

dr Irena Grochowska
prof. UKSW Maria Ryś
Wydział Filozofii Chrześcijańskiej
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

EKOLOGIA LUDZKIEJ PROKREACJI. PROMOCJA WARTOŚCI PŁCIOWOŚCI

Artykuł składa się z dwóch części.

Pierwszą część stanowi krótka refleksja w języku angielskim napisana przez Janinę Filipczuk, którą przesłała trzy miesiące przed swoją śmiercią z prośbą o rozpropagowanie jej ostatnich przemyśleń na temat kobiecego ciała.

W artykule poruszone są kwestie aktywności społeczeństw na rzecz ochrony środowiska, przy jednoczesnym pomijaniu przez wiele środowisk ważnych faktów związanych z zanieczyszczaniem kobiecego ciała, szczególnie substancjami hormonalnymi. Artykuł zawiera również podstawową wiedzę na temat proponowanej antykoncepcji niszczącej zarówno ciało kobiety i mężczyzny, jak i samo środowisko. Przeanalizowane w nim zostały także podstawowe problemy dotyczące edukacji seksualnej i wychowania integralnego promującego wartość ludzkiej płciowości.

Janian Filipczuk

A pharmacist at Hooper's Pharmacy in Canada (Toronto area)
She was also a Certified Fertility Care Practitioner and Educator

An ecological blind spot - Contraceptives are polluting women's bodies and the environment, but who cares?

There is a huge effort today to protect the physical environment from the unintended effects of human activity. We have international agreements and national policies to reduce global warming by curbing excess carbon, produced as human beings pursue their material wellbeing.

On a smaller scale, we each do our best to turn off the taps, turn down the lights, use public transport, cut down on the fumes, recycle, recycle, and definitely not flush any medicines down the sink – especially not the brain-altering or endocrine-disrupting kind. Yes, we are constantly seeking ways to reduce air and water pollution, and in Canada, the Environment Act even allows citizens to bring civil action when the government is not enforcing environmental laws.

But in spite of all our efforts, there are tell-tale signs that a particular type of pollutant, the endocrine disruptor, is wreaking havoc on our ecosystems. And as the world's rivers are in a crisis of ominous proportions, we are witnessing the alarming effects wrought by estrogenic substances on aquatic life. Feminized male fish that lay eggs and/or have lost their reproductive abilities have been found near waste water effluent areas.

There are also growing concerns about damage to the human body from pollutants, although there appear to be no human data on long-term effects from this exposure. Not reassuringly, the World Health Organization reports that there are still many unknowns.

In an effort to curb pollution, Canada has recently declared bisphenol A a toxic substance under the Canadian Environmental Protection Act - a great victory for environmentalists, and a huge relief for Canadians, as exposed rodents have shown signs of neurological and behavioural developmental problems.

Used in the making of clear, hard plastics, as well as food can liners, BPA is known as the "gender bending chemical". Even trace amounts found on some shopping receipts may contribute to impotence of male shoppers - while boosting Viagra sales - if they touch their mouths or handle food.

The endocrine disruptor has also been linked to low sex drive and DNA damage in sperm; it may disrupt female reproductive systems, and contribute to development of cancers and metabolic diseases. Its status is currently under review in Europe and the US.

But why are environmental crusaders hounding plastic manufacturers and the canned foods industry while ignoring the most obvious culprit: pharmaceuticals in our water supply? Not just what is dumped by manufacturers or consumers, but more importantly, what is flushed down the toilet after human consumption?

The fact remains that over the past 50 years countless millions of women have ingested synthetic hormones - great endocrine disruptors - to prevent conception, and excreted the waste product.

This is affirmed in a peer-reviewed paper by Alan D. Pickering of the Natural Environment Research Council, and John D Sumpter of Brunel University, who highlight that although some of the endocrine-disruptors are industrial chemicals, it seems clear that the most pervasive estrogens in the aquatic environment are steroids derived from human excretion. They readily admit that although, theoretically, the pill could be controlled at source, "the social implications of this would be totally unacceptable". Meanwhile, whether the pharmaceutical industry could develop „an effective but environmentally less persistent alternative...remains an open question."

Oh really? What makes hormonal contraception sacrosanct among other pollutants? Is it that there is absolutely no better way to guarantee women's "reproductive choice"? Or is there, behind that slogan, an attitude to the female body that is out of sync with ecological thinking and, if the truth be told, not concerned with real choices for women at all.

Think about it: if estrogenic contaminants aren't good enough for rodents or fish, why would women consume them? After all, women themselves suffer ill effects of hormonal contraceptives which are gradually being revealed, even as blogosphere chat rooms are increasingly flooded with expressions of personal malaise.

How many women know that in 2005 the World Health Organisation classified the contraceptive pill as a Group I carcinogen because of proven links with breast and some other cancers? Do they know that sex hormones can compromise the immune system?

How about recent findings that show the Pill may skew the biological cues that help a woman choose a compatible mate? (Imagine getting off the Pill only to wake up one day and realize you are lying next to a man you loathe!) Again, German researchers have linked the Pill to female sexual dysfunction, and neurologists are concerned the progestin component may be affecting our ability to think. Alzheimer's anyone? This gambling with women's wellbeing goes back to the beginnings of the pill in the 1950s. It was then that American scientists took advantage of impoverished Puerto Rican women, not informing them that they were being corralled into a medical experiment with potentially dangerous side effects. This gambling has continued ever since, through the Depo Provera controversy to the recent Ortho Evra patch fiasco.

Yet, even as lawsuits over Evra are quietly settled in both the US and Canada - the British Columbia government is suing to recover past and future health care costs for damages inflicted on women - as NBC reports, the millions paid out to victims is peanuts compared to the billions on profit sales. How come after 50 years of militant feminism and environmentalism that nobody cares about the ecology of women's bodies and the integrity of their person? How much longer will women agree to be guinea pigs "for the sake of the planet" - or for the sake of Big Pharma's profits? And what may turn the tide? The threat of impotence and sterility among the male population? If the driving force of contraception really is choice for women - and not just social control of fertility - there is an alternative, just as there are alternatives to plastics and cans, oil and coal if we really want to find them. In fact, we don't even have to look for a healthy method of family planning; it already exists. Different types of natural family planning, has been shown in scientific studies to be a highly effective methods when couples are properly instructed and use the method consistently - as is the case with hormonal and other methods. The Creighton Model FertilityCare System™ (foundation for NaProTECHNOLOGY™) is at least as effective as the birth control pill (method effectiveness -99.5%) and more effective than any device on the market. It does require a change in lifestyle, but the biggest barrier to change now lies with healthcare professionals, most of whom just don't know enough about it, as a recent study co-authored by Dr. Ellen Wiebe at the Dept of Family Practice at the University of British Columbia clearly shows. In fact, most physicians underestimate the effectiveness of NFP, and only a small proportion of them provide information on this healthier option. In a world increasingly preoccupied with conserving nature and singing the virtues of

naturalness, this is an anomaly, to say the least. To continue along the path of promoting risky and polluting contraceptives while ignoring a wholesome alternative would look very like an ideological or commercial commitment, and nothing to do with women's reproductive health at all. Or care for the planet, for that matter. Can we as pharmacists really care?

dr Irena Grochowska
prof. UKSW Maria Ryś

EKOLOGIA LUDZKIEJ PROKREACJI PROMOCJA WARTOŚCI PŁCIOWOŚCI

1. Ochrona środowiska wyzwaniem dla współczesnego człowieka

Dzisiejsze społeczeństwa dużym wysiłkiem i podejmowaną aktywnością próbują chronić środowisko przed niezamierzonymi skutkami ubocznymi różnych form ludzkiej działalności. Międzynarodowe konwencje, ustawy i umowy dotyczą przeciwdziałania ociepleniu klimatu, redukcji ditlenku węgla, zachęcają do oszczędzania wody, redukcji spalin, różnych form utylizacji odpadów i niezanieczyszczenia środowiska medykamentami.

Wiele aktywności zarówno intelektualnych jak i tych fizycznych jest związanych z ochroną środowiska. Na małą skalę np. w gospodarstwach domowych, coraz częściej dbamy o zakręcanie kranów, gaszenie świateł, korzystania z transportu publicznego w celu redukcji produktów spalania.

Wydaje się, że naukowcy, decydenci i aktywiści społeczni bezustannie poszukują nowych sposobów utylizacji śmieci, nowych form ochrony przyrody, nowych skutecznych umów społecznych i usankcjonowań prawnych, ale pewne obszary zagrożeń są nadal nieobecne w mediach, tym samym wiedza o nich nie jest dostępna szerokiej opinii publicznej.

Do takich problemów przemilczanych przez media należą zanieczyszczenia szczególnie przez substancje farmakologiczne zakłócające gospodarkę hormonalną żywych organizmów.

Troszcząc się o środowisko w pełni świadomi niebezpieczeństw, staramy się nie wrzucać leków do kanalizacji i środków farmakologicznych na wysypiska. Jesteśmy wrażliwi na apele zbiórek przeterminowanych leków, ale inne sposoby przedostawania się ich do środowiska nie budzą większego niepokoju.

Powszechne korzystanie ze środków antykoncepcyjnych jest właśnie takim ukrytym problemem. Hedonistyczne wykorzystywanie płodności, poprzez jej ujarzmianie, między innymi za pomocą hormonalnej antykoncepcji, ma w konsekwencji wpływ na rozwój, zarówno osoby, jak i wspólnoty ludzkiej oraz całego środowiska przyrodniczego.

2. Brak szacunku dla ciała kobiety – brakiem szacunku dla środowiska

Jeżeli troska o środowisko, które jest nieodzownym elementem naszego życia i stanowi dobro wspólne, jest obowiązkiem względem drugiego człowieka, to dlaczego tak trudno jest uświadomić sobie potrzebę bezpośredniej troski o człowieka, w tym o samego siebie.

Jan Paweł II twierdził, że zły stan ekologii jest przejawem głębokiego moralnego kryzysu człowieka. Istnieje więc pilna potrzeba odnowy moralnej i kształtowania odpowiedzialności ekologicznej wobec siebie, innych i środowiska.

Troskę o ekologię widać także w nauczaniu Bednedykta XVI. Jego apel zawarty w encyklice *Caritas in veritate* (2009, 50) o szacunek dla osoby i środowiska dobrze odzwierciedlają słowa: „to w jaki sposób człowiek traktuje środowisko naturalne, wpływa na to, jak traktuje samego siebie i na odwrót”. Warto podkreślić także to, że ekologia ludzka, a szczególnie ekologia kobiety, wpływa na ekologię środowiskową.

Refleksja nad stosowaniem środków antykoncepcyjnych jest refleksją o obowiązkach, jakie mamy w stosunku do osoby jako takiej i do środowiska.

P. Estes (2001, s. 7) wskazuje tu na negatywny wpływ cywilizacji niszczącej przyrodzone, właściwe każdej kobiecie cechy. Utracona siła życiowa kobiety osłabia ją, powoduje dezintegrację emocjonalną i psychiczną do tego stopnia, że nie może ona w pełni korzystać z bogactwa kobiecości.

Mary E. Gomes i Allen D. Kanner podjęły problem zależności psychologii feministycznej i zagrożenia środowiska. W ich przekonaniu niszczenie Ziemi i ujarzmianie płodności kobiety są blisko powiązane (za: Tong, 2002, s. 81).

W dzisiejszych czasach zaproponowano kobiecie nowy wizerunek, wpajając jej coraz bardziej akceptowany społecznie model doceniania jedynie piękna zewnętrznego. W konsekwencji zamiast rozkwitu wewnętrznego piękna i rozwoju duchowego, kobiety dały się ujarzmić i ograniczyć kanonami jedynie zewnętrznej atrakcyjności, narzucanymi przez reklamy, przemysł, stylistów i projektantów. Coraz więcej kobiet przyznaje się do sfrustrowania, do zagubienia i niezadowolenia z własnej atrakcyjności, którą porównują z promowanymi, nierealnymi wzorcami. Wzorce te w dużej mierze są odpowiedzialne za narastające zjawiska anoreksji czy bulimii, prowadzą często do negowania tożsamości kobiety, pomijania jej naturalnego, kobiecego wdzięku. Proces ten prowadzi do tego, iż wiele kobiet traci poczucie własnej wartości.

3. Cykl kobiety

Naukowcy nie mają wątpliwości, że mózg człowieka, a szczególnie mózg kobiety zostaje pod głębokim wpływem hormonów i to one w dużym stopniu mają wpływ na pragnienia, wartości i na wybór tego, co dla danej osoby jest ważne (por. Np. Brizendine,

2006).

U kobiet od pierwszej do ostatniej miesiączki, przez długie lata aktywności prokreacyjnej, stężenie steroidów płciowych we krwi ulega cyklicznym zmianom. Zmienne fale estrogenowo–progesteronowe powodują, że specyficzne kobiece obwody mózgowe stają się na te zmiany wrażliwe. W mózgach wszystkich kobiet, które weszły w fazę menstruacji, każdego dnia zachodzą pewne drobne zmiany, u niektórych kobiet dotyczą nawet do 25% ich aktywności (tamże, s. 2). W większości przypadków zmiany te nie mają zasadniczego znaczenia, ale wiele kobiet jest wrażliwa na zmiany hormonalne i wtedy odczuwają one wyraźniej objawy, które sprawiają, że czują się rozdrażnione psychicznie, niejednokrotnie odczuwają w tym okresie skutki złego samopoczucia. Bywa tak, że minimalne zmiany ilości hormonów u kobiet mają wpływ na ich emocje i widzenie świata.

