

## Turinys

Prologas (arba kodėl, po velnių, apskritai norėjome parašyti šią knygą).....	9
<b>1 skyrius.</b> Valgyk, miegok, išgerk prozako. Kartok. Kaip pasirūpinti savimi užklupus poskyrybiniam slogučiu.....	13
<b>2 skyrius.</b> Kaip po skyrybų atrasti save iš naujo: šiek tiek pasenusią, su daugiau raukšlių ir labiau pasimetusią.....	37
<b>3 skyrius.</b> Kodėl negalime visi gyventi draugiškai. Kodėl svarbu palaikyti gerus santykius su buvusiuoju.....	57
<b>4 skyrius.</b> Atžalos: kaip padėti savo vaikams išgyventi šitą šūdų audrą .....	81
<b>5 skyrius.</b> Brauk dešinén... Ne! Kairén... Ne! Dešinén! Kaip grįžti į pasimatymų žaidimą.....	103
<b>6 skyrius.</b> Konkursas: kaip išgyventi pirmuosius pasimatymus... vėl.....	133
<b>7 skyrius.</b> Fuck it. Ne... rimtai: kaip iš naujo atrasti savo intymų gyvenimą .....	157
<b>8 skyrius.</b> Nauji santykiai: ką daryti vėl atradus meilę .....	187
<b>9 skyrius.</b> Atsparūs skyryboms: kaip išsaugoti santuoką .....	209
Epilogas (arba jei mums pavyko išgyventi šitą šūdą, pavyks ir tau).....	229

## 1 skyrius

### Valgyk, miegok, išgerk prozako. Kartok.

#### Kaip pasirūpinti savimi užklupus poskyrybiniam slogučiu

Taigi, nuo ko pradėsime. Tu ir tas subingalvis, kurį kažkiek metų vadinau savo sutuoktiniu, oficialiai pradedate gyventi atskirai. Piniginiai ir vaikų globos klausimai beveik išspręsti, o ant stalo jau guli pasirašyti oficialūs „Pagaliau aš laisva, *bitches!*“ dokumentai. Trumpai tariant, esi įsukta beprotiško skyrybų tornado, destruktiviai skrodžiančio per patį tavo gyvenimo centrą. Brangioji, sveika atvykusi į Ozo šalį.

Galvoje sukasi milijonai klausimų... Ar tas geležinis medkirtyš tavo buvusysis kada nors užsiaugins širdį? Ar dabar reikės eiti į pasimatymus su nebrendylomis? Ar kita tavo buvusiojo simpatija bus panaši į raganą ant šluotos su ištikimų pakaliku gauja? Gali būti, kad jautiesi tokia niekam tikusi, prislėgta, sukręsta ir svarstai, jog geriausia būtų tiesiog prigulti aguonų lauke ir šiek tiek nusnausti. Pripažinkim, skyrybos sušika viską iki pamatų. Tarsi ir taip nebūtų akivaizdu – užtenka vos pažvelgti

