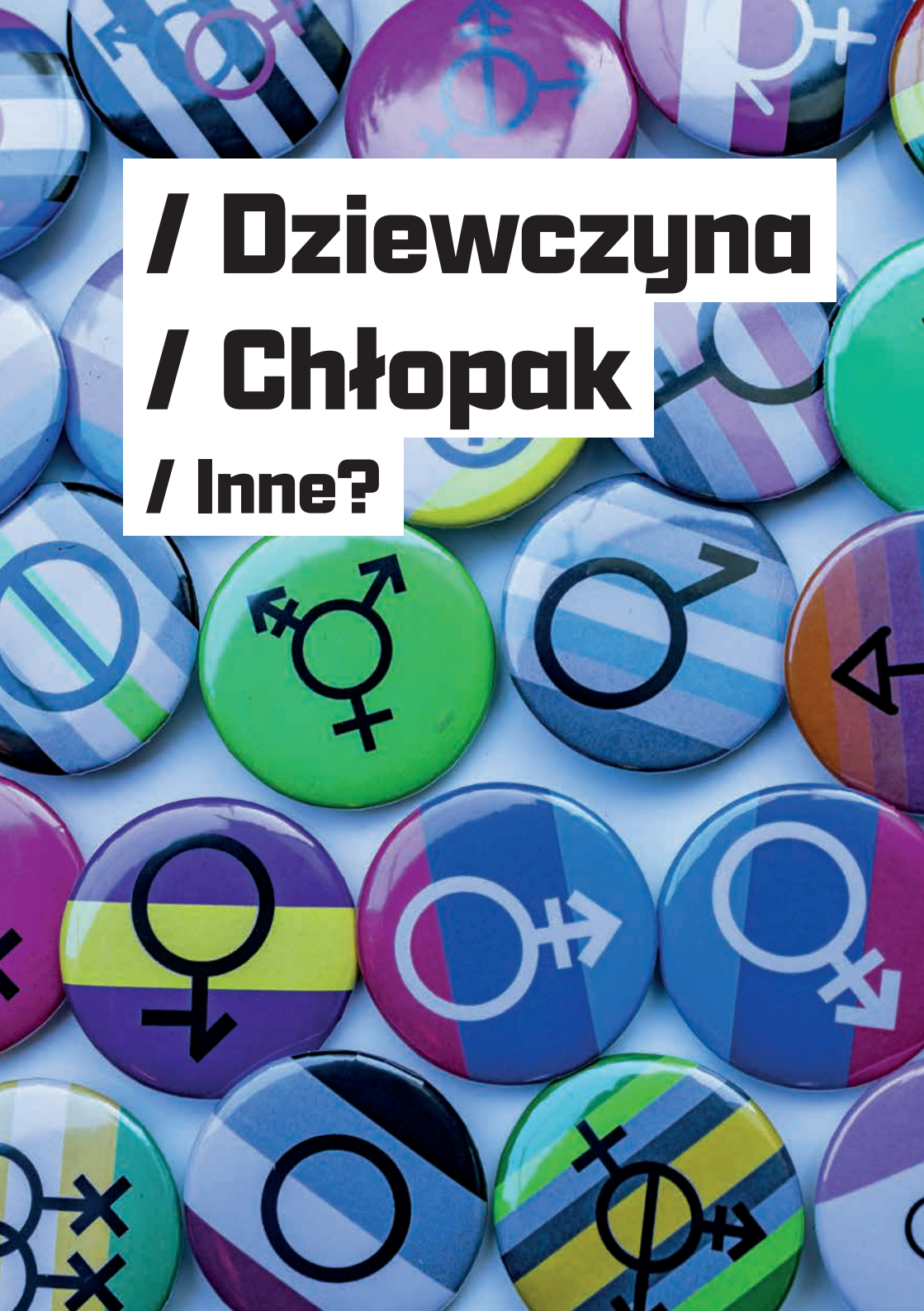




/ Dziewczyna
/ Chłopak
/ Inne?

CO TO JEST PŁEĆ?

PŁEĆ TO POJĘCIE WIELOWARSTWOWE.
MOŻE TROCHĘ „PIĘTROWE”. JAK W TEJ ROŚLINIE.

CHCĘ BYĆ KOBIETĄ /
CHCĘ BYĆ MĘŻCZYZNĄ

CZUJĘ SIĘ KOBIETĄ /
CZUJĘ SIĘ MĘŻCZYZNĄ

JESTEM KOBIETĄ /
JESTEM MĘŻCZYZNĄ



TEORIA GENDER

– zgodnie z nią najważniejsza jest tzw. płę społeczno-kulturowa, a wszystkie inne aspekty płciowości są pomijane. Ideologia gender głęsi, że nikt nie rodzi się męzczyzną czy kobietą, a pojęcia te konstruuje kultura.

