

*Vakars
romantiskās
noskaņās
divatā*

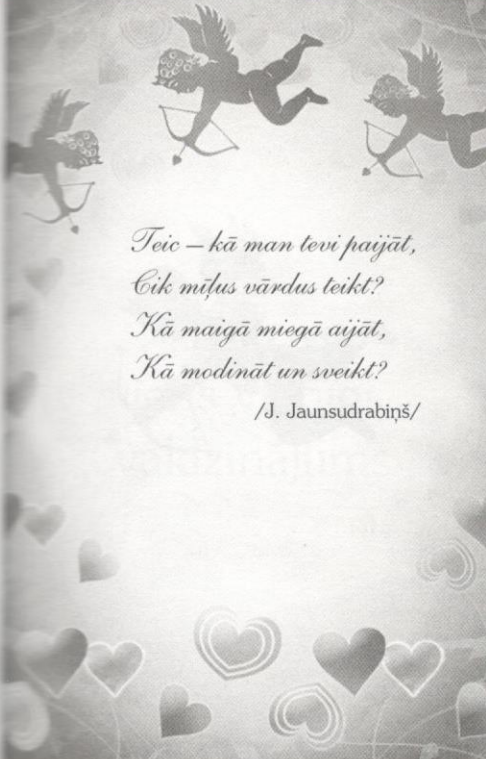



AVOTS

Sastādījusi *Ruta Darbiņa*
Iļģona Riņķa mākslinieciskais
noformējums

ISBN 978-9984-800-88-2

© «Izdevniecība Avots», 2009
© *Ruta Darbiņa*, teksts, 2009
© *Iļģonis Riņķis*, māksl. nof., 2009



*Teic – kā man tevi pajūt,
Cik mīļus vārdus teikt?
Kā maigā miegā aijāt,
Kā modināt un sveikt?*

/J. Jaunsudrabiņš/



Kad sieviete pārāk ilgi vilcinās uzsākt jaunas partnerattiecības, viņai draud briesmas kļūt pārāk pašpaļāvīgai un neapzināti atraidīt mīlestību.

Neļaujoties just vajadzību pēc citiem cilvēkiem vai būt atkarīgai no tiem, viņa aizver durvis, pa kurām sirdi varētu ienākt mīlestība un emocionālais atbalsts. Viņasprāt, vajadzība pēc citiem cilvēkiem ir tas pats, kas rakstura vājība. Lai



atvērtu sirdi mīlestībai, sieviete nedrīkst atteikties no emocionālā atbalsta.

Šāds uzvedības modelis dažkārt novērojams arī vīriešiem, taču ne tik bieži kā sievietēm. Vīrietis savu vajadzību pēc sievietes mīlestības izjūt daudz spēcīgāk nekā sieviete vajadzību pēc vīrieša mīlestības. Ja sieviete spēj tikt galā ar savām sadzīves problēmām bez vīrieša palīdzības, viņa var nonākt pie secinājuma, ka partnera atrašana prasa daudz pūļu, bet labuma no tā ir maz. Galu galā viņa no-



spriež, ka viņai vīrietis nemaz nav vajadzīgs.

Vīrietis vispirms izjūt vajadzību pēc seksa un tad aktīvi sāk meklēt piemērotu partneri. Sajutis kādas sievietes seksuālo valdzinājumu, viņš mazpamazām atdara sirdi un izjūt vajadzību pēc mīlestības. Sievietes turpretī izjūt vīrieša seksuālo pievilcību tikai tad, kad sirds ir atvērusies mīlestībai. Vīrieša seksuālā pievilcība automātiski neatdara sievietes sirdi. Sievietēm ir svarīgi darīt zināmas savas jūtas, lai nezaudētu atsaucīgumu.



Atsaucīgumu veido tādas jūtas kā uzticēšanās, pieņemšana un atzišana. Noliežot vajadzību pēc mīlestības, sieviete zaudē spēju atsaukties citu cilvēku jūtām un ar laiku kļūst neuzņēmīga pret emocionālo atbalstu. Lai vīrietis spētu savaldzināt kāda sievieti, viņam jājūt, ka viņš sievietes dzīvē var kaut ko mainīt. Kad sieviete noliedz savas emocionālās vajadzības un pārstāj izjust atsaucīgumu, viņa zaudē visas īpašības, kas vīrietim varēja modināt vēlmi darīt kaut ko viņas labā. Atsaucības



jūtas, kas var piesaistīt vīrietim, ir uzticēšanās, pieņemšana un atzišana. Jo neatkarīgāka ir sieviete gan sadzīvē, gan materiālajā jomā, jo vairāk viņa izjūt vajadzību pēc vīrieša emocionālā atbalsta. Jo veiksmīgāka viņa ir lietišķajā sfērā, jo vairāk ilgojas pēc partnera, kas viņai sniegtu emocionālu atbalstu un mierinājumu.



Kas mūs
uzbudina?



Ja kāds mūs valdzina vai seksuāli uzbudina, aktivizējas visas maņas, bet jo īpaši redze, tauste un dzirde. Saasinās arī oža. Agrāk bija pieņemts, ka sieviete ar savu izturēšanos un ģērbšanās veidu rosināja iekāri un vīrietis atsaucās ar seksuālu uzbudinājumu, taču tagad, mainoties seksuālās uzvedības standartiem, sievietes un vīrieša lomas kļuvušas vienlīdzīgas. Mūsdienās, piemēram, kā sieviešu,



tā vīriešu ģērbšanās stils atklāti orientēts uz pretējā dzimuma uzmanības piesaistišanu: vīrieši valkā cieši piegulošas bikses un kreklus, kas izceļ augumu. Sievietes izvēlas dziļi dekoltētus tērpus un šaurus, īsus svārkus.

