

SILNE.

Aperiodyk społeczny

10/2025

+Dodatek specjalny

Pomagaczki
aborcyjne

BRUNATNA



SILNE. Aperiodyk społeczny

Redaktorka naczelna

Agnieszka Gralak

Kontakt do redakcji: silne.aperiodyk@gmail.com

<https://www.facebook.com/silne.aperiodyk/>

<https://www.instagram.com/silne.aperiodyk/>

<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/numer>

<https://issuu.com/silne.aperiodyk>

Projekt graficzny, skład DTP, okładka

Agnieszka Gralak

Czasopismo *SILNE. Aperiodyk społeczny* jest objęte licencją Creative Commons:

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0

Międzynarodowe ([CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/))



Treści publikowanych artykułów nie zawsze odzwierciedlają zdanie redakcji

Łódź 2025

ISSN 2719-3179

e-ISSN 2719-3195



Wydawnictwo

Stowarzyszenia Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom

ul. Ziemowita 6/21

92-414 Łódź

od redakcji

Po ostatnich wyborach trudno nie czuć zniechęcenia – łącznie ponad połowa społeczeństwa oddała głos na ludzi, którzy głoszą poglądy rasistowskie, faszystowskie, nacjonalistyczne. Czy wybrali w pełni świadomie? Nie wiem. Ale my, feministki, nie składamy parasolek. W Polsce prawa kobiet nigdy nie były dane raz na zawsze – dlatego nadal działamy. Bez złudzeń, ale z determinacją.

W tym, 10 już, numerze, znajdziecie teksty, które pokazują rzeczywistość kobiecego świata. Dosadnie.

W *Tryptyku ciąży polskiej* odnoszę się do niedotrzymanych obietnic obecnego rządu – koalicji 15 października – i opisuję dramatyczną sytuację, w jakiej znalazła się pani Anita – kobieta w ciąży, zamknięta na oddziale psychiatrycznym.

Autorka Gothicwind w tekście *Gdyby tylko wiedzieli...* opisuje cynizm ludzi wobec wojny w Ukrainie i to, jak łatwo zdradza się ofiary.

Tekst *Soviet girl i estetyka Europy Środkowo-Wschodniej* Marty Leszek to obszerna analiza tego, jak Zachód uprzedmiotawia kobiety z Europy Wschodniej.

Dwa teksty – *Zabawy na sianie* Beaty Kołodziejczyk i *Mięso* Natalii Dobroń – pokazują, czym jest przemoc seksualna i symboliczna wobec dziewczynek i kobiet oraz jak wpływa na całe życie.

Paulina Rzymanek w artykule *Odpoczynek na sprzedaż* pisze o tym, jak kapitalizm zawłaszczył ideę *self-care* i zamienił ją w konsumpcję.

Podróże kobiety świadomej to tekst Poli Palian – jej podróż i zapis refleksji o granicach, tych zewnętrznych i wewnętrznych, które wyznaczamy, aby żyć w zgodzie ze sobą.

Dodatek specjalny *Pomagaczki aborcyjne* przybliży działalność Kolektywu i obala mity na temat aborcji farmakologicznej.

Ponadto mamy także kilka wspaniałych kolaży oraz poezję – dzieła sześciu Auterek.

Na łamach *SILNYCH* swoją premierę ma projekt Zygmunta Mersona: *pAstIsz-art*. Jak mówi Autor: „to forma tworzenia grafik inspirowanych stylem malarzy różnych nurtów, epok i szkół, z wykorzystaniem sztucznej inteligencji”.

Zapraszam do lektury.

Agnieszka Gralak

spis treści

widzę słyszę mówię

- Agnieszka Gralak
tryptyk ciąży polskiej.....**5**
- Gothicwind
gdyby tylko wiedzieli.....**18**
- Marta Leszek
*soviet girl i estetyka europy
środkowo-wschodniej*.....**21**
- Beata Kołodziejczyk
zabawy na sianie.....**28**
- Natalia Dobroń
mięso.....**30**
- Paulina Rzymanek
odpoczynek na sprzedaż.....**32**
- Poli Palian
*podróże kobiety świadomej: granice
i ich wyznaczanie*.....**36**

poezja.....**44**

DODATEK SPECJALNY

- Pomagaczki aborcyjne.....**IV**
- Rozmowa z Pomagaczką – Monika.....**V**
- Rozmowa z Pomagaczką – Magdalena.....**XI**
- Rozmowa z Pomagaczką – Alex.....**XIV**
- Co przygotować? – aborcja farmakologiczna
w domu.....**XVIII**
- Przed 12 tygodniem ciąży – aborcja farmako-
logiczna w domu.....**XIX**
- Po 12 tygodniu ciąży – aborcja farmakologicz-
na w domu.....**XXI**
- Kontakty.....**XXIII**

kolaże

- Dorota Kilichowska [@tne_gazety](#) –
strony:
6, 43, 53
- Patrycja Fiłka [@przedcialem](#) –
strona:
17, 20, 34
- Karolina Piróg
[@bylejaktorobiecollage](#) – **strona:**
31, 42, 47

ilustracje

- Maria Dedelis [@eeriemilyworlds](#) –
strona:
44
- Zygmunt Merson – **strona:**
X, XIII, XVII, XXIV

fotografie

- Agnieszka Gralak – **strona:**
29, 54
- Poli Palian [@sztukakobiet](#) – **strona:**
36-39

tryptyk ciąży polskiej

Część pierwsza: Wybory? Nie nasze.

Nie miałam złudzeń, że nowe rządy przyniosą realną zmianę w prawie aborcyjnym. Gdy ogłoszono wyniki wyborów, wiedziałam: mamy rząd konserwatywny, a jego członkowie nie chcą liberalizacji. Nie tylko nie wprowadzono dostępu do aborcji – nawet ustawa dekryminalizująca nie miała szans. Tyle znaczy „wolność” w wydaniu koalicji 15 października.

Jak nie czuć gniewu, gdy po raz kolejny instrumentalnie potraktowano nasze postulaty? Jak się nie wkurwiać? Jak nie krzyczeć? Hasła protestów nie straciły na aktualności. Obietnice wyborcze były tylko przyręta. Kobiety miały znów być mięsem wyborczym – ważnym, ale tylko do momentu przeliczenia głosów.

Mamy prawicowy rząd, który nie lubi PiS-u (ojeej, to straszne), ale jego trzon to wciąż ci sami patriarchalni faceci, którzy nie uznają naszej sprawczości. Kosiniak-Kamysz – rozwodnik i lekarz, dodajmy – nie życzy sobie, aby kobiety decydowały o swojej prokreacji (czyli tak naprawdę, całym swoim życiu). Hołownia i Tusk nie chcą dostępu do bezpiecznej i legalnej aborcji, jakby to była fanaberia kobiet, a nie potrzeba egzystencjalna.

Czy mogło być inaczej, skoro Tusk ma za psiapsi Giertycha? Czy ktoś jeszcze pamięta, kim jest Giertych? Co stworzył i z czego się wywodzi? Faszyzm, rasizm i nazizm „na salony” wpuściliśmy już dawno – zapraszając ich wyznawców do mediów, do debat, dla „równoważenia narracji”. Czy ktoś 10 lat temu pomyślałby, że Bosak będzie marszałkiem?! Tak właśnie promuje się przemocowe ideologie w białych rękawiczkach.

Wciąż funkcjonuje fałszywe hasło „kompromis aborcyjny”. A przecież nigdy nie było żadnego kompromisu. W 1993 roku grupa konserwatywnych polityków dogadała się z hierarchami Kościoła katolickiego ponad głowami kobiet. To także moment, od którego aborcja przestała być kwestią zdrowia publicznego, a stała się narzędziem politycznej kontroli nad kobietami.

My, społeczeństwo, wielokrotnie pokazałyśmy, czego chcemy – w 2016, 2020, 2021 i 2022 roku wychodziłyśmy na ulice, zbierałyśmy (skutecznie) podpisy pod projektem ustawy Legalna Aborcja Bez Kompromisów. Protestowałyśmy. Manifestowałyśmy. Krzyczałyśmy. Podczas kampanii znów nam obiecano. Obiecano to, czego nie zamierzano dotrzymać.

Jak mamy pokazać młodym pokoleniom, że warto walczyć? Że Sejm i rząd to nie tylko obierana przez cwaniaków droga do władzy i pieniędzy? Dla polityków to gra. Dla nas to życie i śmierć.

Porzućcie wszelką nadzieję, Wy, które tu żyjecie.



Część druga: psychiatryk, czyli opowieść polskich ciążach

Nie jestem w stanie myśleć o tym, że jakaś kobieta, para, mogłaby zostać tak samo zmanipulowana przez lekarzy, tak samo oszukana, pozbawiona możliwości wyboru i decydowania o życiu swojej rodziny¹.

– Anita

W 20 tygodniu (chcianej) ciąży pani Anita usłyszała od lekarzy o tym, że coś jest nie tak. Zastosowano badanie wykluczające karłowatość płodu², następnie, przez kolejne miesiące, pani Anita została odcięta od prawdziwych informacji o stanie swojej ciąży i płodu. To nie było jedynie przemilczenie prawdy. To były kłamstwa³.

33/34 tydzień ciąży: po kolejnych badaniach pada diagnoza: łamliwość kości. Jednak o tym jak bardzo jest to poważny stan, pani Anita usłyszała od... studentów komentujących to, co widzieli na USG. Lekarze nie poinformowali pacjentki, jak poważna jest to choroba, jaki typ. Zostawili nadzieję. Powiedzieli tylko, że do porodu musi zostać w szpitalu⁴. Pani Anita wraz z mężem przez wiele tygodni doświadczali skrajnych emocji. Od radości, po rozpacz – zależnie od tego, co uznali za stosowne powiedzieć lekarze, z którymi w danym momencie rozmawiali. Dlatego zdecydowała się wystąpić z prośbą o wsparcie psychologiczne, uzyskując tym samym możliwość porozmawiania z psychiatrką, która zarekomendowała wsparcie psychologiczne (bez wskazania do umieszczenia jej w szpitalu psychiatrycznym)⁵.

O prawie do aborcji pani Anita dowiedziała się dopiero od swojej siostry, która zadzwoniła do Fundacji na Rzecz Kobiet i Planowania Rodziny, z prośbą o informację i pomoc. Powiedziała lekarzom, że rozważa ten krok⁶.

Zostaje zlecona druga konsultacja psychiatryczna, która kończy się zamknięciem pani Anity, w izolatce na oddziale psychiatrycznym, na 3 doby⁷, co było przeżyciem traumatycznym, nie do zapomnienia. Z doku-

¹ E. Raczyńska, „Do końca miałam nadzieję, że urodzę Felka». Historia Anity w ogniu oskarżeń i komentarzy”, Onet.pl, <https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/mowia-ze-jestem-morderczynia-a-ja-nie-chcialam-zeby-felek-cierpial/xgyhjrf> (dostęp 10.05.2025)

² Tamże.

³ Tamże.

⁴ Tamże.

⁵ Tamże.

⁶ Legalna Aborcja [@legalna.aborcja]. „Historia Anity”, Instagram (18.03.2025), https://www.instagram.com/p/DHVMWIMOB4B/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=M-zRIODBiNWFIZA== (dostęp 10.05.2025)

⁷ E. Raczyńska, „Do końca miałam nadzieję...”, dz. cyt.

mentacji lekarskiej wynika, że na oddział skierował ją profesor Sieroszewski⁸, który był w tym czasie: **prezesem** Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, **kierownikiem** I Katedry Ginekologii i Położnictwa, **kierownikiem** Kliniki Patologii Ciąży i Ginekologii w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi, **kierownikiem** Kliniki Położniczo-Ginekologicznej w Centralnym Szpitalu Klinicznym UM w Łodzi.

Co istotne – jak mówiła pani Anita w rozmowie z dziennikarką Ewą Raczyńską, Sieroszewski powiedział, że:

na oddziale psychiatrycznym on może ją w każdej chwili uśpić, zrobić cesarskie cięcie i wyciągnąć dziecko. — powiedział: „A co pani z nim robi, to pani sprawa.”⁹

36 tydzień ciąży, to wizyta u genetyka i szok. Letalna wada płodu, łamliwość kości typu 2, która była widoczna już 16 tygodni wcześniej. Podczas wizyty stwierdzono: „niewykształcone kości czaszki, połamane żebra, tak małą klatkę piersiową, że nie mogła pomieścić serca, a przekrój jego kości wyglądał jak plaster miodu, tyle było w nich dziur. Kości rączek i nóg nie były powyginane, były zrośnięte już po wcześniejszych złamaniach”¹⁰.

Gdzie jest lekarska empatia? Nie ma.

Gdzie jest człowieczeństwo lekarzy? Nie ma.

Jest płód. Ważny jest tylko płód. Ale czy na pewno? Przecież złamania bołą, a brak możliwości oddychania jest cierpieniem. A może chodzi o to, aby się urodziło i zostało ochrzczone, jak to kiedyś powiedział Kaczyński?

(...) Ale będziemy dążyli do tego, by nawet przypadki ciąż bardzo trudnych, kiedy dziecko jest skazane na śmierć, mocno zdeformowane, kończyły się jednak porodem, by to dziecko mogło być ochrzczone, pochowane, miało imię¹¹.

Pani Anita otrzymała pomoc w szpitalu w Oleśnicy, od ginekolożki Gizeli Jagielskiej, która wykonała zabieg aborcji zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem (oraz zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Zdrowia w sprawie obowiązujących przepisów prawnych dotyczących dostępu do procedury przerwania ciąży¹²).

⁸ Legalna Aborcja, „Historia Anity”, dz. cyt.

⁹ E. Raczyńska, „Do końca miałam nadzieję...”, dz. cyt.

¹⁰ Tamże.

¹¹ PAP, „Jarosław Kaczyński o «trudnych ciążach». Co dokładnie powiedział prezes PiS?”, *dziennik.pl*, <http://wiadomosci.dziennik.pl/polityka/artykuly/533056,kaczyński-rząd-pracuje-nad-sprawą-reprywatyzacji.html> (dostęp: 12.10.2016).

¹² Ministerstwo Zdrowia, Wytyczne w sprawie obowiązujących przepisów prawnych dotyczących dostępu do procedury przerwania ciąży, <https://www.gov.pl/web/zdrowie/wytyczne-w-sprawie-obowiazujacych-przepisow-prawnych-dotyczacych-dostepu-do-procedury-przerwania-ciazy> (dostęp: 17.05.2025).

Co spowodowały działania i przemilczenia lekarzy? Miesiące cierpienia, traumę pani Anity, jej męża oraz kilkuletniego syna, który bardzo przeżywał sytuację swojej mamy przez te wszystkie miesiące.

Ponadto groźby śmierci, zastraszanie i hejt, jaki się wyłął na panią Anitę i ginekolożkę Gizelę Jagielską. Środowiska prawicowe doskonale wiedzą, jak przeprowadzać lincze.

Czy to koniec? Nie. Zapraszam do części trzeciej.

za: Dr Maciej Jędrzejko Tata Ginekolog*

Wrodzona łamliwość kości (osteogenesis imperfecta, OI typu 2 jest najcięższą, najczęściej śmiertelną postacią tej choroby, zwykle ujawniającą się już w życiu płodowym. W ponad 90% przypadków OI spowodowana jest mutacjami dominującymi w genach kolagenu typu I (COL1A1 lub COL1A2). U przedstawionego płodu wykryto de novo mutację COL1A1 c.662G>A (p.Gly-221Asp) potwierdzoną sekwencjonowaniem Sangera (dane z dokumentacji). Ta zmiana powoduje substytucję glicyny na kwas asparaginowy w łańcuchu prokolagenu typu I – takie mutacje (zamiana reszty glicyny) są klasyczne dla ciężkich postaci OI i często skutkują formą letalną (OI typu 2). (...)

Niestety, OI typu 2 z powodu uogólnionej kruchości kości i ciężkiej hipoplazji klatki piersiowej jest uznawana za wadę letalną, skutkującą śmiercią płodu w okresie okołoporodowym lub tuż po urodzeniu. (...)

Dotychczas nie istnieje żadna przyczynowa, skuteczna terapia, która mogłaby wyleczyć OI typu 2 lub trwale zapobiec jej śmiertelnym powikłaniom. Całe postępowanie ma charakter paliatywno-objawowy, skupiając się na podtrzymaniu funkcji życiowych i łagodzeniu objawów.

* Dr Maciej Jędrzejko Tata Ginekolog, „Sumienie to kompas a nie mur”, Facebook (30.04.2025), <https://www.facebook.com/share/p/1V8iYA4yBD/> (dostęp: 17.05.2025)

Część trzecia: nienawiść

Ministra zdrowia Izabela Leszczyna, w marcu 2025 roku, zleciła Narodowemu Funduszowi Zdrowia oraz Rzecznikowi Praw Pacjenta¹³ przeprowadzenie kontroli w Centralnym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, pod kątem zapewnienia dostępności do gwarantowanych świadczeń zdrowotnych, którym, w przypadku pani Anity, była terminacji ciąży¹⁴.

¹³ „Jest decyzja. Będzie kontrola w szpitalu CSK w Łodzi po głośnej sprawie pacjentki z wadą płodu”, *RynekZdrowia.pl* (19.03.2025), źródło: Polska Agencja Prasowa, <https://www.rynekzdrowia.pl/Serwis-Ginekologia-i-poloznictwo/Jest-decyzja-Bedzie-kontrola-w-szpitalu-CSK-w-Lodzi-po-glosnej-sprawie-pacjentki-z-wada-plodu,269465,209.html> (dostęp: 17.05.2025).

¹⁴ „Chciała aborcji, skierowali ją na oddział psychiatryczny. Reaguje ministra zdrowia”, *tvn24.pl* (19.03.2025), źródło: Polska Agencja Prasowa, <https://tvn24.pl/lodz/lodz-chciala-aborcji-skierowali-ja-na-oddzial-psychiatryczny-reaguje-ministra-zdrowia-st8370343> (dostęp: 17.05.2025)

Jak wiemy z obszernego artykułu w *Gazecie Wyborczej* pod tytułem: *Anita: Zamknęli mnie na oddziale psychiatrycznym. Miałam urodzić chore dziecko i oddać je do badań*¹⁵, to właśnie tam przeprowadzano badania, nie przekazując pacjentce rzetelnych informacji o stanie płodu. Tam również zamknięto panią Anitę na oddziale psychiatrycznym, i tam odmówiono przeprowadzenia aborcji, do której miała prawo.

10 kwietnia 2025 roku Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników wystosował interpelację do ministry zdrowia, prosząc o „potwierdzenie prawidłowości rozumienia sformułowania «przerwanie ciąży»”, które ma, według nich, oznaczać to, że w sytuacji, gdy zagrożone jest zdrowie i życie kobiety „przerwanie ciąży” polega na wywołaniu wcześniejszego porodu lub wykonaniu cesarskiego cięcia¹⁶.

Dr Maciej Jędrzejko odniósł się do publicznych wypowiedzi prof. Sieroszewskiego i redaktora Mazurka z Kanału Zero:

(...) W świetle obecnej wiedzy prof. Sieroszewski i red. Mazurek wprowadzili opinię publiczną w błąd, sugerując że «dziecko mogłoby być zdrowie» oraz «zdolne do życia» oraz że «istnieją skuteczne terapie przy tej wadzie genetycznej».

To NIE PRAWDA. Bez interwencji lekarskiej respiratora i leków przeciwbólowych (sedacją paliatywną) dziecko cierpiące na OI-typ2 jest niezdolne do życia i umiera w ciągu minut najdalej godzin w cierpieniu bólu i ciężkich dusznościach.

