

# KAIP PASAKYTI, KO NORI SEKSE?



Sužinok, kaip pasikalbėti apie seksą  
žaismingai, atvirai ir be įtampos.

GIDAS, ANKETA, KLAUSIMAI

# Ižanga

Vienoje „Nebegėdos“ atliktoje apklausoje nustatėme, kad net 29 % begėdžių norėtų laisvai su partneriu (-e) kalbėtis apie seksą, tačiau nedrįsta to padaryti.

Nepaisant fakto, kad per pastarąjį pusšimtį metų apie seksą kalbame vis garsiau ir atviriau, mažiau gėdindamiesi, daugelyje kultūrų vis dar vyrauja nuostata, kad seksas yra veiksmas, o ne pokalbių objektas.

Jeigu skaitote šį gidą, turbūt puikiai suprantate, kaip svarbu poroje kalbėtis apie tai, ko norite sekse. Tokie pokalbiai ne tik užtikrina geresnę seksualinę patirtį, stiprina intymumą, bet ir leidžia nustatyti ribas, jaustis saugiai ir geriau vienas kitu pasitikėti.

Ir apskritai, atviras pokalbis apie seksą yra svarbi sveikų ir visavertiškų seksualinių santykių kūrimo dalis.



## Atviras pokalbis = geresnis seksas

Atviras pokalbis ir aiškus poreikių išsakymas yra kelias į gerą seksą. Kate McCombs, sekso ir santykių pedagogė, pabrėžia, kad kai vengiame šių gyvybiškai svarbių pokalbių apie seksą, gal ir galime išvengti nemalonių minučių apie tai kalbėdami, tačiau taip pat tenkinamės nevisaverčiu seksu.

Knygos „Tell Me What You Want“ autorius Justin J. Lehmler teigia, kad jo atliktas tyrimas parodė, jog iš 4 tūkstančių apklaustųjų tik pusė išdrįsta apie savo seksualines fantazijas papasakoti partneriui (-ei). Tie, kurie pasidalijo fantazijomis, patvirtino, kad jų seksualinis gyvenimas yra geresnis.



# Pokalbio svarba sveikatai

Jaustis patogiai kalbant apie seksą gali būti ypač svarbu jauniems žmonėms, kurie užmezga pirmuosius ilgalaikius santykius. Dėl patirties stokos dvidešimtmečiai dažnai klaidingai galvoja apie intymius santykius.

Dėl to jie užsiima nesaugiu seksu, rizikuoja užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis (toliau – LPI) ir neplanuotai pastoti.

Tiesą sakant, maždaug pusė visų naujų LPI atvejų ir neplanuotų nėštumų kasmet nutinka būtent jauniems suaugusiesiems.



Temos, kurias verta aptarti kalbant apie seksą:

- Apsaugos priemonės.
- Lytiškai plintančios ligos.
- Kaip dažnai kiekvienas iš jūsų norite mylėtis.
- Kaip pagyventi jūsų poros seksualinį gyvenimą: naujų dalykų išbandymas ir eksperimentavimas.
- Kaip susidoroti su skirtumais dėl to, kas jums ir mūsų partneriams patinka.

# TEMOS, KURIAS REIKIA PALIESTI

Pokalbis apie seksą nesusideda vien tik iš papasakojimo vienas kitam, kas patinka sekse. Yra ir keletas kitų temų, kurias galėtumėte aptarti kartu:

- saugus seksas (ar jus tenkina pasirinktas kontracepcijos būdas? Ar norėtumėte kažką pakeisti? ir t. t.);
- noras išbandyti kažką naujo (pvz., sekso žaislai, sekso pozos);
- šeimos planavimas (ar jau norite kurti šeimą? Jeigu ne, kokia kontracepcija jums abiem priimtiniausia?);
- partnerio (-ės) iniciatyva (galbūt kuris nors iš jūsų visuomet jaučia pareigą inicijuoti seksą, nesijaučia geidžiamas?);
- intymumo trūkumas (aptarkite aplinkybes);
- kiek kartų per savaitę norėtumėte mylėtis;
- skausmas mylintis;
- seksualinė disfunkcija;
- sumažėjęs libido;
- seksualinio pasitenkinimo trūkumas.

