 120 questions que vos enfants vont vous poser*

Copyright © Éditions Albin Michel – Paris 2022
All rights reserved

Projekt graficzny: Ipokamp
Ilustracje: Juliette Mercier alias @stomiebusy

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2023

Kompleksowe opracowanie książki:
Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:
Tłumaczenie: Urszula Kania
Konsultacja seksuologiczna: Natalia Sarasvati
Redakcja: Elżbieta Meissner
Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur
Skład, łamanie i adaptacja okładki: Barbara Kryska
Analiza tekstu: Lingventa

ISBN: 978-83-66200-79-1

Wydawca:
Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia
tel.: 71 35 92 701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl
Facebook: FB Wydawnictwo Purana

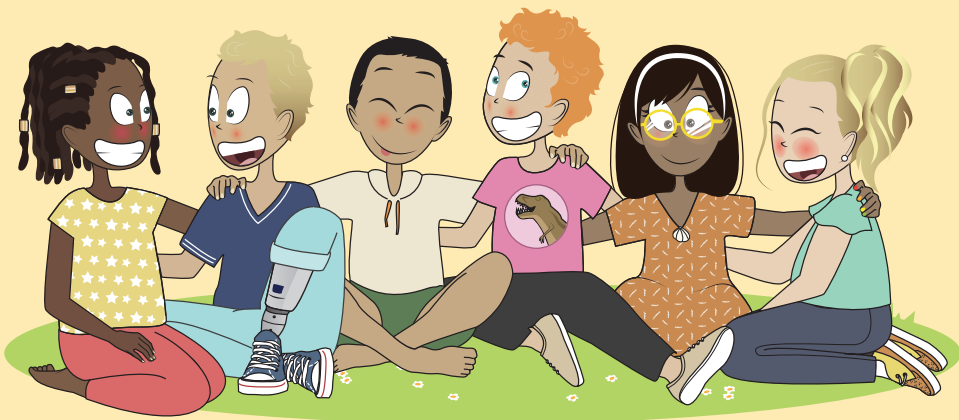
Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana bądź przekazywana w jakiegokolwiek formie, żadnymi środkami elektronicznymi lub mechanicznymi, łącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem lub przez dowolny system przechowywania informacji, bez pisemnej zgody wydawcy.

Dla Aleksandra
I naszych ukochanych L., N. oraz I. ❤️

Spis treści

Rozdział 1. Ciało	23
Rozdział 2. Intymność	43
Rozdział 3. Dojrzewanie	57
Rozdział 4. Poczucie własnej wartości	91
Rozdział 5. Pierwsze uczucia	119
Rozdział 6. Zgoda	137
Rozdział 7. Miłość, seks i przyjemność	153
Rozdział 8. Dzieci	183
Lista pytań	205



Przedmowa

do wydania polskiego

Z prawdziwą przyjemnością oddaję w Państwa ręce przekład znakomitego francuskiego poradnika dla rodziców, mającego na celu udzielenie im profesjonalnego wsparcia seksuologicznego. Edukacja seksualna w Polsce potrzebuje wartościowych publikacji, z jednej strony odwołujących się do najnowszych osiągnięć naukowych, a z drugiej prezentujących proste spojrzenie na rozwój psychoseksualny dzieci. Niniejszy poradnik dotyczy domowej edukacji rozwojowo-seksualnej. Zawarte w nim treści mogą stanowić punkt wyjścia do przeprowadzanych w domu rozmów z dziećmi na wiele tematów związanych z seksualnością i cielesnością. Zawiera on niezwykle obrazowe plansze rysunkowe, w przystępny i zrozumiały sposób ukazujące procesy zachodzące w naszych ciałach, oraz konkretne przykłady, w jaki sposób rozmawiać z dziećmi w różnym wieku.

Zaproponowane w książce przedziały wiekowe (5–8, 7–10 i powyżej 10 lat) mają za zadanie ułatwić rodzicom poruszanie się po niej. Choć autorka sugeruje, jakie treści rodzice mogą przekazywać dziecku należącemu do określonej grupy wiekowej, to jednak podczas rozmowy najważniejsza jest właściwa ocena dojrzałości emocjonalnej dziecka. Każdy z nas jest wyjątkową jednostką noszącą w sobie indywidualne doświadczenia, wiedzę i umiejętności. Z historią własnego życia nie rozstajemy się ani przez moment, dlatego też treści, jakie rodzice poruszają w rozmowach z dziećmi, powinny być dostosowane zarówno do gotowości ich samych, jak i gotowości dziecka.

