



VERENA  
BREITENBACH

INTYMUSIS MOTERS GYVENIMAS, ARBA KAIP MYLĖTI SAVĘ

*Būti moterimi  
be tabu*

## 2

# GEIDULINGUMAS – NE RAGANYSTĖ

*Kai mus liečia*

### *Erogeninės sritys: kai šiurpuliukai bėga kūnu*

Kaip du žmonės vienas kito geidžia ir tą aistrą patenkina – labai intymus dalykas ir tikriausiai pati įdomiausia žmonių santykių tyrimo sritis. Kiekviena pora yra tyrimų komanda, ir iš pradžių lytiniai organai vaidina antraeilį vaidmenį. Neturiu nieko prieš greituką. Bet jei vyras per pirmąjį pasimatymą šastelėtų į tarpkojį, kad pastimuliuotų varputę, mes liktume be amo (o gal ir ne?). Žinoma, sužadinant aistrą intymūs prisilietimai būtini, bet ne pernelyg skubūs ir tiesmuki. Prie šito reikia artėti labai atsargiai.

Mat mūsų oda duoda signalą, ar norime būti to žmogaus liečiamos. Odos paviršius, siekiantis 1,5–2 m<sup>2</sup> plotą, švelnus mūsų kūno apvalkalas, yra ne tik didžiausias organas, jame išsidėstę milijardai nervinių ląstelių, porų ir mažų plaukelių, lemiančių mūsų pojūčius.

Vadinasi, yra ganėtinai vietos apsirikimams ir teisingiems ėjimams. Oda yra didžiulis žemėlapis, kuriame kiekvienas turi rasti nuosavą kelią. Dažnai pakanka paglostyti skruostą, kad sukeltume geismą, paliesti rankos linkį, patapšnoti per kelį arba švelniai palytėti sprandą, kad kūnu nubėgtų šiurpuliukai. O jie atsiranda ne tik tada, kai mums šalta ar bijome, bet ir kai esame seksualiai susijaudinusios. Į aistringus prisilietimus mūsų vegetatyvinė nervų sistema reaguoja mažyčių prie plauko esančių raumenų susitraukimais, ir plaukeliai odos paviršiuje pasišiaušia. Tai panašu į iškilius odos taškelius ir, atvirai sakant, truputį primena nupeštą žąsį, bet šį reiškinį galima pavadinti ir poetiškiau – malonumo šiurpuliukais.

Nors apie erogenines zonas daug kalbama, dažniausiai turi mi omenyje pirminiai lyties organai, moters varputė (klitoris) ir vyro varpa. Bet iki jų reikia nueiti nemažą kelią! Tikrai svarbios erogeninės sritys yra tos, kurias paprastai vadiname antrinėmis. Ir jos išsidėsčiusios labai individualiai. Vienoms moterims labai malonu, kai liečia ausų spenelius, kitas tai erzina. Vienas galima sujaudinti glostant kojas, kitos pradeda isteriškai juoktis, nes kutena. Vyrų, įsitikinę, kad moteris turi užsidegti aistra glamonėjant iškirptę, krūtis ir spenelius, gali klysti. Ne viena yra prisipažinusi, kad krūtų čiupinėjimas jas jaudina lygiai taip kaip eskimą naujas šaldytuvus.

*Krūtys nebūtinai yra erogeninė sritis.  
Šios vietos kiekvienai skirtingai  
išsidėsčiusios visame kūne.*

Leidžiama viskas, kas patinka. Todėl keliaujant po malonumų žemėlapi labai svarbu pasakyti, kas jaudina ir kas nepatinka. Nesirūpinkite, dėl to niekas neįsižeis. Atvirkščiai, tai paskatins leisti į naujas atradimų keliones. Daug liūdniau, kai vyras, metų metus mylavęs partnerės krūtis, vieną dieną sužino, kad jo glamonės niekada nejaudino. Tik kalbančiam žmogui galima padėti.

Tos pačios taisyklės galioja ir moteriai. Paklauskite savo vyro: „Ar taip patinka?“; „Ar tau maloniau, kai liečiu šitoje vietoje?“ Toks pokalbis kartais daug labiau jaudina nei partnerės pastangos įaudrinti laižant spenelius. Daugeliui patinka, kai švelniai kaso galvos odą, nes joje itin daug nervinių galūnių, skatinančių laimės hormonų išsiskyrimą. Palietus galvą, dažnai reaguojama itin intymiai. (Todėl daugelis labai išrankūs rinkdamiesi kirpėją.) Galvos masažas veikia atpalaiduojamai ir ne vieną paverčia tolesniems aistringiems prisilietimams pasirengusiu bevaliu.

Kitus jaudina švelnus srities tarp išangės ir sėklidžių spaudymas. Jis gali sustiprinti erekciją ir prailginti jos trukmę. Tai itin jautri sritis, kurioje yra daug nervinių galūnių. Beje, šią vietą stimuliuoti patartina tada, kai nori uždelsti sėklos išsiliejimą. Gerai ne tik vyrui, bet ir moteriai. Daugelį vyrų, o ir moterų, itin jaudina, kai liečiama išangė arba į ją įsiskverbia-

ma, nes čia taip pat yra daug nervinių galūnių. Šią sritį taip pat galima priskirti prie erogeninių zonų, mat jos jautrumas kai kuriems žmonėms sustiprina geismą. Tik atsargiau su papuošalais. Būna vyrų, kuriems labai patinka šiurkštesnės glamonės. Kai kurie eina iš proto, kai moteris žaidžia su sėklidėmis, jas maigo arba tempia, kol šis ima melsti liautis. Tačiau kas vienam malonu, kitam gali paprasčiausiai sukelti skausmą, ir meilės žaidimas nemaloniai baigsis. Šią jautrią sritį geriausia ištyrinėti atsargiai jaudinant lūpomis ir liežuviu. Taigi atraskite naujų galimybių.

### *Bučiuotis vienam neįmanoma...*

O dabar apie burną ir liežuvį. Kartais švelnių prisilietimų neužtenka, mat staigmenos prasideda burnoje. Lūpose, liežuvyje ir burnos gleivinėje yra labai daug jautrių šilumos ir lietim receptorių, kurie bučiuojantis audringai reaguoja ir siunčia signalus į smegenis ir visą kūną. Ne veltui meilės be bučinių nebūna. Flirtuojant, aistringai šokant, smagiai šnekantis arba stebint saulėlydį – vieną akimirką pajunti, kad tuoj tave pabučiuos. Smegenų žievė perduoda signalą lūpų, liežuvio bei žandikaulio raumenims ir daugybė jautriausių nervinių galūnių būna pasiruošusios. Tuo metu, kai lūpos prisiliečia prie lūpų, liežuvis žaidžia su liežuviu, smegenys apdoroja bučinio informaciją.

