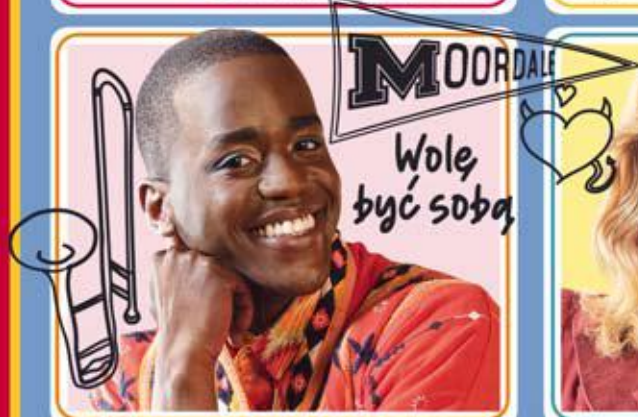
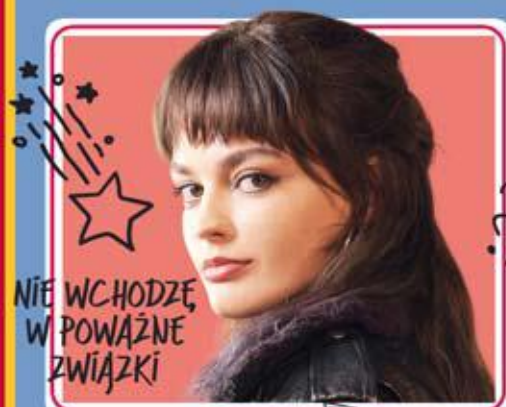


SEX EDUCATION

życiowy przewodnik po seksie



NETFLIX

OGLĄDAJ
SEX EDUCATION
NA NETFLIX

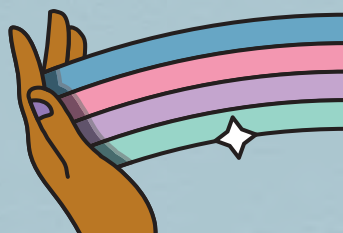
Ze wstępem twórczyni serialu **Laurie Nunn**

SPIS TREŚCI

WITAJCIE W



WSTĘP	6
POROZMAWIAJMY O SEKSIE	8
Z KARTOTEKI	11
1. PRZYJAŹŃ TO POWAŻNA SPRAWA	14
ZASŁYSZANE W MOORDALE	26
2. ZROZUMIEĆ TOŻSAMOŚĆ	28
CZY WSZYSCY JESTEŚMY TROCHĘ JAK ADAM?	38
Z NOTATNIKA JEAN: FAKTY I MITY	40
3. WSZYSTKIE CIAŁA MAŁE I DUŻE	42
PORADY OD SEKSPERTÓW Z MOORDALE	60
4. MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI	62
TAK, JEŹDŻĘ NA WÓZKU. I CO Z TEGO? ...	82
5. PRZYJEMNOŚĆ BEZ WSTYDU	84
JEAN I JEJ SEKSPORADY DLA NASTOLATKÓW	100
6. ŚWIAT BEZPIECZNEGO SEKSU	102
SEKRETNY PAMIĘTNIK MAEVE WILEY	118





7. CAŁA PRAWDA O CHOROBAH

PŁCIOWYCH 120

ERIC I BIBLIA MODY 138

8. MIŁOŚĆ W EPOCE CYFROWEJ

(I NIE CHODZI TYLKO O PORNO) 140

10 SPRAWDZONYCH PATENTÓW MAEVE
NA UNIKNIĘCIE NIECHCIANEJ RANDKI... 152

9. POWAŻNE SPRAWY 154

DROGIE MOORDALE 164

10. ZDROWIE PSYCHICZNE 165

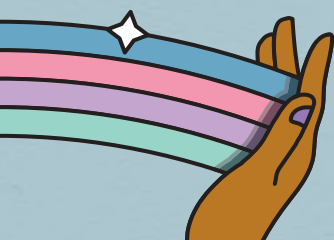
BĄDŹ JAK OLA! 180

11. MINIPRZEWODNIK PO SZCZĘŚCIU

**(A PRZYNAJMNIEJ GARŚĆ
WSKAZÓWEK)** 182

INFORMACJE DODATKOWE & GDZIE
SZUKAĆ POMOCY 192

PRZYPISY DO POLSKIEGO WYDANIA 193



POROZMAWIAJMY O SEKSIE

Witajcie wszyscy razem i każde z osobna.