PŁEĆ KULTUROWA

– to zbiór zachowań przypisywanych przez społeczeństwo kobietom lub męzczyznom, które nie wynikają bezpośrednio z biologii, lecz są efektem socjalizacji, kultury oraz epoki np. ubiór, zabawy.

Innymi słowy: **GENDER**

PŁEĆ PSYCHICZNA

– to wewnętrzne, osobiste poczucie przynależności do określonej płci. Poczucie tożsamości płciowej kształtuje się zazwyczaj we wczesnym dzieciństwie do 3–4. roku życia i ugruntowuje się około 6–7. roku życia.

PŁEĆ BIOLOGICZNA

– to zespół cech anatomicznych, genetycznych i hormonalnych związanych ze zdolnością do rozmnażania. Wśród ludzi występują dwie płcie: męska (XY) i żeńska (XX).

OD CZEGO ZALEŻY PŁEĆ?

Płę zdeterminowana jest przez chromosomy:



XY – męzczyzna



XX – kobieta



Jest to **rzeczywistość binarna biologiczna**. To znaczy, że **od poczęcia jesteś albo kobietą, albo męzczyzną**.

Niebinarność

– pogląd, wedle którego istnieją więcej niż dwie płcie, możliwa jest więc identyfikacja z inną płcią niż męska lub żeńska.

10011110 1100111 0100 00110 00010
000101 0000 01 0 110000010
0110001101110001110011001
010101010 11 1 001110011 1001
10011000 00 0 0 10 00110 11101

Słownik języka polskiego PWN wyjaśnia:

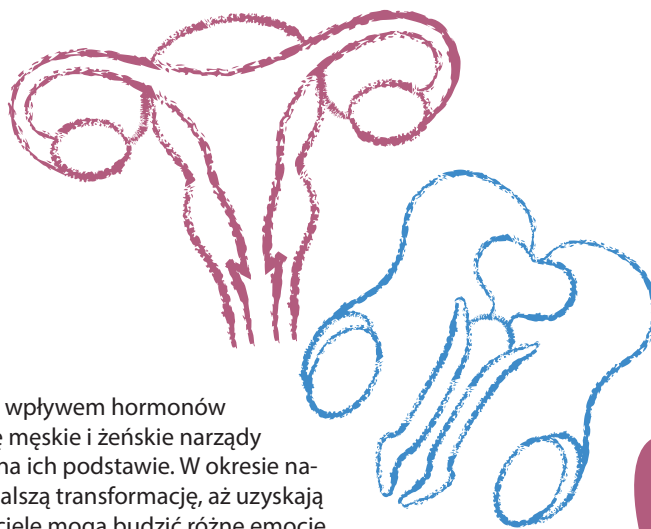
binarny

1. «dotyczący czegoś, co ma dwie różne części»

binarny system (liczbowy)

1. «system liczbowy, mający tylko dwie cyfry: 0 i 1»

NARZĄDY PŁCIOWE



Już od 7. tygodnia życia płodowego pod wpływem hormonów androgenów (lub ich braku) różnicują się męskie i żeńskie narządy płciowe. Płeć określa się przy urodzeniu na ich podstawie. W okresie nastoletnim narządy płciowe przechodzą dalszą transformację, aż uzyskają pełną dojrzałość. Zmiany zachodzące w ciele mogą budzić różne emocje. To zupełnie naturalne, że potrzeba czasu, żeby przyzwyczaić się do innego wyglądu własnego ciała. **Inni też tak mają!**

Warto pamiętać, że dojrzewanie może przebiegać w różnym czasie. Niektóre dziewczęta w wieku 12 lat wyglądają niemal jak dorosłe, niektóre dopiero po 15 r. ż. zaczynają nabierać kobiecych kształtów. Są 14-latkowie, którzy już się golą i przeszli mutację, oraz tacy, którzy doświadczą tego dopiero za dwa-trzy lata.

Wygląd zewnętrznych narządów płciowych także może być różny – nie warto porównywać się z innymi. To prawda, że w internecie znajdziesz odpowiedź na każde pytanie, ale nie wszystkim źródłom warto ufać! Jeśli cokolwiek cię niepokoi, porozmawiaj o tym z rodzicem albo innym zaufanym dorosłym.

