



PIERWSZE DOŚWIADCZENIA:

O DEBIUCIE SEKSUALNYM



**PIERWSZE DOŚWIADCZENIA:**

**O DEBIUCIE SEKSUALNYM**

Koordinacja projektu: Marcelina Kurzyk  
Opracowanie merytoryczne: Sofia Wasilenko, Zuzanna Muczko, Marcelina Kurzyk  
Redakcja i korekta: Marta Paczkowska, Paulina Kujaczyńska  
Ilustracje, projekt graficzny i skład: Julia Karwan-Jastrzębska

**PONTON** EDUKACJA  
SEKSUALNA  
OD FEDERA

Grupa PONTON  
ponton.org.pl  
warsztaty@ponton.org.pl

Telefon Zaufania Fundacji FEDERA  
pon. – pt. 16:00–20:00  
22 635 93 92

**FEDERA**

Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny  
ul. Nowolipie 13/15  
00-150 Warszawa  
22 635 93 95  
federa.org.pl

Publikacja powstała przy wsparciu Fundacji im. Róży Luksemburg – Przedstawicielstwo w Polsce ze środków Federalnego Ministerstwa Spraw Zagranicznych Niemiec. Stanowiska wyrażone w niniejszej publikacji niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Fundacji im. Róży Luksemburg lub Federalnego Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

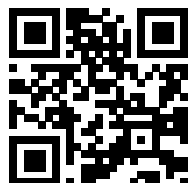
Wydanie I  
Warszawa, 2024  
ISBN 978-83-966138-5-1

# SPIS TREŚCI

DLACZEGO DEBIUT SEKSUALNY A NIE PIERWSZY RAZ?	7
CZYSTOŚĆ, CNOTA I MITY WOKÓŁ DZIEWICTWA	9
ZGODA NA SEKS	13
KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO W PRAKTYCE	25
WASZE HISTORIE – RÓŻNORODNOŚĆ PRAWDZIWYCH DOŚWIADCZEŃ	29
GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA?	36

## Chcesz dowiedzieć się więcej?

Na naszej stronie internetowej znajdziesz wiele materiałów z zakresu edukacji seksualnej! Czekają tam na Ciebie broszury o antykoncepcji, infekcjach przenoszonych drogą płciową, świadomej zgodzie, debiucie seksualnym i nie tylko. Sprawdź nasze materiały i znajdź odpowiedzi na swoje pytania!





# DLACZEGO DEBIUT SEKSUALNY A NIE PIERWSZY RAZ?

Pojęcie „debiut seksualny” staje się coraz bardziej popularnym określeniem, zastępującym takie wyrażenia, jak „pierwszy raz”, „inicjacja seksualna” czy „utrata dziewictwa”. Jest to dosłowne tłumaczenie angielskiego terminu *sexual debut*, który występuje zarówno w materiałach edukacyjnych, jak i w anglojęzycznych publikacjach naukowych.

„Pierwszy raz” najczęściej odnosi się do pierwszego stosunku seksualnego między cisplciowym mężczyzną a cisplciową kobietą, opartego na penetracji pochwy penisem. Taka wąska definicja pomija różnorodność doświadczeń seksualnych. Dodatkowo, termin ten jest ściśle związany z konstruktem dziewictwa, o czym więcej dowiesz się w kolejnym rozdziale.

„Debiut seksualny” obejmuje szersze spektrum doświadczeń, uwzględniając różne formy aktywności seksualnej oraz orientacje. Dzięki temu lepiej oddaje różnorodność ludzkiej seksualności i pozwala na bardziej inkluzywne podejście do tematu.

## Różnorodność doświadczeń

Debiut seksualny nie ma jednej, ustalonej definicji – każda osoba może określić go na swój sposób, odnosząc do dowolnego doświadczenia seksualnego, takiego jak pierwsza masturbacja, pieszczoty, orgazm podczas seksu oralnego czy seks penetracyjny. Może to być doświadczenie zarówno solo, jak i z osobą partnerską. Co więcej, można mieć kilka debiutów, na przykład pierwszy raz z osobą tej samej oraz innej płci. Różne doświadczenia, zarówno indywidualne, jak i w parze, mogą być traktowane jako równorzędne i istotne wydarzenia – to Ty decydujesz, jak je interpretujesz.

Pojęcie debiutu seksualnego umożliwia swobodną ocenę własnych doświadczeń, bez wartościowania aktywności seksualnych czy ich dzielenia na „lepsze” i „gorsze”. Pierwszy kontakt z seksem penetracyjnym nie musi być uznawany za kluczowy

moment w życiu. Są osoby, które nigdy nie decydują się na taką formę aktywności – i jest to w pełni w porządku.

## **„Pierwszy raz” a przemoc seksualna**

Debiut seksualny oznacza doświadczenie oparte na wzajemnej zgodzie i chęci obu stron. Zastąpienie kulturowo obciążonego terminu „pierwszy raz” bardziej neutralnym określeniem „debiut seksualny” może stanowić wsparcie dla osób, których pierwsze doświadczenia seksualne wiązały się z przemocą, pomagając im w odzyskiwaniu poczucia kontroli i sprawczości.

Przemoc seksualna może znacząco wpływać na różne sfery życia – emocjonalną, fizyczną i psychiczną – jednak nie musi definiować przyszłych doświadczeń ani determinować dalszego życia seksualnego.



# CZYSTOŚĆ, CNOTA I MITY WOKÓŁ DZIEWICTWA

## Koncept dziewictwa

Dziewictwo to określenie stanu osoby, która nigdy nie podejmowała stosunków seksualnych. Jest to pojęcie głęboko zakorzenione w tradycjach religijnych i kulturowych. Najczęściej odnosi się do kobiet, a w stosunku do mężczyzn używane są terminy „prawictwo” i „prawiczek”. Wyrażenia, takie jak „stracić dziewictwo”, „oddać wianek” czy „stracić cnotę”, zazwyczaj odnoszą się do kobiet i sugerują, że wraz z rozpoczęciem aktywności seksualnej (najczęściej seksu penis-pochwa) osoba coś „traci”. Koncepcje „czystości” i „cnoty” wywodzą się z kultur i religii, które nierzadko przedstawiają seks jako coś nieczystego lub niemoralnego. Tak nie jest!

→ Odkrywanie własnej seksualności to proces poznawania siebie, zdobywania doświadczeń i, bardzo często, pełna przyjemności oraz satysfakcji przygoda. To Ty decydujesz, czym dla Ciebie jest seks.

## CZY DZIEWICTWO TO POJĘCIE MEDYCZNE?

Dziewictwo to konstrukt społeczny – pojęcie stworzone przez ludzi, a nie termin medyczny. Nie ma medycznej definicji dziewictwa, ponieważ nie jest ono związane ani ze stanem ciała, ani fizjologią. Lekarz czy lekarka nie są w stanie na podstawie wyglądu narządów płciowych ocenić, czy dana osoba miała doświadczenia seksualne.

W niektórych kulturach stosuje się tzw. testy dziewictwa, które opierają się na subiektywnej interpretacji osoby przeprowadzającej badanie. Takie praktyki są formą przemocy seksualnej.

→ Krytyczne spojrzenie na ideę dziewictwa pozwala podchodzić do własnej seksualności na własnych zasadach – bez wartościowania i oceniania, czy ktoś podejmuje aktywność seksualną, czy nie. Każda osoba decyduje samodzielnie, czy współzycie z inną osobą miało dla niej szczególne znaczenie.

## Hymen

Dziewictwo kobiety lub osoby z pochwą często definiuje się jako brak doświadczenia penetracji pochwy penisem, a jego „dowodem” ma być obecność tzw. błony dziewiczej. W rzeczywistości jednak w pochwie nie znajduje się żadna „błona” – jest tam hymen, nazywany także wieńcem lub koroną pochwy.

Hymen to cienki fałd śluzówki przy ujściu pochwy, który może przybierać różne formy, np. kształt półksiężyca, bardziej zabudowanej tkanki z jednym większym otworem lub wieloma mniejszymi. U niektórych osób hymen jest praktycznie niewidoczny. W rzadkich przypadkach bywa bardziej sztywny i zabudowany, co może powodować dyskomfort podczas aplikacji tamponu czy pobierania wymazu cytologicznego. W takich sytuacjach można wykonać zabieg hymenotomii – nacięcia hymenu w znieczuleniu miejscowym, co eliminuje te trudności.

