

**123 SUPERWAŻNE FAKTY
O MIŁOŚCI I SEKSIE**

Mathilda Masters
Ilustracje Louize Perdieus

123
SUPERWAŻNE
FAKTY
o miłości i seksie

Z niderlandzkiego przełożyła
Alicja Oczko

Nasza Księgarnia

27 WYDZIELINA OZNACZA, ŻE WAGINA SAMĄ SIĘ OCZYSZCZA

Kiedy dziewczynka wchodzi w okres dojrzewania, jej wagina zaczyna wydzielać więcej wilgoci i czasami w majtkach pojawia się jasna plamka. Ta **wydzielina** – zwana też **upławami** – nie ma zapachu i nie jest niczym obrzydliwym. Po prostu świadczy o tym, że wagina się oczyszcza.

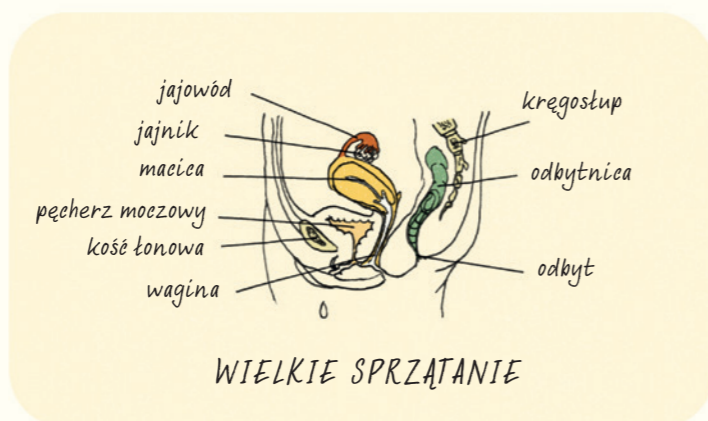
Wewnętrzną stronę wagi pokrywa błona śluzowa. Nie może ona wyschnąć i dlatego wydziela **śluz**. Czasami trochę tego śluzu wydostaje się na zewnątrz. Jego ilość i kolor zależą od tego, w którym mniej więcej dniu cyklu się znajdujesz. Jeśli dopiero co miałaś miesiączkę, śluzu prawie nie będzie. W kolejnych dniach staje się on gęstszy, a nawet może zmieniać kolor. W okolicach jajczkowania (patrz następna ciekawostka) jest przezroczysty i lepki.

Kiedy jesteś podniecona i masz ochotę na seks, też wydzielasz więcej śluzu. To wagina dba o to, żebyś nie czuła bólu, gdyby ewentualnie wszedł w nią penis. Nawet jeśli tylko się masturbujesz, wagina wytwarza śluz – bo oczywiście nie wie, czy pojawi się jakiś penis, czy nie.



WIOSENNE PORZĄDKI

Upławy są czymś zupełnie normalnym. Trzeba się martwić tylko wtedy, gdy wydzielina staje się zielonkawa albo brązowa lub zaczyna brzydko pachnieć. Również kiedy wagina zaczyna cię swędzieć albo piec podczas sikania – być może masz **infekcję**. Nie zawsze wynika to z braku higieny. Infekcji można się nabawić, myjąc się (perfumowanym) mydłem, używając zbyt często wkładek higienicznych albo kiedy zażywa się antybiotyki. Jeśli uprawiałaś już seks, możliwe też, że masz **chorobę przenoszoną drogą płciową** (patrz **ciekawostka 74**) i musisz udać się do lekarza.



WIELKIE SPRZĄTANIE

28 KOBIETA MENSTRUUJE W ŻYCIU OKOŁO 450 RAZY

Kiedy **hormony płciowe** u dziewczynki stają się aktywne, w jajnikach dojrzewają komórki jajowe. Średnio co 28 dni jajeczko jest gotowe do zapłodnienia. Równocześnie macica przygotowuje się na ewentualną ciążę. Błona śluzowa po wewnętrznej stronie staje się grubsza i przebiega przez nią bardzo dużo naczynek krwionośnych.