Ima funkcionuoti daugelis smegenų sričių: didžiųjų smegenų žievė fiksuoja lietim įspūdžius, limbinė sistema paverčia juos jausmais: tada žmogus pajunta aistrą arba laimės po-

jūtį. Hipofizė, esanti apatinėje smegenų pogumburio dalyje, skuba gaminti hormonus, kurie sukelia reakciją svarbiausiose kūno vietose, kaip antai kiaušidėse arba sėklidėse, išskiriančiose estrogeną arba testosteroną. Antinksčiai į kraują išskiria adrenaliną, dėl to visas kūnas įsiauadrina. Tai ir sukelia plačiai aprašytą širdies plakimą. Pašėlęs pulsas, paviršinis ir greitesnis kvėpavimas, išsiplėtę bronchai. Per vegetatyvinės sistemos nervus lyties organai gauna įsakymą ruoštis sueičiai. Regis, toks ir yra erotiško bučinio tikslas. Moters varputė ir lytinės lūpos paburksta, makštis sudrėksta ir išsiplėčia, vyrui pasireiškia erekcija. Ar po tokio karšto bučinio kas nors bus, sąmoningai gali nuspręsti tik abu šio veiksmo dalyviai.

Bet bučinys nelygus bučiniui. Bučiuojamasi ne visada dėl erotinių paskatų. Būna broliški bučiniai, pagarbus rankos bučiavimas, suvaidinti arba simpatiją reiškiantys oro bučiniai, esti ir Judo bučinys, reiškiantis išdavystę, neįpareigojantys gerų draugų pakštelėjimai į skruostą arba pasakiškas Miegančiosios gražuolės bučinys, prikeliantis naujam gyvenimui. Ir vis dėlto tai bučinys, lūpų „žvalgyba“. Mokslo sritis, tyrinėjanti bučinio istoriją, jo fiziologinį poveikį, socialinius aspektus ir kultūrinius ryšius, vadinama *filematologija*. Ar žinote, kad esama per 50 įvairių rūšių bučinių? Kad bučiuotis beveik taip pat sveika kaip ir juoktis? Kad Floridoje vyrams draudžiama bučiuoti savo žmonių krūtis? Kad du trečdaliai žmonių bučiuodamiesi nejučia palenkia galvą į dešinę? Kaip praktiška, ar ne? Nes šis įprotis sumažina tikimybę lemtingą akimirką skaudžiai bakstelti vienas kitam į nosį, toks nesusipratimas sugadintų net ir karščiausią bučinį.

*Tiesa ar pramanai?  
Karštas bučinys išaiškina viską.*

Būna ir kitaip, mat tokiose šalyse kaip Japonija ir Indija bučiamasis viešumoje, kaip sudėtinė lytinio akto dalis, yra smerkiamas. Net pas mus požiūris į bučinį, kaip į erotinį veiksma, nepajudinamas. 90 proc. mūsų platumų moterų aistringą bučinį vertina kaip svarbiausią gero sekso įžangos dalį. Lūpų bei liežuvių prisilietimai ir pasikeitimas seilėmis daugeliui moterų turi daug intymesnę reikšmę už kūno skysčių pasikeitimą tiesioginio lytinio akto metu. Bučiuojantis per seiles apsomainoma informacija, ar mes tinkame vienas kitam. Štai todėl daugelis prostitučių kategoriškai atsisako bučiuotis. Seksas leidžiamas, bet bučiniai yra tabu. Nes bučiuodamiesi mes daug daugiau pasakome apie save, nei norėtusi. Veltui stengiamės ištrinti kai kuriuos aistringus nuotykius iš atminties, nes pirmojo bučinio įspūdžiai (nors jis buvo trumpas ir neypatingas) liks visam gyvenimui.

Kaip teigia bučinių tyrinėtoja Helen Fišer (Helen Fisher) iš Naujojo Džersio Rutgerso universiteto, bučiuojantis seilės kitam žmogui atskleidžia charakterio bruožus. Ir tai lemia, ar jūsų ryšys virs ilga partneryste, ar trumpu nuotykiu, pasibaigiančiu tuoj pat po pirmo lūpų prisilietimo.

## TRUMPI PATARIMAI

### **Bučiuotis sveika!**

Bučiuojantis stiprinama mūsų imuninė sistema, dantys apsaugomi nuo gedimo ir suaktyvinama kraujo apykaita. Bučinio metu apsikeitimas seilėmis veikia panašiai kaip geriama skiepai. Bučiuojantis per 10 sek. perduodama nuo 300 iki 200 000 bakterijų ir kitų ligų sukėlėjų. O tai grūdina. Bučinytis teigiamai veikia širdį ir kraujo apykaitą. Kas daug ir noriai bučiuojasi, gali prailginti savo amžių iki penkerių metų.

### **Bučinys naudingas grožiui!**

Bučiuojantis juda per 30 veido ir kaklo raumenų, kuriuose suaktyvėja kraujotaka, skatinanti atsinaujinti ląsteles. Tai standina odą, padeda išvengti raukšlių ir teikia veidui švytėjimo. Tad kam reikalingas botulinas?

### **Bučiniai lieknina!**

Bučiuojantis kraujospūdis pašoka iki 180, padvigubėja pulsas, greitėja kraujotaka ir medžiagų apykaita. Šie procesai skatina riebalinių ląstelių mažėjimą. Daugelis mokslininkų tvirtina, kad bučiuojantis sudeginama tiek pat kalorijų, kiek nubėgus 100 m. Kad pasiektumėte tokį rezultatą, reikėtų karštai bučiuotis 10 min.

### **Bučiniai sukelia laimės pojūtį!**

Bučiuojantis į organizmą išsiskiria laimės hormonai serotoninas ir endorfinai, pristabdomas streso hormono kortizolio išsiskyrimas. Štai todėl, nepaisant didžiulės įtampos darbe ir kasdienės rutinos, vertėtų nepamiršti bučiuotis. Bučiavimasis mažina baimes ir stresą, atpalaiduoja ir pakelia nuotaiką.



Kaip dainuoja Maksas Rabé (Maks Raabe) „Bučiuotis vienam neįmanoma. Tam reikia kitų lūpų...“ Ir kiekviena moteris pati turi nuspręsti, ji bučiuos prinčą ar paprastą varlę.

