



**ABC
SZCZĘŚLIWEGO
SEKSU**



**INTERNATIONAL
PLANNED
PARENTHOOD
FEDERATION**

BBC WORLD SERVICE

Spis treści

Zanim wyruszysz w drogę	2
Kalendarium wydarzeń	3
Dojrzewanie	3
Menstruacja (miesiączkowanie)	3
Zmiany u dziewcząt i dzłopców	5
Zmiany u dziewcząt	6
Zmiany u chłopców	6
Co warto mieć ze sobą w podróży	7
Co jeszcze warto zabrać ze sobą	8
Antykoncepcja dla mężczyzn	8
Antykoncepcja dla kobiet	9
Inne metody	11
Antykoncepcja po stosunku	12
Sterylizacja	12
Miejsca, które warto poznać	13
Towarzysze podróży	13
Jak wybrać miejsca warte zwiedzania	15
Stosunek waginalny	16
Orgazm	16
Niebezpieczne miejsca	18
Koszty, które warto rozważyć	19
Ryzyko związane z podróżowaniem	20
HIV/AIDS	22
Najczęściej zadawane pytania	24
Słowniczek	25
Ciało kobiety	25
Ciało mężczyzny	26
Dziewictwo	27
Ciąża	28
Aborcja	29
Podziękowania i dalsze informacje	30

Wstęp

Dlaczego warto przeczytać ten przewodnik?

„ABC SZCZĘŚLIWEGO SEKSU”:

- oferuje podstawowe informacje potrzebne do zdrowego i udanego życia seksualnego
- pomaga lepiej zrozumieć dotychczasowe doświadczenia w tej dziedzinie
- radzi jak być mniej skrępowanym i czuć się pewniej
- pokazuje różnorodne możliwości wyboru

„ABC” zostało napisane w formie przewodnika podróży. Mówi o tym, co warto zabrać ze sobą aby mieć udaną podróż w intymność oraz zawiera informacje o sprawach seksu. Przewodnik ten pomoże Ci podjąć decyzje oparte na rzetelnej wiedzy.

Na końcu publikacji znajduje się lista dodatkowych informacji, a także miejsc, do których można zwrócić się po poradę.

Zanim wyruszysz w drogę

Wartość seksu zmienia się w różnych okresach życia człowieka. Czasami można nie być lub nie chcieć być aktywnym seksualnie. Przewodnik ten przeznaczony jest dla różnych osób: dla tych, które mają stałego partnera, a także dla tych, które go nie mają. Niezależnie od tego, w którym momencie zaczynasz wędrowkę, Twoje doświadczenia są indywidualne i jesteś już w trakcie podróży. Możesz nie wiedzieć dokąd zmierzasz, aż do chwili, kiedy tam dotrzesz. Na udaną podróż składać się może również odkrywanie rzeczy nowych i nieznanych. Miłość i inne uczucia, w tym niepewności i lęki, są naturalnymi elementami tej wędrowki. Nie wszyscy czują to samo, ludzie dojrzejają w różnych etapach życia – zarówno psychicznie (emocjonalnie) jak i fizycznie. Otoczenie także ma duży wpływ na Twój sposób widzenia seksu i seksualności oraz na Twoje poczucie własnej wartości.



Kalendarium wydarzeń

Dojrzewanie

Dojrzewanie to okres pomiędzy 8 a 18 rokiem życia, podczas którego dziewczęta i chłopcy osiągają pełnię kobiecości lub męskości. Dojrzewają wtedy narządy płciowe i organizm staje się zdolny do prokreacji. W okresie dojrzewania ciało przechodzi szybkie przemiany, co może być zarówno ekscytujące jak i niepokojące. Przemiany te mogą być źródłem radości i dumy, ale także powodować niepewność, zakłopotanie i wstyd. Media i reklamy, a także rodzice, koleżanki i koledzy próbują często radzić Ci, jak się zachowywać i z jakimi osobami powinnaś lub powinienś się przyjaźnić. Niektóre z tych porad i wzorców mogą być pomocne, ostatecznie jednak są to wybory, których dokonuje się indywidualnie – nie ma takiej samej, jednakowo dobrej drogi dla wszystkich.

Menstruacja (miesiączkowanie)

U dziewczynki już od momentu urodzenia w każdym z dwóch jajników (patrz słowniczek na końcu przewodnika) znajdują się drobnutkie komórki jajowe – jeszcze niedojrzałe. Podczas okresu dojrzewania i potem przez całe dojrzałe życie kobiety (do wieku 50–55 lat) jedna komórka jajowa będzie kolejno, co kilka tygodni – mniej więcej raz na miesiąc, dojrzewać. Gdy dojrzeje, jest uwalniana z jajnika i przechwytywana przez jajowód. Proces uwalniania jajeczka nazywa się owulacją lub jajczkowaniem i następuje na około 14 dni przed wystąpieniem miesiączki. Jajeczko wędruje jajowodem do macicy, która przez ten cały czas przygotowuje się do przyjęcia zapłodnionej

komórki jajowej. Jej błona śluzowa staje się grubsza, bardziej miękka i wypełniona krwią. Do zapłodnienia jajeczka dochodzi w jajowodzie. Kiedy organizm „wie”, że tym razem do zapłodnienia nie doszło – jajeczko, które dotarło do macicy obumiera i wraz z krwią oraz złuszczejącą się błoną śluzową macicy zostaje wydalone poprzez pochwę na zewnątrz: jest to miesiączka. Jajeczko jest zbyt mikroskopijne, aby można je było zobaczyć gołym okiem. Cyklem miesięczkowym nazywa się czas od pierwszego dnia miesiączki do dnia poprzedzającego następną krwawienie miesięczkowe. Długość cyklu jest indywidualna dla każdej kobiety i waha się – od 21 dni do 35 dni. Do utrzymania higieny w czasie miesiączki służą podpaski i tampony. Można przewidzieć początek krwawienia posługując się kalendarzem, ale nie wszystkie kobiety, szczególnie młode, mają regularne miesiączki. Zmiany poziomu hormonów w trakcie całego cyklu mogą wpływać na zmiany nastroju. Kobieta może czuć się pełna energii i atrakcyjna w okresie okołooowulacyjnym, a rozdrażniona i przygnębiona tuż przed miesiączką. Wtedy też piersi mogą stawać się trochę większe i obolałe, a na twarzy mogą pojawić się wypryski. W wieku ok. 50–55 lat u kobiety zaczyna się etap życia zwany menopauzą – ustaje jajczkowanie i miesiączka. Kobieta nie może już wtedy zajść w ciążę.

