

KAROLINA C WALINA-STĘPNIAK  
PAULINA KLEPACZ

# *Sexy zaczyna się w głowie*

SAMOAKCEPTACJA – SAMOŚWIADOMOŚĆ – SEKSUALNOŚĆ



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorki oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorki oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

---

REDAKTOR PROWADZĄCY Magdalena Dragon-Philipczyk

PROJEKT OKŁADKI Alina Rybacka-Gruszczyńska

REDAKCJA JĘZYKOWA Beata Stefaniak-Maślanka

SKŁAD I ŁAMANIE Marta Duda (Dobry skład)

ILUSTRACJE Anna Halarewicz

#### **HELION SA**

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 <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/sexyza>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN 978-83-283-6618-3

Copyright © Karolina Cwalina-Stępnik, Paulina Klepacz 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

wstęp	9
rozdział I <b>SAMOAKCEPTACJA</b>	15
rozdział II <b>SAMOŚWIADOMOŚĆ</b>	115
rozdział III <b>SEKSUALNOŚĆ</b>	205
zakończenie	236



Dedykujemy tę książkę...  
sobie wzajemnie — za to, że pomimo  
różnic potrafimy działać razem jak  
szalone, a nasze pomysły się nie kończą.  
A także naszym społecznościom, którym  
pokazujemy, że sexy zaczyna się w głowie,  
samoświadomość to klucz do sukcesu,  
a odkrywanie swojej seksualności to  
prawdziwa przyjemność, której nie należy  
się wstydzić.

SEXY ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE



Kup ksi k

Pole ksi k

## Cześć!

Tu Karola i Paula. Oddajemy w Twoje ręce naszą kolejną wspólną książkę. O czym tym razem piszemy? O ważnych, według nas kluczowych wręcz sprawach, które nas na co dzień zajmują, które przewijają się w naszej pracy.

Po pierwsze: o **samoakceptacji**, bez której trudno funkcjonować właściwie w każdej dziedzinie życia. Nie musimy od razu siebie kochać, ale warto siebie szanować, postarać się jakoś ze sobą dogadać, by nie być nieustannie na ścieżce wojennej ze sobą i z własnym ciałem.

Po drugie: o **samoświadomości**! Ta przydaje się nie tylko w życiu prywatnym, lecz także w zawodowym. To sztuka odkrywania i słuchania własnych potrzeb oraz podążania za nimi.

I w końcu po trzecie: o **seksualności** — dziedzinie, nad którą często nie pracujemy, a której rozwijanie pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i inne obszary życia.

W książce *Sexy zaczyna się w głowie. Samoakceptacja — samoświadomość — seksualność* znajdziesz wiele cennych rad ekspertek, które zaprosiłyśmy do podzielenia się wiedzą i doświadczeniem. Przeczytasz historie z życia wzięte o pracy nad samoakceptacją, samoświadomością, seksualnością. Nie zabraknie też ćwiczeń praktycznych.

Mamy nadzieję, że dostarczymy Ci nie tylko wiedzy i narzędzi do pracy nad sobą, ale także rozrywki. Że poczujesz chęć, by zrobić coś dla siebie, wygospodarować przestrzeń na swoje potrzeby, przyjrzyć się im uważniej.

Powodzenia!

Ach! I jeszcze kilka słów o nas. Zwłaszcza dla osób, które nie miały okazji nas dotąd poznać. Jesteśmy wybuchowym duetem o często skrajnie różnych poglądach. Lubimy się i cenimy, bo jesteśmy otwarte na dialog, na wymianę myśli i uwielbiamy, kiedy iskrzy!



**KAROLA (@SEXYZACZYNASIEWGLOWIE)**

Jestem certyfikowanym coachem i mentorką. Uwielbiam pracować z klientkami i klientami, indywidualnie i grupowo, oraz pomagać im rozwijać swój potencjał, a także wspierać ich na drodze do osiągnięcia sukcesów. Od jakiegoś czasu jestem też częścią teamu stojącego za aplikacją webową HER Impact. To świetna platforma, która dostarcza kobietom, zwłaszcza młodym, stawiającym pierwsze kroki na swojej ścieżce zawodowej, cennej wiedzy, by w ten sposób wspierać je na rynku pracy i wyrównywać ich szanse. Na swoim koncie mam kilka książek, w tym bestsellerową *Wszystko zaczyna się w głowie. Planuj, działaj, nie marudź*, w której opowiadam swoją osobistą historię o dochodzeniu do tego, co dla mnie ważne prywatnie i zawodowo. Poza tym prowadzę program *#girlTALK* na YouTube (konto Karolina Cwalina). Zachęcam do oglądania go, słuchania moich podcastów oraz czytania artykułów mojego autorstwa, w których dzielę się swoimi doświadczeniami oraz wiedzą merytoryczną z zakresu rozwoju osobistego!

**PAULA (@PAULINA\_KLEPACZ)**

Jestem feministką, dziennikarką i propagatorką ciałopozytywności oraz sekspozytywności. Uwielbiam mówić o seksualności, zwłaszcza kobiecej, obalać kolejne tabu i stereotypy, zachęcać ludzi do poszukiwania jakościowej przyjemności na własną rękę. Na co dzień jestem przede wszystkim redaktorką naczelną feministyczno-erotycznego magazynu „G’rls ROOM”, współpracuję też z Glamour.pl czy Vogue.pl. Swego czasu napisałam powieść *Daj mi więcej*, potem z Karoliną książkę *#girlstalk. Dziewczyny, rozmowy, życie*, a z Aleksandrą Nowak *CIPKOnotes*. Nagrywam też podcast *SAMOMIŁOŚĆ*.