Amerikos pažinčių agentūros apklausos duomenimis, moteriai vidutiniškai tenka pabučiuoti 22 „varles“, kol pagaliau randa savąjį prinčą. Tokios apklausos nėra labai vertingos, o plačiai pasklidusi legenda, kad princesė iš Brolių Grimų pasakos pabučiavo šlykščią varlę, kuri pavirto princu, yra tik pramanas. Iš tikrųjų princesė sviedė ją į sieną...

### *Kvapų terapija dviem: vien skonio reikalas*

Kartais sakoma: „Negaliu pakęsti net jo kvapo!“ Ir šie žodžiai moksliskai visiškai pagrįsti. Neurologai tyrinėja biochemiškai aktyvių medžiagų, vadinamų feromonais, poveikį žmogaus elgesiui. Šios medžiagos gali sukelti abipusę simpatiją arba antipatiją, seksualinį potraukį arba pasibjaurėjimą. Jau po pirmų 40 susitikimo sekundžių mūsų smegenys nusprendžia, ar mes galime pakęsti kito žmogaus kvapą. Kvepalai – tiek pigūs, tiek brangūs – čia nevaidina jokio vaidmens, nes svarbiausias yra kūno kvapas. Ir kuo intymesnis susitikimas, tuo stipresni tie itin individualūs kūniški pojūčiai. Kai kurių vyrų kūno kvapas, kai šie permirkę prakaitu grįžta pabėgioję arba suprakaituoja intensyvaus sekso metu, mus varo iš proto. Nuo kitų nevalingai sukame nosį. O kai kurių prakaito tvaikas kelia šleikštulį.

Daugelis moterų nedrįsta šito pripažinti arba net užsiminti apie tai, nors asmeninė higiena čia niekuo dėta. Vyras kiek

tik nori gali praustis po dušu, bet jo kvapą mūsų receptoriai vis tiek užuos. Įsiklausykite į šiuos natūralius signalus ir kuo mandagiau išsiskirkite su nemaloniai kvepiančiu vyru: „Mes netinkame vienas kitam“ arba „Mūsų pomėgiai pernelyg skirtingi.“ Bet jokia būdu nerėžkite tiesiai į akis, kad negalite pakęsti jo kvapo. Nes toks pareiškimas labai įžeis. Juk jis visiškai dėl to nekaltas. Galbūt kita moteris nuo jo kvapo eis iš proto.

Panašiai reaguoja ir mūsų skonio receptoriai, kai oralinio sekso metu į burną patenka vyro spermos. Visai nesvarbu, išspjausite ją ar nurysite. Paprastai tai tėra grynas beskonis baltymas. Sakoma, kad savitą kvapą ir skonį, primenantį baltąjį muskusą arba kaštonų žiedus, suteikia joje esantys spermatozoidai. Bet tai neįrodyta. Be to, spermos kvapas ir skonis pasikeičia vartojant tam tikrus aromatinius maisto produktus ir gėrimus. Jaunuoliams, kurie yra susirūpinę, kad jų sėkla oralinio sekso metu gali nepatikti partnerei, atskleisiu gerai žinomą gudrybę: prieš tai užvalgykite ananasų arba išgerkite ananasų sulčių. Sakoma, kad dėl to sperma bus „skanesnė“. Juk bus saldesnė? Kita vertus, mes, moterys, turime panašių rūpesčių dėl makšties išskyrų skonio ir kvapo. Ar jūs pastebėjote, kad išskyrų aromatas retkarčiais primena žuvų konservų, seno sūrio arba pūvančio vaisiaus kvapą? Skamba ne itin patraukliai. Štai todėl mums dažnai sunku atsipalaiduoti ir mėgautis, kai jo liežuvis jaudina mūsų varputę.

Nesirūpinkite, nes vyro pojūčiai lygiai taip pat individualūs kaip ir jūsų. Jeigu partneriui iš tikrųjų patinkate, jūsų skonis ir kvapas jam bus patys maloniausi. Paprastai moterų išskyras būna įvairaus intensyvumo: „karčios“, „rūgščios“

arba „sūrios“. Jų skonis taip pat priklauso nuo valgyto maisto, makštyje esančių bakterijų ir moters ciklo.

### *Įdrėsk man! Įkask! Vadink žvėrimi!*

Lyginant su burnos pojūčiais, rankų prisilietimai ištyrinėti daug plačiau. Liečiant dalyvauja 15 000 nervinių ląstelių. Odoje yra daugybė įvairių receptorių. Vieni reaguoja į šilumą, kiti į greitai besikeičiančius dirgiklius arba judesius, dar kiti į vienodo intensyvumo stimuliavimą. Ir visi tie fiziniai dirgikliai paverčiami elektriniais impulsais, kurie 50–80 m/s greičiu – sparčiau nei bet koks automobilis greitkelyje – skuba iš odos per nugaros nervus į stuburo smegenis, o iš ten į galvos smegenis, kur visa pojūčių suma paverčiama emocine reakcija. Todėl pasakymas „kūnu nubėgo šiurpuliukai“ arba prisilietimas sujaukino „iki kaulų smegenų“ yra grynai mokslinis. Tačiau mokslas vis dar bejėgis pasakyti (laimai), kokie elektros impulsai meilės glamonių metu sukelia tikrą geismą. Kaip tik todėl kiekviena pora gali asmeniškai save tyrinėti.

Rankos ant partnerio odos – net ir tai tarpusavio santykiuose turi derėti. Svarbu ne tik kur jos keliaus, bet ir kaip. Retkarčiais lengvas prisilietimas pirštų galiukais arba švelnus glostymas reikiamose vietose sukelia malonius šiurpuliukus. O kai kada norisi, kad jus gerokai „paglamžytų“ (ir visai nesvarbu, kad dėl to lieka mėlynių!), kad pajustumėte nagų įbrėžimus. (Kraujuoja? Na ir kas!) Stiprėjant geismui visai natūralu, kai švelnios glamonės virsta šiurkštokais žaidimais.

Skausmas kartais itin dirgina, ir į tuos potyrius kai kurie žmonės reaguoja labai aistringai. Svarbiausia žinoti, kaip ir su kuo gali eiti šiais malonumo keliais.