Jeżeli cierpisz na silne bóle występujące przed lub w trakcie miesiączki, lub masz jakikolwiek inny problem związany z miesięczkowaniem, zwróć się po poradę do lekarza–ginekologa z Poradni Towarzystwa Rozwoju Rodziny lub innej poradni.

Zmiany, które zachodzą w okresie dojrzewania zarówno u dziewcząt, jak i chłopców

- następuje szybki wzrost, rozwój mięśni, przybieranie na wadze
- dojrzewają narządy płciowe
- osiąga się płodność
- następuje zmiana barwy głosu – mutacja
- gruczoły łojowe w skórze stają się aktywne, co może wywoływać wypryski na twarzy, jak również na plecach i ramionach
- uaktywniają się gruczoły potowe
- pojawiają się włosy pod pachami i na zewnętrznych narządach płciowych
- można odczuwać nagłe zmiany nastroju
- można zacząć odczuwać fascynację erotyczną osobami płci przeciwnej lub tej samej



Zmiany u dziewcząt

- rosną piersi – w tym okresie mogą być bardzo wrażliwe i obolałe
- wyraźnie zarysowują się sutki
- zaokrąglają się biodra – sylwetka staje się kobieca
- dojrzewają narządy płciowe i w jajnikach zaczynają kolejno dojrzewać jajeczka
- pojawia się pierwsza i kolejne miesiączki

Zmiany u chłopców

- następuje rozwój masy mięśniowej ramion i klatki piersiowej
- powiększają się jądra i członki; jądra opuszczają się do moszny i zaczynają wytwarzać plemniki
- mogą występować samoistne wzwody członka
- dochodzi do pierwszego – najczęściej podczas snu – i kolejnych wytrysków nasienia, tzw. polucji
- pojawia się zarost na twarzy, rękach, nogach i klatce piersiowej

Co warto mieć ze sobą w podróży?

Najważniejszym indywidualnym prawem człowieka jest jego prawo do bycia sobą, czyli do posiadania swojego własnego, prywatnego terytorium: mogą nim być myśli, uczucia, potrzeby, postawy, prawa i tajemnice. Każdy człowiek ma też prawo do obrony swojego terytorium. Trzeba jednak pamiętać, że to terytorium i prawo do jego obrony mają wszyscy ludzie, z którymi stykamy się w codziennym życiu. Takie terytorium ma również nasz towarzysz podróży po świecie intymności i seksualności. Zachowaniem pomocnym w poruszaniu się po tych, i innych, obszarach jest **asertywność**. Oznacza ona bezpośrednio, uczciwie i stanowczo wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień – w sposób, który jednocześnie respektuje prawa, uczucia, opinie i pragnienia drugiej osoby. Zachowania asertywne w zasadniczy sposób różnią się od zachowań agresywnych lub uległych. Asertywność nie jest wrodzona, jest zmienna i zależna od sytuacji. Można z łatwością wyrażać swoje uczucia i prawa wobec jednych osób w pewnych sytuacjach, natomiast w innych odczuwać ogromną trudność lub w ogóle niemożliwość bycia sobą. Niemniej warto dążyć do tego aby nauczyć się zasad asertywnego zachowania i postępowania. Dążąc do takiej postawy warto:

- zdecydować, czego się pragnie i chce oraz czy jest to uczciwe; swobodnie przyjmować i mówić komplementy;
- wyrażać i przyjmować uczciwą krytykę.

Poznaj też niektóre prawa asertywne: masz prawo być sobą, mieć własne zdanie, uczucia i emocje; masz prawo do podejmowania decyzji i radzenia sobie z ich skutkami; masz prawo do dokonywania wyborów; masz prawo do popełniania błędów; masz prawo do odnoszenia sukcesów; masz prawo do prywatności i samotności; masz prawo do własnej przemiany.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się czegoś więcej o asertywności lub nauczyć się jej, zgłoś się do psychologa z poradni Towarzystwa Rozwoju Rodziny lub innej.

Co jeszcze warto zabrać ze sobą w podróż

Właściwe przygotowanie do podróży w intymność da Ci więcej możliwości wyboru, pozwoli na więcej swobody i satysfakcji. Jeżeli zdecydujesz się na podjęcie aktywności seksualnej, powinna być ona źródłem przyjemności i satysfakcji, ale jest to również decyzja wymagająca poważnego zastanowienia. Jeśli chcesz uniknąć ciąży i zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową, pojawia się pytanie, jaką metodę antykoncepcyjną wybrać i jak ją stosować. Poniżej znajduje się lista tych metod.

Jeżeli masz jakieś pytania lub wątpliwości, zwróć się po poradę do Poradni Towarzystwa Rozwoju Rodzinny lub innej.

Antykoncepcja do stosowania przez mężczyzn

prezerwatywa: zrobiona z cienkiej elastycznej gumy, może być pudrowana, z lubrykantem lub środkiem plemnikobójczym. Najlepiej kupować je w aptekach.

Sposób użycia: zakłada się na członek w stanie erekcji, przed stosunkiem.

Zalety: łatwo dostępna, brak efektów ubocznych, chroni przed niepożądaną ciążą, a także przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV/AIDS.

Wady: jeżeli jest przeterminowana, bez atestu, źle przechowywana lub źle założona może pęknąć w trakcie stosunku.



Antykoncepcja do stosowania przez kobiety

Tabletki hormonalne: przyjmowane doustnie, hormony zawarte w tabletkach hamują owulację. Wydawana z przepisu lekarza–ginekologa.