Niemal **KAŻDA KOMÓRKA CIAŁA JEST ZDETERMINOWANA PŁCIOWO** (poza dojrzałymi czerwonymi krwinkami). Zarówno komórki w oku, jak i kości stopy są różne u kobiet i mężczyzn, stąd np. nowoczesne procedury medyczne są dostosowane do płci pacjenta.

CHŁOPCZYCA i wrażliwiec

– różne wydania
kobiecości i męskości

Ludzie różnią się między sobą pod względem temperamentu, zainteresowań, wrażliwości.

Nie ma nic niemęskiego w tym, że mężczyzna jest fizjoterapeutą wcześniaków albo interesuje się tańcem baletowym (na marginesie: baletmistrze to niewiarygodnie umięśnieni, silni i pewni siebie mężczyźni. W przeciwnym razie nie podołaliby niezwykle wymagającym treningom i psychicznie obciążającej pracy, jaką jest zawodowy taniec). Podobnie kobieta może być miotaczką, sztangistką czy pilotką myśliwców, nie tracąc nic ze swej kobiecości.

Choć istnieją stereotypy dotyczące ról płciowych, nie wyczerpują one przecież całego spektrum możliwych realizacji siebie jako kobieta czy jako mężczyzna. Zobacz na następnej stronie.

Warto pamiętać:

KOBIECOŚĆ – kobiece ciało i jakakolwiek osobowość

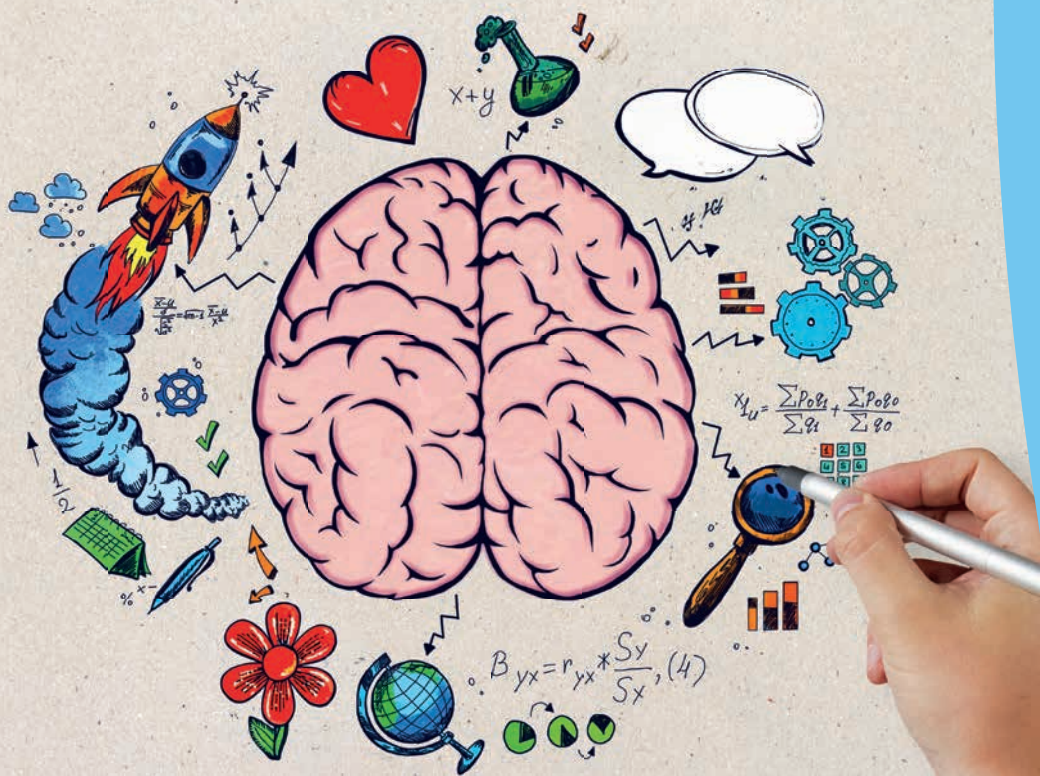
MĘSKOŚĆ – męskie ciało i jakakolwiek osobowość

PŁEĆ MÓZGU?

Także mózgi kobiet i mężczyzn różnią się już od 3. miesiąca ciąży. W okresie dojrzewania pod wpływem hormonów płciowych różnicowanie to jeszcze się potęguje, ugruntowując biologiczne różnice w strategii działania mózgu.

Męski mózg stawia w tym czasie na rozwój sieci między przednią i tylną częścią w tej samej półkuli, co wspiera zdolności analityczne i motoryczne oraz powoduje, że mężczyźni są bardziej nastawieni na cel.