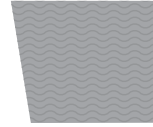
Ar jums niekada neteko patirti tokio nuotykių? Įsivaizduokime pasimatymą su svajonių vyru. Jis aukštas, lieknas, puikiai sudėtas, kampuoto veido, tankių plaukų ir beprotiškai žavus. Draugės net pažaliavusios iš pavydo! Galvoje tu jau susikūrei patį gražiausią scenarijų. Ir štai tai įvyko: pirmieji prisilietimai, ilgi bučiniai, intymios glamonės ir nuostabaus sekso nuojauta. Nuo švelnaus glostymo pereinate prie gniaužymosi, aistringos draskymosi ir kandžiojimosi. Smagu! Bet... Tu nejauti jokio saldaus maudulio, tik kartų nusivylimą. Švelnios glamonės, kad ir gražių rankų, daugiau primena dviejų futbolo aistrualių pasitapšnojimą. Bučiuojant atrodo, it kramtytum kempinę. Jo liežuvis tavo bambos įduboje kutena visai ne taip maloniai kaip garsusis kvietinis alus reklamos parodijoje. Ir kur parašyta, kad litras seilių ausyje yra erotiška. Jo kūno kvapas taip pat nedvelkia rojaus sodais. O kur dar iki mėlynių nučiulptas kaklas... Gal aš jam primenu užsikimšusią plautuvę?

*Pasimatymas su pačiu Adoniu neužtikrina,  
kad naktis bus aistringa.*

Gali atsitikti taip, kad įsikalbėtas svajonių vyras kiekvieną kartą suartėjus taps vis mažiau patrauklus. Taip būna, todėl nėra

ko lieti ašarų. Atvirksčiai, jūsų draugė (ta, kuri pažaliavo iš pavydo) dėl to lengviau atsidus arba net bus sužavėta. Tokiu atveju galėsite ramiai perduoti „gairėlę“. Gali atsitikti ir taip, kad jūsų įsikalbėtas Adonis jau po poros savaitių bus išstumtas menamai nepastebimo kontoros vyruko, su kuriuo seniai pietaujate toje pačioje kavinėje. Jūs visą laiką galvojote, kad šis vyrukas ne jūsų skonio, pasipūtėlis be fantazijos ir visiškai neseksualus. Ligi tol, kol po daugybės kvietimų iš užuojautos sutikssite (juk nesate beširdė) pavakarieniauti. Pokalbis bus netikėtai smagus. Pabaigoje jis palydės jus į namus (kaip tikras kavalierius), o prie durų jūs, lengvai įkaušusi, leisitės jo pabučiuojama.

„Oho!“ – pagalvosite, o pilve pradės plazdėti drugeliai, ims svaigti galva. „Ar neišvirtum man kavos?“ – išgirsite jį sakant. Ir jūs patirsite įspūdingiausią gyvenimo naktį: karšti bučiniai, švelnios glamonės, pereinančios į ekstazę, nežabota aistra ir visiškas atsidavimas. Kai viskas dera, nėra kada analizuoti ir svarstyti, patinka bučiuotis ar ne, kur ir kaip reikia liesti, ką sakyti arba daryti. „Įdrėsk man! Įkąsk! Vadink žvėrimi!“ – prancūzišku akcentu sako mielas skunksas Pepė iš animacinio filmuko. Su menamu Adoniu tu ieškojai žvėriškos aistros (ir veltui), o radai ją su į akis nekrantančiu kontoros vyruku. Žvėrių vardai šiuo atveju ne itin tinka, nes dažniausiai po avies kailiu slepiasi vilkas. Jei vienas vyras, kad ir koks patrauklus jis būtų, negeba suderinti savo receptorių su erogeninėmis sritimis, tai dar nereiškia, kad ir kiti lygiai tokie patys. Geriau kelis sykius pabandyti!



### **1. Krūties vėžys: laimė ar netektis?**

Vienai mano pacientei, kurią su partneriu jau 25 metus sieja tvirtas ir aktyvus erotinis ryšys, susirgus vėžiu viena po kitos buvo pašalintos abi krūtys, vėliau, plastinės chirurgijos būdu, atkurtos. Man paklausus, ar ji nesijaučia nelaiminga, kad mylintis jos partneris negali jaudinti ir glamonėti šios erogeninės srities, atsakė, kad anksčiau ją ne itin jaudino krūtų maigymas, glostymas ar spenelių laižymas, todėl dabar ji nejaučia ypatingos netekties.

Bendraudama su pacienčių, pasveikusių nuo krūties vėžio, vyrais, supratau, kad dauguma jų ir toliau patiria aistringą seksą, retkarčiais netgi daug karštesnį nei prieš operaciją, nes partneriai buvo priversti erotiniame žemėlapyje ieškoti naujų erogeninių sričių. Po operacijos ne vienos poros ryšys dar labiau sustiprėjo.

### **2. Pamišusi dėl kito**

36 metų pacientė paliko savo vyrą – išvaizdų, mokantį bendrauti, išsilavinusį ir galantišką, be to, sėkmingą verslininką – dėl niekuo neypatingo, paprasto valdininko, iš pirmo žvilgsnio visiškai nuobodaus žmogelio. Ji man pasakojo, kad niekada nebūtų galėjusi paaiškinti, kodėl mylėjimasis su tariamu svajonių vyru jai nebuvo malonus, kol neužmezgė romano su kitu.

Šio vyro glamonės buvo tokios jaudinančios ir aistringos, net ir per pačią sueitį, kad ji jautėsi devintame danguje. Ir jos

buvęs vyras čia niekuo dėtas. Nors draugės ją laiko pamišėle, moteris nė akimirkos nesigaili dėl savo pasirinkimo.

### 3. Pirmas kartas

Mano sena pacientė (60 metų) ištekėjusi jau 35 metus. Neseniai jiedu su vyru pirmą kartą pabandė oralinį seksą. Abiem tai buvo bakchanališkas nuotykis. „Niekada nemaniau, kad man taip patiks“, – šypsodamasi prisipažino moteris. Kadangi vaikai jau negyvena kartu, abu sutuoktiniai yra beveik pensinio amžiaus ir turi daug laiko, jie nori atgaivinti savo seksualinį gyvenimą (dukart per dieną) ir mėgautis juo visomis julsėmis.

# 7

## SAIKAS – VISKO PAGRINDAS

### *Pašnekesiai su draugėmis: apie ką geriau patylėti*

Žmonės, ypač moterys, yra smalsūs. Taip ir turi būti. Tačiau kai kurių intymaus gyvenimo detalių kitiems nebūtina žinoti. Nusistovėjusi nuomonė, kad vyriškose kompanijose be jokių apribojimų kalbama apie seksą. Iš dalies ši nuomonė teisinga, ir vis dėlto vyrai retai pasakoja apie asmeninius įspūdžius ir niekada neišplepa intymių detalių. Jie verčiau kalba apibendrintai. Mes, moterys, šiuo požiūriu negailestingos ir dažnai draugei išklajame pikantiškų detalių, kurios, šiai artimiau susipažinus su tuo vyru, verčia pasijusti nesmagiai.