Książka, którą mają Państwo przed sobą, nie tylko dostarcza merytorycznej wiedzy i porad, lecz także prostuje i obala mity oraz przekłamania i aktualizuje przestarzałą wiedzę na temat seksualności, nadal obecną w polskim piśmiennictwie. W ogromnej liczbie publikacji naukowych kładzie się obecnie nacisk na stosowanie języka inkluzywnego, który ułatwia posługiwanie się językiem w niezwykle różnorodnej przestrzeni płci. Dla zapewnienia neutralności w tekście spotkają się więc Państwo

z określeniami inkluzywnymi, takimi jak osoba z pochwą/osoba z penisem. Pojęcia te odzwierciedlają istnienie osób o różnej tożsamości płciowej i są w edukacji niezwykle potrzebne – zarówno dla pogłębiania świadomości ludzi, jak i dla ukazywania wielkiej wartości, jaką niesie zauważanie i akceptacja inkongruencji płciowej w każdym środowisku.

W poradniku porusza się również temat tabu, jakim jest masturbacja. Autorka przekonuje, że masturbacja nie musi kojarzyć się z czymś nieczystym i niewłaściwym, czego należy się bać. Jest ona formą poznawania własnego ciała oraz doświadczania odbioru i świadomości siebie poprzez uświadomienie sobie swoich granic. Przyjemność jest jedną z metod nauki behawioralnej mającej na celu przyswajanie schematów zachowań. Uczymy dzieci prawidłowych postaw, bo czeka je za to przyjemność w postaci uwagi, czułości, nagrody materialnej czy zaspokojenia innej potrzeby. Dziecko po zjedzeniu posiłku czuje sytość, która wyzwala przyjemność z zaspokojenia głodu. Maluch, który załatwia potrzeby fizjologiczne, jest zadowolony nie tylko z tego powodu, że pozbywa się uczucia przepełnienia, lecz także dlatego, że doświadcza przyjemności z reakcji rodziców na jego sukces. Masturbacja jest zachowaniem niosącym przyjemność, mającym za zadanie uczyć młodego człowieka własnych zachowań seksualnych na przyszłość, odkrywać, na co się godzi, a na co nie, poznawać wartość intymności, szacunku do własnego ciała i ciała drugiego człowieka. Masturbacja jest zachowaniem naturalnym, obecnym w życiu każdego dziecka, różny bywa jednak stopień nasilenia tej potrzeby. Gdy dziecko zaczyna rezygnować z zabawy czy spotkań z rówieśnikami na rzecz masturbacji, warto skonsultować takie objawy ze specjalistą. Zbyt częsta masturbacja, powodowana problemami emocjonalnymi dziecka lub zachowaniami ryzykownymi, może prowadzić do wielu niechcianych konsekwencji.

Ważne miejsce zajmują w poradniku tematy związane z podnoszeniem świadomości i poziomu wiedzy młodych ludzi. Specjaliści jednogłośnie wykazują, że profilaktyka poprzez odpowiednią edukację znacząco zmniejsza zjawisko wykorzystywania seksualnego, liczbę nieplanowanych ciąż i przypadków chorób przenoszonych drogą płciową. Wnioski nasuwają się same: edukacja seksualna sprawia, że młodzież później decyduje się na rozpoczęcie życia seksualnego i wchodzi w zdrowsze relacje międzyludzkie.

Opisane w książce rozwiązania prawne obowiązujące we Francji mogą być odmienne od realiów polskich. Istotną różnicą jest dostępność edukacji seksualnej dzieci i młodzieży, a w szczególności jej zakres. Z tego

powodu tekst został opatrzony przypisami wyjaśniającymi najważniejsze kwestie – znajdują się one na dole każdej strony prezentującej tego rodzaju informacje.

Społeczeństwo francuskie jest zdecydowanie bardziej otwarte na aktualną wiedzę seksuologiczną, w czym ma poparcie ze strony litery prawa. Dlatego też polski czytelnik może mieć poczucie, że treści, z którymi się spotyka na kartach tej książki, są dla niego zbyt liberalne. Chciałabym uspokoić wszystkich rodziców, którzy sięgnęli po tę lekturę, i zapewnić, że wartość niniejszego poradnika polega także na tym, że jego autorka pisze jak jest, bez zbędnej cenzury. Im więcej niedopowiedzeń, tym więcej niepokoju u młodego człowieka, który będzie poszukiwał informacji z niezwyfikowanych źródeł. Im więcej my, rodzice, przekazemy naszym dzieciom, tym bardziej oszczędzimy im rozczarowań i zafałszowanej wiedzy.

