



yesyes.lv

30 Dienas rotalām

Jūsu Mēneša Ceļojums uz
Informētu, Izdomas Bagātu
un Ugunīgu Seksu





30 Dienas rotaļām

PRIEKŠVārds

Laipni lūgti pie “Kinkly’s 30 Dienas rotaļām”!

Uzskatiet, ka šis ir jūsu visaptverošais ceļvedis labāka seksa nodrošināšanai - nākamā mēneša laikā jūs iepazīsities ar padomiem un trikiem, kas paredzēti, lai palīdzētu jums dziļi izpētīt baudu (mājienu sapratāt?). Lūk, kā tas notiks: Ielūkojieties šajā ceļvedī katru dienu nākamā 30 dienu laikā, lai atklātu kādu jaunu pikantu ieteikumu. Iespējams, jūs atradīsiet kādu jaunu seksa pozu, anatomijas faktu vai rotaļlietu lietošanas instrukciju - mēs tos nedaudz pamiksēsim priekš jums! Domājiet par to kā par adventes kalendāru, kas atskaita laiku līdz orgasmiskai svētlaimei. Un, runājot par kalendāriem: Mēs esam pievienojuši vienu no tiem šeit, lai jūs varētu atzīmēt dienas un uzreiz redzēt, kādi nerātni gardumi gaidāmi nākamajā reizē. Paldies, ka pievienojaties mums šajā ceļojumā; mēs tiešām parūpējamies, lai tas būtu jūsu laika vērts.



1. DIENA

BDSM Padoms: Edžings

Laipni lūgti mūsu 30 dienu atskaites pirmajā dienā! Šodienas padoms: Ja šodien jums ir nedaudz brīva laika, iesakām paeksperimentēt ar seksuālu edžingu.

Kas tas tāds par edžingu, jūs jautāsit? Domājiēt par to kā par orgasma ķircināšanu jeb erotisko spīdzināšanu (ar apzinātu piekrišanu, protams). Tā vietā, lai uzreiz sasniegtu orgasmu, jūs tam maksimāli pietuvojaties, tad ieturiet nelielu pauzīti, lai viņš mazliet “atiet” atpakaļ, tad atkal virzaties viņa virzienā - un tā jūs atkārtojat pāris reizes. Jums jānonāk līdz pašai orgasma “klints malai” (no tā ir arī vārds cēlies - atrasties uz klints malas), lai pēc tam atkal un atkal atkāptos, līdz brīdim, kad būsiē gatavi ļauties rezultējošai sajūtai jeb kulminācijai. Vai arī kad nespēsiet to vairs izturēt, dīlera izvēle.

Seksuālajam edžingam ir diezgan daudz priekšrocību. Tas ne tikai ļauj izjust baudu ilgāk (kas jau pats par sevi ir diezgan liels pluss!), bet arī palīdz pavadīt vairāk laika ar savu ķermeni, kas palīdz labāk iepazīt sev tīkamus pieskārienus. Pavadot vairāk laika seksuālajā uzbudinājumā, jūs varat arī ilgāk izbaudīt seksuālo enerģiju. Un kā ķirsīts uz kūkas - edžings padarīs iegūto orgasmu daudz, daudz intensīvāku! (Šo priekšrocību mēs patiešām ļoti atbalstām!)

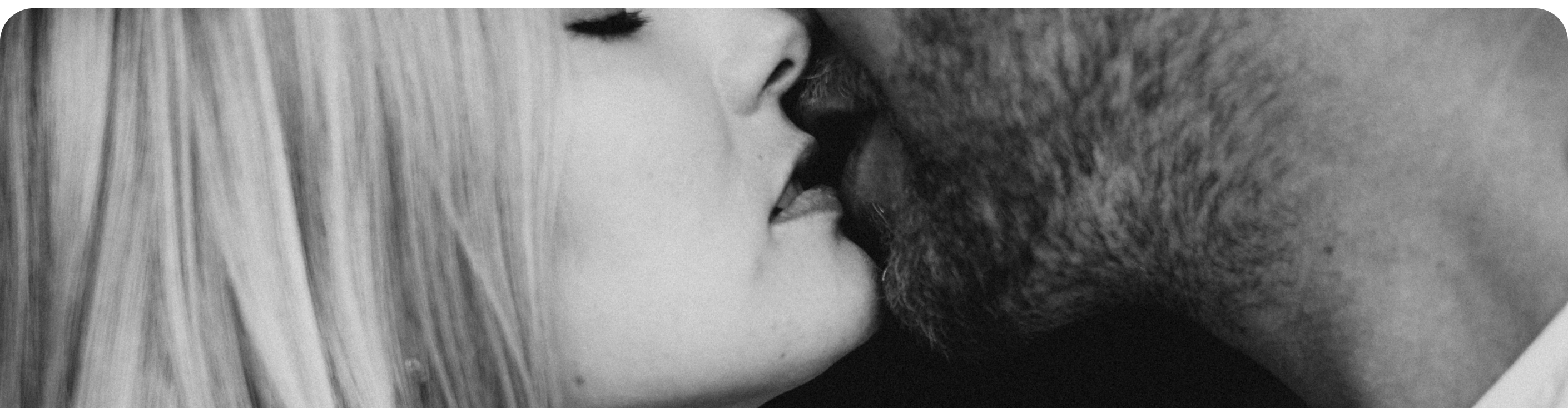
Vērts atcerēties, ka edžings nav priekš visiem! Cilvēkiem, kuriem ir vispārējās grūtības sasniegt orgasmu, var būt nepatīkami (ja to tā maigi var nosaukt), kad viņi pietuvojas orgasmam, tad stimulācija tiek apturēta, kur jo īpaši, ja viņi nespēj nonākt līdz orgasmam vēlāk.

Ja jums tomēr liekas, ka edžings varētu būt kaut kas jautrs, tad noteikti iesakām to izmēģināt! Šai tehnikai ir daži lieliski seksuāli ieguvumi - kuri bija minēti jau iepriekš - un tā pietam jums neizmaksā neko, jo tai nav nepieciešams nekāds specializēts aprīkojums! (Lai gan, ja vēlaties, esiet arī laipni aicināti iesaistīt [seksa rotaļietas](#))

Vienvārdsakot - solo vai partnerattiecībās, seksuālais edžings var būt ļoti jautrs veids, kā dažādot savu ierasto baudas piedzīvojumu.

Ja jums ir pieaugusi apetīte un vēlme iegūt vairāk informācijas par šo tēmu, tad mēs jums to nenoliegsim. Vairāk informācijas par šo seksa tendenci var iegūt šeit:

- [Dzīve uz Robežas: Edžings un Kāpēc Jūs To Esat Pelnījuši](#)
- [Edžings: Paceliet Savu Orgasmu Jaunajā Līmenī](#)
- [9 Padomi, Kā Rotaļāties Uz Orgasma Robežas](#)
- [Kā Ar Izsmalcinātām Spīdzināšanas Metodēm Pastiprināt Sava Partnera Orgasmu](#)



2. DIENA

Anatomijas stunda: Starpene

Laipni lūgti jūsu mēneša ilgā sekskursijas otrajā dienā! Šodien mēs piedāvājam dažas pārsteidzošas gudrības (un iespējas!), lai tuvāko nedēļu laikā padarītu jūsu seksuālo dzīvi aktīvāku un jautrāku.

Lūk, kas jums būtu jāzin par **Starpeni**:

- Katram tāda ir! Tā ir vieta tieši starp dzimumorgāniem un anālo atveri. Ja jums ir sēklinieki, jums var būt nepieciešams pacelt vai aizsniegt zem tiem, lai redzētu un sajustu savu starpeni.
- Neesam īsti pārliecināti par vārda izcelsmi, tomēr liekas, ka kāds ir saīsinājis skaidrojumu - tas atrodas starp anālo atveri un peni, hence to sāka saukt par starpeni (ceram jums patika šis joks).
- Tā var kļūt par baudas zonu. Tas jo īpaši attiecas uz tiem cilvēkiem, kuriem ir prostata, jo ar šīs ķermeņa daļas palīdzību arī ir iespējams to stimulēt!

Nav pārāk daudz īpašu pamācību par to, kā stimulēt starpeni, un daļēji tas ir tāpēc, ka tā ir ļoti vienkārši stimulējama zona. Un tas ir arī tāpēc, ka tā ir diezgan unikāla zona katram indivīdam. Kad esat identificējuši šo zonu, atliek tikai noskaidrot, kas vislabāk patīk tieši šīs starpenes saimniekam.

Apskatīsim dažus starpenes stimulēšanas pamatus, lai jums būtu priekšstats par to, ar ko sākt:

- **Visa Pamatā Ir Ārpuse.** Starpeni ir visvieglāk sasniegt no ķermeņa ārpusēs, un tā ir diezgan plaša teritorija! Vienkārši atrodi ādas laukumu starp dzimumorgāniem un anālo atveri. Tas būtībā arī ir starpenes apvidus! Veiciet dažus maigus glāstus ar vieglu spiedienu. Jums vajadzēs eksperimentēt ar dažādiem spiediena un kustību veidiem; dažādiem ķermeņiem patīk dažādas lietas. Tomēr parasti kustības uz augšu un leju ar viegla spiediena palīdzību ir lielisks sākums, un tad jūs varat turpināt eksperimentēt tālāk!
- **Izmantojiet Nedaudz Lubrikanta.** Tas noteikti nav obligāti, tomēr, tāpat kā jebkurai citai ķermeņa vietai, jūs sajūtīsiet, ka āda pret ādu vislabāk slīd, ja izmantosiet nedaudz **lubrikanta**. Pat lietojot mazliet lubrikanta, pirksti varēs vienmērīgāk kustēties pa starpeni - gandrīz kā masāžas laikā!
- **Savienojiet To Ar Handjobu.** Starpenes stimulācija ir gandrīz ideāls partneris *handjobam*. Pievienojiet otru roku, kamēr viena roka ir aizņemta, izmantojiet daļu no izmantotā lubrikanta un slīdiet ar pirkstiem augšup un lejup pa starpeni, vienlaikus veicot handjobu. Tas nodrošina visnotaļ spēcīgu, dubultu baudu!
- **Esiet Piesardzīgi Ar Vulvām.** Nav pārāk daudz vietas, kas atdalītu anālo atveri no maksts un uretras. Tas nozīmē, ka, iesaistoties starpenes rotaļās ar kādu, kurai ir vulva, ir jābūt īpaši uzmanīgam. Ja nejauši rotaļu laikā anālās baktērijas izplatīsies uz urīnizvadkanālu, rezultātā var būt patiešām nepatīkama Urīnceļu Infekcija!

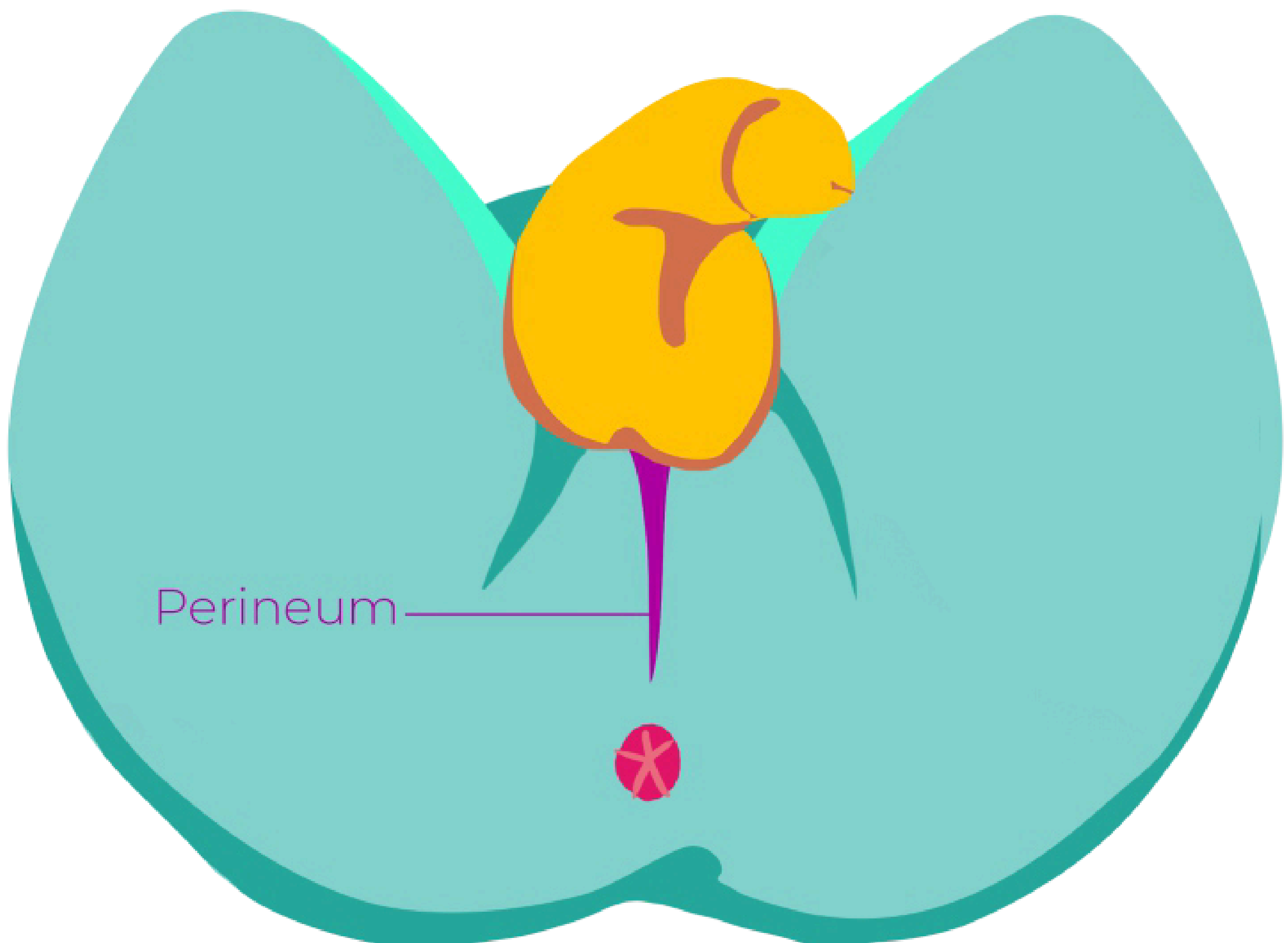
- **Tēmējiet Uz Prostatas Dziedzeri.** Ja ķermenim, kuru jūs stimulējat, ir prostata, to arī ir iespējams (tikai dažiem cilvēkiem!) nedaudz stimulēt radot spiedienu uz starpeni. Visintensīvāko sajūtu joprojām gūsiat, iekļūstot iekšpusē caur anālo atveri; bet tas tikai parāda, ka starpenē ir daudz apslēptas jautrības! (Spoileris: Ielūkojieties 23. Dienā, lai iegūtu vairāk padomu par prostatu.)
- **To Var Stimulēt Arī No Iekšpuses.** Visvairāk laika tiek veltīts starpenes stimulēšanai no ārpuses - iespējams, tāpēc, ka tas ir visvieglāk - un lielākā daļa cilvēku neredz lielu baudas pieaugumu, ja to veic no iekšpuses. Ja tomēr vēlaties to izmēģināt, vienkārši ievadiet pirkstus makstī vai anālajā atverē un ar nelielām, glāstošām kustībām virzieties uz starpeni. Tas var sagādāt baudu tiem pašiem starpenes nervu galiņiem, tikai no cita leņķa!

Vai jums ir vēl dažas minūtes? Paplašiniet savas zināšanas vēl nedaudz vairāk, lasot turpmākos rakstus:

[Kas ir Starpene?](#)

[Kas ir Starpenes Masāžas Ierīce?](#)

PS: Sieviešu Karstais Punkts, Par Kuru Jūs VĒL Neesat Dzirdējuši



3. DIENA

Seksa poza: Ērglis (The Eagle)

Laipni lūgti trešajā dienā - un Ērgļa pozīcijā! Tieši tā: šodien mēs iepriecināsim jūsu dienu ar jaunu, radošu seksa pozu, ko ir vērts izmēģināt. Tā ne tikai nodrošina nopietnu acu kontaktu, bet arī skar dažas garšīgas iekšējās vietiņas, lai patiešām dažādotu jūsu baudu! (Tikai nemēģiniet to ar pilnu vēderu. Ticiet mums.)

“Ērglis” ir lieliska izvēle tiem, kam patīk dziļa iekļūšana, **jo tas novieto saņemšo partneri ideālā pozīcijā intensīvai g-punkta vai p-punkta stimulācijai**. Tik dziļas iekļūšanas gadījumā var būt laba ideja pievienot arī mazliet lubrikanta, lai pārliecinātos, ka frikcija, ko baudāt, ir patīkama.

