

30 DIENŲ KARŠTASIS IŠŠŪKIS



www.noriudar.lt



30 DIENŲ IŠŠŪKIS POROMS: ARTIMESNI, ATVIRESNI, INTYMESNI

Pasinerkite į intensyvią, jausmingą ir provokuojančią kelionę, kurioje tyrinėsite ribas, išbandysite naujas fantazijas ir sustiprinsite ryšį. Šie žaidimai – drąsūs, aštrūs ir skirti poroms, kurios nebijo eksperimentuoti.

Įspėjimas: Po šio iššūkio jau nebus taip, kaip anksčiau.

NORIUDAR

Kodėl verta dalyvauti šiame iššūkyje?

- Aistra be ribų: Jūs abu atrasite naujus būdus pažinti vienas kitą – tiek fiziškai, tiek emociškai. Kiekviena diena atneš naujų potyrių, kurie jus nustebins ir sujaudins.
- Stipresnis ryšys: Intymumas nėra tik prisilietimai. Tai pasitikėjimas, atvirumas ir gebėjimas dalintis pačiomis slapčiausiomis fantazijomis. Šis iššūkis padės jums sustiprinti emocinį ryšį, kuris yra santykių pagrindas.
- Rutinos sulaužymas: Jei jaučiate, kad santykiai įstrigo rutinoje, šis iššūkis bus lyg gaivus vėjo gūsis. Kiekvienas žaidimas padės išlipti iš įprasto ritmo ir sukurs erdvę naujiems nuotykiams.
- Savęs ir partnerio pažinimas: Galbūt jus nustebins, kiek dar galite atrasti vienas kitame! Šis iššūkis suteiks galimybę išbandyti naujas fantazijas ir išsiaiškinti, kas jus jaudina labiausiai.

Kaip veikia šis iššūkis?

- Kiekviena diena = naujas nuotykis: Kiekvieną dieną skirsite naujam žaidimui ar iššūkiui. Užduotys prasidės nuo švelnesnių ir palaipsniui taps drąsesnės – taip sukursite augantį malonumą ir įtampą.
 - Fiksuokite savo kelionę: Naudokitės pridėta sekimo lentele, kad galėtumėte užfiksuoti, kaip jautėtės po žaidimų, ką patyrėte ir kas jus nustebino. Tai ne tik smagu, bet ir padės geriau suprasti, kas jus suartina.
 - Bendra refleksija: Po kiekvienos dienos skirkite laiko aptarti, kaip jautėtės. Pasidalinkite emocijomis, pasijuokite iš netikėtų situacijų ir kartu džiaukitės naujais atradimais. Kad būtų jums patogiau sekti savo progresą ir įspūdžius, sukūrėme **30 dienų iššūkio sekimo lentelę**.
-

30 DIENŲ IŠŠŪKIO SEKIMO LENTELĖ

DIENA	IŠŪKIS / ŽAIDIMAS	KĄ PATYRĖTE ŽAIDIMO METU?	VERTINIMAS (1-5 ★)	PASTABOS/IDĖJOS ATEIČIAI	AR NORĖTUMĖTE PAKARTOTI? (TAIP/NE)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

30 DIENŲ IŠŠŪKIO SEKIMO LENTELĖ

DIENA	IŠŪKIS / ŽAIDIMAS	KĄ PATYRĖTE ŽAIDIMO METU?	VERTINIMAS (1-5 ★)	PASTABOS/IDĖJOS ATEIČIAI	AR NORĖTUMĖTE PAKARTOTI? (TAIP/NE)
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Kodėl sekimo lentelė svarbi?

- ✓ **Motyvacija:** Matydami, kiek jau nuveikėte, pajusite didžiulį pasididžiavimą. Tai ne tik įkvėps tęsti, bet ir padės kurti naujus įpročius.
- ✓ **Emocinis augimas:** Užfiksavus, kaip jaučiatės kiekvieną dieną, galėsite stebėti savo santykių progresą. Suprasite, kurie žaidimai jus labiausiai suartino ir kurie paskatino naujus pokalbius.
- ✓ **Naujos idėjos:** Lentelėje galėsite žymėtis, kuriuos žaidimus norėtumėte pakartoti ar kaip juos patobulinti. Tai taps jūsų asmeniniu intymumo vadovu, kuris išliks ilgam!

Ar esate pasiruošę?

Šis iššūkis reikalauja atvirumo, drąsos ir noro tyrinėti. Tai ne visada bus lengva, bet pažadame – rezultatai nustebins. Jūs ne tik įnešite naujos aistros į savo santykius, bet ir sustiprinsite ryšį su savo partneriu taip, kaip niekada anksčiau.

Dabar jūsų eilė: Paimkite partnerio/ės ranką, atverkite pirmąją užduotį ir leiskitės į šią nepakartojamą kelionę. Prisiminkite – tai ne tik apie seksą, tai apie buvimą kartu, augimą kartu ir mėgavimąsi vienas kitu.

Pasiruoškite patirti savo santykius iš naujo.

30 dienų. 30 žaidimų. 1 nepakartojama kelionė.

Pradedame šiandien!

A romantic scene featuring a man and a woman. The man, with a beard, is in the foreground, looking up at the woman. The woman is standing behind him, her hands resting on his shoulders. They are both shirtless. To the left, a floor lamp with a large, conical, pleated shade is lit, casting a warm, golden light over the scene. The background is dark and out of focus.

Aistra
prasideda ten,
kur baigiasi
komforto zona



1 DIENA: „KAS TAVYJE MANE JAUDINA“

Taisyklė: Pasakykite partneriui bent 3 dalykus, kurie jus traukia fiziškai ir emociškai.

Scenarijus:

Sėdite kartu prie vakarienės ar jaukiai įsitaisę ant sofos. Vienas pradeda: „Man beprotiškai patinka, kaip tu šypsaisi ryte – atrodo, kad viskas pasaulyje gerai.“ Partneris atsako tuo pačiu. Galite pasakyti apie jo balsą, kūno kvapą, juoką, žvilgsnį, tai, kaip jis/jis jus apkabina – svarbu pasakyti nuoširdžiai.

Nauda:

- ◆ Skatina partnerį labiau pasitikėti savimi santykiuose.
- ◆ Primena, kas jus traukia vienas prie kito.
- ◆ Sukuria šiltą ir saugią aplinką atviriems pokalbiams.





2 DIENA: „PRISIRIŠK IR PASIDUOK“

Taisyklės: Vienas iš jūsų yra pririštas prie lovos ar kėdės, su užrištomis akimis. Kitas turi visišką kontrolę – prisilietimai, komandos ir net šiek tiek bausmių.

Scenarijus:

Pasiruoškite: naudokite antrankius arba šilkinčius diržus, kad surištumėte partnerį. Užriškite akis, kad jis/jis nežinotų, kas laukia. Pradėkite lėtai tyrinėdami: lieskite, bučiuokite, naudokite temperatūros žaidimus – šiltas kvėpavimas ir šaltas ledas sukurs stiprų kontrastą.