į tave, moksliniai tyrimai aiškiai patvirtina viską, ką dabar jau-ti. Dar aštuntajame dešimtmetyje psichologai pradėjo tyrinėti skyrybas kaip stresą lemiančią patirtį.<sup>1</sup> Šį stresą sukelia du skirtingi, bet vienodai bjaurūs veiksniai. Jau pačios skyrybos yra vienas reikšmingiausių gyvenimo įvykių, kuris neretai ir stipriai traumuoja. Paprašius žmonių nurodyti dešimt labiausiai juos sukrėtusių gyvenimo įvykių, skyrybos užima „garbingą“ antrąją vietą iš karto po... sutuoktinio mirties (kuri, pagal dabartinę tavo savijautą, galėtų ištikti kad ir šiuo metu).<sup>2</sup> Antra, tokie gyvenimo įvykiai kaip skyrybos ne tik sudėtingi emociškai, bet ir į gyvenimą atneša daugybę logistinių iššūkių. Skyrybos gali sukelti finansinę suirutę, stipriai supurtyti asmeninio tapatumo suvokimą, išbalansuoti vaikų priežiūros įpročius... Na, esmę supratai. Vyksta drastiški gyvenimo pokyčiai, kurie tampa tikra rakštimi vienoje vietoje.<sup>3</sup> Ir čia dar ne pabaiga. Visa tai, kas dabar vyksta su tavimi, primena gulinciojo spardymą, nes dėl šių reikšmingų pokyčių apsunksta ir daugybė kitų ne tokių reikšmingų procesų. Laikui bėgant varginantis skyrybų, kaip didžiulį stresą keliančio gyvenimo įvykio, laikotarpis praeina. Paprastai tai įvyksta, kai padalijamas turtas, susitariama dėl vaikų globos ir jau pradedi galvoti, kad metas iš stalčiaus išsitraukti „normalias“ kelnaites. Deja, čia prasideda kitas etapas, kai tvarkydama kasdienes reikalus nuolat jausi, kaip skyrybos „spardo“ tau minkštąją, nes dabar, kai esi viena, viską suspėti daug sunkiau. Tik nustojusi nerimauti, ar turi pakankamai pinigų namui išlaikyti (neatsiejama šio gyvenimo įvykio dalis), pastebėsi, kad tavo finansai susitraukė ir tai bus kasdienis tavo galvos skausmas. Vaikams prisitaikius prie naujos gyvenimo realybės (neatsiejama šio gyvenimo įvykio dalis), pajusi, kaip emociškai sudėtinga vienai prižiūrėti vaikus, ypač kai mažoji Siuzė sumąsto elektriniu gražtu susisukti plaukus arba Timis bando peršokti per virvę su riedučiais (pagalvok apie visas tas nesąmones, kurių kasdien prikrečia vaikai).

Visas šis stresas tau tikrai ne į naudą. Išsiskyrusios moterys labiau linkusios susirgti depresija ir dažniau patiria nerimo priepuolius, palyginti su jų ištekėjusiomis ir netekėjusiomis draugaitėmis.<sup>4</sup> Dėl tų sušiktų skyrybų tu net imi greičiau senti! Abu tavo mylimi šios knygos autoriai skyrybų metu jautėsi taip, tarsi iš lėto virstų fosilijomis – Erika rado savo pirmąją žilą plauką (spėk, kurioje vietoje?), o Patrikui ėmė taip slinkti plaukai, kad dantų pastos sunaudodavo daugiau nei šampūno. Aukštas streso lygis gali net pažeisti tam tikras DNR dalis, vadinamas telomerais.<sup>5</sup> Jei trumpai, telomerai yra chromosomų galuose esančios baltymų grandinės, padedančios apsaugoti chromosomas nuo pažeidimų.<sup>6</sup> Kuo trumpesni telomerai, tuo labiau pažeidžiamos tampa ląstelės. Galima sakyti, kad trumpėjantys telomerai – tai „žąsų kojėlėmis“ papuoštos tavo akys ir maistinių skaidulų buteliukas vonios spintelėje. Tarsi to būtų negana, atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo daugiau kaip 3 500 suaugusių respondentų, nustatyta, kad išsiskyrėlių telomerai trumpesni nei praktiškai visų likusių žmonių.<sup>7</sup> Taigi, jei šiomis dienomis jautiesi panaši į „Pasakėlių iš rūsio“ personažą, tai veikiausiai todėl, kad skyrybos stumtelėjo tave šiek tiek arčiau kapo duobės.

Jei jau prakalbome apie kapines, tai dabar tau gresia didesnė įvairių sveikatos sutrikimų rizika nei tuo atveju, jei būtum likusi ištekėjusi arba apskritai būtum atsisakiusi tos psichodelinės kelionės prie altoriaus. Išsiskyrėliai dažniau serga širdies ir kraujagyslių ligomis<sup>8</sup>, dažniau peršąla<sup>9, 10</sup> ir kenčia nuo nemigos.<sup>11</sup> Sunku patikėti, tačiau išsiskyrę vyrai ir moterys maždaug 50 procentų labiau linkę atsidurti po velėna dėl bet kokių priežasčių, palyginti su santuokoje gyvenančia liaudimi.<sup>12</sup> Nenuostabu, kad mus vargina nemiga. Vis dėlto kol galutinai nepasidavei savigailai ir nepradėjai rašyti savo paskutinės valios ir testamentą, gera žinia ta, kad pasirodė duomenų, jog kai kurie individai yra stebėtinai atsparūs skyrybų keliamiems

pavojams.<sup>13,14</sup> Koks palengvėjimas! Tarsi visoms negandoms atsparūs superherojai tokie žmonės sugeba panaudoti skyrybų sukeltą stresą kaip pratimą ir taip treniruoja savo atsparumą žalingiems pačių įvairiausių piktadarių sukeliams stresoriams ateityje.<sup>15</sup> Gera žinoti, jog vien tai, kad išsiskyrei, dar nereiškia, kad esi *pasmerktaaaaa* arba *pasmerktas*.

