



*Intymių praktikų
vadovas*

ATRASKITE PILNATVĘ IR
DŽIAUGSMĄ INTYMIAME
GYVENIME – TAVO PARTNERIS TAI
IVERTINS IR ATSIDĖKOS!



*Visos teisės priklauso knygos leidėjui Vyrenijui
Andrijauskui*

www.gongai.eu/vyrenijus; info@gongai.eu; +370 687 57726

*Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios
bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale
ibiblioteka.lt*

ISBN 978-609-08-0724-8

Pradžia. Lietuviška istorija.....	4
Kas yra seksualiniai blokai, įsitikinimai ir nuostatos, kurie trukdo?.....	13
Kaip šios praktikos gali padėti?.....	15
Indija. Dviejų susiliejimas į vieną.....	16
Pirmasis etapas: atsipalaidavimas.....	20
Trys veiksmingos atsipalaidavimo technikos.....	21
Kinija ir Dao praktikos.....	24
Antrasis etapas: sinchroninis kvėpavimas poroje..	27
Papildomi patarimai apie energetinį kvėpavimą.	30
Veikla po energetinio kvėpavimo.....	31
Trečiasis etapas – Yoni (Joni) gydomasis masažas.	34
Proceso aprašymas:.....	35
Šio etapo tikslai:.....	36
Antrasis Yoni masažo etapas: klitorio stimuliacija ir energijos kėlimas.....	37
Proceso aprašymas:.....	37
G taško stimuliacija.....	39
Pagrindiniai moterų orgazmų tipai, apie kuriuos dažniausiai kalbama.....	43
Komunikacijos svarba Yoni masažo metu.....	46
Atsipalaidavimo ir buvimo kartu etapas.....	48
Trečiasis etapas. Yoni healing sėdint ant vyro....	49
Kodėl vyrui šiame etape svarbu nesiekti orgazmo (jis gali būti, bet ne tai svarbiausia):..	50

Kodėl drėkinimas yra toks svarbus.....	52
Kaip užtikrinti tinkamą drėkinimą:.....	53
Teigiami pokyčiai moters gyvenime, praktikuojant aprašytas technikas.....	54
Japonija: „trise“	56
Vyro jutimų simfonija: kelionė į ekstazę. Erotinis masažas vyrams.....	60
Profesionaliai tuo užsiimančios moters patarimai 63	
MOTERIMS: Kaip suprasti vyrą ir mėgautis intymumu.....	67
VYRAMS: Kaip suprasti moterį ir sukurti artimą ryšį.....	70
Ilgalaikių santykių puoselėjimas: patarimai poroms.....	73
Apklausa apie intymų gyvenimą: apibendrinti rezultatai (2020 m. tyrimas).....	76
O kas, jei kartais nepasiseka?.....	81
Kantrybė ir atvirumas – raktas į sėkmę.....	81
Išmintingos moters savybės.....	82
Klausimai.....	83
Klausimai apie seksą.....	91
Sėkmingų santykių paslaptys: gyvas ir šiltas ryšys 97	
Atsiliepimai.....	100

Šis aprašymas ir praktikos yra skirti tau ir tavo partneriui:

- Jei kartais tavo širdis yra užsisklendusi dėl vidinių barjerų, kurie trukdo pilnai mėgautis seksualiniu gyvenimu ir intymiu ryšiu;
- Galbūt užvaldęs nepasitikėjimas savimi;
- Galbūt baimės ar gėdos šešėlis, neleidžia atsipalaiduoti ir išsilaisvinti;
- O gal tu nori susilaukti vaikelio, tačiau jautiesi pasimetusi ir nusivylusi dėl sunkumų, su kuriais susiduri?

Atmink, kad tu nesi viena. Yra keletas būdų, kurie padės atgauti vidinę ramybę, daugiau smagų ir išlaisvinti savo potencialą, kad galėtum vėl sužydėti ir gyventi pilnavertį gyvenimą.

Pradžia. Lietuviška istorija

Viktorija ir Sakalas – du žmonės, kurių keliai susitiko po ilgo ieškojimo. Ji – energinga kaunietė, prisodrinta miesto šurmulio ir nuolatinio skubėjimo. Jis – ramus šiaulietis, mėgstantis gamtos tylą ir paprastumą. Atrodė, kad jų pasauliai buvo nesuderinami kaip Saulė ir Mėnulis, tačiau kažkur tarp jų atsirado nežinoma trauka. Meilė, kuri sužibo kaip pirmas ryto saulės spindulys, suteikė jiems pažadą – būti kartu, augti ir keistis.

Tačiau, kaip Dao mokymai moko, „viskas, kas turi pradžių, turi ir pabaigą“. Po 12 metų, kai gyvenimas tapo kasdieniu ratu, jų meilė tapo šiek tiek nuobodė. Sueitis, kadaise teikęs ekstazę, tapo mechaniniu veiksmu, o aistra, kaip ir dulkės ant senų knygų, liko nepastebėta. „Kiekvienas ryšys išsiskiria kaip klevas, kurio lapai šoka vėjyje“, sakydavo mokytojas, tačiau nei Viktorija, nei Sakalas nesiryžo ištarti savo troškimų garsiai. Jie žinojo, kad kažkas trūksta, tačiau niekas nedrįso pripažinti, kad intymumo trūkumas tapo jų nesutarimų šaltiniu.

Viktorijos ir Sakalo santykiai buvo kupini ne tik tylos, bet ir vidinių paslapčių, kurios, nors ir slėptos, formavo jų abiejų intymumo suvokimą. Viktorija turėjo slaptą pomėgį, kuris buvo ir jos stipriausio susijaudinimo šaltinis, ir drauge – gerai saugoma paslaptis. Vienatvės akimirkomis ji mėgdavo žiūrėti suaugusiems skirtus filmus, kuriuose vyraudavo scenos su viena moterimi ir daugybe vyrų. Šis vaizdinys buvo tarsi uždraustas vaisius – ne tik kurstė jos fantazijas, bet ir atverdavo duris į pasaulį, kur jos troškimai neturėjo ribų. Tokiomis akimirkomis ji patirdavo stipresnį malonumą nei bet kada anksčiau, tačiau tuo pačiu jautė,

kad tai – dalis jos asmenybės, kuria ji niekada nedrįso pasidalinti net su Sakalu.

Ši fantazija buvo jos paslaptis, savotiška intymumo forma su pačia savimi. Ji bijojo, kad Sakalas nesupras ar gal net smerks, todėl laikėsi tylos. Kiekvieną kartą, kai ji galvojo apie



tai, kaip galėtų atskleisti šią dalį savęs, baimė užgoždavo norą. „Ar jis priims mane tokią, kokia esu? Ar supras, kad tai nėra išdavystė, o tiesiog mano būdas atrasti save?“ – šie klausimai Viktorijos galvoje virto uždarais ratais, iš kurių ji nerado kelio.

Sakalas, savo ruožtu, turėjo savų ritualų – vaikščiojimas nuogas namuose buvo jo būdas jaustis laisvam. Kartais Viktorija, stebėdama jį, jausdavosi viliojama provokuoti. Tačiau net ir šiose atviro kūniškumo akimirkose Viktorija jautė, kad tikras artumas slypi ne kūne, o drąsoje atsiverti.

Viktorijos slapta fantazija, Sakalo neįprasti įpročiai ir jų abiejų baimės – visa tai virto kliūtimis, kurios neleido jų santykiams tapti gilesniems. Jie abu troško būti suprasti,

priimti ir laisvi dalintis tuo, kas slypi jų širdyse, tačiau baimė būti atmestiems stabdė.

Sakalas tyliai mąstė apie atvirų santykių idėją – mintį, kad galbūt tik tada, kai pripažinsime savo troškimus, galėsime išsilaisvinti iš kančios. Bet kaip apie tai pasakyti Viktorijai? Tai buvo mintis, kurią jis laikė sau, bijodamas ją prarasti. Viktorija, savo ruožtu, ilgai svajojo apie intymumą trise – prisilietimus, kurie suteiktų jos kūnui naują gyvybę. Jos mintyse kartais sušmėkščiodavo vaizdiniai, lyg trys liepsnos, susijungiančios į vieną didelį laužą, skleidžiantį šilumą ir aistrą. Tai buvo ne tik kūniškas troškimas, bet ir gilus noras patirti kažką naujo, peržengti įprastas ribas ir atrasti dar neatrastas intymumo gelmes. Tačiau šios fantazijos buvo tik jos pačios, tyliai slėpdavosi nuo baimės atstumti partnerį.

Sakalas rasdavo malonių pojūčių minutę – akimirką, kai jis galėjo patenkinti savo norus vienas. „Tai tikslas be kelio“, – galėjo pasakyti mokytojo išmintis, nes šis momentas buvo tik troškimų išraiška, bet ne tikras intymumas. Jie abu tą jautė ir suprato, kad tai buvo paviršutiniška ir nesuteikė to giluminio ryšio, kurį jie trokšta pasiekti.

Neišsakyti troškimai ir paslaptys

Viktorija, nors ir mylėjo Sakalą, retai patirdavo pilną pasitenkinimą jų intymiuose santykiuose. Nepaisant visų jo pastangų ir įgūdžių, ji dažnai jausdavo, kad kažko trūksta. Kai tikintis, kad jis ją patenkins, jo buvimas šalia jai ne visada suteikdavo tą gilų susiliejamą, kurio ji ilgėjosi. Tai buvo subtilus ir giliai vidinis skausmas, kurį ji slėpė nuo jo, nenorėdama jo įžeisti ar sukelti jam nepasitenkinimo. Ji nebuvo tikra, kaip jis reaguotų, jei atvirai pasakytų, kad nesijaučia pilnai patenkinta. Tad ji susitaikė su tuo, kad kartais, kai jų sueitys nesuteikdavo viso to, ko ji norėjo, ji turėjo rasti būdą pasiekti pasitenkinimą pati. Tai buvo tylus, intymus ritualas, kuriuo ji ieškojo savo vidinės pusiausvyros, bet tai buvo ir užgniaužtas liūdesys – nes visada jautėsi, kad to reikėjo tik dėl to, kad jos norai buvo neišsakyti. Ji stengėsi nepriimti to kaip kritikos jo atžvilgiu, tačiau gilumoje jautėsi visada šiek tiek vieniša savo troškimuose. Tuo tarpu Sakalas visada buvo užsispyręs vyras, kuris tikėjo, kad žino, kaip elgtis intymiuose santykiuose. Jis visuomet jautėsi užtikrintas savo gebėjimu patenkinti savo partnerę, o jo moteris – visada buvo patenkinta. Tačiau, kartais, žvelgdamas į

Viktoriją, jis jautė keistą nepasitenkinimo jausmą. Jis žinojo, kad ji niekada nesakė jam tiesos, kad nors ji buvo šalia jo, pilna aistros, tačiau kažkas liko nepatirta. Viktorija visada stengėsi neįžeisti jo, nenorėjo sukelti jam skausmo, todėl stengėsi prisitaikyti, užgniaužti savo tikruosius norus ir baimes.

Dovana, kuri pakeitė viską

Tą žiemą, kaip mistinė ženklas, jų draugai jiems padovanojo kvietimą į porų seminarą. Viktorija jautėsi sumišusi – „Ar mes tikrai?“ – galvojo ji. Sakalas, nors ir skeptiškai, nusprendė priimti dovaną: „Galbūt tai mūsų kelias į kažką naujo?“

Seminaro metu jie netikėtai atsidūrė paskaitoje apie intymumą ir susiliejimą. Mokytojas kalbėjo su ramybe, primindamas Dao posakį: „Tikras susiliejimas įvyksta, kai prarandi savo „aš“, ir tu esi visur ir niekur.“ Jo žodžiai buvo kaip tyli vėjų daina, įsiskverbusi į jų širdis. Mokytojo išmintis skambėjo aiškiai: „Kaip sūkurys vandenyje, kaip ugnis, kurios šviesa



nesibaigia, taip ir tikras susiliejimas yra begalybė.“ Tai buvo nauja akimirka, naujiena jiems abiemis.

Tą vakarą, seminare, jie atliko pirmąjį pratimą, kuriame susėdo priešais vienas kitą, užmerkė akis ir susijungė per kvėpavimą. Pradžioje tai atrodė nejaukiai, šalia buvo kiti žmonės, tačiau labai greitai jie pajuto, kaip jų kūnai ir širdys pradeda pulsuoti kartu. Tai buvo pirmas žingsnis į gilų susiliejimą, apie kurį mokė Dao – „Kaip dviejų upių srovės susitinka ir tampa viena“. Tai buvo ne tik kūniškas, bet ir dvasiškas susijungimas, kuris, lyg „dangaus lietus“, atnešė išlaisvinimą.

Grįžę namo, jie pradėjo gilintis į Dao mokymus. Jų santykiai, kaip ir Dao meditacija, tapo daugiau nei tik kasdienybė – jie tapo šventė. Kartais vakarais jie atlikdavo intymius ritualus, kuriuose buvo ne tik kūno, bet ir proto susiliejimas. Viktorija pasidalijo savo troškimu apie intymumą trise, o Sakalas jautė, kad atviri santykiai yra jam įdomūs. Tačiau po visų atradimų jie suprato, kad tikrasis ryšys prasideda ne nuo kitų žmonių, o nuo giluminio atsivėrimo vienas kitam.

Ekstazės vakarų galia

Šie vakarai tapo šventė, kaip Dao sako: „Tikrasis gyvenimas prasideda po to, kai prarandi save.“ Kiekvieną kartą, kai jie susijungdavo, buvo ne tik fizinis susilieėjimas, bet ir dvasinis atgimimas. Tuo metu jie atrado, kad intymumas nėra tik fizinis malonumas, bet ir dvasinis kelias, kuriame nėra „aš“ – tik susilieėjimas su kitu žmogumi ir su visata.

„Tai yra mokytojo išmintis, tai yra Dao kelias“, – pasakė Sakalas, žvelgdamas į Viktoriją. Jos širdis atsivėrė, kaip gėlė saulėje, ir abu jie suprato, kad tikrasis intymumas prasideda nuo sąmoningumo ir dėkingumo už tai, kas yra dabar.

Kokia šios istorijos prasmė?

Viktorijos ir Sakalo meilės istorija, kuri kadaise žydėjo kaip pavasario žiedas, dabar buvo apgaubta tylos ir nepasakytų žodžių. Tarp jų tvyrojo neapčiuopiama įtampa, lyg prieš audrą – kiekvienas jautė, kad kažkas negerai, bet bijojo pratrūkti ir paleisti emocijų cunamius.

Intymumas, kadaise buvęs jų ryšio širdimi, virto neperžengiama siena. Baimė būti atstumtam – tai buvo tamsus šešėlis,

slenkantis virš jų santykių. Viktorijos širdis virpėdavo nuo minties, kad jos giliausi troškimai gali išgąsdinti Sakalą, kad jis gali jos nesuprasti, netgi pasibjaurėti. Ši baimė buvo kaip ledinis gniaužtas, veržiantis jos gerklę ir neleidžiantis ištarti nė žodžio. Ji slėpė savo fantazijas giliai viduje, lyg brangiausių paslaptį, bijodama, kad atskleidus jas, ji taps visiškai pažeidžiama, tarsi nuoga priešais jo žvilgsnį.

Pažeidžiamumo jausmas buvo lyg atvira žaizda, kurią kiekvienas neatsargus prisilietimas galėjo tik dar labiau sužeisti. Kalbėti apie intymius dalykus reiškė atsiverti, parodyti savo silpnąsias vietas, o tai reikalavo neįtikėtinos drąsos ir pasitikėjimo. Tačiau būtent šito – pasitikėjimo – tarp jų ir trūko labiausiai. Jų bendravimas virto atsargiu laviravimu tarp nepasakytų žodžių ir nutylėtų jausmų. Jie bijojo nesusikalbėti, bijojo sukelti konfliktą, kuris galėtų sugriauti tą trapią pusiausvyrą, kurią jie taip sunkiai palaikė. Tačiau būtent šis vengimas ir kūrė didžiausią atstumą tarp jų.

Sakalo širdyje taip pat virė abejonės. Mintis apie atvirus santykius jį gąsdino, tarsi praraja, atsiverianti po kojomis. Jis bijojo prarasti tai, ką jie kartu sukūrė per tiek metų, bijojo, kad ši

nauja idėja gali sunaikinti jų meilės pasaulį. Vidinės baimės ir nepasitikėjimas buvo kaip nematomi pančiai, surišę jo liežuvį ir neleidę atvirai kalbėtis su Viktorija. Jis jautė, kad tarp jų tvyrojo kažkokia paslaptis, kažkas nepasakyta, ir tai kėlė jam nerimą ir neramumą.

Šie barjerai – baimė, pažeidžiamumas, nesusikalbėjimas, tradicinės normos ir vidinės baimės bei nepasitikėjimas – buvo lyg neperžengiama siena, skirianti juos nuo tikro intymumo. Jie troško artumo, bet bijojo jo labiau už viską. Tačiau jų istorija byloja, kad tikras intymumas gimsta iš atvirumo, iš drąsos būti pažeidžiamam, iš pasitikėjimo ir iš noro įveikti savo baimes. Tik tokiu būdu galima sukurti gilų ir tvirtą ryšį, kuriame du žmonės iš tiesų susilieja į vieną.

O kaip tavo poroje yra dabar?

Kas yra seksualiniai blokai, įsitikinimai ir nuostatos, kurie trukdo?

