

## **Wstęp**

Ludzkie życie seksualne jest z jednej strony formą zakomunikowania partnerowi swej miłości i oddania, a z drugiej – przyjęcia miłości i oddania drugiej osoby. Dlatego doznania zmysłowe i uczuciowe, chociaż są bardzo istotnymi elementami aktu erotycznego, przyczyniając się do wyrazistości doświadczanych przeżyć, nie stanowią jednak o jego istocie. Tylko taka kobieta i taki mężczyzna potrafią osiągnąć pełnię szczęścia w relacjach intymnych, którzy są świadomi wartości własnej osoby, ale jednocześnie potrafią okazywać szacunek dla partnera jako osoby. Wynika to z faktu, że akt seksualny powinien być wyrazem miłości, która ze swej natury odzwierciedla wzajemność.

Przejawy zachowań erotycznych, w których nie występują relacje osobowe, sprowadzają życie seksualne jedynie do fizjologicznego za- spokojenia potrzeb popędowych i do traktowania partnera jako przedmiotu użytkowego, służącego do osiągania przyjemności. Problem tego typu szczególnie mocno zaznacza się w zjawisku uzależnienia od seksu. Erotomanów charakteryzuje przede wszystkim patolo-

giczne nasilenie potrzeb i zachowań seksualnych, które są skutkiem utraty kontroli nad sferą płciową i nad własnym życiem. Obsesja seksu, uporczywe poszukiwanie nowych partnerów przez osoby uzależnione od seksu, nie wynika z dążenia do szczęścia. Podstawowym motywem postępowania tych osób jest ucieczka od cierpienia, które jest redukowane za pomocą czynności o charakterze erotycznym.

Treść książki ma na celu ukazanie czynników doprowadzających do powstania erotomanii, mechanizmu regulującego zachowania osoby uzależnionej oraz wielowymiarowe skutki utraty kontroli nad sferą seksualną. W rozdziale I przedstawiono funkcje płciowości w życiu człowieka. W sposób szczególny zwrócono uwagę na fakt, że seksualność należy rozpatrywać w kontekście wielowymiarowego funkcjonowania człowieka. Rozdział II ukazuje erotykę człowieka na tle uwarunkowań historycznych i kulturowych. W III rozdziale dokonano charakterystyki uzależnienia od seksu i przedstawiono czynniki podmiotowe i ponadpodmiotowe, które zwiększą ryzyko powstania tego syndromu. IV rozdział prezentuje somatyczne, psychiczne i społeczne konsekwencje erotomanii. W rozdziale V przedstawiono strategie zapobiegania problemom o cha-

rakterze seksualnym, sposoby leczenia erotomanii oraz adresy instytucji, które mogą być użyteczne w profilaktyce problemów tego typu. Ostatni rozdział poświęcono mitom i stereotypom dotyczącym seksualności.



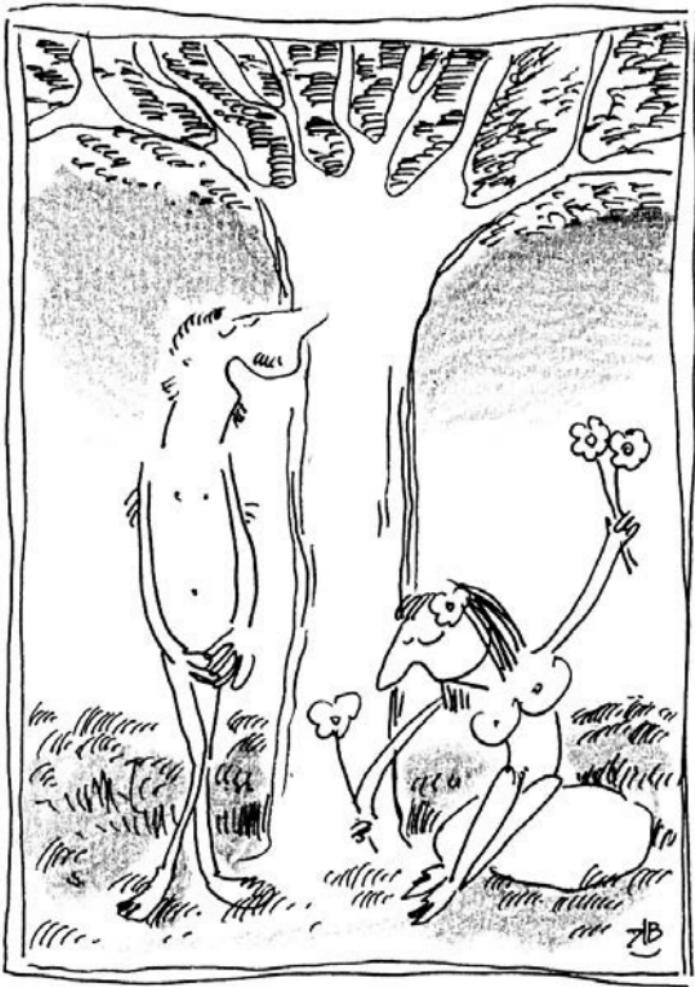
## Rozdział I

# Funkcje płciowości

Zorientowanie się w funkcjach płciowości pozwala zrozumieć rzeczywistość płci na poziomie biologicznym, psychicznym i społecznym. Złożoność zachowań seksualnych człowieka wynika z faktu, że czynniki biologiczne (genetyczne, budowa ciała, fizjologiczne) są ściśle związane z działaniem układu nerwowego, dzięki któremu następuje „rozpoznawanie” bodźców seksualnych, ich „dopasowanie” do odpowiednich zachowań i „scalanie” z innymi wymiarami funkcjonowania jednostki ludzkiej. W rozdziale ukazującym znaczenie seksualności człowieka zostanie zwrócona uwaga na jej trzy podstawowe funkcje – przekazywanie życia, formowanie podmiotowości i budowanie relacji międzyludzkich.

### 1. Funkcja przekazywania życia

Zróżnicowanie płci jest podporządkowane prawu zachowania gatunku. Życie organizmów żywych może być przekazywane albo w sposób wegetatywny (bez płciowy), albo generatywny (płciowy). Rozmnajanie wegetatywne polega na powstawaniu ustroju potomnego



— PANIE BOŻE, JAKO PIERWSZY CZOŁNIĘK  
PROSZE, ABYM MOGŁĘ ZYGIE PRZEKA-  
ZYGIAĆ W SPOSÓB GENERATYWNY...

z części ustroju macierzystego. Natomiast rozmnażanie generatywne polega na przygotowaniu przez ustroje rodzicielskie komórek rozrodczych (gamet), które po połączeniu się dają początek nowej istocie tego samego gatunku. Komórki rozrodcze mogą być przygotowane przez jeden ustrój macierzysty (jednopienność u roślin; obojnactwo u zwierząt) lub przez dwa zróżnicowane pod względem płciowym ustroje rodzicielskie (dwupienność u roślin; rozdzielnopłciowość u zwierząt).

Ze zjawiska rozdzielnopłciowości człowieka wynika zdolność rozpoznawania i reagowania na dwojakiego rodzaju bodźce seksualne. Pierwszy – stanowią bodźce rozpoznawane zmysłami, a drugi – wyobrażenia, pojęcia i wartości, którymi osoba kieruje się w życiu. Z tego względu znacznie rozszerza się zakres sytuacji, które u człowieka w porównaniu do zwierząt wywołują pragnienie podjęcia czynności erotycznych. W przeciwnieństwie do innych popędów, określenie bodźca seksualnego nie jest łatwe. Nigdy nie wiadomo z całą pewnością, co wyzwoli napięcie seksualne, a co je zahamuje. Podobnie jak w innych podstawowych potrzebach obserwuje się tu zjawisko generalizacji polegające na tym, że w miarę wzrastańia potrzeby coraz więcej bodźców nabiera charakteru bodźca popędowego. Należy też

zwrócić uwagę, że układy bodźców wywołujących podniecenie w dużym stopniu zależą od płci, kultury i doświadczeń indywidualnych każdego człowieka.

Kierownicza rolą układu nerwowego w zachowaniach seksualnych wynika z tego, że bodźce o charakterze seksualnym doprowadzają do pobudzenia układu wegetatywnego i ośrodków podkorowych (głównie układu limbicznego i międzymózgowia), gdzie „otrzymują ładunek emocjonalny”, a jednocześnie są przekazywane do ośrodków korowych, które „zezwalają” lub „nie zezwalają” na pojawienie się zachowań erotycznych. Napięcie między dynamiką popędu a dynamiką woli wynika z faktu, że popęd doprowadza do pożądania osoby ze względu na jej wartość seksualną, a wola ma na celu dobro drugiej osoby i odpowiedzialność za własne postępowanie<sup>1</sup>. Potwierdzeniem zdolności wyboru człowieka w zakresie zachowań seksualnych jest to, że prawodawstwa na całym świecie przyjmują istnienie odpowiedzialności za tego typu czyny, ponieważ w miarę rozwoju człowieka mechanizmy korowe (tzw. mechanizmy regulacji poznawczej) obejmują kontrolę nad mechanizmami podko-

---

<sup>1</sup> Wojtyła 1991, s. 99-101.

rowymi (tzw. mechanizmami regulacji emocjonalnej).

Prawidłowy rozwój płciowy jest uzależniony od harmonijnego współdziałania dwóch układów – nerwowego i hormonalnego. Układ podwzgórzowo-przysadkowy pełni regulującą i koordynującą rolę w procesach dojrzewania płciowego. U dziewcząt w okresie adolescencjiaczynają w sposób szczególny działać żeńskie hormony płciowe – estrogeny (estriol, estradiol, estron) i progesteron. W wyniku wydzielania estrogenów następuje szybki rozwój narządów płciowych (sromu, pochwy, macicy, jajowodów i jajników) i wtórnych cech płciowych (zwiększenie i zaokrąglenie piersi, barków i bioder, owłosienie łonowe), a przede wszystkim pojawia się krwawienie miesiączne. Początkowo miesiączkowanie może mieć charakter bezowulacyjny. Dojrzałość rozrodcza kobiety występuje dopiero wtedy, gdy cyklowi miesiącznemu towarzyszy owulacja, czyli dojrzewanie, a następnie wydalanie komórki jajowej.

U chłopców dojrzewanie seksualne jest związane ze zwiększym wydzielaniem męskich hormonów płciowych – androgenów (przede wszystkim testosteronu). Zwiększoną ilość testosteronu powoduje powiększenie narządów płciowych (prącia, moszny, jąder), prowadzą do rozwoju charakterystycznych dla

męszyznny wtórnych cech płciowych (zwiększenia masy mięśniowej, powiększenia krtani, zgrubienia strun głosowych, owłosienia typu męskiego), a także do dojrzałości rozrodczej w wyniku wytwarzania plemników.

## 2. Funkcja podmiotowa

W pewnym sensie kobieta dla mężczyzny i mężczyzna dla kobiety zawsze pozostaną dla siebie „niepojęci”. Świadczy to o różnicach w przeżywaniu własnej płciowości i o tym, że sfera seksualna wykracza poza zakres czynności biologicznych poprzez jej zintegrowanie z potrzebami psychicznymi. Podmiotowa funkcja płciowości jest związana przede wszystkim z miłością, stanowiącą formę specyficznego upodobania i dążenia „ku” drugiej osobie, aż do zespolenia się. Miłość można określić jako postawę, czyli strukturę poznawczo-emocjonalną, która z jednej strony odzwierciedla przeszłe doświadczenia człowieka, a z drugiej – stanowi stałą dyspozycję do odpowiedniego zachowania się w stosunku do drugiego „ja”.

Miłość stanowi centrum życia psychicznego jednostki ludzkiej. Jest tym, co organizuje jej życie, nadaje jej sens i wartość, ponieważ jednym z najważniejszych motywów w postępowaniu osoby jest pragnienie kochania i bycia

kochanym. Miłość erotyczna polega na humanizacji potrzeby seksualnej, czyli z jednej strony na wzbogaceniu i pogłębieniu uczuć wobec partnera, a z drugiej – na zdolności rozumienia jego stanów psychicznych. Pożądanie tym różni się od miłości, iż pożądając, pragniemy dobra dla siebie, kochając zaś, pragniemy dobra dla kochanej osoby.

Zdolność do miłości kształtuje się przede wszystkim w okresie dzieciństwa i młodzieńczości. To właśnie w rodzinie rozwijają się takie właściwości psychiczne dziecka, które wyznaczają nastawienie wobec seksualności w jego dorosłym życiu. Do takich właściwości zalicza się przede wszystkim budowanie pozytywnych relacji z osobami najbliższymi, otwartość na świat oraz ukierunkowanie moralne. Brak miłości i poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie z reguły prowadzi do poczucia osamotnienia, które może być zagłuszane nowymi związkami, w których wciąż brakuje poczucia więzi i przynależności. Ukształtowanie w dzieciństwie i utrwalenie w okresie dorosłości postawy otwartości sprzyja twórczemu nastawieniu wobec płciowości, ponieważ motywuje osobę do pogłębiania i wzbogacania przeżyć erotycznych oraz do budowania silnej więzi uczuciowej. Ukierunkowanie moralne zaś, które dziecko nabywa w domu, podpo-



— DAK DA TO LUBIĘ!!!  
GRAMYFIKACJA, ANTYCYPACJA...  
i ODREAGOWANIE

rządka wuje otwartość na świat przyjętym normom postępowania. Zasady moralne w życiu erotycznym powinny uwzględniać odpowiedzialność za zachowania seksualne oraz dobro partnera.

Innym ważnym aspektem życia erotycznego, który kształtuje się w rodzinie, jest umiejętność komunikowania uczuć. Nie polega ona jedynie na biernym uzewnętrznianiu własnych stanów emocjonalnych, ale również na wrażliwości na uczucia innych oraz na dostosowaniu własnej emocjonalności do stanów uczuciowych drugiej osoby. Trudności w życiu seksualnym często wynikają zarówno z braku umiejętności komunikowania partnerowi swoich potrzeb seksualnych, jak i z braku umiejętności werbalizowania pozytywnych uczuć wobec partnera, które mogą spełniać funkcję gratyfikacyjną (podziękowanie za doznania w trakcie aktu płciowego), antycypacyjną (oczekiwanie na dalsze podobne zdarzenia) i odreagowującą (skupienie się na pozytywnych przeżyciach, a jednocześnie wyłączenie się od innych obciążeń psychicznych).

Trzeba również zwrócić uwagę, że podmiotowa funkcja płciowości zaznacza się od wczesnego okresu rozwoju człowieka. Dziecięce pieszczoty i oznaki serdeczności stanowią najczęściej wyraz potrzeb – bezpieczeństwa,

miłości i akceptacji. Z dziecięcej ciekawości świata powstają pytania dotyczące sfery seksualnej, ekshibicjonizm polegający na oglądaniu własnego ciała i jego porównywaniu z ciałem innych dzieci, szczególnie płci przeciwej. Elementy seksualne w zabawach dziecięcych wynikają najczęściej z naśladowania zachowań dorosłych. W okresie szkolnym zainteresowanie sprawami seksualnymi charakteryzuje się poczuciem dystansu osobistego. W tym okresie dziecko rzadko podejmuje działania, które byłyby nakierowane na poszukiwanie wrażeń seksualnych. Zgoda na kontakty płciowe najczęściej wynika z ciekawości lub chęci zyskania określonych korzyści, a działania tego typu charakteryzuje brak zaangażowania uczuciowego i koncentracja uwagi na samych doznaniami fizjologicznymi.

Dopiero w okresie dojrzewania zarówno u dziewcząt, jak i u chłopców występuje uświadomienie potrzeby miłości, której osoba nie jest w stanie zaspokoić w gronie rodzinnym. Przedmiot młodzieńczej miłości może być poszukiwany w sposób burzliwy, chaotyczny czy namiętny. Na pewien czas pragnienie kochania i bycia osobą kochaną może zaspokoić fascynacja autorytetem lub idolem. W życiu dziewcząt przez dłuższy czas doznania w sferze płciowej nie odgrywają większego znaczenia,

gdyż kontakty z płcią przeciwną z jednej strony stanowią wyraz upragnionej miłości, a z drugiej – służą budowaniu poczucia własnej wartości. Można stwierdzić, że dojrzewanie sfery psychoseksualnej przebiega u dziewcząt jednotorowo, ponieważ doznania erotyczne wyodrębniają się z przeżyć uczuciowych. Dojrzałość seksualną kobiety charakteryzuje pragnienie macierzyństwa i długotrwała koncentracja na jednym partnerze, który jest jednocześnie obiektem miłości i pożądania. W doznaniach seksualnych chłopców występuje wyraźne oddzielenie pożądania seksualnego od zaangażowania uczuciowego. Opisana dwutorowość przeżywania stanowi specyfikę dojrzewania sfery seksualnej u mężczyzn. Z tego względu chłopiec, a niekiedy dorosły mężczyzna, może zupełnie inaczej traktować przedmiot swojej miłości (otaczanie opiekuńczością i uwielbieniem) niż przedmiot swojego pożądania, którego bliskość może wyzwalać w nim agresywność seksualną. Należy jednak stwierdzić, że dojrzałość seksualną u mężczyzn również charakteryzuje połączenie przeżywania miłości i pożądania, stabilizacja uczuć, zdolność do wyboru stałej partnerki oraz pragnienie ojcostwa.

Dla funkcji podmiotowej ogromne znaczenie mają pierwsze doświadczenia erotyczne,

ponieważ sposób działania wyższych czynności nerwowych przebiega według prawa pierwszych połączeń, które polega na tym, że każde pierwsze przeżycie określonego typu staje się matrycą (przeżyciem modelowym i trwałym) dla podobnych doświadczeń, a utrwalone reakcje są bardzo trudne do wygaszenia. Zasada pierwszych połączeń dotyczy w sposób szczególny życia płciowego, w którym pierwszy stosunek seksualny staje się modelem późniejjszych zachowań tego typu. Wynika to z faktu, że reakcje o charakterze erotycznym są związane z dużym ładunkiem emocjonalnym i towarzyszy im zawężenie świadomości.

Pragnienie miłości w okresie dorastania może prowadzić do przedwcześniejszych kontaktów seksualnych. Niebezpieczeństwo zbyt wczenej inicjacji płciowej wynika z tego, że inicjacja utrwała zachowania seksualne człowieka na tym poziomie rozwoju psychosexualnego, na którym zostały podjęte. Pierwszą fazą dojrzewania psychosexualnego jest zainteresowanie intelektualne, bez udziału uczucia. Gdy dziewczyna rozpoczyna współżycie seksualne z przygodnym partnerem w tym okresie rozwojowym, to istnieje ryzyko, że w przyszłości będzie podejmowała podobne decyzje dla określonych korzyści życiowych, nawet jeśli będzie uczuciowo związana z innym partnerem. Po-

dobna sytuacja występuje w przypadku mężczyzn. Gdy inicjacja seksualna przypada na okres, gdy liczy się jedynie własne przeżycie, a partnerka jest tylko narzędziem do zaspokojenia pożądania seksualnego, to prawdopodobne jest, że w dorosłym życiu takiego mężczyzny zachowania seksualne zazwyczaj nie stanowią wyrazu miłości, ale mają na celu egoistyczne zaspokajanie własnych potrzeb.

Ważnym aspektem podmiotowej funkcji płciowości jest również zagadnienie związane z kształtowaniem się tożsamości osoby. Po dział na mężczyzn i kobiety oddziałuje na całokształt życia jednostki. Mężczyźni zachowują się inaczej w towarzystwie samych mężczyzn, a inaczej w towarzystwie mieszanym. To samo dotyczy kobiet. Uczenie się ról społecznych związanych z płcią występuje już od wczesnego dzieciństwa. Proces identyfikacji psychoseksualnej przebiega w sposób prostszy u dziewczynek niż u chłopców. Wynika to z faktu, że dziecko na początku swojego rozwoju ma większy kontakt z matką. Relacje z modelem, który jest kobietą, wspomaga proces identyfikacji płciowej u dziewczynek. W przypadku chłopca sytuacja jest bardziej skomplikowana, ponieważ to nie matka, a ojciec, znajdujący się obok matki, jest wzorem, z którym chłopiec powinien identyfikować się

psychoseksualnie. Troska ojca o rodzinę, jego miłość do dzieci, szczególnie do syna, stosunek do żony, zachowanie, praca, poglądy, a nadto wszystko stosunek matki do ojca wywierają wpływ na proces psychoseksualnej identyfikacji syna.

**Rozwój psychoseksualny chłopca będzie przebiegał poprawnie, jeżeli:**

- ◆ rodziców łączy miłość,
- ◆ ojciec bierze czynny udział w wychowaniu dzieci, a syn może zaakceptować charakter męskości reprezentowany przez ojca,
- ◆ matka aktywnie przyłącza się do procesu identyfikacji syna z ojcem przez okazywanie pozytywnego stosunku do męża.

**Proces psychoseksualnej identyfikacji chłopca może zostać zaburzony, jeżeli:**

- ◆ ojciec nie jest obecny w życiu syna; ta nieobecność może być wynikiem śmierci, separacji lub rozwodu rodziców czy zakłóconej relacji między ojcem i synem (np. w wyniku emocjonalnej obojętności rodzica),
- ◆ matka nie kieruje uczuć syna ku ojcu,
- ◆ żona odnosi się negatywnie do męża, a sposób wyrażania się o nim wpływa na kształtowanie negatywnego wizerunku męskości w odczuciach i wyobrażeniach syna,
- ◆ syn staje się emocjonalnym partnerem matki, gdy jej więzi z mężem słabną lub zanikają.

Współcześnie obserwuje się występowanie trudności w identyfikowaniu się z rolami własnej płci zarówno u dziewcząt, jak i u chłopców. Dziedziczenie społeczne ułatwiające budowanie tożsamości płciowej w poprzednich pokoleniach okazuje się obecnie mniej skuteczne w wyniku przemian kulturowych. Zaburzenia identyfikacji płciowej występują częściej u mężczyzn, natomiast problem braku akceptacji własnej płci – u kobiet. Ten brak akceptacji wyraża się w postawie: wiem, że jestem dziewczyną, czuję się dziewczyną, ale nie chcę być dziewczyną, wolałabym być chłopcem. Taka postawa bardzo często wynika z nastawienia społecznego, w którym męskość stawiana jest ponad kobiecością. We wszystkich kulturach występuje wartościowanie płci. W społeczeństwach opartych na patriarchacie płeć męska jest traktowana jako lepsza, ponieważ ma większą liczbę społecznych przywilejów. Ta utrwalona na zasadzie społecznego dziedziczenia postawa wartościująca objawia się u mężczyzn lękiem przed przejawianiem kobieczych cech, a u kobiet – poczuciem krzywdy, że się jest kobietą. Problem staje się tym większy, gdy kobieta, która nie akceptuje własnej płci, zawiera małżeństwo, ponieważ prowadzi to do niekorzystnych następstw zarówno w jej relacjach z mężem, jak i w funkcjonowaniu rodziny.

W analizie problematyki identyfikacji płciowej należy zauważać, że dziecko jest potomkiem obojga płci – ojca i matki, łączy więc w sobie obydwa światy. Wzrastając w podzielonym i zróżnicowanym płciowo świecie osób dorosłych, nie rozumie ani zasadności różnic zachodzących między mężczyzną i kobietą, ani powodu, dla którego zostało ono zakwalifikowane jako należące do jednej z płci. Ponadto bardzo wcześnie spostrzega różnice między budową ciała chłopca i dziewczynki, a jednocześnie nie rozumie zasadności tej różnicy, która z reguły jest stwierdzana przez otoczenie w sposób oczywisty. Zazwyczaj nikt dziecka nie wyjaśnia znaczenia i funkcji narządów płciowych, a więc sensowności budowy ludzkiego ciała, co może stanowić dla niego źródło niepokoju. Dlatego w procesie wychowania istotną sprawą jest ukazywanie celowości budowy ciała człowieka i jego narządów płciowych. Chłopiec powinien od wczesnego dzieciństwa wiedzieć, że jako mężczyzna jest potencjalnym ojcem, a dziewczynka jako kobieta – potencjalną matką. Częstym źródłem niepokoju dzieci jest również brak przygotowania do zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania płciowego. Dziewczynkę może zaniepokoić wystąpienie pierwszej miesiączki, a chłopca – występowanie wzwodu lub polucji. Rozmowa



— NIE ZAPOMINAJ, ŻE DZIECKO  
BĘDZIE TAKŻY W SOBIE  
MASZE GENY ...

w atmosferze bezpieczeństwa z zaufaną osobą zazwyczaj pomaga dziecku złagodzić niepokój tego typu, ale, niestety, nastolatki rzadko znajdują osobę dorosłą, która mogłaby być przewodnikiem wprowadzającym w dojrzałą seksualność, uwzględniającą ludzką godność i odpowiedzialność wynikającą ze współżycia płciowego.

Z seksualnością człowieka wiąże się również potrzeba poszukiwania sensowności własnego życia. Człowiek jest istotą, która porozumiewa się z innymi ludźmi za pomocą różnego typu znaków i symboli. Osoba, poszukując sensu w swoim życiu, pragnie go również odnaleźć we własnych działaniach związanych ze sferą seksualną. W polskim społeczeństwie wymiar płciowości bardzo często jest odbierany jako niestosowny lub nieprzyzwoity. Nawet jeśli niektóre osoby mówią o przejawach życia płciowego w sposób swobodny, to jednak wy czuwa się w tej swobodzie brak naturalności. Jeśli postawi się ludziom pytanie, z czym kojarzą takie wyrazy, jak nogą czy ucho, to z reguły nie występują u nich skojarzenia naganne ze stanowiska etycznego. Natomiast takie wyrazy, jak: członek, pracie, jądra, srom, pochwa, macica, nasuwają najczęściej pytanym skojarzenia odczuwane jako naganne etycznie. Na ten problem wskazują również powszechnie

wulgaryzmy odnoszące się do tej sfery funkcjonowania człowieka. Rzeczywistość płci nie jest tematem rozmów rodziców z dziećmi. Wyniki badań pokazują, że w Polsce tylko około 20% dorosłych kobiet i około 5% dorosłych mężczyzn rozmawiało z rodzicami o swoich problemach związanych z życiem płciowym<sup>2</sup>. Przedstawione dane skłaniają do wniosku, że osoby najbliższe nie przekazują dzieciom ani rzetelnej wiedzy o seksualności człowieka, ani hierarchii wartości związanej ze sferą płciową. Starsze pokolenie zazwyczaj przekazuje młodszemu nakazy lub zakazy dotyczące zachowań seksualnych. Dlatego młody człowiek może zacząć traktować tego typu dyrektywy wyłącznie jako ograniczenie wolności osobistej.

Dzieci często stawiają pytanie: dlaczego dorośli nie mówią szczerze o początku życia i o wszystkim, co łączy mężczyznę i kobietę? Próby odpowiedzi na to pytanie doprowadzają dziecko do wniosku, że seksualność jest czymś nieprzyzwoitym, nieładnym i niewłaściwym. Takie przekonanie umacnia się, gdy chłopak czy dziewczyna spotykają się z traktowaniem seksu jako źródła fascynacji, a jednocześnie z odbieraniem go w kategoriach braku przyzwoitości, która nie ma odniesienia do

---

<sup>2</sup> Meissner 2003, s. 27.

wartości, głębokich uczuć i więzi międzyludzkich. Lękliwe milczenie osób dorosłych na temat funkcji płciowości lub poruszanie przez nich tej problematyki w sposób budzący poczucie wstydu, winy lub lęku bardzo często doprowadza do zniekształceń w sposobie myślenia, odczuwania i postępowania w sferze seksualnej dziecka lub nastolatka. Istnieje również wysokie ryzyko, że zaburzone postawy wobec życia erotycznego będą utrzymywały się u tych osób w życiu dorosłym.

### 3. Funkcja tworzenia więzi społecznych

Rozwój miłości biegnie od jej form prymitywnych do dojrzałych; od pragnienia posiadania drugiego człowieka jako własności do sytuacji, w której druga osoba staje się równoprawnym uczestnikiem wspólnoty. Proces wybierania kobiety przez mężczyznę lub mężczyznę przez kobietę jest kształtowany przez potrzeby seksualne, które są w subiektywny sposób odczuwane i przeżywane, ale ostatecznie każde z nich dokonuje wyboru ze względu na osobę dla niej samej. Występujące w przeżyciach zmysłowych i uczuciowych elementy seksualne towarzyszą podejmowanemu wyborowi, przyczyniając się do wyrazistości doświadczanych przeżyć, ale nie stanowią o isto-

cie tego wyboru, ponieważ „rdzeń” podejmowanej decyzji wyboru musi mieć charakter osobowy. Przeżywanie miłości oblubieńczej rozgrywa się na płaszczyźnie „my”, która staje się ważniejsza niż „ja” i „ty”, ponieważ może ona przetrwać tylko jako jedność (wzajemne oddanie się osób), a nie jako współistnienie dwóch „egoizmów”. Kontakt między osobami przeżywającymi dojrzałą miłość seksualną nabiera cech wtajemniczenia i niedostrzegalnego dla innych porozumienia, gdyż partnerzy są zdolni do wzajemnego odczytywania myśli, uprzedzania życzeń i wyczuwania potrzeb. W końcu sama obecność i przebywanie ze sobą zaczyna stanowić bardzo ważną lub najważniejszą cechę kontaktu, którego nawet śmierć nie jest w stanie ostatecznie zerwać.

Oddanie siebie jako forma miłości kształtuje się we wnętrzu osoby. Jest ona związana z dojrzewaniem systemu wartościowania, zdolności do zaangażowania się w relację z drugą osobą i krystalizację całego ludzkiego „ja”. Istnienie miłości oblubieńczej polega z jednej strony na oddaniu osoby, a z drugiej – na przyjęciu tego oddania, ponieważ miłość jest ze swej natury wzajemna. Umiejętność dawania i przyjmowania posiada tylko taka kobieta i taki mężczyzna, którzy mają pełne przekonanie o wartości zarówno swojej osoby, jak i wartości partnera

jako osoby, i tylko ci, którzy są zdolni przyjąć oddanie drugiego człowieka ze świadomością wielkości tego oddania. Taka podstawa stwarza osobowy klimat miłości oblubieńczej<sup>3</sup>.

W pełni ludzkie życie seksualne jest wypowiadaniem siebie, formą zakomunikowania partnerowi swej miłości, bogatszej niż samo pożądanie. Wszystko, co jest sprzeczne z tym znaczeniem, sprowadza życie seksualne do fizjologicznego zaspokojenia potrzeb popędowych i do traktowania partnera jako przedmiotu użytkowego, służącego zdobywaniu przyjemności.

W akcie płciowym mężczyzna i kobieta jednoczą się ze sobą nie tylko w sposób cielesny, ponieważ w kontakcie seksualnym dochodzi do przekroczenia najgłębszych granic intymności partnera z jednoczesnym odsłonięciem własnej intymności, co powinno prowadzić do osiągnięcia największego zbliżenia z drugim człowiekiem. Stosunek płciowy może być traktowany jako pewnego rodzaju naruszenie integralności cielesnej. Nie może więc dziwić fakt, że zbliżenie płciowe, szczególnie u kobiety, może łączyć się z oporem i/lub lękiem. Bariery tego typu mogą być pokonywane jedynie dzięki istnieniu uczucia do partnera i jednoczesnej świadomości jego miłości, czułości i delikat-

---

<sup>3</sup> Wojtyła 1991, s. 40-41.

ności. Jeżeli osoby pomimo seksualnego zbliżenia nie potrafią przekroczyć barier intymności, nie są zdolne do nadawania sensu kontaktom seksualnym lub traktują siebie nawzajem jako przedmiot wyładowania seksualnego, to w ich życiu bardzo często pojawia się cierpiecze, frustracja, poczucie krzywdy i przemoc. Brak miłości oblubieńczej prowadzi również do osamotnienia współczesnego człowieka. Niedojrzała miłość erotyczna często polega na współżyciu dwojga ludzi, którzy przez całe życie są sobie obcy i nigdy nie osiągną dogłębniego związku. Przy takim pojęciu miłości główny nacisk jest położony na znalezienie ucieczki od uczucia osamotnienia. Tworzy się przymierze dwojga przeciw światu i ten egoizm mylnie uważa się za miłość. Problemy seksualne małżonków (np. płciowa oziębłość u kobiet, impotencja psychiczna u mężczyzn, uzależnienie od seksu) wskazują, że współczesny człowiek ma trudności z całkowitym oddaniem się bliskiej osobie i zaufaniem jej. Należy podkreślić fakt, że miłość nie jest zjawiskiem irracjonalnym. Relacje intymne wyrażające się jedynie w seksualnym zaspokojeniu są formą dezintegracji miłości w nowoczesnym społeczeństwie i służą jako ucieczka przed osamotnieniem.

Czynnikiem sprzyjającym poczuciu osamotnienia jest głównie brak zaufania do siebie

i innych ludzi. W sferze stosunków międzyludzkich zaufanie jest nieodzowną cechą każdej miłości. Wierzyć w drugiego człowieka oznacza być pewnym solidarności i niezmienności jego zasadniczych poglądów. Wchodzenie w związki interpersonalne, a szczególnie w kontakty seksualne, wymaga umiejętności podejmowania ryzyka, a nawet gotowości zaznania bólu czy rozczarowania.

Podsumowując rozważania dotyczące społecznych funkcji seksualności, należy zaznaczyć, że miłość jest postawą wyrażającą pozytywne nastawienie wobec ludzi, z którymi człowiek utrzymuje kontakty. Nie ma podziału na miłość wobec osób bliskich i miłość wobec obcych. Przeciwnie, warunkiem istnienia pierwszej jest istnienie drugiej. Ponadto miłość jest zjawiskiem niepodzielnym; zakłada troskę, szacunek, odpowiedzialność i wiedzę. Problemem współczesnej kultury są stosunki społeczne oparte na zasadzie rzetelności. Maksyma: „Daję ci tyle, ile ty mi dajesz”, jest dominująca we współczesnym społeczeństwie zarówno w odniesieniu do dóbr materialnych, jak i do relacji interpersonalnych, w tym również do zachowań seksualnych.

## Rozdział II

# Seksualność a kultura

Rozważania na temat kulturowych uwarunkowań zachowań seksualnych człowieka pomijają aspekt historyczny, ścisłe podziały epokowe i kontynentalne. Ośrodkiem rozważań będzie człowiek ze swoją seksualnością otoczony taką, a nie inną kulturą.

Warto tutaj przypomnieć, że jedną z oznak zdrowia człowieka według Światowej Organizacji Zdrowia jest zachowanie normy społecznej, czyli dopasowanie się do obowiązujących norm kulturowych danego regionu.

Zachowania seksualne człowieka są nieodłącznie związane z jego cielesnością. Seksualizm, wywodzący się ze sfery cielesnej, łączy się ze sferą duchową i tworzy jedność człowieka. Od zarania dziejów, obok walki epokowej między rozumem a uczuciem, trwa spór o rolę i granice przejawianej seksualności człowieka. Sfera seksualna człowieka wydaje się najbardziej kontrowersyjna. W niektórych epokach była ona gloryfikowana, w innych tylko tolerowana, a w jeszcze innych – potępiana<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Lew-Starowicz 1991.



— „BAGNIĘTEGO WĘZA SZCĘKA  
NIECH W UKROPIE TYM  
ROZMIĘKA”...