Czy zdarzyło się wam **kwestionować swój związek? Czuliście się zagubieni, myśląc o seksie i tożsamości?** Macie mnóstwo pytań o przyjaźń, zdrowie psychiczne i szczęście, ale boicie się je zadać? Jeśli tak, to nie jesteście sami – wystarczy spytać uczniów z liceum Moordale.

W zalewie sprzecznych informacji poruszanie się we współczesnym świecie przypomina spacer po polu minowym. Zwłaszcza że seks, nawet w dzisiejszych czasach, wciąż uważa się za temat wstydlivy. Stigmatyzacja zagadnień związanych z seksualnością prowadzi jedynie do poczucia lęku i wstydu. **Ale przecież nie ma się czego wstydzić, kiedy w grę wchodzi nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.**

Dostępna dziś wiedza na temat seksu i związków często jest nieaktualna, mało przejrzysta albo **nie odzwierciedla szerokiego spektrum ludzkich doświadczeń**, o czym uczniowie Moordale przekonali się na własnej skórze (lekcje edukacji seksualnej w ich szkole są idealnym przykładem). Głośno i uparcie domagali się, by przestarzały i zupełnie oderwany od rzeczywistości program zajęć z seksualności i związków został unowocześniony. Niniejsza książka powstała właśnie po to, by wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom.

Informacje zawarte w tym **praktycznym przewodniku po życiu i miłości mają charakter intersekcyjny i inkluzywny.**

Bo przecież nie istnieje coś takiego jak jeden uniwersalny rozmiar dla wszystkich.



Każda osoba ma prawo do wiedzy i pełnej kontroli nad własnym życiem, dlatego treść naszego absolutnie niezbędnego poradnika została skonsultowana przez lekarza i dwójkę zawodowych edukatorów seksualnych¹. A wszystko po to, by wspomóc was w nawiązaniu zdrowej relacji z własnymi emocjami i seksualnością, a także w odkrywaniu swoich preferencji.

Znajdziecie tu też opisy seksualnych, miłosnych i życiowych doświadczeń Otisa i jego przyjaciół z Moordale – być może wyciągniecie z nich również coś dla siebie.

Zapraszamy was więc w podróż, której punktem wyjścia, motywem przewodnim i przystankiem końcowym jest

s-e-k-s!



NAJWAŻNIEJSZA JEST ZGODA

Pomówmy o świadomej zgodzie – to jedna z fundamentalnych kwestii podczas rozmowy na temat seksu.

W Wielkiej Brytanii legalny wiek zgody (albo przyzwolenia) na seks wynosi 16 lat, a zatem osoba poniżej 16. roku życia jest uważana za zbyt młodą, by móc wyrazić świadomą zgodę na czynności seksualne. Ten próg może się różnić w zależności od miejsca, w którym mieszkasz, dlatego upewnij się, jakie przepisy odnoszą się do ciebie – dla większego bezpieczeństwa was obojga⁶.

Świadoma zgoda oznacza, że ty i druga osoba chcecie zrobić razem coś o charakterze seksualnym (niezależnie, czy chodzi o całowanie się, czy stosunek seksualny) i że oboje podejmujecie tę decyzję z własnej woli. Na każdym etapie waszej relacji zawsze upewnij się, czy druga osoba czuje się komfortowo i ma ochotę na to samo co ty.



Świadoma zgoda jest niezbędna i nie sprowadza się do mówienia

TAK albo NIE.

Trzeba też odczytywać u drugiej osoby inne sygnały:

Język ciała, kontakt wzrokowy,
wyraz twarzy.

Czy wyraża entuzjastyczną zgodę,
widoczną w ruchach i sposobie
patrzenia na ciebie?



Czy daje pozytywne sygnały tego,
że czuje się komfortowo i cieszy ją
dana czynność?



Czy przeciwnie, czuje się nieswojo?

Czy okazuje fizyczny dyskomfort,
wycofanie, nerwowość?

I pamiętaj: „nie” zawsze znaczy
„nie” i musisz to uszanować.



NOWA FRYZURA?

Współcześnie od kobiet oczekuje się usuwania włosów łonowych, ale wybór należy wyłącznie do ciebie. Włosy łonowe to coś absolutnie naturalnego, u większości ludzi zaczynają rosnąć wraz z wejściem w okres dojrzewania, a ich kolor i ilość to sprawa indywidualna. **Jeśli nie chcesz golić włosów łonowych, masz do tego pełne prawo.** Wiele osób decyduje się na naturalność – jaka to oszczędność czasu i pieniędzy!