Ar galėtumėte ramiai spausti ranką Olafui žinodamos, kad mylėdamasis jis draugę pririša prie lovos? Ar norėtumėte žinoti, kaip elgiasi Tomas oralinio sekso metu, kodėl Sebastianui kyla sunkumų su prezervatyvais, o Leo patinka „krušti“ Aną stovint arba ant virtuvinio stalo? Sutinku, buvo labai linksma klausytis Marenos pasakojimo apie tai, kaip nuogu-



tėlis Bernardas ant savo pasididžiavimo užsimovė medžiaginę lėlytę – oranžinį tigrą juodais dryžiais – ir virpindamas „ūsus“ murkė nešvankybes. Nuo tol negaliu išmesti to vaizdo iš galvos ir kaskart, kalbėdama su Marenos gyvenimo draugu, įsivaizduoju jį su medžiaginiu tigru ant varpos. Nieko negaliu sau padaryti! Vos susituriu nesikvatojusi, o paaiškinti savo linksmumo priežasties niekaip negalėčiau.

Pokalbiai su draugėmis apie seksą galėtų suteikti informacijos ir būti medicininiu požiūriu naudingi. Draugių galima būtų paklausti: „Gal jūs žinote būdą, kaip priversti vyrą stimuliuoti išangę, bet kad jis neužsimanytų analinio sekso?“ arba „Kaip neįžeidžiant pasakyti, kad man iki kaklo įgryso, kai jis čiulpia man ausį?“ Tokie pašnekesiai smagūs, labai naudingi ir suteikia žinių, kol asmeniškai nesusipažįsti su vyru, apie kurį buvo kalbama. Mat tokias intymias detales sunku pamiršti ir objektyviai vertinti žmogų.

Beje, sužinoję, kad tarp moterų nėra jokių paslapčių, vyrai labai išsigąsta. Taigi jei norite lovoje turėti savimi pasitikintį vyrą, neišplepėkite visko draugėms. Nuo tokių šnekų nebūsimė laimingesnės, nes jis nebežinos, kaip elgtis. O jei vakarėlyje gerai įsilinksminus jums išsprūs kokia nors užuomina, situacija gali tapti nemaloni. Tokių pokalbių, dar vadinamų *too much information* (per daug informacijos), geriau vengti. Verčiau būkite diskretiškos. O jei kiltų intymių klausimų, kuriuos norėtumėte aptarti su drauge, suformuluokite juos neutraliai, tarkim: „Ar tu bent syki...?“, „Kartą buvau atsidūrusi tokioje situacijoje...“ arba „Įsivaizduok, kas būtų, jeigu...“ Pikantiškų dalykėlių geriau neaptarinėti net su drauge. Viskam savos ribos.

O štai kilus bėdų dėl smurto, pasireiškia visiškai priešinga reakcija. Kai moterys partnerio ar sutuoktinio yra mušamos ar prievartaujamos, jos dažniausiai tyli arba draugėms ir pažįstamiems pasakoja nebūtus dalykus: „Nukritau nuo laiptų“ arba „Ak, kokia aš nerangi!“ Ne veltui smurtautojai dažniausiai mėgina atsikratyti savo žmonos draugių arba jas apjuodinti. Norint išsivaduoti iš nemalonios situacijos, ypač svarbu papasakoti visas smulkmenas.

Jeigu mylite draugą arba jūsų santykiai dar tik mezgasi, net su geriausia bičiule vertėtų prilaikyti liežuvi. Jei, žinoma, norite tą vyrą – nuolatinę partnerę ar naują meilužį – išlaikyti. Nes lytiniai santykiai yra aukščiausia žmonių intymumo forma. Išplepėdamos jūs sugriaunate jautriausią, intymiausią sritį ir dažniausiai nepataisomai įžeidžiate artimą žmogų. Vos tik jis supras, kad jūs viską išpliurpėte, nebeliks pasitikėjimo. Mylėdamasis jis nebegalės atsiduoti, ir potraukis bei aistra pamažu mirs.

Įsidėmėkite, ne tik džentelmenas, bet ir protinga moteris mėgaujasi ir tyli.

### ***Pavydas: nuodas ar prieskonis?***

Pavyduliavimas yra sudedamoji malonumo dalis, būtinas kaip paprikos aštriam troškiniui. Kiekviena iš mūsų gerai pažįsta tą veriantį skausmą, kai draugas palydi akimis gražią blondinę, susitaria pavakarieniauti su sena pažįstama arba susižavėjęs pasakoja apie naują kolegę. Bet būkite nuoširdžios: ar

nesielgiate lygiai taip pat? Mes susitinkame su buvusiu meilužiu, nes jis „atsitiktinai“ atsidūrė mieste, komentuodamos pokalbį su naujuoju viršininku priduriame, kad jis „įdomus vyriškis!“ arba norėdamos pagyvinti santykius pačios užsakome gėlių nuo tariamo gerbėjo. Prisipažinkite, senas triukas, bet tobulai veikia! Mažas žiupsnelis pavydo santykiams suteikia pikantiškumo.

„Pavyduliavimas kyla iš baimės lyginti“, – teigė Maksas Frišas (Max Frisch). Bet šis jausmas taip pat išreiškia aistrą ir parodo, kad myli kitą žmogų, geidi jo, nenori su niekuo dalytis ir prarasti. Nieko nėra nuobodžiau už vyrą, tvirtinantį, kad jis visiškai nepavydus. Tai jaudina lygiai taip pat kaip pasirodymas ant lygiagrečių be salto, kaip čempionų lygos finalas be kamuolio. Regis, jis nori pasakyti: „Esu tau abejingas.“ Ir tokie pareiškimai iš tikrųjų atšaldo! Todėl kartais, ypač moteris, tyčia sukelia partnerio pavydą, norėdama išsiaiškinti, ar iš tikrųjų yra brangi. Tas jausmas, supintas iš baimės prarasti, aistros ir įsiūčio, turi blogą vardą. Bet kai kurie psichologai tvirtina, esą toks požiūris neteisingas. Nes rūpestis dėl partnerio ištikimybės labai sutvirtina santykius. Pavyduliavimas pasireiškia įvairiai. Mažomis porcijomis jis – žvalumą sukeliantis afrodiziakas, o didesnės dozės gali būti mirtinos.