Rozwiązania legislacyjne obowiązujące w Polsce przewidują mniejsze niż we Francji kary dla przestępstw na tle seksualnym. W Polsce występują także istotne ograniczenia w zakresie tematyki w ramach edukacji seksualnej dostępnej w naszym kraju. Ustawa z 13 maja 2016 roku o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym dotyczy ochrony małoletnich oraz zasad sprawowania nad nimi kontroli. Ustawa z 6 czerwca 1997 roku – Kodeks karny jasno wskazuje, na czym polega wolność seksualna dziecka oraz kiedy i jak należy ją chronić. Konwencja o prawach dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych 20 listopada 1989 roku, ratyfikowana przez RP na mocy ustawy z 21 września 1990 roku o ratyfikacji Konwencji o prawach dziecka, dogłębnie definiuje ochronę praw dzieci i gwarantuje im bezpieczeństwo seksualne.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „seksualność jest integralną częścią człowieczeństwa, związaną w sposób nierozłączny ze wszystkimi obszarami życia”. W świetle wytycznych WHO „wiedza z zakresu seksualności, przekazywana w procesie wychowania, wpływa w znaczący sposób na osiąganie dojrzałości psychoseksualnej związanej z dojrzałością psychiczną w najważniejszych sferach funkcjonowania człowieka – biologicznej, poznawczej, emocjonalnej i społecznej [...]. Edukacja seksualna jest traktowana jako forma ochrony i promocji zdrowia seksualnego, której nie można nikomu odbierać. Zdrowie określone jest fundamentalnym prawem człowieka. Naszym podstawowym prawem jest zdrowie seksualne, które można zdefiniować jako dobrostan fizyczny, emocjonalny i społeczny w odniesieniu

do seksualności [...]. Zdrowie seksualne opiera się na prawidłowym rozwoju seksualnym i odpowiednich relacjach partnerskich. Jego konsekwencją jest możliwość doświadczania przyjemnych, bezpiecznych doświadczeń seksualnych, wolnych od przymusu, dyskryminacji czy przemocy [...]”*

Nie mam wątpliwości, że zapoznanie się z treścią niniejszego poradnika edukacyjnego, niezależnie od wyjściowego poziomu wiedzy i zakresu doświadczenia, z którym przystępują Państwo do lektury, przyczyni się do zwiększenia poczucia kompetencji i pewności siebie w procesie wychowawczym, a zdobyta wiedza przełoży się na lepsze i skuteczniejsze porozumiewanie się z dzieckiem w dziedzinie seksualności, co przyniesie obustronną satysfakcję i doprowadzi do pogłębienia relacji opartej na zaufaniu.

Natalia Sarasvati

mgr psychologii klinicznej, mgr seksuologii klinicznej,
psychoterapeuta poznawczo-behawioralny
<https://panipsycholozka.pl/kim-jest-pani-psycholozka/>

* Małgorzata Gorajska et al., *Edukacja seksualna w Polsce w kontekście promocji zdrowia seksualnego vs tabu seksualne*, „Psychoseksuologia” nr 4, 2018, s. 112.

Zanim zaczniemy...

Najtrudniejsze pytania zadawane rodzicom przez ich dzieci nie dotyczą prawa grawitacji czy historii średniowiecznej, lecz brzmią raczej tak:

Jak się robi dzieci?

Do czego służy penis?

**Co to znaczy
„uprawiać seks”?**

**Dlaczego ty masz włosy
pod pachami, a ja nie?**

Ciekawość jest u dzieci typową cechą i stwarza rodzicom szczególną okazję do nawiązania relacji ze swoimi dziećmi. A innym dorosłym (np. krewnym, przyjaciółkom i przyjaciołom rodziny, edukatorkom i edukatorom, nauczycielkom i nauczycielom, pracownikom i pracownikom ochrony zdrowia, rodzicom chrzestnym) umożliwia wejście w rolę zaufanej osoby dorosłej, do której dziecko może się zwrócić z pytaniem na ten temat.