Palaipsniui didinkite intensyvumą: pliaukštelėjimai, švelnūs įkandimai, ar net vibratorius jautriausiose vietose, kai partneris negali pabėgti. Kontrolė tampa pagrindiniu žaidimo varikliu.



3 DIENA: „VIEŠOJE VIETOJE“

Taisyklės: Išeikite į viešumą – vakarienė, pasivaikščiojimas ar net apsipirkimas. Vienas iš jūsų turi sekso žaislą (pvz., vibruojančius kiaušinėlius su nuotoliniu valdymu), kurį kitas valdo.

Scenarijus:

Prieš išeidami, įdėkite vibruojantį kiaušinėlį ar kitą žaislą į partnerio apatinius. Viso vakaro metu, būdami viešoje vietoje, valdykite intensyvumą. Pradėkite nuo silpniausio režimo, kol partneris pripranta, tada netikėtai pereikite prie maksimalios galios – gal viduryje vakarienės ar eilėje prie kasos?

Iššūkis: Partneris turi neparodyti aplinkiniams, kas vyksta. Jei nesusitvarko – grįžus namo laukia bausmė arba apdovanojimas, priklausomai nuo rezultato.



4 DIENA: „ŠLAPIAS FANTAZIJOS ŽAIDIMAS“

Taisyklės: Įsigykite lubrikanto ar net masažo aliejaus ir paverskite savo kūnus slidžiomis platformomis malonumui. Visas žaidimas – be jokių „sausų“ momentų.

Scenarijus:

Užtepkite lubrikantą ar aliejaus ant savo kūnų ir pradėkite šlapią slydimą vienas per kitą. Glamonėkite, šokite, trinkite kūnus, kol net mažiausias prisilietimas jausis kaip elektros srovė. Naudokite kūno slankiojimo techniką – nuo krūtinės iki klubų. Pridėkite intensyvesnių judesių, kai kūnai tampa vis slidesni. Žaiskite su ritmu – lėtai, greitai, intensyviai. Jausmas bus toks, kaip niekada anksčiau.



5 DIENA: „TELEFONO PROVOKACIJA“

Taisyklės: Visą dieną siųskite vienas kitam provokuojančias žinutes ir nuotraukas. Vakare – įvykdysite viską, ką pažadėjote.

Scenarijus:

Nuo pat ryto pradėkite siųsti karštas žinutes. Nebijokite būti atviri – aprašykite, ką norite padaryti savo partneriui arba ką norėtumėte, kad jis/jis padarytų jums. Jei norite, pridėkite provokuojančių nuotraukų – galbūt su naujais apatiniais ar tiesiog vos uždengtomis kūno vietomis.

Visa diena bus pilna kaitinančios įtampos, o vakare – laikas atsiskaityti. Visos žinutėse minėtos fantazijos turi būti įgyvendintos.

6 DIENA: „PRISILIETIMŲ DIENA“

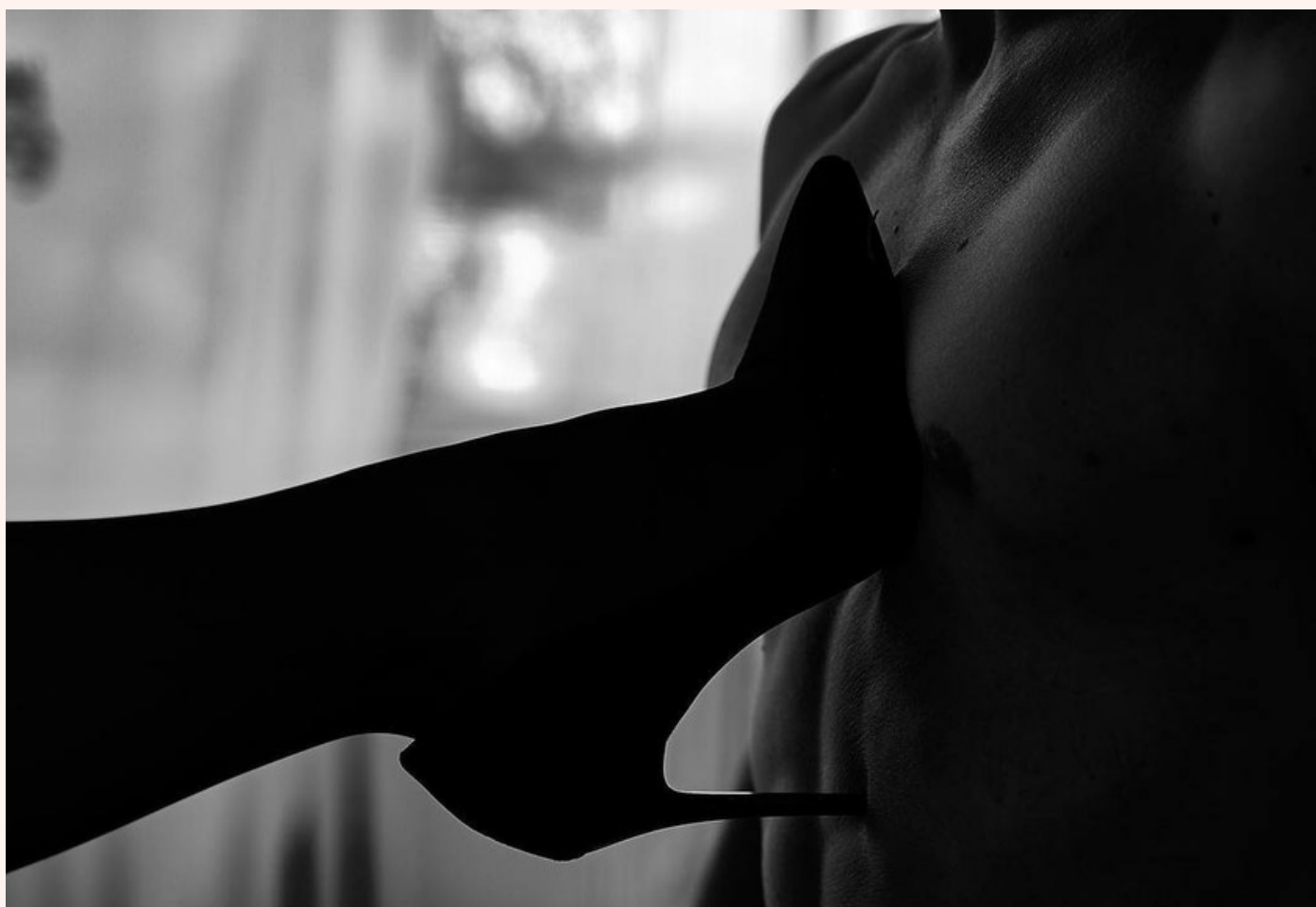
Taisyklė: Sąmoningai daugiau lieskite partnerį per visą dieną.

