

**T**

**U**

**R**

**I**

**Ižanga**  
6-11

**1** **Apie seksu iš naujo**  
12-23

**2** **Tavo smegenys**  
24-51

**3** **Tavo kūnas**  
52-81

**4** **Solo seksas**  
82-107

**5** **Seksas su partneriu**  
108-171

**6** **Seksas ir visuomenė**  
172-191

**7** **Seksualūs priedai**  
192-215

**Išvados**  
216-219

**N**

**Y**

**S**

# Kas, po velnių, yra seksas su partneriu?

Kas iš tikro yra seksas su partneriu? Cituojant protingą moterį (mane 1 skyriuje), tai saugumo ir džiaugsmo jausmas. Visiškai tie patys principai, kaip ir mėgaujantis solo seksu, tačiau šį kartą žaidžiame su dar vienu žmogumi!

Žiūrėdami TV ir kino filmus, įsivaizduojame, kad turime būti visada pasiruošusios sekso mašinos, turinčios telepatinių galių, galinčios palikti savo partnerius be amo. Kitaip pasekmės bus tragiškos ir būsime išjuokti. Mums taip pat yra įteikiamas išsamus scenarijus, kaip seksas su partneriu „turėtų“ atrodyti, ir mes jaučiamės prastai, jei nuo jo nukrypstame.

**MES PATIRIAME DIDŽIULĮ  
SPAUDIMĄ PASIRODYTI GERAI.**

Tai visiška nesąmonė. Seksas gali būti viskas, ko tu tik nori.

Šiame skyriuje sužinosime, kas tau ir tavo partneriui (-iams) tinka, ir nebandysime atitikti mums primestų idealy.

Prieš einant prie esmės, štai pagrindinės mano mintys apie seksą su partneriu:

1

Savo malonumo suvokimas ir domėjimasis partneriu yra esminė puikaus sekso sąlyga.

2

leškoti patarimų, kaip patirti didžiausią malonumą, tikrai nėra gąsdinantis veiksmas.

3

Įprastas seksas nėra nuobodus! Iš tikrųjų tai yra puiki patirtis.

4

Prieš šokdamas į lovą, pasistenk neturėti išankstinio nusistatymo ir nesikoncentruok vien tik į orgazmą. Seksas yra kaip meditacija – pati geriausia patirtis, kai lėtai mėgaujiesi jausmu.

5

Svarbu suprasti pagrindinius dalykus. Kita geriausia savybė yra smalsumas.

# Sutikimas

Mes pradėdame nuo svarbiausio dalyko. Sutikimai egzistuoja visose gyvenimo srityse, bet seksas yra itin intymus ir asmeninis dalykas, todėl šioje srityje tai ypač svarbu. Prieš analizuojant, kada ir kaip gali būti suteikiamas sutikimas, iš pradžių reikėtų suprasti, ką tai reiškia:

- ◆ Duodant sutikimą svarbiausia yra bendravimas ir pagarba. Tai esminė sekso dalis.
- ◆ Duodami sutikimą neriame į malonumą, todėl turime tai daryti itin entuziastingai.
- ◆ Sutikimą bet kada galima atšaukti ar pakeisti, taip pat galime duoti sutikimą ir tik tam tikriems dalykams – tai nėra „viskas arba nieko“ situacija.
- ◆ Dažniausiai dvejojame duoti sutikimą, nes norime pratęsti malonumą, o ne apsaugoti save nuo pavojaus. Kalbėdami labiau akcentuojame, ko nenorime. Nors iš tikrųjų reikėtų kreipti dėmesį į tai, ko norime.

Argi nebūtų puiku, jeigu jau vaikystėje būtume buvę mokomi sutikimo subtilybių ir mums būtų leista neapkabinti senosios tetos Mildred, kuri dvokė kačių maistu? Jeigu mums tokios žinutės būtų perteiktos, suaugus būtų kur kas paprasčiau.