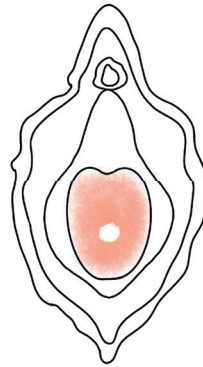
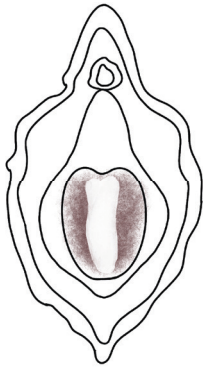
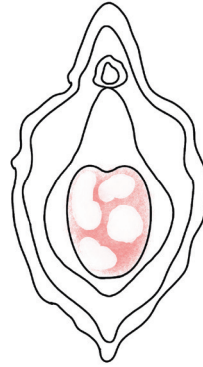
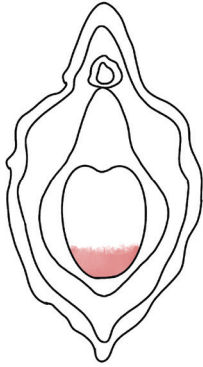
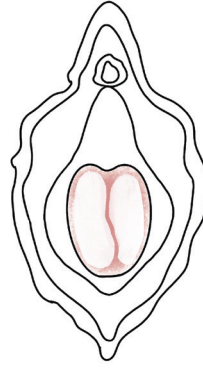
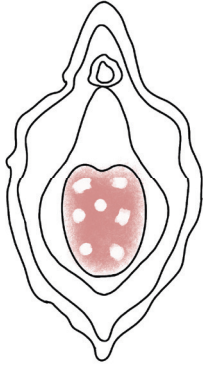
### CZY HYMEN MOŻNA „PRZEBIĆ”?

Hymen jest elastycznym fałdem błony śluzowej, który naturalnie się rozciąga, więc nie można go „przebić” jak balonika. Naruszenie hymenu może nastąpić nie tylko podczas penetracji penisem, ale także podczas uprawiania sportu, używania tamponów, pieszczot pochwy palcami czy gadżetami erotycznymi.

→ Nie da się na podstawie wyglądu hymenu określić, czy ktoś współżył – nie jest to możliwe ani dla osoby partnerskiej, ani dla lekarza czy lekarki. Co więcej, hymen u niektórych osób jest tak elastyczny, że może być widoczny nawet po porodzie siłami natury.

### CZY MOŻNA ZOBACZYĆ SWÓJ HYMEN?

Hymen można zazwyczaj zobaczyć za pomocą lusterka. Wystarczy delikatnie rozchylić wargi sromowe – hymen znajduje się około 1–1,5 cm od wejścia do pochwy. Jest miękki, śliski i w dotyku przypomina wnętrze policzka. Jego wygląd jest bardzo zróżnicowany i może mieć różne kształty, a u niektórych osób jest na tyle subtelny, że trudno go zauważyć. Pamiętaj, że każdy hymen jest naturalnie inny i nie istnieje jeden „prawidłowy” wygląd.



## Pierwsza penetracja – czy zawsze boli?

Seks, niezależnie od formy, powinien być przyjemnym doświadczeniem. Dyskomfort lub ból podczas penetracji (lub prób penetracji) mogą mieć różne przyczyny i są sygnałem, że coś wymaga naszej uwagi. Najczęstszymi przyczynami dyskomfortu są stres, napięcie ciała lub niewystarczające nawilżenie. Aby uniknąć tych trudności, warto zadbać o odpowiedni poziom podniecenia, rozluźnienie ciała oraz dodatkowe nawilżenie, na przykład za pomocą lubrykantu. Delikatne, przyjemne pieszczoty wulwy często pomagają przygotować ciało na komfortową i przyjemną penetrację.

Jeśli mimo rozluźnienia i odpowiedniego nawilżenia próby penetracji nadal powodują dyskomfort lub ból, warto skonsultować się z ginekologiem/ginekolożką lub fizjoterapeutką uroginekologiczną. Dzięki specjalistycznemu wsparciu można ustalić przyczynę bólu i wprowadzić odpowiednie leczenie.

### CZY PODCZAS PIERWSZEJ PENETRACJI POJAWIA SIĘ KREW?

Podczas pierwszej penetracji pochwy (zwłaszcza penisem lub gadżetem erotycznym) może wystąpić delikatne krwawienie. Najczęściej jest to spowodowane drobnymi otarciami pochwy lub naruszeniem ukrwionych tkanek hymenu. Jednak nie u każdej osoby pojawia się krew – hymen mógł już wcześniej zostać rozciągnięty (np. podczas aktywności fizycznej, używania tamponów lub masturbacji) albo jest na tyle elastyczny, że pozostaje nienaruszony.

Aby zmniejszyć ryzyko krwawienia i zapewnić komfort podczas zbliżenia, warto stosować odpowiednią ilość lubrykantu, który wspiera nawilżenie i minimalizuje tarcie.

# ZGODA NA SEKS

Zgoda na seks (ang. *sexual consent*) to świadome i dobrowolne wyrażenie zgody na udział w aktywności seksualnej. Obejmuje wszystkie formy bliskości, takie jak całowanie, pieszczoty, seks oralny, waginalny, analny, a także oglądanie i tworzenie materiałów erotycznych lub pornograficznych oraz sexting. Zgoda jest niezbędna do każdej aktywności i może być wyrażona tylko wtedy, gdy obie strony są w pełni świadome, co się z nią wiąże.

## Jaka powinna być zgoda na seks?

### Świadoma

Osoba pod wpływem alkoholu, substancji psychoaktywnych, śpiąca lub nieprzytomna nie jest w stanie wyrazić świadomej zgody. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy druga osoba jest zdolna do świadomego podjęcia decyzji, należy zrezygnować z jakiegokolwiek aktywności.

### Dobrowolna

Zgoda musi wynikać z własnej, nieprzymuszonej chęci, bez presji, manipulacji czy przymusu. Oznacza to brak nacisków – zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Próby wymuszania („jeśli mnie kochasz, udowodnij to”) lub stawianie oczekiwań („mówiłaś\_eś, że dziś będziemy uprawiać seks”) są niedopuszczalne i przeczą zasadzie dobrowolności.

### Entuzjastyczna / Afirmatywna

Zgoda powinna być wyrażona w sposób pewny i entuzjastyczny. Milczenie, brak reakcji, niepewność czy napięcie nie są oznakami zgody.

→ Entuzjastyczna zgoda to zdecydowane „tak”, a nie brak „nie”.

Mowa ciała może być dodatkowym sygnałem, jak druga osoba się czuje, ale sama w sobie nie wystarcza do uznania zgody. Osoba inicjująca aktywność powinna zadbać o uzyskanie zgody przed jej rozpoczęciem oraz regularnie upewniać się, czy druga strona nadal podtrzymuje swoją decyzję.

→ Reakcje fizjologiczne, takie jak erekcja, nawilżenie pochwy/penisa lub orgazm, są mimowolne, co oznacza, że ciało może reagować w dany sposób, nawet jeśli nie wyrażasz zgody na daną aktywność.

### **Poinformowana**

Zgoda wymaga pełnej wiedzy o okolicznościach. Na przykład, jeśli ktoś deklaruje użycie prezerwatywy, ale tego nie robi, dochodzi do naruszenia zgody.

Powiedzenie „tak” na jedną aktywność (np. całowanie) nie oznacza automatycznej zgody na inne aktywności (np. seks oralny czy penetracyjny).

### **Odwracalna**

Zgoda nie jest jednorazowa ani nieodwołalna. Może zostać wycofana w dowolnym momencie, niezależnie od etapu aktywności seksualnej.

Na przykład: rozebranie się, wcześniejsze wyrażenie zgody czy zaawansowany etap aktywności nie oznacza, że zgoda nie może zostać cofnięta. Decyzja o wycofaniu zgody musi być w pełni respektowana, bez dyskusji i oporu ze strony drugiej osoby.

