

# CIPKOnotes

The background features abstract, organic shapes in two shades of orange: a lighter, almost white shade and a darker, more saturated orange. A solid red circle is positioned in the upper right quadrant, partially overlapping the boundary between the two orange shades.

sensus

Paulina Klepacz  
Aleksandra Nowak

Koncepcja i przygotowanie:

Paulina Klepacz, Aleksandra Nowak

Projekt okładki i skład książki: Gosia Stolińska

Ilustracje i opracowanie ilustracyjne: Gosia Stolińska

Korekta (G'rls ROOM): Mirosława Kopoczek

Dziewczyńskie konsultacje (G'rls ROOM):

Magda Domagała, Matylda Szempruch

Konsultacja merytoryczna: Izabela Jąderek

Opieka wydawnicza: Barbara Lepionka

ISBN: 978-83-283-5757-0

Copyright © Paulina Klepacz, Aleksandra Nowak 2019

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

[www.sensus.pl](http://www.sensus.pl)

Papier: Color Style smooth 300 g/m<sup>2</sup>,

Munken Polar 120g/m<sup>2</sup>

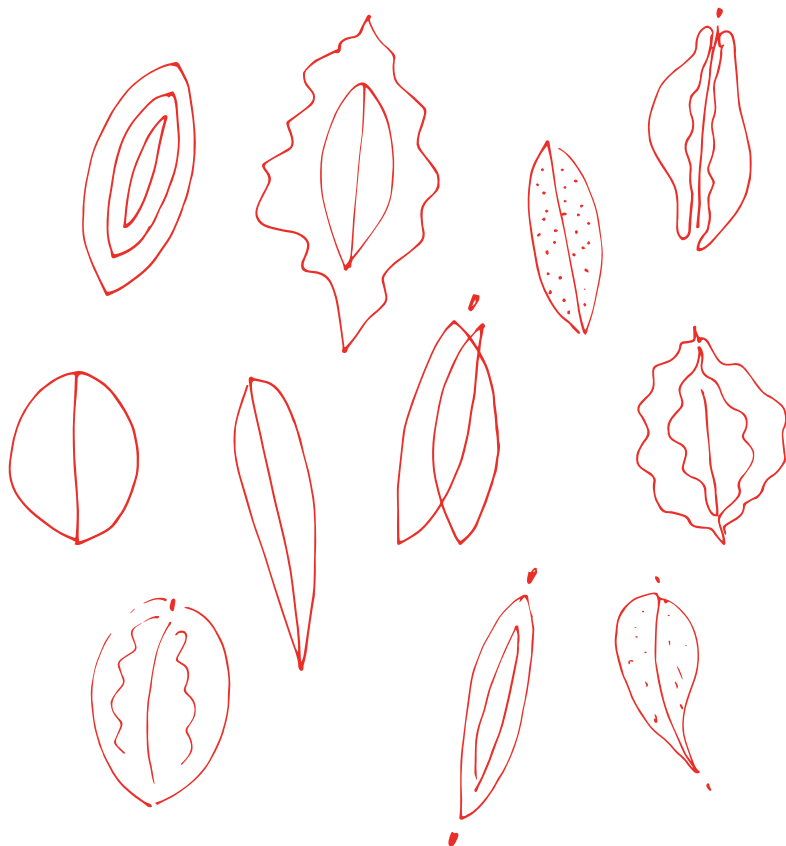
Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

## OSWOIĆ CIPKĘ

Jesteśmy fankami mówienia o cipkach w sposób przyjazny i zabawny, w końcu potrafią dostarczyć mnóstwa radości. Wydaje nam się, że już najmłodszym można w ten sposób pokazywać, że ich intymne części ciała są fajne i absolutnie nie powinny być powodem do wstydu. Dlatego proponujemy zabawę.



† przykładowe różnokształtne cípki rysunkowe

NARYSUJ SWOJĄ CIPKĘ

## NAZWIJ SWOJĄ CIPKĘ

# Cipka? Cipa? A może muszelka? Brzoskwinka? Pusia? Królowa? Bogini?

Każde słowo jest dobre, to my nadajemy używanym przez siebie słowom moc. W tym miejscu możesz wypisać wszystkie znane Ci określenia odnoszące się do kobiecych genitaliów, zastanowić się, które Ci się podobają i dlaczego, a które są według Ciebie nefajne. Możesz wypisać tylko ulubione lub te ulubione zakreślić. Możesz też wymyślić nowe określenia. Przede wszystkim jednak zachęcamy Cię, abyś nazwała swoją cipkę, znalazła lub wymyśliła słowo, które najlepiej do niej pasuje i z którym czujesz się komfortowo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gloria Steinem w przedmowie do „Monologów waginy” Eve Ensler pisała o „splocie mocy”, czyli globalnym określeniu żeńskich wewnętrznych i zewnętrznych narządów płciowych.

