

# TO NIE JEST KSIĄŻKA O SEKSIE



**CHUSITA**  
FASHION FEVER

ILUSTRACJE  
MARIA LIOVET



W trosce o poprawność merytoryczną publikacji i jej adekwatność do kontekstu polskiego książka została poddana konsultacji merytorycznej, którą na prośbę wydawnictwa RM wykonała Kamila Raczyńska-Chomyn, edukatorka seksualna, pedagożka i nauczycielka wychowania do życia w rodzinie – wszystkie przypisy końcowe są jej autorstwa.

Za konsultację w kwestii slangu dziękujemy grupie Girl Gang Dobre Ciało.

# NA TWOIM MIEJSCU TRZYMAŁABYM SIĘ MNIE MOCNO



[Kup książkę](#)

# SPIIS TREŚCI



Pomówmy o seksie ..... 8

Zaczynamy ..... 10

## CIAŁO I PRZYJEMNOŚĆ



Odkryj siebie ..... 16



Ciała dziewczyn ..... 18



Ciała chłopaków ..... 22

Rozkosz ..... 26

Kobiety orgazm ..... 30

Męski orgazm ..... 32

## TOŻSAMOŚĆ SEKSUALNA



Gender i przyciąganie .... 34

Hetero ..... 38

Homo ..... 40

Poza etykietkami ..... 42



## ZANIM...



Związek ..... 44

Zakochanie ..... 50

Randkowanie ..... 52

Chodzenie ze sobą ..... 54

Przyjaciele z korzyściami ..... 56

Przygodne znajomości ..... 58

Zrywanie ..... 60

Właściwy czas... ..... 62

...i miejsce ..... 64

Odpowiednia osoba ..... 66

Zabezpieczenie ..... 70



## ZACZNIJ ĆWICZYĆ

Masturbacja ..... 76

Kobieca masturbacja ..... 80

Masturbacja męska ..... 84

Wspólna masturbacja ..... 88



## NO DALEJ...

### Poznajemy się ..... 92

-  Pożądamy ..... 96
- Kręcimy ze sobą ..... 98
- Całujemy się ..... 100
- Całujemy się znowu ..... 102
- Dotykamy się ..... 104
-  Dotykamy się znowu ..... 106
- Rozbieramy się ..... 108

*100% SATISFACTION*

## DO DZIEŁA

### No to jak? ..... 112

-  Seks oralny ..... 118
- Seks waginalny ..... 128
- Seks analny ..... 140
- Fantazje i zabawki erotyczne .. 146

### Słowniczek ..... 152

### Przypisy ..... 156



# POMÓWMY O SEKSIE



Dobrze, czy ktoś może mi to wyjaśnić? Dlaczego ludzie nie rozmawiają o seksie bardziej otwarcie? O seks mi chodzi, tak – SEKS, SEKS, SEKS – o to! Dość już unikania nazywania rzeczy po imieniu, owijania w bawełnę, wstydu i rozmawiania o seksie jedynie półgłosem. Litości, mamy dwudziesty pierwszy wiek! Pora przestać udawać, że nie ma tematu... i dobrze o tym wiesz!

Czy w twoim ciele zaczęło budzić się pożądanie? Czy dopiero odkrywasz seksualność i nie masz jeszcze pewności, o co w tym wszystkim chodzi? Coś się właśnie zaczęło dziać i chcesz dowiedzieć się więcej? Jeśli tak, to jest **KSIĄŻKA DLA CIEBIE!** Mogę ci udzielić wyczerpujących odpowiedzi, podsunąć pomysły oraz kwestie do przemyślenia i jednocześnie cię rozbawić. Wszystko to w otoczeniu wymownych rysunków i komiksów, na których widok opadnie ci szczęka. Brzmi dobrze? Na twoim miejscu... **ZAUFAŁABYM MI!**

Może się zastanawiasz, dlaczego zdecydowałam się napisać taką właśnie książkę. Odpowiedź jest prosta: podczas czytania komentarzy pod moimi filmami i wszystkich wiadomości od widzów dotarło do mnie, że jesteście **DOŚĆ ZAGUBIENI**, jeśli chodzi o seks. Założyłam swój kanał na YouTube już jakiś czas temu, nie wiedząc, że tak naprawdę najbardziej potrzebowałam...osobistych porad! Tak powstała sekcja „ode mnie do was”, gdzie odpowiadałam

na wasze pytania i zmartwienia. Bardzo wiele problemów i pytań dotyczyło związków, uczuć i przygód z seksem. Zdałam sobie też sprawę, że potrzebujecie jeszcze więcej źródeł takich informacji. Jak wspomniałam: jesteście totalnie zagubieni.

Szczerze mówiąc, **NIE DZIWI MNIE TO**. Wokół seksu urosło tyle tematów tabu, że rozmowa o seksie to pomieszanie mitów i niewiadomych. Ze mną było tak samo: kiedy seks pojawił się pierwszy raz w moim życiu, nie rozmawiałam o nim nigdy wcześniej z moimi rodzicami, a w mojej katolickiej szkole nie nauczono mnie niczego więcej oprócz podstawowych rzeczy związanych z rozmnażaniem.

Dzięki garstce informacji, które zyskałam w czasie rozmów z przyjaciółkami, i dzięki temu, co udało mi się wyczytać w magazynach dla nastolatków z mojej epoki, zaczęłam mieć jakieś pojęcie, o co w tym wszystkim chodzi. Choć i tak kiedy **NADESZŁA TA CHWILA**, zdałam sobie sprawę, że nie wiem prawie nic.



**PS** Jako vloggerka  
zawdzięczam niesłychanie  
dużo moim widzom i ich  
komentarzom. Ta książka nie  
powstałaby bez nich.  
Dziękuję za zaufanie i wiarę  
we mnie!



## CHUSITA FASHION FEVER

### Uwaga!

Pytania, które znalazły się w tej książce, są autentyczne i zostały nadesłane przez moich widzów, ale nie podaję żadnych prawdziwych imion. Mam nadzieję, że odpowiedzi, których udzieliłam, okażą się dla was pomocne.

## Poufne

Kiedy teraz o tym myślę, zdaję sobie sprawę, jak bardzo brakowało mi wiedzy. Gdybym wtedy wiedziała to, co teraz, cieszyłabym się moją seksualnością o wiele bardziej, od samego początku. Dlatego właśnie zdecydowałam się napisać taką książkę. **NIE JESTEM SEKSUOLOŻKĄ**, daleko mi do tego, ale przeżyłam to samo, co przeżywa większość nastolatków, a teraz, kiedy jestem trochę starsza, wiem, na czym to polega. Wygląda na to, że naprawdę potrzebna jest książka dla młodych ludzi, która tłumaczy seksualność – od pierwszych doświadczeń aż po sam stosunek, bez żadnej cenzury. Żałuję, że nie miałam takiej książki jako nastolatka, bardzo by mi ona pomogła!

Przeszłam przez **SZEREG ETAPÓW**, w których brakowało mi pewności siebie. Nie czułam się dobrze nago: nie wiedziałam, czy to, co robię, jest normalne, czy nie. Czy zmiany w moim ciele to czasem nie jakaś wariacka czarna magia. Czy to, co robię, jest w porządku. Czy było za szybko, czy właśnie zbyt wolno. Dziś, po kilku poważnych związkach i po okresie dojrzewania, chyba wiem o wiele więcej. Mogę się tym z wami podzielić w tej książce. Mam nadzieję, że będziecie się podczas lektury **DOBRCZE BAWIĆ**. I że będziecie cieszyć się seksem!

# WSTĘP

# ZACZYNAMY



Żeby naprawdę zabrać się do tej książki, potrzebna jest ci tylko gotowość do rozmawiania o seksie. Tak, do rozmawiania – bo chociaż moje słowa zostały zapisane, mam nadzieję, że te rozdziały będą rozmową MIĘDZY MNĄ A TOBĄ. Rozmową, podczas której pomówimy o seksie długo i porządnie, i nie będziemy przebierać w słowach.

## O czym jest ta książka?



No cóż – o wszystkim, co ma związek z seksem. Od przebudzenia seksualnego do samego stosunku, włącznie ze wszystkim, co dzieje się po drodze. Będziemy też mówić o intymnym związku, który każda osoba ma ze swoim własnym ciałem, o waszych pierwszych wspólnych krokach jako para i... o tym, co dzieje się dalej! To objazdowa wycieczka z informacjami, które przybliżą ci temat seksu.

**Wiedz o tym, że NIE zamierzam mówić ci, czy masz uprawiać seks, czy nie. To zależy od ciebie.** Powiem ci jednak, co należy wiedzieć, jeśli zechcesz uprawiać seks – i jak się do tego przygotować.