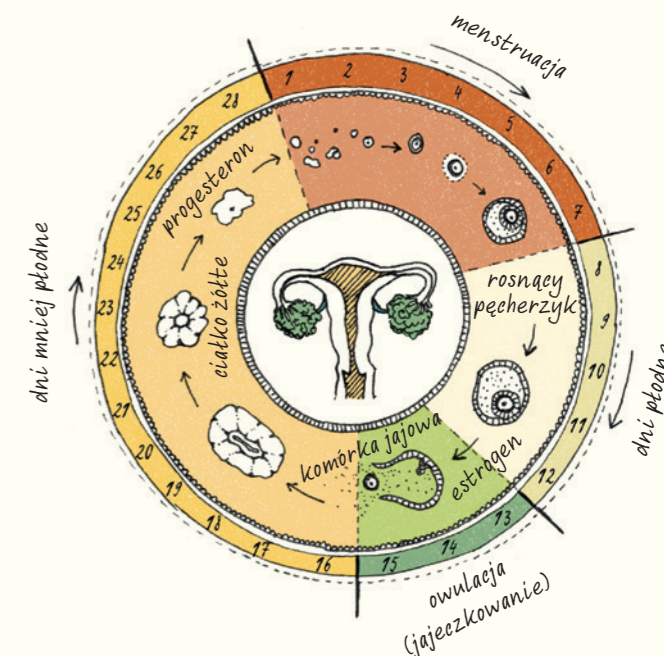
Kiedy jajeczko nie zostaje zapłodnione, obumiera. Macica sama się oczyszcza, wydalając błonę śluzową i krew. Nazywamy to **menstruacją**, **miesiączką** albo **okresem**. Przeciętnie co 28 dni masz miesiączkę, ale równie dobrze może ona wypadać co 21 albo co 35 dni. To **cykl menstruacyjny**. Zwłaszcza na początku jest on bardzo nieregularny. W ciągu całego życia menstruujesz około 450 razy. W sumie daje to około 3500 dni albo prawie 10 lat twojego życia.

Menstruacja trwa od 3 do 8 dni. Utrata krwi jest nie za duża: od naparstka do małej filiżanki (30–90 mililitrów). Do wchłonięcia jej na początku wystarcza wkładka higieniczna. Później możesz stosować podpaski, tampony albo kubeczek menstruacyjny wielokrotnego użytku.



szkołeczka bohaterka

CYKL MENSTRUACYJNY



Dodatkowa ciekawostka:

Od 2014 roku 28 maja obchodzimy Dzień Higieny Menstruacyjnej. W tym dniu szczególną uwagę poświęca się menstruacji i walce z **ubóstwem menstruacyjnym**. Nie każdego stać na podpaski czy tampony, dlatego na przykład Szkocja jako pierwsze państwo na świecie zapewniła darmowy dostęp do produktów menstruacyjnych – najpierw w szkołach i na uczelniach wyższych, a od sierpnia 2022 roku dla wszystkich potrzebujących.



39 MIŁOŚĆ JEST RÓWNIIE WAŻNA JAK JEDZENIE I PICIE

Rodzice zwykle nie muszą się w żaden sposób starać, żeby kochać swoje nowo narodzone dziecko. Uważają je za najpiękniejsze, najukochańsze i najmądrzejsze na świecie. Pachnie też przyjemniej niż inne niemowlęta i wydaje najśłodsze dźwięki. Natura dobrze o to zadbała, ludzkie bobasy są bowiem bezradnymi istotkami, które bezwzględnie potrzebują **miłości rodziców**, by przeżyć, inaczej niż część zwierząt, które już od momentu narodzin stają na własnych nogach.