Człowiek tworzył kulturę przez wieki, a kultura kształtała jego nawyki, wyznaczała normy zachowań, w tym także erotycznych. Śledząc znaczenie erotyzmu, jego formy i rolę w poszczególnych epokach i kulturach, zobaczymy wzajemne uzależnienie – zachowań seksualnych człowieka od kultury, a kultury od wytworów człowieka<sup>5</sup>.

## 1. Okres prehistoryczny

Na podstawie wykopalisk archeologicznych i obserwacji etnografów można wnioskować o życiu seksualnym ludzi pierwotnych. Zauważono związek najstarszych wierzeń i obyczajów religijnych ze sferą wzajemnych stosunków płci. Dla człowieka ery archaicznej erotyzm i odżywianie się to ceremonie, obrzędy, za których pośrednictwem człowiek wchodził w kontakt z siłą, z samym życiem. Mężczyzna i kobieta wspólnie spożywali plony swojej pracy, co odczytywane było jako intymne połączenie się partnerów. Większe przestępstwo stanowiło spożycie pokarmu przez kobietę z innym mężczyzną niż współżycie z nim<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Imieliński 1984.

<sup>6</sup> Wróbel 1990.

Jednym z najdawniejszych przejawów wierzeń i kultów erotycznych są obrzędy magii miłosnej. Wynikały one z wiary, że człowiek może wpływać na tajemnicze siły natury za pomocą odpowiednich zaklęć i rytuałów. Do rytuałów tych można zaliczyć: czarowanie jędzenia i picia, które podawano potem wybranej osobie celem uzyskania jej przychylności. Podobne zabiegi praktykowano, gdy chciano pozbyć się natarczywego konkurenta – była to tak zwana magia odstręczająca. Istniały również zaklęcia ściągające z powrotem kobietę, która odeszła z innym mężczyzną. Do działań o charakterze erotycznym zaliczyć można także: dotknięcie ciała specjalną miksturą (zacząrowana ziemia, olejek, zioła), rzucanie małymi kamyczkami lub kawałkami drewna, a nawet wysuwanie języka, mruganie i cmokanie<sup>7</sup>. W niektórych plemionach do dziś znany jest totemizm, czyli utożsamianie płci z gatunkiem zwierząt i czczenie go. Śladami wierzeń magicznych są dziś wyrazy: oczarować czy urzec i pochodzące od nich przymiotniki – czarujący, urzekający<sup>8</sup>.

Wiele cennych informacji o życiu seksualnym człowieka pierwotnego można uzyskać,

---

<sup>7</sup> Malinowski 1990.

<sup>8</sup> Wróbel 1990.

analizując rysunki naskalne czy rzeźbione figurki. Już w fazie oryniackiej (30-27 tysięcy lat p.n.e.) pojawiły się próby rycia modelunku na niewielkich odłamkach skalnych. Były to zarysy łbów zwierząt, odnóży oraz schematyczne przedstawienia organów rozrodczych<sup>9</sup>. Motyw malowideł i rzeźb odnosiły się często do sfery seksualnej człowieka. W rzeźbach odnalezionych na Bliskim Wschodzie w wykopaliskach z najdawniejszych cywilizacji rozpoznajemy postacie kobiet z uwydatnionymi piersiami, dużymi pośladkami i wyraźnie zaznaczoną płcią przez ciemny trójkąt, a uproszczonym obrazem głowy i ramion. Figurki te przedstawiają zwykle kobiety w pozycji kucającej, co można łączyć z pozycją seksualną i porodową oraz z odczuwanym związkiem seksualności człowieka z naturą. Posążki kobiet – bogin płodności odgrywały wielką rolę w kultach magicznych prehistorycznych rolników. Odnalezione figurki Wenus, powstałe między 22 a 18 tysiącleciem p.n.e. świadczą o dużym zmyśle estetycznym ich twórców. Postacie te różnią się bowiem od animalistycznego malarstwa naskalnego. W wizerunku Wenus z rogiem uderza przesadna otyłość, wynikająca prawdopodobnie z częstych brzemienności. Kolejne figurki Wenus

---

<sup>9</sup> Pijoan 1989.

rzeźbione są w steatycie czy z kła mamuta, wszystkie jednak podkreślają związek bogini z rozrodczością i macierzyństwem<sup>10</sup>.

W cywilizacji pierwotnej prawdopodobnie nie istniały między kobietą a mężczyzną trwałe związki małżeńskie, miały miejsce jednak trwałe związki opiekuńcze matki z dziećmi oraz mężczyzny z potomstwem i jego matką. Związki te opierały się na opiece, pomocy w przeżyciu osobniczym i gatunkowym. Model tych związków był bardzo podobny do istniejących w świecie przyrody, związany był bowiem z naturą, instynktami. Później popęd seksualny, pierwotnie skierowany na zachowanie gatunku, zaczął ulegać psychizacji i stawać się częścią tworzonej kultury<sup>11</sup>.

## 2. Starożytność

Kultura starożytna jest bardzo różnorodna, można jednak wymienić jej wspólne przejawy. Starożytność cechuje związanie człowieka z naturą. Człowiek – powstały z prochu ziemi i łyz, jak podaje mitologia, czy z prochu ziemi i tchnienia Bożego, jak mówi Biblia – jest słaby, ułomny, potrzebuje sił istniejących poza

---

<sup>10</sup> Pijoan 1989.

<sup>11</sup> Lew-Starowicz 1990.

nim, które dadzą mu poczucie bezpieczeństwa. Z zachowanych malowideł czy rzeźb wyłania się seksualizm człowieka powiązany z naturą, z cyklem przyrody, z kultem, wierzeniami animistycznymi, magią. W czasach tych oprócz związków małżeńskich istniała prostytucja świecka i sakralna. W początkach kultury Zachodu, tak jak w kulturach Wschodu, daje się zauważać dominację świata męskiego nad kobiecym. Nie znaczy to jednak, że kobiety nie miały wpływu na decyzje mężczyzn. Bezpośrednią przyczyną najsłynniejszej wojny starożytności, toczonej w ok. 12 w. p.n.e., wojny trojańskiej, była przecież kobieta – piękna Hellen.

W starożytności zaznacza się wielka różnorodność wzajemnie przenikających się kultur. Można jednak zaobserwować tendencję polegającą na przesuwaniu się akcentów – od przewagi erotyzmu do doceniania sfery duchowej i podporządkowywania sfery seksualnej intelektowi człowieka.

Poniżej przedstawione zostaną dominujące w starożytności nurty filozoficzno-religijne, które wyznaczały trendy kulturowe i kształcące normy zachowań seksualnych człowieka.

## *Systemy filozoficzno-religijne Indii*

**Hinduizm** – to religia i filozofia obecna w Indiach, oparta na kulcie siły przyrody. System religijny miał charakter politeistyczny i antropomorficzny. *Księgi Wedy* (hinduskie kompendium wierzeń) nasycone były erotyzmem. Bogów, dających początek świata, ukazywano w związkach kazirodycznych. Znaczącym elementem kultury był erotyzm związany z kultem religijnym. Za mąż wychodziły praktycznie dzieci – dziewczęta w wieku 7-12 lat. Kult boga Siwy nakazywał rozdziewiczenie młodych mężatek w świątyni na żelaznym fallusie boga Siwy bądź przez jego kapłanów.

Znaczące miejsce w Indiach odgrywało tote-mizm. Kapłani współzyli z tzw. świętymi zwierzętami (krowami i małpami). Dużą rolę odgrywało w tym przekonanie o wędrówce dusz. Reinkarnacja umożliwiała powtórne narodze-nie w ciele człowieka, zwierzęcia, rośliny, bo-ga czy demona.

Małżeństwo, najczęściej poligamiczne, mia-ło charakter nierozerwalny, i to w bardzo skrajnej postaci. Po śmierci męża wraz z jego zwłó-kami palono na pogrzebowym stosie wdowę bądź wdowy<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> Wróbel 1990.

**Buddyzm** – będący drugim nurtem kultury Indii – głosił, że celem życia człowieka jest nirwana, czyli stan, w którym zanikają pragnienia i pożądania, a potęguje się poczucie szczęścia i idealnej harmonii ducha. Religia ta narzuca moralną dyscyplinę: opanowanie namiętności i potrzeb seksualnych. Różnorodne techniki jogi zmierzają do zachowania energii ciała, czystości umysłu i harmonii, co prowadzi do uduchowienia sfery seksualnej człowieka. Doktryna ta zaleca stosunek seksualny bez wytrysku, którego celem jest przekształcenie aktu seksualnego w długotrwały stan kontemplacji rozkoszy. Buddyzm głosi ideał ascezy seksualnej. Opanowanie siebie ma zniwelować lęk człowieka przed śmiercią<sup>13</sup>.

**Tantryzm** – stanowiący trzeci nurt kultury indyjskiej – był metodą prowadzącą do utożsamienia się z najwyższym bytem. W nurcie tym akt seksualny ma znaczenie sakralne, służy wyzwoleniu energii duchowej. W myśl tantrycznej ciało jest czyste i święte, a walka z ciałem oznacza walkę z samym sobą. Cielesność człowieka i jego seksualność nie są ważne same w sobie, lecz są drogą, która prowadzi do zjednoczenia z naturą. Bardzo wysoką pozycję zajmuje tu kobieta, która uznawana jest za no-

---

<sup>13</sup> Staniek 2002.

sicielkę energii. Wyznawcy tantryzmu często organizowali orgie seksualne, połączone z muzyką i alkoholem, których celem miało być uzyskanie energii. Szczególnie ceniono współżycie z kobietą podczas miesiączki, co wiązało się z wiarą, że wydziela ona w tym czasie większą energię.

W wytworach kultury starożytnych Indii jest wiele elementów erotycznych, są one obecne w literaturze, architekturze, rzeźbie i malarstwie. Jednym z najstarszych dzieł erotycznych Indii jest *Kamasutra*, w której zawarte są szczegółowe wskazówki, w jaki sposób kobieta może dać rozkosz mężczyźnie; na tym obszarze powstała też *Anangaranga*, będąca zbiorem instrukcji dla mężczyzn, jak zadowolić kobietę<sup>14</sup>.

### *Systemy filozoficzno-religijne Chin*

Jednym z najstarszych wyobrażeń religijnych Chińczyków był totemizm. Następnie znaczące miejsce uzyskały wierzenia animistyczne w uduchowione siły nadprzyrodzone: Niebo i Ziemię, Słońce i Księżyc, gwiazdy, planety, siły natury. Zabiegano o przychylność żywiołów, składając im ofiary. Dużą rolę odgrywał kult płodności. Symbolem żeńskiej płodności były morskie muszle kauri. Uważano je za cen-

---

<sup>14</sup> Wróbel 1990.

ne amulety, a nawet zastępowały pieniądze. Na wiosnę i w jesieni obchodzono święta płodności, którym towarzyszyły uczty i zabawy. W święta na wiosnę kojarzono pary, a jesienią wstępowały one w związki małżeńskie<sup>15</sup>.

W epoce In i Czou panowała znaczna swoboda w wyborze partnerów. W praktykach magicznych dużą rolę odgrywały kobiety szamanki. Ich głównym zadaniem było sprowadzenie deszczu podczas suszy. Kobiety, nago lub w czarnych odzieniach, wychodziły na pola, poddając się żarowi słońca, co miało sprowadzić deszcz. Jeśli deszcz nie spadł, szamankę palono na stosie, składając ją w ofierze duchowi suszy.

**Konfucjanizm** był kolejnym nurtem kulturo-wo-filozoficznym w Chinach. Głosił on zasady humanitarności i sprawiedliwości. Człowiek humanitarny to człowiek powściągliwy, dobry, skromny, rozsądny i sprawiedliwy. Najważniejszym nakazem konfucjanizmu był szacunek i posłuszeństwo dzieci wobec rodziców. Całą rodziną zarządzał mężczyzna. Małżeństwo było spełnieniem społecznego obowiązku. Wyboru żony dla młodzieńca dokonywała rodzina, kierując się głównie zyskiem. Po uczcie i nocą poślubnej młoda żona podlegała władzy teś-

---

<sup>15</sup> Wróbel 1990.

ciowej. Obowiązkiem żony było urodzenie syna. Jeśli tego nie zrobiła, jej mąż brał sobie drugą żonę bądź nałożnicę. Sytuacja kolejnej żony była gorsza niż pierwszej, ponieważ podlegała ona nie tylko teściowej, lecz także pierwszej żonie. Najgorzej traktowane były nałożnice. Traktowano je jak półniewolnice, pozbowione były wszelkich praw. Ich los mógł ulec poprawie jedynie po urodzeniu syna<sup>16</sup>. Mężczyzna mógł poza małżeństwem korzystać z „uciech cielesnych” w domach rozrywki. Zauważamy tu wielką dysproporcję w prawach kobiet i mężczyzn: od kobiet wymagano posłuszeństwa i wydania na świat syna, mężczyzna mógł mieć kilka żon i nałożnic. W związkach małżeńskich nie było miejsca na miłość, chyba że przychodziła ona z czasem.

**Taoizm** – to inny nurt kultury chińskiej. Główną doktryną taoizmu jest nauka o przedłużaniu życia i nieśmiertelności. Ważnym czynnikiem utrzymującym równowagę sił w organizmie, sprzyjającym długowieczności i nieśmiertelności, są uregulowane stosunki seksualne między mężczyzną i kobietą. Chodziło o osiągnięcie harmonii między pierwiastkiem męskim jang i żeńskim jin. Osiągnięcie tej harmonii miało zapewnić spokój, ład i szczęście.

---

<sup>16</sup> Wróbel 1990.

Wybitny chiński lekarz Sun S' u Mo w traktacie *Bezcenna recepta* przestrzegał mężczyzn przed zbytecznym traceniem nasienia. Według niego utrata nasienia prowadzi do słabości, choroby, a nawet śmierci. Podkreślano wyższość stosunku bez ejakulacji. Zalecano wiele pozycji i udzielano szczególnowych rad co do liczby dopuszczanych ejakulacji, uzależniając to od wieku mężczyzny i pory roku.

Istotną rzeczą było wskazanie skierowane do mężczyzn, a mówiące o konieczności poznania potrzeb kobiety przed rozpoczęciem współżycia. Zasady tao dotyczą także kontaktów oralnych jako wspomagających namiętność i leczących męskie problemy z erekcją.

W Chinach rozwinął się także buddyzm, między II i V w. obserwuje się tam jego rozwit. We współczesnych Chinach daje się zauważać tzw. system synkretyzmu religijnego, który jest wynikiem przetrwania wpływów konfucjanizmu, taoizmu i buddyzmu.

### *Kultura żydowska*

**Judaizm** – charakteryzuje się monoteizmem i teocentryzmem. Wiara skierowana jest ku jedynemu i wszechmocnemu Bogu Jahwe. Człowiek stworzony został na obraz i podobieństwo Boże. Niewyczerpalnym źródłem wiedzy o kulturze żydowskiej jest Stary Testa-

ment. Znajdujemy w nim także liczne opisy życia seksualnego człowieka i regulujące życie prawa. Zakaz cudzołóstwa umieszczony został na tablicach z dziesięcioma przykazaniami, które Mojżesz otrzymał od Boga.

W judaizmie, podobnie jak w innych dotychczas omówionych kulturach, dominuje patriarchat – świat męski. Postawa taka może wynikać z wpływów sąsiednich kultur patriarchalnych, ale także z pierwszego opisu stworzenia świata zawartego w Starym Testamencie. Opis ten przedstawia stworzenie mężczyzny, a dopiero z jego żebra – kobiety, która dana została mężczyźnie jako towarzyszka życia. Kultura judaistyczna ceniła wartość małżeństwa i rodziny. W początkowym okresie (przed 600 r. p.n.e.) w kulturze żydowskiej widać wyraźne elementy kultur ościennych. Jednym z nich jest poligamia, która świadczyła o zamożności mężczyzny i – co więcej – o błogosławieństwie Bożym dla niego. W późniejszym okresie kultura judaistyczna oczyszcza się z wpływów innych kultur i przestrzega zasad zawartych w księgach Starego Testamentu. Wysoko cenione było dziewictwo, ale życie w samotności uważano za patologię. Wszelkie dewiacje seksualne – homoseksualizm, cudzołóstwo, prostytucja, poligamia – były zakazane i rygorystycznie karane, nawet śmiercią. Zakazane były

także stosunki przerywane i wytryski poza pochwaą. Ceniono natomiast wartość życia seksualnego w małżeństwie. Istniało także tzw. prawo lewiratu, zgodnie z którym po śmierci męża obowiązkiem najbliższego z jego krewnych było wzięcie wdowy, jeśli ta nie miała syna, za swoją żonę i spłodzenie z nią syna.

W judaizmie obserwuje się specyficzne podejście do kobiet. Żydzi wiążą kobietę ze słabością, grzechem pierworodnym. Podczas miesiączki jest ona uznawana za nieczystą. Każdy stosunek seksualny wymagał oczyśczenia się (umycia). Z drugiej strony Stary Testament pełen jest opisów wychwalających kobiece piękno. Jeden z najpiękniejszych opisów piękna kobiecego znajdujemy w *Pieśni nad Pieśniami*, która oprócz znaczenia religijnego jest wspaniałym przykładem liryki miłosnej. Ważną kwestią w kulturze żydowskiej jest ocenianie kobiety według liczby posiadanych przez nią dzieci. Kobieta uważana za bezpłodną była potępiana, ponieważ jej bezdzietność interpretowano jako karę Bożą za grzechy. Biblia opisuje scenę, w której córki Lota upojają swojego ojca winem i współprzyją z nim, aby spłodził z nimi potomstwo<sup>17</sup>. Opis ten może wydawać się nam bulwersujący tym bardziej,

---

<sup>17</sup> Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu 1996.

że umieszczony jest w Świętej Ksieźdze. Należy tu jednak wziąć pod uwagę ten element ówczesnej kultury, który wiązał bezdzietność z odwróceniem się Boga od człowieka. Córki Lota, mieszkające z ojcem na pustyni, z dala od ludzi, nie miały możliwości zamążpójścia. Silny determinizm kulturowy, wiązanie oceny kobiety z jej płodnością i obowiązek zachowania ciągłości rodu, doprowadziły córki Lota do grzechu, jakim jest kazirodztwo.

Kultura judaistyczna wywarła olbrzymi wpływ na kulturę europejską i amerykańską.

### *Antyczna kultura Greków*

W starożytnej Grecji, centrum kultury antycznej, nastąpił rozkwit filozofii, medycyny, nauk ścisłych, tragedii i komedii, muzyki, rzeźby, architektury, ceramiki i innych rzemiosł. Oprócz rozkwitu nauki i sztuki w starożytnej Grecji duże znaczenie miały zagadnienia związane z cielesnością człowieka, jego seksualizmem.

Fallus był symbolem męskiej siły, potęgi i władzy. Jego podobizny używane były podczas świąt, tzw. Dionizji (wielkich i małych). Za pomocą metalowego fallusa rozdziewano młode kobiety. W sztuce greckiej przeważały elementy erotyczne: nadzy mężczyźni, kobiety, akty seksualne. Istniała prostytucja świecka



— NIE DZIĘK MU SIĘ, ZNÓW  
ZAPŁACAĆ GRZYWNE ...

i świątynna (córy Koryntu). Świeckie domy publiczne należały do państwa, a prostytutki (hetery, flecistki, dikteriady) płaciły podatek. Związki małżeńskie miały charakter monogamiczny i wręcz je nakazywano, co było spowodowane brakiem przyrostu naturalnego w czasach toczonych przez Grecję wojen. Mężczyźni bezżenni musieli płacić grzywnę. Dziewczęta mogły wychodzić za mąż w wieku 12-14 lat, a mężczyźni po ukończeniu 18 lat. Kobieta przed ślubem podlegała woli ojca, a po ślubie – woli męża. W Grecji narodził się specyficzny rodzaj miłości mężczyzn do chłopców w wieku dojrzewania bądź tuż po nim (16-18 lat). Miłość ta prawdopodobnie wynikała z przekonania o wyższości piękna męskiego nad kobiecym, a także z apoteozy męskiego charakteru i roli mężczyzny w życiu państwowym i prywatnym<sup>18</sup>. Żony, które głównie przebywały w domu, w osobnych pomieszczeniach, utożsamiane były z prokreacją. Dojrzały Grek miał więc młodzieńca, dla którego był mistrzem, i wprowadzał go w tajniki życia. Miłość do młodzieńców zwana była terminem *pederastica*<sup>19</sup>. Niekoniecznie należy go jednak utożsamiać z dzisiejszym rozumieniem słowa „pederasta”. Pe-

---

<sup>18</sup> Travin, Protter 1995.

<sup>19</sup> Lew-Starowicz 1990.

*derastica* skierowana była wyłącznie do chłopców, i to w wieku dojrzewania. Niekiedy jej przejawem była tylko adoracja męskiego piękna i charakteru, a niekiedy łączono ją ze współżyciem seksualnym. Kolejną cechą antycznego świata greckiego był transwestytyzm (nazewnictwo współczesne)<sup>20</sup>. Mężczyźni często przebierali się w stroje kobiece, co wiązało się z pełnionymi przez nich rolami. Sztuki teatralne wymagały ról męskich i kobieczych, a aktorami byli sami mężczyźni.

Autorzy opisujący historię erotyki podają, że starożytnym Grekom nie była obca także zoofilia. Praktyki ze zwierzętami oraz homoseksualizm kobiecy miały miejsce głównie w środowiskach kobiet osamotnionych. Mężczyźni, zajmujący się walkami (okres wojen) lub zaangażowani w miłość pederastyczną, nie okazywali należytego zainteresowania kobietom, co skłaniało je do praktyk dewiacyjnych. Mężczyźni ponadto często przebywali w towarzystwie kurtyzan, heter, które były wykształconymi kobietami i przygotowanymi do takiej roli.

Zgodnie z wierzeniami Greków pierwszymi bóstwami byli Gaja i Uranos, a kolejne bóstwa powstawały ze związków kazirodczych. Bogowie, wykreowani przez Greków, byli ułomni jak

---

<sup>20</sup> Tamże.

ludzie – kłócili się, kradli, cudzołyzyli. Bogowie ci byli bardzo ludzcy, nie nakłaniali do uzyskania doskonałości, ale pomagali zrozumieć ludzkie namętności. Zachowania bogów były więc łatwo przenoszone do świata ludzi i służyły usprawiedliwieniu ludzkiej słabości. Bogaty erotyzm w sferze wierzeń owocował bogactwem erotyki w życiu codziennym Greków.

Podsumowując, można stwierdzić, że erotyka towarzyszyła Grekom wszędzie: w codziennym życiu, sztuce, kulcie bogów. Grecy stworzyli kulturę z bardzo rozwiniętą filozofią, sztuką, rzemiosłem, ale i erotyką, apoteozą piękna ludzkiego ciała, zwłaszcza męskiego.

Nurtem filozoficznym opozycyjnym wobec apoteozy cielesności był platonizm. Platon ukażał ideał duchowego rozwoju miłości, a platońska koncepcja dualizmu (*sacrum* i *profanum*) wpłynęła znacząco na późniejszą kulturę europejską<sup>21</sup>.

### *Kultura starożytnego Rzymu*

W pierwotnej religii Rzymian dużą rolę odgrywał kult przodków, magia i ofiary zjednujące dobre i złe duchy. Po podbojach Rzymianie przejęli od pokonanych Greków system wierzeń, na którym stworzyli własną filozofię religijną. Święta na cześć bożków w starożytnym

---

<sup>21</sup> Tamże; Kijewska, Zieliński 1992.

Rzymie charakteryzowały się ucztami, tańcem i przepełnione były erotyką, nawet publicznymi orgiami seksualnymi. Praktykowana była także zoofilia (czczono osły). W Rzymie kobiety miały większą swobodę niż w Grecji. Wiązało się to ze zwyczajem ich kształcenia. Nadal jednak dominował system patriarchalny. Rzymianie cenili życie rodzinne, surowo karane było cudołówstwo kobiet. Mężczyźni mogli mieć konkubiny pod warunkiem, że nie zaniedbywali rodziny<sup>22</sup>. Gwałt na dzieciach był surowo karały – śmiercią lub ciężkimi robotami.

Dziewczęta wychodziły za mąż w wieku 12 lat, a chłopcy od 14. roku życia. Istniały rozwody, ale do ich przeprowadzenia potrzeba było aż siedmiu świadków. Rzymianie mieli ujemny przyrost naturalny, nałożono więc kary pieniężne na ludzi bezdzietnych. Wdowy musiały wyjść za mąż w ciągu dwóch lat od śmierci męża, a rozwódki w ciągu półtora roku. Nagradzano także mażeństwa mające dużą liczbę dzieci.

W kulturze rzymskiej, mimo związku sfery seksualnej z religią i obrzędowością, tolerowane były wzajemne zdrady i prowadzenie podwójnego życia. Mężczyźni, oprócz żon, mieli kochanki, odwiedzali domy publiczne. Kobiety

---

<sup>22</sup> Lew-Starowicz 1990; Wróbel 1990.

także miały kochanków, głównie niewolników. W Rzymie praktykowano również związki kobiet z młodymi chłopcami. Cesarz Oktawian August wydał wprawdzie ustawy przeciwko cudzołóstwu i niemoralności, sam jednak prowadził życie rozpuszne. Homoseksualizm był w Rzymie popularny i tolerowany, choć w niektórych okresach był prawnie zakazany, a nawet karany śmiercią.

Sztuka Rzymu przepełniona była erotyzmem. W teatrze rzymskim głównym tematem była miłość, zdrady, rzeczywiste akty seksualne. Z Rzymu pochodzi wielu artystów, poetów, u których często odnajdujemy wątki erotyczne (m.in. Lukrecjusz, Katon, Owidiusz). Starowicz pisze, że starożytni Rzymianie nie odróżniali wartości estetycznych od erotycznych<sup>23</sup>. W Rzymie także ceniono dziewictwo, na co wskazuje zakaz skazywania na śmierć dziewczic. Zakaz ten jednak obchodzono, dokonując gwałtu na dziewczynie, co pozwoliło na wykonanie wyroku. Jest to kolejny paradoks kultury rzymskiej.

U schyłku świata antycznego uwidoczniają się różne nurty filozoficzno-religijne, w których w odmienny sposób postrzegana jest seksualność człowieka: orfizm traktował człowieka ja-

---

<sup>23</sup> Lew-Starowicz 1990.

ko ducha uwieńzionego w ciele, seksualizm był więc słabością, poddaniem się zmysłom; neoplatonizm głosił, że współżycie seksualne zniża człowieka do poziomu zwierzęcego; epikurejczycy utrzymywali, że współżycie seksualne nie przynosi człowiekowi korzyści, życie w przyjemności nie wiąże się z byciem z kobietą; cynizm z kolei traktował małżeństwo jako zbyteczne obciążenie; gnostyczym głosił dualistyczną koncepcję świata i człowieka, jego skrajną formą był manicheizm, wskazujący na ciągłą walkę dobra ze złem (duchowość człowieka przeciwstawiano jego cielesności)<sup>24</sup>.

### 3. Średniowiecze

Nazwanie okresu trwającego od IV do XV w. n.e. „czasem średnim” związane jest z nadawaniem średniowiecza oceny negatywnej, utożsamianiem go z przestojem w kulturze i rozwoju cywilizacji. Średniowiecze cechuje bardzo duża kontrastowość poglądów. Cechą znaczącą tego okresu jest wielki wpływ Kościoła chrześcijańskiego na kulturę, filozofię, gospodarkę i wszystkie inne dziedziny życia. Główne nurty filozoficzne średniowiecza to: scholastyka, mistyka, neoplaatoński dualizm.

---

<sup>24</sup> Tamże.

Niewątpliwą zaletą średniowiecza jest stworzenie nowej koncepcji człowieka. Koncepcja ta podkreśla jedność człowieka ze światem, podobieństwo do Boga, podmiotową samoistność, indywidualność, rozumność i doskonałość<sup>25</sup>. Filozofia średniowieczna podkreśla wyższość wartości duchowych nad materiałnymi. Okres ten stawia dwa wzorce zachowań: święty wojownik i święty asceta. Z tego też powodu średniowiecze nazywane jest epką krzyża i miecza. Średniowieczne ideały postępowania noszą piękno niezwykłości i patosu. Drugą stroną średniowiecza było okrucieństwo, brak tolerancji, czary i zabobony. Johan Huizinga pisze, że jednym wciągnięciem powietrza wdychano woń krwi i róż. Przejawy pobożności i szlachetności odnajdujemy obok okrucieństwa, zakłamania, podwójnej moralności, nieokiełznanej namiętności<sup>26</sup>.

Oficjalna doktryna średniowiecza jest formą protestu przeciwko nadmiernej erotyzacji życia. Głosi ascezę, bezwzględne podporządkowanie sfery cielesnej intelektowi i wymiarowi duchowemu człowieka. W średniowieczu obok rozwитku chrześcijaństwa rodzi się islam, nurt filo-

---

<sup>25</sup> Majda 1988.

<sup>26</sup> Huizinga 1961.

zoficzno-religijny powstały na Półwyspie Arabskim.

**Chrześcijaństwo** – w Europie po upadku cesarstwa rzymskiego szybko zaczęła rozwijać się religia i kultura chrześcijańska. Opierała się ona na treściach zawartych w Starym Testamencie, dopełnionych nauką Chrystusa. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa z nauką biblijną przeplatały się poglądy filozoficzne, zwłaszcza neoplatonizm i stoicyzm. Nurt niechętny cielesności człowieka stał się szybko dominujący. Współżycie seksualne było tolerowane wyłącznie ze względu na prokreację, przy czym istniały dokładne wytyczne, dotyczące różnych form zachowań seksualnych. Nie dopuszciano przy współżyciu innych pozycji poza klasyczną, nie zezwalano na *ars amandi*. Kobiety przedstawiano jako idealne żony i matki bądź jako uosobienie grzechu<sup>27</sup>. Imieliński pisze, że skrajną formą stosunku do kobiet postrzeganych jako wspólniczki szatana było palenie czarownic na stosie<sup>28</sup>. Święty Augustyn sformułował pojęcie grzechu przeciw naturze. Grzech ten obejmował: stosunki seksualne niemające na celu poczęcia, antykonsepcję, kontakty analne, oralne, dewiacje,

---

<sup>27</sup> Lew-Starowicz 1990.

<sup>28</sup> Imieliński 1973.

masturbację, homoseksualizm, stosunek prze-rywany. Miłość erotyczna oceniana była jako przeszkoda w kontaktach z Bogiem. Podkreś-iano ważność celibatu i dziewictwa. Stany te, a także wdowieństwo, ceniono wyżej niż mał-żeństwo<sup>29</sup>. Ascetycy biczowali się, a nawet okaleczali swoje ciała, aby ból zagłuszył ich potrzeby seksualne. Bezwzględny zakaz prze-jawów erotyzmu doprowadził do powstania podwójnej moralności. Chrześcijaństwo rozwi-jało się jednak nadal, aby stać się jednym z największych nurtów religijnych współcze-sności i głosić bardzo dojrzałe i zgodne z praw-dą o człowieku przekonania na temat jego cie-lesności.

**Islam** – nurt religijny powstały na Półwyspie Arabskim w VII w., stworzony przez Mahometa, rozszerzający się na państwa ościenne. Islam zakłada wiarę w jedynego Boga Allacha. Wiara ta opiera się na całkowitym posłuszeństwie Allachowi. Prawa islamu zawarte zostały w Ko-ranie – świętej księdze. W mahometanizmie odnajdujemy ślady judaizmu i chrześcijaństwa. Przepisy Koranu nie stawiają dużych wymagań moralnych, a kładą nacisk na praktyki religij-ne<sup>30</sup>. Uwidacznia się wyższa pozycja mężczyz-

---

<sup>29</sup> Marcol 1995.

<sup>30</sup> Staniek 2002.



— BUUU... JESTEM JEGO POLEM  
UPRAWNYM i MAM PÓŁOWĘ  
DUSZY, ROZUMIESZ??

ny niż kobiety. Co prawda, mahometanie dziękują Allachowi za stworzenie piękna kobiecego, ale kobiety podlegają woli mężczyzny i praktycznie nie pełnią żadnej roli społecznej. Ich zadaniem jest prokreacja oraz seksualne zadowalanie męża. Według tradycji ludowej wierzono, że kobieta posiada tylko połowę duszy<sup>31</sup>. Islam zezwalał na poligamię. Liczba żon świadczyła nawet o zamożności mężczyzny. Mahometanizm negatywnie ocenia kontakty homoseksualne, onanizm, stosunki analne, seks poza legalnym związkiem. Islam wprowadził tak zwany model higieny seksualnej, według którego kobieta w czasie miesiączki była nieczysta, a mężczyzna winien być obrzezany. Kultura islamu nadaje wysoką wartość przeżyciom seksualnym, ale także nakłada surowe przepisy regulujące zachowania płci. Kobietom nie wolno pokazywać się publicznie z odsłoniętą twarzą, podobnie mężczyźni i kobiety nie mogą przebywać razem w miejscach publicznych. Prawa te przetrwały do współczesności<sup>32</sup>. W islamie zabrania się także rozmawiać o kontaktach seksualnych, gdyż stanowią one tajemnicę małżeńską. Zalecane jest współpracy seksualne w nocy z czwartku na

---

<sup>31</sup> Marcol 1995.

<sup>32</sup> Tamże.

piątek i w piątek. Koran życie mężczyzny z kobietą porównuje do uprawiania roli. Mężczyzna może współprzyć z kobietą, kiedy chce, bowiem ona jest jego polem uprawnym. Wskazuje to także na wymóg ciągłej pielęgnacji współżycia małżonków, tak jak ciągłej pielęgnacji wymaga uprawianie roli. Islam pozwala na regulację poczęć, ale nie dopuszcza małodzietności w rodzinach.

W czasach średniowiecznych w cywilizacji muzułmańskiej wyodrębnił się także nurt wolnomyślicielski, opierający się na wiedzy tajemnej i mistyce. Jego zwolennicy, zwani sufinami, prowadzili życie odbiegające od praw zawartych w Koranie: pili wino, palili haszysz i uprawiali homoseksualizm; stąd też częsty motyw miłości gejowskiej w średniowiecznej poezji muzułmańskiej<sup>33</sup>.

#### 4. Nowożytność

W czasach nowożytnych obecne są obok siebie omówione wyżej systemy filozoficzno-religijne, które wyznaczają trendy kulturowe w danym regionie świata. Do najważniejszych należą: buddyzm, hinduizm, konfucjanizm, islam, judaizm i chrześcijaństwo. Najbardziej

---

<sup>33</sup> Chazbijewicz 2003.

ewoluowało chrześcijaństwo, które możemy uznać za największy system kulturowo-religijny nowożytności.