Tai tik keletas pavyzdžių. Jeigu bent viena tema tinka jūsų porai, drąsiai įtraukite ją į pokalbį.



# 5 dalykai, kurie padės atvirai pasikalbėti apie seksą

## 1. Kuo anksčiau pradėsite apie tai kalbėti, tuo geriau

Akademikas Justin Lehmiller, kuris specializuojasi sekso, meilės ir santykių srityje, teigia, kad pradėti kalbėti apie seksą santykių pradžioje yra itin gera idėja, nes kuo ilgiau lauksite šio pokalbio, tuo bus sunkiau kalbėtis.

Akademikas siūlo pradėti nuo lengvesnių temų (pavyzdžiui, kontracepcijos, sutikimo seksui ir pan.) ir tik vėliau kalbėti apie tai, kas jums abiem patinka arba nepatinka sekse.

## 2. Apie seksą kalbėkite dažnai

Pokalbis apie seksą nėra vienkartinis pokalbis – tai turėtų būti nuolatinė diskusija ir įprasta jūsų santykių dalis. Juk poreikiai ir norai laikui bėgant gali keistis, tad reikėtų nepamiršti jų aptarti su partneriu (-e) – tai padės išlaikyti įvairiapusišką jūsų seksualinį gyvenimą, t. y. tokį, kokio trokštate būtent dabar.



### **3. Išklauskite partnerį (-ę), užduokite klausimų**

Kartais nutinka taip, kad kalbėti apie seksą gebame, tačiau klausytis kito – ne. Būkite smalsūs – paklauskite partnerio (-ės) apie jo (-os) poreikius ir norus, paprašykite papasakoti plačiau, parodyti, kas jam (-ai) patinka.

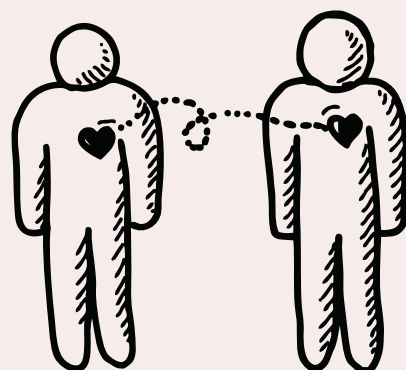
Taip pat labai svarbu būti kantriems. Kiekvienas iš mūsų turime skirtingą atvirumo lygį (nebūtinai sekso klausimais) – vieniems atsiverti lengviau, kitiems sunkiau. Nespauskite vienas kito ir pradėkite nuo paprastesnių temų.

### **4. Pokalbis turi būti pozityvus, be kaltinimų**

Auksinė taisyklė – nekaltinti vienas kito. Geriau sutelkti pokalbio temą į tai, kas jums patinka, o ne tai, kokie judesiai ar metodai miegamajame šiuo metu neveikia. Vietoj to, kad saktum: „Kodėl taip grubiai viską darai?“, geriau sakyk: „Man labiau patinka, kai mane lieti taip...“ Ir parodykite, kas patinka.

### **5. Nepriimkite visko asmeniškai**

Jeigu kalbantis susidarė įspūdis, kad partneris (-ė) jus kritikuoja dėl kokių nors įgūdžių trūkumo, nepriimkite to asmeniškai. Tai tikrai nereiškia, kad jis (-i) jūsų nemyli ir nenori su jumis mylėtis. Tikrai ne! Tokia ir yra atvirumo kaina – tik kalbėdamiesi sužinosite, kaip kiekvienas galite patobulėti. Verta prisiminti, kad viso to rezultatas – geresnis seksas!