Scenarijus:

Pabudus apkabinate partnerį kelias sekundes ilgiau nei įprastai. Ryte bučiuojate jį ant kaktos prieš išvykdami į darbą. Per pietus parašote žinutę: „Laukiu vakaro, kad galėčiau vėl būti tavo glėbyje.“ Vakare grįžę, pagloskite jam/jai nugarą, paimkite už rankos žiūrėdami filmą. Švelnūs prisilietimai visą dieną sukuria stipresnį intymumą.

Nauda:

- ◆ Didina fizinį artumą, kuris sukuria stipresnį emocinį ryšį.
- ◆ Mažina stresą ir gerina nuotaiką.
- ◆ Padeda pajusti daugiau šilumos ir saugumo santykiuose.





7 DIENA: „KARŠTA VONIA SU PRIESKONIAIS“

Taisyklės: Pasiruoškite vonią su aliejais ar putomis, bet negalite iš karto liesti intymiose vietose. Pradėkite nuo masažų ir švelnių glostymų.

Scenarijus:

Įsikurkite vonioje, pripildytoje šiltų putų ar aromaterapinių aliejų. Partneris atsisėda tarp jūsų kojų, o jūs pradėkite nuo švelnaus masažo – kaklo, pečių, nugaros. Neskubėkite – leiskite vandeniui ir prisilietimams būti preliudijos dalimi.

Kai abu būsite pakankamai atsipalaidavę, lėtai pereikite prie labiau intymių glostymų po vandeniu. Vandens pojūtis kartu su prisilietimais sukurs nepaprastą jausmą, o šiluma dar labiau sustiprins malonumą.



8 DIENA: „LAIŠKAS IŠ ŠIRDIES“

Taisyklė: Parašykite ranka trumpą meilės laišką ir palikite jį partneriui netikėtoje vietoje.

Scenarijus:

Sėdėdami vakare, skirkite kelias minutes laiškui. Parašykite, už ką esate dėkingi partneriui, ką mylite jame, kaip jis/ji keičia jūsų gyvenimą. Palikite laišką ant jo pagalvės, striukės kišenėje ar vonios veidrodžio šone, kad jis/ji rastų netikėtai.

Nauda:

- ◆ Skatina vertinti vienas kitą ir išreikšti jausmus.
- ◆ Sukuria stipresnį emocinį artumą.
- ◆ Mažas, bet labai reikšmingas gestas, kuris gali praskaidrinti visą dieną.

9 DIENA: „NAUJA BUČINIŲ RŪŠIS“

Taisyklė: Išbandykite skirtingus bučinių tipus – švelnius, aistringus, žaismingus.

Scenarijus:

Pasakykite partneriui: „Šį vakarą turėsime bučinių eksperimentą!“ Iš pradžių švelniai pabučiuokite jam/jai ranką ar kaklą, vėliau lėtai ir ilgai bučiuokitės lūpomis. Išbandykite „uždraustą bučinį“ (kai jūsų lūpos beveik liečiasi, bet ne iki galo), arba netikėtus bučinius skirtingose kūno vietose.



10 DIENA: „VEIDRODŽIŲ KARALYSTĖ“

Taisyklės: Visas žaidimas vyksta prieš veidrodį. Abu partneriai turi žiūrėti į savo atspindį, stebėdami, kaip jų kūnai susilieja. Akių kontaktas veidrodyje yra privalomas!

Scenarijus:

Atsistokite ar atsigulkite taip, kad matytumėte save veidrodyje. Pradėkite nuo švelnių prisilietimų, stebėkite savo partnerio kūną, kiekvieną judesį, kiekvieną dejonę. Žiūrėjimas į veidrodį pridės naują jaudulio sluoksnį – matydami save, patirsite tarsi stebėtumėte kitą porą, bet kartu tai busite jūs.

Iššūkis: Viso žaidimo metu nežiūrėti tiesiai į partnerį – tik į atspindį.



11 DIENA: „KŪNO ŽEMĖLAPIS“

Taisyklės: Sukurkite partnerio kūno žemėlapi: iš anksto nurodykite draudžiamas zonas ir leidžiamas zonas. Draudžiamos vietos gali būti tik glostomos, bet negali būti paliestos liežuviu.

Scenarijus:

Pažymėkite kūno vietas (pvz., su kūno dažais ar lipniais lapeliais). Raudonos zonos – draudžiamos glamonėms, žalios zonos – visiška laisvė.

Pradėkite žaidimą: partneris gali liesti tik leidžiamas vietas, o draudžiamose – tik erzinti be tiesioginio prisilietimo.

Kai kūnas bus įkaitęs nuo apribojimų, leiskite partneriui lėtai peržengti ribas. Kiekvienas draudimas, kai jis bus panaikintas, taps dar malonesnis.



**Drąsa tyrinėti vienas kitą —
kelias į neblėstančią aistrą**



12 DIENA: „FANTAZIJŲ KUPONAI“

Taisyklės: Abu partneriai parašo po 5 slapčiausias fantazijas ant atskirų lapelių. Įdėkite į stiklainį. Kiekvieną vakarą traukite po vieną kuponą ir įvykdysite be jokių kompromisų.

Scenarijus:

Surašysite fantazijas – nuo nekaltų iki visiškai drąsių:

- „Masažas su laiminga pabaiga“
- „Vieša provokacija“
- „Akių raištis ir pririšimas“
- „Pasikeiskime vaidmenimis“

Ištraukę fantaziją, įvykdysite ją šį vakarą. Jokių atidėliojimų! Jei ištrauktas lapelis skamba per drąsiai – būtent todėl tai reikia išbandyti.





13 DIENA: „UŽDRAUSTOS ZONOS“

Taisyklės: Pasirinkite 2–3 kūno vietas, kurios šį vakarą yra „uždraustos“ (pvz., klitoris, speneliai, penis). Visos kitos kūno vietos – laisvos tyrinėjimui.

Scenarijus:

Pradėkite glamonėti vienas kitą, tačiau vengdami uždraustų zonų. Tai privers jus ieškoti naujų jautrių vietų, kurios paprastai lieka nepastebėtos: kaklas, riešai, kulkšnys, vidinės šlaunų pusės. Kūnas taps dar jautresnis, kai negalėsite paliesti vietų, kuriose paprastai koncentruojasi malonumas.

Iššūkis: Kiek ilgai galėsite išlaikyti šį draudimą? Kai galiausiai peržengsite ribą – pojūčiai bus neįtikėtini.



14 DIENA: „SLAPTA UŽDUOTIS“

Taisyklė: Sugalvokite partneriui intymią arba romantišką užduotį, kurią jis/jis turės įvykdyti iki dienos pabaigos.