Visvieglāk ir iedomāties par Ērgļa pozu kā par modificētu misionāra pozas versiju. Lai sāktu, saņemšais partneris nogulstas uz muguras, tad paceļ un atvelk ceļgalus atpakaļ pie pleciem. (Atkarībā no katra partnera lokanības, arī ievadošais partneris var palīdzēt virzīt kājas atpakaļ, tādējādi novietojot gurnus pavisam citā leņķī. Ievērojiet savu komforta līmeni un pārliecinieties, ka katrs komunicē par savām vajadzībām visa procesa laikā.) Visbeidzot, ievadošais partneris nostājas ceļos pie sava partnera un noliecas tam pāri. Ievadošā partnera ķermeņa svars arī var palīdzēt noturēt kājas gaisā, lai tās mazāk nogurtu. Un jūs esat gatavi sākt!

Ja jums ir partnerattiecības, izmēģiniet šo intīmu seksa pozu ar lielisku un baudpilnu frikcijas sajūtu. Nebēdājaties, ja pagaidām rotaļājieties vienatnē! Jebkurā gadījumā, šī garšīgā seksa poza arī ir lieliski piemērota solo rotaļām.

Nav jūsu tējas tase? Izmantojiet savu radošo enerģiju un izmēģiniet kādu citu seksa pozu no mūsu kataloga - un neaizmirstiet par lubrikantu!



4. DIENA

Definīcija: Maigais FemDoms

Sveiki un laipni lūgti rotaļu ceturtajā dienā! Šodien apskatīsim vienu no frāzēm no mūsu visaptverošās [Seksa terminu vārdnīcas](#). Un šis termins ir “Maigais FemDoms” (angļ. Gentle FemDom).

Ja esiet dzirdējuši par **FemDom** jeb “sieviešu dominēšanu”, tad Maigais FemDoms ir kā maigāks, sirsnīgāks un saudzīgāks tā radnieks. Maigājās FemDom attiecībās dominante var rīkoties **vairāk kā māte, nevis kā stingra disciplinētāja**. Tā vietā, lai sāpīgi sodītu vai verbāli pazemotu savu partneri, Maigā FemDom var aplikt savu padoto ar kakla siksnu, sasiet, aizsiet acis vai aizkavēt orgasmu (atsauce uz šī izaicinājuma pirmo dienu!).

Maigā FemDom var arī iedrošināt savu partneri veikt kalpošanas darbības, tostarp seksuāli viņu apmierināt. Viņi arī biežāk apbalvo savu pakļāvīgo partneri, izsakot uzslavas un komplimentus, kā arī izrādot fiziskas simpātijas, nevis sodīt viņu, ja viņš netiek galā ar saviem pienākumiem.

[Sensorās Rotaļas](#) var arī būt daļa no Maigās FemDom rotaļu programmas. Ja vēlaties to izmēģināt, šis [iesācējiem draudzīgais vaska spēļu komplekts](#) var sniegt lieliskas sajūtas un stundām ilgu jautrību. Arī vienkāršs [mutes aizbāznis](#) bieži vien ir apsveicams - īpaši, ja to apvieno ar spalvu pušķīti vai, lai iegūtu lielāku asumu, ar šo [Sāpju ritentiņu](#).

Tiem, kuri vēl nav iepazinuši **dominēšanas/pakļaušanas** attiecību modeli, Maigais FemDom var būt vieglāks sākumpunkts nekā tradicionālā dinamika. Un, ja jums un jūsu partnerim tas derēs un patiks, jūs vienmēr varat vienoties par intensīvākām ainām ar striktākiem nosacījumiem.

Vēlaties uzzināt vairāk vai izmēģināt Maigo FemDom? Lūk, šeti būs daži papildu resursi:

- [7 Jautri Veidi, Kā Izmēģināt Savus Spēkus Maigā FemDom Izpildījumā](#)
- [3 Ainas, Ko Izmēģināt FemDom Iesācējam](#)
- [Kā Izmantot Sekstingu, Lai Iejustos Savā FemDom Lomā](#)



5. DIENA

Seksa rīku pamācība: Krūšu Klipši

Vai esat gatavi piektajai dienai? Mēs noteikti ceram, ka jā - jo šodien mēs stāstīsim, kā pareizāk lietot **krūšu klipšus!**

Krūšu klipši ir viena no vienkāršākajām rotaļlietām, ko pievienot solo vai partneru seksam. Tās ir ne tikai lētas, bet arī viegli lietojamas - un, ja nevēlaties, lai jūsu rotaļlietas būtu redzamas, tās ir arī viegli paslēpt. Kad tās ir uzliktas, tās pastāvīgi stimulē krūšgalus; un, kad tās tiek noņemtas, jums paliek superjutīgi krūšu galiņi, ar kuriem var ļoti interesanti rotaļāties! Tā ir patiešām win-win situācija. Tātad, tiklīdz esat **nodrošinājuši savu krūšu klipšu** pāri, sekojiet šai pamācībai soli pa solim, lai iegūtu jaunus baudas veidus:

1. Uzbudiniet valkātāju. Krūšu klipšus labāk var izjust uz uzbudinātiem krūšu galiņiem!

2. Rotaļāties ar krūšgaliem, lai tie kļūtu stingrāki. Ja vēlaties, šo soli varat izlaist, taču tā ir patīkama sajūta lietotājam un atvieglo klipšu uzlikšanu.

3. Saspiediet krūšgalu. (Šis solis ir īpaši svarīgs mazākiem krūšgaliņiem.) Otrā rokā turiet atvērtu krūšu klipsi.

4. Piestipriniet krūšu klipsi. Kamēr to darāt, turiet krūšgalu saspiestu. Skavu var piestiprināt pie paša krūšgala, tomēr labāk pie krūšgala pamatnes (krūšgala apakšējās daļas).

5. Atstāji to piestiprinātu uz dažām sekundēm. Pirms turpiniet tālāk, pārrunāji ar valkātāju un noskaidrojiet, kā viņš jūtas, kādas ir viņa sajūtas.

6. Pēc vajadzības pielāgoji klipsi. Ja lietotājam sajūta ir pārāk intensīva, atslābiniet to. Ja lietotājam sajūta šķiet pārāk maiga, savelciet klipsi stingrāk. Atkārtoji pēc vajadzības, līdz esat atraduši optimālu spiedienu.

7. Atstāji krūšu klipšus piestiprinātus uz 15 minūtēm. Un ne ilgāk - iestatiet taimeri! (Ja tos turēsiet piestiprinātus ilgāk, tie var izraisīt ādas bojājumus.) Kamēr klipši ir piestiprināti, turpiniet rotaļāties nedaudz citur. Skūpstīt vai laizīt nospriegotos krūšu galiņus var sagādāt baudu. Varat arī satvert ādu ap krūšu klipsi vai viegli rotaļāties ar krūšu klipsīšiem. Var arī pilnībā ignorēt krūšgalus, lai ļautu krūšu klipšiem darīt savu darbu, kamēr jūs izmantojat savas rokas citur.

8. Noņemiet klipšus, kad atskanēs taimeris.

9. Izbaudiet īpaši jutīgus krūšgalus. Tagad, kad krūšgalos ir atgriezušās asinis, šī zona būs ļoti jutīga. Sāciet maigi un palieliniet intensitāti, lai atrastu jaunus pieskārienus un kustības, kas rada pārsteidzošas sajūtas. Tomēr paturiet prātā: Tas, kas jūtās fantastiski pirms klipšu izmantošanas, var nejusties tik fantastiski šajā īpaši jutīgajā periodā. Tāpēc noteikti komunicēji un eksperimentēji, lai atrastu to, kas jums sniedz vislabākās sajūtas.

6. DIENA

Padoms masturbācijai: Berzēšanās cilvēkiem ar vulvu

Sestā diena ir klāt un tas nozīmē, ka pienācis laiks ne tikai izberzēt acis no rīta! (Šī vārdu spēle iegūs jēgu pēc dažiem teikumiem - vienkārši palieciet ar mums.)

Saskaņā ar mūsu ļoti nezinātniskajiem pētījumiem (aptaujājot mūsu draugus), vulvas īpašnieki masturbējot iedalās divās galvenajās kategorijās: masētāji un berzētāji.

Masētāji (un nejaukt ar tiem, [kuri masē citus cilvēkus](#)) lielākoties guļ uz muguras un kustina rokas vai izvēlētās rotaļlietas, lai iesildītu savu krāsni. Pēc mūsu - un mēs to nevaram pietiekami uzsvērt - pilnīgi neobjektīva viedokļa, šī tehnika ir diezgan vienkārša: Guliet un ļaujiet rokām strādāt.

Savukārt **berzētāji** kustina visu ķermeni vai vismaz gurnus pret kaut ko vai uz kaut kā. Bieži vien viņi guļ uz vēdera, lai atvieglotu “lēkāšanu”. (Mūsu piemērā, spilveni visbiežāk izjūt lielāko kaislības slodzi.)

Ja jau nodarbojaties ar berzēšanos vai vēlaties to izmēģināt, šeit ir sniegti daži padomi, kā pilnveidot savas solo rotaļas:

- **Izmēģiniet seksa pozu [palīglīdzekļus](#).** Šīs formas mēbeles ir izstrādātas tā, lai palīdzētu jums ērtāk atrasties dažādās seksa pozās, savukārt blīvais porolons un pret šķidrumu noturīgais pārklājums padara tās ideāli piemērotas, lai piespiestu jūsu “taureni”.
- **Izmantojiet biksīšu vibratoru.** Tirgū ir pieejami daži [biksīšu vibratori, kas tiek noturēti savā vietā ar magnētu](#), kā Lovense Ferri vai Satisfyer Sexy Secret. Izmēģiniet triku, kas mums ļoti patīka no Mistress Kay padomiem, un izmanto magnētu, lai piestiprinātu vibratoru pie spilvendrānas un berzējieties no sirds.
- **Iemīļojiet rotaļlietas berzēšanai.** Ne katra seksa rotaļlieta vulvām ir masāžas ierīce vai zaķīša vibrators (lai gan mēs ļoti fanojam arī par tiem)! Piemēram, Vibrators NIYA 5 vai [Stimulators Vibepad](#) var tikt turēti vietā, kamēr jūs dejojiet uz tām. Vai arī, ja jums nerūp vibrācijas, bet vēlaties izbaudīt citādu tekstūru nekā parasti. Šie produkti ir īpaši izstrādāti izmantošanai pie dildo pamatnes strap-on seksa laikā, taču mums ir zināms, ka tām ir ļoti laba virsma, lai ar to varētu diezgan jautri paspēlēties.

Rīvēšanās nav priekš jums? Nesatraucieties - šeit ir daži citi resursi pasakainam solo seksam:

- [7 Padomi Masturbācijai Cilvēkiem ar ĻOTI Jutīgiem Klitoriem](#)
- [Top Solo Seksa Padomi Vulvas Īpašniekiem](#)
- [8 Masturbācijas Seksa Pozas Cilvēkiem ar Vulvu](#)

7. DIENA

Anatomijas stunda: Anālā Atvere

Laipni lūgti septītajā dienā un apsveicam ar “Yesyes 30 Dienas rotaļām” pirmās nedēļas noslēgumu! Šodien mums ir vēl viena anatomijas un baudas nodarbība - šoreiz mēs pievērsīsimies anālajai atverei. Lūk, kas būtu jāzin:

- **Tā ir pilna ar nervu galiņiem.** Lai gan tai piemīt viena no galvenajām bioloģiskajām funkcijām - jūs noteikti ziniet par kādu ir runa - šī jutīgā zona ir kļuvusi arī par ierastu [seksuālo rotaļu](#) vietu.
- **Tā sastāv no diviem sfinkteriem.** Anālie sfinkteri, kas būtībā ir muskuļu gredzeni, ir izvietoti divās zonās: viens iekšējais sfinkters - piespiedu sfinkters - un viens ārējais sfinkters - voluntārais sfinkters. Jūs pats varat kontrolēt, kad jūsu voluntārais sfinkters ir atvērts (tas ir veids, kā jūs to noturat, ja nevarat atrast tualeti). Savukārt piespiedu sfinkters ir ārpus jūsu apzinātas kontroles.
- **Lai uzsāktu penetrāciju, ir nepieciešams sagatavot abus sfinkterus.** Tāpēc anālajās rotaļās ir ļoti svarīga pacietība un atslābināšanās: Piespiedu sfinktera pakāpeniskai atvēršanai ir nepieciešams laiks, un, ja jūsu ķermenis ir saspringts, to būs vēl grūtāk izdarīt.
- **Nav nepieciešama penetrācija, lai sniegtu badu anālai atverei!** Arī ārējā masāža un [rimmings](#) atrodas diezgan augstu “baudas” sarakstā.
- **Anālās rotaļas nav domātas visiem.** Daudzi cilvēki uzskata, ka anālā atvere nav domāta izmantošanai seksa laikā - un tas ir pilnīgi normāli! Ja nav pārliecības par sava partnera pozīciju šajā jautājumā, vienmēr aprunājieties ar viņu par to. Vai iemācieties domas lasīt, jūsu izvēle.
- **[Barjerplēves orālajam seksam](#) jeb lateksa paladziņi var padarīt rimminga rotaļas daudz drošākas.** Vienkārši uzklājiēt šo paladziņu virs anālās atveres (un neaizmirstiet starpa abiem uzklāt nedaudz ūdens bāzes lubrikanta) un droši sāciet orālās rotaļas.
- **Anālo atveri ieskauj jūsu pēcpuse!** Papildus tam, ka daudziem tas ir ne tikai erotisks pēc izskata, eksperti uzskata, ka cilvēki attīstījušies, lai viņiem būtu biezāka un mīkstāka pakaļdaļa, kas pasargā kaulus, kamēr mēs sēžam.

Vai vēl aizvien šaubāties par anālajām rotaļām? Šeit ir daži resursi, kas varētu palīdzēt:

- [Pirmās anālās rotaļlietas? 5 populārākās izvēles iesācējiem](#)
- [Anālais sekss un visa patiesība par to](#)



8. DIENA

Seksa poza: Galda Virsma (The Tabletop)

Ir astotā diena, un mēs ceram, ka jūs jūtaties vienkārši lieliski! Mēs ļoti ceram, ka esat jau apguvuši dažus no ieteikumiem, kas palīdzēs jums izbaudīt labāko seksu savā dzīvē.

Šodienas padoms ir vēl viena seksa poza, un to sauc par Galda virsmu (angļ. The Tabletop).

Lai gan mēs esam par modernām [seksa mēbelēm](#), dažreiz darbu paveic kaut kas ļoti vienkāršs. Šajā gadījumā labs, izturīgs galds ir pamats patiešām jautrai, bet vienlaikus vienkāršai seksa pozai. Šī poza ne tikai **pārceļ seksu no guļamistabas uz virtuvi vai ēdamistabu, bet arī piedāvā daudz lielisku variāciju**. Šeit attēlotais variants ir lieliski piemērots klitora stimulācijai, taču to var viegli pielāgot arī orālajam seksam!

Lai ieņemtu Galda virsmas pozīciju, vienam no partneriem jāuzsēžas uz stingras, jostasvietas augstuma galda virsmas, novietojot savu dibenu pēc iespējas tuvāk virsmas malai. Tad otrs partneris var nostāties viņam priekšā, lai sniegtu penetrējošu seksu, orālu seksu vai pat vienkārši handjobu!

Protams, ne visas seksa pozas ir piemērotas visiem. Ja šī izvēle neatbilst jūsu gaumei vai fiziskajām spējām, skatiet mūsu [Sekss pozu katalogu](#), kur atradīsiet vēl simtiem citu iespēju.



9. DIENA

BDSM Padoms: Jā/Nē/Varbūt

Sveicinu jūs šajā skaistajā, lieliskajā devītajā dienā! Šodienas kārums ir īss, bet salds seksa padoms, kas pavērs pavisam jaunus baudas vārtus. Vai esat dzirdējuši par sarakstu “Jā/Nē/Varbūt”? Būtībā tas ir rīks, ar kura palīdzību ikviens var viegli vienoties par to, ko viņš vēlas (vai nevēlas!) darīt. To var izmantot jebkurai aktivitātei, piemēram, plānojot, ko darīsiet atvaļinājumā, taču tas ir īpaši noderīgs, lai noteiktu, kuras seksuālās aktivitātes jums ir piemērotas. Izveidojiet to, lai izrunātu lietas ar savu partneri(-iem), vai izmantojiet to savām solo sesijām, lai pārdomātu, kas jums patiešām patīk, un (vāāārbūt) atklātu jaunas viltības, ko vēlaties izmēģināt!

Lūk, kā sastādīt šo sarakstu:

1. Atrodiet (un, ja to darāt kopā ar partneri, vienojieties!) internetā “Jā/Nē/Varbūt” sarakstu. Profesionāļu ieteikums: meklējot “kinky yes no maybe list” vai “sexual yes no maybe list”, atradīsiet diezgan daudz dažādu iespēju atkarībā no tā, vai meklējat sarakstu seksuālām aktivitātēm vai BDSM aktivitātēm. Ja angļu valoda nav jūsu draugs, tad palīgā var nākt [deepl.com](https://www.deepl.com/), kas lieliski palīdzēs jums iztulkot (vai tuvu tam) un saprast piedāvāto aktivitāšu būtību (vienmēr laipni).