Iš tikrųjų pavydas visuose visuomenės sluoksniuose, šalyse ir kultūrose yra pagrindinis žmogžudysčių motyvas. Tai liudija tūkstančiai atsitikimų. Tarkim, istorija apie 25 metų policininkę iš Pegnico, kuri savo 30 metų kolegai dešimt valandų grasino ginklu, nes jis po dvejų draugystės metų ketino ją palikti dėl kitos merginos. Pirmiausia ji šovė į kaklą (vyras

liko gyvas), o paskui šūviu į galvą nusišovė pati. Arba atsitikimas su tokia žvaigžde kaip Rihanna, kai jos draugas Krisas Braunas dėl tariamai neištikimybės liudijančios SMS žinutės merginą taip sumušė, kad ši atsidūrė ligoninėje. Iš tikrųjų vyrukas nuolat ją apgaudinėjo. Tokiais atvejais net pagrįstas pavydas nepateisinamas.

Kai nepasitikėjimas toks didelis, kad pradedi raustis draugo kišenėse, ieškodama viešbučio kvito, tikrinti, ar mobiliajame telefone nėra meilės žinučių, sekti, kai jis dalyvauja dalykiniuose susitikimuose arba pietuose, tada jau reikėtų skambinti pavojaus varpais. Ne veltui Francas Grilparceris (Franz Grillparzer) sakė: „Pavydas yra aistra, vedanti į kančią.“

Perdėm pavydūs partneriai patys ieško menamos neištikimybės įkalčių, visuose aplinkiniuose mato potencialų pavojų, nepasitiki net maloniu pardavėju, siaubingai bijodami prarasti partnerį kontroliuoja kiekvieną jo žingsnį ir labai apriboja laisvę. Taip persekiojamos pavyduliavimo aukos stengiasi nuslėpti netgi nekaltus vakarėlius su draugėmis arba telefono skambučius, teisindamosi viršvalandžiais darbe arba rūpinimusi sena motina, kad tik išvengtų bereikalingų aiškinimųsi ir barnių. Toks elgesys klaidingas, nes priverstiniams melams iškilus į paviršių, pavydus partneris tik įsitikina, kad jo elgesys pateisinamas. Geriau būti atvirai ir jokių būdu neatsisakyti savo asmeninio gyvenimo. Negalima visą gyvenimą lankstyti, kad atitiktume nesąmoningus partnerio reikalavimus.

*Postūmis ar chaosas?  
Pavyduliaujant viskas priklauso nuo dozės.*

Pavydas pasireiškia įvairiai. Jis labai skaudžiai žeidžia atstumtą garbintoją, priverstą stebėti, kaip jo mylimas žmogus meilina si kitam. Bet tas jausmas gali skatinti gyvenimą judėti pirmyn. Kartais, pastebėjus staiga pasikeitusį partnerio elgesį arba atsiradusį nuobodulį, jis pasireiškia maudžiančiu nerimu. Tada truputis pavydo gali iš naujo pakurstyti aistrą ir atsikratyti abejonių. Kitas atvejis – skaudžiai žeidžiantis pavydas po partnerio neištikimybės arba skyrybų. Tada įskaudintas žmogus neretai jaučia neapykantą ir norą keršyti, kartais net smurtauti.

Ribas peržengiantį pavydą psichologai aiškina skirtingai. Jo priežasčių ieškoma vaikystėje, kaip atskirties jausmas gimus broliukui ar sesutei; praeityje patirtais santykių nusivylimais, seksualinio nevisavertiškumo kompleksu arba įsitikinimu, kad esi nevertas meilės. Tokiais atvejais labai svarbu susikurti naują, nuo partnerio meilės nepriklausomą saviklovą, stabilų gyvenimo pagrindą, siekti seniai svajotų tikslų ir susirasti draugų.

Dviejų žmonių santykiuose pavydas svyruoja tarp traukos ir priklausomybės, tarp abejonių ir tikėjimo, nevisavertiškumo komplekso ir pasipūtimo. Meilė be pavydo būtų panaši į tuščiais kibirais gesinamą gaisrą. Bent taip tvirtina amerikiečių psichologas profesorius Deividas Basas (David Buss).

1968 m. atsiradęs judėjimas, kapitalistinius savininkiškumo pamatus ir pavydą siekęs sugriauti „laisvąją meilę“ ir sekso partnerių kaita, vis dėlto nepasiteisino. Net prancūzų nimfomanė Katerina Milė (Catherine Millet), leidusi sau visokiais įmanomais būdais šėlti su daugeliu vyrų, knygoje „Pavydas“ prisipažino, kad skaudžiai priėmė vyro, taip pat iš peties besilinksminusio su moterimis, elgesį. Poros, nuolat drauge lankančios svingerių vakarėlius ir ten besikeičiančios poromis, dažniausiai nemėgsta žiūrėti, kaip jų partneriai mylisi su kitais. Interneto pokalbių svetainėse dažnai pasisakoma, kad nesantuokinis lytinis aktas turėtų vykti atskiruose kambariuose, nes sunku susikaupti! Lojalumas galbūt yra stebuklingas žodis lankantiems svingerių klubus. Tvirtinama, kad tyčia sukeltas pavydas suteikia naują postūmį, bet tikroji ištikimybė partneriui nepajudinama.

Pavydą neretai skatina smalsumas. Norėdami sukelti nekaltą pavydą, neprivalote sukti į šalį. Tai gali būti nedidelis jaudinantis žaidimas, kurio šūkis „Konkurencija pajvairina gyvenimą“. Erotinį postūmį teikia visiškai paprasti dalykai, kaip paatviravo Holivudo žvaigždė Laiza Mineli (Liza Minelli): „Jei vyras nori, kad jo žmona išgirstų, tereikia pasakyti kitai moteriai.“ Ir atvirkščiai! Kokiam nors didesniame susibūrimo pradėkite intelektualų, įdomų pokalbį su kitu patraukliu vyru, ir pamatysite, kad partneris neš jus namo ant rankų ir lepins laikydamasis visų vilionės meno taisyklių, nors visą laiką tvirtino, kad nėra pavydus! Šis jausmas neleidžia atsipalaiduoti. Galima uždrausti jį rodyti, bet neužginsi pavydėti.