Scenarijus:

Ant mažo lapelio užrašykite užduotį ir paduokite partneriui. Tai gali būti:

„Iki vakaro turi mane bučiuoti mažiausiai 10 kartų įvairiose vietose“ arba

„Iki miego noriu, kad pakuždėtum man ką nors labai erotiško į ausį.“

Užduotis gali būti ir juokinga, ir rimta – svarbu, kad ji įneštų naujovių į jūsų kasdienybę.

Nauda:

- ◆ Skatina žaislingumą santykiuose.
- ◆ Leidžia pamatyti partnerio kūrybiškumą.
- ◆ Kuria laukimo jausmą ir aistrą visą dieną.

15 DIENA: „PASKUTINIS KARTAS“

Taisyklė: Pasidalinkite prisiminimu apie paskutinį labai jaudinantį momentą kartu.

Scenarijus:

Atsisėdate su partneriu ir pasakojate apie paskutinį kartą, kai jautėtės ypatingai artimi – tai gali būti aistringa naktis, romantiška kelionė ar net maža kasdienė akimirka.

Nauda:

- ◆ Prisimena geriausias akimirkas ir stiprina ryšį.
 - ◆ Skatina atvirumą ir dalijimąsi jausmais.
 - ◆ Leidžia suprasti, kas santykiuose jums abiem yra svarbiausia.
-

16 DIENA: „PAVOGTAS MALONUMAS“

Taisyklės: Vienas iš partnerių privalo susilaikyti nuo malonumo visą vakarą. Jis/ji turi fokusuotis tik į kito partnerio glamonėjimą ir pasitenkinimą.

Scenarijus:

„Davėjas“ šiandien turi patenkinti partnerį, bet jokio prisilietimo prie savęs! Jūs galite bučiuoti, liesti, naudoti rankas, lūpas ar žaislus, bet visiškai negalite leisti sau patirti malonumo.

Iššūkis: Jei „davėjas“ pradeda per daug jaudintis ar nevalingai liesi save, žaidimas sustabdomas ir kitą kartą jis/ji tampa pavaldiniu, kuris turi vykdyti partnerio įsakymus





17 DIENA: „PRISIMINIMŲ VAKARAS“

Taisyklė: Peržiūrėkite senas nuotraukas, žinutes ar laiškus iš ankstyvųjų santykių laikų.

Scenarijus:

Išsitraukite telefoną ar seną albumą ir kartu peržiūrėkite nuotraukas. Pasakokite vienas kitam, kas tuo metu vyko, kaip jautėtės, kokie buvo jūsų pirmi įspūdžiai apie vienas kitą. Jei turite senų žinučių iš pirmų pasimatymų ar susirašinėjimų, perskaitykite jas garsiai ir pasijuokite, kaip viskas prasidėjo.

Nauda:

- ◆ Padeda iš naujo pajusti pradinę santykių magiją.
- ◆ Skatina pokalbius apie santykių vystymąsi ir augimą.
- ◆ Leidžia prisiminti, kiek daug patyrėte kartu.





18 DIENA: „KŪNO MENAS“

Taisyklės: Naudokite valgomus dažus ar šokoladą, kad nupieštumėte geidulingus raštus ant partnerio kūno. Kiekviena „drobė“ turi būti nuvalyta lūpomis.

Scenarijus:

Vienas iš jūsų tampa drobe, o kitas – menininku. Naudodami valgomus dažus ar skystą šokoladą, nupieškite simbolius, žodžius ar formų ant partnerio kūno. Galite rašyti net slaptus norus ant skirtingų kūno vietų.

Kai kūnas pilnas „meno“, pradėkite lėtai valyti viską lūpomis, laižydami ir glostydami kiekvieną vietą.

Iššūkis: Už kiekvieną „nešvarų“ kampelį (jei kažkas liks) – laukia papildoma užduotis.



19 DIENA: „TEMPERATŪROS ŠOKAS“

Taisyklės: Žaiskite su temperatūrų kontrastais: karštas vaškas (atsargiai!), šiltas aliejus, šaltas ledas ar šaltas metalas ant odos.

Scenarijus:

Pradėkite nuo karštų prisilietimų – šiltas kvėpavimas, karštas masažo aliejus. Kai kūnas įšyla, staiga pridėkite ledo kubelį arba šaltą metalinį daiktą (pvz., šaukštą). Šis staigus temperatūros pokytis sukels elektros impulsus per visą kūną.

Iššūkis: Keiskite temperatūras tol, kol partneris nebegalės atlaikyti kontrastų.



20 DIENA: „MASAŽO VAKARAS“

Taisyklė: Vienas kitam padarykite jausmingą kūno masažą.

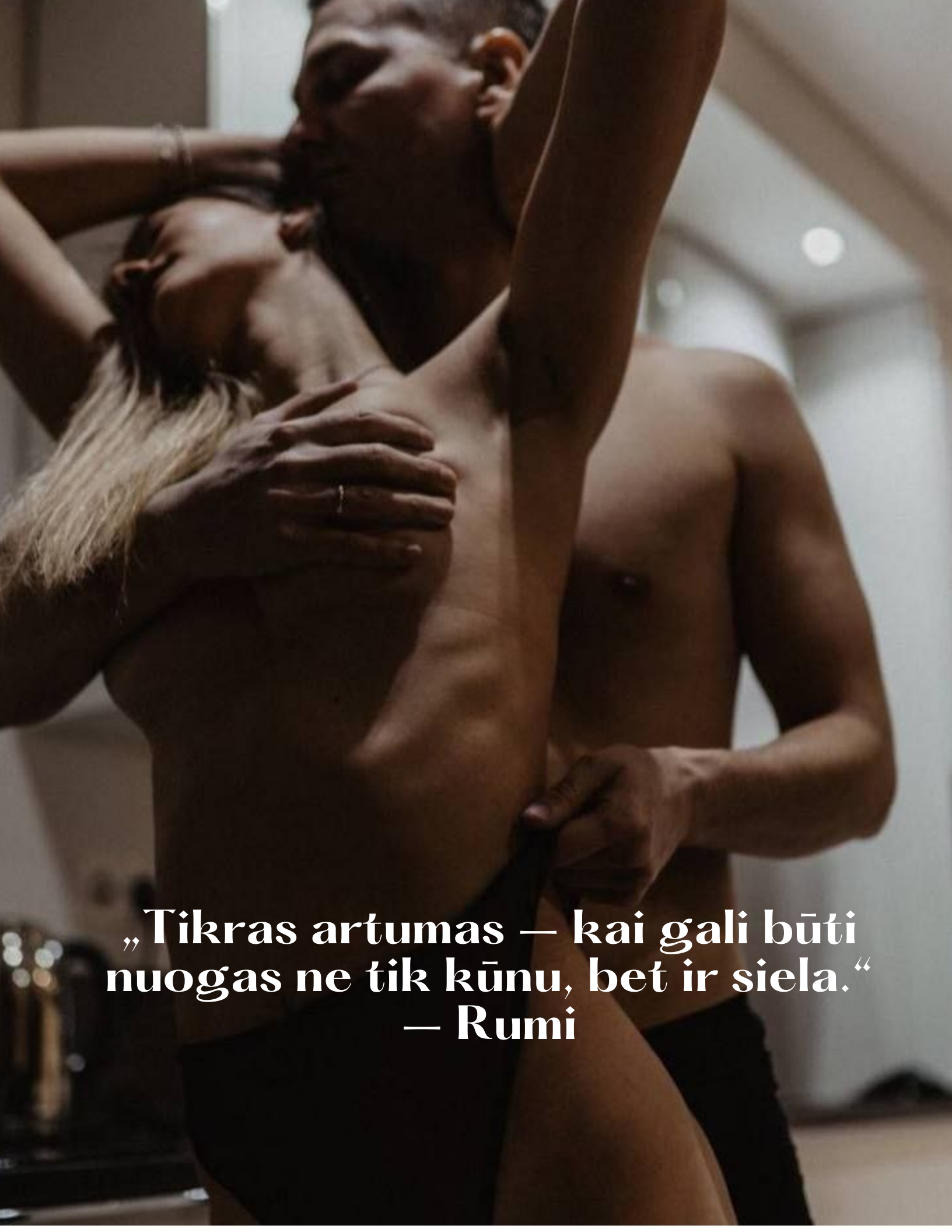
Scenarijus:

Pasiruoškite šiltą masažo aliejų, uždekite žvakes, paleiskite raminančią muziką. Pradėkite nuo pečių masažo, pereikite prie nugaros, rankų, kojų, kiekvieną vietą palikdami paskutinę sekundę ilgiau, nei įprasta. Leiskite partneriui visiškai atsipalaiduoti ir mėgautis jūsų prisilietimais.

Nauda:

- ◆ Mažina stresą ir atpalaiduoja.
- ◆ Skatina fizinį ryšį ir švelnumą.
- ◆ Galima perkelti į intymesnį lygį, jei abu to norite.





**„Tikras artumas — kai gali būti
nuogas ne tik kūnu, bet ir siela.“
— Rumi**

21 DIENA: „DUBENĖLIS SLAPTŲ MALONUMŲ“

Taisyklės: Pripildykite dubenėlį mažais lapeliais su karštomis užduotimis. Kiekvienas turi traukti po vieną ir vykdyti be jokių atsisakymų.

Scenarijus:

Įrašykite užduotis, pavyzdžiui:

- „Glamonėk mane liežuviu 5 minutes“
- „Pasakyk man 3 fantazijas, kurių dar neįgyvendinom“
- „Glostyk mane, bet nepaliesk klitorio/penio“
- „Pririšk mane ir daryk, ką nori“

Kiekviena užduotis turi būti įvykdyta iškart. Jei kas nors atsisako – laukia dviguba bausmė kitame raunde. Nepasigailėsite.





22. „LĖTAS VILIOJIMO MARATONAS“

Taisyklės: Visas žaidimas turi būti atliktas lėtai ir tyčia. Jūs turite judėti tris kartus lėčiau nei įprastai.

Scenarijus:

Pradėkite nuo švelnių glamonėjimų, tačiau sąmoningai sulėtinkite kiekvieną judesį. Kiekvienas prisilietimas turi būti ilgai laikomas, o lūpos turi lėtai slysti per kūną. Šis lėtas tempas leis jūsų kūnui sukaupti įtampą ir sukurti nepakartojamą jaudulį.

Iššūkis: Kiek ilgai galėsite išlaikyti lėtą tempą prieš prarasdami kontrolę?





23 DIENA: „SAVAITĖ BE APATINIŲ“

Taisyklės: Visa diena (ar savaitė!) be apatinių. Ar tai būtų namuose, ar viešojoje vietoje – nuogumas po drabužiais turi jaustis visada.

Scenarijus:

Praneškite partneriui, kad šiandien esate be apatinių. Siųskite provokuojančias žinutes su užuominomis, ką veikiate. Vakare – aptarkite, kaip jautėtės visą dieną. Įtampa bus tokia stipri, kad vos prisilietus viskas sprogs.

Norite dar daugiau? Išeikite į miestą, kol vienas iš jūsų valdo vibracijos žaislą nuotoliniu būdu.



24 DIENA: „MALONUMO ĮRAŠAS“

Taisyklės: Įrašykite savo garsus: aimanas, šnabždesius, provokuojančius žodžius. Kitą dieną kartu perklausykite ir kartokite viską pagal garsus.

Scenarijus:

Kai esate viduryje žaidimo, įrašykite savo garsus: dejonės, žodžiai, šnabždesiai. Kitą dieną perklausykite kartu ir leiskite garsams vėl pakurstyti aistrą.

Iššūkis: Kartokite viską, ką girdite įrašė. Jausitės taip, tarsi pakartotumėte patį intensyviausią vakarą dar kartą.



25 DIENA: „MEILĖS KALBOS TESTAS“

Taisyklė: Atlikite meilės kalbų testą ir pasikalbėkite apie rezultatus.

Scenarijus:

Internete atliekate Gary Chapman meilės kalbų testą. Galite aptarti rezultatus: „O, pasirodo, mano meilės kalba – kokybiškas laikas! O tavo – fizinis prisilietimas.“ Aptarkite, kaip galite geriau suprasti vienas kito poreikius.

Nauda:

- ◆ Geriau suprasite, kaip partneris jaučia meilę.
- ◆ Galėsite labiau prisitaikyti prie vienas kito poreikių.
- ◆ Pagerinsite tarpusavio bendravimą ir santykių harmoniją.



26 DIENA: „ŽODŽIŲ KARAS“

Taisyklės: Jokių prisilietimų – tik provokuojantys žodžiai. Tas, kuris pirmas paliečia partnerį, pralaimi ir gauna „bausmę“.

Scenarijus:

Atsisėskite vienas prieš kitą ir pradėkite kalbėti apie savo fantazijas. Aprašykite tiksliai ir drąsiai, ką norėtumėte daryti. Jūsų tikslas – priversti partnerį prarasti kontrolę ir prisiliesti.

Tas, kuris pirmas neatsilaiko – turi įvykdyti tris karštas užduotis nugalėtojo nuožiūra.



27 DIENA: „VISKAS ATVIRKŠČIAI“

Taisyklės: Viską, ką darote paprastai, šiandien darykite priešingai: pozos, vaidmenys, tempas.

Scenarijus:

Jei esate pripratę būti dominuojantys, šiandien būkite paklusnūs. Jei mėgstate lėtą tempą, šiandien viskas turi būti greita.

Eksperimentuokite su netikėtais kampais ir pozomis. Kiekvienas pokytis sukurs naujų pojūčių.





