

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](mailto:dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl)

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

---

<b>O autorce .....</b>	<b>19</b>
<b>Podziękowania autorki .....</b>	<b>21</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>23</b>
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**

<b>Rozdział 1: A zatem chcesz się dowiedzieć więcej o seksie .....</b>	<b>33</b>
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

<b>Rozdział 2: Nastrojenie męskiego organu .....</b>	<b>45</b>
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
<b>Rozdział 3: Obnażenie żeńskich organów .....</b>	<b>59</b>
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
<b>Rozdział 4: Zaloty, małżeństwo i zaangażowanie — droga do „tak” .....</b>	<b>75</b>
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
<b>Rozdział 10: O – o – o – orgazm! .....</b>	<b>175</b>
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
<b>Rozdział 11: Pieszczoty po stosunku — cieszcie się chwilą .....</b>	<b>185</b>
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
<b>Rozdział 12: Urozmaicenie życia seksualnego .....</b>	<b>189</b>
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
<b>Część III: Różni ludzie, różne potrzeby .....</b>	<b>195</b>
<b>Rozdział 13: Radość z seksu oralnego .....</b>	<b>197</b>
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
<b>Rozdział 14: Rozkosze fantazjowania i zabawy w pojedynkę .....</b>	<b>207</b>
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
<b>Rozdział 15: Najnowsze wynalazki: cyberseks i inne gorące technologie .....</b>	<b>219</b>
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
Dzwonię, 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
<b>Rozdział 16: Udany związek z partnerem tej samej płci .....</b>	<b>235</b>
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
<b>Rozdział 17: Problemy seksualne osób w dojrzałym wieku .....</b>	<b>247</b>
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
<b>Rozdział 18: Czerpanie radości z seksu mimo choroby lub niepełnosprawności .....</b>	<b>253</b>
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
<b>Część IV: Zdrowe życie seksualne .....</b>	<b>265</b>
<b>Rozdział 19: Co możesz złapać i jak temu zapobiec .....</b>	<b>267</b>
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 zapomnij 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
<b>Dodatek A: Wizyta w moim gabinecie .....</b>	<b>367</b>
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
<b>Dodatek B: Adresy i telefony .....</b>	<b>375</b>
Doradztwo .....	375
Terapie seksualne .....	375
Choroby przenoszone drogą płciową .....	376
Orientacja seksualna .....	376
Seksualność i planowanie rodziny .....	376
Ochrona dzieci .....	376
Grupy wsparcia .....	376
<b>Skorowidz .....</b>	<b>377</b>



## 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.
- .....

**S**eks 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 (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 (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 penisek partnera, mężczyzna





może zapisać 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. 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 szczekocścisku, 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 powinieś 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 przedejakulacyjnego, 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 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 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  
 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  
 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 Zygmunta, 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 blady, 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  
 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  
 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  
 antykoncepcyjny, 107, 150, *Patrz też:* środek plemnikobójczy  
 nawilżający, *Patrz:* lubrykant plemnikobójczy, 93, 102, 103, 107, *Patrz też:* środek antykoncepcyjny

## T

tabletki  
 antykoncepcyjna, 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  
 vardenafil, 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  
 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  
 wnętrstwo, 52  
 wygląd, 350  
 wytrysk, 40, 54, 111, 144, 175, 176, 178, 200, 203  
 kobiecy, 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**

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.dlabystszakow.pl](http://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/nowosci>

Hellon SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [rady@dlabystszakow.pl](mailto:rady@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