U kobiet tworzy się w okresie dojrzewania więcej połączeń między lewą a prawą półkulą mózgu, co sprzyja łączeniu logicznego myślenia z intuicją i analizą relacji społecznych.



KOBIECOŚĆ to...

WRAŻLIWOŚĆ
ULEGŁOŚĆ
DELIKATNOŚĆ
SKUPIENIE NA LUDZIACH
TROSKLIWOŚĆ
DŁGIE WŁOSY, MAKIJAŻ I RÓŻOWE CIUCHY

ODPORNOŚĆ
SIŁA
SKUPIENIE NA ZADANIACH
BEZTROSKA

WOJOWNICZOŚĆ
KRÓTKIE WŁOSY,
BLUZY XXL I TATUAŻ

MĘSKOŚĆ to...

WYRÓZUMIAŁOŚĆ
ŁAGODNOŚĆ
SZLACHECNOŚĆ
CZUŁOŚĆ
UGODOWOŚĆ
DŁGIE WŁOSY,
KOLOROWE SPODNIE I DUUUUUŻO KOLCZYKÓW



Sandro Botticelli, *Narodziny Wenus*, 1483–1485



KULTURA MÓWI CI O „WŁAŚCIWYM” CIELE I PSYCHICE?

Nie daj się zmanipulować.

TWOJE CIAŁO TO TY! NIE MUSI PASOWAĆ DO ŻADNEJ FORMY!

Nikt nie urodził się w złym ciele.

Kanony piękna się zmieniają, podlegają modom. Raz modne jest grubsze, innym razem chudsze ciało. Włosy krótkie albo długie, oczy niebieskie albo czarne.

A ty po prostu bądź sobą! **Nie musisz mieć boskiego ciała** – jak Wenus z obrazu Botticellego albo Dawid z rzeźby Michała Anioła. **Miej ciało ludzkie, twoje.**

Twoja psychika? Tu też możesz różnić się od innych. To, co uważane za „typowe” w osobowości i zachowaniu mężczyzn i kobiet, również się zmienia.

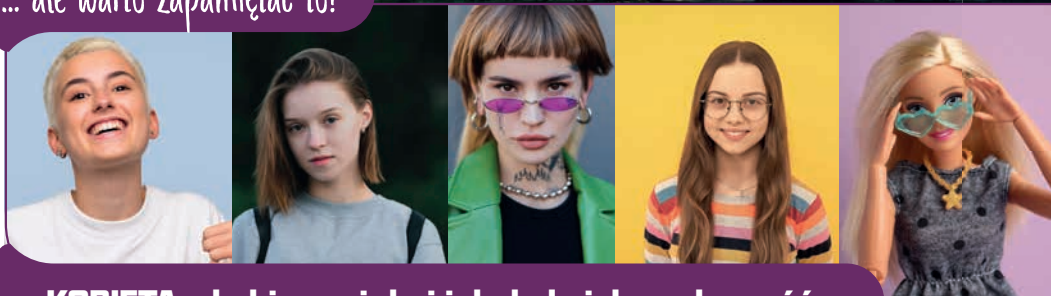
Dorastając, próbujesz nowych rzeczy i budujesz swoją tożsamość, także w obszarze płci, czyli tożsamość płciową.

Ważne! Tożsamość jest unikalna – TWOJA.

Płeć – MĘSKA lub KOBIECA.

Michał Anioł, *Dawid*, 1501–1504

... ale warto zapamiętać to!



KOBIETA – kobiece ciało i jakakolwiek osobowość



MĘŻCZYZNA – męskie ciało i jakakolwiek osobowość

DLACZEGO NIEKTÓRZY MAJĄ KŁOPOT Z IDENTYFIKACJĄ PŁCIOWĄ?

Identyfikacja płciowa to złożony proces. Ciało człowieka jest biologicznie męskie/kobiece już od poczęcia. Jednak w toku dalszego rozwoju mogą pojawić się komplikacje.

Bardzo rzadko występują one na poziomie ciała. Może się na przykład wydarzyć, że w okresie prenatalnym (gdy dziecko jest jeszcze w łonie matki) dojdzie do zaburzeń hormonalnych albo ujawnią się choroby genetyczne. Pojawiają się wówczas zaburzenia rozwoju płci (jest to tzw. interseksualizm). Płeć biologiczna nie jest jednoznacznie męska lub żeńska i po urodzeniu trudno ją określić na podstawie wyglądu narządów płciowych. Takie osoby mogą doświadczać problemów dotyczących tożsamości płciowej w okresie pokwitania (czyli dojrzewania) lub nawet w dorosłości. Na szczęście zaburzenia rozwoju płci występują bardzo rzadko – dotyczą ok. 0,02% urodzeń, czyli rodzi się z nimi 1 na 5000 dzieci.