Vis dėlto, jei pavyduliavimas įgyja mazochistines, ribas peržengiančias formas, reikėtų savęs paklausti, ko jūsų santykiuose su partneriu stinga arba ko trūksta jums pačiai. Nes jei nuolat abejoji atsidavimu, ištikimybe ir pasitikėjimu, pavyduliavimas žudo meilę kaip kraujo užkrėtimas. Tokiais atvejais retai susitaikoma, dažniausiai skiriamasi.

### *Nejaučiate geismo? Tai ne bėda!*

Noriu iš anksto perspėti: pagrindinis pilnaverčio sekso principas – norėti, tad apie privalėti negali būti nė kalbos. Nemažai moterų (ir vyrų) jaučia sąžinės graužatį, jei nenori mylėtis tada, kai geidžia partneris. Kiekviena pora turi nuosavą aistros grafiką: kasdien, du kartus per savaitę, kartą per mėnesį arba retkarčiais. Jei skirtumai pernelyg dideli, vienas jaučiasi spaudžiamas, o kitas – atstumtas. Net ir sėkmingiausiose porose būna laikinų libido atoslūgio laikotarpių. Tikriausiai kiekvienas tam tikru savo gyvenimo tarpsniu tai patyrė. Esama daugybės veiksnių, mažinančių lytinį potraukį. Dažniausiai jį žudo stresas. Tas procesas prasideda paauglystėje, kai testosterono vedini vaikinai (dažnas neturi nei erotinės kompetencijos, nei patirties) reikalauja užsiimti petingu, intymiomis glamonėmis arba lytiniais santykiais, nors mergaitės emociškai yra linkusios tam pasipriešinti. Visoms tokioms mergaitėms patarsiu: turėkite drąsos atsisakyti. Patausokite save tikram vaikinui ir tinkamai akimircai. Nes tik ta, kuri visomis kūno ląstelėmis ir visa širdimi geidžia pasimylėti su šiuo ir

jokiu kitu vaikinui, gali pajusti aukščiausią malonumą ir praplėsti savo erotinį gyvenimą, nes vėliau su kitais partneriais tai atsipirks dešimteriojai. Kiekvienas žmogus turi teisę pareikšti: „Atleisk, bet aš nenoriu!“

Suaugusiems žmonėms stresas yra dažniausiai pasitaikanti lytinio potraukio mažėjimo priežastis. Aš kalbu ne apie stresą lovoje. Taip vadinamosios *apetencijos* – ne veltui šis terminas yra žodžio „apetitas“ vedinys – priežastys dažniausiai būna psichinės ir socialinės. Spaudimas dažnai prasideda emociškai ir fiziškai pavargus darbe arba (ir) šeimoje. „Esu pernelyg pavargusi“, – skundžiasi 35 metų juristė konsultantė ir dviejų vaikų mama. Jiedu su vyru, televizijos reporteriu, dirbančiu pamaininį darbą, vakarais visiškai išsunkti krinta į lovą, atsuka vienas kitam nugaras ir užmiega. Kartais jie ištiesomis savaitėmis nepaliečia vienas kito.

Elgesį tyrinėjančio instituto apklausos duomenimis, daugiau nei 70 proc. visų vyrų ir moterų jau 1995 m. didžiausiu aistros žudiku įvardijo stresą. 1970 m. taip manė tik 10 proc. respondentų.

Atsižvelgiant į XXI a. pradžioje nuolat didėjantį išsekusių žmonių skaičių, galima daryti išvadą, kad beveik kiekvienas iš mūsų yra patyręs tokį laikotarpį, kai nepakeliamas kasdienis stresas visiškai sunaikina lytinį potraukį. Dėl to neprivalote būti karjeros siekiančia moterimi arba geriausia vadybininke. Kasdienė kova dėl išgyvenimo ir įvairūs reikalavimai atbukina jausmus ir seksualinį potraukį. Laiko stygius, įsipareigojimai, namų ruoša, profesinė veikla, vaikai, dalykiniai susitikimai, šūsnyš dokumentų ir daugelis kitų veiksmų vargina taip, kad



mes nuolat esame pasirengusios atremti pavojus. Turime būti funkcionalios.

Evoliucinius procesus studijuojantys biologai šį laikmetį lygina su gyvenimu laukinėje gamtoje. Įsivaizduokite zebra, kuri savanoje persekioja liūtas. Tą akimirką jam tikrai nekiltų noras poruotis. Patiriant stresą nervinė sistema būna labai įtempta: visas organizmas reikalauja bėgti arba pasirengti kovoti, į kraują išskiriama daugybė streso hormonų. Norint patirti malonumą reikia, kad į lytinius organus priplūstų kraujo, mes atsipalaiduotume ir būtume saugūs, turi pradėti veikti parasimpatinė nervų sistema. Kitaip stresas tiesiogine prasme trenks žemiau juostos.



*Sumažinkite stresą!  
Geismas netelpa į jokių darbo planus.*

Pamėginkite drauge pasimėgauti laisvomis valandėlėmis. Išmokite nors trumpam atsiriboti nuo visų rūpesčių, išjungti mobiliojo telefono garsą ir džiaugtis su partneriu praleistu laiku gaminant valgį, klausantis muzikos arba lepinantis vonioje. Po tokių akimirkų geismas it geidžiamas svečias dažniausiai atsiranda savaime. Be poilsio pertraukėlių neįmanoma ne tik sėkmingai dirbti, bet ir atsidavus mylėti. Ne veltui dauguma vaikų pradedami savaitgaliais arba per atostogas.

Daugelyje įmonių, ypač JAV, būtina turėti sekso patarėją ir terapeutą, kurie išvargusiems vadybininkams rekomenduoja į savo darbotvarkę greta susitikimo su mokesčių patarėju, kontrolės tarnybos, banko ir kelionių bei mugių įtraukti konkretų mylėjimosi laiką. Jei konferencijos metu mobiliojo telefono ekrane staiga ima blyksėti širdelė, žinok, kad ir kas įvyktų, lygiai po dešimties minučių turi būti nusiteikęs meilei. Iš tikrųjų tai neįmanoma. Juk saulei neįsakysi, kada šviesti.

Bet kai ilgesnį laiką nejaučiate potraukio mylėtis ir jūsų santykiai pašlyja, reikėtų rimtai pamąstyti, kaip pakeisti dienotvarkę, tarkim, pasidalyti darbu su kolegomis, pasisamdyti namų tvarkytoją arba išmokti bent valandą medituoti ar dykinėti.