Buvome mokomi sutikimą pirmiausia siejant su baime, o ne su būsimo malonumu. Kaip išprievartavimo auka puikiai suprantu, kaip svarbu kalbėti apie tai (daugiau apie patirtį po išprievartavimo 6 skyriuje). Tačiau ignoruojant malonumą kaip esminį sutikimo komponentą, dažnai ši tema sekso atžvilgiu gali atrodyti itin negatyviai. Puiku, kad sutikimas dabar yra įtraukiamas į lytinio švietimo mokykloje programą. Tačiau vis dar egzistuoja tendencija pernelyg supaprastinti šį reikalą, ir devizas „ne yra ne“ dažnai yra to švietimo esmė. Tai nėra neteisinga: ne tikrai yra ne. Tačiau tokiu atveju praleidžiami niuansai, kaip sakome „ne“ arba parodome savo nepasitenkinimą. Labai retai, kai mūsų ko nors paprašo ir

mes nenorime to daryti (pvz., išplauti vonią, nuvilti savo partnerį, leisti, kad jis mus nuviltų), tiesiog pasakome „ne“. Esame kūrybingi kūriniai ir vartojame įmantrią kalbą norėdami pasakyti, kad ko nors nenorime, įvairiais būdais, pavyzdžiui:

- ◆ Temos nukreipimas: „Neturiu tinkamos nuotaikos. / Turiu kitą pasiūlymą.“
- ◆ Pasiteisinimai: „Man skauda galvą. / Negaliu, esu pernelyg užsiėmęs.“
- ◆ Atidėjimas: „Padarysiu tai rytoj. / Paprašyk manęs kitą kartą.“
- ◆ Mandagus kalbėjimas: „Nenorėčiau, jeigu tu nieko prieš. / Tai nuostabus pasiūlymas, tačiau man kur kas labiau patinka mano idėja.“

Be to, galime derėtis:

- ◆ „Nekenčiu plauti vonios. Ar galėtum išplauti? Aš išplausiu lėkštes ir orkaitę.“
- ◆ „Negaliu dabar paskambinti močiutei. Tačiau nusistatysiu priminimą telefone ir paskambinsiu jai ryt.“
- ◆ „Dabar nesijaučiu itin seksualiai nusiteikusi. Gal tiesiog apsikabinam? O jei tu esi nusiteikęs, galiu apkabinti tave, kai liesi save.“

Derybos ir kompromisas yra svarbios sutikimo dalys, tačiau tu visada turi būti patenkintas kompromiso rezultatu. Sekso esmė yra sutikimas. Kiekvieną kartą, kai sakau „paklaus savo

partnerio“ arba „pakalbėk su savo partneriu“, tai yra puikus to pavyzdys. Sutikimas neturėtų būti suvokiamas kaip vienas baigtinis pokalbis, ir jau viskas visiems aišku: iš pradžių turėtų būti pradinis pokalbis, po jo – daug patikrų su galimybe entuziastingai ir toliau sutikti ar pakeisti, papildyti, atšaukti sutikimą arba derėtis dėl jo. Bendravimas dėl sutikimo vyksta ir mylintis, ne tik prieš tai ar po to.

Dažnai esame mokomi prašyti sutikimo ar jį duoti griežtai pagal lytis: berniukai mokomi jo prašyti, bet retai – suvokti savojo sutikimo vertę, o mergaitės mokomos sutikimą duoti, todėl labai retai suvokia, kaip pačioms jo paprašyti.



Alkoholis ir narkotikai gali gerokai sumažinti tavo galimybę objektyviai duoti sutikimą, todėl labai svarbu suvokti savo galimybių ribas. Taigi primygtinai patariu nevartoti jų, kai esi tokioje aplinkoje, kur, tikėtina, bus prašoma tavo sutikimo.

## Sutikimo pavyzdžiai

Mes retai mokomi prašyti sutikimo ir jį duoti tikrame gyvenime, todėl prirėikus tai padaryti jaučiamės išsigandę. Tikiuosi, kad šie pavyzdžiai padės tau tokiose situacijose:

### Sutikimo prašymas:

- ◆ „Kaip norėtum, kad tave liesčiau?“
- ◆ „Kokia dabar tavo nuotaika?“
- ◆ „Ar norėtum, kad mes....?“
- ◆ „Ar galėtum šiek tiek paspausti?“
- ◆ „Aš norėčiau nusileisti ....ten, žemiau. Ar tau patiktų?“