Sposób użycia: codziennie, o tej samej porze kobieta zażywa 1 tabletkę przez okres 21 dni, potem jest 7 dni przerwy (w tym czasie występuje miesiączka) i znów 21 tabletek – 7 dni przerwy. Tak długo jak kobieta powtarza ten cykl zażywania tabletek, jest ona zabezpieczona przed ciążą (również w trakcie 7-dniowej przerwy).

Zalety: łatwa w stosowaniu, może łagodzić stany napięcia przedmiesiączkowego, reguluje cykl, może zapobiegać niektórym typom nowotworów kobiecych.

Wady: trzeba pamiętać o codziennym, regularnym przyjmowaniu, nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, niewskazana dla kobiet palących papierosy.

Wkładka wewnątrzmaciczna: jest wykonana z elastycznego tworzywa, najczęściej w kształcie litery T lub półkola. Jej ramiona otoczone są miedzianym drucikiem lub zawierają hormony.

Sposób użycia: wprowadzana przez lekarza do macicy około 3–5 dnia miesiączki.

Zalety: zapobiega ciąży przez okres 3–5 lat, ale gdy kobieta chce zajść w ciążę, lekarz może ją w każdej chwili usunąć. Może być stosowana przez kobiety karmiące piersią. Wymaga regularnych wizyt u ginekologa.

Wady: nie jest zalecana kobietom, które nie rodziły. Bez regularnych wizyt u lekarza zwiększa ryzyko stanów zapalnych pochwy. Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Środki chemiczne: są to globulki, kremy i pianki

plemnikobójcze.

Sposób użycia: wprowadza się je do pochwy. Globulki muszą być wprowadzone ok. 15–20 min. przed stosunkiem, aby miały czas się rozpuścić. Jedna globulka lub jedna porcja kremu/pianki jest na jeden stosunek; przy drugim stosunku, nawet po krótkim czasie, trzeba dany środek użyć powtórnie. Przez 6 godzin po stosunku kobieta nie powinna podmywać się mydłem.

Zalety: przy słabym nawilżeniu pochwy ułatwiają stosunek. Mają działanie bakterioobójcze.

Wady: mogą spowodować podrażnienie lub uczulenie pochwy u kobiety lub członka mężczyzny – wtedy zwiększają ryzyko różnych infekcji.

Diafragma: miękki, gumowy kapturek zakładany na szyjkę macicy, aby uniemożliwić plemnikom przedostanie się do macicy. Używa się jej razem z kremem plemnikobójczym.

Sposób użycia: kobieta umieszcza ją w pochwie w dowolnym czasie przed stosunkiem i zostawia na ok. 6 godzin po stosunku. Jej rozmiar dobiera i uczy zakładać lekarz–ginekolog.

Zalety: nie ma efektów ubocznych, nie jest wyczuwalna przez mężczyznę w trakcie stosunku.

Wady: musi być stosowana z kremem plemnikobójczym i trzeba nauczyć się ją zakładać. Trzeba regularnie kontrolować czy nie została uszkodzona; nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Zastrzyk hormonalny: zawiera odpowiedni hormon, podobnie jak tabletki antykoncepcyjne.

Sposób użycia: podaje się go w postaci iniekcji domięśniowej (zastrzyk) raz na 12 lub 8 tygodni, w zależności od środka. Hamuje owulację.

Zalety: przez cały okres działania kobieta jest praktycznie w 100% zabezpieczona, nie musi o niczym innym pamiętać.

Wady: zastrzyk musi być zrobiony przez pielęgniarkę lub lekarza. Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Prezerwatywa dla kobiet: zrobiona z trwałego i następnie nawilżonego tworzywa.

Sposób użycia: na dowolny czas przed stosunkiem kobieta umieszcza prezerwatywę w pochwie, tak aby przylegała do jej ścianek.

Zalety: chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Wady: trzeba nauczyć się ją zakładać.

Pamiętaj: nie wolno łączyć prezerwatywy męskiej z damską!

Metody oparte na obserwacji naturalnej

fizjologii kobiety: metoda termiczna, metoda Billingsów, metoda objawowo-termiczna. Polegają na dokładnej obserwacji, poznaniu i umiejętnej interpretacji cyklu miesięczkowego kobiety – wyznaczeniu momentu jajeczkowania i na tej podstawie określeniu dni płodnych i niepłodnych. Wymagają wcześniejszego, co najmniej półrocznego obserwowania organizmu.

Inne metody

Stosunek przerywany: pomimo częstego stosowania przez pary, jest najmniej skuteczną metodą! Polega na wycofaniu członka z pochwy przed wytryskiem.

Zalety: brak!

Wady: nieskuteczny, bardzo często przed wytryskiem u mężczyzny wydziela się kropelka płynu nasiennego, czego mężczyzna nie czuje i nie kontroluje. Nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o antykoncepcji i dokonać wyboru najlepszej dla siebie metody, zwróć się po poradę do lekarza z Poradni Towarzystwa Rozwoju Rodziny lub innej.

Antykoncepcja po stosunku

Stosowana w przypadkach takich jak np. pęknięcie prezerwatywy lub gwałt. Są dwa rodzaje tabletek – jedną, dostępną w aptekach (Postinor), należy przyjąć do 1 godziny po stosunku, drugą podaje lekarz do 72 godzin po stosunku. Do pięciu dni po stosunku lekarz może również założyć wkładkę wewnątrzmaciczną.

Pamiętaj: nie są to metody do regularnego i częstego stosowania. Niechcianej ciąży trzeba zapobiegać przed stosunkiem!

Sterylizacja

Sterylizacja: u kobiet polega na podwiązaniu lub przecięciu jajowodów, ewentualnie na zablokowaniu ich specjalnymi klipsami. Jest to zabieg operacyjny, związany z otwarciem jamy brzusznej, zasadniczo nieodwracalny.

Wazektomia: u mężczyzn polega na podwiązaniu lub przecięciu nasieniowodów, ewentualnie na zablokowaniu ich specjalnymi klipsami. Jest to zabieg ambulatoryjny, zasadniczo nieodwracalny.