2. Izdrukāriet kopijas visiem dalībniekiem. Vai arī nosakiet citu veidu, kā jūs vēlētos aizpildīt sarakstu. (Mēs visi esam par papīra taupīšanu, ja tas ir iespējams, bet vairums “Jā/Nē/Varbūt” sarakstu ir labi piemēroti izdrukai!)

3. Palūdziet katram dalībniekam aizpildīt šo sarakstu patstāvīgi. Pēdējais vārds ir vissvarīgākais - ja sarakstu aizpildāt kopā ar partneri(-iem), var būt kārdinoši aizpildīt sarakstu kopā ar viņiem; taču “Jā/Nē/Varbūt” saraksta priekšrocība ir tā, ka neviens nezina citu atbildes. Tas ir tāpēc, ka aizpildot to vienatnē, ir lielāka varbūtība atbildēt patiesi - bez bailēm no nosodījuma vai ārējas ietekmes. Vienojieties par laika grafiku, kurā to izdarīsiet, un dodieties katrs savā piedzīvojumā.

4. Pārskatiet sarakstu(-us). Ja šo aktivitāti veicat vienatnē, pārdomājiet savas atbildes un atzīmējiet, ko jūs vēlētos izmēģināt nākamajā masturbācijas seansā. Ja to veicat kopā ar partneri(-iem), salīdziniet savus sarakstus un aplūkojiet, kur sakrīt slejas ar “Jā” - tās ir darbības, kuras jūs abi/visi (pilnīgi noteikti!) esat gatavi izmēģināt. Tālāk iesakām aplūkot jomas, kurās viens partneris atzīmējis “Jā”, bet otrs - “Varbūt”. Šis solis paver logu diskusijai, lai noskaidrotu un pārliecinātos, vai tas tiešām der jums abiem.



10. DIENA

Šodienas labums ir daži labi, vecmodīgi dati - protams, par seksu. Vai zinājāt, ka **visizplatītākais anālo rotaļu veids ir pieskaršanās bez ievadīšanas?** Tieši tā!

Mūsu komanda veica aptauju, kurā piedalījās vairāk nekā 3000 Kinkly lasītāju, lai noskaidrotu viņu domas un pieredzes anālo rotaļu jomā.

Aptaujas atziņas ir šādas:

- 50% respondentu, kuri bija iesaistījušies anālajās rotaļās, vai nu deva, vai saņēma **anilingu**.
- 41% bija snieguši **anālo dzimumaktu**.
- 39% bija saņēmuši anālo dzimumaktu.

Tas ir interesanti, taču patiesībā tas ir kas vairāk. Daudzi cilvēki izvairās no analām rotaļām, jo baidās no penetrācijas vai vienkārši nav tam gatavi. Patiesībā plašā anālo rotaļu pasaule ietver daudz ko vairāk. “Anālais sekss” var būt tāds, kādu vien jūs to vēlaties



Prostatas masieris Naughty Boy (melns)



Stikla rotallietā Icicles No. 47



**Dzimumlocekļa gredzens -
piespraudīte Teardrop XL**



**Anālais gels Slow Sex
(30 ml)**



11. DIENA

Definīcija: Dining At The O

Čau, čau! Priecājamies, ka jau esiet pietiekami dziļi iegrimuši mūsu “30 Dienas rotaļām”. Vai nav forši? Vai jau paspējāt iemācīties kaut ko jaunu? Mēs būsim sajūsmā saņemt jūsu atgriezenisko saikni - tāpēc droši, nekautrējoties **nosūtiet mums ziņu!**

Šodien mums ir jautrs sekса termins no muse visaptverošās **Seksa terminu vārdnīcas: “Dining at the O”** jeb saīsinājumā **“DATO”**.

DATO nozīmē veikt **anilingu**, parasti sievietei vai sievišķīgai personai. Tradicionāli tas bija iekļauts sekса pakalpojumu sniedzēju piedāvājumā kā pakalpojums, ko klienti varēja izvēlēties. Tomēr mūsdienās tas ir kļuvis par vispārpieņemtu terminu.

Termins “Dining at the O” ir atvasināts no **“Dining at the Y”**, kas attiecas uz **kunilingu** un vulvas “Y” formu.

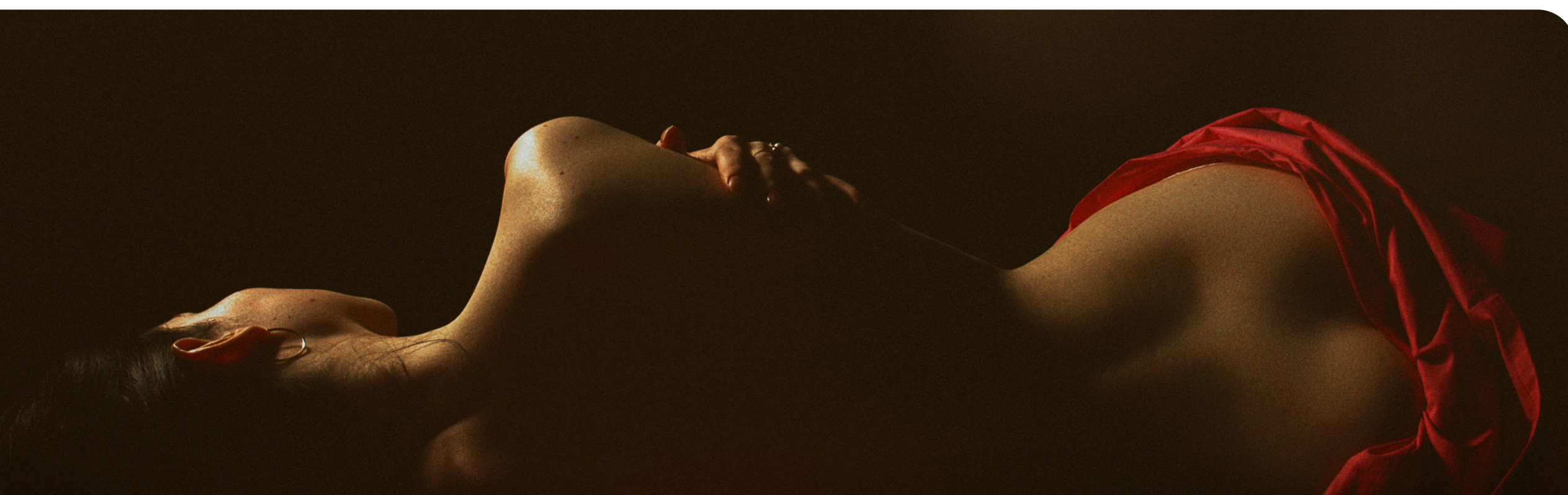
OK. Tagad, kad esat iepazinušies ar to, ko nozīmē “Dining at the O”, rodas loģiskais jautājums: Vai jums tas patīk? Ja jā, tad ir diezgan svarīgi to darīt droši. (Ja nē, tad labāk meklējiet kaut ko, kas vairāk atbilstu jūsu gaumei. Droši. Mēs nekas nav pret.)

Vispirms jāzina, ka “Dining at the O” saņēmējam var būt ļoti patīkama. Analā zona ir pilna ar nervu galiņiem un ir ļoti jutīga, kad tiek stimulēta. Sāciet lēnām, komunicējiet un iepazīstieties ar mūsu **padomiem par rimmingu**. Ja jums nav partnera vai vēlaties piedzīvot līdzīgas sajūtas ar rotaļlietu, varat izmēģināt arī ļoti populāro **B-Vibe Rimming Plug**.

Jums arī būtu jāpatur prātā, ka rimminga zonā var būt baktērijas, kas var izraisīt negatīvu ietekmi, ja tās tiek norītas vai nonāk saskarē ar maksti. Laba doma ir rūpīgi iztīrīt anālo apvidu pirms jebkāda veida anilinga. Lielisks padoms ir arī izmantot **lateksa paladziņus-“Sheer Glyde Dams Cola”**. Un izvairieties no baktēriju pārnesšanas no anālās atveres uz maksts zonu.

Īsāk sakot, “Dining at the O” ir interesants izteiciens, kurš apzīmē darbību, kura iespējams nav domāta visiem, tomēr pārējiem tā var sniegt neķītri jautru piedzīvojumu.

Līdz rītdienai!



12. DIENA

Padoms masturbācijai: Strokeri Cilvēkiem ar Dzimumlocekli

Helloo! Un mēs atkal esam atpakaļ! Mēs praktiski esam šī izaicinājuma pusceļā, un, ja jūs esat tādi paši kā mēs, iespējams, jums domāriet, ka būtu nepieciešams neliels pārtraukums. Un - tā kā tas nāk no mums - ar to domājam, acīmredzami, pārtraukumu priekš masturbācijas.

Mums nav ne jausmas, cik slinki jūs tieši esat, bet vai jums kādreiz arī ir bijusi doma, ka dzimumloceklis varētu nomasturbēt pats sevi? Ja jā, tad jūs esat mūsu tipa cilvēki. Mums arī tā gribētos!

Kinkly veica aptauju par [masturbācijas paradumiem](#), un mēs noskaidrojām, ka 79% no mūsu respondentiem, kuriem ir dzimumloceklis, masturbācijai izmanto tikai rokas. Tas ir ļoti liels cilvēku skaits, kas neizmanto ieguvumus un neizjūt baudu, ko sniedz masturbācija ar rotaļlietu.

Mēs saprotam: jums ir liela prakse izmantojot rokas, un jūs vislabāk ziniet, kas un kā ir patīkami. Taču ir ierīces, kas spēj sniegt neticamas sajūtas. Tādas kā **Keon no Kiiroo** piešķir pavisam jaunu nozīmi jēdzienam “iestatīt un aizmirst”. (Lai gan, godīgi sakot, jums to būs grūti aizmirst!)

Kiiroo Keon ir automātiskais strokeris (masturbators) ar mīkstu maināmu iekšējo uznavu un stingru ārējo apvalku, kas veic visu smago darbu jūsu vietā, pārvietojot mīksto tuneli augšup un lejup pa jūsu dzimumlocekli ar jūsu izvēlēto ātrumu un intensitāti.

Daži no šiem automātiskajiem masturbatoriem ir diezgan pasmagi, un, lai tos stabilizētu, ir nepieciešamas abas rokas. (Kas mums šķiet diezgan pieņemams kompromiss - galu galā, tas jau veic lielāko daļu darba. Vismazākais, ko jūs varat darīt, ir to turēt.) Tomēr, ja meklējat iespējas, varat iegādāties **Keon** siksnīņu, lai to varētu lietot ar vienu roku (kas arī ir labi, ja jums ir svarīgs [satvēriena stiprums](#)). Ja vēlaties, lai rokas būtu pilnīgi brīvas, varat iegādāties garāku siksnīņu, kas nostiprinās ap kaklu. Lūk tā mēs iztēlojamies bezrūpīgu locekļa baudīšanu!

Īsumā: ja vēlaties uzlabot savus “rokudarbus”, neizvairieties no rotaļlietām. Apskatiet [kas ir pieejams](#) un tad izbaudiet atpūtu - bez liekas piepūles!



13. DIENA

Seksa rīku pamācība: Gultas Sasaistes

Laipni lūgti 13. dienā! Mēs novērtējam, ka palikāt ar mums - un jūsu seksuālā dzīve arīdzan jums saka lielu paldies! Šodienas darba kārtībā: Parunāsim par to, kā panākt, lai jūsu gulta būtu vēl nozīmīgāka jūsu mājoklī. Citiem vārdiem sakot, parunāsim par to, kā pārvērst jūsu matraci par improvizētu sasaistes mēbeli.

Pārsteidzoši, bet tas patiesībā ir diezgan vienkārši! Tā kā lielākajai daļai cilvēku ir gulta, ražotāji saprata, ka piedāvāt sasaistes, kas ir īpaši piemērotas gultām, ir labs finansiāls lēmums. Tādējādi radās tādi komplekti kā Gultas fiksatori Gūstā un Važu komplekts Spēļu laukums.

Būtībā šie siksnu komplekti izmanto jūsu gultu kā pamatu, lai izveidotu visu sasaistes sistēmu. Zem matrača tiek izklāts stiprinājumu siksnu tīkls. Kad matraci tiek uzlikts atpakaļ uz stiprinājuma siksniem, dažas no tām izvirzās ārā no matrača sāniem. Un gatavs: šīs izkarinātās siksnas ir viegli lietojami sasaistes punkti. Vienkārši piestipriniet pie tām roku saites, un jūs uzreiz esat pārvērtis savu gultu par sasaistes mēbeli - nav nepieciešami nekādi gultas vai sienu uzlabojumi!

Tās arī nav tik grūti uzstādāmas, kā varētu šķist. 10 līdz 15 minūšu laikā (un tas ir nesteidzoties un ar kafijas pauzi) varat izveidot diskrešu un dažu sekunžu laikā gatavu sasaistes sistēmu - līdz brīdim, kamēr izvēlaties to atkal noņemt.

Lūk, kā var uzstādīt Gultas fiksatori Gūstā (Psst! Ar to noteikti var tikt galā viens cilvēks):

1. Izsaņojiet savu ierobežotājsistēmu. Mēs iesakām savās mājās atrast vietu, kur pamatnes savienojuma siksnas var novietot līdzēni uz grīdas. Tās vizualizēšana un izkārtošana, pirms matrača pacelšanas, būtiski atvieglo uzstādīšanas procesu.
2. Pārļiecinieties, ka visas roku saites ir atvienotas no sistēmas. Šobrīd tās nav nepieciešamas.
3. Noņemiet matraci no gultas rāmja. Ja jums ir pietiekami daudz vietas, novietojiet matraci uz sāniem, lai abas rokas būtu brīvas - tas bus ārkārtīgi noderīgi.
4. Paņemiet pamatnes savienojuma siksnas un novietojiet tās līdzēnā vietā, kur atradās matraci. Pārļiecinieties, ka visas siksnas ir līdzēnas un nav savītas. Atkarībā no gultas izmēra, iespējams, būs nepieciešams saīsināt vai pagarināt pamatnes savienojuma siksnas, lai tās būtu piemērotas atbilstoši gultas izmēram. Kad esat pabeiguši, pārļiecinieties, ka metāla D-veida gredzeni (vai skavas atkarībā no jūsu ierobežotājsistēmas) ir izvirzīti no apakšas, kur atradīsies matraci.

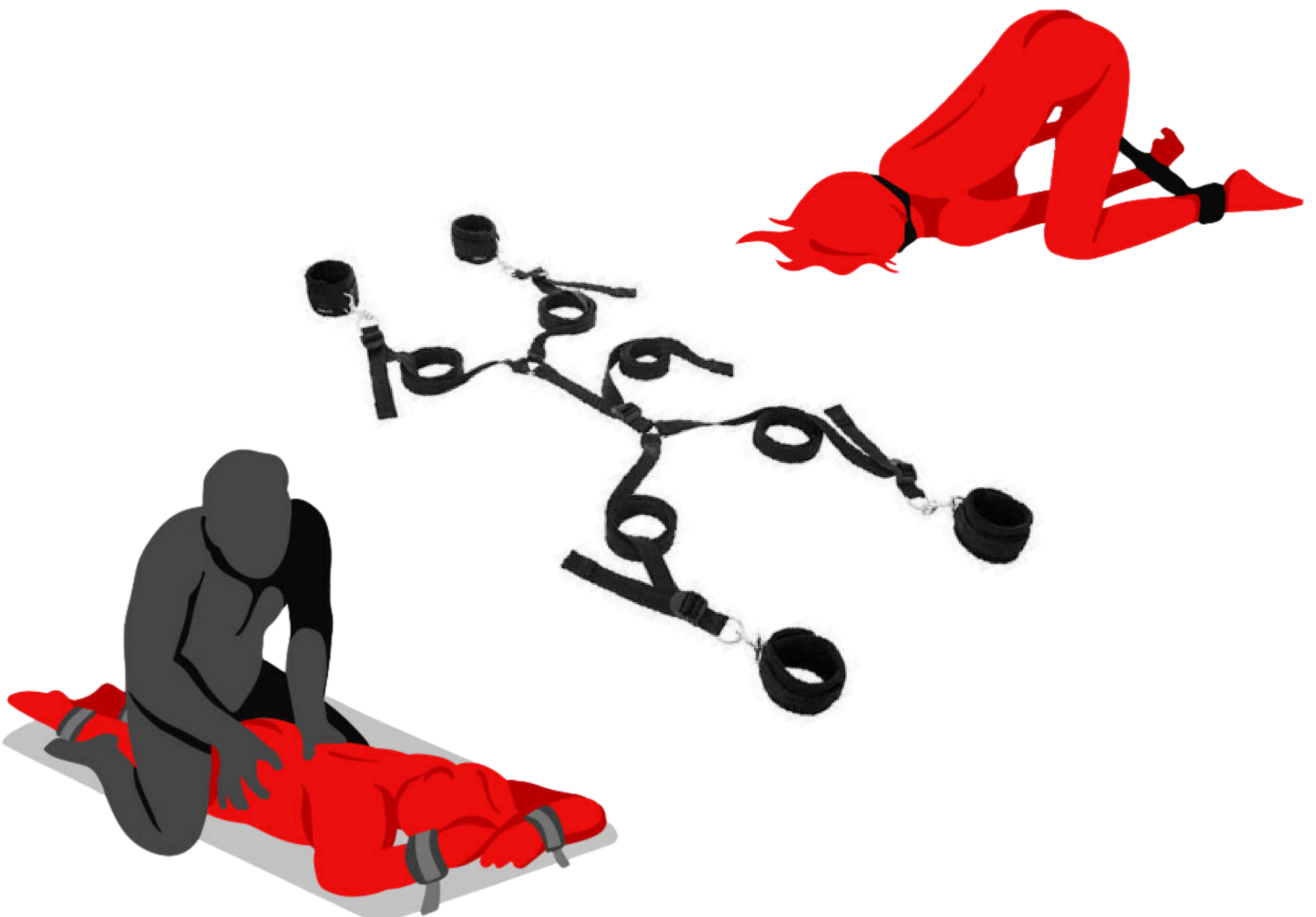
5. Novietojiet matraci atpakaļ uz pamatnes savienojuma siksnām, ko esat izkārtojis. Visticamāk, siksnas nedaudz kustēsies, kamēr matracis atkal nostabilizēsies. Paklājiet roku zem tagad novietotā matrača un, ja nepieciešams, izvilciet D-veida gredzenus/klipšus. Ļaujiet tām karāties zem matrača.