Co jeszcze może zakłócać proces identyfikacji z własną płcią?

- inne trudności natury biologicznej, np. zaburzenia hormonalne,
- trudności społeczne, np. wychowanie w środowisku, gdzie rozwój danej osoby w swojej płci nie jest odpowiednio wspierany, wyśmiewanie wyglądu/zachowania, brak właściwych relacji z osobami różnych płci, tzw. wychowanie neutralne płciowo, wykorzystanie seksualne,
- trudności psychiczne, np. autyzm, zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe.

CZY TAKIE TRUDNOŚCI POJAWIAJĄ SIĘ NAGLE?

Jeśli nastolatek doświadcza niepowodzeń w relacjach rówieśniczych, ma kłopoty w domu albo szkole lub znalazł się w innych trudnych sytuacjach, zdarza się, że choć nigdy wcześniej nie miał trudności z akceptacją własnej płci, rozwija się u niego tzw. **zespół nagłej dysforii płciowej** (ang. ROGD, *rapid onset gender dysphoria*).

Dysforia to przeciwieństwo euforii, poczucie głębokiego lęku, niepokoju, niezadowolenia z aktualnego stanu rzeczy, w przypadku dysforii płciowej – niezadowolenie z płci biologicznej.

Stąd „nagle” w jednej klasie kilka osób może zadeklarować się jako „trans”.

Pamiętasz kwiat ze str. 2?

To hortensja ogrodowa. Z korzenia hortensji (płeć biologiczna) nie wyrośnie tulipan albo róża. Ale łądoga, a tym bardziej kwiaty mogą zaskoczyć! Kiedy hortensja rośnie w kwaśnej glebie, jej kwiaty będą niebieskie. Jeśli jednak zasadzimy ją w glebie zasadowej, zakwitnie na różowo. Tak, środowisko wpływa na naszą płęć kulturową (gender). Wpływają na nią moda, zabawy, kultura... **Nie mogą jednak zmienić tego, co stałe – płci biologicznej. Przecież to nadal jest hortensja!**



CO MA NASTOLETNIÓŚĆ DO ZAIMKÓW?

Okres dojrzewania jest pełen potencjalnych możliwości. Możesz wybrać szkołę średnią albo studia, możesz rozwijać przeróżne zainteresowania (sport, sztuka, moda, książki, harcerstwo, kulinaria...). Możesz wybrać towarzystwo, w jakim chcesz się obracać, muzykę, której będziesz słuchać, ulubionych influencerów. **Decydowanie jest fajne... ale też męczące.**

I można poczuć się zagubionym, gdy co chwilę ktoś oczekuje, że wyrazisz swoje zdanie na taki czy inny temat. Na szczęście, gdy ma się kilkanaście lat, nie trzeba mieć zdania na każdy temat! Można jeszcze nie wiedzieć, co jest moją pasją, jaki zawód chcę wybrać...

I gdy z różnych stron słyhać, że biologia nie ogranicza, że sam powinien/ sama powinna zdecydować o swojej płci, zaczyna robić się pod górkę... Nagle okazuje się, że coś, co zdawało się pewne (przecież jestem dziewczyną/chłopakiem), też trzeba przemyśleć. Bo może nie *ona* i *jej*, ale *on* i *jego*? To pułapka. Nie wpadaj w nią. Nawet jeśli przejściowo trudno ci zaakceptować swoje ciało – nadal jest kobiecie albo męskie – niech to się odzwierciedla w języku.

Dojrzewanie to czas nieustannych zmian biologicznych (zmienia się nie tylko sylwetka i narządy płciowe, ale nawet mózg!) i psychologicznych. Jesteś jak linoskoczek zawieszony między dwiema rzeczywistościami. Ten etap życia to już nie dzieciństwo, ale jeszcze nie dorosłość.

