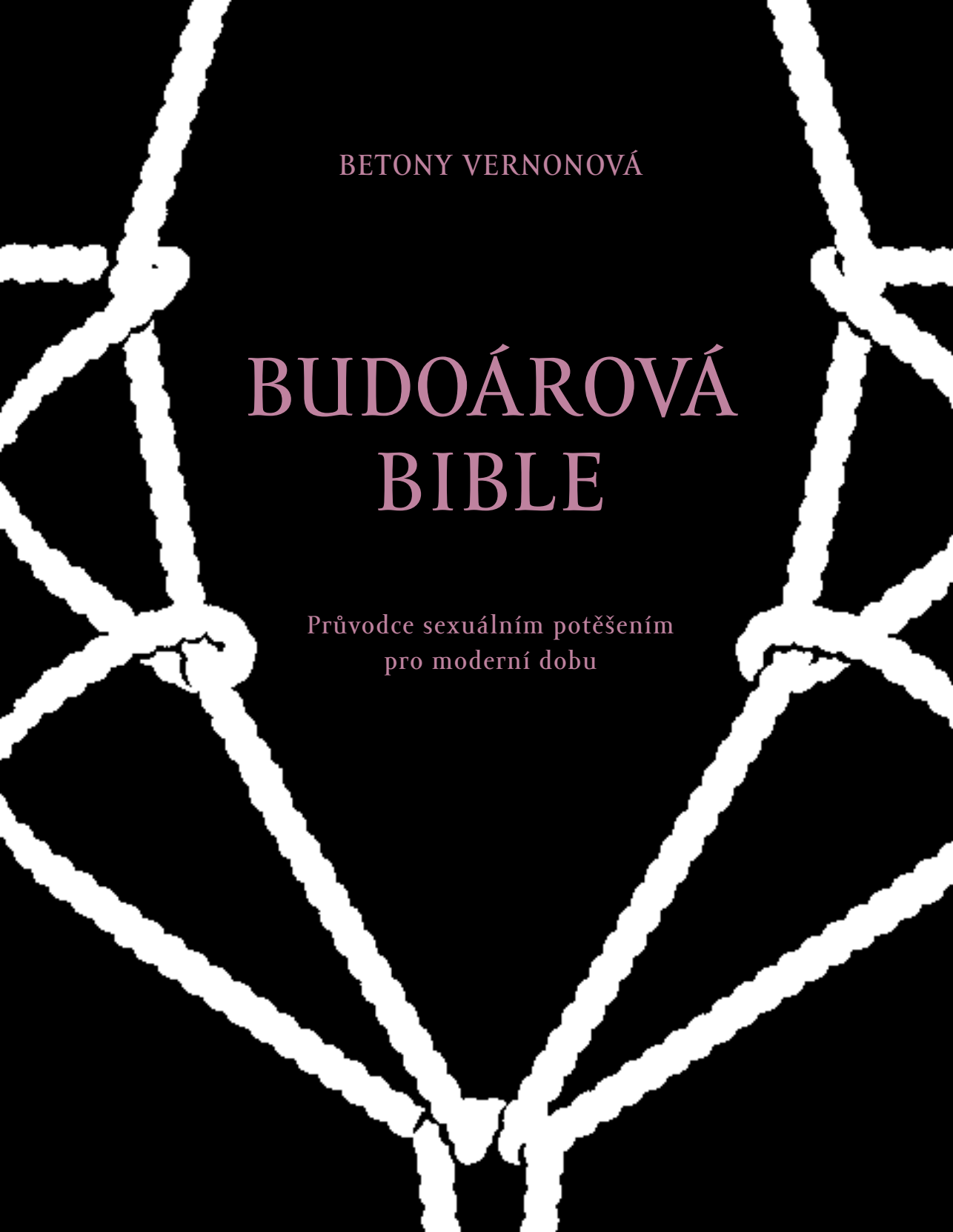




BETONY VERNONOVÁ

BUDOÁROVÁ BIBLE

Průvodce sexuálním potěšením
pro moderní dobu



BUDOÁROVÁ BIBLE



BETONY VERNONOVÁ

BUDOÁROVÁ BIBLE

Průvodce sexuálním potěšením
pro moderní dobu

ilustroval
François Berthoud

Praha 2014

© 2013 Rizzoli International Publications Inc.
Text © 2013 Betony Vernon
Illustrations © 2013 François Berthoud
Translation © Helena Čížková, 2014
Czech edition © dybbuk, 2014

ISBN 978-80-7438-109-6



*Mé matce a otci,
díky nimž mohu žít svůj
neobyčejný život*

PŘEDMLUVA

Hluboké sexuální uspokojení je základem každého dlouhodobého a smysluplného intimního vztahu. Lidé, jejichž pohlavní život je radostnější, poučenější a méně omezený různými zábranami, žijí i na obecné rovině zdravěji, šťastněji a spokojeněji než ostatní, a to bez ohledu na svou sexuální orientaci. Mým posláním je otevřít mužům i ženám vrátka k intenzivnějšímu prožívání společné rozkoše.

Žijeme v atmosféře nabitě sexem. Obrovské moci, jíž disponují sex a svádění, se chopila masmédia a jejím prostřednictvím pomáhají vytvářet zisky podnikům produkujícím všechno možné, od pornografie až po zboží a služby, které se sexem nemají vůbec nic společného. A přesto v tom nepřetržitém přívalu sexu nenacházíme nic, co by přispívalo k naší sexuální pohodě a spokojenosti, která je nezbytná k šťastnému a harmonickému životu.

Takové klima je přímo živnou půdou sexuální negramotnosti. Potvrzují to i aktuální statistiky, z nichž vyplývá, že potřeby a touhy sexuálně zralých dospělých mužů a žen docházejí naplnění pouze na té nejzákladnější úrovni. Neuspokojivý sexuální život je hlavní příčinou rozchodů a rozvodů. Když si uvědomíme, jak je tato situace neutěšená a mnohdy i ubíjející, tak také lépe pochopíme, proč je mezi námi tolik lidí, kteří si nedokážou vybudovat dlouhodobý intimní vztah.

Co nám vlastně brání prožívat uspokojení, po němž toužíme a které si také zasloužíme?

Posledních dvanáct let se věnuji konzultační činnosti, v jejímž rámci pomáhám párům i jednotlivcům hledat odpověď právě na tuto zásadní otázku. Počet odpovědí se přitom shoduje s počtem tazatelů. Nejsem

lékařka a na své klienty se neřádím jako na „pacienty“. Jsou to lidé, kteří mají rádi život, snaží se porozumět své sexualitě a přijít na to, jak to zařídit, aby pro ně sex představoval cestu k pocitům naplněnosti a blaha, na něž mají nezadatelné právo. V rámci tohoto hledačství jsou ochotni odhodit svůj strach a obavy. Díky tomu, že důvěřují jak mně samotné, tak i mé metodě, jež se zdokonaluje i jejich přičiněním, se mi naskýtá vzácná příležitost zkoumat říši sexuality včetně těch oblastí, s nimiž osobně nemám žádné zkušenosti. Tato práce mi přinesla prozření, že hlavním viníkem rozčarování ze sexuálního života už není tabuizování sexu jako takového, ale spíše tabuizování rozkoše.

Bažení po rozkoši patří k lidské přirozenosti: z ultrazvukových záběrů je zjevné, že už šestnáctitýdenní plod se mazlí se svými čerstvě utvořenými, plně diferencovanými pohlavními orgány. Naše sexuální identita se začíná formovat ještě předtím, než dovršíme třetí rok života, v době, kdy objevujeme svůj anální otvor a genitálie. Tento nevinný průzkum bohužel netrvá dlouho – místo abychom svou sexualitu přijali, většinou se ji ještě před dosažením dospělosti naučíme potlačovat.

Budoárová bible má především tyto cíle: skoncovat s tabuizováním rozkoše; pomoci milencům identifikovat mýty, jež této rozkoši stojí v cestě; vykořenit bludy; zvrátit důsledky sociálního podmiňování a umožnit čtenářům, aby zodpovědnost za své sexuální uspokojení vzali jen a jen do svých vlastních rukou. Aby má kniha mohla tato poslání naplnit, nepojala jsem ji jako klasickou příručku, nýbrž jako katalyzátor cesty k vytrlé sexualitě. I tak ovšem nabízí více než dostatek konkrétních tipů a doporučení, která mají milencům sloužit jako vodítka k pěstování sexuálního zdraví a štěstí. Pokud totiž rozvíjíme a tříbíme své sexuální dovednosti, vzrůstá tím naše schopnost prožívat rozkoš, takže výsledné prožitky jsou pak hlubší a přinášejí větší uspokojení jak nám, tak i partnerovi. S tím, jak se oprostujeme od behaviorálních vzorců, jež nám blo-

kují přístup k rozkoši, rozšiřujeme své sexuální obzory a můžeme konečně nahlédnout skutečnou podstatu naší sexuální osobnosti.

Sexuální zdraví a spokojenost s milostným životem nejsou jen plodem, ale také *nutnou podmínkou* harmonických vztahů. Právo na informace o sexu a sexuální vzdělání proto musí patřit k základním lidským právům každého dospělého člověka. Bez ohledu na rasu, náboženství nebo socioekonomickou situaci jsme všichni byli (v ideálním případě) počati v rozkoši – a tato rozkoš by nás měla provázet celý život.

Přijměte tedy nyní moje pozvání na celoživotní pouť do království bohatší rozkoše, na pouť, na níž zažijete skutečnou radost ze své sexuality.

Nechť *Budoárová bible* nejen vás, ale i vaše nejbližší provází na každém kroku této cesty a nechť je každý z nich prodchnutý extází!

Betony Vernonová
červenec 2012

Ú V O D



V říši sexuální rozkoše: cesta je cíl

Vím, že to, čemu říkáte „Bůh“, opravdu existuje. Není ale tím, za co jej máte: Bůh je prvotní kosmická energie, láska přebývající ve vašem těle, vaše integrita a vaše schopnost vnímat přirozenost uvnitř i vně sebe sama.

Wilhelm Reich, *Rede an den kleinen Mann*

Když se s někým seznámím a on se doví, že se profesně zabývám sexuální rozkoší, často zahoří zvědavostí a zeptá se, jak jsem se k takové práci dostala. Není to sice špatná otázka, ale bohužel patří k těm, jež spolehlivě opanují veškerou další konverzaci. Proto jsem se při večírcích a dalších společenských příležitostech naučila vyhýbat nevyhnutelnému tím, že odpovím něco jako „to je na dlouhé vyprávění, a na to teď není čas“ a rychle změním téma. Myslím však, že v úvodu této knížky bych nejen měla, ale přímo musím odtajnit některé milníky, které lemovaly mou cestu do říše sexuality. Moje pouť světem sexu začala stejně jako ta vaše: v nevinném čase dětství, a to objevováním vlastního těla, hrou na doktora, prvním

polibkem. V následujících letech pak prostřednictvím partnerských vztahů pokračovala poznáváním dalších a dalších aspektů mého já i mé sexuální identity, až mě zavedla do království umění a designu a rovněž na bezbřehé a dosud do velké míry neprobádané pole sexuologie.

Narodila jsem se v roce 1968 ve virginském městečku Tazewell. Je to ostrůvek civilizace o výměře šesti čtverečních kilometrů ležící při Apalačské stezce. Malebně spočívá v lůně hustých lesů, svažité zemědělské krajiny a horských vrcholů, pod nimiž se ukrývají bohaté zásoby uhlí. Tehdy tu žilo ani ne dvě stě padesát hornických, dřevařských a farmářských rodin, což z tohoto koutu světa dělalo končiny, kde lidé vstávají i uléhají se slepicemi a všichni se navzájem znají – a také o sobě všechno vědí.

Můj otec pracoval jako pilot vrtulníku a specializoval se na letecké osévání vytěžených povrchových dolů. Dva roky před mým příchodem na svět tu koupil velký dřevěný viktoriánský dům, jenž se měl stát baštou mého dětství. Když ho naši opravili a zabydleli se v něm – to už měli dvě dcery, otec dnes a denně vzlétal mezi mraky, a tak to šlo až do chvíle, kdy teplota klesla natolik, že už létání a setí neumožňovala. Prakticky veškerá zodpovědnost za naši výchovu tak spočívala na matce. Vinou časté otcovy nepřítomnosti se však základy, na nichž spočíval vztah mých rodičů, rozdrobily a popukaly, což v roce 1972 vyvrcholilo rozvodem.

Konzervativní virginský soud nás přiřkl otci do výhradní péče. Toto rozhodnutí se v tehdejších časech takřka rovnalo zázraku a svůj podíl na něm jistě měla skutečnost, že se matka v minulosti aktivně zapojila do boje za občanská práva. V létě 1960 ji dočasně vyloučili z vysoké školy a hrozilo jí, že ji coby britskou občanku vypovědí do vlasti. Vyjádřila totiž podporu čtyřem afroamerickým studentům, kteří se v restauraci obchodního domu Woolworth v centru severokarolínského města Greensboro posadili k baru, jenž byl určen výlučně pro bělochy, a odmítali se odtamtud hnout. Tímto gestem se dožadovali rovnoprávnosti a současně znemožňovali dodržování pravidel rasové segregace. Vešli do dějin jako

„Greensborská čtyřka“ a jejich počín jako „Greensborská stávka vsedě“. Stejně stávky se pak rozšířily po celém jihu Spojených států. Tato akce odstartovala revoluci v amerických občanských právech a o deset let později způsobila revoluci i v naší rodině.

Když matka musela opustit náš společný domov, byly mi čtyři roky a mým sestrám dva, šest a jedenáct let. V chladných zimních měsících se nám otec věnoval, ale jakmile sníh a led začaly tát a stékat do řek v údolích, zase se vznesl mezi mraky. Roli našich náhradních rodičů tak na nějaký čas převzala má nejstarší sestra spolu s placenou paní na hlídání, ale nakonec jsme v podstatě vychovávaly jedna druhou. Při zpětném pohledu jsem přesvědčena, že právě tento nedostatek rodičovského vedení a nepřítomnost jakýchkoli mantinelů měly zásadní dopad na formování mé sexuální osobnosti.

Moje první vzpomínka na chvíle, kdy jsem si stimulaci genitálií navozovala rozkoš, spadá do období velmi útlého dětství. Neživý objekt mého nevinného potěšení se nacházel v otcově pracovně – byla to podnožka stylizovaná do podoby miniaturního býka. Stále dokola mi říkali, že to navzdory vši roztomilosti není hračka. Směla jsem tedy na býčkově sedět, ale zakazovali mi na něm jezdit. Proto jsem se pokaždé nejdříve ujistila, že mě nikdo nepřistihne a nepotrestá, a teprve potom jsem si troufla dát své náklonnosti vůči koženému býčkoví volný průchod – nasedla jsem na něj a k potěše svého srdce i těla na něm pořádně drandila.

Na rozdíl od většiny holčiček jsem neměla žádné panenky. Podle otce byly dobré akorát tak k tomu, aby děvčata připravovaly na mateřskou roli. (Možná se nemýlil, protože pro mateřství se rozhodla jen jedna z jeho čtyř dcer.) Jedna moje kamarádka však měla úplnou horu panenek Barbie a k tomu i figurky její mladší sestry Skipper, přítele Kena a také hotovou armádu maličkých umělohmotných miminek. Po vyučování jsme dlouhé hodiny trávily v jejím pokojíčku a všechny ty panenky a panáčky znovu a znovu převlékaly. A zákonitě jsme musely

zjistit, že vůbec největší zábava je nechat Barbie a Kena souložit (neboli „dělat děti“). Stejně jako u každého zdravého dítěte, i u mě se napodobování aktivit, které provozují dospělí, stalo nedílnou součástí dětských her.

Zkoumání těla a vyhledávání nových a neobvyklých vjemů všeho druhu je něco, co v dětství děláme všichni. Jestli se nepletu, obrovské rozdíly mezi dívčím a chlapeckým tělem jsem objevila někdy v šesti letech. Za dějiště her na doktora nám sloužil dlouhý nízký stůl v naší zimní zahradě. Vyšetřování začínalo pohledem do pacientových očí a uší a – za hlasitého ááá – pokračovalo kontrolou mandlí. Potom se člověk přesunul níž a zaposlouchal se do tlukotu kamarádova nebo kamarádkčina srdce. Závěr prohlídky patřil zevrubnému, dlouhému průzkumu intimnějších tělesných partií. Poté co „doktor“ svého „pacienta“ k oboustranné spokojenosti prohmatl a promačkal, role se obrátily.

S... S-A... S-E... S-E-X!

Svou narůstající zvědavost jsem zpočátku tišila pomocí časopisu *Playboy* štípnutého řidiči palivové cisterny, která obsluhovala otcův vrtulník. Zkrátka mi to však nestačilo, a tak jsem se vypravila do místní knihovny, abych předmět svého nového okouzlení probádala tím, že se podívám, co se tam dá najít pod heslem „sex“. (Vsadila bych se, že zrovna tak to dělala i většina z vás, kdo jste dospívali ještě před vynálezem internetu.) Sotva jsem se dotkla mosazné cedulky označující oddělení s tématy začínajícími na písmeno S, rozbušilo se mi srdce. Pomaloučku jsem vytáhla dlouhou dřevěnou kartotéční zásuvku a rychle se probírala kartičkami. S... S-A... S-E... S-E-X! Zaplula jsem do příslušné uličky a přejížděla očima po hřbetech knih, až mi zrak padl na klíčové slovo a titul odpovídající tomu, co jsem hledala – Alex Comfort: *Radost ze sexu*.

Našla jsem liduprázdnou čítárnu a usadila se do sedacího vaku umístěného v opačném koutě místnosti než skleněné okénko, jež sloužilo knihovnici za pozorovatelnu. Co možná nejrychleji jsem obracela stránku po stránce, dokud jsem neobjevila ilustrace. Oči, vytřeštěné až navrch hlavy, jsem od nich odtrhla jen tu a tam, abych se ujistila, že knihovnice není nikde poblíž svého okénka. Otočila jsem poslední stránku a popadla mě nezkrotná touha odnést si tu knihu domů. Tak jsem si ji přitiskla k hrudi a zapnula přes ni svůj červený vinylový přšiplášť.

Zhluboka jsem se nadechla a vykročila. Prošla jsem přímo kolem knihovnice a potom dvoukřídlými dveřmi na ulici. Sotva se podrážky mých bot dotkly chodníku, rozběhla jsem se. Zadním vchodem jsem se vřítla do našeho domu a vletěla rovnou do postele. Ale na rozdíl od *Playboye* a knihy *To jsem já, Margaret!* od Judy Blumeové, kterou mi půjčila jedna spolužačka, jsem tenhle erotický lup nenacpala pod matraci. Namísto toho jsem sebou plácla do peřin a v hlavě jsem měla jen jediné: *Rádost ze sexu!*

Oficiální sexuální výchova

Mou představivost sice živila tato tajná knihovni „výpůjčka“, nicméně ve třinácti letech se mi konečně dostalo i oficiální sexuální výchovy – nebo spíše výchovy k sexuální zdrženlivosti. Stejně jako naši vrstevníci z odpovídajících postupných ročníků jsme se i v naší třídě učili o základních biologických funkcích mužského i ženského pohlavního ústrojí. Kromě toho nám do hrůzostrašných detailů vyličili sexuálně přenosné nemoci a navrch jsme se dověděli i něco o biologii menstruačního cyklu, o ovulaci a spermiích – samé věci související s „děláním dětí“. O rozkoši a dalších přínosech zdravého sexuálního života nepadla ani zmínka. Jenže moje sbírka erotické literatury a také necenzurované informace, jež mi

o svých zkušenostech poskytovaly starší sestry, mi daly naprostou jistotu, že sex se nepojí jen s nebezpečnými chorobami a výrobou dětiček.

Během prvního středoškolského roku jsem potají chodila s jedním klukem z nejvyšší třídy. Kdykoli mě vzal za ruku – byť třeba jen proto, aby mě chodbou doprovodil do učebny – všechno se ve mně rozechvělo. Mokrát jsme se vášnivě muchlovali a taky se u toho něco navzdychali, někdy v jeho autě, jindy na mém oblíbeném místěčku, na louce za lesem. Jednou večer jsem domů dorazila tak pozdě, že se otcova fantazie rozběhla na plné obrátky. Ten den jsem ve skutečnosti žádná milostná alotria za lubem neměla, jen jsem se učila s kamarádkou a ztratila pojem o čase. Táta se mi zpříma zahleděl do očí a výstražným hlasem prohlásil: „Varuju tě, dcero. Za každou hru se platí!“ Toto kryptické varování ve mně ve spojení s pohledem na vzdouvající se bříska dvou spolužaček aktivovalo pud sebezáchovy. To otcem vyčenené slovo „hra“ se nedalo zapomenout. Hravost mě neopustila, nicméně v následujících dvou letech jsem zůstala pannou.