W Polsce zarówno sterylizacja jak i wazektomia są prawnie niedozwolone jako metody antykoncepcji. Na świecie są odradzane osobom poniżej 35 roku życia.



Miejsca, które warto poznać

Nie sposób przewidzieć dokładnie, jak odczuwać będziemy czekające nas przeżycia i gdzie nas one zaprowadzą. Dotyczy to seksu, partnera i satysfakcji. Doświadczenie w tej dziedzinie obejmuje poznawanie, uczenie się i zrozumienie jak funkcjonuje ludzkie ciało: nasze własne i partnera lub partnerki. Dobrze jest zacząć od poznania własnego ciała, zarówno jego wyglądu, reakcji jak i nowych potrzeb. Jedną z nich jest potrzeba rozładowania napięcia seksualnego. Jednym ze sposobów jego rozładowania może być masturbacja. Oznacza ona dotykanie, masowanie i pocieranie własnych narządów płciowych. Jest to jedna z form rozwoju aktywności seksualnej człowieka. W niektórych kulturach uważa się, że masturbacja jest szkodliwa dla zdrowia, ale nie ma medycznych dowodów, które by to potwierdzały. Niektórzy ludzie odrzucają masturbację z powodów światopoglądowych lub religijnych. Można też po prostu nie mieć na nią ochoty. Ale niezależnie od tego, co mówią lub sądzą różni ludzie, masturbacja nie jest szkodliwa dla zdrowia.

Towarzysze podróży

Związek seksualny pomiędzy kobietą a mężczyzną określanymi jest jako heteroseksualny. Związek seksualny pomiędzy partnerami tej samej płci to związek homoseksualny. Homoseksualiści (geje) to mężczyźni odczuwający fascynację seksualną wobec innych mężczyzn. Lesbijki to kobiety odczuwające fascynację erotyczną wobec innych kobiet. Niektóre osoby już w młodym wieku są świadome swojego homoseksualizmu i traktują go jako swoją naturalną orientację seksualną. Ale można również nie zdawać sobie w pełni sprawy ze swego homoseksualizmu lub z różnych

powodów nie akceptować go. Są też osoby, które ukrywają swoje uczucia ze wstydu i obawy, że nie zostaną zaakceptowane przez otoczenie. Wielu ludzi akceptuje dziś to, że orientacja seksualna jest osobistą sprawą każdego człowieka, ale życie gejów i lesbijek może być wciąż bardzo trudne, ze względu na utrzymujące się uprzedzenia znacznej części społeczeństwa. W niektórych krajach homoseksualizm jest nadal nielegalny lub uważany za zboczenie. Nie jest to prawda – homoseksualizm jest w takim samym stopniu wartościową formą aktywności seksualnej i związku uczuciowego między dwojgiem ludzi jak heteroseksualizm. Są też osoby, które mają związki seksualne zarówno z kobietami, jak i mężczyznami – taka praktyka to biseksualizm.

Większość praktyk seksualnych, niezależnie od orientacji, obejmuje zwykle wzajemne dotykanie i pieszczenie ciała, narastanie podniecenia i przeżycie orgazmu. Uczucia są w seksie równie ważne jak jego strona fizyczna. Pełen miłości i czułości stosunek do partnerki lub partnera ma bezpośredni wpływ na intymność i seks. Niektórzy ludzie akceptują seks tylko w ramach związku opartego na miłości. Inni mogą mieć udane kontakty seksualne chociaż nie mają stałego partnera czy partnerki. Seks i miłość nie są tym samym, ale uzupełniają się i wielu ludzi uważa, że powinny iść w parze.

Media prezentują seks albo jako coś naturalnego i podniecającego, albo jako coś szkodliwego, amoralnego i niebezpiecznego. Decyzja o podjęciu współżycia seksualnego jest bardzo ważna i należy zdawać sobie sprawę z jej możliwych konsekwencji. Kontakt seksualny może być cudownym przeżyciem, ale również źródłem zawodu i poczucia winy, jeśli czujemy, że nie podjęliśmy właściwej decyzji i nie byliśmy jeszcze gotowi. Niektóre osoby decydują się na podjęcie współżycia seksualnego z ciekawości, pod presją partnera, albo

by sprawić przyjemność drugiej osobie. Czasami też, żeby robić to samo, co robią lub o czym mówią znajomi. Inne osoby uważają, że należy poczekać do małżeństwa, albo do chwili, kiedy lepiej kogoś poznają. Czasami decyzję podejmuje się na gorąco, pod wpływem chwili, jednak prawie zawsze nie jest to decyzja łatwa. Pamiętaj, że zawsze możesz powiedzieć „nie”, a niezależnie od tego czy powiesz „tak” czy „nie”, pomyśl nie tylko o przyjemności, ale również o możliwych następstwach swej decyzji.

Jak wybrać miejsca warte zwiedzania

Punktem wyjścia jesteśmy my i my sami określamy czas oraz pozwalamy sobie na odkrywanie i odczuwanie naszych doznań seksualnych. Jedną z najlepszych dróg do osiągnięcia celu prowadzi przez porozumienie z partnerem lub partnerką. Umiejętność wyrażania własnych pragnień i uważnego słuchania pragnień drugiej osoby jest bardzo pomocna.