6. Apejiet ap gultu un piestipriniet vēlamos sasaistes veidus (piemēram, roku saites!) pie katras no atsegtām siksnām.

Un viss! Viss ir gatavs nopietni karstai rotaļu sesijai! Pēc tam, kad esat pabeiguši rotaļāties, saplaciniet saites, noslēpiet tās (un to stiprinājumus) atpakaļ zem matrača, un neviens par to neko nezinās. Un kad atkal vēlēšities rotaļāties, vienkārši izņemiet tās no slēptuves. Tā ir pārsteidzoši vienkārša sistēma, ņemot vērā, ka tā ir tik diskrēta un pārvērš visu jūsu gultu par sasaistes mēbeli!

Neaizmirstiet rotaļāties arī citās pozās, ne tikai izmantojot [Izplestā Ērgļa pozīciju](#) (Angl. Spread Eagle). Jūsu esošā ierobežotājsistēma var ierobežot jebko, kam ir sasaistes vieta (cilpas vai D-veida gredzeni) – sākot no [kakla siksnas](#) līdz augšstilbu aprocēm un tā tālāk. Ja pievienosiet dažus dubultos karabīnus, iegūsiet daudz lielāku pielāgojamību sava komplekta izmantošanā!

Ja jums izdevās iziet cauri šim, mēs esam pagodināti! Mēs nezinām kā jums, bet viss ko mēs vēlamies tagad darīt ir iet uz gultu ;)



14. DIENA

Anatomijas stunda: Klitors

Laipni lūgti 14. dienā! Ziniet saka, mūžu dzīvo - mūžu mācies - un mēs tieši esam šeit, lai jums palīdzētu. Lūk, kas jums būtu jāzina par klitoru:

- **Tam ir iekšējās un ārējās daļas.** Ārējais klitors ir neliels, nerviem bagāts orgāns, kas atrodas vulvas augšdaļā, virzienā uz nabu, kur abas lūpas satiekas augšpusē. Klitoram ir arī iekšēja daļa, kas ir paslēpta no acīm.
- **Daži eksperti uzskata, ka G punkts patiesībā ir tikai klitora iekšējais paplašinājums.** Tas ir tāpēc, ka klitora sakne atrodas tieši aiz maksts priekšējās sieniņas.
- **Uzbudinājuma laikā klitors piepildās ar asinīm un paplašinās.** Tas var palielināt jutību pret stimulāciju - līdzīgi kā darbojas dzimumloceklis. Klitors var būt arī daudz vieglāk pamanāms, kad klitora īpašnieks ir uzbudināts, taču to izmēri krasi atšķiras!
- **Daudzas lietas var ietekmēt tā vispārējo jutību.** Tie ir, piemēram - izmērs, uzbudinājums, medikamenti, fiziskā labsajūta, traumas, garastāvoklis, kā arī, protams, menstruālais cikls.
- **Tās “precīzs” izvietojums atšķiras atkarībā no cilvēka.** (Tas pats attiecas arī uz maksts atveri.) Dažiem cilvēkiem klitors ir tuvāk maksts ieejai, un daži eksperti uzskata, ka tas ietekmē arī to, vai jūs spējat sasniegt orgasmu ar penetrācijas palīdzību, neveicot papildu stimulāciju.
- **Lielākajai daļai klitora īpašnieku ir nepieciešama klitora stimulācija dzimumakta laikā, lai sasniegtu kulmināciju!**

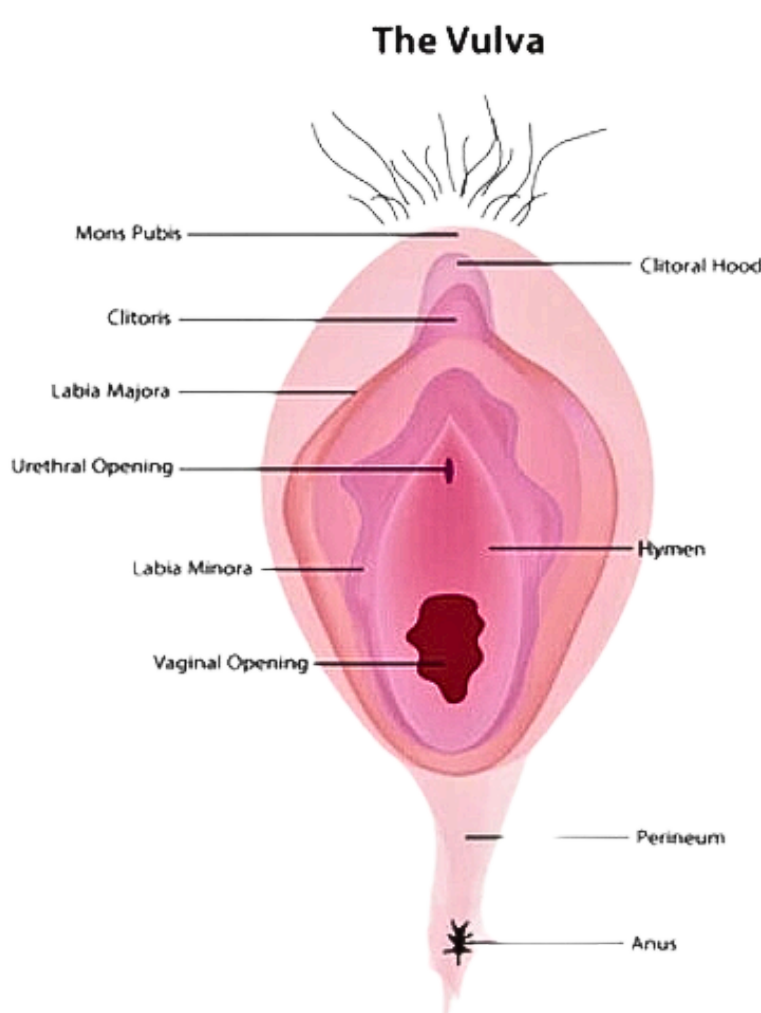
Nepieciešama palīdzība, lai atrastu klitora atrašanās vietu uz jūsu mīļākā ķermeņa (neatkarīgi no tā, vai tas ir jūsu vai partnera ķermenis)? Ar plaukstas pamatni virs vulvas pie nabas uzlieciet pa pirkstam uz katras kaunuma lūpas un, izplešot pirkstus, pavelciet tos uz augšu. Tas var palīdzēt vieglāk saskatīt dažādas vulvas daļas kopējo struktūru. Tagad mēs nonākam pie labākās daļas - šeit ir daži padomi, kas palīdzēs jums apmierināt klitoru (jo tas patiešām ir miljonu dolāru vērts jautājums, vai ne?). Pirmkārt un galvenokārt saprotiet: Katram cilvēkam (un viņa klitoram!) patīk savādāk. Tas nenožīmē, ka to ir sarežģītāk vai “grūtāk” apmierināt nekā dzimumlocekli; taču ir daudz plašāks vēlamo pieskārienu diapazons - katrs no tiem ir tikpat unikāls kā persona, kurai pieder klitors.

- **Jautājiet.** Labākais veids, kā apmierināt klitoru, ir pajautāt tā īpašniecei, kā viņa vēlas, lai tas tiktu apmierināts. Tas ne tikai veicina atklātu komunikāciju starp jums abiem, bet arī palīdz mazināt orgasma plaisu - un nodrošina, ka saņēmēja saņem baudu, kādu tieši viņa vēlas (pietam vēl šodien un tagad)! Tomēr diezgan daudzi cilvēki, kuriem pieder klitors, var nemaz bieži nemasturbēt paši vai arī justies neērti, skaidrojot vai kur nu vēl rādot, kādiem pieskārieniem viņi dod priekšroku. Tādā gadījumā noder šādi universāli padomi.

- **Sāciet Maigi.** Klitorā ir ļoti daudz nervu galiņu! Tas nozīmē, ka pieskāriens var būt pastiprināts - un tas, kas jums šķiet “mērens” spiediens, var izrādīties pārāk liels! Tāpēc sāciet maigi; un, ja redzat, ka saņēmēja ķermenis nepārtraukti cenšas piespiest jūsu roku, spiedienu palieliniet.
- **Nagiem Jābūt Sakoptiem.** Tik daudz kustību turp un atpakaļ, tāpēc jebkurš pavirzījies nags var būt liels “auč!”. Pārliecinieties, ka jūsu nagi ir nogriezti un noslīpēti ikreiz, kad plānojat atrasties klitora tuvumā (nomazgāt rokas pirms tam arī nebūtu slikta doma).
- **Lietojiet Vienmērīgas, Plašas Kustības.** Ja vēl tikai izmēģināt jaunus pieskārienus, iesākumā klitora apmierināšanai iesakām izmantot pirkstu spilventiņus vai visus četrus pirkstus vienā līnijā. Precīza stimulācija dažiem cilvēkiem ir satriecoša; taču, ja to veic nepareizi, pirkstu nagi, pārāk liels spiediens vai nepareizā vieta, var to padarīt par lielu feilu.
- **Izmēģiniet Netiešo Spiedienu.** Daudziem klitora īpašniekiem tieša pieskaršanās atsegtajam klitoram ir pārāk intensīva. Tur ir pārāk daudz nervu galiņu, un tas var būt pārāk sāpīgi, nevis patīkami. Netiešā pieskaršanās klitoram, piemēram, izdarot spiedienu caur vulvu vai pieskaroties klitoram caur to kapuci, var būt tieši tas, kas vajadzīgs.
- **Izmantojiet Seksa Rotaļlietas.** Pat vispieredzējušākajiem masturbētājiem, kuri zin, kā regulāri un pārliecinoši sasniegt orgasmu, [vibratori](#) var būt liels palīgs. Citiem vibratori un seksa rotaļlietas patiesībā ir obligāts priekšnoteikums; viņi nespēj sasniegt orgasmu bez savu iecienīto rotaļlietu palīdzības. Tāpēc nekautrējieties pievienot guļamistabai dažas seksa rotaļlietas! Tās nevienam nav aizstājējs; tās ir tikai vēl viens rīks, kas palielina intimitāti - un, svarīgākais, jūsu partnera baudu. [Fun Factory Vim](#), [Womanizer Next](#) un [We-Vibe Tango X](#) var būt lieliskas rotaļlietas, ar kurām sākt, ja jūsu gala mērķis ir klitora baudīšana.

Lai iegūtu vēl vairāk padomu klitora apmierināšanai, aplūkojiet šos fantastiskos resursus:

- [Orgasms un 8+ tā veidi. Kā to sasniegt?](#)
- [Klitors – sievietes baudas avots](#)
- [Maksts, vulva vai vagīna? Kā neapjukt](#)



15. DIENA

BDSM Padoms: Ceļojot Nerātni

Paldies, ka pievienojāties mums 15. dienā! Jūs patiešām esat ļoti labi sagatavojušies šai atskaitei, un mēs ļoti ceram, ka tā savukārt palīdzēs jums, khem, “pagulēt” vēl labāk ar kādu (vai viesmaz pašiem ar sevi). Šodien aplūkosim dažus padomus, kā ceļojumos ņemt līdz savas seksa rotaļlietas, lai būtu pēc iespējas mazāk negaidītu pārsteigumu:

- **Izņemiet maināmās baterijas.** Ja jums ir [rotaļlieta, kas darbojas ar baterijām](#), izņemiet tās ārā, pirms to sapakojat. Mēs iesakām baterijas glabāt atsevišķā maisiņā, lai izvairītos no tā, ka tās atsitīsies pret rotaļlietas virsmu un radīs skrāpējumus, kā arī neitralizēs iespēju rotaļlietai pēkšņi ieslēgties visnepiemērotākā brīdī. Ja plānojat lidot tikai ar rokas bagāžu, labāk baterijas atstāt mājās (tās tik un tā tiks jums izmest), vai labāk izvēlēties lādējamo rotaļlietu vietā.
- **Aktivizējiet ceļojuma bloķēšanas funkciju.** Ja jūsu seksa rotaļlietai nav noņemamu bateriju, ļoti iespējams, ka tā ir aprīkota ar ceļojuma bloķēšanas funkciju. Nospiežot neskaidru pogu kombināciju, vibrators atturēsies no ieslēgšanas, līdz šī neskaidrā pogu kombinācija tiks nospiesta vēlreiz. Tas neļaus jūsu sapakotam vibratoram sastapt jūsu apavu pāri un ieslēgties. Dažas seksa rotaļlietas ar šādu funkciju ir [Fun Factory Miss Bi](#), [b-Vibe Rimming Plug 2](#) un [Womanizer Liberty 2](#) (kura vāciņš aizsargā pogas no nospiešanas).
- **Pārbaudiet vietējo lidojumu ierobežojumus.** Ja lidojat ar lidmašīnu, ziniet, kas ir atļauts un kas nav atļauts jūsu lidojuma laikā. Tas atšķiras atkarībā no pakalpojuma sniedzēja, valsts un galamērķa, tāpēc visdrošāk ir to pārbaudīt katru reizi. Pretējā gadījumā, izejot caur drošības kontrolei, jūsu pātagu (ko var uzskatīt par ieroci) un lubrikanta pudelīti (kuras daudzums var pārsniegt atļauto mililitru apjomu) var izmest ārā. Nemas nerunājot par valstīm, kur tādas lietas ir aizliegtas un var bonusā vēl draudēt naudas sods.
- **Padomājiet par tīrīšanu.** Atkarībā no tā, kur ceļojat, seksa rotaļlieta, kas atrodas uz plaukta, lai izžūtu, var nebūt piemērots risinājums. Pārlicinieties, ka ņemat līdzi tikai tādas seksa rotaļlietas, kuras pēc lietošanas varat pienācīgi notīrīt un nosusināt. Ja seksa rotaļlietām netiek dots piemērots laiks izžūt, tās var sapelēt, un to, protams, nevēlās neviens! (Ja meklējat iedvesmu šajā jautājumā, Tenga Eggs ir vienreizlietojami masturbatori. Alternatīvi, izmantojiet vibratoru vai dildo, ko varat pilnībā nosusināt ar dvieli.)

- **Iepakojiet diskrēti.** Ja jūsu seksa vai fetiša rotaļlietai nav pievienota uzglabāšanas somiņa, atrodiēt kaut ko, kur to glabāt. Tas var būt tik vienkārši kā zeķē (uzmanieties no pūkām!) vai tik izsmalcināti kā seksa rotaļlietu uzglabāšanas somiņā. Jūs nekad nevarat zināt, kad kāds tuvumā varētu vērot, kā jūs kaut ko izņemiet no bagāžas, tāpēc, parūpējoties, ka rotaļlietas ir diskrētā maisiņā, pēdējā brīža pārmeklēšana jūsu somās var kļūt mazāk neērta. (Ja jums ir jāiet cauri lidostas drošības kontrolei, iesaiņojiet rotaļlietas caurspīdīgos, rāvējslēdzēja aizdares maisiņos un pēc ierašanās pārliciet necaurspīdīgā maisiņā. Daudzām seksa rotaļlietām ir blīvs materiāls, kas var iedarboties uz lidostas drošības kontrolierīcēm - tādēļ drošības darbiniekam ir jāveic izmeklēšana. Izmantojot caurspīdīgu, rāvējslēdzēja aizdares maisiņu, kļūst skaidrs, kas tas ir, un samazinās iespēja, ka viņiem būs jāpārbauda jūsu intīmās lietas!)