# Ką dar svarbu prisiminti?

## Nepamirškite sutikimo seksui

Seksualinis sutikimas yra susitarimas dalyvauti seksualinėje veikloje. Prieš mylėdamiesi turite įsitikinti, kad partneris (-ė) taip pat nori leistis į šią kelionę kartu. Svarbu aiškiai iškomunikuoti, ko norite ir ko nenorite vienas iš kito. Tai svarbu daryti kiekvieną kartą.

Kelios taisyklės apie sutikimą seksui:

- Seksualinis sutikimas turi būti išreiškiamas aiškiai.
- Tu visada gali apsigalvoti.
- Svarbu kartkartėm paklausti partnerio (-ės), ar viskas gerai.
- Tiek vyrai, tiek moterys turi klausti sutikimo seksui.
- Alkoholiniai gėrimai ir narkotinės medžiagos turi įtakos sutikimui seksui.



## Aptarkite apsaugos priemones

Apie neplanuoto nėštumo riziką turi galvoti abu partneriai – ši atsakomybė nekrenta ant pečių vien tik moterims. Abu turite žinoti apie apsaugos priemones ir kontracepciją bei kaip tinkamai jomis naudotis.

Tinkamai naudojami prezervatyvai ir kitos barjerinės priemonės apsaugo ne tik nuo neplanuoto nėštumo, bet ir lytiškai plintančių ligų.

# Keli seksologės patarimai pokalbiui apie seksą

Pataria sekso terapeutė Nan J. Wise (Psychology Today).

„Vienas žalingiausių mitų, susijusių su seksualumu, kyla iš klaidingo įsitikinimo, kad geras seksas yra įprastas visoms poroms. O jeigu taip nėra, reiškia, kad poroje yra kažkas negerai. Tai yra visiškas MITAS.“

**Išklausykite ir svarbiausia – negėdinkite vienas kito.**

Kalbėkite pakaitomis, o kai ateina jūsų eilė klausytis, stenkitės išlaikyti atvirą protą, neteiskite savęs ar savo partnerio (-ės) už jo (-os) norus ar fantazijas, priimkite jo (-os) pasiūlymus ir pastebėjimus.



## PATARIMAS

KALBĖTIS APIE SEKSĄ GALI BŪTI NEPATOGU. VISKAS GERAI – TAIP GALITE JAUSTIS.

**Nekalbėkite apie seksą  
spontaniškai – raskite tam  
tinkamą laiką ir vietą.**

Sukurkite saugią erdvę šiam pokalbiui ir abu apgalvokite, ką norėsite pasakyti, – tai bus tarsi savotiška preliudija! Apie seksą kalbėkitės dviese ir ten, kur jaučiatės patogiai – namuose ar kitoje erdvėje.

Taip pat iš karto apsvarstykite priežastį, kodėl nusprendėte apie tai pasikalbėti, – kitu atveju partneris (-ė) gali padaryti išvadą, kad kažką sekse jis (-i) daro ne taip.

Pokalbio laikas turėtų būti nustatomas pagal tai, kada būsite atsipalaidavę – tam netiks vakaras po įtemptos darbo dienos.

Be to, jei atėjus pokalbio laikui partneris (-ė) rodo bet kokius nerimo ar pasipriešinimo pokalbiui požymius, napanikuokite ir nedarykite skubotų neigiamų išvadų. Šį pokalbį visada galite perkelti vėlesniam laikui, kai abu būsite pasiruošę.

**Nerimas prieš pokalbį yra  
visiškai normali būseną**

Poros, kurios džiaugiasi savo seksualiniu gyvenimu, yra išmokusios žvelgti tam nepatogumui į akis, perlipti per save ir ieškoti problemų sprendimo drauge.

Net jeigu tą akimirką ir jaučiatės šiek tiek nejaukiai, ši būseną yra daug geresnė nei ta, kai esate nepatenkinti seksualiniu gyvenimu, tačiau tylite ir slapta vienas ant kito pykstate, kad neskaitote vienas kito minčių ir nežinote, kas sekse jums abiem patinka.



# Kaip naudotis anketa?

Ne kiekvienas turime dovaną laisvai kalbėti apie seksą, bet jei trokštame vienas kitam dovanoti daugiau malonumo, pradėkime to mokytis!

