

Bardzo przydatna pozycja seksualna

Wydanie III

Seks

DLA BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- urozmaicić swoje życie seksualne
- cieszyć się grą wstępną i pieszczotami po stosunku
- uprawiać bezpieczny seks
- rozmawiać o tym z dziećmi
- nawigować po krainie cyberseksu

septem
septem.pl

dr Ruth K. Westheimer

najpopularniejsza amerykańska seksuolożka

we współpracy z Pierre'em A. Lehu



Tytuł oryginału: Sex For Dummies®

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-6496-2

Oryginalne angielskie wydanie © 2007 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana.
Tekst oraz materiały chronione prawami autorskimi © 2007 Dr. Ruth K. Westheimer.
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie, zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Translation copyright © 2013 by Helion S.A.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.
Copyright © 2013.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą tankist276 - Fotolia.com

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/seksby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

O autorce	19
Podziękowania autorki	21
Wstęp	23
O książce	24
Konwencje zastosowane w książce	25
Czego nie czytać	25
Naiwne założenia	26
Jak podzielona jest książka	26
Część I: Przygotowanie do seksu	26
Część II: Robienie tego	26
Część III: Różni ludzie, różne potrzeby	27
Część IV: Zdrowe życie seksualne	27
Część V: Dekalogi	27
Ikony wykorzystane w książce	28
Co dalej	29

Część I: Przygotowanie do seksu **31**

Rozdział 1: A zatem chcesz się dowiedzieć więcej o seksie	33
Czym w ogóle jest seks?	34
Dlaczego więc to robimy?	34
Poczęcie dziecka — naturalny rezultat	34
Radość z doznań zmysłowych	38
Sekrety cyklu reakcji seksualnych	39
Łączenie się w pary	40
Dla tych, którzy pragną miłości i trwałego związku	41
Dla tych, którzy chcą zaspokoić żądze i dobrze się bawić	41
W pojedynkę	42
Bezpieczeństwo przede wszystkim	42
Seks a wpływ czasu	42
Czy jesteś na to gotowa?	43

Rozdział 2: Nastrojenie męskiego organu	45
Członek — w środku i na zewnątrz	45
Trzy gąbki (bez sprzątanania)	45
Główny bohater: żołądz	46
Rozmiar a wydajność seksualna	49
Jak osiągnąć erekcję	50
Podstawowe informacje na temat jąder	51
Zstąpienie	51
Produkcja hormonów	52
Produkcja plemników	52
Dlaczego chłopcy noszą ochraniacze	55
Ryzyko zachorowania na raka jądra	55
Gruczoł prostaty	57
Badanie prostaty	57
Leczenie prostaty	57
Rozdział 3: Obnażenie żeńskich organów	59
Znajdź czas na wielką podróż	60
Terminologia	60
Niech żyje srom	61
Błona dziewicza — symbol cnoty	63
Pochwa — główna arteria komunikacyjna	64
Szyjka macicy	66
Macica — rozszerza się, rozszerza i rozszerza	66
Jajniki i jajowody	66
Dwa słowa na „men”: menstruacja i menopauza	67
Miesiączka — Twój comiesięczny gość	68
Menopauza — życiowa zmiana	70
Piersi — trzymajcie się!	72
Karmienie dzieci	72
Odczuwanie przyjemności seksualnej	72
Badanie profilaktyczne piersi	73
Bądź dumna ze swoich piersi	74
Rozdział 4: Zaloty, małżeństwo i zaangażowanie — droga do „tak”	75
Zaczynamy od zalotów	75
Znalezienie odpowiedniego partnera — trudne, ale nie niemożliwe	76
Uwierz w siebie	79
Wziąć los w swoje ręce	79
Przejdźmy do zaangażowania	80
Jak uznać, że dana osoba jest warta tego, by wejść z nią w relacje intymne	81
Friends with benefit, czyli przyjaźń z dodatkową korzyścią	81
Podpisanie umowy: co zrobić, by małżeństwo było udane	81
Miłość to nie wszystko	82
Wychowywanie dzieci i zaangażowanie	82
Postaw małżeństwo na pierwszym miejscu	83
Wzmocnienie więzi małżeńskiej	83

Rozdział 5: Wszystko pod kontrolą — seks i antykoncepcja 89

Po co stosować antykoncepcję?	89
Ochrona przed chorobami przenoszonymi drogą płciową	90
Zapobieganie naturalnym skutkom	90
Jakie są dostępne metody antykoncepcji?	91
Sterylizacja	92
Tabletka antykoncepcyjna i inne metody antykoncepcji hormonalnej	96
Krażek dopochwowy, prezerwatywa i inne metody barierowe	101
Metody naturalnego planowania rodziny	108
Obalamy mity na temat antykoncepcji	110
Irygacja po stosunku nie zapobiega ciąży	110
Wystarczy jeden raz	110
Możesz zajść w ciążę, nie mając orgazmu	110
Seks na stojąco nie powstrzyma plemników	111
Miesiączka nie wyklucza zajścia w ciążę	111
Stosunek przerywany nie zapobiega ciąży	111
Jeśli Twoja metoda zawiedzie	112
Zatrzymanie dziecka	112
Oddanie dziecka do adopcji	112
Przerwanie ciąży	113
Podjęcie decyzji	115

Rozdział 6: Jak te dzieci szybko rosną — wyzwania okresu dojrzewania 117

Być nastolatkiem w XXI wieku	118
Wejście w dorosłość	119
Zmiany fizyczne	120
Zmiany psychiczne	120
Najczęstsze zmartwienia	120
Przyjaźnie	121
Chodzenie	122
Seks	123
Masturbacja	126
Orientacja seksualna	127
Presja rówieśników	127
Cyberseks	127
Ochrona prywatności	128
Czytaj dalej	129

Część II: Robienie tego 131**Rozdział 7: Gra wstępna — rozgrzanie silników 133**

Gra wstępna na całe życie	133
Połączenie emocji z fizycznością	134
Przygotowanie sceny	135
Wysyłanie kwiatów	135
Planuj z wyprzedzeniem	135

Odpowiedni strój	135
Kolacja dla dwojga	136
Czas na dotyk	136
Poznanie kalejdoskopu pocałunków	136
Sztuka masażu	138
Podgrzanie emocji w gorącej wannie	139
Określanie stref erogennych na mapie ciała	139
Włączenie silników — przejście do narządów płciowych	141
Zajrzyjmy pod maskę — gra wstępna dla niej	141
Obudźmy wacka — gra wstępna dla niego	143
Czas na główną atrakcję	144
Zróznicowanie to klucz do udanej gry wstępnej	145

Rozdział 8: Skok na głęboką wodę — pierwszy stosunek 147

Po co się spieszyć?	147
Jak sprawić, by ten pierwszy raz był wyjątkowy	149
Mądrze wybierz partnera	149
Niebezpieczeństwo w kieliszku	150
Dać zielone światło	151
Wybranie metody zabezpieczenia	151
Powiedz, czego pragniesz	152
Pierwszy raz dla kobiety	152
Rozerwanie błony dziewiczej	153
Gdy jesteś zbyt spięta	153
Czego się spodziewać	154
Pierwszy raz dla mężczyzny	154
Kontrolowanie erekcji	154
Wytrysk przedwczesny	155
Rozwiązanie problemu	155
Pierwszy raz wciąż na nowo	156

Rozdział 9: Zmiana pozycji — wariacje na temat 157

Stara dobra pozycja misjonarska	158
Twarzą w twarz	158
Lista wad	159
Urozmaicenia	159
Pozycja na jeźdźca	160
Osiągnięcie maksimum przyjemności	161
Strach o wytrzymałość	161
Odmiana, która sprawi, że zakręci Ci się w głowie	161
Pozycja na pieska	162
Zyskanie nowej perspektywy	162
Możesz potrzebować poduszki	162
Wypróbowanie różnych wariantów	163
Z lewej, z prawej, twarzą w twarz	165
Taniec na kolanach partnera (ang. lap dance)	166
Pozycja oceaniczna	167

Na stojąco	168
Seks oralny — weź sprawy w swoje usta	169
Seks analny — tylko ostrożnie!	169
Bezpieczniejszy seks — wspólna zabawa w pojedynkę	170
Seks w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka — kobieta nadal szczytuje, tylko trochę inaczej	171
Dokonaj odpowiednich poprawek	171
Przygotuj się na fizyczne zmiany	173
Seks po porodzie	174
Rozdział 10: O – o – o – orgazm!	175
Czym tak naprawdę jest orgazm?	175
Przeżywanie orgazmu — różnice między kobietą a mężczyzną	176
Orgazm u mężczyzny — tutaj penis jest gwiazdą	176
Orgazmy u kobiety — kilka dróg do jednego celu	177
Ćwiczenia Kegla to nie jest nowy taniec	178
Szczytowanie — spróbujmy policzyć metody	179
Punkt G — prawda czy fikcja?	179
Szczytowanie podczas stosunku	180
Orgazm symultaniczny	180
Wielokrotne orgazmy	181
Nie staraj się, poczekaj, aż samo przyjdzie — to najlepsze rozwiązanie	182
Ten szczególnie wyraz twarzy — reakcja na orgazm	182
Najlepszy powód, by przeżywać orgazm	183
Rozdział 11: Pieszczoty po stosunku — cieszcie się chwilą	185
Znaczenie pieszczot po stosunku	186
Wspólne chwile	187
Rada dla mężczyzn: nie zasypiajcie	187
Rada dla kobiet: powiedz mu, czego potrzebujesz	188
Najprostsze techniki	188
Rozdział 12: Urozmaicenie życia seksualnego	189
Różne sposoby na to, by dodać nutkę pikanterii do Waszego życia seksualnego	190
Postaraj się	190
Czas włączyć kreatywność	191
Poszerzenie arsenału zabawek	192
Wizyta w sex-shopie	192
Zamawianie produktów z katalogu lub przez internet	192
Oglądanie filmów porno	193
Część III: Różni ludzie, różne potrzeby	195
Rozdział 13: Radość z seksu oralnego	197
Pokonanie zahamowań	197
Jak doprowadzić go do utraty tchu — co lubią mężczyźni	198
Jak sprawić, by przeżyła się z rozkoszy — co lubią kobiety	200