Tradycje rozwinięte w chrześcijaństwie, u schyłku starożytności i w średniowieczu, utrzymały się do współczesności. Starowicz pisze, że w chrześcijaństwie można zaobserwować dwa nurty postaw wobec seksu: pierwszy wynika z kultury judaistycznej i dopełniony jest przez naukę Chrystusa; drugi nurt, ascetyczny, wywodzi się z gnostyzmu i dualizmu, w którym cielesność traktowana jest jako zło<sup>34</sup>. Aby zrozumieć obydwa podejścia do seksualności człowieka, należy wziąć pod uwagę zarówno kontekst kulturowy, jak i przesłanie biblijne. Chrystus w swojej nauce nie tylko dopełnia treści starotestamentalne, lecz także oczyszcza je. Nowy Testament nie głosi przemocy, nie ma tam walki (co znajdujemy w Starym Testamencie), a jedynie miłość i przebaczenie. Jezus nie potępia jawnogrzesznicy czy Marii Magdaleny nie dlatego – jak twierdzi Rodan<sup>35</sup> – że lubi przebywać w towarzystwie kurtyzan, ale dlatego, że widzi ich skruchę i chęć innego życia. Nowy Testament nie neguje miłości cielesnej, nie utożsamia jej

---

<sup>34</sup> Lew-Starowicz 1990.

<sup>35</sup> Rodan 1996.

wyłącznie z prokreacją, ale podporządkowuje sferę cielesną człowieka wymiarowi intelektualnemu i duchowemu.

Drugi, ascetyczny, nurt postaw wobec seksualności człowieka wynika ze spalonej interpretacji przesłań biblijnych. Prawdę jest, że nurt ten przez długie lata dominował w Europie chrześcijańskiej. Szczególną rolę odegrał on w średniowieczu, kiedy seksualizm człowieka uznawano za зло. Dopuszczano jedynie możliwość współżycia seksualnego w małżeństwie w celu prokreacji. Znacznie wyżej od małżeństwa stawiano celibat. Dzisiaj papież Jan Paweł II ukazuje zasadność i równoważność obu tych stanów.

Średniowiecze, będąc formą protestu przeciw kulturze antycznej, przesyconej erotyzmem, kładło silny nacisk na duchowość człowieka, a degradowało przy tym jego sferę seksualną.

W kolejnych epokach obserwujemy albo podkreślanie, albo negowanie seksualności człowieka. Nigdy jednak nie można spotkać już takiego kontrastu między apoteozą cielesności i jej negacją, jak między starożytnością a średniowieczem.

W dobie odrodzenia nastąpiło zainteresowanie kulturą antyku. Ważną kwestią było odkrycie druku, co umożliwiło przekaz informacji. Szczególną uwagę zwrócono na człowieka i jego po-

trzeby. Zmieniły się także stroje. Kobiety nosiły suknie z dekoltami odsłaniającymi piersi. W urodzie męskiej faworyzowano tężyznę fizyczną i sprawność seksualną. Rodziło się wiele nieślubnych dzieci. Akceptacja dzieci pozamążeńskich wynikała najprawdopodobniej ze spadku przyrostu naturalnego. Problemem renesansu stały się choroby przenoszone drogą płciową, między innymi kiła. Epidemia tej choroby spowodowała ambiwalencję wobec życia seksualnego i tendencje wstrzemięźliwości. Upowszechniły się także tzw. pasy cnoty, które miały chronić przed zdradami małżeńskimi<sup>36</sup>.

W okresie baroku szala zainteresowania przechyla się w stronę sfery duchowej człowieka. Na soborze trydenckim (XVI w.) uznano małżeństwo za nierozerwalną świętość. Kalwinizm uznał życie seksualne za godne szacunku, świętę, a jego cele określił jako rozrodcze i społeczne. Kalwin odczytywał epidemię kiły jako karę za grzechy i zaostrzył wymogi obyczajowe. Marcin Luter głosił, że mężczyzna zajmuje nadzorską rolę w małżeństwie. Luter początkowo był zwolennikiem celibatu, ale później zmienił zdanie i się ożenił.

Epoka oświecenia charakteryzuje się przychylnością dla seksualności człowieka. Jest to

---

<sup>36</sup> Imieliński 1984.

czas rozkwitu literatury, mody, dobrego stylu zachowania. Centrum kultury staje się Francja. Intelekt góruje jednak nad uczuciem. Rozpowszechnia się tzw. obyczajowość dworska, pozornie chrześcijańska, ale w rzeczywistości niezachowująca jego norm współżycia seksualnego. W tym czasie popularna staje się instytucja matres królewskich<sup>37</sup>. Rewolucja francuska, przeciwstawiając się arystokracji i utożsamianemu z nią rozwiązemu stylowi życia, głosiła moralną czystość. Wprowadzono cywilne małżeństwa i rozwody. Stworzono instytucje zajmujące się dziećmi osieroconymi. W czasach napoleońskich surowo karano niewierność kobiet, pobłażając mężczyznom. Wzorem męskiej elegancji stał się Londyn, a kobiecej – Paryż. Wiedeń z kolei był królestwem prostytucji (pierwsza połowa XIX w.). Zaczęła wzrastać liczba nieślubnych dzieci. W 1847 r. na dwa małżeństwa przypadał jeden konkubinat<sup>38</sup>.

Romantyzm dał kolejną odpowiedź na nieład seksualny. Opiewa on tzw. miłość romantyczną, połączoną z cierpieniem. Bohater literatury romantycznej to człowiek nieszczęśliwie zakochany, cierpiący, często przez niespełnio-

---

<sup>37</sup> Tamże; Lew-Starowicz 1990.

<sup>38</sup> Lew-Starowicz 1990.

ną miłość popełniający samobójstwo. Przykłady literackie przenosiły się na życie. Mężczyźni stali się sentymentalni, a kobiety neurotyczne. Romantyzm nadaje specyficzne miejsce kobiecie: jest ona na piedestale, o nią się walczy, z powodu braku jej przychylności popełnia się samobójstwa. Pojawia się także wiele zaskakujących myśli na temat życia seksualnego człowieka. Stendhal głosi, że należy się seksualnie dopasować przed ślubem. Balzak zwraca uwagę na potrzeby seksualne kobiet i zaleca ich poznanie<sup>39</sup>.

W drugiej połowie XIX w. i początkach XX w. najgłębiej w kulturze europejskiej zaznacza się angielski purytanizm. Nurt ten przejawiał się rygoryzmem obyczajowym, sztywnością i sztucznoscią w zachowaniu. Z nurtem tym związane jest zjawisko podwójnej moralności. Mężczyźni mieli większą swobodę niż kobiety. W okresie tym narodziła się instytucja przyzwoitki. Istniało wiele zachowań seksualnych zarezerwowanych wyłącznie dla mężczyzn. Jednym z nich było prawo do przeżywania orgasmu, które przypisywano wyłącznie mężczyznom. Kobiety ukrywały swoje doznania seksualne (w Europie i Ameryce Północnej aż do

---

<sup>39</sup> Tamże.



— MARIO, TO NIE PORNOGRAFIA,  
TO ZINTELEKTUALIZOWANE  
ZYGOT SEKSUALNE

połowy XX w.), bojąc się posądzenia o nienormalność<sup>40</sup>.

Współczesna kultura europejska ze względu na szybki przepływ informacji (prasa, radio, telewizja, Internet, telefonia) i turystyki jest bardzo podobna pod względem przejawów erotyzacji życia. Elementy seksualne są obecne w sztuce, literaturze, filmie, reklamie. Ogólnie obserwuje się duże zintelektualizowanie życia seksualnego człowieka. Tolerancja obyczajowa przyczyniła się współcześnie do powstania dwóch tendencji w poglądach na życie seksualne człowieka: pierwsza nawiązuje do apoteozy ciała, nagości i seksu, druga koncentruje się na walce z wszelkimi przejawami seksualności człowieka. Nurt głoszący apoteozę ciała człowieka czerpie z antyku wiedzę o formach zachowań seksualnych, ale nie łączy sfery seksualnej z wymiarem duchowym człowieka. Nie zapominajmy, że starożytni łączyli praktyki seksualne z kultem religijnym, seksualizm starożytny miał więc wymiar duchowy. Człowiek współczesny dąży do poznania coraz nowszych technik współżycia seksualnego. Jednak, jak zauważa Imieliński, natura dla istoty ludzkiej nie przewidziała w sprawach seksu nic nowego i oryginalnego<sup>41</sup>. Erotyzm ulega

---

<sup>40</sup> Szczerba 2003.

<sup>41</sup> Imieliński 1973.

automatyzacji, jest rodzajem sportu, przez co w związku dwojga osób nie zostają zaspokoione intelektualne i duchowe potrzeby człowieka. Współczesny człowiek często czuje się wyalienowany, obcy w swoim otoczeniu. Brakuje mu miłości i poczucia bezpieczeństwa, co prawdopodobnie wynika z zagubienia systemu wartości. Występuje swoisty relatywizm moralny. Młodzież odrzuca wartości preferowane przez rodziców, a nie ma własnych. W jednej chwili coś jest wartością, a w drugiej – przestaje nią być<sup>42</sup>. Taka kultura zagubienia, przeładowana informacją i techniką, w której nie ma miejsca na filozofię i religię, nie sprzyja rozwojowi człowieka<sup>43</sup>.

Nurt opozycyjny wyrósł z potrzeby przeciwstawienia się nadmiernej seksualizacji życia społecznego i traktowaniu cielesności człowieka jako towaru na sprzedaż. Nurt ten, mimo dobrych chęci, przypomina angielski purytanizm, który wymaga ukrycia wszelkich przejawów seksualności człowieka. Broniąc czystości i moralności, sytuowany jest on współcześnie na drugim biegunie patologicznego rozumienia seksualności człowieka.

---

<sup>42</sup> Mariański 1995.

<sup>43</sup> Bombała 2002.

Podejście pośrednie do ludzkiej seksualności uwidacznia się we współczesnej nauce Kościoła. Erotyzm jest jednym z przejawów człowieczeństwa. Seksualność człowieka jest darem od Boga, obok intelektu i wymiaru duchowego, tworzy jedność człowieka. Przejawy seksualności są czymś pięknym w życiu małżeńskim. Nie należy tłumić czy wypierać seksualności ani czynić z niej najważniejszej sfery życia człowieka. Współczesna nauka Kościoła zaznacza inność, ale równość mężczyzny i kobiety, którzy stworzeni zostali na obraz i podobieństwo Boże i posiadają taką samą godność osobową.

Śledząc epokowy rozwój kultury człowieka, zwłaszcza w odniesieniu do przejawianej przez niego seksualności, zauważamy pewne prawidłowości. Uwidacznia się wyraźnie coraz większa intelektualizacja popędu seksualnego człowieka. Pierwotnie popęd seksualny skierowany był wyłącznie na zachowanie ciągłości gatunku, ale ulegał ewolucji i obecnie jest znaczącą sferą życia człowieka, która związana jest biologicznie z prokreacją, a uczuciowo i intelektualnie tworzy i pogłębia więź z drugą osobą. Zachowania seksualne przejawiane przez człowieka, kiedyś związane z życiem społecznym, obecnie są domeną życia indywidualnego dwóch osób. Zmie-

niły się także miejsce i rola kobiety w kulturze. Kobieta nie jest współcześnie utożsamiana wyłącznie z prokreacją, choć takich stanowisk także nie brakuje. Prawo gwarantuje równe traktowanie kobiet i mężczyzn. Dominująca dziś religia chrześcijańska także podkreśla odmienność, ale i równość kobiet i mężczyzn.

Nurt psychologii ewolucyjnej zwraca uwagę na związek współczesnych preferencji seksualnych z ich adaptacyjną funkcją w ewolucji człowieka. Spośród wielu cech różniących poszczególnych ludzi proces doboru wyodrębnił te, które przynosiły największe korzyści adaptacyjne<sup>44</sup>. Ewolucja faworyzowała kobiety wybierające mężczyzn: zasobnych materialnie, ambitnych i pracowitych, starszych przeciętnie o trzy lata, cechujących się tężyzną fizyczną i wysokim wzrostem oraz zaangażowanych w związek i mających pozytywny stosunek do dzieci. Mężczyźni w wyborze partnerki kierują się głównie urodą kobiety i młodym wiekiem, a oczekują od niej przede wszystkim wierności. Jak sugerują liczne badania w obrębie psychologii ewolucyjnej, istnieje ścisły związek między zewnętrzną atrakcyjnością kobiety – przejawiającą się w: młodym wieku, czystej

---

<sup>44</sup> Buss 2003.

skórze, pełnych wargach, delikatnie zarysowanej szczęce, symetrycznych rysach twarzy, białych zębów oraz niskim współczynnikiem proporcji talii do obwodu bioder – a jej zdolnością rozrodczą<sup>45</sup>. Mężczyźni preferujący urodę, młodość i wierność u swoich przyszłych żon wiążą te cechy ze zdolnościami reprodukcyjnymi partnerek. Preferencje te mają charakter uniwersalny. *Nie znaleziono jak dotąd ani jednej społeczności ludzkiej, która by złamała tę zasadę*<sup>46</sup>.

Ideałem kobiecego piękna jest dziś kobieta o szczupłej, smukłej sylwetce, dużych piersiach i wąskich biodrach. Męski kanon atrakcyjności podkreśla z kolei siłę fizyczną i muskularność. Akcent położony na zewnętrzne piękno jest bardzo duży. Wiele kobiet i mężczyzn znalazło się dziś w pułapce mody, która wyznacza kanony cielesnej atrakcyjności. Badania wykazują, że współczesne kobiety często oceniają swoją wartość osobową w odniesieniu do atrakcyjności seksualnej<sup>47</sup>. Z takiej postawy wynika dysproporcja w rozwoju poszczególnych sfer człowieka. Koncentracja na

---

<sup>45</sup> Tamże.

<sup>46</sup> Tamże.

<sup>47</sup> Borys 2000.

atrakcyjności fizycznej przysłania często rozwój w sferze intelektualnej i duchowej.

Współcześnie uwidacznia się także epokowa rywalizacja między uczuciem a rozumem, choć zaczyna ona przybierać formę rywalizacji między atrakcyjnością fizyczną a atrakcyjnością intelektualną i duchową. Rywalizacja ta będzie trwać wiecznie, jeśli nie przyjmiemy holistycznej koncepcji człowieka, która zakłada wielość w jedności. Człowiek funkcjonuje w wielu sferach, ale stanowi jedność psycho-fizyczno-duchową. Pielęgnacja i rozwój każdej ze sfer człowieka prowadzą dopiero do rozwoju całej osoby.



### Rozdział III

## UZALEŻNIENIE OD SEKSU

Czy można traktować zachowania seksualne w kategoriach czynności, które mogą prowadzić do uzależnienia? Jeśli tak, to pojawiają się kolejne pytania: na czym polegają objawy tego typu uzależnienia? kto może utracić kontrolę nad czynnościami erotycznymi? jakie zmiany można zaobserwować w dynamice erotomanii? Próba odpowiedzi na postawione pytania znajduje się w rozdziale poświęconym uzależnieniu od seksu.

### 1. Charakterystyka erotomanii

W międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania (ICD-10) **nadmierny popęd seksualny** został zaliczony do grupy dysfunkcji seksualnych, które utrudniają współżycie seksualne, w wyniku subiektywnego braku satysfakcji seksualnej i utrudnienia kontaktów interpersonalnych, a zwłaszcza erotycznych<sup>48</sup>.

Natomiast **erotomania**, która jest również w literaturze określana jako hiperlibidemia, hi-

---

<sup>48</sup> Aleksandrowicz 1998, s. 110.

perseksualność, promiskuptyzm, nimfomania lub satyriasis, charakteryzuje się patologicznym nasileniem potrzeb i zachowań seksualnych. Nie istnieje „norma” częstości odbywania stosunków intymnych. Jednak pewne formy zachowań seksualnych mogą powodować problemy zarówno u samych podmiotów sprawczych, jak również u ich bliskich, prowadzić do konfliktów z otoczeniem lub naruszać normy prawne. Oprócz dużej intensywności życia erotycznego i zwiększonego zapotrzebowania na kontakty płciowe w erotomanii występuje również:

- ◆ zakłócenie kontroli impulsów,
- ◆ poszukiwanie i uwodzenie wciąż nowych partnerów,
- ◆ podejmowanie współżycia w wielu nawet niesprzyjających temu okolicznościach,
- ◆ potrzeba przeżywania napięcia w sytuacjach skrajnego ryzyka,
- ◆ uporczywe dążenie do uzyskania potwierdzenia własnej sprawności seksualnej<sup>49</sup>.

Należy podkreślić, że o rozpoznaniu erotomanii decyduje nie tylko częstotliwość kontaktów intymnych, ale również orientacja życiowa, w której występuje prymat potrzeb seksual-

---

<sup>49</sup> Aleksandrowicz 1998, s. 112; Lew-Starowicz 1991, s. 251.

nych, brak trwałych związków, częste zmiany partnerów oraz erotyzacja psychiki, zakłócająca adaptację do wymagań otaczającej rzeczywistości.

Coraz częściej erotomanię traktuje się jako **zespół uzależnienia od seksu**. Na podstawie badań i praktyki klinicznej wyodrębniono zespół objawów, które mogą wskazywać na istnienie uzależnienia od czynności seksualnych<sup>50</sup>:

- ◆ utrata kontroli nad zachowaniami seksualnymi,
- ◆ dotkliwe konsekwencje czynności erotycznych,
- ◆ brak zdolności do zaprzestania zachowań seksualnych mimo negatywnych konsekwencji,
- ◆ powroty do autodestrukcyjnych zachowań i sytuacji wysokiego ryzyka,
- ◆ uporczywe wysiłki w zakresie ograniczania preferowanych czynności erotycznych,
- ◆ obsesja seksu i fantazjowanie jako główna strategia radzenia sobie w życiu,
- ◆ rosnące zapotrzebowanie na doznania seksualne,
- ◆ głębokie zmiany usposobienia w wyniku istniejących zachowań erotycznych,

---

<sup>50</sup> Carnes 2001, s. 18.



— SAM NIE WIEM, CZY TO  
GŁĘPIE, CZY UZALEŻNIENIE  
OD SEKSU

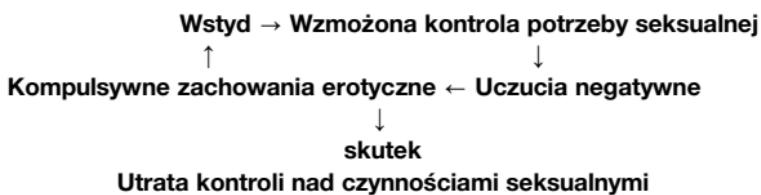
- ◆ tracenie czasu na obsesyjne myśli i fantazje, zdobywanie partnerów, uprawianie seksu i radzenie sobie z jego konsekwencjami,
- ◆ zaniedbywanie spraw zawodowych, rodzinnych czy wypoczynku.

Poniżej zostanie przedstawiona charakterystyka wymienionych kryteriów, które świadczą o syndromie uzależnienia od seksu.

**Utrata kontroli nad zachowaniami seksualnymi.** Przymus w erotomanii polega na tym, że człowiek koncentruje się na czynnościach seksualnych, bez których nie potrafi normalnie funkcjonować. Dla osoby uzależnionej samo przebywanie w pobliżu obiektu pożądania jest bardzo silnym przeżyciem; jest ona zupełnie pochłonięta partnerem, nie może przestać go widywać, a jednocześnie towarzyszy jej nasilająca się ambiwalencja w postaci poczucia beznadziejności istniejącego związku. Dlategoaczyna inicjować ciąg jednorazowych kontaktów intymnych z przypadkowymi partnerami lub uczestniczyć w różnego typu seksualnych ekscesach. Po okresie wzmożonej aktywności erotycznej osoba przechodzi okres wzmożonej kontroli potrzeb seksualnych, po której wraca do kompulsywnych czynności, pogrążając się jeszcze bardziej.

Trudności w kontrolowaniu zachowań seksualnych można tłumaczyć mechanizmem na-

łogowego regulowania emocji. Czynności erotyczne redukują nieprzyjemne doznania lub doprowadzają do powstania uczuć pozytywnych. Po pewnym czasie zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne odczucia zaczynają się osobie kojarzyć z określonego typu zachowaniami. W związku z tym zaczyna ona regulować swoje uczucia za pomocą takich czynności. Mechanizm nałogowego regulowania emocji w konsekwencji doprowadza do znacznego obniżenia zdolności w zakresie radzenia sobie z problemami codziennego życia, a jednocześnie doprowadza do zwiększenie liczby i częstotliwości zachowań, od których osoba powoli się uzależnia. Utrata kontroli nad czynnościami erotycznymi jest związana z istnieniem cyku nałogowego<sup>51</sup>, na który w przypadku uzależnienia od seksu składają się dwie fazy: kompulsywnych zachowań erotycznych i wzmożonej kontroli potrzeby seksualnej.



Wykres 1. Cykl nałogowy w erotomanii

<sup>51</sup> Mellibruda 2003.

Według przedstawionego na wykresie cyklu nałogowego, erotoman doświadcza nieprzyjemnych stanów emocjonalnych i napięcia psychicznego wynikającego z frustracji potrzeby seksualnej, gdy powstrzymuje się od zachowań kompulsywnych. Negatywne emocje rozładowuje za pomocą czynności erotycznych o wzrastającym nasileniu i częstotliwości (ciąg zachowań erotycznych). Poczucie wstydu i/lub winy doprowadza osobę do zaprzestania kompulsywnych zachowań seksualnych i do wzmożonej kontroli. Przedstawiony cykl pojawia się w życiu osoby wielokrotnie, a liczne próby uzyskania kontroli nad sferą zachowań seksualnych okazują się bezskuteczne.

**Dotkliwe konsekwencje czynności seksualnych.** Szkody wynikające z tego typu uzałożnienia mogą mieć charakter somatyczny (np. choroby weneryczne, zespół poaborcyjny), psychiczny (np. negatywne stany psychiczne) i społeczny (np. utrata współmałżonka lub stałego partnera, rozpad rodziny, konflikt z prawem, kłopoty finansowe).

Wiele osób w sposób szczególny naraża się na ryzyko śmierci z powodu wypadków, promocy lub zakażenia wirusem HIV. Szczegółowa analiza szkód związanych z erotomanią zawarta jest w rozdziale IV.

Istotnym elementem zespołu uzależnienia od seksu jest również występowanie **braku zdolności do zaprzestania zachowań seksualnych mimo negatywnych konsekwencji**. Problem ten sprowadza się do tego, że osoba jest świadoma ceny, jaką musi płacić za własne zachowanie, a jednocześnie nie potrafi zahamować swojego postępowania, głównie zdobywania wciąż nowych partnerów i porzucania ich. Występowanie takich objawów świadczy przede wszystkim o utracie kontroli nad kompulsywnymi zachowaniami erotycznymi.

**Powroty do autodestrukcyjnych zachowań i sytuacji wysokiego ryzyka.** Kryterium to odnosi się do sytuacji, w których osoba prowokuje w szczególny sposób wystąpienie szkód fizycznych, psychicznych, społecznych i/lub finansowych. Jednocześnie występuje zmniejszanie subiektywnego zagrożenia w wyniku stosowania przez osobę mechanizmów obronnych, głównie zaprzeczania faktom i/lub racjonalizacji. Mechanizm zaprzeczania polega na tym, że osoba nie spostrzega nawet najbardziej jaskrawych objawów swego uzależnienia, co jej pomaga w niwelowaniu negatywnych emocji, a mechanizm racjonalizacji stanowi próby wytlumaczenia ryzykownych zachowań w kategoriach konieczności lub osobistych korzyści.

**Uporczywe wysiłki lub chęć, aby się ograniczać w preferowanych zachowaniach seksualnych.** Erotomani zazwyczaj podejmują próby zaprzestania zachowań erotycznych lub próby zmiany swoich upodobań. Takie osoby bardzo często składają obietnice typu: „już nigdy więcej” lub „to już ostatni raz”. Ale zmiany zachowań nie następują. Im więcej starań jednostka wkłada w ich kontrolowanie, tym bardziej pogłębiają się jej problemy, ponieważ wpada w cykl nałogowy.

**Obsesja seksu i fantazjowanie jako główna strategia radzenia sobie w życiu.** U każdego człowieka, który widzi kogoś atrakcyjnego, mogą pojawić się myśli, fantazje czy podniecenie seksualne. Różnica między osobą o „zdrowej” seksualności i osobą uzależnioną od seksu polega na tym, że seksoman używa tych bodźców po to, by sterować swoim nastrojem i emocjami.



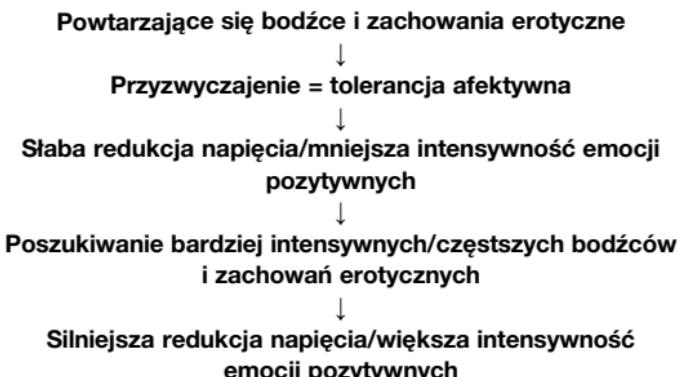
Wykres 2. Sposób radzenia sobie z sytuacjami trudnymi przez osobę uzależnioną od seksu

Bodźce i zachowania erotyczne zaczynają pełnić funkcję podstawowego mechanizmu radyzenia sobie zarówno z sytuacjami trudnymi, jak i z sytuacjami życia codziennego, ponieważ doprowadzają do redukcji napięcia i niwelowania emocji negatywnych. Dlatego planowanie, szukanie sposobności i intragi miłosne stają się sposobem na przetrwanie kolejnego dnia, a zmiana nastroju często następuje po przez samo fantazjowanie. Z tego względu przejawy seksualizmu przestają być wyborem, stając się koniecznością.

**Rosnące zapotrzebowania na doznania seksualne.** Osoba uzależniona potrzebuje coraz większej stymulacji bodźcami erotycznymi, ciągłego wzbogacania repertuaru zachowań seksualnych i/lub zwiększenia ich częstotliwości w celu osiągnięcia takiego stopnia ulgi psychicznej, która przedtem następowała przy bardziej ubogim repertuarze i mniejszej częstotliwości zachowań erotycznych.

Analizowane kryterium odnosi się do zjawiska tolerancji, które polega na afektywnym przyzwyczajeniu jednostki do określonych bodźców i reakcji. W związku z tym przejawy seksualności na podobnym poziomie mają zmniejszoną siłę oddziaływania, ponieważ z jednej strony słabiej redukują napięcie, a z drugiej – doprowadzają do mniej intensyw-

nnych emocji. W wyniku istnienia tolerancji osoba poszukuje coraz silniejszych wrażeń erotycznych w celu większej redukcji napięcia oraz intensyfikacji uczuć pozytywnych.



Wykres 3. Tolerancja afektywna u osób uzależnionych od seksu

**Głębokie zmiany usposobienia w wyniku istniejących zachowań seksualnych.** Należy zwrócić uwagę na ambiwalencję postaw osób uzależnionych, towarzyszącą fazom cyklu nałogowego.

◆ W sferze emocjonalnej osoba oscyluje między: cierpieniem, napięciem, lękiem (faza nadmiernej kontroli zachowań) a złością, buntem, gniewem, poczuciem wstydu i/lub winy (faza utraty kontroli nad zachowaniami), dodatkowo należy wspomnieć o dominującym poczuciu bezsilności wobec mechanizmu uzależnienia.

◆ Myślenie osoby jest zdominowane przez: obsesje, fantazjowanie erotyczne i usztywnienie-

nie w zakresie podejmowania decyzji (faza nadmiernej kontroli zachowań) lub oderwanie od rzeczywistości, chaotyczne radzenie sobie z problemami, nieracjonalne decyzje i stosowanie mechanizmów obronnych (faza utraty kontroli nad zachowaniami).

◆ Zachowania charakteryzują skrajności w postaci: izolowania się od innych, fanatyczny ascetyzm, usztywnienie (faza nadmiernej kontroli zachowań) i poszukiwanie bliskości poprzez kontakty seksualne i uwodzenie oraz eskalacja czynności erotycznych (faza utraty kontroli nad zachowaniami).

**Tracenie czasu na obsesyjne myśli i fantazje, zdobywanie partnerów, uprawianie seksu i radzenie sobie z jego konsekwencjami.** Obsesje erotyczne stają się dla osoby uzależnionej zasadą organizującą codzienne życie. Większość czasu pochłania fantazjowanie, uwodzenie, inicjowanie seksu, uprawianie go i radzenie sobie z kacem moralnym. Jednostka stara się nie zwracać uwagi na to, że jej sposób życia ujemnie wpływa na jej funkcjonowanie somatyczne, psychiczne i społeczne. Brak refleksji nad prowadzonym stylem życia wynika z działania iluzji i zaprzeczeń. Skutkiem występowania mechanizmów obronnych jest z jednej strony to, że przekonania osoby i jej wizja życia są całkowicie oderwane od rzeczy-

wistości i podporządkowane pragnieniu podejmowania czynności seksualnych, a z drugiej to, że jednostka podtrzymuje wizję siebie jako kościoła wartościowego, kontrolującego się i całkowicie wolnego od uzależnienia. Dowodem na kontrolowanie sfery seksualnej jest okresowa abstynencja, która kończy się zwykle ponownymi ciągami kompulsywnych zachowań<sup>52</sup>.

**Zaniedbywanie spraw zawodowych, rodzinnych czy wypoczynku.** W wyniku podporządkowania aktywności życiowych potrzebie seksualnej następuje zaniedbywanie innych sfer aktywności jednostki, między innymi obowiązków zawodowych i rodzinnych oraz alternatywnych źródeł przyjemności. Osoba traci zdolność czerpania przyjemności ze swoich wcześniejszych aktywności. Zaniedbywanie jest najbardziej widoczne w relacji małżeńskiej, ponieważ w miarę narastania uzależnienia uzależniony coraz bardziej inwestuje swoją energię jedynie w kontakty o potencjale seksualnym, dlatego związki, które nie mają takiego charakteru, ulegają znacznemu osłabieniu lub zostają zerwane. Zaniedbywanie obowiązków i utrata zainteresowań może być tłumaczona mechanizmem „rozmywania się” wstępnej tożsamości. Kompulsywne zachowania erotycz-

---

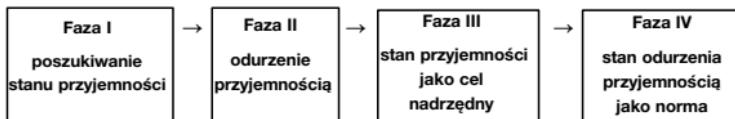
<sup>52</sup> Mellibruda 2003.

ne sprawiają, że jednostka ma poczucie przekroczenia granic własnego „ja”, odpowiedzialnego za zdolność do dokonywania wyborów, kierowania się określonym systemem wartości i przestrzegania norm społecznych. Ze względu na występujące poczucie wstydu i/lub winy osoba odrzuca dotychczas uznawany świat wartości, zastępując go systemem mechanizmów obronnych. Konsekwencją odrzucenia wartości i celów życiowych jest z jednej strony utrata zainteresowań i nastawienie obronne wobec otaczającej rzeczywistości, a z drugiej – doświadczanie coraz większej pustki egzystencjalnej, która doprowadza do negatywnej wizji własnej osoby, utraty zdolności w zakresie rozumienia siebie i podejmowania odpowiedzialnych zadań. Utrata zdolności do przewywarzania przyjemności, która nie wynika z doświadczeń seksualnych, doprowadza do tego, że osoba nie potrafi stworzyć realnej i konstruktywnej wizji swojego życia<sup>53</sup>.

**Dynamika erotomanii.** Uzależnienie od czynności seksualnych ma charakter dynamiczny, gdyż objawy tego zespołu zmieniają się w zależności od fazy jego rozwoju. Najczęściej w dynamice uzależnienia wyróżnia się 4 fazy, które widoczne są na wykresie 4.

---

<sup>53</sup> Tamże.



Wykres 4. Fazy dynamiki erotomanii

**Faza I – poszukiwanie stanu przyjemności.** W tym okresie osoba podejmuje czynności seksualne i eksperymentuje z nimi, odkrywając stan przyjemności, wynikający z tych czynności. Główne motywy działania wynikają z:

- ◆ ciekawości i chęci poznania nowych doznań,
- ◆ chęci eksperymentowania,
- ◆ nudy,
- ◆ oczekiwania grupy,
- ◆ poszukiwania miłości i bliskości,
- ◆ zapewnienia poczucia bezpieczeństwa.

Najczęściej występuje podejmowanie takich zachowań o charakterze erotycznym jak: autoerotyzm, korzystanie z pornografii, inicjacja współpracy heteroseksualnego. W tej fazie osoba prawidłowo funkcjonuje we wszystkich wymiarach – nie zaniedbuje swoich obowiązków rodzinnych, zawodowych i społecznych, a pojawiające się trudności są kompensowane przyjemnością czerpaną z doznań seksualnych.

**Faza II – odurzenie przyjemnością.** Osoba, poznawszy stan przyjemności, pragnie od-



- ALE NUUUDAA... TO CO,  
WYBIERAMY WĘDKAWIE,  
CZY SEKS?

czuwać go coraz częściej. Dlatego podstawowym motywem działania staje się chęć osiągnięcia stanu przyjemności, wynikającego z doznań seksualnych. Czynności prowadzące do ekstazy erotycznej stają się częścią codziennego życia. Jednocześnie wzrasta tolerancja zarówno na bodźce, jak i na zachowania seksualne. Z tego powodu osoba poszukuje coraz silniejszych bodźców i nowych zachowań o charakterze erotycznym, aby osiągnąć stan pożądanego zadowolenia (np. oglądanie coraz mocniejszych scen pornograficznych czy wprowadzanie nietypowych zachowań do współżycia intymnego). Można już zaobserwować w tej fazie niewielkie zmiany w zachowaniu jednostki, gdyż zaczyna ona zaniedbywać różnego typu obowiązki, podporządkowując swoje życie zasadzie osiągania przyjemności, przy jednoczesnym głębokim przekonaniu, że panuje nad swoim życiem.

**Faza III – stan przyjemności jako cel nadrzędny.** Na tym etapie uzależnienia całokształt funkcjonowania człowieka zostaje podporządkowany przeżywaniu przyjemności, które wynikają z doznań erotycznych. Motywem działania staje się likwidacja przykrego stanu, który wynika z braku przyjemności o charakterze seksualnym. Dochodzi do utraty kontroli nad własnym zachowaniem, a zasada przyjemności za-

czyna w sposób szczególny organizować życie osoby uzależnionej. Z tego powodu dochodzi do zaniedbań we wszystkich dziedzinach życia jednostki: osobistej, rodzinnej, zawodowej i społecznej. Ważne jest to, że w tej fazie zmieniają się motywy działania, ponieważ czynności seksualne wynikają z przymusu likwidacji cierpienia wynikającego z braku działań erotycznych. Na tym etapie dochodzi również do znacznego nasilenia mechanizmów obronnych, głównie zaprzeczania i racjonalizacji, które pozwalają jednostce utrzymać przekonanie o „normalności” postępowania.