Kairinātāji, kas uzbudina vīriešus, un kairinātāji, kas satrauc sievietes, ir ļoti dažādi. Gandrīz visus vīriešus iekvēlina galvenokārt redzamais, turpretim sievietes šajā ziņā ir visai atšķirīgas. Visām sievietēm kopīgs ir vienīgi tas, ka redzamais viņas uzbudina ļoti maz un ļoti lēnām.



Sievietei galvenokārt ir svarīga vīrieša personība.

Redze

Redzamais vīrieti satrauc daudz vairāk nekā sievieti, tādēļ sieviete var to izmantot, padarot sevi ārēji pēc iespējas pievilcīgāku ar piemērotu kosmētiku un tērpu, kas izceļ auguma priekšrocības, kā arī parūpējoties par to, lai viņas kustības, piemēram, izģērbjoties, būtu tikamas vīrieša skatienam. Acis ir dvēseles spogulis, tādēļ bieži var redzēt, kā iemīlējušies cieši



raugās viens otram acīs, aizmirsuši par apkārtējo pasauli.

Dzirde

Arī dzirdei ir liela nozīme, un tādēļ piemērotā brīdī atskaņota klusināta mūzika spēj satraukt kā sievieti, tā vīrieti. Mūs patikami satrauc mīļotā tuvojošos soļu skaņa, smieklī un, jo sevišķi, balss. Dažiem vīriešiem un dažām sievietēm ir skaisti tembrēta pavadinoša balss, un viņi apzinās tās valdzinājumu.

Virietim var būt tik silta, samtaina, modulācijām bagāta balss,



ka, to dzirdot, sievietes sirds atmaigst. Prasmīgi lietota, laba balss ir līdzvērtīga glāstam. Telefonsaruna var aizvietot milas pilnu tikšanos un būt tikpat uzbudinoša kā jebkura cita priekšspēle. Protams, valdzināt var arī sievietes balss, un dažu sieviešu balss padara vīriešus buriski trakus.

Tauste

Viegls un pat nejaušs pieskāriens atstāj lielu iespaidu uz ikvienu no mums. Mums visiem šādi glāsti ir ļoti nepieciešami.



10 AUGĻI UN DĀRZEŅI

Pipari. Šie dabas bērni iedalāmi: stiprie garšvielu pipari un vienkārši dārzeņi, kurus var ēst svaigus vai arī izmantot kulinārijā.

Asie garšvielu pipari ir spēcīgi afrodiziaki, tie padara ēdienu asu, aromātisku, bet galvenais – tiek iegūts negaidīts, spontāns efekts.



Saldie pipari jeb paprika – sarkanā, zaļā, dzeltenā vai oranžā – satur daudz C vitamīna un flavonoīdus, kas uzlabo asinsvadu stāvokli. Vitamīnu dienas devu iegūstam, apēdot pusi paprikas, vislabāk svaigu – sagrieztu šķēlītēs kopā ar biežpienu, humosu vai salsu. Gards būs arī grilēts vai sautēts pipars.

Jaunās bietītes ar lapiņām.

Ideāli nostiprina kaulus, jo 100 g bietiņu ir aptuveni 300 vienību K vitamīna. Jauno biešu lapās ir arī kaļķis un C, E un A vitamīns,



kas labvēlīgi iespaido redzi un smadzeņu darbību. Labi, ja dienā tiks apēsta viena glāze sakapātu jauno bietiņu – zupās, salātos vai omletē. Bagātīgais vitamīnu klāsts veicina seksuālo aktivitāti.

Sarkanie sīpoli. Darbojas pret deguna gļotādas tūsku un astmu. Satur daudz antioksidantu un enzīmus, kas mazina tūsku, kā arī C vitamīnu un flavonoīdus. Tie mazina ādas iekaisumu un aktivizē smadzeņu šūnu vielmaiņu, mazina saaukstēšanās simptomus. Lieto



Satura rādītājs

7

DZĪVE – VIENS VIENĪGS
VALDZINĀJUMS

15

KAS MŪS UZBUDINA?

27

KĀ SARĪKOT EROTISKAS
VAKARIŅAS

155



34

Daži ieteikumi,
kā pagatavot erotisku ēdienu

38

Kas ir erotiskā kulinārija

41

Zāļu sieviņas ieteikumi

45

AR SMAIDU PIE IEDEGTĀM
SVECĒM

55

PADOMNIEKS,
ko likt galdā, kad tas ir glīti saklāts,
kad uz tā ir spodri trauki un skaisti
salocītas salvetes, kad vāzē liegi
smaržo ziedi, deg sveces un glāzēs
dzirksti vīns

156



57

Aukstās uzkodas

71

Mīlas ēdieni

81

Siltās uzkodas

96

Saldie garšas mirkļi

107

Bez saldā grēka neiztikt

112

Es dzeru zvaigznes

116

Kārumi ar veselības garšu

157



119

DESMIT..., VISS, KAS VEICINA
DŽĪVES SPARU UN LIEK ASINĪM
LIESMOT

121

10 Augļi un dārzeni

130

10 augi

137

10 produkti

144

10 dzērieni

Korektore Ilze Čerņevska
Maketētāja Lilija Rimicāne