Czas na delikatne szczegóły	202
Małe pucowanie	202
Polykać czy nie polykać	203
Ale ja mam okres	204
Jak uniknąć szczękoscisku, rozleniwienia ust i przemęczenia języka	204
Wybór pozycji	204
Kwestia bezpieczeństwa	205
Rozdział 14: Rozkosze fantazjowania i zabawy w pojedynkę	207
Mitologia na temat masturbacji	207
Co za dużo, to niezdrowo	208
Masturbacja jest dobra w każdym wieku	209
Dzieciństwo — ciekawe, co jest „tam na dole”	209
Okres dojrzewania — poznawanie własnej seksualności	210
Dorosłość — wiele powodów do masturbacji	211
Nauka masturbacji	212
Dla mężczyzn — techniki „zrób to sam”	212
Dla kobiet — rozkoszne laskotanie	213
Fantazjowanie — wszystko jest w Twojej głowie	216
Historie na dobry początek	217
Wszystkie chwytły dozwolone	217
Opowiadanie partnerowi o swoich fantazjach	217
Fantazja to fantazja... ..	218
Rozdział 15: Najnowsze wynalazki: cyberseks i inne gorące technologie	219
Oczy szeroko otwarte — słowo przestrogi	219
Cyberseks — obrazy dla dojrzałych umysłów	220
Komputer jako obiekt seksualny — zawsze gorący	221
Świntuszenie przy klawiaturze — czaty internetowe	223
Przegląd off-line	225
Seks i telefon — seks na słuch	226
Numery 0-700 — zabawa za pieniądze	226
Dzwonie, żeby powiedzieć, że cię kocham	227
Telefony komórkowe — seks na wynos	227
Seks i radio — pogadanki	228
Seks i telewizja	228
Wypożyczanie filmów do oglądania w pojedynkę lub z partnerem	229
Występowanie we własnym filmie porno	229
Pulp nonfiction	230
Seks z kilkoma partnerami — gdzie się podziały te wszystkie części ciała?	230
Pokusa zdrady	231
Zamiana żon, swinging i seks grupowy	231
Rozdział 16: Udany związek z partnerem tej samej płci	235
Określenie orientacji seksualnej	235
Co decyduje o orientacji seksualnej?	235
Nie pozwólmy religii i polityce zaglądać nam pod koldrę	236
Odpowiedzialność przede wszystkim, bez względu na orientację	237
Gdzie jest miejsce na biseksualizm?	238

Określenie orientacji — co Cię podnieca	238
Odkrycie tożsamości seksualnej	239
Życie w szafie	239
Wyjście z szafy	239
Gdy Twoją orientację ujawni ktoś inny	242
Szukanie wsparcia	242
Praktyki seksualne gejów	242
Seksualne doznania lesbijek	244
Mażeństwa par homoseksualnych	245
Rozdział 17: Problemy seksualne osób w dojrzałym wieku	247
Zmiany u kobiety — jak przetrwać menopauzę	247
Ciemna strona menopauzy — suchość pochwy	248
Jasne strony menopauzy — brak miesiączek, brak ciąży	249
Zmiany u mężczyzny — nie wszystko jest tak samo	249
Ochoty nie brakuje, ale członek jest miękki — mniej erekcji o podłożu psychogenym	249
Impotencja — nie ignoruj jej, lecz ją pokonaj	251
Korzyść dojrzałego wieku — koniec z wytryskami przedwczesnymi	251
Korzyści o charakterze psychologicznym	251
Rozdział 18: Czerpanie radości z seksu mimo choroby lub niepełnosprawności	253
Wszyscy jesteśmy istotami seksualnymi	254
Seks osoby niepełnosprawnej fizycznie	254
Znalezienie partnera	255
Związek z osobą niepełnosprawną	255
Dbanie o związek	256
Seks po zawale	257
Pokonanie strachu	257
Czasami nie wszystko jest w głowie	258
Co możesz zrobić?	259
Seks u cukrzyków	259
Seks u osób upośledzonych umysłowo	260
Seks u ludzi, którzy żyją w domach opieki	262
Odzyskać nadzieję na seks	263
Część IV: Zdrowe życie seksualne	265
Rozdział 19: Co możesz złapać i jak temu zapobiec	267
Choroby przenoszone drogą płciową — blizny wojenne, których każdy chciałby się ustrzec	268
Kandydoza (drożdżycy)	269
Chłamydia	269
Brodawki płciowe i wirus brodawczaka ludzkiego	270
Rzęączka	271
Zapalenie wątroby typu B	272
Opryszczka	272
Wirus HIV i choroba AIDS	274
Mięczak zakaźny	276

Zapalenie narządów miednicy mniejszej	276
Wszy łonowe	277
Kiła	277
Rzęsistkowica	278
Zapalenie pochwy	278
Na poważnie	278
Prezerwatywy dają dobrą — nie wspaniałą — ochronę	279
Poznajcie się dobrze, zanim zdecydujecie się na seks	279
Nie bądź milczącym partnerem	280
Zminimalizuj ryzyko	284

Rozdział 20: Zaburzenia erekcji i inne męskie problemy seksualne 285

Wytrysk przedwczesny	286
Zdefiniowanie problemu	286
Czy obrzezanie ma znaczenie?	286
Kwestia wieku	287
Domowe sposoby	287
Prawdziwe lekarstwo: rozpoznanie momentu ostrzegawczego	289
Czy to naprawdę jest takie proste?	290
Dokąd udać się po pomoc	290
Zaburzenia erekcji	291
Znak ostrzegawczy: ustanie natychmiastowych erekcji	291
Zaburzenia erekcji u starszych mężczyzn	292
Leczenie krótkotrwałej impotencji	294
Monitorowanie erekcji w celu określenia stanu zdrowia	296
Jak pomóc Matce Naturze	296
Wytrysk opóźniony	299
Priapizm — rodzaj permanentnej erekcji	300
Wygięty penis	300
Niskie libido	301

Rozdział 21: Niskie libido i inne kobiece problemy 303

Nieuchwytny orgazm	303
Oswojenie się z myślą o orgazmach	303
Zajmij się własnym orgazmem	304
Potrzebuję czegoś więcej — pomoc w postaci wibratora	305
Pokonanie momentu zastoju	306
Zgłoszenie zgubionego orgazmu	306
Zabawa z partnerem — pokaż i powiedz	307
Udawanie	308
Au! Tam jest za ciasno!	309
Gdy sprzątanie domu jest lepsze niż uprawianie seksu	310
Zrozumienie frustracji partnera	310
Rozpoznanie problemu i wybranie metody leczenia	311
Każde ciało jest atrakcyjne	312
Schowaj wagę	312
Piękna w każdym wieku	313
Seks po mastektomii	313

Rozdział 22: Unikanie pułapek w relacjach seksualnych 315

Znalezienie czasu na chwilę we dwoje	315
Budowanie więzi przez prowadzenie ważnych rozmów	316
Randki w celach seksualnych	317
Walka z nudą w sypialni i poza nią	317
Jak funkcjonować w związku na odległość	318
Walka z nałogami — uzależnienie od filmów porno	319
Żeby poczuć dreszczyk	319
Kiedy porno staje się problemem	320
Pokonanie destrukcyjnych nawyków	320
Jak uniknąć syndromu pustego gniazda	320

Rozdział 23: Uświadamianie dzieci na temat seksu i chronienie ich przed niebezpieczeństwami 323

Nie wszystko jest niebezpieczne — nauka etykiety i prawidłowych zachowań	323
Pozwól dziecku na poznawanie jego ciała	324
Do zabawy w doktora niepotrzebna jest recepta	324
Odpowiadanie na pytania zadawane przez dzieci	325
Znaki, które mogą wskazywać na wykorzystywanie seksualne	326
Przypadkowy podglądacz	327
Ochrona dzieci przed mediami	328
Ochrona dzieci przed porno w internecie — jest dobra i zła wiadomość	329
Edukowanie dzieci	329
Kontrolowanie dostępu dzieci	330
Rozmowa na temat nieznanym	331
Prywatność	331
Powiedz dziecku, że ma się zwrócić do kogoś dorosłego	331
Współpraca z innymi rodzicami	332
Ta druga rozmowa — edukacja seksualna i uświadamianie starszego dziecka	332
Wiedzieć nie znaczy robić	333
Prezerwatywy — dawać czy nie dawać?	333
Inne komunikaty, których nie chcesz wysłać	333

Część V: Dekalogi 335**Rozdział 24: Głupoty na temat seksu, w które wierzy wiele osób 337**

Jeśli nie uprawiałem seksu przed ukończeniem 18. roku życia, to jestem frajerem	337
Im więcej panienek zaliczę, tym lepiej	338
Orientacja heteroseksualna uchroni mnie przed AIDS	338
Trawa jest zawsze bardziej zielona w sypialni sąsiada	339
Seks naprawi wszystkie problemy	339
Dobry kochanek musi być jak otwarta księga	340
Zawsze należy porównywać partnerów seksualnych	340
Nie mogę być lepszym kochankiem	341
Kochankowie chcą i potrzebują tych samych rzeczy	341
Jestem zbyt stary na uprawianie seksu	341

Rozdział 25: Dziesięć wskazówek, jak uprawiać bezpieczniejszy seks 343

Naucz się mówić „nie”	343
Ogranicz liczbę partnerów	344
Nie polegaj wyłącznie na swoim instynkcie	344
Nigdy nie otepiaj swoich zmysłów, gdy jesteś z nieznanymi	345
Porozmawiaj z wyprzedzeniem o bezpieczniejszym seksie	345
Używaj prezerwatyw	346
Zanim dojdzie do seksu, stwórz więź emocjonalną	346
Unikaj ryzykownych zachowań	347
Nie zapominaj o innych chorobach przenoszonych drogą płciową	347
Nie rezygnuj zbyt łatwo z bezpieczeństwa	348

Rozdział 26: Dziesięć rzeczy, które mężczyźni powinni wiedzieć o seksie**— z punktu widzenia kobiet 349**

Rycerze jeszcze nie wyginęli	349
Wygląd ma znaczenie	350
Miłości nie można pospieszać	350
Łechtaczka to nie tylko mały penis	351
Kobieta musi przez chwilę pławić się w rozkoszy	351
Perwersyjny seks nie jest seksowny	352
Wędrujący wzrok oznacza mniej seksu	352
Raz, dwa i po sprawie — to nie jest żaden powód do dumy	353
Przewijanie dziecka jest seksowne	353
To, że nie możesz, nie znaczy, że nie będziesz	354