Do połowy XX wieku sądzono, że niemowlęta potrzebują przede wszystkim jedzenia i opieki. Przytulania, całowania, kołysania, a nawet dotykania nowo narodzonych dzieci nie uważano za konieczne. Lekarze twierdzili, że to wręcz niebezpieczne, ponieważ można wtedy przenieść na niemowlę choroby zakaźne.

Takie podejście zmieniło się między innymi dzięki badaniom amerykańskiego psychologa **Harry'ego Harlowa**. Przeprowadził **eksperyment z nowo narodzonymi małpkami**. W jednej klatce umieścił

małpią matkę zrobioną z drutu. Była zimna i nieprzyjemna w dotyku, ale miała przy sobie butelkę mleka dla małpiego niemowlęcia. W drugiej klatce umieścił sztuczną małpią matkę, która była ciepła i miękka, ale nie miała mleka. Małpie bobasy chodziły jeść do zimnej matki, po czym szybko biegły do miękkiej – u niej spędzały większość czasu. Jedzenie było ważne, lecz ciepło i kontakt okazały się ważniejsze. Maluchy, które dostały tylko matkę drucianą, były głęboko nieszczęśliwe i chorowały.

„Biedne małpki...” – myślisz na pewno. To prawda. Ale dzięki temu eksperymentowi wiemy, że miłość, przytulanie i dotyk są równie ważne, jak jedzenie i picie. Pierwszą **miłością** obdarzając nas rodzice i można ją nawet zmierzyć. Kiedy patrzą na swoje dzieci, uaktywniają się określone obszary w ich mózgu. Hormon **oksytocyna** odgrywa przy tym dużą rolę. Więcej na ten temat przeczytasz w następnej ciekawostce.

40 ZAKOCHANIE (CHWILOWO) OŚLEPIA

W poprzedniej ciekawostce pojawił się już temat **oksytocyny**. Bywa ona nazywana **hormonem miłości**, ponieważ jest bardzo ważna dla naszych relacji z innymi. Występuje u wszystkich zwierząt społecznych – ludzi, szczurów, myszy, a nawet mrówek.



Oksytocyna jest wytwarzana, gdy się dotykamy, przytulamy albo całujemy. Kiedy się szczęśliwie **zakochasz**, oksytocyna uwalnia się w tak dużych ilościach, że ma wpływ na pracę serca, a już w **mózgu** wywołuje prawdziwy chaos. Wygląda to trochę jak elektrownia, w której nagle zaczynają migać wszystkie światła. W takim momencie – naprawdę! – trochę ci odbija.

Badacze odkryli, że ten hormon może nawet oślepić. W normalnych okolicznościach mózg nieustannie ocenia innych ludzi. Kiedy mijasz kogoś na ulicy, twój mózg błyskawicznie skanuje twarz, oczy, włosy, ciało, ubranie i resztę. Na podstawie tych informacji natychmiast wydajesz wyrok. Z kolei w stanie zakochania ta część mózgu chwilowo nie działa. Widzisz ukochaną osobę, ale twój mózg jej nie ocenia. Miłość cię zaślepi i w obiekcie swoich westchnień dostrzegasz tylko same dobre strony. Błędy czy niedoskonałości nie istnieją – albo raczej: nie zauważasz ich. Powiedzenie „miłość zaślepią” jest więc prawdziwe.



NAJPIĘKNIEJSZE!



56 ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW POCAŁUNKÓW

Babcia dostaje 3 całusy na urodziny. Rodzice dają ci całusa w policzek na dobranoc. Czasem całujesz przyjaciółki i przyjaciół, gdy się spotykacie. Na pożegnanie posyłasz całusa ręką, odjeżdżając na rowerze... Wszystkie te **pocałunki** mają swoje znaczenie – jeden jest bardziej wyjątkowy od drugiego.

Podsuniemy ci kilka sugestii na wypadek, gdybyście z chłopakiem lub dziewczyną nie byli jeszcze gotowi na całowanie się z języczkiem albo mieli ochotę spróbować czegoś innego.