**Faza IV – stan odurzenia przyjemnością jako norma.** W czwartej fazie uzależnienia od czynności seksualnych osoba zostaje zamknięta w kręgu: przyjemność – przykrość. Jednostka odczuwa stan przyjemności z wykonywanych zachowań seksualnych i stan przykry dla organizmu, gdy brakuje jej doznań seksualnych. Wszystkie inne obszary działalności człowieka pozostają jakby poza jego świadomością. Mogą zanikać postawy prospołeczne, gdyż w wyniku uzależnienia jednostka staje się egoistyczna i skoncentrowana na redukowaniu złego samopoczucia, a działania seksualne mogą przyjmować dewiacyjne formy (np. stosowanie przemocy, zoofilia czy pedofilii).

**Tabela 1.** Porównanie wielowymiarowego funkcjonowania osoby w kolejnych fazach erotomanii

Kryteria zmian	Faza I	Faza II	Faza III	Faza IV
Zachowania seksualne	Uczenie się, eksperymentowanie	Poszukiwanie nowych bodźców i zachowań seksualnych	Naprzemiennie: kompulsywne zachowania seksualne/abstynencja	Naprzemiennie: kompulsywne zachowania seksualne/abstynencja
Tolerancja na bodźce i zachowania seksualne	Niska	Wzrost	Wysoka	Wysoka
Rodzaje zachowań seksualnych	Korzystanie z pornografii, autoerotyzm, inicjacja kontaktów heteroseksualnych	Poszukiwanie silniejszych bodźców i nowych zachowań (np. uwołdzenie, płatny seks)	Dominacja fantazji erotycznych i kompulsywnych czynności seksualnych. Dewiacje seksualne (np. seks intruzyjny, seks z przedmiotami, pedofilia)	Erotyzacja psychiki: obsesyjne fantazje, kompulsywne czynności; dewiacje seksualne
Motywy zachowań seksualnych	O charakterze osobistym lub społecznym	Poszukiwanie przyjemności	Ucieczka od cierpienia	Ucieczka od cierpienia
Dominujące samopoczućcie	Dobre	Doświadczanie stanów maksymalnego zadzwolenia z czynności seksualnych; duma z poczucia kontroli nad zachowaniami seksualnymi	Duże nasilenie uczuć negatywnych, głównie poczucia wstydu i/lub winy; utrata kontroli nad zachowaniami seksualnymi; występowanie mechanizmów obronnych	Dominacja negatywnych stanów psychicznych; brak kontroli nad zachowaniami seksualnymi; duże nasilenie mechanizmów obronnych (głównie: zaprzeczanie, racjonalizacja).
Funkcjonowanie w sferze społecznej	Bez widocznych zmian	Niewielkie za- niedbania obowiązków rodzinnych i zawodowych, drobne kłamstwa, pożyczanie pieniędzy	Zrywanie kontaktów społecznych o charakterze pozaseksualnym; duże zaniedbania obowiązków. Incydenty z policją	Doświadczanie negatywnych skutków w sferze społecznej: rozpad rodziny, utrata pracy, kłopoty finansowe, konflikty z prawem

Podsumowując analizę objawów świadczących o istnieniu uzależnienia od seksu, należy stwierdzić, że „jądrem” tego syndromu jest utrata kontroli nad czynnościami erotycznymi<sup>54</sup>. Dojrzała seksualność wyraża się w humanizacji potrzeby seksualnej i włączeniu sfery płciowej w całokształt funkcjonowania człowieka. Natomiast w sytuacji istnienia uzależnienia potrzeba seksualna człowieka działa według zasady<sup>55</sup>: **pragnienie – nasycenie – przesy-  
cenie – wstret.**

W takiej sytuacji nie ma już miejsca na miłość i jedność między dwiema osobami, gdyż rozbudzona potrzeba domaga się gratyfikacji z użyciem coraz mocniejszych bodźców. Jednostka podejmuje decyzje, kierując się zasadą przyjemności i wartościami hedonistycznymi, a po jakimś czasie przestaje kontrolować swoje życie.

## 2. Czynniki ryzyka

Uzależnienie najczęściej jest wynikiem interakcji elementów tkwiących zarówno w człowieku, jak również w jego otoczeniu. Analizując zagadnienia dotyczące czynników ryzyka

---

<sup>54</sup> Sęk 2001.

<sup>55</sup> Chauchard 1973.

erotomanii, należy zwrócić szczególną uwagę na właściwości współczesnej kultury, zjawisko pornografii, cechy rodziny jako najważniejszego środowiska kształtującego postawy człowieka oraz specyfikę osobowości seksomanów.

**Kulturowe czynniki ryzyka erotomanii.** Do znamiennych cech współczesnej kultury można zaliczyć<sup>56</sup>:

- ◆ relatywizm wartości, w którym najsilniej zaznacza się trójprzymierze: swoboda, różnorodność i tolerancja,
- ◆ relatywizm norm postępowania,
- ◆ zastępowanie wartości prospołecznych indywidualistycznymi,
- ◆ konsumpcjonizm nastawiony na zdobywanie dóbr materialnych,
- ◆ umniejszanie relacji: człowiek–człowiek na rzecz relacji: człowiek–rzecz.

Przedstawione atrybuty wynikają z faktu, że we współczesnym świecie, przeładowanym techniką i nadmiarem informacji, trudno dostrzec zarówno potrzeby drugiego człowieka, jak też spójny system wartości i norm postępowania, co często doprowadza do rozpadu więzi społecznych i osamotnienia, co jest wstępny warunkiem powstawania wszelkiego typu

---

<sup>56</sup> Mariański 1995.

uzależnień. Badacze zajmujący się problematyką osamotnienia stwierdzają, że we wspólnocesnym społeczeństwie więzy rodzinne i religijne, wartości moralne, ważne idee, instytucje, którym można zaufać wciąż zmieniają się lub przestają istnieć. Wiele osób wzrasta w rodzinach nuklearnych i nawet tak mała grupa może ulec rozpadowi, zanim jednostka osiągnie dorosłość. Ludzie przeprowadzają się z miejsca na miejsce, ze wspólnoty do wspólnoty i w czasie tych zmian zapominają o przyjaciołach, lojalności wobec wspólnoty i niektórych wartościach moralnych<sup>57</sup>. Na podstawie tej wypowiedzi można wysunąć wniosek, że w rzeczywistości, która ciągle się zmienia, człowiek ma poczucie, że „pływie bez kotwicy” i potrzebnej mu twardzej podstawy. Osamotnienie „bez korzenia” jest najczęściej doświadczane przez generację najmłodszą, która znajduje się w centrum wszystkich zmian i musi się wciąż przystosowywać do zmieniającej się rzeczywistości. W tym rodzaju doświadczenia jednostka odczuwa ból nie z powodu samoalienacji i alienacji od innych, ale dlatego, że bardzo niewiele rzeczy zostało pewnych i trwałych. E. Clark opisała zjawisko nasilania się osamotnienia, które w konsekwencji prowadzi do de-

---

<sup>57</sup> Rolheiser 1979, s. 83.

gradacji osobowości i zaburzeń zachowania, między innymi do powstawania różnego typu uzależnień.



Wykres 5. Fazy wyobcowania przez osamotnienie  
opracowane przez E. Clark<sup>58</sup>

**Pornografia jako czynnik ryzyka uzależnienia od seksu.** Elementem kultury, który z jednej strony przyczynia się do erotomanii, a z drugiej – może stanowić jej zastępczą for-

<sup>58</sup> Clark 1968, s. 33.

mę, jest pornografia. Nie ma jednej definicji tego zjawiska. Można natomiast wyróżnić trzy kryteria pojawiające się w próbach definiowania materiałów o charakterze pornograficznym:

- ◆ Intencja twórcy dzieła, który ma na celu wywołanie podniecenia seksualnego u odbiorcy.
- ◆ Przedstawienie aktu seksualnego w sposób prymitywny, oderwany od innych sfer funkcjonowania człowieka.
- ◆ Przedstawienie seksu w sposób dewiacyjny, niezgodny z naturą człowieka i normami społecznymi.

Zapornograficzny można uważać wytwór kulturowy, który przeocza lub celowo zniekształca obraz ludzkiej płciowości oraz wizję miłości między mężczyzną a kobietą, gdyż ukazuje ciało ludzkie jedynie jako przedmiot użycia, a miłość sprowadza do wzajemnego lub jednostronnego używania jednej osoby przez drugą<sup>59</sup>.

Związek między uzależnieniem od seksu a pornografią wynika z dwóch faktów. Pierwszy odnosi się do schematu bodziec–reakcja, w którym pornografia staje się bodźcem wywołującym czynności seksualne. Natomiast drugi wynika z tego, że rozładowanie napięcia sek-

---

<sup>59</sup> Czachorowski 1997.

sualnego i uzyskanie stanu przyjemności może nastąpić w wyniku samego korzystania z materiałów pornograficznych.

Interesujące jest to, że z jednej strony pornografia jest negatywnie oceniana przez społeczeństwo, a z drugiej – istnieje tak wielu jej odbiorców, głównie mężczyzn<sup>60</sup>. Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że po pornografię sięgają zarówno chłopcy i młodzi mężczyźni, jak również mężczyźni w średnim wieku. Motywy sięgania po materiały tego typu przez młodych mężczyzn mogą być wynikiem przeżywania konfliktu: intymność–izolacja. Okres adolescencji i wczesna dorosłość jest czasem kształtowania się prawidłowych więzi społecznych, w tym również związków heteroseksualnych. Przy braku podstawowych informacji o rozwoju psychosexuálnym człowieka, braku wsparcia bliskich osób, chaosie wartości, lęku przed płcią przeciwną korzystanie z pornografii może mieć na celu dostarczanie informacji o zachowaniach erotycznych, umocnienie przekonania o własnej męskości, a także zaspokojenie pobudzenia erotycznego bez konieczności wchodzenia w bezpośrednie relacje z dziewczętami. Natomiast mężczyźni w średnim wieku, szczególnie nie-

---

<sup>60</sup> Imieliński 1978; Cline 1996; Godzic 1996.

zadowoleni ze swoich dotychczasowych osiągnięć życiowych, mogą za pomocą pornografii lub innych środków kompensować odczuwane braki i poczucie porażki. Wyniki badań wskazują, że do odbioru treścipornograficznych mężczyzn skłaniały: w 66% – ciekawość, w 59% – chęć poszerzenia wiedzy na temat seksualności człowieka, w 57% – chęć przeżycia doznań erotycznych, w 36% – nuda, a w 21% – nacisk otoczenia i chęć dopasowania się do grupy<sup>61</sup>.

Warto również zwrócić uwagę na efekty działania pornografii w subiektywnym odczuciu jej odbiorców. Najwięcej, bo 40%, odbiorców pornografii uważa, że jest ona formą satysfakcji seksualnej i rozładowuje napięcie seksualne. Osoby te utożsamiają pornografię z czynnościami erotycznymi. Około 34% badanych uważa, że materiały o charakterze pornograficznym poprawiają ich pożycie intymne, ponieważ mogą oni przenosić zachowania seksualne obecne w scenachpornograficznych na własne współżycie płciowe. Pornografię w kategoriach przygody traktuje 26% badanych. Charakteryzują oni pornografię jako czynnik redukujący nudę i zaspokajający potrzebę ciekawości.

---

<sup>61</sup> Chwaszcz 2000.

Można się zastanawiać, dlaczego materiały o treściach pornograficznych cieszą się tak dużą popularnością wśród konsumentów. Jakaś odpowiedzią na to pytanie jest to, że współczesna kultura, przeładowana informacjami doprowadza człowieka do prymitywnych sposobów reagowania. Jednostka w „natłoku” informacji, których nie potrafi w całości przetworzyć i odnieść do własnego systemu wartości, czuje się zagrożona, bezsilna, skłonna zarówno do działań emocjonalnych, jak i konformistycznych (opartych na słuszności większości)<sup>62</sup>. Z tego względu człowiek z łatwością poddaje się modzie i propozycjom z mass mediów, które obiecują relaks, natychmiastową przyjemność i zaspokojenie potrzeb. Warto również dodać, że odbiorcy oceniają jako powszechnie i dość szybko wcielają we własne życie takie zachowania erotyczne, które są eksponowane w mediach<sup>63</sup>. Dotyczy to szczególnie osób kierujących się wartościami hedonistycznymi i witalnymi.

**Rodzinne czynniki ryzyka uzależnienia od seksu.** To właśnie w rodzinie kształtują się najbardziej trwałe zręby osobowości, na których nabudowuje człowiek kolejne doświadczenia.

---

<sup>62</sup> Cialdini 1996; Ryś 1994, s. 33-37.

<sup>63</sup> Godzic 1996; Lew-Starowicz 1988.

Nieprawidłowości funkcjonowania systemu rodzinnego mogą doprowadzić do tego, że osoba wychowywana w takim systemie w przyszłości będzie narażona na uzależnienie od seksu. Wyniki badań dotyczących rodzin, z których pochodzą erotomani, sugerują, że rodzice badanych<sup>64</sup>:

- ◆ w zbyt małym stopniu okazywali dzieciom miłość, doprowadzając w ten sposób do frustracji potrzeb miłości, bliskości, bezpieczeństwa i zaufania,
- ◆ nie byli zgodni w stosowaniu metod wychowawczych wobec dzieci,
- ◆ byli zbyt rygorystyczni wobec dzieci,
- ◆ mieli trudności z określaniem spójnego systemu wartości w życiu rodzinnym,
- ◆ stosowali różne formy przemocy (psychicznej, fizycznej i/lub seksualnej).

Przedstawione zmienne można traktować jako rodzinne czynniki wysokiego ryzyka erotomanii. Na uwagę zasługuje fakt, że najbardziej znaczące w zakresie powstawania erotomanii są czynniki o charakterze emocjonalnym. Badania potwierdzają po raz kolejny szczególnie znaczenie miłości i poczucia bezpieczeństwa w rodzinie pochodzenia dla rozwoju osobowego człowieka.

---

<sup>64</sup> Placha 1994, s. 33-37.

Warto więc prześledzić wpływ rozwodu rodziców na powstawanie u dziecka poczucia osamotnienia, będącego skutkiem braku zaspokojenia potrzeby miłości i bezpieczeństwa. Rozwód jest sytuacją kryzysową dla całej rodziny, a każda z osób uczestnicząca w tym kryzysie doświadcza go we właściwy dla siebie sposób. Stwierdzono, że rozstanie rodziców jest większym determinantem późniejszego poczucia osamotnienia u dziecka niż śmierć jednego z nich, ponieważ utrata matki lub ojca nie jest jedynym ważnym czynnikiem w doświadczeniu sytuacji rozwodu<sup>65</sup>. Dziecko czuje się emocjonalnie związane z obojęgiem rodziców, dlatego konieczność opowiedzenia się po stronie jednego z nich jest okoliczością, która wyzwala w nim konflikt emocjonalny, poczucie winy i utratę bezpieczeństwa. Należy też dodać, że przed rozstaniem wiele małżeństw kłóci się, zaniedbując dzieci, które próbują łagodzić konflikty i czują się bezradne, gdy próby nie odnoszą skutku. W przedstawionej sytuacji może nawet dojść do szoku separacyjnego, który charakteryzuje się depresją, obawą przed odrzuceniem, rozgoryczeniem, bezradnością. Po rozwodzie rodzic, który został z dzieckiem, może źle mówić o nieobecnym

---

<sup>65</sup> Rutter 1979.

współmałżonku i kwestionować zaufanie do niego. Podobne wątpliwości w stosunku do opiekuna, z którym dziecko mieszka, może wzbudzić drugi rodzic w czasie sporadycznych odwiedzin. Bezpośredni opiekun może mieć również momenty rozdrażnienia i wtedy może dawać dziecku do zrozumienia, że jest ono dla niego ciężarem. W takich momentach matka lub ojciec mogą zakwestionować wartość dziecka i jego poczucie bezpieczeństwa. Podobne frustracje pojawiają się u osób owodwiących, ale rozwiedziony współmałżonek częściej miewa momenty załamań z powodu stałego istnienia i często bliskiej obecności geograficznej byłego partnera. W przypadku śmierci nie następuje sytuacja powrotu nieobecnego rodzica. Dzieci przez jakiś czas zaprzeczają temu faktowi, ale większość z nich zaczyna akceptować stałość i nieodwracalność zaistniałego faktu. Po rozwodzie dziecko kontynuuje widzenia z matką lub ojcem. Te spotkania wzbudzają na nowo oczekiwania, że opiekun może wrócić do domu na stałe, chociaż w większości przypadków te wysiłki są daremne. Na podstawie przedstawionych przesłanek można stwierdzić, że model świata społecznego jest inny u dzieci rodzin rozwidzonych i inny u dzieci, które doświadczają śmierci jednego z nich. Przy tym można

sklonić się ku stwierdzeniu, że rozwód bardziej niż śmierć matki lub ojca przyczynia się do poczucia osamotnienia w danym momencie życia dziecka i w okresie dorosłości.

Analizując wpływ rozwodu rodziców na dzieci, można zauważyc, że skutki rozstania małżonków w dużym stopniu zależą od okresu rozwoju dziecka<sup>66</sup>:

**Okres przedszkolny.** Bezpośrednie efekty rozwodu rodziców u dziecka w okresie przedszkolnym dotyczą wzrostu poczucia nieszczęśliwości, bezradności i obniżonej samooceny. Wynika to z faktu, że dzieci przedszkolne myślą w sposób egotyczny. Dlatego odejście jednego z opiekunów przyjmują jako rozpad relacji między sobą a rodzicami lub jako wynik osobistego zachowania. Konsekwencją takiej interpretacji rozpadu małżeństwa jest proces samooskarżania dziecka.

**Wczesne ukrycie (dzieci 7-8 letnie).** W tym okresie dzieci nie są tak chętne do obwiniania siebie za rozwód; ale częściej okazują uczucia negatywne niż w poprzednim okresie rozwojowym. Ponadto nie uświadamiają sobie konfliktowych uczuć w stosunku do poszczególnych rodziców i nie rozumieją, że matka i ojciec wspólnie byli nieszczęśliwi i brak satysfakcji

---

<sup>66</sup> Longfellow 1979, s. 300-303.

był motywem do rozwodu. Interpretacja przy czyn rozwodu skupia się na szaleństwie jednego z opiekunów.

**Późne ukrycie (9-10 rok życia).** W stadium późnego ukrycia dzieci nie oskarżają siebie o rozpad związku rodziców, natomiast podejmują strategie wzmożonej aktywności w celu podtrzymania małżeństwa lub stosują mechanizmy obronne zaprzeczania zaistniałej sytuacji. Ta grupa wiekowa wyraźnie określa intensywne osamotnienie i jest w stanie mówić o swoich negatywnych uczuciach, podczas gdy młodsze dzieci są również osamotnione, ale nie potrafią tego zwerbalizować.

**Adolescencja.** Reakcje adolescentów na rozwód rodziców charakteryzują się uczuciami: gniewu, smutku, wstydu, zakłopotania i/ lub beznadziejności. Młodzież, która doświadcza separacji rodziców, często stwierdza, że nigdy nie wejdzie w związek małżeński lub będzie bardzo ostrożna w wyborze partnera. U nastolatków, ze względu na stosunkowo dojrzałe procesy poznawcze, sytuacja rozwodowa doprowadza głównie do negatywnych sądów na temat małżeństwa i angażowania się w związki z drugim człowiekiem.

Kwestią znaczącą dla rozwoju zachowań erotycznych jest również sposób i rodzaj informacji przekazywanych dziecku na temat sek-

sualności człowieka. Współcześnie zaznaczają się dwa typowe trendy w wychowaniu seksualnym. Pierwszy charakteryzuje się lękiem rodziców przed podawaniem informacji na temat życia płciowego. Konsekwencją tego jest zdobywanie przez dzieci wiadomości na ten temat ze środków masowego przekazu i od rówieśników. Drugi trend cechuje tendencja do liberalizacji informacji i pozbawiania jej naturalnej wstydlowości, która chroni intymne życie partnerów<sup>67</sup>. Wydaje się, że przekazywanie informacji dotyczących tej sfery funkcjonowania powinno być podporządkowane zasadzie: „primum non nocere” (przede wszystkim nie szkodzić). Już małe dziecko ma prawo uzyskiwać wiedzę dotyczącą płciowości, ale równocześnie wiedza ta powinna być dostosowana do jego wieku i przekazana w atmosferze miłości i zaufania<sup>68</sup>. Przedstawiony wniosek jest dość istotny, ponieważ osoby uzależnione od czynności seksualnych nie uzyskiwały w dzieciństwie od rodziców rzetelnych informacji dotyczących roli seksualności w życiu człowieka, co prowadziło do poszukiwania przez nich wiedzy na ten temat z innych źródeł (media, rówieśnicy)<sup>69</sup>.

---

<sup>67</sup> Sawicki 1994, s. 33-37.

<sup>68</sup> Placha 1994, s. 35.

<sup>69</sup> Chwaszcz 2000.

Podsumowując zagadnienia dotyczące rodzinnych czynników ryzyka seksomanii należy podkreślić, że doświadczenia z dzieciństwa są projektowane na zachowania w późniejszym rozwoju. Przeżycia z dzieciństwa ulegają jedynie przeobrażeniom pod wpływem nowych sytuacji i dojrzewania osoby. Dlatego nieprawidłowości w systemie rodzinnym dziecka, a szczególnie konflikty i sytuacja rozwodu rodziców doprowadzają do poczucia osamotnienia, nieufności wobec innych oraz wątpliwości odnośnie do zawierania mażeństwa.

To właśnie wzór emocji i zachowań, które zawierają w sobie lęk, brak zaufania do innych oraz nieumiejętność wchodzenia w głębokie związki interpersonalne stanowią bardzo istotny czynnik ryzyka erotomanii w okresie dorosłości.

**Osobowość jako czynnik ryzyka uzależnienia od seksu.** Poza poczuciem osamotnienia, wynikającym z niezaspokojonych potrzeb psychicznych, do czynników podmiotowych erotomanii należy zaliczyć przede wszystkim niedojrzałość emocjonalną, niekonstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem oraz brak umiejętności w zakresie budowania relacji interpersonalnych<sup>70</sup>. Erotomania może stanowić

---

<sup>70</sup> Por. Imieliński 1978; Neugebauer 1993; Ostrowska 1993; Sęk 2001.

również cel zastępczy (substytut) dla podtrzyma-  
mania działania w sytuacji, gdy osoba nie jest  
w stanie zrealizować celów, które są zamierzo-  
ne lub oczekiwane<sup>71</sup>. Bardzo podatne na uza-  
leżnienie od seksu są osoby, które z jednej  
strony charakteryzują się zwiększym zapo-  
trzebowaniem na stymulację poznawczą i sek-  
sualną, a z drugiej – nie mają jeszcze ukształt-  
owanego światopoglądu lub kierują się w życiu  
wartościami hedonistycznymi<sup>72</sup>.

Natomiast wyniki badań przeprowadzo-  
nych wśród osób uzależnionych od seksu  
wskały na następujące cechy osobowości,  
które mogą zwiększać ryzyko uzależnienia te-  
go typu<sup>73</sup>:

◆ **Tendencja do wykorzystywania i/lub  
krzywdzenia innych ludzi.** Cecha ta polega  
na predyspozycji do stosowania różnych form  
przemocy. W zachowaniach tych osób często  
występuje powielanie doświadczeń z dzieciń-  
stwa, jednak osoby te nie są już ofiarami, lecz  
stają się sprawcami wykorzystania.

◆ **Uprzedmiotawianie.** Inni ludzie są spro-  
wadzani przez seksomanów jedynie do roli  
obiektów erotycznego zaspokojenia. Wynika

---

<sup>71</sup> Obuchowski 1977.

<sup>72</sup> Ostrowska 1993.

<sup>73</sup> Carnes 2001, s. 84-85.

to z faktu, że obiekty seksualne łatwiej jest wykorzystać, pozwalają one przeżyć większe ryzyko, a ponadto nie domagają się zobowiązań i wzajemności.

◆ **Brak wzajemności i równości w relacjach.** Zachowania erotomanów często charakteryzuje nierówność i brak równowagi w kontaktach międzyludzkich, ponieważ osoby te pragną uzyskać przewagę nad innymi lub podporządkowują się innym. Jednocześnie stwarzają duży dystans psychiczny w relacjach z ludźmi oraz izolują się od innych. Z tego powodu związki osób uzależnionych od seksu nie prowadzą do więzi, intymności, uczuciowej bliskości czy wzajemnego wsparcia.

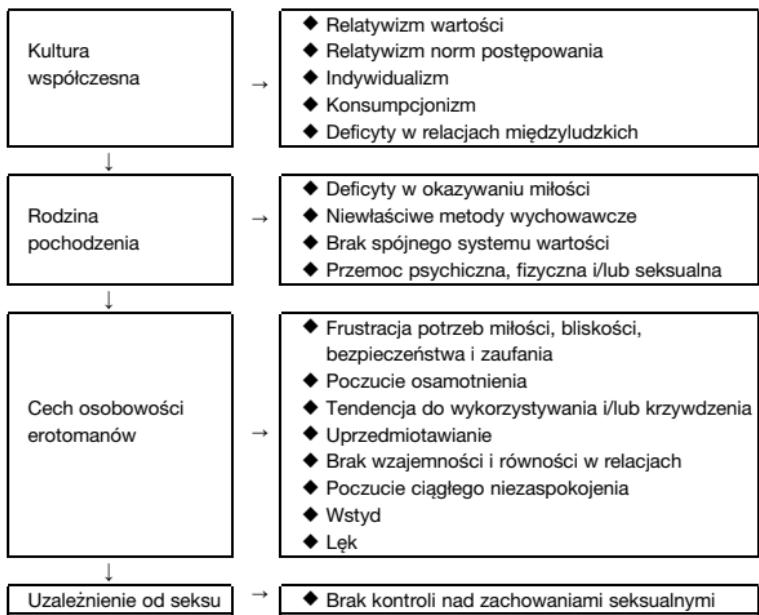
◆ **Poczucie ciągłego niezaspokojenia.** Doświadczenie tego typu motywuje człowieka do poszukiwania nowych bodźców i zachowań o charakterze erotycznym. Poczucie niezaspokojenia wynika przede wszystkim z mechanizmu samego uzależnienia, w którym fizyczna przyjemność seksualna tylko na chwilę znieczula cierplenie, a także z braku znaczących relacji intymnych.

◆ **Nawarstwianie się wstydu.** Ze względu na eskalację zachowań seksualnych i trudności w utrzymywaniu właściwych granic własnych zachowań erotomani doświadczają bardzo

często poczucia wstydu, który jest redukowany poprzez stosowanie mechanizmów obronnych, głównie zaprzeczanie i/lub racjonalizację oraz czasową abstynencję seksualną.

◆ **Zakorzenienie w lęku.** Zachowania niebezpieczne, niedozwolone lub ryzykowne generują lęk seksomana, a podniecenie seksualne i pobudzenie psychiczne rosną wprost proporcjonalnie do lęku, który wywołują. W ten sposób tworzy się system sprzężeń zwrotnych między lękiem i rosnącym zapotrzebowaniem na stymulację erotyczną.

Podsumowując rozważania dotyczące przyczyn erotomanii, warto jeszcze raz uświadomić sobie złożoność interakcji zachodzących między czynnikami tkwiącymi w samym człowieku i w otaczającej rzeczywistości, które doprowadzają do utraty kontroli nad zachowaniami w sferze seksualnej. Zależności między czynnikami ryzyka erotomanii ilustruje wykres 6.



Wykres 6. Czynniki ryzyka erotomanii

## Rozdział IV

# SZKODY WYWOŁANE UZALEŻNIENIEM OD CZYNNOŚCI SEKSUALNYCH

Osoby zniewolone przez uzależnienie seksualne doświadczają dotkliwie konsekwencji swoich zachowań we wszystkich sferach życia. Erotomania wpływa także na zaburzenia funkcjonowania innych osób i grup społecznych, szczególnie rodziny. W związku z tym, rozważając problematykę seksomanii, należy również dokonać analizy zagadnień związanych z wielowymiarowymi szkodami, do których doprowadza to zjawisko.

### 1. Szkody fizyczne

**Wyczerpanie i ból fizyczny.** Szkody somatyczne związane z uzależnieniem od czynności seksualnych bardzo często wynikają z naruszenia równowagi homeostatycznej organizmu, która zostaje zaburzona przez wprowadzanie organizmu w ciągły stan podniecenia seksualnego. W takiej sytuacji człowiek funkcjonuje podobnie jak w chronicznym stresie ekstremalnym, w którym działają czynniki o intensywności bliskiej progowi wytrzymałości organizmu. Wa-

runkiem adaptacji do bodźców o dużej intensywności jest mobilizacja głębokich zasobów energii. Na początku, u większości ludzi występuje zwiększoną wydolność. Kiedy nie nastąpi eliminacja bodźca stresowego, wtedy organizm zaczyna adaptować się do niego. W tym okresie pogarsza się samopoczucie i obniża się zdolność do różnego typu działań, ale dzięki czynom motywacyjnym nadal utrzymuje się wysoka wydolność organizmu. Czynniki psychologiczne (motywacja, nastawienie) mogą uruchomić przejściową, nadmierną mobilizację rezerw i niwelować niekorzystne objawy stresu. U zdrowego człowieka nadmierna mobilizacja z reguły nie wywołuje objawów niekorzystnych, ale u ludzi przemęczonych lub chorych może doprowadzić do obostrzenia już istniejącego schorzenia lub wywołać inne choroby związane ze stresem. Stadium wyczerpania pojawia się wtedy, gdy bodźce działają zbyt intensywnie lub zbyt długo, ponieważ organizm traci zdolności obronne. Wskaźnikiem tego stadium jest rozregulowanie funkcji fizjologicznych i duża podatność na choroby somatyczne. Wyniki badań sugerują, że u 59% erotomanów zachowania seksualne przekraczają próg wyczerpania sił, a u 38% – nawet próg fizycznych zranień<sup>75</sup>. Zwiększoną

---

<sup>75</sup> Carnes 2001, s. 22.

wytrzymałość na intensywne bodźce seksualne u seksomanów wynika z tego, że neuroprzekaźniki mózgowe wytwarzane w stanie podniecenia podwyższają próg doznań bólowych.

### **Choroby przenoszone drogą płciową.**

Częste kontakty seksualne z przypadkowymi partnerami znacznie zwiększą ryzyko chorób wenerycznych. Choroby przenoszone drogą płciową (choroby weneryczne, *Sexually Transmitted Diseases*) są negatywnie oceniane przez opinię społeczną i bardzo często są traktowane jako tzw. problem wstydliwy. Taka sytuacja utrudnia zarówno zapobieganie, jak i leczenie tej grupy schorzeń, ponieważ osoby zakażone starają się bardziej ukryć objawy choroby niż je leczyć<sup>76</sup>. Do najczęstszych chorób przenoszonych drogą płciową należą<sup>77</sup>:

◆ **AIDS** (zespół nabytego upośledzenia odporności) – istotą tego zespołu jest utrata odporności organizmu na działanie różnego typu drobnoustrojów (np. bakterii, grzybów, wirusów). Organizm nie może zwalczyć powstających zakażeń, które są niegroźne dla ludzi mających prawidłową odporność. Dlatego u osób pozbawionych odporności immunologicznej zakażenia te mają ciężki, często śmiertelny

---

<sup>76</sup> Stapiński 1989, s. 7.

<sup>77</sup> Stapiński 1994, s. 3-18.

przebieg. Objawy chorobowe są bardzo różne i zależą od tego, jakie narządy zostały zaatakowane przez drobnoustroje. Przyczyną AIDS jest wirus HIV przenoszony głównie drogą płciową.

◆ **Kiła** (syfilis) – chorobę wywołują bakterie (krętki blade) przenoszone prawie wyłącznie drogą płciową. Po okresie wylegania (2-4 tygodnie) na narządach płciowych pojawia się mała ranka (zmiana pierwotna). Równocześnie powiększają się węzły chłonne. Po ok. 10 tygodniach od zakażenia na skórze występuje wysypka, która zazwyczaj nie sprawia dolegliwości i może ustąpić bez leczenia. Wysypka może nawracać, głównie w okolicach narządów płciowych, pachwin i odbytu. Po ok. 2 latach od zakażenia choroba nieleciona przechodzi w stadium utajenia. Po kilku lub kilkunastu latach od zakażenia występuje kiła trzeciego okresu, której najczęstszą postacią jest kiła układu nerwowego, polegająca na uszkodzeniach tkanki nerwowej, utracie wzroku z powodu zaniku nerwów wzrokowych lub chorobie psychicznej. W tym okresie może również wystąpić choroba serca i naczyń krwionośnych (kiła sercowo-naczyniowa).

◆ **Rzeżączka** (tryper) – zakażenie występuje prawie wyłącznie drogą płciową, ponieważ najdogodniejszym środowiskiem rozwoju zaraz-

ków jest błona śluzowa narządu moczowo-płciowego. U mężczyzn okres wylegania choroby (od zakażenia do pierwszych objawów) wynosi najczęściej 2-6 dni. Pierwsze objawy polegają na pieczeniu w cewce moczowej (zwłaszcza przy oddawaniu moczu) oraz na wycieku obfitej wydzieliny ropnej. Powikłania choroby mogą polegać na zaatakowaniu przez drobno-ustroje innych narządów układu moczowo-płciowego, szczególnie często dochodzi do zapalenia najądrza, które objawia się obrzękiem, bólem i gorączką. W wyniku stanu zapalnego może dojść do zarośnięcia kanalików najądrza, którymi plemniki wydostają się na zewnątrz, co czasami prowadzi do niepłodności. Innym poważnym powikłaniem jest zapalenie gruczołu krokowego (prostaty), które objawia się silnym bólem i gorączką. U kobiet okres wylegania choroby jest dłuższy niż u mężczyzn (1-2 tygodnie) i może się objawiać upławami (ropną wydzieliną z dróg rodnych), a także pieczeniem przy oddawaniu moczu. Bardzo często upławy jednak nie występują lub są bardzo słabo nasilone, dlatego zakażone kobiety często nie dostrzegają objawów choroby i nieświadomie zakażają partnera seksualnego. Powikłania nieleczonej rzeżączki u kobiet mogą polegać na zapaleniu jajników i jajowodów, co w konsekwencji może prowadzić do niepłodności.

◆ **NierzeżĄczkowe stany zapalne dolnych odcinków narządów moczowo-płciowych.** Choroba jest wywoływana przez drobnoustroje: chlamydie, bakterie, pierwotniaki oraz grzyby. Zakażenie zazwyczaj występuje drogą płciową. Wyleganie choroby, zależnie od czynnika wywołującego, trwa od kilku dni do miesiąca. U mężczyzn następuje wyciek śluzowo-ropny z cewki moczowej, któremu towarzyszy pieczenie lub ból. Powikłania mogą polegać na zapaleniu najadrzy. U kobiet w wyniku zakażenia dochodzi do zapalenia śluzówki szyjki macicy, jajowodów i/lub jajników. Objawy są podobne jak w przypadku rzeżączki.

◆ **Rzędzistkowica** – w większości przypadków zakażenie następuje drogą płciową przez rzędzistkę pochwowego. Okres wylegania choroby wynosi od kilku dni do 4 tygodni. Zapalenie pochwy i sromu u kobiet ma różne nasilenie. Błona śluzowa jest zaczerwieniona, a upływy są najczęściej pieniste o niemiłej woni. Wydzielaniu upławów towarzyszy pieczenie, ból lub świad. Możliwe jest również zakażenie bezobjawowe. U mężczyzn zapalenie cewki moczowej najczęściej przebiega łagodnie i może ustępować samoistnie. Zdarza się jednak zapalenie ostre z obfitym wysiękiem. Czasami dochodzi do zapalania żołądzi, worka napletkowego lub gruczołu krokowego.

