

**T**

Jžanga

6-11

**U**

**1**

Apie seksą iš naujo

12-23

**R**

**2**

Tavo smegenys

24-51

**I**

**3**

Tavo kūnas

52-81

4

Solo seksas

82-107

5

Seksas su partneriu

108-171

6

Seksas ir visuomenė

172-191

7

Seksualūs priedai

192-215

Išvados

216-219

N

Y

S

# Erogeninės zonos

Dauguma iš mūsų gana lėtai pajunta geidulį ir susijaudinimą, todėl niekada nepulk iškart prie kito asmens kelnių. Erogeninės zonos yra itin jautrios kūno dalys, kurias stimuliuodami galime seksualiai susijaudinti. Baigtinio erogeninių zonų sąrašo nėra, nes visi esame skirtingi, bet štai keletas idėjų, nuo ko pradėti:



Šiame paveikslėlyje visada gali surasti naujų idėjų!

Šias zonas gali geriau pažinti bučiuodamas, prisiglausdamas, laižydamas, liedsdamas (nuo švelnaus iki stipraus prisilietimo) ir kvėpuodamas. Partneris jau gali žinoti savo erogenines zonas, bet tu visada gali plėsti horizontą ir ieškoti naujų jautrių vietų.

Gerai, o dabar pats laikas nerti į kelnes – valio! Čia pateikiami patarimai nėra baigtinis instrukcijų sąrašas, o tik tavo tolimesnių ieškojimų atskaitos taškas.

Reguliariai kalbėk su savo partneriu, bandykite naujus būdus ir žiūrėkite, kas geriausiai tinka jums abiem. Tikiuosi, kad vedami smalsumo susikursite naujų būdų. Ir prisimink, lubrikantas visada padeda!

# Išorinis klitorio stimuliavimas

Grįžome prie mano geriausio draugo! Čia sutelksime dėmesį į išorinę klitorio dalį, bet prisimink, kad tai tik viena istorijos dalis. Vidinė klitorio dalis yra atsakinga už daugybę kitų nuostabių pojūčių. Nepulk tiesiai prie klitorio. Kam skubėti? Masažuok visą vulvą, pradėk švelniai, o paskui jau liesk stipriau. Čia gali išbandyti daug skirtingų būdų. Aš nepulčiau iškart bandyti jų visų – gali būti tiesiog per daug! Išbandyk šiuos siūlymus skirtingu metu:

- ◆ Judink savo pirštus aukštyn ir žemyn, į šonus arba ratais. Keisk savo prisilietimo stiprumą.
- ◆ Laikyk ranką vienoje vietoje ir spaudinėk klitorį.
- ◆ Uždėk du pirštus iš abiejų klitorio pusių, švelniai suspausk ir judink aukštyn žemyn. Tai stimuliuoja išorinės klitorio dalies viršūnelę, kuri dažnai pamirštama.
- ◆ Jeigu naudoji žaisliukus, išbandyk juos skirtingų parametru. Pabandyk laikyti žaisliuką vienoje vietoje, o paskui ir judinti jį aplinkui.
- ◆ Paklausk savo partnerės, kas jai patinka – juk ji ekspertė! Man patinka, kai partnerė uždeda savo ranką ant manosios ir mane veda. Kai abi laikomės to paties ritmo, tai mus ypač suartina.

Kai kurių žmonių klitoris yra itin jautrus ir tiesioginis jo stimuliavimas gali sukelti ne visai malonius pojūčius ar net skausmą. Tokiu atveju pabandyk švelniai glostyti, kad klitorio apyvarpė būtų kaip barjeras tarp klitorio ir tavo rankos. Taip pat patartina stimuliuoti platesnę rankos dalimi, pavyzdžiui, delnu arba keliais suglaustais pirštais, nes stimuliavimas pirštų galiukais gali būti pernelyg stiprus.

Žinoma, kitos tokį stiprų tiesioginį stimuliavimą tiesiog dievina! Tu gali atsmukti klitorio apyvarpę ir liesti jį tiesiogiai arba stimuliuoti per apyvarpę liesdamas stipriau.