### Sutikimo davimas:

- ◆ „Hmmm, jausmas nuostabus.“
- ◆ „Tai skamba puikiai, bet jau seniai to nedariau, todėl norėčiau, kad viskas vyktų lėtai.“
- ◆ „O DIEVE, TAI SKAMBA TAIP NUOSTABIAI!“
- ◆ „Galime pabandyti, o paskui žiūrėsime.“



### Atsisakymas:

- ◆ „Nesu pasirengusi daryti to dabar.“
- ◆ „Man tai neįdomu, atsiprašau.“
- ◆ „Norėčiau, kad liautumeisi.“
- ◆ „Tai mane verčia jaustis nepatogiai.“

### Pasitikrinimas:

- ◆ „Ar tau viskas gerai?“
- ◆ „Kaip jautiesi?“
- ◆ „Ar galėtume sekundei sustoti?“



## Aš pasakysiu, ko noriu, ko iš tikrųjų noriu noriu noriu

Pirmasis gero bendravimo su kitais asmenimis žingsnis yra žinojimas, ką norime pasakyti, o tai kyla iš savęs pažinimo ir savo pomėgių.

Bendravimas gali būti verbalinis ir neverbalinis. Kai prašai pirminio sutikimo, verbalinis bendravimas yra itin svarbus, ir ši dalis turi būti mažiausiai subjektyvi. Kai nori pasitikrinti mylėdamasis, galima bendrauti kitais būdais.

- ◆ Neverbaliniai garsai
- ◆ Akių kontaktas
- ◆ Kūno kalba

Tikiuosi, kad esi girdėjęs apie bendravimo svarbą pačioje pradžioje, bet aš esu skaičiusi labai mažai straipsnių, kaip iš tikro turi atrodyti pokalbis su partneriu. Svarbiausia, kad būtų bendraujama bendru sutarimu ir visiems dalyvaujantiems būtų aišku, kas nutiks. Taip pat reikėtų užtikrinti, kad bendravimas abiem pusėms būtų suprantamas ir vėliau nebūtų nemalonių staigmenų. Svarbu, kad tavo partneriai žinotų, kaip mėgsti bendrauti. Taip pat tau vertėtų sužinoti, kaip bendrauti mėgsta jie.

Man teko skaityti labai daug patarimų (dažniausia žurnaluose išdykusiems), kaip nustebinti savo partnerį pasiūlant

naują sekso būdą, fantaziją ar veiklą. Nors staigmenos gali būti malonios, tu nesudari jiems galimybės iš anksto duoti sutikimą, o kalbant apie seksą tai ypač svarbu! Sutikimo prašymas prieš tai nereiškia, kad reikia atsisakyti jaudulio ir laukimo (tai yra staigmenos esmė) – gali sutarti su partneriu, kad nors pati veikla nebus staigmena, tačiau laikas, kada tai įvyks, bus netikėtumas. Mintis, kad kalbėjimas apie seksą prieš patį veiksmą sugadina nuotaiką, ir yra pagrindinė kliūtis prašyti sutikimo ir jį duoti, be to, padidina nesusikalbėjimo riziką. Tu esi atsakingas už tinkamą bendravimą su savo partneriais.

***BENDRAUDAMAS  
JAUSKIS PATOGIAI.***

Štai keli būdai, kaip man patinka kalbėtis apie sekso malonumą:

- ◆ Lietimo stiprumui įvardyti pasitelk skalę nuo 1 iki 10 (8 reiškia idealu). Kai paklausiu savo partnerio, kokį skaičių duotų, ir atsako „4“, jau žinau, kad norėtų gerokai stipresnio lietimo. Jeigu atsako „9“, žinau, kad turėčiau liesti švelniau. Tad nuolat pasitikrink, ar nereikėtų pakeisti lytėjimo stiprumo. Ši technika puikiai tinka ir pliaukštelėjimui, ir kitiems fizinio poveikio būdams įvertinti.
- ◆ Stimuliacijos viduje spaudimo vietai nurodyti vartok laikrodžio rodyklės skaičius. „Truputį į kairę“ yra gana abstraktu – kieno kairę ir kaip toli? Bet kai sakai „Man patinka, kai spaudi ties 5 ir 7 valanda“, viskas pasidaro aišku.

### Kalbėk su manimi nešvankiai

Nešvankus kalbėjimas yra tinkama bendravimo forma. Jis gali būti tiek pamokantis, tiek įkaitinantis. Jei nesi tinkamai nusiteikusi taip kalbėti, gali norėti prasmegti skradžiai. Pasistenkime to išvengti, gerai?