Sukūrėme jums anketą, kuri padės daugiau sužinoti apie vienas kito poreikius miegamajame.



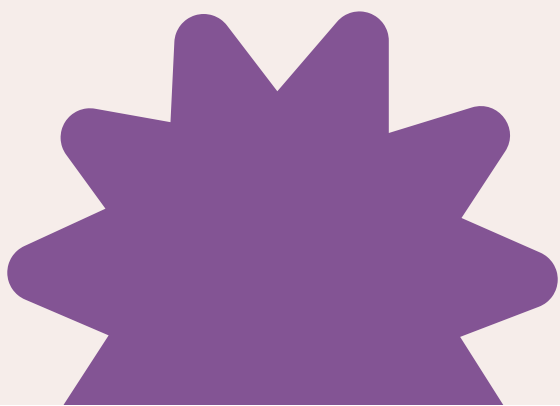
## POKALBIS ŽAIDIMO FORMA

Kurdamos šį gidą norėjome paskatinti jus šiek tiek pažaisti ir kartu su partneriu (-e) užpildyti smagią anketą apie sekso poreikius. Per žaidimą lengviau išreikšite savo troškimus ir sužinosite, ko nori kitas.



## ATSISPAUSDINKITE IR UŽPILDYKITE

Viskas labai paprasta: atsisiųskite anketą, atsispausdinkite dvi kopijas ir su partneriu (-e) pasinerkite į vienas kito fantazijas! Užpildę savo anketą, duokite ją savo partneriui (-ei) ir aptarkite atsakymus. Kas žino, ką iš išvardytų pasiūlymų įgyvendinsite jau šiąnakt!



# ANKETA

1. Ar esi patenkintas (-a) mūsų seksualiniu gyvenimu?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Nelabai
- ☐ Galėtų būti dar geriau

2. Kaip manai, ko trūksta mūsų seksualiniam gyvenimui?

---

---

3. Kokią pozą norėtum išmėginti?

---

---

4. Kuri poza yra tavo mėgstamiausia?

---

---

## 5. Kuri (-ios) priemonė (-ės), tavo nuomone, į mūsų seksualinį gyvenimą įneštų daugiau aistros?



☐ Orgazmą stiprinantis gelis poroms



☐ Masažo aliejus su afrodiziakais



☐ Balzamas oraliniam seksui



☐ Šaldantis spenelių gelis

**6. Ar tau patinka akių kontaktas sekso metu?**

- ☐ Taip
- ☐ Ne

**7. Kas labiausiai tave sujaudina?**

---

---

**8. Seksas su šviesa ar be?**

- ☐ Su
- ☐ Be

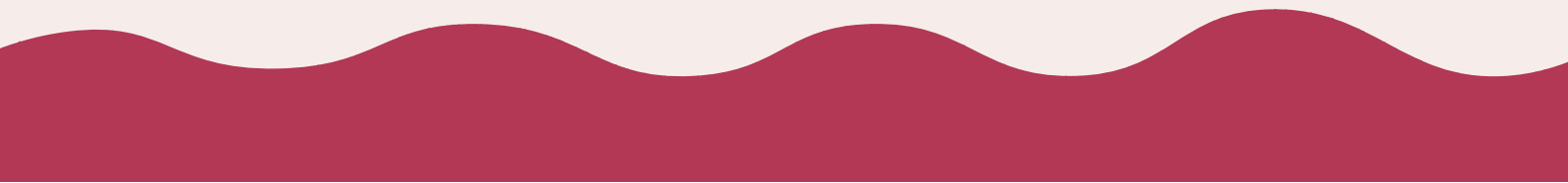
**9. Ką galvoji apie „dirty talk“ sekso metu?**