# Stimuliavimas pirštais

Jeigu kas nors įtikintų plačiąsias mases, kad didelis penis nėra pats svarbiausias sekso įrankis, tai tik lietas pirštais. Tu gali liesti daugybe skirtingų būdų. Būdami paaugliai pirštus naudojome itin primityviai, dažniausiai judindami juos pirmyn ir atgal, todėl šio būdo reputacija šiek tiek neigiama. Savo pirštais nesistenk imituoti penio: juk pirštai kur kas minklesni ir turėtų būti išnaudoti (šiam skyriuje sutelksime dėmesį į makšties stimuliavimą, bet pirštais galima stimuliuoti ir išangę).

Geriausia, kai tavo rankų nagai trumpi, bet man teko miegoti su keliomis merginomis, kurioms puikiai pavyko ir su ilgais prašmatniais nagais.

Priminimas! Priklausomai nuo savo pozos (ar gulite šalia vienas kito, ar esi palinkęs tiesiai virš vulvos) galėsi pasiekti skirtingus makšties kampus.

Dauguma nervų galūnelių yra šalia makšties prieangio, tad neturėtum nerti kuo giliau. Kaip ir prieš kiekvieną vidinę stimuliaciją, prieš tai praverstų preliudija.

- ◆ Pradėk lėtai liesti vienu pirštu ir palaipsniui didink ritmą. Dabar gali naudoti ir daugiau pirštų.

- ◆ Tavo pirštai gali slinkti link vaginos ir iš jos, tačiau nebūtinai. Pabandyk laikyti pirštus makštyje ir judinti juos sukamaisiais judesiais.
- ◆ Nepamiršk išorinės klitorio dalies. Kai pirštai yra makštyje, priklausomai nuo savo pozos, gali stimuliuoti klitorį delnu arba kita ranka. Bandyk kaitalioti makšties ir klitorio stimuliavimą.

## G taškas

G taško lietas nėra vien tik G taško stimuliavimas, bet tai gali būti malonumo dalis. Nepamiršk, kad G taškas nėra šventasis gralis, garantuojantis malonumą, orgazmą ar ejakuliaciją. Tai tik dar viena kūno dalis, kurią stimuliuojant galima pajusti malonumą arba jo nepajusti.

- ◆ Pradėk liesti pirštais, kad suprastum, kas vyksta makštyje. Jeigu nori naudoti žaisliuką, išbandyk tokį, kuris yra lenktos formos ir gana tvirtas.
- ◆ Įkišk pirštus ar žaisliuką į vaginą ir pabandyk pajusti makšties sienelės viršutinę dalį (link pilvo pusės). G taškas paprastai

yra 4–5 cm makšties gylyje; tai zona, kuri paprastai būna ne tokia lygi, palyginti su likusia makšties dalimi.

- ◆ Aš dažniausiai į makštį kišu vidurinį ir bevardį pirštą, o smilių ir mažąjį pirštą prispaudžiu prie abiejų lytinių lūpų pusių. Dviejų išorinių pirštų spaudimas „subalansuoja“ vidinių pirštų spaudimą. Du pagrindiniai G taško „judesiai“ yra:
  - × Sulenktais pirštais judėk aukštyn ir žemyn (klasikinis „ateik čia“ judesys). Man patogiausia judinti visą ranką, o ne vien tik pirštus.
  - × Laiky savo ranką toje pačioje vietoje, judindamas pirštus aukštyn ir žemyn, ir spausk G tašką. Jeigu esi sumautas vunderkindas, daryk šiuos judesius tuo pačiu metu. Kai kurios mėgsta gana stiprų lietimą, bet pradėk po truputį ir nuolat stebėk savo partnerę.



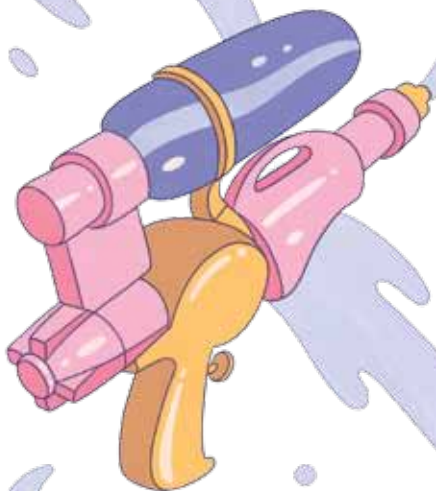
Mėgaujantis solo seksu gali būti gana sudėtinga atlikti šį sulenktų pirštų pratimą. Išbandyk įvairias pozas (aš dažniausiai guliu ant šono vaisiaus pozicijoje ir G tašką stimuluoju ranka, kuri neprispausta prie lovos). Žaisliukai čia irgi gali gerokai pagelbėti. Jie suteikia papildomo ilgio ir tu gauni daugiau laisvės patogiai pozai ir kartu gali save stimuliuoti.