Ekspertka ocena jest zgodna: OI typu 2 pozostaje schorzeniem śmiertelnym (...)¹⁷

Organizacje, kolektywy i grupy feministyczne (z których część od początku była zaangażowana w sprawę) napisały Stanowisko wobec interpelacji Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, pod którym podpisało się 30 organizacji. Treść Stanowiska znajduje się na stronie 13. Poniższy fragment jest dobrym komentarzem dla opisywanej sytuacji:

Nie jest przypadkiem, że MZ teraz – po 32 latach obowiązywania ustawy o planowaniu rodziny – otrzymało od zarządu PTGiP pyta-

¹⁵ P. Nodzyńska, „Anita: Zamknęli mnie na oddziale psychiatrycznym. Miałam urodzić chore dziecko i oddać je do badań”, *wyborcza.pl* (17.03.2025), https://wyborcza.pl/775398,31655606,anita-zamkneli-mnie-na-oddziale-psychiatrycznym-mialam-urodzic.html#S.embed_link-K.C-B.1-L.1.zw (dostęp: 17.05.2025)

¹⁶ Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników, *Interpelacja Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników*, <https://www.ptgin.pl/aktualnosc/interpelacja-zarzadu-glownego-polskiego-towarzystwa-ginekologow-i-poloznikow> (dostęp: 17.05.2025)

¹⁷ Dr Maciej Jędrzejko Tata Ginekolog „Sumienie to kompas a nie mur”, Facebook (30.04.2025), <https://www.facebook.com/drMaciejJedrzejko/posts/sumienie-to-kompas-a-nie-mur-wrodzona-%C5%82amliwo%C5%9B%C4%87-ko%C5%9Bci-typu-2-aktualny-stand-wiedz/1361023614977468/> (dostęp: 17.05.2025)

nie o wykładnię. Nie sposób pominąć kontekstu historii pani Anity, pacjentki kliniki prowadzonej przez prof. Sieroszewskiego, której profesor bezpodstawnie odmówił legalnego zabiegu przerwania ciąży, o co pacjentka wnioskowała. Zaproponował jej cesarskie cięcie – zabieg wg samego PTGiP wykonywany w Polsce zbyt często oraz dużo bardziej inwazyjny i ryzykowny dla zdrowia – mimo iż pani Anita miała wskazania do aborcji ze względu na swój stan zdrowia. Oznacza to, że zdrowie pacjentki nie miało charakteru pierwszorzędno dla prof. Sieroszewskiego. Prezes PTGiP korzystając ze swojej pozycji w zarządzie organizacji skierował do MZ pytanie, które ma na celu usankcjonowanie jego własnej wykładni prawa, która nie znajduje żadnego potwierdzenia ani w treści ustawy z 1993 r., ani kodeksu karnego, ani stanowisk uznanych światowych towarzystw naukowych.

Gizela Jagielska to ginekolożka ze szpitala w Oleśnicy, która podjęła się przeprowadzenia aborcji¹⁸ u pani Anity. Kilka miesięcy później, 16 kwietnia 2025 roku, została zaatakowana fizycznie w swoim miejscu pracy, podczas dyżuru, przez europosła Grzegorza Brauna – prezesa Konfederacji Korony Polskiej. Europoseł nie tylko użył przemocy fizycznej, jak relacjonuje ginekolożka¹⁹, ale też (wraz z innymi osobami, które wraz z nim wdarły się do pomieszczeń szpitalnych) przetrzymywał ginekolożkę wbrew jej woli, uniemożliwiając jej ponadto opiekę nad pacjentkami (na oddziale zostały jedynie położne).

Środowiska prawicowe mocno nagłośniły sprawę aborcji pani Anity, używając takich słów jak: morderstwo, morderczyni, doktor Mengele, co spowodowało ogromny hejt skierowany w stronę ginekolożki oraz jej pacjentki. Gizela Jagielska otrzymywała groźby karalne (w tym groźby śmierci) nie tylko od „zwykłych” obywateli, ale również od księży katolickich (jednemu z nich prokuratura postawiła zarzuty²⁰).

Policja, mając świadomość, że zdrowie lub życie ginekolożki jest zagrożone, zaproponowała jej ochronę osobistą, której lekarka odmówiła ze względu na swój tryb pracy²¹. Kilka razy musiała być eskortowana. Groźby były na tyle poważne, że przy szpitalu stały radiowozy, a policja

¹⁸ legalnej – zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem

¹⁹ Legalna Aborcja [@legalnaaborcjakolektyw], „Dr Gizelę Jagielską i szpital w Oleśnicy zaatakowali ludzie Grzegorza Brauna...”, Facebook (16.04.2025), <https://www.facebook.com/reel/680219691133453> (dostęp 10.05.2025)

²⁰ K. Kijek, M. Rybak, „Obelgi i zawołowane groźby w e-mailach do dr Gizeli Jagielskiej ze szpitala w Oleśnicy. Zarzuty dla hejterów, w tym katolickiego księdza”, wyborcza.pl WROCŁAW (24.04.2025), <https://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/7,35771,31879986,obelgi-i-zawolowane-grozby-w-e-mailach-do-dr-gizeli-jagielskiej.html> (dostęp: 17.05.2025)

²¹ M. Nogaj, „Lekarka Gizela Jagielska z Oleśnicy po ataku Brauna: Groziło mi już kilku księży. Policja parę razy mnie eskortowała”, wyborcza.pl WROCŁAW, (01.05.2025), <https://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/7,35771,31895265,gizela-jagielska-z-olesnicy-po-ataku-brauna-grozilo-mi-kilku.html> (dostęp: 17.05.2025)

kontrolowała teren szpitala – również ze względu na bezpieczeństwo pacjentek, których groźby także dotyczyły²². Mimo, że aborcja została przeprowadzona zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem, Prokuratura Rejonowa w Oleśnicy wszczęła śledztwo w tej sprawie, na podstawie doniesień medialnych²³.

Adwokat Jerzy Podgórski komentuje:

Brak czynności sprawdzających oraz swoisty „pośpiech” w podjęciu decyzji o wszczęciu śledztwa, dodatkowo w kontekście presji medialnej wywieranej przez prawicowe media, może niestety budzić uzasadnione wątpliwości co do bezstronności prokuratora. Wątpliwości te potęguje również fakt, że nie wiadomo, która informacja zawarta w doniesieniach medialnych skłoniła prokuratora do uznania, że istnieje uzasadnione podejrzenie popełnienia przestępstwa w związku z przeprowadzeniem tej aborcji. W artykułach, również tych publikowanych przez media prawicowe, nie można znaleźć informacji, która dawałaby podstawy do takich wniosków²⁴.

Co jeszcze?

Naczelna Izba Lekarska złożyła zawiadomienie do Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej w sprawie Jagielskiej. Kolektyw Legalna aborcja pisze:

Naczelnej Izbie Lekarskiej nie przeszkadza, że prof. Piotr Sieroszewski zamknął pacjentkę na oddziale psychiatrycznym.

Naczelnej Izbie Lekarskiej przeszkadza, że dr Gizela Jagielska wykonała legalne świadczenie medyczne należące się jej pacjentce. Lekarka, która pacjentkę upodmiotowiła, czyli zachowała się tak jak prawdziwa lekarka powinna się zachowywać²⁵.

Co dalej?

Nasza rzeczywistość: lekarze stwierdzili, że nie wiedzą co oznacza zagrożenie życia lub zdrowia i koniecznie muszą o to spytać byłą nauczycielkę

²² M. Nogaj, „Gizela Jagielska po ataku Brauna: Część lekarzy zażądała od władz szpitala oświadczenia, że się ode mnie odcinają”, wyborcza.pl WROCŁAW, <https://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/7,35771,31867928,gizela-jagielska-po-ataku-brauna-czesc-lekarzy-zlozyla-pismo.html> (dostęp: 17.05.2025).

²³ Red., „Aktywistki Legalnej Aborcji krytykują decyzję prokuratury. Głos zabiera także pacjentka szpitala w Oleśnicy”, OlesnicaInfo.pl (11.04.2025), materiały: Legalna Aborcja, <https://olesnicainfo.pl/wydarzenia/aktywistki-legalnej-aborcji-krytykuja-decyzje-prokuratury-glos-zabiera-takze-pacjentka-szpitala-w-olesnicy/272119/> (dostęp: 17.05.2025)

²⁴ Tamże.

²⁵ Legalna Aborcja [@legalnaaborcjakolektyw], „W całym okropieństwie sytuacji...”, Facebook, (23.04.2025), <https://www.facebook.com/legalnaaborcjakolektyw/posts/pfbid08d6ZfWJN69KU5VKene6L3g1cVVB3wdGUgUcqGJaY1YLMwDkFHKwtoeHc3BoeM7gjl?rdid=5Or2SQzJUWWd1nmP> (dostęp 10.05.2025)

cielkę języka polskiego Izabelę Leszczynę (która akurat w tamtym momencie piastuje stanowisko ministry zdrowia). Tak. Lekarze po studiach i specjalizacjach pytają „Panią”, jak postępować.

Ustawa antyaborcyjna w swojej drastycznie restrykcyjnej formie istnieje od kilku lat, ale od ponad 30 jest w niej przesłanka o możliwości przeprowadzenia aborcji, gdy ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia osoby w ciąży. Nie ma ograniczeń czasowych na wykonanie aborcji w takiej sytuacji.

Zastanawiałam się, jak podsumować i zakończyć ten artykuł. Zrobię to tak:

Izabela z Pszczyny, **Agnieszka** z Częstochowy, **Justyna** z Wodzisława Śląskiego, **Anna** ze Świdnicy, **Marta** z Katowic²⁶, **Dorota** z Nowego Targu i **INNE, o których nie wiemy...**

Agnieszka Gralak

Redaktorka naczelna, członkini Stowarzyszenia Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom, autorka projektu i publikacji [Kobieta na językach](#)

²⁶ Dziewuchy Dziewuchom [@dziewuchy_dziewuchom], „Ofiary zakazu przerywania ciąży”, Instagram (02.11.2022), https://www.instagram.com/p/CkdJb9eItSb/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA (dostęp 10.05.2025)

Łódź, 24 kwietnia 2025 r.

Izabela Leszczyna
MINISTRA ZDROWIA
ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Stanowisko wobec interpelacji Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników

Szanowna Pani Ministro!

Jako organizacje proaborcyjne i feministyczne chciałybyśmy zabrać głos wobec toczącej się debaty nad **praktycznym ograniczeniem dostępu do zabiegu aborcji** z przesłanki zawartej w art. 4a ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży zezwalającej na wykonanie zabiegu aborcji przez lekarza **w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia kobiety ciężarnej**. Dostrzegamy taką próbę w interpelacji Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników skierowanej do Pani

Ministry dn. 10 kwietnia 2025 roku¹. Z jednej strony jest to pytanie o wykładnię prawa, ale z drugiej strony przedstawia wykładnię zarządu PTGiP, która nie licuje ani z obowiązującym w Polsce prawem ani z wytycznymi międzynarodowych towarzystw naukowych.

W interpelacji skierowanej do MZ PTGiP podaje w wątpliwość, czy aborcje wykonuje się, gdy zachodzi przesłanka zagrożenia życia lub zdrowia, ale płód osiągnął już zdolność do życia poza organizmem osoby ciężarnej. Zarząd Towarzystwa uważa, że uśmiercenie płodu na tym etapie rozwoju ciąży mogłoby wiązać się z konsekwencjami karnymi dla lekarza. Tym samym zarząd PTGiP twierdzi, że ustawowy termin „przerwanie ciąży” nie powinien odnosić się wyłącznie do aborcji, ale także do cesarskiego cięcia i wywołania porodu. Prezes PTGiP, prof. Piotr Sieroszewski, w wywiadzie udzielonym dla PAP 15 kwietnia 2025 r. stwierdził, że aborcja po 24 tygodniu nie istnieje, co nie pokrywa się z faktami medycznymi oraz zaleceniami uznanych światowych organizacji i towarzystw. We wrześniu 2024 r. w wywiadzie dla portalu Rynek Zdrowia² ocenił, że po 22 tygodniu jego praktyką jest ratowanie płodu – jak wynika z historii pani Anity³, również kosztem zdrowia pacjentki.

Nie jest przypadkiem, że MZ teraz – po 32 latach obowiązywania ustawy o planowaniu rodziny – otrzymało od zarządu PTGiP pytanie o wykładnię. Nie sposób pominąć kontekstu historii pani Anity, pacjentki kliniki prowadzonej przez prof. Sieroszewskiego, której **profesor bezpodstawnie odmówił legalnego zabiegu przerwania ciąży**, o co pacjentka wnioskowała. **Zaproponował jej cesarskie cięcie** – zabieg wg samego PTGiP wykonywany w Polsce zbyt często oraz dużo bardziej inwazyjny i ryzykowny dla zdrowia – mimo iż pani Anita miała wskazania do aborcji ze względu na swój stan zdrowia. Oznacza to, że zdrowie pacjentki nie miało charakteru pierwszorzędного dla prof. Sieroszewskiego. Prezes PTGiP korzystając ze swojej pozycji w zarządzie organizacji skierował do MZ pytanie, które ma na celu usankcjonowanie jego własnej wykładni prawa, która nie znajduje żadnego potwierdzenia ani w treści ustawy z 1993 r., ani kodeksu karnego, ani stanowisk uznanych światowych towarzystw naukowych.

W ustawie z 1993 r. widnieje wyraźny zapis dotyczący wyłącznie **przerwania ciąży, który odnosi się do aborcji**, nie zaś zakończenia ciąży, które jest pojęciem szerszym i może oznaczać zarówno poród (naturalny lub przez cesarskie cięcie), jak i przez przerwanie ciąży (aborcję). Gdyby termin „przerwanie ciąży” używany w ustawie z 1993 r. miał się odnosić

¹ Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników. (2025, 11 kwietnia). Interpelacja Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników.

² M. Chruścińska-Dragan, (2024, wrzesień). Prezes PTGiP o dyskusji ws. aborcji po 22. tygodniu: przerywamy ciążę, ale ratujemy dziecko. Rynek Zdrowia

³ P. Nodzyńska, (2025, 17 marca). Anita: Zamknęli mnie na oddziale psychiatrycznym. Miałam urodzić chore dziecko i oddać je do badań. Gazeta Wyborcza.

również do porodu oraz cesarskiego cięcia, ustawa byłaby absurdalna. Zabraniałaby lekarzom przyjmować porody lub wykonywać cesarskie cięcia poza skrajnymi wyjątkami jak obecnie w przypadku aborcji.

Wytyczne Ministerstwa Zdrowia z 2024 r. trafnie podkreślają, że **ustawa z 1993 r. nie ogranicza dopuszczalności przerwania ciąży ze względu na jej wiek w przypadku przesłanki zagrożenia zdrowia lub życia**. Limit czasowy przewidywała przesłanka pozwalająca na przerwanie ciąży z przyczyn embriopatologicznych. Inaczej jest jednak w przypadku, gdy zachodzi zagrożenie zdrowia lub życia kobiety – wówczas ustawa nie przewiduje limitu czasowego, a **kodeks karny nie przewiduje kar ani dla lekarza wykonującego aborcję ani dla kobiety otrzymującej to świadczenie**.

Art. 152 § 1 i 3 k.k. wyraźnie rozróżniają aborcję przed i po osiągnięciu przez płód zdolności do przeżycia poza organizmem osoby w ciąży. Gdyby ustawodawca uznał, że aborcja po tym terminie jest zawsze przestępstwem, nie wprowadziłby tego przepisu. Jego istnienie oznacza, że aborcja po terminie przeżywalności płodu jest zgodna z polskim prawem, o ile spełnia przesłanki określone w ustawie z 1993 r.

Aborcja – czy też jak określa ustawodawca: przerwanie ciąży – to zabieg polegający na ewakuacji tkanek ciążowych z macicy w taki sposób, by nie doszło do porodu żywego dziecka. Według Światowej Organizacji Zdrowia oraz takich towarzystw jak FIGO **bezpieczny zabieg aborcji jest możliwy do przeprowadzenia na każdym etapie ciąży**. Zabiegi aborcji w trzecim trymestrze wykonywane są w wielu państwach europejskich i na całym świecie.

Indukcja asystolii płodu w zaawansowanych etapach ciąży jest istotnym elementem standardowej opieki aborcyjnej wysokiej jakości i jest zgodna z zamierzonym wynikiem aborcji, którym nigdy nie jest urodzenie żywego dziecka. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w swoich wytycznych dotyczących opieki aborcyjnej kładzie nacisk na podejście skoncentrowane na pacjentce, podkreślając znaczenie jej autonomii i aktywnego udziału w procesie decyzyjnym. W przypadkach aborcji w drugim i trzecim trymestrze ciąży należy stosować **metody minimalizujące ryzyko dla zdrowia pacjentki**, zgodne z najnowszymi badaniami i aktualną wiedzą medyczną⁴. Uznane towarzystwa ginekologiczne i medyczne na świecie **nie uznają cesarskiego cięcia za metodę aborcji**. WHO⁵, FIGO⁶ czy Ipas⁷ w swoich wytycznych dotyczących metod

⁴ International Federation of Gynecology and Obstetrics. FIGO position statement on the recent prohibition of induction of fetal asystole for legal abortions in Brazil. 2024; World Health Organization (WHO). Clinical practice handbook for quality abortion care. Geneva: WHO, 2023.

⁵ World Health Organization (WHO). Clinical practice handbook for quality abortion care. Geneva: WHO, 2023; Abortion care guideline. Geneva: World Health Organization, 2022.

⁶ International Federation of Gynecology and Obstetrics. FIGO Statement: Improving Access to Abortion Beyond 12 Weeks of Pregnancy. 2021.

⁷ Ipas. Clinical Updates in Reproductive Health. E. Jackson (Ed.). Chapel Hill, NC: 2023

aborcji wymieniają aborcję farmakologiczną i chirurgiczną, ale nigdy cesarskiego cięcia.

Do metod aborcyjnych zalecanych w drugim i trzecim trymestrze należą: aborcja indukowana, D&E oraz kombinacje tych metod. Wybór metody zależy od wielu czynników m.in. preferencji pacjentki, posiadanego sprzętu, wieku ciąży, doświadczenia i umiejętności personelu medycznego. Histerotomię – czyli chirurgiczne otwarcie jamy brzusznej i macicy w celu usunięcia obumarłego płodu – stosuje się w rzadkich przypadkach, kiedy wszystkie inne metody aborcji zawiodły lub nie są wskazane.

Wytyczne międzynarodowych towarzystw nie pozostawiają żadnych wątpliwości: bezpieczna aborcja jest możliwa na każdym etapie ciąży. Przepisy polskiego prawa jednoznacznie dopuszczają możliwość wykonania aborcji na każdym etapie ciąży, jeśli zdrowie lub życie ciężarnej jest zagrożone.

Zwracamy uwagę Pani Ministry, że PTGiP na czele z prof. Piotrem Sieroszewskim podejmuje próbę ograniczenia dostępu do aborcji z przesłanki zagrożenia życia lub zdrowia.

Polska ma jedno z najostrzejszych praw antyaborcyjnych w Europie. Jednak nawet to prawo nie limituje czasu na ratowanie zdrowia i życia pacjentki w ciąży w sytuacji zagrożenia. Jeśli dezinformacja na temat braku istnienia aborcji w trzecim trymestrze zostanie potraktowana jako prawdziwa informacja, dostęp do aborcji zostanie ograniczony w Polsce jeszcze bardziej. Przesłanki art. 4a ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. nie próbowano ograniczyć jeszcze nigdy. Takiej próby nie podjęto nawet za czasów rządów Prawa i Sprawiedliwości w latach 2015-2023.

Dlatego zwracamy się do Pani Ministry o uznanie interpelacji zarządu PTGiP za niezgodną ze stanem nauki i prawa oraz o niedopuszczenie do zawężenia ochrony zdrowia i życia kobiet w ciąży.

Z poważaniem,

Kolektyw Legalna Aborcja, Prawniczki Pro Abo, Fundacja FEDERA, Aborcyjny Dream Team, Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom, Fundacja Widzialne, Fundacja Dziewuchy Dziewuchom, Kolektyw Pomagaczki Aborcyjne, Women on Web International Foundation, Stowarzyszenie Pro Femina, Feminoteka, Akcja Demokracja, Stowarzyszenie Dolnośląski Kongres Kobiet, Strajk Kobiet Wrocław, Nieformalna Grupa SPUNK, Grupa Nieustającej Pomocy, Fundacja Przeciw Kulturze Gwałtu, Manifa Toruńska, Krakowska Manifa, Toruńska Brygada Feministyczna, Kolektyw PyRA, OSK Kraków, Porozumienie Feministyczne 8 Marca (Manifa Warszawa), Manifa Łódź, Wydawnictwo Nieczytelne, Wrocławskie, Rewolucjonistki, Fundacja Różowa Skrzyneczka, Kolektyw Dzień Po, PLAKACIARY przeciw przemocy wobec kobiet, Fundacja Łodzianka



Głębokie myślenie

gdyby tylko wiedzieli...