- Możesz chcieć czegoś, czego druga osoba nigdy nie robiła
- Możesz chcieć współżyć rzadziej lub częściej niż partner lub partnerka
- Możesz chcieć mieć dziecko
- Możesz nie chcieć mieć dziecka
- Możesz wiedzieć mniej niż druga osoba o bezpieczniejszym seksie (o tym jak unikać chorób przenoszonych drogą płciową, w tym HIV/AIDS)
- Możesz wiedzieć więcej na ten temat
- Możesz mieć mniej lub więcej doświadczenia niż partner lub partnerka
- Możesz chcieć realizować wraz z partnerem lub partnerką swoje erotyczne fantazje

Wszystkie te różnice można pokonać rozmawiając z drugą osobą o tym, czego wzajemnie pragniemy i potrzebujemy – chociaż na początku może to być dość trudne. Nie ma obiektywnie właściwej lub niewłaściwej formy współżycia seksualnego pomiędzy dwojgiem dorosłych ludzi, pod warunkiem, że nie krzywdzą się wzajemnie. Jest wiele sposobów okazywania tego, co czuje się do kochanej osoby. Twoje ciało samo powie Ci, co najbardziej lubisz. Czasami wystarczą same pocałunki. Ale Twoje pragnienia mogą obejmować również wzajemną masturbację, seks oralny (pieszczenie ustami i językiem narządów płciowych partnera lub partnerki), współżycie gwałtowne, pełne mocnych bodźców lub delikatne, penetrację lub seks bez penetracji. To, co dwoje ludzi może robić razem jest tak nieograniczone jak ich wyobraźnia. Pamiętaj tylko, że na to, co razem robicie, musicie wyrazić zgodę obydwójce, a seks jest tym obszarem, w którym nie wolno ani siebie, ani drugiej osoby do niczego zmuszać.



Stosunek waginalny

Jest to forma seksu penetracyjnego, w której mężczyzna wsuwa członek do pochwy kobiety. Stosunek ten umożliwia zajście w ciążę. Kiedy członek znajduje się w pochwie, partnerzy (lub tylko jedna osoba) poruszają biodrami tak, że członek przesuwa się rytmicznie do przodu (w głąb pochwy) i do tyłu – są to tzw. ruchy frykcyjne. Mogą trwać bardzo krótko, kilka minut, jak również bardzo długo i zwykle kończą się osiągnięciem i rozładowaniem szczytowego napięcia seksualnego, czyli orgazmem („szczytowaniem”).

Stosunek płciowy może być nieudany, zwłaszcza za pierwszym razem, lub kiedy jeden lub obydwójce partnerzy

są zdenerwowani i spięci. Najlepiej jest, kiedy poprzedza go gra wstępna, to znaczy wzajemne pocałunki i pieszczoty, które zwiększają podniecenie u kobiety i mężczyzny. Większość mężczyzn dość szybko osiąga wzwód członka i gotowość do stosunku. Kobiety mogą potrzebować dłuższej gry wstępnej, tak aby mięśnie pochwy rozluźniły się, a jej ścianki wydzieliły odpowiednią ilość śluzu, który ją nawilża – ułatwia to penetrację. U mężczyzny żołądek również może pokryć się śluzem. Jest wiele form seksu penetracyjnego. Należy przygotować się na długą podróż i liczne wycieczki w nieznanne rejony – w ten sposób odkrywamy to, co odpowiada nam i osobie, z którą podróżujemy.

Orgazm

Istotą stosunku seksualnego jest rosnące podniecenie – jego punktem szczytowym może być orgazm, którego przeżycie daje ogromną przyjemność zarówno kobiecie jak i mężczyźnie. Osiągnięcie orgazmu z partnerem wymaga wprawy i dobrego porozumienia. Warto wiedzieć, że jeśli nasz partner lub partnerka nie osiągnęli orgazmu w tym samym momencie co my (albo wcale), nie oznacza to, że się nie sprawdziliśmy.

Orgazm następuje, kiedy członek czy łechtaczka (patrz słowniczek) są wystarczająco pobudzone. Polega on na serii skurczów mięśniowych w narządach płciowych. Można odczuwać je jako pulsowanie, które obejmuje całe ciało, wywołując uczucie rozkoszy, a następnie błogiego relaksu i dobrego samopoczucia. U mężczyzny w momencie orgazmu następuje wytrysk nasienia (choć niektórzy mężczyźni mogą mieć orgazm bez wytrysku). Niemal każda kobieta może osiągnąć orgazm poprzez pieszczenie samej łechtaczki. Kobiety mogą go również osiągać przez stymulację pochwy. Jedna osoba

może osiągać orgazm szybciej niż druga. Nie przy każdym stosunku może też dojść do orgazmu. Umysł i uczucia wobec partnera lub partnerki odgrywają w naszym życiu seksualnym nie mniejszą rolę niż ciało. Nasze myśli, emocje, pragnienia i fantazje seksualne potęgują podniecenie seksualne.

Niebezpieczne miejsca

Każdemu zdarza się wpaść w tarapaty – czasami dlatego, że popełniliśmy błąd, czasem dlatego, że sprawy nie potoczyły się zgodnie z naszymi oczekiwaniami, a czasem dlatego, że sami dokładnie nie wiedzieliśmy, czego chcemy.

- Miejsca, których nie zamierzaliśmy odwiedzać
- Miejsca, w których nie rozumieliśmy się z drugą osobą
- Miejsca, w których nie wybieraliśmy sobie towarzystwa
- Miejsca, w których boimy się albo sytuacja wymyka się spod naszej kontroli

Koszty, które warto rozważyć

Bezpieczeństwo

Zastanawianie się nad bezpieczeństwem może czasami wydawać się nudne, ale warto o tym pomyśleć, bo bezpieczniejszy seks może uchronić nas przed niepożądaną ciążą, a także zakażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV/AIDS. Pomaga też w nawiązywaniu przyjaźni i związków, które nam odpowiadają. Dobrze jest mieć poczucie bezpieczeństwa – zwłaszcza, kiedy jest się w miejscu nowym i nieznanym.

Może się zdarzyć, że osoba, z którą nie chcesz mieć kontaktów seksualnych będzie Cię namawiała do zbliżenia i nie będzie pytać o zgodę. Osoba ta może być natarczywa lub nawet posunąć się do użycia siły. Może to być ktoś nieznamy albo ktoś, kogo dobrze znasz, może nawet ktoś spokrewniony. Osoby takie występują z pozycji siły i aby zmusić Cię do seksu mogą spróbować zastraszenia, szantażu lub przekupstwa. Postępowanie takie, określane jako przemoc seksualna, jest niezgodne z prawem i niebezpieczne. Jeśli masz kłopoty, poproś o radę kogoś, do kogo masz pełne zaufanie. Może to być ktoś z rodziny lub spoza niej, np. nauczyciel, pedagog ze szkoły.