## **Wiek zgody na seks**

W Polsce wiek zgody, czyli minimalny wiek, w którym osoba może zgodnie z prawem wyrazić świadomą zgodę na aktywność seksualną, wynosi 15 lat. Oznacza to, że osoby poniżej tego wieku nie są uznawane za wystarczająco dojrzałe, aby świadomie i w pełni zgodzić się na aktywność seksualną. Każda forma aktywności seksualnej z osobą, która nie ukończyła 15 lat, jest traktowana jako przestępstwo i podlega karze. To prawo ma na celu ochronę młodych osób przed wykorzystaniem.

Poza prawną granicą nie istnieją żadne ustalone normy określające, kiedy ktoś jest gotowy na rozpoczęcie aktywności seksualnych. Debiut seksualny może nastąpić w wieku 16, 25 czy 54 lat – najważniejsze jest, aby wydarzył się w odpowiednim momencie, gdy dana osoba rzeczywiście tego chce i czuje się na to gotowa.

## Komunikacja z osobą partnerską – jak rozmawiać o potrzebach i obawach

Komunikacja to kluczowy element każdej relacji. Rozmowy o potrzebach, granicach i obawach pomagają budować zaufanie, wzajemne zrozumienie oraz poczucie bezpieczeństwa. Wyrażanie swoich uczuć i uważne słuchanie partnera/partnerki wspiera emocjonalną oraz fizyczną bliskość, umożliwiając lepsze dopasowanie w relacji.

Rozmowy o seksie i seksualności mogą być trudne, szczególnie na początku, co jest całkowicie normalne. Warto jednak oswajać się z tym tematem – komunikacji można się nauczyć, a zakłopotanie i niepewność to naturalne emocje, o których również można (i warto) wspomnieć w trakcie rozmowy.

### JAK MOGĘ ZAPYTAĆ O ZGODĘ?

Jak się czujesz z tym, co robię?

*Czy tak jest Ci dobrze?*

**Chcesz zmienić pozycję?**

**Czy mogę kontynuować?**

*Jak mam Cię dotknąć?*

**Chyba nie jest Ci przyjemnie. Czy mam przestać?**

### JAK MOGĘ WYRAZIĆ ZGODĘ?

**Tak, jest dobrze.**

*Zrób to jeszcze raz!*

**Ale to przyjemne!**

Tak, chcę się z Tobą kochać.

*Mam ochotę na seks z Tobą.*

**Proszę, nie przestawaj.**

### PO CZYM POZNAĆ BRAK ZGODY?

*Chcę, ale...*

**To boli!**

**Lubię Cię, ale...**

*Nie wiem.*

Kocham Cię, ale...

**Przestań!**

Mowa ciała, takie jak napięcie, unikanie kontaktu wzrokowego, odsuwanie się lub brak reakcji, również może wskazywać na brak komfortu lub zgody.

W każdej sytuacji intymnej kluczowe jest zachowanie uważności na potrzeby i granice drugiej osoby. Jeśli zauważysz sygnały braku zgody, powinieneś natychmiast

przerwać aktywność. Gotowość do zatrzymania się w dowolnym momencie, gdy druga osoba czuje się niekomfortowo, jest fundamentem wzajemnego szacunku.

Otwartość i wrażliwość w komunikacji budują zaufanie, a to sprawia, że bliskość może być przyjemniejsza i bardziej satysfakcjonująca dla obu stron.

## Odkrywanie siebie – potrzeby, pragnienia i granice

Zanim porozmawiasz z partnerem/partnerką, warto poświęcić czas na refleksję nad własnymi potrzebami i obawami związanymi z seksem. Zrozumienie swoich uczuć, granic i oczekiwań to istotny krok w budowaniu otwartej i szczerzej komunikacji.

Przykładowe pytania, które mogą pomóc lepiej zrozumieć siebie:

- \* **Czy są jakieś części ciała, których stymulacja sprawia mi szczególną przyjemność? Może jest coś, czego chcę spróbować?**
- \* **Czy są jakieś części ciała, których nie chcę mieć dotykanych?**
- \* **Czy są jakieś słowa lub określenia, których nie lubię i nie chcę ich słyszeć w trakcie zbliżeń?**
- \* **Czy mam jakieś fantazje erotyczne? Czy chcę się nimi dzielić z drugą osobą, czy pozostawić dla siebie?**
- \* **Czy jest coś, czego obawiam się w seksie?**

## Kiedy rozmawiać?

Rozmowy o seksie warto prowadzić już na początku relacji seksualnej lub romantycznej. Ważne, by nie traktować ich jako jednorazowej „pogadanki”. Potrzeby i granice mogą się zmieniać w czasie, dlatego komunikacja powinna być procesem ciągłym.

### ROZMOWY O SEKSIE MOGĄ BYĆ:

- \* przed zbliżeniem – aby omówić oczekiwania i granice,
- \* w trakcie – aby upewnić się, że obie strony czują się dobrze,
- \* po zbliżeniu – by podzielić się swoimi odczuciami i wrażeniami.

Nie muszą to być wyłącznie zaplanowane rozmowy – codzienne, spontaniczne wymiany zdań również pomagają budować otwartość i zaufanie.



## Jak rozmawiać o potrzebach i granicach?

**Słuchaj empatycznie:** Staraj się zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Jeśli coś Cię zaskoczy, zadawaj pytania, zamiast oceniać.

**Wyrażaj swoje potrzeby otwarcie:** Jeśli potrzebujesz czasu na przemyślenie nowych informacji, możesz powiedzieć, np. „Przemyślę to” albo „Możemy spróbować, ale potrzebuję się do tego przygotować”.

**Szanuj odmowę:** Druga osoba ma prawo odmówić, nawet bez szczegółowego tłumaczenia powodów. Jeśli jednak oboje czujecie się komfortowo, krótkie wyjaśnienie może pomóc w lepszym zrozumieniu wzajemnych granic.

**Zapytaj o gotowość:** Jeśli chcesz podzielić się fantazją erotyczną, zapytaj najpierw, czy druga osoba jest gotowa ją usłyszeć. To wzmacnia wzajemny szacunek i ułatwia otwartą rozmowę.

## Język seksualności

Rozmowy o seksie mogą być utrudnione przez brak odpowiedniego języka. Niektóre określenia na genitalia czy aktywności seksualne mogą wydawać się zbyt wulgarne, infantylne lub zbyt medyczne. Aby ułatwić komunikację, możecie razem stworzyć własny „słowniczek” – zbiór nazw i określeń, które oboje uznajecie za komfortowe i odpowiednie.

### Przykładowe określenia:

<b>Żeńskie genitalia:</b>	cipka, wulwa, yoni, brzoskwinka, pusia, muszelka, pizda
<b>Męskie genitalia:</b>	penis, prącie, lingam, ptaszek, siur, kutas, siusiak
<b>Masturbacja:</b>	solo seks, samomiłość, samozadowolenie, autoerotyzm, zrobić sobie dobrze
<b>Aktywności seksualne:</b>	uprawianie seksu, kochanie się, uprawianie miłości, lizanie cipki/penisa, robienie dobrze ustami, petting, ruchanie, pieprzenie

Tworzenie takiego „słowniczka” to także okazja do lepszego poznania siebie nawzajem oraz budowania swobodnej i otwartej atmosfery w relacji.

## Czerwone flagi

Podczas rozmów na temat seksualności różne reakcje czy komentarze mogą wynikać z braku wiedzy, wychowania lub wpływów kulturowych. Choć te uwarunkowania mogą wyjaśniać czyjeś podejście, nie usprawiedliwiają krzywdzących zachowań.

Jeśli w trakcie rozmów osoba partnerska wyśmiewa Cię, obraża, ocenia lub bagatelizuje Twoje potrzeby i granice, warto zastanowić się nad charakterem tej relacji. Takie zachowania mogą świadczyć o braku szacunku i prowadzić do relacji, która staje się niezdrowa lub potencjalnie niebezpieczna.

Relacja partnerska powinna opierać się na wzajemnym szacunku, wsparciu i zrozumieniu. Jeśli czujesz się poniżana\_y, ignorowana\_y lub niewysłuchana\_y, dobrze jest zastanowić się, czy taka relacja odpowiada Twoim potrzebom i daje Ci poczucie bezpieczeństwa.

Rozmowa z bliską, zaufaną osobą lub specjalistą/specjalistką (np. psychologiem lub psycholożką) może pomóc spojrzeć na sytuację z nowej perspektywy i podjąć najlepsze decyzje dla siebie.