# Sexy zaczyna się w głowie

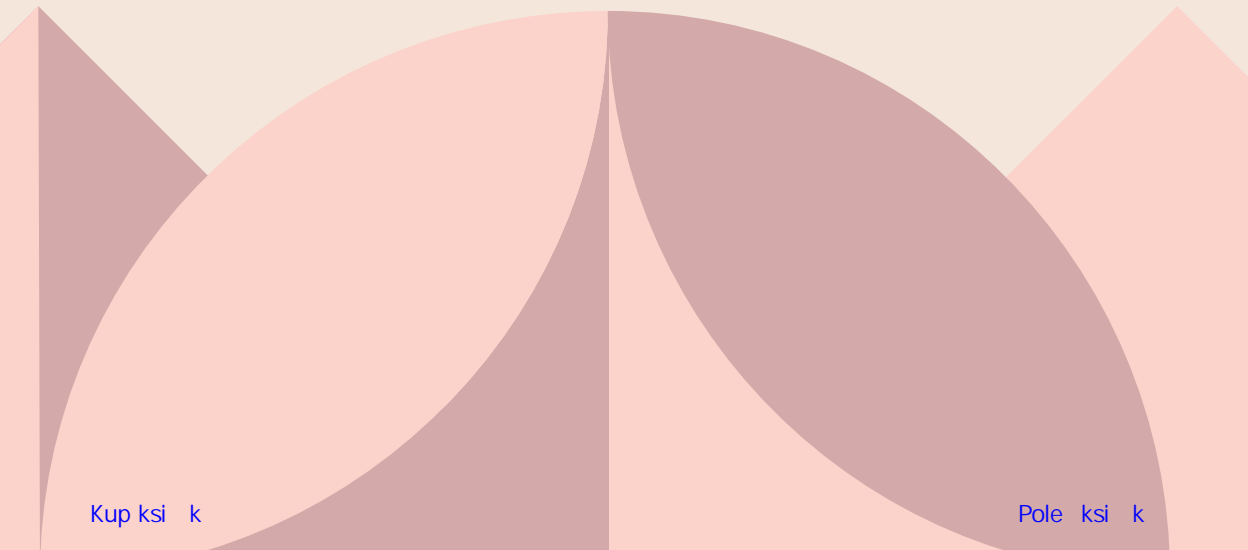
KAROLINA

To hasło, które przyświeca moim działaniom. Co ono oznacza? Według mnie to, że wygląd nie jest najważniejszy, że „sexy” to coś, co mamy w głowie i co emanuje na zewnątrz. To nasz pomysł na siebie i życie, którego realizacja daje nam szczęście i pozwala egzystować na własnych zasadach. To taka nasza wewnętrzna siła. Sexy jest w głowie, sexy to świadomość swoich mocnych stron i zadowolenie z siebie. Sexy jest, kiedy czujemy się ze sobą dobrze, wiemy, czego chcemy, mamy jasno wytyczone cele, których się trzymamy i dzięki którym mamy motywację do działania.

# *Samomiłość*

PAULINA

To ideał, który przyświeca mi w pracy i w życiu. Wierzę, że trzeba zacząć od zbudowania relacji z samą sobą, by nam się układało w życiu, by nawiązywać udane relacje z innymi ludźmi. Samomiłością można ładnie nazwać masturbację, za którą kryje się znajomość swoich seksualnych potrzeb i ich zaspokajanie. Ja jednak rozumiem to hasło szerzej. Przede wszystkim zaznaczę — nie musimy siebie od razu i bezwarunkowo kochać w myśl samomiłości. To raczej akceptowanie, w miarę możliwości, swoich wad i zalet. To bycie dla siebie dobrą, dla swojego ciała i głowy. To holistyczne podejście z szacunkiem do swojego jestwa, słuchanie swoich pragnień i odpowiadanie na nie. To dążenie do dobrostanu na różnych poziomach. Pozwalanie sobie na przyjemność. To zdrowy styl życia, profilaktyka zdrowotna, bycie blisko siebie, stawianie siebie na pierwszym miejscu.



# 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**

# Cześć! Tu Karola i Paula.

Oddajemy w Twoje ręce naszą kolejną wspólną książkę. O czym tym razem piszemy? O ważnych — według nas wręcz kluczowych — sprawach, które nas na co dzień zajmują, które przewijają się w naszej pracy. Po pierwsze **samoakceptacja**, bez której trudno funkcjonować właściwie w każdej dziedzinie życia. Nie musimy od razu siebie kochać, ale warto siebie szanować, postarać się jakoś ze sobą porozumieć, by nie być na nieustającej wojennej ścieżce ze sobą i z własnym ciałem. Co dalej? **Samoświadomość!** Ta przydaje się nie tylko w życiu prywatnym, lecz także zawodowym. To sztuka odkrywania i słuchania własnych potrzeb oraz podążania za nimi. Wreszcie **seksualność** — dziedzina, nad którą często nie pracujemy, a której rozwój pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie i inne obszary życia.

W książce *Sexy zaczyna się w głowie* znajdziesz wiele cennych rad ekspertek, które zaprosiłyśmy do podzielenia się wiedzą i doświadczeniem. Poznasz historie z życia wzięte — o pracy nad samoakceptacją, samoświadomością, seksualnością. Nie zabraknie też ćwiczeń praktycznych.

Mamy nadzieję, że dostarczymy Ci nie tylko wiedzy i narzędzi, ale także rozrywki. Poczuj chęć do zrobienia czegoś dla siebie, wygospodaruj przestrzeń na swoje potrzeby, przyjrzyj im się uważniej. Powodzenia!

PATRON MEDIALNY:

**her impact**



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