Pamiętaj: to nie twoja wina, jeżeli ktoś próbuje stosować wobec Ciebie przymus, szantażować Cię lub przekupywać. Nie tędy prowadzi droga do szczęśliwego i udanego życia seksualnego – osiąga się je tylko przez wzajemne zaufanie i troskę o dobro drugiej osoby.

Ryzyko związane z podróżowaniem

Są dwa sposoby uniknięcia lub zmniejszenia ryzyka związanego z niepożądaną ciążą oraz chorobami przenoszonymi drogą płciową, w tym HIV/AIDS: można albo powstrzymać się od kontaktów seksualnych z innymi osobami, albo praktykować bezpieczniejszy seks. Seks całkowicie bezpieczny jeżeli chodzi o choroby przenoszone drogą płciową ma miejsce wtedy, kiedy jesteśmy we wzajemnie wiernym związku z drugą osobą i obydwójce byliśmy zdrowi przed rozpoczęciem współżycia. Natomiast seks bezpieczniejszy można uprawiać stosując prezerwatywy. Najczęściej spotykane choroby przenoszone drogą płciową to: kiła, rzeżączka, chlamydia, mykoplasma, wirus HIV, wirusowe zapalenie wątroby typu B, opryszczka narządów płciowych, kłykciny kończyste, kandydoza, grzybica narządów płciowych, rzęsistek.

Kobieta powinna zwrócić się po pomoc lekarską jeśli zauważy któryś z niżej wymienionych objawów:

- wydzielina z pochwy o dziwnym kolorze, zapachu lub w niecodziennej ilości
- ból i pieczenie podczas oddawania moczu
- ból i swędzenie w okolicach pochwy i/lub odbytu
- bolesny stosunek płciowy
- krwawienie po stosunku płciowym
- ranki i pęcherzyki w okolicach pochwy i/lub odbytu

Mężczyzna powinien zwrócić się po pomoc lekarską jeśli zauważy któryś z niżej wymienionych objawów:

- wydzielina z członka o dziwnym kolorze, zapachu lub w niecodziennej ilości
- ból i pieczenie podczas oddawania moczu i zaraz po nim
- ranki i pęcherze na i wokół członka i/lub odbytu
- wysypka w okolicach narządów płciowych

Co się stanie, jeżeli zlekceważysz wyżej wymienione objawy i nie zwrócisz się do lekarza?

- Możesz ciężko zachorować i stać się bezpłodny lub bezpłodna. Czasami nie występują żadne widoczne objawy (np. w przypadku chlamydii). Dlatego zawsze wtedy, kiedy nie jesteśmy pewni drugiej osoby lub nigdy nie rozmawialiśmy z nią na ten temat, wskazane jest używanie prezerwatyw.

Większość chorób przenoszonych drogą płciową jest uleczalna. Dalszych informacji na temat badań wykrywających te choroby udzieli Ci lekarz z Poradni Towarzystwa Rozwoju Rodziny lub innej.

HIV/AIDS

HIV (**Human Immuno-Deficiency Virus**) jest wirusem, który atakuje i niszczy system immunologiczny człowieka czyli tzw. odporność organizmu. Następstwem zakażenia wirusem HIV jest choroba AIDS (**Acquired Immune Deficiency Syndrome**) – polega ona na tym, że pozbawiony bariery ochronnej organizm nie jest w stanie bronić się przed różnego rodzaju infekcjami i chorobami.

Wirus HIV znajduje się w krwi, spermie, wydzielinie pochwowej kobiety i mleku kobiety karmiącej. Nie może przeniknąć przez nieuszkodzoną skórę. **Nie można więc zakazić się** poprzez codzienne, zwyczajne kontakty, np. podawanie ręki, używanie tych samych sztućców i talerzy, wspólne mieszkanie, naukę w szkole i pracę, deskę klozetową, kasłanie i kichanie, ugryzienie komara i innych owadów lub zwierząt, pocałunek, masturbację. **Są tylko trzy drogi zakażenia się wirusem HIV. Pierwsza** to niezabezpieczony (bez prezerwatywy) stosunek seksualny waginalny, analny lub oralny. **Druga** to kontakt z zakażoną krwią, szczególnie w przypadku stosowania używanych igieł, strzykawek i innego sprzętu przekłuwającego skórę, transplantację organów i tkanek. **Trzecia** – zakażona kobieta może zakazić dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmienia piersią.

Można być zakażonym wirusem HIV przez wiele lat nie wiedząc o tym. Nie ma żadnych specyficznych czy typowych objawów zakażenia HIV. Zakażenie może stwierdzić lub wykluczyć tylko specjalny test krwi wykonany po upływie około trzech miesięcy od niebezpiecznego zdarzenia. Nie jest to też zakażenie typowe

dla określonych grup ludzi. **Zakazić może się każda osoba, której zachowanie będzie ryzykowne, nawet gdy zachowanie to jest jednorazowe.**

Ryzyka tego można jednak uniknąć. Powinno się praktykować zasady bezpieczniejszego seksu i bezwzględnie używać prezerwatyw.

Najczęściej zadawane pytania

Czy można zajść w ciążę podczas pierwszego stosunku seksualnego?

Tak, jeśli obie osoby są płodne i nie stosują środków antykoncepcyjnych.

Czy można zajść w ciążę odbywając stosunek seksualny w czasie miesiączki?

Tak, podobnie jak i wtedy, kiedy odbyło się stosunek na stojąco.

Czy można zajść w ciążę, jeżeli weźmie się kąpiel zaraz po stosunku?

Tak, kąpiel nie ma tu żadnego znaczenia.

Czy można zakazić się chorobami przenoszonymi drogą płciową, jeśli nie odbędzie się pełnego stosunku?

Tak.

Czy seks analny praktykują tylko homoseksualiści?

Nie, uprawiają go również pary heteroseksualne.

Jak lesbijki współżyją bez członka?

Tak jak inni ludzie, korzystając z całego ciała.

Czy można zużyć wszystkie plemniki?