Seksualiniai blokai – tai nematomi pančiai, kurie laiko mūsų širdį ir protą. Jie gimsta iš gėdos, baimės, visuomenės suformuotų normų arba skaudžių patirčių. Šie blokai gali pasireikšti įvairiai:

- Įtampa ir baimės, kurios neleidžia atsipalaiduoti;
- Nepasitikėjimas savimi ar savo kūnu;
- Gėdos jausmas, kuris užgožia tikrąjį malonumą;
- Emocinis šaltumas ar sunkumai priimti savo seksualumą.

Galbūt šie jausmai atkeliavo iš vaikystės, perimti iš aplinkos arba patirti dėl skaudžių santykių. Jie gali įsirežti į mūsų kasdienybę, neleisdami jausti pilnatvės.

Kaip tai pasireiškia realiame gyvenime?

Šie blokai gali tapti nepastebimais mūsų gyvenimo bendrakeleiviais, bet jų įtaka – labai tikra, pasireiškianti kuomet:

- Trūksta intymaus ryšio su partneriu: galbūt jautiesi, kad negali iki galo atsiverti, o tai kelia atitolimą ir skausmą;
- Sunkumai priimant savo kūną: savikritika ir abejonės savimi gali užgožti pasitikėjimą ir džiaugsmą;



- Nepakankamas malonumo patyrimas: vidinės įtampos neleidžia mėgautis intymumu ir jausti tikros pilnatvės;
- Problemos pastojant: stresas ir įtampa gali paveikti tavo kūną ir jo gebėjimą išlaikyti balansą;
- Emocinis diskomfortas intymiose situacijose: kaltės ar gėdos jausmas trukdo būti savimi ir leisti sau mėgautis gyvenimo akimirkomis.

Kaip šios praktikos gali padėti?

Yra būdų, kaip išsivaduoti iš šių nematomų pančių. Rytų išminties ir Vakarų tyrinėtojų sujungtos praktikos yra kaip švelnus kelrodis, vedantis link tavo vidinio džiaugsmo ir pilnatvės. Štai kaip jos gali tau padėti:

- Išlaisvinti save: per kvėpavimo, judesio ir meditacijos praktikas išmokti paleisti neigiamas emocijas ir įtampą;
- Priimti savo kūną: išmokti mylėti savo kūną ir jo siunčiamus signalus, geriau suprasti savo poreikius;
- Pasiekti vidinę ramybę: praktikos padeda sumažinti stresą ir įtampą, todėl galima labiau pasitikėti savimi;
- Sustiprinti vaisingumą: emocinė pusiausvyra ir mažesnis stresas gali

padėti kūnui atsigauti ir pasiruošti motinystei;

- **Patirti džiaugsmą:** tu gali atrasti, kad malonumas yra natūralus ir gražus gyvenimo dalis.

Intymus ryšys – tavo dvasinė kelionė

Šios praktikos ne tik padeda geriau pažinti save, bet ir stiprina ryšį su partneriu. Kai du žmonės pasineria į bendrą dvasinę kelionę, jų intymumas tampa ne tik fiziniu, bet ir emociniu, dvasiniu ryšiu. Tai gali tapti jūsų abiejų nauja pradžia, sujungiančia į vieną darnų energijos srautą.

Svarbi pastaba

Atmink, kad šios praktikos nėra medicininis gydymas ir nepakeičia profesionalios konsultacijos. Jei turi sveikatos problemų ir sunkumų pastojant, pasitark su gydytoju. Tačiau jos gali tapti nuostabiu papildymu tavo kelionėje į laimingesnį ir pilnavertiškesnį gyvenimą.

Indija. Dviejų susiliejimas į vieną

Šventyklos naktis

Šventyklos vidus alsuoja smilkalų dūmais, kurie primena nuodingas gyvates, vijuojančias aplink stulpus. Senovinės freskos ant sienų

pasakoja apie dieviškąją meilę, o lingamo skulptūra atrodo tarsi širdis, pulsuojanti nežinoma energija. Anya, apsirengusi šilko sarj, kurio raštai primena žydinčią lotosą gėlę, atsiduria Rahulo glėbyje. Jų kūnai susilieja į vieną, o kvėpavimas tampa ritmingu šokiu, atitinkančiu šventyklos būgnų ritmą.

Tačiau šįkart jų ritualas nėra toks, koks buvo anksčiau. Rahul, užsimerkęs, pradeda murmėti mantrą, kurios vibracijos sklinda per visą šventyklą. Anya jaučia, kaip ši mantra sukelia pulsavimą jos čakrose, tarsi atverdama vartus į nežinomas dimensijas. Staiga, šventyklos viduryje atsiranda švytėjimas. Iš jo iškyla yantra – sudėtingas geometrinio meno kūrinys, simbolizuojantis kosminę energiją. Yantra sukasi ore, siurbdami iš jų energiją, ir tuo pačiu metu ją grąžindama, bet jau transformuotą.



Anya jaučia, kaip jos kūnas tirpsta, o siela pakyla virš žemės. Ji mato save ir Rahulą kaip dvi žvaigždes, kurios susijungia į vieną. Jų aistra virsta kosmine energija, kuri užpildo visą šventyklą. Kiekvienas jų ląstelė vibruoja, kiekviena mintis susilieja su visata. Jie patiria

ekstazę, kuri pranoksta viską, ką kada nors yra patyrę. Jų susijungimas primena senovės imtynininkų kovą, kur kiekvienas judesys yra kruopščiai apskaičiuotas, kiekvienas prisilietimas – gilus supratimas. Tačiau tai nėra kova dėl viršenybės, o harmonijos paieška. Anya jaučia, kaip Rahulo kūnas yra stiprus ir lankstus, kaip jo rankos ją laiko, tarsi saugotų brangiausią lobį. Rahul jaučia Anyos šilumą, jos kvapą, kuris primena žydinčią lotoso gėlę.

Kiekvienas jų judesys yra tarsi atsakymas į kito judesį. Jų kūnai kalba vienas su kitu kalba, kurią supranta tik jie dviese. Anya jaučia, kaip energija kyla iš jos pilvo, susijungia su Rahulo energija ir pakyla į kosmosą. Rahul jaučia, kaip ši energija jį užpildo, suteikdama jam jėgų ir pasitikėjimo.

Tuo metu, kai jie jaučiasi pasiekę ribą, yantra staiga išnyksta. Anya ir Rahul atsiduria ant šalto šventyklos grindų, alsuodami. Jie pažvelgia vienas į kitą ir pamato, kad jų akys spindi nauja šviesa. Jie suprato, kad šįvakar patyrė kažką daugiau nei tik fizinį malonumą. Jie patyrė dvasinę transformaciją, kuri juos sujungs amžinai.

Šventyklos sienos tarsi atgyja, o freskos pradeda švytėti. Anya ir Rahul supranta, kad jie tapo šios šventyklos dalimi, jos istorijos tęsinio. Jie yra ne tik mylintys žmonės, bet ir dieviškųjų jėgų įrankiai. Kai pirmoji aušra prasiskverbia pro šventyklos langus, Anya ir Rahul išeina iš šventyklos. Jie jaučiasi atgimę, tarsi būtų ką tik išlipę iš vandenyno. Jie žino, kad jų gyvenimai niekada nebebus tokie patys. Jie patyrė kažką, ką žino tik keli išrinktieji – dieviškąją meilę, kuri sujungia kūną, sielą ir dvasią.

Indijos tantras praktikose seksas buvo laikomas ne tik fiziniu malonumu, bet ir galingu įrankiu, leidžiančiu pažadinti ir subalansuoti kūno ir sielos energijas, taip skatinant dvasinį augimą ir siekiant vienybės su kosmine sąmone. Šventyklos vaidmuo buvo ne tik religinis, bet ir erotinis, o seksualiniai ritualai buvo laikomi svarbia dalimi dvasinio tobulėjimo kelio.

„Visatos valdovas Šiva, neturėdamas jokios karmos, gulėjo formuodamasis. Tada į jo tuštumą pateko dinamiškumo elementas. Tai buvo Šaktė – aktyvioji tuštumos dalis.



Ji priėjo prie Šivos ir pradėjo su juo žaisti. Žmogaus vaizduotėje pirmoji karma matoma kaip lytinis aktas. Kai Šaktė sujaudino Šivą, šis pabudo garsiai riaumodamas. Jis įgavo lingos pavidalą – pirminę cilindro formą. Pasak jogos istorijos, tai buvo pirmoji kūrybinio prado forma. Pirminė seksualinė Šivos ir Šaktės sąveika leido tuštumoje pasiekti dinamišką kūrimo, palaikymo ir griovimo būseną.

Taip gimė didysis kosmoso teatras: laikas ir erdvė, vardas ir forma, gimimas ir mirtis.”

Pirmasis etapas: atsipalaidavimas

Atsipalaidavimas yra itin svarbi intymių santykių dalis, kurią vyrai kartais linkę praleisti. Moters atsipalaidavimas vyksta kitaip nei vyro, nes moters psichika yra jautresnė ir jai reikia daugiau laiko bei tinkamos aplinkos. Tinkamas atsipalaidavimas ne tik pagerina intymiąją patirtį, bet ir padeda sukurti gilesnį emocinį ryšį. Žemiau pateikiamas išsamus paaiškinimas apie atsipalaidavimą ir kaip vyras gali padėti moteriai atsipalaiduoti.

Kas yra atsipalaidavimas?

Atsipalaidavimas – tai būseną, kai kūnas ir protas yra laisvi nuo įtampos ir streso. Intymiame kontekste atsipalaidavimas leidžia

moteriai visiškai atsiverti, pasitikėti ir mėgautis artumu. Kai moteris atsipalaidavusi, ji gali lengviau patirti malonumą ir pasiekti orgazmą.

Kodėl atsipalaidavimas toks svarbus moterims?

Moters kūnas ir psichika veikia kompleksiškiau nei vyro. Dėl hormoninių ir neurologinių skirtumų, moterims reikia daugiau laiko ir tinkamų sąlygų atsipalaiduoti. Skubėjimas ar nepakankamas dėmesys šiam procesui gali sukelti priešingą rezultatą – įtampą, diskomfortą ar net skausmą.

Trys veiksmingos atsipalaidavimo technikos

Šios technikos padeda moteriai atsipalaiduoti fiziškai ir emociškai:

- **Švelnus galvos masažas:** šis masažas gali trukti 10–15 minučių. Svarbu, kad judesiai būtų švelnūs ir lėti, vengiant per didelio spaudimo. Galvos masažas padeda sumažinti įtampą galvos ir kaklo srityse, taip pat ramina nervų sistemą.
- **Pėdų masažas:** 10–15 minučių trukmės pėdų masažas yra labai veiksmingas atsipalaidavimui. Švelnus pėdų spaudimas ir masažas aktyvina nervų galūnes ir

atpalaiduoja visą kūną. Venkite stipraus spaudimo, ypač jautriose pėdų vietose.

- **Pilvo masažas:** 10–15 minučių trukmės pilvo masažas gali padėti sumažinti įtampą pilvo srityje ir pagerinti virškinimo funkcijas. Masažuokite pilvą švelniais sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę, švelniai prisiliedami pirštais. Būkite labai atsargūs ir atidūs moters reakcijoms.

Svarbūs aspektai atliekant atsipalaidavimo technikas:

- **Švelnumas ir neskubėjimas:** visi judesiai turi būti švelnūs ir lėti. Nesvarbu, ar masažuojate galvą, pėdas ar pilvą, svarbiausia – švelnus ir atsargus prisilietimas;
- **Dėmesys moters reakcijai:** Stebėkite moters kūno kalbą ir reakcijas. Jei ji jaučiasi nepatogiai arba patiria skausmą, tuoj pat sumažinkite spaudimą arba pakeiskite masažo techniką;
- **Rami aplinka:** sukurkite raminančią ir jaukią aplinką. Pritemdytos šviesos, ramus muzikos fonas ir malonūs kvapai padės sukurti atsipalaidavimo nuotaiką;

- **Neskubėjimas:** atsipalaidavimui reikia laiko, todėl nespauskite moters ir neskubėkite patys. Kuo daugiau laiko ir dėmesio skirsite atsipalaidavimui, tuo geresnė bus intymi patirtis vėliau;
- **Emocinis ryšys:** atsipalaidavimas nėra tik fizinis procesas – svarbu sukurti ir emocinį ryšį su partnere. Būkite atidūs jos jausmams ir poreikiams;
- **Muzika:** gali padėti atpažinti ir išlaisvinti įvairias jausmų formas, tokiu būdu padedant atsipalaiduoti ir sustiprinti emocinį ryšį.

Pvz:

<https://youtube.com/playlist?list=PL1NMTF1DTyLJBscHw6unPIWYelGsBqGbc&si=i310sw04c0AO6Nyp>

Kaip atpažinti, kad moteris atsipalaidavo?

Kai moteris atsipalaiduoja, galite pastebėti šiuos požymius:

- **Raumenų atsipalaidavimas:** moters kūnas tampa minkštesnis ir mažiau įsitempęs;



- Lėtesnis kvėpavimas: kvėpavimas tampa lėtesnis ir gilesnis;
- Užmerktos akys: ji gali užmerkti akis, leisdama sau visiškai atsiduoti pojūčiams;
- Švelni veido išraiška: veido bruožai tampa atpalaiduoti ir ramesni;
- Teigiami garsai: moteris gali leisti švelnius atodūsius ar kitus malonumo garsus.

Jei moteris neatsipalaiduoja iš karto, nesijaudinkite. Tiesiog tęskite atsipalaidavimo technikas ir būkite kantrūs. Svarbiausia yra sukurti jai saugią ir patogią aplinką. Kiekviena moteris yra unikali, todėl gali prireikti skirtingo laiko ir metodų, kad ji visiškai įsitrauktų į procesą. Kuo daugiau dėmesio ir kantrybės skirsite atsipalaidavimo praktikoms, tuo malonesnė ir prasmingesnė bus tolimesnė intymi patirtis jums abiem.

Kinija ir Dao praktikos

Susitikimas ant kalvos ir artumas

O, tos magiškos akimirkos... Kai pasaulis tarsi sustoja ir lieka tik du žmonės, jų jausmai ir kažkas daugiau, kažkas neapreipiama! Įsivaizduokite: Ming ir Li stovi ant kalvos viršūnės. Saulė leidžiasi, dangus dega raudonais, oranžiniais atspalviais – nuostabu!



Vėjas švelniai glosto jų veidus, atnešdamas žiedų ir šviežios žolės kvapą. Jie užsimerkia ir giliai įkvepia. Pajuskite tą momentą! Tą pilnatvę, tą harmoniją su gamta! Li švelniai apkabina Ming iš nugaros. Jo rankos lyg šiltos upės teka žemyn jos stuburu, atpalaiduodamos kiekvieną raumenėlį. Ming užmerkia akis ir pasiduoda šiai magijai. Juk tai taip

nuostabu, tiesa? Lėtai, tarsi šokdami senovinį ritualinį šokį, jie pradeda judėti. Jų judesiai primena taiči – lėti, tekantys, harmoningi, kiekvienas judesys – lyg atsakas į kito judesį, lyg dviejų sielų pokalbis! Taiči, kaip ir jų meilė, moko pajusti kūno ir dvasios vienybę, susiliesti su gamtos ritmu. Ir štai jie – kalvos viršūnėje. Sustoję, žiūrintys vienas į kitą. Jų žvilgsniai susitinka, susilieja, ir viskas aplinkui išnyksta! Lieka tik jie dviese ir besileidžianti saulė, apšviečianti jų veidus auksine šviesa. Tai magiška! Lėtai, labai lėtai jie artėja vienas prie kito. Jų lūpos susilieja į aistringą bučinį!

O, tas bučinys! Ir štai... Jie patiria ekstazę! Tokią, kokios dar niekada nebuvo patyrę! Tai

ne tik fizinis malonumas, ne. Tai kažkas daug giliau – gilus dvasinis susijungimas! Jie jaučia, kaip jų energija susilieja į vieną, lyg du lašeliai vandens, kurie susijungia ir tampa vienu dideliu lašu. Tai taip intensyvu! Jie pamiršta apie laiką, apie erdvę. Lieka tik tas beribis jausmas! Kai ekstazė ima blėsti, jie atmerkia akis ir pažvelgia vienas į kitą. Jų akyse ramybė ir džiaugsmas! Jie žino – šis momentas pakeis jų gyvenimus amžiams. Taip! Ming ir Li supranta, kad jų meilė – ne tik fizinis potraukis. Tai gilus dvasinis ryšys, įsišaknijęs giliai jų širdyse. Jie pasiruošę kartu keliauti per gyvenimą, palaikydami vienas kitą, puoselėdami savo meilę.

Kokia graži istorija! O dabar pagalvokime apie tai giliau. Ming ir Li istorija – tik vienas pavyzdys, kaip daoistinės praktikos, tokios kaip taiči, paveikė kinų kultūros seksualumą. Daoizmas akcentuoja harmoniją su gamta, dvasinį tobulėjimą. Tai holistinis požiūris į žmogų, į visą jo būtį, įskaitant ir seksualumą. Per šimtmečius daoistinės praktikos – tai či, meditacija, seksualinės energijos valdymas – įsiliejo į kinų kultūrą, formavo jos vertybes, požiūrį į intymumą. Ir nors dabar daugelis tų praktikų galbūt nėra tokios populiarios, jų palikimas vis dar gyvas šiuolaikinėje Kinijoje. Daoizmo idėjos apie seksualumą kaip apie

dvasinę kelionę, apie harmoniją su savimi ir pasauliu. Jos vis dar rezonuoja su žmonėmis, kurie ieško prasmės ir pilnatvės savo gyvenime. Ir tai taip gražu! Tai tikra! Ach...