Trzeba jednak przyznać, że seksualność to dla rodziców jeden z najtrudniejszych tematów do rozmowy, ponieważ dzisiaj dorośli:

- dorastali bez doświadczenia otwartych i pozytywnych rozmów o seksualności z własnymi rodzicami,
- nie otrzymali w czasie dorastania gruntownej edukacji seksualnej, godnej tego sformułowania,
- mają za sobą traumatyczne doświadczenia, o których wspomnienia odżywają, gdy pojawia się temat cielesności czy seksualności,
- żyją w środowisku, w którym seks to temat tabu, wstydlivy i stygmatyzowany (nazywa się je środowiskiem „seksualności negatywnej”).

Jest to szczególnie widoczne, gdy przyjrzymy się zmianom, jakie zaszły niedawno w edukacji.

Postępy w dziedzinie neuronauki doprowadziły do pojawienia się edukacji „przyjaznej” czy „pozytywnej”, opartej na komunikacji bez przemocy i na wsłuchiwaniu się w psychologiczno-emocjonalne potrzeby dziecka.

Nowe modele edukacyjne w relacjach między rodzicami a dziećmi czy nauczycielkami i nauczycielami a uczennicami i uczniami pozwalają na większy

Zestaw narzędzi

– instrukcja obsługi

Żeby ci pomóc w rozpoczęciu zdrowej i szczerzej rozmowy z dzieckiem na temat cielesności, miłości i seksualności, proponuję ci kilka narzędzi, które możesz powkładać do pięknej nowiutkiej skrzynki. Będą nieocenione!

1 Zaakceptuj fakt, że będziecie o tym rozmawiać.

Zapamiętaj: gdy dziecko zadaje pytanie, należy mu się odpowiedzieć. 😊

Wychowanie w duchu pozytywnej edukacji seksualnej rozpoczyna się od nieunikania pytań na temat cielesności, anatomii, prokreacji czy seksu – bez względu na to, jak bardzo by cię krępowały.

Milczenie czy unikanie odpowiedzi może osłabić zaufanie, jakim darzy cię dziecko: takim zachowaniem dajesz mu sygnał, że nie jesteś osobą, do której może się zwrócić z pytaniem (dzisiaj i w przyszłości).

Natomiast reagując na pytanie nieunikaniem go, wysyłasz dziecku pozytywny sygnał. Dajesz znać, że jesteś osobą, której można zaufać i z którą można rozmawiać w poczuciu otwartości, tolerancji, szczerze i bez osądzania, oraz że będziesz je wspierać na długiej drodze życia.

2 Doceń pytanie i to samo pytanie zadaj dziecku.

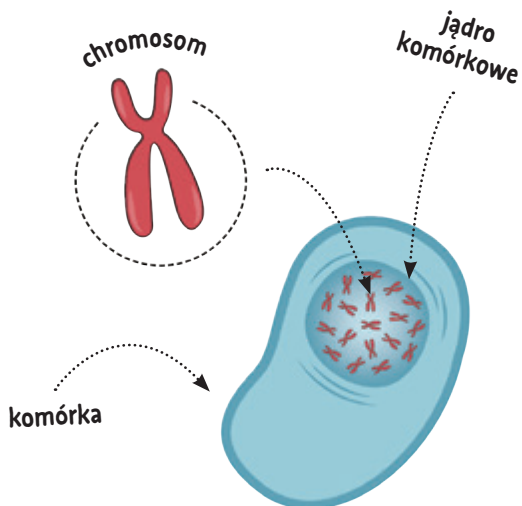
Gdy dziecko pyta o sprawy związane z cielesnością, miłością czy seksualnością, można zastosować **reakcję trójstopniową**: **1. docenić pytanie**, **2. wyrazić radość**, że dziecko obdarzyło cię zaufaniem, a następnie **3. to samo pytanie zadać dziecku**.

PRZYKŁAD:

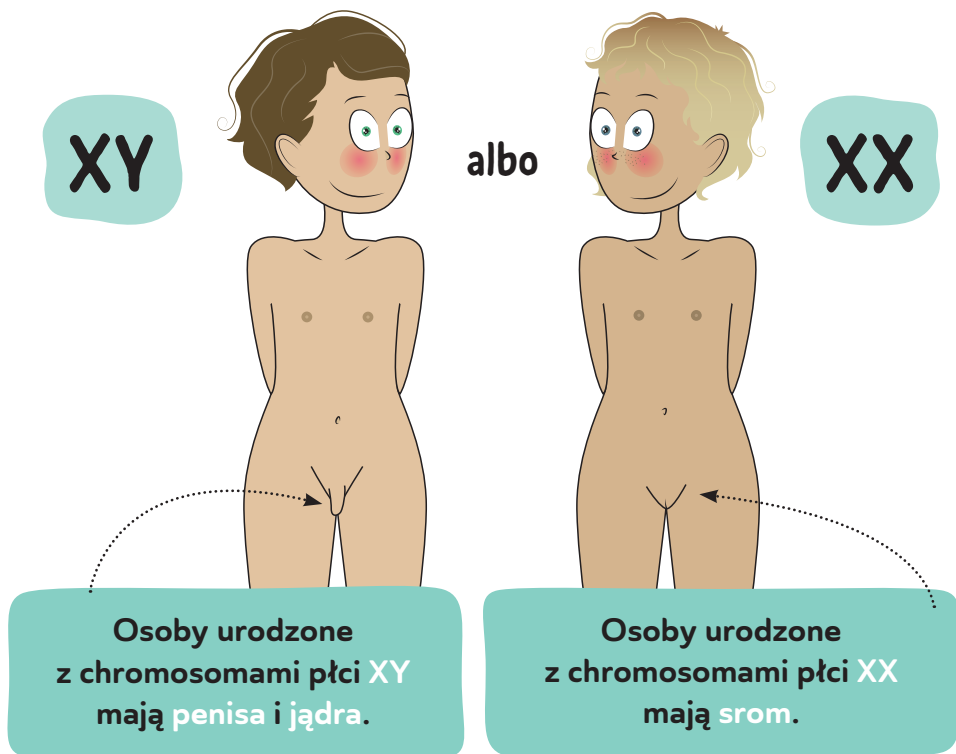
Gdy dziecko pyta „Co to jest seks?”, możesz odpowiedzieć:

1. To bardzo dobre pytanie! **2.** Cieszę się, że mi je zadajesz! **3.** Czy znasz już słowo „seks”? Co ono znaczy twoim zdaniem?

Informacje te zawarte
są w **chromosomach**.
W każdym jądrze
komórkowym masz
ich 23 pary.



To w **23. parze chromosomów** (nazywamy je chromosomami płci) zawarta jest informacja na temat płci biologicznej: masz penisa lub srom w zależności od chromosomów, jakie posiadasz.



NIE LUBIĘ, GDY KTOŚ DAJE MI BUZIAKI. CZY TO ŹŁE?

Czego dokładnie nie lubisz?

Gdy ktoś daje ci buziaka?

Gdy ktoś daje ci buziaka bez pytania, czy masz na to ochotę?

Czy czujesz się niezręcznie z osobą, która daje ci buziaki?

Niezależnie od odpowiedzi nie ma w tym nic złego, jeśli:

- Nie lubisz buziaków i nie chcesz, by ci je dawano!
- Nie lubisz, gdy ktoś, dając ci buziaka, narusza twoją intymność, podczas gdy ty o to nie prosisz i nikt nie pyta cię o zgodę!
- Nie lubisz, gdy całują cię lub przytulają konkretne osoby, bo na przykład nie znasz ich dobrze (albo śmierdzi im z buzi)!)
- Lubisz przytulać się i dostawać buziaki w pewnych momentach, a w innych absolutnie nie!



28

CO TO JEST MIESIĄCZKA?

Miesiączka (lub **menstruacja**) to wypływanie krwi z macicy przez pochwę, trwające 3–7 dni. Nazywamy to zjawisko „miesiączką”, ponieważ pojawia się dość regularnie raz w miesiącu (ale może też zdarzać się rzadziej lub częściej, zwłaszcza w przypadku pierwszych miesiączek).

U osób z macicą okres dojrzewania przejawia się przede wszystkim pojawieniem się pierwszej miesiączki, zazwyczaj między 10. a 14. rokiem życia.



CZY WIESZ, ŻE...?

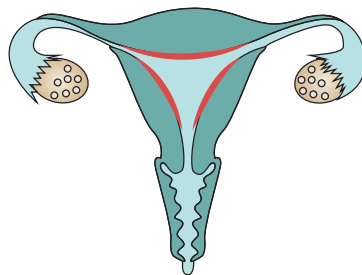
NIE MARTW SIĘ, jeśli twoja pierwsza miesiączka pojawiła się wcześniej lub później niż u innych. Każde ciało rozwija się w swoim tempie!

29

DLACZEGO MAMY MIESIĄCZKĘ?

Żeby to lepiej zrozumieć, wyruszymy w krótką podróż po życiu osoby z macicą!

Od urodzenia – a nawet jeszcze wcześniej – jej jajniki produkują komórki jajowe, czyli komórki rozrodcze. Żeby powstało dziecko, musi dojść do spotkania komórki jajowej z plemnikiem (komórką rozrodczą osoby z penisem).



44

CZY JEŚLI ROSNĄ MI WŁOSY W RÓŻNYCH MIEJSCACH CIAŁA, TO MUSZĘ JE GOLIĆ?

Wiesz, czemu służy takie owłosienie?

Główną funkcją włosów na ciele jest:

- trzymanie temperatury ciała na poziomie 37 stopni Celsjusza,
- ochrona ciała przed substancjami obcymi,
- utrzymanie odpowiedniego nawodnienia skóry,
- optymalizacja zmysłu dotyku.

Czemu więc chcesz golić włosy? Może dlatego, że panujące kryteria piękna zmuszają cię do pozbycia się włosów z niektórych części ciała? Jakąkolwiek decyzję podejmiesz, pamiętaj, że...



CZY WIESZ, ŻE...?

Nikt nie ma prawa mówić ci, co masz robić ze swoimi włosami! Jeśli ktoś pozwala sobie na wyrażenie opinii na ten temat, powiedz mu, że to oznaka braku szacunku wobec ciebie i że wymagasz przeprosin!

TO TWÓJ WYBÓR.



50

JAK ZYSKAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE?

CZY WIESZ, ŻE...?



BUAHAHAHAHAHA! No, dziękuję bardzo za to pytanie! Nauczenie się pewności siebie wcale nie jest proste – nawet dorośli miewają z tym problem. To wymaga czasu i nieco pracy – jak każdy przepis kulinarny. 😊

Oto składniki, których potrzebujesz:

1. Lustro

2. Ulubiona piosenka

3. Dużo energii

Najpierw stań przed lustrem i skomplementuj pięć części swojego ciała. Możesz na przykład powiedzieć swoim oczom, że twoim zdaniem są wyraziste. Możesz powiedzieć stopom, że potrafią szybko biegać itp.

Później znajdź trzy cechy, które u siebie lubisz (odwaga, dobroć, uprzejmość, talent sportowy, muzyczny czy do gier, inteligencja, dobra pamięć, talenty artystyczne, siła, szybkość itp.).

Pogratuluj sobie każdej z tych cech.

A teraz nastąpi trzęsienie ziemi, masz siłę już się z nim zmierzyć?

Włącz ulubioną piosenką i skacz przed lustrem – rozgrzewka jest bardzo ważna. 😊



CZY WIESZ, ŻE...?

Czy myślisz, że od zawsze na całym świecie te rzeczy były przeznaczone tylko dla dziewczynek?

Żeby znaleźć odpowiedź na to pytanie, wybierzmy się w podróż w czasie i przestrzeni.

W czasach faraonów w Egipcie albo za rządów Ludwika XIV we Francji mężczyźni malowali się, nosili peruki, tuniki (przypominające sukienki) i biżuterię.

Także dziś w wielu miejscach na świecie mężczyźni noszą spódnice czy sukienki: w Szkocji, w Indiach, na Bliskim Wschodzie... Również makijaż stosują przedstawiciele licznych kultur niezależnie od płci.



NIE MOGĘ ODNALEŹĆ SIĘ W SZKOLE WŚRÓD KOLEŻANEK I KOLEGÓW.

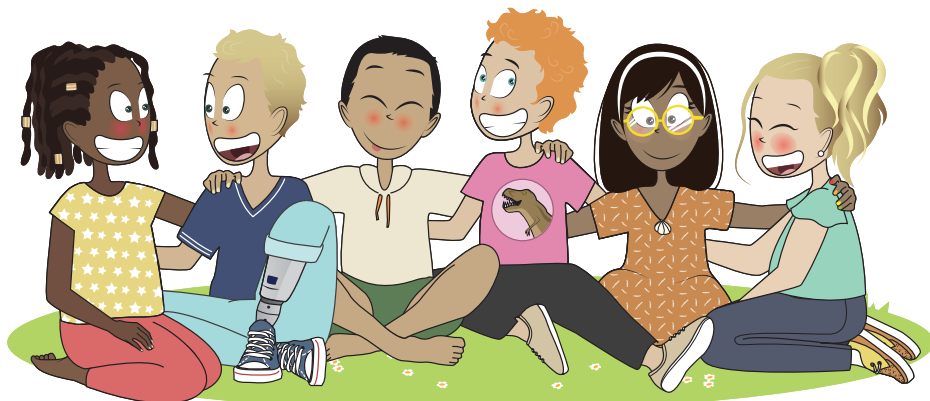
Dzisiaj wiele osób (nawet bardzo młodych, zaczyna się to już w szkole) czuje ducha rywalizacji: chcą być kimś najlepszym, najbardziej popularnym, najsilniejszym, najzabawniejszym, najbardziej stylowym, najbogatszym, najbardziej wygadany. I oczywiście najładniejszym – według dyskusyjnych kryteriów.