Jeżeli w krótkim czasie zmiany stężenia hormonów we krwi są zauważalne i mają odzwierciedlenie w zachowaniu, to biorąc pod uwagę mapę hormonów w czasie poszczególnych faz cyklu miesięczkowego i w czasie całego życia, można oczekiwać znacznie głębszych zmian hormonalnych i ich konsekwencji.

L. Brizendine (2006)¹ twierdzi, „że wszechobecność hormonów w życiu kobiety można dostrzec na każdym etapie życia, poczynając od narodzin. We wszystkich fazach życia kobiety hormony kreują tworzenie się nowych połączeń neurologicznych, co oznacza nowe idee, emocje i zainteresowania. W związku ze zmiennością hormonalną zaczynającą się od trzeciego roku a trwającą do menopauzy, rzeczywistość kobiety jest o wiele mniej stała niż mężczyzny”.

Naukowcy stwierdzili również, że długotrwałe ślady stresu i konfliktów są znacznie głębsze w kobiecych mózgach. Za pomocą nowych badań i nowoczesnych narzędzi badawczych można poznać funkcjonowanie i chemię kobiecego mózgu oraz dokładniej przyjrzeć się, jak wpływają zmiany hormonalne na nastrój, procesy myślowe, energię życiową, popęd seksualny, zachowanie i ogólny dobrostan kobiet.

Pozytronowa emisyjna tomografia komputerowa (PET) oraz funkcjonalny magnetyczny rezonans jądrowy (fMRI) pozwalają śledzić pracę ludzkiego mózgu na żywo, w czasie rzeczywistym (niegdyś możliwe to było jedynie dzięki sekcjom).

Obecnie wiadomo, że praktycznie wszystkie części kobiecego mózgu, w tym:

- hipokamp (odpowiedzialny za uczenie się i pamięć);
- podwzgórze (główny ośrodek kontroli organizmu);
- jądro migdałowe (ośrodek emocji) i wiele innych struktur

powiązane są z nastrojem, pewnością siebie, różnymi zdolnościami werbalnymi, emocjonalnymi i poznawczymi. Zmieniają się one pod wpływem podwyższonych naprzemiennie stężeń estrogenu i progesteronu, co ma ważne, zauważalne konsekwencje, także behawioralne.

¹ Louann Brizendine – doktor neuropsychiatra. Założyła Womans and Teens Mood and Hormone Clinic. Jest autorką wielu artykułów publikowanych w profesjonalnych pismach medycznych i psychiatrycznych.

Długo utrzymujący się stres wpływa negatywnie na możliwości intelektualne, kontrolę emocji, obiektywny osąd rzeczywistości. Długotrwałe psychiczne obciążenie prowadzi do desynchronizacji czynności bioelektrycznej mózgu i zaburzenia jej prawidłowej organizacji przestrzennej.

W ciągu całego życia człowieka można wyróżnić różne okresy aktywności fizycznej, psychicznej i duchowej, zależne od gospodarki hormonalnej. Ważne jest, aby ta wiedza była dostępna i w sposób nieskomplikowany przekazywana, pomagała w działaniach kobiet w odpowiednich fazach ich życia. Brak wiedzy, przy jednoczesnym, nieświadomym korzystaniu np. z hormonalnej antykoncepcji powoduje, że kobiety godzą się, aby w ich organizmach dominował chaos, z którego w każdym momencie mogą wyniknąć nieprzewidziane zaburzenia.

Warto jednak pamiętać, że choć biologia stanowi potężną siłę, nie jest jedynym determinantem wyznaczającym funkcjonowanie naszej rzeczywistości, a szczególnie zachowania ludzkie.

Jak pisze E. Stein wartość własna kobiety tkwi w jej konstytutywnych cechach². Tożsamość kobiety, docenianie przez nią samą jej kobiecości, poczucie własnej wartości ma ogromne znaczenie w życiu każdej kobiety, w postawach wobec siebie, w tworzeniu relacji z innymi, w budowaniu przez nią rodziny, otoczenia bliższego i dalszego.

Brak akceptacji kobiecości, stałe niezadowolenie z wyglądu, „wygłusza“ poczucie własnej wartości, które - według Estes (2001) – tkwi w każdej kobiecie, niezależnie od jej wzrostu, wagi, kształtów i wymiarów. Niszczenie instynktownej więzi kobiety z jej naturalną cielesnością odbiera jej radość i pewność siebie. Kobieta traci swą subtelność, nie akceptuje swojego wyglądu, a swoją samoocenę opiera tylko na wyglądzie, a nie na cechach charakteru. Walka i strach przed brakiem akceptacji staje się w takiej sytuacji najważniejszym wyzwaniem kobiety.

Tak „ujarzmiana“ kobieta znacznie gorzej korzysta z umiejętności nawiązywania więzi i ze zdolności budowania relacji. Relacje te nie dotyczą tylko rodziny i najbliższych, ale odnoszą się do harmonijnego istnienia i współistnienia ludzi i środowiska. Ogołociona z naturalnych cech i umiejętności kobieta ogranicza swą działalność jedynie do koniecznych zaangażowań praktycznych. Stąd w przemianie świadomości, zarówno kobiet jak i mężczyzn, tak ważną rolę odgrywa odkrycie, przyjęcie i zaakceptowanie kobiecej swoistości (Stein, 2005, s. 4).

E. Stein zauważa, że tęsknota za pełnią człowieczeństwa jest niezwykle silna u kobiety, ponieważ jest związana z jej szczególnym przeznaczeniem – bycia towarzyszką i matką. „Bycie matką – oznacza pielęgnować prawdziwe człowieczeństwo, chronić je i dopomagać w rozwoju” (tamże, s. 5).

Sama pierwotna natura kobiety, która bardzo silnie „tęskni za pełnią rozwoju dla

² *Edyty Stein refleksje o kobiecie*, /przekład Immakulata Adamska, Małgorzata Grzywacz/, 2005, Borne Sulinowo.

siebie i innych“, według Edyty Stein, początkowo nie przedstawia jeszcze tej oczekiwanej wartości, a wręcz może pociągać za sobą duże niebezpieczeństwo. Niebezpieczeństwo pierwotnej natury kobiety wynika ze zmiennych skłonności - nadawania sobie wyjątkowej ważności i zatacania swojej wolności w zajmowaniu się innymi.

Skłonność, aby własnej osobie nadać ważność, zajmować tym siebie i innych to żądza miłości i podziwu, niezdolność znoszenia krytyki, która jest odbierana jako atak na osobę (tamże, s. 5).

W tym przesadnym przedkładaniu ważności swojej osoby przeszkadza jeszcze druga skłonność, polegająca na przesadnym zainteresowaniu innymi, czasem prowadząca do ograniczania nawet własnej wolności. Stein zwraca uwagę na to, że kobieta kierująca się pierwotną naturą oczekuje od własnego męża, aby był ideałem, odbiera swoje dzieci jako najlepsze, najpiękniejsze i najmądrzejsze. Taka „ślepa miłość“ przysłania rzeczowy osąd i powoduje, że kobieta nie jest w stanie realizować kobiecego powołania.

„Wyołbrzymienie własnej i obcej osobowości spotyka się w kobiecym oddaniu pragnienia, aby całą siebie zgubić w drugim człowieku” (tamże, s. 9).

U kobiet może także wystąpić żądza, aby wszystko wiedzieć, wszystkiego „trochę skosztować, ale nie zagłębiać się w nic“. Powierzchność stąd wynikająca nie prowadzi do prawdziwego człowieczeństwa.

Tak więc rozwój pełni kobiecości wymaga pracy podejmowanej w toku życia, w której wielką rolę może odegrać rzeczowa, mądra postawa akceptacji i miłości ze strony mężczyzny. Z drugiej też strony kobieta rozkwitająca w pełni dojrzałej kobiecości staje się niezwykle ważnym filarem budowania relacji miłości w rodzinie, w społeczeństwie.

Harmonia, której strażniczką może i powinna być kobieta, ma szansę zaistnieć wtedy, kiedy kobieta jest do tego zdolna fizycznie i duchowo. Świadoma swej roli kobieta wie, że może odegrać doniosłą rolę w różnych dziedzinach życia. Kobiece powołanie, kobiece wyzwolenie ma służyć budowaniu ludzkości, budowaniu relacji, wychowaniu młodego pokolenia, nie zgnębieniu mężczyzny w walce przeciwko niemu.

4. Płodność i sposoby jej ujarzmiania

Kobieta, aby prawdziwie akceptowała swą kobiecość i wynikającą z niej specyfikę kobiecego działania, musi uczyć się zachowania równowagi na wszystkich poziomach relacji między środowiskiem wewnętrznym i zewnętrznym.

Osiągnięcie takiego stanu jako trwałej dyspozycji ciała i duszy jest możliwe tylko wtedy, kiedy kobieta ma świadomość siebie i swojego ciała. Aby osiągnąć stan świadomości potrzebnej do realizacji kobiecości, kobieta musi być odpowiednio wychowana i uformowana, tak aby umiała poszukiwać prawdy o sobie jako o kobiecie, ale także i o mężczyźnie, o człowieku i świecie.

Nasuwają się nurtujące pytania:

- Czy w dzisiejszej kulturze kobiety - choćby intuicyjnie - bronią się przed inwazyjnymi metodami ingerującymi w jej kobiecość, w jej naturalny cykl biologiczny?
- Czy kobiety znają swój organizm od strony biologicznej i psychicznej oraz czy czują się odpowiedzialne za siebie?
- Czy kobiety wiążą swoją biologiczną naturę ze swoistością psychiczną, ze swoimi emocjami, nastrojami, uczuciami?
- Czy młode kobiety łączą dbałość o biologiczny rytm płodności z utrzymaniem kobiecości i harmonii wewnętrznej?
- Czy, jeśli kobiety określają swój światopogląd poprzez wiarę i wpisują siebie w poczet osób wierzących, czy ma to przełożenie na ich codzienne decyzje?
- Czy są gotowe zadać sobie trud, aby nauczyć się i zaakceptować swoją kobiecość?
- W jakim stopniu współczesne kobiety są w stanie podporządkować się sprzecznym z naturą wymogom współczesnej mody, cywilizacji, jedynie po to, by zadowolić innych?

Pytania te powinny coraz mocniej wybrzmiewać w sercu i umyśle każdej kobiety.

Płodność jest wyrazem zdrowia, jest także integralną częścią zdrowia psychofizycznego, złożoną wieloczynnikową funkcją dorosłego organizmu, dowodem prawidłowej struktury anatomicznej i prawidłowej fizjologii.

Świadomość płodności ludzkiej i sposób jej realizacji zależy od tego, czy płodność jest przyjmowana jako dar, który jest obrazem płodności Bożej, czy jako balast zagrażający kobiecie. Współczesny człowiek często nie przyjmuje tego daru, bo niejednokrotnie jest zamknięty na transcendencję.

Decyzja o podporządkowaniu sobie płodności jest zgodą na dezintegrację własnej fizjologii.

Dysharmonia, na którą się decydują kobiety nie dbając o swoją kondycję, zdaniem młodych kobiet pozwala im na:

- Akceptację i dowartościowanie;
- Pewność siebie i lepsze samopoczucie;
- Wyróżnianie się i zwycięstwo w konkurencji społecznej;
- Poczucie indywidualności;
- Znalezienie odpowiedniego partnera i przyjaciół;
- Większy sukces zawodowy i społeczny;
- Złagodzenie strachu przed wyeliminowaniem z grona rówieśników;
- Podobanie się innym.

Dominująca kultura jest jednak „cyniczna” w odniesieniu do kobiet. Z jednej strony deklaruje dbałość o kobietę i jej kobiecość, z drugiej strony walczy z nią proponując i umożliwiając rozwiązania, które doprowadzają do rozdarcia, do konfliktu wewnętrznego, w konsekwencji do dezintegracji osobowości kobiety.

W ujarzmianiu płodności osoby ludzkiej szczególną rolę odgrywają środki antykoncepcyjne³. Środki te produkowane obecnie w wielu odmianach. Różnią się one mechanizmami działania.

Pierwszy mechanizm to zahamowanie owulacji (jajczkowania) poprzez sztuczne utrzymywanie organizmu od początku cyklu miesięczkowego w takim stanie hormonalnym, jak podczas ciąży lub w drugiej fazie cyklu, kiedy poczęcie jest niemożliwe (takie było pierwotne zamierzenie wynalazców i producentów środków antykoncepcyjnych).

Drugi mechanizm polega na uniemożliwieniu implantacji embrionu poprzez wywoływanie zmian zanikowych w endometrium (błonie śluzowej macicy). Taki mechanizm ma charakter wczesnoporonny.

Zasadą trzeciego mechanizmu jest utrzymywanie wysokiego poziomu progesteronu, który powoduje zmiany właściwości i konsystencji (zagęszczenie) śluzu szyjkowego. Tworzy się wówczas tzw. czop śluzowy utrudniający przedostanie się plemników. Tego typu blokada śluzowa nie jest jednak w pełni skuteczna.