Antrasis etapas: sinchroninis kvėpavimas poroje

Šios praktikos pradžia – atsipalaidavimas ir pasiruošimas. Sukurkite jaukią ir saugią aplinką: pasirūpinkite šiluma, maloniais kvapais ir raminančia atmosfera. Svarbu, kad abu partneriai būtų pailsėję ir turėtų pakankamai energijos.

Atsisėskite vienas priešais kitą kuo arčiau, patogiai ant grindų ar pagalvėlių. Galite švelniai apkabinti vienas kitą, kad jaustumėtės artimesni ir sukurtumėte ryšį.

Praktika prasideda nuo sinchroninio, ritmingo kvėpavimo. Abu partneriai turėtų kvėpuoti tuo pačiu metu ir vienodu ritmu, stengdamiesi suderinti savo kvėpavimą. Svarbiausias dėmesys skiriamas pilvo judėjimui: įkvepiant pilvas turėtų kilti (judėti į priekį), iškvepiant – leistis (judėti atgal).

Šio kvėpavimo metu kūnai švelniai juda pirmyn ir atgal. Ypatingas dėmesys skiriamas kryžkaulio sričiai – ji turėtų būti lankstoma ir judėti skirtingomis kryptimis, tačiau

sinchroniškai su partnerio judesiais. Tai reiškia, kad kai vieno partnerio kryžkaulis juda į priekį (įkvėpiant), kito partnerio kryžkaulis taip pat turėtų judėti panašia kryptimi.

Šios kvėpavimo praktikos trukmė yra 15 – 20 minučių. Praktikos metu akys gali būti užmerktos, kad geriau susikoncentruotumėte į savo pojūčius ir ryšį su partneriu. Pagrindinė šios praktikos idėja – išjudinti seksualinę energiją, kuri gimsta stuburo apačioje, kryžkaulio srityje. Tikslas – suaktyvinti ir paleisti šią energiją, leidžiant jai laisvai tekėti kūnu.

Sinchroninio kvėpavimo metu gali atsirasti malonus apsvaigimo jausmas. Tai yra teigiamas ženklas, rodantis, kad protas atsipalaiduoja ir dėmesys persikelia į dabartinę akimirką bei ryšį su partneriu. Šis jausmas padeda atsikratyti išorinių rūpesčių ir susikoncentruoti į intymią patirtį.

Šią praktiką galima praturtinti ir pagilinti keliais papildomais elementais:

- **Žvilgsnis į akis:** kvėpuojant sinchroniškai, palaikykite švelnų ir atvirą akių kontaktą. Žvilgsnis į akis stiprina emocinį ryšį, padeda geriau pajusti partnerį ir sukuria gilesnį intymumo jausmą. Šis veiksmas taip pat padeda geriau sinchronizuoti kvėpavimą;

- **Energetinis kvėpavimas (Didysis ratas):** šis pratimas skirtas subtilesniam energijos pajautimui ir cirkuliacijai tarp partnerių. Jis vizualizuojamas kaip energijos tekėjimas ratu:
 - **Vyras:** įkvėpia, vizualizuodamas, kaip energija kyla nuo stuburo pagrindo (kryžkaulio) per visą stuburą iki galvos viršaus.
 - **Moteris:** tuo pačiu metu iškvėpia, vizualizuodama, kaip energija teka nuo galvos viršaus žemyn per stuburą iki kryžkaulio, tarsi priimdama vyro iškvėptą energiją ir gražindama ją atgal.

Šis energetinis kvėpavimas sukuria nuolatinę energijos mainų ratą tarp partnerių, sustiprindamas jų ryšį ir padėdamas pažadinti vadinamąją seksualinę energiją (kartais vadinamą „či“ arba „prana“). Iš pradžių šis pratimas gali atrodyti sudėtingas, tačiau su praktika jis tampa natūralus ir harmoningas. Šis pratimas padeda pažadinti ir aktyvuoti energiją, kuri po truputį pradeda tekėti ir skleistis po kūną, sukurdama malonius pojūčius.

Papildomi patarimai apie energetinį kvėpavimą

- **Vizualizacija:** svarbiausia šiame pratime yra vizualizacija. Stenkitės kuo aiškiau įsivaizduoti energijos tekėjimą aukštyn ir žemyn stuburu;
- **Sinchroniškumas:** svarbu, kad kvėpavimas būtų sinchroniškas su partneriu. Tai padeda sukurti vientisą energijos srautą;
- **Švelnumas:** nesistenkite perkelti energijos jėga. Viskas turėtų vykti švelniai ir natūraliai;
- **Praktika:** kaip ir bet kuris kitas pratimas, šis reikalauja praktikos. Kuo daugiau praktikuositės, tuo lengviau ir natūraliau jis jums pavyks.

Keletas papildomų patarimų:

- **Raskite patogią pozą:** svarbu, kad abu partneriai jaustųsi patogiai ir galėtų atsipalaiduoti. Jei sėdėti tiesiai ant grindų nepatogu, galite naudoti pagalvėles ar sulankstytus pledus;
- **Išlaikykite švelnų kontaktą:** apsikabinimas turėtų būti švelnus ir palaikantis, o ne veržiantis ar nepatogus;

- **Dėmesys kvėpavimui:** svarbiausia yra sinchroniškas kvėpavimas. Stenkitės susikoncentruoti į savo kvėpavimą ir suderinti jį su partnerio;
- **Švelnūs judesiai:** judesiai turėtų būti švelnūs ir lėti, be staigių trūkčiojimų ar įtampos;
- **Būkite atidūs vienas kitam:** stebėkite partnerio kvėpavimą ir judesius, kad galėtumėte geriau sinchronizuotis;
- **Užmerktos akys:** jei jaučiatės patogiai, užmerkite akis, kad sustiprintumėte vidinį pojūčių patyrimą.

Veikla po energetinio kvėpavimo

Po sinchroninio kvėpavimo praktikos, kurią aptarėme anksčiau, labai svarbu pratęsti artumo ir atsipalaidavimo būseną. Štai kaip galite tai padaryti:

Po kvėpavimo praktikos: šiltas apsikabinimas ir bendra ramybės būsena

Pasibaigus kvėpavimo pratimui, švelniai apsikabinkite vienas kitą. Jei patalpoje vėsu,



užsiklupkite šiltu pledu. Šis artimas fizinis kontaktas padeda išlaikyti sukurtą ryšį ir sustiprina atsipalaidavimo jausmą.

Šio etapo trukmė turėtų būti apie 10–15 minučių, o kartais ir ilgiau, priklausomai nuo jūsų poreikių ir savijautos. Svarbiausia – neskubėti ir leisti sau mėgautis šia ramybės akimirka.

Štai keletas patarimų, kaip praleisti šį laiką:

- **Klausykitės vienas kito:** būdami apsikabinę, atkreipkite dėmesį į vienas kito kvėpavimą, širdies plakimą. Klausykitės tylių garsų, sklindančių iš jūsų partnerio. Tai padeda giliau pajusti jo buvimą ir sustiprina intymumą;
- **Rami aplinka:** būkite ramioje aplinkoje, kurioje netrukdytų pašaliniai garsai ar veiksniai. Tai padės jums geriau susikoncentruoti į savo pojūčius ir partnerį;
- **Meditacinė būseną:** šis etapas turėtų priminti meditaciją. Leiskite mintims laisvai plaukti, nebandydami jų kontroliuoti ar vertinti. Tiesiog stebėkite savo mintis ir pojūčius be jokio spaudimo;
- **Partnerio stebėjimas:** taip pat galite švelniai stebėti savo partnerio kvėpavimą,

jo kūno judesius. Tai padeda palaikyti ryšį ir geriau suprasti jo būseną;

- **Vengti pokalbių:** šiuo metu geriausia vengti aktyvių pokalbių. Tyla ir buvimas kartu leidžia giliau atsipalaiduoti ir pajusti artumą;
- **Pasiruošimas kitam etapui:** šis ramybės ir artumo etapas padeda nuraminti mintis, sumažinti stresą ir paruošti kūną bei protą kitam intymių praktikų etapui.

Svarbiausi aspektai:

- **Šiluma ir komfortas:** pasirūpinkite, kad būtų šilta ir patogu. Šiluma padeda atsipalaiduoti raumenims ir sumažina įtampą;
- **Tyla ir ramybė:** venkite triukšmo ir kitų trukdžių, kurie gali sutrikdyti atsipalaidavimo būseną;
- **Buvimas dabartyje:** stenkitės susikoncentruoti į dabartinę akimirką ir pojūčius, kuriuos patiriate būdami kartu;
- **Pagarba partneriui:** būkite atidūs savo partnerio poreikiams ir jausmams. Jei jis nori nutraukti apsikabinimą ar pakeisti pozą, gerbkite jo sprendimą.

Šis etapas yra labai svarbus norint sukurti gilią ir harmoningą intymiąją patirtį. Jis padeda sustiprinti ryšį tarp partnerių, nuraminti mintis ir paruošti kūną bei protą tolimesniems etapams. Kuo daugiau laiko ir dėmesio skirsite šiam etapui, tuo gilesnis ir malonesnis bus jūsų intymus ryšys.

Trečiasis etapas – Yoni (Joni) gydomasis masažas

Šis etapas apima moters intymių vietų, vadinamų Yoni (sanskrito kalba reiškia „šventą vietą“ arba „moteriškąją energiją“), masažą. Svarbu pabrėžti, kad tai nėra tik vaginos masažas siauroja prasme, bet holistinis (visapusiškas) požiūris į moters seksualinę ir gyvybinę energiją.



Kas yra Yoni gydomasis masažas?

Yoni gydomasis masažas yra senovės Rytų praktika, dažnai siejama su tantrinėmis praktikomis. Tai ne tik fizinis genitalijų (klitorio, lytinių lūpų, makšties) masažas, bet ir gilus energetinis darbas.

Svarbu atsiminti: Yoni masažas nėra tikslas pasiekti orgazmą. Svarbiausia – atsipalaidavimas, pojūčių tyrinėjimas ir ryšio su savo kūnu stiprinimas.

Proceso aprašymas:

- **Prisilietimai ir glostymas:** masažas pradedamas nuo švelnių prisilietimų ir glostymo judesių. Apimamos šios zonos:
 - Vidinė šlaunų pusė: švelniai glostykite vidinę šlaunų pusę pirštų galiukais, judėdami nuo kelių link kirkšnių.
 - Pilvas: glostykite pilvą aplink bambą, judėdami pagal laikrodžio rodyklę. Judesiai turėtų būti švelnūs ir ritmiški.
 - Pilvo apačia (dubens sritis): švelniai glostykite pilvo apačią, virš gaktikaulio. Ši sritis yra glaudžiai susijusi su seksualine energija.
 - Krūtinė ir speneliai: švelniai glostykite krūtinę ir spenelius. Svarbu stebėti moters reakciją ir prisitaikyti spaudimo stiprumą pagal jos pojūčius.
- **Judesiai:** galima naudoti įvairius glostymo judesius:
 - Apskritimus: judesiai pagal laikrodžio rodyklę ant pilvo.
 - S raidės formą: švelnūs, vingiuoti judesiai.
 - Zigzagus: judesiai pirmyn ir atgal.
- **Vienos rankos technika:** vienu metu viena ranka atlieka glostymo judesius, o kita ranka gali būti:
 - Ant galvos: švelnus plaukų glostymas ar galvos masažas.

- Ant trečiosios akies (taškas tarp antakių): švelnus spaudimas nykščiu į tašką tarp antakių. Tai padeda nuraminti protą ir susikoncentruoti į pojūčius.
- Trukmė: šis etapas turėtų trukti 10 – 15 minučių ar ilgiau, priklausomai nuo moters reakcijų.

Šio etapo tikslai:

- Visiškas atsipalaidavimas: padėti moteriai paleisti įtampą ir atsipalaiduoti fiziškai bei emociškai;
- Seksualinės energijos pažadinimas: švelnūs prisilietimai ir glostymas stimuliuoja nervų galūnes ir padeda pažadinti seksualinę energiją;
- Sąmoningumo sutelkimas į kūną: padėti moteriai nukreipti dėmesį nuo minčių į kūno pojūčius;
- Pasiruošimas kitam etapui: sukurti tinkamą pagrindą tolimesniam Yoni masažo etapui, kuriame gali būti stimuliuojamas klitoris.

Svarbūs aspektai:

- Komunikacija: nuolat bendraukite su moterimi ir klauskite, kaip ji jaučiasi. Prisitaikykite prisilietimų stiprumą ir greitį pagal jos pojūčius;

- Švelnumas ir pagarba: visi judesiai turi būti švelnūs ir pagarbūs. Svarbiausia – neskubėti ir leisti moteriai atsiverti savo tempu;
- Intuityvus prisilietimas: klausykite savo intuicijos ir leiskite jai vesti jūsų rankas.

Antrasis Yoni masažo etapas: klitorio stimuliacija ir energijos kėlimas

Šis etapas skirtas tiesioginei klitorio stimuliacijai, tačiau svarbu pabrėžti, kad tai turėtų vykti švelniai, pagarbiai ir atsižvelgiant į moters pojūčius. Tikslas nėra greitai pasiekti orgazmą, o sukurti malonią ir jausmingą patirtį, leidžiančią moteriai giliau pažinti savo kūną ir seksualinę energiją.



Proceso aprašymas:

1. Prisilietimas prie išorinių lytinių lūpų: prieš pradėdant tiesioginę klitorio stimuliaciją, švelniai glostykite išorines lytines lūpas. Tai padeda paruošti moters kūną ir padidinti jautrumą.

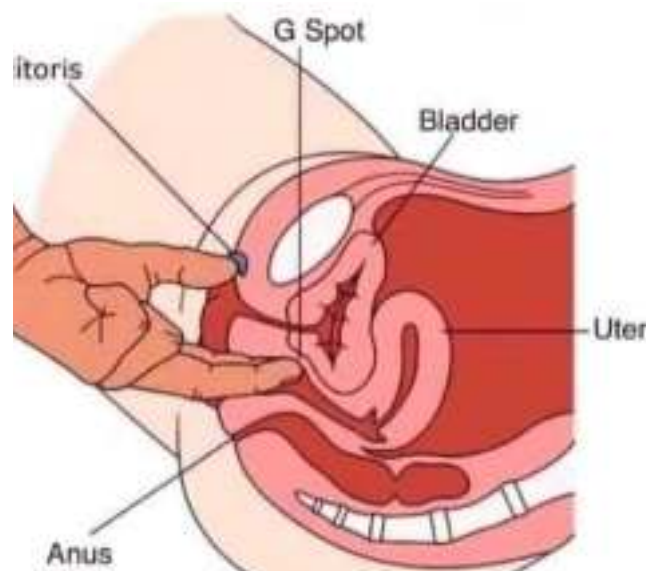
2. **Švelni klitorio stimuliacija:** pradėkite nuo labai švelnių, sukamųjų judesių aplink klitorį, vengiant tiesioginio ir stipraus spaudimo iškart. Palaipsniui galite šiek tiek „užkabinti“ klitorį, bet svarbu nuolat stebėti moters reakciją.
3. **Energijos kėlimas:** laiks nuo laiko, stimuliuojant klitorį, perbraukite ranka nuo klitorio aukštyn per visą kūną – iki kaklo, smakro, akių ir net kaktos. Šis judesys simboliškai „kelia“ seksualinę energiją aukštyn kūnu ir padeda moteriai labiau susikoncentruoti į pojūčius.
4. **Kvėpavimas:** labai svarbu sinchronizuoti savo kvėpavimą su partnerės kvėpavimu. Tai sukuria gilesnį ryšį ir padeda moteriai labiau atsipalaiduoti.
5. **Emocijų paleidimas:** skatinkite moterį išreikšti visas kylančias emocijas – tiek teigiamas (malonumą, džiaugsmą), tiek ir galbūt ne visai patogias (ašaras, juoką, nerimą). Svarbu sukurti saugią erdvę, kurioje moteris jaustųsi priimta ir galėtų visiškai atsiverti.
6. **Vyro vaidmuo:** vyras turėtų būti atidus stebėtojas ir palaikytojas. Stebėkite moters kūno kalbą, kvėpavimą ir veido išraišką. Jei

ji jaučiasi nepatogiai, sumažinkite spaudimą arba pakeiskite techniką. Galite švelniai apkabinti moterį, padrąsinti ją ir patikinti, kad esate šalia.

7. **Svarbiausia – neskubėti:** šiame etape svarbiausia neskubėti ir leisti moteriai mėgautis procesu. Leiskite jai patiems nuspręsti, kada ir kaip stipriai nori būti stimuliuojama. Žiūrėjimas vienas kitam į akis Yoni healing (gydymo) metu gali būti labai gilus ir prasmingas patyrimas. Akių kontaktas sustiprina ryšį tarp partnerių ir leidžia jiems giliau susijungti emociniu ir energetiniu lygmenimis.

G taško stimuliacija

G taško orgazmas yra viena ypatingiausių ir intensyviausių patirčių, kurią moteris gali patirti. Vis dėlto sueities metu vyrams dažnai nepavyksta ilgesnį laiką stimuliuoti moters G taško, nes vyrai gana greitai patiria orgazmą. Todėl labai veiksminga tokią stimuliaciją atlikti rankomis. G taško orgazmas atsiveria po truputį, jam gali reikėti intensyvesnės



stimuliacijos, todėl moteris turėtų drąsiai apie tai pasakyti partneriui. Kadangi ne visoms moterims G taško stimuliacija patinka, visuomet svarbu paklausti, ar tai joms malonu. Kartais moterims pakanka tik klitorinio orgazmo, tačiau G taško stimuliacija gali atverti naujus potyrius ir pojūčius.