Zacznę od tego, że pisane z małej litery nazwiska czy nazwy partii są napisane tak celowo.

W obecnej sytuacji na świecie, niektórym opadły już z hukiem maski i nie widzę potrzeby, by *pro forma* okazywać szacunek tak szeroko pojętemu Złu. Nigdy bym nie przypuszczała, że nastanie czas, kiedy trzeba będzie sprostowywać wydarzenia i sprawy tak fundamentalne, oczywiście, wypracowane/wywalczone przez naszych rodziców i dziadków, jak spotkanie trumpa z prezydentem Zelenskim. Ale, propaganda już tak się rozkręciła, a słowa, które padają, są tak oburzające, że widocznie sprostowywać należy.

Widocznie, jeśli nie da się zrobić więcej, trzeba zachować się przyzwicie (jak mówił śp. prof. Bartoszewski) i nie być obojętnym (na co zwracał uwagę niedawno zmarły Marian Turski).

Przede wszystkim: to nie była kłótnia! To było szczucie, poniżanie i obrażanie prezydenta Zelenskigo. On się nie kłócił: on próbował mówić o wojnie, o niedotrzymanych obietnicach Rosji; pokazywać zdjęcia więźniów wojennych z Ukrainy.

Na to strona amerykańska zareagowała jak rażona prądem. Ich wściekłość wywołała postawa Zelenskigo: lojalnego wobec swojego walczącego narodu Przywódcy, który nie dał się poniżyć, nie stracił swojej godności.

trump spodziewał się chyba kopii Edvarda Beneša (swoją drogą: postaci tragicznej, postawionej „pod ścianą”). Spodziewał się łupów, *dealu* w stylu: oddamy część(?) Ukrainy putinowi i po problemie.

Pokój kupiony za cenę poddania się tyranii nie jest pokojem, lecz zniewoleniem.

– Ronald Reagan

Gdyby trump znał historię (lub nie udawał, że jej nie zna) wiedziałby, jak kończy się polityka *appeasementu*. Tyran (w 1938 hitler, teraz putin) traktuje pójście na kompromis jako słabość. I tu pojawia się kolejne pojęcie, które należy wyjaśnić: „zawieszenie broni”.

Tak jak było z Krymem w 2014 roku, tak? Po to, by Rosja się dozbrajała w tym czasie, by potem atakować dalej? Nie może być w ogóle mowy, pomysłu, na takie rozwiązanie (które, *de facto*, żadnym rozwiązaniem nie jest, tylko grą na czas, którą putin wykorzysta).

To ma być pokój.

Pokój na warunkach, które nie zamieniają Ukrainy w niewolnika.

Pokój to nie kapitulacja.

Pokój to nie chwilowy spokój kupiony kosztem cudzej wolności.

Pokój to w końcu bezpieczeństwo, stabilność i sprawiedliwość.

„Nie masz mocnych kart”. Słucham? To poker?

W momencie agresji jednego kraju na drugi nie ma miejsca na polityczne zagrywki, kampanię i wszystko to, co można by do gry w karty porównać. Mówimy o ludziach, zbombardowanych szpitalach, domach cywilów, pogromie ludności. Jak można nie poczuć w tym momencie, jakim bezdusznym dyletantem jest trump.

I kolejne pojęcie, które się często pojawia: wojna.

To nie jest „wojna”, to jest barbarzyński najazd na kraj, który niezależnie (oczywiście, że nie bez skazy) funkcjonował.

Niewybaczalne jest stawianie znaku równości między tymi, którzy walczą o wolność, a tymi, którzy chcą im ją odebrać.

– Margaret Thatcher

Nie było konfliktu. Był wymysł tyrana.
Kropka.

Ubiór prezydenta Zelenskiego.

Ręce opadają, gdy słyszy się takie docinki. Wspaniale wyraziła swoją opinię w tym temacie dr Labuda (działaczka opozycji w PRL, była więźniarka polityczna) w jednym z programów publicystycznych:

„Uważam, że to jest fantastyczny symbol. Ja to bardzo cenię”.

Czy to naprawdę, naprawdę trzeba tłumaczyć? Czy wreszcie ci, którzy uparcie i bezkrytycznie popierają pis lub, co gorsza, konfederację, zauważają, kto kryje się pod tymi maskami katolików, obrońców wartości? Czy wypowiedane teraz słowa na temat prezydenta Zelenskiego, których przytaczać nie chcę, bo powinny być zapomniane jak najszybciej, nie pokazują tej obłudy? Jakim trzeba być człowiekiem, by być tak podłym? Jak można grać na masakrze, z jaką codziennie zmaga się Ukraina i budować na tym zakrwawionym gruncie kampanię?

Wobec wielkiego zła nie ma prawicy ani lewicy – jest tylko przyzwyczajenie lub jej brak.

– Autor nieznanym

Czy, naprawdę, mimo różnic w poglądach, spraw, które miały być rozwiązane szybciej, ale jeszcze nie są; mimo iż wszystko zmienia się powoli: wolniej, niż byśmy sobie tego życzyli, czy naprawdę pomimo tego wszystkiego, w końcu możemy wreszcie docenić, kto jest teraz premierem i nas reprezentuje w Europie? (Sześciominutowego incydentu obecnego, pożałuj boże, prezydenta, nie ma nawet jak skomentować, bo, doprawdy, tego nawet papier nie zniesie). Nie docenimy ministra spraw zagranicznych, Radka Sikorskiego, który został wybrany, aby w imieniu Unii Europejskiej przemawiać w ONZ? Czy potrafimy to zrobić?

widzę słyszę mówię

Czy potrafimy wyjść z bańki nienawiści, w której przez osiem lat brakowało jakiegokolwiek innego uczucia?

Wobec zła nie można być podzielonym politycznie – można być tylko przeciwko niemu.

– Vaclav Havel

Ci, którzy teraz w sporze publicznym odwracają się od Ukrainy; ci, którzy jedyne dwa słowa, które znają, to „Tusk” i „Merkel”; ci, którzy winią za napad Rosji Europę; ci, którzy umizgują się trumpowi, pomimo jego postępów, są za złem. Za sianiem zamętu. To ludzie szafujący słowem „patriotyzm”, którzy nie mają pojęcia, czym on jest i mylą go z nagonką na inne nacje, kultury, poglądy.

Édouard Daladier, premier Francji, gdy wracał z Monachium do Paryża i widział, że ludzie mu wiwatowali, cynicznie powiedział do współpracowników: „Idiotci! Gdyby tylko wiedzieli...”

Ale my już wiemy, prawda?

Albo nie?

Czy pojęcie „wahać się” w sytuacji, w której przyszło nam żyć, też trzeba na nowo tłumaczyć?

Gothicwind

filolożka, introwertyczka, swoje przemyślenia regularnie zamieszcza na blogu:
<https://gothicwind.blogspot.com>



soviet girl i estetyka europy środkowo- wschodniej

orientalizacja kobiet z terenów zza żelaznej kurtyny i krajów postkomunistycznych

Kulturowe różnice między Europą Zachodnią i Wschodnią nie pozostają bez wpływu na wzajemne postrzeganie się osób zamieszkujących każdą z nich. Mimo że estetyka Europy Środkowo-Wschodniej inspirowała, to podawana bez kontekstu, a przede wszystkim bez oddania faktycznego głosu pochodzącym stamtąd ludziom, a jedynie wizualnej fascynacji, może powodować nasilanie się pewnych stereotypów, między innymi tych dotyczących kobiet. Choć w Polsce jest nam stosunkowo blisko do czerpania z wizualności i kultury mitycznego Wschodu, to im dalej na Zachód, tym bardziej egzotyczny, obcy i przepuszczony przez własne wyobrażenia staje się to wizerunek.

Dzikość Wschodu – orientalizacja europejskich krajów postkomunistycznych

Orientalizacja to przypisywanie określonych cech grupom ludzi. Opiera się na stałych, stereotypowych sposobach ich pokazywania. Z definicji, by dane założenie zostało uznane za stereotyp, musi być mocno zakorzenione, powielane i utrwalane, co zdecydowanie ma miejsce, kiedy mowa o kobietach (i mieszkańcach w ogóle) Europy Środkowo-Wschodniej. Pojawiają się one w społecznym dyskursie, ale też w sztuce i internecie, gdzie memy i wschodni shitposting mają się świetnie, a wręcz stały się pewnym fenomenem, znanym bardzo szerokiej grupie odbiorców. Stereotypy te wytwarzane są na kanwie tworzących się portretów Wschodu, nie opartych na historii, a ewentualnie na odbiciu jej wybranych elementów w zachodnich oczach. Zdarza się nawet, że mieszkańcy i mieszkańcy Wschodu zaczynają przyjmować niektóre powstałe w ten sposób kategorie i utożsamiać się z nimi¹. Niekiedy jest to celowy zabieg estetyczny, wykorzystywany chociażby przez lokalnych artystów, którzy prezentują w filmach, klipach i innych wizualnych twórcach bar-

¹ E. W. Said, *Orientalizm*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2018

dzo dosadną, wyrazistą, wręcz radykalną estetykę rodzimych państw. W takim przypadku można mówić o pewnego typu walorach orientalizacji, jednak należy pamiętać, że nie jest to zjawisko pozbawione wad i problemów. Można mówić tutaj wręcz o zjawisku występowania pewnych „ideologii wschodniości”², które mogą być bezdyskusyjnie przyjmowane, czyniąc z bohaterek przekazów ahistoryczne, fantazmatyczne przedstawicielki wizerunków tworzonych nie przez nie same, a przez osoby z zewnątrz. Orientalizowanie tworzy bowiem często uproszczony, odbiegający od rzeczywistości lub bardzo uogólniający obraz.

Innymi słowy, orientalizacja i egzotyzacja to fenomeny polegające na pewnym określaniu i klasyfikowaniu mieszkanki i mieszkańców Wschodu przez przedstawicieli zachodnich państw. Jednak kategorie te często nie są oparte na wiedzy, historii czy namacalnych doświadczeniach, a bardziej na znanych z mediów lub wykreowanych przez osoby z drugiej strony byłej żelaznej kurtyny wzorców³.

Egzotyczne postrzeganie mieszkanki Europy Wschodniej przejawia się na różne sposoby – z jednej strony poprzez nadawanie, a wręcz narzucanie im pewnych cech charakteru, także tych negatywnych oraz ich niedokładne i błędne postrzeganie, z drugiej – romantyzowanie postkomunistycznej estetyki, która faktycznie stała się wizualnym fenomenem, który dobrze przenosi się na ekrany w filmach i klipach i ogląda na poświęconych postsowieckiemu krajobrazowi, jego mieszkańcom i ich stylowi życia kontach na Instagramie.

Babushka, dresiara, russian doll⁴ i inne przejawy orientalizacji kobiet Europy Środkowo-Wschodniej

Stereotypy, orientalizacja i egzotyzacja kobiet z krajów postkomunistycznych są widoczne w odniesieniu do różnych grup – wiekowych, społecznych czy zawodowych. W przypadku młodzieży można mówić o mocno utrwalonym wizerunku dresiary, która jest zbuntowana, nosi obradowane ubrania, a jej bezpośrednio nawiązującym do orientu atrybutem jest złota biżuteria i motywy ubioru zaczerpnięte z dalszych państw Wschodu. Inne bezpośrednio związane z orientalizacją, powtarzające się, wizualne elementy to chociażby turecki dywan, który ta dziewczyna ma pewnie powieszony na ścianie w domu. Podobnie jak przedstawicielki starszego pokolenia – typowe babushki we wzorzystych chustkach na głowie, konieczne zawiązanych pod szyją, które są zniszczone, zaniedbane, często

² T. Zarycki, *Ideologies of Eastness in Central and Eastern Europe*, Routledge, Londyn – Nowy Jork, 2014

³ E. W. Said, *Orientalizm...* dz. cyt.

⁴ Używam tutaj tego określenia w sposób paradoksalny, skupiając się na słowie „lalka”, nawiązującym do przedmiotowego wizerunku kobiet, który stoi w kontrze do idei wielowymiarowości figurek. Jest to ciekawa symbolika, bo wg stereotypu widziana jest jedynie powierzchowna, piękna warstwa, mimo że figurka, tak samo jak pokazywane bohaterki, posiada głębię, a mimo to bywa określana samym wyglądem

przedstawiane w towarzystwie hodowlanych zwierząt, takich jak bydło, żyjące w ubóstwie i warunkach mocno kontrastujących z miejskim krajobrazem – rozpadających się domkach, dla których bloki mogą stanowić najwyżej tło. Inne konotowane z nią pojęcia to często kościół, modlitwa i tradycjonalizm. Samo określenie „babushka” często niesie też pozytywne skojarzenia, bo jest po prostu pewnym określeniem babci, jednak stereotypowa „babushka lady” z utrwalałonych wizualnych przedstawień odnosi się bardziej do wskazanej wcześniej starszej kobiety, która często staje się synonimem zacofania i głębokiej prowincji. Pojawia się też stereotyp z drugiego bieguna, dotyczący młodych kobiet ze Wschodu, głównie Rosjank, pokazujący je jako piękne, atrakcyjne i towarzyskie, ale przy tym wyzywające i prowokujące. Kobiety z tego stereotypu są często uprzedmiotawiane, sprowadzane do roli ślicznych laleczek. Są zadbane, lubią mocny makijaż i obcisłe ubrania, przez co ich wizerunek ogranicza się do komentowania ich wyglądu. Przedmiotowo pokazywaną cielesność określają powiedzenia w stylu „typowa Rosjanka” albo „tutaj wszystkie kobiety są piękne”, dołączane do zdjęć eksponujących głównie piersi i pupy. Z kolei atrakcyjność kobiet z Ukrainy podkreślana jest kontrastami wobec Polek, podawanymi w skrajnie przedmiotowy sposób dla obu stron, gdzie Ukrainki to jedynie ładne dziewczyny, które zrobią, co partner zechce, do tego pracowite i naturalne, a Polki to zniszczone feministki. Obszar wschodniego *shitpostingu* w internecie ma się bardzo dobrze. Memy, zdjęcia, filmiki i inne podobne przekazy prezentują nie tylko same kobiety, ale osadzają je w konkretnych okolicznościach, często absurdalnych, kontrastowych, dziwnych. Przedstawienia typu „to stan umysłu”, „takie rzeczy tylko w [tu wstaw któreś z państw Europy Środkowo-Wschodniej]”. Tutaj pojawia się też kwestia utrwalanego od dawna stereotypu dotyczącego nadużywania alkoholu, które prowadzi do wyniszczenia i biedy.

O ile w Polsce wizerunek młodzieży w kurtce adidasa, na tle blokowiska, obok którego znajduje się dosłownie najbrzydsze miejsce w mieście, widok wódki na stole, biednej wsi albo młodej dziewczyny, która jest seksi i nosi futerko, nie dziwi aż tak bardzo, bo jest bliski stylistyce z naszych rodzimych stereotypów czy stereotypizowanych przedstawień z filmów albo memów, to im dalej na Zachód, tym pewne wizerunki i krajobrazy mogą być coraz bardziej obce, a przez to tworzyć wizję „mitycznego Wschodu”, opartego na pewnych wyobrażeniach i powierzchowności, która jest samym wyglądem, a nie faktycznymi cechami charakteru bohaterów. I właśnie dlatego pozostaje tylko mitem.

Wizualny fenomen bez realnego głosu – problemy generowane przez egzotyzację kobiet z krajów Europy Środkowo-Wschodniej

G. Spivak w swoim głośnym tekście „Czy podporządkowani inni mogą przemówić?” stawia sobie i światu to ważne pytanie, ale też pyta bardziej konkretne: „czy może przemówić podporządkowany inny (jako kobie-

ta)?", zwracając nie tylko uwagę na podział kategorii podmiot-przedmiot, ale odnosząc się też bezpośrednio do kwestii płci, wizerunku kobiet i ich samoświadomości w publicznym dyskursie, który wciąż jest mocno patriarchalny, ale też często dyktowany przez osoby z zewnątrz, w tym przypadku przedstawicieli innych państw⁵. Zwraca uwagę na to, że wskazane terminy: przedmiot-podmiot często są produkowane na Zachodzie, a potem idą dalej w świat, jako uznawane za neutralne i obiektywne, chociaż wcale takie nie są, ponieważ nie wynikają z oddania głosu lokalsom, a próby przetłumaczenia ich fenomenów na własny użytek i z własnego punktu widzenia⁶.

Problemem nie jest zatem estetyczna fascynacja, ale sytuacja, w której staje się ona jedynym wyznacznikiem, pozbawiona jakichkolwiek szerszych kontekstów, a przede wszystkim głosu samych bohaterów przedstawień. Innymi słowy, taka egzotyzacja staje się problematyczna, kiedy nie daje faktycznego głosu, a tylko pewne wizualne pole do popisu. Można to analogicznie odnieść na przykład do zjawiska słynnej chłopomanii, w której estetyczne inspiracje nie idą w parze z chęcią faktycznego zrozumienia grupy, od której są czerpane.

Uchodźczynie z Ukrainy – kobiety, które muszą walczyć o swoje państwo i o siebie. Jak stereotypy i przedmiotowe traktowanie dodatkowo utrudniają doświadczenie migracji?

Anonse o treści „Polak szuka żony Ukrainki”⁷ albo dwuznaczne ogłoszenia na rynku nieruchomości, gdzie panowie w zamian za lokal oczekują seksualnych benefitów to kolejne przykłady uprzedmiotawiania, wynikające z czytanych w internecie stereotypów, które są jedną z pochodnych egzotyzacji, bo mężczyźni, którzy je pisali często tłumaczyli się właśnie zachęcającymi opisami Ukrainek, wyczytanymi w sieci. Na Facebooku pojawiła się nawet cała grupa dedykowana poszukiwaniom partnerki wśród ukraińskich kobiet, która od momentu rosyjskiej agresji na Ukrainę powiększyła się o kilkanaście tysięcy członków. Zrezała ona panów czerpiących z pozytywnych stereotypów na temat Ukrainek, jako przede wszystkim wiernych i ładnych (jeden z wpisów brzmiał „Ukrainki są ładniejsze, bardziej pracowite i nie mają kija w dupie”⁸). Jednocześnie dziewczyny i kobiety były przez nich traktowa-

⁵ G. Spivak, *Czy podporządkowani inni mogą przemówić?*, przeł. E. Majewska, „Krytyka Polityczna” nr 24-25 (2010), s. 196-239

⁶ Tamże.