Jūtaties labāk, kad esat pilnībā sagatavojušies, vai ne? Iepazīstieties ar vēl vairāk nerātņiem ceļošanas padomiem:

- [Vacation Sex! TSA Tips, Tricks and the Best Toys for Travel](#)
- [4 Things You Should Look for in a Vibrator You Want as a Travel Buddy](#)



16. DIENA

Padoms masturbācijai: Lubrikanta Lietošana Cilvēkiem ar Dzimumlocekli

Kad runa ir par vīriešu masturbāciju, visizplatītākais paņēmieni (it kā kāds to nebūtu zinājis) ir locekļa stimulēšana ar vienu roku (uzminiet, ko dara otra?). Bet vai esat kādreiz dzirdējuši frāzi: “Jo vairāk, jo labāk”? Izrādās, ka tas attiecas arī uz masturbāciju!

Šodien mēs jūsu masturbācijas komandas sastāvā iekļausim jaunu spēlētāju - un tā būs superzvaigzne: **lubrikants!** Jā, jūs pareizi izlasījāt. Pretēji vispārpieņemtajam uzskatam, lubrikants nav paredzēts tikai partnerattiecību baudīšanai - tas var padarīt neaizmirstamas arī jūsu solo sesijas. Galvenais ir izvēlēties pareizo lubrikanta veidu atbilstoši tam veidam, kā jūs masturbējat.

Vienkārši izmantojiet rokas? Izmēģiniet silikona lubrikantu, kas nodrošina ilgstošu slīdamību. Lietojiet silikona rotaļlietas? Izmantojiet kaut ko uz ūdens bāzes. Vai vēlaties kaut ko pa vidu? Izvēlieties hibrīda lubrikantu, tas strādās gan ar rokām, gan ar (gandrīz) visām silikona rotaļlietām.

Un, runājot par to, kā šo procesu vēl vairāk dažādot, pamēģiniet, izmantojot lubrikantu, iekļaut kādu no šiem solo rotaļu padomiem:

- Izmantojiet divroku pieeju. Savelciet pirkstus tā, lai tie veidotu šūpuļtīkla formu, pārvelciet to pāri dzimumloceklim un ar īkšķiem glāstiet vai masējiet dzimumlocekļa stumbru un galviņu. (Pirkstu kauliņu sajūta gar stumbra apakšējo daļu var radīt atšķirīgas sajūtas no tām, pie kurām esat pieraduši.)
- Apņemiet ar pirkstiem sēklinieku maisiņu un nedaudz pavelciet to prom no ķermeņa, kamēr glāstat dzimumlocekli.
- Stimulējiet prostatu no ārpuses, piespiežot ar pirkstu galiņiem uz starpenes zonu aiz sēkliniekiem.
- Integrējiet **anālas rotaļas!** Lai gūtu baudu no aizmugures, jums nav nepieciešams neko sevī ievietot - anālās atveres masēšana no ārpuses var justies ļoti pasakaini. Ja tomēr vēlaties izmēģināt kādu ievadīšanu arī, pārliecinieties, ka jums ir kvalitatīvs lubrikants, kas atvieglos visu procesu.

Stāsta secinājums? Jūs esat pelnījuši vairāk! Un, lai turpinātu šo tēmu, šeit variet iepazīties ar vairākām idejām, kā papildināt savu masturbācijas rituālu:

- [TOP 6 preces prostatas baudīšanai.](#)
- [Masturbatori! Sexplorers vēlas iepazīstināt Jūsu locekli ar seksīgām tehnoloģijām. No šī brīža dekorāciju vietā mājās.](#)



17. DIENA

Definīcija: Slaukšanas Galds

Sveiki un laipni lūgti mūsu “30 Dienas rotaļām” 17. dienā! Šodienas ēdienkartē ir vēl viena definīcija - šoreiz par ļoti perversu seksa mēbeli.

To sauc par “Slaukšanas Galdu” (angļ. Milking Table). Tas izskatās ļoti līdzīgi masiera darba galdam, tikai šim ir stratēģiski izvietots caurums, kas ir paredzēts, lai pie dzimumlocekļa varētu piekļūt no galda apakšas. (Tagad ceram ir skaidrs, kā tas ir ieguvis savu nosaukumu)

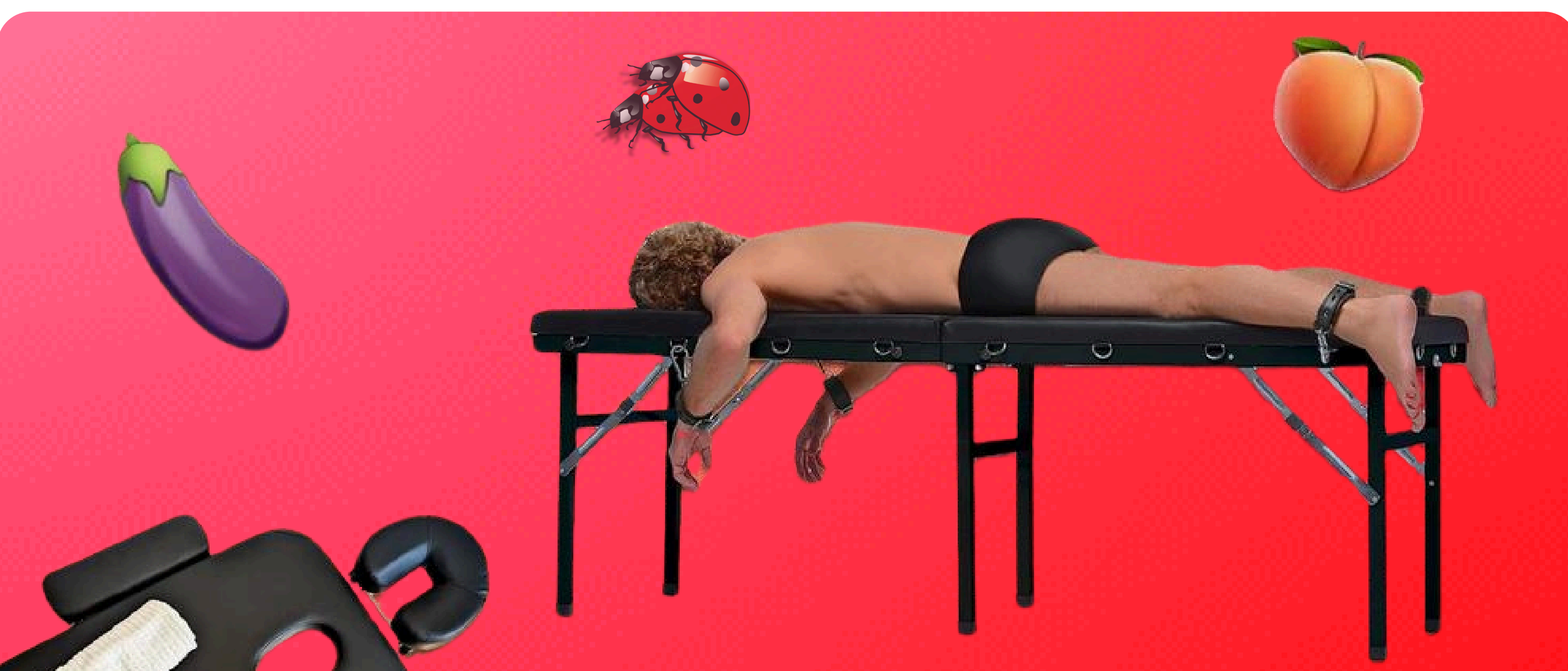
Slaukšanas galdu var izmantot, lai sniegtu orālos komplimentus, izpildītu roku darbus vai citādi apmierinātu uz tā gulošo dzimumlocekļa īpašnieku. Tie ir arī ļoti populāri pornogrāfijā. Mēs zinām, ko jūs domājat: “Kāpēc ieguldīt līdzekļus tik apjomīgā aprīkojumā?”

Nu, pirmkārt, tāpēc, ka atrašanās ar seju uz leju, kamēr dzimumloceklis un sēkliniekos ir brīvi, var sniegt ļoti atšķirīgas sajūtas saņēmējam. Daži pat apgalvo, ka šī pozīcija izraisa spēcīgāku un patīkamāku ejakulāciju. Slaukšanas galdu var arī iekļaut dažādos seksa aktos, tostarp masāžā, lomu spēlēs, grupu seksā un [BDSM](#). Tā ir laba vieta un pozīcija anālās izpētes un prostatas rotaļu veikšanai, un to var izmantot, lai sesijā iekļautu sasaistes, kas padara to ļoti populāru BDSM kopienā.

Vai jums ir pietiekami daudz iemeslu?

Tomēr, neraugoties uz daudzajām slaukšanas galdu priekšrocībām, daudzi cilvēki vilcinās iegādāties šādu galdu, jo tas ir liels ieguldījums - gan finansiāli, gan platības ziņā, kas nepieciešama galda novietošanai. Ja vien jums nav sava [“pagraba”](#) (BDSM rotaļu istaba, kā Greja piecdesmit nokrāsās), jūs, iespējams, vēlēšities apsvērt citus veidus, kā atveidot tādas pašas sajūtas mājas apstākļos. Šim nolūkam mēs iesakām [Liberator Fleshlight on a mission](#): seksa rotaļlietu stiprinājumu, kas ļauj rotaļāties bez rokām. Mēs iesakām arī [Arcwave Ion](#): rotaļlietu, kas būtībā spēj jūs uzbudināt bez piepūles, imitējot slaukšanas galda pieredzi, vienkārši atslābstot un ļaujoties baudai. Vai arī variet izmēģināt [The Milker](#) (izskatās tieši tā kā jūs to iztēlojaties)

Pagaidām tas mums viss; uz tikšanos nākamreiz!



18. DIENA

BDSM Padoms: Sadzīves Lietas kā Seksa Rotaļlietas

Laipni lūgti atpakaļ, jūs nerātnie cilvēki! Vai jums kādreiz ir gadījies, ka mirkļa karstumā neesat varējuši atrast savu mīļāko seksa rotaļlietu? Vai kādreiz ir gadījies, ka kāds no tiem ir padevies sesijas vidū? Tā bija neraža, vai ne?

Taču par laimi, šodien mēs pievērsīsimies nerātnām lietiņām: ikdienas priekšmetiem, kurus var izmantot kā neķītras rotaļlietas. Ticiet vai nē, bet, visticamāk, jums mājās jau ir ļoti daudz lietiņu, kuras jūs neizmantojiet pēc pilnas programmas baudas gūšanai. Vai esam iekvēlinājuši jūsu iztēli? Ideāli!

Lūk, šeit būs daži no mūsu mīļākajiem:

- **Koka karotes.** Vai jums patīk pērieni? Varbūt jums ir padevīgs partneris, kurš ir bijis īpaši nerātns? Jūsu virtuves atvilktnēs ir viss nepieciešamais, lai sniegtu labu pāršanu.
- **LED apgaismojums.** Šī interjera dizaina tendence nav domāta tikai koledžas jauniešiem, kas filmē tiktokus - tie ir arī lielisks erotiskais apgaismojums! Eksperimentējiet ar baltām un krāsainām gaismiņām vai izmantojiet tās seksīgu fotogrāfiju uzņemšanai.
- **Dāvanu maisiņi.** Neizniekojiet pēdējo svētku iepirkšanās pārpalikumus! Ja jums patīk sensorās rotaļas (angl. sensation play), tie var noderēt kā vienkāršs kapucis (kas arī noderēs ķīķināšanai). Uzliekot to partnerim virs galvas, viņš neredzēs, ko jūs gatavosities darīt, tādējādi padarot situāciju nedaudz aizraujošāku. Tikai pārliedzinieties, ka auklas ir vaļīgas, lai varētu elpot.

Ja plānojat izmantot kādus ikdienas priekšmetus, kas saskaras ar kāda cilvēka ķermeni, pārliedzinieties, ka pirms un pēc - tos rūpīgi notīrāt. Mums patīk mūsu [Saksa rotaļlietu \(un ķermeņa\) tīrīšanas līdzeklis Yesyes \(150 ml\)](#), ko var droši lietot gan ar silikonu, gumiju vai lateksu.

Lai turpinātu jūsu izzināšanas ceļojumu, iesakām iepazīsiet ar šiem rakstiem:

- [22 Household Items That Can Double as Homemade Sex Toys](#)



19. DIENA

Seksa poza: The Ho Ho

Apsveicam, jūs esat tikuši līdz 19. dienai! Un mēs esam sagatavojuši lielisku veidu, kā to nosvinēt. Seksa pozīcija **“The Ho Ho”**.

Šī pozīcija var būt tik slinka un ērta, cik vien vēlaties, tāpēc paķeriet vairākus spilvenus, lai atbalstītu savus ķermeņus, un dodieties baudīt.

Lai ieņemtu šo pozīciju, saņemošais partneris nogulstas (ja vēlaties, spilvenu ligzdā) un pārliet potītes pāri ievadošā partnera pleciem. Ievadošais partneris apsēžas starp partnera kājām, savas kājas novietojot partnerim abās ķermeņa pusēs.

No šī brīža jums ir tik daudz izvēles iespēju!

- **Veiciet anālo vai vaginālo penetrāciju.** Vienkārši mazliet pamainiet leņķi (var palīdzēt viens no tiem spilveniem, kas atrodas zem saņemošā partnera gurniem)
- **Izmantojiet to kā berzēšanas pozīciju.** Izbaudiet sajūtu, kā jūsu dzimumorgāni berzējas vienam pret otru.
- **Piešķiriet tam sasaistes elementu.** Ievadošais partneris var savilkt saņemošā partnera rokas ar kājām vai ierobežot viņa plaukstas ar rokām.
- **Iekļaujiet ķermenim drošu seksa rotaļlietu.** Kamēr saņemošais partneris ir skaisti atvērts ievadošā partnera priekšā - tas rada lielisku iespēju sniegt saņemošam partnerim papildu neaprakstāmu baudu.

Protams, ja “The Ho Ho” nav jūsu tējas tase (vai arī ja jūs vēlaties nedaudz pārmaiņu otrajam raundam), seksa pozīciju datubāzē jums ir pieejamas daudzas citas izvēles iespējas.



20. DIENA

Padoms masturbācijai: Masturbācija ūdenī Cilvēkiem ar Vulvu

Sveicināti, draugi! Mēs ceram, ka 20. dienā jūs esiet lietojuši pietiekami daudz ūdens. Bet, ja tā nav, palīdzēsīm jums, iepazīstinot ar brīnišķīgo [ūdens masturbācijas](#) pasauli.

Lai gan ikviens var iesaistīties šāda veida solo rotaļās, tās var būt īpaši patīkamas cilvēkiem ar vulvu - un tās var būt tik vienkāršas vai izsmalcinātas, cik vien vēlaties. Veco labo rokas dušas galviņu varat vērst pret savu klitoru vienmērīgā straumē vai vienkārši baudīt maigu siltumu virs vulvas. Ja jūsu vanna ir pietiekami liela un jūs varat tajā pareizi iegulties, lai atbalstītu kājas abās krāna pusēs, tas arī sniegs pozitīvu rezultātu.

Ja vēlaties pievienot papildu aprīkojumu, tomēr saglabāt “rotaļlietas” diskrētumu, iesakām izmēģināt [Womanizer Wave dušas uzgali](#), kas ļaus jums izbaudīt aizraujošas jaunas sajūtas, izmantojot dabisko ūdens spēku. Turklāt ir arī daudz ūdensnecaur laidīgu rotaļlietu! Stikla un nerūsējošā tērauda rotaļlietas parasti ir drošas lietošanai vannā vai dušā, tāpat kā silikona rotaļlietas bez motoriem. (Pārbaudiet lietotāja rokasgrāmatu, lai pārlicinātos par to!) Ja jūsu izvēlētajai rotaļlietai ir motors, iepazīstieties ar instrukciju - visu, uz kā ir uzraksts “splashproof” (šļakatu drošs), nevajadzētu iegremdēt ūdenī.

Bieži vien rotaļlietas “ūdensizturība” tiek norādīta kā IP numurs. “IP” nozīmē “ingress protection” (aizsardzība pret iekļūšanu). Pirmais cipars ir aizsardzība pret cietvielām (piemēram, putekļiem un netīrumiem), bet otrais - pret ūdeni. Jo augstāks cipars, jo lielāka rotaļlietas aizsardzība. Tādējādi rotaļlietai, kas marķēta ar “IP67”, ir laba aizsardzība pret putekļiem un ūdeni, un, visticamāk, tā ir droša lietošanai vannā.