Złóżcie sobie pocałunki na karku, palcach lub uszach. Te miejsca są być może trochę mniej wrażliwe niż usta, ale bycie w nie całowanym sprawia przyjemność. Możecie też spróbować **pocałunku przesuwanego**, w którym całując

się, przechodzicie z jednego miejsca w inne. Albo spróbujcie pocałunku na rybkę. Przystaw usta do policzka drugiej osoby, jakbyś był rybką. Ewentualnie powiedz przy tym cichutko „bul-bul”. Zobacz, co się wtedy czuje.

W pocałunku **motyl** nie używa się ust. „Całuje” się drugą osobę, delikatnie dotykając jej skóry rzęsami i szybko nimi mrugając. Kiedy pocieracie się nosami, jest to **pocałunek eskimoski**.

Pocałunek w rękę wyszedł trochę z mody, nadal jednak pozostaje bardzo wyjątkowym pocałunkiem. Zgodnie z etykietą trzeba nachylić się nad czyjąś dłońią, ująć ją dłoń i złożyć na niej pocałunek, patrząc przy tym w oczy. Taki pocałunek staje się jeszcze bardziej osobisty i bardziej szczególny niż „zwykłe” 3 całusy na powitanie.



rodzaje pocałunków



Gilbert White,
wieczny kawaler, uzależniony od całusów

57 „X” TO POPULARNY NA CAŁYM ŚWIECIE SYMBOL CAŁUSA

Czy kończysz wiadomości, wstawiając „x”? W takim razie prawdopodobnie wiesz, że ten „x” oznacza całus. Jest to **symbol**, którego używają ludzie na całym świecie, a istnieje już prawie 300 lat. Jeśli do „x” dodasz jeszcze „o”, to posyłasz całusa i uścisk. „Xoxo” oznacza więc „całusy i uściski”.

W średniowieczu używano tej litery, żeby podpisać list lub dokument. Ludzie zwykle nie potrafili czytać ani pisać i zlecali komuś innemu, żeby napisał, a następnie odczytał im list. Stawiając na końcu „x”, oświadczyli, że zgadzają się z jego treścią.

Jako pierwszy litery „x” symbolizującej pocałunek w liście użył przyrodnik Gilbert White. W 1763 roku napisał list do dwudziestoletniej wówczas Kitty Battie, dziewczyny, która go zauroczyła i w której skrycie się podkochiwał. Z miłości niestety nic nie wyszło i Gilbert do końca życia pozostał kawalerem.

Dzisiaj młodzież coraz częściej używa **emotikonów** w smartfonie, żeby zakończyć wiadomość całusem. Ale zwykły „x” nadal dobrze się trzyma...

66 ZJEDZ KANAPKĘ Z PŁATKAMI ŚNIADANIOWYMI PRZECIW MASTURBACJI

W poprzedniej ciekawostce opowiedzieliśmy ci o doktorze Tissocie, który każdemu stanowczo odradzał masturbację. To tyle o Europie. Za to w Stanach Zjednoczonych ostrzegał przed nią **John Harvey Kellogg** (1852–1943).

Ten amerykański lekarz był przekonany, że ruch oraz jadłospis bez potraw mięsnych to najlepszy sposób na zachowanie zdrowia. Czy to nazwisko jakimś trafem brzmi w twoich uszach znajomo? Rzeczywiście, John Kellogg wynalazł płatki śniadaniowe, które do dziś jemy. Stanowiły element jego surowej diety.

Ale to jeszcze nie wszystko. Doktor Kellogg był **purytaninem**. Purytanie doradzali każdemu jak najskromniejsze życie i unikanie wszelkiego nadmiaru. Dotyczyło to nie tylko jedzenia i picia, lecz także seksu. Współżycie płciowe miało służyć wyłącznie rozmnażaniu się, a płatki śniadaniowe miały hamować ochotę na seks. Zdaniem doktora chłopców należało obrzezywać bez znieczulenia – wtedy nie będą mieli ochoty za zaspokajanie samych siebie.