Norint išgyventi ir suklestėti poskyrybiniame pasaulyje, svarbiausia – požiūris. Tave žudo ne pačios skyrybos, o stresas, neatsiejama skyrybų dalis.<sup>16</sup> Yra tam tikrų dalykų, kurių gali imtis jau šiandien, kad sėkmingai susitvarkytum su skyrybų stresu ir apsisaugotum nuo nesibaigiančio galvos skausmo, raukšlių ir ankstyvos mirties. Tikslas – paversti tave vienu tų viskam atsparių superherojų, kurie po skyrybų tampa stipresni, labiau tiki savimi ir yra dar seksualesni nei prieš žlungant nevykusiai santuokai. Bet prieš skubėdama į valyklą atsiimti savo supermoters pelerinos privalai įgauti svarbiausias supergalias: rūpinimąsi savimi, savarankiškumą, išsigelbėjimo istoriją ir aplinkinių palaikymą<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Ugdant šias supergalias, tau gali prireikti užrašų knygelės, sąsiuvinio ar *iPad*... – bet ko, kur galėtum užsirašyti pastabas. Šiame skyriuje, o iš tiesų ir visoje knygoje, gausu pratimų ir anketų, kurie skirti tam, kad tau būtų lengviau susiorientuoti savo poskyrybinėje kelionėje, todėl savo atsakymus ir mintis būtų naudinga kur nors užsirašyti.

## 7 skyrius

### **Fuck it. Ne... rimtai: kaip iš naujo atrasti savo intymų gyvenimą**

Ech, tos jaunos dienos. Tikriausiai tada neturėjai daug patirties. Prieš susituokdami pirmą kartą daugelis žmonių dažniausiai būna turėję vieną ar du sekso partnerius.<sup>1</sup> Pripažinkim, tavęs ir tavo *eks* tikriausiai negalėtume pavadinti lovos reikalų ekspertais. Seksas buvo nuobodus ir tapęs rutina... jei ne iš pat pradžių, tai ilgainiui toks tapo. Heteroseksualioms poroms veiksmų seka labai aiški ir gerai žinoma: bučiniai, misionieriaus poza, kaubojės poza, vonios kambarys. Prieš pabaigą gal dar šuniuko poza ypatingomis progomis – tai jau buvo laikoma laukinio sekso viršūne.<sup>1</sup> Bet žinai ką? Visa tai netrukus pasikeis! Vadinink tai vienu iš slaptų tikro šokolado gabaliukų skyrybų šūdų pyrage, tačiau dabar turi unikalią galimybę iš naujo atrasti ir net iš naujo susikurti savo seksualinį identitetą. Norėtum daugiau įvairovės? Pameni tą trisdešimties skonių šokoladinių saldinių

---

<sup>1</sup> Panašiai kaip romantinių potraukį analizuojančiuose tyrimuose, seksualinę patirtį tyrinėjantys mokslininkai taip pat koncentravosi į žmones, kurie įvardija save heteroseksualais. Nors kai kurios išvados gali būti pritaikomos ne visoms žmonių grupėms, nėra pagrindo manyti, kad daugelis šių pikantiškų įžvalgų neapibūdina žmonių iš LGBTQ bendruomenės. Kaip jau išpėjome anksčiau, svarbu žinoti, kokia populiacija remiantis padarytos šios išvados.

dėžutė?... Blondinai, brunetės, vyresni, jaunesni, plaukuoti, nusiskutę... Gali rinktis bet kurį, jeigu tik tai žadina tavo vidinį žvėrį. Turi fantaziją, kurias visada norėjai išmėginti? Jeigu tame dalyvauja suaugę žmonės, kuriems tai visiškai priimtina, – pamiršk visus tabu.