IPX7 klase, kas ir vispopulārākā rotaļlietās, nodrošina, ka ierīci var iegremdēt ūdenī līdz 1 metram uz 30 minūtēm bez jebkādiem bojājumiem. Šis aizsardzības līmenis ir ideāli piemērots, ja vēlaties ņemt savas rotaļlietas līdz uz vannu.

Jūsu zināšanai, lielākajai daļai rotaļlietu ūdensizturība tiek mērīta saldūdens apstākļos, tāpēc, izmantojot to okeānā, sālsūdenī vai baseinā ar hloru, tā var tikt sabojāta.

Ceram, ka jūsu izslāpums pēc zināšanām ir apmierināts un tiekamies rītdien!



21. DIENA

BDSM Padoms: Sekss Ir Prasme - Un To Var Apgūt Katrs

Pastāv izplatīts maldīgs priekšstats, ka sekss ir kaut kas tāds, kas jums labi padodas vai nepārāk. Taču patiesībā tas ir gluži tāpat kā ēdiena gatavošana (vai jebkura cita prasme): **Jo vairāk to praktizēsit, jo labāki tanī kļūsit.**

Tad kāpēc gan nesākt tagad? Pavadiet vairāk laika praktizējot, pārsniedzot ierastās darbības, un uzziniet ko jaunu par sevi un savu baudu. Ticiet mums - jūsu seksuālā dzīve jums par to pateiksies. Tomēr neuztraucieties; **šim procesam nav jābūt garlaicīgam.** Šeit ir dažas idejas, kā uzlabot savas spējas:

Apgūstiet Jaunu Prasmi. Vai vienmēr esat vēlējušies apgūt kādu kinky (nerātņu) prasmi? Varbūt vēlaties vieglāk sasniegt **G punktu** vai uzlabot savu **orālā seksa** spēli? Vai vēlaties apgūt virvju sasaistes pamatus? Izpētīt kaut ko par savu iecienītāko kinky? Tieši tagad novirziet sevi šīs prasmes apguvei - un sāciet gatavoties, lai to izdarītu. Iegādājieties grāmatas, **atrodiet rakstus** un izdomājiet, kā jūs praktizēsieties. Un, kā jums pateiks jebkurš mērķu izvirzīšanas profesionālis, galvenais, lai sasniegtu savus mērķus, ir noteikt konkrētu “izpildes termiņu” - citiem vārdiem sakot, neļaujiet tam kļūt par neskaidru plānu, kuru nekad neizpildīsiet līdz galam!

Adoptējiet “Mēneša seksa pozīciju”. Izmantojot **seksa pozu datubāzi**, jūs varat viegli pārlūkot milzīgu seksa pozīciju izvēli - gan partneriem, gan brīviem no attiecībām cilvēkiem. Veiciet masveida atlasu gada sākumā - vai kad vien sākat savu ceļojumu uz seksuālo pilnveidošanos - vai arī izveidojiet jautru, seksīgu tradīciju katra mēneša sākumā izvēlēties jaunu seksa pozīciju. Un neuztraucieties, ja kāda no pozām jums nepatiks; šī uzdevuma mērķis ir izmēģināt kaut ko jaunu un vienlaikus iepazīt savu ķermeni.

Labāks sekss ir tuvāk, nekā domājat - viss, kas jums jādara, ir jāiet to izmēģināt.



22. DIENA

Definīcija: Piespiedu Atkailināšanās

Laipni lūgti atpakaļ! Šī ir mūsu “30 Dienas rotaļām” 22. diena, un šodienas kārums ir īpaši domāts tiem, kam patīk **dominēšana/pakļaušanās** (vai kuri domā, ka vēlētos to pamēģināt)!

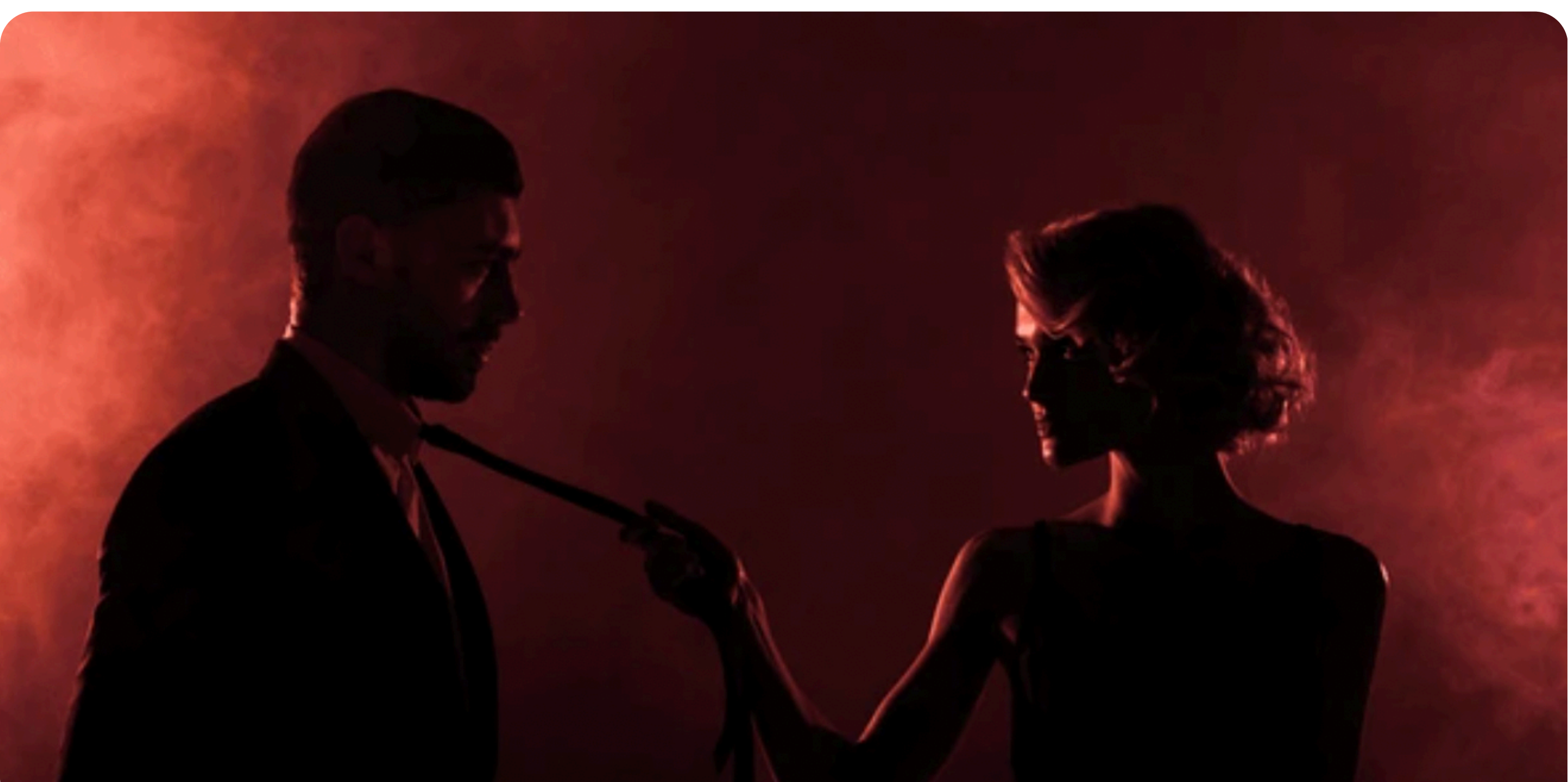
To sauc par **piespiedu atkailināšanos** (angl. forced nudity), taču, pieturiet zirgus, tā nav ar varu piespiedu, bet gan vienošanās, kas panākta savstarpēji piekritušu attiecību robežās. Būtībā tā ir situācija, kad viens no partneriem (parasti **dominējošais**) pavēl otram pilnībā vai daļēji izģērbties vai arī pats novelk partnera drēbes. Tas ir paredzēts, lai izraisītu **pazemojumu** vai tiktu izmantots kā sods, kas dažām **pakļāvīgām** sievietēm (un viņu kungiem!) patiešām patīk.

Piespiedu atkailināšanās var notikt pāra starpā, taču tas nav nekas neparasts arī grupās, kur kailo personu redz un novēro citi.

Ja jums patīk mazliet D/S (vai tehnikiski D/P) seksa rotaļas, pamēģiniet pavēlēt partneram atkailināties - vai nu uz noteiktu laiku, vai arī ar noteiktiem nosacījumiem. Viens partneris iegūst virsroku (un lielisku skatu), bet otrs var izbaudīt tabu sajūtu un ar to saistīto uzbudinājumu, kas bieži vien rodas, atrodoties bez apģērba.

Lai vairāk uzzinātu par pazemošanu un dominējošo/pakļāvīgo dinamiku, iepazīstieties ar šiem resursiem:

- [**BDSM – kas slēpjas aiz šiem četriem burtiem?**](#)
- [**Viss par seksuālajām fantāzijām, kuras dažkārt neuzdrošināties īstenot: starp populārākajām - skarbs sekss.**](#)



23. DIENA

Anatomijas stunda: Prostata

Sveiki, sveiki! Šī ir 23. diena, un mēs esam diezgan pārlicināti, ka pēdējo nedēļu laikā esat kļuvuši par seksa ekspertiem. Lai to nosvinētu, turpināsim čivināt un runāsim par **prostatu!**

Lūk, daži īsi fakti par šo dziedzeri:

- **Tā atrodas ķermeņa iekšpusē.** Precīzāk, urīnpūšļa kakliņā pie urīnizvadkanāla sākuma. Tā ir apmēram valrieksta lielumā.
- **Tā ir visvieglāk pieejama no dibena iekšpuses.** Tomēr spiediens tieši uz starpeni var stimulēt prostatu arī daudziem **P punkta** īpašniekiem.
- **Tās “precīza” atrašanās vieta katram cilvēkam ir atšķirīga.** Kopumā prostatas atrašanās vieta ir aptuveni 5 cm anālās atveres iekšienē, virzienā uz nabas saiti. Tās atrašanās vietu var noteikt ar ieliektiem pirkstiem.
- **Tai ir svarīga loma seksuālajā veselībā.** Prostatas dziedzeris izdala pienainu, sārmainu šķidrumu, kas aizsargā spermatozoīdus, tiem ceļojot caur maksti, lai tie labāk izdzīvotu un nodrošinātu labāku reproduktīvo funkciju. Tas ir tikai jautrs papildu ieguvums, ka tā ir pilna ar nervu galiem, padarot to par baudas spēkstaciju!
- **Prostata ir tikai tiem cilvēkiem, kuri piedzimuši ar dzimumlocekli.** Lai gan anālais sekss var būt lielisks un aizraujošs ikvienam (dažādu iemeslu dēļ!), prostata nav visiem - un tas ir tāpēc, ka ne visi ir dzimuši, lai ražotu spermatozoīdus.

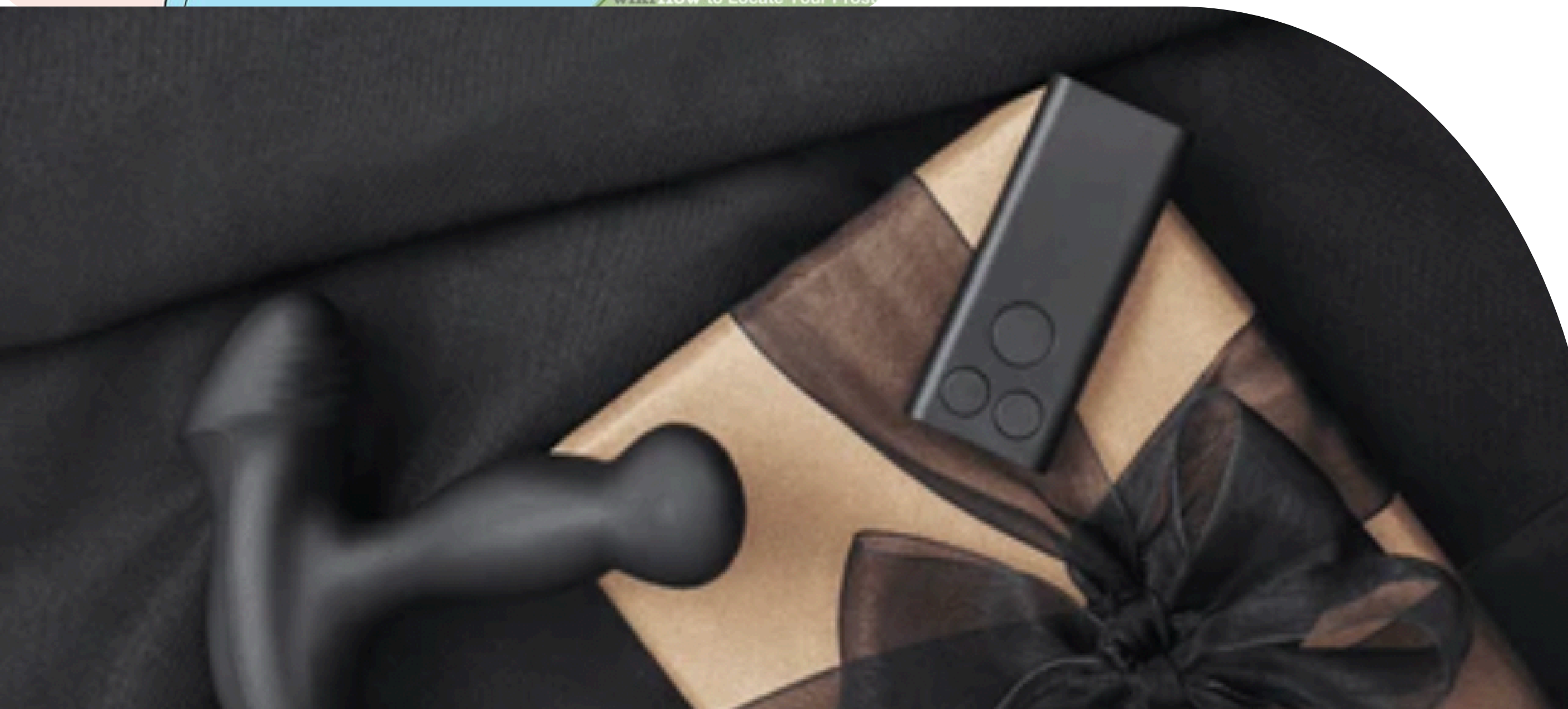
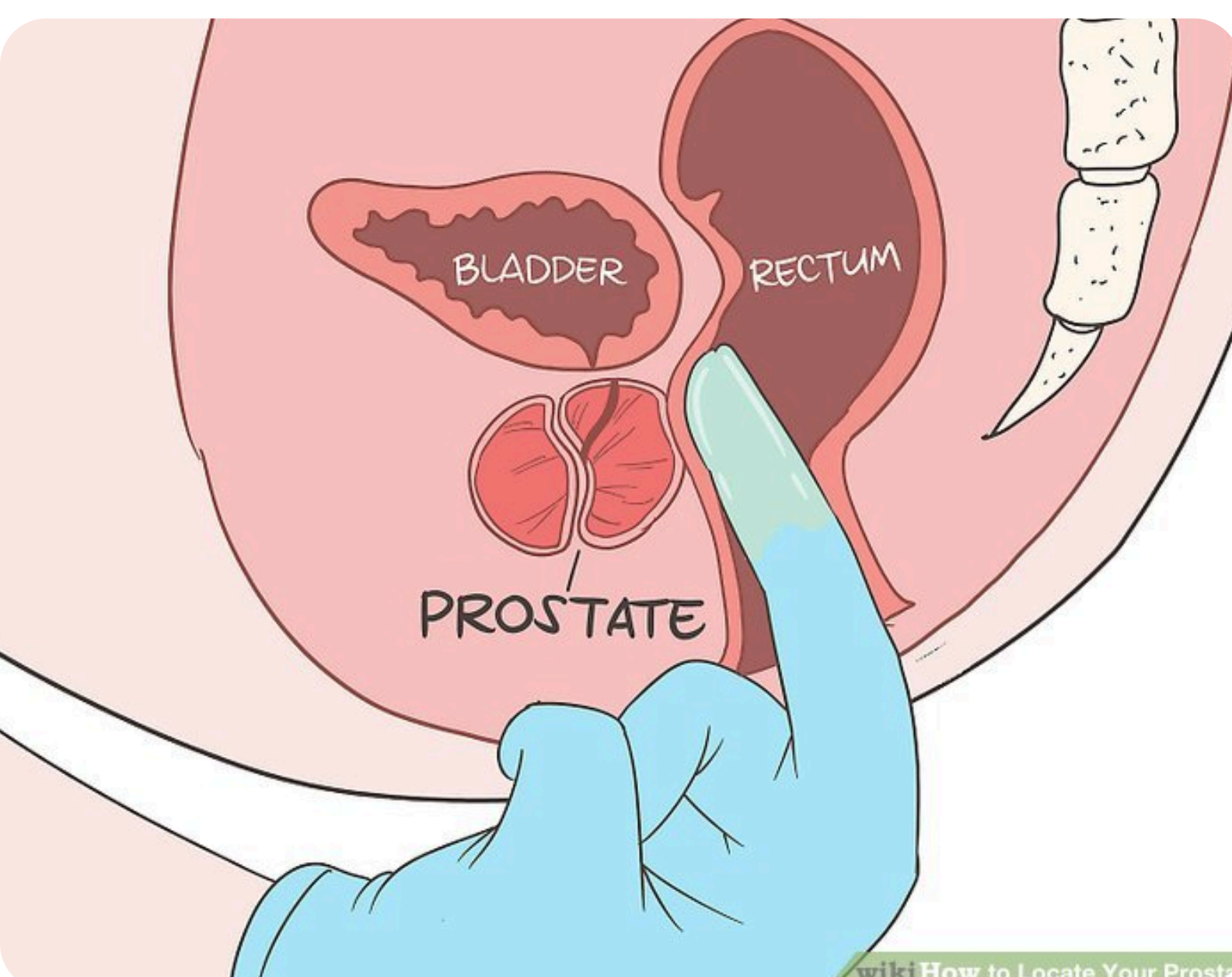
Slēpta, neredzama un daudz grūtāk pieejama nekā dzimumloceklis, prostatai piemīt nedaudz mistiskas īpašības. Salīdzinājumā, dzimumlocekļa apmierināšana var būt diezgan vienkārša, taču nav par ko uztraukties: no sava (vai partnera) P punkta ir joprojām iespējams gūt pasakainu baudu! Šeit būs daži padomi, kas var palīdzēt jums labāk izbaudīt prostatu:

- **Piesaistiet Palīdzību.** Prostatu var būt grūti sasniegt pašam. Lai pie tās piekļūtu, ir nepieciešams diezgan daudz lokanības, un pat tad, ja tas izdodas, var rasties krampji, mēģinot to izbaudīt. Paglabiet sevi no mocībām, izmantojot seksa rotaļlietu, lai padarītu šo maģisko procesu brīnumainu. Mēs patiešām iesakām **Prostatas stimulators Lelo Loki Wave 2, Prostatas stimulators Hyper Pulse.**
- **Esiet Pacietīgi.** Daudzi P punkta iesācēji cenšas iekarot savus divus “pirmos” uzreiz: jauno anālo pieredzi un jaunas orgasma sajūtas. Nav nekāds brīnums, ka ķermenis var sākt “WOAH! Ko mēs darām?!” Mēs zinām, ka ir grūti, kad esiet uzbudināti; tomēr esiet pacietīgi ar savu ķermeni un šo jauno baudas pasauli. Var paiet zināms laiks, līdz šo nervu zonu glāstīšana asociēties ar baudu. Galu galā tās gadiem ilgi ir asociējušās ar citādām darbībām.
- **Apvienojiet To Ar Esošo Baudu.** Var būt kārdinoši novietot prostatas izpēti uz pjedestāla kā savu vienīgo uzmanības fokusu seksa laikā - it īpaši, ja esat jaunpienācējs šajā jomā. Taču, tāpat kā mēs iesakām to darīt tiem, kas vēlas izbaudīt G punktu, arī P punkta izpēte var patiešām palīdzēt, ja to apvienosiet ar jūsu pašreizējiem iecienītākajiem baudas veidiem.

- Piemēram, ja esat pieradis gūt lielu baudu no dzimumlocekļa, ieslidiniet prostatas masāžas ierīci sēžamvietā, vienlaikus baudot glāstus, kas jums parasti patīk. Vislielāko panākumu gūsiet, ja atslābināšaties, darbosieties lēni un veltīsiet laiku un pūles katram savas baudas aspektam.
- **Nesteidzieties.** Viens no lielākajiem prostatas baudas ieguvumiem, ko izceļ prostatas baudas advokāti, ir “brīvroku” orgasms. Un orgasms bez rokām ar prostatas palīdzību noteikti ir iespējams, taču, lai to sasniegtu, ir nepieciešams daudz laika, pacietības un iepazīšanās ar P punkta baudu. Un pat tad pieredzējuši P punkta spēlētāji apgalvo, ka tas notiek tikai reizēm. Tāpēc neieslīgstiet neprātā, ka to var izdarīt tikai un vienīgi bez roku palīdzības. Tā vietā koncentrējieties uz to, lai tas kļūtu par vēl vienu jūsu baudas ēdienkartes sastāvdaļu, un orgasmi sekos.

Vai meklējat vairāk padomu par prostatu? Turpiniet lasīt:

- [Prostatas masāža: neliedz sev šo prieku tikai stereotipiska skatījuma dēļ](#)
- [TOP 6 preces prostatas baudišanai.](#)



24. DIENA

Fakti par seksu: Kinks un Fetiši

Sveicināti 24. dienā! Šodien mēs gribējām jums sniegt ļoti interesantu un uzmundrinošu faktu par seksu.

Savā **pastkastē** saņemam visdažādākos jautājumus no visdažādākajiem cilvēkiem, bet viens no visbiežāk uzdotajiem ir šāds: "Vai es esmu normāls?" Pateicoties visai kaunpilnai seksuālajai izglītībai (vai tās neesamībai), daudzi cilvēki uztraucas, ka tas, kas viņiem patīk, ir neparasts vai pat apkaunojošs.

Patiesībā kinki, fetiši un citas seksuālās "dīvainības" nav nekas neparasts. Saskaņā ar vairāk nekā 4000 amerikāņu aptauju, ko Dr. Džastins Lemillers (Dr. Justin Lehmiller) veica, lai sagatavotu savu grāmatu "Tell Me What You Want", lielākā daļa cilvēku fantazēja par vismaz vienu "parafīliju": seksuālu interesi, kas tiek uzskatīta par neparastu vai retāk sastopamu. Visizplatītākās bija fantāzijas par sadomazohismu, vuajerismu un **fetišismu**.

Ko tas viss nozīmē? Ja jums kaut kas patīk, iespējams, ka tas patīk arī kādam citam. Un, ja vien jūs to darāt droši un kopā ar citiem pieaugušajiem, kuri tam ir piekrituši, tad viss ir OK. Angļu valodā ir pat izteiciens (kurš ne pārāk tulkojas, bet mēģināsim) - don't yuck someone's yum jeb katram ir sava gaume.

Tā kā mēs esam šeit, lai iedrošinātu jūs izmēģināt jaunas lietas un sasniegt labāko seksu savā dzīvē, tagad ir lielisks laiks izpētīt - un pieņemt - savas vēlmes. Lūk, daži resursi, kas jums palīdzēs to izdarīt:

- **Pēdu fetišs: kāpēc dažiem cilvēkiem ir vājība pret pēdām?**
- **Fetishes - something that is unacceptable for some, is completely normal for others**



25. DIENA

Seksa poza: Dejojājs (The Dancer)

Laipni lūgti 25. dienā! Mēs tuvojamies šī ceļveža beigām, un tas mūs nedaudz sarūgtina. Tāpēc, lai sevi uzmundrinātu, mēs iedziļināsimies “Dejojāja pozīcijā”.

Parasti, kad runājam par dejām nakts garumā, jūs, iespējams, iedomājaties elegantu vakartērpu un 12 cilvēku orķestri. (Vai arī sviedrainas kluba drēbes un dīdžeju ar jaudīgiem bītiem.) Bet tas ir Kinkly, tāpēc jūs jau ziniet, ka mēs tam piešķirsim neķītru piesitienu!

Vispirms gan atruna: stāvus pozas var būt grūtas, īpaši, ja esat dzēris vai citādi apreibinājies. Ja šodien nav jūsu diena līdzsvara ziņā, paturiet to kādai citai reizei.

Lūk, kā ienākt Dejojāja pozā:

Saņemošais partneris balansē uz vienas kājas, kamēr **ievadošais partneris** tur otro kāju paceltu. (Stabilizēt situāciju var palīdzēt atbalstīšanās pret sienu vai galdu - īpaši, ja jūs aizrautīgi penetrējiet.) Šo pozīciju var padarīt nedaudz dejiskāku, grozot gurnus vai modificējot koitālās izlīdzināšanas tehniku (Kas tas pie...!?! - kad loceklis ir pilnībā vai gandrīz līdz galam ievadīts un ievadošais partneris kustās vairāk vertikāli (uz augšu un leju) nekā horizontāli (uz priekšu un atpakaļ)) stāvus pozīcijā.

Dejojāja poza ir lieliska daudzu iemeslu dēļ - jūs varat pavadīt laiku būdami aci pret aci, jums nav jānovelk visas drēbes, lai to darītu, bet viens no mūsu iecienītākajiem ir tas, ka šī poza ir ļoti piemērota ātrajam seksam (jo kvikījs nav īsti vārds, vēl...) / publiskajam seksam. Ja vēlaties to savā dzīvē ieviest vairāk, izlasiet šos rakstus:

- [Labākās Seksa Pozas Ātrajam Seksam](#)
- [Vai Vēlaties Publiski Uzvesties Nerātņi? Lūk, Kā To Darīt Inkognito](#)



26. DIENA

Definīcija: Bukkake

Ir 26. diena, un mēs atkal atgriežamies pie jums ar vēl vienu definīciju no mūsu terminu vārdnīcas - populārākās fetiša sadaļas termina: **bukkake**.

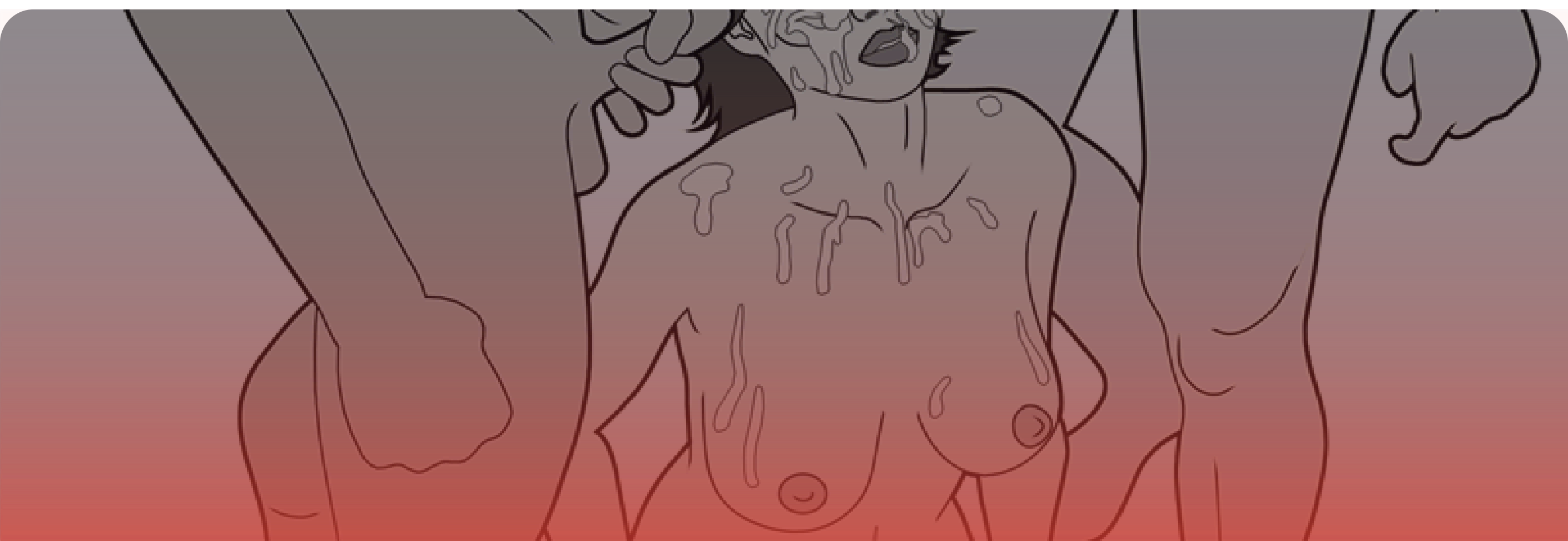
Bukkake ir atvasināts no japāņu valodas vārda “izšļakstīt ūdeni” (no kurienes tas arī radies 20. gadsimta 80. gados), un tajā piedalās grupa cilvēku ar dzimumlocekļiem, kuri masturbē un ejakulē uz citu personu. Tradicionāli bukkake saņēmēja ir sieviete pakļāvīgā lomā, taču šis akts ir kļuvis populārs arī geju pornogrāfijā, kur vīriešu grupa masturbē un ejakulē uz citu vīrieti.

Lūk šeit ir vēl daži īsi fakti par bukkake:

- To var iekļaut lomu spēlē un BDSM. Personu, kas saņem ejakulātu, var pārgērbt par pakļāvīgu tēlu - skolnieces un stjuartes ir populāri arhetipi - vai sasiet, izmantojot **Shibari** vai cita veida **virvju sasaistīšanu**, lai vēl vairāk izsmalcinātu situāciju.
- **Masturbējošo cilvēku skaits būtībā ir neierobežots.** Jūs varat atrast bukkake pornogrāfiju, kurā ir no diviem vai trim ejakulatoriem līdz pat vairāk nekā simts. Masturbējošie cilvēki parasti izkārtojas aplī ap saņēmēju, bet saņēmējs bieži vien ir attēlots ceļos uz grīdas vai uz dīvāna, gremdējoties uzmanībā.
- **Tas ir iedvesmojis plašas variācijas.** No tradicionālās bukkake ir radušās tādas spēles kā “Mushy Biscuit”, kurā grupa dalībnieku masturbē uz cepuma, un pēdējam, kurš pabeidz, tas ir jāapēd. Var iekļaut arī tādus spermas rotaļu elementus kā snowballing (sniega bumba) vai ejakulāta kā šampūna izmantošana. Vēl viena variācija ietver spermas šķidruma savākšanu glāzē un izliešanu pār saņēmēju.
- **Cilvēks, kurš saņem ejakulātu, var justies pagodināts.** Daudzi no tiem, kuri ir piedzīvojuši bukkake, saka, ka viņiem patīk, kā šī seksuālā aktivitāte padara viņus par uzmanības centru.

Bukkake - tāpat kā jebkuras citas seksuālas aktivitātes, kurās iesaistīti ķermeņa šķidrumi - gadījumā, ja tiek iedzerts sēklas šķidrums vai tas nonāk saskarē ar atklātām ādas brūcēm, pastāv **STS** pārņemšanas risks. Iespējama arī grūtniecība, ja sperma nonāk maksts tuvumā. Kopumā tomēr tiek uzskatīts, ka dalība šādā dzimumakta aktivitātē ir droša.

Uz tikšanos rīt!



27. DIENA

Padoms masturbācijai: P Punkta Masāža Cilvēkiem Ar Prostatu

Līdz šim jūs jau ziniet visu par **prostatu** - lai gan, ja jūtaties mazliet ierūsējuši, skatiet šīs rokasgrāmatas 23. dienu - un, ja jums ir prostata un jūs nekad neesat to stimulējis, jums varētu būt interesanti, kāda ir sajūta, kad trāpāt **P punktā**.

Ja nekad iepriekš neesiet pētījuši savu prostatu, var būt biedējoši to sākt darīt kopā ar partneri (lai gan nav jākaunās, ja jums ir daži neveikli stāsti par seksu). Par laimi, jūs varat iepazīties ar savu prostatu - un ar orgasmiem, ko tā var jums sniegt, - pilnīgi patstāvīgi!

Vispirms precizēsim izplatītu maldīgu priekšstatu: Lai stimulētu prostatu, jums nav nekas sevī jāievieto. To var darīt divējādi: ārēji, spēcīgi spiežot un masējot starpeni apmēram 3 cm virs anālās atveres, vai iekšēji, ievietojot pirkstu (vai rotaļlietu) apmēram 7-8 cm taisnās zarnas virzienā uz augšu dzimumorgānu virzienā. Mēs iesakām sākt ar ārējo prostatas stimulāciju, līdz esiet pilnībā uzbudināti un gatavi izmēģināt pilnvērtīgu iekšējo prostatas masāžu.