## Pierwszy raz – ze sobą i z innymi

Każda osoba jest istotą seksualną od samego początku życia. W dzieciństwie naturalna ciekawość i chęć poznawania świata obejmują również eksplorację własnego ciała. W tym okresie, nieświadomi jeszcze społecznych norm i przekazów, odkrywamy je w sposób nieskrępowany.

To właśnie wtedy wiele osób po raz pierwszy doświadcza przyjemności płynącej z własnego ciała. Niezależnie od płci i orientacji seksualnej, pierwsze doświadczenia seksualne mogą obejmować:

- \* oglądanie i dotykanie swojego penisa, cipki lub odbytu,

- \* masturbację, czyli dotykanie swoich narządów płciowych dla przyjemności (np. dłońmi, przez ocieranie się lub przyjemny docisk),
- \* doświadczenie orgazmu i/lub wytrysku,
- \* zabawy w „doktora”,
- \* pierwsze zakochania i fascynacje,
- \* fantazje i sny erotyczne,
- \* nieoczekiwane doznania przyjemności (np. podczas zjeżdżania po poręczy schodów czy jazdy na rowerze).

Choć w naszej kulturze seks często postrzegany jest jako aktywność dwóch osób mająca na celu prokreację, warto spojrzeć na seksualność w szerszym kontekście. Patrząc na rozwój człowieka, zauważamy, że pierwsze doświadczenia seksualne zwykle mają charakter indywidualny – to relacja ze sobą.

Seksualność, która nie służy rozmnażaniu, lecz przyjemności i satysfakcji, wciąż bywa tematem tabu. Rzadko mówi się o tym, że dla wielu osób pierwsze przeżycia seksualne mają miejsce solo, podczas poznawania swojego ciała i odczuwania przyjemności.

Jednocześnie, nie każdy eksploruje swoją seksualność w dzieciństwie ani pamięta takie doświadczenia – i to również jest w pełni normalne. Każda osoba rozwija się w swoim tempie, a seksualność jest różnorodna. Wśród nas są zarówno osoby alloseksualne, które odczuwają pociąg seksualny, jak i osoby aseksualne, które go nie odczuwają.

Masturbacja pozwala lepiej poznać swoje ciało i odkrywać rodzaje stymulacji, które sprawiają największą przyjemność. Ta samoświadomość pozwala nie tylko czerpać więcej radości z własnych doświadczeń, ale także wspiera komunikację swoich potrzeb i pragnień podczas seksu z drugą osobą. Znajomość swojego ciała buduje pewność siebie i ułatwia tworzenie satysfakcjonujących, intymnych relacji, w których przyjemność staje się wspólnym doświadczeniem.

## Miłość a seks

Wiele osób decyduje się na odkrywanie swojej seksualności w relacji z drugą osobą. Dla niektórych debiut seksualny jest czymś, co chcą przeżyć z kimś, kogo kochają

i przez kogo czują się kochani. Dla innych istotna może być również romantyczna atmosfera podczas takiego zbliżenia. Warto wcześniej porozmawiać z osobą partnerską, aby zrozumieć wzajemne potrzeby i oczekiwania, ponieważ każda osoba może inaczej postrzegać romantyczność i jej wyrażanie.

Bycie w związku romantycznym nie oznacza jednak, że seks jest jego nieodłącznym elementem. Można budować relacje pełne bliskości, wsparcia i intymności, które nie obejmują aktywności seksualnych. Seks może być wyrazem miłości, ale nie musi. Nikt nie ma prawa zmuszać drugiej osoby do podejmowania jakichkolwiek aktywności seksualnych.

Nie wszyscy odczuwają potrzebę tworzenia związków romantycznych – dotyczy to np. osób aromantycznych, które mogą nie doświadczać romantycznych uczuć.

Są również osoby, dla których satysfakcjonujące doświadczenia seksualne są niezależne od romantycznych relacji. Najważniejsze, aby czuć się komfortowo przy osobie, z którą chce się podjąć jakąś aktywność seksualną – niezależnie od tego, czy jest to sytuacja jednorazowa, seks „bez zobowiązań” czy część stałej relacji.

## **Czy debiut seksualny to faktycznie przełomowe wydarzenie?**

Często mówi się, że tzw. pierwszy raz (rozumiany jako pierwszy seks penetracyjny) to wyjątkowe i niezapomniane wydarzenie. Określenie „inicjacja seksualna” sugeruje, że jest to moment przejścia w nowy etap życia, symbolizujący dojrzałość. Jednak w rzeczywistości aktywność seksualna – lub jej brak – nie stanowi wyznacznika dojrzałości. Każda osoba ma prawo rozwijać się w swoim tempie, a debiut seksualny nie musi być postrzegany jako obowiązkowy element życia.

Dla niektórych osób pierwszy kontakt z seksem może być „rytuałem przejścia”, porównywalnym do takich wydarzeń, jak osiągnięcie pełnoletności, zakończenie szkoły czy zdobycie prawa jazdy. Jednak jego znaczenie często wykracza poza sam akt – wiąże się z odkrywaniem własnej seksualności, decydowaniem o sobie i budowaniem bliskości, zarówno ze sobą, jak i z innymi.

Nie każda osoba przypisuje debiutowi seksualnemu szczególną wagę. Dla jednych może to być ważne i emocjonalne doświadczenie, dla innych – jedno z wielu życiowych wydarzeń. I to wszystko jest w porządku. Kluczowe jest, aby decyzja o seksie była świadoma, zgodna z własnymi odczuciami i z poszanowaniem granic obu stron.

## Oczekiwania vs rzeczywistość

Media, pornografia i filmy często przedstawiają seks jako idealne, spontaniczne wydarzenie – pełne namiętności, nieprzerwanego podniecenia i spektakularnych orgazmów. Niestety, ten obraz rzadko ma coś wspólnego z rzeczywistością.

W prawdziwym życiu pierwsze doświadczenia seksualne bywają niezręczne, zabawne, a czasem nieporadne. Dla wielu osób debiut seksualny daleko odbiega od scen filmowych, co jest całkowicie normalne.

Seks to umiejętność, której uczymy się przez praktykę, komunikację i wzajemne poznawanie swoich potrzeb. Ważne jest, aby podejść do tego z wyrozumiałością – wobec siebie i drugiej osoby. Wypracowanie satysfakcjonujących doświadczeń wymaga czasu, delikatności i realistycznych oczekiwań.

Debiut seksualny często wywołuje mieszane emocje – od ekscytacji i ciekawości po lęk i stres. Te ostatnie zwykle wynikają z obaw przed nieznanym lub z braku doświadczenia w otwartym mówieniu o swoich potrzebach, pragnieniach i granicach.

Stres może prowadzić do naturalnych trudności, takich jak brak erekcji, suchość pochwy czy napięcie mięśni. To normalne reakcje organizmu, które zwykle mijają z czasem. Kluczem jest danie sobie przestrzeni na odkrywanie swojej seksualności w zgodzie z własnym tempem i komfortem.

### **A co jest dla Ciebie ważne?**

Każdy ma prawo wyznaczać własne standardy i oczekiwania wobec intymności, niezależnie od tego, co sugerują media czy pornografia. Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze w relacji z drugą osobą. Może to być wzajemna troska, szacunek, poczucie humoru czy coś innego. Twoje potrzeby i wartości powinny wyznaczać standardy, które pozwolą Ci czuć się dobrze i bezpiecznie w relacji.

## Po czym poznać, że jestem gotowy\_a na debiut?

Gotowość na debiut seksualny to kwestia indywidualna, zależna od emocji, relacji i sytuacji, w której się znajdujesz. Oto kilka pytań, które mogą pomóc ocenić Twoją gotowość:

1. Czy mam ukończone 15 lat lub więcej?

→ W Polsce wiek zgody na aktywność seksualną wynosi 15 lat. To istotne zarówno z perspektywy prawnej, jak i dojrzałości emocjonalnej.

2. Czy osoba, z którą chcę uprawiać seks, ma ukończone 15 lat lub więcej?

→ Ważne jest, aby obie strony były w pełni zdolne do wyrażenia świadomej zgody.