Rozdział 27: Dziesięć rzeczy, które kobiety powinny wiedzieć o seksie**— z punktu widzenia mężczyzn 355**

Postaraj się nie dawać sprzecznych sygnałów	355
Brak seksu może naprawdę boleć	356
Czasami nie warto oszczędzać na prądzie	356
Praca zespołowa jest ważna	357
Playboy nie jest zagrożeniem	357
Dzień, w którym przestanę patrzeć, będzie dniem mojej śmierci	358
Gdybyś naprawdę mnie kochała, to... ..	358
Droga do serca mężczyzny nie prowadzi przez żołądek	359
Dla mężczyzny seks i miłość to dwie różne rzeczy	359
Im starszy jest mężczyzna, tym więcej pomocy potrzebuje	360

Rozdział 28: Dziesięć wskazówek dla doskonałych kochanków 361

Nie uprawiaj seksu na pierwszej randce	361
Przygotuj nastrój z możliwie największym wyprzedzeniem	362
Dowiedz się, czego potrzebuje druga osoba	362
Zabezpieczajcie się oboje	363
Nie popadajcie w rutynę	363
Wypełnijcie luki w miłości	364
Używajcie zmysłu dotyku	364

Nauczcie się doskonale całować	365
Zaspokój partnera, nawet gdy sama nie masz ochoty na seks	365
Dostosuj się do zmian spowodowanych procesem starzenia	366
Dodatek A: Wizyta w moim gabinecie	367
Wywiad seksuologiczny — naga prawda	367
Mów całą prawdę i tylko prawdę	367
Weź numerek, proszę — nie dwoje naraz	368
Czy musisz zabrać partnera?	368
Nie jestem lekarzem — wykluczenie problemów medycznych	369
Zaakceptuj to, że seks jest naturalny	369
Przejdź do terapii psychoseksualnej	369
Seksuolodzy dają najlepsze zadania domowe	370
Zadanie nr 1: Technika start-stop	370
Zadanie nr 2: Ćwiczenia na koncentrację zmysłów	371
Znalezienie seksuologa	371
Wybór seksuologa	373
Dodatek B: Adresy i telefony	375
Doradztwo	375
Terapie seksualne	375
Choroby przenoszone drogą płciową	376
Orientacja seksualna	376
Seksualność i planowanie rodziny	376
Ochrona dzieci	376
Grupy wsparcia	376
Skorowidz	377

Rozdział 13

Radość z seksu oralnego

.....

W tym rozdziale:

- ▶ Ponowne rozważenie pomysłu o seksie oralnym.
 - ▶ Zaspokojenie mężczyzny.
 - ▶ Zadowolenie kobiety.
 - ▶ Odłożenie zmartwień na bok.
 - ▶ Wybranie miejsca.
-

Seks oralny to seks wykonywany za pomocą ust, włącznie z językiem, wargami i zębami, którego celem jest dostarczenie partnerowi satysfakcji seksualnej.

Jeszcze nie tak dawno temu wiele osób uznawało to za perwersję. Dziś coraz więcej par uprawia seks oralny. Wielu młodych ludzi traktuje go nawet jak przygotowanie do stosunku płciowego i nie uważa go za prawdziwy seks (zobacz tekst w ramce zatytułowany „Czy po seksie oralnym wciąż jestem dziewicą (prawiczkim)?”).

Niektórzy ludzie bez wahania decydują się na ten rodzaj współżycia, a inni wzdragają się na samą myśl. Ze względu na tę dużą rozbieżność poglądów uznałam, że temat ten wymaga szczegółowego omówienia, i postanowiłam poświęcić mu cały rozdział. Znajdziesz tu wskazówki, jak zadowolić ustami kobietę i mężczyznę, a także odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania i kilka słów przestrogi na temat chorób przenoszonych drogą płciową.



Zanim przejdę do szczegółów, pozwól, że powtórzę jedną ze swoich ulubionych rad: nigdy nie pozwól, aby ktoś zmuszał Cię do robienia czegoś, na co nie masz ochoty. Nawet jeśli jesteś ostatnią osobą na świecie, która nie uprawiała jeszcze seksu oralnego, nie rób tego tylko dlatego, że czujesz presję ze strony kolegów.

Pokonanie zahamowań

Od maleńkości wpajano Ci, że Twoje narządy płciowe są w jakiś sposób brudne — głównie dlatego, że wiążą się z wydalaniem moczu. Dlatego rozumiem, że pomysł dotykania ustami czyjegós członka lub pochwy może wydawać Ci się co najmniej dziwny. Na początku chciałabym zaznaczyć, że seks oralny nie jest bardziej niebezpieczny niż stosunek płciowy, a prawdopodobnie jest dużo bezpieczniejszy. Nie twierdzę jednak, że nie można się zarazić chorobą podczas uprawiania seksu oralnego — bo niestety można.

Czy po seksie oralnym wciąż jestem dziewicą (prawiczkiem)?

Ludzie ciągle mnie pytają, czy seks oralny należy traktować jak prawdziwy seks — chodzi o to, czy osoba, która uprawiała wyłącznie seks oralny, nadal jest dziewicą (prawiczkiem). Być może to pytanie powinno być sformułowane w inny sposób: czy dwie osoby, które obnażyły swoje narządy płciowe i wzajemnie pieściły ustami swoje genitalia, doprowadzając się do orgazmu, uprawiały seks? Jeśli nie, to nie mam pojęcia, co ci ludzie robili. To prawda, że ich działania nie mogły doprowadzić do ciąży, ale w dzisiejszych czasach, przy łatwym dostępie do środków antykoncepcyjnych, tradycyjny stosunek płciowy również nie zawsze powoduje ciążę.

Moim zdaniem, jeśli społeczeństwo mówi młodym ludziom, że nie powinni się pobierać, dopóki nie zakończą edukacji, to nic dziwnego, że stworzyli oni zupełnie nowe standardy uprawiania seksu. A ponieważ w dzisiejszych czasach to młodzi wytyczają nowe trendy, a reszta społeczeństwa podąża za nimi, seks oralny, który jeszcze niedawno cieszył się niewielką popularnością, powoli staje się standardową praktyką seksualną.

A co z płynami, które narządy płciowe wydzielają podczas seksu, takimi jak śluz w pochwie kobiety czy płyn wytwarzany przez męski członek? O to nie musisz się martwić. Te substancje nie są szkodliwe (zakładając, że Twój partner nie jest nosicielem żadnej choroby). A ponieważ seks oralny nie może doprowadzić do ciąży, jest on bezpieczniejszy niż stosunek.

Ponieważ nos znajduje się w pobliżu ust, to on jest głównym obserwatorem całej sytuacji. (Mężczyźni mogą użyć go jako dodatkowego narzędzia, jeśli mają taką ochotę). Możesz poczuć pewne zapachy, ale nie będą one tak silne, by trzeba było prosić o taśmę izolacyjną. Jeżeli poczujesz nieprzyjemną woń, poproś partnera, aby udał się do łazienki i szybko się podmył za pomocą myjki i mydła. Jeśli mycie nie pomoże, może to oznaczać, że przykry zapach wskazuje na infekcję (to dotyczy szczególnie kobiet). W takiej sytuacji należy odłożyć seks oralny na później, a kobieta powinna jak najszybciej udać się do ginekologa.

Zawsze powtarzam, że nie wolno poddawać się presji, ale ponieważ seks oralny nie jest w żadnym stopniu szkodliwy, warto przynajmniej raz go spróbować, zanim ostatecznie powiesz „nie”. Pamiętaj, że gdyby nie był on przyjemny, nie cieszyłby się taką popularnością. Potencjalna nagroda jest wysoka, dlatego powstrzymaj się od szybkiego wydawania ocen i przemyśl to na spokojnie.

Jak doprowadzić go do utraty tchu — co lubią mężczyźni

Oralne pieszczoty męskiego członka noszą nazwę *fellatio*. (Nie ma znaczenia, czy czynność tę wykonuje mężczyzna czy kobieta). Lizanie i ssanie penisa może stanowić wstęp do stosunku (mający na celu podniecenie mężczyzny i wywołanie u niego erekcji) albo trwać aż do osiągnięcia orgazmu.

Chociaż członek w trakcie erekcji jest dużo twardszy, niż gdy znajduje się w normalnym stanie, musisz pamiętać, że jest on zbudowany z mięśni i krwi, a więc może ulec uszkodzeniu. Jeżeli kobieta zbyt gwałtownie obchodzi się z peniskiem partnera, mężczyzna



może zapasać na chorobę Peyroniego, polegającą na skrzywieniu członka w jednym lub nawet kilku miejscach. Dlatego podczas seksu oralnego należy wykonywać raczej łagodne ruchy.

Nie wiesz, jak się do tego zabrać? Wypróbuj tę podstawową technikę, w razie potrzeby improwizując (później przedstawię Ci kilka dodatkowych, bardziej zabawnych technik).

1. Oboje partnerzy powinni przyjąć wygodną pozycję.

Być może widziałas zdjęcia seksu oralnego, na których kobieta klęczy, a mężczyzna stoi. Ta pozycja ma swoje zalety, o których powiem nieco później. Jeśli jednak kobieta czuje się niekomfortowo w tej pozycji (zwłaszcza gdy mężczyzna wykorzystuje ją do pokazania swojej dominacji), nie jest to dobre rozwiązanie. Aby obojgu było wygodnie w tej pozycji, kobieta może uklęknąć na poduszce.

2. Partnerka zaczyna pieszczoty oralne od łagodnego głaskania członka dłońmi.

Niektórzy mężczyźni osiągają erekcję na samą myśl o tym, że czeka ich seks oralny, a dla innych (zwłaszcza starszych) seks oralny jest sposobem na osiągnięcie wzwodu. W tym drugim przypadku seks oralny może być traktowany jako element gry wstępnej.

3. Gdy mężczyzna zacznie osiągać erekcję, poliz jego członek albo włóż go do ust.

Twój język z pewnością jest ważnym elementem całego procesu, ale możesz również delikatnie skubać penisa zębami, całować go albo ssać. Tylko proszę, żadnego gryzienia.