Stimuliacija pradedama į vaginą įvedus du pirštus. Vagina turi būti sudrėkinta, kad pirštai įslystų švelniai. Jei trūksta drėgmės, galima naudoti natūralų aliejų. Įvedus pirštus, rekomenduojama juos keletą kartų švelniai pasukti į vieną ir į kitą pusę, nes taip dirginamos vaginos nervų galūnėlės, kas moterims dažnai yra malonu. Tuomet pirštai sulenkiami, o viršutinė pirštų dalis atsiranda ties G tašku. Šis taškas tampa didesnis, kai į moters lytinius organus priplūsta kraujo, ypač po klitorinio orgazmo. Stimuliuojant G tašką, pirštų judėjimo greitis gali skirtis. Jei rankos pavargsta, pirštai ir rankos gali būti keičiami.

Pasiekus orgazmą, abiem partneriams rekomenduojama atsipalaiduoti, masažuoti vienas kitą, glamonėtis. Po pertraukos galima sukurti mišrų orgazmą, vienu metu stimuliuojant G tašką ir klitorį. Moteris turėtų pasakyti, ar jai tai malonu. Galima susitarti, kad vyras stimuliuotų G tašką, o moteris klitorį – tai gali padėti pasiekti intensyvių ir unikalių orgazmą.

Papildomos stimuliacijos variacijos: vaginoje du pirštai gali būti pasukami pagal laikrodžio rodyklę į dešinę pusę 90 laipsnių kampu. Tai gali atverti dar vieną jautrią ir malonumą teikiančią vietą. Stimuliacija atliekama taip pat, kaip ir G taško – pirštai stumdomi pirmyn ir atgal. Moters reikėtų klausti, ar jai tai patinka, ir atsižvelgti į jos reakcijas.

Taip pat pirštai gali būti pasukami 180 laipsnių kampu, nuleidžiami į apatinę vaginos dalį, esančią priešingoje pusėje nei G taškas. Judėjimas pirmyn atgal arba šiek tiek sulenktais pirštais gali suteikti netikėtų potyrių. Ne visoms moterims tai patinka, tačiau verta pabandyti.

Vaginalinis arba gimdos orgazmas – tai giliausia moters malonumo vieta. Šis orgazmas reikalauja atsipalaidavimo, meistriškumo ir kantrybės. Pirštai įvedami į vaginą iki pat galo, tiek, kiek pasiekama, ir pirštų galiukais stimuliuojama gimdos kaklelio sritis. Dėl skirtingos anatomijos pirštai ne visada gali pasiekti gimdos kaklelį, todėl galima naudoti vibratorių. Gimdos orgazmas dažnai pasiekiamas po klitorinio ir G taško orgazmo, o jo metu visiškai atsipalaiduoja tiek kūnas, tiek protas. Tai gali būti daugybė vienas po kito einančių orgazmų.

Įvairiais būdais stimuliuojant G tašką, galima pasiekti srovės orgazmą. Viena iš technikų – kai du viduriniai pirštai priglunda prie viršutinės vaginos sienelės, aplink šlapimo taką, ir intensyviai judinami pirmyn atgal apie 20 - 30 sekundžių. Judesiai turi būti labai greiti, o serijos atliekamos su poilsio pertraukomis (1-2 min.). Papildomai moteris gali sulenkti kojas ir pritraukti jas prie krūtinės, partneris gali padėti jas prilaikyti. Stimuliacijos metu moteriai gali kilti stiprus noras šlapintis – tai visiškai normalu. Skystis, kuris gali išsiskirti, nėra šlapimas, ir jo pasirodymas neturėtų trikdyti. Ši stimuliacijos technika reikalauja visiško pasitikėjimo ir atsipalaidavimo.

Šiuolaikiniai moksliniai tyrimai rodo, kad klitoryje yra daugiau nei 10 000 nervų galūnių. Kai kurie tyrimai netgi nurodo skaičių iki 14 000. Palyginimui, vyro varpoje yra apie 4000 nervų galūnių. Šis didelis nervų galūnių skaičius paaiškina, kodėl klitorius yra toks jautrus ir kodėl jo stimuliacija gali sukelti labai stiprius malonumo pojūčius.

Svarbu paminėti, kad ankstesni tyrimai pateikdavo mažesnius skaičius, tačiau naujesni, detalesni tyrimai atskleidė tikrąjį nervų galūnių kiekį. Taip pat verta atkreipti dėmesį, kad kalbama apie klitorio galvutę, kurioje šių galūnių koncentracija yra

didžiausia. Pats klitorius yra didesnis organas, turintis ir vidinę dalį, kuri taip pat svarbi moters seksualinei patirčiai.

Pagrindiniai moterų orgazmų tipai, apie kuriuos dažniausiai kalbama

Klitorinis orgazmas: tai orgazmas, pasiekiamas tiesiogiai stimuliuojant klitorį. Tai yra labiausiai paplitęs ir dažniausiai moterų patiriamas orgazmo tipas. Klitoryje yra gausu nervų galūnių, todėl jo stimuliacija gali sukelti labai stiprius ir malonius pojūčius.

Vaginalinis orgazmas (arba G taško orgazmas): šis orgazmas siejamas su G taško – erogeninės zonos, esančios ant priekinės makšties sienelės – stimuliacija. Nors diskutuojama dėl G taško kaip atskiros anatominės struktūros egzistavimo, daugelis moterų patiria malonumą ir orgazmą stimuliuojant šią sritį. Kai kurie mokslininkai teigia, kad šis orgazmas iš tikrųjų yra vidinė klitorio stimuliacija.

Mišrus orgazmas: tai orgazmas, pasiekiamas vienu metu stimuliuojant tiek klitorį, tiek G tašką arba kitas erogenines zonas. Šis orgazmo tipas gali būti labai intensyvus ir suteikti platų malonumo spektrą.

Tyrimai ir statistika

- Dauguma tyrimų rodo, kad dauguma moterų orgazmą pasiekia stimuliuojant klitorį.
- Kai kurie tyrimai teigia, kad apie 10-30% moterų patiria orgazmą vien tik nuo vaginalinės stimuliacijos (įsiskverbimo metu), tačiau dažnai šis orgazmas yra susijęs su netiesiogine klitorio stimuliacija.

Galima daryti tokią išvadą, kad daugelis moterų nepatiria orgazmo sueities metu būtent dėl to, kad nėra tinkamai stimuliuojamas klitorius. Iš čia kyla pastebėjimas, kad vyrui esant moters viduje, tiesioginė klitorio stimuliacija fiziškai neįmanoma, yra visiškai teisingas ir labai svarbus.

Štai kodėl:

- Klitorius yra pagrindinis moters malonumo šaltinis: klitoryje yra tūkstančiai nervų galūnių, kurios atsakingos už malonumo pojūčius. Tai yra homologinis vyro varpos organas, todėl jo stimuliacija yra būtina norint pasiekti orgazmą daugeliui moterų.
- Sueities metu klitorius stimuliuojamas netiesiogiai: klasikinės sueities metu, kai vyras yra moters viduje, klitorius

stimuliuojamas tik netiesiogiai – per judesius ir trintį. Tačiau šios stimuliacijos dažnai nepakanka, kad moteris pasiektų orgazmą.

- **Pozicijos ir papildoma stimuliacija:** kai kurios poros atranda pozicijas, kurios leidžia didesnę netiesioginę klitorio stimuliaciją sveities metu, tačiau net ir tokiu atveju daugeliui moterų reikia papildomos tiesioginės stimuliacijos rankomis ar vibratoriumi.



Svarbiausi aspektai, kuriuos reikia atsiminti:

- **Stebėkite partnerės reakcijas:** svarbiausia – atidžiai stebėti partnerės kūno kalbą, veido išraišką ir kvėpavimą. Tai padės suprasti, kurie prisilietimai jai patinka labiausiai ir kaip reaguoti į jos pojūčius.
- **Nesiekite greito orgazmo:** šio etapo tikslas nėra kuo greičiau pasiekti orgazmą. Svarbiausia – sukurti malonią ir jausmingą patirtį, leidžiančią moteriai atsipalaiduoti ir paleisti emocinius blokus.
- **Seksualinės įtampos kaupimas ir emocijų paleidimas:** šio etapo metu kaupiama seksualinė įtampa turėtų padėti moteriai paleisti emocinius blokus. Tai gali

pasireikšti įvairiomis emocijomis – ašaromis, juoku, drebuliu, giliu kvėpavimu ir kt. Svarbu leisti moteriai visiškai išreikšti šias emocijas ir sukurti jai saugią erdvę.

- **Vyro vaidmuo – palaikymas ir stebėjimas:** vyras turėtų būti atidus stebėtojas ir palaikytojas. Jo vaidmuo – sukurti saugią ir priimančią aplinką, kurioje moteris galėtų visiškai atsiverti ir patirti savo seksualumą be baimės ir gėdos. Jei vyras per porą metų nuosekliai ir atsidavęs praktikuos aprašytas intymias technikas su moterimi, tai gali turėti labai teigiamą poveikį jos požiūriui į intymumą, kūną, patirtis ir savivertę. Tai atspindi holistinį požiūrį į seksualumą, kuomet fizinis ir emocinis aspektai yra glaudžiai susiję.

Komunikacijos svarba Yoni masažo metu

Moterys dažnai linkusios nutylėti savo poreikius ir lūkesčius, ypač intymiose situacijose. Vyrų, savo ruožtu, gali klysdami manyti, kad turėtų intuityviai suprasti viską, ko nori partnerė. Tačiau realybėje atviras bendravimas yra būtinas.

Kaip skatinti moterį komunikuoti:

- **Padėkokite jai, parodykite, kad jums svarbi jos nuomonė ir kad jūs esate pasiruošęs prisitaikyti prie jos poreikių.**

- **Užduokite trumpus ir aiškius klausimus:** venkite sudėtingų ir dviprasmiškų klausimų. Verčiau klauskite konkrečiai: „Ar stipriau?“, „Ar švelniau?“, „Ar patinka šis prisilietimas?“, „Ar norėtum, kad paliesčiau kitą vietą?“.
- **Stebėkite neverbalinius signalus:** net jei moteris neatsako žodžiais, atkreipkite dėmesį į jos kūno kalbą, veido išraišką, kvėpavimą ir kitus neverbalinius signalus. Akies mirktelėjimas, tylėjimas, smakro palinkimas ar kiti subtilūs judesiai gali daug pasakyti apie jos pojūčius.
- **Būkite atviri grįžtamajam ryšiui:** priimkite moters atsakymus ir grįžtamąjį ryšį be nuoskaudų ar gynybos. Net jei ji sako, kad kažkas jai nepatinka, tai nereiškia, kad jūs darote kažką blogai. Tai tiesiog galimybė prisitaikyti ir sukurti jai dar malonesnę patirtį.
- **Padrąsinkite ją būti atvira:** padrąsinkite moterį būti atvira ir nuoširdžia. Pasakykite jai, kad jums svarbu žinoti, kaip ji jaučiasi, ir kad jūs norite, kad ji patirtų maksimalų malonumą.

Pavyzdžiai, kaip galima klausti:

- „Ar šis spaudimas tinkamas?“
- „Ar norėtum, kad paliesčiau šiek tiek aukščiau/žemiau/kitoje vietoje?“

- „Ar tau patinka šis judesys?“
- „Ar norėtum, kad daryčiau tai lėčiau/greičiau?“
- „Ar dabar gerai jautiesi?“

Jei Yoni masažo etapas, kuriame buvo stimuliuojamas klitoris, buvo sėkmingas ir moteris patyrė malonumą (nebūtinai orgazmą), dabar itin svarbus yra atsipalaidavimas ir buvimas kartu. Šis etapas leidžia moteriai integruoti patirtus pojūčius ir pereiti į ramybės būseną.

Atsipalaidavimo ir buvimo kartu etapas

Šis etapas yra tarsi kulminacija po intensyvios patirties. Svarbiausia – sukurti ramią ir jaukią atmosferą, kurioje abu partneriai galėtų tiesiog būti kartu, be poreikio kalbėti ar kažką daryti.

Dar vienas papildomas metodas dažnai vadinamas „Yoni healing sėdint ant vyro“ arba panašiai.



Trečiasis etapas. Yoni healing sėdint ant vyro

1. **Padėtis:** moteris sėdi ant vyro, jo penis yra jos makštyje. Patogu, jei po moters sėdmenimis padėta pagalvėlė, kad būtų patogiau ir stabiliau.
2. **Švelnūs judesiai:** partneriai švelniai juda kartu. Judesiai turėtų būti lėti ir ritmiški, leidžiantys moteriai jausti savo kūną ir kiekvieną pojūtį.
3. **Sava stimuliacija:** moteris pati švelniai stimuliuoja savo klitorį ranka, taip reguliuodama malonumo intensyvumą ir patirtį. Tai suteikia jai papildomos kontrolės ir leidžia geriau pažinti savo kūną.
4. **Vyro vaidmuo – palaikymas ir apkabinimas:** vyras apkabina moterį ir tiesiog yra šalia, suteikdamas jai saugumo ir palaikymo jausmą. Jo vaidmuo – sukurti erdvę, kurioje moteris galėtų visiškai atsipalaiduoti ir patirti visą emocijų spektrą.
5. **Atsipalaidavimas ir emocijų paleidimas:** svarbiausia šiame procese – atsipalaidavimas ir visų įmanomų emocijų paleidimas. Moteris gali patirti įvairias emocijas – nuo malonumo ir džiaugsmo iki liūdesio, pykčio ar baimės. Svarbu leisti jai visas šias emocijas išreikšti be gėdos ar baimės.

Kodėl vyrui šiame etape svarbu nesiekti orgazmo (jis gali būti, bet ne tai svarbiausia):

- **Dėmesys partneriai:** vyro susilaikymas nuo orgazmo leidžia jam visiškai susikoncentruoti į partnerės pojūčius ir poreikius. Jis tampa palaikančia ir saugią erdvę kuriančia jėga.
- **Energijos nukreipimas:** vietoj to, kad energija būtų nukreipta į vyro orgazmą, ji cirkuliuoja tarp partnerių, stiprindama jų ryšį ir padėdama moteriai paleisti emocinius blokus.
- **Gydomasis poveikis:** ši praktika turi gydomąjį poveikį moteriai, padedant jai išgyventi ir paleisti praeities traumas, susijusias su seksualumu ar intymumu. Vyro susilaikymas nuo orgazmo sustiprina šį gydomąjį poveikį.
- **Nauja patirtis vyrui:** vyrui tai gali būti nauja ir netikėta patirtis, leidžianti jam pažinti savo seksualumą iš kitos pusės – ne tik per fizinį pasitenkinimą, bet ir per gilaus ryšio ir palaikymo kūrimą.
- **Ziūrėjimas vienas kitam į akis Yoni healing (gydymo) metu** gali būti labai gilus ir prasmingas patyrimas. Akių kontaktas sustiprina ryšį tarp partnerių ir leidžia jiems giliau susijungti emociniu ir energetiniu lygmenimis.

Svarbūs aspektai:

- **Po orgazmo:** geriausia G tašką stimuliuoti po moters orgazmo, kai jis yra labiau prieinamas ir jautrus.
- **Švelnumas:** svarbu būti švelniam ir atidžiam į moters reakcijas. Per stipri stimuliacija gali būti nemaloni ar net skausminga.
- **Komunikacija:** būtina nuolat bendrauti su partnere ir klausti, kaip ji jaučiasi. Ji turėtų jaustis laisvai pasakyti, jei jai per stipru, per silpnai ar tiesiog nepatinka.
- **Individualus jautrumas:** kiekviena moteris yra individuali, todėl G taško jautrumas ir reakcijos gali skirtis. Eksperimentuokite ir atraskite, kas jūsų partnerei tinka labiausiai.
- **Kitokios pojūčių rūšys:** G taško stimuliacija gali sukelti kitokius pojūčius nei klitorinis orgazmas. Moteris gali jausti spaudimą, pilnumo jausmą ar net norą šlapintis. Svarbu ją apie tai informuoti ir padrąsinti.
- **Ne visoms moterims patinka:** ne visos moterys patiria malonumą stimuliuojant G tašką. Svarbu gerbti partnerės pojūčius ir nespauti jos, jei jai ši praktika nepatinka.



- **Derinimas su kita stimuliacija:** G taško stimuliaciją galima derinti su kitomis praktikomis, pavyzdžiui, klitorio stimuliacija ar viso kūno masažu.

Reikia pabrėžti itin svarbų aspektą – pakankamą drėkinimą atliekant bet kokias intymias praktikas, įskaitant Yoni masažą ir G taško stimuliaciją. Sausa trintis gali sukelti diskomfortą, skausmą ir netgi pažeidimus, todėl tinkamas drėkinimas yra būtinas komfortui ir saugumui užtikrinti.

Kodėl drėkinimas yra toks svarbus

- **Komfortas:** drėkinimas sumažina trintį ir leidžia pirštams ar kitiems objektams lengvai slysti, nesukeliant diskomforto ar skausmo.
- **Saugumas:** sausa trintis gali pažeisti gleivinę, padidindama infekcijų riziką. Tinkamas drėkinimas padeda to išvengti.
- **Malonumo didinimas:** kai yra pakankamai drėgmės, pojūčiai tampa malonesni ir intensyvesni.
- **Psichologinis komfortas:** drėkinimas padeda moteriai atsipalaiduoti ir jaustis patogiau, o tai yra būtina sėkmingai intymiai patirčiai.