28 DIENA: „AKLAS MALONUMAS“

Taisyklės: Vienas partneris turi būti užrištomis akimis, o kitas glamonės ir tyrinės jo/jos kūną.

Scenarijus:

Naudokite užrištas akis, kad pašalintumėte regėjimo pojūtį ir sustiprintumėte kitus jautimus. Pradėkite nuo švelnių prisilietimų, naudokite plunksnas, ledo kubelius arba šilto aliejaus lašelius. Partneris, kuris negali matyti, turės pasikliauti tik savo jautimais ir jausmais.

Iššūkis: Užrištasis turi atspėti, kokį objektą ar metodą naudoja partneris.





29 DIENA: „PROVOKACIJA PER DRABUŽIUS“

Taisyklės: Viso žaidimo metu leidžiama liesti tik per drabužius. Jokio tiesioginio odos kontakto!

Scenarijus:

Pradėkite glamonėti vienas kitą per apatinius arba ploną audinį. Jautrumas bus stipresnis dėl apriboto kontakto. Stipriai spaudžiant ir glostant per audinį, kūnas taps nepaprastai jautrus.

Iššūkis: Tik po 15 minučių galima nuimti vieną drabužį. Kas pirmas nusivilks be leidimo, gauna bausmę.



30 DIENA: „VISKO KULMINACIJA“

Taisyklės: Pasirinkite 3 mėgstamiausius žaidimus iš viso iššūkio ir sujunkite juos į vieną super aistros vakarą. Intensyvumas x3.

Scenarijus:

Sudarykite planą: pradėkite nuo pririšimo ir užrištų akių žaidimo, pereikite prie provokacijų su žaislais ir baigkite su visiška kontrolės kaita. Leiskite šiai nakčiai būti kulminacija viso mėnesio žaidimų. Rezultatas? Naktis, kurios niekada nepamiršite.



„Jausmai stipriausi tada, kai jie
pasiekiami per žaidimą.“ — Friedrich
Nietzsche



Rekomenduojami Filmai Poroms:

Štai dar kelios naujos, provokuojančios ir netikėtos užduotys, kurios papildys jūsų 30 dienų iššūkį. Jos skirtos pažengusioms poroms, kurios ieško naujų būdų pažinti vienas kitą ir praplėsti intymumo ribas.

Šie filmai ne tik įkvėps naujų pokalbių apie santykius ir aistrą, bet ir padės gilinti emocinį ryšį su partneriu. Rekomenduojame šiuos filmus žiūrėti kartu kaip dalį 30 dienų iššūkio, nes jie provokuoja mintis, skatina diskusijas ir kartais netgi uždega aistrą.

"Blue Valentine" (2010)

Kodėl verta žiūrėti: Šis filmas giliai analizuoja santykių pradžią ir pabaigą, parodydamas tiek aistros pilnus laikus, tiek emocinį nutolimą. Tai puikus filmas diskusijai apie tai, kaip santykiai keičiasi laikui bėgant ir ką galima padaryti, kad palaikytumėte artumą.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip manote, kas lėmė poros emocinį nutolimą šiame filme?
2. Ką galite padaryti savo santykiuose, kad išlaikytumėte ryšį?
3. Kaip pasikeitė jūsų santykiai nuo jų pradžios?

"Eyes Wide Shut" (1999)

Kodėl verta žiūrėti: Šiame filme nagrinėjamos seksualinės fantazijos ir pasitikėjimo klausimai poroje. Tai puiki pradžia pokalbiui apie slaptus troškimus ir kaip jie gali būti įtraukti į jūsų santykius.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip jaučiatės kalbėdami apie savo fantazijas su partneriu?
 2. Ar filmas paskatino jus išbandyti ką nors naujo?
 3. Kiek svarbus pasitikėjimas atvirumui apie seksualinius troškimus?
-

"Her" (2013)

Kodėl verta žiūrėti: Nors santykiai šiame filme yra tarp žmogaus ir dirbtinio intelekto, jis puikiai nagrinėja emocinio ryšio poreikį, intymumą ir artumo svarbą. Tai filmas apie vienišumą ir žmogiškąją artumo troškimą.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip manote, kas labiau svarbu santykiuose: emocinis ar fizinis artumas?
2. Ar manote, kad žmonės gali įsimylėti dėl emocinio ryšio, net jei nėra fizinio kontakto?
3. Kaip technologijos keičia mūsų gebėjimą kurti intymius ryšius?

"Before Sunrise" (1995)

Kodėl verta žiūrėti: Šis filmas puikiai atskleidžia romantišką ryšį tarp dviejų nepažįstamųjų, kurie vieną naktį praleidžia kartu Viene. Tai puikus pavyzdys, kaip pokalbiai ir smalsumas gali kurti gilų ryšį.

Klausimai aptarimui:

1. Kada paskutinį kartą nuoširdžiai kalbėjotės su savo partneriu visą naktį?
2. Kokias naujas temas galėtumėte aptarti, kad dar labiau suartėtumėte?
3. Kaip manote, ar tokia trumpalaikė pažintis gali turėti ilgalaikį poveikį gyvenimui?

"Closer" (2004)

Kodėl verta žiūrėti: Filmas nagrinėja komplikacijas santykiuose, meilės trikampius ir emocines išdavystes. Tai gali sukelti įdomias diskusijas apie atvirumą ir pasitikėjimą poroje.

Klausimai aptarimui:

1. Ką jums reiškia ištikimybė ir ar emocinė išdavystė yra tokia pat rimta kaip fizinė?
 2. Kaip manote, ar galima visiškai atleisti už išdavystę?
 3. Kiek svarbus atvirumas jūsų santykiuose?
-

"The Notebook" (2004)

Kodėl verta žiūrėti: Šis klasikinis meilės filmas puikiai parodo, kaip tikra meilė gali išlikti per išbandymus ir laiko iššūkius. Jis primena, kodėl svarbu kovoti už santykius ir branginti vienas kitą.

Klausimai aptarimui:

1. Ar kada nors teko kovoti už savo santykius?
2. Kas jūsų santykiuose yra tas „vienas dalykas“, kuris jus sujungia net sunkiausiais laikais?
3. Kaip pasikeitė jūsų požiūris į meilę per laiką?

"9 1/2 Weeks" (1986)

Kodėl verta žiūrėti: Tai vienas garsiausių filmų apie seksualinį pabudimą ir eksperimentavimą poroje. Jis gali įkvėpti jus išbandyti naujus dalykus ir kalbėti apie fantazijas.

Klausimai aptarimui:

1. Ar šis filmas paskatino jus atviriau kalbėti apie savo seksualinius troškimus?
2. Kaip jaučiatės eksperimentuodami su naujomis intymumo formomis?
3. Ar turite fantazijų, kurias norėtumėte išbandyti kartu?