◆ **Opryszczka narządów płciowych.**

Umiejscowienie choroby na narządach płciowych świadczy zazwyczaj o zakażeniu wirusowym drogą płciową. U mężczyzn opryszczka umiejscawia się zazwyczaj na zewnętrznej i wewnętrznej blaszce napletka, na żołędzi lub skórze prącia; natomiast u kobiet – na wargach sromowych, łechtaczce lub w przedsionku pochwy. Dość często, zwłaszcza u kobiet zmiany opryszczkowe mogą być bardzo rozległe i sprawiać duże dolegliwości.

◆ **Kłykciny kończyste.** Choroba rozwija się w wyniku zakażenia wirusowego; okres jej wyłęgania trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy; rozwija się zazwyczaj w okolicy narządów płciowych w postaci niewielkich grudek, które stopniowo rosną i przybierają postać tworów „kalafiorowatych“. U mężczyzn kłykciny występują najczęściej w worku napletkowym, na żołędzi, przy ujściu cewki moczowej lub koło odbytu, natomiast u kobiet – na sromie, szyjce macicy i koło odbytu.

Choroby weneryczne stwierdzono u 38% mężczyzn i 45% kobiet uzależnionych od seksu. Co więcej, 64% z nich nadal, mimo choroby, podejmowało aktywność seksualną<sup>78</sup>.

---

<sup>78</sup> Carnes 2001, s. 23-24

**Choroby somatyczne.** Koncentracja na sferze seksualnej i kompulsywnej aktywności w tej sferze doprowadza osobę do zaniedbań w zaśpokajaniu innych potrzeb, między innymi snu, jedzenia i odpoczynku. Ponad 65% erotomanów skarży się na dolegliwości somatyczne, przede wszystkim na bezsenność, owrzodzenie żołądka i choroby układu krwionośnego.

**Owrzodzenie żołądka.** Wrzody trawiennie to drobne urazy w obrębie ścian żołądka lub górnych części jelita cienkiego poniżej żołądka (dwunastnicy). Obserwacje funkcji trawiennych organizmu ludzkiego dowiodły, że wydzielanie soków trawiennych ma silny związek ze stanami emocjonalnymi. Największe ryzyko choroby wrzodowej występuje w sytuacji, gdy osoba doświadcza lęku lub spodziewa się negatywnych bodźców, którym nie może w żaden sposób zaradzić. W związku z tym można sugerować, że negatywne stany emocjonalne u erotomanów, przede wszystkim lęk i gniew prowadzą do nadmiernego wydzielania soków trawiennych, co z kolei przyczynia się do powstania wrzodów.

**Choroby układu krwionośnego.** Badania wskazują, że na choroby układu krwionośnego szczególnie narażone są osoby doświadczające silnego stresu, któremu towarzyszy jednoczesny brak kontroli decyzyjnej. Wpływ erotomanii na choroby serca polega na tym, że:

- ◆ Zarówno spostrzeganie intensywnych bodźców erotycznych, jak i samo zachowanie seksualne prowadzi do przyspieszenia tętna i wzmożenia siły skurczów mięśnia sercowego.
- ◆ Podwyższony poziom epinefryny i norepinefryny skraca czas koagulacji krwi i zwiększa jej ciśnienie.
- ◆ Kiedy reakcje erotyczne mają charakter krótkotrwały, to z reguły nie wywołują groźnych dla zdrowia skutków. Natomiast, gdy działania tego typu utrzymują się przez dłuższy czas, to kumulacja reakcji fizjologicznych może powodować duże zaburzenia w układzie sercowo-naczyniowym.

Najprawdopodobniej wymienione zaburzenia wynikają z długotrwałego napięcia psychicznego, konfliktów i niepowodzeń w życiu społecznym.

**Nieplanowane ciąże i aborcje.** Aborcja zatacza coraz szersze kręgi i dotyczy prawie wszystkich krajów. Dane Światowej Organizacji Zdrowia podają, że rocznie w skali całego globu dokonuje się 55 mln zabiegów przerywania ciąży<sup>79</sup>. Z amerykańskich badań wynika, że wśród kobiet uwikłanych w erotomanię 70% stale ryzykuje zajście w niechcianą ciążę, 40% – zachodzi w niechciane ciąże, a 36%

---

<sup>79</sup> Kalinowski 2004 s. 284.

przechodzi aborcje<sup>80</sup>. Najdotkliwszym skutkiem przerywania ciąży jest zespół postaborcyjny, na który składają się zaburzenia o charakterze somatycznym, psychicznym i społecznym. Nasilenie objawów zależy od wielu czynników, m.in. liczba ciąży i ich przebieg oraz przebieg aborcji czy też charakter i temperament kobiety (np. jej skłonność do racjonalizowania danego zjawiska, w tym wypadku aborcji, lub zaprzeczania mu).

Do fizycznych przejawów zespołu postaborcyjnego zalicza się przede wszystkim:

- ◆ uszkodzenia macicy (pęknięcie, perforacja, zrośnięcie),
- ◆ infekcje bakteryjne (m.in. zapalenie otrzewnej),
- ◆ wzrost ryzyka nowotworu szyjki macicy, jajnika, raka piersi,
- ◆ gorszy przebieg kolejnych ciąży (poronienia, przedwczesne urodzenia, ciąże pozamaczyczne), bezpłodność,
- ◆ wzrost ryzyka schorzeń ginekologicznych,
- ◆ zaburzenia łaknienia (anoreksja, bulimia),
- ◆ bezsenność.

Różnorodne i bardzo dotkliwe są również oznaki syndromu postaborcyjnego w sferze psychicznej, które mogą polegać na:

---

<sup>80</sup> Carnes 2001, s. 22.

- ◆ poczuciu winy i nieodwracalnej utraty – u ponad 90% kobiet dokonujących aborcji,
- ◆ obniżeniu poczucia własnej wartości i braku zaufania do siebie – u ok. 81 % kobiet dokonujących aborcji,
- ◆ stosowaniu mechanizmów obronnych, głównie w postaci zaprzeczania, racjonalizowania lub bagatelizowania aborcji – u ok. 63% kobiet dokonujących aborcji,
- ◆ uzależnianiu się od substancji chemicznych (głównie alkoholu i leków) lub różnego typu czynności,
- ◆ obniżeniu nastroju aż do depresji, najczęściej związanego z patologiczną żałobą,
- ◆ różnego typu lękach – przed karą, przed ciążą, przed współżyciem, przed niepłodnością,
- ◆ obniżeniu własnej wartości,
- ◆ braku celów życiowych i przeświadczaniu o bezwartościowości swojego życia,
- ◆ poczuciu zniechęcenia i beznadziejności,
- ◆ zakłóceniu równowagi emocjonalnej,
- ◆ zaburzeniach nerwicowych lub psychotycznych,
- ◆ zachowaniach autoagresywnych, łącznie z próbami samobójczymi (56-65% kobiet w ciągu pięciu lat po dokonaniu aborcji).

Natomiast w sferze funkcjonowania społecznego syndrom poaborcyjny zaznacza się:

- ◆ wzrostem konfliktów, zwłaszcza z partnerem,
- ◆ dezorganizacją działań,
- ◆ brakiem dążenia do wyznaczonych celów,
- ◆ zaburzeniami w zachowaniach seksualnych, które mogą polegać na oziębłości lub na nieustannym poszukiwaniu nowych partnerów seksualnych<sup>81</sup>.

**Skutki przemocy fizycznej.** Do repertuaru czynności seksualnych w kolejnych fazach uzależnienia są włączane zachowania o charakterze dewiacyjnym, których celem jest uzyskanie mocniejszych wrażeń erotycznych, koniecznych do rozładowania napięcia psychicznego. Można stwierdzić, że u erotomanów występuje efekt eskalacji, polegający na coraz bardziej drastycznych zachowaniach, pozwalających utrzymywać dotychczasowy poziom pobudzenia. Wymuszanie na partnerze dewiacyjnych zachowań seksualnych wiąże się z ryzykiem szkód psychicznych i/lub fizycznych, a nawet z utratą życia<sup>82</sup>. Badania wykazują, że 38% erotomanów stymulowało się scenami pornograficznymi tuż przed popełnieniem

---

<sup>81</sup> Kalinowski 2004, s. 286-288; Lewandowski 1999, s. 29-42.

<sup>82</sup> Scott 1995; Cline 1996.

przestępstwa o charakterze seksualnym, a 19% – dokonywało gwałtów<sup>83</sup>.

**Gwałt małżeński.** Zgodnie z art. 23 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego małżonkowie mają obowiązek wzajemnego pożycia. Jednym z jego najistotniejszych elementów jest utrzymywanie stosunków płciowych. Małeńskie współżycie seksualne nie usprawiedliwia jednak stosowania przymusu czy przemocy<sup>84</sup>, dlatego gwałt dokonany na osobie współmałżonka jest karany tak samo, jak gwałt na osobie obcej (art. 197 kodeksu karnego). Natomiast wyniki badań wskazują, że stosowanie przymusu w intymnych stosunkach partnerskich jest zjawiskiem dość częstym. Gdy osobom badanym dokładnie określono, co oznacza gwałt w małżeństwie, wówczas ponad 50% kobiet przyznało, że było ofiarą tego typu zachowań. Wśród czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo gwałtu małżeńskiego, należy wymienić przede wszystkim<sup>85</sup>:

- ◆ wysokie natężenie agresywności w relacjach małżeńskich, czemu może sprzyjać zjawisko eskalacji zachowań dewiacyjnych u sek-somanów,

---

<sup>83</sup> Scott 1995.

<sup>84</sup> Pospiszyl 1998, s. 71-72.

<sup>85</sup> Pospiszyl 1998, s. 38.

- ◆ nadużywanie lub uzależnienie od środków chemicznych, głównie alkoholu; w przypadku erotomanii czynnik ten może być szczególnie ważny przy istnieniu tzw. podwójnego uzależnienia,
- ◆ brak zgodności w zakresie zasad współżycia seksualnego lub w zakresie preferencji seksualnych,
- ◆ rytualizacja seksu, będąca najczęściej utrwaleniem urazowych kontaktów seksualnych z przeszłości.

Konsekwencje gwałtu polegają przede wszystkim na urazach fizycznych, dyskomforcie psychicznym, poczuciu krzywdy i/lub winy ofiary oraz osłabieniu zaufania i miłości w relacjach małżeńskich.

## 2. Zaburzenia psychiczne

Osoba uzależniona od czynności seksualnych może również dotkliwie doświadczać trudności psychicznych. Destrukcyjnemu oddziaływaniu erotomanii podlegają wszystkie elementy postawy, czyli emocje, myślenie i zachowania.

**Negatywny stosunek do siebie i utrata poczucia własnej godności.** Elementem konstytuującym doświadczanie własnej godności jest pozytywny obraz siebie i pozytywne prze-

żywanie własnej wartości. Osoby z dodatnią samooceną mają skłonność do utwierdzania się w zakresie słuszności podejmowanych decyzji. Natomiast jednostki o niskiej samoocenie często przejawiają tendencję przeciwną. Jeśli taki człowiek podejmie decyzję, to jest bardzo prawdopodobne, że za chwilę zacznie żałować, że nie dokonał innego wyboru. Odrzucona możliwość zaczyna wydawać się bardziej atrakcyjna od wybranej, ponieważ jednostki o negatywnym stosunku do siebie zazwyczaj przetwarzają informacje według schematu: *Jestem beznadziejnym człowiekiem, a beznadziejni ludzie podejmują bezsensowne decyzje. Właśnie podjąłem ważny wybór. Pewnie okaże się równie bezsensowny, jak poprzednie... Zdaje się, że niektóre fakty już na to wskazują.* Zaprezentowany tok myślowy stanowi istotną przesłankę do stwierdzenia, że poczucie godności stanowi rdzeń osobowości, doprowadza do jej integracji, bronii obrazu własnej osoby przed zniekształceniami, ukierunkowuje postępowanie zgodnie z uznawanym systemem wartości oraz pomaga w afirmacji życia niezależnie od zaistniałych warunków zewnętrznych. Dlatego bardzo dotkliwym psychicznym kosztem erotomanii jest negatywny obraz własnej osoby, utrata poczucia własnej godności i negatywne nastawienie wobec sie-



bie. Przedstawioną prawidłowość stwierdzono u 97% erotomanów<sup>86</sup>. Negatywna postawa w stosunku do siebie może wynikać z zaburzeń w kontrolowaniu zarówno pojedynczych zachowań seksualnych, jak również całego życia. Zaburzenia kontroli występują u ok. 71% uzależnionych od seksu, którzy relacjonują, że występują u nich okresy seksualnej abstynencji, kiedy zaspokajanie potrzeby seksualnej znajduje się pod ścisłą kontrolą. Okresy te trwają jednak bardzo krótko i powodują gwałtowny nawrót zachowań erotycznych.

**Obsesyjne myśli i czynności.** Dominującym czynnikiem w psychice osoby uzależnionej są fantazje erotyczne, które dostarczają energii do kompulsywnych zachowań seksualnych. Człowiek odczuwa przymus myśli i/lub zachowań, za pomocą których redukuje napięcie psychiczne. Należy również dodać, że obsesyjność myśli i zachowań erotycznych wynika z faktu, że tego typu doświadczenia stają się podstawowym sposobem radzenia sobie z trudnościami życiowymi, co doprowadza do cyklu nałogowego i utraty kontroli nad własnym zachowaniem seksomana. Obsesyjne myślenie o przygodach seksualnych, spędżanie długich godzin na wyobrażaniu lub odtwarzaniu

---

<sup>86</sup> Carnes 2001, s. 22.

zachowań erotycznych, przypisywanie sobie szczególnej roli w trakcie aktów płciowych, poświęcanie dużej ilości czasu na planowanie rytuałów seksualnych spełniają ujemną rolę, gdy jednostka staje się coraz mniej przystosowana do realnego życia. Im dalej posuwa się osamotnienie człowieka w stosunku do siebie i innych, tym łatwiej wyobraźnia opanowuje psychikę, doprowadzając do rezygnacji z rozwiązywania realnych problemów i realizowania pragnień w wyobraźni. Jednostka nie przestaje żyć w otaczającej rzeczywistości, jak ma to miejsce w chorobie psychicznej, ale rzeczywistość staje się czymś tymczasowym i prowizorycznym, a wyobrażenia zastępują „ja realne”.

**Zachowania autodestrukcyjne.** Seksomani, mający myśli samobójcze, często określają swoje życie w kategoriach porażki, a osamotnienie i brak poczucia sensu życia relacjonuje ponad 90% z nich. Człowiek jest istotą, która ma umiejętność spostrzegania znaczenia i celowości własnej egzystencji. Kształtowanie poczucia sensu istnienia jest związane z konkretnymi doświadczeniami jednostki, które pozostają w ścisłym związku z jej odczuwaniem, przeżywaniem, wartościowaniem, relacjami interpersonalnymi, osiąganiem sukcesów lub porażek w świetle własnych oczekiwani i oczekiwani osób znaczących. W wyniku skrytalizo-

wania się poczucia sensu życia człowiek potrafi zaakceptować trudne sytuacje, cierpienie i niepowodzenia, potrafi również szanować godność innych, zwłaszcza słabszych lub znajdujących się niżej w hierarchii społecznej. Jednakże w życiu każdej osoby niejednokrotnie pojawiają się pytania dotyczące celowości własnego życia, które nabierają szczególnego znaczenia, gdy realizowane cele okazują się zawodne. W takich okolicznościach człowiek może doświadczać „dysonansu egzystencjalnego”, polegającego na gubieniu własnej podmiotowości i rozdźwięku między tym, co biologiczne, psychiczne i duchowe. Można sugerować, że myśli i próby samobójcze u sekso-manów są związane z utratą poczucia sensu życia, do której doprowadza bezsilność wobec nałogu.

### **Stosowanie mechanizmów obronnych.**

Człowiek uzależniony od czynności seksualnych staje się mniej wrażliwy na zachowania sprzeczne z obowiązującymi normami społecznymi. Postawy prospołeczne zanikają, a nasilają się zachowania egoistyczne, ponieważ osoba koncentruje się na osiąganiu przyjemności lub walce z nią. Zachowania, sądy i emocje seksoholików mają niespójny charakter. Z jednej strony próbują oni zerwać z nałożem poprzez abstynencję seksualną, a z dru-

giej – wpadają w ciągi erotyczne. Aby usprawiedliwić własne zachowanie, erotomani czynią stosować mechanizm obronny racjonalizacji, mający na celu usprawiedliwienie zmiany systemu wartości i norm dotyczących współżycia seksualnego. Umacnianie się mechanizmów obronnych doprowadza do blokowania negatywnych uczuć, przede wszystkim lęku, poczucia winy i wyrzutów sumienia. Z tego powodu osobę cechuje rosnąca izolacja, stopniowy spadek zdolności uczuciowych oraz ograniczanie zakresu przeżyć osobistych do ustawniczego myślenia o seksie. Nowy system wartości jest podporządkowany zachowaniom, od których osoba nie może się wyzwolić, a na pierwszy plan w hierarchii wartości wysuwają się hedonizm, egoizm i przyjemność.

**Niedojrzałość psychoseksualna.** Skutkiem nadmiernej erotyzacji życia może być występowanie nerwic lub dewiacji seksualnych<sup>87</sup>. Wśród najczęściej wymienianych form erotomanii, świadczących o niedojrzałości seksualnego funkcjonowania człowieka, występują<sup>88</sup>:

◆ **Uwodzenie** polegające na wiklaniu się w wiele związków intymnych jednocześnie, posługiwaniu się zachowaniami seksualnymi do

---

<sup>87</sup> Lew-Starowicz 1974; Lew-Starowicz 1988.

<sup>88</sup> Carnes 2001, s. 53-56.

zdobycia władzy nad innymi, przedstawianie przypadkowym osobom propozycji erotycznych, unikanie stałych zobowiązań dla zachowania seksualnej dyspozycji, kierowanie rozmów na tematy seksualne, ciągłe poszukiwanie własnej atrakcyjności seksualnej.

◆ **Anonimowy seks** związany z angażowaniem się w związki erotyczne z przypadkowymi partnerami, niechęcią do jakichkolwiek relacji oprócz seksualnych, „zaliczaniem” partnerów; ocieractwem w tłumie, uczestnictwem w zbiorowych orgiach.

◆ **Płatny seks** wynikający z częstego korzystania z obscenicznych rozmów telefonicznych, agencji towarzyskich, utrzymywania kochanek lub kochanków, płacenia za seksualną aktywność.

◆ **Zarobkowy seks** – polegający na produkowaniu lub pozowaniu do materiałów pornograficznych, obnażaniu się ze sceny, stręczycielstwie lub prostytucji.

◆ **Podglądarko** rozumiane jako korzystanie i gromadzenie wizualnych materiałów pornograficznych, odwiedzanie sex-shopów, kabin wideo, punktów sprzedaży porno, używanie przyrządów optycznych do podglądania innych ludzi w sytuacjach seksualnych.

◆ **Ekshibicjonizm** charakteryzujący się obnażaniem w miejscach publicznych, publicz-

nym uprawianiem seksu, przebieraniem się przy innych lub ubieraniem się w sposób mający na celu budzenie erotycznej uwagi.

◆ **Seks intruzyjny** związany z niestosownymi zalotami, dotykaniem innych bez ich zgody, opowiadaniem „pikantnych” historyjek lub dowcipów; używaniem wulgarnego języka, molestowaniem, wymuszaniem zachowań seksualnych i/lub gwałtami.

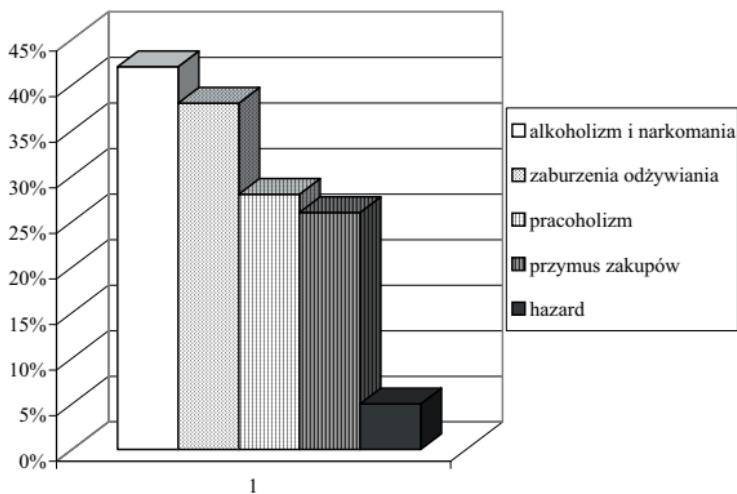
◆ **Sadomasochizm**, czyli zadawanie sobie lub innej osobie bólu fizycznego w celu wzmacnienia bodźców seksualnych i podniesienia intensywności zmysłowych doznań.

◆ **Seks z przedmiotami** polegający przede wszystkim na masturbacji za pomocą przedmiotów i/lub używaniu fetyszy do rytuałów seksualnych.

◆ **Pedofilia**, którą charakteryzuje pokazywanie dzieciom nieodpowiednich treści erotycznych, wymuszanie zachowań seksualnych na dzieciach oraz korzystanie z prostytucji i/lub pornografii dziecięcej.

**Podwójne uzależnienie.** Istotną cechą erotomanii jest zjawisko podwójnego uzależnienia, które polega na współistnieniu seksoholizmu z innymi formami uzależnień, zarówno chemicznych, jak i czynnościowych. Najczęściej zależność od seksu współwystępuje z uzależnieniem od alkoholu i/lub narkotyków, zaburze-

niami odżywiania (anoreksją lub bulimią), pracoholizmem, uzależnieniem od zakupów lub hazardu.



Wykres 7. Współistnienie uzależnień z erotomanią<sup>89</sup>

Wyniki badań wskazują, że 42% seksomanów cechuje się uzależnieniem od środków psychoaktywnych (alkoholu lub narkotyków), 38% – cierpi na zaburzenia odżywiania, 28% – odznacza się kompulsywną pracą, 26% – przymusem robienia zakupów, a 5% – to jednocześnie osoby uzależnione od gier hazardowych.

Erotomania jest zazwyczaj problemem pierwotnym w stosunku do innych uzależnień

<sup>89</sup> Carnes 2001, s. 46.

i trudniejszym do wyleczenia. Osoby charakteryzujące się przymusowymi zachowaniami seksualnymi najczęściej używają substancji chemicznych lub czynności uzależniających jako lekarstwa na dyskomfort psychiczny i/lub fizyczny po zaprzestaniu czynności seksualnych, co często prowadzi do kolejnych uzależnień.

### 3. Zaburzenia społeczne

Skutki erotomanii dotyczą zarówno indywidualnego życia człowieka, jak również funkcjonowania różnych grup społecznych. Wynika to z faktu, że społeczeństwo jest systemem składającym się z jednostek powiązanych ze sobą wzajemnymi interakcjami. Dlatego zaburzenia w funkcjonowaniu jednego człowieka oddziałują na dysfunkcje różnych podsystemów społecznych i całego systemu. Największe szkody społeczne seksomanii występują w systemie rodzinnym.

**Współzależnienie od seksu.** Na podstawie obserwacji osób żyjących w bliskich związkach z erotomanami stwierdzono istnienie kilku charakterystycznych cech w tej grupie<sup>90</sup>:

---

<sup>90</sup> Carnes 2001, s. 205-206.



- CO POWIESZ NA EMOCJONALNY  
ZAMĘT?

◆ **Zmowa** polegająca na ukrywaniu przed otoczeniem prawdy o problemach seksomanii w rodzinie, przede wszystkim w celu chronienia osoby uzależnionej.

◆ **Obsesyjne zaabsorbowanie erotomatem** – całkowite skupienie się na partnerze i ciągłe myślenie o jego zachowaniach, a jednocześnie tłumienie własnych uczuć.

◆ **Zaprzeczanie** występującym problemom i uporczywa wiara, że osobę uzależnioną uda się zmienić.

◆ **Emocjonalny zamęt** wynikający z braku kontroli nad własnymi uczuciami, częste doświadczanie silnego gniewu, wstydu i/lub lęku.

◆ **Manipulowanie** polegające na traktowaniu seksu jako narzędzia pojednania lub wymuszania określonych zachowań partnera; przyjmowanie sztywnych ról – męczennika, bohatera lub ofiary.

◆ **Nadmierna odpowiedzialność** za zachowania partnera uzależnionego od seksu oraz aranżowanie sytuacji, w których można być „niezastąpionym”.

◆ **Ugodowość i utrata siebie** wynikające z utraty życiowych celów, zainteresowań i ambicji. Działanie wbrew własnym przekonaniom i wartościom, aby dostosować się do upodobań partnera, w tym również gustów seksualnych.

◆ **Obwinianie i karanie** charakteryzujące się rosnącymi wymaganiemiby wobec siebie, stosowaniem destrukcyjnych zachowań wobec innych, planowaniem zabójstwa lub podejmowaniem romansów w celu ukarania uzależnionego partnera.

◆ **Seksualna reaktywność** związana z tłumieniem własnych potrzeb i pragnień seksualnych oraz stosowanie usprawiedliwień, aby nie podejmować kontaktów seksualnych.

Podsumowując zjawisko współuzależnienia, należy stwierdzić, że zarówno współmałżonek, jak również dzieci, funkcjonują na zasadzie „twierdzy”, ponieważ z jednej strony skrzętnie ukrywają problem erotomanii przed otoczeniem, a z drugiej – kreują życzeniowy wizerunek rodziny. Należy też zwrócić uwagę, że adaptacja do uzależnionego partnera często prowadzi do utraty własnego „ja” osoby współuzależnionej w wyniku ciągłego zaspokajania oczekiwania partnera, nadmiernej kontroli, nadodpowiedzialności i ugodowości. Cechą charakterystyczną członków rodzin z problemem erotomanii jest również doświadczanie skrajnych uczuć (np. litości lub nienawiści, nadmiernej uległości lub całkowitej niezależności). Potwierdzeniem przedstawionej prawidłowości są dane, które podają, że 36% współuzależnionych przyznawało się do planowania lub chęci

zabójstwa partnera<sup>91</sup>. Dysfunkcjonalność i dominacja uczuć negatywnych wynika z licznych konfliktów, zachowań egoistycznych oraz przemocy psychicznej i/lub fizycznej. Relacje zaufania i bliskości między małżonkami zostają osłabione przez kłamstwa, wymówki i oziebłość. Rozluźnienie więzi między małżonkami często doprowadza do rozpadu rodziny. Wyniki badań wskazują, że problemy małżeńskie przeżywa ponad 70% erotomanów, 40% – utraciło współmałżonka lub stałego partnera, a około 13% uzależnionych od seksu straciło prawa rodzicielskie<sup>92</sup>. Najczęściej stosowanymi mechanizmami obronnymi przez współuzależnionych jest zaprzeczanie sytuacji trudnej i ucieczka w różnego typu zajęcia (np. pracę). Należy podkreślić, że uzależnienie seksualne w rodzinie ma bardzo duży wpływ na zachowania dzieci. Jak wskazują dane empiryczne, ok. 87% erotomanów wywodzi się z rodzin, w których przynajmniej jedno z rodziców było uzależnionych od czynności seksualnych.

**Trudności finansowe.** Człowiek pochłonięty obsesją seksualną nie jest w stanie wywiązywać się ze swoich obowiązków zawodowych. Jego praca staje się nieefektywna, do-

---

<sup>91</sup> Carnes 2001, s. 204.

<sup>92</sup> Tamże, s. 22.

chodzi do licznych absencji, co zwykle prowadzi do utraty pracy i trudności materialnych. Kryzys finansowy pogłębiają wydatki na usługi seksualne. Według przeprowadzonych badań dotkliwe trudności finansowe przeżywa około 55% erotomanów.

### **Częste zmiany miejsca zamieszkania.**

Z chęci ukrycia uzależnienia i ratowania własnego wizerunku seksomani często zmieniają miejsce zamieszkania. Zmiana otoczenia stanowi próbę manifestacji „normalności” w nowym otoczeniu. Próby te są wciąż ponawiane, ale nie przynoszą pożądanych efektów, ponieważ po pewnym czasie osoba zaczyna na nowo przejawiać kompulsywne zachowania seksualne.

**Prostytucja.** Przy omawianiu społecznych skutków erotomanii należy również wspomnieć o prostytucji, na którą składają się trzy podstawowe elementy<sup>93</sup>:

- ◆ zachowanie o znaczeniu seksualnym zmierzające do zaspokojenia popędu klienta bez względu na formę,
- ◆ transakcja ekonomiczna,
- ◆ uczuciowa obojętność.

Z jednej strony badania prowadzone wśród prostytutek wskazują na występowanie u nich

---

<sup>93</sup> Kowalczyk-Jamnicka 1998, s. 177-178.

zaburzeń w sferze seksualnej, które najczęściej polegają na oziębłości, skłonnościach do perwersji seksualnych i częstych zamianach partnerów<sup>94</sup>. Natomiast z drugiej strony klientami prostytutek są często seksomanie odrzuceni przez partnerów lub ukrywający swój nałóg przed rodziną. Nowożytnie społeczeństwa w różny sposób kształtoły normy prawne wobec zjawiska prostitution; normy tego typu można ująć w czterech systemach<sup>95</sup>:

◆ **Prohibicjonizm** polegający na całkowitym zakazie uprawiania prostitution oraz na traktowaniu prostytuowania się jako przestępstwa, przy tym karalność dotyczy tylko osoby prostytuującej się, a nie korzystającego z jej usług partnera. Praktyka państw stosujących prohibicję dowiodła, że karalność nie tylko nie zahamowała rozwoju prostitution, ale doprowadziła do jej zejścia w „podziemie”, czyli do powiązania prostitution z przestępcością.

◆ **Reglamentaryzm** opierający się na założeniach, że a) mężczyźni mają fizjologiczną potrzebę zaspokajania popędu płciowego, b) warunki ekonomiczne nie pozwalają na zawierania wczesnych mażeństw, c) prostytutki nie leczą się dobrowolnie na choroby weneryczne,

---

<sup>94</sup> Nowak, Wysocka 2001, s. 158-159.

<sup>95</sup> Tamże, s. 160-161.

d) zamknięcie prostytutek w domach publicznych ułatwia kontrolę sanitarną. Z tego względu reglamentaryzm realizował dwa podstawowe cele – rejestrację i kontrolę prostytutek poprzez wprowadzenie domów publicznych, policji obyczajowej, rejestrację policyjną i sanitarно-lekarską.

◆ **Neoreglamentaryzm** zalecał organizacjom społecznym zarówno zapobieganie zjawisku, jak również resocjalizację osób prostytujących się.

◆ **Abolicjonizm** był reakcją na prohibicjonizm i systemy reglamentacyjne; zniósł wszelkie formy rejestracji prostytutek, zakazywał prowadzenia domów publicznych i dyskryminacji osób uprawiających nierząd, przy jednocośnym surowym karaniu wszelkich form eksploatacji prostytutek (stręczycielstwo – nakłanianie innej osoby do uprawiania prostytucji, kuplerstwo – umyślne ułatwianie cudzej prostytucji w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, suteinerstwo – czerpanie korzyści majątkowych z cudzej prostytucji). Jednocześnie abolicjonizm kładzie nacisk na profilaktykę społeczną zjawiska i pomoc w zerwaniu z tym procederem.

Zasady systemu abolicyjnego zostały ujęte w Międzynarodowej Konwencji z 1950 roku o zwalczaniu handlu ludźmi i eksploatacji prostytucji. System ten obowiązuje również w Polsce.

**Popełnianie przestępstw.** Brak pieniędzy wynikający z dezorganizacji pracy i nadmiernych wydatków związanych z zaspokajaniem potrzeb seksualnych doprowadza część erotomanów do przestępstw o charakterze rabunkowym i/lub seksualnym. Inną grupą przestępstw jest powodowanie wypadków samochodowych. Ich główną przyczyną jest brak koncentracji kierowcy, który jest zajęty myślami, fantazjami bądź czynnościami seksualnymi (masturbacja), podczas prowadzenia pojazdu<sup>96</sup>.

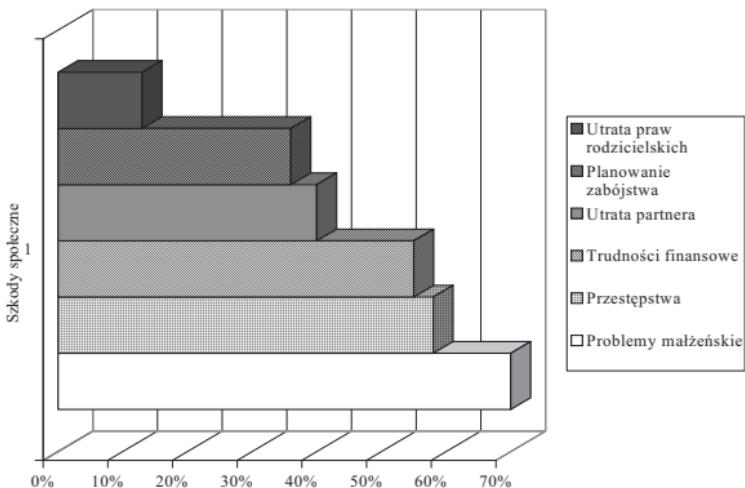
Analizując zagadnienia dotyczące szkód społecznych, które wynikają z erotomanii, należy stwierdzić, że dotyczą one przede wszystkim rodziny, ale obciążają także inne grupy społeczne.

Wyniki badań dają podstawę do stwierdzenia, że społeczne skutki seksomanii polegają przede wszystkim na problemach małżeńskich – 70%, aktach przestępczych – 58%, utracie stałego partnera – 55%, planowaniu śmierci erotomana przez osobę współzależzoną – 36% oraz utraty praw rodzicielskich – 13%.

Szkody wywołane przez uzależnienie od czynności seksualnych dotyczą indywidualnego życia człowieka, jego rodziny i szerszego społeczeńства, w którym funkcjonuje. Najdot-

---

<sup>96</sup> Carnes 2001, s. 22.



Wykres 8. Szkody społeczne wynikające z erotomanii<sup>97</sup>

kliwsze zmiany dysfunkcyjne dotyczą osobowości człowieka uzależnionego. Zmianie ulega spostrzeganie własnej osoby. Poczucie niższości i bezwartościowości, które wiąże się zarówno z bezradnością wobec uzależnienia, jak i wobec innych sfer życia erotomana. Ciągła erotyzacja zachowania nie pozwala na konstruktywny rozwój i efektywne funkcjonowanie jednostki, a mechanizmy wynikające z uzależnienia prowadzą do konfliktu z obowiązującymi normami społecznymi i do zaburzeń w relacjach interpersonalnych.

<sup>97</sup> Wykres na podstawie danych: Carnes 2001, s. 177-210.



— MARIAN, EROTYZACJA NIE WPYWÀ  
KONSTRUKTYWNIE NA ROZWÓJ ...