67 ORGAZM TRWA TYLKO PARĘ SEKUND

Orgazm zwany jest też szczytowaniem. Może nastąpić, gdy się masturbujemy albo uprawiamy seks z kimś innym. Kiedy się podniecimy i jesteśmy w odpowiedni sposób dotykani, w pewnym momencie czujemy, że z naszym ciałem coś się dzieje. Nie można powstrzymać tego uczucia – jest wszechogarniające.

Chłopcy zwykle szybciej niż dziewczyny odkrywają, jak samodzielnie osiągnąć orgazm. Tuż przed wytryskiem penis staje się

Chcemy cię od razu uspokoić: płatki śniadaniowe, które sprzedawał doktor Kellogg, w niczym nie przypominają tych, które być może jadasz na śniadanie. Nie były chrupiące i nie zawierały cukru. Poza tym od jedzenia określonych rzeczy nie zmniejsza się ochota na seks.

Na szczęście dzisiaj również pomysły Kellogga są przestarzałe!



PYSZNE PŁATKI
ANTYMASTURBACYJNE

odrobinę sztywniejszy, a jądra przysuwają się do ciała. Możliwe, że drżysz wtedy na całym ciele i zaczynasz szybciej oddychać. Wówczas nie ma już odwrotu, a po kilku sekundach następuje wytrysk. Określone mięśnie w brzuchu kilka razy się kurczą, wypychając spermę przez cewkę moczową na zewnątrz. To przyjemne uczucie.

U większości dziewcząt trzeba dotknąć łechtaczki, żeby osiągnęły orgazm. Kiedy współżyciesz z chłopakiem, sama penetracja

– penis, który wsuwa się do twojej waginy – zwykle nie wystarcza. Wagina nie jest aż tak wrażliwa, ponieważ naturalnie stanowi też drogę, którą rodzą się dzieci. Kiedy jesteś podniecona, wagina staje się wilgotniejsza, a łechtaczka pęcznieje. Zaczynasz szybciej oddychać i robi ci się cieplej. Podczas orgazmu kilkakrotnie kurczą się mięśnie wokół waginy, macicy, cewki moczowej i odbytu. Wyraźnie to czujesz. Potem to uczucie zanika.

Chłopcy zwykle muszą chwilę odczekać, zanim ponownie będą mogli osiągnąć orgazm. Niektóre dziewczyny mogą mieć orgazmy jeden po drugim.

68 ZWIERZĘTA TEŻ UPRAWIAJĄ SEKS SAME ZE SOBĄ

W świecie zwierząt masturbacja bywa nazywana **autoerotyzmem**. Twój pies czy kot na pewno lubi się lizać po narządach płciowych. Żółwie, a także inne zwierzęta, wsuwają penisa w dziury w kamieniu albo kawałku drewna. Zebry, konie i mulaki przyciskają penisa do ciała, żeby się masturbować. Łosie pocierają porożem o drzewa i mają z tego seksualną przyjemność. Pawiany i goryle bawią się swoimi siusiakami i zaspokajają się podobnie jak ludzie.

Również samiczki oddają się masturbacji. Przyjrzyj się, jak się lizę twoja kotka lub suczka. Samica jeżozwierza tak przystawia sobie gałązkę, żeby uderzała w jej organy płciowe w czasie chodzenia. Klacze ocierają się o drzewa albo kamienie, aż osiągną orgazm.

W najbardziej wyjątkowy sposób masturbuje się chyba delfin butlonosy. Owija żywego, ruszającego się węgorza wokół swojego penisa i trzyma go tam, dopóki nie osiągnie orgazmu. Można mieć wątpliwości, czy dla węgorza jest to równie przyjemne...

1 MISSISSIPPI 2 MISSISSIPPI
WYCZERPANY



Czas trwania
orgazmu?



autoerotyzm zwierząt