3. Czy czuję, że to właściwy moment?

→ Myśl o seksie powinna budzić przede wszystkim przyjemne emocje, takie jak ciekawość, radość czy ekscytację, a nie strach, presję czy niepokój. Najważniejsze, by naprawdę tego chcieć.

4. Czy potrafię uszanować granice i potrzeby osoby partnerskiej?

→ Gotowość na seks to także zdolność do pytania o zgodę i akceptowania odmowy drugiej osoby. Odmowa nie jest odrzuceniem, ale wyrazem szczerości i troski o siebie oraz relację. Wzajemne poszanowanie granic buduje zaufanie i emocjonalne bezpieczeństwo.

5. Czy wiem, jak zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo?

→ Przed podjęciem decyzji warto pomyśleć o odpowiednim zabezpieczeniu, np. metodzie antykoncepcji, oraz dowiedzieć się, jak chronić się przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową.

Gotowość na debiut seksualny to Twoja decyzja. Powinna być podjęta w zgodzie z sobą, z poszanowaniem swoich potrzeb i granic oraz w poczuciu bezpieczeństwa.

## A co jeśli nie jestem gotowy\_a?

Odpowiadając krótko – to jest w pełni OK!

Brak gotowości na seks jest czymś zupełnie normalnym i może wynikać z wielu różnych powodów. Jeśli myśl o seksie lub sama aktywność seksualna wywołują w Tobie uczucia, takie jak frustrację, niepokój, złość, strach czy nieprzyjemne napięcie, to znak, że warto wsłuchać się w swoje emocje.

Przeżyte doświadczenia, takie jak przemoc seksualna, również mogą wpływać na odczuwany dyskomfort i brak gotowości. W takich sytuacjach wsparcie może być bardzo pomocne – rozważ rozmowę z zaufaną osobą, psychologiem/psycholożką, terapeutą/terapeutką lub specjalistą/specjalistką z telefonu zaufania.

Nie każda osoba odczuwa potrzebę podejmowania aktywności seksualnej – to całkowicie naturalne! Niestety, w naszym społeczeństwie często odczuwamy presję, by być „seksualnym\_a” – przez reklamy, filmy, media społecznościowe czy rozmowy z innymi. Może to powodować dyskomfort i wrażenie, że „powinieneś\_nas” być już aktywny\_a seksualnie. To nieprawda. Każdy ma prawo przeżywać swoją seksualność w unikalny sposób – lub wcale, jeśli seks Cię nie interesuje.

Twój komfort i bezpieczeństwo są priorytetem. Gotowość na seks przyjdzie wtedy, gdy będziesz czuć się spokojnie, bezpiecznie i w pełni zgodnie z sobą. Jeśli seks Cię nie interesuje, to również jest w porządku. Każda osoba ma prawo żyć w zgodzie ze swoimi potrzebami, emocjami i granicami.

## Czy debiut seksualny wpływa na dalsze życie?

W życiu doświadczamy wielu „pierwszych razów”, które z czasem stają się częścią bogatej mozaiki naszych doświadczeń. Niektóre wspomnienia zanikają lub mieszają się z innymi, ale zdarza się, że pewne pozostają wyraźne na dłużej.

Jakość pierwszego razu nie definiuje całego życia seksualnego. Każda osoba ma w sobie seksualną sprawczość i podmiotowość, dzięki którym może decydować, jak chce przeżywać swoją seksualność, spełniać swoje pragnienia i wybierać, czego

nie chce. Czasami odkrywamy coś przyjemnego i chcemy to powtórzyć, ponieważ sprawia nam to radość.

Satysfakcjonujący seks — który dla każdej osoby może oznaczać coś innego — może mieć wiele pozytywnych efektów. Może wzmacniać więzi między partnerami, budować zaufanie, poprawiać nastrój, redukować stres i być źródłem szczęścia. Seksualność jest różnorodna i warto odkrywać ją na własnych zasadach.

Należy jednak zaznaczyć, że jeśli kiedykolwiek doszło do naruszenia granic, przymusu lub przemocy, takie doświadczenie może wpływać na dalsze życie seksualne i wymagać profesjonalnej pomocy.



# KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO W PRAKTYCE

Debiut seksualny może być ważnym doświadczeniem. Dla niektórych osób jest to moment, do którego chcą się świadomie przygotować, aby czuć się swobodnie i bezpiecznie. Dla innych może to być bardziej spontaniczna chwila – wynikająca z naturalnego rozwoju relacji lub chwili uniesienia. Obie sytuacje są jak najbardziej w porządku! Każda osoba i każda relacja są inne, dlatego sposób przeżywania takich chwil może się różnić. Jeśli jednak chcesz przygotować się do tego momentu, oto kilka kwestii, które warto przemyśleć, aby czuć się pewniej i bardziej komfortowo.

## Wybór odpowiedniego momentu i miejsca

Aby pierwsze doświadczenia seksualne odbyły się w komfortowej atmosferze, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych elementów. Dobre przygotowanie oraz wybór odpowiedniego miejsca i momentu pomagają zminimalizować stres i uniknąć zbędnych czynników odwracających uwagę, co sprzyja budowaniu zaufania i pozytywnych doświadczeń. Oto, na co warto zwrócić uwagę:

### ODPOWIEDNI CZAS

- \* **Spokój i uważność:** Wybierzcie moment, w którym obie osoby mogą w pełni skupić się na sobie bez presji i pośpiechu.
- \* **Swoboda i brak napięcia:** Upewnijcie się, że oboje czujecie się zrelaksowani. Jeśli pojawia się stres lub napięcie, warto o tym porozmawiać i upewnić się, że obie strony są gotowe.
- \* **Unikajcie pośpiechu:** Zarezerwujcie czas, kiedy nie macie innych zobowiązań, aby spokojnie cieszyć się chwilą. Zmęczenie czy presja czasu mogą negatywnie wpłynąć na doświadczenie.
- \* **Zaangażowanie:** Ważne jest, abyście mieli czas na wzajemne poznawanie swoich potrzeb i przyjemności, bez rozpraszaczy czy zewnętrznych zobowiązań.

## ODPOWIEDNIE MIEJSCE

Miejsce, w którym dochodzi do zbliżenia, powinno być intymne, spokojne i zapewniać poczucie bezpieczeństwa. Komfortowe otoczenie ułatwia relaks i pomaga skupić się na sobie nawzajem.

- \* **Intymność i prywatność:** Wybierzcie miejsce, które jest Wam znane i gdzie czujecie się dobrze, np. pokój w domu lub inne spokojne otoczenie. Ważne, aby otoczenie było wolne od czynników wywołujących niepokój.
- \* **Szacunek dla innych:** Upewnij się, że miejsce nie naraża innych osób na niechciane zetknięcie się z Waszą intymnością. Zawsze działaj z szacunkiem dla granic innych.
- \* **Brak zakłóceń:** Wyłączcie telefony i inne urządzenia, które mogą rozpraszać. Dzięki temu możecie czuć się swobodniej i bardziej skupić na sobie.

Z czasem, kiedy lepiej poznacie siebie nawzajem i poczujecie się swobodniej w relacji, wybór odpowiedniego momentu i miejsca stanie się bardziej naturalny. Na początku jednak szczególnie ważne jest, aby stworzyć atmosferę, która minimalizuje stres i pozwala czuć się pewnie, bez presji.

Pamiętaj, że każdy ma prawo przeżywać swoją seksualność w sposób, który jest zgodny z jego potrzebami i granicami. Komfort i bezpieczeństwo są kluczowe w budowaniu pozytywnych doświadczeń.

## Higiena

Dbanie o higienę osobistą to nie tylko kwestia czystości, ale również wyraz troski i szacunku wobec osoby partnerskiej. Właściwa higiena zapewnia komfort i bezpieczeństwo obu stron podczas aktywności seksualnej. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą pomóc zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie.

- \* **Czyste ręce to podstawa:** Na dłoniach przenosimy mnóstwo bakterii z codziennych powierzchni, takich jak telefon, klamki czy poręczce. Przed dotykaniem drugiej osoby warto upewnić się, że mamy czyste ręce, aby zminimalizować ryzyko infekcji.
- \* **Higiena jamy ustnej:** Regularne mycie zębów i dbanie o zdrowie jamy ustnej (np. leczenie próchnicy, zapobieganie stanom zapalnym) nie tylko zapewnia

świeży oddech, ale również zmniejsza ryzyko przeniesienia infekcji na osobę partnerską.