Film *Głębokie gardło* sprawił, że kobiety zaczęły czuć presję, by brać do ust cały członek partnera, nie krztusząc się przy tym. W tym filmie penis aktora był szczególnie duży, ale życie to nie film i nikt nie powinien zmuszać się do tego, aby naśladować to, co zobaczył na ekranie. Ponieważ najbardziej wrażliwą częścią męskiego członka jest żołądz, wkładanie całego trzonu głęboko do gardła nie zwiększy znacząco odczuwanej przyjemności i może tylko upokorzyć kobietę. Nie twierdzę, że partnerzy nie powinni tego robić, jeżeli oboje tego chcą, ale umiejętne wykonanie fellatio nie wymaga żadnych zdolności akrobatycznych.

4. Stymuluj dolną część żołędzi — jest to najbardziej wrażliwy fragment członka.

Jeśli jesteś skierowana twarzą do partnera (czyli na przykład Ty klęczysz, a on stoi), to Twój język znajduje się w odpowiednim miejscu do wykonania tych pieszczot. Jeżeli natomiast znajdujecie się w pozycji „do góry nogami”, takiej jak 69 (zobacz podrozdział „Wybór pozycji” w dalszej części tego rozdziału), możesz użyć palców, aby zapewnić partnerowi dodatkowe bodźce.

5. Kontynuuj stymulację penisa palcami: głaszcz trzon penisa i łagodnie pieść jądra.

Nie ograniczaj się do pieszczenia samej żołędzi. Dodatkowa stymulacja jest nie tylko dozwolona, ale również bardzo mile widziana.

Bądź delikatna podczas pieszczenia jąder, ponieważ są one bardzo wrażliwe. Zbyt silny dotyk może wywołać ból, który szybko zakończy Wasze oralne igraszki.

Możesz również włożyć partnerowi palec do odbytu, jeżeli sprawia mu to przyjemność.

6. Jeżeli seks oralny nie jest formą gry wstępnej, zakończy się wytryskiem.

Mężczyzna może szczytować w ustach partnerki, ale nie jest to konieczne. Jeśli nie chcesz, by nasienie trafiło do Twoich ust, poproś partnera, aby Cię poinformował, gdy poczuje, że nadchodzi wytrysk — wtedy doprowadź go do orgazmu za pomocą dłoni. (Zobacz również punkt „Połykać czy nie połykać” w dalszej części tego rozdziału).

Komunikacja jest kluczem do sukcesu, podobnie jak w przypadku każdej innej pozycji seksualnej. Nie jesteś w stanie zgadnąć, co sprawia największą przyjemność Twojemu partnerowi. Musisz go o to zapytać, a on powinien powiedzieć Ci o swoich potrzebach.

Jeśli nie jesteś jeszcze gotowa na seks oralny, ale chciałabyś spróbować go w przyszłości, możesz poćwiczyć swoje umiejętności na lodach na patyku. Liząc je zmysłowo, szybko zrozumiesz, co powinnaś zrobić, gdy zamiast wanilii poczujesz smak męskiego przyrodzenia.



Jak sprawić, by prężyła się z rozkoszy — co lubią kobiety

Pieszczoty oralne kobiecych narządów płciowych noszą nazwę *cunnilingus*, choć niewielu ludzi jej używa. Większość z nas woli inne określenia, które są łatwiejsze do wymówienia (w tekście w ramce zatytułowanym „Uproszczenie slangu seksualnego” znajdziesz kilka propozycji).

Podobnie jak fellatio, tak ustne pieszczoty kobiecych narządów płciowych mogą być elementem gry wstępnej albo sposobem na doprowadzenie jej do orgazmu. W tym pierwszym przypadku konieczna jest komunikacja między partnerami. Kobieta musi dać znać partnerowi, gdy będzie bliska osiągnięcia orgazmu. Po tym sygnale mężczyzna powinien zakończyć pieszczoty oralne i przejść do stosunku.

Jak powiedziałam już wcześniej, bezpośrednia stymulacja łechtaczki jest potrzebna do tego, by kobieta osiągnęła orgazm. Język i usta mężczyzny to doskonałe narzędzia do tego celu — jeszcze lepsze niż palce, które czasem bywają zbyt szorstkie. Niektóre kobiety potrafią osiągnąć orgazm wyłącznie na drodze seksu oralnego. Oto, co należy zrobić:

1. Oboje partnerzy powinni przyjąć wygodne pozycje.

Wiele kobiet najbardziej lubi leżeć na plecach, podczas gdy ich partner kłęczy lub leży między ich nogami. W takiej pozycji mężczyzna może bez trudu włożyć głowę między uda partnerki.

2. Mężczyzna powinien zacząć pieszczoty od głaskania nóg, ud i sromu partnerki swoimi lub jej dłońmi.

Te pieszczoty to sygnał dla kobiety, że zaraz zacznie się coś wspaniałego, więc powinna się podniecić. W efekcie tego podniecenia pochwa kobiety wytworzy śluz, który zapobiegnie podrażnieniu delikatnej łechtaczki i pochwy. Pamiętaj, że ślina również jest doskonałym środkiem nawilżającym.

Uproszczenie slangu seksualnego

Ponieważ jestem zacieklą przeciwniczką nudy, pomyślałam, że warto, abyś poznał kilka innych określeń na czynności opisane w tym rozdziale.

✓ **Cunnilingus:** minetka, zrobienie kobiecie przyjemności ustami, miłość francuska

✓ **Fellatio:** robienie loda, głębokie gardło, miłość francuska, obciąganie druta, robienie laski

3. Rozchyl wargi sromowe i znajdź łechtaczkę. Zaczynj od delikatnych liżnięć.

Możesz wykonywać wiele różnych ruchów językiem, od szybkich, nagłych pchnięć po wolne, długie liżnięcia. Możesz również włożyć język do pochwy i lizać miejsca wokół niej.

Chociaż język człowieka nie jest tak szorstki jak język kota, po kilku minutach seksu oralnego może nieco się wysuszyć, wywołując ból w łechtaczce, która jest bardzo wrażliwa na dotyk. Dlatego zawsze dbaj o to, by Twój język był dobrze naślinitony.

Długa sesja seksu oralnego może sprawić, że pod kobietą powstanie całkiem spora kałuża składająca się z Twojej śliny i śluzu wydzielonego przez jej pochwę na skutek dużego podniecenia. Zamiast się tym zamartwiać włóż po prostu ręcznik pod pośladki partnerki.

4. Spróbuj possać okolice łechtaczki albo delikatnie ją podgryzać (pamiętaj jednak, że zęby nie powinny odgrywać dużej roli podczas seksu oralnego). Nagły podmuch powietrza również może sprawić przyjemność Twojej partnerce.

Źródłem orgazmu kobiety jest jej łechtaczka, ale jej nadmierna stymulacja może czasami spowodować, że kobieta nie będzie chciała, abyś dotykał ją tam bezpośrednio. Jeżeli zwróci Ci uwagę, obniż intensywność pieszczot albo w ogóle zrezygnuj z bezpośredniej stymulacji łechtaczki.

5. Zapytaj ją, co lubi.

Komunikacja podczas seksu oralnego jest szczególnie ważna w przypadku kobiet, u których osiągnięcie orgazmu jest bardziej złożonym procesem niż u mężczyzn. Czasami konieczny jest określony rodzaj stymulacji, bez której orgazm nie jest możliwy. Dlatego uważnie słuchaj wskazówek partnerki — mogą to być proste polecenia, takie jak „mocniej” czy „delikatniej”, albo gesty, takie jak przesunięcie Twojej głowy w określone miejsce.

6. Zrób sobie krótką przerwę, jeśli język i usta się zmęczą.

Gdy Twoje mięśnie będą się relaksować, możesz stymulować partnerkę nosem albo sięgnąć do jej piersi i popieścić je przez chwilę. Wiele kobiet lubi, gdy partner w trakcie seksu oralnego wkłada jeden lub dwa palce do pochwy, jednak niektóre uważają, że to za bardzo je rozprasza. To samo dotyczy stymulacji odbytu. (Więcej na ten temat przeczytasz w punkcie „Jak uniknąć szczękościsku, rozleniwienia ust i przemęczenia języka” w dalszej części rozdziału).

7. Gdy zauważysz, że partnerka jest bliska orgazmu, odpowiednio zmień stymulację.

U niektórych kobiet przed samym orgazmem lechtaczka staje się szczególnie wrażliwa. Może Ci się wydawać, że na tym etapie powinienes zapewnić partnerce jeszcze większą stymulację lechtaczki, ale czasami lepiej jest postąpić zupełnie odwrotnie i ograniczyć się wyłącznie do obszaru wokół niej. Pamiętaj, żeby za bardzo nie zatracić się w tym, co robisz, i nie przerywać komunikacji z partnerką.



Być może słyszałeś gdzieś, że wdmuchiwanie powietrza do pochwy podczas seksu oralnego jest niebezpieczne. To dotyczy tylko sytuacji, gdy kobieta jest w zaawansowanej ciąży. Gdy jej narządy płciowe są rozpulchnione, istnieje fizyczna możliwość wdmuchnięcia bąbelka powietrza przez ścianę żyły lub tętnicy, która jest bardzo rozciągnięta i wyjątkowo cienka. To może doprowadzić nawet do śmierci kobiety. Nie wiem, czy taki przypadek kiedykolwiek miał miejsce, ale niektórzy ginekolodzy ostrzegają przed tym swoje ciężarne pacjentki, dlatego przekazuję tę informację dalej — głównie po to, by wszystkie nieciężarne kobiety uprawiające seks oralny przestały się o to martwić.

Gdy mężczyzna pieści oralnie partnerkę, zazwyczaj doznaje erekcji, ale jeśli ten proces się wydłuży, wzwód może ustać. To zupełnie naturalne, ponieważ mężczyzna skupia się na zaspokojeniu partnerki, a nie samego siebie. Czasami mężczyźni boją się, że utracona erekcja nie powróci, i dlatego proponują partnerce stosunek w chwili, gdy poczują, że ich członek mięknie. Jeżeli jednak nie doszło do wytrysku, zazwyczaj wystarczy trochę czułych pieszczot ze strony partnerki, aby erekcja wróciła. Dlatego nie ma żadnych powodów do zmartwień, jeśli penis zacznie się kurczyć.