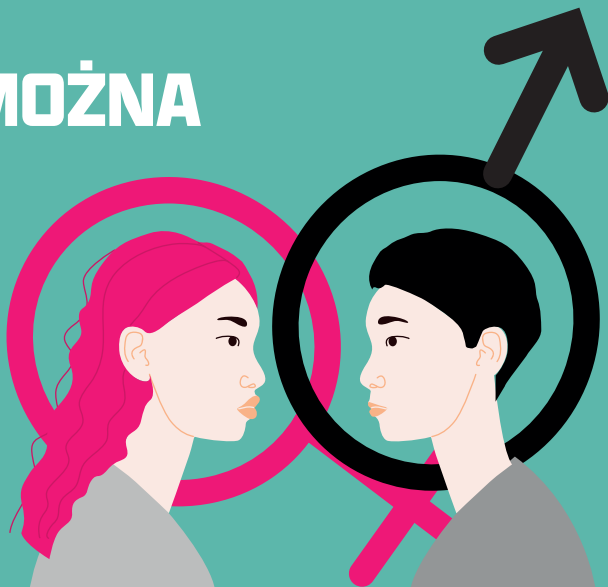
To zupełnie normalne, że można nie wiedzieć, kim się jest i jak dalej budować swoje – wkrótce dorosłe – życie. To normalne, że czasami możesz siebie nie poznawać, nie rozumieć, a nawet nie lubić. Także swojej płciowości.

**To nie znaczy, że jesteś „trans”.
To znaczy, że jesteś nastolatkiem!**

Jeśli cierpisz, czyli czujesz smutek, strach, lęk, niepewność, poproś o pomoc. Najlepiej rodziców lub innego zaufanego dorosłego – kogoś z rodziny lub nauczyciela, trenera, pedagoga szkolnego albo psychologa.

CZY PŁEĆ MOŻNA ZMIENIĆ?

I CO TO JEST TRANZYJCJA?



Nie ma możliwości zmiany chromosomów (XX – kobieta, XY – mężczyzna) ani przekształcenia jajników w jądra i odwrotnie.

Tranzycja, nazywana korektą płci, polega na modyfikacji ciała w taki sposób, aby odpowiadało płci psychicznej. Czyli np. jestem mężczyzną (płeć biologiczna), ale ponieważ czuję się jak kobieta (płeć psychiczna), to chcę wyglądać i zachowywać się jak kobieta (płeć kulturowa). Kolejne etapy tranzycji to:

1. Tranzycja społeczna – publiczne przyjęcie nowej tożsamości płciowej. Osoba w tranzycji społecznej używa nowego imienia, odpowiednich zaimków, zmienia wygląd i ubiór, fryzurę i makijaż, a także korzysta z infrastruktury przeznaczonej dla osób płci przeciwnej, takiej jak toalety i szatnie. Może również obejmować spłaszczanie klatki piersiowej za pomocą binde-rów lub upychanie genitaliów (tzw. tucking).

2. Tranzycja medyczna – stosowanie leków i zabiegów chirurgicznych, które mają upodobnić wygląd do ciała płci przeciwnej.

INTERWENCJE HORMONALNE:

- **blokery dojrzewania**, czyli analogi gonadoliberyny (GnRH, ang. *gonadotropin releasing hormone* – hormon wydzielany w podwzgórzu). Analogi GnRH o przedłużo-nym działaniu hamują, a nawet cofają cechy dojrzewania. U chłopców nie powiększają się zewnętrzne narządy płciowe, nie zmienia się sylwetka i barwa głosu, natomiast u dziewcząt dochodzi do zahamowania rozwoju piersi i nie pojawia się miesiączka. Skutki uboczne analogów GnRH to m.in.: chwiejność emocjonalna, bóle głowy, uderze-nia gorąca, wzrost wagi, zmniejszenie masy mięśniowej, obniżenie gęstości mineralnej kości, możliwy niekorzystny wpływ na wzrastanie i płodność.

Uwaga! Ani w USA, ani w Europie analogi GnRH nie są zatwierdzone do stosowania u dzieci i młodzieży transpłciowej. Mogą być podawane tylko poza wskazaniami rejestracyjnymi (**off-label**).

- **terapię hormonalną** – stosowanie estrogenów u chłopców (transdziewcząt), a testosteronu u dziewcząt (transchłopców). Środki te także stosowane są off-label, czyli poza wskazaniami rejestracyjnymi. Działania niepożądane: wzrost tkanki tłuszczowej i BMI, rozwój nadciśnienia tętniczego, guzów przysadki, raka piersi i raka prostaty u transpłciowych dziewcząt, czyli biologicznych chłopców, oraz zwiększone ryzyko nadciśnienia tętniczego, chorób układu sercowo-na-czyniowego, choroby zakrzepowo-zato-rowej, polycytemii i nowotworów (w tym raka piersi, macicy i jajnika) u transpłciowych chłopców, czyli biologicznych dziewcząt.