- \* **Zadbane paznokcie:** Czyste i krótko przycięte paznokcie zmniejszają ryzyko przenoszenia bakterii i przypadkowych zadrapań. Jeśli masz dłuższe paznokcie, rozważ użycie jednorazowych rękawiczek oraz lubrykantu, aby dodatkowo zwiększyć komfort i higienę podczas stymulacji.
- \* **Zapach i higiena intymna:** Naturalny zapach ciała jest normalny i często atrakcyjny dla osoby partnerskiej. Delikatne mycie stref intymnych ciepłą wodą lub odpowiednim żelem do higieny intymnej wystarczy, aby czuć się świeżo. Unikaj nadmiernego mycia, które może zaburzyć naturalną równowagę skóry i błon śluzowych, prowadząc do podrażnień.
- \* **Owłosienie ciała:** Decyzja o usuwaniu owłosienia jest całkowicie indywidualna. Włosy na ciele nie wpływają na higienę – to, czy je usuwasz, zależy wyłącznie od Twoich preferencji.
- \* **Przerwa na siku:** Po aktywności seksualnej warto oddać moc. Pomaga to wypłukać bakterie z cewki moczowej i zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych (szczególnie u osób z wulwą). To prosty, ale skuteczny sposób na zadbanie o zdrowie intymne.

## Lubrykacja

Naturalne nawilżenie stref intymnych może zmieniać się pod wpływem różnych czynników, takich jak stres, zmęczenie czy napięcie związane z nowym doświadczeniem seksualnym. Brak lub obecność naturalnego nawilżenia nie zawsze odzwierciedla poziom podniecenia seksualnego. W przypadku niewystarczającej lubrykacji pomocny może być lubrykant na bazie wody, który zapewnia dodatkowy poślizg, zmniejsza tarcie i chroni przed dyskomfortem i podrażnieniami. Dzięki odpowiedniej lubrykacji łatwiej skupić się na przyjemności i budowaniu kontaktu z osobą partnerską, bez ryzyka bólu i nieprzyjemnych odczuć, które mogą wynikać z suchości.

Najlepiej wybierać lubrykanty wodne bez zapachu, smaku czy gliceryny, o możliwie najkrótszym składzie – są delikatniejsze dla skóry, więc prawdopodobieństwo, że wywołają podrażnienia, jest mniejsze. Pamiętaj, że lubrykanty smakowe są przeznaczone wyłącznie do seksu oralnego i nie powinny być stosowane do penetracji,

ponieważ zawarte w nich cukry i aromaty mogą podrażnić wnętrze pochwy. Lubrykanty wodne nadają się do stosowania z prezerwatywami.

## Zabezpieczenie przed ciążą i infekcjami

Rozpoczynając aktywność seksualną, warto omówić z osobą partnerską sposób ochrony przed niechcianą ciążą i infekcjami przenoszonymi drogą płciową (STI). Każdy rodzaj kontaktu seksualnego – waginalny, analny czy oralny – niesie ryzyko infekcji, a w niektórych przypadkach także ciąży.

Do zapłodnienia może dojść, gdy preejakulat lub świeża sperma (od razu po wytrysku) znajdują się w pochwie lub jej przedsionku. Plemniki to bardzo delikatne komórki, które poza układem rozrodczym szybko giną.

Najczęściej stosowaną metodą ochrony, szczególnie podczas pierwszych kontaktów seksualnych, jest **prezerwatywa na penisa**. To skuteczna i łatwo dostępna metoda, która chroni przed zajściem w ciążę oraz zakażeniem infekcjami, takimi jak np. rzeżączka, kiła, rzeżączka, opryszczka narządów płciowych, chlamydia czy HIV. Istnieją również **prezerwatywy dopochwowe** (tzw. femidomy), które mogą zapewniać jeszcze większą ochronę dzięki osłonie warg sromowych, choć ich dostępność jest mniejsza i często trzeba zaplanować ich zakup wcześniej. Dodatkowym atutem jest to, że prezerwatywy dla osób z cipkami mogą być używane niezależnie od erekcji penisa.

Jeśli osoby partnerskie znają swój stan zdrowia, można też rozważyć stosowanie **środków hormonalnych**, takich jak tabletki, plastry, krążki, implanty czy wkładki domaciczne. Wybór którejś z tych metod wymaga jednak przygotowania, w tym wizyty u lekarza lub lekarki ginekologii, aby dobrać odpowiednią metodę do indywidualnych potrzeb i aktualnego stanu zdrowia. Chociaż antykoncepcja hormonalna jest bardzo skuteczna w zapobieganiu ciąży, nie chroni przed infekcjami. Dlatego zaleca się jej stosowanie jako jedyne zabezpieczenie tylko wtedy, gdy obie osoby mają pewność co do swojego stanu zdrowia.

Warto porozmawiać o podziale kosztów antykoncepcji. Wspólne zabezpieczenie to odpowiedzialność obu stron. Regularne badania i otwarta komunikacja na temat zdrowia seksualnego to fundament wspólnego bezpieczeństwa i zaufania w relacji.

# WASZE HISTORIE – RÓŻNORODNOŚĆ PRAWDZIWYCH DOŚWIADCZEŃ

W tej części broszury znajdziesz prawdziwe historie osób, które anonimowo podzieliły się swoimi wspomnieniami. Opowieści te ukazują, jak różnorodne mogą być doświadczenia i emocje związane z tzw. pierwszym razem. Nie są to tylko relacje o tym, co się wydarzyło, ale także refleksje i nauki, jakie wynikły z tych chwil.

Czytając te historie, możesz odnaleźć coś, co jest bliskie Twoim własnym doświadczeniom lub zyskać nową perspektywę. Niektóre opowieści mogą bawić, inne wzruszać, a jeszcze inne skłaniać do refleksji. Ich wspólnym mianownikiem jest to, że każda z nich jest ważna i prawdziwa, pokazując różnorodność ludzkich doświadczeń.

Niech te historie będą dla Ciebie wsparciem, inspiracją lub po prostu miejscem, w którym poczujesz, że nie jesteś sam\_a w swoich przeżyciach.

*Odbył się on z moim ówczesnym chłopakiem. Przygotowywaliśmy się do tego od kilku dni, mieliśmy zaplanowany dokładny wieczór. Po imprezie wróciliśmy do domu, sama nie wiem, czy bardziej podekscytowani czy zestresowani. Sam debiut trwał kilka sekund, nie było to nic przyjemnego, bardzo mnie bolało, więc przerwaliśmy i uznaliśmy, że rano zrobimy drugie podejście. Faktycznie, rano poszło już lepiej, wydaje mi się, że zszedł wtedy z nas cały stres. Cieszę się, że trafiłam na osobę, z którą mogłam otwarcie porozmawiać i która szanowała moje granice bez nakładania niepotrzebnej presji. Doceniam też to, że dla niego również był to pierwszy raz – łatwiej było mi się odnaleźć w tej sytuacji, wiedząc, że on również przeżywa te same emocje i stres.*

\*\*\*

*Miałam 16 lat i uważałam, że to już czas. Moje koleżanki deklarowały, że są już po pierwszym seksie. Była to dla mnie rzecz „do odhaczenia”. Partnerem seksualnym był znajomy. Zabezpieczyliśmy się, używając prezerwatywy. Nic szczególnego.*

*Po kilku miesiącach coraz śmielszego eksplorowania nawzajem swoich ciał wreszcie doszło do seksu oralnego. Na początku ona wstydziła się mnie dopuścić do siebie, chciała tylko zrobić mi dobrze. Generalnie za pierwszym razem było dość niezręcznie, doszedłem w kilka sekund i nawet dobrze nie zauważyłem kiedy. Dopiero po kilku razach załapaliśmy dobrze, o co chodzi. Kilka dni/tygodni później mogłem się nareszcie „odwdzińczyć” – tutaj robiłem po prostu to, na co miałem ochotę już od dawna, i wszyscy byli raczej usatysfakcjonowani. Do pierwszej penetracji doszło jednak dopiero po kilku długich miesiącach wątpliwości, wstydu i strachu przed ciążą.*