Jeigu stimuliuojant G tašką užsinori šlapintis, napanikuok! Nesistenk „pamiršti“ šio jausmo, bet nusišlapink ir pradėk mankštinti dubens dugno raumenis. Tai gali sustiprinti G taško stimuliacijos pojūčius ir sukelti ejakuliaciją. Moterų ejakuliacija vis dar yra itin kontraversiškas dalykas. Yra daug įvairių nuomonių, nes iki šiol apie tai gana mažai žinoma. Dabar, kai turime išmaniuosius šaldytuvus ir „Amazon Alexa“, tai mane tikrai glumina, bet kartu įrodo, kiek mažai dėmesio ir pinigų skiriama moterų malonumo studijoms. Bet užtikrinu tave, kad moterų ejakuliacija nėra mitas (žr. kitą puslapį).

# Faktai apie moterų ejakuliaciją

## Ar tai šlapimas?

NE! Šį reikalą gaubia tiek daug mitų. Remiantis atliktomis studijomis, kai kurie tie patys junginiai (šlapalas, kreatinas) yra randami tiek šlapime, tiek ejakulate, tačiau tai nereiškia, kad abu šie dalykai yra tapatūs. Prostatos specifinis antigenas (PSA) taip pat randamas ejakulate. Užtikrinu tave, šlapimas ir ejakuliacijos skystis atrodo ir kvopia visiškai skirtingai, o jausmas, kai šie abu skysčiai yra šalinami iš kūno, taip pat skiriasi. Bet svarbiausia, jei tai vis dėlto būtų šlapimas, ar tai blogai? Truputis šlapimo dar niekam nepakenkė. Be to, kai kuriems žmonėms iš tikrųjų patinka šlapintis besimylint, ir tai yra nuostabu! Tai yra viena iš sričių, kur, užuot žiūrėję į šį dalyką savo žvilgsniu, laikomės įsikibę socialinių normų, kad šlapimas + seksas = bjauru.



## Ar kiekvienu tai gali?

Nors apie tai vis dar diskutuojama, tačiau manoma, kad dauguma vulvą turinčių žmonių gali to išmokti. Šį įgūdį galima išlavinti greitai, bet tai gali būti ir tęstinis projektas. Kaip ir daugeliu atvejų, kuo dažniau tai bandai, tuo greičiau pavyksta. Nuolatinis dubens dugno raumenų treniravimas ir gėrimas daug vandens tikrai padeda. Nors dauguma moterų laikosi nuomonės, kad G taško stimuliacija padeda joms ejakuliuoti, tačiau tai nėra būtina. Įmanoma ejakuliuoti vien tik išoriškai stimuliuojant ir mankštinant dubens dugno raumenis. Kartok paskui mane: VISŲ MŪSŲ KŪNAI YRA NUOSTABŪS IR BE GALO ŠAUNŪS!

## Ar man reikėtų tai daryti?

NE! Bet kokia ejakuliacija yra nuostabus dalykas, tai gali būti maloni tavo seksualinio gyvenimo dalis, bet tai nėra privalomas dalykas. Ejakuliuojančių moterų vaizdai pornofilmuose tikrai paskatino daugelį moterų jaustis nevisavertėmis. Jei tavo sekso repertuare ejakuliacijos nėra, dėl to nesi mažiau nuostabi seksualinė būtybė.

Mano draugei Lolai Jean priklauso moterų ejakuliacijos pasaulio rekordininkės titulas (jeigu įdomu – 1250 ml), ji nuostabiai kalba apie savo patirtį šioje srityje.