⁷ K. Jarocho, „Polak szuka Ukrainki na żonę. Bo «Polki są próżne i dosyć leniwe»”, wyborcza.pl WARSZAWA (10.04.2022), <https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/754420,28308405,polak-szuka-zony-ukrainki-panie-z-polski-sa-prozne-i-dosyc.html> (dostęp: 18.02.2025)

⁸ E. Kołodziej, Facebook zamknął grupę „Polak szuka żony Ukrainki”. Czytaliśmy, co pisali faceci, (27.05.2022), <https://noizz.pl/kryzys-meskosci/facebook-zamknal-grupe-polak-szuka-zony-ukrainki-czytalismy-co-pisali-faceci/12gyzec> (dostęp: 19.02.2025)

ne przedmiotowo i postrzegane jako bardziej naiwne i podatne na manipulację, a także jako takie, które „nie są jeszcze zepsute od tego dobrobytu Europy Zachodniej”⁹. W ogłoszeniach z serii „Polak pozna Ukrainkę”, kobiety były traktowane praktycznie jak towar do kupienia na osiedlowych grupkach, na których mieszkańcy szukają sobie kanapy do mieszkania, albo chętnie przygarną nową roślinkę pod swój dach. Podawało się wymagania: kolor włosów, wzrost, wiek czy wagę, a kartą przetargową miały być oferowane mieszkania, posady czy samochody. Niektórzy chcieli po prostu kupić sobie ładną, młodą żonę, oczywiście bez nałogów, licząc, że wychowana z daleka od „zachodniego zepsucia” nie będzie narzekać i, co najważniejsze, nie będzie mieć za bardzo własnego zdania. To problem, który nie tylko uprzedmiotawia kobiety, ale też stereotyp pokazujący je jako naiwne, sprzedajne, gotowe do pozyskiwania materialnych korzyści za cenę małżeństwa.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że stereotypy dotyczące kobiet mogą być szczególnie trudnym tematem w odniesieniu do doświadczenia migracji. Uchodźczynie muszą się z nimi mierzyć i walczyć o pozytywny wizerunek własnej grupy. Przyjmowanie się w społeczeństwach negatywnych stereotypów na ich temat przyczynia się w zdecydowany sposób do mniejszej chęci pomocy, a wręcz wrogości i agresji wobec nich. Długotrwałe mierzenie się z przypisywanymi do siebie i swojej grupy negatywnymi cechami może powodować odczuwanie tzw. zagrożenia stereotypem, czyli psychicznego stanu wywołującego obawę, że pewne zachowania osoby mogą zostać zinterpretowane jako potwierdzenie złego stereotypu na temat jej i reprezentowanej przez nią grupy¹⁰, co może skutkować lękiem i stresem, co z kolei w efekcie może prowadzić do gorszego wykonywania zadań z obrębu stereotypizowanej dziedziny¹¹. Wskazane przejawy dyskryminacji stają się więc dodatkowym obciążeniem, które połączone z doświadczeniem migracji może stawać się ogromnym obciążeniem.

Orientalizm i egzotyzacja jako celowe zabiegi w sztuce i kulturze – kiedy „estetyka Wschodu” jest korzystna i bezpieczna dla tradycji?

Estetyczny wymiar egzotyzacji i orientalizmu może powodować pewne zagrożenia, kiedy używany jest bez kontekstu, w sposób ahistoryczny i oderwany od faktycznych bohaterów i bohaterek. Istnieją jednak działania, które przełamują tę bańkę, pokazując balans między fa-

⁹ K. Jaroch, *Polak szuka...* dz. cyt.

¹⁰ C. M. Steele, J. Aronson, *Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans*. „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 69(5), 1995, s. 797–811

¹¹ T. Stafford, *Female chess players outperform expectations when playing men*. „Psychological Science”, 29(3), 2018, s. 429–436

scynacją pewną dzikością, jednocześnie nie zapominając o tradycji. Kolektyw artystyczny Slavs and Tatars¹² w swoich pracach bardzo mocno nawiązuje do orientalistycznych skojarzeń. Chociaż ich prace bywają przerysowane, satyryczne i groteskowe, to stoi za nimi mocne zagłębienie się w język, obyczaje, rytuały, mity, historie i tradycje miejsc i osób, z których czerpią. Ich misją jest wskrzeszenie kultury Eurazji i koniec Obietnicy Zachodu. To przykład, w którym orientalizacja jest w pewien sposób romantyzowana i estetyzowana, ale w przemyślany, odpowiedzialny sposób, który nie ma ograniczać się jedynie do powierzchownej, wizualnej warstwy, a wchodzić na głębsze poziomy, a także zachęcając do tego innych. Już sama nazwa kolektywu nawiązuje do idei łączenia i porozumienia i krytykuje typowy dla egzotycznych stereotypów dualny podział: my-oni. Podawana w ten sposób europejsko-wschodnia estetyka ma walory edukacyjne i przełamujące granice między estetycznymi pojęciami: piękno-brzydota. Jest to widoczne także w przypadku fascynacji wschodnim, brutalistycznym krajobrazem, kontrastującymi elementami miejskiej przestrzeni i wizerunkami obecnych w niej bohaterów i bohaterek. Dzięki temu kategorie wizualne, do tej pory uważane za nieatrakcyjne, stają się ciekawe i warte zgłębiania, także na poziomach głębszych niż sama estetyka.

Podsumowując:

- ▶ zjawisko egzotyzacji może stanowić problem, kiedy ogranicza się jedynie do oddawania bohaterkom wizualnego pola, bez realnego głosu. Jest to szczególnie dotkliwe, kiedy negatywne stereotypy utrudniają funkcjonowanie kobietom z doświadczeniem migracyjnym i uchodźczym.
- ▶ stereotypy nie zawsze muszą być negatywne, a płynące z nich wizualne fascynacje mogą być inspirujące. Estetyczne przedstawienia Wschodu często mają walory, przełamują bańkę wschodniego wizerunku i przyczyniają się do przełamywania pojęć piękno-brzydota, pokazując często młodym ludziom nowe kategorie wizualne, które powszechnie uznawane za nieatrakcyjne, a wręcz brzydkie, zaczynają być uznawane za ciekawe i warte pokazywania.
- ▶ tekst nie ma na celu krytykowania kultury memów i *shitpostingu*. Przeciwnie – jest to dziś ważne narzędzie wyrazu i kolejny estetyczny fenomen, a jednocześnie sposób komentowania świata, ironii i autoironii.
- ▶ opisanie w niniejszym artykule stereotypów i sposobów postrzegania kobiet z różnych państw postkomunistycznych oraz z terenów zza byłej żelaznej kurtyny ma na celu zwrócenie się w kierunku refleksji nad podmiotowymi, a nie przedmiotowym traktowaniem, które chociaż powinno stanowić normę, często wciąż pozo-

¹² <https://www.instagram.com/slavsandtatars/>

staje od niej daleko. Jednak w obliczu pojawiania się w tekście przedstawicielek różnych krajów, w odniesieniu do aktualnej sytuacji w Europie, chcę podkreślić zdecydowanie swoje antywojenne nastawienie oraz pełną solidarność z kobietami oraz wszystkimi osobami z dotkniętej rosyjską agresją Ukrainy.

NIE DLA WOJNY! WOLNA UKRAINA!!

Źródła:

K. Jarocho, „Polak szuka Ukrainki na żonę. Bo «Polki są próżne i dosyć leniwe»”, wyborcza.pl WARSZAWA (10.04.2022), <https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,28308405,polak-szuka-zony-ukrainki-panie-z-polski-sa-prozne-i-dosyc.html> (dostęp: 18.02.2025).

E. Kołodziej, Facebook zamknął grupę „Polak szuka żony Ukrainki”. Czytaliśmy, co pisali faceci, (27.05.2022), <https://noizz.pl/kryzys-meskosci/facebook-zamknal-grupe> (dostęp 28.05.2025).

E.W., Said, *Orientalizm*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2018.

G. Spivak, Czy podporządkowani inni mogą przemówić?, przeł. E. Majewska, „Krytyka Polityczna” nr 24-25, 2010, s. 196-239.

T. Stafford, *Female chess players outperform expectations when playing men*. „Psychological Science”, 29(3), 2018, s. 429–436. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/bpy3t>.

C. M. Steele, J. Aronson, *Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans*. „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 69(5), 1995, s. 797–811.

T. Zarycki, *Ideologies of Eastness in Central and Eastern Europe*, Routledge, Londyn – Nowy Jork, 2014.

Marta Leszek

medioznawczyni, autorka tekstów i ilustracji, współpracująca z licznymi niezależnymi wydawnictwami, magazynami i zinnymi. Interesuje się między innymi antropologią miejsca, jego wpływem na ludzi i odwrotnie. Instagram: [@marthyev](https://www.instagram.com/marthyev)

zabawy na sianie

Rozdziewiczył mnie i odwiózł do domu. Szesnastoletnią, skacowaną. Wciąż jeszcze pijaną właściwie, bo poprzedniego wieczora, dopingowany skutecznie przez swojego brata i kolegę, z zapalem pracował na szybkie urwanie mojego filmu. Wciąż jeszcze rozanieloną, bo przez kilka poprzednich tygodni, dopingowany skutecznie przez mojego kuzyna, rozkochał mnie w sobie coraz bardziej. Trochę już jednak zdezorietowaną, bo od momentu, w którym ocknęłam się z jego penisem w swojej pochwie, a on – po kilku pchnięciach – wyskoczył ze mnie i trysnął w pościel, z każdą kolejną godziną coraz bardziej dawał do zrozumienia, że cała sytuacja bardziej go śmieszy niż cieszy.

Tak też było. Kiedy wysiadłam nad ranem z samochodu, widziałam gościa po raz ostatni. Rozpacz, obsesyjne zerkanie co chwilę na wyświetlacz telefonu, brak w najbliższym otoczeniu osoby, z którą można by się tym bólem podzielić. Bólem przeogromnym, obezwładniającym, ale przede wszystkim popychającym do irracjonalnych myśli i zachowań, byle tylko odzyskać ukochanego.

Dzwoniłam, pisałam, błagałam. Bez rezultatu. Zdesperowana, zaproponowałam, żebyśmy spotykali się tylko na seks, byłby blisko przynajmniej przez tych kilkanaście minut. Wyśmiał mnie, przecież seks to trzeba umieć uprawiać. I już było po mnie.

Po mnie miało szczęście, że wakacje. Że Mazury. Że ciotkę pijaczkę czasami piekła rura i domagała się browarów z pobliskiego baru. Że szła potem na zrzut, a ja z powrotem. Że mnie też piekła rura.

Shczęście mieli też bywający w barze mężczyźni, bo – nauczona doświadczeniem sprzed kilku dni – piłam szybko i równie szybko lądowałam z kimś na sianie. Tylko tak miałam gwarancję czyjejś obecności, chociażby to miała być obecność jedynie do pierwszego wytrysku.

Czasem film urywał mi się jeszcze przed sianem i do dzisiaj nie wiem, z kim ani jak. Ani czy ktoś był jeden, czy ktosiów było siedmiu. Ślad po nich ginał bowiem w zaschniętej spermie na mojej twarzy.

Czułam się jak gówno, wracając nad ranem przez wieś. Zbierając opierdół od ciotki pijaczki za kolejny niepowrót na noc. Spierając z ciuchów pozostałości po sianie. Brzydziłam się siebie, nienawidziłam i tylko browar pomagał mi na chwilę siebie polubić. Więc kiedy tylko ciotka pijaczka szła na zrzut, ja wracałam do baru.

Wszyscy mieli Cię tutaj za dziwkę... – wybełkotała ciotka pijaczka po kilku głębszych, kiedy dekadę później odwiedziłam jej letnią rezydencję na mazurskiej wsi. Miejscu, w którym wydarzył się największy, rzutujący na całe moje późniejsze życie seksualne i na relacje w ogóle dramat.

Nie naplułam ciotce pijaczce w twarz, nie rzuciłam się do gardła. Nie wydusiłam z siebie nawet słowa, bo na sytuacje trudne, stresujące mój organizm od dawna reagował już w jeden jedyny sposób. Zastygnięciem.

widzę słyszę mówię

W tamtym czasie byłam też w terapii, gdzie ciotka pijaczka i wpływ jej uzależnienia na mnie zostały trochę przerobione. Wiedziałam zatem doskonale, że to nie ona do mnie mówi, tylko jej choroba. Nie gadaj z nałogiem – powtarza moja obecna terapeutka, kiedy stracę na chwilę czujność i dam się wciągnąć w toksyczną relację z osobą uzależnioną.

Relację niekoniecznie seksualną, ale nie mającą najmniejszej szansy na zdrowy rozwój, na stworzenie więzi, na bliskość, dopóki po drugiej stronie stołu siedzi nałóg, a nie człowiek.

Sama bywam nałogiem i lepiej, żeby wtedy ze mną nie gadać. Bo wtedy będę dziwką oddającą swoje ciało, wierząc, że tylko to mam do zaoferowania, ale – ze strachu przed zranieniem – nie zbliżę się do nikogo emocjonalnie. Będę traktować innych i siebie przedmiotowo, narażając na fizyczne i psychiczne cierpienie. I będę nazywać to wolnością, gdy tymczasem jest to jedynie brakiem odpowiedzialności. Brakiem miłości.

Ale nie mówcie mi, że ta historia jest straszna. Scenariusz jakich wiele. Tylko Wy zobaczyliście go tutaj od tyłu. Gdybyście wtedy, przeszło dwadzieścia lat temu, zobaczyli brudną, pijaną szesnastolatkę, ze spermą we włosach wracającą nad ranem przez wieś, też nazwalibyście ją dziwką.

Beata Kołodziejczyk

Odkąd pamięta, zapisywała świat słowami. Dawniej sprejem na warszawskich murach, teraz próbuje klawiszem.



mięso

Leży na stole niczym świeżo wypatroszone zwierzę, naga i lśniąca w ostrym świetle jarzeniówek, z ramionami rozłożonymi jak do osądu. Nieruchoma. Martwy towar gotowy do sprzedaży. Pod nią wyścielono woskowany papier, żeby nic nie przeciekało i nie pobrudziło podłogi. Nie ma rzeźnika z nożem, ale są oczy. Dziesiątki par – chłodne, oceniające, chciwe. Patrzą, obracają ją w myślach jak kawałek mięsa, jak ofertę na promocji. Przeżuwają, wypływają chrząstki.

Leży z rozpostartymi nogami, czekając na decyzję: wystawa czy prze-miał? Czy zostanie wybrana i pochwalona, czy trafi do kosza na odpadki, bo minął jej termin przydatności?

Nogi zbyt silne, łykowate, mięśnie za bardzo zarysowane. Nikt nie lubi kobiety, która wygląda, jakby mogła uciec. Brzuch za miękki. Za dużo używania, za mało dyscypliny. Ale gdyby był płaski, to też by źle wyglądał, jakby była głodzona, a jej ciało nie miało historii. Piersi mogłyby być większe. Nie za duże – bez przesady, bo to wulgarne. Powinny być jędrne, ale nie sztuczne. Naturalne, ale podniesione. Pełne, ale delikatne. Łatwiejsze do pożarcia. Brodawki w odpowiednim kolorze. Kto ustala, jaki jest odpowiedni?

Przecież każde mięso się starzeje. Wiotczeje, traci jędrność, przestaje być świeże. Pachnie inaczej. A nikt nie chce starego mięsa. Takie się konserwuje, faszeruje, poddaje obróbce. Napina się skórę, wypełnia ubytki, wygładza fakturę. Ale zapach się zmienia – wilgoć, lekko jełczeją-cy tłuszcz, który z czasem nabiera nut gnicia. Wnętrznosci wrastają w ciało jak przyprawy w marynacie, wypełniają pustki, których nie da się już wyciąć.

Można ją zakonserwować w formalinie liftingów, wypełniaczach, botoksie – marynować w ciszy, w oddaniu, w roli, której nie ma odwrotu. Bo każda kobieta w końcu gnije. Każda przechodzi moment, kiedy zaczyna śmierdzieć starością, nieprzydatnością, przesadą. Wtedy się ją mieli, przerabia, zamienia w coś innego, w figurę matki, w tło, w cień. Na razie leży. Jeszcze świeża. Jeszcze czeka na werdykt.

Natalia Dobroń

czarownica, pisarka i pogromczyni edytorskich demonów. Kolejność zależy od fazy księżyca.



MOJE
SKRZYDŁA

MOJA

NIE ZA BARDZO

OBRÓŚLAŚ

W TE

PIÓRKA

?

PASJA!

odpoczynek na sprzedaż

Gdy tkwimy w mediach społecznościowych, może nam się wydawać, że „dbanie o siebie” oznacza skomplikowaną i wieloetapową poranną rutynę, całą kolekcję świeczek i nowe zestawy ubrań zaprojektowanych specjalnie po to, żeby ćwiczyć jogę. Jednak koncepcja ta ma swoje radykalne i feministyczne źródła i – jak wiele feministycznych i radykalnych idei – została przejęta przez kapitalizm, który ją spłyca i utowarawia.

Sama staram się poskramiać swój algorytm (choć przypomina to czasem walkę z wiatrakami), ale gdy zaczęłam pisać ten artykuł, w pierwszej kolejności postanowiłam sprawdzić, co pokaże mi Instagram, gdy wrzucę mu w wyszukiwarke hasło „self care”. Aplikacja od razu wyświetliła mi kilka filmików przedstawiających różne, a jednocześnie bardzo podobne do siebie łazienki, w których twórcynie internetowe prezentują swoim odbiorczyńom poranną/wieczorną/potreningową/weekendową rutynę pielęgnacyjną uwzględniającą wykorzystanie kilku, jeśli nie kilkunastu, produktów, często koniecznych takich, które pasują do siebie estetycznie.

„Połóż się do łóżka, czując się jak księżniczka”.

„Terapia, której nie doceniamy: wieczór z produktami *self care*”.

Te i podobne teksty towarzyszą rolkom, które pojawiają się naprzemiennie z pastelowymi grafikami zachęcającymi nas do tego, by, na przykład, głęboko oddychać, lub podsuwającymi nam pomysły, co zrobić, gdy akurat nie stać nas na wszystkie te produkty, i czym można spróbować je zastąpić.

Trudno jest więc dokopać się do pierwotnej idei, jaka stała za odpoczynkiem i dbaniem o siebie i z założenia odrzucała kulturę produktywności i kapitalistyczny wyzysk.

Dbanie o siebie jako akt politycznej walki

Odpoczynek i dbanie o siebie były radykalnymi działaniami praktykowanymi przez Czarne kobiety w latach 50. i 60. XX wieku, czyli w epoce aktywności Ruchu Praw Obywatelskich w Stanach Zjednoczonych. Były to czynności wspólnotowe, które miały pomóc osobom działającym w ruchu zwalczać systemowy rasizm, podziały klasowe i niesprawiedliwości wynikające z obowiązujących przepisów prawa, które od samego początku dyskryminowały Czarne społeczności. Założenie było proste: nie damy rady przezwyciężyć systemu, jeśli nie mamy na to siły, nie pokonamy stojących przed nami przeszkód, jeśli nie zaopiekujemy się sobą nawzajem. Jednym słowem dbanie o siebie było środkiem, który miał Czarnym społecznościom pomóc przetrwać. Chyba jednym

z najczęściej przywoływanych w tym temacie cytatów są słowa Audre Lorde, amerykańskiej pisarki, feministki, socjalistki i działaczki na rzecz praw obywatelskich

Dbanie o siebie to nie pobażanie sobie, to instynkt samozachowawczy, czyli akt politycznej walki.

Warto jednak przytoczyć dłuższy fragment, w którym pisarka zawarła to zdanie:

Musiałam zbadać, zarówno w snach, jak i za pośrednictwem testów immunologicznych, niszczycielskie skutki nadmiernego przeciążenia. Przeciążenie się to nie to samo co udźwignięcie sytuacji. Musiałam zaakceptować fakt, że tak trudno jest monitorować różnicę. A jednak było to konieczne, tak jak koniecznie musiałam ograniczyć cukier. To miało zasadnicze znaczenie. Fizycznie. Psychicznie.¹

Bardzo ważny jest tu kontekst – słowa te Audre Lorde spisała w 1988 roku, kiedy to toczyła walkę z rakiem. Pisząc o swojej chorobie, poetka zawsze wspomina o wsparciu, jakie otrzymała od innych Czarnych kobiet, i o poczuciu wspólnoty, które dodało jej siłę, gdy wracała do zdrowia na różnych etapach choroby. Nie można też zapomnieć o walce, jaką toczyła z amerykańską służbą zdrowia, która często dyskryminuje osoby Czarne. W tym fragmencie Lorde odnosi się więc do zmagania z systemem i mówi nam o tym, jak czerpać siłę ze wspólnoty, która pomaga nam o siebie dbać.

Od razu zaciekawiło mnie, jak jej słowa funkcjonują obecnie, i uderzyła mnie hipokryzja oraz wybiórczość osób, które ją cytują. Często na ten fragment można trafić na stronach gabinetów kosmetycznych i salonów urody. To tylko jeden z przykładów na to, jak radykalna myśl w temacie dbania o siebie zostaje wyjęta z kontekstu i wykorzystana do tego, by coś nam sprzedać lub by odebrać nam pewność siebie.