Yoni (joni) – tak cipkę nazywają w Indiach. Za słowem tym kryją się znaczenia: pochwa, macica, początek, źródło. Te ostatnie związane są z przekonaniem, że yoni to początek wszystkiego, coś o boskiej mocy stwarzania.

Poznawanie i rewidowanie własnych potrzeb oraz granic seksualnych to podstawa, aby mieć udany i bezpieczny seks. Warto sobie wypisać różne zachowania seksualne czy ich elementy (np. pozycja na jeźdźca, seks oralny czy zawiązane oczy) i ocenić, czy są dla nas akceptowalne, do rozważenia lub zupełnie na tym etapie życia nie wchodzą w grę. Przy okazji można się zastanowić, co sprawia, że dane zachowanie jest lub nie jest przez nas do zaakceptowania. Bez presji, aby coś na siłę zmieniać i oceniania się, każdy ma inne doświadczenia na seksualnym koncie i potrzeby. Kiedy mamy taki „rachunek sumienia” za sobą, jesteśmy przygotowane i przygotowani do prowadzenia seksualnych negocjacji, rozmów o naszych preferencjach i granicach.

**Jesteśmy zdania, że dzięki pytaniu o zgodę i szczerym rozmowom seks staje się lepszy, bardziej satysfakcjonujący dla wszystkich zaangażowanych. I wcale nie pozbawia naszych kontaktów intymnych magii, romantyczności, spontaniczności czy pikanterii, wręcz przeciwnie.**

## **JAK ROZMAWIAĆ?**

Choć w sekssytuacji, na gorąco, pewne rzeczy można omawiać i negocjować, to najlepiej byłoby umówić się na rozmowę o seksie poza sypialnią zawczasu i przygotować do niej – aby każda ze stron mogła zrewidować swoje aktualne

seksualne udpodobania. Na początku może być dziwnie, jeśli nie mamy tego typu doświadczeń, ale warto próbować, starać się stworzyć luźną atmosferę, wykazać otwartą i nieoceniającą postawą, skoro oczekujemy tego samego od współroz-mówczyń czy współrozmówców. Zresztą takie warunki formalne możemy ustalić, zanim przejdziemy do konkretów.

Warto również sygnalizować językowe problemy, mówić, kiedy jakieś słowo czy wyrażenie używane przez sekspartnerkę czy sekspartnera sprawia, że cierpnie nam skóra i bolą nas uszy. Jak? Wyjść od siebie, swoich doświadczeń, tego, jakie słowa wolimy i dlaczego. To może być fajna baza, aby zająć się sferą seksśłów, porównać nasze dotychczasowe seksualne słownictwo i stworzyć wspólny słownik, co wydaje się ciekawe, zabawne i jak najbardziej może być podniecające. Co do słów, od których bolą uszy – to też kwestia osłuchania się, przyzwyczajania. Ale oczywiście nie zawsze i nie u wszystkich działa.

Co jeszcze sprawia, że sekskomunikacja jest udana? **Szczer-  
rość i empatia**. Mówienie w miarę na bieżąco o tym, co nam się podoba, a co nie, ale nie tak, aby ktoś poczuł się winny, kiepski w seksie. Znowu raczej w odniesieniu do wła-snych potrzeb i preferencji, z nastawieniem na wspólny cel, czyli przyjemność.

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Wszystkie cipki są super!

Oto Twój CIPKOnotes. Stworzyliśmy go, by zachęcić Cię do zaprzyjaźnienia się lub wzmocnienia więzi z Twoim ciałem, a zwłaszcza z Twoją cipką. CIPKOnotes to przestrzeń do refleksji nad własną seksualnością, potrzebami i fantazjami seksualnymi, bo uważamy, że to sfera warta uwagi.

W CIPKOnotesie zebraliśmy garść istotnych informacji i wskazówek, ale przede wszystkim chcemy, aby było to bezpieczne i przyjazne miejsce, w którym bez ograniczeń będziesz mogła rozwijać swoją seksualność — bez wstydu, oceniania (się), podlegania społecznej presji.

Poznaj swoją cipkę.  
Zaprzyjaźnij się z nią.  
Polub ją! Pokochaj!

---

To wspaniały materiał, który dzięki swojemu afirmatywnemu, życzliwemu i nieoceniającemu przekazowi może pomóc wielu kobietom w zaakceptowaniu siebie podczas indywidualnej podróży ku odkrywaniu seksualności.

Izabela Jąderek  
psycholożka i seksuolożka

---

Patroni medialni: **G<sup>o</sup>RLS**  **Ponton**

cena 24,90 zł

ISBN 978-83-283-5757-0



9 788328 357570