### *Gyvenimiškos situacijos, apkartinančios malonumą*

Daugeliui moterų potraukis mylėtis nusilpsta, kai jos ilgą laiką neturi partnerio. Kuo ilgiau tas laikotarpis tęsiasi, tuo didesni trukdžiai, sulaikantys nuo nuoširdžių artimų santykių. Jos iš tiesų atpranta. Atgaivinti senus ryšius ne itin naudinga, o nauji santykiai mezgasi prastai, nes tenka aiškintis, o nesinori. Kai kurios moterys, ilgai gyvenančios užsidariusios „dramblio kaulo bokšte“, turėtų vengti pokalbių, prasidedančių nuvalkiota fraze: „Kuo jūs dirbate?“ Bet kokį vienišų atbaido reikalavimas iš karto iškloti visą savo gyvenimą. Kadangi vis tiek svajojama apie tikrąją meilę ir tobulus santykius, banalus vienos nakties nuotykis negelbsti nuo sumenkusio libido.

Patarčiau nesiliauti bendrauti su žmonėmis, atsiliepti į draugų kvietimus, lankytis darbo vakarėliuose. Mat niekada negali žinoti, kur sutiksi vyrą, kuris ir be pasiaiškinimų tave „atpažins“. Namuose tokie atsitiktinumai vargu ar įmanomi. O jei nieko neradote, įsidėmėkite – atsisakymas nuo sekso taip pat netinkamas sprendimas.

Kartais libido sumažėja dėl fizinių priežasčių: tam tikrų ligų, hormonų sistemos sutrikimų, piktnaudžiavimo narkotikais arba alkoholiu, traumų arba tam tikrų vartojamų vaistų. Kartais potraukį sumažina vaistai nuo nėštumo. Koks paradoksas, juk moterys juos vartoja tam, kad galėtų nekvaršindamos galvos mėgautis meilės malonumais. Tokiais atvejais reikėtų pakeisti vaistus. Atminkite, kas beatsitiktų, būtinai konsultuokitės su savo gydytoju! Patirtos traumos, tokios kaip gaisras, karas, mirtis, avarijos arba išžaginimas, dažnai sukelia lytinės traukos sutrikimus. Įveikti juos galėtų padėti geras psichoterapeutas, nes lytinio potraukio sutrikimai lengvai išgydomi.

Sutinku, būna ir kitokių gyvenimiškų situacijų, slopinančių seksualinę aistrą: kai nėra deramos intymios aplinkos, tarkim, gyvenant studentų bendrabutyje arba pas uošvius, kur kambarių pertvaros labai plonos; kai šalia miega vaikai ar buvę sutuoktiniai, kartais net tada, kai šalia yra šuo, demonstruojantis savo „įnagį“, vos tik šeimininkas „imasi reikalo“. Kam patiktų lekuojantis, besiseiliojantis gauruotas „sugulovas“, kuris, jei yra iš didžiųjų šunų, laukia su didesniu nei vyro lytiniu organu? Paprastai su tokiais iššūkiiais galima nesunkiai susidoroti atviru, nuoširdžiu pokalbiu ir atitinkamomis priemonėmis.

Kitokie sunkumai kyla nėštumo metu. Čia pati gamta apsprendžia mūsų veiksmus (žr. 8 skyrių). Daugeliui porų tie devyni mėnesiai sukelia prieštaringų jausmų, kurie ne visada būna nuoseklūs. Mat nors moteris kartkartėmis labai nori sekso, dėl naujos gyvybės jaučiasi suvaržyta. Jos potraukiai nuolat kinta ir nėščioji labiau rūpinasi kūno procesais, nei šalia esančiu vyru. Neretai geismo rodyklė nusileidžia iki nulio. Tai gali labai nuliūdinti. Tačiau kuo nuoširdžiau šiuo laikotarpiu partneriai vienas kitą palaiko, tuo intensyvesni santykiai ir šviesesnė ateitis jų laukia, nepaisant šeimos padidėjimo.

Seksualinio geismo svyravimus galima paaiškinti logiškai. Sudėtingiau, kai partneriai puoselėja skirtingus meilės santykių lūkesčius, kai nesiderina cheminės reakcijos arba yra neįveikiami estetiniai nusistatymai.

Visiškai kitoks seksualinis stresas kyla tada, kai vyras kasnakt po kelis kartus reikalauja lytinių santykių (žr. skyriaus pabaigoje „Iš mano darbo praktikos“), o moteris negali šito įvykdyti. Ir neprivalo, jei toks „tvarkaraštis“ jai sukelia pojūtį, kad užuot seksualiai patenkinama, ji stovi prie konvejerio. Kartais mažiau reiškia daugiau.

Dažnai nuomonės išsiskiria dėl pančių, oralinio arba analinio sekso. Jei moteris nenori būti supančiota ir maloniau jaučiasi viršuje nei seksualiai pažeminta, ji turi teisę atsisakyti. Jei mylintis analiniu būdu skauda, ji niekada nepatirs malonumo. O jei šlykštu čiulpti jo falą ir ryti spermą, nėra jokios priežasties tai daryti. Skyriaus pradžioje minėjau, kad pagrindinis sekso principas – norėti, o ne privalėti.

Pagrįstai ar ne, bet retkarčiais kai kurios intymios detalės mums kelia pasibjaurėjimą, tarkim, gyvaplaukiais apžėlę pečiai, kūno kvapas arba skysčiai, tokie kaip seilės, prakaitas ar sperma. Niekur neparašyta, kad visa tai mus turi žavėti. Nors remiantis nedidelio Groningeno universiteto tyrimo, atlikto su 90 moterų, duomenimis, seksualinis susijaudinimas mažina pasibjaurėjimo laipsnį. Kartais požiūris kardinaliai pasikeičia, staiga plaukuoti pečiai mus nepaaiškinamu būdu ima jaudinti, nedidelis pilvukas atrodyti labai seksualus, seilės mūsų bamboje labai erotiškos, o sperma ant krūtų kaip brangiausias jaunystės eliksyras.

Štai jums išvada – be seksualinio susijaudinimo viso to nebūtų. Todėl pasibjaurėjimo jausmas, kylantis intymiai bendraujant su vyru, labai retai tampa didžiuliu malonumu. Tačiau iš kur gali žinoti, kol nepamėginai. Kas nerizikuoja, negeria šampano! Bet jei ir po to nemalonus pojūtis lieka, turite nuoširdžiai prisipažinti: „Atleisk. Aš nenoriu!“ (Tik būkite malonios ir neišklokite visų detalių.)

*Plaukuoti pečiai, prakaitas ir sperma:  
kas vieną moterį veda iš proto, kitą atstumia.*