\*\*\*

*Mój debiut seksualny... nigdy nie miał miejsca. I przez długi czas miałam z tym problem, bo jednocześnie zupełnie nie czułam w sobie takiej potrzeby, ale też patrząc dookoła, miałam wrażenie, że coś jest ze mną nie tak. Na palcach jednej ręki mogę policzyć sytuacje, kiedy była okazja do wejścia na scenę, ale ostatecznie zawsze coś hamowało mnie przed podjęciem decyzji. Dla niektórych może to być oczywiste, ale dla mnie samej przez wiele lat nie było jasne, dlaczego tak jest. Aseksualność nie jest najbardziej błyszczącą i kolorową z tożsamości, nawet nasza flaga wygląda przygnębiająco. Nadal nie mówi się o niej wiele, brak popędu wciąż traktujemy jako zaburzenie, jako coś, co należy leczyć, a nie żyć z tym w zgodzie. Ale dla mnie to była najpiękniejsza i najbardziej skrojona na miarę szufladka, jaką mogłam sobie wyobrazić. Oczywiście wtedy, kiedy w końcu udało mi się ją odkryć dla siebie.*

\*\*\*

*Mój pierwszy seks był z chłopakiem, którego najpierw poznała (i sypiała z nim) moja przyjaciółka. Szybko się zaprzyjaźniliśmy, ona wyjechała na studia, a mi powiedziała „Jeśli się zakochasz, to przecież nie będę cię powstrzymywać”. Około 2 miesiące później uprawiałam pierwszy seks z nim, był moim przyjacielem i pierwszą miłością. Seks był bolesny, ale bardzo swobodnie się z nim czułam, trochę poprzeklinałam, chwile się pośmiałyśmy i zdecydowaliśmy, że na dziś starczy i spróbujemy jeszcze raz. Ból minął dopiero po kilku razach, ale w końcu zastąpiła go przyjemność. Jesteśmy razem do dziś, już od 10 lat.*

*To nie była do końca spontaniczna decyzja. Intuicyjnie ustaliliśmy z ówczesnym chłopakiem jakąś kolejność zdarzeń. Najpierw trzymaliśmy się za ręce. Po jakimś czasie doszły pocałunki. Następnie dotykaliśmy się i na tym się kończyło. Pewnego razu wiedzieliśmy, że chcemy się kochać. Było to krótkie przeżycie w domu moich rodziców, kiedy zostaliśmy sami, i „tak wyszło”. Sama nie wiedziałam, jak się z tym czuję. Byłam podekscytowana, choć nie doszłam, a on skończył szybko. Nic mnie to nie bolało. Zabezpieczyliśmy się prezerwatywą, więc niczego się nie bałam. Trochę później byłam skołowana, że tak krótko to trwa i czy tak będzie już zawsze. Trochę przejmowałam się swoim wyglądem (miałam znacznie mniejsze piersi, owłosienie i lekki cellulit na udach). [...] Potem się rozstaliśmy [...] Plusem tej sytuacji było to, że wiedziałam, co mi się podoba, a co nie. Podobnie on – często mówiliśmy sobie, co chcielibyśmy spróbować i od razu weryfikowaliśmy, czy to jest ok czy nie. On często mówił o tym, na co powinno się zwrócić uwagę w kwestii jego penisa, cze-*

*go nie robić, a co jest fajne. Podobnie postępowałam w swoim przypadku. Choć potem trochę żałowałam, że straciliśmy ze sobą dziewictwo, to kolejnym plusem było to, że miałam potem porównanie i wiedziałam w miarę, czego oczekuję. Później czułam się pewniej z kolejnym partnerem. Minusem tej wczesnej fazy poznawania siebie jest trochę to, że z czasem przychodzi żal, że te inicjacje można było robić z kimś bardziej wartościowym. Ale skąd w wieku 16 lat to wiedzieć? Finalnie nie żałuję swoich decyzji, mimo że nie mam kontaktu z ludźmi, z którymi przyszło mi debiutować.*

\*\*\*

*[...] Mój pierwszy raz planowałam długo i był on uzgodniony z moim partnerem (byliśmy w tym samym wieku). Nie czekaliśmy na super okoliczności, tylko ustaliliśmy miejsce, wzięliśmy wszystko, co potrzebne, czyli prezerwatywy, koc i chusteczki, a potem wybraliśmy się na pewien fort, gdzie mieliśmy względną pewność, że nikt na nas nie wpadnie i najzwyczajniej to zrobiliśmy. Nie nazwałabym tego próbą udaną, bo odczuwałam spory ból, więc trwało to parę, może paręnaście sekund. Przy następnym spotkaniu spróbowaliśmy ponownie, z podobnym skutkiem. Dopiero przy trzeciej próbie udało się to jakoś składnie przeprowadzić, a ból przeminął. Zajęło to jakieś następne 3 albo 4 razy, zanim nauczyłam się dochodzić w taki sposób i mój partner również zaczął rozumieć, na czym to polega i jak to działa.*

\*\*\*

*Był bardzo nieporadny, ale bardzo uroczy. Byliśmy parą od niecałych 2 tygodni. Ja dopiero zaczęłam brać antykoncepcję hormonalną. Pierwszy raz ja zainicjowałam, on czekał na mój pierwszy ruch. Byliśmy bardzo skrępowani i zamiast rozbudowanej „gry wstępnej”, od razu przeszliśmy do stosunku penetracyjnego – w sumie bardzo do próby. Zgasiliśmy światło (z perspektywy czasu obydwójce nie rozumiemy dlaczego). Mieliśmy problem, żeby się ułożyć i z początku z penetracją. Było dla mnie delikatnie bolesne, ale po chwili przestało. Stosunek był krótki, ale czułam się bardzo komfortowo. Pytaliśmy się siebie, czy wszystko jest w porządku i co jest przyjemne. Mimo tego skrępowania na początku i tego, że sam seks był krótki, to bardzo dobrze to wspominamy. Było to bardzo nieporadne, ale był to pierwszy raz dla nas obydwójga, który skłonił do nauki samych siebie i siebie nawzajem i budowania bliskości i intymności.*



\*\*\*

Byłam wtedy z moim obecnym partnerem około 2 miesięcy, dużo rozmawialiśmy na temat tego, co jest dla mnie okej, a co jeszcze nie. Partner miał za sobą doświadczenia seksualne, a ja nie, ale na szczęście bardzo szczerze o wszystkim rozmawialiśmy, co dało mi duże poczucie komfortu i tego, że mogę podjąć taką decyzję, jaką chcę, kiedy chcę. Myślałam, że pierwszy raz będzie bolesny i nieprzyjemny, ale jakoś dzięki temu, że tak się do niego przygotowaliśmy, to było to dla mnie pozytywne i komfortowe doświadczenie. Oczywiście kolejne razy były też dużo fajniejsze, ale ten pierwszy raz pamiętam właśnie jako bardzo bezpieczne doświadczenie. Wyzwaniem było dla mnie jedynie samodzielne podjęcie decyzji o tym, kiedy chcę zadebiutować seksualnie. Ze względu na to, że byłam wychowana w środowisku katolickim i harcerskim, całe życie byłam uczona o wartości czystości przedmałżeńskiej. Musiałam więc przerobić ten temat wewnątrz siebie i sama nauczyć się stawiać swoje granice. Cieszę się, że mogłam to zrobić z partnerem, z którym mogłam bez tabu rozmawiać o wszystkim. Na pewno łatwiej by mi było, gdyby zamiast tłuczenia do głowy o tym, jak ważna jest noc poślubna, miałabym za sobą doświadczenia rozmów o tym, jak stawiać zdrowe granice w zgodzie ze sobą. Bałam się też ciąży i chorób przenoszonych drogą płciową, dlatego przed pierwszym razem umówiłam się na konsultację ginekologiczną, zrobiłam komplet badań i rozmawiałam z lekarzem o antykoncepcji hormonalnej, którą zaczęłam stosować niedługo potem. Bardzo zależało mi też, aby partner się przebadał i zrobił to, a na początku zabezpieczaliśmy się za pomocą prezerwatyw.

