



# Izdejo ceļu pie savas seksualitātes!

«Dejo!» vaicātas pēc padoma par to, kā atdzīvināt piemigušu seksualitāti, iesaka psiholoģe **KRISTĪNE BALODE** un horeogrāfe **LIENE STEPENA**. Šī ir viena no tēmām, ko viņas šoruden apņēmušās izrunāt un izdzīvot abu radītajā izaugsmes grupā sievietēm. Nē, tie nebūs deju kursi! Īstai, patiesai, caur un cauri seksīgai dežošanai ar kursiem un mācišanos patiesībā nav nekā kopīga.

## Faktors X

Zināt, kā dežošanu raksturoja asprātīgais rakstnieks Bernards Šovs? Viņš teica, ka tā ir horizontālu vēlmju vertikāla izpausme. Un – kā jau parasti – lāga Bernards ar šo domugraudu trāpīja desmitniekā. Jo arī tajās reizēs, kad dežošana ir pavisam nevainīga, dauzonīga vai bērnišķīga, tai tik un tā ar seksu būs daudz kopīga. Kā sekss, tā dejas ir jutekliskas, instinktīvas, ritmiskas, ķermeniskas, pacilājošas, atbrīvojošas, baudu sniedošas darbības. Arī zinātnieki te ir vienprātīgi, pielīdzinot dežošanu seksuālai priekšspēlei. Vai precīzāk – priekšpēli priekšpēlei. Tik tālu viss būtu ļoti smuki, taču realitātē katra deja mums nebūt neliks justies seksīgākām vai vairāk iekārojamām, nemaz nerunājot par taisnu taciņu uz gulsti. Realitātē mēs varam cauru nakti dejojot klubīnā, apgūt pavadinošu deju elementus vai cīnīties ar striptīza stieni, pāri burties cauri tango soļiem, taču seksualitātei tuvāk netiksīm. Kādas noslēpumainas, neredzamas durvis mums, kaisles un



Kristīne Balode.



Liene Stepena.



jutekliskuma izslāpušajām sievietēm, vienmēr paliek aizvērtas. Kāpēc tā? Ziniet, man ir aizdomas, ko apstiprināja arī abas dāmas, ar kurām par šo tēmu runāju, kā arī tās, ar kuru atziņām un pētījumiem iepazīnos šī raksta tapšanā, – šis mistiskais faktors X ir īstais partneris. Mēs neesam sadejojušās ar savu īsto partneri. Nē, šis nebūs raksts par liktenīgā vīrieša vai lielās mīlas meklējumiem. Jo katras sievietes īstais deju (un – arī dzīves) partneris patiesībā vienmēr ir viņai līdzās. Tas ir viņas ķermenis.

### Galvu nost!

Kas tad tās par muļķībām, kāds sašutis. Ar ko gan citu tad mēs dejojām, ja ne ar savu ķermeni?! Nu, ķermeni varbūt mēs dejā arī kustinām, mīlās, taču dejojot pie vadības ruļļiem gan mums (atkal jau – kā dejā, tā arī seksā, starp citu) visbiežāk ir galva. Un, kā zināms, baudas lietās galva ne vienmēr ir tas labākais padomdevējs. Prāts mūs ierobežo, ieliek rāmišos un dod pa nagiem brīdī, kad vienkārši gribam ļauties. Un vispār – mēs, mūžam aizņemtas un visu iespējamo Rietumu sievietes, galvu lietojam pārāk daudz. Tā darbojas kā uz mūžīgās uguns uzlikts katliņš. Kāds tur brīnums, ka vienā brīdī tam aiziet pa gaisu vāciņš? Vai atceraties filmu *Kā gan viņa to paspēj?* ar Sāru Džesiku Pārkeri galvenajā lomā, kur viņa pirms miega galvā drudzaini gāja cauri visu darāmo darbu sarakstam? Droši vien nemelošu, ja apgalvošu, ka to mirkli daudzas jo daudzas skatītājas atpazīna kā ainiņu no savas dzīves. Kura gan pieaugusi, strādājoša un atbildīga mūsdienu sieviete darba dienas vakarā, svētlaimīgi ieaijāta savā gultiņā, iemieg vienkārši tāpat – priecājoties par skaisti nodzīvotu dienu un mirkli, kurā viņa atrodas? Tas tad arī ir mūsu lielo, skaisto, darbīgo galvu lielākais grēka darbs – tās mums neļauj vienkārši baudīt mirkli. Piedzīvot to, un viss – neko no tā negaidot, neko nepieprasot. Jā, tā ir

skaista māksla, ko modernajam cilvēkam māca apzinātības kurss un meditācijās – prast dzīvot nevis vienmēr ar vienu kāju nākotnē, būvējot stratēģiju pilis, bet gluži vienkārši verot savas dzīves pavedienā nodzīvotu mirkļu krelles.