Walka z systemem

W dzisiejszych czasach dbanie o siebie ma zdecydowanie wymiar indywidualistyczny, nie ma też miejsca żadna walka z systemem — najczęściej walczymy o to, by załapać się na limitowany drop jakiegoś produktu. Bardzo często też za troską o siebie czai się niebezpieczna zależność. Owszem, chcemy, żebyś o siebie dbał, ale wyłącznie po to, by później wydajniej pracować i osiągnąć lepsze wyniki. To niebezpieczny paradoks: zachęcamy do odpoczynku, jednocześnie umacniając kulturę zapierdolu. Tym samym branża *self-care* i *wellness* podtrzymują kapitalistyczne wartości, podsuwając nam produkty, które trzeba kupić lub usługi, z których trzeba skorzystać, bez których — rzekomo — tak naprawdę

¹ Ten cytat pochodzi ze zbioru esejów wydanych w 1988 roku *A Burst of Light*. Nie ma go jednak w moim wydaniu, posiłkowałam się więc źródłami internetowymi: <https://chasing42.wordpress.com/2024/11/14/reclaiming-self-care/> (dostęp. 28.02.2025)



nie odpoczniemy. Odpoczynek nie jest czymś, co się nam po prostu należy. Jest czymś, na co trzeba zapracować i co trzeba sobie kupić. Słyszac zewsząd podobny przekaz, coraz trudniej nam jest wyobrazić sobie odpoczynek w oderwaniu od towarów i usług. Musimy też pamiętać o tym, że tego rodzaju *self care* nie jest dla wszystkich – nie każdy może sobie pozwolić na zakup produktów, które mają nam pomóc zatroszczyć się o siebie. I tu znów ma miejsce kolejne przejęcie: ruch, mający swoje źródło wśród osób pochodzących z dyskryminowanych klas i społeczności teraz wykorzystywany jest przez grupy uprzywilejowane.

Nie bez znaczenia jest też to, kto zyskuje na tym spłyconym i oddalonym od pierwotnego kontekstu przekazie, a kto na nim traci. W zdecydowanej większości tego typu treści są promowane na profilach białych, fizycznie sprawnych kobiet cechujących się urodą mieszczańską się w kanonie². To one zyskują na monetyzacji tematów *wellness* i *self-care*. Tym samym znika przekaz osób z niższych klas, osób z niepełnosprawnościami czy osób z mniejszości³. Dużą winę oczywiście ponosi tutaj algorytm faworyzujący nośne treści, które łatwo sprzedać — czyli jednowymiarowe i uproszczone. Warto też pamiętać o osobach, do których kierowany jest ten przekaz, czyli o nas — odbiorcach i odbiorczyniach. Zalewa się nas ofertami produktów, które mają uczynić nasze życie bardziej znośnym i tym samym wszystko sprowadza się do kwestii wyborów, które podejmujemy indywidualnie w oderwaniu od jakichkolwiek czynników społecznych czy szerszego kontekstu. Często dochodzi też do tego presja, by „odpoczywać we właściwy sposób”, to znaczy taki, który jest modny, przyjemny dla oka i wpisujący się w obecnie panujące trendy⁴. Podsumowując: dbanie o siebie stało się drogie i odbywa się w samotności.

I co dalej?

Kapitalizm ma za sobą długą historię przejmowania radykalnych haseł i myśli feministycznych i czyni to z dużym powodzeniem. Gdy neoliberalne kanały biorą na tapet takie tematy jak rasa, płeć czy nierówności klasowe, często kończy się to zawłaszczeniem, spłaszczeniem i ostatecznie wymazaniem. W przypadku dbania o siebie i odpoczynku musimy wyjść poza ramy konsumpcji przedmiotów i zdać sobie sprawę, że media społecznościowe wykorzystują nasze lęki, kompleksy i naszą samotność, by sprzedawać nam rzeczy, na które nas nie stać, i oferować nam usługi, które mają za zadanie sprawić, że zapomnimy o prawdziwym źródle problemu.

² Zobacz na przykład: <https://afluencer.com/top-wellness-influencers/> lub <https://thesocialshepherd.com/blog/top-wellness-influencers-uk> (dostęp 28.02.2025)

³ <https://www.pcmag.com/news/how-racial-inequalities-affect-influencers> (dostęp 28.02.2025)

⁴ Więcej na ten temat można przeczytać w tekście *Jak wynaleziono wczasy Magdaleny Czubaszek*, „Znak” 07-08/2024

Nie potrzebujemy wieloetapowej rutyny, która ma nam pomóc zwalczyć zmarszczki. Potrzebujemy czterodniowego tygodnia pracy, by mieć czas na odpoczynek, działania wspólnotowe i realizowanie swoich pasji. Nie potrzebujemy kolejnych markowych suplementów reklamowanych przez influencerkę nieznającą się na medycynie, które szybko łyknjemy przed czekającym nas ciężkim tygodniem. Potrzebujemy dobrze działającej ochrony zdrowia, która nikogo nie wyklucza i która jest dostępna dla wszystkich. Więc gdy następnym razem zobaczymy reklamę jakiegoś produktu, który ma nam pomóc o siebie zadbać, pomyślmy, co ten produkt ma za zadanie zastąpić i czy przypadkiem dobrostan nie kryje się gdzieś indziej – poza przedmiotami i usługami.

Paulina Rzymanek

tłumaczka, literaturoznawczyni, aktywistka literacka, współautorka podcastu „Już tłumaczę” <https://juztlumacze.pl/>

podróże kobiety świadomej: granice i ich wyznaczanie

Listopad 2024 – Kwiecień 2025

Tunezja, Włochy, Austria, Wielka Brytania, Polska i Węgry

Granice – geograficzne i duchowe

W listopadzie 2024 napisałam do Agnieszki z *Silnych* zapytaniem: na kiedy szykować materiały do publikacji? Byłam wtedy w Tunezji, tyle co promem przebiliśmy się przez Morze Śródziemne z Sycylii we Włoszech. Kolejna wyprawa życia!



Tym razem Afryka północna i kolejne przekraczanie granic.

Pamiętam, że leżałam w nocy próbując zasnąć, ale myśli spływały jak wodospad, rozbudzając mnie, przebijały się do świadomości. Musiałam podnieść komórkę i zaczęłam zapisywać

Cefalù, Sycylia, Włochy, Listopad 2024



Tunezja, Listopad 2024

łamanym kodem natłok myśli. Następnego dnia rano mało z tego rozumiałam, trudno było cokolwiek rozszyfrować czy uporządkować. Ale za to całą sobą czułam, że kotłuje się we mnie coś ważnego. Napisałam do Zuzy (aka Yavenirie), z którą nagrywam rozmowy pt. *Buszujące w Duchowości*: „Zuza jest TEMAT! Daj znać, kiedy znajdziesz przestrzeń na rozmowę i nagranie”¹.

Od tamtej chwili do dziś mija prawie 5 miesięcy. Zapraszam Cię w *Podróż Kobiety Świadomej* – zarówno geograficzną: wzdłuż i wszerz, jak i tę w głąb siebie – ku wolności, nauce, świadomości, odpowiedzialności i samoświadomości. Poniżej dzielę się swoimi do-

świadczeniami i obserwacjami. Przeczytasz, między innymi, o tym:

- czym granice są według mnie?
- co oznacza „wyznaczanie granic”?
- jak je wyznaczać?
- czego nauczyło mnie wyznaczanie granic?

Czym są granice? (ang. boundaries)

Jak podpowiada Brené Brown, *boundaries* (granice) to to, co wolno i czego nie wolno.

Granice według mnie to SAMO-szanowanie się. To znaczy: na co innym pozwalam, np. jak pozwalam im do mnie mówić i jak pozwalam się traktować. Ale również: jak sama się traktuję, np. jak do siebie mówię i na co sobie sama pozwalam.

Kwiecień 2025

Wyznaczanie granic z najbliższymi nie jest ani proste ani przyjemne. Każdy kto mówi inaczej albo depcze po uczuciach innych, albo nie ma żadnej (samo)świadomości.

Dlatego nie zdziw się, kiedy wyznaczając swoje granice usłyszysz, że się zmieniłaś, albo że jesteś samolubna², że ci „obiło”, że te wszystkie rzeczy, które czytasz dają ci głupie pomysły itd. itp.

Polki są wobec siebie i dla siebie nawzajem – bardzo okrutne

Kiedy przeprowadzałam się do Wielkiej Brytanii zaczęłam zauważać różnice w tym jak Brytyjki mówią o sobie nawzajem, a jak Polki.

¹ <https://buszujacewduchowosci.art.blog/2025/01/22/granice/> (dostęp 22.04.2020)

² Jak już coś to nie samolubna, ale SAMO-kochająca się

Tak zwane „obgadywanie” to jedno, ale tu nie o tym. Pracując w modzie (2008-2018) bardziej zwracałam uwagę na komentarze odnośnie wyglądu kobiet, ubioru, stylizacji itd. Pamiętam zwłaszcza kilka komentarzy od koleżanek po fachu, które mnie zszokowały. A że były to koleżanki, jak zaczęłyśmy rozmawiać o tym, jak one same oceniają siebie i swój wygląd, zauważyłam że wobec siebie samych były jeszcze bardziej okrutne. *Eureka!*

Dopiero wtedy zrozumiałam, że nasze mało przyjemne komentarze o innych, często są niczym w porównaniu z tym, jak o sobie myślimy same. Ta świadomość bardzo zmieniła sposób w jaki teraz widzę Polki i jak odbieram ich komunikaty. Co nie znaczy, że godzę się na chamstwo, rasizm czy poniżanie. Tu wyznaczam granice i stawiam kropkę.



Londyn, Wielka Brytania Grudzień 2024

Wracając do najbliższych. Kompromis, czyli balansowanie na cienkiej linii

Stany nauczyły mnie, że kompromis to przegrana. Edukacja w USA, mieszkanie wśród amerykańek jasno pokazały mi, żeby nie ustępować, a moje potrzeby są co najmniej równoważne z potrzebami innych. Życie i feminizm nauczyły mnie, że „polski kompromis”, czy nawet „europejski” – to często rezygnacja kobiet ze swoich ambicji, marzeń i potrzeb, na rzecz partnera, rodziny, czy dzieci.

Dzisiaj u progu 43 urodzin znowu stąpom uważnie po linii (życia i związku). Zadaję sobie pytania dotyczące moich priorytetów, wartości, aktywności: np. co po mnie zostanie? Ponieważ moje granice są dla mnie mega ważne, zwracam szczególną uwagę na potrzeby osób, na których mi zależy. No i zaczynają się „schody”. Jak to mówili w filmie *Dzień Świra*: „moja racja jest bardziej moja niż twojsza” – i chyba tak samo jest z potrzebami. Bo komu decy-



dować o tym co jest ważne, a co jest ważniejsze? Otóż właśnie Tobie! W każdej relacji to zawsze Ty masz wybór. Ja na przykład daję sobie czas, obserwuję sytuację i to, jak na mnie wpływa dana dynamika. Decyduję, „kiedy powiem sobie dość” i odejdę, zmienię otoczenie. Albo skulę uszy

po sobie i – zrezygnuję ze swoich priorytetów.

To tylko twoja decyzja – i nikomu nic do tego. Swoje oceny mogą sobie wsadzić w buty.

Ale! Za wyborem stoi odpowiedzialność. Weź odpowiedzialność za swój wybór, bo inaczej zjedzą Cię wątpliwości i gdybanie. Osobiście uważam, to za stratę czasu i lubię ufać sobie. (i światu) skoro podjęłam taką decyzję to znaczy, że właśnie tak miało być.



Austria, Luty 2025

Granice i dzieci

O! To gruby temat i tu, przysięgam, że mam jeszcze dużo do przetrawienia. W kraju gloryfikacji mitu tak zwanej „matki Polki”, i gdzie każdy ma wspaniałe i najlepsze dzieci – a jednak naród jest pełny skuleli trudno o szczerość bez narażania się na lincz.

Marzą mi się Kręgi Kobiet: matek dojrzałych dzieci. Kręgi wsparcia i szczerości, gdzie bez ściemy można mówić o rozterkach związanych z macierzyństwem i trudnymi relacjami między matkami, a dorosłymi dziećmi.

Rolki na Instagramie pełne są gen X i Z narzekających na narcystyczne matki, którzy to narzekają na to że matki miały czelność realizować swoje pasje, plany i ambicje... a teraz nie mają czasu ani ochoty zajmować się wnukami. „Co za bezczelność”, „samolubność” krzyczą na mnie z ekranu! Według mnie to paranoja – nie dajmy się w to wkręcić. Pora wziąć odpowiedzialność za siebie.



Widzisz Kochana, każdy kto chce cię wykorzystać jak tanią, czy też bezpłatną siłę roboczą będzie zarzucać ci egoizm. Musimy być silne na tyle by czuć się dobrze z tym, że czasem wyznaczając nasze granice i trzymając się ich, zranimy czyjeś uczucia i ktoś poczuje się zawiedziony. (*Don't be afraid to let someone down.*) Ich oczekiwania są ich, a nam nic do tego. Daj tylko tyle ile chcesz i na ile masz energii! Inaczej będziesz czuła się wykorzystana, a po tym to już tylko jeden krok do urazy (ang. *resentment*). Wiem o czym mówię. Kilka lat temu, sama dałam tyle, że wyładowałam w szpitalu – wyssana totalnie z energii. Z pustego nie nalejesz... To tak jak z maskami tlenowymi w samolocie – najpierw nałóż swoją. Każdy jest odpowiedzialny za siebie. Nie jesteśmy tu po to, żeby kogokolwiek zbawiać czy ratować.

Koniec z katolickim umniejszaniem kobiet i naszych potrzeb!

Koniec z wymaganiem od nas usługiwania wszystkim naokoło!

Koniec ze zrzucaniem na nas ambicji innych: dzieci, męża/partnera, rodziców!

Koniec z oczekiwaniem, że zepchniemy nasze priorytety na boczny tor!

Koniec z tym!

Bądź dla siebie dobra. Bądź dla siebie łagodna i wyrozumiała. Zadbaj o siebie, bo jak Ty tego nie zrobisz, to kto?!

Wiedźmy i mieszkanie z dala od społeczności

Myślę często o kobietach – wiedźmach z dawnych historii czy herstorii.

Dawno, dawno temu, za górami, za lasami miały małe chatki, zwykle z dala od wiosek. Żyły sobie same. Wiele osób o nich wiedziało. Kiedy ktoś z wioski potrzebował porady czy ziół to do nich szedł/szła, bo te kobiety miały wiedzę...

Jako dziecko, czy młoda osoba, zawsze myślałam, że to społeczeństwo zepchnęło je na skraj. A teraz mając te 40+ lat myślę, że to jednak nie tak. Już wiem, że to te kobiety wzięły los w swoje ręce. Najprawdopodobniej nie były spychane na skraj wioski przez społeczeństwo – tylko wq'wiły się i powiedziały – BASTA! Jasno wyznaczając swoje granice.

Wnioski

1. Nie musisz być miłą, zwłaszcza wobec ludzi którzy sprawiają, że czujesz się niekomfortowo.
2. Zaufaj sobie i bądź szczerą sama ze sobą.
3. Nie jesteś winna nikomu żadnych wyjaśnień. Oczywiście możesz je wyrazić, jeśli chcesz, ale ZDECYDOWANIE – nie musisz!
4. Granice, które stawiam sobie samej. SAMO-obserwacja: np. jak ktoś przekracza moje granice, to czasem czuję, że jestem zła sama na siebie: *jak mogłam na to pozwolić?!* Jak pozwalam komuś przekroczyć moje granice, to zwykle jest to wtedy, kiedy jestem zestresowana, zmęczona lub chora.
5. Granice pozwalają mi znaleźć złoty środek (ang. *golden middle*).

6. Im kobieta jest starsza, tym łatwiej przychodzi jej wyznaczanie i zaznaczanie granic: *don't give a shit*. To nie znaczy, że są znieczulone na potrzeby innych, ale że ich zdrowie i komfort jest ważniejszy niż komfort innych.
7. Ludzie odchodzą z naszego życia i to często boli. Daj sobie czas i miejsce na ŻAŁOBE. Ale wiedz też: Oni robią miejsce na NOWE (więcej o tym poniżej).
8. Asertywność – umiejętność mówienia NIE, to przykład wspianego wyznaczania granic.
9. Wyznaczanie granic to SAMO-szanowanie Się.
10. Naucz się werbalnie zaznaczać swoje granice. Ludzie, niestety nie czytają w naszych myślach. A tak zwany zdrowy rozsądek nie jest tak powszechny jakby się tego chciało. Musimy nauczyć się jasno, spokojnie i klarownie mówić to, o co nam chodzi. W jednej rolce usłyszałam, że *jak coś śmierdzi, to powiedz że śmierdzi, a nie że...* reszta jest niecenzuralna :) ale bardzo mi się to spodobało. Koniec ze ściemnianiem i maskowaniem.

Dopiski z pamiętnika PP

Marzec 28.3. 2025

Kończąc ten artykuł, przekraczam kolejną granicę. Tym razem węgiersko-austriacką. Myślę o moich babkach i ciotkach, kobietach mojego rodu, którym nie dane było podróżować międzynarodowo. (Kobietach, które często nie miały głosu, dodaję – edytując ten tekst). One przekraczały inne granice.

Robiły często rzeczy, które się w głowie nie mieszczą! Pokonywały ograniczenia związane z czasami i historią, herstoryą Polek. Czuję ogromną wdzięczność za to, że były na tyle silne i konsekwentne, żebyśmy ja dzisiaj zwiedzała świat i krańce swojej świadomości.

#podrózwgłabsiebie

26.11.2024, Tunezja

Ludzie odchodzą z naszego życia i to często boli. Daj sobie czas i miejsce na ŻAŁOBE.

Nie bój się, kto ma zostać zostanie. A ci/te, które odejdą, robią miejsce na NOWE – robią miejsce tym, którzy mają przy nas być. Jak się poddasz to będziesz sama/osamotniona. Ale jak będziesz się trzymać swego (po otarciu łez i okresie żałoby) to nie tylko „dasz radę” – *you'll thrive!* (rozkwitniesz).

Wytrwałość (ang. *perseverance*) dopiero teraz po dwóch tak zwanych wypaleniach zawodowych i PTSD, widzę jakie to ważne. Najważniejsze jest środowisko: pamiętaj, że każdy wychodzi ze swoich strachów, przekonań i ograniczeń. Nie daj się! Zwłaszcza kiedy ktoś próbuje na Ciebie „rzy*ac swoim strachem”.

widzę słyszę mówię

PS. Nam się przecież wszystko tylko wydaje – świat byłby piękniejszy, gdyby każdy wychodził z tego założenia.

29.02.2024, Austria

Jak głupia czekam na jakieś pozwolenie, (jak głupia czekam) że ktoś przyjdzie i powie mi jak mam żyć. Próbowalam żyć tak jak mnie wychowano – ani nie pasuje to do mnie, ani do obecnych czasów. Straciłam wszystkich próbując żyć tak jak chciałam. Teraz boję się zrobić kolejny krok...

Wdech – wydech: SKACZ!

Poli Palian aka #PalianSHOW

Podróżniczka, artystka, aktywistka. Promotorka Sztuki Kobiet: Kiedyś „Babski Londyn” i „Babski Spęd Arts Festival” w Wielkiej Brytanii, dzisiaj „Art by Women - Women in Arts”: <https://palianshow.wordpress.com/> (en), <https://polishwomenartists.wordpress.com/> (pl)

Instagram: [@art.by.women_women.in.arts](#) (en), [@sztukakobiet](#) (pl)

Tumblr: [@abwwia](#) (en), [@polishwomenartists-sztukakobiet](#) (pl)

Youtube: [@sztukakobiet](#) (pl)

Facebook: [Polish Women Artists #sztukakobiet](#)

Wszystkie załączone fotografie wykonane przez autorkę, wszelkie prawa zastrzeżone.





Od Autorki: Wszystkie materiały pochodzą z recyklingu, całość wykonałam ręcznie. Obraz powstał na wyzwanie kolażowe Courage, został przedstawiony na wystawie zorganizowanej przez MuDuMa: Mail-art „Courage”¹ w Berlinie w kwietniu 2025 roku.