Czas na delikatne szczegóły

Jeżeli nawet po przeczytaniu wszystkiego, co do tej pory napisałam, wahasz się przed wypróbowaniem seksu oralnego, domyślam się, co Cię może dręczyć. Zaraz spróbuję rozwiązać Twoje wątpliwości

Małe pucowanie

Seks oralny byłby bardziej popularny, gdyby narządy płciowe nie były również odpowiedzialne za wydalanie moczu. Niektórzy ludzie w ogóle się nad tym nie zastanawiają i od razu dają głębokiego nura (że się tak wyrażę), ale inni zastanawiają się nad tą podwójną rolą naszych genitaliów. To wywołuje ich niechęć do igraszek „na dole”, mimo że mocz zawiera mniej zarazków niż ślina.



Jeśli czystość jest dla Ciebie bardzo ważna, rozpocznij sesję seksu oralnego od wizyty w łazience i porządnego umycia narządów płciowych. Przekonałam się, że u wielu z moich pacjentów, którzy mieli obiekcje przed seksem oralnym, cała niechęć minęła po dokładnym umyciu potencjalnie odrażającego narządu płciowego.

Powyższa rada może być szczególnie pomocna w przypadku mężczyzn, którzy nie są obrzezani. Na ich członku pod napletkiem może gromadzić się substancja (mastka), która zdecydowanie nie jest seksowna. Dlatego każdy nieobrzezany mężczyzna powinien zawsze dokładnie myć swój członek pod napletkiem. Czystość w okolicach genitaliów

obowiązuje wszystkich, zwłaszcza gdy w grę wchodzi seks oralny. (Kobiety również powinny dokładnie oczyszczać obszar pod napletkiem łechtaczki, gdzie gromadzi się substancja podobna do mastki).

Czy to z powodu wzrostu popularności seksu oralnego, czy też coraz bardziej skąpych modeli bikini kobiety coraz częściej golą lub depilują włosy łonowe. Sądzę, że większości mężczyzn, którzy pieszczą oralnie swoje partnerki, ta moda odpowiada.

Oczywiście jeśli mężczyzna ma brodę lub wąsy, może podrażnić delikatny obszar genitaliów partnerki podczas seksu oralnego. Dlatego jeżeli masz choćby kilkudniowy zarost, zachowaj szczególną ostrożność, aby nie zadać bólu partnerce.

Połykać czy nie połykać

Niektóre kobiety nie chcą się zgodzić, aby partner szczytował w ich ustach. Podczas seksu oralnego z żołądki członka może wypłynąć kilka kropli płynu przed ejakulacyjnego, ale większość kobiet niepokoi zawartość wytrysku podczas orgazmu. Spermę nie jest w żadnym stopniu szkodliwa dla człowieka (przy założeniu, że mężczyzna nie jest nosicielem choroby), a tym paniom, które narzekają na kalorie, mówię „dość!”. Jeżeli nie chcesz, żeby partner doszedł w Twoich ustach, nie potrzebujesz żadnej wymówki.

Jeśli naprawdę chcesz uniknąć kontaktu z nasieniem, wypróbuj następujące metody:

- ✓ **Poproś partnera, aby dał Ci znać, gdy będzie blisko orgazmu.** To jest najlepszy sposób. Gdy partner da Ci do zrozumienia, że orgazm wkrótce nastąpi, możesz wyjąć członka z ust i kontynuować pieszczoty dłońmi.
- ✓ **Wypatruj oznak nadchodzącego orgazmu.** Gdy mężczyzna dochodzi do orgazmu, jego erekcja wzmacnia się, a można się kurczy, wypychając jądra na zewnątrz. Jeśli zauważysz te objawy, usuń się z pola rażenia.
- ✓ **Trzymaj w pobliżu ręcznik lub chusteczkę higieniczną.** Jeżeli mimo wszystko dojdzie do wytrysku w Twoich ustach, nie musisz połykać nasienia — możesz po prostu je wypluć.

Wielu ludzi pyta mnie, czy można w jakiś sposób zmienić smak męskiego nasienia. Niektórzy twierdzą, że spożywane jedzenie wpływa na smak spermy, ale nie znam żadnych naukowych dowodów, które popierałyby tę tezę. Z drugiej strony, nic nie stoi na przeszkodzie, abyście sami przeprowadzili takie badania. Nie tylko poszerzycie swoją wiedzę, ale również zapewnicie sobie dobrą zabawę. Jeżeli kobiecie naprawdę nie odpowiada smak nasienia mężczyzny, ale mimo to chce uprawiać z nim seks oralny, proponuję trzymać pod ręką miętówki, które pomogą jej szybko odświeżyć smak w ustach.

Branża porno wprowadziła do seksu oralnego nowy aspekt, a mianowicie *wytrysk na twarz*, polegający na tym, że mężczyzna wypuszcza nasienie na twarz partnerki. Moim zdaniem nie ma w tym nic seksownego — to jest po prostu upokarzające dla kobiety. Oczywiście to jest indywidualna decyzja każdego człowieka, ale nie chcę, by ludzie zaczęli powszechnie uważać, że wytrysk na twarz jest niezbędnym elementem seksu oralnego.

Ale ja mam okres

Większość mężczyzn unika pieszczot oralnych partnerki, gdy ta ma okres, należy jednak zauważyć, że w krwi menstruacyjnej nie ma nic niebezpiecznego (pod warunkiem, że kobieta nie jest nosicielką choroby przenoszonej drogą płciową). Jeżeli oboje partnerzy mają ochotę na seks oralny w tych dniach miesiąca, nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań.

Jak uniknąć szczękocisku, rozleniwienia ust i przemęczenia języka

Seks oralny może stać się stałym elementem Waszego pożycia intymnego, ale nie jest on całkowicie „normalną” czynnością — usta muszą wykonywać intensywną pracę przez długi czas, do czego mogą nie być przyzwyczajone. Innymi słowy: seks oralny bywa męczący.

Pieszczoty oralne męskiego członka zwykle nie trwają zbyt długo, choć z wiekiem może się to zmienić. Natomiast u kobiet dużo częściej konieczna jest dłuższa stymulacja, aby mogły osiągnąć orgazm. Taka już jest ich natura — nie można jednak zapominać o samopoczuciu partnera. Czasami będzie on musiał zrobić sobie przerwę, ponieważ długa praca językiem i ustami może wywołać u niego dyskomfort, a nawet ból. Zdaję sobie sprawę z tego, że kobieta, która jest na skraju orgazmu, nie chce, aby jej partner przerwał stymulację, dlatego być może warto pozwolić mu na krótką przerwę nieco wcześniej. Partnerzy powinni otwarcie rozmawiać o swoich potrzebach i wspólnie znaleźć najlepszy sposób na osiągnięcie upragnionego celu.

Wybór pozycji

Nie dałam Wam żadnych wskazówek dotyczących tego, w jakiej pozycji możecie uprawiać seks oralny. Ogólnie rzecz biorąc, nie ma żadnej złej ani dobrej pozycji. Jedno z Was może siedzieć lub stać, a drugie klęczeć. Inna opcja jest taka, że strona bierna kładzie się na plecach, a partner pochyla się nad jej genitaliami. Wybierzcie taką pozycję, która Wam najbardziej odpowiada. Jeśli mężczyzna leży na wznak, a kobieta siada mu okrakiem na twarzy, daje to jej większą kontrolę nad intensywnością doznań, ponieważ może sama poruszać się do przodu lub do tyłu. W tej pozycji partner powinien podłożyć sobie pod głowę kilka poduszek — tak dużo, by móc dosięgnąć łechtaczki bez napinania mięśni szyi.

Jeśli chcecie, możecie sami nazwać pozycje, które przyjmujecie podczas seksu oralnego. Tylko jedna z nich ma ogólnie przyjętą nazwę: 69. W tej pozycji partnerzy stymulują się nawzajem, będąc jednocześnie stroną czynną i bierną. Nazwa 69 pochodzi od kształtu, jaki przyjmują dwa ciała, gdy leżą zwrócone w przeciwnych kierunkach. Nie ma znaczenia, które z partnerów znajduje się na górze, ale zazwyczaj to mężczyzna opiera się na rękach i kolanach, ponieważ będąc na dole, musiałby bardziej napinać mięśnie szyi (choć, tak jak powiedziałam wcześniej, może sobie pomóc, układając pod głowę poduszki). Inna, wygodniejsza odmiana pozycji 69 polega na tym, że oboje partnerzy leżą na boku.



Oralne pieszczoty (zwłaszcza męskiego członka) to sposób na doprowadzenie partnera do orgazmu bez zdejmowania ubrań. Wystarczy, że mężczyzna rozepnie rozporek i wyjmie członek na zewnątrz, a partnerka może popieścić go ustami. To umożliwi dokonywanie aktów seksualnych w miejscach, które są uważane za nieodpowiednie, takich jak korytarze czy ławki w parku. Jeżeli Was to kręci, proszę o zachowanie ostrożności. Czasem wydaje się Wam, że nikt Was nie widzi, ale jesteście w błędzie. Jeżeli chcecie poddać się tej pokusie, bądźcie ostrożni. Wiem, że dla kobiety pomysł doprowadzenia partnera do orgazmu, gdy ten prowadzi samochód, może być podniecający, ale nigdy nie rozpraszaaj w ten sposób swojego mężczyzny podczas jazdy.

Kwestia bezpieczeństwa

Wiele osób błędnie sądzi, że seks oralny jest całkowicie bezpieczny, ponieważ stuprocentowo chroni przed ciążą. Jednak ta ochrona nie obejmuje już chorób przenoszonych drogą płciową — chociaż seks oralny jest pod tym względem bezpieczniejszy od stosunku waginalnego czy seksu analnego. Więcej informacji na temat chorób przenoszonych drogą płciową zamieściłam w rozdziale 19., tutaj zaś chcę jedynie zaznaczyć, że infekcje te mogą przenosić się również drogą ustną. Ponieważ coraz więcej ludzi uprawia seks oralny, prawdopodobieństwo zarażenia się chorobą weneryczną lub AIDS także rośnie. W ostatnich latach zdarzyły się już przypadki opryszczki narządów płciowych wywołanej przez wirus opryszczki wargowej — coś, co nigdy wcześniej nie miało miejsca.