Jeśli jednak kusi cię, żeby zafundować sobie fryzurę intymną, możliwości jest bez liku:

Lubię swój naturalny busz!
OLA

trójkąt
(więcej włosów na górze, więc wargi sromowe są odstonięte)

depilacja brazylijska
(całkowita nagość)

pas startowy
(podobnie, ale zamiast trójkąta włosy tworzą cienki pasek)

bikini klasyczne
(schłodniejsza wersja pełnego zarostu)

Istnieje też wiele opcji dla osób, które chcą bardziej zaszałoc:

wąsy

serduszko

błyskawica

strzałka

Jeśli natomiast chodzi o tych, którzy mają penisa, coraz popularniejsze staje się golenie i układanie włosów łonowych tak, by ptaszek wyglądał na większego lub bardziej zadbanego. Czy to dopuszczalne? Oczywiście, z tym że irokez to już chyba o krok za daleko.



Nieważne, czy golicie się maszynką, czy używacie kremu do depilacji lub wosku (co najlepiej zostawić profesjonalście!), pamiętajcie, że skóra w tym rejonie jest wrażliwa, więc zawsze dajcie sobie czas na regenerację.



PORADY OD SEKSPERTÓW Z MOORDALE

Kiedy Otis i Maeve zakładali swoją poradnię, nawet sobie nie wyobrażali, z jakimi problemami przyjdzie im się mierzyć. Czy zawsze mieli rację? Hmm, no cóż... Nie. Ale czasem ich rady są całkiem sensowne.

Nie możesz WYBRAĆ, kto cię pociąga.
Nie można zaplanować z góry związku.

Czasem ludzie nie odwzajemniają naszych uczuć.
To bolesne, ale NIC na to nie poradzimy.

Docień to, co masz.

Wszyscy popełniamy błędy, ale to nie znaczy, że jesteśmy złymi ludźmi.

Musisz przejąć własną narrację, nie pozwolić sobą sterować.

Musisz ZAAKCEPTOWAĆ ludzkie niedoskonałości.

Baśnie opowiadają o dyskryminacji kobiet.



Zawsze bądź z ludźmi
SZCZERY, nawet jeśli
uważasz, że namieszałeś.

Pesymiści przeżyją optymistów.

Mało która kobieta
osiąga orgazm od
samej penetracji.

Masz dziesięć
palców i język.
Użyj wyobraźni.

Faceci to fiuty.
Jedyna nadzieja
w selektywnej
kastracji.

A tak w ogóle, NIE
CHĘĆ CHŁOPAKA.



SEX EDUCATION

**JEDYNY TAKI PRZEWODNIK
PO DOJRZEWANIU, ZWIĄZKACH, SEKSIE,
PRAWDZIWYM ŻYCIU...
I TWOIM ULUBIONYM SERIALU!**



Twoje ciało wciąż cię zaskakuje?

**Nie wiesz,
co dokładnie się z tobą dzieje?**

**Zastanawiasz się, czy to jest normalne?
I co to w ogóle znaczy „normalne”?**

Otis Milburn i jego przyjaciele z liceum Moordale doskonale rozumieją, jak te wszystkie wątpliwości mogą namieszać w głowie, obniżyć samoocenę i powodować, że czujesz się niepewnie wśród rówieśników.

Złamane serce, niepowodzenie seksualne, kompleksy, niekontrolowane reakcje ciała – to wszystko łatwo obśmiać z kumplami i przyjaciółkami, ale trudniej zaakceptować u siebie, no i przez to ciężko poczuć się dobrze we własnym ciele.

Otis, Maeve i Eric będą dla ciebie wsparciem i odpowiedzą na twoje pytania, tak że wreszcie wszystko zrozumiesz!

**Znajdziesz tu wypowiedzi swoich
ulubionych bohaterów, wskazówki „dzieciaka od seksu”,
odpowiedzi na wstydliwe pytania poparte danymi
i mnóstwo drogowskazów na wyboistej drodze
do miłości i udanego seksu.**



WYDAWNICTWO
OTWARTE

E-book dostępny na woblink.com

ISBN 978-83-8135-128-7



9 788381 351287

Cena det. 49,99 zł