Kaip užtikrinti tinkamą drėkinimą:

1. **Natūralus drėkinimas:** prieš pradėdant bet kokią stimuliaciją, svarbu skirti pakankamai laiko preliudijai, kad moteris natūraliai sudrėktų. Tai gali apimti bučinius, glamonėjimus, švelnius prisilietimus ir kitus veiksmus, kurie sužadina moterį.
2. **Lubrikantai (lubrikantai):** jei natūralaus drėkinimo nepakanka, būtina naudoti lubrikantus. Yra įvairių rūšių lubrikantų:
 - **Vandens pagrindo lubrikantai:** tai yra populiariausias pasirinkimas, nes jie yra saugūs naudoti su prezervatyvais ir lengvai nusiplauna vandeniu.
 - **Silikono pagrindo lubrikantai:** jie yra ilgiau išliekantys nei vandens pagrindo lubrikantai ir puikiai tinka ilgesnėms intymioms praktikoms. Tačiau jie netinka naudoti su silikoniniais sekso žaislais.
 - **Aliejaus pagrindo lubrikantai:** jie gali būti naudojami, tačiau jie netinka su lateksiniais prezervatyvais ir gali sunkiau nusiplauti. Taip pat reikėtų vengti naudoti aliejus su kvapikliais ar kitais priedais, kurie gali sudirginti gleivinę.
 - **Natūralūs aliejai:** kai kurie natūralūs aliejai, tokie kaip kokosų aliejus ar

alyvuogių aliejus, gali būti naudojami kaip lubrikantai. Tačiau svarbu įsitikinti, kad jie yra gryni ir be jokių priedų. Taip pat reikėtų atsiminti, kad jie netinka su lateksiniais prezervatyvais.

Teigiami pokyčiai moters gyvenime, praktikuojant aprašytas technikas

- **Pasikeitęs požiūris į intymumą:** moteris gali pradėti intymumą suvokti ne tik kaip fizinį aktą, bet ir kaip gilų emocinį ryšį, pasitikėjimą ir atvirumą.
- **Didesnis kūno priėmimas:** praktikuojant šias technikas, moteris gali geriau pažinti savo kūną, priimti jį tokį, koks yra, ir atsikratyti gėdos ar nepasitikėjimo jausmų.
- **Atsivėrimas naujoms patirtims:** išlaisvėjus nuo emocinių ir seksualinių blokų, moteris gali atsiverti naujoms patirtims ir eksperimentams intymumo srityje.
- **Kūrybinės seksualinės energijos išlaisvinimas:** seksualinė energija yra stipri kūrybinė jėga. Išlaisvinus šią energiją, moteris gali jausti didesnį įkvėpimą ir motyvaciją įvairiose gyvenimo srityse.



- **Pasitikėjimo savimi stiprinimas:** teigiama intymi patirtis gali labai sustiprinti moters pasitikėjimą savimi ir savo vertę.
- **Geresnė savijauta ir kūno pojūtis:** reguliarus ir malonus intymumas gali pagerinti moters fizinę ir emocinę savijautą, padėti jai jaustis energingesne ir laimingesne.
- **Gilesnis malonumas partnerystėje:** atsivėrus naujoms patirtims ir išlaisvinus emocinius blokus, moteris gali patirti gilesnį ir pilnavertiškesnį malonumą partnerystėje.

Svarbus pastebėjimas

Nors aprašytos praktikos gali turėti labai teigiamą poveikį, svarbu atsiminti, kad kiekviena moteris yra individuali. Tai, kas tinka vienai, nebūtinai tiks kitai. Svarbiausia – atviras bendravimas (o tai jau yra praktika), pagarba ir supratimas. Moterims, patyrusioms traumas, seksualumo atradimas yra ilgas procesas. Specialistų pagalba, švelnus požiūris, partnerio pastangos ir kantrybė padės pakeisti įsitikinimus ir išsilaisvinti. Natūralus seksualinis potraukis gali būti slopinamas traumų, todėl kantrybė yra labai svarbi. Šis procesas gali užtrukti iki dvejų metų, tačiau kiekvienas žingsnis yra svarbus ir veda link išsilaisvinimo.

Japonija: „trise“

Ayame, kaip geiša, nebuvo tik paprasta moteris – ji buvo menininkė, kurios gyvenimas buvo įsijungęs į subtilią grožio ir tylos simfoniją. Kiekvienas jos judesys buvo lyg elegantiškas šokis, o kiekvienas žodis – kaip giedantis vėjas, sklindantis tarp senovinių šventyklų stogų. Geišos pasaulyje jos buvimas buvo ne tik kūno menas, bet ir sielos atskleidimas. Jos esybė – kaip lėlė, kurią netikėtai apšviečia žmogaus širdis. Ayame buvo kūrinys, išreiškiantis meilę ne tik kūnu, bet ir visa savo esybe, o jos sielos šnabždesys galėjo būti išgirstas tik tiems, kurie sugebėjo klausytis ne tik ausimis, bet ir širdimi.

Kenshinas, samurajus, visada žinojo, kad meilė nėra paprasta. „Meilė nėra tik aistra, ji yra tai, kas žino sielos gelmes“, – dažnai kartodavo jis, kai matydavo Ayame šokant, kai jos judesiai tapdavo dainomis, pasakojančiomis apie paslėptus pasaulius. Jų ryšys buvo menas, neatskiriamas nuo gyvenimo būdo, ir, nors vyras galėjo turėti ryšį su geiša, tai nebuvo laikoma nei išdavyste, nei nuodėme. Tai buvo tikra gyvenimo išraiška, kuri niekada nesibaigia – ji tęsiasi kaip begalinė upė.

Kai Hana, Kenshino žmona, sužinojo apie jo ryšį su Ayame, jos širdyje nepasirodė pyktis, o tik supratimas. Ji žinojo, kad kasdienybėje ir meilėje egzistuoja gilūs ir subtilūs ryšiai, kurie negali būti matomi paprastais žvilgsniais.



„Meilė auga širdyje, ji niekada nėra tik fizinė“, – susimąstė Hana. Ji pradėjo suvokti, kad tai, kas vyksta tarp Kenshino ir Ayame, nėra tik kūniškas geismas, bet gili kelionė, paslėpta po subtiliais emocijų sluoksniais. Tai buvo menas, kuris nebuvo lengvai suvokiamas, tačiau kurio vertė atsiskleidė tik su laiku.

Ayame ir Kenshinas tapo ne tik meilės partneriais, bet ir dvasiniais mokytojais. „Norint kažką išmokyti, pirmiausia reikia pažinti save“, – dažnai kartodavo Ayame. Jos žodžiai nebuvo tiesiog įžvalgos, bet gyvenimo pamokos, kurios leido Kenshinui pažvelgti į meilės gelmes, kuriose nėra jokio paviršutiniškumo. Kiekvienas jų žingsnis buvo kaip dažas ant šilko, paliekantis negrįžtamą įspaudą sielose. Jie mokė vienas kitą ne tik aistros, bet ir tylaus susitaikymo su pasauliu, kuriame niekas niekada nėra užmirštas.

Hana, iš pradžių išgyvenusi pirmąjį šoko momentą, pradėjo atrasti, kad šie santykiai su Ayame nėra kažkas, ką reikėtų vertinti kaip grėsmę. Ji suvokė, kad tai – tiesiog kita meilės forma, kitoks kelias, kurį Kenshinas žengia kartu su ja. „Kiekvienas kelias susikerta, ir meilės forma pasikeičia“, – kartą pasakė Hana, pradėjusi jausti, kad jos kelias su Kenshinu taip pat yra gražus ir reikšmingas. Ji atrado, kad jų meilė nėra konkurencija su meniniu ryšiu, o tiesiog jų istorijos tęsinys.

Kenshinas, suvokęs šį emocinį ir dvasingą susiliejimą, pradėjo vertinti ne tik savo ryšį su Ayame, bet ir su Hana. „Meilės galia yra didžiulė, tačiau ją palaiko supratimas ir kantrybė“, – jis pasakė, kai atrado, kad visi šie ryšiai veda į gilesnį supratimą apie save ir pasaulį aplinkui. Ayame tapo ne tik jo meile, bet ir jo mokytoja, tačiau jis taip pat suprato, kad Hana, kaip jo gyvenimo partnerė, turi savo vietą šiame pasaulyje, ir kad jų meilė nebuvo mažesnė už tą, kurią jis dalijosi su Ayame. Tai buvo kelionė, kurioje kiekvienas žingsnis atskleidė vis daugiau.

Hana pradėjo jausti, kad jų kelionės nėra atskiri pasauliai, bet skirtingos gyvenimo dalys. „Visi keliai susijungia į vieną“, – sakė ji, pradėjusi matyti, kad jos kelias su Kenshinu

veda į tą pačią šviesą, tą pačią išmintį, kurią galima pasiekti tik per gilius ryšius ir supratimą. Ji pradėjo matyti, kad meilė nėra tik jausmai, ji yra procesas, kelionė, kuri apima ne tik džiaugsmą, bet ir iššūkius, ir kad tik per tikrą atvirumą ir priėmimą galima pasiekti gilų susijungimą.

Vieną vakarą, po ilgos dienos, praleistos šokuose ir meditacijoje, kai saulė nusileido už kalvų ir dangus nusidažė rožinėmis spalvomis, Hana, Ayame ir Kenshinas susitiko prie ežero, kur ramiai plaukė vandenys. Jie atsisėdo kartu, nieko nesakydami, tik klausydamiesi gamtos melodijos ir vieni kity kvėpavimo. Tai buvo akimirka, kai žodžiai tapo nereikalingi – jų ryšys buvo visiškai suprastas ir be kalbų.

„Meilė nėra tik tai, ką mes jaučiame, tai yra tai, kaip mes priimame kitą ir save, be jokių sąlygų, be baimės“, – tarė Ayame, žvelgdama į tolį, kur dangus susiliejo su žeme. Jos žodžiai skambėjo kaip švelnus vėjas, kuris neša paslaptis ir atsakymus. Kenshinas ir Hana tyliai linktelėjo, žinodami, kad jie dabar mato pasaulį kitokiu žvilgsniu – kaip nuolat besikeičiantį, tačiau visuomet tobulą.

Kiekvienas iš jų atrado, kad meilė nėra tik du žmonės, bet visi ryšiai, kurie mus sujungia su

pasauliu, su kitais ir su savimi. Ayame, Kenshinas ir Hana tapo daugiau nei tik trys atskiros egzistencijos. Jie tapo vienu – meniniu gyvenimo šokiu, kuriame kiekvienas žingsnis turėjo prasmę ir grožį, o jų širdys plakė kaip viena.

Ir nors jų keliai atrodė skirtingi, jie žinojo, kad kiekvienas iš jų buvo svarbus šioje kelionėje, ir kad tik per šiuos unikalius ryšius galėjo pasiekti tikrąją vidinę ramybę. Ir, galų gale, jų gyvenimai tapo šedevru, kuriame meilė ir menas susiliejo į vieną didžiulę sielos simfoniją.

Tikroji meilė, kaip ir menas, atsiskleidžia per subtilumą ir begalinį jautrumą – tai ne kūniškas geismas, bet tylus susiliejimas, kuriame kiekvienas žvilgsnis, kiekvienas prisilietimas tampa kūrybos akimirka, atskleidžiančia sielos gelmes.

Vyro jutimų simfonija: kelionė į ekstazę. Erotinis masažas vyrams

Vyrai trokšta pojūčių. Tai jų prigimties dalis – ieškoti intensyvumo, patirti pasaulį visu savo kūnu, ieškoti naujų potyrių. O moteris turi galią atverti jam šį pojūčių pasaulį, sukurti tikrą jutimų simfoniją. Tereikia drąsos, žinių ir šiek tiek meilės magijos.

Vyro kūnas – tai lyg muzikos instrumentas, o jo erogeninės zonos – tai lyg stygos, laukiančios prisilietimo. Pagrindinė stygų grupė – aplink lyties sritį. Todėl, po švelnaus viso kūno preliudijos, natūraliai pereikite prie šios jautrios zonos. Tai lyg kelionė į šventovę, kurioje slypi didžiausios paslaptys.

Svarbiausia – neskubėti. Leiskite vyrui atsiverti, padėkite jam pasinerti į pojūčių sūkurį. Būkite jo gide šioje kelionėje, leiskite jam pajusti jūsų prisilietimų galią. Kai vyras patenkina save pats, jo judesiai dažnai tampa monotoniški, lyg kartojantis motyvas. Jūs turite galimybę sukurti melodiją, pilną variacijų ir netikėtumų.

Štai keletas natų šiai jutimų praktikai:

- **Grėžimas (sukūrys):** apgaubkite jo kūną savo rankomis – viena ranka švelniai apglėbkite viršutinę dalį, kita – apatinę. Leiskite savo rankoms judėti priešingomis kryptimis, tarsi sukdamas švelnų, bet jaudinantį sūkurį.
- **Nykščio glamonės:** nykščiu švelniai braukite



aukštyn ir žemyn per odos siūlę, kuri driekiasi nuo sėklidžių iki viršūnės. Tai lyg vienybės gija, jungianti jo kūną ir sielą. Kiti pirštai tuo metu tvirtai, bet švelniai apglėbę jo kūną, tarsi saugodami šią intymią akimirką.

- **Viršūnės simfonija (kulminacijos preliudas):** delnu švelniai lieskite jo viršūnelę, judindama jį įvairiomis kryptimis. Tai lyg preliudas prieš kulminaciją, kuriame susipina švelnumas ir aistra. Kita ranka tuo metu gali masažuoti sėklides arba švelniai slysti aukštyn ir žemyn, kurdama papildomą pojūčių sluoksnį.
- **Pirštų pynė (artumo tinklas):** išskėskite du pirštus ir švelniai apglėbkite jo kūną tarp jų. Kita ranka atlieka tą patį judesį, tik pirštai pasukti 90 laipsnių kampu. Tai lyg artumo tinklas, kuriame susipina jūsų pirštai. Stimuliuokite jį stipresnio ir lengvesnio suspaudimo ciklais, kurdama pojūčių bangas.
- **Apverstas kumštis:** apverskite kumštį, nykštį nukreipdami žemyn, ir švelniai ranka apglėbkite jo lingamą. Judėkite aukštyn ir žemyn, o kylant į viršų, švelniai suspauskite mažaisiais pirštais jo viršūnelę.
- **Delnų glamonės:** laikykite jo lingamą tarp delnų ir judinkite juos pirmyn ir atgal, tarsi glostydami šilkinį audinį.

- **Dviejų rankų harmonija:** naudokite abi rankas, kurdama įvairiausius judesius į visas puses. Nebijokite retkarčiais paspausti ir stipriau, tarsi bangos, stiprėjančios ir silpnėjančios. Kuo daugiau variacijų, tuo turtingesnė bus pojūčių patirtis.

Papildomi akcentai:

- **Sėklidžių masažas:** švelnus sėklidžių masažas sustiprina pojūčius ir sukuria dar gilesnį intymumo ryšį.
- **Tarpvietės taško paspaudimas:** švelnus tarpvietės taško paspaudimas gali sustiprinti pojūčius ir padėti jam pasiekti kulminaciją.

Profesionaliai tuo užsiimančios moters patarimai

- **Laikas ir pasiruošimas:** aptarkite su partneriu, kiek laiko turite skirti masažui. Jei laiko mažai, judesiai gali būti greitesni ir intensyvesni, tačiau jei galite pasimėgauti ramesniu tempu, pasirūpinkite ramia ir intymia aplinka;
- **Atvirumas ir pasitikėjimas:** esminis dalykas – abipusis atvirumas, pasitikėjimas ir saugumo jausmas. Intymumą kuriate kartu, o tai yra dviejų širdžių jungtis;

- **Komfortas:** užtikrinkite, kad partneris patogiai įsitaisyty. Pati pasirūpinkite savo patogumu, kad galėtumėte visiškai atsiduoti masažo momentui;
- **Nuotaika:** masažą atlikite tik tuomet, kai esate geros nuotaikos ir to norite. Jei tai darote priverstinai, malonumo nesukursite;
- **Aplinka:** moterims aplinka dažnai yra svarbesnė nei vyrams. Sukurkite jaukią atmosferą – su žvakėmis, malonia muzika, šiltais apklotais;
- **Kūno kontaktas:** erotinis masažas – tai ne tik rankų darbas, bet ir kūno kalba. Leiskite savo kūnui liestis prie partnerio ir sukurkite intymią, šiltą atmosferą;
- **Komunikacija:** paklauskite partnerio, ko jis nori, ir leiskite savo intuicijai vesti. Atsižvelkite į jo reakcijas, kad galėtumėte pritaikyti judesius pagal jo norus;
- **Individualumas:** vyrai ir moterys skiriasi savo pojūčiais ir poreikiais. Dažnai vyrai mėgsta kryptingus judesius, o ne tik glostymą. Venkite grubumo, nebent tai priimtina abiem.



- **Aliejus:** naudokite masažinį aliejų, kad sumažintumėte trintį ir leiskite odai švelniai slysti. Paskirstykite aliejų per visą partnerio kūną, periodiškai grįždamos prie lingamo. Vyro lingamas juk nesudrėksta, kaip moters vagina;
- **Improvizacija:** leiskite savo kūnui ir intuicijai vesti. Eksperimentuokite su įvairiais prisilietimais – švelniais, stipresniais, lėtais ir greitais, naudodamos delnus, lūpas, plaukus ar net krūtis;
- **Atsiliepimai:** paprašykite partnerio pasakyti, kai artėja prie kulminacijos, ir paskatinkite jo išreikšti emocijas garsu, šūksniais;
- **Kulminacija:** artėjant orgazmui, sulėtinkite judesius, kad pratęstumėte malonumą ir pailgintumėte jo trukmę;
- **Po kulminacijos:** po išsiveržimo pasilikite su partneriu, apkabinkite ir leiskite šiam laikui sustiprinti jūsų ryšį. Tiesiog pabūkite su juo ir jo malonumu.