Czwartym mechanizmem jest opóźnianie transportu embrionu w jajowodzie. W efekcie tego embrion pozbawiony dostępu do pożywienia jest on zdolny do implantacji i zamiera. Także ten mechanizm jest działaniem poronnym.

W ramach antykoncepcji stosowane są również środki chemiczne. Zalicza się do nich globulki dopochwowe, pianki, kremy, galaretki i pasty zawierające środki chemiczne plemnikobójcze - spermicydy. Ich działanie polega na zniszczeniu lub uszkodzeniu plemników w pochwie. Ponieważ skuteczność ich jest niewielka, stosowane są jako środek wspierający działanie innych środków antykoncepcyjnych⁴.

Dużą grupę środków antykoncepcyjnych stanowią środki mechaniczne (barierowe). Są to środki do wytworzenia mechanicznej przeszkody (bariery) dla plemników. Należą do nich: prezerwatywy, kapturki, diafragmy gumowe lub plastikowe. Prezerwatywa jest środkiem dla mężczyzn, natomiast kapturek stanowi osłonę szyjki macicy, a diafragma - błonę dopochwową.

Prezerwatywa, mimo znacznej zawodności działania jako środek antykoncepcyjny, zyskała na popularności jako zabezpieczenie przed chorobami wenerycznymi i wirusem HIV⁵.

³ Problematyka ta jest omówiona w artykule Tadeusza Jakubowskiego pt. Antykoncepcja: http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/9810V_05.html

⁴ Środki zawierające Nonoxynol-9 - poza zmniejszeniem lub wykluczeniem ruchliwości plemników - mogą wywołać zaburzenia na poziomie molekularnym plemników ze zniszczeniem ich DNA, co w przypadku zapłodnienia może spowodować nieprzewidziane anomalie. Ponadto niektóre preparaty posiadają także wczesnoporonny mechanizm działania.

⁵ W przypadku wirusa HIV prezerwatywa zmniejsza zagrożenie, ale nie stanowi całkowitego zabezpieczenia, co wielokrotnie sygnalizowano w literaturze medycznej. Nieskuteczność prezerwatyw tłumaczy się między innymi mikrouszkodzeniami ich spowodowanymi transportem i przechowywaniem w niewłaściwych warunkach (szczególnie temperaturze otoczenia) a także tym, że wirus HIV (około 450 razy mniejszy od plemnika) może przejść przez pory nawet niewybrakowanej prezerwatywy. Te informacje jednak powszechnie znane.

W ramach zabezpieczania się przed nieplanowanym poczęciem niektóre pary wykorzystują stosunek przerywany (*coitus interruptus*). Jest to нефизjologiczny stosunek płciowy polegający na wycofaniu prącia z pochwy przed ejakulacją (wytryskiem płynu nasiennego). Metoda ta jest nie tylko zawodna, ponieważ przeniknięcie nawet nielicznych plemników (szczególnie podczas tzw. kropelkowania poprzedzającego ejakulację) może doprowadzić do zapłodnienia, ale jest to sposób działania, który może prowadzić do poważnych nerwic.

W niektórych kręgach jako metodę antykoncepcji stosuje się sterylizację. Jest to działanie pozbawiające kobietę lub mężczyznę zdolności prokreacyjnej. W przypadku kobiety dokonuje się podwiązania jajowodów, niekiedy ich przecięcia i podwiązania lub wycięcia. U mężczyzny ma miejsce wycięcie nasieniowodów lub ich podwiązanie. Przywrócenie płodności, zależnie od sposobu sterylizacji wynosi u kobiet w ok. 50%, a u mężczyzn 20-30%.

Bardzo znaną metodę antykoncepcji stanowi wkładka domaciczna (IUD) zwana często "spiralą". Jest to kształtka z tworzywa sztucznego (lub tworzywa i metalu) ze zwisającymi nitkami nylonowymi umożliwiającymi jej usunięcie. Wprowadzona do macicy, uciska delikatną błonę śluzową, powodując reaktywne zapalenie endometrium, a często uszkadzając ją (mikroskopowo stwierdza się liczne wybroczyny krwawe i drobne zakrzepy). Efektem działania wkładki jest uniemożliwienie implantacji embrionu w macicy. W przypadku stosowania wkładki stan endometrium nie pozwala na zagnieżdżenie się zarodka, tak więc wkładki domaciczne mają charakter wczesnoporonny⁶.

W wydanej w Londynie w 1993 r. i przetłumaczonej w 1995 r. na język polski książce *Antykoncepcja - pytania i odpowiedzi* prof. John Guillebaud⁷, przytacza cechy idealnych metod planowania rodziny.

Powinny one obejmować:

- 100% bezpieczeństwa, zarówno bez groźnych, jak i uciążliwych objawów niepożądanych;
- 100% skuteczności;
- brak związku z aktywnością seksualną (tzn. nie wymaga dodatkowych czynności przed samym stosunkiem);
- odwracalność efektu antykoncepcyjnego;

Według naukowców z Uniwersytetu z Waszyngtonu, którzy przeprowadzili długoterminowe badania w Botswanie, Kenii, Rwandzie, RPA, Tanzanii, Ugandzie i Zimwabwie, wśród 3,8 tysiąca heteroseksualnych par, w których jedna była nosicielem HIV, kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną są dwukrotnie bardziej narażone na zakażenie HIV oraz dwukrotnie wyższe jest także ryzyko przekazania wirusa partnerowi przez zakażone kobiety.

⁶ Potwierdza to prof. John Guillebaud (2005), który jest znanym propagatorem antykoncepcji.

⁷ John Guillebaud jest znanym propagatorem antykoncepcji. Jak pisze prof. *prof. dr hab. med. Piotr Skalba* - John Guillebaud jest wybitnym specjalistą w zakresie planowania rodziny. Jego poprzednie książki przetłumaczone i dostępne w Polsce w dużym stopniu przyczyniły się do pogłębienia wiedzy polskich lekarzy na temat antykoncepcji.

- skuteczność osiągnięta po możliwej do zaakceptowania, prostej i bezbolesnej procedurze - bez polegania na pamięci użytkownika (tak, aby zapomnienie o zastosowaniu środka nie było równoznaczne z zajęciem w ciąży);
- prosty sposób "odstawienia" metody, nie wymagający "pytania o pozwolenie";
- dostępna cena i łatwość dystrybucji;
- możliwość stosowania bez nadzoru personelu służby zdrowia;
- akceptacja przez każdą kulturę, religię i pogład polityczny;
- możliwość używania i kontrolowania przez kobietę, która -jeżeli chodzi o skuteczność metody - ponosi największe ryzyko.

Tego typu kryteria spełniają jedynie naturalne metody planowania rodziny.

5. Problemy wynikające z kontrolowania i redukowania wymiarów ludzkiej seksualności

Edward Lorenz w 1963 roku ułożył równania opisujące zjawiska atmosferyczne. Równania te dowodziły, że nawet niewielka zmiana atmosfery w jednym miejscu, może być przyczyną dużych zmian w innym miejscu. Od tamtego czasu takie przypadki, które zaczynały się od małych zaburzeń, a kończyły się nawet rewolucyjnymi zmianami, przyjęło się nazywać „efektem motyla”. Niewielka zmiana warunków początkowych ma wielki wpływ na późniejszy stan układu⁸.

Tak więc przy rozważaniach dotyczących działań antykoncepcyjnych, nie można pominąć ich szkodliwości dla zdrowia człowieka.

Prof. W. Fijałkowski (1997, s. 213-218) analizuje problem szkodliwości środków antykoncepcyjnych z punktu widzenia medycznego⁹.

⁸ Dobrze jest to widoczne i zbadane, jeśli chodzi o ekosystemy wodne. Jesteśmy świadkami kryzysu spowodowanego substancjami estrogenicznymi w środowisku wodnym. W pobliżu obszarów zanieczyszczonych ściekami zanotowano zjawisko feminizacji osobników męskich u ryb. Brytyjska Agencja Ochrony Środowiska ujawniła, iż 1/3 samców ryb w brytyjskich rzekach uległa feminizacji wskutek zanieczyszczeń estrogenami (Czajkowska-Majewska, 2005, s. 164).

Szczególnie groźne okazały się estrogeny, które są powszechnie stosowane jako środki antykoncepcyjne oraz związki podobne do estrogenów, hamujące działanie androgenów (męskich hormonów), a są to pestycydy, herbicydy, związki używane do produkcji plastyków np. Bisfenol A (BPA). Nad bisfenolem A trwają badania i dyskusje. W Kanadzie w *Ustawie o Ochronie Środowiska* wpisano BPA na listę substancji toksycznych, gdyż odnotowano zaburzenia neurologiczne i zmiany zachowania (u szczurów) spowodowane prawdopodobnie tym związkiem.

Naukowcy z laboratorium w Murraysville przeprowadzili badania na szczurach, które zostały opublikowane w „*Toxicological Sciences*”. Samice szczurów i ich mioty miały w diecie zawarty BPA w różnych dawkach od momentu ciąży do końca karmienia. Nie stwierdzono negatywnych zmian aktywności ruchowej i funkcji mózgu, pamięci i układu nerwowego. Zauważono jednak zmiany konkretnych zachowań seksualnych u dojrzewających osobników szczurów oraz zmniejszenie płodności, liczebności miotu, wady rozwojowe narządów płciowych.

www.Wellnessday.eu/zdrowie/302-bpa, 30.06.12

⁹ Działanie antykoncepcyjnej tabletki hormonalnej (...) jest wielokierunkowe, nie ogranicza się do blokowania owulacji. W przypadku stosowania preparatów trójfazowych przypuszczalnie w co czwartym

„Następstwa zakłóceń ustrojowych, spowodowanych stosowaniem pigułki zostały zauważone już w latach sześćdziesiątych. Zarejestrowano wiele powikłań, min. zmiany zakrzepowe w układzie naczyniowym. Doniesiono o sporadycznych przypadkach zgonów. W latach siedemdziesiątych ostrzeżenia wzrosły na sile, co pociągnęło za sobą masowe odchodzenie do tego sposobu ubezpieczania się. W 6. numerze magazynu „Der Spiegel” z 1977 r. zamieszczono artykuł na temat pigułki pod znamionym tytułem: „Niesmak po pigułce” (Das Unbehagen nach der Pille). Szczególnie znamienne okazało się spostrzeżenie, zarejestrowane przez lekarzy i psychologów, że psychiczne i cielesne dolegliwości spowodowane pigułką są przede wszystkim wyrazem „nieświadomego protestu przed jej stosowaniem”. Ciągła dostępność kobiet dla podejmowania współżycia seksualnego, nie ograniczona względami wiążącymi się z cyklicznymi okresami płodności i niepłodności, okazuje się dla nich nie do zniesienia.

Na ulotce aktualnie reklamowanej pigułki firmy Shering o nazwie „Femoden” można było przeczytać następującą informację: *„Prawie połowa kobiet rezygnuje w ciągu pierwszego roku z antykoncepcji hormonalnej głównie z powodu problemów związanych z kontrolą cyklu”.*

Badania statystyczne epidemiologów onkologicznych z Harvardu wskazują na zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi w grupie wieku 40-45 lat u kobiet, które stosowały antykoncepcję hormonalną przez 3-4 lata przed 30. rokiem życia. Podobne wnioski zawiera publikacja współpracowników Światowej Organizacji Zdrowia, w której udokumentowano powiązanie między czasem używania środków hormonalnych a zapadalnością na raka piersi. Istnieją również doniesienia wskazujące na zwiększoną wrażliwość tych kobiet na czynniki infekcyjne (Fijałkowski, 1997, s. 214).

Prof. W. Fijałkowski zwraca uwagę na poważny rozdźwięk pomiędzy reklamą antykoncepcyjnej wkładki domacicznej a mnogością powikłań przy jej stosowaniu. „Oprócz właściwości plemnikobójczych związanych z dodatkiem miedzi, spiralka powoduje zmiany patologiczne w błonie śluzowej macicy. Przy dłuższym stosowaniu wkładki (po 2-3 latach) następuje korozja drutu, zazwyczaj miedzianego. Podwyższone stężenie jonów miedzi stwierdzono nie tylko w zawartości jamy macicy, lecz także w świetle jajowodów. Zjawisko to wiąże się z częstym powikłaniem używania wkładki w postaci ciąży ektopowej (pozamacicznej).

cyklu dochodzi do jajczkowania. O znacznej skuteczności pigułki decydują zatem inne zakłócenia w czynności narządów płciowych. Samo opóźnienie transportu zapłodnionego jaja, przechodzącego kolejne stadia rozwojowe, powoduje jego starzenie się i hamuje dalszy rozwój potencjalnie zdolnego do życia embrionu, co stwierdzono podczas eksperymentów zapłodnienia *in vitro*. Przedłużenie wędrówki zarodka przez jajowód uszkadza go tak dalece, że w chwili możliwości implantacji traci on zdolność do życia i obumiera. Ponadto wydzielnicza czynność błony śluzowej macicy zostaje upośledzona na tyle, że nawet nieuszkodzony embriion nie jest w stanie zagnieździć się i rozpocząć dalszą fazę swego rozwoju (Mall-Hafeli, za: Eheman, 1994).