### Vai Rīga gatava?

Kāpēc par to stāstu? Jo seksualitāte un sekss arī savā būtībā ir viens mirklis – seksualitāte nevar pastāvēt kā stratēģija, kā galvas izskaitļots projekts. Seksualitāti jāmacās vienkārši izjust ar ķermeni, nevis izdomāt ar galvu. Un šodienas steigā atslēgt galvu un ļaut sevi vadīt ķermenim ir īsts izaicinājums! Jo ciešāka ir mūsu draudzība ar galvu, jo tālāka un svešāka kļūst attiecības ar ķermeni. Ar visu to neapverami lielo informācijas daudzumu, kas šodien ir brīvi pieejams, mēs patiesībā pašas par savu ķermeni un tā fantastiskajām iespējām zinām ārkārtīgi maz. Ņemsim par piemēru

kārtību. Mīlās dāmas, ja vien sieviete pārzinātu, kā funkcionē viņas pašas ķermenis, kā par to vislabāk parūpēties, kā pabarot, samīļot, pienācīgi atpūtināt, tas mums atdarītu tūkstoškārt! Tā vietā mums ar saviem ķermeņiem ir tādas ļoti divainas, savā ziņā pat visai sadomazohistiskas attiecības. Mēs vēlamies un arī apgalvojam, ka ķermenis ir mūsu templis, mājoklis un labākais draugs, taču izturamies pret to tik nedraudzīgi, cik tas vispār iespējams. Ķermenis ir sievietes lielais projekts, kas, tāpat kā Rīga, patiesībā nekad nebūs gatavs. Mēs visas vēlamies būt slaidākas, gludākas, no matiem brīvākas, jaunākas, mirdzošākas, nekā patiesībā jau esam. Vienmēr taču ir vieta uzlabojumiem, vai ne? Skatāties spogulī un redzam nevis brīnišķīgu instrumentu, kas mūs var uznest baudas virsotnēs, bet tikai savas neizdošanās un vājības, problēmozonas un taciņus, kas uzkrājas visās nepareizajās

Mēs pašas sev – nu, tādā maigā, jutekliskā veidā – pieskaramies ļoti, ļoti reti.

sievietes ciklu – par to mēs runājam un domājam tikai saistībā ar grūtniecību, lai no tās izvairītos vai tieši pretēji – lai tā iestātos. Viss. Taču patiesībā mūsu cikls varētu būt mūsu iedarbīgākais instruments, jo katrā no četrām cikla stadijām mūsu ķermenī notiek citi procesi, darbojas citi hormoni un mēs maināmies. Teiksim, ovulācija ir vislabākais un veiksmīgākais laiks komunikēšanai, cilvēku uzrunāšanai, pārliecināšanai (pētījumos noskaidrots – vīriešiem arī sievietes dejošana vispievilcīgākā šķiet tieši tad, kad sievietei ir ovulācija). Tas ir laiks, kad iet cilvēkos un mirdzēt. Savukārt nedēļa pirms menstruācijām mums vislabāk padodas fokusēties uz detaļām, analizēt, ieviest

viētās, krunciņas un celulītu. Mēs pašas sev – nu, tādā maigā, jutekliskā veidā – pieskaramies ļoti, ļoti reti. Mēs neprotam un negribam savu ķermeni samīļot. Ja attiecības ar ķermeni būtu laulība, tad ķermenis jau sen būtu pieprasījis mums šķiršanos! Taču tieši šādi – kā pret pilnvērtīgu dzīves partneri – mums pret saviem ķermeņiem būtu jāizturas, sniedzot visu to, ko mēs vēlamies saņemt no saviem vīriem, draugiem, mīļākajiem.

### Kājas kopā!

Protams, sabiedrība sievietei šajās jau tā sarežģītajās attiecībās nebūt nepalīdz. Jau no mazām dienām, kamēr puikas var skriet, daudzīties un darīt ar saviem ķermeņiem visu, kas tiem ienāk prātā,



DR. MAURIŅA VĒNU UN  
LĀZERMEDICĪNAS KLĪNIKA

# Septembrī

Tikai Privileģiju kartes  
īpašniekiem



Dr. Daiga Baranovska  
ginekoloģe



Dr. Inta Dinsberga  
ginekoloģe

## FemiLift

lāzerprocedūrai -  
**20% atlaide**

- ↳ samazina maksts atslābumu
- ↳ uzlabo jutīgumu
- ↳ novērš urina nesaturēšanu

- Tikai 15 minūtes
- Bez ķirurģiskas iejaukšanās
- Bez anestēzijas
- Bez sāpēm

**176,00 Eur**  
parasti 220,00 Eur



Rīga, Kokneses prospekts 18A  
tāl. 67 374747; 67 610217

[www.lazermedicinasclinika.lv](http://www.lazermedicinasclinika.lv)