Papildomi patarimai

- Nors lingamas neturi kaulų, per stiprus spaudimas gali sukelti nemalonų jausmą, tad stenkitės išlaikyti subtilų ir atidų ryšį;
- Po išsiveržimo apkabinkite partnerį ir pabūkite kartu. Tai sustiprins jūsų tarpusavio ryšį ir suteiks daugiau artumo. Nereikia nieko valyti ar išeiti iš kambario;
- Stebėkite partnerio emocijas masažo ir orgazmo metu, kad galėtumėte prisitaikyti ir suteikti dar daugiau džiaugsmo. Galite žiūrėti vienas kitam į akis;
- Venkite manipuliuoti seksu ir skatinkite atvirą bei pagarbią komunikaciją apie abiejų norus ir pageidavimus. Vyras pyksta, jeigu jaučia, kad jūs ignoruojate jo seksualinius troškimus;
- Aptarkite oralinio sekso pageidavimus, kad dar labiau praturtintumėte patirtį ir pagilintumėte ryšį. Nebijokite sėklos. Jam ji yra vertingiausias eliksyras.
- Sukurkite subtilų pasitikėjimo jausmą, nes vyrai itin vertina akių kontaktą ir moters nuoširdų susidomėjimą seksu;

P.S. Lingamas – vyriškas lytinis organas. Lingamas yra šventas simbolis, vaizduojantis dievą Šivą ir jo kosminę energiją, tai vyriškosios ir kūrybinės jėgos įsikūnijimas. Jis simbolizuoja visatos ciklą – gimimą, mirtį ir atgimimą, ir yra svarbus ritualuose bei meditacijoje Indijos kultūroje.



Vaizdo medžiaga moterims (lingamo masažas) - <https://youtu.be/WpbyQ-T7754>

MOTERIMS: Kaip suprasti vyrą ir mėgautis intymumu

Intymumas – tai abipusis ryšys, todėl svarbu suprasti ne tik savo, bet ir partnerio poreikius. Štai keletas patarimų, kurie padės jums geriau suprasti vyrą ir sukurti harmoningus intymius santykius:

- **Bendraukite aiškiai ir tiesiai.** Vyrams reikia suprantamų žinučių be užuominų ir lūkesčių, kad viskas išsispres savaime. Sakykite tiesiai, ko norite ir ko tikėtės.
- **Padėkite jam jus patenkinti.** Vyrai nori matyti savo moterį laimingą, tačiau ne visada žino, kaip tai padaryti. Būkite atviros ir pasakykite, kas jums patinka. Tai padės jam jaustis labiau pasitikinčiu savimi.

- **Supraskite jo fiziologiją.** Vyrams seksas dažnai asocijuojasi su meile. Supraskite, kad jo poreikis intymumui gali būti stipresnis nei jūsų. Taip pat atminkite, kad vyras nebūtinai turi „baigti“ kiekvieno lytinio akto metu.
- **Žinokite savo kūną.** Tyrinėkite savo kūną, atraskite, kas jums teikia malonumą, ir pasidalinkite šia informacija su partneriu. Skirkite laiko malonumui vienuoje – tai padės geriau pažinti save.
- **Informuokite apie savo savijautą.** Jei jaučiatės blogai, pvz., dėl PMS, pasakykite apie tai savo partneriui. Tai padės jam suprasti jūsų nuotaikų kaitą ir būti kantresniam.
- **Gerbkite jo vyriškumą.** Vyrams labai svarbus jų vyriškumas ir sėkla. Po intymumo neskubėkite valytis ir praustis – pabūkite kartu, parodykite artumą ir švelnumą.
- **Supraskite jo instinktus.** Vyras gali norėti intymumo bet kuriuo metu, net ir po konflikto. Tai natūralu dėl jo fiziologijos ir instinktų.
- **Mėgaukitės procesu.** Atsipalaiduokite ir neskubėkite patirti orgazmo. Būkite entuziastinga ir kūrybinga, išreikškite savo

emocijas judesiais, veido išraiška ir garsais.

- **Atraskite savo seksualumą.** Kuo geriau pažinsite savo seksualumą, tuo labiau pasitikėsite savimi. Nereikia atitikti jokių standartų – esate unikali.
- **Pasirinkite patogias pozicijas.** Eksperimentuokite ir atraskite jums labiausiai patinkančias sekso pozicijas.
- **Stiprinkite vaginalinius raumenis.** Reguliarūs pratimai padės sustiprinti intymius raumenis ir pagerinti pojūčius. Pvz.: sueities metu suspauskite tuos raumenis, kad jis patirtų tą patį kitaip.
- **Būkite atviros pokalbiams apie fantazijas.** Nebijokite pasidalinti savo fantazijomis su partneriu ir išklausykite jo. Gerbkite vienas kito pasirinkimus.



- **Nepamirškite, kad niekas jūsų nefilmuoja.** Atsipalaiduokite ir nesijaudinkite dėl savo išvaizdos. Vyrai svarbiausia jūsų įsitraukimas į procesą. Jam svarbiau jūsų orgazmas ir, kad jis tai padarė!

- **Išmokite glamonėti vyrą.** Vyrų kūnas taip pat reaguoja į skirtingus prisilietimus. Tyrinėkite ir atraskite, kas jam patinka. Galite naudoti papildomus daiktus. Pvz.: plunksną, ledukus, pirštines..
- **Kvieskite į intymumą.** Nebijokite parodyti iniciatyvos ir pakviesti vyrą į intymumą. Kartais tiesus pasakymas veikia geriausiai.

Mėgaukitės kartu. Intymumas turėtų teikti malonumą abiem partneriams. Jei nenorite i mėgautis jais pilnatvėje. Svarbiausia – turėti drąsos, žinių ir norą suteikti jam tai, ko jis trokšta. Pagrindinė vyrų erogeninė zona yra aplink lyties sritį, tad po kelių minučių švelnaus viso kūno masažo galima pereiti prie intymesnės dalies, kuri užpildys partnerį nepamirštamais pojūčiais.

VYRAMS: Kaip suprasti moterį ir sukurti artimą ryšį

Intymumas – tai ne tik fizinis aktas, bet ir gilus emocinis ryšys. Štai keletas patarimų, kurie padės jums geriau suprasti moterį ir sukurti harmoningus intymius santykius:

- **Supraskite moters emocijas.** Moterims svarbus emocinis ryšys ir jausmas, kad jos yra mylimos ir geidžiamos. Seksas jai yra meilės ir artumo išraiška.

- **Būkite kantrūs ir švelnūs.** Moters sužadindamas reikalauja laiko ir kantrybės. Preliudija jai gali būti net svarbesnė už patį lytinį aktą.
- **Sukurkite saugią ir jaukią atmosferą.** Moteris turi jaustis saugi ir atsipalaidavusi, kad galėtų atsiverti ir mėgautis intymumu.
- **Gerbkite jos kūną.** Pažinkite moters kūną, būkite švelnūs ir atidūs jos reakcijoms. Atsisakykite pornografinių filmų stereotipų.
- **Supraskite hormonų įtaką.** Moters nuotaiką ir seksualinį potraukį veikia hormonai. Būkite supratingi ir kantrūs.
- **Būkite atviri pokalbiams.** Kalbėkite su partnere apie intymius dalykus, išklauskite jos poreikius ir fantazijas.
- **Būkite iniciatyvūs ir rūpestingi.** Parodykite moteriai, kad ji jums svarbi ir kad norite jai suteikti malonumą.
- **Nesureikšminkite orgazmo.** Moteriai svarbiau pats procesas ir emocinis ryšys, o ne vien tik orgazmas.
- **Domėkitės moters fiziologija.** Sužinokite daugiau apie moters kūną ir seksualumą. Tai padės jums geriau suprasti savo partnerę.
- **Būkite atidūs neverbaliniams signalams.** Stebėkite moters kūno kalbą, veido

- išraišką ir garsus. Tai padės jums suprasti, kas jai patinka, o kas ne.
- **Leiskite jai išreikšti emocijas.** Neslopinkite moters emocijų sekso metu. Kuo daugiau, tuo geriau.
 - **Aptarkite poreikius ir fantazijas.** Būkite atviri pokalbiams apie savo ir partnerės poreikius bei fantazijas.
 - **Gerbkite jos pasirinkimus.** Jei moteris nenori išbandyti kažko naujo, gerbkite jos sprendimą. Gal kitą kartą norės. Jos nuotaikos keičiasi.
 - **Būkite atsakingi už moters malonumą.** Moteris nori atsiduoti vyrui, kuris ją nuves į malonumo viršūnę.
 - **Treniruokite tarpvietės raumenis.** Tai padės jums kontroliuoti ejakuliaciją ir pagerinti pojūčius.
 - **Stebėkite vienas kitą ir skirkite sau erdvės.** Norint sustiprinti seksualinį potraukį ir nekurti „brolio ir sesers“ santykį. Kartais verta pagalvoti apie atskiras miego erdves, kad intymumas vėl taptų ypatinga akimirka. Nors kuriam laikui.
 - **Sukurkite asmenines oazes.** Kiekvienas partneris turėtų turėti savo asmeninę erdvę, kurioje galėtų pabūti vienas, atsipalaiduoti ir „persikrauti“. Ši erdvė turėtų būti privati ir neprieinama kitiems šeimos nariams.

- **Leiskite vienas kitam pasiilgti.** Kartais atstumas padeda sustiprinti artumą. Leiskite sau ir savo partneriui pabūti atskirai, kad vėl pajustumėte ilgesį ir norą būti kartu.
- **Planuokite intymumą.** Neskubėkite intymumo kiekvieną kartą, kai tik pajuntate norą. Planavimas gali padėti sukurti didesnį laukimo ir susijaudinimo jausmą. Pabandykite, pavyzdžiui, mylėtis kas antrą kartą, kai kyla noras. Ilgesys stiprina malonumą.
- **Skirkite laiko tik jums dviem.** Reguliariai planuokite laiką, kurį praleisite tik dviese, be jokių trukdžių – vaikų, darbo, socialinių tinklų ar telefonų. Šis laikas skirtas tik jums ir jūsų ryšiui.
- **Kalbėkite „meilės kalbomis“.** Išsiaiškinkite, ką kiekvienam iš jūsų reiškia ite moters reakcijas. Būkite atidūs moters reakcijoms ir atitinkamai koreguokite savo veiksmus.
- **Lieskite ją švelniai.** Prisilietimai turėtų būti švelnūs ir malonūs.
- **Atraskite kažką naujo.** Prisilietimai, kvapnūs aliejai, kitos vietos ir t.t.

Ilgalaikių santykių puoselėjimas: patarimai poroms

Laikas ir kasdienybė gali paveikti net ir tvirčiausius santykius. Norint išlaikyti artumą,

aistrą ir tarpusavio supratimą, svarbu nuolat investuoti į savo ryšį. Štai keletas patarimų, kurie padės jums puoselėti ilgalaikius santykius:

- **Atskirkite miego ir intymumo erdves.** Skatina poras išlaikyti fizinį ir emocinį atskirumą miego ir intymumo srityse, kad pagerėtų miego kokybė ir sustiprėtų santykiai.
- **Prioritetas – jūsų santykiai.** Jūsų santykiai turėtų būti prioritetas. Stenkitės, kad jokie išoriniai veiksniai – vaikai, giminaičiai ar draugai – netrukdytų jūsų intymiam ryšiui.



- **Atsikratykite stereotipų.** Nebijokite būti kitokie nei visuomenės ar draugų primesti standartai. Kurkite tokius santykius, kurie tinka jums ir jūsų partneriui.

- **Priimkite aistros kitimą.** Aistra laikui bėgant gali kisti. Tai natūralu. Mokykitės kartu atrasti naujus būdus, kaip palaikyti intymumą ir aistrą. Eksperimentuokite, domėkitės ir nebijokite išbandyti naujų dalykų.

- **Klysti yra normalu.** Klysti yra žmogiška. Priimkite klaidas kaip galimybę mokytis ir tobulėti.

Nebijokite suklysti ir atvirai apie tai kalbėkite su partneriu.

- **Humoras padeda.** Humoras gali būti puikus būdas sumažinti įtampą, tačiau jis ne visada išspręs gilesnes problemas. Juokaukite sekso metu. Tai mažina įtampą.
- **Būkite atviri ir pažeidžiami.** Nebijokite pripažinti, kad kažko nežinote ar nemokate. Atviras ir nuoširdus pokalbis su partneriu – „Aš nemoku, bet tu man padėk ir mums bus tik geriau“ – yra tikrasis intymumas.
- **Skirkite skirtingą laiką sau ir savo mylimam žmogui.** Pvz.: penktadienio vakaras – tai nuostabus metas, kai vyras su meile ir rūpesčiu patenkina moters norus, sukurdamas ypatingą intymumo momentą, tačiau šioje akimirkoje jis pats nesitiki gavęs atgalinio atsako. Tačiau šeštadienio rytas atneša naują balansą: moteris, su švelnumu ir aistra, atsigręžia į vyrą, suteikdama jam malonumą, atlikdama erotinį masažą ir atverdama naują, intymų ryšį, kuris abiem suteikia džiaugsmo ir artumo.

Apklausa apie intymų gyvenimą: apibendrinti rezultatai (2020 m. tyrimas)

Buvo apklausti 96 asmenys, iš kurių didžiąją dalį (90%) sudarė moterys, kurių amžiaus vidurkis – 35 metai. Apklausa atskleidė įdomias tendencijas apie žmonių požiūrį į intymų gyvenimą, pasitenkinimą juo ir bendravimą šia tema su partneriais.

Pasitenkinimas ir pasitikėjimas intymioje srityje:

- Bendras pasitenkinimas intymiu gyvenimu vertinamas vidutiniškai 6.64 balais iš 10.
- Seksualinis pasitikėjimas savimi taip pat nėra labai aukštas – vidutiniškai 6.99 balai iš 10.
- Partnerio žinios intymumo srityje vertinamos kiek žemiau – 6.52 balais iš 10.
- Pačių respondentų žinios apie priešingos lyties psichologiją, kūno anatomiją ir malonumo suteikimo technikas vertinamos dar žemiau – 6.30 balais iš 10. Šie duomenys rodo, kad egzistuoja poreikis didesniam švietimui ir informacijos sklaidai šioje srityje.

Partnerystės ir atvirumas

- Vidutinis partnerių skaičius gyvenime – 6.6. Tačiau tik 1.74 partnerystės paliko gilų įspūdį ir norėtusi jas prisiminti ar pakartoti. Tai rodo, kad ne visos partnerystės buvo vienodai sėkmingos ir įsimintinos.
- Atvirumas intymiuose pokalbiuose nėra aukštas: tik 49% respondentų teigia visada sakantys tiesą, o 47.9% – tik kartais. Tai gali trukdyti kurti gilesnį ir atviresnį ryšį su partneriu.
- Pusė apklaustųjų (50%) teigia, kad patenkina save savarankiškai, o 30.2% tai daro kartais. Tai svarbus aspektas, leidžiantis pažinti savo kūną ir poreikius.
- Didžioji dauguma (85.4%) nesutinka su teiginiu, kad intymumo klausimai turėtų išsispęsti savaime. Tai pabrėžia atviro bendravimo ir pastangų svarbą kuriant harmoningus santykius.

Intymumo svarba ir suvokimas

- Intymus gyvenimas yra labai svarbus 54.2% respondentų, o 38.5% jį vertina kaip vidutiniškai svarbų. Tai rodo, kad intymumas užima reikšmingą vietą žmonių gyvenime.
- Daugiau nei pusė apklaustųjų (55.2%) mano, kad „psichologinis

nesuderinamumas“ arba „charakterių nesutapimas“ gali slėpti intymumo problemas. Tai pabrėžia psichologinio ir fizinio artumo tarpusavio ryšį.

- Beveik pusė respondentų (47.9%) kartais, o 21.9% – nuolat vaidina, kad jiems labai patiko mylėtis, nors taip nebuvo. Tai rodo komunikacijos ir atvirumo trūkumą porose.
- Tik trečdalis (32.3%) apklaustųjų kalbasi apie intymius dalykus su kitais žmonėmis, o 38.5% tai daro kartais. Tai rodo, kad ši tema vis dar yra tabu daugeliui žmonių.
- Intymus temperamentas sutampa tik 31.3% porų, o 47.9% atvejų jis sutampa tik kartais. Tai gali lemti tam tikrus iššūkius intymioje srityje.
- Ketvirtadalis respondentų (24%) pyksta, kai nepatiria to, ko trokšta intymumo metu, arba nepavyksta „pasimylėti“, kai labai norisi. Tai rodo, kad lūkesčiai ir realybė ne visada sutampa.
- Beveik pusė (49.5%) mano, kad jų partneris yra patenkintas intymiu gyvenimu su jais, tačiau 14.7% mano, kad ne, o 11.6% nežino. Tai rodo, kad porose trūksta atviro bendravimo apie šią sritį.
- Tik 17.9% apklaustųjų žino apie skirtingus moteriškų orgazmų tipus, o dauguma (44.2%) apie tai nieko nežino. Tai rodo, kad

visuomenėje trūksta informacijos apie moters seksualumą.