Prof. Fijałkowski (1997, s. 215) przytacza badania ginekologów fińskich, którzy podsumowali następstwa stosowania wkładki w ciągu 20 lat. Zebrano je w kilku punktach:

- częstość ciąż pozamacicznych wzrasta 8-krotnie,
- przez wiele miesięcy utrzymują się rozrosty gruczołowe w endometrium,
- często występujące zapalenie śródmiąższowe błony śluzowej może utrzymywać się - już po wyjęciu wkładki - nawet 2 lata,
- u 15% kobiet zauważa się odczyn rozrostowy, który przypomina menopauzę (u kobiet mającej na przykład 27 lat),
- czasami występują owrzodzenia głębokie mięśni macicy,
- w licznych przypadkach zanotowano występowanie zapalenia o charakterze przewlekłym włóknistego mięśnia macicy,
- w niektórych przypadkach powstają ciężkie uszkodzenia ściany macicy upodabniające się do zmian nowotworowych,
- u co trzeciej kobiety występują krwawienia o różnym nasileniu, wymagające w skrajnych przypadkach usunięcia macicy.

Niefizjologiczny, nadmierny poziom sztucznych hormonów wprowadzonych do organizmu kobiety wywołuje różnorodne (najczęściej szkodliwe) działania uboczne; przede wszystkim w układzie naczyniowym, krzepliwości krwi i w systemie przemiany materii. Na przykład opublikowane w angielskiej literaturze fachowej wyniki badań wykazały, że ryzyko przypadków śmiertelnych wśród użytkowniczek i byłych użytkowniczek antykoncepcji hormonalnej z powodu zawałów serca i krwotoków mózgowych jest o 40% większe od przeciętnej. Badania potwierdziły również związek przyczynowo-skutkowy antykoncepcji hormonalnej z zakrzepicą układu żylnego. Niektóre gestagenne środki hormonalne powodują nasilenie zmian wątrobowych a także są przyczyną nadciśnienia i powikłań zakrzepowo- zatorowych. Dr Rudolf Ehemann (1994) wymienia kilka pozycji literatury fachowej wykazującej istnienie związku między antykoncepcją doustną hormonalną a rakiem szyjki macicy i sześć innych pozycji wykazujących związek z rakiem endometrium.

Wyniki badań przeprowadzonych w latach osiemdziesiątych przez kilka niezależnych zespołów wykazują, że niuniklioną konsekwencją stosowania antykoncepcji hormonalnej jest wzmożone ryzyko raka wątrobowokomórkowego. Ponadto wątroba reaguje na antykoncepcję hormonalną tworzeniem się gruczolaków, które - pomimo łagodnego charakteru - w przypadku pęknięcia powodują znaczne zagrożenie trudnym do opanowania krwotokiem wątrobowym (tamże).

Trzeba podkreślić, że wśród ujemnych czynników chemicznych środków plemnikobójczych, poza ich niewielką skutecznością, dominują podrażnienia, reakcje alergiczne, stany zapalne i nadżerki. Jako cechy środków barierowych, mechanicznych, ujemnie wpływające na zdrowie fizyczne, wymienia się: małą skuteczność, podrażnienia, skłonność do infekcji, reakcje alergiczne na tworzywo, z którego wykonano dany środek barierowy, a także zmniejszony komfort współżycia.

Istotą pigułki antykoncepcyjnej jest działanie na cykl płodności kobiety za pomocą hormonów. Działanie pigułki antykoncepcyjnej polega na dostarczaniu substancji aktywnych – podobnych do naturalnych hormonów kobiety, wytwarzanych w drugiej połowie cyklu, które zastępują działanie naturalnie wytwarzanych hormonów. Pod wpływem dostarczonych w pigułce hormonów organizm kobiety przestaje produkować własne estrogeny i gestageny. Proces ten jest w zasadzie odwracalny, ale w czasie używania antykoncepcji, zahamowany zostaje proces produkowania hormonów jajnikowych, co powoduje, że nie dojrzewa komórka jajowa, a błona śluzowa nie zmienia się cyklicznie. Ponieważ pigułka zawiera hormony II fazy cyklu, podczas zażywania tabletek antykoncepcyjnych organizm kobiety znajduje się cały czas w drugiej poowulacyjnej fazie cyklu. Tego typu oddziaływania na organizm może powodować złe samopoczucie, takie jak nudności, bóle głowy, plamienia, obrzęki, ból piersi. Wprawdzie objawy te mogą minąć po okresie adaptacji organizmu, ale jednak organizm musi przystosować się do nowych, nienaturalnych warunków. Dawka hormonów zawarta w pigułce może pobudzić wątrobę i powodować zmiany w produkcji białek regulujących proces krzepnięcia krwi, co może wywołać komplikacje u kobiet z chorobami serca i krążenia.

Istnieje dość powszechna opinia, że antykoncepcja jest związana z medycyną, biologią, czy chemią. W tej sytuacji często pomija się wpływ antykoncepcji na psychikę człowieka. Niektórzy psychologowie sugerują nawet, że stosowanie antykoncepcji ma działanie pozytywne, ponieważ zmniejsza negatywne napięcia psychiczne spowodowane "lękiem przed zajściem w ciążę". Głębsze poznanie tego problemu świadczy o błędnej logice tego rozumowania, co potwierdza analiza skutków antykoncepcji dokonana przez wielu specjalistów z różnych instytutów naukowych.

Antykoncepcja nie ogranicza się do sfery biologicznej i fizycznej człowieka, ale sięga głębiej, wpływając na jego psychikę i osobowość. Literatura medyczna, zajmująca się skutkami antykoncepcji, opisuje wiele przypadków małżeństw, które w związku z antykoncepcją popadły w konflikty i nerwice, powodujące niekiedy rozpad małżeństwa. Jako ujemne skutki literatura fachowa podaje także objawy lękowe, seksualne zaburzenia czynnościowe (Jakubowski, 1998).

Stosowanie środków antykoncepcyjnych jest szczególnym zakłóceniem integralnego charakteru daru osobowego, zubożeniem głębi przeżycia więzi, ograbieniem współżycia seksualnego z niepowtarzalności. Środki te „wyjaławiają” akt małżeński z tego co najbardziej ludzkie, piękne, wzniosłe, twórcze, sprowadzają sens współżycia jedynie do rozładowania napięć i zaspokojenia niższych potrzeb. Tymczasem natura człowieka została ukształtowana tak harmonijnie, że niepotrzebne ingerencje zawsze odbijają się negatywnie na integralności działań ludzkich, na świadomości poczucia autentyczności. Hojność natury często nie pozwala odczuwać od razu skutków. Natura ludzka jest jednak „najokrutniejszym lichwiarzem” - pożycza wiele, ale zawsze na

wysoki procent. Te prawa natury działają także w przypadku stosowania środków antykoncepcyjnych (Ryś, 1999).

Z wielu badań i doświadczeń doradców rodzinnych wynika, że dopiero po kilku latach ich stosowania pojawia się znudzenie seksem, współmałżonkiem, odkrycie „jałowości” własnej płciowości, w której w działaniach zabrakło czegoś najistotniejszego - dobra, piękna, altruizmu, ofiary. Antykoncepcja staje się koncepcją życia - w obawie przed nieplanowaną ciążą, w stałym napięciu, sfrustrowaniu.

Najprostszym wyjaśnieniem negatywnych skutków antykoncepcji dla psychicznego zdrowia człowieka jest teoria dysonansu poznawczego L. Festingera. Pragnienie wewnętrznej zgodności jest tak mocno wintegrowane w naturę osoby, że każdy brak wewnętrznej harmonii jest odczuwany jako przykre napięcie, które domaga się zlikwidowania (tamże).

Istotnym problemem jest stosowanie środków antykoncepcyjnych przez osoby wierzące. Zadaniem antykoncepcji jest niszczenie płodności będącej największym darem, jaki człowiek otrzymał od Boga. Z tym darem wiąże się współpraca człowieka z Bogiem w dziele przekazywania życia. Niszczenie tego daru jest samowolnym działaniem wbrew prawu Bożemu, jest buntem przeciw Stwórcy, jest wyrazem przeciwstawienia się Jemu Samemu. Taka postawa powoduje zerwanie kontaktu z Bogiem, a to musi powodować konflikt sumienia. Konflikty sumienia mają w psychopatologii szczególne znaczenie. Antykoncepcja przeszkadza w rozwoju wolności wewnętrznej, refleksyjności i odpowiedzialności, które warunkują dojrzałość osobową. Brak odpowiedzialności człowieka w kierowaniu płodnością szczególnie wyraźnie przejawia się w przerzucaniu tejże odpowiedzialności na środki techniczne. Uzależnienie tak ważnej dziedziny życia małżeńskiego jak płodność od techniki i firm produkujących środki antykoncepcyjne poniża człowieka i nie odpowiada jego godności (Jakubowski, 1998).

U wielu par stosujących antykoncepcję mężczyzna sprowadza kobietę do roli przedmiotu użycia, drastycznie narusza godność osoby stworzonej na wzór i podobieństwo Stwórcy. Człowiek posiada wielką godność, nawet jeżeli nie jest tego świadomy. Paradoksalnie mężczyzna, który powinien bronić godności każdej kobiety, a szczególnie swojej żony - niszczy ową godność. Współżycie z zastosowaniem antykoncepcji jest rozdzieleniem podwójnego oznaczenia aktu małżeńskiego: jednoczącego i rodzicielskiego.

Warto podkreślić, że nigdy dotąd środki o tak silnym działaniu jak środki antykoncepcyjne nie były podawane zdrowym ludziom bez ważnych wskazań medycznych. Preparaty farmakologiczne są źródłem ogromnych zysków dla firm. Stąd też najczęściej wynika brak rzetelności w informacji na temat szkodliwości hormonalnych środków antykoncepcyjnych.

Firmy farmaceutyczne, koncerny produkujące środki antykoncepcyjne, ideologicie przeciwne rodzinie czy innym ważnym dla ludzkości wartościom nie są zainteresowane promowaniem ekologicznych postaw dotyczących prokreacji. A jednak często natura „upomina się o swoje prawa” i coraz więcej małżonków zwraca się ku ekologii w

prokreacji. W świecie rozdartym konfliktami, w których człowiek niejednokrotnie odczuwa głęboką samotność coraz bardziej docenia się także te działania i te postawy, które służą rozwojowi człowieczeństwa. Wśród nich szczególne miejsce zajmują postawy wobec współżycia seksualnego.

7. Współżycie seksualne jako wyraz miłości małżonków

Współżycie seksualne będące wyrazem miłości i pragnieniem obdarowywania drugiej osoby, przyczynia się do integracji osobowości małżonków, stając się źródłem ubogacającego kontaktu pomiędzy nimi, prowadzi do stałego pogłębiania więzi.

Dojrzewanie seksualne w małżeństwie jest procesem długotrwałym. Uczucie się roli partnerów we współżyciu seksualnym obejmuje wiele elementów, m.in.: poznanie siebie, poznanie partnera, obdarzanie sobą, a przede wszystkim rozwój osobowy (Sławiński, 1986). Na rozwój seksualny małżonków wpływa także ich postawa wobec płodności. Szczególnie u kobiet pojawia się silne pragnienie macierzyństwa (lub lęk przed nim), mające istotny wpływ na współżycie. Pragnienie ojcostwa u mężczyzny rzadko pojawia się spontanicznie, najczęściej rodzi się i rozwija poprzez przeżywanie kobiety z jej macierzyństwem (Fijałkowski, 1984). Kobiety dłużej dojrzewają do pełni przeżyć seksualnych, co może stwarzać zagrożenie utraty poczucia własnej wartości, w przypadku, gdy mąż nie wykazuje zainteresowania jej przeżyciami. Współżycie seksualne wymaga od mężczyzny bardziej świadomego zaangażowania, delikatności, uczucia. Do pełnego rozkwitu harmonii współżycia trzeba czasem wielu lat.

Satysfakcja czerpana ze współżycia małżeńskiego przyczynia się do tworzenia płaszczyzny głębokiej przyjaźni, pogłębia wzajemne zrozumienie, rodzi pragnienie otwarcia się na macierzyństwo i ojcostwo. Wraz z pogłębianiem się więzi pomiędzy małżonkami pojawia się u nich potrzeba odczytania istotnego sensu życia na podstawie prawdziwej hierarchii wartości, która pozwala małżonkom świadomie, w oparciu o naturalne metody planowania rodziny, zaplanować poczęcie dziecka.

Także później stosunki emocjonalne pomiędzy małżonkami wpływają na pełnienie przez nich roli rodzicielskiej, a wszelkie zaburzenia tej relacji mogą stać się przyczyną również nieprawidłowych postaw małżonków wobec dzieci, prowadząc do rekompensaty braku uczuć i nadmiernej koncentracji na dziecku lub też do stwarzania wobec niego nadmiernego dystansu. Stałe dojrzewanie we współżyciu seksualnym pozwala na ciągłe przekraczanie egoizmu, na zafascynowanie drugim człowiekiem, jego odmiennością - męskością czy kobiecością, światem jego wartości.