## Rozdział V

# PROFILAKTYKA UZALEŻNIENIA OD SEKSU

Któż nie pragnie żyć w zdrowiu i szczęściu? Osiągnięcie takiego stanu wymaga jednak wiele wysiłku zarówno samej osoby, jak i jej otoczenia. W rozdziale poświęconym profilaktyce erotomanii zwrócono uwagę na trzy zagadnienia: osobowościovne i społeczne czynniki ochraniające przed kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi, terapię seksoholizmu oraz adresy instytucji, które mogą być użyteczne w profilaktyce problemów związanych z płciowością człowieka.

### 1. Strategie zapobiegania problemom seksualnym

W profilaktyce zwraca się uwagę zarówno na wzmacnianie kompetencji ludzi w celu optymalizacji rozwoju, jak również na organizowanie otoczenia tak, aby sprzyjało ono temu rozwojowi. Zastanawiając się nad możliwościami zapobiegania erotomanii, należy zwrócić uwagę na właściwe wychowanie, które jest przede wszystkim prawem i obowiązkiem rodziców, ale także całego społeczeństwa. To

właśnie odpowiednie wychowanie stymulujące do wielowymiarowego rozwoju stanowi podstawową strategię zapobiegania problemom seksualnym. A trzeba rozpocząć jak najwcześniej – od wychowania przyszłych rodziców, ponieważ człowiek od pierwszej chwili swojego życia jest istotą płciową.

**Dobry początek.** Ten mały Ktoś, kto po-wstał po połączeniu się rodzicielskich komórek, a więc ma matkę i ojca, potrzebuje ich miłości i ochrony. Dla prawidłowego rozwoju dziecka ważna jest akceptacja faktu jego istnienia, uznanie wartości jego życia i godności jego osoby. Okres płodowy w rozwoju człowieka jest bardzo ważny dla tworzenia więzi. Kontakt między matką i dzieckiem może być wzmacniany na wiele różnych sposobów, między innymi poprzez „rozmowy”, śpiewanie, utulanie, głaskanie, masaż<sup>98</sup>. Po narodzinach bardzo znaczącymi więzotwórczymi doświadczeniami są: dotyk, spojrzenie i głos. Dziecko, które już jako niemowlę doznaje dużo bliskości, czułego dotyku, uśmiechu, ciepłego głosu – lepiej się rozwija. Już wtedy kładziemy podwaliny pod przyszłe jego związki i tworzenie więzi. Nie do przecenienia w owym rozwoju jest także karmienie piersią i to nie tylko ze względu na

---

<sup>98</sup> Kornas-Biela 1993, s. 53-60.

jakość pokarmu, któremu żadne sztuczne mieszanki nie są w stanie dorównać, ale też z uwagi na tę szczególną więź i bliskość, których doznają wówczas dziecko i matka<sup>99</sup>.

Gdy dziecko jest małe, wówczas matka stanowi podstawę jego egzystencji, a więź między nimi jest bardzo symbiotyczna. W miarę jego rozwoju relacja matka – dziecko ulega zmianom. Mały człowiek zaczyna zdawać sobie sprawę ze swojej odrębności, staje się coraz bardziej samodzielny. W wyniku dokonującej się separacji dziecko zaczyna stawiać pytanie o początek swojego życia: *Skąd się wziąłem na świecie?* To pytanie wprawia niektórych rodziców w zakłopotanie, gdyż odczytując je jako pytanie natury seksualnej, dla dziecka zaś jest to pytanie natury egzystencjalnej. Podstawa odpowiedzi winna być akceptacja tego istnienia: *Bardzo dobrze, że jesteś z nami na świecie, wziąłeś się z miłości mamy i taty.* Gdy maluch dalej drąży tajemnicę swojego istnienia: *Jak to się stało?*, rodzice mają wiele możliwości opowiedzenia dziecku o początku jego życia. Ważne by były to informacje prawdziwe oraz dostosowane do jego rozwoju<sup>100</sup>. Bardzo istotnym elementem rodzicielskich odpowiedzi

---

<sup>99</sup> Renfrew, Fisher, Arms 1995; Leche 1997.

<sup>100</sup> Meissner 2000; Fijałkowski 1998.

na pytania o początek życia jest podkreślanie, jak ważnym jest dla nich ten mały człowiek – by dziecko czuło, że jest kimś chcianym, potrzebnym i kochanym oraz że jego życie ma sens. Dzięki temu zyskuje ono poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, które stanowią podstawy zdrowia psychicznego. Bardzo ważne jest również podkreślanie przez rodziców akceptacji płci dziecka – radość z tego, że jest właśnie dziewczynką lub chłopcem oraz zaakcentowanie wyjątkowości i niepowtarzalności istnienia dziecka, ponieważ drugiego takiego człowieka nie było i nie będzie.

**Właściwe wzorce.** Między 3. a 4. rokiem życia człowiek uzyskuje tożsamość płciową. Dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę, że to, co czyni go dziewczynką lub chłopcem, to są narządy płciowe. Odkryciem tym dzieli się z rodzicami, którzy często czują się zakłopotani, gdyż przypisują temu dziecięcemu „odkryciu” swoje dorosłe emocje. Tymczasem należy wyjaśnić dziecku tę różnicę w sposób prosty i prawdziwy – dziewczynka będzie mamą, chłopiec zaś będzie tatą. Ogromnie ważna jest zarówno bezwarunkowa akceptacja dziecka w jego tożsamości płciowej, jak i jej wzmacnianie. Do problemów w rozwoju psychoseksualnym może doprowadzić zaprzeczanie płciowości dziecka. Trudno jest zaakceptować sie-

bie tym, kim nie chcą mnie osoby najbliższe. W rozwoju seksualnym ogromnie ważna jest akceptacja całej osoby, w tym także jej płciowości<sup>101</sup>.

Bardzo ważną rolę w rozwoju psychosexualnym odgrywa obecność wzoru identyfikacji płciowej, dlatego dla prawidłowego rozwoju dziecka potrzeba rodziny – matki i ojca. W pewnym okresie swego rozwoju dzieci zachowują się w sposób szczególny wobec rodzica odmiennej płci. Chłopiec mówi mamie, że jest piękna, że wszystko jej kupi, że się z nią ożeni; dziewczynka zaś zaczyna adorować ojca, staje się on mężczyzną jej życia. Dziecko uważnie obserwuje, jak obiekt miłości (matka dla syna, ojciec dla córki) jest traktowany przez drugiego rodzica, jak się do niego zwraca, co o nim mówi, czy jest szczęśliwy. Jeśli spostrzega więź dającą szczęście, wzajemną miłość, wówczas chce być jak ten drugi rodzic – syn chce być taki, jak ojciec, którego mama kocha, córka zaś chce być taka, jak mama, która jest kochana przez tatę. Dzięki właściwym wzorcicom i prawidłowej atmosferze domowej, chłopiec zaczyna utożsamiać się z mężczyzną, dziewczynka – jako mała kobieta – identyfikuje się z mamą. Jeśli jednak wzorce relacji między

---

<sup>101</sup> Kępiński 1982, s. 29.

małżonkami są nieprawidłowe, a obiekt miłości dziecka jest nieszczęśliwy i źle traktowany, to wówczas nieświadomie może rodzić się w nim bunt. Przykładowo, jeśli chłopiec widzi, że ojciec nie szanuje mamy, źle o niej mówi, nie jest dla niej dobry, rodzi to w nim złość do ojca i chęć obrony matki, staje się niegrzeczny i postanawia pomagać matce, stając się w ten sposób emocjonalnym partnerem dla matki. Tego typu sytuacja może doprowadzić do tego, że dorosły mężczyzna nie jest w stanie odejść od matki, gdyż to dla niej wybiera ewentualną żonę, opóźnia założenie rodziny lub zawiera związki na próbę. Dziewczynka, która postrzega wiecznie niezadowoloną mamę, utyskującą *na niewolnictwo wśród garów i pie-luch*, skupioną tylko na dzieciach, odrzucającą męża, może odrzucać rolę kobiety jako żony i matki, ludząc się, że szczęśliwą może być tylko *kobieta wyzwolona bez małżeństwa i ma-cierzyństwa*. Najlepszą atmosferę rozwoju dla człowieka stwarza dom zbudowany na silnej więzi małżeńskiej. Nieustanny rozwój i pielęgnacja owej więzi – miłości małżeńskiej – jest podstawą dobrego rodzicielstwa i skuteczną strategią zapobiegania problemom seksualnym.

**Wspieranie w rozwoju.** Najczęstszą, ulubioną zabawą dzieci jest zabawa w dom. To

w niej odtwarzają przekazane im wzorce oraz trenują przyszłe role. Trzeba umiejętnie wspierać tę dziedzinę rozwoju dziecka, dać miejsce i okazje do takiej zabawy, wyposażyc w potrzebne „eksponaty”. W zabawie dziecka możemy także dostrzec swoje błędy wychowawcze, jest to duża szansa dla dorosłych, by zreflektować i skorygować swoje zachowanie. Dziecko w miarę rozwoju jest coraz bardziej nastawione na poznawanie świata; potrafi już dużo zapamiętać i nauczyć się. Zadaniem dorosłych jest wspomaganie tego rozwoju poprzez wskazanie tego, co ciekawe i wartere poszukiwań oraz pokazanie sposobów zaangażowania się w różnego typu aktywności. Jeśli zainteresowania dziecka są w mądry sposób wspierane przez dom i szkołę, to rozwinięte w tym okresie pasje ułatwiają kształtowanie konstruktywnych postaw uczenia się systematyczności, dyscypliny, oszczędzania i organizacji czasu.

W miarę rozwoju człowieka pojawiają się pierwsze sygnały zmian zachodzących w dojrzewającym organizmie. Aby proces ten przebiegał bez zbędnych problemów i nie był zakoczeniem dla dziecka, trzeba przygotować je na to, czego będzie doświadczało. Jest to przede wszystkim zadaniem rodziców – osób najbliższych, mających dość szerokie prawo

dostępu do intymności dziecka. Należy ukazać przebieg owych zmian, a także – co jest bardzo ważne – ich celowość.

Proces zmian dokonujących się w młodym człowieku powinien prowadzić do dojrzałości, a więc podjęcia odpowiedzialności za siebie i innych. Dojrzewanie dotyczy całego człowieka, a jego istotne elementy to: dojrzewanie fizyczne, intelektualne, emocjonalne, społeczne i duchowe. Integracja wymienionych sfer wymaga wiele wysiłku i rozwagi. Nie jest to łatwe, dlatego potrzeba także pomocy doświadczonych osób, które poświęcą młodemu człowiekowi czas i serce. Okres dojrzewania jest czasem decydującym o kształcie późniejszego życia<sup>102</sup>. Dzięki właściwemu wykowaniu seksualnemu człowiek odkrywa swoją płciowość jako zadanie życiowe na poziomie fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Dzięki temu płciowość zostaje wpręgnięta w służbę miłości i życia – zarówno w stanie małżeńskim, konsekrowanym, jak i w życiu samotnym. A osiągnięcie dojrzałości w wymiarze seksualnym powinno się charakteryzować zdolnością przystosowania zachowań seksualnych do obowiązujących norm i warunków, działaniem według określonej hierarchii war-

---

<sup>102</sup> Augustyn 1993, s. 40.

tości, odpowiedzialnością, samokontrolą oraz otwartością na innych, a szczególnie na partnera życiowego.

**Budowanie bliskich więzi osobowych.** Jeżeli prześledzimy historie ludzi borykających się z różnego rodzaju problemami (np. nadużywanie alkoholu czy narkotyków, przedwczesne współżycie seksualne, nawyk masturbacji, uzależnienie od seksu, konflikt z prawem, próby samobójcze), to możemy dostrzec u tych osób duże deficyty w zakresie więzi interpersonalnych. Istotą oddziaływania wychowawczo-go jest więź osobowa między wychowawcą a wychowaniem. Ważnym zagadnieniem jest odpowiedź na pytanie: jak można budować bliskie więzi osobowe? Na to pytanie odpowiada Josh McDowell<sup>103</sup>, wskazując zasady, dzięki którym zostaje wzmacniona relacja międzypo- osobowa:

◆ **Afirmacja sposobu odczuwania** świata przez drugiego człowieka, dzięki czemu może on doświadczyć poczucia autentyczności kontaktu.

◆ **Bezwarunkowa akceptacja drugiej osoby.** Wiele dzieci jest przekonanych, że muszą odgrywać pewną rolę, zarówno w domu, jak i w szkole (*jak będziesz grzeczny, to mamu-*

---

<sup>103</sup> McDowell 1993.

*sia i tatus będą cię kochali, jak dostanę piątkę, to Pani będzie mnie lubiła), że liczy się sukces, a nie osoba. Tymczasem bezwarunkowa akceptacja najbardziej motywuje do wysiłku. Gdy dziecko odczuje, że jest kochane i lubiane bez względu na sukcesy czy porażki, to da z siebie bardzo wiele.*

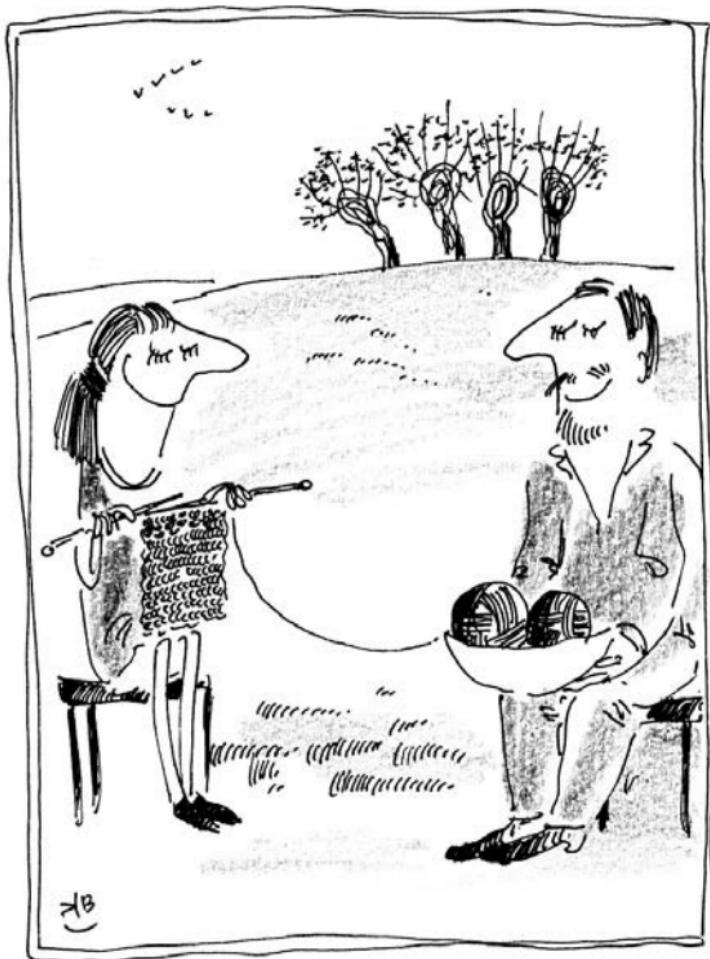
◆ **Docenianie i akcentowanie dobra**, czyli tego, co się udało. Docenianie budzi pozytywne uczucia i podnosi motywację do dobrej pracy, wzmacnia samoocenę i poczucie własnej wartości.

◆ **Dostępność**, czyli czas dla dziecka. Gdy jesteśmy dostępni dla dziecka, to ono zaczyna dostrzegać i rozumieć, że jest ważne dla innych osób, szczególnie dla tych najbliższych.

◆ **Okazywanie uczuć**, aby dziecko nie miało się domyślać, tylko było pewne, że jest kochane. Ono musi tego doświadczyć w relacjach z osobami najbliższymi.

◆ **Wchodzenie w świat zainteresowań osoby**. Jeśli dziecko dostrzeże, że rodzic czy nauczyciel szczerze interesuje się tym, co ono lubi, wówczas i ono zainteresuje się tym, co dorosły chce mu przekazać i czym chce zainteresować.

◆ **Jasne określanie granic dostępnych zachowań**, które kształtują w dziecku poczucie odpowiedzialności i samokontroli.



AB

Więzi osobowe są podstawą procesu wykładowczego. Narzucanie dziecku norm pośadowania bez więzi osobowych prowadzi najczęściej do buntu lub wycofania. Wiele problemów w dziedzinie seksualnej jest konsekwencją zaburzonych więzi interpersonalnych. Dlatego zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni w szczególny sposób pomagać dziecku w budowaniu kontaktów o charakterze osobowym.

**Wspieranie rodziny.** Nie trzeba nikogo przekonywać, iż najlepszą gwarancją prawidłowego rozwoju jest wzrastanie w dobrej rodzinie. To tu dokonuje się wychowanie seksualne, którego celem jest dojrzewanie człowieka do miłości. Dlatego społeczeństwo poprzez różne instytucje powinno służyć jej umocnieniu i wspierać w jej funkcjach. Podstawę stabilności rodziny stanowi zarówno jej samodzielność ekonomiczna, jak również dobra kondycja zdrowotna i możliwości wszechstronnego rozwoju jej członków<sup>104</sup>. Dla wsparcia rodziny w wychowaniu zdrowego i szczęśliwego człowieka oraz przeciwdziałania wielu problemom potrzeba także dobrego prawa, chroniącego przed wyzyskiem i niszczącą siłą „przemysłu”

---

<sup>104</sup> *Raport o sytuacji polskich rodzin* 1998.

alkoholowego,pornograficznego, antykoncepcyjnego i narkotykowego.

Analizując zagadnienie wspierania rodziny, warto zwrócić uwagę na edukację rodziców. Cenną pomocą w budowaniu dobrych początków rodzicielstwa są szkoły rodzenia, gdzie przyszłych rodziców uczy się kontaktów z dzieckiem, opieki nad noworodkiem i właściwego zaspokajania jego potrzeb. Taki dobry początek jest ważnym elementem profilaktyki, gdyż pozwala uniknąć wielu błędów i problemów. Szkoda tylko, że jest to wciąż mało znana i komercyjna forma pomocy.

Spełnianie funkcji wychowawczych przez rodziców zależy w znacznej mierze od postaw ojca i matki w stosunku do dziecka. Nieprawidłowe postawy rodzicielskie prowadzą do braku zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka, a w konsekwencji tworzą głębokie zranienia w psychice człowieka, m.in. brak zaufania do siebie i innych, poczucie osamotnienia, zاغubienia, braku miłości, które leżą u podstaw wielu problemów seksualnych. Dlatego warto zwrócić uwagę na szkoły dla rodziców, w których ojcowie i matki uczą się lepiej poznawać swoje dzieci, okazywać szacunek dla ich uczuć i potrzeb, akceptować trudności i ograniczenia dziecka, dostrzegać ich mocne strony, obdarzać zaufaniem, poświęcać czas i uwagę; ale

także stawać granice i wymagania oraz pozwalać na ponoszenie przez dziecko konsekwencji własnych zachowań<sup>105</sup>.

**Dobre przygotowanie do życia w rodzinie.** Ważną strategią zapobiegania problemom seksualnym jest dobre przygotowanie do życia w rodzinie. Dokonuje się ono głównie w ognisku domowym. Z pomocą rodzicom w trudnej sztuce wychowania i przygotowania do dorosłego życia powinna przyjść szkoła. To tutaj dziecko, a potem młodzież spędza często połowę, a nawet więcej swojego dnia. Oddziaływanie szkoły może stanowić skuteczną strategię zapobiegania problemom seksualnym, jeśli realizowane programy oparte są na personalistycznej koncepcji człowieka, uwzględniają prawidłowości rozwoju psychosexualnego dzieci i młodzieży, a przy tym zajęcia prowadzone są przez dobrze przygotowanych nauczycieli. Głównym zadaniem zajęć edukacyjnych „Wychowanie do życia w rodzinie” jest wsparcie wychowawczej roli rodziny oraz pomoc w osiągnięciu dojrzałości psychosexualnej młodego człowieka, w kształtowaniu pozytywnego stosunku do płciowości, w uświadomieniu roli rodziny w życiu człowieka, jak również przekazywanie rzetelnej wiedzy na temat zmian

---

<sup>105</sup> Sakowska 1999.

psychospołecznych i biologicznych na różnych etapach rozwoju człowieka<sup>106</sup>.

Sama wiedza nie wystarczy, by dobrze funkcjonować w rodzinie i społeczeństwie. Niezbędne jest zdobycie określonych umiejętności, które pomogą wykorzystać wiedzę w codziennych sytuacjach i zadaniach. Młody człowiek powinien nauczyć się: obserwacji siebie i innych, odczytywania stanów emocjonalnych, adekwatnej interpretacji, umiejętności wczuwania się w przeżycia innych, krótko- i długofalowego planowania, stawiania sobie celów, radzenia sobie ze stresem oraz presją otoczenia, a nawet wykonywania prac typowych dla życia rodzinnego (np. sprzątanie, gotowanie, pranie, gospodarowanie budżetem, czasem czy odpoczynkiem). Jednak zasadniczym celem „Wychowania do życia w rodzinie” jest stymulowanie rozwoju młodego człowieka w kierunku zintegrowanej osobowości i podejmowania odpowiedzialności za własne postępowanie. Szkoła jako miejsce przygotowujące do życia w rodzinie powinna odznaczać się spójnością działania w tym kierunku, dlatego treści prorodzinne powinny być włączone i wyeksponowane także w nauczaniu innych przedmiotów.

---

<sup>106</sup> O wychowaniu do życia w rodzinie 2001, s. 4.

Oprócz przegotowania do życia w rodzinie poprzez dom rodzinny i szkołę, warto także zwrócić szczególną uwagę na różnorodne formy pomocy – warsztaty, wykłady, spotkania, z których korzystają młodzi ludzie, podejmując decyzję o zawarciu małżeństwa. Narzeźnictwo jest czasem dużej otwartości na to, czego należy się nauczyć, aby przyszłe życie rodzinne było szczęśliwe. W trakcie zajęć przyszli małżonkowie mogą lepiej poznać siebie, spojrzeć wieloaspektowo na życie rodzinne, poznać rozwój psychoseksualny człowieka, wzmacnić siebie w kompetencjach rodzicielskich, jak również nauczyć się dobrej komunikacji oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

**Rzetelne ukazywanie zagrożeń.** Rozwój jest integralnie związany z naturą człowieka. Nie jest on jednak łatwy, gdyż z jednej strony wymaga troski, cierpliwości i wysiłku, ale z drugiej daje głęboką radość. Należy zwrócić uwagę, że rozwój łączy się z trudem i cierpieniem, ale jego brak (nierozwój) także doprowadza do cierpienia w formie nieprzystosowanie społecznego, niezadowolenia z siebie, regresji czy nerwicy<sup>107</sup>. Człowiek wciąż staje przed dilemma: albo trud istnienia związany ze

---

<sup>107</sup> Płużek 1994.

wzrostem i rozwojem, albo trud nieistnienia, będący konsekwencją zaniechania własnego rozwoju. Dlatego bardzo istotnym zagadniением jest podawanie rzetelnych informacji, które dotyczą rozwoju i dojrzewania sfery psychoseksualnej. W przekazywaniu wiedzy na ten temat nie chodzi o wzbudzanie lęku, ale o pokazywanie konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań seksualnych i uczenie podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Informowanie o specyfice rozwoju i funkcjonowania sfery seksualnej jest bardzo istotne, ponieważ w stosunku do tej sfery istnieje z jednej strony społeczne tabu, a z drugiej wiele mitów. Istnieje więc potrzeba ukazywania niebezpieczeństw, zagrożeń i skutków niewłaściwych działań w dziedzinie seksualnej. Samo ukazywanie tego, co właściwe, często już nie wystarcza. Warto również, ukazując konsekwencje (rozwojowe, zdrowotne, rodzinne, społeczne) nieodpowiedzialnych zachowań w sferze seksualnej, odwołać się także do doświadczenia tych, którzy ponoszą tego skutki (np. chorzy na AIDS, małoletnie matki, kobiety z syndromem poaborcyjnym, osoby borykające się z problemem erotomanii).

Bardzo ważna jest także pomoc w zatrzymaniu niewłaściwych zachowań seksualnych. W programie profilaktycznym *Seks: kłamstwa*



— A PANI, PANI JOLU, OD ZWTRA  
NOSI WIEKSZE DEKOLTY ...

*i... prawda – wypromowano pojęcie „wtórnej czystości” polegającej na wstrzemięźliwości seksualnej od „teraz”. Okazało się, że dla wielu młodych ludzi taka propozycja była nową szansą na zmianę w dziedzinie kontaktów seksualnych. Nawet jeśli doszło u niektórych do inicjacji seksualnej, to mogli oni podjąć przyrzeczenie zachowania czystości.*

**Przygotowywanie dobrych nauczycieli i wychowawców.** Szczególnie wysokie wymagania powinny być stawiane nauczycielom prowadzącym „wychowanie do życia w rodzinie”. Od udziału w tych zajęciach nie zależy promocja do następnej klasy ani też ocena jakości kształcenia w danej szkole. Jednak wiedza i umiejętności zdobyte właśnie na tych lekcjach mogą pomóc uczniowi w rozwiązywaniu wielu trudności życiowych, w tym również problemów związanych z rozwojem psychoseksualnym. Problematyka „wychowania do życia w rodzinie” wymaga interdyscyplinarnej wiedzy, m.in. z zakresu psychologii, pedagogiki, fizjologii, seksuologii, socjologii, prawa i antropologii. Takie przygotowanie wymaga wysiłku i zaangażowania zarówno poprzez solidne studia<sup>108</sup>, jak również przez własną formację.

---

<sup>108</sup> Zgodnie z przepisami oświatowymi mają to być studia o kierunku zgodnym lub pokrewnym z nauczanym

Zajęcia tego typu powinna prowadzić osoba dojrzała osobowościovio i moralnie oraz zdolna do oceny postaw, przeżyć, stanów emocjonalnych drugiego człowieka. Nauczyciel wychowujący do życia w rodzinie musi być życzliwy uczniom i gotowy do rozwiązywania problemów, z jakimi zwracają się do niego zarówno uczniowie, jak i rodzice<sup>109</sup>. Ponadto osoba prowadząca zajęcia tego typu winna być świadkiem, a więc osobą wiarygodną, która własną postawą świadczy o tym, czego naucza. Jest to podstawowy warunek autorytetu wychowawczego. To na jego wzorze uczniowie poprzez naśladowictwo oraz identyfikację przyswajają

---

przedmiotem (tutaj: studia nauk o rodzinie) lub dodatkowe kwalifikacje uzyskane na studiach podyplomowych prowadzonych przez szkołę wyższą lub na kursach kwalifikacyjnych. Warto zainwestować w dobre przygotowanie, a takich ośrodków jest coraz więcej. Niektóre z nich to:

- ◆ Międzywydziałowe Podyplomowe Studium Rodziny KUL, Lublin;
- ◆ Podyplomowe Studium Nauk o Rodzinie UKSW, Warszawa;
- ◆ Podyplomowe Studia Wychowania Prorodzinnego PAT, Kraków;
- ◆ Podyplomowe Studium Nauk o Rodzinie UAM, Poznań;
- ◆ Podyplomowe Studia Rodziny i Mediacji Sądowej UŚ, Katowice.

<sup>109</sup> *O wychowaniu do życia w rodzinie* 2001, s. 77-78.

sobie właściwe postawy i sposoby reagowania w różnych sytuacjach.

**Dobre programy wychowawcze i profilaktyczne.** Bardzo przydatne w zapobieganiu problemom seksualnym są dobre programy wychowawcze i profilaktyczne. Najszerze odziaływanie mają te, które są realizowane w strukturach oświatowych, ze względu na istnienie obowiązku nauki szkolnej.

Zgodnie z zapisem ustawy o systemie oświaty z 1991 r. szkoła jest instytucją, która powinna przekazywać nie tylko wiedzę i umiejętności, ale również zadbać o pełny rozwój człowieka w sferze fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, społecznej i duchowej. Dziecko jest podmiotem swojego rozwoju, natomiast inni – rodzice, nauczyciele, wychowawcy – są promotorami, asystentami, a jeśli trzeba także jego pomocnikami w procesie rozwoju. Do prawdziwego człowieczeństwa nie da się doprowadzić przy użyciu uprzedmiotowiącej manipulacji czy wymuszenia. Całokształt odziaływań pedagogicznych jest sztuką wspomagania człowieka w procesie codziennego usamodzielniania się, dorastania do tego, kim ma być. Dzieci wychowane bez poczucia odpowiedzialności za siebie – czyli podmiotowego traktowania – łatwo ulegają destruktywnej manipulacji. Dlatego strategie zapobiegające

problemom seksualnym muszą być oparte na wezwaniu – bądź odpowiedzialny za siebie, czyli bądź podmiotem. Trzeba nam więc uczyć się takich metod obcowania z dzieckiem, żeby pobudzać jego poczucie odpowiedzialności za swoje postępowanie. Wynikiem uprzedmiotowienia wychowania i kształcenia są infantylne postawy ludzi dorosłych, wiecznie przeświadczonych o tym, że ktoś inny jest za nich odpowiedzialny. Należy uczyć młodych ludzi wymagania od siebie, stawiania sobie celów oraz przestrzegania norm i zasad, które umożliwiają ich osiągnięcie<sup>110</sup>.

Nieskuteczne, a czasem nawet niebezpieczne okazują się działania profilaktyczne o charakterze incydentalnym, programy narucane odgórnie (np. przez władze samorządowe lub oświatowe) lub programy wdrażane bez uprzedniej diagnozy potrzeb<sup>111</sup>. Należy jednak stwierdzić, że istnieje coraz więcej dobrych programów, które skutecznie zapobiegają problemom w rozwoju psychosexualnym dzieci i młodzieży. Można wśród nich wymienić:

◆ *Wędrując ku dorosłości* red. T. Król. Jest to program wychowania do życia w rodzinie, składający się z trzech części: dla uczniów

---

<sup>110</sup> Sławiński 1999.

<sup>111</sup> Szymańska 2002, s. 12-13.

szkoły podstawowej, młodzieży gimnazjalnej i uczniów szkół ponadgimnazjalnych<sup>112</sup>.

◆ *Dorastanie do miłości* M. Kwiek i I. Nowak – propozycje działań wychowawczych dla dzieci i młodzieży<sup>113</sup>.

◆ *Wychowanie do miłości* red. E. Ozimek. Program wychowania do życia w rodzinie, składający się z dwóch części: dla uczniów szkoły podstawowej i uczniów gimnazjalnych<sup>114</sup>.

◆ *Zanim wybierzesz* M. i W. Grabowscy, A. i M. Niemyscy, M. i P. Wołochowiczowie – program wychowania do życia w rodzinie dla młodzieży szkół średnich<sup>115</sup>.

◆ *W tą samą stronę* M. Braun-Gałkowska – prorodzinny program wychowawczy dla szkół średnich oraz innych placówek oświatowo-wychowawczych<sup>116</sup>.

◆ *Wrastam w mądrość* dla uczniów szkół podstawowych oraz *Busola życia* dla gimnazjalistów W. Papis – prorodzinne programy wychowawcze z serii *Życie i Miłość*, uczące rozumieć

---

<sup>112</sup> Wydawnictwo Rubikon: [www.rubikon.krakow.pl](http://www.rubikon.krakow.pl); e-mail: rubikon@rubikon.krakow.pl

<sup>113</sup> Oficyna Współczesna, Poznań, e-mail: kippen@hot.pl

<sup>114</sup> Tamże.

<sup>115</sup> PWN, Warszawa.

<sup>116</sup> Wydawnictwo Krupski i S-ka, Warszawa.

zarówno otaczający świat, jak i siebie oraz mądrze dokonywać wyborów życiowych<sup>117</sup>.

◆ *Wychowanie do życia w rodzinie* M. Ryś – program dla młodzieży szkół ponadpodstawowych<sup>118</sup>.

◆ *Przygotowanie do życia w małżeństwie i rodzinie – wychowanie seksualne* – program opracowany przez zespół redakcyjny Komisji Episkopatu Polski ds. Wychowania Katolickiego<sup>119</sup>.

◆ *Seks, kłamstwa i... prawda* – program przeznaczony dla młodzieży, mający na celu promowanie abstynencji seksualnej przed zawarciem małżeństwa<sup>120</sup>.

◆ *W poszukiwaniu wartości* K. Ostrowska – program przeznaczony dla młodzieży, nakierowany na kształtowanie wartości i rozwój osobowy<sup>121</sup>.

◆ *Młodzi i Miłość* A. Strzałkowska – program wychowania do życia w rodzinie dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych<sup>122</sup>.

---

<sup>117</sup> Wydawnictwo Busola, Warszawa.

<sup>118</sup> Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej: [www.cmppp.edu.pl](http://www.cmppp.edu.pl)

<sup>119</sup> Wydawnictwo Diecezjalne, Sandomierz.

<sup>120</sup> Studio DR, Wiśla.

<sup>121</sup> Wydawnictwo Rubikon: [www.rubikon.krakow.pl](http://www.rubikon.krakow.pl); e-mail: [rubikon@rubikon.krakow.pl](mailto:rubikon@rubikon.krakow.pl)

<sup>122</sup> Civitas Christiana, Gdańsk.

Wymienione programy są profesjonalnie i ciekawie opracowane, posiadają także bazę dydaktyczną w postaci podręczników, ćwiczeń, pomocy audiowizualnych.

**Sieć poradni i grup wsparcia.** Gdy pojawiają się trudności bądź niepokój dotyczący rozwoju psychoseksualnego, człowiek potrzebuje pomocy, wsparcia i porady. Dzięki właściwemu wsparciu osoba jest w stanie rozwiązać wiele problemów i dobrze kierować swoim życiem. Rodzaj pomocy zależy od specyfiki doświadczanych trudności. Podstawową pomocą młodemu człowiekowi przeżywającemu problemy w rozwoju psychoseksualnym powinni służyć rodzice. Bywa jednak, że z różnych powodów nie są oni w stanie sprostać temu zadaniu. Dlatego potrzebne są kompetentne osoby, grupy i instytucje, które pomagają redukować problemy w dziedzinie płciowości. Szczególnie predysponowany do podstawowej pomocy w zakresie niepokojów czy problemów z dziedzinie seksualności jest nauczyciel prowadzący „wychowanie do życia w rodzinie”. Na fachowe wsparcie w tej dziedzinie można także liczyć ze strony pedagoga lub psychologa szkolnego. Osoby te dysponują zarówno wiedzą i umiejętnościami w dziedzinie seksualności, jak również informacjami, gdzie można szukać fachowej pomocy przy zaistniałym problemie. Nieste-

ty – według danych Ministerstwa Edukacji Narodowej i Sportu<sup>123</sup> – tylko niespełna 40% szkół w Polsce zatrudnia pedagoga, a tylko 5% posiada etat dla psychologa.

Pomocy w zakresie problemów w sferze seksualnej można także szukać w punktach konsultacyjnych i poradniach rodzinnych, stworzonych przez Kościół katolicki. Punkty, w których można skonsultować trudności dotyczące płciowości człowieka, znajdują się w większości parafii. Placówkami umożliwiającymi znalezienie pomocy w problemach seksualnych i funkcjonowania jako istoty płciowej są różnego typu poradnie specjalistyczne; m.in. poradnie psychologiczno-pedagogiczne, poradnie rodzinne, poradnie zdrowia psychicznego. Niestety ich dostępność jest znacznie ograniczona, gdyż znajdują się one głównie w większych ośrodkach miejskich.