Nie, każde jądro wytwarza codziennie około 200 milionów plemników.

Słowniczek

Ważne jest zrozumienie, czym są, jak się nazywają i jak funkcjonują narządy płciowe. Wybierzmy się zatem w krótką podróż po tej części ludzkiego ciała.

Ciało kobiety

Jajniki: są dwa, każdy wielkości migdała; znajdują się w nich i kolejno dojrzewają komórki jajowe.

Jajowody: dwie cienkie rurki prowadzące od jajników do macicy.

Macica: ma wielkość i kształt niewielkiej gruszki, jest zbudowana z mięśni wystanych błoną śluzową, potrafi zwiększyć swoją objętość, kiedy rozwija się w niej płód.

Szyjka macicy: jest prawie zamknięta, jedynie z niewielkim otworem, przez który wypływa krew w czasie miesiączki.

Pochwa: końcowy odcinek drogi rozrodczej, pomiędzy szyjką macicy a sromem. Średnia długość pochwy wynosi około 8 cm, ale jest ona bardzo elastyczna i łatwo rozciąga się podczas porodu lub dopasowuje się do wielkości członka podczas stosunku.

Łechtaczka: wrażliwy organ na szczycie zewnętrznych narządów płciowych. W momencie podniecenia łechtaczka powiększa się, twardnieje i może być źródłem orgazmu.

Pęcherz moczowy: workowaty narząd w jamie brzusznej, składający się z mięśni i tkanki włóknistej, w którym gromadzi się mocz.

Cewka moczowa: przewód, którym mocz odpływa z pęcherza.

Odbyt: otwór na końcu jelita grubego zamknięty przez dwa mięśnie.

Ciało męczyzny

Plemniki: mikroskopijne komórki przypominające kijanki; ich połączenie z komórką jajową kobiety prowadzi do zapłodnienia i rozwoju ciąży. Wytwarzane są w jądrach.

Nasienie (sperma): płyn, w którym pływają plemniki. Wydobywa się z cewki moczowej podczas wytrysku – objętość jednego wytrysku wynosi ok. łyżeczki od herbaty i zawiera średnio do 300 milionów plemników.

Jądra: są to dwa miękkie, okrągłe narządy wytwarzające plemniki.

Moszna: woreczek skóry zawierający jądra.

Członek (penis): narząd zbudowany z tkanki gąbczastej, podczas podniecenia wypełnia się ona krwią, a członek powiększa się i twardnieje. Średnia długość członka w stanie wzwodu wynosi około 12–19 cm.

Żołądź: główka członka.

Napletek: skórka pokrywająca żołądź, należy zsuwać ją do tyłu w czasie higieny intymnej, aby uniknąć infekcji.

Obrzezanie: usunięcie napletka, dokonywane u małych chłopców w ramach tradycji kulturowej, religijnej lub z przyczyn medycznych.

Cewka moczowa: przewód, którym mocz odpływa z pęcherza. Przepływa nią również nasienie podczas wytrysku – ujście pęcherza wtedy ściśle się zamyka i mocz nie ma możliwości przedostania się do nasienia.

Dziewictwo

Dziewica to osoba, która nie miała jeszcze pierwszego stosunku płciowego. Dotyczy to zarówno dziewcząt jak i chłopców, chociaż w stosunku do nich częściej używa się określenia „prawiczek”. Kobiety mają błonę dziewiczą – jest to cienki fałd błony śluzowej, który otacza wejście do pochwy. Niektórzy ludzie błędnie utożsamiają obfite krwawienie podczas pierwszego stosunku z posiadaniem przez kobietę błony dziewiczej. U kobiet ze skąpą błoną brak krwawienia lub bardzo skąpe krwawienie podczas pierwszego stosunku może być powodem stresu, niepokoju lub poczucia winy. Przerwanie błony dziewiczej może powodować też niewielki ból. Kiedy dla jednego lub obojga partnerów jest to „pierwszy raz”, ogromnie ważny jest czas, aby mogły zadziałać mechanizmy podniecenia – u kobiety nawilżenie i rozluźnienie mięśni pochwy. Niemniej ważna jest również delikatność i zrozumienie. **Bardzo ważne jest pamiętanie o antykoncepcji – kobieta może zajść w ciążę już podczas pierwszego stosunku.**

Ciąża

Aby komórka jajowa została zapłodniona, musi dojść do jej połączenia z plemnikiem. Kiedy mężczyzna jest podniecony, jego plemniki przemieszczają się z jąder, łączą z płynem nasiennym, przepływają cewką moczową i w trakcie orgazmu sperma wytryska na tylne sklepienie pochwy. Plemniki zaczynają wędrówkę w górę układu rozrodczego kobiety, czyli do wnętrza macicy, a potem do jajowodów. Gdy napotkają tam komórkę jajową, dochodzi do zapłodnienia i kobieta zachodzi w ciążę. Zapłodnione jajeczko zagnieżdża się w specjalnie dla niego przygotowanej, bardzo miękkiej i ukrwionej błonie śluzowej macicy. Zaczyna rozwijać się i rosnąć, trwa to około 9 miesięcy, po tym czasie rodzi się dziecko.

Pierwsze oznaki ciąży mogą być następujące: brak miesiączki, powiększenie i wrażliwość piersi, poranne nudności i wymioty, zmęczenie i zawroty głowy. Ciążę można potwierdzić wykonując prosty test ciążowy do kupienia w aptece, jak również podczas badania u lekarza–ginekologa w Poradni Towarzystwa Rozwoju Rodziny lub innej poradni.

Aborcja

Aborcja jest procedurą przerwania ciąży. Polega na usunięciu z macicy rozwijającego się zarodka. Jeśli partnerzy nie planowali dziecka, wiadomość o ciąży może być źródłem stresu. Niektórzy ludzie w dalszym ciągu sądzą, że pijąc duże ilości alkoholu lub kąpiąc się w bardzo gorącej wodzie można wywołać poronienie. Nie jest to prawdą! Jest to też bardzo niebezpieczne dla zdrowia kobiety!