Satysfakcja ze współżycia seksualnego wpływa na odnowienie świeżości uczuć w kontaktach małżeńskich, wpływa na stałą troskę o zaspokojenie potrzeb partnera, na pragnienie poczucia bliskości, wspólnoty przeżyć i doznań. Takie współżycie pełne miłości i obdarowywania sobą staje się źródłem zadowolenia i radości współmałżonków do późnej ich starości.

Współżycie seksualne, jako szczególna forma komunikacji małżonków, stanowi istotny czynnik wpływający na rozwój miłości i więzi pomiędzy małżonkami. Współżycie seksualne należy także do czynników będących wyrazem funkcjonowania małżeństwa, zaspokajają ważne potrzeby człowieka, jednak ze względu na specyficzną rolę jaką współżycie seksualne odgrywa w tworzeniu więzi małżeńskiej, zaliczono je do czynników aktualizujących miłość i więź. O znaczeniu jakie małżonkowie, szczególnie młodzi, przypisują satysfakcji seksualnej świadczy fakt, że 80% młodych małżeństw, w których występuje brak satysfakcji seksualnej ocenia swój związek jako nieszczęśliwy (Braun-Gałkowska, 1985, s. 39).

Seks w małżeństwie spełnia wielorakie funkcje: zaspokajają podstawowe potrzeby psychiczne - więzi, poczucia własnej wartości, potwierdzania swojej męskości i kobiecości; stanowi podstawę potrzeby rodzicielstwa, a także jest przeżywany jako wyraz miłości.

Każdy człowiek ma własną hierarchię potrzeb psychicznych i biologicznych. Potrzeby seksualne w tej hierarchii mogą znajdować się na różnym poziomie. Człowiek o dojrzałej osobowości łączy potrzeby seksualne z potrzebą miłości, więzi, tworzenia wspólnoty czy partnerstwa.

Współżycie seksualne może być przeżywane na różnym poziomie (Lew-Starowicz 1985). Na najniższym poziomie dominuje potrzeba rozładowania napięcia seksualnego i przeżywania intensywnych doznań zmysłowych. Taka forma współżycia opiera się na bardzo powierzchownej więzi pomiędzy partnerami, w której dominuje przede wszystkim pragnienie zaspokojenia własnych potrzeb. Na wyższym poziomie we współżyciu dominują potrzeby psychiczne - bezpieczeństwa, więzi, afirmacji swojej męskości i kobiecości, samorealizacji. Na najwyższym poziomie najważniejsza staje się potrzeba uszczęśliwiania drugiego człowieka, dawanie mu siebie, fascynacja nim. Takie współżycie wyzwala altruizm, twórczość, płodność.

Udane życie seksualne w małżeństwie wymaga znajomości odmienności psychoseksualnej kobiety i mężczyzny, umiejętności podejmowania szczerego dialogu, przekazywania sobie informacji o potrzebach, oczekiwaniach, a także wspólnego respektowania podstawowych norm w tym zakresie. Współżycie seksualne staje się źródłem doznań i przeżyć nieprzekazywalnych w sferze kontaktu werbalnego - wzbogaca więc więź między partnerami; realizuje pragnienie wejścia w świat drugiego człowieka, jest tego wyrazem, a równocześnie znakiem. Wyzwala także poczucie fascynacji odmiennością psychofizyczną partnera, jest komunikacją męskości i kobiecości w istotnym wymiarze. Współżycie tworzy więź i świadomość wspólnoty, przez co poszerza granicę egzystencji i widzenia świata (tamże).

Współżycie seksualne może też wyzwalać twórczość, pielęgnować i podtrzymywać miłość. Wyzwala także twórczość osobowościową i wspólnotową. Współżycie jest źródłem silnych doznań zmysłowych, poczucia przyjemności i radości, która promieniuje także na innych. Większość psychologów podkreśla mocno fakt, że prawidłowa realizacja pożycia seksualnego wpływa na stabilizację i powodzenie

związku małżeńskiego. Współżycie seksualne może stać się pełnym kontaktem, którego istotą jest troska o szczęście, o wspólne przeżywanie radości ze współżycia z partnerem. Życie seksualne człowieka, jako wyraz miłości, jednocześnie utrwała tę miłość poprzez ustawiczne udzielanie wzajemne i obdarzanie się (Sujak, 1985, s. 131).

Seks nie jest wystarczającym czynnikiem współżycia i szczęścia małżeńskiego, ale jego bardzo ważnym elementem. Małżeństwo to coś więcej niż seks, to związek międzyosobowy zawierany na podstawie wzajemnej miłości osobowej, której miłość uwarunkowana biologicznie jest podporządkowana. Współżycie seksualne w małżeństwie służy podwójnemu celowi: ożywieniu i pogłębieniu wzajemnej miłości małżeńskiej oraz prokreacji.

Z badań R.A. Baron i D. Byrne wynika, że zaangażowanie seksualne małżonków jest związane z ich zaangażowaniem emocjonalnym tworzącym bezpośredni kontekst pożycia seksualnego. J.L. Reiss, G.C. Andersen i G.C. Sponougle na podstawie wyników badań stwierdzają, że partnerzy różnią się preferencją aspektu satysfakcji, bądź czynnika emocjonalnego, przy czym mężczyźni preferują przyjemność, kobiety zaś więź emocjonalną. Inne jednak wyniki badań (por. np. J.F. D'Augelli, A.R. D'Augelli) wskazują na istotne znaczenie uczucia, także w pożyciu seksualnym mężczyzn. Współżycie seksualne w małżeństwie jest uwarunkowane wieloma czynnikami. Istotną rolę odgrywają doświadczenia wyniesione ze środowiska rodzinnego, w których ważna jest więź uczuciowa między rodzicami, ich więź z dziećmi, postawy rodziców wobec seksu, a także uświadomienie seksualne obejmujące znajomość anatomii i fizjologii seksualnej, prawidłowości współżycia, inności psychoseksualnej płci, metod naturalnego planowania rodziny. Negatywną rolę we współżyciu seksualnym odgrywać mogą wcześniejsze doświadczenia z innymi partnerami, prowadzące w małżeństwie do porównań, jak również przeżycia urazowe, które utrudniają współżycie seksualne małżonków. Sfera życia seksualnego, o ile opiera się na dojrzałości uczuciowej małżonków, staje się wartością służącą budowaniu trwałej więzi pomiędzy nimi (za: Ryś, 1999).

Współżycie seksualne zawiera szansę przejścia na wyższy etap kontaktu osobowego małżonków, stanowi pełną komunikację całej osoby ludzkiej. Jest to spotkanie, które stale musi przekraczać warstwę popędową człowieka realizując wartości wyższe. Tylko takie współżycie leży u podstaw trwałości związku, stając się źródłem bezpieczeństwa i wzajemnego oparcia. Tylko współżycie oparte na wzajemnej miłości i poszanowaniu godności drugiego człowieka jest wolne od zagrożeń zmian w przypadku spotkania bardziej atrakcyjnego partnera. Seks nie tylko manifestuje się i dopełnia w miłości, ale jak każda wielka wartość stawia przed człowiekiem wymagania. Jednym z nich jest samokontrola zakładająca afirmację płodności jako cechy wzajemnej więzi małżonków (tamże).

Istotną rolę we współżyciu seksualnym odgrywa także przyjęcie przez małżonków określonej postawy wobec płodności, życia, naturalnych metod regulacji poczęć.

Naturalny styl życia:

- wymaga porozumiewania się małżonków, co pogłębia więź między nimi,
- wymaga wspólnego zastanawiania się (a wtedy człowiek bardziej dojrzewa),
- wymaga wspólnego podejmowania decyzji, (co daje poczucie partnerstwa),
- małżonkowie są wolni od uzależnień od firm i środków farmaceutycznych niszczących bądź ograniczających płodność (działania wolne),
- nie wprowadzają celowo trujących substancji do swojego organizmu, dzięki temu są zdrowsi,
- małżonkowie (szczególnie kobiety) mogą szybko rozpoznać rozpoczynający się proces chorobowy narządów rodnych (niektóre środki antykoncepcyjne, nie tylko to uniemożliwiają, ale wprost wywołują poważne zaburzenia np. wkładka wewnątrzmaciczna),
- wymagana jest systematyczne obserwacja, która przyczynia się także do rozwoju osobowego człowieka,
- poznawanie swojej natury, jej rytmu (u kobiety) prowadzi do większej akceptacji swojej płci, wzmacnia samoświadomość, wzmacnia poczucie własnej wartości,
- nie występuje oziębłość płciowa (występuje ona u 40% kobiet stosujących środki antykoncepcyjne),
- współżycie seksualne nie staje się rutynowe, bez głębszej treści,
- małżonkowie (szczególnie kobiety) nie mają poczucia, że są wykorzystywani jako przedmiot rozładowania napięć seksualnych.

Naturalne planowanie rodziny jest coraz częściej propagowane i stosowane przez małżonków. Dzięki rozwojowi nauk medycznych, okresy płodności i niepłodności kobiety można dzisiaj stosunkowo łatwo rozpoznawać i określać oraz w zależności od tego, czy planuje się poczęcie dziecka czy nie – dostosowuje się do nich życie intymne małżonków.

Z całą pewnością naturalne planowanie rodziny wymaga nie tylko wiedzy dotyczącej okresów płodnych i niepłodnych, ale także opanowania samego siebie, co wymaga odpowiedniej dojrzałości osobowej, ale także tą dojrzałość pogłębia.

Przerwy we współżyciu w okresach płodnych są zgodne z naturą. Jeśli człowiek nie ma żadnych ograniczeń, ulega przesytwieniu, znudzeniu. Dzięki powstrzymaniu się od współżycia wzrasta u małżonków oczekiwanie na zjednoczenie, wzrasta atrakcyjność współżycia. Trzeba podkreślić, że okresowe zaniechanie współżycia wcale nie jest łatwe – zwłaszcza na początku jego stosowania. Jednak to wyrzeczenie nie tylko nie przynosi szkody małżeńskiej miłości, ale przy wzajemnej życzliwości i zrozumieniu – ubogaca

związek o nowe wartości. Małżonkowie zaczynają wtedy doceniać także inne formy wyrażania uczuć – przytulenia, tliwość, czułość, których znaczenie w każdym małżeństwie jest ogromne.

W naturalnym planowaniu rodziny chodzi nie tylko o samo opanowanie, ale o uznanie prawdziwej hierarchii wartości, o to, aby seksualność pozostawała w służbie prawdziwej miłości.

U wielu małżeństw zauważamy dziś zwrot ku naturalnemu planowaniu rodziny, ku odpowiedzialnemu rodzicielstwu. Małżonkowie zaczynają odkrywać i doceniać wartości naturalnego planowania rodziny - wartości duchowe, psychologiczne, zdrowotne, ekologiczne, estetyczne. Zwrot ten prowadzi także do odkrywania wartości moralnych w naturalnym planowaniu rodziny, a także do zrozumienia, że nie ma innej drogi budowania prawdziwej, głębokiej więzi ze współmałżonkiem, niż otwarcie się na drugiego człowieka, a także nabywanie zdolności przekraczania samego siebie. To odkrycie prowadzi do przekształcenia postawy życiowej - z tej przeciwko życiu, na tę - za życiem.

Miłość spełnia rolę jednoczącą we współżyciu intymnym, skłania małżonków do przejawiania opanowania i delikatności, czułości wobec siebie. Nie pozwala na koncentrowanie się tylko na własnych doznaniach, ale ułatwia nawiązanie kontaktu osobowego. Zrealizowanie postulatu jedności i miłości w życiu intymnym wymaga zaangażowania ze strony obojga współmałżonków, chociaż nie w taki sam sposób.

Zróznicowanie takie wynika z odmienności przeżyć i reakcji mężczyzny i kobiety. Mężczyzna doznaje dość szybko pełnego zadowolenia seksualnego, którego głównym ; motywem są czynniki fizjologiczne. U kobiety natomiast pragnienie zbliżenia seksualnego narasta powoli i ściśle jest ono uwarunkowane istnieniem więzi emocjonalnej, ; psychicznej i fizycznej. Dlatego małżonkowie, jeżeli chcą, aby ich życie intymne było aktem prawdziwej miłości i jedności powinni liczyć się z potrzebami i odmiennością przeżyć swojego współmałżonka (Ryś, 1999).

Szczególnie ważnym postulatem jest, aby nowoczesna nauka uwzględniała całościowe spojrzenie na ludzką osobę w kontekście pełni seksualności, jej prawdziwej „wewnętrznej duszy“ – jak to określa prof. Hilgers¹⁰.

W koncepcji prof. Hilgersa w zbliżeniu seksualnym kluczową rolę odgrywa idea wolności. Zrozumienie wielowymiarowości ludzkiej seksualności rozszerza jej horyzonty i pozwala odczuć prawdziwą interakcję, całościowy kontakt osób. Taki kontakt Hilgers zalicza do integralnego kontaktu seksualnego (mózgowego) w odróżnieniu od kontaktu genitalnego, który obejmuje samo tylko cielesne zbliżenie.

¹⁰ Profesor Hilgers jest ekspertem w dziedzinie zdrowia kobiet, pracuje nad swoimi badaniami ponad czterdzieci lat. Przez ten cały czas jest aktywny, poszerza grono współpracowników na całym świecie i prowadzi rzetelne badania.