\* Papildu informācija par cenām mūsu mājaslapā



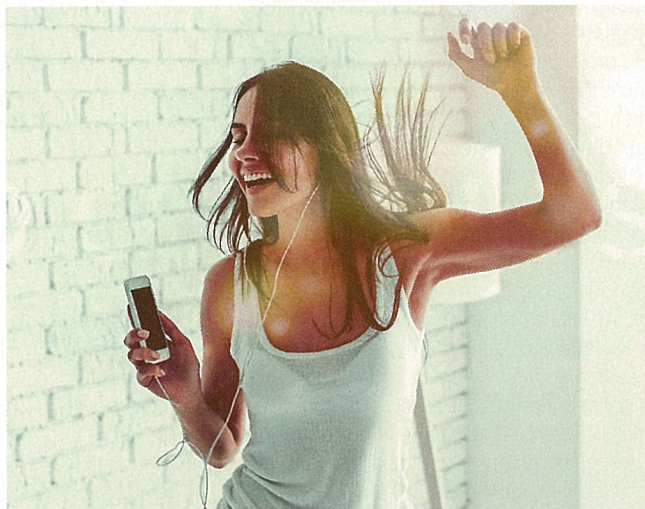
mums māca, ka meitenei jābūt rāmai, ka jāsēž smuki un jāsavaldās. Nekādu strauju kustību, sparīgas žestikulēšanas vai valīgi paplestu kāju (vai esat novērojušas, cik grūti vīriešiem nākas sēdēt ar kopā saliktām kājām?). Meitene taču nevar uzvesties kā tāds pašpuika! Kamēr zēna un vēlāk arī vīrieša ķermeņi ir pilnīgi dabiska pasaules sastāvdaļa, kas drīkst kustēties un būt, kā tam tik, sievietes ķermeņi kopš bērnu dienām tiek pakļauts milzīgam spiedienam par to, kādam tam ir jābūt. Turklāt prasības mainās, un arī sievietei nākas tam mainīties līdzī. Ik pēc desmitgades tiek izziņoti jauni skaistuma standarti, kam ļoti būtu vēlams atbilst. Vienu brīdi modē ir pilnīgi *dēji*, tad balonu krūtis, tad kājas, kas aug no ausīm, un tagad – ak, šausmas – dibeni kā kentauriem. Plānas svītriņas uzacu vietā, tad atkal Brežņeva krūmi uz pieres. Dimantiņi zobos un pīrsingi nabās. Ja tā padomā, cik necienīgi tas ir pret ķermeni, ko Dievs taču radījis absolūti pilnīgu, skaistu, gudru un dānu, – tad, kad tas ir mīlēts, ķermenis var mums sniegt tik daudz prieka, baudas, atklāsmju, tādus orgasmus, kas mums nav pat sapņos rādījušies, un mirkļus, ko gribētos paturēt mūžīgi.

## Gribu sevi

Bauda ir vēl viens aspekts, kam šodienas sabiedrībā ir atvēlēta tāda dīvainā, nesaprotama vieta. Mēs to vēlamies, taču vienlaikus par to jūtamies vainīgas. Dzīvojam pārliecībā, ka bauda mums tā vienkārši nepienākas, – tā vispirms ir jānopelna, un arī tad drīkstam tai ļauties tikai saprātīgās devās, katru dienu kūkas taču neēdīsi. Bet pēc idejas tieši baudai vai drīzāk iekārei būtu jābūt cilvēka galvenajam dzinulim. Mums būtu ik rītu jāmostas ar iekāri – pret dienu, dzīvi un pašām pret sevi. Ar iekāri var ne tikai pie sekta tikt, bet vispār kalnus gāzt. Ņemam par piemēru čakras. Seksuālās enerģijas čakra ir pati pirmā, zemākā visu čakru piramidā. Un līdzīgi to redzam arī mēs – kā kaut ko zemu, dzīvniecisku. Taču neviena māja nevar tikt uzcelta bez pamatiem, tāpat garīgas vērtības un intelekts nevar pastāvēt, ja apakšā neplūst seksuālās enerģijas straumes,

dzīves *draivs*. Iedomājieties mazu bērnu, kas ļoti, ļoti grib končiņu. Viņš izmēģinās visu, lai pie tās tiktu. Šī arī ir tā pirmatnējā, dzīvā iekāre, kam būtu jāvirza mūsu ikdienas. Iekāre uz dzīves končiņām.