Nemot to vērā, šeit ir mūsu detalizēti aprakstīts ceļvedis, kā masturbācijas laikā apmierināt savu P punktu:

1. **Notīriet Sevi.** Higiēna ir svarīga vienmēr, kad vēlaties iesaistīties **anālajās rotaļās**. Iztukšojiet zarnas, pēc tam ieejiet dušā un rūpīgi notīriet anālās atveres apkārtni. Daži cilvēki izvēlas attīrīties arī no iekšpuses, izmantojot silta ūdens klizmu.
2. **Atslābinieties un Sagatavojieties.** Galvenais ir atbrīvoties no ķermeņa sasprindzinājuma, tāpēc dariet visu, kas jums palīdz justies mierīgi: klausieties mūziku, meditējiet vai izstaipieties.
3. **Uzbudinieties.** Jo vairāk esiet uzbudināti, jo vieglāk būs atrast prostatu. Ja uzbudinājumu mēra skalā no 1 līdz 10, kur 10 ir orgasms, bet 1 ir vakariņas pie vecmāmiņas, tad, lai sāktu prostatas masāžu, ļoti rekomendējam, lai uzbudinājums būtu aptuveni uz seši.
4. **Izmantojiet Lubrikantu.** Uzklājiet silikona lubrikantu ap anālo atveri un uz pirksta, ko izmantosiet, lai iekļūtu sevī.
5. **Nes.tei.dzie.ties.** Ievietojiet ielubricētu pirkstu anālajā atverē apmēram līdz trešai falangai, kamēr ar otru roku masturbējat. Izvelciet pirkstu, atkārtoti ielubricējiet un atkal ievietojiet pirkstu - šoreiz nedaudz dziļāk. Atkārtojiet šo procesu, līdz sajūtat interesantu zonu aptuveni vīnogas izmērā (tā ir jūsu prostata) un patīkamu spiediena sajūtu, kad to sāksiet masēt.

6. **Apļveida Kustības.** Ar apļveida kustībām stimulējiet prostatu, joprojām . masturbējot ar otru roku, līdz kulminēsiet. Savukārt, kad ar pirkstiem esat atradis prostatas atrašanās vietu, varat nomainīt tos pret **prostatas masāžas ierīci**, lai iegūtu papildu vibrācijas un īpaši spēcīgu orgasmu.

Un atcerieties: Prostatas izpētei nepieciešams laiks; neuztraucieties, ja pirmais masāžas mēģinājums neizdosies. Nesteidzieties, elpojiet un nebaidieties turpināt un mēģināt vēlreiz kādu citu dienu.

Vēlaties uzzināt vairāk? Rūpējoties par jums, esam sagatavojuši šos anālā seksa informācijas avotus:

- **Anālais sekss un patiesība par to**
- **Kā sagatavoties pirmajam anālajam seksam?**
- **Anālais sekss un visa patiesība par to**



28. DIENA

Anatomijas stunda: G Punkts

Mēs jau gandrīz esam galā! Bet, pirms mēs atstājam jūs izpētīt visus šos jaunos trikus un knifus līdz sirds dziļumiem, mums vēl jāapskata vēl viena ķermeņa daļa:

G punkts.

Labi, varbūt mēs esam nedaudz pārspīlējuši, saucot to par ķermeņa daļu. Patiesībā G punkts ir viena no karstāk apspriestajām tēmām gan kinksteru, gan seksuālās veselības speciālistu vidū. Un tas ir tāpēc, ka neviens nevar vienoties, vai tas ir īsts.

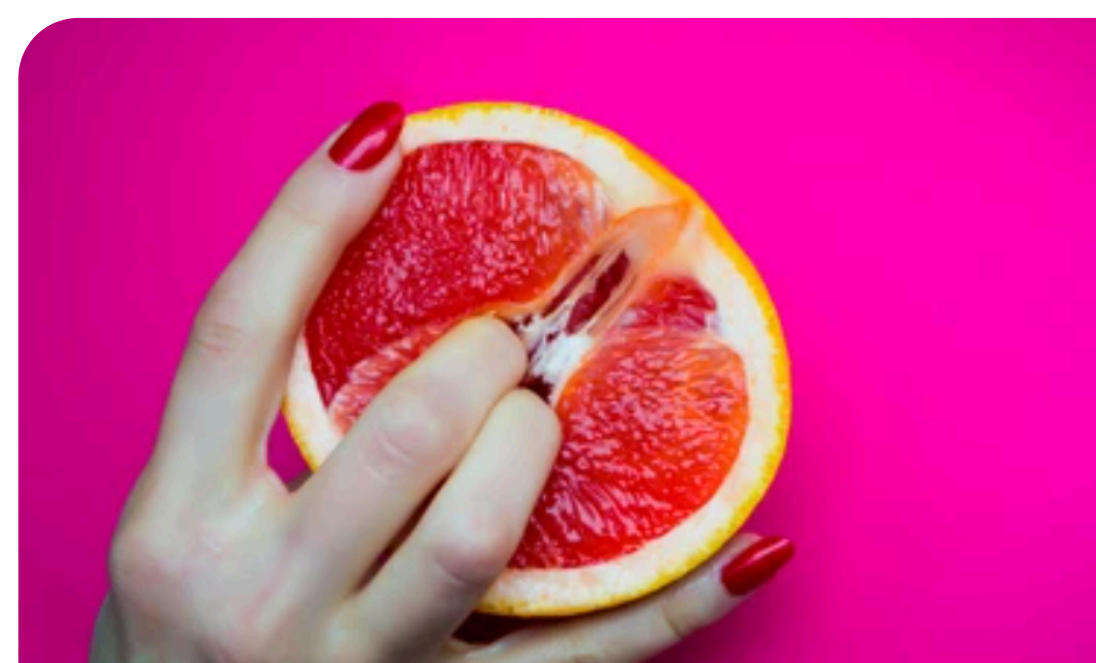
Dažos pētījumos ir mēģināts noskaidrot precīzu G punkta atrašanās vietu, taču nekas nav izdevies. Tomēr daži cilvēki ar makstīm no savas pieredzes stāsta, ka šī pupiņas formas zona stimulējot izraisa spēcīgus orgasmus un dažkārt pat ejakulāciju. Kur tad ir patiesība?

Šķiet, ka patiesība ir kaut kur pa vidu. Pētījumā, kas publicēts žurnālā “Nature Reviews Urology”, secināts, ka tā dēvētais G punkts ir daļa no lielāka klitora tīkla. Tātad būtībā šī zona patiešām pastāv un atšķiras no apkārtējiem audiem; taču tā nav atsevišķa anatomiska struktūra - tā ir cieši saistīta ar klitora iekšējo daļu (kas ir daudz lielāka, nekā varētu likties!).

Lūk, vēl daži interesanti fakti par šo noslēpumaino zonu:

- **Neviens nav precīzi pārliecināts, kāda ir tās funkcija.** Visi šie pētījumi, kas tika veikti, lai noskaidrotu, vai tā vispār eksistē, bija jau pietiekami liels darbs!
- **Tā atrodas 2 līdz 7 centimetru dziļumā uz maksts priekšējās sienas.** Viegļākais veids, kā to atrast, ir ievietot pirkstu un izdarīt kustību “panāc šurp”.
- **Tai ir sūklīša-tipa/nedaudz rievaina tekstūra, kura liek par sevi manīt uz kopējās maksts audu fona.**
- **Lielākā daļa cilvēku ar vaginām ziņo, ka, stimulējot G punktu, viņiem rodas sajūta, ka jāiet urinēt.** Viņi var arī sajaukt ejakulāciju ar urinēšanu, taču tās ir pilnīgi atšķirīgas lietas.
- **Lielākā daļa cilvēku, kuriem tie ir bijuši, norāda, ka G punkta un klitora orgasmi ir atšķirīgi.** Viņi apgalvo, ka G punkta orgasms mēdz būt intensīvāks un pilnvērtīgāks nekā klitora orgasms.
- **Ir vibratori un citas seksa rotaļlietas, kas īpaši paredzētas G punkta stimulēšanai.** Varat arī izmēģināt seksa pozas, kurās sekss notiek no muguras, piemēram, doggy style.

Kā domājat jūs? Vai G punkts ir reāls? Vai esat kādreiz piedzīvojuši (vai guvuši) orgasmu, stimulējot to? Paziņojiet mums, atzīmējot [@yesyes.lv](https://www.instagram.com/yesyes.lv) Instagram un Facebook!



29. DIENA

Seksa poza: Apgrieztā Misionāra Poza

Vai esiet kādreiz dzirdējuši par Apgriezto Misionāra Seksa Pozu? (angl. Reverse Missionary Sex Position)



Ja esiet tādi paši kā vairums cilvēku, jums ir daudz nācies izbaudīt tradicionālo misionāru seksu. Jūs jau (noteikti) ziniet: saņemošais partneris uz muguras, ievadošais partneris virsū, un tā nu uz priekšu. Apgriežtais misionārais sekss ir līdzīgs, tikai lomas ir apmainītas: persona, kura tiek penetrēta, atrodas augšā, bet persona, kas veic penetrāciju, guļ uz muguras. Tas ir ideāls jaunuma un pazīstamības apvienojums, kas padara to par lielisku risinājumu tiem, kuri vēlas paplašināt savu baudas rīku klāstu, bet ir satraukušies par to, ar ko īsti sākt.

Ja tas izklausās pēc jums (vai arī, ja nē, tomēr jūs tik un tā vēlaties to izmēģināt), šeit būs aprakstīts, kā tajā iekārtoties:

1. **Ievadošais partneris apguļas uz muguras.** Nevajag izgudrot jaunu riteni, mēģiniet to darīt gultā vai arī atrodiet ērtu vietu uz grīdas.
2. **Saņemošais partneris noliecas ceļos viņu priekšā.** Tad viņš/viņa noliecas uz priekšu, lai satiktos ar partneri aci pret aci.
3. **Saņemošais partneris nostabilizējas.** To var izdarīt, satverot ievadošā partnera kājas un turot tās abās sava ķermeņa pusēs vai arī nolaižot rokas uz leju, lai atbalstītu savu ķermeņa svaru.

Reversās misionāra pozīcijas skaistums daļēji ir tanī, ka tā ļauj saglabāt relatīvi līdzvērtīgu piepūli. Citiem vārdiem sakot, jebkurš no partneriem var veikt smago darbu, rīvējoties vai lēkājot sev vēlamā ritmā, leņķī un intensitātē. Tā ir arī lieliska poza **G punkta** un **klitora** stimulēšanai, ja jums vai jūsu partnerim ir kāds no tiem.

Tomēr jāpatur prātā, ka šī pozīcija vislabāk strādās, ja abi partneri ir ļoti uzbudināti - ir daudz pozitīvu frikciju, tāpēc ir svarīgi, lai viss noritētu gludi. (Šeit noteikti būs noderīgs arī **lubrikants!**)

30. DIENA

Definīcija: Primal

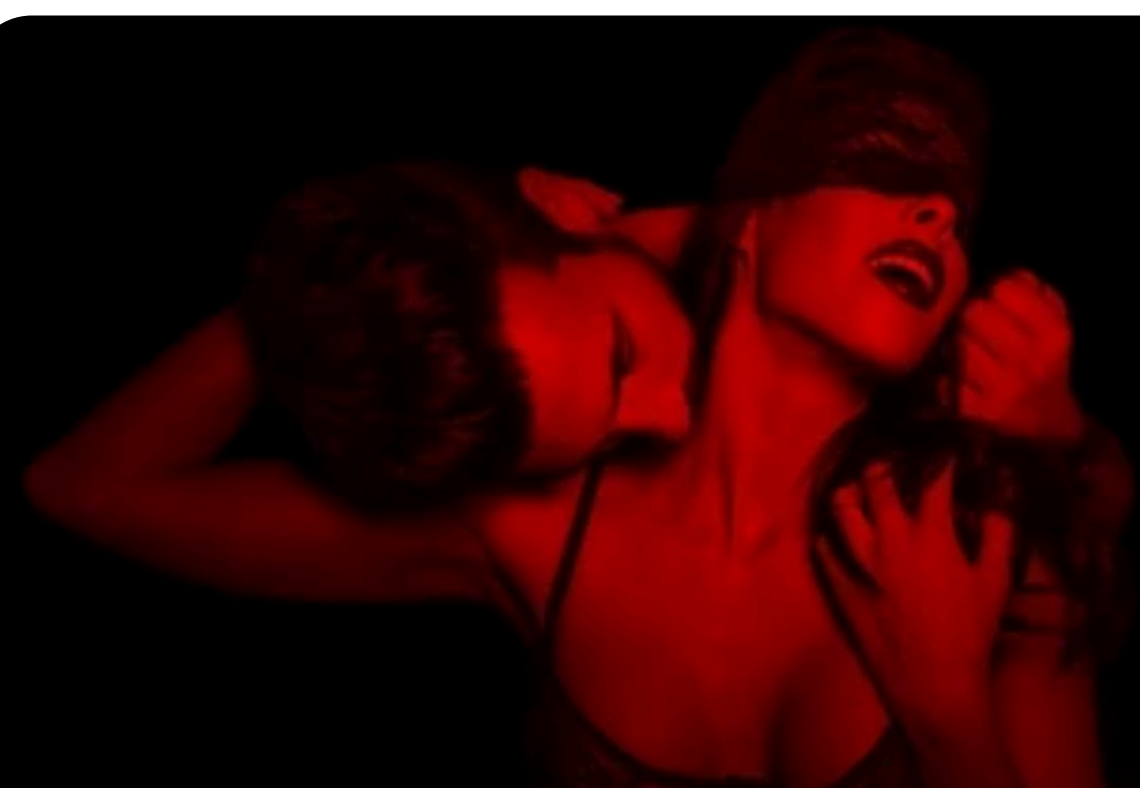
Šodien mēs parunāsim par Primal jeb Primāliem.

Visvienkāršākā izpratnē Pirmatnējās Rotaļas (angļ. Primal Play) ir BDSM prakse, kas ļauj dalībniekiem ļauties savām **skarbākajām, emocionālākajām seksuālajām jūtām** - savienoties ar savu "pirmatnējo" būtību. Vārds “Primal” var apzīmēt arī personu, kurai patīk iesaistīties primal rotaļās vai kura tās identificē kā fetišu.

Lūk, vēl jums daži pirmatnējie fakti par šo rotaļu veidu:

- **Uzticība un komunikācija ir primāra.** Tas principā attiecas arī uz visiem seksa veidiem. Tomēr, tā kā pirmatnējās rotaļās bieži vien ir iesaistītas cīņas un dzīvnieciskas tieksmes, tostarp dzīvnieku lomu spēles, visiem dalībniekiem ir jā rūpējas par cits cita komfortu. Tas ietver citu cilvēku robežu ievērošanu, kas pieprasa komunikāciju gan pirms, gan pēc sesijas, kā arī drošības vārda vai žesta izmantošanu, lai nepieļautu, ka lietas aiziet pārāk tālu.
- **Primālais stāvoklis ir tīri instinktīvs.** Un daudziem, kas tajā iesaistās, tas patīk tieši šī iemesla dēļ - pirmatnējā rotaļa ļauj tās dalībniekiem pārkāpt tradicionālos sociālos tikumus un zaudēt sevi savos pamatinstinktos, kas saistīti ar iekāri. Tā arī ļauj uz laiku atbrīvoties no sabiedrības lomu un pienākumu emocionālā sloga, kas daudziem ir ārkārtīgi aizraujoši un baudāmi. Šo iemeslu dēļ pirmatnējās rotaļas var būt arī ļoti intīma un eksplozīva BDSM un seksa prakse.
- **Lielākā daļa pirmatnējo fetišu attiecību nav monogāmas.** Lai gan tas ir anekdotiski, ir zināms, ka primāli, tāpat kā dzīvnieki, veido “saimes” jeb “barus”. Turklāt šo grupu dinamikas dalībnieki mēdz viens otru ļoti aizsargāt.
- **Tas var būt ļoti impulsīvi.** Dalībnieki var nezināt vai neatcerēties, ko viņi ir darījuši pirmatnējo rotaļu laikā. (Tas ir vēl viens iemesls, kāpēc uzticēšanās un komunikācija ir tik ļoti svarīga.)
- **Jums tas ir pienācīgi jāizplāno.** Pirmatnējās rotaļas var būt neprognozējamās un intensīvas, tāpēc norādiet rotaļām paredzētu vietu un atbrīvojiet to no jebkādiem lieliem vai asiem priekšmetiem. Jums arī būs nepieciešams izklāt laukumu ar kaut ko mīkstu, piemēram, jogas vai cīņas paklājiņiem. Lai gan dažiem primāliem zilumi un skrambas var būt goda zīme, var rasties nopietnas traumas, ja nebūsi ievērojuši piesardzības pasākumus.

Mēs paturējam šo beigām, jo ceram, ka tas jūs iedvesmos - izmēģināt pirmatnējās rotaļas, ja vēlaties; vai vienkārši atjaunot saikni ar savām dziļākām baudām un vēlmēm. Galu galā, tieši par to ir arī runa.



Ja vēlaties uzzināt vairāk par visiem šajā rokasgrāmatā aplūkotajiem jautājumiem vai vienkārši sekot līdzi visam, kas saistīts ar **yesyes.lv**, sekojiet yesyes.lv **Facebook** un **Instagram**, apmeklējiet kādu no mūsu tīmekļa semināriem vai pierakstieties mūsu jaunumiem, lai ātri piekļūtu mūsu jaunākajiem rakstiem un ekskluzīviem piedāvājumiem Kinkly veikalā.

Liels paldies, ka pievienojaties mums šajā 30 dienu ceļojumā. Mēs ceram, ka jūs mācījāties, smējāties un - pats galvenais - izbaudījāt bagātīgu seksu.

Līdz nākamajai reizei,

yesyes.lv komanda