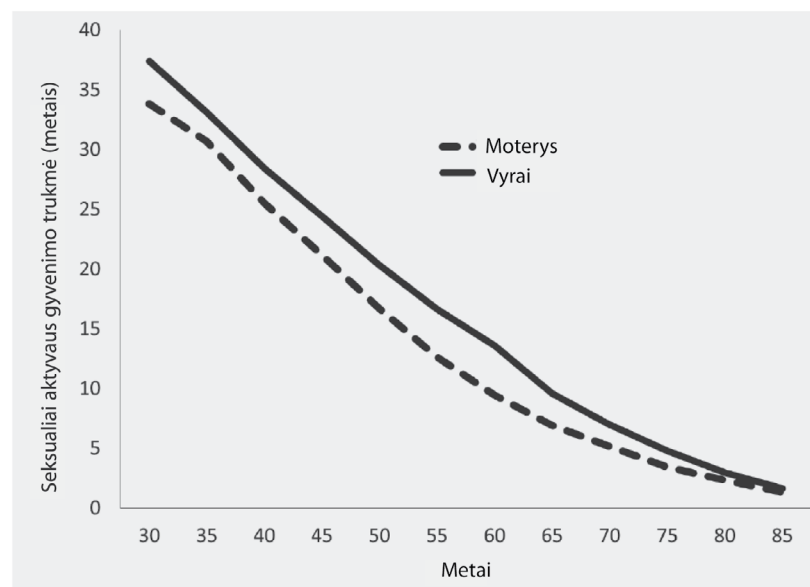
Tai visai nereiškia, kad išsiskyrusiems žmonėms svarbiausia seksas, vis dėlto nusiteik, kad sekso reikalai kaip reikiant pajudės. Turint galvoje, kad kurį laiką „sėdėjai ant atsarginių žaidėjų suoloelio“, prieš grįžtant į žaidimą naudinga būtų apsišniukštinėti, ko gali tikėtis. Taip, taip, – juk svarbiausias tavo tikslas yra rasti naują meilę. Būtent dėl šios priežasties apie meilę su visomis jos cukruotomis saldymbėmis pakalbėsime kitame skyriuje, o šiame skyriuje pasiruošk išimtinai nešvankybėms. Taigi, prisisek diržus, pupuliuk, bus karšta ir labai n.e.p.a.d.o.r.u.

### Poskyrybinis seksas: kelionė į Kosminę viršukalnę ar Pragaro vartai?

Ar vaikystėje teko lankytis Disneilende (ar kitame atrakcionų parke)? Naktį prieš planuojamą išvyką iš susijaudinimo dėl visų ten laukiančių smagybės veikiausiai buvo sunku sudėti bluostą. Atvykus į parką galva, atrodė, sprogs nuo adrenalino bėgijant nuo vieno atrakciono prie kito, pakeliui papildant reusus cukruotomis čiuromis. Tiek daug atrakcionų, į kuriuos būtina suspėti per vieną dieną. Poskyrybinis intymus gyvenimas kažkuo panašus į atrakcionų parką. Galbūt negali nustygti vietoje ir nori išmėginti viską šiame *Skyryblende*. Šokinėji nuo vieno atrakciono prie kito, kad tik spėtum išnaudoti kuo daugiau tau tekusių galimybių, kol dar nesibaigė smagus viengungiškas laikotarpis.

Vis dėlto vietoj nuotykių kupinos kelionės į „laimingiausią vietą žemėje“ tavo naujoji seksualinė laisvė gali priminti kelionę į „baisiausią vietą visoje sušiktoje visatoje“. Nuo tada, kai

užsiėmė seksu su kažkuo, kas nėra tavo buvęs sutuoktinis, praėjo daug laiko, todėl jau vien mintis apie išsirengimą prieš kitą žmogų gali kelti siaubą. Tavo kūnas atrodo nebe taip, kaip anksčiau (kur dingio tas stangrus studentavimo laikų kūnas?). Nežinai, ko tokioje situacijoje reikėtų tikėtis (kokios dabar galioja kūno plaukų šalinimo normos?). Emociniu požiūriu, gali prireikti šiek tiek laiko, kol galėsi išsirengti kito žmogaus akivaždoje ir nesijausti taip, tarsi kažkam būtum neištikima. Po velnių, kai reikia išspręsti tiek daug klausimų, gali net kilti noras apskritai praleisti tą poskyrybinę orgiją. Rimtai, kas iš to sekso? Limpantys kūnai, netvarka, prakaitas, keisti kvapai ir mmm... įdomūs garsai. Bent jau jei viską darai teisingai.