- ◆ Mano nuomone, pati geriausia nešvanki kalba yra itin paprasta: tiesiog apibūdink, ką šiuo metu darai ar norėtum daryti ir kodėl tai įelektrina tave.
- ◆ Dažniausiai koncentruojamės į tai, ką matome. Tačiau kitų savo pojūčių apibūdinimas suteiks tau įvairesnio žaidimo galimybę.
- ◆ Jeigu nori prisijaukinti seksualų kalbėjimą, susirask erotinę istoriją, kuri tave įkaitina, ir perskaityk ją partneriui. Taip atsikratysi įtampos pačiam sugalvoti tinkamus žodžius ar apibūdinimus.
- ◆ Kai abejojai, dar kartą primink savo partneriui, koks susijaudinęs esi. Paprasčiausias „Aš esu labai susijaudinęs“ tikrai veikia.

200 puslapyje rasi daugiau patarimų apie seksą telefonu ir vaidmenų žaidimus.

## Sekso inicijavimas

Jeigu esi mergina, labai tikėtina, kad buvai mokoma būti pasyvi ir nuolanki. Bet spėk dar kartą! Tu neprivalai tokia būti – eina velniop tos socialinės lyčių normos. Išreikšk savo geidulį ir prašyk to, ko nori. Man ne itin patinka elgtis droviai ir žaisti žaidimus. Dažnai esu gana tiesmukiška. Tai, aišku, tinka ne kiekvienam. Tačiau tai gerokai palengvina visą procesą ir suteikia velnišką jėgą inicijuoti seksą, o ne tikėtis, kad partneris tai padarys už tave. Patariu tau išsakyti savo geismą pačiu paprasčiausiu ir tiesiausiu keliu:

- ◆ „Aš tikrai norėčiau tave pabučiuoti.“
- ◆ „Gal nusirenkime?“
- ◆ „Ar esi susijaudinęs?“
- ◆ „Tai, kaip žiūri į mane, mane tikrai užveda.“
- ◆ Ir pats tiesmukiškiausias iš visų: „Norėčiau dabar su tavim pasi-mylėti. Ar tu norėtum?“

Kai sakai bet kurią iš šių frazių, atkreipk dėmesį, kaip jautiesi. Jeigu prieš tai nervinai, kaip jautiesi dabar, pasakęs šiuos žodžius? Kaip jautiesi, kai savo geismą išreiški taip tiesiogiai – pažeidžiama, pasitikinti, o gal ir tokia, ir tokia? Pripažink šiuos jausmus. Pažadu, kad su laiku tai neatrodys taip baisu.

## Atstūmimas

Mes visi itin bijome būti atstumti. Iš tikrųjų man patinka atstūmimai, nes taip aiškiai apibrėžiamos ribos. kažkas išreiškė savo geismą, kažkas atsakė nubrėždamas ribas – tai kur kas geriau, negu vynioti aplinkui arba išvis vengti atsakymo.

Atstūmimas kur kas baisnis teoriškai negu praktiškai. Būti atstumtam yra daugeliu atvejų naudinga patirtis, nes suvoki, kad tai nėra taip baisu, kaip iš pradžių galvojai. Aišku, tavo ego gali truputį nukentėti, bet tai nėra kas nors tokio, dėl ko neišgyventum.

Atstūmimas neturėtų būti žiaurus. Tu gali pasakyti aiškų „ne“ nepriversdamas kito asmens jaustis itin nepatogiai. Man patinka tiesioginiai atsakymai su tam tikros empatijos atspalviu:

- ◆ „Ne, ačiū.“
  - ◆ „Vertinu pasiūlymą, bet manęs tai nedomina.“
- Tegu tavo atsakymas būna trumpas ir malonus. Ir prisimink, kad tau nereikia detaliai aiškintis, kodėl atsakai neigiamai. Visada tikiuosi, kad kažkas, išgirdęs tokį atsakymą, jį gerbs ir atsitrauks. Tačiau taip būna ne visada. Jeigu kas nors vis įkyriai siūlo:
- ◆ „Pasakiau „ne“, ir nėra daugiau apie ką kalbėti. Prašau gerbti mano nuomonę.“
  - ◆ „Nesiklausai, ką tau sakau. Tu nepakeisi mano nuomonės.“
  - ◆ „Verti mane jaustis nepatogiai. Noriu baigti šį pokalbį.“

Iš pradžių gali būti baisu sakyti tokius tiesmukus žodžius, bet su laiku įgysi daugiau pasitikėjimo.

