

„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,

Rozdział 12 „Zrozumieć swoje ciało: budowa narządów płciowych, zajście w ciążę i cykl menstruacyjny”

Poznanie narządów płciowych, str. 269 - 270

Na podstawie tekstów Esther Rome i Nancy Reame, przy współpracy Wendy Sanford

Rozmawiając z innymi kobietami o naszych ciałach i dowiadując się więcej o własnej biologii, zyskujemy nowy rodzaj szacunku dla siebie. Zbieramy informacje, które będą nam potrzebne, by w codziennym życiu chronić swoje zdrowie.

Jest rzeczą bardzo ważną, żebyśmy zapoznały się z wyglądem i funkcją naszych narządów płciowych i traktowały je tak, jak inne części naszego ciała. Jeżeli zrozumiemy, jak działa nasz układ płciowy, w jaki sposób współpracuje z innymi układami naszego organizmu, a także jaki wpływ ma na niego nasz styl życia, nasze otoczenie i ogólne samopoczucie, zmniejszymy ryzyko wystąpienia wielu kobiecych problemów zdrowotnych, takich jak rak piersi, depresja i choroby przenoszone drogą płciową.

Przy pomocy lustra możemy obejrzeć zewnętrzne narządy płciowe. Autorki amerykańskiej wersji książki, które mają dużo większe doświadczenie w poznawaniu swojego ciała niż kobiety w Polsce, opisują, w jaki sposób można samodzielnie obejrzeć ścianki swojej wagi i szyjkę macicy (dolną część macicy) przy pomocy lusterka, latarki i czystego plastikowego wziernika¹, który wsuwamy do wagi i delikatnie rozchylamy (*szczegółowy opis, zobacz część VI, rozdział 25*). Dzięki temu przekonamy się, że waga jest czysta i zwyczajne dotykanie, jakie ma miejsce podczas badania, nie jest ani bolesne, ani nieprzyjemne. Możemy badać się same lub siebie nawzajem, raz na jakiś czas lub częściej. Gdy nabierzemy trochę wprawy, zauważymy, jak zmienia się szyjka macicy i ścianki wagi (pochwy) w trakcie cyklu menstruacyjnego, ciąży i menopauzy, oraz nauczymy się rozpoznawać różne stany zapalne wagi².

¹ Wziernik to narzędzie używane przez lekarzy do rozchylenia ścian wagi podczas badania, aby uzyskać dokładniejszy obraz szyjki macicy; plastikowy wziernik można kupić w sklepach Cezalu (2 zł) lub aptekach.

² Więcej informacji o problemach poruszonych w tym rozdziale znajdziesz w innych rozdziałach książki, posługując się indeksem.

Niektóre z nas potrzebują trochę czasu, żeby pozbyć się oporów związanych z oglądaniem lub dotykaniem swoich narządów płciowych.

Kiedy ktoś mi powiedział „Możesz wyczuć palcem koniec szyjki macicy”, zainteresowało mnie to, ale także zaniepokoiło. Rzadko kiedy wkładałam palec do waginy i miałam opory przed dotykiem tego „zarezerwowanego” dla partnera i lekarzy miejsca. Ułynęły dwa miesiące, zanim odważyłam się to zrobić i pewnego popołudnia, dość zdenerwowana, kucnęłam w łazience i wsunęłam palec głęboko do waginy. Wyczułam szyjkę macicy, śliską w dotyku i zaokrągloną, z wgłębieniem, z którego wypływa krew menstruacyjna. Było to doświadczenie bardzo ekscytujące, a zarazem cudownie zwyczajne.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska

bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl .

Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.

For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl .