



Andrē Amiya Pabarčiūtē  
ir Rimvydas Židžiūnas



# AMŽINAS MEDAUS MĒNUO

Reali patirtis, kuriant  
stebklus poroje

Alma littera

## *Turiny*



### NEBLĚSTANTI NATŪRALI TRAUKA / 11

Įstabus gamtos dėsnis  
Didysis vyro ir moters žaidimas  
Prigimčių šventė  
Moteriška ir vyriška būsenos  
Moteris – tai unikali gamta  
Vyras – tai konkretus miestas

### KAIP VYRAS IR MOTERIS GYVENA KARTU? PRAKTINIAI PATARIMAI PORAI / 23

Moterį laimingą daro atsiskleidimas, vyrą – tapšmas  
Moterį galima pažinti stebint, vyrą – analizuojant  
Auksinės taisyklės  
Vyro prigimtį atskleidžia kliūtys, moters – jos natūralus gyvenimas  
Kiekviena moteris graži, kiekvienas vyras – kūrėjas

## INTYMUMO DOVANOS / 39

Rečiausias ir vertingiausias brangakmenis – intymumo erdvė

Išskirtinis intymumo laikas

Totalus susiliejimas

Giluminis poros susiderinimas

Prisilietimų sakralumas ir emocinė švara

Fiziniai, emociniai ir dvasiniai malonumai

Fiziniai malonumai

Erotikos stebuklas

Emociniai malonumai

Kaip patirti emocinį pasitenkinimą ir malonumus?

Dvasiniai malonumai

## INTYMUMAS. SEKSAS. EROTIKA / 65

Intymumas pagal vyrą

Nuostabus seksas vyro akimis

Intymumas pagal moterį

Nuostabus seksas moters akimis.

Kada ji laiminga intymiaame gyvenime?

Hedonizmo filosofijos pergalė intymiaame gyvenime

## MALONUMŲ RATO PRAKTIKA / 97

Kaip gimsta malonumų ratas?

Kaip praktikuoti malonumų ratą?

## MEILĖS ROJUS DVIEM / 109

Nauja santykių dimensija

Kodėl esame kartu?

Naujas požiūris į santykius ir esminė praktika

Santykiai – šventa erdvė

## MEILĖ – SUARTINANTI, GYDANTI IR KURIANTI JĖGA / 121

Meilė – suartinanti jėga

Meilė – gydanti jėga

Meilė – kurianti jėga

Kas nuodija santykius ir kas juos gydo?

Neigiamų emocijų vaiduokliai

Toksinių emocijų priežastis

Emocinių smegenų muzika

## GYDANČIOS MEILĖS PRAKTIKA / 141

Meilės žaizdų kilmė

Vyriškos traumos

Vyro toksinės emocijos

Skausmo ratas ir normalūs santykiai

Kaip moteris, pati to nežinodama, sukelia vyrui toksines emocijas?

Kaip moters elgsena gydo vyro meilės žaizdas?

Moteriškas ego

Moters dvasinis augimas santykiuose

Moters toksinės emocijos

Meilės žaizdų sukelta elgsena  
Kokia vyro elgsena moterį skaudina, o kokia daro laimingą?  
Berniukas, vyras ir jo ego  
Vyro dvasinis augimas santykiuose

## KAIP PADĖTI SAU, KAI UŽPLŪSTA EMOCINIAI SUNKUMAI / 207?

Atskirkite įprastas neigiamas emocijas nuo toksinių  
Pirmoji emocinė pagalba sau

Santykių rato praktika

Moteriai santykiai yra tikslas  
Vyruui santykiai yra prasmė  
Kaip santykiuose gimsta natūralus mainų ratas?  
Kai santykiuose mainų ratas nesisuka...

## DIEVAS IR DEIVĖ KURIA SAVO PASAULĮ / 233

*Moterį galima pažinti stebint,  
vyrą – analizuojant*



Moters neįmanoma suprasti, ją galima tik pajusti! Senovės žmonės, kurie visą gyvenimą praleisdavo gamtoje, stebėdavo ženklus ir pagal juos nuspėdavo, šalta ar šilta diena bus, lis ar švies saulė. Mes nebesuprantame, kodėl vienoks saulėlydis pranašauja artėjančią audrą, kitoks – giedrą. Gamtos neįmanoma iki galo perprasti ir prognozuoti, nes ji procesuali ir stichiška. Stebint ženklus, dėsnius ir pasitelkiant intuiciją, ją galima tik pajusti. Taip ir moteris. Išmokęs stebėti jos emocijas, jausmus, elgseną, kūno kalbą ir visa tai išanalizuoti pasitelkiant intuiciją, suvoksi, kas vyksta, kaip išvengti žemės drebėjimų ir sulaukti saulėtų dienų.

Moteris pati turėtų save stebėti ir jausti, užuot laukusi, kol vyras perpras. Tik stebėdama save be vertinimų ir lyginimų su kitomis, pati pradedi priimti savo vidinę gamtą ir jos stichiškumą, atrandi unikalią kalbą, kaip susikalbėti su savo prigimtimi. Pasitelkdama intuiciją, išmoksti savyje susiorientuoti ir save prognozuoti. Pradedi save girdėti, intuityviai žinai, kas tave atskleidžia, kas tau natūralu ir kaip reikia elgtis. Kai moteris pati suvokia, kas su ja vyksta, ko ji nori, ir geba tai perduoti mylimajam, santykiai gerėja.

Norite suprasti vyrą? Analizuokite jo principus, tikslus ir mąstymą. Mieste nepaklysi, kai turi žemėlapi ir žinai, ko ieškai. Vyrų vidinio pasaulio struktūrą sudaro žodžiai ir logika, kurią galima paaiškinti. Jie labiau nuspėjami, nes gyvena pagal savo principus, tikslus ir požiūrį. Juokaujama, kad vyrų ištikimybė priklauso nuo principų, o moters – nuo aplinkybių. O gal tai panašu į tiesą?..

Moteriai, kad susigaudytų savyje, būtina išsikalbėti, išreikšti visas savo baimes ir džiaugsmus, vyrui – save analizuoti, peržiūrėti vertybes, tikslus, nustatyti prioritetus, įvertinti sėkmės ir pralaimėjimo galimybes.

## *Auksinės taisyklės*



– Vyrui verta žinoti, kad, norint padėti moteriai susivokti savyje, reikia leisti jai išsikalbėti ir jos neanalizuoti kaip savęs. Išmintingiausia ją stebėti kaip gamtą, kurioje tuo metu vyksta tam tikras meteorologinis reiškinys. Moteriai tai padeda jaustis mylimai, kartu atviras pokalbis padeda geriau susivokti savyje. Vyras tuo metu gauna daug vertingų ženklų, kurie ilgainiui stebint moterį tampa meilės ar santykių audrų pranašais. Taigi, geras vyras yra ne tik herojus, nugalėtojas, bet ir dėmesingas pašnekovas.

– Moteris turi prisiminti, jog vyrui reikia suteikti laisvės, kad jis galėtų ramiai analizuoti save ir savo gyvenimą. Jam nereikia patarimų ar pastabų, nes jos dažniausiai trukdo pačiam spręsti savo situaciją. Akivaizdu, kad netinka tiesiogiai patarinėti, geriau suteikti naudingų duomenų, kurie natūraliai pakreiptų analizę tinkama linkme. Vyrus galima suprasti ir gana tiksliai prognozuoti. Todėl kiekviena moteris, prieš užmegzdama ilgalaikius santykius, privalo sužinoti išrinktojo požiūrį į seksą, vaikus, bendrą gyvenimą ir pamatuoti vyro socialines ambicijas, nes tai tikriausiai nesikeis. Nebent jo gyvenime įvyktų kokia nors katastrofa, nušvitimas ar vidinė transformacija. Juk seniau visų tautų moterys eidavo gyventi į vyro namus. Jos turėdavo pasikeisti ir



priimti kitos giminės taisyklės. Moterims tai gerokai lengviau nei vyrams. Todėl jei renkiesi gyventi būtent šiame mieste, jis nepasikeis dėl to, kad tu į jį persikėlei. Žinoma, kiekviena viliasi, kad būtent su ja jis tikrai pasikeis, tačiau gyvenimo išmintis rodo ką kita.

Taigi, vyras turi išmokti klausyti, stebėti ir pasitelkti intuiciją, kad padėtų savo moteriai būti laimingai. Dėmesingas klausymasis padeda moteriai susiorientuoti savyje. Savo ruožtu ji turi suteikti partneriui erdvės pačiam susivokti savyje ir priimti sprendimus. **Išmintinga moteris ne patarinėja, ji moka pateikti tinkamą informaciją ir taip pakeisti vyro mąstymo eigą bei priimamus sprendimus.** Pati moteris privalo nuolat stebėti savo vidinius procesus ir pasitelkti intuiciją, kad susivoktų savyje. Vyras turi puikiai išmanyti savo gyvenimo principus, vertybes ir tikslus, kurių vedamas ruošiasi gyventi su mylimąja. Tai nekonfliktinių santykių garantas.

*Vyro prigimtį atskleidžia kliūtys,  
moters – jos natūralus gyvenimas*



Vyru tampama tik įveikus kliūtis ir sunkumus. Sakoma, kad moterimi gimstama, o vyrų reikia tapti. Mergaitė nuo mažens moka koketuoti ir žavėti, kurti namų jaukumą ir santykius. Vyru kartais prireikia dešimtmečių, kol išauga iš berniuko. Kuo daugiau iššūkių ir sunkumų patiria, tuo daugiau galimybių jis turi tapti savimi. **Jei moteris už savo vyrą šalina kliūtis, įveikia jo iššūkius, kuria jam patogų gyvenimą, ji nužudo jame bet kokią galimybę tapti ir būti vyru.** Vyrą reikia skatinti pačiam susidoroti su sunkumais, palaikyti jį toje kovoje ir žavėtis, kai jis įveikia kliūtį. Tuomet namuose turėsite tikrą vyrą, galėsite atsipalaiduoti ir mėgautis buvimu moterimi. Jei šių sąlygų nesilaikoma, kyla didelis nepasitenkinimas partneriu, kad jis tapo pasyvus, tingus, neprisiima atsakomybės ir tenka už jį viską daryti. Tačiau kaltas ne tik vyras. Abu yra šių nesutarimų priežastis. Moteris neužleidžia erdvės vyrui pačiam įveikti gyvenimo sunkumus, o jis tuo naudojasi. Tačiau turėtų būti atvirkščiai: vyras privalo kurti tinkamas gyvenimo sąlygas, o moteris jomis mėgautis ir žydėti. Svarbu suvokti, kad vyrui laimės jausmą teikia įkvėpimas veikti ir pats kliūčių įveikimas, moteriai tai irgi smagu, bet tik

kartais. Ją laimingą daro žydėjimo būseną, kai sukurtos tinkamos sąlygos.

Galima įsivaizduoti, kad moteris yra tarsi gėlė ar kitas augalas, kuris auga, skleidžiasi ir žydi, kai jam sukuriamos tinkamos, natūralios sąlygos. Jei moteris yra egzotiška palmė, ji bus laiminga šiltuose kraštuose, o jei jos prigimties simbolis yra eglė, ji ten tik kentės. Moteris, kuri jaučia savo prigimties unikalumą, žino, kokios gyvenimo sąlygos jai yra natūralios, o kokios ne. Tarkim, viena puikiai atsiskleidžia, kai jos gyvenime yra daug veiklos, išpūdžių ir pokyčių, kita laiminga, kai jai ramu, šilta ir jauku. Vienoms reikia nuolat žavėti, įkvėpti aplinkinius, kelti nuotaiką, kitas toks gyvenimas labai vargina. **Moteriai nereikia mokytis įveikti savo prigimtį ir tapti tokiai, kokią ją nori matyti aplinka.** Tai tik sekins. Net išpildžiusi kitų lūkesčius apie save, ji nebus laiminga. Moteris turi mokėti išmintingai rasti arba sukurti tokias gyvenimo sąlygas, kad ji galėtų augti ir žydėti. Štai todėl karjera ir iššūkiai kai kurioms yra natūralu, o kitoms – pražūtinga, taip gyvendamos jos virsta *pavargusiais darbo arkliais*. Moteris pagal prigimties savitumą turėtų rinktis darbą ir vyrą, nes tai gyvenimo sąlygos, kurios ją uždaro arba atskleidžia.

**Moteris savyje susivoks tik sau užduodama klausimus: ar man tai natūralu? Ar tai mane atskleidžia? Atsakyti galite tik pasitelkdama gyvenimo patirtį ir intuiciją.** Racionalus protas nepadedą, nes jis vadovaujasi kitais kriterijais. Tai asmenybės vertinimai: gerai ar blogai, teisinga ar neteisinga. Jie veda kitu keliu. Moteris, kuri nori rasti tokį vyrą, darbą ir gyvenimo būdą, kad būtų iš tikrųjų laiminga, turi taikyti šiuos vertinimo kriterijus: man tai natūralu ar ne, mane tai atskleidžia ar ne. Gyvendama su

vyrų, su kuriuo tavo gyvenimas nenatūralus ir tavęs neatskleidžia, negalėsi būti patenkinta, realizuota ir sveika. Jei dirbsi darbą, kuris verčia jaustis nenatūraliai, alina ir atima paskutines jėgas, net didelis atlyginimas nedžiugins. Moteris su mylimuoju turi ieškoti ir kurti jai natūralų, atsiskleisti padedantį gyvenimo būdą.

Taigi, vyras turi žinoti, kokia gėlė su juo gyvena, ir įveikti sunkumus, kad mylimajai sukurtų natūralias sąlygas. Tada moteris iš tikrųjų jausis kaip namie ir galės būti laiminga. Kiekviena esame unikali, todėl negalioja standartai gyventi kaip visi, „normaliai“. Reikia kūrybiškai padėti moteriai atsiverti, stebint, kas jai natūralu ir kas ją atskleidžia.

Savo ruožtu moteriai nereikėtų savo vyrui tapti mama, kuri stengiasi šalinti visas kliūtis iš jo gyvenimo. Ji turi tapti mūza įkvėpėja, žygdarbiams laiminančia deive ar tiesiog išmintinga drauge, kuri palaiko vyrą kovoje, pralaimėjime ir pergalėje. Ši gyvenimo išmintis padeda porai gyventi darniai ir laimingai.

*Kiekviena moteris graži,  
kiekvienas vyras – kūrėjas*



Nebūna negražios gamtos. Tačiau vieniems patinka kalnai, kitiems – lygumos, vieni mėgsta jūrą, kiti – upes ar ežerus. Jei moteris mano, kad yra negraži, vadinasi, ji į save žiūri ne savo akimis, o žmonių, kurie nemėgsta tokio tipo gamtos. Kai priimi savo vidinę gamtą, kūną, emocijas ir jausmus, gali lengvai išmokti grožėtis tuo, kas tavyje vyksta ir kaip atrodo. **Moteris, kaip ir gamta, visada graži.**

Gamta nyksta, kai įvyksta ekologinė katastrofa, išsilieja nafta, iškertami miškai ir t. t. Moters gyvenime ekologinė katastrofa yra nemeilė sau. Tai neigiamos emocijos ir jausmai, nukreipti į save. Blogai, kai moteris tokius išgyvenimus kaupia ir nešioja savyje. Jie anksčiau ar vėliau sukelia vidines ekologines katastrofas. Tada jos spontaniškumas, natūralus grožis ir harmonija ima nykti. Jai vis sunkiau pajusti teigiamas emocijas ir jausmus, kamuoja neigiamos mintys, savikritiški vertinimai, galiausiai ji nustoja domėtis savimi ar netgi ima bjaurėtis, dėmesį nukreipia į išorinius dalykus ir tampa nuo jų priklausoma.

Tikroji moters meilė sau yra savo grožio ir natūralumo priėmimas, nelyginimas savęs su kitomis ir nevertinimas pagal sveti-

mus standartus. Tada šalia esantis vyras lengvai pastebės jos grožį ir žavesį. Save mylinti moteris visada charizmatiška.

Kiekvienas vyras savo esme yra ne laimėtojas ar nevykėlis, ne auka ar agresorius, o kūrėjas. Jis turi sukurti save ir savo gyvenimą. Atrasti savo gyvenimo tiesas ir pagal jas gyventi, jas pritaikdamas prie kiekvienos gyvenimo situacijos. Vyras kuria tvarką, moteris – harmoniją ir grožį. Todėl jie nuolat viską kūrybiškai struktūruoja savo mintyse, o galiausiai ir veiksmuose. Jie natūraliai trokšta viską perkurti pagal save, atrasti savo gyvenimo kompoziciją ir t. t. Tikra moters meilė vyrui – tai jos gebėjimas jame išvelgti kūrėją, kuris kuria save ir savo unikalų pasaulį. Nesvarbu, kaip šiuo metu jis gyvena ir jaučiasi, jis yra kūrėjas, o ne kopijuotojas ar vykdytojas. Jis nori kažką gyvenime sukurti savo – savo charakterį ir savo gyvenimo tiesas. Vyras, save suvokiantis kaip kūrėją, savyje atranda begalinę galios ir įkvėpimo šaltinį.

Kai moteris mylimajame mato kūrėją ir padeda jam atsiskleisti, vyras tai suvokia kaip tikrąjį jo priėmimą ir meilę. O kai jis savo mylimojoje išvelgia moteriškos prigimties grožį, energiją, harmoniją ir padeda tai atskleisti, paverčia ją mylimiausiu moterimi visame pasaulyje.