☞ *Mano santykis su ejakuliacija gana sudėtingas. Aš tikrai daug ejakuliuoju. Šis faktas LABAI daug ko išmokė mane apie savo kūną. Tikrai nekeisčiau šios savybės į nieką, bet manau, kad ji pernelyg pervertinama. Pradėjau ejakuliuoti būdama 20 metų ir po truputį išmokau tai daryti pati viena. Ejakuliuoti galėjau lengvai, bet patirti orgazmą buvo gana sunku. Taip susitelkiau į ejakuliaciją, kad visiškai pamiršau orgazmą. Tai tapo tuo, kas mane vertė kartu ir jausti gėdą, ir tai fetišizuoti – nė vienas iš šių jausmų man nepatiko.*

*Ir aš net nekalbu apie netvarką. Nors galima naudoti daug paklodžių ir kitų dalykų, kurie palengvina visą reikalą, bet vis tiek negali visiškai išvengti netvarkos. Masturbacija tapo įkyrybe, o daugelis mano partnerių nenorėjo daugiau su manimi turėti seksualinių ar romantiškų santykių.*

*Ejakuliacija gali būti nuostabi, tačiau tai nėra pats svarbiausias dalykas. Juk visų mūsų kūnai gali daryti tokius dalykus, kurių kiti mums pavydėtų. Reikia nustoti koncentruotis į tai, ko mūsų kūnai negali padaryti, ir mėgautis tuo, ką gali. Ir jeigu tau nepatinka, ką daro kito žmogaus kūnas, verčiau žiūrėk savo reikalą.“*



# Stimuliavimas rankomis

Stimuliavimas ranka nėra deramai įvertintas. Daugiausia malonumo patiriu, kai stimuliuoju savo partnerį ranka, kartu galvodama apie tai kaip apie masažą – tai puiki galimybė būti jausmingesnei ir liesti visą genitalijų zoną.

- ◆ Jeigu norite pasijusti tikrai arti, atsigulkite vienas šalia kito. Geriausia būtų, jeigu partneris gulėtų ant nugaros, o tu jam sėdėtum prie kojų arba apžergtum jį. Kartais, kai sėdžiu apžergusi savo partnerį, įsivaizduoju, kad liečiu savo pačios penį. Tai tikrai jelektrinanti mintis, turėtum tai pabandyti.
- ◆ Tavo partneris gali būti ir apipjaustytas, ir neapipjaustytas, tačiau svarbiausia yra tavo rankų judesiai. Apie penio apyvarpę galvok kaip apie klitorio apyvarpę ir stimuliuok per ją. Jeigu penis apipjaustytas, patartina naudoti lubrikantą. Gali pastebėti, kad tokio penio galvutė yra mažiau jautri.



- ◆ Kai kuriems vyrams patinka, kai ranka stimuliuojamas visas penis, o kai kuriems – tik galvutė. Gali sudėti rankas taip, kad nykščiais liestum pasaitėlį (vidinis odos lopinėlis tarp apyvarpės ir penio kūno) ir judink rankas aukštyn ir žemyn, kartu spausdama šią zoną.

- ◆ Ranka apimk penį ir judink ją aukštyn žemyn tiesiais arba lengvais sukamaisiais judesiais, taip suteikdama papildomų pojūčių.

- ◆ Pasitiek abi rankas. Abiem rankom apimk penį ir judink jas kartu arba viena ranka stimuliuok penio kūną, o kita – galvutę.

- ◆ Penis nėra vienintelis daly-

kas! Kartu gali stimuliuoti sėklides, tarpvietę ar išangę – daugiau apie tai 145 puslapyje.

Paklausk savo partnerio, kaip jam patinka būti liečiamam, ir paprašyk, kad parodytų ar vestų tavo ranką. Mokymasis iš jų visada tau pravers.

# Oralinis seksas

Tam tikrais atvejais oralinis seksas yra pati intymiausia sekso rūšis. Rūpestis dėl savo partnerio ir dėmesys jam taip pat svarbūs kaip ir įmantri liežuvio technika. Geriausias bendras

## ***ATLIK TAIP, TARSI BŪTUM NUOŠIRDŽIAI SUSIDOMĖJUSI GENITALIJOMIS.***

patarimas, kurį galiu duoti šiuo klausimu, būtų atlikti jį taip, tarsi būtum nuoširdžiai susidomėjusi jo genitalijomis. Galvok apie įvairiausias būdus, kaip galėtum jas bučiuoti – gali keisti tempą, gilį, intensyvumą.