Nałożenie prezerwatywy na członek przed rozpoczęciem pieszczot oralnych może uchronić partnerów przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Gorzej przedstawia się sytuacja, gdy to kobieta jest stroną bierną — tu ochrona przed infekcją jest dużo trudniejsza. Niektórzy polecają stosowanie *ślinochronu* — jest to niewielki kwadrat z lateksu lub folii używany przez dentystów, który można położyć na pochwie podczas seksu oralnego. Jednak szanse na to, że podczas namiętnych chwil ślinochron pozostanie na miejscu i uniemożliwi wydostanie się płynów ustrojowych na zewnątrz, są raczej niskie. Słabą ochronę daje też plastikowa folia, ponieważ jest bardzo cienka i łatwo może ulec przerwaniu (choć niektóre marki są mocniejsze od innych). Bardzo cienka bielizna (istnieją również jadalne wersje, dostępne w różnych smakach) także może pełnić rolę bariery.

Chciałoby się powiedzieć, że użycie ślinochronu lub kawałka folii jest lepsze niż nic, jednak moim zdaniem jest to myślenie błędne. Jeżeli myślisz, że jesteś chroniony, choć w rzeczywistości tak nie jest, wzrasta prawdopodobieństwo, że zrobisz coś, czego nie powinieneś. Dlatego jedynym sposobem na to, by mieć pewność, że podczas seksu oralnego nie zarazisz się żadną chorobą, jest robienie tego z partnerką, która przebadana się na obecność chorób przenoszonych drogą płciową (i otrzymała wynik negatywny). Mogłabym dodać „lub która jest dziewicą”, ale dziś wiele nastolatek, które uważają się za dziewice, uprawiało już seks oralny i zdążyło się zarazić chorobą weneryczną lub AIDS. W dzisiejszych czasach dziewictwo nie daje już gwarancji bezpieczeństwa od chorób.

Skorowidz

A

aborcja, 91, 113, 114
 metoda D&C, 113
 metoda D&E, 113
 metoda próżniowa, 113
 turystyka, 114
abstynencja, 35, 108
 okresowa, 108
acyclovir, 274
AIDS, 42, 81, 90, 92, 103, 117,
 118, 125, 126, 149, 268, 274,
 338, 347, 372
 objawy, 275
 sposoby zarażenia, 274
akrosom, 54
akt płciowy, *Patrz:* stosunek
 płciowy
alkohol, 150, 220, 282, 345
alprostadil, 298
andropauza, 292
anemia sierpowata, 300
anilingus, *Patrz:* odbyt
 stymulacja
anorgazmia, 258, 307
antykoncepcja, 40, 42, 52, 89,
 90, 91, 97, 98, 99, 100, 101,
 151, 249
 doraźna, 113, 114
 globulka, 107
 historia, 93
 katolicka, 108
 krem, 107
 metody
 barierowe, 91, 101,
 103, 108
 skuteczność, 103
 hormonalne, 91
 naturalne, *Patrz:*
 metoda naturalnego
 planowania rodziny

 nieodwracalne, 91, 92, 93,
 95, 96
 mity, 110, 111
 osób upośledzonych
 umysłowo, 262
 pianka, 107
 po, *Patrz:* antykoncepcja
 doraźna
 podskórna, 99
 podwójna, 90
 sterylizacja, *Patrz:*
 sterylizacja
 zawodność, 91
 aparat próżniowy, 298
 atrakcyjność seksualna, 33

B

bezpłodność, 270, 271
biseksualizm, 127, 238
błona
 dziewicza, 61, 63, 110, 149,
 152, 153
 mięśniowa, 64
 śluzowa, 64
 zewnątrzna, 64
ból owulacyjny, 36, 109
brodawczak ludzki, 125, 270,
 271, 348

C

Caverject, 298
cechy płciowe, 210
ceftriakson, 272
cesarka, *Patrz:* cesarskie cięcie
cesarskie cięcie, 38
cewka moczowa, 40, 45, 46,
 54, 57, 61, 63, 270
 infekcje, 63
chlamydia, 269, 276, 347

choroba

Peyroniego, 51, 199, 300, 301
przenoszona drogą płciową,
 89, 98, 103, 149, 152, 170,
 172, 205, 231, 267, 268,
 269, 270, 271, 272, 274,
 276, 277, 278, 279, 280,
 283, 338, 343, 344, 347,
 372, *Patrz też:* choroba
 weneryczna
 leczenie, 269, 270, 271,
 272, 275, 276, 278
serca, 258
weneryczna, 42, 81, 90, 93,
 124, 126, 205, *Patrz też:*
 choroba przenoszona
 drogą płciową
chromosom, 35, 37, 54
 płci, 54
 X, 54
 Y, 54
Cialis, 297
ciało
 gąbczaste, 45
 jamiste, 45
ciąża, 34, 152, 171, 172, 173,
 176, 269
 niechciana, 81, 89, 90, 91, 113
 nieplanowana, 42, 59, 108,
 112, 123, 124
 pozamaciczna, 98, 270, 271
 zapobieganie, 35, *Patrz też:*
 antykoncepcja
coitus interruptus, *Patrz:*
 stosunek przerywany
condom, 93, *Patrz też:*
 prezerwatywa
 cudzołóstwo, 230
cukrzyca, 58, 98, 259, 260,
 269, 304
cunnilingus, 142, 200, 201,
 244, *Patrz też:* seks oralny

cyberseks, 220, 225, 319
 cykl
 miesiączkowy, 66, 68, 93
 zaburzenia, 68
 reakcji seksualnych, 39
 czasopisma pornograficzne,
 230, *Patrz też:* pornografia
 czat internetowy, 223, 224, 241
 członek, 36, 45, 61, 120, 123,
 125, 134, 137, 144, 149, 159,
 176, 180, 197, 198, 202, 250,
 269, 291
 implant, 297, 298
 nocne obrzmienie, *Patrz:*
 NPT
 nowotwór, 271
 odnoga, 50
 powiększanie, 50
 stwardnienie plastyczne,
 Patrz: choroba
 Peyroniego
 sztuczny, 170, 192, 215, 244
 podwójny, 215
 trzon, 49, 199
 wielkość, 49
 żołądź, 40

Ć

ćwiczenia Kegla, 64, 178,
 181, 290

D

Dalkon Shield, 100
 Depo-Provera, 99
 dilation and curettage, *Patrz:*
 aborcja metoda D&C
 dilation and evacuation, *Patrz:*
 aborcja metoda D&E
 dildo, *Patrz:* członek sztuczny
 podwójne, 215
 DNA, 53
 dni płodne, 35, 66, 108
 Dodson Betty, 215
 dojrzewanie, 118, 119, 121, 210
 chłopców, 120
 dziewcząt, 72, 120
 osób upośledzonych
 umysłowo, 262
 zmiany fizyczne, 120
 zmiany psychiczne, 120
 dotyk, 139, 364

drożdżycy, *Patrz:* kandydoza
 dzieci, 82, 84, 85
 bezpieczeństwo w
 internecie, 329, 330
 uświadamianie, 324, 325,
 326, 329, 331, 332
 wykorzystywanie seksualne,
 326, 327, 331
 dziewica, 63, 123, 124, 150,
 205, 337
 dziewictwo, 147, 148, 149, 150

E

ekshibicjonizm, 232
 embrion, 37, 38, 113, 114
 endometrium, 38, 66, *Patrz też:*
 macica słuzówka
 biopsja, 70
 endorfiny, 172, 187
 enzym, 54
 erekcja, 35, 39, 45, 46, 50, 64,
 120, 134, 143, 154, 176, 182,
 198, 249, 260, 293
 dysfunkcja, 57, 58, 155, 251,
 258, 259, 260, 291, 295,
 296, 354
 leczenie, 296, 297, 298
 przewlekła, 298, 300
 psychogenna, 143, 249, 291,
 360, 366
 samoistna, *Patrz:* erekcja
 psychogenna
 w czasie snu, 295
 zaburzenia, *Patrz:* erekcja
 dysfunkcja
 Eroscillator, 213, 214
 estradiol, 248
 estrogen, 37, 62, 66, 67, 68, 70,
 71, 97, 114, 119, 248, 312

F

fala napięcia seksualnego, 39
 Fallopius, 93
 facyclovir, 274
 Famvir, 274
 faza
 libido, *Patrz:* faza pożądania
 seksualnego
 odprężenia, 40
 orgazmu, 40, *Patrz też:*
 orgazm

plateau, 40
 pobudzenia, *Patrz:* faza
 pożądania seksualnego
 podniecenia, 39, 40
 pożądania seksualnego, 39
 utajenia, 210
 fellatio, 144, 198, 201, 243, 358,
 Patrz też: seks oralny
 fetyszysta, 221
 film porno, 193, 194, 211, 221,
 223, 226, 228, 229, 319, 352,
 Patrz też: pornografia
 własny, 229
 flirt, 134, 223, 224, 226
 Freud Zigmunt, 177, 210
 frotaż, 243
 FSH, *Patrz:* hormon
 folikulotropowy

G

gameta, 52, 53, 54
 gąbka dopochwowa, 103
 gej, 235
 genitalia, *Patrz:* narządy
 płciowe
 ginekolog, 55, 70, 74, 148, 198,
 269, 310, 312
 globulka antykoncepcyjna, 107
 gra wstępna, 40, 133, 134,
 135, 136, 138, 139, 141,
 143, 153, 186, 199, 200,
 211, 350, 360, 362
 Grafenberg Ernest, 179
 gruczoł
 Cowpera, 40, 65, 111
 krokowy, *Patrz:* prostata
 opuszkowo-cewkowy, 37
 prostaty, *Patrz:* prostata
 przedstonkowy
 większy, 62
 gwałt, 126

H

hCG, *Patrz:* hormon hCG
 Hefner Christie, 230
 Hefner Hugh, 230
 Hemingway Ernest, 177
 histerektomia, 95, 310, 311, 314
 HIV, 269
 hobby, 84

homoseksualizm, 118, 213, 217, 230, 235, 236, 238, 239
 dyskryminacja, 240, 241
 etiologia, 236
 kobiet, 244, 245
 mężczyzn, 242, 243
 osób żyjących w związku heteroseksualnym, 241
 samobójstwa, 240
 hormon, 33, 52, 97, 119
 estrogen, *Patrz:* estrogen
 folikulotropowy, 70, 119
 hCG, 37
 jajników, 66
 luteinizujący, 119
 męski, 119
 płciowy, 210
 męski, 67
 żeński, 66, 70
 progesteron, *Patrz:* progesteron
 żeński, 119
 hormonalna terapia zastępcza, *Patrz:* HTZ
 HSV, *Patrz:* wirus opryszczki pospolitej
 HTZ, 71, 72, 248