Bet lipnumą atidėkime į šalį. Kai kurie išsiskyrę žmonės jaučiasi taip, tarsi būtų per seni viską pradėti nuo pradžių, todėl rimtai svarsto savo intymų gyvenimą pašluoti po kilimu. Kaip

čia aiškiau pasakius – tik nedaryk tokios klaidos! Nežinai, kiek smagybės iš savęs gali atimti. Paanalizavus tai, kas vadinama „seksualiai aktyvaus gyvenimo trukme“, galima preliminariai apskaičiuoti, kiek velnioniškai gerų laikų tavęs dar laukia.<sup>2</sup> Čia naujienos vien tik geros – tokios geros kaip ta scena iš filmo „Kai Haris sutiko Salę“, kur senyvo amžiaus dama ištaria: „Man prašau to paties, ką užsisakė ji.“

Kaip akivaizdžiai matyti iš pateiktos diagramos, trisdešimtmečiai gali tikėtis dar apytikriai nuo trisdešimt ketverių iki trisdešimt septynerių metų aktyvaus seksualinio gyvenimo. Net jei tau šešiasdešimt, dar liko mažiausiai dešimtmetis sekso malonumų.

Jei tau ne aštuoniasdešimt penkeri (tokiu atveju linkim sveikatos tavo širdžiai, gali daryti absoliučiai viską, kas tik šauna į galvą), išleisti tas juodas nėriniuotas (arba odines) siaurukes į pensiją reiškia atsisakyti metų, net dešimtmečių neįtikėtina gero sekso. O blogiausia – praleisi patį geriausią seksą, kokiu tik teko užsiimti gyvenime. Jau vien ko vertas faktas, kad išsiskyrę žmonės seksu užsiima ilgiau nei jų vedę bendraamžiai. Daugiau jokio „aš pavargęs kaip šuva“, „vaikai ką tik užmigo“, „dėl Dievo meilės, pasukubėk“ nuobodaus sekso, mielas drauge. Įspūdingi 29 procentai išsiskyrusių žmonių nurodo, kad paskiausia jų seksualinė veikla truko ilgiau kaip valandą, lyginant su varganais 8 procentais susituokusiųjų.<sup>3</sup> *Skyryblende* seksas ne tik trunka ilgiau, bet gali būti ir geresnis. Po skyrybų šokteli vyrų testosterono lygis<sup>4</sup>, o tai siejama su didesniu susidomėjimu seksu, didesniu seksualiniu susijaudinimu ir didesniu seksualiniu aktyvumu.<sup>5</sup> Moterų seksualumo pikas fiksuojamas pirmaisiais metais po trisdešimtmečio<sup>6</sup> (būtent tokio vidutinio amžiaus žmogus išgyvena savo pirmąsias skyrybas), ir tai siejama ne tik su didesniu susidomėjimu seksu, bet ir su didesniu jo teikiamu malonumu.

Atsisakyti viso šio smagumo, nes seksas gali ir turi būti nuostabus, ne tik apmaudu – su seksu siejama dar ir psichinė

bei fizinė nauda. Visi puikiai žinome vaikams kartojamą posakį „kasdien suvalgyk obuolį ir nereikės jokių gydytojų“, tačiau pasirodo, kad „seksualiniai santykiai gali pailginti gyvenimo trukmę“.<sup>17</sup> Užsiimant nepadoriais dalykėliais gal ir teks šiek tiek suprakaituoti, tačiau dažnesnis seksas siejamas su daugybe nuostabių gyvenimo kokybei palankių pasekmių, įskaitant (gilus įkvėpimas...) pasitenkinimą savo psichine sveikata, emocinį sąmoningumą, mažesnę depresijos riziką, mažesnę riziką susirgti šizofrenija ir kitomis nervų ligomis, mažesnę patiriamą skausmą, mažesnę kūno riebalų masę, geresnę bendrą širdies sveikatą, mažesnę kraujospūdį, emocinį stabilumą, aukštesnį testosterono lygį vyrams, retesnes karščio bangas moterims menopauzės metu, mažesnę prostatos ir krūties vėžio riziką ir apskritai ilgesnę gyvenimo trukmę<sup>7</sup> (...na, pagaliau!). Tai visai nereikia, kad į visus žmones, su kuriais eini į pasimatymą, reiktų žiūrėti kaip į atrakcionus Disneilende – džiaugsmingai užšokus pasivėžinti, o tada greitai bėgti prie kito. Vis dėlto sveikas seksualinis aktyvumas po skyrybų gali suteikti daug malonių pojūčių, kurie dar ir naudingi. Atmink, savo rankose laikai visos dienos bilieta, pažymėtą didele ir ryškia O raide, taigi nieko nelauk ir pradėk kelionę linksmiais kalneliais.