Dorota Kilichowska

Instagram [@tne_gazety](https://www.instagram.com/tne_gazety)

FB album: [Tne_gazety](https://www.facebook.com/tne_gazety)

¹https://www.instagram.com/reel/DJCKND0MVC4/?utm_source=ig_web_copy_link
(dostęp 31.05.2025)

A GLASS OF RED
(blood) (beads)

droplets/apples/cracks

she's bursting out, a gush
of little painful hearts &
chipped china angel arrows
(a valentine) (a valentine) a romeo
and juliet, a clot, two clots – is it a foetus? two o'clock
stage. is it jelly jesus, a womb cervix ache in a straw-
berry jam shape, as intense as a love bite. is it an abs-
tract art? spreading its arms

on the snowy white of my underwear, will it kiss
me? every moon,

we're in love again. every moon,
knives. every moon, an ocean of
vampiric cramps! and waves, of
cannibal girls –

25/01/24



Maria Dedelis

Wiedźma weganka z zamiłowaniem do dobrych książek i karmienia wron. Pomagaczka aborcyjna. Swoje wiersze i ilustracje publikuje na Instagramie, gdzie można znaleźć ją pod nazwą [@eeiemilyworlds](https://www.instagram.com/eeiemilyworlds).

Ilustracja została opublikowana na blogu <https://eeiemilyworlds.tumblr.com/>

THE CHANGING OF COLOURS

I get a phone call from you.
they pulled out a blue foetus out of
my head.
I get a phone call
from the hospital. green
tiles, black from one-hundred-year-old
vomit.
a heart-shaped pill
to abort
to abort
to abort
the action.

crackling angels on the ceiling.
once again, I lost control.

17/08/24

Maria Dedelis

Wiedźma weganka z zamiłowaniem do dobrych książek i karmienia wron. Pomagaczka aborcyjna. Swoje wiersze i ilustracje publikuje na Instagramie, gdzie można znaleźć ją pod nazwą [@eeriemilyworlds](#).

Wiersz został opublikowany na [Instagramie Autorki](#) w dniu 27 sierpnia 2024.

Czekała na to uczucie niczym zamknięta w skrzyni lwica.
Czekała, jakby nie geny, lecz stado ją uczyło.
Zrobiła wszystko, a nawet więcej, w próbach przetrwania, które miały poprawić
jej życie po wyjściu z klatki.

A, gdy już nadszedł ten czas,
Gdy wieko skrzyni się otwarło,
Gdy nieśmiało oglądała to, na co tak czekała,
Przerażeniu towarzyszącemu jej równie jak smutkowi nie było końca.
Nie było żyznej łąki, nie było dzikiej głuszy, po której mogłaby biegać radośnie.

Pożoga wokół tratowała jej oczekiwania,
Wrogowie czaili się za każdym drzewem,
Świat płonął i tonął jednocześnie.
Przed tym, na co czekała, musiała uciekać.

Wciąż z łapą ściśniętą we wnyki.
(Nikt przed tą torturą nie uprzedzał, ale też nikt ze stada, raz jej to założywszy,
nigdy jej tego nie ściągnął).
Gdyby tylko wiedziała wcześniej, jak ma się do tej wolności przygotować,
Trenowałaby przed tym,
Zdławiła swój instynkt.

Zamiana klatki w inną,
Nie ma nic wspólnego z wolnością.

Gothicwind
filolożka, introwertyczka, swoje przemyślenia regularnie zamieszcza na blogu:
<https://gothicwind.blogspot.com>

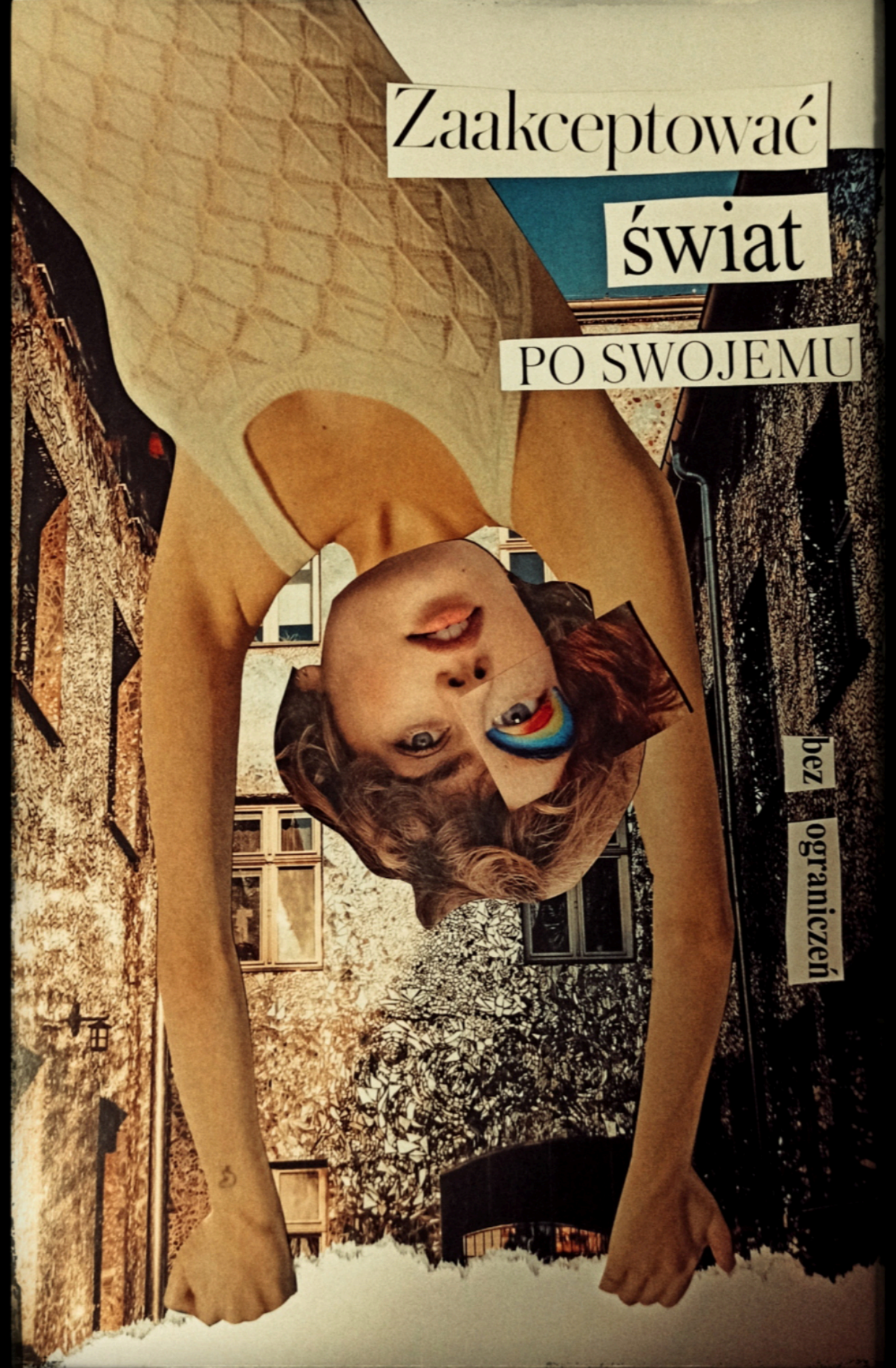
Zaakceptować

świat

PO SWOJEMU

bez

ograniczeń



POLA SKÓRY

Pola skóry
2 m2
naskórka
skóry właściwej
tkanki podskórnej
z przydatkami
naczyniami
zakończeniami nerwów
2 m2
nieprzerwanej ciągłości
miękkich marginesów
haptuję
27 kośćmi
łacińskiej manus
po błogość.

Z PALCA WYSSANE

Z palca wyssane
palcem przypieczętowane
odcisk kciuka
w małym palcu mam
chronić ręce
bo złodziej palców
czai się na serdecznego
wskazujący leży se na wznak
środkowego używaj tylko
w ostateczności!

Utwory powstały w projekcie *HAPTICUS*, zrealizowanym w ramach stypendium Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego (2024).

Martyna Groth

Doktorka nauk humanistycznych, wykładowczyni, kuratorka wystaw i programów edukacji artystycznej. Bada również relacje sztuk wizualnych, performatywnych i medialnych. Pisze wiersze i poetycką prozę. Publikowała m. in. w *Twórczości*.

KOBIETY

nie wierzę ranom milczącym i mamroczącym
włóż pieniążek między uda i ściśnij
nie ma nic piękniejszego niż czyste piętro
w domu który płonie i już chyba dogasa

wracam naga jak orzech rozbity przez gawrona
całuję martwe wargi
które kiedyś mówiły moje imię
dziś ja szepczę do gładkiej skóry brzucha
że oto skończyła się wojna

zaszyto trociny z ciszą i mlekiem
chronić uszy i palce chronić uszy i palce
nie chcemy kobiet które nic nas nie kosztują

DYSONANS

Tam gdzie mnie prowadzisz jest ciemno i mokro
Każesz się rozebrać więc zdejmuję bluzkę
Odpinam stanik i nagle się wstydzę
Moje ciało to świątynia Ducha Świętego
Moje ciało to świątynia Ducha Świętego

Oczy masz ciemne i mokre wiem że żądasz
Nic nie mówię i ty nic nie mówisz to nas łączy
Moje piersi jak motyle w ustach mam skrzydła
Mieszka we mnie Królestwo Boże
Mieszka we mnie Królestwo Boże

Chcę się ubrać mówisz teraz będziemy blisko
Tego chciałaś wiem tu ciemno jest i mokro
Bunt w moim ciele zaszywa się i zrasta
Jestem owieczką Pana
Jestem owieczką Pana

Amelia Pudzianowska

Wiersze zostały wydane przez Wydawnictwo Biblioteki Śląskiej w debiutanc-
kim tomie *guzik prawda* (maj 2025)

KRZEWY

krzewy różane pamiętają kobietę która mówiła o miłości
pamiętają dzikie konie i koty liżące rany jak cukier
ona szła po polu i brała do ust grudy słodkiej ziemi
kładała mokre ścierki na ganku i czekała czekała
deszcz moczył mrowiska i karmił młode pędy brukwi
żaby śpiewały o czasach dobrych złych i obecnych

kobieta która mówiła o miłości jest sprawiedliwie wolna
siada na jabłoni i krzyżuje ręce
cicha jak mrówka liczy nowe gałęzie
zbiera ciernie i wkłada jak wianek

GENDER

po drugiej stronie rzeki kobiety jedzą kamienie
po drugiej stronie rzeki mieszka strach
tam koty wchodzą w tornado psiego pyska
tam niebo biegnie po pustyni
tylko nieliczne kończą dzień śpiewem

mężczyźni coście zrobili swym matkom?
siostróm kochankóm kwiatóm i słońcu?
w kraju obcym jak twarz bez makijażu
panowie układają modlitwy o kość słońcową

po naszej stronie rzeki panuje niepokój
lecz bez strachu
nikt już nie jest kobietą

DO SYRENY

syreno smażona na głębokim oleju
wydzielasz mleko ze swej bladej piersi
dla chłopców jak odcisk na lewej pięcie szatana

syreno z rybim układem rozrodczym
kusisz mężczyzn ze skórą obwisłą
których ciało usiłuje być człowiekiem

syreno na haczyku w kształcie obrączki
nie każdy jest godzien wejść po schodach kręgosłupa
tam gdzie nie ma imion są tylko westchnienia

Amelia Pudzianowska

Wiersze zostały wydane przez Wydawnictwo Biblioteki Śląskiej w debiutanckim tomie *guzik prawda* (maj 2025)

PODZIELIŁAM SŁOWA MOJEJ MAMY NA WERSY

gdy byłam młodsza strasznie chciałam
latać szybowcami
nawet znalazłam numer
zadzwoń
i powiedzieli mi, że dziewczyn nie przyjmują
teraz by tak nie powiedzieli
ale wtedy tak było

a ja tak chciałam latać

SAMOWYZWALACZ

Jestem na czele orszaku odmieńców

nałożyli granice na moją kobiecość
nieskończoność zamknęli w ciasnej definicji
granice ciasnej definicji nie gwarantują mi zbawienia

Jestem dzieckiem chaosu

piękno nie ma granic nie mam granic nie napiszę nowej normalności
każdego dnia wymyślam siebie na nowo

Jestem rewolucją

zaczynam zmianę od siebie wyzwolę moje myśli spod ciężaru oczekiwań
wypisz wymaluj na czołe noszę jak na sztandarze dobrą nowinę:

Jestem na czele orszaku odmieńców

Jestem dzieckiem chaosu

Jestem rewolucją

jestem wszystkim czym chcę
stanę się wszystkim czego mi trzeba

BI KI NI

każda z nas jest jak niezagojona rana
pod plastrem oczekiwań
niewystarczająco zdolna
nie dość pracowita
albo po prostu ojciec dał nam
o jeden chromosom X za dużo
taki niechciany upominek,
który objawia się co miesiąc
krwawieniem i zobowiązuje
do przedłużania gatunku

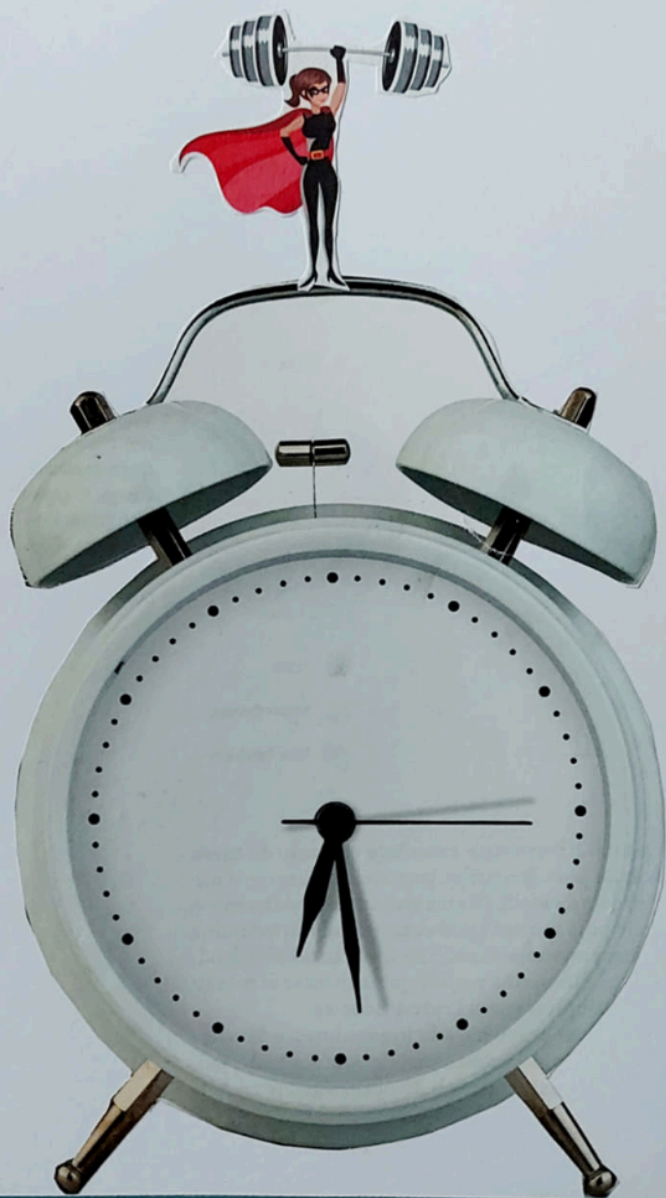
noś ciężowy brzuch
równy przyciętą grzywkę
białe zęby i czyste paznokcie
bądź ładna, ale nie za ładna
mądra, ale nie przemądrzała
dzielna, ale nie samodzielna
niech ci nie przyjdzie do głowy,
że jesteś wystarczająca
i możesz się bez niego obejść
obchodzić możesz najwyżej urodziny

każda z nas jest jak niezagojona rana
która zasklepia się mozolnie
z pokolenia na pokolenie
aż znowu ktoś oderwie strup
i otworzy puszkę Pandory
opinie zbyt odważne
wymagania i wydatki za wysokie
spódnice zawsze za krótkie
biodra za szerokie, zupa za słona
i na dodatek niewydepilowane bi ki ni

Urszula Morga

Laureatka XV Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Janusza Różewicza. W 2024 roku zadebiutowała tomem poetyckim *fundamenty*. Autorka dwóch książek dla młodego czytelnika: *Panda Bonia* i *O rzeczce, która szukała morza*. Na co dzień reżyserka i lektorka – prowadzi w Gdyni studio animacji Esy-floresy. Aktywistka i orędowniczka idei miasta wielogatunkowego. Chodzi swoimi drogami jak kot, choć jak pies przywiązuje się do ludzi, nie do miejsc. Wierzy w Naturę. FB/IG: [@urszula.esyfloresy](https://www.facebook.com/urszula.esyfloresy)

a TY, KIM JESTEŚ



po godzinach

?



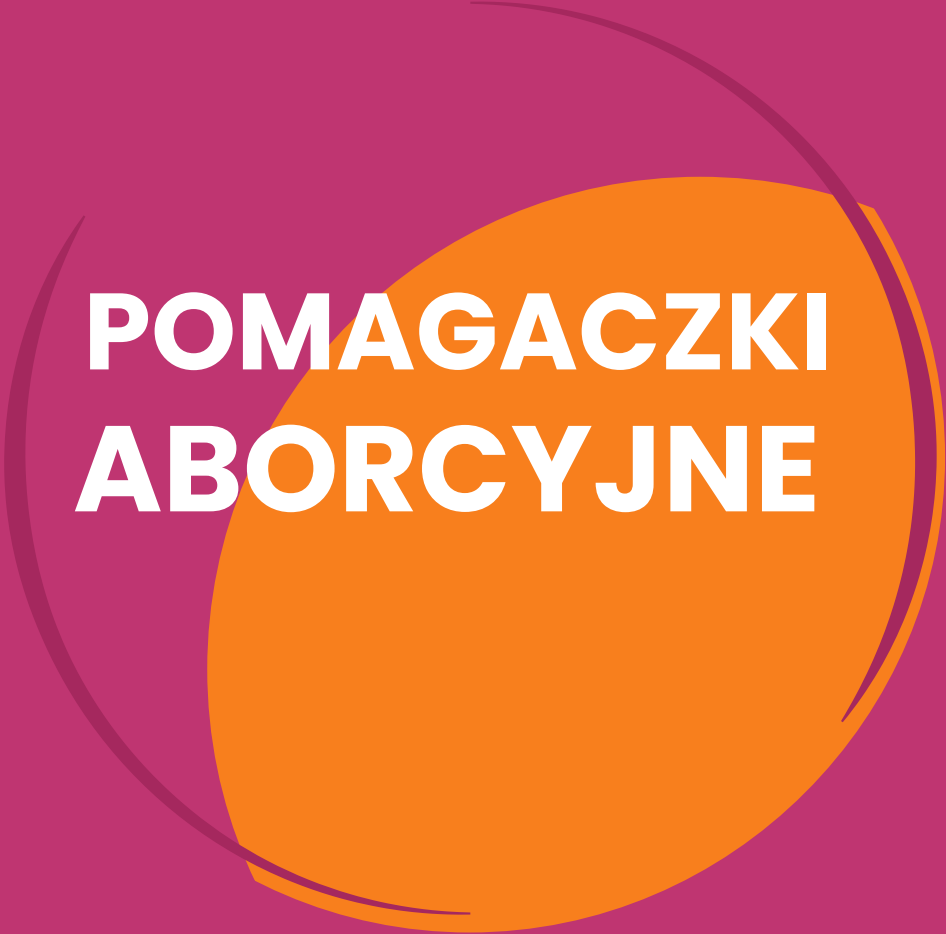
SILNE.