"Call Me By Your Name" (2017)

Kodėl verta žiūrėti: Tai subtili ir jautri meilės istorija apie pirmąją meilę ir atradimus, kurie palieka pėdsaką visam gyvenimui. Filmą skatina kalbėtis apie jausmus, prisirišimą ir praradimus.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip prisimenate savo pirmąją meilę?
 2. Ką išmokote iš praeities santykių, kas padeda dabartiniams?
 3. Kaip jūs tvarkotės su prisirišimu ir praradimais santykiuose?
-

"Unfaithful" (2002)

Kodėl verta žiūrėti: Filmą nagrinėja aistrą ir ištikimybę santykiuose. Jis skatina diskusijas apie tai, kas sukelia susvetimėjimą ir kaip galima išlaikyti aistrą ilgalaikiuose santykiuose.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip manote, kas dažniausiai sukelia susvetimėjimą santykiuose?
2. Kaip galima išlaikyti aistrą ilgalaikėje partnerystėje?
3. Ar atleidimas yra įmanomas po išdavystės? Kodėl taip arba kodėl ne?

"Amour" (2012)

Kodėl verta žiūrėti: Šis filmas atskleidžia seno amžiaus meilės istoriją, kuri parodo tikrąją atjautą, pasiaukojimą ir ilgalaikio ryšio galią. Tai puikus filmas, parodantis, kad meilė nėra tik apie aistrą, bet ir apie rūpestį.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip pasikeičia meilė su laiku?
2. Ką jums reiškia pasiaukojimas santykiuose?
3. Kaip manote, kokia yra ilgalaikės partnerystės paslaptis?

"Secretary" (2002)

Kodėl verta žiūrėti: Šis filmas nagrinėja dominavimo ir paklusnumo dinamiką santykiuose bei kaip neįprasti seksualiniai troškimai gali tapti dalimi sveikų ir atvirų santykių. Tai puiki pradžia pokalbiui apie ribas ir pasitikėjimą.

Klausimai aptarimui:

1. Kaip manote, ar dominavimo ir paklusnumo dinamika gali sustiprinti santykius?
 2. Kaip jaučiatės kalbėdami apie savo ribas ir kaip jas galima praplėsti?
 3. Kiek svarbu yra pasitikėjimas bandant naujas intymumo formas?
-



BONUSAS

**5 Ypatingos Užduotys Ekstremaliai Artumui ir Aistrai
Stiprinti.**

Pasiruošę peržengti tradicinio artumo ribas ir patirti visiškai naują santykių dinamiką? Šios užduotys sujungia psichologinius žaidimus, jausminį poveikį ir intymius iššūkius, kurie sustiprins aistrą, kontrolę ir atsidavimą – jūsų santykiai niekada nebebus tokie patys!

Karštas Tiesos arba Drąsos Žaidimas

Taisyklė: Jūs keičiatės klausimais arba užduotimis – galite rinktis tiesą (atsakyti į intymų, psichologiškai gilų klausimą) arba drąsą (atlikti užduotį, kuri gali būti fizinė ar emocinė).

Scenarijus:

Pasiruoškite korteles su užduotimis ir klausimais. Pradėkite nuo paprastų, bet pamažu pereikite prie gilesnių ir intymesnių temų.

- Tiesa: „Kokia yra tavo didžiausia baimė santykiuose?“
- Drąsa: „Pasakyk man penkis dalykus, kuriuos padaryčiau, jei neturėčiau jokių ribų.“
- Tiesa: „Ką aš galėčiau padaryti, kad priversčiau tave visiškai prarasti savikontrolę?“
- Drąsa: „Turi praleisti 2 minutes visiškai tylėdamas, tik žiūrėdamas man į akis – ką tada jausi?“

Nauda:

- ◆ Skatina atvirumą ir pažeidžiamumą.
- ◆ Leidžia manipuluoti emocijomis per subtilų psichologinį žaidimą.
- ◆ Suartina ne tik fiziškai, bet ir emociškai, nes partneriai atsiveria giliau nei įprastai.

TIESOS KLAUSIMAI

Psichologiškai gilūs klausimai:

- Kas yra tavo didžiausia baimė santykiuose?
- Ką darytum, jei vieną dieną pabustum ir nebejaustum meilės man?
- Kada paskutinį kartą norėjai ką nors nuslėpti nuo manęs, bet neslėpei?
- Kokią vieną savybę manyje norėtum pakeisti, bet bijai pasakyti?
- Koks tavo didžiausias nepasakytas noras santykiuose?
- Koks buvo tavo pirmas įspūdis apie mane, kurio niekada nepasakei?
- Kaip tavo buvę santykiai paveikė tavo elgesį su manimi?

Intymūs ir jaudinantys klausimai:

- Kokia buvo pati jaudinančiausia mūsų intymi akimirka?
- Kokį netikėtą dalyką norėtum išbandyti su manimi lovoje?
- Kokia fantazija tave labai jaudina, bet niekada nedrįsai apie ją papasakoti?
- Ką labiausiai mėgsti mano kūne?
- Ar kada nors esi įsivaizdavęs mane su kita apranga ar vaidmeniu?
- Ar kada nors teko apsimesti, kad tau patinka kažkas, nors nepatiko?
- Kur labiausiai norėtum mane paliesti dabar, jei galėtum?

Provokuojantys ir šiek tiek erzinantys klausimai:

- Jei galėtum praleisti vieną dieną be jokių pasekmių, ką darytum?
 - Jei turėtum mane pavergti viena fraze, kokia ji būtų?
 - Kas buvo paskutinis žmogus, su kuriuo flirtavai, išskyrus mane?
 - Ką labiausiai norėtum, kad tau pasakyčiau prieš mums einant miegoti?
 - Kas buvo tavo pirmoji seksualinė fantazija?
-

DRAŠOS UŽDUOTYS

Fizinės ir jausminės užduotys:

- Pabučiuok mane taip, kaip niekada dar nebučiavai.
- 30 sekundžių laižyk tik vieną mano pasirinktą kūno vietą.
- Užsimerk ir leisk man paliesti tave 1 minutę – tu negali judėti ar reaguoti.
- Atsistok ir apsinuogink bent iki pusės – likusią žaidimo dalį taip lik.
- 10 sekundžių glostyk mano odą tik pirštų galiukais ir lūpomis.
- Šnabždek man į ausį tai, ką norėtum padaryti su manimi dabar.
- Sugundyti mane per 1 minutę be prisilietimų – tik žodžiais ir žvilgsniu.

Psichologinės ir emocinės užduotys:

- Pasakyk tris dalykus, kurių niekada nenorėtum prarasti santykiuose su manimi.
- 1 minutę žiūrėk man tiesiai į akis ir pasakyk, kaip jautiesi šiuo metu.
- Parašyk man intymią žinutę, kurią aš galėsiu perskaityti tik vėliau.
- Per artimiausias 24 valandas privalai įvykdyti vieną mano norą.
- Išvardink tris dalykus, kurie priverčia tave jausti didžiausią trauką man.
- Pasakyk tai, ką slėpei ar nedrįsai pasakyti apie mane.