Zaufanie w związku wyrasta z rozwijania pozagenitalnych form komunikacji. Prawdziwe porozumienie między mężczyzną i kobietą jest wyzwajające, pełne miłości i trwałe. Gdy taka miłość istnieje, genitalna jedność przyjmuje głęboki wymiar, mający zupełnie inną jakość. Nowe wzory seksualnej interakcji są najbardziej znaczące i wymagają głębokich relacji właśnie w obszarach pozagenitalnych. Zmiana głębokich, podstawowych relacji z genitalnych na pozagenitalne jest jednak trudnym wyzwaniem, szczególnie dla tych par, które przez długi czas stosowały środki antykoncepcyjne.

6. Dylematy kształtowania u młodzieży postaw antykoncepcyjnych

Bardzo ważnym zagadnieniem jest wpływ antykoncepcji na świadomość młodzieży. Przy braku zdecydowanie negatywnego stanowiska rodziców w stosunku do antykoncepcji i unikaniu tego tematu w rozmowach z dorastającymi dziećmi, jedynym informatorem na temat antykoncepcji stają się środki przekazu z natrętną i zafałszowaną propagandą antykoncepcyjną. Pod wpływem tego typu oddziaływań w świadomości młodego człowieka seksualność może ograniczać się tylko do kontaktów seksualnych, związanych z doznaniem przyjemności i użycia, z jednoczesnym zwolnieniem się z odpowiedzialności z tego typu działania, bo przecież płodność za pomocą środków antykoncepcyjnych można „wyłączyć”. Równocześnie płodność odczuwana jest i traktowana nie jako dar, lecz jak wroga siła, która trzeba zwalczać i której trzeba się przeciwstawić.

Promocja antykoncepcji jest jednym z istotnych celów tzw. edukacji seksualnej. Edukacja ta propagowana w ramach wielu nurtów powiązanych z ideologią gender¹¹ ze swoimi założeniami jest często tylko instruktażem z dziedziny fizjologii i co najwyżej psychologii w odniesieniu do ludzkiej płciowości. Problematyka płci jest wyłączana z jej naturalnego kontekstu, koncepcji osoby i życia ludzkiego, miłości, małżeństwa, rodzicielstwa. Celem edukacji seksualnej staje się przekazanie umiejętności korzystania z środków antykoncepcyjnych i poronnych, doprowadzenie do akceptacji tzw. bezpiecznego seksu, czyli współżycia zabezpieczonego przed zarażeniem wirusem HIV i ciążą. Wskutek tak rozumianej edukacji seksualnej młodzież pozbywa się poczucia wstydu, nabywa akceptujących postaw wobec masturbacji, czy homoseksualizmu.

W ramach edukacji seksualnej przekazywane jest często stanowisko - im więcej partnerów seksualnych - tym bogatsza osobowość. Seks jest całkowicie oderwany od kontekstu małżeństwa, rodzicielstwa, często także nawet od jakiegokolwiek uczucia. Odpowiedzialność w tej dziedzinie sprowadzana jest do właściwego naciągnięcia

¹¹ Ideologia gender m.in. zakłada, iż płeć ma charakter kulturowy (człowiek może ją sobie wybrać), małżeństwo kobiety i mężczyzny nie jest już wartością, podobnie rodzina stanowi dzisiaj przeżytek. Aktywiści gender walczą o prawa par homoseksualnych do wychowywania dzieci. Zagrożenia płynące z ideologii gender przedstawił Ks. abp Hoser podczas wykładu wygłoszonego na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie 16 maja 2012 roku. Wykład ten został zamieszczony na stronie Towarzystwa Uniwersyteckiego Fides et Ratio: <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/gender.html>

prezerwatywy lub zażycia tabletek antykoncepcyjnych. Często efektem programów edukacyjnych jest absolutyzacja seksu. Wyzwolenie seksu z wszelkich norm moralnych propagowane przez edukatorów seksualnych tłumaczone jest koniecznością spontaniczności w dziedzinie działań seksualnych, normy zaś, według tej koncepcji, tę spontaniczność odbierają, niszczą też prawdziwą radość ze współżycia. Edukatorzy seksualni przekazują młodzieży stanowisko, że współżycie seksualne jest normalnym zjawiskiem występującym w grupach młodzieżowych i jest akceptowane przez dorosłych.

W takim ujęciu gubi się prawdziwy sens ludzkiej płciowości. Edukacja seksualna pod hasłem rzekomej wolności wprowadza człowieka w głębokie zniewolenie, zamyka obraz człowieka do jednego tylko, popędowego wymiaru. Efektem takiej edukacji jest niejednokrotnie głęboka frustracja, poczucie bezsensu, agresja, albo działania autodestrukcyjne.

W Polsce w latach 90 przeżywaliśmy próbę wprowadzenia podręczników do tzw. edukacji seksualnej proponowanych przez ideologię gender. W tamtym okresie próby te wywołały falę protestów rodziców, nauczycieli, wychowawców, katechetów.

Warto jednak przypomnieć, jakiego typu treści zawierały te pozycje, ponieważ aktualnie ideologia gender powraca do Polski z o wiele większą mocą – a wobec niewiedzy rodziców, wobec ich zapracowania – zdobywa coraz więcej możliwości oddziaływania.

Książki Lyndy Madaras „*Co się dzieje z moim ciałem?*” Zestaw dla dziewcząt i dla chłopców.

Podręczniki te:

1. Uderzają w godność dziecka, w jego czystość, uczą zachowań patologicznych

W ćwiczeniach dla dziewcząt jest nauka (z lusterkiem!) masturbacji, która może prowadzić do „*wspaniałego, wstrząsającego, trudnego do opisania przeżycia zwanego orgazmem*”. (Moje ciało i ja s.75) ... „*odpręż się i ciesz się tym!*” (s.112).

2. Uderzają w wartości prorodzinne

Np. Z książki chłopcy dowiadują się, że poród jest „*najobrzydliwszą rzeczą, jaką widzieli*”. „*Zapłodnione jajeczko dziewięć miesięcy rośnie i przekształca się w dziecko*” (Książka dla chłopców s.30). „*Zapłodnione jajeczko zagnieżdża się w wewnętrznej ściance macicy i przez następne dziewięć miesięcy wyrasta z niego dziecko*” (s. 29). A więc podręczniki te zawierają informacje, że istota ludzka dopiero człowiekiem się staje.

3. Wprowadzają dezinformacje, zawierają dane całkiem nieprawdziwe

Np. „*dziewczynki również wytwarzają... nasienie*” (!!!) (Książka dla chłopców str.30). Dziewczynki są informowane, że „*aby się poczęło dziecko potrzebny jest...zarodek (!!!) pochodzący z ciała kobiety zwany komórką jajową*”. (Książka dla dziewcząt str.35).

4. Propagują całkowity liberalizm moralny, są wręcz zachętą do straszliwej patologii

„To co uznajemy za grzech, czy za rzecz niemoralną, zależy od indywidualnego punktu widzenia” (Książka dla chłopców s. 126). Szczególnie jednak wstrząsające jest zalecenie : „Jeśli rozpoczynasz życie płciowe z (!!!) nową osobą, jeśli ona ma innych partnerów lub sama masz więcej niż jednego - najlepiej stosować prezerwatywy” (!!!) (s.243) (dla dziewczynek kl. V-VIII !!!).

5. Wulgaryzują życie, wprowadzają brutalny język, banalizują płęć

Np. podręcznik dla chłopców proponuje głośne odczytywanie w ramach lekcji (zamieszczonych na stronie 20 i 24) najbardziej wulgarnych określeń narządów rozrodczych!

Warto także zwrócić uwagę na inne podręczniki dla młodzieży:

Książka Elizabeth Fenwick i Richarda Walkera „Miłość, młodość, seks” (Oficyna wydawnicza Profil Warszawa 1996), promowana przez Towarzystwo Rozwoju Rodziny:

1. Prymitywizuje sferę seksualną sprowadzając ją tylko do poziomu genitalnego

Mimo użycia w tytule pojęcia „miłość” żaden z 36 rozdziałów nie jest poświęcony miłości. Miłość jest tu synonimem współżycia seksualnego.

2. Oddziela seks od prokreacji, seks jest traktowany jako zabawa

Zdaniem autorów każda „zabawa w seks” jest bezpieczna o ile obydwójce tego chcą i są zabezpieczeni dzięki antykoncepcji.

3. Propaguje patologię jako normę

Już 11 - letni uczeń ma być informowany o seksie analnym, oralnym, a także znać „użyteczne adresy lesbijek i gejów”.

4. Zachęca do działań bardzo szkodliwych dla zdrowia młodzieży

„zanim zaczniesz pić, zjedz coś (..) pij wino lub piwo” (!!!) Po zażyciu narkotyków należy ... pić dużo wody” (!!!).

5. Rozbudza zainteresowanie seksem i pożądania seksualne

Z wypowiedzi młodych ludzi wynika, że współżycie jest ...”lepsze niż intensywny trening.”

Książka Sabine Schwabenthan i Vivan Weigert „Dziewczęta. Poradnik dla nastolatek” Wydawnictwo Metrum. Wrocław 1994.

Książka ta jest gwałtem dokonywanym na psychice dzieci i młodzieży.

1. Zabija godność dziecka, demoralizuje, odrywa dzieci od rodziców

„Zrób sobie prezent, naucz się orgazmu” (s.86). „Masturbacja jest najbardziej naturalną rzeczą na świecie. Tak naturalną, że praktykują ją nawet małe dzieci” (s.86). Autorzy uczą praktykowania masturbacji za zamkniętymi drzwiami, nie dlatego, aby była czymś złym, ale, aby dziecku nikt nie przeszkadzał. Dziecko nie powinno informować o tych działaniach rodziców, jest to jego intymna sprawa. Autorzy uczą perwersyjnych fantazji seksualnych.

2. Podawane są informacje nieprawdziwe, bardzo szkodliwe

Np. „Ostateczną decyzję co do orientacji seksualnej podejmuje kobieta dopiero między 20 a 30 rokiem życia”(s. 89). „Pamiętaj, wszystkie dziewczyny i dorosłe kobiety, bez względu na to, czy mają partnera, czy nie, znają i praktykują masturbację”. (!!!)

3. W cyniczny sposób uczy zabijania dzieci nienarodzonych

Książka zawiera instruktaż pożegnania się z nie narodzonym dzieckiem przed jego zabiciem, aby nie mieć żadnych dolegliwości psychicznych po aborcji. (s. 122).

4. Propaguje mentalność antykoncepcyjną

„Aborcja powinna być dla kobiety ostrzeżeniem, że musi staranniej stosować środki antykoncepcyjne” (s.123)

5. Występuje przeciwko życiu

W sytuacji, kiedy dziewczyna chce urodzić dziecko, książka podaje tak wielkie trudności, które zniechęcą każdą młodą matkę do urodzenia dziecka. (s. 123).

Warto tutaj podkreślić, że istnieje wiele pozycji ujmujących całościowo problematykę przygotowania do życia w rodzinie. Jednak są one dzisiaj poddawane ostrej krytyce osób reprezentujących nurt nurt gender, którego podstawy ideologiczne są całkowicie sprzeczne z wartościami chrześcijańskimi oraz z personalistycznym ujęciem osoby.

W tej sytuacji wydaje się tutaj konieczne przypomnienie nauczycielom, wychowawcom i rodzicom, że Polska podpisała Konwencję ONZ dotyczącą walki przeciwko dyskryminacji w dziedzinie nauczania z 1960 roku. W art. 5 stwierdza się, że edukacja prowadzona przez państwo winna respektować wolność rodziców lub opiekunów. Trzeba przypomnieć Deklarację ONZ z 1981 roku mówiącą o tym, że każde dziecko na prawo do uzyskania w dziedzinie religii lub przekonań - edukacji zgodnej z wolą rodziców lub opiekunów prawnych. I może trzeba jeszcze przypomnieć orzecznictwo Komisji Praw Człowieka i Trybunału Praw Człowieka (art. 2), który mówi, że państwo winno regulować kwestie dotyczące wychowania i nauczania zgodnie z potrzebami wspólnoty i jednostki, respektując pierwotne prawa rodziców w tej dziedzinie. Decyzja dotycząca wyboru wykształcenia zależy więc od rodziców.

Należy podkreślić, że toczące się w tym zakresie spory są przede wszystkim związane z wizją człowieka, z sensem ludzkiej płciowości. Podejście do problemu płciowości w sposób istotny zależy od koncepcji człowieka, od miejsca, jakie w tej koncepcji przypisuje się płciowości osoby.

9. Potrzeba wychowania seksualnego jako promocji integralnie ujmowanej ludzkiej płciowości

W dzisiejszych czasach bardzo podkreśla się konieczność wychowania seksualnego. W praktyce jednak pojawiają się wątpliwości i poważne rozbieżności

dotyczące celu tego wychowania, osób, które mogą podejmować tu działalność wychowawczą, czy też metod stosowanych w tym zakresie. Liczne proponowane programy stwarzają konieczność podjęcia na nowo tego tematu¹².