Aperiodyk społeczny

10/2025

Dodatek specjalny

Pomagaczki
aborcyjne



POMAGACZKI ABORCYJNE

SILNE. Aperiodyk społeczny
Dodatek specjalny

Redaktorka naczelna
Agnieszka Gralak

Projekt graficzny, skład DTP
Agnieszka Gralak

Kontakt do redakcji: silne.aperiodyk@gmail.com
<https://www.facebook.com/silne.aperiodyk/>
<https://www.instagram.com/silne.aperiodyk/>
<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/numer>
<https://issuu.com/silne.aperiodyk>

Pomagaczki aborcyjne
<https://www.instagram.com/pomagaczki.aborcyjne/>
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61560779618418>

Legalna Aborcja – grupa wsparcia i pomocy
<https://www.facebook.com/groups/aborcja/>

Czasopismo SILNE. Aperiodyk społeczny jest objęte licencją Creative Commons:
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0
Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)



Treści publikowanych artykułów nie zawsze odzwierciedlają zdanie redakcji

Łódź 2025

ISSN 2719-3179
e-ISSN 2719-3195



Wydawnictwo
Stowarzyszenia Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom
ul. Ziemowita 6/21
92-414 Łódź

spis treści

Pomagaczki aborcyjne.....	IV
Rozmowa z pomagaczką – Monika.....	V
Rozmowa z pomagaczką – Magdalena.....	XI
Rozmowa z pomagaczką – Alex.....	XIV
Co przygotować? – aborcja farmakologiczna w domu.....	XVIII
Przed 12 tygodniem ciąży – aborcja farmakologiczna w domu.....	XIX
Po 12 tygodniu ciąży – aborcja farmakologiczna w domu.....	XXI
Kontakty.....	XXIII

pomagaczki aborcyjne

Tam gdzie ludziom dzieje się **krzywda**, tam rodzi się chęć **pomocy**.
Tam gdzie ludziom zabierana jest **wolność**, tam rodzi się **bunt**.

Pomagaczki aborcyjne to grupa doświadczonych (i przeszkolonych) osób z wielu miast Polski i zagranicy, które połączyła empatia i chęć niesienia pomocy. Dadzą wsparcie każdej osobie, chcącej przerwać ciążę, która zgłosi się do nich po pomoc. Działają w duchu przekonania, że chciana aborcja jest tak samo dobra i naturalna, jak chciana ciąża. Na czym polega wsparcie? Na wirtualnej, empatycznej rozmowie. Aborcje farmakologiczne najczęściej odbywają się w domu, a osoba w trakcie aborcji nie zawsze może liczyć na wsparcie bliskich. Często, jest sama, a nawet musi ukrywać przed rodziną to, że przerywa ciążę.



POMAGACZKA ABORCYJNA

powie o bezpiecznych organizacjach, u których można legalnie zamówić bezpieczny i skuteczny zestaw do aborcji farmakologicznej

pomoże przygotować się do aborcji farmakologicznej – powie, co dobrze mieć przy sobie oraz czego można się spodziewać

będzie dostępna online w trakcie aborcji – powie, czy wszystko jest ok, jak można wspomóc proces aborcji oraz zadbać o komfort

pomoże ocenić powodzenie aborcji – w zależności od tygodnia ciąży, w którym robi się aborcję, jej skuteczność potwierdza się innymi sposobami

jeżeli osoba w ciąży wybierze aborcję chirurgiczną, Pomagaczka wskaże organizację, która pomaga wybrać klinikę oraz zorganizować wyjazd

Zapraszam Was do poznania nas – Pomagaczek. W pierwszej części dodatku możecie przeczytać trzy rozmowy z trzema Pomagaczkami, które na co dzień udzielają wsparcia osobom w ciąży podejmującym decyzję o aborcji. Druga część poświęcona jest samej aborcji farmakologicznej przeprowadzanej w domu – jak się do niej przygotować, jak dawkować leki, jak przebiega cały proces, czego można się spodziewać i jak sobie pomóc.

rozmowa z pomagaczką

– **Monika**

Agnieszka:

Jak zaczęła się Twoja historia z kolektywem Pomagaczki Aborcyjne? Od kiedy jesteś w kolektywie?

Monika:

Moja znajoma, która sama jest zaangażowana w pomaganie w aborcjach, oznaczyła ich grupę w komentarzu na innej grupie (nie pamiętam której, bodajże Dziewuch), więc to oczywiste, że tam się udałam – jestem Pomagaczką od 2021 r. i należę do każdej możliwej grupy feministycznej, do jakiej tylko uda mi się dotrzeć.

A:

Co Cię skłoniło do zaangażowania się w tę działalność?

M:

Moja aborcja, oczywiście. To był 2021 – czyli w Polsce już było głośno w temacie aborcji – było już po wybuchu Strajku Kobiet, aborcja wyszła z podziemi. Moja pierwsza reakcja wtedy (w 2020) – „ale że jak to, tak mówić głośno o aborcji??? przecież za to się idzie siedzieć!” taki był mój wtedy poziom wiedzy. O aborcji się po prostu nie mówiło. Istniała narracja „to przestępstwo, jak można tego chcieć, a co dopiero to zrobić! Poza tym nikt dzisiaj aborcji nie robi, więc o czym tu dyskutować?” Dopiero po wybuchu Strajku zaczęłam czytać i się dowiadywać co i jak, dowiedziałam się o ADT. Mało tego – byłam wtedy po trzecim porodzie (cc) i zdecydowanie wiedziałam że więcej nie urodzę... Nie znałam wtedy odpowiedzi na pytanie: a co, jeśli? Byłam przekonana, że muszę zdobyć najmocniejszą, najskuteczniejszą antykoncepcję na świecie, byleby tylko nie zająć ponownie w ciążę. Wtedy też się dowiedziałam że podwiązanie jajowodów jest w Polsce nielegalne, czyli znów, że ryzyko będzie nade mną wisieć do menopauzy. W tym samym czasie, kiedy miałam sytuację „podbramkową” – zaczęłam się edukować w temacie – odkryłam, że aborcja jest nie dość że legalna, to na dodatek zawsze taka była. Że nie jest to zabójstwo, że nie jest groźna, że się nie

wykrwawie, że nie potrzebuję lekarza, szpitala, nikogo. Mało tego, że jest powszechna, dzieje się rutynowo każdego dnia, a takich kobiet jest 1/3. Po prostu środowiska prawicowe nas okłamują cały czas. To mi otworzyło oczy. Już wtedy podjęłam decyzję. Rok później miałam okazję sama się o tym przekonać. Przeszłam swoją aborcję nikomu postronnemu nie mówiąc, ufałam tylko ADT. Był ze mną tylko mój mąż. Stałam wtedy na stanowisku że „nigdy nikomu słowa nie powiem, ludzie nie zrozumieją” – tak się złożyło, że dwa dni później był oficjalnie Dzień Bezpiecznej Aborcji. Wtedy jeszcze nie byłam gotowa. Ale coś się we mnie zaczęło zmieniać – zapraagnęłam pomagać, tak jak pomóżono mnie – z czasem nabrałam odwagi w mówieniu o aborcji, nawet swojej. Wiedziałam, że ktoś z rodziny może się dowiedzieć, ale nawet świadomość tego mnie nie powstrzymała – pisałam wszędzie, głównie w komentarzach na Instagramie (mniej z moich znajomych ma Instagrama, więc było łatwiej...) tak poznałam pierwsze Pomagaczki. Wtedy też zobaczyłam profil Legalna Aborcja, która powstała w celu zbierania podpisów pod ustawą obywatelską legalnej aborcji, oczywiście się zaangażowałam na maksa, zbierałam podpisy, później wysłałam je zbiorczo w Warszawie. Wtedy też poznałam Dominikę, bo okazało się że obie jesteśmy z tego samego miasta (Chełma – mieszkam tu nadal, ona wyjechała do Łodzi) – razem zaczęłyśmy tworzyć profil Legalnej Aborcji bez Kompromisów (obecnie Legalna Aborcja) gdzie jestem moderatorką. Profil szybko stał się grupą zamkniętą, gdzie po prostu zaczęłyśmy pomagać w aborcjach, po tym jak nasza ustawa została wywalona do kosza.

A:

Czy wcześniej miałaś doświadczenie w aktywizmie, czy była to dla Ciebie nowa ścieżka?

M:

Jak już wspomniałam, jestem Pomagaczką od czterech lat, więc to była naturalna kolej rzeczy. Kiedy trafiłam do grupy Legalnej Aborcji – grupy wsparcia i pomocy, miałam za sobą już szkolenia aborcyjne, więc to nie była dla mnie nowość. Prowadziłam też dziewczyny indywidualnie, od początku do końca, od tego jak zamówić tabletki, po towarzyszenie przez całą aborcję, po ocenianie wydalin, czy to już zarodek, więc trafiłam tam jako doświadczona Pomagaczka.

A:

Czy jesteś w stanie określić ilu osobom udało Ci się pomóc od momentu dołączenia do kolektywu?

M:

Nie:) nie liczyłam, ale myślę że parę tysięcy by się nazbierało przez te lata – wiele z tych osób to anonimowe konta, albo fikcyjne konta na Instagramie powstałe tylko po to by zrobić aborcję, a potem zlikwidowane.

A:

Jakiego rodzaju wsparcia najczęściej potrzebują osoby zgłaszające się po pomoc? Czy jest to bardziej pomoc informacyjna, emocjonalna, a może prawna?

M:

Informacyjna, ale to łączy się z emocjonalną. Te osoby, mimo iż upłynęło już pięć lat odkąd aborcja wyszła z podziemi, nadal nie wiedzą, że aborcja im się należy, nadal pytają czy na pewno nie grozi im za to wyrok, nadal pytają co się stanie jak trafią do szpitala (czy szpital nie powiadomi policji). W sumie te tematy się łączą ze sobą, ale przede wszystkim one potrzebują usłyszeć, że nie są same – że takich osób są miliony, a ich pragnienie przerwania ciąży zupełnie normalne i naturalne, bo prawicowa propaganda wyrządziła kobietom nieodwracalne szkody, wmawiając, że „kobieta chce tylko dzieci”, „rodzenie jest jej obowiązkiem”, że „jest nienormalna nie chcąc rodzić”, że „to wbrew naturze kobiety”, „kobieta ma kochać, nie nienawidzić”, że „po to zostałyśmy stworzone, to jest w naszym DNA”, że „każda kobieta tak naprawdę chce być matką i tylko kwestie finansowe nas powstrzymują”, że to koniec końców wina lewicowej propagandy, że same byśmy na taki pomysł nie wpadły, nawet o tym nie myślimy, nikt nie chce aborcji, że to morderstwo, itp. Mogłabym tak wymienić bez końca. Usłyszenie tego, że „wszystko jest z tobą w porządku, to normalne, że nie chcesz tego dziecka, nie chcesz ciąży, nie chcesz sprowadzać nieszczęśliwego, niekochanego dziecka na świat, psuć sobie i jemu życia, że nie chcesz dokładać się do problemu dzieci w domach dziecka, że nie chcesz w ogóle przez to przechodzić, nie masz obowiązku rodzić nigdy niczego, że to tylko i wyłącznie kwestia twoich pragnień” – naprawdę sprawia, że te kobiety odżywają, podnoszą się, promieniają. Odzyskują sprawczość, kontrolę w życiu. Już nic i nikt nie może im rozkazywać! Czy to nie jest piękne? Ich odzyskana godność, sprawczość, siła przekłada się na pozostałe obszary w życiu. One rozkwitają po prostu. Aborcja pokazuje im, że są w stanie dokonać wszystkiego, bo to one wyznaczają kierunek swojego życia.

A:

Czy zdarzają Ci się momenty wątplenia lub wypalenia? Jak radzisz sobie z trudnymi emocjami związanymi byciem Pomagaczką?

M:

Nie. Pomagam dalej, bo zawsze gdzieś tam znajdę czas by napisać do tej dziewczyny choć jedno zdanie – dla mnie to chwila, dla niej całe życie w tym momencie. Tym, co wypisują do mnie przeciwnicy aborcji się nie przejmuję w ogóle. Znam prawo na tyle dobrze, że wiem, że nic mi nie grozi. Nie jestem też osobą, na którą można łatwo wpłynąć, twardo stoję na ziemi i trzymam się faktów, jestem ateistką, więc ich elaboraty mnie kompletnie nie ruszają.

A:

Co jest według Ciebie najtrudniejsze w pracy Pomagaczki?

M:

Pogodzenie kilku aborcji na raz:) czasem ciężko się było połąpać, która na jakim jest etapie, co zostało zrobione, albo czego ta osoba oczekuje. Ciężko też się współpracuje z osobami wierzącymi. One naprawdę bardziej się przejmują tym „co je czeka po śmierci, co ksiądz powie na spowiedzi, gdzie iść się wypowiadać”, niż tym, co fizycznie się z nimi dzieje. Niestety, fakty do takich osób nie docierają. One nie są w stanie przyjąć do wiadomości, gdzie przebiega granica życia ustalona przez naukę, one nie chcą przyjąć do wiadomości, że ich decyzja jest słuszna, bo po prostu jest ich, one szukają tysięcy usprawiedliwień i zewnętrznych autorytetów, które zaaprobowują ich czyny, zdejmą z nich odpowiedzialność. One wręcz są smutne, że nie czują wyrzutów sumienia, a powinny, wedle ich przekonań, więc „są potworami”. Muszę się wtedy wycofać, bo tłumaczenie im rzeczy oczywistych, i tak nie dotrze.

A:

Czy trudno jest połączyć działanie w kolektywie z pracą zawodową i życiem prywatnym?

M:

Mi nie:) jestem na własnej działalności, więc pomagam kiedy mam czas. Rozdzielam życie prywatne od zawodowego, więc nigdzie w moich materiałach firmowych nie ma słowa o mojej działalności prywatnej i odwrotnie. Zdaję sobie sprawę, że ktoś nie chciałby ze mną współpracować wiedząc o mojej działalności proabo – ale prawda jest taka że ja również nie chciałabym współpracować z kimś, kto działałaby wbrew mi i moim wartościom. Raz miałam sytuację, kiedy ktoś chciał mi zaszkodzić – jakiś fanatyk (facet) dodał mi opinię na Google, że „może i robimy dobrą robotę, ale właścicielka, która to prowadzi,

jest straszną feministką i aborcjonistką, więc lepiej to przemyśleć" (cytuje z pamięci), i dał mi jedną gwiazdkę. Oczywiście zaraz podjęłam kroki by usunąć te niesprawiedliwą opinię (nie jestem straszną! jestem bardzo sympatyczna i pomocna :) ale Google działa baaaaardzo powoli i niechętnie (w pierwszej chwili mi odmówili...), więc opisałam historię dziewczynom na administracyjnej grupie Legalnej Aborcji bez Kompromisów – powiedziały, że mogę po prostu opinię ukryć, a same z siebie zaraz dały mi pozytywne opinie i mój rating wrócił szybko do poprzedniego poziomu. Siła siostrzeństwa!

A:

Czy spotkałaś się z groźbami, hejtem lub innymi trudnościami wynikającymi z działalności w kolektywie?

M:

Nie. Jak mówiłam, blokuję hejterów, ignoruję, a jakieś obraźliwe wiadomości kasuję. Szkoda energii na idiotów. Ktoś kiedyś na Instagramie powiedział mi, że lepiej żebym usunęła te komentarze, bo jeszcze moje dzieci je przeczytają (mam trzy córki) i co sobie wtedy pomyślą? Odpisałam że moje córki są idealnie wyedukowane w temacie aborcji, wiedzą kim jestem i wiedzą co mają zrobić kiedy będą same jej potrzebować, i że nie usunę tych komentarzy, bo ktoś kto będzie potrzebować mojej pomocy, trafi w ten sposób do mnie, Pomagaczki. I faktycznie, tego samego dnia odezwała się do mnie dziewczyna, poprowadziłam ją.

A:

Wiemy, że prawidłowa edukacja seksualna w Polsce nie istnieje. Jakie są najczęstsze mity dotyczące aborcji, z którymi się spotykasz?

M:

Wszystkie! A najczęściej, że w ogóle aborcja jest nielegalna, więc pójdę do więzienia. Drugi to ten, że niebezpieczna, można umrzeć, się wykrwawić. Że tylko zabieg za granicą, że bez lekarza nie da rady, że powikłania będą na pewno. Z tym walczymy na co dzień.

A:

Czy osoby, które już skorzystały z pomocy, wracają do Pomagaczek, aby pomagać innym?

M:

Tak! znam kilka takich osób!

Pomagaczki aborcyjne

A:

Jak widzisz przyszłość kolektywu Pomagaczki Aborcyjne?

M:

Biorąc pod uwagę kształt naszego wrogiego kobietom prawa, to nadal tak samo. Niestety obawiam się, że nawet po zmianie ustawodawstwa, aborcja nadal będzie trudno dostępna, bo fanatycy antyaborcyjni tam są i będą, i nadal będziemy ostatnią deską ratunku, kiedy tamci odmówią wykonywania zabiegu.

A:

Co powiedziałaś osobie, która dowiedziała się, że jest w niechcianej ciąży i nie wie, co robić?

M:

Żeby weszła na womenhelp.org albo womenonweb.org i wypełniła ankietę. I że ma nas, że jej decyzja jest słuszna, i żeby słuchała tylko siebie. I że nie jest sama, bo jest nas miliony, a ona może odzyskać swoje życie z powrotem. Że ona decyduje, nikt inny.

A:

Jeśli chcesz, napisz coś od siebie

M:

Dziękuję za możliwość udzielenia odpowiedzi w tym wywiadzie!

Z Moniką, Pomagaczką aborcyjną rozmawiała Agnieszka Gralak.



SILNE.

X

rozmowa z pomagaczką – Magdalena

Agnieszka:

Od kiedy jesteś w kolektywie
Pomagaczki aborcyjne?

Magdalena:

Od zeszłego roku.

A:

Co Cię skłoniło do zaangażowania się
w tę działalność?

M:

Działam od kilku lat na rzecz legalnej
aborcji. Sama miałam kilka abo i by-
łam zawsze sama. Nie chciałam, żeby
ktoś tak to przechodził jak ja.

A:

Czy wcześniej miałaś doświadczenie
w aktywizmie?

M:

Tak. Od kilku lat działam. Najpierw
w stowarzyszeniu LGBTQ a potem
Toruńska Brygada Feministyczna
i Strajk Kobiet.

A:

Czy jesteś w stanie określić ilu
osobom udało Ci się pomóc
od momentu dołączenia
do kolektywu?

M:

Na prawdę wielu...
Okolo dwóm dziennie.

A:

Jakiego rodzaju pomocy najczęściej
potrzebują osoby zgłaszające się
do Ciebie?

M:

Głównie informacyjnej i emocjonalnej.
Część osób wiele wie, ale się boi lub
potrzebuje kogoś.

Pomagaczki aborcyjne

A: Wiele kobiet zgłasza się do Ciebie po pomoc. Które sytuacje są najtrudniejsze? **M:** Ciężce po gwałtach.

A: Co jest według Ciebie najtrudniejsze w pracy Pomagaczki? **M:** Czytanie historii osób, którym daję wsparcie.

A: Czy trudno jest połączyć działanie w kolektywie z pracą zawodową i życiem prywatnym? **M:** Tak. Osoby potrzebują nas 24 na dobę i nie chcą czekać na odpowiedź.

A: Czy spotkałaś się z groźbami, hejtem lub innymi trudnościami wynikającymi z działalności w kolektywie? **M:** Tak.

A: Wiemy, że prawidłowa edukacja seksualna w Polsce nie istnieje. Jakie są najczęstsze mity dotyczące aborcji, z którymi się spotykasz? **M:** Strach przed wykrwawieniem i strach przed tym, że z powodu aborcji nie będzie można zająć w ciążę.

A: Czy osoby, które już skorzystały z pomocy, wracają do Pomagaczek, aby pomagać innym? **M:** Tak.

A: Jak widzisz przyszłość kolektywu Pomagaczki Aborcyjne? **M:** Pewnie będzie istnieć zawsze.

Pomagaczki aborcyjne

A:

Co powiedziałaś osobie, która dowiedziała się, że jest w niechcianej ciąży i nie wie, co zrobić?

M:

Że sama musi zdecydować. Ja ją wesprę i będę przy niej w aborcji, ale to tylko jej decyzyja.

A:

Czy chciałaś powiedzieć coś więcej o sobie?