I

Implanon, 68, 99
 implant prącia, *Patrz:* członek implant
 impotencja, 251, 258, 260, 291, 296, 299
 krótkotrwała, 294
 impotent, 249, 292
 instynkt przedłużenia gatunku, 34
 intymność, 75, 86
 irygacja, 110, 269

J

jacuzzi, 216
 jajnik, 36, 66, 109, 120, 163
 nowotwór, 98
 torbiel, 98
 usunięcie, 311
 jajowód, 36, 66, 93
 blizny, 270
 podwiązanie, 35, 92, 93, 95
 powikłania, 94
 strzępki, 37, 66

jądro, 40, 51, 52, 55, 120, 144, 161, 199, 203, 269, 356
 ból, 56
 nowotwór, 52, 55, 56
 samobadanie, 55
 usunięcie, 208
 Johnson Virginia, 39, 40, 177, 186, 290

K

kanalik plemnikotwórczy, 52
 kanał rodny, 64
 kandydoza, 269
 Kaplan Helen Singer, 39, 40, 289, 369
 kapturek naszyjkowy, 102, 103
 kardiolog, 259
 karmienie niemowląt, 72
 kastracja, 208
 Kegel Arnold, 178
 kiła, 277, 347
 wtórna, 277
 Kinsey Alfred, 304
 klimakterium, 70
 komórka jajowa, 35, 36, 38, 54, 66, 68, 95, 108, 109
 zapłodniona, 68
 komplement, 84
 komunikat erotyczny, 33
 kontrola rodzicielska internetu, 329, 330
 kontrola urodzin, *Patrz:* antykoncepcja
 kość łonowa, 46, 60
 krążek dopochwowy, 92, 93, 102, 103, 152, 269
 krętek błady, 277
 krocze, 60
 kulki wibrujące, 215
 kwas dezoksyrybonukleinowy, *Patrz:* DNA

L

lactobacillus, 174
 laktacja, 72
 laparoscopia, 94
 laparotomia, 95
 le coup de foudre, *Patrz:* miłość od pierwszego wejrzenia

lesbijka, 215, 235
 Levitra, 297
 LH, *Patrz:* hormon luteinizujący
 libido, *Patrz:* popęd seksualny
 Loestrin, 99
 lubrykant, 40, 62, 142, 153, 170, 173, 212, 248, 366
 Lybrel, 68, 99

Ł

łaskotki, 140
 łechtaczka, 39, 52, 61, 62, 63, 64, 141, 159, 160, 166, 177, 180, 200, 213, 244, 248, 351
 główka, 62
 napletek, 62, 203
 stymulacja, 213, 215, 305
 trzon, 62
 wycięcie, 208, 304
 żołądź, 62

M

macica, 36, 37, 64, 66, 68, 120, 176
 łyżeczowanie, 70
 skurcze, 174
 szyjka, 36, 64, 66
 nowotwór, 71, 125, 270, 348
 zmiany chorobowe, 270
 słóweczko, 38, 97, *Patrz też:* endometrium
 nowotwór, 98
 usunięcie, *Patrz:* histerektomia
 małżeństwo, 75, 79, 80, 81, 82, 83, 86, 123, 189
 kłopoty, 83
 osób homoseksualnych, 245
 wzmacnianie więzi, 83, 84, 85, 86, 316, 317, 350, 362, 363, 364, 365
 mammografia, 74
 mapa ciała, 139, 140
 masaż, 138, 139, 214
 mastektomia, 313
 Masters William, 39, 40, 177, 186, 290
 maska, 48, 63, 202

masturbacja, 38, 42, 73, 81, 123, 125, 126, 159, 170, 174, 179, 193, 207, 220, 225, 226, 229, 243, 250, 258, 262, 288, 295, 304, 319
 dorosłych, 211
 dziecięca, 209
 grupowa, 243
 kobiet, 213, 214, 215, 216
 metody, 212
 męczyzn, 212, 217
 wzajemna, 243
 zamiast seksu, 319
 materiał genetyczny, 35, 53, 54
 mejoza, 53, 54
 menopauza, 62, 65, 67, 70, 71, 247, 249, 310, 311, 366
 menstruacja, 38, 66, 67, 68, 69, 111, 120, 261, 269
 wpływ na samopoczucie, 68
 zaburzenia, 68
 metoda
 kalendarzykowa, 108, 109
 naturalnego planowania rodziny, 36, 66, 69, 91, 108
 objawowo-termiczna, 109
 owulacyjna, 109
 stosunku przerywanego, 37, 40
 termiczna, 108, 109
 uciskowa, 290
 miesięczka, *Patrz:* menstruacja
 mięczak zakaźny, 276
 mięśnie
 Kegla, 64
 łonowo-guziczne, 176, 178, 290
 przepony miedniczej, 64
 mifepriston, 114
 miłość, 76, 79, 81, 82, 83
 nieszczęśliwa, 81
 od pierwszego wejrzenia, 78
 mineta, *Patrz:* seks oralny
 Minilaparotomia, 95
 mleko, 72
 mononukleoza, 275
 moszna, 51, 55, 61, 203
 mowa ciała, 33

N

najądrze, 52, 54, 56
 zapalenie, 56, 270

nałóg, 220, 221, 222, 227, 319, 320, 347
 napięcie seksualne, 33, 42, 81, 86, 209
 napletek, 47, 202, 276
 łechtaczki, *Patrz:* łechtaczka
 napletek
 narkotyki, 150, 220, 282, 345, 347
 narządy płciowe, 39, 40, 59, 140, 141, 176
 nasienie, 35, 36, 40, 45, 54, 57, 120, 207
 analiza, 55
 obniżona liczba plemników, 54
 polykanie, 172, 173
 smak, 203
 zbyt mała ruchliwość plemników, 54
 nasieniowód, 52, 54, 176
 podwiązanie, *Patrz:* wazektomia
 niepłodność, 270
 nitrogliceryna, 296
 nocne obrzmienie prącia, *Patrz:* NPT
 nocturnal penile tumescence, *Patrz:* NPT
 nonoxynol-9, 107
 Norplant, 99
 noworodek, 174
 NPT, 295
 NuvaRing, 99

O

obrzezanie, 47, 48, 208, 276, 286
 odbyt, 57, 60, 123, 142, 144, 163, 170, 199, 201, 270
 stymulacja, 244
 okres refrakcji, 40
 Onana, 208
 onanizm, 208, *Patrz też:* masturbacja
 opryszczka, 126, 272, 273, 283, 347
 narządów płciowych, 272
 wargowa, 205, 272
 orgazm, 34, 36, 38, 42, 69, 86, 110, 125, 126, 137, 141, 145,

147, 149, 154, 157, 175, 179, 182, 186, 200, 244, 303, 365
 dojrzały, 177
 kobiecy, 63, 176, 177, 304, 306, 307, 309
 łechtaczkowy, 177
 męski, 176
 zaburzenia, *Patrz:* wytrysk opóźniony
 niedojrzały, 177
 niezauważony, 175, 306
 pochwowy, 177
 podczas seksu analnego, 177
 podczas stosunku płciowego, 180
 symultaniczny, 160, 180, 182
 udawany, 308
 wielokrotny, 175, 181
 orgia, 231
 orientacja seksualna, 235, 238, 239, 242, *Patrz też:* biseksualizm, homoseksualizm, osłonka przejrzysta, 37
 osteoporoza, 71
 owulacja, 66, 70, 71, 72, 95, 97, 109
 ból, *Patrz:* ból owulacyjny
 prawdopodobna data, 108

P

partner zastępczy, 372
 pedofil, 128, 332
 penetracja, 163
 głębokość, 161
 penis, *Patrz:* członek
 perimenopauza, 70, 71
 perwersja, 171, 197, 320, 352
 petting, 151, *Patrz też:* seks bez penetracji
 pęcherzyk Graafa, 36
 nasienny, 54, 176
 piersi, 39, 72, 120, 139, 161, 166, 173, 210, 244
 karmienie niemowląt, 72
 nowotwór, 71, 73, 74, 313
 powiększanie, 74
 rozmiar, 72, 74
 samobadanie, 73
 usunięcie, *Patrz:* mastektomia
 plaster antykoncepcyjny, 100

plemnik, 35, 36, 40, 52, 54, 65, 68, 97, 102, 108
 główka, 54
 obniżona liczba, 54
 zbyt mała ruchliwość, 54
 pleśniawka, 269
 płodność, 55
 płód, 38, 66, 68, 113, 114
 męski, 51
 narządy płciowe, 61
 wyłyżczkowanie, 113
 płyn przedejakulacyjny, 37, 111, 144, 203, 208, 243
 PMDD, 69
 PMS, 68, 69, 98
 pocałunek, 136, 137, 138, 362, 365
 francuski, 137, 365
 pochwa, 35, 36, 45, 49, 61, 63, 64, 71, 102, 123, 149, 153, 159, 178, 180, 197, 201, 244, 270
 grzybica, 269
 nawilżenie, 62, 65, 134
 skład chemiczny, 65
 suchość, 71, 248
 w czasie ciąży, 174
 wyściółka, 64
 zapalenie, 278
 zmiany związane z wiekiem, 65
 pochwica, 152, 153, 154, 309
 poczęcie dziecka, 34, 35, 38, 66
 podglądactwo, 232
 podniecenie, 38, 39, 41, 135, 171
 Polskie Towarzystwo Medycyny Seksualnej, 372
 Polskie Towarzystwo Seksuologiczne, 372
 polucje, *Patrz:* zmyły nocne
 popęd seksualny, 57, 69, 287
 zbyt niski, 301, 310
 przyczyny, 311
 pornografia, 193, 211, 220, 230
 internetowa, 221, 222, 319, 320, 329
 dla kobiet, 222
 twarda, 127, 222
 uzależnienie, 319, 320
 poronienie, 113, 273
 poród, 38, 64, 174, 178, 270
 naturalny, 49
 potomstwo, *Patrz:* dzieci

pożądanie, 67
 prawiczek, 123, 124, 148, 150, 155, 337
 prezerwatywa, 90, 91, 93, 103, 104, 105, 152, 153, 155, 170, 172, 205, 243, 268, 269, 279, 282, 287, 333, 346
 damska, 106, 107
 priapizm, 297, 300
 progesteron, 37, 66, 67, 68, 70, 72, 97, 114, 119
 syntetyczny, 97, 99, 114
 prokreacja, 34
 prostaglandyna, 114
 prostata, 54, 57, 176
 leczenie, 57
 nowotwór, 57
 przerost, 57
 przezcewkowa resekcja, 57
 prostytutka, 81
 prywatność, 126, 128, 151, 326, 331
 przedmiesiączkowe zaburzenie dysforyczne, *Patrz:* PMDD
 przedsiónek, 61, 62
 opuszki, 61
 przepona miednicza, 64
 przydatki, 37
 przyjaźń z dodatkową korzyścią, 81
 przysadka mózgowa, 66, 119
 psycholog, 313
 punkt
 bez odrotu, 40, 144, 289
 G, 177, 179, 180
 Grafenberga, *Patrz:* punkt G