9.1. Cele wychowania seksualnego

Podstawowe kontrowersje dotyczące problemu wychowania seksualnego dotyczą jego celu.

Przede wszystkim wychowanie musi obejmować całego człowieka: jego sferę fizyczną, intelektualną, emocjonalną, społeczną i duchową. Celem wychowywania winna być integracja i osiągnięcie dojrzałości osobowej młodego człowieka, która sprawia, że jego pragnienia i działania są zgodne z hierarchią wartości, z normami moralnymi, służą dobru własnemu i innym.

W takim ujęciu wychowanie w zakresie kształtowania postaw wobec płciowości człowieka powinno zawierać rzetelną wiedzę, obejmować troską rozwój uczuciowy, stanowiący fundament prawidłowej postawy wobec samego siebie i drugiego człowieka, umożliwiającą nawiązywanie głębokich więzi z innymi, kształtowanie postawy miłości.

Młodemu człowiekowi trzeba ukazywać szlachetne cele, ideały i wartości. Wychowanie musi też być kształtowaniem i rozwijaniem w człowieku zdolności i motywacji do samowychowania, do kierowania swoim życiem.

W przygotowaniu do życia istotną rolę odgrywa kształtowanie postawy miłości. Postawa miłości w stosunku do innych jest oparta na życzliwości, dobroci, wybaczeniu, tolerancji, przewyciężaniu słabości, na nadziei. Jest nastawiona na tworzenie dobra, na darowanie przewinień innym i sobie, na wyciąganie korzyści z każdej, także trudnej czy przykrew sytuacji. Jej wyrazem jest radość, świeżość przeżyć, umiejętność cieszenia się z małych, drobnych spraw. Człowiek dojrzały w relacjach z innymi zachowuje się naturalnie, reaguje spontanicznie, jest odprężony, wolny od obronnej drażliwości, umie się szczerze i naturalnie śmiać. To poczucie humoru zawsze jest oparte na szacunku dla siebie i dla innych.

Zasadniczym celem wychowania seksualnego powinno być doprowadzenie do zintegrowania płciowości z całością osobowości, tak aby młody człowiek w sposób

¹² Warto przeanalizować skutki edukacji seksualnej w krajach zachodnich:

- wzrost częstości ciąży wśród niezamężnych nastolatek o 88%
(od 1972 roku do 1988)
- wzrost porodów u niezamężnych nastolatek o 90% (ponad 1 mln rocznie)
(od 1970 do 1990)
- wzrost odsetek nastolatek (15 - 19 lat) które rozpoczęły współżycie o 80%
(od 1970 - 1988)
- wzrost do 26 % dziewcząt w wieku 15 - 17 lat oraz do 34% w wieku 18-19 lat, które miały czterech lub więcej partnerów
- wzrost zachorowań na kiłę o 100% (w USA 3mln rocznie)
- (od 1985 - 1991)

Są to dane, które powinny dać wiele do myślenia na temat celu wychowania seksualnego u osób odpowiedzialnych za wychowanie młodego pokolenia.

odpowiedzialny realizował swoją płciowość w oparciu o poszanowanie ogólnoludzkich wartości.

Wychowanie seksualne musi być procesem włączonym w całość dojrzwania osobowego. Seksualność ludzka bowiem jest wkomponowana w całość osobowości jednostki i podlega wielorakim wpływom (Rostowski, 1987). Aby wychowanie seksualne służyło integralności, rodzice w każdym dziecku, niezależnie od jego płci i wieku muszą dostrzegać jego wartość osobową. Płciowość nie funkcjonuje w oderwaniu od osoby. W wychowaniu seksualnym konieczne jest ukazanie płciowości jako wartości i tej właściwości osoby, która jest nierozzerwalnie związana z możliwością rodzicielstwa.

Przekaz wiedzy dotyczącej płciowości powinien zawierać właściwą wiedzę biologiczno-fizjologiczną, dostosowaną do wieku i poziomu rozwoju dziecka dotyczącą funkcji płciowości. Rodzice, a w stosunku do dziewcząt - szczególnie matka - w oparciu o rzetelne podręczniki, powinni przedstawić wiadomości z anatomii - budowę i rolę narządów płciowych, problematykę przekazywania życia. Matka powinna wprowadzać córki w tajniki cyklu płodności, przyzwyczajając do prowadzenia systematycznych zapisów dotyczących przebiegu cyklu. Konieczne jest tu przekazywanie zasad higieny. Wiedza o prawidłowościach zmian związanych z płodnością pomaga dziewczynie zaakceptować siebie jako potencjalną matkę. Wszelkie informacje powinny być oparte na solidnej wiedzy naukowej oraz przekazywane integralnie tzn. w sposób uwzględniający najgłębszy sens płciowości. Rodzice powinni wyjaśnić swoim dzieciom prawdziwy sens zjednoczenia dwojga osób, które nie może być tylko przeżyciem przyjemności, ale afirmacją wartości osoby.

W naszej rzeczywistości, kiedy tak często w różnych środowiskach promowane są także wśród młodzieży środki antykoncepcyjne, rodzice powinni ukazać swoim dzieciom ich negatywne skutki dla małżeństwa, a także wartość naturalnego planowania rodziny. Naturalne planowanie poczęć odnosi się nie tylko do działania człowieka w danym momencie, ale przede wszystkim do jego rozwoju. Postawa tego typu jest afirmacją natury człowieka, wyraża także szacunek dla płodności ludzkiej. Szacunek dla naturalnego planowania rodziny mogą przekazać rodzice przede wszystkim własnym przykładem.

O życiu seksualnym nie można jednak mówić w oderwaniu od określonych wartości i norm moralnych. Konieczne jest przy tym przekazywanie młodzieży odpowiednich motywacji, skłaniających do podjęcia, lub zaniechania określonych działań w tej dziedzinie.

W wychowaniu seksualnym trzeba zwracać uwagę na harmonijny rozwój osoby. W zakresie sfery intelektualnej konieczna jest tu rzetelna wiedza dostosowana do potrzeb rozwojowych i możliwości percepcyjnych dziecka. W uwzględnianiu rozwoju w sferze emocjonalnej potrzebne jest kształtowanie kultury uczuć, wrażliwości, delikatności, czułości, a szczególnie kształtowanie postawy miłości. Istotną rolę

odgrywają tutaj relacje pomiędzy rodzicami, a także poszanowanie praw każdego człowieka, ciepło, życzliwość okazywane w rodzinie. W sferze społecznej potrzebne jest doświadczanie dzielenia się z innymi, zaspokajania potrzeb innych. W integralnym rozwoju człowieka konieczne jest także uwzględnienie duchowego wymiaru człowieka, afirmacja najwyższych wartości, kształtowanie właściwych postaw w tym zakresie.

9.2. Osoby odpowiedzialne za wychowanie seksualne

Podstawowa rola w wychowaniu seksualnym winna przypadać rodzicom. Wszelkie programy szkolne w tym zakresie powinny odgrywać rolę uzupełniającą. Tylko kochający rodzice, w oparciu o dobrą znajomość psychiki swego dziecka i poziomu jego rozwoju, a także uwzględniając jego dobro, mogą przekazać właściwą wiedzę w zakresie problematyki seksualnej, dostosowaną do potrzeb i oczekiwań dziecka w danym okresie rozwojowym.

Rodzina stanowi to szczególne środowisko, które umożliwia akceptację bardzo delikatnej sfery jaką jest ludzka seksualność i pozwala na harmonijne włączenie jej w całość osobowości. Gdy dziecko jest kochane szczerą, dojrzałą i odpowiedzialną miłością to takiej właśnie miłości uczy się. Jeżeli rodzice okazują sobie wzajemnie szacunek i wyrozumiałość, wymagają takiego szacunku od dzieci, a także sami traktują dzieci z szacunkiem to dziecko przyswaja sobie przykład wzajemnych właściwych relacji w rodzinie. W procesie wychowywania, zwłaszcza w sferze seksualnej konieczne jest zaufanie, dialog z dziećmi i przykład własnego życia. Obrazowo mówiąc rodzina powinna dać swoim dzieciom: korzenie (wartości, normy) i chęć rozwoju (aspiracje człowieka). W rozwoju seksualnym człowieka te korzenie to akceptacja podstawowych w tej dziedzinie wartości, takich jak: miłość, małżeństwo, rodzina; normy zaś - to nie tylko „nie czyni drugiemu, co tobie nie miłe”, nie tylko „kochaj”, ale bardzo często oznaczają one konieczność poświęceń. Chęć rozwoju to pasja wzrastania w miłości, tworzenia, stawiania sobie szlachetnego celu.

Integracja seksualna, którą w sposób szczególny człowiek może rozpocząć dopiero w okresie dojrzewania, domaga się z jednej strony odpowiedniej pomocy środowiska rodzinnego i wychowawczego, z drugiej zaś - osobistego zaangażowania, wysiłku i pracy nad sobą (Augustyn, 1993, s. 26).

Szczególną rolę odgrywa rodzina w integralnym wychowaniu dzieci w okresie dorastania. Kochająca rodzina pomaga młodemu człowiekowi nabywaniu umiejętności samowychowania, w dążeniu do wewnętrznej harmonii, w kierowaniu płciowością w oparciu o wartości, w poszukiwaniu autonomii. Właściwe relacje w rodzinie umożliwiają nabycie odpowiedniej wiedzy o samym sobie, odpowiednie zaspokojenie potrzeb, kształtowanie postaw poszanowania godności własnej i innych oraz nabywania odpowiedzialności.

9.3. Sposoby oddziaływania

Wychowanie seksualne jest trudnym zadaniem. Wynika to ze złożoności czynników warunkujących rozwój seksualny. Aby wychowanie seksualne spełniło rolę integrującą osobowość młodego człowieka musi być podejmowane w określony sposób:

- 1) Sprawy płci muszą być ukazywane jako dobro, wartość w kontekście osoby, małżeństwa, rodziny.
- 2) Wychowanie to musi być oparte o rzetelną, całościową wiedzę, dobrą znajomość ludzkiego ciała, szeroko pojętych potrzeb człowieka, a także psychiki kobiety i mężczyzny.
- 3) Płciowość ludzką należy ujmować pod wieloma aspektami - biologicznym, psychicznym, społecznym i duchowym, ukazując cele i zadania ludzkiej płciowości, pomagając w osiągnięciu dojrzałości do zawarcia małżeństwa.
- 4) Rodzice znając poziom wrażliwości dziecka, jego zainteresowania, oczekiwania, poziom rozwoju emocjonalnego i intelektualnego powinni wszelkie informacje dotyczące płci dostosować do możliwości percepcyjnych dziecka. Kochający rodzice winni poważnie potraktować ważne dla dziecka problemy i trudności, okazać delikatność, wyrozumiałość i serdeczność, zachęcić do pracy nad sobą.
- 5) Sposób przekazu winien być dostosowany w treści i języku do wieku i etapu rozwojowego. Na pytania dziecka rodzice winni odpowiadać zgodnie z prawdą.
- 6) Konieczny jest klimat zaufania, który buduje się w oparciu o życie rodziców zgodne z głoszonymi prawdami, ich autentyczność, dojrzałość, a także przekonanie dzieci, że zawsze mogą liczyć na rodziców.
- 7) Wychowanie seksualne wino być zgodne z hierarchią wartości rodziców, z ich systemem normatywnym, wzbogacone o wartości duchowe.
- 8) Prawdziwe wychowanie musi być indywidualne, stwarzające możliwość dialogu. Potrzebna jest tu otwartość rodziców, ich chęć szczerzej rozmowy.
- 9) Należy nieco uprzedzać pytania biorąc pod uwagę środowisko, w którym dziecko wzrasta oraz programy, które są realizowane w szkole. Rodzice powinni tłumaczyć i utrwalać wiadomości dotyczące płciowości zdobyte w szkole.

W integracji osobowej człowieka, w zintegrowaniu seksualności z całością osobowości ważną rolę ogrywa podjęcie pracy nad sobą, do czego rodzice i nauczyciele winni dzieci zachęcać. Samowychowanie prowadzi do nabycia zdolności kierowania własnym życiem, przyjęcia właściwej hierarchii wartości, jest istotne w procesie rozwoju.

Rozwój człowieka jest procesem „stawania się” (Płużek, 1994, s. 12-26). Każdy człowiek jest kimś jedynym i niepowtarzalnym, jest istotą złożoną, jakby wielowarstwową. Złożoność obejmuje warstwę instynktowo-popędową związaną z potrzebami biologicznymi, samozachowawczymi i seksualnymi; warstwę psychiczną - łączącą się z potrzebami bezpieczeństwa, uznania, miłości, poznawania, myślenia oraz warstwę duchową - kierującą uwagę ku potrzebom sensu życia, potrzebom religijnym, czy transcendentnym. Dojrzewanie wymaga przede wszystkim zaangażowania się, wierności sobie, ideałom, akceptacji własnej słabości, bez poczucia klęski, a także akceptacji własnej wartości i godności.

Samowychowywanie, będące sterowaniem własnym rozwojem, zależne jest od poczucia odpowiedzialności. To ono w miarę integracji wszystkich sfer człowieka, a więc także integracji seksualnej, staje się podstawą podejmowania ważnych decyzji życiowych.