Taču tā vietā mūsu ikdienas degviela ir... pienākums. Cik neseksīgi, vai ne? Pašas to neapzinādāmās, mēs esam ļaustušas pienākumam izstumt baudu no mūsu dienas. Mēs mostamies ar darāmo darbu sarakstiem galvās



## Ar iekāri var ne tikai pie sekta tikt, bet vispār kalnus gāzt.

un plānotājos. Mēs strādājam, lai pēc tam (vakārā, nedēļas nogalē, atvaļinājumā) varētu dzīvot. Dodamies uz sporta zāli, jogu, meditāciju, lai no sava ķermeņa izžmiegotu vēl drusciņ. Bet vai ziņāt, kas ir tur, kur nav prieka un baudas? Nogurums. Viens vienīgs nogurums un nekāda sekta.

## Pareizā seksualitāte

Lūk, līkumu līkumiem galu galā esam nonākuši pie rakstā istās tēmas. Dejošanas. Tā ir viena no visbiežāk pieminētajām vēlmēm, ko sievietes izsaka pie psihologa, raksturojot to, kā viņu dzīvēs pietrūkst. Ir ļoti maz sieviešu, kam dejošana nepatīk vai neinteresē. Dejojot patīk mums visām. Bet... nez kāpēc tas sanāk ļoti reti. Iegāstu ir simtiem – pārāk maz laika, pārāk daudz pienākumu, bērni

un vīrs skatās, man nesanāk. Ja tā pavisam godīgi, tad dejojot mēs sev vienkārši neļaujam. Neatļaujamies. Dejošana ir viena no tām baudām, ko sev atļaujam tikai īpašos brīžos – ballītē, svētkos. Ak jā, arī deju kurss, tad, kad dejošanai ir vēl kāds papildu ieguvums kā zaudēts svars, apgūti deju soļi vai atgūta nezin kur nozaudētā sievišķība. Taču dejojot tāpat vien – tāpēc, ka tas sagādā baudu – to nez kāpēc atļaujam tikai maziem bērniem.

mums kāds iemācīs no malas, iedos karti, kurā parādīts ceļš pie tās. Taču seksualitāte (tieši tāpat kā sasodītā sievišķība) jau kopš dzimšanas dus mūsu perfektajos, skaistajos un bezgalīgi gudrajos ķermeņos.

## Vienkārši... dejoj!

Kā tad galu galā to pamodināt? Dejoj. Jā, jā, pamosties no rīta, uzlikt savu mīļāko dziesmu un dejoj. Laut, lai šoreiz tevi vada gudrākais no skolotājiem. Pašas ķermeņi. Tieši tik vienkārši un vienlaikus arī bezgala sarežģīti. Jo brīdī, kad tu gribēsi atdot vadības grožus savam ķermenim, galva būs sašutumā. Kā tas tagad būs – viņa kurnēs. Tu vienkārši ieslēgsi mūziku un tizli kratisies?! Tu taču neproti dejoj! Un ja nu to ierauga bērni, vīrs vai kaimiņš? Padomās vēl, ka esi jukusi! Kas tā vispār par dejošanu gaišā dienas laikā? Tevi taču gaida darbi, jātaisa pusdienas, jāgludina veļa! Bet tad tu viņai pateiksi: pastāvi šoreiz pie ratiem, mīļā! Atpūties netaud, šis mirklis ir tikai man un viņam – manam ķermenim. Un tu dejosi. Un zini, cik daudzām brīnišķīgām lietām tu tobrīd ļausi notikt?

Tu ieklausies savā ķermenī, beidzot ļausi viņam pateikt tev priekšā, kuriem locekļiem prasās izlocīties un izkustēties, pakāpeniski mācīsies sadzirdēt un ņemt vērā to, kas ķermenim tev ir sakāms.

Tu meditēsi. Dejošana – tāda brīva, dabiska un nepiespiesta – ir brīnišķīgs meditācijas veids. Mirklis, kurā nepastāv nekas cits, vien tu un tavs ķermenis, ir apzinātības paraugstunda!

Tu mācīsies sevi pieņemt. Tieši tādu, kāda tu esi – sievišķīga, jauna, veca, tizla, veikla, krunķaina, skaista, priecīga, stipra un vāja. Un tieši tādu ļausi sevi pieņemt pārējiem.

Tu iemīlēsies. Sevī un šajā foršajā dienā, kas lēnām atritināsies tavā priekšā kā sarkanais paklājs.

Tu saliksi savas prioritātes pareizajā kārtībā. Jo nav nekā svarīgāka par tavu baudu un iespēju priecāties.

Tu būsi kopā ar savu labāko draugu un uzticamāko partneri – savu ķermeni, kam tik ļoti gribas baudīt un dejoj. 