W okresie doświadczania nasilonych trudności w sferze płciowej dużą pomoc mogą świadczyć człowiekowi grupy samopomocy. Uczestniczą w nich zarówno osoby borykające się z trudnościami seksualnymi, jak również te, które pokonały swoje problemy i pragną pomagać innym. W Polsce istnieją już grupy Anonimowych Erotomanów, grupy homoseksualistów,

---

<sup>123</sup> Dane z roku szkolnego 2001/2002.

poszukujących możliwości rozwiązania swego problemu, oraz grupy ofiar przemocy seksualnej.

## 2. Leczenie uzależnienia od seksu

Pod pojęciem erotomanii mieszącą się różne formy zaburzeń seksualnych z typowymi cechami uzależnienia i mechanizmami podobnymi do innych nałogów. Zatem leczenie jest zbliżone do leczenia uzależnienia od alkoholu, narkotyków lub hazardu. Wielu seksuologów klinicznych uważa zaburzenia seksualne za trudno oddające się terapii lub nawet nieoddające się leczeniu.

Na przekór negatywnym rokowaniom klinik cystów w latach 70. XX wieku w USA rozwinął się samopomocowy ruch Anonimowych Seksoholików (Anonimowych Erotomanów – AE). Na początku powstały grupy SLAA (*Sex and Love Addicts Anonymous*), następnie – SAA (*Sex Addicts Anonymous*) i SA (*Sexaholics Anonymous*). Wymienione wspólnoty pracują na bazie Dwunastu Kroków, opracowanych przez Anonimowych Alkoholików, różniąc się nieco terminologią i organizacją. Najistotniejszą różnicą jest fakt, że *Sexocholics Anonymous* bardziej niż pozostałe wspólnoty podkreślają seksualną trzeźwość, która polega jedynie na akceptacji seksu małżeńskiego lub zachowaniu czystości. Uczestnictwo w grupie Anonimowych Erotoma-

nów polega na systematycznych spotkaniach w grupie samopomocowej, prowadzonej przez przeszkolonego trzeźwiejącego seksoholika.

Drugim ważnym elementem zdrowienia erotomana jest indywidualna, długoterminowa terapia pod kierunkiem zawodowego psychoterapeuty. Najkorzystniej jest, jeśli pacjent zgłosi się na początek do psychoterapeuty, który skieruje go do grupy AE, a jeśli istnieje potrzeba – do leczenia szpitalnego. Wielu osobom potrzebne jest równolegle uczestniczenie w grupie AE i prowadzenie indywidualnej psychoterapii. Nawiązanie porozumienia z zawodowym terapeutą ma stworzyć terapeutyczną relację, w której seksoholik przepracowuje swoje osobowościovne problemy, szczególnie wzorce zależności i lęk przed bliskością. Terapeuta powinien wspierać pacjenta, pomagać wykształcić umiejętności ważne w procesie zdrowienia i nowe wzorce funkcjonowania.

Trzecim elementem leczenia jest terapia medyczna, która jest szczególnie ważna na wstępny etapie zdrowienia, kiedy nasilają się zaburzenia w stanie somatycznym i psychicznym pacjenta i kiedy najczęściej zdarzają się nawroty do zachowań kompulsywnych.

U osób uzależnionych od seksu, po zaprzestaniu czynności seksualnych występują objawy abstynencyjne, które mogą utrzymywać się do

dwóch miesięcy. Do najczęstszych objawów zespołu abstynencyjnego należy zaliczyć:

- ◆ bezsenność,
- ◆ nadwrażliwość na ból,
- ◆ bóle całego ciała,
- ◆ wzmożenie apetytu lub objadanie się,
- ◆ zawroty głowy,
- ◆ wzmożone lub obniżone napięcie seksualne,
- ◆ nadwrażliwość w okolicach narządów płciowych,
- ◆ przyspieszone tępno, płytkie oddychanie, dreszcze, poty, swędzenie skóry,
- ◆ uczucie zmęczenia,
- ◆ niepokój,
- ◆ drażliwość.

W sytuacji dużego nasilenia objawów odstawnienia stosowane są leki psychotropowe i/ lub hormonalne, które są dobierane w zależności od potrzeb.

Przyjmuje się, że potrzeba do 5 lat seksualnej trzeźwości do osiągnięcia jakościowej zmiany życia zdrowiejącego seksoholika. Proces leczenia nie przebiega u wszystkich pacjentów w jednakowym tempie, ale każdy z nich przechodzi przez 6 faz zdrowienia.

### **1. Faza dojrzewania**

Okres dojrzewania do uświadomienia sobie problemu i podjęcia leczenia trwa czasem kilka

lat. Istotą seksoholizmu jest poczucie „bycia władcą świata”. Utrata kontroli oznacza utratę granic i ograniczeń, utratę „wszelkich świętości”, racjonalizowanie swoich ekscesów. Przekonanie o własnej sile, niezniszczalności i odporności na „ciosy losu” zmniejsza motywację do szukania pomocy. Początkiem leczenia jest uznanie własnej bezsilności, którą osoba uzyskuje pod wpływem różnych okoliczności życiowych. Czasem może to być aresztowanie za przestępstwa seksualne, czasem rozpad związków rodzinnych, całkowita dezorganizacja życia, choroba (np. zarażenie HIV). Uświadomienie problemu jest procesem, w którym osoba uzależniona musi uznać się za niezdolną do kierowania własnym życiem, czyli zejść z pozycji „władcy”. W tej fazie wielu uzależnionych potrafi okresowo przerwać swoje kompulsywne zachowania.

## **2. Faza kryzysu i decyzji**

Jest to etap, na którym krystalizuje się zobowiązanie do leczenia i chęć przemiany. Faza ta może trwać kilka miesięcy i zbiega się z sytuacją, w jakiej znalazł się seksoholik. Ze względu na silny mechanizm zaprzeczania u erotomana nacisk otoczenia na podjęcie leczenia musi trwać długi czas, a decyzję o podjęciu terapii wymuszają zdarzenia lub ludzie. Moment podjęcia decyzji nie jest jednak jedno-

znaczny z momentem podjęcia zobowiązania do podjęcia trzeźwości seksualnej.

### **3. Faza szoku**

Jest to okres emocjonalnego odrętwienia, dezorientacji, prób naprawienia szkód. Trwa średnio około 8 miesięcy od zaprzestania nałogowych zachowań. Do cech charakterystycznych tej fazy można zaliczyć fizyczne objawy abstynencyjne, trudności z koncentracją uwagi, napady rozpacz, poczucie beznadziejności, złość i bunt wobec ograniczeń. Istotną pomoc w przetrwaniu negatywnych doświadczeń stanowi uczestnictwo w grupie AE, które daje poczucie przynależności i wsparcia. W tym okresie zaleca się z jednej strony skupienie wyłącznie na teraźniejszości, a z drugiej – zniechęca się do podejmowania nowych działań lub zobowiązań, bo jest to etap nastawiony wyłącznie na przetrwanie.

### **4. Faza odziałowania**

Okres ten pojawia się na przełomie pierwszego i drugiego roku zdrowienia i trwa od 4 do 8 miesięcy. Pacjent w tej fazie charakteryzuje się:

- ◆ złością i oporem na ograniczenia wynikające z leczenia,
- ◆ poczuciem smutku i bólu z napadami rozpacz,
- ◆ uświadomieniem sobie krzywd i strat wywołanych nałogiem,

◆ początkiem rozliczenia się z przeszłością.

Ważne jest uczciwe przyznanie się do uzależnienia, uznanie głębokości i rozciągłości choroby tak, aby zaakceptować swoje ograniczenia i bezsilność.

### **5. Faza wewnętrznej odbudowy**

Kolejny etap zaczyna się od uświadomienia sobie przez erotomana, że seksoholizm to coś znacznie więcej niż same zachowania seksualne, to życie w systemie iluzji i zaprzeczeń, któremu chory podporządkował swój system przekonań i wartości. Podstawowym celem na początku tej fazy jest osiągnięcie przez chorego zarówno równowagi psychicznej, jak również uporządkowanie spraw w otaczającej rzeczywistości. Seksuholik winien dokończyć rozpoczęte wcześniej zadania (np. uzupełnić kwalifikacje, rzetelnie wykonywać pracę, dostosować się do obowiązujących norm społecznych), przyjąć odpowiedzialność za własne postępowanie we wszystkich dziedzinach funkcjonowania oraz przedkładać spokój i umiarkowanie nad ryzyko i eksyczację.

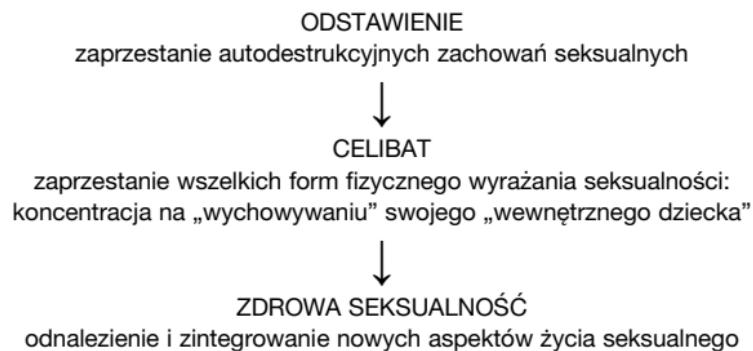
Faza odbudowy wymaga jednak dużo więcej, ponieważ uzależniony musi w tym czasie naprawić i uzdrowić przyczyny kompulsywnych zachowań. Zadaniem zdrowiejącego seksuholika jest „wychować się na nowo”, czyli być dla siebie kochającym i wspierającym rodzicem, który

„uzdrawia wewnętrzne zranione dziecko”. W tym celu osoba poznaje mechanizmy obronne, którymi kierowała się w swoich zachowaniach i które były ściśle związane z traumatycznymi wydarzeniami z dzieciństwa. Okres wewnętrznej odbudowy najczęściej trwa od 1,5 roku do 3 lat.

## 6. Faza wzrostu

Jest to czas szukania nowych rozwiązań i budowania na nowo związków interpersonalnych. Rozpoczyna się dopiero w 4 lub 5 roku zdrowienia. Celem tej fazy jest poprawienie więzi z rodziną, nauczenie się empatii i zdolności troszczenia o innych.

Według P. Carnesa, etapy leczenia erotomanii można podzielić na 3 zasadnicze okresy (wykres 9)<sup>124</sup>.



Wykres 9. Etapy leczenia erotomanii wg P. Carnesa

<sup>124</sup> Carnes 2001.

**Odstawienie.** Na początku leczenia zadaniem chorego jest przełamanie izolacji, przyznanie się do problemu i podjęcie decyzji o leczeniu. Przełamanie izolacji najczęściej jest wynikiem zgłoszenia się do leczenia szpitalnego, podjęcia psychoterapii lub zgłoszenia się do grupy Anonimowych Seksoholików. Innym ważnym zadaniem w tym okresie jest przetrwanie objawów abstynencyjnych i zmniejszenie poczucia wstydu przez przyznanie się do swej bezsilności wobec nałogu. Uzależniony powinien nauczyć się rozpoznawania „wewnętrznego erotomana” jako części własnego „ja”, która jest „odpowiedzialna” za kompulsywne zachowania seksualne. W pierwszym roku leczenia osoba powinna również nauczyć się rozumienia własnych uczuć. Seksoholizm jest metodą radzenia sobie z niechcianymi i przykrymi przeżyciami psychicznymi. W procesie zdrowienia chory powinien zaakceptować własne negatywne uczucia oraz być gotowym do ich przeżywania, a nie zaprzeczać ich występowaniu lub je tłumić. Bardzo często na początku leczenia osoby uzależnione od seksu blokują się emocjonalnie, doprowadzając do „unieruchomienia się”, tj. ścisłej kontroli zachowania i wyparcia seksualnych impulsów. W ten sposób uruchamiają ciąg kompulsywnych zachowań polegający na naprzemiennym „unieruchamianiu się”

i „uruchamianiu się”, związanym z utratą kontroli nad czynnościami seksualnymi. Wykres 10 ilustruje przeżycia psychiczne osoby uzależnionej od seksu w cyklu zachowań nałogowych.



Wykres 10. Przeżycia psychiczne osoby uzależnionej od seksu

Celem leczenia erotomana jest doprowadzenie go do osiągnięcia równowagi psychicznej w wyniku wypracowania nowego wzoru funkcjonowania w stosunku do błędного koła „unieruchamiania się” i „uruchamiania się”.

W pierwszym roku zdrowienia seksoholik musi nauczyć się również radzenia sobie z własną skłonnością do wyszukiwania trudnych emocjonalnie sytuacji, która wynika z dużego zapotrzebowania na stymulację. Terapeuta musi być stanowczy wobec nowych kłopotów, w jakie wpada lecząca się osoba. W celu dojścia do równowagi należy ustalić repertuar stałych zachowań i ścisłe go przestrzegać, a następnie zająć się dokończeniem

rozpoczętych spraw (np. nauki, pracy) oraz zakończyć dysfunkcyjne związki. Należy również sporządzić listę sytuacji, miejsc i osób, które doprowadzają do uruchomienia kompulsywnych zachowań seksualnych. W trakcie spotkań terapeutycznych osoba nabywa umiejętności unikania tego typu czynników oraz radzenia sobie w momencie ich pojawienia się.

**Celibat.** Drugi rok leczenia jest okresem utrzymywania wstrzemięźliwości seksualnej i pracy nad zrównoważeniem trybu życia. W tym czasie następuje:

- ◆ Budowanie bezpiecznych więzi w grupie, umacnianie ich przez wspólne spędżanie czasu, wyjazdy, uczestniczenie w rocznicach i uroczystościach. Każdy leczący się ma indywidualnego terapeutę z grupy AE, do którego może dzwonić o każdej porze w sytuacjach kryzysowych i liczyć na jego wsparcie.
- ◆ Zawarcie kontraktu z terapeutą, który określa czas trwania wstrzemięźliwości polegającej na całkowitym zaprzestaniu aktywności seksualnej, aby móc przeżyć swoje prawdziwe odczucia i potrzeby bez znieszczulania się zachowaniami erotycznymi.
- ◆ Dążenie do osiągnięcia zrównoważonego stylu życia, tak by nie zamienić seksoholizmu na inne uzależnienie lub nie pomylić leczenia z „unieruchomieniem się”.

- ◆ Nauczenie się rozpoznawania i zapobiegania nawrotom. W tym celu należy:
  - określić mechanizmy spustowe nawrotu, czyli wyzwalacze,
  - opracować sposoby radzenia sobie z wyzwalaczami kompulsywnych zachowań,
  - nauczyć się konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem,
  - opracować plan postępowania, aby przebrać ciąg po „wpadce”,
  - koncentrować się na rozwoju duchowym przez praktykowanie codziennej modlitwy i medytacji.

**Zdrowa seksualność.** Od trzeciego roku leczenia zaczyna się zazwyczaj faza wzrostu. Po okresie wstrzemięźliwości następuje poszukiwanie modelu zdrowej seksualności. Większość uzależnionych ma doświadczenie z dzieciństwa „chorego seksu” opartego na przemocy jako modelu funkcjonowania rodziców. Będąc ofiarami nadużyć seksualnych, emocjonalnych czy fizycznych, erotomani mają „wdrukowany” patologiczny wzorzec funkcjonowania sfery seksualnej człowieka. Im więcej doświadczyli w dzieciństwie nadużyć, tym bardziej padają w uzależnienie od seksu. W okresie powstawania zdrowej seksualności osoba powinna przyswoić sobie elementy składające się na zdrową seksualność, między innymi:

- ◆ troskę i opiekuńczość względem innych,
- ◆ zdolność do przyjmowania troski od innych,
- ◆ uświadomienie sobie doznań własnego ciała różniących się od wrażeń seksualnych,
- ◆ budowanie poczucia własnej wartości,
- ◆ opracowanie granic zachowań erotycznych,
- ◆ uczenie się mówienia „nie”,
- ◆ zdolność poznawania i wyrażania uczuć,
- ◆ odseksualizowanie związków z innymi, polegające głównie na zdolności do zaprzyjaźniania się,
- ◆ odkrycie innych niż erotyczna wymiarów miłości i seksualności,
- ◆ nauczenie się okazywania czułości i budowania więzi,
- ◆ budowanie jedności duchowej w trwałym związku.

Mitem jest, że zranienia spowodowane nadużyciami w dzieciństwie są zamkniętym rozdziałem życia. Dla uzależnionych dawne wspomnienia i uczucia służą jako mechanizm spustowy dla nałogowych zachowań seksualnych. Reguły i wzorce rodzinne nieświadomie żądzą dalej zachowaniem. Seksoholicy muszą wniknąć w swoje relacje z rodziną, w której się wychowali. W tym celu osoba powinna uznać fakt nadużycia wobec niej, bez wypierania tego

w podświadomość. Ważnym elementem jest również przeżycie „szoku”, pojawiającego się po zniwelowaniu mechanizmu zaprzeczania występowaniu nadużyć w dzieciństwie. Zdrowiejący erotoman powinien sobie pozwolić na złość wobec dawnych „prześladowców”, odczuć żal, ból, smutek, aby w konsekwencji przepracować i zaakceptować fakt bycia skrzywdzonym w dzieciństwie.

Tabela 2 jest ilustracją podsumowania dotyczącego etapów leczenia erotomanii.

Tabela 2. Etapy leczenia erotomanii wg P. Carnesa

PIERWSZY ROK ODSTAWIENIE	DRUGI ROK CELIBAT	OD TRZECH LAT ZDROWA SEKSUALNOŚĆ
Zdefiniowanie trzeźwości	Rozwój duchowy	Praca według programu AE
Osiągnięcie równowagi	Zapobieganie nawrotom	Praca nad rodziną pochodzenia
Przełamanie izolacji	Zmiana stylu życia	Praca nad traumą z dzieciństwa
Opanowanie kryzysu	Akceptacja siebie	Budowanie sieci wsparcia
Redukcja wstydu	Budowanie więzi	

### 3. Adresy instytucji użytecznych w profilaktyce problemów seksualnych

#### **Problemy rodzinne i prokreacyjne**

Diecezjalny Ośrodek Wspierania Rodzin  
ul. Grzybowa 8  
43-309 Bielsko-Biała  
tel. (33) 814 88 66  
wawro@bielsko.opoka.org.pl

Human Life International – Europa  
ul. Jaśkowa Dolina 47/2  
80-286 Gdańsk  
[www.hli.org.pl](http://www.hli.org.pl)

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna  
ul. Bpa Nowickiego 1  
80-330 Gdańsk  
tel. (58) 552 18 81

Liga Małżeństwo Małżeństwu  
ul. Spokojna 5  
05-502 Piaseczno 3  
tel./fax (22) 56 96 56, 56 90 37  
[www.mateusz.pl/ligamm](http://www.mateusz.pl/ligamm)

Caritas Archidiecezji Katowickiej - Koło Pomocy  
Rodzinie Św. Józef  
ul. Francuska 70b/10  
40-028 Katowice  
tel. (32) 757 47 33

Fundacja Pomocy Rodzinie Pro bono  
ul. Grodzka 33  
31-001 Kraków  
tel. (12) 429 61 17, 429 62 14, 429 62 70  
[probono@free.ngo.pl](mailto:probono@free.ngo.pl)

Licheńskie Centrum Pomocy Rodzinie i Osobom Uzależnionym  
tel. (063) 270 81 32 lub 270 81 67  
[pomoclichen@home.pl](mailto:pomoclichen@home.pl)  
[www.pomoclichen.home.pl](http://www.pomoclichen.home.pl)

Specjalistyczna Poradnia Małżeńska i Rodzinna  
ul. Orla 10, p. I  
20-022 Lublin  
tel. (81) 741 68 53, 609 101 722

Fundacja Vita Familiae  
ul. Sądowa 3  
18-400 Łomża  
tel. (86) 473 55 14

Diecezjalna Poradnia Rodzinna  
ul. Mickiewicza 5  
45-367 Opole  
tel. (77) 454 75 73  
[porad.rodz@opole.opoka.org.pl](mailto:porad.rodz@opole.opoka.org.pl)  
[www.diecezja.opole.pl](http://www.diecezja.opole.pl)

Towarzystwo Odpowiedzialnego Rodzicielstwa  
(oddziały w całym kraju)  
Siedziba Zarządu Głównego TOR  
ul. Na Górze 5/2  
44-200 Rybnik

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie  
w Słubicach  
ul. Sienkiewicza 28

69-100 Słubice  
tel. (95) 758 21 40

Stowarzyszenie „Pomoc Rodzinie”  
ul. Poznańska 63  
87-100 Toruń  
tel. (56) 621 11 52

Stowarzyszenie Przymierze Rodzin  
ul. Nowogrodzka 51  
00-695 Warszawa  
tel. (22) 625 51 05  
[przymierze.rodzin@free.ngo.pl](mailto:przymierze.rodzin@free.ngo.pl)  
[www.pr.opoka.org.pl](http://www.pr.opoka.org.pl)

Instytut Matki i Dziecka  
Pracownia Zdrowia Rodziny  
ul. Kasprzaka 17a  
01-211 Warszawa  
[zzdro@imid.med.pl](mailto:zzdro@imid.med.pl)  
[www.npr.pl](http://www.npr.pl)  
[www.prolife.com.pl](http://www.prolife.com.pl)

Dolnośląskie Centrum Wspierania Rodziny Synergia  
ul. Różana 4/6  
53-226 Wrocław  
tel. (71) 339 00 81  
[kontakt@teo.org.pl](mailto:kontakt@teo.org.pl)

### **Problem erotomanii**

Wspólnota Augustyńska (Anonimowi Erotomani)  
ul. Wołoska 82/86 m. 155

02-507 Warszawa  
tel. 0601 587 834  
[waae@wp.pl](mailto:waae@wp.pl)  
[www.strony.wp.pl/wp/waae](http://www.strony.wp.pl/wp/waae)

### **Problem przemocy seksualnej**

Telefony zaufania: najczęściej nr 988

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”  
tel. 801 12 00 02, (022) 666 00 60  
[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

Fundacja Pomocy Dzieciom – Ofiarom Gwałtu i Przemocy  
[www.fundacjapomocydziedziom.org](http://www.fundacjapomocydziedziom.org)

Fundacja Dzieci Niczyje  
[www.fdn.pl](http://www.fdn.pl)

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie Ośrodek Intervencji Kryzysowej  
ul. Włókiennicza 7  
Białystok (podlaskie)  
tel. (85) 744 50 27, 744 50 28

Stowarzyszenie \*Medar\* Centrum Pomocy Rodzinie  
ul. Emilii Gierczak 8  
85-791 Bydgoszcz (kujawsko-pomorskie)

tel. 348 55 47, 0800 155 569  
medar@op.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Częstochowie  
ul. Rejtana 7B  
42-200 Częstochowa (śląskie)  
tel. 034 366 32 31, 034 366 31 21  
mopsoik@czestochowa.um.gov.pl

Centrum Interwencji Kryzysowej PCK  
ul. Lęborska 3B  
80-387 Gdańsk (pomorskie)  
tel. (58) 511 51 21, 511 01 22  
centrum@cik.sos.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Okrzesi 39  
66-400 Gorzów Wlkp. (lubuskie)  
tel. (095) 721 42 15  
dps4@o2.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Mops  
ul. Kilińskiego 19/1  
40-061 Katowice (śląskie)  
tel. 032 251 15 99, 257 14 82  
oikmops@um.katowice.pl

Centrum Interwencji Kryzysowej  
ul. Urzędnicza 7b  
25-729 Kielce (świętokrzyskie)  
tel. 041 366 48 47

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Radziwiłłowska 8b  
31-026 Kraków (małopolskie)  
tel. (012) 421 98 82, 421 82 42

Punkt Interwencji Kryzysowej dla Ofiar Przemocy  
Pl. Czechowicza 1  
20-303 Lublin (lubelskie)  
tel. 081 534 86 61  
postis@interia.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Piotrkowska 102  
90-004 Łódź (łódzkie)  
tel. 042 630 11 02  
mopz@s102.com.pl

DPS Interwencji Kryzysowej: Punkt Interwencji  
Kryzysowej  
ul. Niedziałkowskiego 30  
Poznań ( wielkopolskie )  
tel. (061) 835 48 66  
team@dik-poznan.cop.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Stowarzyszenia  
Rodzin Katolickich  
ul. Gryfińska 151  
70-806 Szczecin (zachodniopomorskie)  
tel. (091) 460 08 05

Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
ul. Dalibora 1  
01-439 Warszawa (mazowieckie)  
tel. 877 56 43, 0 801 131 990  
oik\_warszawa@wp.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Socjoterapii  
„Przeciw Przemocy”  
ul. Rybnicka 39  
52-016 Wrocław (dolnośląskie)  
tel. 071 343 47 29  
dukwroc@free.ngo.pl  
[www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki.php](http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki.php)

### **Problem prostytucji**

Stowarzyszenie im. Marii Niepokalanej na rzecz  
Pomocy Dziewczętom i Kobietom  
ul. Krasińskiego 21  
40-019 Katowice  
601 229 604 (telefon całodobowy)  
[magdalena@katowice.opoka.org.pl](mailto:magdalena@katowice.opoka.org.pl)

La Strada – Fundacja Przeciwko Handlowi  
Kobietami  
010 xx 22 628 99 99  
[strada@pol.pl](mailto:strada@pol.pl)

Misja Dworcowa  
[misja.dworcowa@wp.pl](mailto:misja.dworcowa@wp.pl)

## Rozdział VI

# **SEKS I MITY**

Istnieje wiele mitów związanych z zachowaniami seksualnymi człowieka. Sytuacja ta wynika ze specyfiki obszaru, jakiego dotyczą. Sfera seksualna, mając bardzo intymny charakter, z jednej strony zawiera wiele tajemnic, a z drugiej – stanowi sferę społecznego tabu. Często rodzice mają problemy z przekazaniem dzieciom prawdziwych informacji dotyczących płciowości. Wówczas zdobywają one wiedzę od kolegów z podwórka i tak rodzą się pierwsze mity, które często rozwijają się wraz z zainteresowaniem tematyką seksualną. Mity mogą dotyczyć rozwoju biologicznego człowieka, relacji z płcią przeciwną, pierwszych kontaktów seksualnych, technik współpracy seksualnego i innych. Powstają one w przypadku braku informacji na dany temat, w wyniku posiadania sprzecznych informacji pochodzących z różnych źródeł lub niezgodności informacji z wiedzą czy systemem wartości danej osoby. Mity mogą zawierać częściową prawdę o człowieku i jego seksualności, mogą także być całkowicie fałszywymi przekonaniami na ten temat.

## 1. Mity dotyczące rozwoju psychoseksualnego

Różnorodność i wielość zmian w organizmie człowieka podczas rozwoju psychoseksualnego zachęca do zadawania licznych pytań odnośnie do tej sfery. Ważne dla dalszych prawidłowo przebiegających procesów będzie do starczenie młodemu człowiekowi rzetelnej wiedzy na temat seksualności. Istnienie naturalnego wstydu związanego z płciowością utrudnia wielu ludziom rozmowy na ten temat. Rodzice często zdają się na autorytet podręcznika o rozwoju seksualnym, nauczyciela w szkole, czasopisma młodzieżowego czy programu telewizyjnego. Źródła te nie są w stanie zastąpić rozmowy rodziców z dorastającym dzieckiem. Przekazywana wiedza na temat seksualności, bez odpowiedniej postawy i uczuć osób bliskich, jest niezrozumiała, nieefektywna i nienaturalna. Kolejną kwestią jest to, że zastępcze źródła informacji przekazują często sprzeczne, nieprawdziwe czy niepełne informacje na temat płciowego funkcjonowania człowieka. Z takiego szczątkowego przekazu rodzą się mity. Poniżej wymienione zostaną niektóre z nich.

◆ **Satyfakcja z małżeństwa zależy od dopasowania seksualnego przed ślubem**



— MAM NA DOWÓD  
PRZYSTOWIE!

Mit ten związany jest z wyodrębnieniem sfery seksualnej z całokształtu funkcjonowania osoby i nadania jej wiodącej roli w relacjach intymnych. Warunkowanie szczęścia małżeńskiego wyłącznie atrakcyjnością współżycia seksualnego powoduje, że pozbawia się go podstaw prawdziwej miłości opartej na więzi psychiczno-duchowej. Przekonanie o konieczności rozpoczęcia życia seksualnego przed ślubem znajduje odzwierciedlenie w wielu polskich przysłowiach i powiedzeniach. Oto niektóre z nich:

- Nie ma dobrego kochania bez wypróbowania.
- Która w kochaniu nie odpowiada, na żonę się nie nada.
- Lepiej pierwsze próbować, a potem decydować.
- Nie kupuje się kota w worku.

#### ◆ **Utożsamianie miłości z seksem**

Stawianie znaku równości między życiem seksualnym a miłością jest dość powszechnie wśród młodego pokolenia. Dotyczy ono nie tylko młodzieży XXI w., było bowiem od dawna charakterystyczne dla młodych ludzi. Często dziewczyna słyszy warunek: „Jeśli mnie kochasz, to udowodnij to”. Pod „udowodnij to” kryje się „uprawiaj ze mną seks”. W podaniach ludowych znajdujemy między innymi rymo-

wankę: „Jak mnie kochasz, moja duszko, otwórz nogi i serduszko”. Można zadać sobie pytanie: dlaczego młodzież, zwłaszcza płci męskiej, utożsamia miłość z seksem? Najbardziej prawdopodobne wydaje się, że cielesne oznaki miłości są jedynymi znanyimi i oczywistymi dla młodzieży formami miłości. To z kolei wymaga zastanowienia się dorosłych, zwłaszcza odpowiedzialnych za rozwój młodego pokolenia, nad rzetelnością i trafnością przekazywanych młodzieży informacji, które dotyczą rozwoju miłości człowieka.

◆ **Edukacja seksualna może być moralnie neutralna**

Czy można mówić o czymś ważnym dotyczącym człowieka bez odwołania się do wartościowania? Człowiek w swoim życiu kieruje się określonym systemem celów i wartości. Sama osoba jest wartością i podmiotem własnych działań. Wartością jest dla niej także drugi człowiek w różnego typu relacjach. Edukacja seksualna pozbawiona odniesienia do systemu wartości nie byłaby edukacją, która z samej definicji ma na celu rozwój człowieka, ale jedynie instruktażem dotyczącym wąskiej dziedziny funkcjonowania jednostki ludzkiej.

◆ **Młodzież musi zaspokajać potrzeby seksualne dla prawidłowego rozwoju fizycznego**



- JA JUZ MOGĘ NIC NIC  
ROBIĆ, STAŁEM SIĘ, DZIĘ  
MĘ ZCZYNAĆ ...

W najnowszych czasopismach dla młodzieży odnajduje się wiele rad wysuwanych przez „specjalistów” zachęcających do nieskrępowanych zachowań seksualnych. Sugeruje się pozytywną rolę autoerotyzmu jako techniki rozluźniającej i pobudzającej krażenie, zachęca się do wczesnych kontaktów seksualnych poprzez przytaczanie opisów tzw. mojego pierwszego razu. Czasopisma młodzieżowe mają na celu pozyskanie młodych czytelników poprzez ciekawe poznawczo treści intymne, rozbudzanie seksualnych potrzeb i instruktaż w zakresie nieznanych czynności erotycznych. Zawarte w nich informacje są dalekie od prawdy. Służą one przede wszystkim kreowaniu potrzeb konsumpcyjnych młodego pokolenia, które mają na celu zwiększenie dochodów określonych wydawców.

◆ **Pierwszy kontakt seksualny oznacza, że chłopiec staje się prawdziwym mężczyzną**

Kojarzenie męskości z seksualnym zaspokojeniem kobiety znane jest chyba we wszystkich kulturach świata. Definicja dorosłości okrojona zostaje tutaj z psychicznego i społecznego wymiaru rozwoju człowieka. Gotowość biologiczna mężczyzny do współżycia jest znacznie wcześniejsza od jego dojrzałości emocjonalnej, decyzyjnej i społecznej. Utożsa-

mianie dojrzałości fizycznej z dorosłością spro-wadza się do traktowania człowieka na równi z przedstawicielami świata zwierząt, w którym wyznacznikiem dojrzałości są jedynie zdolnoś-ci rozrodcze.

#### ◆ Pierwszy raz powinien być z doświadczonym mężczyzną

Mitem przekazywanym przez prasę młodzieżową i starsze przyjaciółki jest to, że dzie-wictwo powinno tracić się ze starszym, do-siądzonym mężczyzną. Dziewczęta coraz częściej decydują się na pierwsze kontakty seksualne ze starszymi mężczyznami. Ci z ko-lei, poszukując wrażeń seksualnych, są gotowi na wprowadzanie dziewcząt w intymny świat seksu. Istnieje jednak wiele zagrożeń i poważ-nych konsekwencji takich zachowań, ponieważ przeżycia seksualne w dużej mierze zależą od stosunku psychicznego między partnerami, a kontakt wyłącznie fizyczny może okazać się przeżyciem traumatycznym dla niedojrzałej psychoseksualnie osoby – o tym jednak już czasopisma nie wspominają. Dodatkowo kon-takty ze starszymi partnerami, poszukującymi ciągle wrażeń erotycznych, zwiększą ryzyko zakażenia chorobami wenerycznymi. Nato-miast do psychicznych skutków uprawiania seksu bez miłości należy zaliczyć: poczucie winy, niechęć do kontaktów z plicią przeciwną

w życiu dorosłym, nieufność do innych oraz poczucie małej wartości.

#### ◆ **Mit nauczycielki i ucznia**

Przedstawiony stereotyp dotyczy związków między młodymi chłopcami i starszymi kobietami, w których dojrzała kobieta staje się obiektem zabiegów erotycznych chłopca i jest dla niego uosobieniem „zakazanego owocu”. Gdy młody mężczyzna zauważa z jej strony przychylność, bardzo chętnie wchodzi w intymne relacje. Wynika to z przekonania, że starsze kobiety są doskonałymi nauczycielkami seksu. Podobnie jak dziewczęta spodziewają się po starszym partnerze ojcowskiej troskliwości, również młodzi mężczyźni oczekują zdraudzenia tajników seksu od starszej kobiety.

#### ◆ **Chłopak powinien wszystko wiedzieć o seksie**

Brak informacji odnośnie do współżycia seksualnego u dziewcząt jest społecznie usprawiedliwiany, natomiast jest „niewybaczalny” u chłopców. Dziewczęta oczekują, że wybranek mimo bardzo młodego wieku będzie doświadczonym kochankiem. To przekonanie pozostawia dla mężczyzn furtkę, a nawet wymusza na nich poszukiwania informacji i doświadczeń niezbędnych do zaspokojenia partnerek i udowodnienia, że sfera seksualna jest im bardzo dobrze znana.

◆ **Najatrakcyjniejsze seksualnie są bardo szczupłe dziewczyny**

Przekonanie to w dzisiejszych czasach jest przyjmowane bezkrytycznie przez większość nastolatek i młode kobiety, które stosują diety cud, a niekiedy wręcz głodzą się, aby być atrakcyjnymi dla płci przeciwniej. Dziewczęta, bo głównie dotyczy to kobiet, choć nie tylko, oceniają swoją wartość i atrakcyjność na podstawie wyglądu zewnętrznego. Podejście to oczywiście jest spłyceniem rozumienia atrakcyjności człowieka. Co więcej, badania wykazują, że mężczyźni preferują kształty kobiece odpowiadające średniej wadze w odpowiednim przedziale wzrostu.