Kwestia aborcji jest w Polsce sprawą bardzo dyskusyjną. Prawo obowiązujące w Polsce od 1997 r. dopuszcza przerwanie ciąży tylko w trzech przypadkach:

- (1) jeśli ciąża stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety;
- (2) jeśli badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu;
- (3) jeśli zachodzi potwierdzone przez prokuratora podejrzenie, że ciąża jest wynikiem czynu zabronionego. Przerwanie ciąży jest w takiej sytuacji dopuszczalne, jeśli od początku ciąży nie upłynęło więcej niż 12 tygodni. (Dz.U. 1997, nr 157).

Podziękowania, dalsze informacje i kontakty

Przewodnik został wydany w ramach szerszego programu edukacji seksualnej realizowanego przez **Redakcję Edukacyjną Serwisu Światowego BBC** we współpracy z redakcjami: albańską, bułgarską, grecką, polską, rosyjską, rumuńską, środkowo-azjatycką, turecką i węgierską Serwisu Światowego BBC, a także **Międzynarodową Federację Planowania Rodziny** i krajowymi Towarzystwami Rozwoju Rodziny w Albanii, Bułgarii, na Cyprze, w Grecji, Kazachstanie, Polsce, Rosji, Rumunii, Turcji, Uzbekistanie i na Węgrzech.

Program otrzymał finansowe poparcie Fundacji Packarda i brytyjskiego Departamentu Rozwoju Międzynarodowego, które pokryły część kosztów druku i dystrybucji przewodnika.

Dalsze informacje na temat tego i innych programów Redakcji Edukacyjnej Serwisu Światowego BBC można uzyskać pod adresem:

Commissioning Editor, Education, BBC World Service,
Bush House, Strand, London, WC2B 4PH, Wlk. Brytania.
Tel.: + 44 171 257 2462, **faks:** + 44 171 240 3141
E-mail: wscdu@bbc.co.uk

Dalsze informacje na temat Międzynarodowej Federacji Planowania Rodziny: IPPF, Regent's College, Inner Circle, Regent's Park, London, NW1 4NS, Wlk. Brytania.
Tel.: + 44 171 487 7900, **faks:** + 44 171 487 7950
E-mail: info@ippf.org

Copyright BBC World Service (1999)

Redakcja Edukacyjna Serwisu Światowego BBC
i Międzynarodowa Federacja Planowania Rodziny pragną
podziękować za wsparcie Fundacji Packarda i brytyjskiemu
Departamentowi Rozwoju Międzynarodowego.

„**ABC Szczęśliwego Seksu**” napisali: Karen Merkel
i Rupert Walder.

Autorzy pragną **podziękować** Towarzystwom Rozwoju
Rodziny w Albanii, Bułgarii, na Cyprze, w Grecji,
Kazachstanie, Polsce, Rosji, Rumunii, Turcji, Uzbekistanie i
na Węgrzech, a także Brytyjskiemu Forum Edukacji
Seksualnej.

Projekt graficzny: Henry Iles

Skład i korekta wersji polskiej: Accent on type

Adresy placówek Towarzystwa Rozwoju Rodziny

Ogólnopolska Lekarska Przychodnia Specjalistyczna TRR

00-499 WARSZAWA, Pl. Trzech Krzyży 16

tel. (0 22) 621 69 29

Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna TRR

00-331 WARSZAWA, ul. Sewerynow 4

tel. (0 22) 828 61 91

Lekarskie Przychodnie Specjalistyczne TRR:

85-092 BYDGOSZCZ ul. Karłowicza 26

tel. (0 52) 341 17 91

30-091 KRAKÓW, ul. Bronowicka 73

tel. (0 12) 423 74 23

20-818 LUBLIN, ul. Szwajcarska 7
tel. (0 81) 741 43 30

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TRR

43-418 BIELSKO-BIAŁA, ul. Górská 94
tel. (0 33) 14 07 06

Poradnia dla Młodzieży i Rodziców

31-952 KRAKÓW, Nowa Huta, os. Uroczę 3
tel. (0 12) 412 28 82

Poradnia Przedmażęńska i Rodzinna TRR

45-064 OPOLE, ul. Damrota 6
tel. (0 77) 454 48 45
E-mail: trropole@free.ngo.pl

Młodzieżowa Grupa TRR

45-064 OPOLE, ul. Damrota 6
tel. w soboty 17.00–20.00 (0 77) 453 18 18
E-mail: trropole@free.ngo.pl

Punkt Poradnictwa dla Młodzieży i Rodzin TRR

76-200 SŁUPSK, ul. Sienkiewicza 16
tel. (0 59) 40 07 70

Poradnie Młodzieżowe:

33-100 TARNÓW, ul. Nowy Świat 3
tel. (0 14) 21 18 49

65-084 ZIELONA GÓRA, ul. Westerplatte 27
tel. (0 68) 325 37 87

Poradnia TRR – Ośrodek Interwencji Kryzysowej

50-015 WROCŁAW, ul. Stawowa 1a
tel. (0 71) 342 14 13

Poradnia TRR – Szkoła Rodzenia

15-082 BIAŁYSTOK, ul. Warszawska 43/45

tel. (0 85) 741 58 95

Inne pomocne telefony

Całodobowy ogólnopolski Telefon Zaufania AIDS

(0 22) 622 50 01

Biuro Służby Krajowej AA – informacja dla całej Polski

(0 22) 828 04 94

Młodzieżowy Telefon Zaufania w Warszawie

pon.–pt. godz. 8.00–20.00, 988

Lambda – Telefon Zaufania dla Lesbijek i Gejów

(0 22) 628 52 22

wtorki godz. 18.00–21.00 dla lesbijek i gejów chrześcijan

środy godz. 18.00–21.00 dla lesbijek

piątki godz. 17.00–22.00 dla gejów

Stołeczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

„TOP”

02-026 WARSZAWA, ul. Raszyńska 8/10

tel. (0 22) 822 60 47



ABC
SZCZĘŚLIWEGO
SEKSU

The David and Lucile Packard Foundation

DFID Department for
International
Development

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/sexwise/>