M:

Jestem aktywistką Toruńskiej Brygady Feministycznej i OSK. Mam żonę, syna i dwa koty. Miałam kilka aborcji, podczas których zawsze byłam sama. Pomagam, aby żadna kobieta nie musiała czuć się tak, jak ja i aby każdą aborcję przeszła bezpiecznie i czuła się zaopiekowana.

Z Magdaleną, Pomagaczką aborcyjną rozmawiała Agnieszka Gralak.



rozmowa z pomagaczką

– Alex

Agnieszka:

Jak zaczęła się Twoja historia z kolektywem Pomagaczki Aborcyjne? Od kiedy jesteś w kolektywie?

Alex:

Od samego początku, razem z koleżanką Izą, zaczęłyśmy pomagać kobietom online najpierw na grupie Legalna Aborcja, a potem na **LEGALNA ABORCJA – grupa wsparcia i pomocy**, na której spotkałyśmy kolejne osoby zaangażowane w pomoc. Zaczęłyśmy się szkolić i porządkować grupę oraz prowadziłyśmy regularne wsparcie.

A:

Co Cię skłoniło do zaangażowania się w tę działalność?

Alex:

Właściwie to ta działalność znalazła mnie sama. Pomagałam koleżankom z aborcjami już w czasie studiów, gdy chodziło się do gabinetów „na skrobanki”. Od protestów w 2016 roku uczyłam się o aborcji tabletkami, a od 2020 coraz więcej osób zaczęło się zgłaszać do naszego Stowarzyszenia i do mnie prywatnie, także to było bardzo naturalne.

A:

Czy wcześniej miałaś doświadczenie w aktywizmie, czy była to dla Ciebie nowa ścieżka?

Alex:

Mam doświadczenie od czasów powstania kolektywu Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom w 2016 roku (które później przekształciłyśmy w Stowarzyszenie).

A:

Czy jesteś w stanie określić liczbę osób, którym udało Ci się pomóc od momentu dołączenia do kolektywu?

Alex:

Kilkadziesiąt.

A:

Jakiego rodzaju wsparcia najczęściej potrzebują osoby zgłaszające się po pomoc? Czy jest to bardziej pomoc informacyjna, emocjonalna, a może prawna?

Alex:

Najczęściej pomoc informacyjna – od momentu: skąd wziąć tabletki, poprzez informowanie, co się dzieje podczas aborcji, aż do tego, co się dzieje po niej – czasami aż do następnej miesiączki. Ale ogrom pracy, jaką wykonuję, to też praca emocjonalna, bo osoby, które się zgłaszają i którym towarzyszę podczas aborcji od czasu zamówienia tabletek są w emocjach, czasami dużych. To jest nowa sytuacja, stres, niepewność, wahania decyzji. Boją się procesu, czasami mają wyrzuty sumienia, czują potrzebę tłumaczenia się, ale także wygadania się, zrozumienia, empatycznej rozmowy. To jest takie spotkanie z osobą, która jest w intymnym, trudnym momencie swojego życia i decyduje się zaufać mojej wiedzy i obecności.

A:

Czy zdarzają Ci się momenty zwątpienia lub wypalenia? Jak radzisz sobie z trudnymi emocjami związanymi byciem Pomagaczką?

Alex:

Raczej nie. Czasami pojawiają się momenty zmęczenia, ale ze względu na to, że ostatnio miałam dłuższą przerwę z powodu innych zobowiązań w życiu, to tęsknię do regularnego wsparcia.

A:

Co jest według Ciebie najtrudniejsze w pracy Pomagaczki?

Alex:

Gdy osoba znika i nie wiem co się z nią dzieje, gdy osoby są trudne w kontakcie. Rozumiem to: przy ogromnym stresie i natłoku emocji zdarza im się widzenie tunelowe i trzeba powtarzać wielokrotnie to samo i zapewniać, i odpowiadać na te same pytania. Od czasu jednej trudnej sytuacji gdy dziewczyna miała zakażenie po aborcji, towarzyszy mi zawsze stres, czy nie zdarzy się to kolejnej osobie.

A:

Czy trudno jest połączyć działanie w kolektywie z pracą zawodową i życiem prywatnym?

Alex:

Chyba łatwiej niż aktywizm w Stowarzyszeniu, gdy działa się bardzo dużo na raz, wymagało przygotowań, np. do protestów, wyjazdów, organizacji wydarzeń. Czasami bywa trudno, jeśli jestem z osobą w trakcie wsparcia, które trwa kilka godzin, a obok dzieje się życie i mam dwie rzeczy na raz. Wtedy

Pomagaczki aborcyjne

pomaga wsparcie we trzy, bo wtedy osoba nigdy nie zostaje bez uwagi Pomagaczki

A:

Czy spotkałaś się z groźbami, hejtem lub innymi trudnościami wynikającymi z działalności w kolektywie?

Alex:

Tak, smutni i śmieszni panowie wysyłają jakieś modlitwy albo hejty w wiadomościach prywatnych na social mediach, olewam.

A:

Wiemy, że prawidłowa edukacja seksualna w Polsce nie istnieje. Jakie są najczęstsze mity dotyczące aborcji, z którymi się spotykasz?

Alex:

Że aborcja tabletkami nie będzie skuteczna, że jest niebezpieczna, np. „wykrwawię się”, że jest nielegalna, że lekarz pozna i doniesie.

A:

Czy osoby, które już skorzystały z pomocy, wracają do Pomagaczek, aby pomagać innym?

Alex:

Parę wróciło i są w kolektywie

A:

Jak widzisz przyszłość kolektywu Pomagaczki Aborcyjne?

Alex:

Chciałabym, żeby się rozrastał i żeby osoby działały poza grupą na Facebooku, w swoich społecznościach, żeby mogły pomóc swoim koleżankom i innym bliskim kobietom, rozwiewać mity i pokazywać źródła bezpiecznych aborcji.

A:

Co powiedziałaabyś osobie, która dowiedziała się, że jest w niechcianej ciąży i nie wie, co robić?

Alex:

Że nie jest sama i są osoby, które jej pomogą. Podałabym namiary na **Women Help Women**, **Aborcję bez granic** i naszą grupę. Zresztą regularnie to robię.

Pomagaczki aborcyjne

A:

Jeśli chcesz, napisz
coś od siebie

Siostróm trzeba pomagać!

Alex:

Z Alex, Pomagaczką aborcyjną rozmawiała Agnieszka Gralak.



co przygotować? – aborcja farmakologiczna w domu

Aborcja farmakologiczna to proces, który najczęściej przebiega w domowych warunkach. Warto stworzyć sobie przestrzeń, w której poczujecie się bezpiecznie i swobodnie. Poniżej znajdziecie kilka sprawdzonych wskazówek, które mogą Wam w tym pomóc:

- ▶ podpaski maxi – rozmiar ma znaczenie – pozwala lepiej ocenić intensywność krwawienia,
- ▶ środki przeciwbólowe – polecamy np. paracetamol, ibuprofen, pyralginę, ketonal, ale odradzamy stosowanie środków rozkurczowych, np. no-spy oraz środków wpływających na krzepliwość krwi – środki rozkurczowe oraz wpływające na krzepliwość krwi mogą osłabić skuteczność aborcji lub wywołać nadmierne krwawienie,
- ▶ termofor lub butelka z ciepłą wodą – ciepło pomoże nam uśmierzyć ból oraz pozytywnie wpłynie na przebieg aborcji,
- ▶ ciepły koc – czasem osoby w trakcie aborcji doświadczają dreszczy (dreszcze są fizjologiczną reakcją organizmu na poronienie i miną po maksymalnie kilku godzinach), lub po prostu chcą sobie odpocząć – przerwa z kocykiem może nam pomóc złapać przyjemną chwilę przerwy,
- ▶ pomyśl na wypełnienie czasu (coś co Cię relaksuje) – w czasie aborcji można poczytać książkę, obejrzeć film, ułożyć puzzle, potańczyć do naszej ulubionej muzyki, czyli zająć się czymś, co pozwoli nam zapomnieć o aborcji i miło spędzić te kilka godzin,
- ▶ coś do picia, lekka przekąska,
- ▶ swobodny dostęp do toalety, prysznic – wiele osób podczas samego momentu ronienia czuje się najbardziej komfortowo siedząc na toalecie lub pod prysznicem. Często najłatwiej nam się rozluźnić, gdy wiemy, że skrzepy i fragmenty endometrium trafiają prosto do toalety/odpływu, a czasem jest to zwyczajnie najwygodniejsze. Dodatkowo można polewać dół brzucha ciepłą (nie gorącą) wodą – dzięki temu uśmierzymy ból oraz usprawnimy proces aborcji. Pamiętajmy, żeby woda opływała po brzuchu i spływała do odpływu, unikamy siedzenia w stojącej wodzie,
- ▶ dzień wolny – sama aborcja trwa kilka godzin, ale warto przeznaczyć na nią np. całe popołudnie, aby nie czuć presji czasu.

przed 12 tygodniem ciąży – aborcja farmakologiczna w domu

Podczas aborcji farmakologicznej dawkowanie leków zależy od tygodnia ciąży oraz tego, jaki mamy zestaw tabletek. Omówimy jak dawkować środki aborcyjne przy ciąży nie przekraczającej 12 tygodnia, na przykładzie zestawu z Women Help Women (<https://womenhelp.org/pl/>).

W zestawie z WHW znajdują się:

1 tabletkę mifepristone (zawiera 200 miligramów **mife**)

oraz

8 tabletek misoprostolu (każda zawiera 200 mikrogramów **miso**).

Dawkowanie

Pierwszego dnia bierzemy **mifepriston** – połykamy popijając wodą. Zazwyczaj nie będziesz czuć żadnych objawów. Rzadko przy wczesnych i słabych ciążach mogą pojawić się plamienie i skurcze.

Po upływie co najmniej 24 godzin (maksymalnie 36 godzin) przyjmujemy **4 tabletki miso** po 200 mikrogramów. Umieszczamy je po 2 tabletki z każdej strony między dziąslami a policzkami lub pod językiem. Trzymamy w buzi **30 minut**. Tabletki zazwyczaj nie rozpuszczają się w całości, mogą przyjąć konsystencję kredowej papki lub nasiąknąć śliną, ale zachować kształt. Gdy minie 30 minut od aplikacji miso resztki połykamy lub wypływamy.

Jeśli z jakiegoś powodu (np. nieustępliwe wymioty) podanie doustne jest niemożliwe, możemy przyjąć miso dopochwowo – tabletki aplikujemy tak, jakbyśmy wkładały tampon, zwilżając palec wskazujący wodą dla łatwiejszej aplikacji. Po użyciu miso dopochwowo położyć się na 30-40 minut, aby się wchłonęło.

Do 3-4 godzin od przyjęcia miso powinno pojawić się krwawienie i skurcze. Jeśli po upływie 3-4 godzin krwawienie będzie mniej obfite niż nasza zwykła miesiączka, lub nie będzie w nim skrzepów, to:

► możemy dobrać kolejną 2 miso

lub

► możemy dobrać 4 miso po upływie 24h od przyjęcia pierwszej dawki.

Zarówno dobranie 2 miso po 3-4 godz. od pierwszej dawki, jak i dobranie 4 miso po 24 godz. od pierwszej dawki, są tak samo skutecznymi metodami oczyszczenia macicy – zrobmy to co podpowiada nam ciało.

Co robić po wchłonięciu miso:

Ruch o małej intensywności pomoże macicy w oczyszczaniu – może być to spacerowanie po domu, tańczenie czy sprząatanie. Wybierajmy taką formę ruchu, która nie będzie nas obciążała, a pozwoli nam na pozostanie w pozycji stojącej i zajmie głowę innymi myślami. Ruch w trakcie aborcji wspomaga proces oczyszczania macicy oraz może złagodzić ból. Jeżeli jesteśmy zmęczone wystarczą ruchy samych bioder, np. zataczanie kół, kołysanie na boki.

Ciepło w postaci termoforu lub polewania dołu brzucha ciepłą (nie gorącą ani zimną!) wodą pod prysznicem – pamiętajmy, aby woda opływała po brzuchu i wpływała do odpływu, unikajmy przebywania w stojącej wodzie. Ciepło podczas aborcji łagodzi ból oraz pomaga macicy w oczyszczaniu.

Orgazm pomoże złagodzić ból, oczyścić macicę oraz zrelaksować się. Może to być masturbacja, niepenetracyjny seks waginalny czy sama stymulacja sutków – cokolwiek lubimy.

Skutki uboczne przy aborcji:

Najczęstszymi skutkami ubocznymi obserwowanymi przy aborcji są nudności oraz biegunka, rzadziej występują wymioty czy dreszcze. Gorączka występuje najrzadziej i nie przekracza 38.0 stopni.

Wszystkie skutki oboczne aborcji ustępują same w ciągu maksymalnie kilku godzin. Nie trzeba się nimi przejmować ani przyjmować leków, aby nim przeciwdziałać. Bardzo często środki przeciwbólowe, które przyjmujemy na ból i tak będą jednocześnie łagodzić skutki uboczne aborcji.

po 12 tygodniu ciąży – aborcja farmakologiczna w domu

Jeżeli twoja ciąża przekroczyła już 16 tydzień i chciałabyś poznać przebieg aborcji na takim etapie, skontaktuj się z infolinią Aborcyjnego Dream Teamu pod numerem telefonu: 22 29 22 597 (kierunkowy PL: +48)

Podczas aborcji farmakologicznej dawkowanie leków zależy od tygodnia ciąży oraz tego, jaki mamy zestaw tabletek. Omówimy jak dawkować środki aborcyjne przy ciąży trwającej dłużej niż 12 tygodni, na przykładzie zestawu z Women Help Women (<https://womenhelp.org/pl/>).

W zestawie z WHW znajdują się:

1 tabletkę mifepristone (zawiera 200 miligramów **mife**)

oraz

8 tabletek misoprostolu (każda zawiera 200 mikrogramów **miso**).

Dawkowanie

Pierwszego dnia bierzemy **mife** – połykamy popijając wodą. Zazwyczaj nie będziesz czuć żadnych objawów.

Po upływie co najmniej 36 godzin (maksymalnie 48 godzin) przyjmujemy **2 tabletki miso** po 200 mikrogramów (czyli łącznie 400 mikrogramów). Umieszczamy je po 1 tabletkę z każdej strony między dziąslami a policzkami lub pod językiem. Trzymamy w buzi **30 minut**. Tabletki zazwyczaj nie rozpuszczają się w całości, mogą przyjąć konsystencję kredowej papki lub nasiąknąć śliną, ale zachować kształt. Gdy minie 30 minut od aplikacji miso, resztki połykamy lub wypływamy.

Jeśli z jakiegoś powodu (np. nieustępliwe wymioty) podanie doustne jest niemożliwe, możemy przyjąć miso dopochwowo – tabletki aplikujemy tak, jakbyśmy wkładały tampon, zwilżając palec wskazujący wodą dla łatwiejszej aplikacji. Po użyciu miso dopochwowo położyć się na 30-40 minut, aby się wchłonęło.

Po upływie 3-4 godzin od włożenia pierwszej dawki **miso** dobieramy **drugą dawkę**: 400 mikrogramów pod język lub między policzki a dziąsła i trzymamy **30 minut**, postępujemy tak samo jak przy pierwszej dawce.

Po upływie kolejnych 3-4 godzin od włożenia drugiej dawki **miso** dobieramy **trzecią dawkę**: 400 mikrogramów pod język lub między policzki a dziąsła i trzymamy 30 minut.

Pomagaczki aborcyjne

Jeśli jest to potrzebne, po upływie kolejnych 3 godzin dobieramy **czwartą dawkę**: 400 mikrogramów pod język lub między policzki a dżiśła i trzymamy 30 minut.

Co robić po wchłonięciu miso:

Ruch o małej intensywności pomoże macicy w oczyszczaniu – może być to spacerowanie po domu, tańczenie czy sprząatanie. Wybierajmy taką formę ruchu, która nie będzie nas obciążała, a pozwoli nam na pozostanie w pozycji stojącej i zajmie głowę innymi myślami. Ruch w trakcie aborcji wspomaga proces oczyszczania macicy oraz może złagodzić ból. Jeżeli jesteśmy zmęczone wystarczą ruchy samych bioder, np. zataczanie kół, kołysanie na boki.

Ciepło w postaci termoforu lub polewania dołu brzucha ciepłą (nie gorącą ani zimną!) wodą pod prysznicem – pamiętajmy, aby woda opływała po brzuchu i wpływała do odpływu, unikajmy przebywania w stojącej wodzie. Ciepło podczas aborcji łagodzi ból oraz pomaga macicy w oczyszczaniu.

Orgazm pomoże załagodzić ból, oczyścić macicę oraz zrelaksować się. Może to być masturbacja, niepenetracyjny seks waginalny czy sama stymulacja sutków – cokolwiek lubimy.

Środki przeciwbólowe odpowiednie do użycia podczas aborcji to np. paracetamol, ibuprofen, pyralgina, ketonal. Nie powinno się stosować środków rozkurczowych, np. no-spy oraz środków wpływających na krzepliwość krwi – środki rozkurczowe oraz wpływające na krzepliwość krwi mogą osłabić skuteczność aborcji lub wywołać nadmierne krwawienie.

Skutki uboczne przy aborcji:

Najczęstszymi skutkami ubocznymi obserwowanymi przy aborcji są nudności oraz biegunka (jest spowodowana skurczami, więc nie pomagają na nią środki przeciwbiegunkowe), rzadziej występują wymioty czy dreszcze. Gorączka występuje najrzadziej i nie przekracza 38.0 stopni.

Wszystkie skutki oboczne aborcji ustępują same w ciągu maksymalnie kilku godzin. Nie trzeba się nimi przejmować ani przyjmować leków, aby nim przeciwdziałać. Bardzo często środki przeciwbólowe, które przyjmujemy na ból i tak będą jednocześnie łagodzić skutki uboczne aborcji.

kontakty

Pomagaczki aborcyjne

<https://www.instagram.com/pomagaczki.aborcyjne/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61560779618418>

Legalna Aborcja – grupa wsparcia i pomocy

<https://www.facebook.com/groups/aborcja/>

Bezpieczne źródła środków aborcyjnych

Women Help Women <https://womenhelp.org/>

Women on Web <https://www.womenonweb.org/pl/>

Kolektyw Pomagaczek współpracuje z **Aborcją Bez Granic** i jest w stałym kontakcie z członkiniami **Aborcyjnego Dream Teamu**.

UWAGA! Odradza się kontaktowanie się z polskimi handlarzami środków aborcyjnych, ponieważ jest wśród nich wielu oszustów wysyłających fałszywe zestawy aborcyjne.

Aborcyjny Dream Team: Przychodnia Aborcyjna – Abotak

<https://abotak.org/>

ul. Wiejska 9 w Warszawie

kontakt@abotak.org

tel. +48 22 29 22 597



pAstisz-art

WAŻNE LINKI

Aborcja Bez Granic: TELEFON: +48 22 29 22 597

<https://abortion.eu/pl/>

Women Help Women: <https://womenhelp.org/>

Women on Web: <https://www.womenonweb.org/>

Kobiety Sieci: <https://www.maszwybor.net/>

Grupa Ponton:

Telefon Zaufania +48 22 635 93 92 wt/pt godz. 16:00 – 20:00.

info@ponton.org.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

Telefon dla kobiet doświadczających przemocy:

888 88 33 88 poniedziałek-piątek: od 11.00 do 19.00

FEMINOTEKA: <https://feminoteka.pl/>

Телефон для жінок, які зазнають насильства

888 88 79 88 Активний з понеділка по п'ятницю з 14:00 до 19:00

Stowarzyszenie Łódzkie Dziewuchy Dziewuchom
kontakt:

<https://www.facebook.com/lodzkie Dziewuchy>

https://www.instagram.com/lodzkie_Dziewuchy/

<http://lodzkiedziewuchy.org.pl/>

<https://www.facebook.com/Gals4GalsLodz>

email: lodzkiedziewuchy@gmail.com

Możesz nas wesprzeć przekazując darowiznę na konto:

28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

TYTUŁ PRZELEWU: **darowizna – silne**

Dla przelewów zagranicznych:

PL 28 1750 0012 0000 0000 3888 0012

SWIFT/BIC: PPABPLPK