R

rak szyjki macicy, *Patrz:* macica szyjka nowotwór
 randka, 76, 85, 122, 223, 226, 288, 350
 anonimowa, 78
 w ciemno, 78
 rimming, *Patrz:* odbyty
 stymulacja
 rodzicielstwo samotne, 82
 rozmnażanie, 34
 rozwój, 82, 230
 RU-486, *Patrz:* mifepriston
 Ruch Wyzwolenia Gejów, 239
 ruchy frykcyjne, 161, 243, 293
 ruija, 35

ręczączka, 270, 271, 276, 347
 ręczystkowica, 278

S

samogwałt, 208, *Patrz też:*
 masturbacja
 samozadowolenie, *Patrz:*
 masturbacja
 Seasonale, 68, 99
 Seasonique, 99
 seks
 analny, 123, 162, 169, 170, 173, 179, 236, 243, 270, 271, 274, 347
 bezpieczeństwo, 205
 bez penetracji, 123, 125, 126
 bezpieczny, 170
 fantastyczny, 361
 grupowy, 222, 231
 oralny, 48, 62, 118, 123, 124, 137, 142, 143, 144, 151, 153, 169, 172, 179, 197, 198, 200, 201, 202, 203, 204, 236, 243, 244, 250, 269, 270, 271, 347, 348, 358, 362
 bezpieczeństwo, 205
 pozycje, 204
 w trakcie miesiączki, 204
 osób chorych na cukrzycę, 259, 260
 osób niepełnosprawnych, 253, 254, 256, 257
 osób upośledzonych umysłowo, 260, 262
 osób w domach opieki, 262
 po porodzie, 174
 po zawale, 257, 258
 pozycje, 157, 158, 160, 161, 162, 164, 165, 166, 167, 168, 204, 288
 w czasie ciąży, 171
 przedmałżeński, 123, 124, 150, 333
 przez telefon, 220
 rekreacyjny, 90
 urozmaicenia, 189, 190, 191, 192, 193, 196
 w czasie ciąży, 171, 172, 173
 w dojrzałym wieku, 247, 248, 249, 250, 251, 354
 w mediach, 328

seksuolog, 238, 257, 259, 260, 290, 294, 299, 301, 306, 307, 312, 359, 371, 373

Semans James, 289

sex-shop, 192, 212

sildenafil, *Patrz:* Viagra

sodomia, 236

sperma, *Patrz:* nasienie

srom, 60, 62, 142, 269

sterylizacja, 91, 92, 93, 95

stosunek

- plciowy, 36, 45, 68, 170
 - bolesność, 71
 - klasyczny, 123
 - nawilżanie, 62
- pierwszy, 147, 149, 151, 152, 154
- pierwszy z nowym partnerem, 156
- pozycje, *Patrz:* seks pozycje
- w czasie miesiączki, 69
- zachowanie po, 186, 187, 188, 351

przerywany, 111, 208, *Patrz:* metoda stosunku przerywanego

seksualny, *Patrz:* stosunek płciowy

waginalny, 179

strefa erogenna, 72, 139, 140, 144

stymulacja

- fizyczna, 39, 40
- psychiczna, 39, 40
- wzrokowa, 40

surogat seksualny, 372

sutki, 39, 64, 72, 120, 140, 244

- mężczyzny, 144
- otoczki, 72
- w czasie ciąży, 173

swinging, 231, 233

syfilis, *Patrz:* kiła

syndrom

- pustego gniazda, 320
- widza, 160, 161, 182

szczytowanie, *Patrz:* orgazm

szyjka macicy, *Patrz:* macica szyjka

Ś

ślinochron, 205

śluz, 36, 39, 66, 97, 109

środek

- antykonieczny, 107, 150, *Patrz też:* środek plemnikobójczy
- nawilżający, *Patrz:* lubrykant plemnikobójczy, 93, 102, 103, 107, *Patrz też:* środek antykonieczny

T

tabletki

- antykonieczna, 66, 68, 90, 91, 93, 97, 118, 148, 152, 231, 269
- dwuskładnikowa, 97
- jednoskładnikowa, 97
- męska, 101
- przeciwwskazania, 98
- zalety, 97

tadalafil, 297

technika

- start-stop, 289, 370, 371
- wpychania, 293

terapia behawioralna, 369, 371

testosteron, 52, 67, 101, 119, 252, 293, 312

tożsamość seksualna, 239

trądzik, 120

trybadyzm, 244

turystryka aborcyjna, 114

U

uderzenia gorąca, 71

urolog, 56, 294, 299, 301

uzależnienia, *Patrz:* nałóg

V

vaginal contraceptive film, *Patrz:* VCF

valacyclovir, 274

Valtrex, 274

ildenafil, 297

VCF, 107

Viagra, 58, 251, 297

W

wacek, *Patrz:* członek

wargi sromowe, 39, 64, 155

- mniejsze, 61, 62
- większe, 61

wazektomia, 35, 91, 92, 95

wazelina, 153

wesz łonowa, 277

wędzidełko, 290

wibrator, 143, 170, 192, 213, 244, 305, 348

- anatomiczny, 214
- obrotowy, 214
- przeгляд, 213, 214, 215

wirus, 344

- brodawczaka ludzkiego, *Patrz:* brodawczak ludzki
- HIV, 274, 275, 278, 347
- badania, 151
- mięczaka zakaźnego, 276
- opryszczki pospolitej, 272
- opryszczki wargowej, *Patrz:* opryszczka wargowa

wkładka

- domaciczna, 92, 93, 100, 101
- dopochwowa, 93

włosy łonowe, 60, 62, 120, 210

wnętrostwo, 52

wygląd, 350

wytrysk, 40, 54, 111, 144, 175, 176, 178, 200, 203

- kobięcy, 179
- na twarz, 203
- opóźniony, 176, 299
- przedwczesny, 48, 106, 144, 155, 159, 181, 286, 289, 290, 353, 370
- spontaniczny, 120
- wsteczny, 57, 181

wywiad seksuologiczny, 367

wzgórek łonowy, 60

wzwód, *Patrz:* erekcja

Y

Yaz, 99

Z

zaangażowanie, 82, 83, 86, 135
 zabieg sztucznego
 zapłodnienia, *Patrz:*
 zapłodnienie sztuczne
 zaloty, 76
 zamiana
 partnerów, *Patrz:* swinging
 żon, 231, 347, 352
 zapalenie wątroby typu B,
 272, 347
 zapłodnienie, 35, 36, 52, 59, 68
 pozaustrojowe, 35
 sztuczne, 57
 zastrzyk antykoncepcyjny, 99
 zawał serca, 71
 zdrada, 224, 231

zespół
 Downa, 260
 napięcia
 przedmiesiączkowego,
Patrz: PMS
 zwały nocne, 120, 260
 ZNP, *Patrz:* PMS
 Zovirax, 274
 związek
 na odległość, 318
 nieformalny, 75
 wzmacnianie więzi, *Patrz:*
 małżeństwo
 wzmacnianie więzi
 zygota, 35

Ż

żołądź, 46, 48, 144, 199, 203,
 286
 korona, 46

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Szkoła erotyki dla dorosłych — seksuolodzy dają najlepsze zadania domowe!

Człowiek jest istotą seksualną i uprawia miłość fizyczną od tysięcy lat. W tym czasie odkryto antykoncepcję i uwierzono w kobiecy orgazm. Jednak część z nas wciąż żyje w epoce kamienia łupanego i zachowuje się w sypialni jak w jaskini. Jeśli czujesz, że wspaniały seks jest możliwy, ale nie do końca wiesz, jak się do tego zabrać, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Znana amerykańska seksuolog dr Ruth K. Westheimer potrafi mówić o rzeczach, których nikt inny nie ma odwagi poruszyć. Szykuj się więc na podniecającą lekturę, rozkoszną niczym pieszczoty oralne, nowoczesną jak najnowsze metody antykoncepcji i bezpruderyjną, jak przystało na szczerą rozmowę ze specjalistą.

- **Dla początkujących** — przygotuj się do przeżycia cudownego pierwszego razu.
- **Dla dociekliwych** — doskonal grę wstępą i pieszczoty po stosunku.
- **Dla aktywnych** — dowiedz się, jak uprawiać bezpieczny seks i unikać chorób przenoszonych drogą płciową.
- **Dla rodziców i nauczycieli** — sprawdź, jak rozmawiać o seksie z dziećmi.
- **Dla miłośników technologii** — zanurz się w krainie cyberseksu.
- **Dla ciekawych świata** — urozmaicaj życie seksualne gadżetami i snuj gorące fantazje.
- **Dla wszystkich** — rozkoszuj się wspaniałym życiem erotycznym bez względu na wiek, wygląd, poglądy i orientację seksualną.

Dr Ruth K. Westheimer jest autorką trzydziestu jeden książek. Wykłada na uniwersytetach Yale i Princeton. Pierre A. Lehu od kilku dekad współpracuje z dr Ruth jako publicysta, pisarz i przyjaciel.



**Kilka niedyskretnych słów
o tym, jak:**

- udoskonalić swoje życie erotyczne
- osiągnąć jednoczesny orgazm
- stosować w praktyce wiedzę na temat anatomii
- odkryć seks na nowo i odświeżyć swoje życie erotyczne
- uniknąć chorób przenoszonych drogą płciową
- rozmawiać z partnerem o swoich potrzebach

PO ROZUM NA...

www.dlabystrzakow.pl

Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900 0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystrzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystrzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystrzakow.pl/nowosci>

Hellon SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63
e-mail: rady@dlabystrzakow.pl <http://dlabystrzakow.pl>

For Dummies®
A Branded Imprint of

WILEY

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-6496-2



9 788324 664962