\*\*\*

Mój pierwszy raz odbył się prawie równo 7 lat temu. Byliśmy z moim już byłym partnerem ponad pół roku. Od jakiegoś czasu odkrywaliśmy siebie poprzez różne pieszczoty czy seks oralny, ale bez seksu penetracyjnego. Mój były nie naciskał na pierwszy raz. Wiedział, że to dla mnie bardzo ważne, chciał, żebym poczuła się komfortowo i była pewna tego, co robię. Oboje byliśmy równolatkami. Po imprezie osiemnastce jego przyjaciela, podczas której oboje trochę wypiliśmy, wróciliśmy do niego. Nie byliśmy mocno pijani, ale lekko podchmieleni. W łóżku zaczęliśmy się przytulać, później całować. Były różne pieszczoty. W pewnym momencie usiadłam na łóżku i powiedziałam, że jestem gotowa i chciałabym spróbować. On usiadł koło mnie i zapytał, czy jestem gotowa i na pewno tego chce. Powiedziałam, że tak.

Powiedział mi, że jak tylko poczuje ból lub dyskomfort, mam mu od razu powiedzieć i przestanie. Położyliśmy ręcznik na łóżko, poduszkę pod moje plecy, założył prezerwatywę i na nią również żel. Złapał mnie za rękę i zapytał, czy jestem gotowa i pewna. Potwierdziłam drugi raz. Poczułam, kiedy wszedł. Co chwilę podczas ruchów pytał, czy jest okej. Ja jego również pytałam, bo to był także jego debiut. Po pewnym czasie, kiedy ruchy stały się szybsze, poczułam lekki ból. Od razu o tym powiedziałam. On przestał. Podał mi papier i zostawił w pokoju samą, żebym mogła się wytrzeć i przebrać, a on poszedł do łazienki. Po wszystkim wrócił do łóżka, rozmawialiśmy jeszcze długo o tym, co się przed chwilą wydarzyło. Przytuliliśmy się mocno i zasnęliśmy. Chociaż od niedawna nie jesteśmy już razem, to oboje dobrze wspominamy pierwszy raz. Szykowaliśmy się do niego, czytaliśmy dużo po omacku z różnych źródeł – stąd mieliśmy ręcznik, poduszkę, papier pod ręką, ale i żel, aby poprawić poślizg i zmniejszyć ewentualny dyskomfort.

\*\*\*

Jestem transpłciowym mężczyzną – długo zwlekałam z jakimkolwiek zbliżeniem, bo nigdy tak naprawdę nie czułam się wystarczająco dobrze w swoim ciele. Dopiero gdy poznałam dziewczynę, która w pełni postrzegала mnie i traktowała jako mężczyznę, odważyłem się przełamać. Pierwsze doświadczenia były jednak nieco rozczarowujące – posługując się protezą penisa, nie odczuwałem zbyt wiele. Owszem, było to w jakiś sposób przyjemne, ale bardziej psychicznie, bo w końcu miałem poczucie, że nie jestem „wybrakowany” i mogę przeżywać to doświadczenie jak inni zwyczajni chłopcy. Dopiero z czasem rozpoczęcia terapii hormonalnej mogłem śmielej eksplorować swoją seksualność. Dzięki zmianom, które zaszły przez testosteron (między innymi zmiana sposobu odczuwania orgazmu oraz pojawienie się bottom growth), zacząłem czerpać więcej satysfakcji oraz przyjemności. Przy mojej aktualnej dziewczynie dobrze czuję się z dotykiem na moim ciele, mam również protezę członka stworzoną dla trans mężczyzn, w której jest miejsce na umieszczenie swojego t-dicka, dzięki czemu jestem w stanie osiągnąć orgazm nawet w trakcie penetracji mojej partnerki. Jest to dla nas bardzo intymne i zbliżające doświadczenie. Seks sam w sobie wydawał mi się czymś bardzo odległym i nieosiągalnym. Czymś, co wymaga przełamania swoich barier. Dysforia wzrastała do takiego stopnia, że nie mogłem patrzeć na siebie nago, jednak moja partnerka szanuje to, że wolę mieć na sobie koszulkę czy bokserki. Dlatego uważam, że ważne jest, aby nie spieszyć się z niczym i dać sobie czas, by poczuć się gotowym. Ja bardzo cieszę się, że nie

*robiłem nic wbrew sobie czy na siłę. Dzielę się swoim doświadczeniem, ponieważ w mainstreamowej kulturze nigdy nie spotykam się z doświadczeniami trans osób. A myślę, że warto zaznaczyć naszą obecność i to, że – jak cała reszta ludzi – jesteśmy tutaj, chcemy kochać i także dzielimy się tą miłością z innymi.*

\*\*\*

*Byłam trochę zestresowana, ale też ciekawa, jak będę się czuła podczas penetracji. Mój chłopak miał już za sobą swój „pierwszy raz”. To dało mi pewnego rodzaju spokój, bo wiedziałam, że „wie, co robi”. Od razu też powiedział: „Jak czujesz jakiś ból, to powiedz. Możemy przestać w każdej chwili”. Czułam się bezpieczna. Uważam, że komunikacja z partnerem i poczucie bezpieczeństwa z drugą osobą są bardzo ważne. Warto też mieć świadomość, że nie zawsze jest idealnie, namiętnie i filmowo. Będą momenty niezręczne, śmieszne itd. Trzeba pamiętać, że jesteśmy po prostu ludźmi. Uczymy się siebie, swojego ciała, co i ciała partnera. Czy to pierwszy, trzeci, dziesiąty czy setny raz, kiedy uprawiacie seks.*


\*\*\*

*Koniec liceum. Zaczęliśmy się całować przy ognisku. Najpierw namiętne pocałunki w usta, później po szyi. Po tych pocałunkach poszliśmy do namiotu. Tam zaczęliśmy się rozbierać i dotykać, coraz bardziej na siebie nakręceni. Całował mnie po szyi, po piersiach i powoli schodził coraz niżej. Było to dla mnie coś zupełnie nowego, intensywnego, ale czułam się swobodnie, bo on naprawdę się starał, żeby było mi dobrze. Gdy dotarł ustami jeszcze niżej, był cierpliwy i delikatny, sprawiając, że było to piękne pierwsze erotyczne przeżycie.*

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY I WSPARCIA?

W życiu każdej osoby mogą pojawić się trudne momenty, kiedy potrzebujemy wsparcia, rozmowy lub praktycznych wskazówek, jak radzić sobie z emocjami, relacjami i codziennymi wyzwaniami. W Polsce istnieje wiele form pomocy dla młodzieży, które oferują anonimowe, profesjonalne wsparcie i pomoc w różnych sytuacjach. Oto dostępne możliwości:

## Telefon Zaufania Fundacji FEDERA

-  **22 635 93 92** Porad udzielają edukatorki seksualne Grupy PONTON, seksuolożki, psycholożki, ginekolożki, farmaceutki i położne.  
Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00–20:00.

## Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

-  **116 111** Czynny codziennie w godzinach 12:00–02:00.

## Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Młodzieży

-  **22 484 88 04** Czynny codziennie w godzinach 14:00–22:00.


## Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

-  **800 12 00 02** Czynny całą dobę, bezpłatny i anonimowy.

## Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

-  **800 12 12 12** Czynny całą dobę, bezpłatny i anonimowy.


## Telefon Zaufania ds. HIV/AIDS

-  **800 14 14 23** Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–21:00, a w soboty i niedziele od 9:00–17:00.


## Telefon antyprzemocowy dla kobiet Fundacji Feminoteka

-  **888 88 33 88** Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–20:00.

## Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

→  **720 720 020** Czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 17:00–21:00.

**Telefon Zaufania dla osób LGBTQIA+** Lambda Warszawa

→  **22 628 52 22** Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18:00–21:00

## POLECANE STRONY INTERNETOWE

- \* 116111.pl
- \* agaszuscik.com
- \* aids.gov.pl
- \* bezpestkowe.pl
- \* brpd.gov.pl
- \* centrumzdrowia.federa.pl
- \* fdds.pl
- \* feminoteka.pl
- \* federa.org.pl
- \* fes.edu.pl
- \* fundacjaavalon.pl
- \* fundacjajeszcze.com.pl
- \* fundacjanbss.com
- \* kph.org.pl
- \* lambdawarszawa.org
- \* mnw.org.pl
- \* okresowakoalicja.pl
- \* podrugie.pl
- \* ponton.org.pl
- \* rozowaskrzyniczka.pl
- \* sexed.pl
- \* grupa-stonewall.pl
- \* teczowka.org.pl
- \* tolerado.org
- \* transfuzja.org



FEDERA

