

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

<i>Część I: Przygotowanie do seksu</i>	<i>31</i>
---	------------------

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 upływ czasu	42
Czy jesteś na to gotowa?	43

Rozdział 2: Nastrojenie męskiego organu 45

Członek — w środku i na zewnątrz	45
Trzy gąbki (bez sprzątania)	45
Główny bohater: żołądź	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
Guczoł 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
Misiączka 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 poduszek	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
Dzwonienie, 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
Małżeństwa 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 psychogennym	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
Rzeżączka	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 obcięcie 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 seksualnych315

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 niebezpieczeństwami323

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 nieznajomych	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 wysyłać	333

Część V: Dekalogi 335

Rozdział 24: Głupoty na temat seksu, w które wierzy wiele osób337

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

Nauč się mówić „nie”	343
Ogranicz liczbę partnerów	344
Nie polegaj wyłącznie na swoim instynkcie	344
Nigdy nie otepiaj swoich zmysłów, gdy jesteś z nieznajomymi	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 gabinecie367

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
Przejdźcie 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

Skorowidz377

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 czyjegoś 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 (prawiczkim)?

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 (prawiczkim). 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 (mając 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 penisem partnera, mężczyzna



może zapaść 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 poduszcze.

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 żołądź, 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 żołądź — 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 żołądź. 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. Lizając je zmysłowo, szybko zrozumiesz, co powinnaś zrobić, gdy zamiast wanilii poczujesz smak męskiego przyrodzenia.



Jak sprawić, by przeżyła 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 lechtaczki 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 lechtaczki 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 naśliniony.

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 szczękoscisku, 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 objękę 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 lechtaczki, 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 gołą 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. Sperma 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 wypłuć.

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 szczękościsku, 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 okragiem 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 umożliwia 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 nikłe. 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 przebadła 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
broadawczak 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
chłamydia, 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
 Erosillator, 213, 214
 estradiol, 248
 estrogen, 37, 62, 66, 67, 68, 70, 71, 97, 114, 119, 248, 312

F

fala napięcia seksualnego, 39
 Fallopius, 93
 famcyclovir, 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 Zygmunta, 177, 210
 frotaż, 243
 FSH, *Patrz:* hormon folikulotropowy

G

gameta, 52, 53, 54
 gąbka dopochwowa, 103
 geje, 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
kastacja, 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
śluzówka, 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
wzmocnianie 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
dziecięcia, 209
grupowa, 243
kobiet, 213, 214, 215, 216
metody, 212
mężczyzn, 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
miesiączka, *Patrz:* menstruacja
mięczak zakaźny, 276
mięśnie
Kęgla, 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
mononukleozą, 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
napiecie 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
połykanie, 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
kobiety, 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
plśniawka, 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:* zmyty 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
prostate, 54, 57, 176
leczenie, 57
nowotwór, 57
przerost, 57
przeczwkowa resekcja, 57
prostytutka, 81
prywatność, 126, 128, 151,
326, 331
przedmiesiączkowe zaburzenie
dysforyczne, *Patrz:* PMDD
przedsiębiorca, 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
rozwód, 82, 230
RU-486, *Patrz:* mifepriston
Ruch Wyzwolenia Gejów, 239
ruchy frykcyjne, 161, 243, 293
ruja, 35

ręczaczka, 270, 271, 276, 347
ręczistkowica, 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

 płciowy, 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

 męczyzny, 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

turystyka aborcyjna, 114

U

uderzenia gorąca, 71

urolog, 56, 294, 299, 301

uzależnienia, *Patrz:* nałóg

V

vaginal contraceptive film,

Patrz: VCF

valacyclovir, 274

Valtrex, 274

vardefafil, 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

 przegląd, 213, 214, 215

wirus, 344

 broadwczaka ludzkiego,

Patrz: broadwczak 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
- zmazy nocne, 120, 260
- ZNP, *Patrz:* PMS
- Zovirax, 274
- związek
 - na odległość, 318
 - nieformalny, 75
 - wzmacnianie więzi, *Patrz:*
 - małżeństwo
 - wzmacnianie więzi
- zygota, 35

Ż

- żołędź, 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>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

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:**

- udoskonalic 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.dlabystszakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

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

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

For Dummies®
A Branded Imprint of



WILEY

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-6496-2



9 788324 664962