Apibendrinimas:

Apklausa atskleidė, kad žmonės suvokia intymumo svarbą, tačiau susiduria su iššūkiais kuriant harmoningus ir atvirus santykius šioje srityje. Trūksta žinių, atvirumo ir komunikacijos tarp partnerių. Šie rezultatai pabrėžia poreikį šviesti visuomenę intymumo klausimais ir skatinti atvirą dialogą porose.



Kaip moters pasitenkinimas veikia vyro savivertę?

Įsivaizduokite tylų vakarą dviese. Jausmų pilnas akimirkas, kai susilieja ne tik kūnai, bet ir širdys. Po aistringos nakties, kai ore tvyro abipusis pasitenkinimas, moters akyse atsispindi ne tik fizinis malonumas, bet ir gilus ryšys, artumas. Šiose akimirkose vyras patiria ypatingą jausmų gamą, kuri stipriai veikia jo savivertę, pasitikėjimą savimi.

Ką išgyvena vyras, kai moteris patenkinta?

Tai nėra vien tik vyriškas ego. Tai kur kas giliau. Tai jausmas, kad jis geba suteikti

džiaugsmą, kad jo artumas reikalingas ir vertinamas. Štai keletas aspektų, kaip moters pasitenkinimas veikia vyro vidinį pasaulį:

- **Pasididžiavimo ir pasitenkinimo savimi banga:** Vyras jaučiasi stiprus, pajėgus, vyriškas. Jis suvokia, kad jo pastangos davė vaisių, kad jis sugebėjo padaryti moterį laimingą. Tai pakylėjantis jausmas, kuris sustiprina jo pasitikėjimą savimi ne tik intymioje sferoje, bet ir kasdieniame gyvenime. Jis tarsi gauna patvirtinimą, kad yra vertingas ir geidžiamas.
- **Artumo ir ryšio pajautimas visu kūnu:** Intymumas suartina ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Vyras jaučia, kad su moterimi jį sieja kažkas ypatingo, gilaus. Jis jaučiasi priimtas, suprastas, mylimas. Šis artumas jam suteikia saugumo ir ramybės jausmą, o tai tiesiogiai veikia jo savivertę. Jis jaučia, kad yra reikalingas ir svarbus šiai moteriai.
- **Vidinės stiprybės ir pasitikėjimo savimi atradimas:** Kiekvienas vyras nori jaustis stiprus, patikimas, gebantis pasirūpinti savo moterimi. Kai jis mato, kad jo pastangos atneša džiaugsmą, jis tarsi atranda savyje naujas jėgas, pasitikėjimą savimi. Tai tarsi patvirtinimas, kad jis yra tikras vyras, kad jis gali būti atrama ir parama savo partnerei.

Kas yra ta savivertė ir kodėl ji tokia svarbi?

Savivertė – tai mūsų pačių suvokimas apie savo vertę, apie tai, kiek mes save gerbiame ir vertiname. Ji veikia visus mūsų gyvenimo aspektus – nuo santykių su kitais žmonėmis iki pasiekimų darbe ir asmeniniame gyvenime. Vyro savivertė glaudžiai susijusi su jo pasitikėjimu savimi, savo jėgomis ir gebėjimu kurti harmoningus santykius.

O kas, jei kartais nepasiseka?

Svarbu suprasti, kad intymūs santykiai – tai ne varžybos, o dviejų žmonių bendravimas. Kartais gali pasitaikyti nesklaidumų, ir tai visiškai normalu. Svarbiausia tokiu atveju ne pulti į paniką ir savikritiką, o atvirai pasikalbėti su partnere, išsiaiškinti, kas nutiko, ir kartu ieškoti sprendimų. Atviras ir nuoširdus pokalbis gali suartinti dar labiau ir padėti įveikti kilusias problemas.



Kantrybė ir atvirumas – raktas į sėkmę

Moters pasitenkinimas neateina per vieną dieną. Tai procesas, reikalaujantis laiko,

kantrybės ir abipusio supratimo. Vyrams, kurie linkę viską planuoti ir kontroliuoti, svarbu suprasti, kad intymumas – tai ne strateginis planas, o jausmų ir emocijų sritis. Būkite kantrūs, atviri ir klausykitės savo partnerės.

Be to, labai svarbu, kad vyrai nebijotų kalbėti apie intymius dalykus. Atviras pokalbis apie seksualinius lūkesčius, fantazijas ir patirtis gali atverti naują artumo lygmenį. Moterys vertina tokį atvirumą ir pasitikėjimą, o tai dar labiau stiprina ryšį. Ypač ilgalaikiuose santykiuose, atviras bendravimas padeda išlaikyti aistrą ir intymumą.

Išmintingos moters savybės

1. Ji myli jį ne dėl to, kad jis tobulas, bet dėl to, kad yra tikras. Kai jis suklysta, ji nebara, o atleidžia, nes supranta, kad klaidos mus daro žmonėmis. Kiekvieną jo žingsnį ji lydi ne kritika, o pasitikėjimu: „Tu gali, aš tikiu tavimi.“
2. Jos širdis – atvira kaip pavasario dangus. Ji dalijasi savo jausmais, tačiau niekada nereikalauja; jos meilė – švelni, bet galinga. Kai jis grįžta namo, ji jį pasitinka su šypsena – tai jos būdas pasakyti: „Tu esi mano ramybė.“
3. Kai jis pavargęs, ji suteikia jam erdvės atgauti jėgas. Ji niekada neskuba versti jo būti tuo, kuo jis nėra – ji priima jį tokį, koks

- jis yra, ir palaiko kiekviename žingsnyje. Nesvarbu, ar jis laimi, ar klysta, ji mato jį kaip savo gyvenimo didvyrį.
4. Kai jų nuomonės nesutampa, ji kalba ramiai, nes meilė jai nėra kova dėl teisybės – tai šokis, kuriame svarbiausia jausti vienas kitą. Ji vertina jo pastangas, net ir mažiausius gestus, nes žino: meilė gyva tik tuomet, kai vertiname vienas kitą.
5. Jos širdis neieško kontrolės, tik ryšio. Ji nebijo būti pažeidžiama, nes pasitiki jų meile. Ji nesistengia keisti jo, nes žino – jų tikrasis grožis slypi abipusėje pagarboje ir laisvėje būti savimi.
6. Net kai gyvenimas siunčia išbandymus, ji laiko jo ranką tvirtai. Nes jų meilė – tai ne tik žodžiai ar veiksmai, tai giliausia jų dviejų širdžių daina, kuri skamba tada, kai jie yra kartu.

Klausimai

Kaip įžiebtį, atnaujinti tą kibirkštį, kuri buvo santykių pradžioje? Kada niekas nerūpėjo, kai miego užteko vos kelioms valandoms, o tu pilnas jėgų ir degei kitu žmogumi?

Violeta

Tai labai dažnas klausimas, kuris tikrai aktualus visoms poroms, gyvenančioms ilgą laiką kartu. Gamta, siekdama pusiausvyros,

suteikia mums pradžioje euforinį įspūdį – hormonų sproginimą, kuris, deja, ilgai nesitęsia. Po pirmo įsimylėjimo etapo, kai kūnas ir protas tarsi paškęsta naujame jaudulyje, ateina ramybė. Žmonės grįžta į kasdienę būseną, kurioje vėl tampa paprasti ir kasdieniški. Žinoma, norisi sugrąžinti tą pirmąją magiją, tačiau hormonai vėl sugrįžta į savo įprastas vėžes.

Taigi, ką daryti?

Pirmiausia – priimti, kad euforija niekada nesitęs amžinai. Tai, kas buvo pradžioje, turi ir savo kainą, nes šis jaudulys gali sukelti tam tikrų problemų ir kūnui, ir protui. Tačiau svarbu žinoti, kad tai natūralus procesas.

Kalbėkitės su savo partneriu. Drąsiai išsakykite, kas vyksta su jūsų kūnu ir mintimis. Būkite atviri vienas kitam, nes tik taip galėsite suprasti, kas vyksta ir kaip tai išgyventi kartu.

Kitas svarbus dalykas – suprasti, kad protas visuomet trokšta naujovių. Tai natūralu: mes visi ieškome kažko neatrasto, kažko, kas mus nustebins ir įkvėps. Todėl nenuostabu, kad rutina santykiuose gali tapti iššūkiu.

Kurkite ne tik fizinį, bet ir psichologinį ryšį. Atraskite gyvą, lengvą bendravimą, domėkitės savo partneriu, o ypač priešingos lyties psichologija. Tai padeda geriau suprasti, kas

tinka jūsų santykiui, kaip jį puoselėti ir tobulinti.

Nevenkite žinių apie intymumą ir mylėjimosi meną. Neskubėkite, leiskite sau atrasti naujus būdus ir formas. Kartais tiesiog... nieko nedaryti.

Kai partneris negali patenkinti jūsų poreikių, nepamirškite pasirūpinti savimi. Tai padės išvengti neišpildytų lūkesčių skausmo, ir nejausite kaltės dėl to.

Mylėtis rečiau, bet kokybiškiau. Sukurkite tam specialią dieną, kuri bus skirta tik jums dviem. Nebūtinai siekiant orgazmo, bet tiesiog mėgaujantis buvimu kartu.

Keliaukite link subtilesnių mylėjimosi formų – ilgų apsikabinimų, tantrinių technikų, masažų... Kartais verta pasidalinti ir savo fantazijomis, tačiau būkite atsargūs – ne visiems jos gali būti priimtinos. Pasiruoškite šiam procesui po truputį, atidžiai klausydamis vienas kito.

Mėgaukitės ne tik seksu, bet ir bendru gyvenimu – pusryčiais, ramiais vakarais, nieko neveikimu, pabuvimu vienas nuo kito ir sugrįžimu atgal. Kartais net verta pabūti atskirai, kad galėtumėte sugrįžti su nauja energija ir šviežumu.

Ir svarbiausia – supraskite, kad viskas keičiasi. Kūnas, mintys, idėjos ir hormonų poveikis. Tai padeda paprasčiau žiūrėti tiek į save, tiek į savo partnerį.

Būkite laimingi su savimi, ir tada partneris atras būdų, kaip įsilieti į tą būseną. Žaiskite gyvenimą. Gyvenimo suvokimas kaip žaidimas suteikia santykiams lengvumo, ir tai padeda mylėtis su lengvumu.

Ar yra kokių pratimų, kaip pakelti savo seksualinę energiją arba libido?

Kiekvienas žmogus esame unikalūs, turime savo savitumą, asmeniškumą ir nepakartojamą energiją. Seksualinis temperamentas, kaip ir akių spalva ar kūno sudėjimas, atkeliauja su prigimtimi. Kai kalbame apie libido, dažnai tai siejasi su skirtingais norais ir poreikiais santykiuose, kur vienas partneris gali norėti daugiau intymumo nei kitas. Ir nors dažnai tikimės, kad abu partneriai prisiderins, tai nėra taip paprasta, kaip gali atrodyti romantiniuose filmuose. Libido kinta su laiku – kartais vienas partneris tampa aktyvesnis, kartais kitas, o kartais abu mažina savo lygį. Tai visiškai natūralu, ir svarbu suprasti, kad jeigu nėra jokių neigiamų aplinkos veiksnių, nuostatų ar traumų, seksualinis temperamentas tiesiog

atspindi mus tokius, kokie esame. Ir tai yra gerai.

Jeigu vienas iš partnerių turi labiau aktyvų libido, o kitas – mažiau, tai galima kompensuoti įvairiomis intymumo formomis. Tai gali būti dažnesnis erotinis masažas, oralinės glamonės, seksas su lubrikantais, ilgesnė preliudija arba retesnis, tačiau labai kokybiškas seksas. Svarbu atvirai kalbėtis su partneriu ir paaiškinti, kad šiame gyvenimo etape libido yra toks, koks yra, ir kad iš meilės bei noro kurti gražius santykius, galiu suteikti tiek, kiek esu pajėgus. Jeigu santykiai yra sveiki, partneris turėtų suprasti ir priimti šiuos pokyčius. Bendraujant, svarbu išsakyti savo jausmus, poreikius ir išsiaiškinti, kaip juos suderinti, kad santykiai nepasidarytų įtempti, nepatektų į slėpimo ir neišreikštų jausmų spiralę, nesusikurtų emocinis šaltumas.

Kaip tai pasiekti, priklauso nuo to, kaip mes tai pateikiame, su išmintimi ir žiniomis. Nors vyrai taip pat gali turėti labai vertingų įžvalgų šiuo klausimu, moterys dažnai yra santykių ekspertės ir geriausiai žino, kaip ir ką daryti. Tad, linkiu jums sėkmės šiuose procesuose, kad rastumėte balansą ir gyventumėte kokybišką, pilnavertį gyvenimą kartu.

Monogamija – ar tai visuomenės primesta norma, ar iš tiesų vienintelė kokybiškų santykių forma?

Monogamija atsirado, nes vyrams reikėjo aiškiai žinoti, kam paliks savo užgyventą turtą. Istoriskai žiūrint, esant poligamijai, tėvystės nustatymas buvo daug sudėtingesnis. Net ir šiandieninė statistika rodo, kad apie 10 proc. vyrų augina ne savo biologinius vaikus. Dėl to visuomenė nusprendė, kad monogamija yra geresnė: paprastesnė ir aiškesnė, valstybė gali lengviau sukurti paveldimumo ir valdžios struktūras. Tai buvo naudinga visiems. Tačiau žmonėms dažnai aišku tai, kas yra priimtina pagal visuotinai pripažintas vertybes. Taip atsiranda paradoksas – visi sutinka, kad monogamija yra gera, tačiau statistika rodo, kad dauguma žmonių šios vertybės nesilaiko... :)

Po šiuo klausimu slypi dar vienas, daug subtilesnis ir paslaptingesnis klausimas. Ar, pasitaikius galimybei, galiu sukurti romaną ir taip patenkinti savo poreikius, fantazijas, troškimus? Ir, svarbiausia, be kaltės jausmo prieš partnerį, draugus, tėvus ir pan. Vienpusiško atsakymo nėra, nes kiekvieno vertybės labai skiriasi. Tai, kas vienam žmogui yra normalu, kitam gali būti visiškai nepriimtina. Geriausia atsistoti prieš veidrodį ir paklausti savęs: jei sužinočiau, kad mano

partneris nėra man ištikimas, kaip reaguočiau? Ar skatindama jį taip elgtis, bandyčiau pateisinti savo pačios elgesį? Ar skyrybos būtų neišvengiamos? Ar nesureikšminčiau to ir galbūt tai netgi sukeltų kovą už partnerį? Gal nusivylimą savimi ir kaltės jausmą? Ar galbūt jūsų šeimos dalis ir norma tai būtų kažkas kitokio? Atsakykite sau, tačiau be savęs vertinimo, pavydo, baimės ar apmaudo. Bandykite atsakyti per meilės suvokimo prizmę. Galbūt tai padės rasti atsakymą ir pastūmės jus į kažką gilesnio...

Kuomet vyras nori, o aš nenoriu – pavargau, daug dirbau, nepatogu... Kaip elgtis tokioje situacijoje, kai nenoriu, esu pavargusi, turiu daug darbų ir t.t.?

Seksualinis poreikis yra instinktas, kuris nori būti patenkintas. Jei jis nėra patenkintas, kyla pyktis, nusivylimas, susierzinimas. Mūsų kultūroje dažnai trūksta žinių, kaip transformuoti ir išnaudoti seksualinę energiją, todėl kyla daugybė konfliktų ir nesusipratimų santykiuose.

Ką daryti? Pirmiausia svarbu aiškiai informuoti vyrą, kodėl nenorite sueities. Pasakyti tai konkrečiai, be užuominų, tiesiai. Vyrai dažnai nesupranta užuominų – jie nori patenkinti savo geismą ir to siekia be jokių papildomų minčių. Tai paprasta.

Yra du variantai. Pirmas – jūs galite pamaloninti vyrą rankomis ar kitu būdu, kuris jums lengviausias. Tai galima atlikti su paaiškinimu, kad tai darote iš meilės jam, kad jis jaustųsi gerai, tačiau jūs esate pavargusi ir nesijaučiate pasiruošusi didesnei intymumui. Jums suteikia pasitenkinimą tai, kad jam gera, ir jūs jausitės ramiau, nes jis bus patenkintas.

Antras variantas – galite jam pasakyti, kad šeštadienio vakarą bus karštas seksas, tačiau jis turės atlikti konkrečius darbus, kad jums pailsėtumėte. Tuo būdu nustatote aiškias sąlygas, ką jis turi padaryti, kad gautų tai, ko nori. Vyrai, kaip taisyklė, vadovaujasi strategija ir protu, todėl pasirinks variantą, kuris jiems atrodo labiau naudingas ir malonus.

Jei atvirkštinė situacija, kai jūs norite mylėtis, o jis ne, tada galite paprašyti jo pamaloninti jus rankomis ar kitais būdais, nes jis supras, kaip jūs jaučiatės. Tai gali padėti jam peržiūrėti šį klausimą kitaip.

Svarbiausia, kad santykiai būtų lygiaverčiai, kad ne vienas tik imtų, o kitas tik duotų. Tada jie išliks stiprūs visą gyvenimą. Moterys turi nuostabią intuiciją ir dažnai atranda būdus, kaip spręsti tokias situacijas. Pasitarkite su kitomis moterimis – šis klausimas dažnas ir kitose šeimose jau yra išspręstas. Paklauskite ir

rasite daugybę pavyzdžių, kurie gali padėti jums. Sėkmės!

Klausimai apie seksą

Tai labai plečia akiratį, sukuria žaismingumo ir įkvepia į malonumų sukūrimą. Klauskite vienas kito, kalbėkitės, diskutuokite. Šiuos klausimus galima užduoti ir vakaro su draugais metu.