---

---

---

---



**10. Labiau patinka būti viršuje ar apačioje?**

- ☐ Viršuje
- ☐ Apačioje
- ☐ Abu būdai

**11. Ką lovoje norėtum daryti dažniau?**

---

---

---

**12. Kokiu paros metu tau labiausiai patinka mylėtis?**

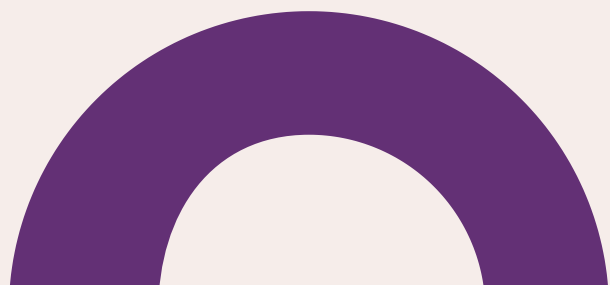
---

---

---

**13. Kurį sekso būdą rinktumėisi?**

- ☐ Šiurkštų
- ☐ Švelnų



## 14. Kurį sekso žaislą norėtum išbandyti kartu?



☐ Penio žiedą



☐ Vibratorių poroms



☐ Vibruojantį analinį  
kaištį



☐ Antrankius



☐ Išmanųjį sekso  
žaislą



☐ Vibratorių JAI

**15. Kokią seksualiausią aprangą, kurią turėčiau vilkėti dabar, išrinktum?**

---

---

**16. Kurių kūno vietų lietimas ir glamonės tau suteikia daugiausiai malonumo?**

---

---

**17. Papasakok savo mėgstamiausią seksualinę fantaziją.**

---

---

---

**18. Kokie erotiniai filmai tau labiausiai patinka?**

---

---

---

**19. Ar norėtum išmėginti grupinį seksą?**

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Nesu pasiruošęs (-usi) atsakyti

**20. Ar turi fetišų? Kokių?**

---

---

**21. Jei nutartume išmėginti BDSM, pasakok, kam ryžtumeisti?**

---

---

**22. Kas mūsų seksualiniame gyvenime yra geriausia?**

---

---

**23. Kiek kartų per savaitę norėtum mylėtis?**

---

---

**24. Kieno dominavimas tau labiau patinka: mano ar tavo?**

---

---

**25. Svingerių vakarėlis: ar įsivaizduoji kada nors mus kaip dalyvius?**

---

---

---

**26. Pratęsk: man atrodo, mūsų seksas būtų geresnis, jeigu mes...**

---

---

---

# PAPILDOMI KLAUSIMAI INTYMESNEI PAŽINČIAI

Taip pat norime padovanoti 10 klausimų iš mūsų kortų poroms „Mudu“. Jos skirtos partneriams, norintiems daugiau sužinoti apie vienas kito intymų gyvenimą: slapčiausias erotines fantazijas, poreikius miegamajame ir kitas panašaus pobūdžio temas.

## KAIP NAUDOTIS?

Klausimus atsispausdinkite (ar užrašykite ant lapelių), sulankstykite ir traukite po vieną arba skaitykite telefone iš eilės.



## KODĖL VERTA?

Sužinosite, ko reikia jūsų poros seksualiniam gyvenimui ir kaip jį pagerinti. Ir viskas – žaidimo forma!

**Geras seksas neatsiranda iš niekur – kad jis toks būtų, reikia nuolatinio bendravimo.**

# *mudu.*

## 10 papildomų klausimų jūsų poros intymumui:

Kaip įsivaizduoji patį romantiškiausią mūsų pasimatymą?

Kokiais apatiniais drabužiais vilkintį (-ią) tau patiktų mane matyti?

Kaip manai, kodėl žmonės būna neištikimi?

Atviri santykiai: už ar prieš?

Kokie mano daromi veiksmai tau yra seksualūs, bet jie nėra susiję su seksu?

Ko norėtum daugiau mūsų seksualiniame gyvenime?

Ar kada sapnavai erotinį sapną, kuriame buvau ir aš? Papasakok apie tą sapną.

Kaip įsivaizduoji preliudiją?

Kokioje netikėtoje vietoje norėtum pasimylėti?

BDSM: norėtum išbandyti?