Spis treści przedstawia tytuł każdego rozdziału i pomoże ci zorientować się, o co chodzi w każdym z nich. Na końcu książki znajdziesz słowniczek z przydatnymi definicjami!

## Dla kogo jest ta książka?

Dla młodych ludzi, którzy chcą wiedzieć więcej. **Uprawianie seksu nie jest legalne przed ukończeniem piętnastego roku życia<sup>1</sup>, ale to nie znaczy, że nie możesz poznać RZETELNYCH INFORMACJI na ten temat.** Możesz zacząć uczyć się o seksie i odkrywać swoją seksualność bez uprawiania seksu, a gdy przyjdzie odpowiednia pora, ważne jest, by naprawdę wiedzieć, co jest grane. Kiedy nadejdzie ta chwila, najważniejsze, by wszystko odbyło się bezpiecznie i za zgodą obu stron.

## DO DZIEŁA!



Kup książkę



## NIE CZYTAJ TEJ KSIĄŻKI, JEŚLI...

Nie lubisz mówić o seksie.

Masz uprzedzenia.

Nie lubisz nazywać rzeczy  
po imieniu.

Robi ci się niedobrze na myśl  
o seksie.



## PRZECZYTAJ TĘ KSIĄŻKĘ, JEŚLI...

Chcesz wiedzieć wszystko o seksie.

Nie masz uprzedzeń.

Lubisz nazywać rzeczy  
po imieniu.

Im więcej wiesz, tym bardziej  
cię to intryguje...



[Kup książkę](#)

## Czy wiesz, że...?



Niemal każdy<sup>2</sup> z nas ma kogoś, dla kogo traci głowę. Zdradzę ci mały sekret: jako nastolatka przepadałam za Nickiem Carterem z zespołu Backstreet Boys. Miałam w pokoju jego plakat, rzeczywiście wielkości, i całowałam go tak często, że cała twarz się wytarła!

## Co tu znajdziesz

Wyjaśnienia, opisy, pomysły, historie, popularne mity, ciekawostki i **PORADY**. Zamieściłam tu też część pytań, które przysyłali mi moi widzowie, i napisałam o tym, co zrobiłabym na ich miejscu. Znajdziesz tu kilka „testów”, które możesz wypełnić dla zabawy. Wyniki potraktuj jednak z przymróżeniem oka – to tylko zabawa. Jest również **WIELE PRZYKŁADÓW SYTUACJI**, w których możesz się znaleźć w czasie odkrywania swojej seksualności.



### Dobra rada

Nie przegap części o **SLANGU**. Można się nieźle uśmiać!

## Instrukcja użycia

Możesz spróbować przeczytać tę książkę tak, jak każdą inną: zacząć od początku i dojść aż do końca. Możesz też zerknąć do różnych działów i **POZWOLIĆ SIĘ UWIEŚĆ**. Najpierw dzięki śmiesznym testom, sugestywnym ilustracjom lub bezwstydnym komiksom. Później, gdy zabierzesz się do samego tekstu – poczynawszy od łatwiejszych rozdziałów, skończywszy na zagłębianiu się w trudniejsze. Możesz też używać tej książki jako instrukcji lub przewodnika, jako źródło odpowiedzi na konkretne pytania lub jako zbiór przydatnych informacji do planowania swojej seksualnej przyszłości. Korzystaj z tej książki tak, jak chcesz. Ale bez względu na wszystko:

**BAW SIĘ DOBRZE!**

*Gdybym miała tę książkę wcześniej, nie musiałabym zmagać się z niektórymi problemami... na przykład z tym, jak zaktadać kondom!*

**CHUSITA**



# ILE WIESZ O SEKSIE?



**Czasami czujesz, że wiesz wszystko, a czasami – że zupełnie nie masz o niczym pojęcia. Na jakim jesteś poziomie? Rozwiąż ten test, dodaj punkty i wystaw sobie ocenę!**

## Wiesz, że lechtaczka...

- ♥ Łech... co? Nie pytaj mnie nawet!
- ♥♥ ...istnieje, ale brzmi jak coś wymyślnego!
- ♥♥♥ Wiesz, jak ją znaleźć i co się z nią robi!

## Wiesz, że napletek...

- ♥ Naple... co? Nawet mnie nie pytaj!
- ♥♥ ...istnieje, rusza się i coś tam jeszcze!
- ♥♥♥ Wiesz, jak go znaleźć i gdzie jego miejsce!