◆ **Za pierwszym razem nie zachodzi się w ciąży**

W ciążę można zajść z takim samym prawdopodobieństwem podczas pierwszego stosunku, jak i podczas kolejnych stosunków seksualnych, jeżeli kontakt intymny odbywa się po osiągnięciu dojrzałości biologicznej przez dziewczynę. Organizm nastolatki nie jest jednak całkowicie gotowy do utrzymania ciąży i trudu porodu. Ponadto kilkunastoletnia dziewczyna nie jest dojrzała psychicznie i społecznie, aby pełnić rolę matki.

## ◆ Aborcja to jest to samo, co zabieg upiększający

Zwolennicy aborcji często wysuwają powyższe twierdzenie jako argument na rzecz jej dokonywania. Wydaje się, że nawet oni doskonale zdają sobie sprawę z tego, że tak nie jest. Stworzenie człowieka pozostaje ciągle tajemnicą. Z biologicznej perspektywy dochodzi do połączenia gamet i tworzy się zygota – nowy organizm, który przechodzi w środowisku wewnętrznym różnorakie przeobrażenia, aby po dziewięciu miesiącach narodził się człowiek. Poczęcie, rozwój płodowy dziecka i jego narodziny wciąż stanowią wielką tajemnicę życia, natomiast aborcja jest aktem zabójstwa dziecka rozwijającego się w organizmie matki. Nazywanie zabójstwa nienarodzonego dziecka aborcją i porównywanie jej do zabiegu kosmetycznego wynika prawdopodobnie z racjonalizacji zachowań sprzecznych z normami moralnymi.

## 2. Mity związane z zachowaniami seksualnymi

Pod pojęciem mitów dotyczących zachowań seksualnych rozumie się powiedzenia, przysłówia i stereotypy odnoszące się do konkretnych czynności erotycznych człowieka. Mity te tworzone są głównie w celu zracjonalizo-



- NARZĄD NIEUZWYKŁY  
ZANIKA!
- TO DLA TEGO MASI TAKA MĄCA  
GŁÓWĘ?

wania zachowań niezgodnych z normami społecznymi. Poniżej zostaną przedstawione niektóre z nich.

### ◆ Mity związane z autoerotyzmem

Stereotypy tego typu dotyczą usprawiedliewiania zachowań autoerotycznych różnymi przesłankami: „narząd nieużywany zanika” czy „autoerotyzm jest formą relaksu”. Ich celem jest odzyskanie dobrego samopoczucia po wykonaniu czynności sprzecznych z normami społecznymi. W mitach odnoszących się do autoerotyzmu występuje odwoływanie się przede wszystkim do zachowań zdrowotnych, nowych norm kulturowych czy dobra innej osoby. Osoby nałogowo dokonujące masturbacji tłumaczą, że w ten sposób nie krzywdzą innych ludzi i sami radzą sobie ze swoją seksualnością. Zachęcanie do zachowań autoerotycznych odnaleźć można nawet w poradnikach dla kobiet w ciąży, gdzie onanism zalecany jest przez specjalistów jako forma ćwiczenia narządów płciowych, która ma przygotować do porodu.

Należy jednak stwierdzić, że autoerotyzm niezależnie od przyczyn, dla których jest podejmowany, nie jest zgodny z kierunkiem ludzkiej seksualności i miłości, ponieważ są one ze swojej natury kierowane do drugiej osoby<sup>125</sup>.

---

<sup>125</sup> Marcol 1995, s. 132.

## ◆ Mity odnoszące się do zachowań biseksualnych

Środki masowego przekazu dostarczają informacji na temat „inności” w ukierunkowaniu popędu płciowego człowieka. Dość często jest podważany podstawowy podział płci na męską i żeńską przez wprowadzenie płci biseksualnej. Stanowisko to poparte zostaje istnieniem w świecie przyrody rodzaju obojnaczego u niektórych gatunków zwierząt. Jeśli chciałoby się porównywać człowieka ze zwierzętami w kontekście płciowości, należy wziąć pod uwagę sposób rozmnażania danego gatunku, a także poziom rozwoju psychicznego i społecznego. O ile można mówić o regułach współpracy społecznego nawet wśród owadów, o tyle nie da się porównać rozwoju psychicznego człowieka do żadnego innego gatunku w świecie zwierząt. Właśnie dzięki rozwojowi myślenia człowieka potrafi odkrywać wartości uniwersalne i kierować się nimi w życiu, a to w zasadniczy sposób wyróżnia go ze świata zwierząt. Tendencje seksualne skierowane do tej samej płci były w historii uwarunkowane wieloma sytuacyjnymi czynnikami, np. pozostawaniem w harremie większej liczby zaniedbywanych kobiet czy adoracją męskiego ciała w starożytnej Grecji, co zachęcało do kontaktów seksualnych między mężczyznami. Współcześnie zachowa-

nia biseksualne wynikają raczej z przesycenia przekazu kulturowego treścią erotycznymi, co zresztą uwydatnia się w treści rymowanki: „Żeby poczuć życia smaczek – raz dziewczynka raz chłopaczek”. Zachowania te tłumaczone są potrzebą zwiększenia doznań seksualnych, modą czy poszukiwaniem „inności”. Intymne kontakty między kobietami bardzo często wykują również z lęku i/lub pokrzywdzenia ze strony mężczyzn. Gdy kobieta traci zaufanie do płci przeciwnej, to istnieje możliwość, że uczucia pozytywne zacznie koncentrować na osobach tej samej płci, co w konsekwencji może również doprowadzić do skierowania popędu seksualnego na inne kobiety. Odzwierciedla to powiedzenie: „Po kochanku w żałobie pocieszają się obie”.

#### ◆ Mity związane z pornografią

Osoby korzystające z pornografii chętnie odwołują się do istniejących mitów i ciągle tworzą nowe mity w celu usprawiedliwienia swoich zachowań. Do często wysuwanych zalet pornografii należą następujące: „Pornografia rozwija twórczość w seksie”, „poprzez oglądanie pornografii rozładowuje się napięcie seksualne i nikomu nie wyrządza się krzywdy”. Badania podają jednak niezaprzeczalne szkody korzystania z pornografii, zarówno dotyczące indywidualnego życia człowieka, relacji z najbliższymi,

jak i szerszego funkcjonowania społecznego. Wynika to z faktu, że pornografia wywołuje zwiększoną koncentrację człowieka na sferze seksualnej, zaniedbania w licznych obszarach życia, wcielanie do repertuaru zachowań seksualnych czynności dewiacyjnych, konflikty rodzinne i zachowania przestępcoze<sup>126</sup>.

#### ◆ Mity dotyczące prostytucji

Prostytucja, będąca formą zachowań nie-wątpliwie sprzecznych z normami społecznymi, ma ciągle swoich zwolenników. Jest ona nieetyczną, lecz dochodową działalnością zarówno dla osób prostytuujących się, jak i współuczestniczących w niej sutenerów i kuplerów. Uprawiający nierząd, usprawiedliwiając własne postępowanie, odwołują się często do stwierdzenia: prostytucja to najstarszy zawód świata, co w ich odczuciu zwalnia z odpowiedzialności za podejmowane działania. Inną kwestią jest legalizacja prostytucji, na której chcą wzbogacić się właściciele domów publicznych. Do mitów mających pełnić funkcje argumentów na rzecz legalizacji prostytucji można zaliczyć:

– Zezwolenie na funkcjonowanie domów publicznych zapobiegnie zawieraniu małżeństw tylko ze względu na zaspokojenie potrzeb seksualnych i nadmiernym kosztom rozwodów.

---

<sup>126</sup> Cline 1996; Scott 1995.

- Legalna prostytucja zmniejsza liczbę gwałtów.

Przedstawione argumenty obalane są przez niezmniejszające się statystyki rozwodów czy gwałtów w krajach z zalegalizowaną prostytucją. Zwiększyła się tam natomiast liczba osób leczących się na choroby weneryczne. Legalizacja nierządu jest także przejawem łamania zasad moralnych. Prawne przyzwolenie na tego typu zachowania może w konsekwencji prowadzić do legalizacji kolejnych patologii.

#### ◆ **Mity tłumaczące poszukiwanie przez dojrzałych mężczyzn młodych dziewczyn**

Słyszy się o przeżywaniu przez mężczyzn „drugiej”, „trzeciej” czy nawet „czwartej” młodości. Powiedzenia te związane są z tym, że wielu mężczyzn szuka młodszych partnerek seksualnych. Powody takich zachowań mogą być różnorodne. Wydaje się, że mężczyźni, dostrzegając fizyczne oznaki starzenia, zaczynają poszukiwać obszarów, w których mogliby potwierdzić swoją atrakcyjność seksualną. Potwierdzenie to znajdują często w kontaktach ze znacznie młodszymi i atrakcyjnymi partnerkami. Mogą oni także poszukiwać sposobów zrealizowania młodzieńczych marzeń i pragnień, które weryfikują w okresie przełomu życia. Istnieje ponadto wiele zabobonów związanych ze współżyciem z dziewczętami. Do naj-

bardziej popularnych należą te, które odwołują się do współżycia z dziewczynami i traktują ten rodzaj kontaktów jako środek leczący nawet groźne czy śmiertelne choroby. Powyższe rozważania znajdują odzwierciedlenie w rymowankach i podaniach ludowych:

- Ogień nieustanny tylko u panny.
- Każdemu by się zdało młode ciało.
- Stosunek z dziewczyną leczy AIDS.

### 3. Stereotypy seksualne

Do stereotypów seksualnych zalicza się nieprawdziwe przekonania dotyczące przewartościowania bądź niedowartościowania sfery seksualnej człowieka. Zawierają one zarówno przekonania bardzo konserwatywne, jak i bardzo liberalne w odniesieniu do seksualności człowieka.

◆ **Seks jest grzechem, aby się zbawić, należy dążyć do ascezy**

Przekonanie to wynika z całkowitej negacji seksualności człowieka. Seks utożsamiany jest z grzechem, a jedyną sytuacją dopuszczającą współżycie jest chęć zrodzenia potomstwa. Sam akt seksualny oceniany jest jako nieczysty i oddalający człowieka od Boga. Kobieta podczas przejawów swojej seksualności (menstruacja, okres połogu) jest postrzegana

także jako nieczysta. Postawa ta preferuje życie w ascezie, które jest wyżej cenione niż małżeństwo. Pogląd ten zweryfikowany został we współczesnych naukach Kościoła jako błędny. Ojciec Święty podkreśla odmienną, ale równie istotną rolę w dążeniu do zbawienia wszystkich stanów, tj. małżeństwa, samotności i celibatu.

◆ **Obowiązkiem żony jest współprzyć z mężem**

Obowiązek pożycia seksualnego małżonków wynika z założeń i powołania małżeństwa. Błędnym przekonaniem jest natomiast stereotypowe pojmowanie mężczyzny jako partnera dominującego w związku, a kobiety jako osoby podległej jego woli. Przekonanie to powoduje liczne wymuszenia czynności seksualnych na kobietach, które uświadamiają sobie swoje prawo do odmowy współprzycia dopiero po rozmowie ze specjalistą. Trafiają do niego z różnego typu problemami (np. obniżenie poczucia własnej wartości, niechęć do współprzycia, stany depresyjne, autoagresja<sup>127</sup>), będącymi konsekwencją doznanej przemocy seksualnej ze strony męża.

---

<sup>127</sup> Pospiszył 1998, s. 75.

◆ Jedyną poprawną pozycją w seksie jest pozycja klasyczna

Nawet współcześnie, w kulturze przesyconej erotyzmem, jest wiele osób, które odczuwają poczucie winy z tego powodu, że dopuszczają do repertuaru zachowań seksualnych inne pozycje niż klasyczna. Pytania o normy zachowań seksualnych między małżonkami są często kierowane do księży, psychologów czy seksuologów. Należy stwierdzić, że w kontaktach intymnych między małżonkami dozwolone są wszystkie zachowania, które wyrażają wzajemną miłość i nie naruszają godności żadnego z partnerów. Nauka Kościoła także nie ingeruje w intymne relacje małżonków, podkreśla jednak zachowanie miłości i godności w relacjach intymnych oraz otwarcie się na nowe życie.

Kolejną kwestią jest przecenianie sfery seksualnej człowieka. Zjawisko to zdecydowanie dominuje we współczesnym społeczeństwie, w którym atrakcyjność erotyczna wysuwa się na pierwszy plan w postrzeganiu i ocenianiu człowieka. Wygląd zewnętrzny i ściśle z nim związana seksualność wyznaczają nie tylko powodzenie interpersonalne, lecz także sukces w wielu wymiarach życia społecznego (np. w karierze zawodowej).

### ◆ Miłość = seks

Coraz bardziej powszechnie jest utożsamianie miłości z seksem. Trend przedkładający przewartościowujący seksualizm człowieka nad inne jego cechy doprowadza do uprzedmiotowienia miłości. Dzięki bogactwu emocji, myśli i zachowań człowiek potrafi generować różne rodzaje miłości. Z tego względu utożsamianie miłości jedynie z seksem, poprzez stawianie równości między tymi pojęciami, wydaje się wielkim uproszczeniem, które doprowadza do redukcjonistycznego ujęcia człowieka, funkcjonującego jedynie w wymiarze fizycznym.

### ◆ Bez orgazmu nie ma seksu

Mitem jest również utożsamianie satysfakcji seksualnej z osiągnięciem orgazmu przez kobietę i wytrysku u mężczyzn. W kącikach porad w najróżniejszych czasopismach odnaleźć można prośby o radę załamanych kobiet, które nie mogą osiągnąć orgazmu. Odpowiedzi na te pytania są różnorodne, łączy je jednak instrumentalne podejście do seksu wynikające z koncentracji wokół czynności seksualnych, mających zwiększyć doznania kobiet i podniecenie mężczyzn. W konsekwencji wiele nieusatysfakcjonowanych kobiet i sfrustrowanych brakiem „męskości” mężczyzn trafia do specjalistów. Okazuje się wówczas, że podstawa-



— mówiąc, że naprawdę  
nie mogę ...

wym problemem dotykającym partnerów seksualnych jest brak więzi uczuciowej i nadmierna koncentracja na fizycznych doznaniach erotycznych. Postawa ta powoduje zachowania nerwicowe i uniemożliwia osiągnięcie satysfakcji ze współżycia.

Równie popularne są mity związane z przypisywaniem mężczyźnie roli dominantą i agresora, a kobiecie tendencji masochistycznych.

◆ **Jeśli kobieta mówi nie, to znaczy tak**

W ten sposób mężczyźni tłumaczą stosowanie przemocy w kontaktach intymnych zarówno małżeńskich, jak i przypadkowych. Przekonanie to prawdopodobnie związane jest z mitem mężczyzn zdobywającego kobietę i kobiety zawsze gotowej do współżycia, która tylko udaje niedostępna. Gra „niezdobytej twierdzy” ma bowiem wywołać w mężczyznie większe zainteresowanie kobietą i potęgować jego podniecenie. Nie wiadomo jednak, jaka część opisanych zachowań kobiet jest jedynie grą erotyczną, a jaka – autentycznym brakiem aprobaty kontaktów seksualnych.

◆ **Kobiety lubią być gwałcone – to je podnieca**

Kolejny mit usprawiedlwiąjący przemoc w kontaktach seksualnych jest związany ze stereotypem męskiego agresora i kobiecego masochizmu. Przekonanie wielu mężczyzn, że

uleganie przemocy seksualnej, wręcz oczekiwanie na cierpienie erotyczne przez kobietę jest związane z jej biologiczną naturą. Kobiety są znacznie słabsze fizycznie i delikatniejsze od mężczyzn, co stwarza większe prawdopodobieństwo, że mogą stać się ofiarami w kontaktach intymnych. Także fizyczne przejawy kobiecości, związane z menstruacją, okresem ciąży, porodu i połogu są związane z doświadczaniem cierpienia fizycznego. Fakty te dla niektórych osób stanowią argument do tworzenia stereotypu, że kobiety akceptują cierpienie i ból podczas kontaktów seksualnych.

## Bibliografia

- Aleksandrowicz J. (1998), Zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych według ICD-10. Psychopatologia, diagnostyka, leczenie, Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Augustyn J. (1993), Integracja seksualna, Kraków: Wydawnictwo M.
- Bilikiewicz T., Imieliński K. (1974), Seksuologia kliniczna, Warszawa. PZWL.
- Bombała B. (2002), W poszukiwaniu źródeł człowieczeństwa, w: H. Romanowska-Łakomy, H. Kędzierska (red.), Człowiek i człowieczeństwo, Olsztyn: ElSet.
- Borys E. (2000), Rozważania nad kulturowymi ograniczeniami samorealizacji kobiet, w: H. Romanowska-Łakomy, H. Kędzierska (red.), Człowiek i człowieczeństwo, Olsztyn: ElSet.
- Buss D.M. (2003), Ewolucja pożądania.
- Carnes P. (2001), Od nałogu do miłości. Jak wyzwolić się z uzależnienia od seksu i odnaleźć prawdziwe uczucie, Poznań: Media Rodzina.
- Chauchard P. (1973), Życie seksualne, Warszawa: PAX.
- Chazbijewicz S. (2003), Kontakt z żoną jako jałmużna, „Charaktery” 5.
- Chwaszcz J. (2000), Psychospołeczne uwarunkowania odbioru pornografii przez mężczyzn, Lublin: Archiwum KUL.

- Cialdini R. (1996), Wywieranie wpływu na ludzi, Gdańsk: GWP.
- Clark E. (1968), Aspects of Loneliness: Toward a Framework of Nursing Intervention, w: L. Zderad, H. Belcher (red.), *Developing Behavioral Concepts in Nursing*. Atlanta: University Press.
- Cline V. B. (1996), Skutki pornografii, Gdańsk: TOR.
- Czachorowski M. (1997), Nowy imperializm, Lublin: RW KUL.
- Fijałkowski W. (1997), Niewykorzystany dar płci, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Fijałkowski W. (1998), Oto jestem, Gdańsk: Arche.
- Fromm E. (1947), Man for Himself, New York: Wiley.
- Fromm E. (1971), O sztuce miłości, Warszawa: PAX.
- Godzic W. (1996), Oglądanie i inne przyjemności kultury popularnej, Kraków: Universitas.
- Grzywak-Kaczyńska M. (1975), Erotyka a rozwój osobowości, w: M. Grzywak-Kaczyńska (red.), Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego, Warszawa: PAX.
- Grzywak-Kaczyńska M. (1988), Trud rozwoju, Warszawa: PAX.
- Huizinga J. (1961), Jesień średniowiecza, Warszawa: KiW.
- ICD-10. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych. Rewizja

10. (2000), Kraków-Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Imieliński K (1978), Seksuologia społeczna, Warszawa: PWN.
- Imieliński K. (1973), Erotyzm, Warszawa: PWN.
- Imieliński K. (1984), Seksuologia kulturowa, Warszawa: PWN.
- Jaczewski A. (1973), Erotyzm dzieci i młodzieży, Warszawa PWN.
- Jakubiak K. (2000) (red.), Partnerka, matka, opiekunka. Status kobiety w dziejach nowożytnych od XVI do XX w., Bydgoszcz: WSP.
- Kalinowski M. (2004), Wspieranie kobiet doświadczających syndromu postaborcyjnego, w: M. Kalinowski (red.), Ja-człowiek: wzrastanie w godności, miłości i miłosierdziu, Lublin: Wydawnictwo KUL, 282-294.
- Kępiński A. (1982). Z psychopatologii życia seksualnego, Warszawa: PZWL.
- Kijewska A., Zieliński I. (1992), Platon – nowa interpretacja, Lublin: RW KUL.
- Kornas-Biela D. (1993), Wokół początku życia ludzkiego, Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Kowalczyk-Jamnicka M. (1998), Charakterystyka współczesnej patologii, w: B. Urban (red), Problemy współczesnej patologii społecznej, Kraków: WUJ.
- Leche L. (1997), Sztuka karmienia piersią, Poznań: Media Rodzina.

- Lewandowski W. (1999), Psychologiczne następstwa przerwania ciąży na tle współczesnych standardów w diagnostyce zaburzeń psychicznych, Gdańsk: HLI.
- Lew-Starowicz Z. (1974), Eros, natura, kultura, Warszawa: PZWL.
- Lew-Starowicz Z. (1988), Seks dojrzały, Warszawa: PZWL.
- Lew-Starowicz Z. (1988), Seksuologia sądowa, Warszawa: WP.
- Lew-Starowicz Z. (1990), Seks w kulturach świata, Ossolineum.
- Lew-Starowicz Z. (1991), Leczenie nerwic seksualnych, Warszawa: PZWL.
- Longfellow C. (1979), Divorce in context. Its impact on children, w: Levinger G. , Moles O. (red.), Divorce and separation. Context causes, and consequences, New York: University Press.
- Malinowski B. (1990), Życie seksualne dzikich, Warszawa.
- Marcol A. (1995), Etyka życia seksualnego, Opole: WT UO.
- Mariański J. (1995), Młodzież między tradycją a ponowoczesnością, Lublin: RW KUL
- Maslow A. (1990), Motywacja i osobowość, Warszawa: IW PAX.
- Mądrycki T. (1970), Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw, Warszawa: KiW.

- McDowell J. (1993), Nie! Pomóż swojemu dziecku pokonać presję seksualną, Lublin: Pojednanie.
- Meissner K. (2000), Skąd się biorą dzieci, Poznań: Głos dla Życia.
- Meissner K. (2003), Płciowość człowieka w kontekście wychowania osoby ludzkiej, Poznań: Fundacja „Głos dla Życia”.
- Mellibruda J. (2003), Psychologiczna problematyka uzależnień od alkoholu i narkotyków, [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl);
- Mika S. (1984), Psychologia społeczna, Warszawa: PWN.
- Neugebauer K. (1993), Kulturowo-obyczajowe uwarunkowania patologii zachowań seksualnych, Warszawa: PAX.
- Nowak A., Wysocka E. (2001), Problemy i zagrożenia społeczne we współczesnym świecie. Elementy patologii społecznej i kryminologii, Katowice: WN „Śląsk”.
- Obuchowska I., Jaczewski A. (1982), Rozwój erotyczny, Warszawa: Wyd. Szk. i Pedagog.
- Obuchowski K. (1977), Psychologiczne problemy seksuologii, w: K. Imieliński, (red.), Seksuologia społeczna, Warszawa: PAX.
- Ostrowska K. (1993), Psychologiczne aspekty pornografii, Warszawa: PAX.
- Ostrowska K. (1998), Zdrowie – Wychowanie – Osobowość, Warszawa: CMPPP.
- O wychowaniu do życia w rodzinie, (2001), Warszawa: MEN.

- Pijoan J. (1989), Sztuka świata, Warszawa: Wydawnictwo Arkady.
- Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, (1996), Poznań: Pallotinum.
- Placha J. (1994), Pornografia jako zagrożenie w dojrzewaniu do miłości, w: K. Majdański. (red.), Tak życiu, Tak prawdzie. Atak na wartości, (33-37). Łomianki: ISNR ATK.
- Płużek Z. (1994), Rozwój jest procesem stawania się, w: W. Szewczyk (red.), Jak sobie z tym poradzić? Tarnów: Byblos.
- Pospiszył I. (1998), Przemoc w rodzinie, Warszawa: WSIP.
- Pospiszył K. (1986), Psychologia kobiety, Warszawa: PWN.
- Raport o sytuacji polskich rodzin (1998), Warszawa: Pełnomocnik Rządu ds. Rodziny.
- Renfrew M., Fisher Ch., Arms S. (1995), Piersią najlepiej, Warszawa: PZWL.
- Rodan A. (1996), Historia erotyki, Łódź: Garmond A. G.
- Rolleiser R. (1979), The Loneliness Factor. Its religious and spiritual meaning, Denville: UP.
- Rutter M. (1979), Maternal deprivation. New findings, new concepts, new approach, „Child Development” 50, 283-305.
- Ryś M. (1994), Pornografia w świetle badań psychologicznych, w: K. Majdański (red.), Tak życiu. Tak prawdzie. Atak na wartości, Łomianki: ISNR ATK.

- Sakowska J. (1999), Szkoła dla rodziców i wykładowców, Warszawa: CMPPP.
- Sawicki F. (1994), Fenomenologia wstydliwości, w: K. Majdański, (red.), Tak życiu, Tak prawdziwie. Atak na wartości, Łomianki: ISNR ATK.
- Scott D. A. (1995), Pornografia. Jej wpływ na rodzinę, społeczeństwo, kulturę, Gdańsk: HLI.
- Sęk H. (2000), Społeczna psychologia kliniczna, Warszawa: PWN.
- Sęk H. (2001), Wprowadzenie do psychologii klinicznej, Warszawa: WN Scholar.
- Sławiński S. (1999), Podmiotowość dziecka w nauczaniu i wychowaniu, w: E. Ozimek (red.), Wychowanie – potrzeba dziecka – zadanie domu i szkoły, Poznań: Media Rodzina.
- Staniek E. (2002), Chrześcijanin wobec innych religii, Kraków: Wydawnictwo Stanisława BM.
- Stapiński A. (1989), O tym trzeba wiedzieć. AIDS i inne choroby przenoszone drogą płciową, Warszawa: PZWL.
- Stapiński A. (1994), AIDS i inne choroby przenoszone drogą płciową, Warszawa: PZWL.
- Sujak E. (1989), Życie jako zadanie, Warszawa: PAX.
- Sujak E. (1991), Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie, Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Sujak E. (1997), Żyć lepiej, Warszawa: PAX.
- Szczerba K. (2003), Naga prawda o seksie, „Charaktery” 5.

- Szymańska J. (2002), Profilaktyka w szkole, „Wychowawca” 10.
- Travin S., Protter B. (1995), Dewiacje seksualne, Warszawa: PZWL.
- Wojtyła K. (1991), Osoba a miłość, Lublin: Instytut Wydawniczy „Daimonion”.
- Wróbel Z. (1990), Erotyzm w religiach świata, Łódź: Wydawnictwo Towarzystwa Krzewienia Kultury Świeckiej.
- Wytyczne Wychowawcze Kongregacji do spraw Wychowania Katolickiego (1983), Rzym, 98.

# Spis treści

Wstęp .....	5
Rozdział I	
Funkcje płciowości .....	9
1. Funkcja przekazywania życia .....	9
2. Funkcja podmiotowa .....	14
3. Funkcja tworzenia więzi społecznych .....	28
Rozdział II	
Seksualność a kultura .....	33
1. Okres prehistoryczny .....	35
2. Starożytność .....	38
3. Średniowiecze .....	55
4. Nowożytność .....	61
Rozdział III	
Uzależnienie od seksu .....	75
1. Charakterystyka erotomanii .....	75
2. Czynniki ryzyka .....	94
Rozdział IV	
Szkody wywołane uzależnieniem od czynności seksualnych .....	113
1. Szkody fizyczne .....	113
2. Zaburzenia psychiczne .....	126
3. Zaburzenia społeczne .....	136

## Rozdział V

Profilaktyka uzależnienia od seksu .....	147
1. Strategie zapobiegania problemom seksualnym .....	147
2. Leczenie uzależnienia od seksu .....	173
3. Adresy instytucji użytecznych w profilaktyce problemów seksualnych .....	185

## Rozdział VI

Seks i mity .....	193
1. Mity dotyczące rozwoju psycho- seksualnego .....	194
2. Mity związane z zachowaniami seksualnymi .....	203
3. Stereotypy seksualne .....	210
Bibliografia .....	217



Iwona Niewiadomska, adiunkt Katedry Psychoprofilaktyki Społecznej w Instytucie Psychologii KUL, doktor nauk humanistycznych z zakresu psychologii, magister prawa, współredaktorka książek: *Rozwój osoby w teorii dezintegracji pozytywnej* oraz *Profilaktyka uzależnień drogą do wolności człowieka*; autorka licznych artykułów naukowych poświęconych zarówno przejawom patologii społecznej, jak również możliwościom ich przeciwdziałania.

Joanna Chwaszcz – psycholog, absolwentka Instytutu Psychologii KUL, doktorantka psychologii w Katedrze Psychoprofilaktyki Społecznej KUL. Jej zainteresowania naukowe dotyczą uwarunkowań społecznych procesów patologicznych, grup wykluczenia społecznego oraz psychoseksuologii.



Blandyna Kołodziej – pedagog i psycholog. Pracownik Międzywydziałowego Podyplomowego Studium Rodziny KUL. Zajmuje się psychologiczno-pedagogiczną problematyką płciowości człowieka oraz wychowaniem do życia w rodzinie.



Bożena Śpila, specjalista psychiatra, adiunkt w Katedrze i Klinice Psychiatrii Akademii Medycznej w Lublinie, ukończyła Diecezjalne Studium Życia Rodzinnego, w latach 1997-1999 prowadziła wykłady z seksuologii w Podyplomowym Międzywydziałowym Studium Rodziny KUL. Jest autorką i współautorką licznych publikacji z psychiatrii klinicznej, w tym dotyczących tematyki wpływu nadużyć seksualnych i przemocy fizycznej i emocjonalnej na stan psychiczny człowieka, szczególnie z okresu dzieciństwa.

## **Uniwersyteckie Centrum Studiów Podyplomowych i Doskonalenia Zawodowego**

Uniwersyteckie Centrum Studiów Podyplomowych i Doskonalenia Zawodowego zostało powołane w celu organizacji studiów podyplomowych i innych form doskonalenia zawodowego, szkoleń i kursów organizowanych przez Uniwersytet.

Nową formą aktywności jest organizacja szkoleń, głównie dla podmiotów zewnętrznych, ale także na potrzeby Uczelni związane z rozwojem własnej kadry. Szkolenia i kursy dla odbiorców zewnętrznych dopełniają ofertę edukacyjną KUL, pozwalając w pełni wykorzystać infrastrukturę i wiedzę kadry dydaktycznej. Zajęcia w ramach szkoleń prowadzą nauczyciele akademickcy oraz specjalisci i praktycy z różnych dziedzin.

Centrum realizuje obecnie trzy projekty finansowane ze środków Unii Europejskiej i budżetu państwa w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego:

- ◆ **Szkolenia z prawa podatkowego dla osób pracujących;**
- ◆ **Szkolenia informatyczne, podnoszące kwalifikacje osób pracujących z regionu lubelskiego;**
- ◆ **Szkolenia z języka angielskiego i niemieckiego dla osób pracujących** (szczegóły na stronach <http://projektyue.kul.lublin.pl/>).

## **Oferta Studiów Podyplomowych w KUL**

- ◆ Historia i wiedza o społeczeństwie – kwalifikacyjne studia podyplomowe  
tel. (81) 445 40 27
- ◆ Historia i wiedza o społeczeństwie – uzupełniające studia podyplomowe  
tel. (81) 445 40 27
- ◆ International Master of Business Administration (studia w Stalowej Woli)  
tel. (15) 842 71 16
- ◆ Międzywydziałowe Podyplomowe Studium Rodziny  
tel. (81) 445 42 01  
e-mail: studium.rodziny@kul.lublin.pl
- ◆ Podyplomowe Studium Duchowości Katolickiej  
tel. (81) 445 38 13  
e-mail: inteduch@kul.lublin.pl  
st\_podyp@kul.lublin.pl
- ◆ Podyplomowe Studium Duszpasterstwa i Poradnictwa Specjalnego  
tel. (81) 445 38 13  
e-mail: inor@kul.lublin.pl
- ◆ Podyplomowe Studium Filologii Klasycznej  
tel. (81) 445 43 53  
e-mail: filklas@kul.lublin.pl
- ◆ Podyplomowe Studium Filologii Polskiej  
tel. (81) 445 43 20  
e-mail: filpol@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Informatyki  
tel. (81) 445 45 52, 445 45 50  
e-mail: wydz\_mp@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Katechetyczno-Pastoralne  
tel. (81) 445 38 13  
e-mail: st\_podyp@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Matematyki z Elementami  
Informatyki  
tel. (81) 445 35 44  
e-mail: wydz\_mp@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Pomocy Rodzinie  
w Sytuacji Trudnej  
tel. (81) 445 38 13  
e-mail: inor@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Prawa Podatkowego  
tel. (81) 445 37 30

◆ Podyplomowe Studium Profilaktyki i Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych  
tel. (81) 445-38-13  
e-mail: inor@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Profilaktyki i Terapii Uzależnie-  
nia od Narkotyków  
tel. (81) 445 38 13  
e-mail: inor@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Przygotowania Pedagogicznego  
tel. (81) 445 33 40  
e-mail: instped@kul.lublin.pl

◆ Podyplomowe Studium Surdopedagogiki

„Komunikacja Językowa z Niesłyszącymi i Ślabosłyszącymi”

tel. (081) 445 33 30

e-mail: kazimiera.krakowiak@kul.lublin.pl

◆ Wychowanie do życia w rodzinie (studia w Stalowej

Woli)

tel. (015) 842 71 16

◆ Przyroda na II etapie kształcenia szkoły zreformowanej.

Studia podyplomowe kwalifikacyjne dla nauczycieli przyrody w klasach IV-VI szkoły podstawowej

tel. (81) 445 42 23 0507774561

◆ Studia podyplomowe w zakresie: pedagogiki przed-

szkolnej, pedagogiki wczesnoszkolnej oraz pedagogiki integracyjnej

tel. (81) 445 33 36

◆ Studium Komunikowania Społecznego i Dziennikarstwa

tel. (81) 445 40 34

e-mail: sksid@kul.lublin.pl

◆ Wspomaganie Rozwoju Człowieka

tel. (81) 445 34 40

◆ Wychowanie do Życia w Rodzinie (studia w Stalowej

Woli)

tel. (15) 842 71 16

e-mail: dziekanat@kul.stalwol.pl

### **Szkolenia**

◆ Zarządzanie bezpieczeństwem

◆ Szkolenie dla negocjatorów środowiska

◆ Ochrona środowiska w gminie, powiecie, województwie

◆ Ochrona środowiska w przedsiębiorstwie

- ◆ Studia wykonalności dla projektów realizowanych w ramach funduszy strukturalnych UE
  - ◆ Cykl zarządzania projektami finansowanymi z funduszy strukturalnych UE
- A także z zakresu:
- ◆ prawa: administracyjnego, gospodarczego, finansowego, konstytucyjnego
  - ◆ zarządzania
  - ◆ ekonomii
  - ◆ etyki
  - ◆ polityki społecznej
  - ◆ informatyki
  - ◆ szkolenia dla nauczycieli- zaliczane do awansu

**Nasze mocne strony:**

wysoka jakość kształcenia, profesjonalna kadra dydaktyczna, szeroka kadra praktyków profesjonalna baza szkoleniowa, wysoki standard organizacji, atrakcyjne ceny



**AL. RACŁAWICKIE 14, 20-950 LUBLIN  
TEL /81/ 445 39 96; FAX /81/ 445 39 97  
e-mail: [centrumsp@kul.lublin.pl](mailto:centrumsp@kul.lublin.pl)  
[http:// www.kul.lublin.pl/centrumsp](http://www.kul.lublin.pl/centrumsp)**