Taip pat galvok, ką darai rankomis. Kitų kūno dalių – šlaunų, klubų, krūčių, pilvo įtraukimas gali suteikti partneriui papildomų malonių pojūčių. Jo rankos laikymas taip pat gali sustiprinti abipusį ryšį. Kai kurios oralinio sekso pozicijos:

- ◆ Klasikinė. Partneris guli ant nugaros, o tu guli tarp jo kojų. Jeigu oralinis seksas atliekamas vyrui, tau būtų patogiau klūpėti prieš jį.
- ◆ Iš šono. Partneris guli, o tu klūpi jam iš šono.
- ◆ Partneris guli ant lovos, o jo kojos nuleistos ant grindų. Tu klūpi ant grindų.
- ◆ Sėdėjimas ant veido. Velnias, tai tikrai užveda. Jeigu tau patinka vulvos, partnerė gali sėdėti tau ant veido. Tai yra vienas iš intensyviausių būdų mėgautis vulva, ir aš tikrai tai rekomenduoju.
- ◆ Stovint. Ši oralinio sekso poza yra tarsi dievybės garbinimas. Tikrai saugok savo kelius!
- ◆ Iš nugaros. Šioje pozijoje nelabai patogiu pasiekti genitalijas, todėl tiesioginė stimuliacija bus ne tokia intensyvi, tačiau verta ją išbandyti. Be to, ji puikiai tinka išoriniam išangės stimuliavimui.

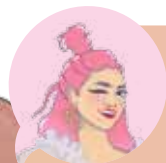


Esminė oralinio sekso sąlyga – savo ritmo atradimas. Pastovaus ritmo, tinkančio tavo partneriui, atradimas ir jo išlaikymas – lengviausias kelias į orgazmą. Pamatę, kad partneris tuoj pasieks orgazmą, daugelis yra padarę klaidą imdami skubėti, didinti greitį ir taip jį tik „užgesindami“. Tai tikra seksualinė tragedija.

Yra tiek daug būdų įvertinti savo partnerio malonumą – kvėpavimo ar aimanų pasikeitimas arba žodžiai, galbūt klubų judesiai, tačiau skaityti jų mintis nėra tavo darbas, todėl paprašyk, kad parodytų, kas jam teikia didžiausią malonumą.

Akių kontaktas ypač sustiprina abipusį ryšį. Kai kurie žmonės itin mėgsta jo teikiamus intensyviuosius pojūčius, o kiti jaučiasi neįaukiai. Man asmeniškai labai patinka veriantis tavo akių žvilgsnis man tiesiai į sielą, tavo liežuviui esant manyje, bet retkarčiais pažvelgti vienas kitam į akis yra naudinga. Norėdamas dar labiau sustiprinti savo pojūčius, tu taip pat gali norėti užsimerkti. Jeigu pats atlieki oralinį seksą, užsimerkęs gali pakeisti ir savo pojūčius.

“*Man sunku atsipalaiduoti, kai kas nors leidžiasi žemyn link mano genitalijų, net jei esu su labai artimu žmogumi. Kai kas nors bučiuoja man genitalijas, jausmas tikrai nuostabus. Vis dėlto gėdos jausmas neleidžia man visiškai atsipalaiduoti ir mėgautis akimirka. Šiek tiek padeda, kai savo partneriui iš anksto pasakau, kad jis neskubėtų ir leistų man po truputį atsipalaiduoti.*“



Genitalijos kvėpia kaip genitalijos. Tai nėra gaivus vandenyno dvelkimas ar rožių sodas – jos yra genitalijos. Knygoje „Kaip būti moterimi“ Caitlin Moran aprašo, kaip jos partneris sako, kad jos vulvos skonis „kaip „nuostabaus pyrago“\*, ir man atrodo, kad tai gan tikslius palyginimus. Genitalijų skonis primena žemę. Jeigu oralinis seksas tau netinka, tai visiškai normalu. Turėtum tai tinkamai pasakyti savo partneriui, kad nepriimtų to asmeniškai ir negalvotų, kad jis – vienintelė to priežastis. Bet dažnai žmonių nuomonė (ar atlikti oralinį seksą, ar jį gauti) pasikeičia, kai jie pabando oralinį seksą su tikrai artimu partneriu.

\* C. Moran. How to be a Woman. Ebury Publishing, London (2011). P. 303.