### Penkiasdešimt... kokios tik tau patinka spalvos atspalvių

„Pirmą kartą vasaros semestro metu siūlomas neįskaitinis dvylikos paskaitų ciklas apie juridinius, ekonominius, sociologinius, psichologinius ir biologinius santuokos aspektus.“

*Indiana Daily Student* studentų laikraštis (1938 m. birželio 22 d.)

<sup>17</sup> Bet atidėkime vaikiškus eilėraštukus į šalį. Gal vienas obuolys per dieną ir nepadės išvengti visų sveikatos problemų, bet pagerinti sekso kokybę gali. Žurnale *Archives of Gynecology and Obstetrics* skelbtoje tyrimo ataskaitoje teigiama, kad moterys, kurios kasdien suvalgo po obuolį, džiaugiasi geresne seksualinio gyvenimo kokybe (didesniu geismu, lubrikacija, stipresniais orgazmais, didesniu pasitenkinimu ir t. t.).

1938-ųjų vasarą Indianos universiteto studentai iš pateikto pranešimo universiteto laikraštyje pirmą kartą sužinojo apie paskaitų ciklą, skirtą santuokai. Reaguojant į tuo metu, daugelio nuomone, vykusias tradicinio gyvenimo permainas, kurios, tikėtina, prasidėjo moterims suteikus teisę balsuoti (oi, koks neįsivaizduojamas siaubas), tokios paskaitos vis labiau populiarėjo visuose Jungtinių Valstijų universitetuose. Veikiausiai nereikėtų stebėtis, kad didžioji dalis tokių paskaitų buvo skirtos tradicinėms elgesio normoms ir vertybėms, stipriai pabrėžiant higieną. Seksas buvo aptariamas griežtai vartojant tik biologijos terminiją ir tik atskirai merginoms ir vaikinams. Apie konkretų seksualinį elgesį *niekada, niekada, niekada* nebuvo diskutuojama. Daugelis tokias paskaitas dėščių lektorių vadovavosi filosofija, kad poros apie seksą turi sužinoti tik po vestuvių (ir pageidautina išjungus visas šviesas), naudodamos „bandymo ir klydimo“ metodą.<sup>8</sup>

