

Recenzja

Natalia Pilarska*

Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy
0000–0002–5545–1752

**Nagoski, E. (2021). *Ona ma siłę. Przelomowy poradnik o seksualności kobiet*.
Warszawa: Grupa Wydawnicza Foksal**

Dr Emily Nagoski to amerykańska seksuolożka, psycholożka i terapeutka, która prowadzi badania nad płcią i seksualnością, ponadto zajmuje się edukacją seksualną, podczas której uczy kobiety, jak czerpać radość z własnej cielesności. Autorka zadedykowała książkę *Ona ma siłę. Przelomowy poradnik o seksualności kobiet* swoim studentkom. Recenzowana książka to wydanie drugie, nowe i rozszerzone. Książka składa się ze wstępu, dziewięciu rozdziałów zorganizowanych w czterech częściach (*Podstawy [i więcej]*, *Seks w kontekście*, *Seks w praktyce* i *Ekstaza dla każdego*) oraz zakończenia. Tekst wzbogacono licznymi rycinami, zadaniami dla czytelniczek, opisami czterech konkretnych kobiet, które są wyimaginowane, jednak łączą w sobie zgłaszane problemy prawdziwych osób, a także ankietami i miejscem na swobodne notatki. Każdy rozdział zakończony jest streszczeniem. Książka liczy w sumie 368 stron.

We wstępie czytelniczka dowiaduje się, jak ogromne znaczenie w tematyce seksualności odgrywa kwestia różnic indywidualnych. Co więcej, autorka dąży do normalizowania różnych zachowań, preferencji oraz potrzeb. Nagoski traktuje normalizację różnych zachowań w tej materii jako jeden ze swoich największych celów, ale i sukcesów w pracy edukatorskiej, czego potwierdzeniem są informacje zwrotne od jej studentek, które po przebytym kursie przestały traktować swoje funkcjonowanie jako wyraz zaburzenia, a zaczęły widzieć je jako formę zdrowej międzyludzkiej odmienności.

Pierwsza część *Podstawy (i więcej)* koncentruje się wokół budowy narządów płciowych i stosunku do nich, a także skupia się na mechanizmie reakcji

* Adres do korespondencji: Natalia Pilarska, Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, ul. Staffa 1, 85–867 Bydgoszcz, e-mail: pilarska@ukw.edu.pl.

seksualnej w mózgu. Autorka opisuje rozwój i anatomię narządów płciowych, rozprawia się z mitami, jak również wyjaśnia znaczenie kilku istotnych terminów. Omawia tu szczegółowo model podwójnej kontroli: hamowania i pobudzenia. W wymiarze seksualnym polega on na wyodrębnieniu systemu pobudzenia seksualnego (SES) oraz systemu hamowania seksualnego (SIS), które odpowiadają za przejście przez cztery fazy cyklu reakcji seksualnej. W tej części autorka zachęca do wypełniania ankiety temperamentu seksualnego (dołącza również interpretację wyników), co służy lepszemu poznaniu samej siebie w obrębie pobudzenia i hamowania. Oprócz samoświadomości czytelnik może odnaleźć również w tym rozdziale sposoby na zmianę reakcji mechanizmu pobudzenia i hamowania oraz docenić znaczenie kontekstu jako ważnego czynnika determinującego satysfakcję seksualną (niski poziom stresu + wysoki poziom uczucia + jednoznacznie erotyczna sytuacja). Część kończy się materiałami do autorefleksji.

Druga część zatytułowana *Seks w kontekście* skupia się na emocjonalnych i relacyjnych aspektach seksu oraz na kwestii postrzegania swojego ciała i seksu. Zdecydowanie jest to bardziej psychologiczna część książki niż część pierwsza. Na początku autorka rozprawia się z tematyką stresu, którego wpływ na życie seksualne jest bezdyskusyjny. Podkreśla również znaczenie zamknięcia cyklu reakcji stresowej oraz trenowanie samowspółczucia. Następnie opisuje miłość i przywiązanie. Zachęca do autorefleksji wokół dobrego traktowania siebie, zminimalizowania stresu, a co się z tym wiąże własnego dobrostanu seksualnego.

Trzecia część *Seks w praktyce* to miejsce rozprawienia się z panującymi mitami w tematyce seksualności. Niezgodność pomiędzy reakcją genitaliów a subiektywnym pobudzeniem seksualnym jest rzeczą naturalną i częstą domeną kobiet, a pożądanie może mieć zarówno spontaniczny, jak i responsywny charakter. Normalizacja powyższego może ułatwić dążenie do seksualnego szczęścia.

Ostatnia część książki *Ekstaza dla każdego* to wyraz zachęty dla kobiet, aby z własnej cielesności czerpały jak najwięcej radości. Autorka podkreśla, że klucz do sukcesu tkwi w naszych odczuciach względem własnego ciała. Tym razem w kontekście orgazmu ponownie podkreśla kwestię niezgodności oraz różnic indywidualnych, ale i poszukuje rozwiązań dla mogących pojawić się trudności. Podkreśla znaczenie uczuć i to, że ekstaza to stan umysłu, w którym ważne jest nieosądzanie i uwolnienie się od kulturowych standardów, mogących ograniczać czerpanie z seksu pełni przyjemności.

Zakończenie książki to propozycja ćwiczeń z własnym ciałem. Niewątpliwym atutem publikacji jest łączenie praktyki z tworzeniem nauki. Przemyslenia autorki są efektem zestawienia wiedzy i doświadczeń ludzi, z którymi Nagoski spotykała się przez ponad 20 lat pracy. Treści przekazane są w czytelny i przystępny w odbiorze sposób, co umożliwia skierowanie książki nie tylko do dojrzałych kobiet, lecz także do młodych dorosłych, a nawet nastolatek. Choć ma ona charakter poradnikowy, co dookreślono również w podtytule, ukazano w niej sposób myślenia na temat sposobu zaspokajania seksualnego kobiet, który jest nowatorski i oparty na badaniach naukowych, o czym świadczy obszerny wykaz literatury. Autorka opisuje m.in. style przywiązania, których świadomość może mieć ogromne znaczenie dla dojrzałości relacji partnerów. Trudność w odbiorze sprawia niekonsekwencja edytorska (przekierowanie na stronę z ćwiczeniami,

których na wskazanej stronie nie można znaleźć, błędy edytorskie), co może być efektem przełożenia oryginału na inne wersje językowe. Niemniej jednak tak drobne niedociągnięcia nie umniejszają ogromu wiedzy i wspierającego klimatu, jakie można w tej pozycji odnaleźć.