Łatwo można mieć poczucie wykluczenia z tego konkursu, a nawet odrzucenia.

Często nawet najmniejsze różnice są wytykane palcami czy wręcz wyśmiewane (nieśmiałość, odmienny wygląd, choroba, niepełnosprawność, nietypowa sytuacja rodzinna, przynależność do mniejszości seksualnej, pochodzenie społeczne czy etniczne itp.). Takie osoby są izolowane od reszty grupy.

Jeśli nie możesz odnaleźć się w grupie, zapewne dzieje się tak z powodu twojej wyjątkowości – to jednocześnie **TWOJA SUPERMOC!**

Rozejrzyj się wokół siebie, zobaczysz inne osoby, które nie mogą lub nie chcą wpasować się w ustalone ramy. Razem będziecie czuć się w odpowiednim miejscu!



POWIEDZ MI, CZYM JEST MIŁOŚĆ.



Potrafić
kochać siebie
to jak posiadać
SUPERMOC!

Miłość to bardzo silne uczucie. Kochać i być kochanym to jedno z najprzyjemniejszych uczuć, jakich można doświadczyć w życiu.

Przede wszystkim istnieje miłość, którą obdarzamy siebie. Tak jak to już zostało powiedziane w pytaniu 49, wszyscy ludzie są piękni i zasługują na to, by ich kochać.

Ponadto istnieje miłość, która łączy nas z innymi – uczucie, którym obdarzamy innych i którym inni obdarzają nas. Jest wiele rodzajów miłości.

Miłość łączącą ciebie i twoich rodziców czy rodzinę (babcię i dziadków, rodzeństwo, kuzynki i kuzynów) nazywamy **miłością rodzinną**.

Miłość łączącą cię z przyjaciółkami i przyjaciółmi czy koleżankami i kolegami nazywamy **przyjaźnią**.

Miłość łączącą cię z twoim zwierzęciem można nazwać **oddaniem**.

Miłość, która sprawia, że nie możesz się obyć bez swoich pluszaków, nazywa się **przywiązaniem**.

Tak naprawdę istnieje tyle rodzajów miłości, ile osób (czy innych istot) może liczyć na ciebie i na ile możesz liczyć ty. Zdarza się też, że jakaś przyjaźń się kończy, by zrobić miejsce dla nowej – to naturalne.

Ponadto istnieje też uczucie zakochania. 😊 To coś innego niż miłość. Wyłumatczę ci to w kolejnym pytaniu.

86

CZY MUSZĘ MOJEJ DZIEWCZYNIE/MOJEMU CHŁOPAKOWI OPOWIADAĆ O WSZYSTKIM, CO ROBIĘ, ALBO DAWAĆ SWÓJ TELEFON?

Jeszcze raz przypominam, że nikt nie może cię zmuszać do robienia czegokolwiek – nawet twoja dziewczyna czy twój chłopak! Jeśli ktoś wymaga od ciebie rzeczy, które naruszają twoją intymność, powinno cię to zaalarmować.

Możliwe, że w szczerzej rozmowie wyjaśnisz, że coś ci się nie podoba. Jeśli twoja dziewczyna czy twój chłopak jest dla ciebie odpowiednią osobą, na pewno cię wysłucha i wspólnie znajdziecie rozwiązanie, które będzie pełne szacunku dla waszej dwójki.

Ale jeśli w twoim związku:

- czujesz presję, by robić rzeczy, których nie chcesz,
- boisz się powiedzieć, na co masz ochotę, i postawić granice (ze strachu przed zranieniem drugiej osoby lub odrzuceniem),
- druga osoba nie szanuje twoich granic,
- druga osoba wielokrotnie zachowuje się w sposób, który cię rani, lub wypowiada raniące cię słowa,
- druga osoba cię nie słucha...

Szybko porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą!