1. Kokia yra jūsų mėgstamiausia poza?
2. Ką manote apie išmėginimą daugiau įvairių seksualinių pozų?
3. Kada paskutinį kartą bandėte ką nors naujo ar neįprasto sekso metu?
4. Kokie partnerio žodžiai ar frazės sekso metu jus užveda labiausiai?
5. Ar kada nors seksualinių santykių metu naudojote sekso žaislus ar kitas pagalbines priemones? Jei ne, ar norėtumėte panaudoti?
6. Kada pirmą kartą pradėjote seksualinius santykius?
7. Kaip manote, ar pirmas kartas buvo pačiu laiku, per anksti, per vėlai?
8. Ar tas pirmas kartas buvo gera patirtis?
9. Ar jūsų tėvai ką nors jums pasakojo apie seksą?
10. Ar apskritai jūs kada nors kalbėjotės su tėvais apie seksą? Jeigu taip, tai apie ką?

11. Jeigu pažvelgtume į praeitį, ar apskritai buvo adekvatus seksualinis švietimas jūsų gyvenime?
12. Kaip mūsų kultūra, visuomenė vertina seksą? Gerai, vidutiniškai, blogai. Ką galima būtų pagerinti?
13. Ar jūs savarankiškai domėjotės kokybišku seksu? Knygos, seminarai, "youtube" ar pan.
14. Praeityje kuo daugiau turėti partnerių geriau, blogiau, neutralu? Pvz.: vyrams ir moterims stereotipiškai skiriasi šis skaičius?
15. Jeigu jūs sužinote, kad jūsų partneris turėjo daugiau negu 30 sekso partnerių. Kaip jums atrodo, ar tai puiku, normalu, per daug, gera ar bloga patirtis, netinkamas šeimai?
16. Ar supažindinsite savo vaikus su sekso teorija?
17. Kokios yra jūsų ribos ir ko jūs negalėtumėte išbandyti?
18. Kokie yra jūsų mėgstamiausi seksualiniai rekvizitai / drabužiai?
19. Ar kada nors esate bandę seksą visiškoje tamsoje? Jeigu ne, gal būtų verta pabandyti?
20. Kada paskutinį kartą patyrėte labai gerą ir stiprų orgazmą? Tik atvirai.

21. Klausimas moterims. Ar esu suvaidinusi orgazmą? Kodėl?
22. Ar visuomet patiriate orgazmą sekso metu? Jei ne, kaip manote, kas jus stabdo, ar ko trūksta tam pasiekti?
23. Kaip galvojate, ar visuomet yra būtina patirti orgazmą? Ar kartais labiau svarbus procesas negu rezultatas?
24. Kokia yra jūsų nuomonė apie seksualinius santykius pirmą dieną? Pvz.: jūsų draugas, sunūs, dukra pasigyre tuo. Kaip jūs reaguojate?
25. Ar esate išbandę analinį seksą? Ar jums tai yra priimtina?
26. Jeigu jūsų partneris nori, o jums nepriimtina. Pvz.: išbandyti analinį ar oralinį seksą. Ar leidžiate patirti kitur?
27. Ar esate išbandę oralinį seksą? Ar jums tai yra priimtina?
28. Vyras trokšta ir tai yra jo seksualinė fantazija, kad jo partnerė "nurytų" sėklą. O jums tai nepriimtina, gėda, šlykštu. Ar galite apie tai pasikalbėti? Koks būtų jūsų sprendimas?
29. Moteris trokšta oralinio sekso. Vyriui nepriimtina. Koks būtų jūsų sprendimas? Jeigu jūsų draugas/draugė tuo skundžiasi. Kokių duotumėte patarimų?
30. Ką manote apie pornografiją? Kaip manote, ar jai yra vietos sveikuose

seksualiniuose santykiuose? Ar leistumėte sau žiūrėti kartu?

31. Ar norėtumėte išbandyti seksą, kuriame naudojamas smurtas - BDSM (BDSM reiškia surišimą ir discipliną, dominavimą ir pasidavimą, sadizmą ir mazochizmą. Tai terminas, reiškiantis įvairias erotines praktikas, kuriose partneriai abipusiu sutikimu keičiasi galia. Šios praktikos gali apimti fizinį suvaržymą, psichologinį dominavimą ir pasidavimą, skausmo žaidimus, vaidmenų žaidimus ir kitą veiklą, kuria siekiama sustiprinti seksualinį malonumą ir (arba) emocinį artumą. BDSM gali praktikuoti bet kokios lyties ar seksualinės orientacijos asmenys ar poros. Ypatingai svarbu, jog visa veikla būtų vykdoma saugiai ir su visų dalyvaujančiųjų sutikimu.)?
32. Ar kada nors bandėte kelių valandų trukmės seksą? Koks jūsų rekordas?
33. Ar kada nors esate bandę neįpareigojantį, vienos nakties seksą?
34. Ką manote apie seksualinius santykius su žmonėmis, kurių amžius žymiai skiriasi?
35. Kada paskutinį kartą jautėte seksualinį potraukį ne namie. Pvz.: darbe, ar kur nors kitur?
36. Ar kada nors turėjote/turite seksualinių fantazijų, kuriomis jums buvo per daug

- gėda pasidalinti su partneriu?
37. Ar manote, kad ilgalaikiuose santykiuose svarbu reguliariai užsiimti seksu?
 38. Koks jūsų manymu idealiausias dažnumas?
 39. Kiek svarbi jums yra preliudija lytinių santykių metu? Kiek laiko turėtų trukti?
 40. Kiek jums svarbus yra bendravimas lytinių santykių metu? Ar gerai jaučiatės išsakydami savo poreikius ir troškimus partneriui? Ar jums patinka garsiai išreiškiamos emocijos sekso metu?
 41. Ar manote, kad jūsų seksualiniai norai ir poreikiai sutampa su jūsų partnerio norais ir poreikiais? Pvz.: dažnumas, padėtys, oralinio sekso poreikis.
 42. Ką manote apie nemonogaminių arba atvirų santykių idėją?
 43. Ar jums svarbu prieš sueitį, kad jūsų partneris būtų nusiprausęs?
 44. Kokį beprotiškiausią dalyką kada nors esate padarę, jog padarytumėte įspūdį žmogui, kuris jus traukė?
 45. Ar kada nors turėjote seksą trise arba grupinį seksą? Jei ne, ar būtumėte atviras tokiai idėjai?
 46. Ar kada nors buvote įsimylėjęs kitą žmogų, nors turėjote rimtus santykius?
 47. Koks romantiškiausias dalykas, kurį jūsų

- partneris kada nors padarė dėl jūsų?
48. Kas jus labiausiai atstumia seksualinės veiklos metu?
 49. Kas jums labiausiai patinka jūsų partnerio kūne?
 50. Kas jums labiausiai patinka savo kūne? Kuri eroginė zona pati jautriausia ir norėtumėte, kad ją dažniau liestų?
 51. Koks pats maloniausias arba seksualiausias dalykas, kokį jums gali padaryti jūsų partneris?
 52. Kas jumoje sukelia aistrą? Įvardinkite.
 53. Jei galėtumėte iš naujo išgyventi vieną iš seksualinių patirčių, kurią pasirinktumėte? pvz.: vieta, padėtis, situacija, netikėtumas.
 54. Kas geriau: seksas ryte, dieną ar naktį?
 55. Greitai ir stipriai ar lėtai ir švelniai?
 56. Kokioje įdomiausioje vietoje, kada nors užsiiminėjote seksu? Ar galite prisiminti?
 57. Kaip jaustumėtės, jei žmonės stebėtų, kaip jūs su partneriu užsiimame seksu? Gal tai jūsų fantazija?
 58. Ar kartais masturbuojatės, nors sekso užtenka?
 59. Kas jums yra neištikimybė? Įvardinkite, kas jums asmeniškai tiksliai tai yra? Gali būti emocinė, fizinė, internetinė - bendravimo, porno žiūrėjimo, keršto, fantazijų, atsitiktinė, flirtas ir t.t.

60. Ar leistumėte savo partnerį į erotinio masažo saloną?
61. Jūsų partneris trokšta sekso, jums dabar sunkus metas, nenorite apie tai net galvoti. Pvz.: sergate, gimė vaikai, pervargote darbe. O jam viskas gerai. Seksas yra instinktyvus poreikis, negalite jo užslopinti. Ką jūs darote? Darote tai, ką turite padaryti? Viską atliekate rankomis, ar kitaip. Leidžiate į erotinio masažo saloną? Koks jūsų variantas?
62. Kas turi pasirūpinti jūsų orgazmu? Jūs pats ar jūsų partneris? Seksologai teigia, kad tik jūs asmeniškai už tai atsakingas. Ar taip?

Sėkmingų santykių paslaptys: gyvas ir šiltas ryšys

1. Bendros vertybės – tvirtas pamatas.

Santykiai klesti, kai juos grindžia bendros ilgalaikės vertybės. Kai abu žiūrite į tą pačią kryptį, kelias tampa lengvesnis ir prasmingesnis.

2. Erdvė ir poilsis – dovana vienas kitam.

Kartais reikia atsitraukti, kad galėtume grįžti su nauja jėga. Duokite vienas kitam laisvės kvėpuoti ir būti savimi – tai meilės dalis.

3. Reikalavimų mažinimas – santykių

lengvumas.

Leiskite meilės upeliui tekėti natūraliai. Reikalavimai apkrauna, o priėmimas ir lengvumas leidžia augti.

4. „Savaime suprantama“ – iliuzija.

Kas jums atrodo aišku, kitam gali būti visiškai nežinoma. Kalbėkitės, klauskite, dalinkitės – tai santykių magija.

5. Skirtingi, bet neatsiejami.

Vyrai ir moterys – skirtingos planetos, tačiau būtent tai kuria trauką ir magiją. Išmokite priimti šį skirtumą kaip nuotykią.

6. Priėmimas – dvasinė dovana.

Kai priimame vienas kitą su visomis stiprybėmis ir silpnybėmis, meilė tampa gilesnė. Priimti reiškia mylėti be sąlygų.

7. Viskas keičiasi – tai neišvengiama.

Santykiai gyvi tada, kai priimame jų kaitą. Pokyčiai nėra grėsmė – jie galimybė.

8. Duoti be lūkesčių – nesavanaudiška meilė.

Kai duodame, nesitikėdami gražos, kuriame ryšį, kuris neturi ribų.

9. Stebuklai slypi paprastuose dalykuose.

Stebėkitės vienas kitu, kaip tai darėte pradžioje. Gyvenimas kupinas mažų stebuklų – tik pastebėkite juos.

10. Nepraraskite savęs.

Santykiai klesti, kai abu išlieka savimi – gyvi, tikri, pilni gyvenimo džiaugsmo.

11. Išmintinga tiesa – ne žeidžianti, o kurianti.
Sakykite tiesą, kuri ne skaudina, o padeda augti. Tai meilės kalba.

12. Krizės – santykių mokytojos.
Kiekviena audra užaugina stipresnį medį. Krizės padeda iš naujo įvertinti, kas tikra ir svarbiausia.

13. Kiekviena problema turi sprendimą.
Kai išdrįstame ieškoti, atsakymai visada atsiranda. Kartais sprendimas slypi tiesiog pokalbyje.

14. Netobulumas – vieta meilei augti.
Meilė nėra tobula, ir mes nesame tobuli. Tačiau būtent tai padaro ją tikra.

15. Klauskite – kas man yra meilė?
Šis klausimas veda į gilesnį savęs ir santykių supratimą.

16. Lūkesčiai – santykių spąstai.
Kai nustojame tikėtis ir tiesiog priimame, meilė tampa dovana.

17. Humoras – meilės prieskonis.
Šypsena ar juokas net sunkiausių akimirką gali paversti šviesesne.

18. Būkite pilni patys.
Niekas negali užpildyti jūsų trūkumų – tai jūsų pačių kelionė. Rūpindamiesi savimi, kuriate stipresnį ryšį su partneriu.

19. Santykiai – dviejų žmonių kūrinys.
Tai kelionė, kurioje svarbus abiejų indėlis. Tik

drauge galime kurti darnius, meilės kupinus santykius.

20. Kokios yra tavo meilės kalbos?

Galbūt tau svarbiausia laikas kartu – tie ypatingi momentai, kai būnate šalia, dalijatės akimirkomis ir kuriate bendrus prisiminimus? Ar tau artimesnis prisilietimų švelnumas – apsikabinimas, rankos paspaudimas ar tiesiog šilumos pojūtis, kuris neleidžia jaustis vienišam? O gal dovanos – nuo mažiausių smulkmenų iki ypatingų gestų – yra tavo būdas parodyti ir priimti meilę, nes jose telpa mintis ir rūpestis?

Galbūt meilę tau reiškia pagalba, kai tavo pastangos ir darbai pastebimi, o tau taip pat svarbu būti reikalingam ir galėti palengvinti kityų naštą. O gal svarbiausia – palaikymo žodžiai, tie paprasti, bet galingi „Aš tavimi tikiu“ ar „Tu tai gali“, kurie sušildo širdį ir sustiprina tikėjimą savimi.

Atsiliepimai

Daiva:

„Ačiū. Mano mamai ši tema buvo tabu, ir man tai taip pat buvo nepatogi tema. Ačiū už profesionalias ir praktiškas žinias. Noriu, kad su dukra galėčiau kalbėti, kai jai to prireiks.“


„Ačiū labai, man šitas ciklas, kaip ir jūsų kiti renginiai, labai patiko. Tai profesionali informacija, kurios man trūko.“

„Apie seksualinę techniką: malonu prisiminti, kokia nuostabi esu, tai skatina pagalvoti, ar visada esu atvira su savimi ir vyru, ir skatina būti atvirai. Tai skatina geismą, malonumą ir visišką atvirą pasibuvimą tik su savimi. Tarsi priminimas, kad viskas slypi manyje. Kūriau modelius vaizduotėje.

Apie rankų šokį: žaismingai šypsojasi, kai šokau pirštais per pilvą, malonus naujas potyris, skatinantis geismą.

Apibendrintai, manau, kad šios technikos labai padėtų moterims, kurios nemylė savęs, gėdijasi, bijo atvirumo – tiek prieš kitus, tiek prieš save. Tai moterys, kurios pamiršo save.

Šiai dienai mane labiausiai sušildė Yoni healing technika. Gal dėl to, kad gyvenimo patirtis mane išmokė nebijoti savęs ir mėgautis malonumu atvirai, žavėtis savimi.

Tos technikos metu buvo malonus priminimas, kokia esu nuostabi. Ir tas jausmas, kai uždėjau ranką ant širdies , šiluma per kūną liejosi, ir akys šypsojosi.

Jauku. Reikia tik savęs, norint mėgautis gyvenimu ir akimirkomis .

Greta:

„Ačiū už vakarykštį seminarą ir atsiųstą informaciją. Seminaras – wow, išsprogdino! Iš tikrųjų labai patiko, labai daug įdomios, naudingos informacijos, pateikta įdomiai, suprantamai, su humoru. Po pietų pertraukos

labai nustebino praktikos, ir prisipažinsiu, buvo šiek tiek nejauku. Galvojau, kad jau esu tanroje pažengus, bet tokia praktinė dalis tikrai nustebino. Tikrai tokių dalykų išgirdome, kurių net nežinojome, kad egzistuoja ir įmanoma. Verdiktas: man atrodo, kad vakar pirmą kartą pasimylėjome, o vyras sakė, kad tokio orgazmo dar nebuvo patyręs ir net jausmas, kad iš naujo įsimylėjome. Dar kartą ačiū nuo mūsų poros, lauksim kitų seminarų.”

Kristina:

„Rekomenduoju šias intymias praktikas visoms poroms, siekiančioms gilinti savo ryšį ir iš naujo atrasti artumą! Po kelių mėnesių praktikos santykiai su vyru tapo atviresni, intymesni ir gilesni. TAI TIKRAI VEIKIA!!! Ši kelionė ne tik padėjo geriau suprasti save kaip moterį, išmokti paleisti emocijas ir priimti kitą žmogų, bet ir atvėrė naujas galimybes mūsų santykiuose. Tai buvo nepaprastai vertinga patirtis, kurią noriu tęsti, nes kiekvienas žingsnis šioje kelionėje atskleidžia daugiau apie save ir mus kaip porą.
REKOMENDUOJU!!!



*Rytų išmintis:
intymumas
atsiranda, kai
susijungiame su
kitu ne tik kūnu, bet
ir siela. Kai galime
būti pažeidžiami ir
atviri, tik tuomet
gimsta tikras
artumas.*

Įdomi tema? Nori sužinoti daugiau apie renginius ir seminarus, kurie padės pagerinti santykius ir intymumą? Taip pat, galiu pasiūlyti daugiau vyriškų praktikų ir papildomos informacijos, kuri gali prisidėti prie jūsų asmeninio poros augimo. Jeigu jūsų pora norėtų išmokti daugiau, o gal vyras norėtų tapti meistru šioje temoje, pranešk. Galimos individualios konsultacijos ir mokymai šioje temoje. Teoriją gerai žinoti, o praktika visa tai įprasmina ir sukuria galimybę veikti. Patikėk, verta.

Užsiprenumeruok naujienas ir sužinok viską šia svarbia tema!

<https://forms.gle/fT8ebXi3mpG8DmodA>

Vaizdo paskaitas gali rasti šiame puslapyje -

<https://www.gongai.eu/abudu/>

Medžiagą surinko ir tokiomis temomis kalba Vyrenijus Andrijauskas - www.gongai.eu/vyrenijus,
info@gongai.eu, +370 687 57726