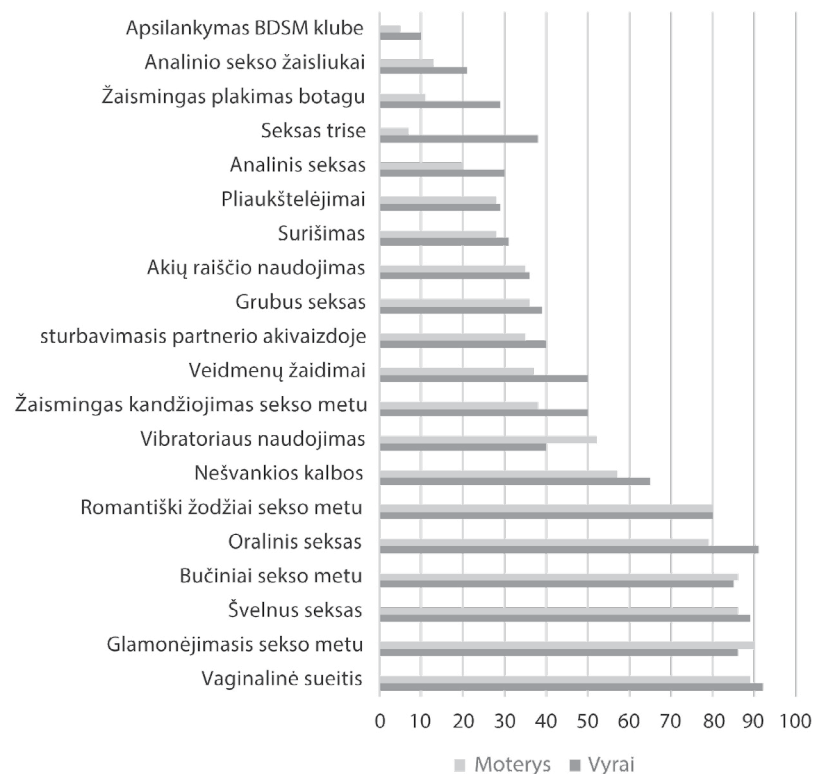
Tuo metu Indianoje laikėsi nežmoniški karščiai, o liepą temperatūra siekdavo 38 laipsnius Celsijaus, kai devyniasdešimt šeši studentai įžengė į universiteto chemijos fakultetą klausyti savo pirmosios paskaitos apie santuoką. Daugelio studentų nuostabai, paskaitą dėstantis profesorius buvo ne psichologas, o entomologas, kuris iki šių paskaitų buvo geriausiai žinomas dėl savo tiriamųjų darbų apie gumbavapsves. Šiems studentams neprireikė daug laiko susivokti, kad tokia paskaita gerokai kilstelės temperatūrą auditorijoje. Netruks peteliške ir laisvomis kelnėmis pasidabinęs profesorius jau braižė lentoje grafikus, rodydamas vidutinius penių ir klitorių ilgus. Vėliau jis greitai parodė keletą skaidrių su skirtingomis sekso pozomis ir informavo (tuo gerokai nustebindamas daugelį vaikinų auditorijoje), kad pirminis moters malonumo šaltinis yra visai ne vagina, o klitoris. Norėdami daugiau sužinoti šia plačiai neaptarinėjama tema, kai kurie studentai susitikdavo su profesoriumi privačiai ir aptardavo savo seksualinius troškimus bei

iškilius klausimus. Šis profesorius netrukus pastebėjo, kad studentų seksualiniai pomėgiai ir troškimai smarkiai skiriasi.<sup>9</sup>

Paskatintas smalsumo ir įkvėptas tokios įvairovės, profesorius ėmėsi apklausti studentus skirtinguose Jungtinių Valstijų universitetuose apie jų seksualinę elgseną. Galiausiai peteliške pasipuošęs profesorius dr. Alfredas Kinsis apklausė daugiau kaip 18 000 vyrų ir moterų ir aprašė dažniausiai pasitaikančius seksualinės elgsenos ypatumus, pradedant nuo įprastų pomėgių (petingo) iki nežymių patvirkimų (analinis seksas) ir baigiant iškrypimais (zoofilija). Šis darbas parodė, kad daugelis seksualinių elgsenų ir fantazijų yra visiškai normalios. Daugelis moterų masturbuojasi ir tai daro dažnai – taip. Vyrai masturbuojasi praktiškai visada (tarsi anksčiau to nežinojome) – taip. Daugelis moterų turi aiškių seksualinių svajonių – taip. Moterys dažnai turi seksualinių santykių prieš santuoką – taip. Oralinis seksas yra visai puikus dalykas – taip. Ištraukęs įvairiausių tipų seksualines elgsenas iš spintos, profesorius Kinsis padėjo pasauliui suprasti, kad beveik visi esame šiek tiek patvirkę.