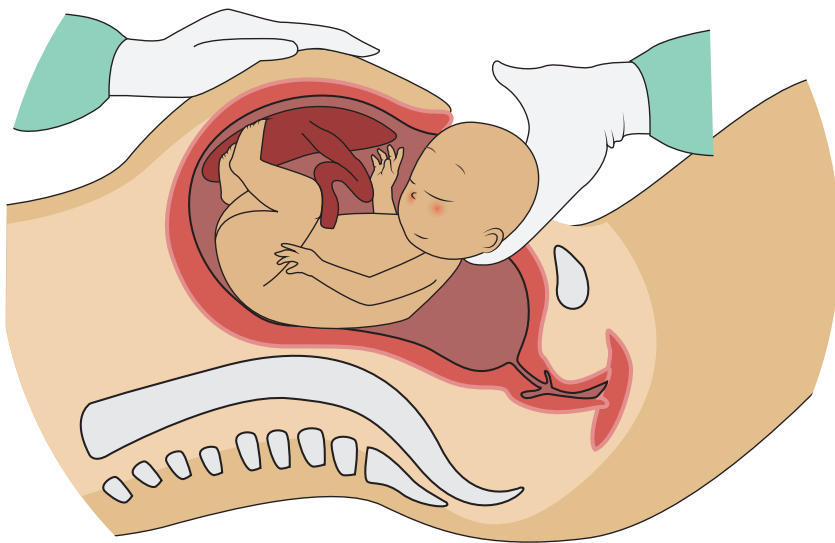
Istnieje bowiem możliwość, że jesteś w „toksycznym” związku. To taka relacja, w której jedna z osób (albo dwie) często źle się czuje lub cierpi.

Czasem, gdy jesteśmy w toksycznym związku, trudno jest sobie to uświadomić i z niego wyjść. Dlatego nie wahaj się prosić o pomoc! Nie oznacza to słabości, a wręcz przeciwnie – świadczy o tym, że jesteś osobą silną i walczysz o godność, szacunek i wolność!

CO TO JEST „CESARKA”?

Czasem wyjście dziecka przez pochwę (czyli „drogami natury”) jest zbyt trudne lub niemożliwe. Lekarze szukają wtedy innych rozwiązań. Istnieje na to sposób – operacja nazywana **cesarskim cięciem**.

Zespół medyczny znieczulił dolną część ciała osoby rodzącej, by nie czuła bólu, a następnie otwiera jej brzuch na wysokości macicy i przez to rozcięcie wyciąga dziecko. Następnie macica i brzuch zostają zaszyte.





Wielu rodziców obawia się chwili, gdy ich dziecko zacznie zadawać pytania na temat cielesności, miłości czy seksualności.

Jakich użyć słów? Jak nie powiedzieć zbyt wiele? Jak to zrobić, jednocześnie zachowując własną intymność? Jak ochronić swoje dziecko?

Nie martw się, nikt z nas nie jest odoobniony w tych obawach! W tej książce znajdziesz wskazówki krok po kroku, jak rozpocząć rozmowę z dzieckiem i stworzyć **przestrzeń do zdrowej wymiany myśli**, w której można swobodnie wyrazić siebie.

Książka odpowiada na **120 najczęściej zadawanych przez dzieci pytań**, bez tabu, w sposób edukacyjny, z humorem i na poważnie! Inkluzywne i dostosowane do wieku dziecka odpowiedzi pomogą ci towarzyszyć mu w rozwoju, by **wyrosło na świadomego i pełnego szacunku człowieka, dobrze czującego się we własnym ciele!**

Charline Vermont – mama w rodzinie wielodzietnej, trenerka zdrowia seksualnego, prowadząca terapie seksuologiczne. Poprzez działalność na swoim koncie na Instagramie oraz konferencje skierowane do uczennic i uczniów rozpowszechnia pozytywną edukację seksualną dla wszystkich.

Niniejszą książkę sprawdził **zespół biegłych zatrudnionych w ochronie zdrowia i edukacji**, w którego skład weszli:

dr Emma Barron – psychiatra dziecięca

dr Baptiste Beaulieu – lekarz rodzinny

Pierre Dubol – psycholog kliniczny specjalizujący się w psychoterapii poznawczo-behawioralnej i sferze seksualności

Francine Euli – nauczycielka

@jujulagogy – ginekolożka, położna

Morgan Lucas – terapeuta, specjalista w dziedzinie płci kulturowej

Przedmowę do wydania polskiego napisała Natalia Sarasvati – psycholog i seksuolog kliniczna, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