Integracja seksualna obejmuje następujące etapy. Pierwszym z nich jest właściwa identyfikacja, nabywanie właściwej tożsamości seksualnej. Drugim podstawowym elementem integracji seksualnej, ważnym od okresu dojrzewania, jest świadomy wybór drugiej osoby jako partnera życiowego. W integracji seksualnej istotne jest także połączenie sfery emocjonalnej z duchową. Proces integracji wewnętrznej człowieka prowadzi do harmonii pomiędzy wszystkimi elementami osobowości człowieka, pomiędzy pragnieniami a działaniami, postawami, ideami, wartościami, ambicjami, potrzebami i uczuciami (Augustyn, 1993).

Dojrzałość człowieka musi przejawiać się na wszystkich poziomach, szczególnie na poziomie uczuciowości, która stanowi fundamentalny składnik osobowości w istotny sposób wpływający na integrację wewnętrzną człowieka. Wewnętrzna integracja powstaje jako dzieło scalania wszystkich aspektów ludzkiego „ja”.

Człowiek nosi w sobie głębokie pragnienie nawiązania duchowego kontaktu w najgłębszej istocie własnego „ja”. Miłość nie może być wynikiem kontaktów seksualnych, ale kontakty seksualne są wynikiem miłości. Współżycie seksualne jest znakiem miłości małżeńskiej. Znakiem ważnym, ale nie jedynym. Jeśli małżonkowie nie potrafią sobie również w inny sposób okazywać miłości, to takie małżeństwo narażone jest na poważny kryzys (Półtawska, 1981).

Życie seksualne człowieka winno być wyrazem całej osoby i formą pełnej komunikacji z drugą osobą. Jednak w świadomości wielu ludzi nastawionych konsumpcyjnie nastąpiło rozbicie tej złożonej całości, jaką stanowi w człowieku jego płciowość. W takim kontekście człowiek, zamiast wykorzystywać swoją płciowość w realizacji swojej męskości czy kobiecości, staje się często niewolnikiem seksu. Tymczasem każde działanie seksualne człowieka musi być aktem osoby. Tylko człowiek potrafi dostrzec głębszy wymiar swojej płci i tylko człowiek w działaniu seksualnym może zawrzeć znamię duchowości. Płciowość staje się więc zadaniem człowieka - dojrzewania do pełni męskości czy kobiecości.

W przygotowywaniu dzieci i młodzieży do życia ogromną rolę odgrywa autorytet dorosłych. Jeżeli rodzic, czy wychowawca będzie żył zgodnie z głoszonymi wartościami jego przekaz będzie prawdziwy, a przykład będzie pociągał.

Właściwe oddziaływania rodzicielskie powinny być wspierane przez szkołę. Szkoła pełni rolę służebną względem rodziny, a jej oddziaływania winny być zsynchronizowane z dążeniami rodziców.

Jan Paweł II w adhortacji *Familiaris Consortio* (32) pisze: „Kiedy małżonkowie, uciekając się do środków antykoncepcyjnych, oddzielają od siebie dwa znaczenia, które Bóg Stwórca wpisał w naturę mężczyzny i kobiety i w dynamizm ich zjednoczenia płciowego, zajmują postawę "sędziów" zamysłu Bożego i "manipulują" oraz ponizają płciowość ludzką, a wraz z nią osobę własną i współmałżonka, fałszując wartość "całkowitego" daru z siebie. W ten sposób naturalnej "mowie", która wyraża obopólny, całkowity dar małżonków, antykoncepcja narzuca "mowę" obiektywnie sprzeczną, czyli taką, która nie wyraża całkowitego oddania się drugiemu; stąd pochodzi nie tylko czynne odrzucenie otwarcia się na życie, ale również sfalszowanie wewnętrznej prawdy miłości małżeńskiej, powołanej do całkowitego osobowego daru.

Promowanie szerokiego dostępu do antykoncepcji sprawia, że kobiety na jakiś czas pozostają w iluzji wolności, rzekomego bezpieczeństwa i nieograniczonej niczym przyjemności. Zgoda na zakłócenia płynące z zewnętrznego przyjmowania hormonów w celu zapanowania nad własną naturą wprowadza duży zamęt i dyskomfort w funkcjonowaniu biologicznym, psychicznym i duchowym człowieka i uniemożliwia mu osiągnięcie pełni dojrzałości.

We współczesnym świecie rozwija się „antykoncepcyjna świadomość“. Prowadzi ona do postaw przeciwko życiu, dziecko traktowane jest jako zagrożenie, a w razie poczęcia rodzice o wiele łatwiej decydują się na zakończenie życia dziecka przez aborcję.

W pogoni za perfekcją, dobrym samopoczuciem człowiek przestał ufać swojemu organizmowi, a nie znając jego działania obawia się, że naturalne, ekologiczne formy zawiodą, stąd też niejednokrotnie sięga do praktyk, które zakłócają naturalny rytm organizmu. Tymczasem ludzka płodność powinna być ujmowana integralnie i podmiotowo (Fijałkowski, 2001).

Człowiek, aby mógł cenić, szanować swoją płodność, potrzebuje właściwych oddziaływań wychowawczych. O efektach wychowania nie decydują specjalne metody, lecz więzi rodziców z dziećmi. Charakter relacji rodzice - dziecko kształtuje się dynamicznie.

Zachowanie małego dziecka staje się odpowiedzialnością na postawy rodziców, a one także ulegają zmianom w zależności od zachowań dziecka. W miarę rozwoju dziecko potrzebuje coraz różnorodniejszych form opieki i troskliwości ze strony rodziców.

Wychowanie dziecka jest więc procesem ukierunkowanym dwustronnie. Nie tylko rodzice oddziałują na dziecko w sposób zamierzony czy też nie, ale i dziecko swoimi postawami ma wpływ na zachowanie rodziców. Prawidłowo przebiegające oddziaływania wychowawcze zbliżają i jednoczą obydwie strony, natomiast nieprawidłowe postawy rodziców mogą wpływać na zubożenie, czy nawet zanikanie więzi uczuciowej. Pomiedzy rodzicami i dziećmi powinna istnieć taka więź, na której może oprzeć się "kontakt pomocny" (Rogers, 1987, s. 51-61). Jest to taki kontakt, w wyniku którego przynajmniej jedna ze stron wzrasta, ulepsza się, rozwija, dojrzewa, udoskonala stosunki z innymi. Postawa pomocy wymaga spełnienia określonych warunków ze strony rodziców: bezwarunkowej akceptacji dziecka wraz z ciepłym odnoszeniem się do niego, empatii czyli rozumiejącego wczuwania się i komunikowania tego, kongruencji, a więc wewnętrznej szczerości samych rodziców, czyli ich zgodności z samym sobą oraz jasnego stawiania granic, które wytycza przyjęta hierarchia wartości i wypływający z niej system normatywny. Wewnętrzna zgodność osób wychowujących oparta jest o prawdziwość człowieka, nie zakładanie "masek", nie przybieranie pozy wychowawczej, gdyż młodzi ludzie łatwo demaskują zafałszowanie, zwłaszcza jeśli chodzi o przekaz norm moralnych czy wartości.

Dziecko w rodzinie zintegrowanej, będącej wspólnotą życia i miłości, nabywa ufności, uczy się szacunku dla wartości cenionych przez rodzinę, uczy się postaw miłości, otwartości na innych. Potrzeba samourzeczywistnienia dziecka w takiej rodzinie znajduje aprobatę rodziców i warunki rozwoju niepowtarzalności indywidualności dziecka. Postawy rodzicielskie oparte są o szacunek dla rozwijającego się dziecka jako osoby wolnej i odpowiedzialnej. Dlatego tak ważna staje się postawa rodziców wychowania do podejmowania odpowiedzialnych decyzji osobowych, oparta na właściwych, racjonalnych uzasadnieniach uwzględniających hierarchię wartości.

Rodzice odgrywają niezastąpioną rolę w kształtowaniu osobowości dziecka, mają niezbywalne prawo do wychowywania swoich dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami, wartościami, religią. Mają prawo, ale także i obowiązek, kształtowania postaw swoich dzieci wobec seksualności.

Dojrzewanie i integracja nie są zjawiskami spontanicznymi, ale procesem, w którym dokonuje się odkrywanie samego siebie przy uwzględnieniu złożoności osoby ludzkiej. Człowiek, aby czuł się spełniony, musi podążać ku pełni człowieczeństwa, a to zakłada głęboki szacunek dla samego siebie i swojego ciała oraz szacunek dla drugiej osoby i dla jej ciała oraz wspólne dążenie ku najważniejszym wartościom – ku miłości, ku wolności, ku jedności.

Bibliografia:

Augustyn J. (1993), *Integracja seksualna, Przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu własnej seksualności*, Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Benedykt XVI (2009) *Encyklika Caritas in veritate*. Wydana 29 czerwca 2009 roku.
- Braun-Gałkowska M. (1985), *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*. Wyd. 2 Warszawa:
- Brizendine L. (2006), *Mózg kobiety*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brizendine L. (2010), *Mózg mężczyzny*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Czajkowska-Majewska D. (2005), *Nowy lepszy człowiek*, Warszawa: Wydawnictwo „Żak“.
- Deklaracja Kongregacji Nauki Wiary *Persona Humana* - o niektórych zagadnieniach etyki seksualnej. Wydana 29 grudnia 1975 roku.
- Echivard N. (1989), *Kobieta, kim jesteś*, Poznań: W Drodze.
- Edyty Stein refleksje o kobiecie*, /przekład Immakulata Adamska, Małgorzata Grzywacz/, 2005, Borne Sulinowo.
- Ehmann R. (1994), *Problemy planowania rodziny - Antykoncepcja i jej skutki*, Europa: Human Life International.
- Estes P. (2001), *Biegająca z wilkami*, Poznań: Zysk i S-ka.
- Fijałkowski W. (1984), *Miłość w spotkaniu płci*. Warszawa:
- Fijałkowski W. (1997) *Antykoncepcja w programie kontroli urodzeń, w: Przygotowanie do życia w rodzinie*, K. Ostrowska, M. Ryś, (red.) Warszawa: Oficyna Wydawniczo-Poligraficzna „Adam“.
- Fijałkowski W., (2001), *Ekologia rodziny, Ekologiczna ochrona prokreacji*, Kraków: Rubikon.
- Gomes M., Kanner A. (1995), *The Rape of the Well-Maidens: Feminist Psychology and the enviromental Crisis*, w: *Ecopsychology*, /editors/ T. Roszak, M. Gomes, A. Kanner, San Francisco: Sierra Club Books.
- Guillebaud J. (2005), *Antykoncepcja - pytania i odpowiedzi*. Warszawa: Medycyna Praktyczna
- Hilgers S. (2004), *The Creighton Model Fertility System*, Omaha: Pope Paul Institute Press.
- Hilgers T. (2010), *The Naprotechnology Revolution – Unleashing the Powder in na Woman's Cycle*, New York.
- Hilgers T.W. (2004), *The medical and surgical practice of NaProTECHNOLOGY*, Omaha: Pope Paul Institute Press.
- Jakubowski T. (1998), *Antykoncepcja*: http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/9810V_05.html
- Jan Paweł II (2008), *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich*, Lublin; Towarzystwo Naukowe KUL.
- Jan Paweł II (1981), *Adhortacja apostolska Familiaris Consortio*. Wydana 22 listopada 1981 roku. lipca 1968.
- Kay L.L. (1996), *Seks wśród nastolatków. Metody promowania powściągliwości seksualnej*. Medycyna po Dyplomie, Vol 5 nr 2 V. , s. 146 – 158.
- Miesięcznik „Znak”, *W szkole o seksie, edukować czy wychowywać*, marzec (3). 2012.
- Paweł VI (1968), *Encyklika Humane vitae* - o zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego. Wydana 25 lipca 1968 roku.
- Płużek Z. (1994), *Rozwój jest procesem stawania się. Wprowadzenie do problematyki rozwoju osobowości*, w: *Jak sobie z tym poradzić*, red. W. Szewczyk. Tarnów: Wydawnictwo Biblos.
- Póltawska W. (1981), *Przygotowanie do małżeństwa*, w: *Miłość, małżeństwo, rodzina*, F. Adamski

- (red.), Wyd. 2. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Rogers C.R. (1987), *Zasady podejścia skoncentrowanego na osobie*. Colloquia Communia, 30-31, nr 1-2 s. 51-61.
- Rostowski J. (1987), *Zarys psychologii małżeństwa*, Warszawa: PWN.
- Ryś M. (1999), *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Sławiński S. (1986), *Ślubuję ci miłość. Przygotowanie do życia w rodzinie*. Warszawa:
- Starowicz Z.L. (1985), *Współżycie seksualne jako wyraz miłości*, w: *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego*, M. Grzywak-Kaczyńska (red.), Warszawa: Wydawnictwo PAX.
- Sujak E. (1985), *Kontakt psychiczny w małżeństwie i w rodzinie*. Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Tong R.P. (2002), *Myśl feministyczna- wprowadzenie*, Warszawa: PWN.
- Wójcik E. (1986), *Naturalna regulacja poczęć a antykoncepcja*, w: *Spojrzenia na współczesną rodzinę w Polsce*, Warszawa.
- Wojtyła K. (2000), *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.