Remdamiesi profesoriaus Kinsio palikimu, šių dienų tyrėjai ir toliau klausinėja žmonių apie įvairiausias seksualines elgsenas. Nors seksas iš esmės yra „kištuko A“ įstatymas į „lizdą B“, būdai, kuriais tai realiai atliekama, gali būti patys įvairiausi – nuo paprasčiausios misionieriaus pozos iki keistų Kamasutros įmantrybių su sūpynėmis, spaustukais ir tviskančiu lubrikanto buteliuku. Jau nekalbant apie tai, kad skirtingi žmonės gali skirtingai apibrėžti „kištuką A“ (pimpalas, vibratorius, kumštis ir t. t.) ar „lizdą B“ (vagina, burna, anusas ir t. t.). Turint galvoje, kad seksualinė elgsena ir troškimai, susiję su kištukais ir lizdais, paprastai nėra tos temos, kuriomis kalbama per pietų pertrauką darbe, mes dažnai nesuvokiame, koks iš tiesų yra statistinio išsiskyrėlio seksualinis pasaulis. Laimei, šių dienų profesoriaus Kinsio pasekėjai ir toliau tęsia jo darbą ir kalbasi su daugybe išsiskyrėlių Jungtinėse Valstijose, kad mus apšviestų.

**Procentinė dalis apklaustų išsiskyrusių asmenų, kuriems nurodyta elgsena yra maloni**



Kad geriau suprastum šį slaptą sekso pasaulį, pateiktoje diagramoje nurodoma, kiek išsiskyrę žmonės priimtinomis laiko dvidešimt skirtingų seksualinių elgsenų, pradedant bučiavimusi ir baigiant išdykavimu su analinio sekso žaisliukais.<sup>10</sup> Paaiškėjo, kad išsiskyrėliams maloniausia ta veikla, kuri paprastai siejama su romantika, – švelnus seksas, bučiniai ir glamonės.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Galvoji, kaip praleisti ramų šeštadienio vakarą? Nori sužinoti, kas labiausiai patinka išsiskyrusioms universitetinį išsilavinimą turinčioms vyresnėms kaip trisdešimties Kolorado valstijos moterims? Šio tyrimo autoriai savo naudotus duomenis geraširdiškai paskelbė viešai.

Tai visai nereiškia, kad gana nemažai išsiskyrėlių neįdomūs šiek tiek nešvankesni užsiėmimai. Maždaug pusei patinka nešvankios kalbos, vaidmenų žaidimai ir net žaismingi pasikandžiojimai sekso metu. Po galais, jei nueisi į dešimt pasimatymų su dešimt skirtingų žmonių, didelė tikimybė, kad bent dviem iš jų bus visai įdomu išmėginti BDSM arba jiems patinka sekso metu būti surišamiems ar net plakamiems botagu. Turint galvoje tokią seksualinių pomėgių įvairovę, svarbu įsivertinti savo patvirtimo lygį ir tai, kokia ištvirkusi ar ištvirkęs norėtum būti, kad galėtum pasiruošti naujiems potyriams su naujais partneriais, kuriems patiks panašūs dalykai, kaip ir tau. Tau velniškai pasisekė, nes paruošėme tam specialų įrankį!

**Ištvirkometras™**

2011-aisiais Amerikoje vadinamosios futbolininkų mamos<sup>19</sup>, lankančios knygų klubus, perskaičiusios E. L. Džeims knygą „Penkiasdešimt pilkų atspalvių“, staiga ėmė vaizduotis gyvenančios išgalvotame milijonierių, pančių, dominavimo, sadizmo ir mazochizmo (dar kitaip vadinamame BDSM) pasaulyje. Nors ir nėra tiksliai žinoma, kiek žmonių perskaitę šią knygą ėmė eksperimentuoti su BDSM, yra įkalčių, rodančių, jog po šio proveržio literatūros pasaulyje daug minėtų namų šeimininkių iš tiesų matavosi antrankius. Pasirodžius knygai ir jos pagrindu pastatytiems filmams, staiga išaugo sekso žaisliukų<sup>11</sup>, virvių<sup>12</sup>

<http://doi.org/10.3886/FilQ0426V1>. Čia galima sužinoti, kas labiausiai seksualiai jaudina žmones pagal praktiškai bet kokius tave dominančius demografinius rodiklius. Būtent pasinaudoję šiais duomenimis galėjome apskaičiuoti, kas labiausiai patinka išsiskyrusiems žmonėms, bei sukurti ir standartizuoti Ištvirkometrą.

<sup>19</sup> „Futbolininkų mamos“ (angl. *soccer moms*) – tai terminas, naudojamas bendrai pavadinti vidurinės klasės, priemiestyje gyvenančias namų šeimininkes, kurios gana daug laiko praleidžia vežiodamos savo futbolininkus sūnus į treniruotes.