Jaudinantys iššūkiai:

- Sekančias 10 minučių praleisk tik su apatiniais.
- Leisk man tave suerzinti, bet tu neturi teisės manęs liesti.
- Pašnibždek man į ausį kažką, kas privers mane parausti.
- Iki žaidimo pabaigos turėsi vis kalbėti su seksualiausiu tonu, kokį gali sukurti.
- Leisk man pasirinkti tau vieną intymią užduotį, kurią turėsi atlikti vėliau šį vakarą.
- 30 sekundžių daryk viską, kad mane sujaudintum, bet negali manęs paliesti.

Slaptas Emocinis Ginklas

Taisyklė: Pasirinkite emocinį arba fizinį veiksma, kurį visą dieną atliksite slapta ir stebėsite partnerio reakcijas.

Scenarijus:

Vienas iš jūsų nusprendžia visą dieną naudoti slaptą emocinį „ginklą“ – tai gali būti subtilus psichologinis veiksmas, kuris veikia partnerį tam tikru būdu:

- Meilės bombardavimas: Daugiau nei įprastai sakote komplimentus, fizinius prisilietimus ir stebite, kaip partneris reaguoja į tokį intensyvumą.
- Atsitraukimo taktika: Visą dieną esate šiek tiek šaltas/šalta – mažiau iniciatyvos, mažiau fizinio kontakto, mažiau emocinio atsidavimo. Ar partneris pastebės? Ar jis/ji pradės stengtis labiau?
- Paslaptingas elgesys: Įsiterpkite į partnerio dieną netikėtomis užuominomis: „Šį vakarą tavęs laukia kažkas ypatingo, bet nepasakysiu, kas...“ ir stebėkite, kaip jis/ji reaguoja į laukimą ir nežinomybę.

Po šios dienos aptarkite:

- Kaip partneris reagavo į jūsų taktiką?
- Ar pastebėjo pokyčius?
- Kuris „ginklas“ turėjo didžiausią poveikį?

Nauda:

- ◆ Testuoja santykių dinamiką ir emocinį jautrumą.
- ◆ Padeda geriau suprasti partnerio psichologinius mechanizmus.
- ◆ Leidžia sukurti subtilią, bet intensyvią aistrą per emocinę manipuliaciją.

5 Minučių Žodinis Svaiginimas

Taisyklė: Vienas partneris turi 5 minutes kalbėti vien tik apie tai, kas jį/ją labiausiai žavi ir jaudina kitame, tačiau negali jo/jos liesti.

Scenarijus:

- Vienas partneris atsisėda priešais kitą ir pradeda kalbėti: „Man patinka, kaip tavo rankos juda, kai mane liečia...“, „Tavo lūpos atrodo taip viliojančiai, kad negaliu atitraukti akių...“
- Kitas partneris turi klausytis ir neatsakyti – tiesiog jausti žodžių poveikį.
- Po 5 minučių leidžiama reaguoti – ir tai gali tapti neįtikėtinu intymumo pliūpsniu!

Nauda:

- ◆ Sustiprina jausminį artumą be fizinio kontakto.
- ◆ Išmoko pasakyti daugiau gražių dalykų apie partnerį, nebijant būti pažeidžiamam (-ai).
- ◆ Gali tapti labai stipria preliudija, nes kaupiasi emocinė ir fizinė įtampa.

Paslaptingas Uždraustas Žodis

Taisyklė: Pasirinkite vieną „uždraustą žodį“, kurio šį vakarą negalima ištarti. Jei kuris nors iš jūsų jį pasako – turi atlikti iš anksto paruoštą „bausmę“.



Scenarijus:

- Prieš vakarienę ar pasimatymą sutariate, kad tam tikras žodis (pvz., „karšta“, „nuostabu“ arba net „aš“) bus uždraustas viso vakaro metu.
- Jei kas nors iš jūsų netyčia pasako draudžiamą žodį, partneris turi teisę skirti „bausmę“ – tai gali būti erzinantis prisilietimas, aistringas bučinytis ar net koks nors humoristinis veiksmas.
- Kiekvieną kartą, kai žodis ištariamas, žaidimas tampa vis įdomesnis ir dinamiškesnis!



Nauda:

- ◆ Padeda sukurti žaismingą kontrolės mechanizmą santykiuose.
- ◆ Didina emocinės įtampos ir netikėtumo jausmą.
- ◆ Gali tapti puikiu preliudijos arba dominavimo-pasiduodamo žaidimo pagrindu.

Netikėtumo Naktis

Taisyklė: Vienas partneris sukuria slaptą scenarijų vakarui – kitas nežino, kas jo laukia.

Scenarijus:

Vienas iš jūsų pasiruošia specialiai nakčiai, o kitas sužino tik atėjus laikui. Tai gali būti:

- Teminė naktis (pvz., „uždraustas pasimatymas“ su paslaptiniais drabužiais).
- Seksualus vaidmenų žaidimas (pvz., gydytojas–pacientas, viršininkas–sekretorė).
- Lėtai atskleidžiama staigmena (kur viskas prasideda nuo pokalbio ir baigiasi aistringa naktimi).

Nauda:

- ◆ Sukuria spontaniškumą ir nuotykių jausmą.
- ◆ Pajvairina intymų gyvenimą ir leidžia įsijausti į kitokius vaidmenis.
- ◆ Leidžia vienam partneriui pasirūpinti viskuo, o kitam – tiesiog mėgautis.

Pasirinkite vieną iš šių iššūkių kartą per savaitę arba kai norite įnešti daugiau emocinio gilumo į santykius. Stebėkite, kaip tai keičia jūsų tarpusavio dinamiką, stiprina pasitikėjimą ir didina aistrą!



Pabaigos žodis

30 dienų iššūkio gidas – tai daugiau nei tik žaidimų rinkinys. Tai kelionė, kuri padės jums atrasti naujus intymumo lygius, sustiprinti emocinį ryšį ir atverti erdvę atviriems pokalbiams su savo partneriu. Kiekviena diena – tai galimybė išbandyti ribas, ugdyti pasitikėjimą ir kurti santykius, kuriuose klesti tiek meilė, tiek aistra.

Prisiminkite – santykiai yra nuolatinė kūryba. Kiekvienas prisilietimas, žodis ar žvilgsnis gali tapti nauju atradimu. Leiskite sau ir savo partneriui būti smalsiems, atviriems ir drąsiems.

Tegu šis iššūkis tampa pradžia ilgalaikio nuotykiu, kuriame jūsų santykiai augs, klestės ir taps dar stipresni bei gilesni.

Mylėkite, žaiskite ir atraskite vienas kitą iš naujo!