ZABIEGI CHIRURGICZNE:

- **tzw. operacja górna** – usunięcie piersi
- **tzw. operacja dolna** – modyfikacja genitaliów tak, by przypominały te właściwe płci przeciwnej.

Aby utrzymać efekty tych procedur, trzeba stosować leczenie hormonalne do końca życia. Wiele następstw tranzy-cji medycznych jest **nieodwracalnych, w tym utrata płodności po modyfikacji genitaliów.**

DETRANZYJCJA – proces odwracający efekty tranzycji (powrót do płci biologicznej). Część zmian może być już wtedy nieodwracalna (np. zmiana głosu pod wpływem testosteronu, niemożność kar-mienia piersią po amputacji, niepłodność po usunięciu gonad).

Gdyby tranzycja była lekiem na trudności z akceptacją swojego ciała i swojej płci, osoby, które ją przeszły, czułyby ulgę, radość, byłyby szczęśliwe w swoich „nowych” ciałach. Ale nie zawsze tak jest...

Historie osób, które przeszły detranzycję, mogą być dowodem na to, że tzw. zmiana płci nie przyniosła rozwiązania problemów, z którymi te cierpiące osoby się borykały. Czyli... że to nie płeć była problemem, ale inne trudne doświadczenia, które przyjęły maskę „trans”...

TO BARDZO SKOMPLIKOWANE

– HISTORIE OSÓB W DETRANZYCJI

Nigdy nie chciałam być chłopcem, po prostu nie chciałam być mną.

Niki

Zmagałam się z depresją, lękiem, poczuciem, że nie jestem jak inne dziewczyny. Tranzycja nie rozwiązała żadnego z moich problemów. Teraz kocham tę chłopczycę z autyzmem, którą jestem.

Talia

Zaczęło się, kiedy miałam 13 lat i doświadczyłam wykorzystania seksualnego. Coraz bar-dziej nienawidziłam swojego kobiecego ciała, sukienek, makijażu itd. Myślałam, że tranzycja sprawi, że uwolnię się z opresji, ale tak nie było. Teraz powoli wychodzę z traumy, dzięki terapii, lekom i wsparciu bliskich. Choć po amputacji piersi, jestem szczęśliwa jako kobieta.

Emilia

Miałam 15 lat, kiedy trafiłam do Tavistock (kliniki w Londynie – przyp. red.). Zdiagno-zowano mnie jako osobę trans po trzech spotkaniach. Dostałam blokery, później testo-steron, a w wieku 20 lat miałam mastektomię (operację usunięcia piersi – przyp. red.). Teraz wiem, że miałam depresję, nie potrzebowa-łam operacji – potrzebowałam pomocy.

Keira Bell

Mówiono mi, że operacja pomoże mi po-kochać siebie. A teraz nie mogę patrzeć na swoje ciało bez bólu. Nie jestem mężczy-zną. Jestem okaleczoną kobietą.

Ellie

(tłumaczenia ze strony post-trans.com)



BLISKA OSOBA MÓWI, ŻE JEST TRANS. JAK SIĘ ZACHOWAĆ?

Pamiętaj!

Jeśli bliska ci osoba: koleżanka, przyjaciel, ma poważny problem, to odpowiednio pomóc może tylko zaufany dorosły. To, co możesz zrobić, to przede wszystkim zachęcić do skorzystania z pomocy. Nie jesteś odpowiedzialny za uleczenie osoby zmagającej się z kryzysem psychicznym, tak jak nie leczysz bliskiej koleżanki z anginy – od tego są dorośli.

KOGO MOŻESZ PROSIĆ O POMOC?

- rodziców
- ulubionego nauczyciela
- pedagoga albo psychologa szkolnego
- instruktora harcerstwa itd.
- słowem: każdą dorosłą osobę, której ufasz.

WAŻNE

Pamiętaj, że CIERPIENIE OSÓB OKREŚLAJĄCYCH SIĘ JAKO „TRANS” JEST PRAWDZIWE – NIGDY GO NIE BAGATELIZUJ ANI NIE WYŚMIEWAJ.

Z drugiej strony – współczucie i wsparcie to nie to samo, co akceptacja. Masz prawo nie zgadzać się, nie rozumieć, nie chcieć zwracać się do kogoś innym imieniem czy zaimkiem. Używanie zaimków kobiecych względem mężczyzny i odwrotnie nie jest wsparciem – jest współpracą z objawami trudności danej osoby. To tak jakbyś osobie chorej na anoreksję potwierdził, że jest gruba.

Czasami niełatwo odnaleźć się w sytuacji, gdy ktoś z najbliższego otoczenia ma tego typu trudności. Pamiętaj, że zawsze możesz zwrócić się o pomoc do dorosłych.