## Sądysz, że masturbacja to...

- ♥ ...coś dla erotomanów.
- ♥♥ ...dobry sposób, by odreagować.
- ♥♥♥ ...coś zdrowego, przyjemnego i godnego polecenia.

## Wspólne pieścizoty oznaczają...

- ♥ ...trochę całowania.
- ♥♥ ...naprawdę fajne przeżycie!
- ♥♥♥ ...początek czegoś bardziej intensywnego.

## Prezerwatywy używa się, by...

- ♥ ...pożartować i powyglupiać się z kumplami.
- ♥♥ ...zapobiegać ciąży.
- ♥♥♥ ...cieszyć się seksem w zdrowy sposób.

## Seks oralny to...

- ♥ ...sytuacja, gdy się rozmawia, zamiast robić inne rzeczy.
- ♥♥ ...coś, po czym widzi się gwiazdy.
- ♥♥♥ ...używanie ust do dawania i odczuwania przyjemności.

## Seks w związku lub parze powinien być...

- ♥ ...niesamowity i niezapomniany.
- ♥♥ ...poważnie przemyślany.
- ♥♥♥ ...za zgodą obu stron, dawać przyjemność dwójce partnerów.



## WYNIKI

### (7 do 10 ♥)

#### Nie ogarniasz tego

Albo naprawdę cię to nie obchodzi, albo temat cię poważnie przerósł. To dobra pora, żeby porządnie wziąć się do lektury – nie przegap ani jednej strony tej książki!

### (Od 11 do 14 ♥)

#### Trochę tu, trochę tam

Wiesz o seksie co nieco – może z lekcji biologii? Dalej jednak brakuje ci pewności w paru tematach. Na co czekasz? Jeśli chcesz rozwiązać swoje wątpliwości, to jest książka dla ciebie!

### (Od 15 do 18 ♥)

#### Masz wprawę

Zdaje się, że wiesz dobrze, o czym mowa. Chociaż żeby osiągać lepsze wyniki w praktyce... przydałoby ci się nieco więcej teorii! Lekcje z tej książki pomogą ci zebrać w całość wiadomości, które już masz.

### (Od 19 do 21 ♥)

#### Swoje już wiesz!

Masz sporo wiedzy, ale tak czy inaczej... czy na pewno wiesz wszystko? W tej książce z pewnością znajdziesz pomysły i techniki, które będą dla ciebie zupełnie nowe!





# CIAŁO I PRZYJEMNOŚĆ

# ODKRYJ SIEBIE

Przychodzi taki czas w życiu, kiedy wszystko w twoim ciele się zmienia – a to dzięki dojrzewaniu. Części ciała, które wcześniej były prawie niezauważalne, zaczynają się rozwijać; wszędzie pojawiają się włosy i trądzik; twoje hormony szaleją... **NIE BÓJ SIĘ!** To normalne i dotyczy każdego.

## Delikatni jak kwiaty, drżący jak liście

Fizyczne zmiany, przez które przechodzi twoje ciało, wiążą się też ze zmianami w twoich emocjach i reakcjach. Czasami czujesz wielką wrażliwość i masz ochotę płakać pod byle pretekstem; czasami bardzo łatwo cię zdenerwować albo rozśmieszyć bez żadnego powodu. Czujesz się ciągle jak **WIRUJĄCE TORNADO**.

Będziesz też odczuwać **WRAŻENIA** fizyczne tak jak nigdy wcześniej. Podczas rozmowy z kimś, kto ci się podoba, może ci zabraknąć tchu, wlepisz wzrok w ziemię, a często w ogóle nie zdołasz wydusić z siebie słowa. Najłżejszy dotyk będzie w stanie przyprawić cię o ciarki na całym ciele i sprawić, że twoje myśli powędrują w najdalsze rejony wyobraźni.

## Ty i twoje odbicie

Jeśli nie zdarzyło ci się wcześniej przyglądać się sobie z ciekawością, **TERAZ JEST NA TO ODPOWIEDNI MOMENT**. Przyjrzyj się sobie w lustrze i zbadaj kształt swojego nagiego ciała wzrokiem i dotykiem. Sprawdź wszystkie jego ukryte zakątki. Seks zaczyna się od poznania siebie.