Jeigu atsidūrei situacijoje, kurioje jauti pavojų, bandyk atkreipti kitų žmonių dėmesį ir prašyk pagalbos.

## Laikas pakalbėti apie seksualinę sveikatą

Nors ši knyga apie malonumus, mums vis tiek reikia aptarti seksualinę sveikatą. Taigi čia yra supertrumpas maršrutas. Jeigu gyveni šalyje, kur gali gauti konfidencialias ir nemokamas seksualinės sveikatos paslaugas, tikrai nereikėtų vengti šitos temos. 220 puslapyje surasi daugiau informacijos nuorodų.

### Kontracepcija

Šiame skyriuje laikaisi nuomonės, kad myliesi dėl malonumo, kad tai gali baigtis nėštumu ir norėtum to išvengti. Gali rinktis prezervatyvus, hormoninę kontracepciją arba gimdos spiralę (nehormoninę). Jeigu nėra jokių rizikos pastoti, vis tiek reikėtų naudoti prezervatyvus, kad išvengtum lytiškai plintančių ligų! Apie tai truputį vėliau.

Yra labai daug įvairių kontracepcijos būdų. Šiuo metu hormoniniai preparatai ar ilgalaikės kontraceptinės priemonės gali būti paskirtos tik biologinėms moterims ir gimdą turintiems asmenims (kalbama apie kontracepciją asmenims, kurie metų metus gamina spermą, bet šioje srityje dar daug ką reikėtų nuveikti). Tikėtina, kad norėtum tokios priemonės, dėl kurios galėtum nesukti galvos kelerius metus; norėtum pradėti vartoti tokią priemonę ir nutraukti, kada tau tik patogų. Daugumos žmonių nuomone, hormoninė kontracepcija neigiamai veikia jų psichikos sveikatą, taigi prieš renkant šią priemonę jai reikėtų atsižvelgti.

ti. Verta pasirinkti tokį metodą, kuris labiausiai tiktų tavo organizmui. Apsilankyk patikimoje seksualinės sveikatos interneto svetainėje arba nueik į vietinę polikliniką paklausti patarimo.

### Prezervatyvai

Prezervatyvai nėra labai vertinami, bet norėčiau pakeisti tokią nuomonę. Iš tikrųjų kai kas galėtų pasakyti, kad prezervatyvų atžvilgiu esu nusiteikusi agresyviai teigiamai – kadaise per metus išdalijau 80 000 nemokamų prezervatyvų (ilga istorija).

Prezervatyvai būna skirtingų dydžių ir gali sukelti įvairius pojūčius, taip padidindami komfortą ir malonumą. Tinkamai naudojamų prezervatyvų efektyvumas yra daugiau negu 98 proc. Prezervatyvai gali būti išoriniai (arba penio), maunami ant penio ar žaisliuko, arba vidiniai, kišami į makštį ar išangę. Vidinius prezervatyvus (dar vadinamus moteriškais (tik be reikalo nesuteikime lyties makštims, gerai?) galima įsikišti iš anksto ir tai suteikia žmogui galimybę pačiam pasirinkti kontracepciją.

Prezervatyvai – vienintelė kontracepcijos rūšis, kuri apsaugo tiek nuo lytiškai plintančių ligų, tiek nuo nepageidaujamo nėštumo. Štai kodėl apie juos reikia daug kalbėti. Kai kurias lytiškai plintančias ligas sunku išgydyti net ir antibiotikais, todėl pirminis mūsų tikslas – užkirsti kelią tokių ligų atsiradimui.

Normalu kartais pamiršti naudoti prezervatyvą, visiems klaidų pasitaiko. Nesmerk savęs dėl to per daug, bet pasistenk sumažinti padarytą žalą. Tad imkis saugumo priemonių po to (pasitikrink dėl lytiškai plintančių ligų, kito ryto piliulė nėštumo rizikai sumažinti).