Możesz zrobić coś jeszcze – i to naprawdę ważne!

Możesz przypominać koleżance albo koledze, że:

- **nastoletniość to ogólny chaos** – trudności nie zawsze oznaczają poważne zaburzenia;
- tranzycja, nawet jedynie społeczna (zmiana imienia, zaimków), na ogół nie rozwiązuje prawdziwego problemu, tylko go maskuje;
- nie trzeba zmieniać płci, żeby próbować zachowań stereotypowo przypisywanych płci przeciwnej (czyli mimo że jesteś dziewczyną, możesz wybrać styl – ubiór, fryzura, zainteresowania – „na chłopaka” i odwrotnie);
- **zawsze można „zawrócić z drogi”** – jeśli ktoś już wszedł na ścieżkę tranzycji społecznej czy nawet medycznej i chciałby się zatrzymać – może to zrobić, najlepiej jak najszybciej.

Warto przeczytać:
Miriam Grossman
Zagubieni w krainie trans



JAKO NASTOLATEK OSWAJASZ SIĘ NA NOWO ZE SWOIM CIAŁEM I PSYCHIKĄ.

Daj sobie czas. To normalne, że nie wiesz, kim jesteś i czasem nie poznajesz osoby w lustrze. Myśli i uczucia na temat ciała i wyglądu zmieniają się przez całe życie. Jest wiele etapów, kiedy na nowo trzeba „oswoić się” ze swoim ciałem (choroby, ciąża, zmiany w ciele w kolejnych latach życia, starzenie się). I za każdym razem warto uważać na „filtry”, które zaburzają obraz ciała: wyidealizowane obrazy w mediach, ograniczające stereotypy, choroby (np. depresja). Pamiętaj, że nie ma jednej formy, która pasowałaby do wszystkich.

JAK MOŻESZ SIĘ WZMOCNIĆ?

- 🕒 **DOCENIAJ**, co Twoje ciało potrafi robić i ile daje ci radości.
- 🕒 **DBAJ** o ciało i psychikę: zdrowa dieta, dobry sen, jak najwięcej ruchu (znajdź taki, który odpowiada tobie, nie innym).
- 🕒 **ZBUDUJ SWOJE STADO**: otaczaj się ludźmi, którzy są ci życzliwi; nie musi być ich wielu – ważne, by było Ci wśród nich dobrze.
- 🕒 **RÓB TO, CO KOCHASZ**, rozwijaj swoje PASJE, próbuj nowych rzeczy.
- 🕒 **MÓW DO SIEBIE Z MIŁOŚCIĄ**, tak jakbyś mówił do przyjaciela, np.: „Dobrze to zrobiłem”, „Fajnie dziś wyglądam”, „Staram się i idzie mi coraz lepiej”, „Tego nie umiem, ale wcale nie muszę, jestem dobry w czym innym”.
- 🕒 **ROZPOZNAWAJ, CO CZUJESZ I PRÓBUJ TO NAZWAĆ**: łatwiej oswoić zauważone emocje. Można się w nich pogubić, nie zawsze da się je nazwać, ale możesz spróbować inaczej je wyrazić: poprzez rysunek, muzykę, taniec, ruch czy w innej formie, którą lubisz.
- 🕒 **DZIEL SIĘ TYM, CO CZUJESZ** – warto nie zamykać się w swoich emocjach. Dziel się z innymi przeżywaniem radości, dumy czy zachwyty, ale też smutku, złości czy wstrętu.
- 🕒 **MIEJ WSTYD NA OKU**. Jeśli wstydzisz się czegoś związanego z płcią, porozmawiaj o tym z kimś mądrym i życzliwym. Wstyd to emocja oddzielająca od innych i ukrywana „pęcznieje”. Zamiast ją sztucznie podsycać, pomóż sobie i „przekłuj ten balon” przez ujawnienie swoich przeżyć komuś zaufanemu.
- 🕒 A może wydaje Ci się, że jesteś nudziarzem, bo nie zadajesz sobie tych wszystkich pytań, na które odpowiadamy w broszurce? **TO TEŻ JEST OK! Pozwól sobie być ZWYCZAJNYM NASTOLATKIEM albo ZWYCZAJNĄ NASTOLATKĄ!**



Polskie Stowarzyszenie
Obrońców Życia Człowieka

www.pro-life.pl

ul. Krowoderska 24/6, 31-142 Kraków

tel. 12 421-08-43, e-mail: biuro@pro-life.pl