Na początku może cię to wprowadzić w zakłopotanie albo możesz mieć poczucie, że odbicie w lustrze nie jest takie, jakie powinno (twoim zdaniem) być. **PRZESTAŃ SIĘ OSĄDZAĆ**. Nie wierz w koncepcje idealnego piękna; one zmieniają się co chwila. Jeśli będziesz się czuć dobrze w swojej skórze, to wzmocni twoją atrakcyjność, a wszyscy dookoła ciebie to dostrzegą.

Im więcej radości będziesz czerpać ze swojego ciała, tym bardziej będzie ci się ono wydawać piękne i atrakcyjne. **ROZMIAR NIC NIE ZNACZY**: ani penisów, ani piersi, ani niczego innego. Ważna jest za to znajomość własnego ciała i tego, jak go używać; to pomoże ci **DOZNAWAĆ PRZYJEMNOŚCI** w związku.

Pokochaj swoje ciało i pozwól, by było twoim przewodnikiem w **ŚWIECIE NOWYCH WRAŻEŃ**.



Kup książkę

# MITY I NIEPOROZUMIENIA



## CHUSITA pogromczyni MITÓW

**„Im większego penisa ma facet, tym więcej przyjemności może dać partnerowi/partnerce”.**

WCALE NIE! Wielki penis nie oznacza większej przyjemności. Najważniejsze to wiedzieć, jak używać tego, co się ma.

**„Dziewczyny nie zwracają uwagi na wygląd”.**

HM, TO NIE TAK. Pewnie, że zwracają uwagę – tak jak wszyscy inni! Ale to nie znaczy, że dziewczyny przejmują się tylko tym, co widzą. Emocje, które rodzą się poprzez wrażenia z pozostałych zmysłów, są ważniejsze.

**„Jeśli facet ma wielkie stopy (albo długie palce/ramiona), to oznacza, że ma wielkiego penisa”.**

FAŁSZ. Żadna część ciała nie decyduje o rozmiarze innej.

**„Chłopaki myślą o seksie bez przerwy”.**

TAK MYŚLISZ? Gdyby tak było, to nie daliby rady robić niczego innego. Dziewczyny też myślą o seksie, ale ani jedni, ani drudzy nie robią tego przez cały czas (chyba że ktoś już trochę wariuje).

**„Musisz się golić żeby pięknie wyglądać”.**

TYLKO NIE TO! Tam, gdzie rosną włosy, tam jest przyjemnie! Włosy łonowe pojawiają się na swoim miejscu nie bez powodu. Rób z nimi to, z czym tobie jest najwygodniej.

**„Chłopcy, którym nie rośnie broda, są niedojrzali”.**

BEZ PRZESADY! Nie ma określonego wieku, w którym powinny rosnąć broda lub wąsy, i nie mają one nic wspólnego z rozwojem seksualnym czy emocjonalnym.

**„Tylko dziewczyny z wielkimi cyckami podobają się chłopakom”.**

NA PEWNO? Jasne, że przyciągają uwagę... ale dziewczyna może podobać się innym z wielu powodów, nie tylko z powodu rozmiaru biustu.

*Rozmiar i obwód  
nie mają znaczenia –  
ważne, co możesz  
z tym zrobić.*



## To nie jest książka o seksie

Chusita Fashion Fever

Tłumaczenie: Vic Kostrzewski

Original title: *Esto no es un libro de sexo*

Text © Chusita Fashion Fever, 2016

Illustrations © Maria Llovet, 2016

Translation rights arranged by IMC Agència Literària,

SL and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

All rights reserved.

Copyright for the Polish edition © by Wydawnictwo RM, 2019

All rights reserved.

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25

rm@rm.com.pl

www.rm.com.pl

ISBN 978-83-8151-259-6

ISBN 978-83-8151-162-9 (pdf)

**Redaktor inicjująca i prowadząca:** Aleksandra Żdan

**Konsultacja merytoryczna:** Kamila Raczyńska-Chomyn

**Redakcja:** Agata Styczeń

**Korekta:** Marta Stochmiałek

**Opracowanie graficzne okładek wg oryginału:** Studio GRAW

**Ilustracje:** Maria Llovet

**Skład:** Marcin Fabijański

**Druk i oprawa:** Drukarnia w Łodzi, Olechowska 83,

(42) 649-33-91, druk@readme.pl, <http://druk.readme.pl>

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: [rm@rm.com.pl](mailto:rm@rm.com.pl)

# Szukasz pomocy?

Bezpłatny telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży:

**116 111**



[Kup książkę](#)