# Čiulpimas

Mano pirmasis vaikinys man meiliai pasakė: „Kai paimsi jį į burną, greičiausiai tau patiks.“ Koks žavuolis. Čiulpimas gali būti malonus visiems... Čia yra keletas mano patarimų:

- ◆ Pasistenk nečiulpti galvodamas vien tik apie tai, kaip suteikti orgazmą – būk žaismingas ir smalsus.
- ◆ Nepulk teisiai prie penio. Bučiuok vidines šlaunų puses, penio pagrindą ir zoną aplink genitalijas.
- ◆ Kai penio galvutė yra tavo burnoje, liežuviu stimuliuok pasaitėlį. Ranką tuo metu laikyk ant penio kūno.
- ◆ Tegul tavo lūpos juda penio kūnu aukštyn ir žemyn. Gali leisti peniui išslysti tau iš burnos. Arba visą laiką laikyk jį savo burnoje.
- ◆ Jeigu esi labai patyrusi, abi rankas laikyk ant penio kūno arba vieną ranką ant kūno, o kita stimuliuok sėklides ar tarpvietę. Šiam būdui reikia išmokti šiek tiek pusiausvyros, tad, siekiant išlaikyti pusiausvyrą, patariu kelius laikyti plačiau pražergtus.



- ◆ Tavo rankos gali nejudėti. Arba tavo galva ir rankos gali judėti vienu metu.
- ◆ Nepasikliauk tik vienu judesiu ir nesikoncentruok tik į vieną penio dalį – taip smagu nuolat judėti viso penio paviršiumi ir išbandyti naujus dalykus, ypač pačioje pradžioje. Jeigu tavo partneris artėja prie kulminacijos, išlaikyk pastovų ritmą.

## Pakalbėkime apie springimo refleksą

Kai kas nors patenka giliai į gerklę, dauguma žmonių pradeda springti. Tam tikrais atvejais įmanoma įveikti šį refleksą. Kai kurie žmonės taip gerai išsitreniruoja, kad sugeba apžioti penį itin giliai. Tai nuostabu, bet tikrai ne svarbiausias čiulpimo aspektas. Dauguma penio nervų galūnėlių yra ant pasaitėlio, todėl reikėtų susitelkti į šios zonos stimuliavimą. Taigi sugebėjimas giliai apžioti tikrai nėra pagrindinis dalykas.

## Sėklidės, nuostabios sėklidės

Mėgaujantis oraliniu seksu žaisti su sėklidėmis yra itin smagu. Tu gali jas paimti į burną, abi kartu arba po vieną; gali jas laižyti arba čiulpti. Kai kuriems vyrams patinka, kai jų kapšelis švelniai patraukiamas žemyn: iš nykščio ir vidurinio piršto ant kapšelio viršaus (virš sėklidžių, o ne tiesiai ant jų!) suformuok žiedą ir švelniai patrauk žemyn. Matyt, jau pastebėjai, kad itin daug kartų vartoju žodį „švelniai“ – ir ne be reikalo! Sėklidžių stimuliavimas gali išvesti vyrus iš proto, tačiau riba tarp malonumo ir ne tokio malonaus skausmo yra itin plona, tad būk atsargi.

## Meilė tarpviete

Uždėk pirštą ant tarpvietės ir gana stipriai spau-

dinėk šią zoną, tuo metu stimuliuodama kitas kūno vietas. Aš dažniausiai tai darau nykščiu, nes šis pirštas itin tvirtas, ir kartu kitais pirštais švelniai stimuliuoju sėklides, jeigu mano partneriui tai patinka.

## Nepamiršk išangės!

Išangės stimuliavimas mėgaujantis oraliniu seksu gali būti nuostabi patirtis (bent man taip sako), bet atlikti tai gali būti tas pats, kaip pasikasyti pilvuką ir pasiglostyti galvą vienu metu – tam reikia koordinacijos. Tu gali arba švelniai sukti pirštus aplink išangę, arba švelniai įkišti ten lubrikantu pateptą pirštą. Nereikėtų to priminti, bet vis tiek priminsiu – pirštas subinėje neturėtų būti staigmena. Čia svarbiausia abipusis susitarimas.

## Išspjauti ar nuryti?

Man šis klausimas kelia nuobodulį. Yra kur kas įdomesnių sekso temų! Jeigu dėl tam tikrų priežasčių nenori nuryti, tai visiškai normalu. Tu gali išvengti spermos patekimo į burną prieš pat partnerio kulminaciją pasitelkdamas rankas. Be to, gali paprašyti jo užsimauti prezervatyvą arba tiesiog išspjauti spermą. Dažnai vyrui ejakuliuojant tavo burnoje, penio galvutė bus gerklėje giliau, negu yra skonio receptoriai, tad jeigu tau nepatinka spermos skonis, nurydamas ją gali pajusti mažiau skonio negu išspjaudamas.