Pavargau girdėti, kad „prezervatyvai sugadina visą malonumą“ arba kad pojūtis juos naudojant nėra toks geras. Tikrai neverta rizikuoti savo ir partnerio sveikata, siekiant išvengti keisto pokalbio arba teikiant pirmenybę trumpalaikiam malonumui. Įsiskverbimas nėra vienintelis būdas patirti malonumą. Jeigu skverbiantis su prezervatyvu susilpnėja pojūčiai, pabandyk naudoti daugiau lubrikanto arba koncentruokis į kitus momentus, teikiančius stipresnių pojūčių. Jeigu naudodamas prezervatyvus jauti diskomfortą, priežastis gali būti alergija lateksui. Dabar galima įsigyti ir prezervatyvų, kuriuose nėra latekso!

Partnerio spaudimas nenaudoti prezervatyvo yra šlykštus elgesys. Kai vaikas slapta, partneriui nežinant ar nesutinkant, nusimauna prezervatyvą, tai yra seksualinio užpuolimo forma.

## Laikas tinkamai senamadiškai pristatyti prezervatyvus

### Išoriniai prezervatyvai:

1. Įsitikink, kad prezervatyvo pakuotė nepažeista, galiojimo laikas nesibaigęs ir ant pakuotės yra CE ženklas, reiškiantis, kad produktas yra sertifikuotas.
2. Pirštu nustumk prezervatyvą į vieną pakuotės pusę ir atsargiai ją atplėšk. Pasistenk to nedaryti dantimis, nes gali pažeisti prezervatyvą!
3. Įsitikink, kad prezervatyvą laikai ta puse (turi atrodyti kaip maža skrybėlė).
4. Suspausk prezervatyvo viršūnelę (dėl susidariusios oro pagalvėlės prezervatyvas gali plyšti) ir uždėk ant penio galvutės ar žaisliuko viršūnelės. Jeigu penis neapipjaustytas, nusmauk į apačią apyvarpę.
5. Užmauk prezervatyvą ligi pat penio pagrindo. Tu jau pasiruošęs!
6. Besimylėdamas vis patikrink, ar prezervatyvas vietoje. Jeigu dalyvauji tikrame sekso maratone, pakeisk jį po 30 min.
7. Kai jau esi baigęs, prilaikyk prezervatyvą ranka, „kai jis palieka sargybą“. Užrišk mazgą. Taip visas skystis liks viduje, įvyniok prezervatyvą į servetėlę ir išmesk į šiukšliadėžę. Nuleistas į klozetą prezervatyvas itin kenkia aplinkai ir gali užkimšti kanalizaciją!



### Vidiniai prezervatyvai

1-as ir 2-as žingsniai yra tokie patys, kaip ir išoriškai naudojamų prezervatyvų atveju. Paskui:

3. Suspausk lankstų vidinį žiedą (jis yra prezervatyvo viduje). Jis pailgės ir susiaurės, tada įkišk jį į vaginą – panašiai kaip mėnesinių taurelę. Vidinį žiedą reikia švelniai stumti iki makšties viršaus, ir, kai jis atsiduria reikiamoje vietoje, turėtum jo nejausti. Gali užtrukti, kol išmoksi, bet pažadu, kad tai tikrai atsipirks! Jeigu prezervatyvą nori naudoti išangėje, išimk vidinį žiedą ir įkišk prezervatyvą į išangę, naudodamas prezervatyvo išorėje ypač daug lubrikanto.
3. Didysis (išorinis) prezervatyvo žiedas visada lieka makšties (išangės) išorėje. Nesijaudink, jei prezervatyvas šiek tiek laisvas. Taip ir turėtų būti. Ir įsitikink, kad penis (žaisliukas) patenka tiesiai į prezervatyvą, o ne šalia jo!
3. Kai baigiate, užsuk išorinį žiedą taip, kad visas skystis liktų viduje. Švelniai ištrauk prezervatyvą (geriau tai daryti sukamaisiais judesiais), įvyniok į servetėlę ir išmesk į šiukšliadėžę!

Pastaba: niekada nenaudok dviejų prezervatyvų vienu metu – du prezervatyvai, trindamiesi vienas į kitą, gali plyšti! Viskas, ko tau reikia, yra vienas prezervatyvas.