V den šestnáctých narozenin jsem se zařídila podle rady své nejstarší sestry a sama jsem si dala dárek: první konzultaci ohledně plánovaného rodičovství. Gynekoložka se zeptala, jestli vedu aktivní intimní život. Odpověděla jsem, že „až tak daleko jsem zatím nezašla“, ale že existuje někdo, s kým bych to možná ráda zkusila, a že právě proto jsem ji vyhledala. Vyšetřila mě a předepsala mi hormonální antikoncepci. Vymoženost moderní vědy mě tedy osvobodila od rizik a přesně měsíc poté mě kluk, o němž jsem se zmínila lékařce, osvobodil i od panenství. Byl jen o pár let starší než já a vůbec netušil, že jsem mu darovala své panenství, ani to, jak jsem šťastná, že „to“ mám za sebou a že jsem se „toho“ zbavila!

Jednoho dne mě představil svému kamarádovi, majiteli obchodu s retro módou. Tři minuty nato jsem měla práci na částečný úvazek, jestli se to tak dá nazvat. Street Theatre nebyl jen tak nějaký obchod, v osmdesátých letech patřil ke kulturním podnikům. Muzikanti, motorkáři, členo-

vé a fanoušci post-punkových kapel, fetišisté, jedinci posedlí módou – ti všichni se sem sjížděli z různých koutů Východního pobřeží a nakupovali ty nejdrsnější, nejrajcovnější, nejpochmurnější a nejvýhrušnější kreace, jaké jsme jen dokázali vymyslet. Nabízel se tu i široký výběr zboží z textilní kůže: lodičky „bordelky“, ocvočkované náramky a pásky, vysoké boty se spoustou přezek, pouta, masky, speciální svěrací kazajky a postroje k erotickým hrátkám, jakož i další výbava pro příslušníky dvou světů, které k sobě mají hodně blízko: ten první tvoří milovníci alternativní módy a ten druhý komunita vyznavačů BDSM (mezinárodní zkratka složená z prvních písmen anglických slov *bondage*, *discipline*, *sadism*, *masochism*).

Když v krámě zrovna nebyli zákazníci, spravovali jsme v zadní místnosti nové zboží získané v secondhandech, jež jsme pravidelně brali útokem, a sledovali u toho videokazety se švédskými pornofilmy. V popisu práce jsem mimo jiné měla vypadat tak, aby můj zevnějšek ladil s celkovou estetikou podniku. Přímou jsem se vyžívala v kreacích, které náležitě tu stáhly, tu zdůraznily moje křivky, s nimiž bych klidně mohla zastoupit některou z hrdinek proslulého béčkového sexyfilmu *Faster, Pussycat! Kill! Kill!* Zbožňovala jsem stahovací účinky viktoriánských korzetů a krajkových korzetových pásů. V době trávené mimo stěny školních učeben sestával základ mého šatníku z prádla ve stylu čtyřicátých a padesátých let, punčoch se švem a špičatých podprsenek. S odstupem času mi dochází, že právě díky zájmu o módu jsem se tehdy dostala i do kontaktu s jím, mně dosud neznámým druhem projevování milostné náklonnosti.

„Jak to tak vidím, zasloužila bys na zadek!“

Ten chlápek se u nás ometal skoro každý den. Tetování, mefistofelovská bradka, vůně koženého motorkářského oblečení – z toho všeho dýchal nebezpečný sexappeal. Laškoval se mnou nad pultíkem s vystavenými

šperky a já z toho byla celá pryč stejně jako z toho, když jsem zaslechla burácení jeho motorky, s níž zajížděl na parkoviště poblíž obchodu. Byl to dospělý chlap, táhlo mu na čtyřicet, zatímco mně v ten den, kdy jsem kývla na jeho nabídku k svezení, nebylo ještě ani osmnáct.

Posadila jsem se za něj a připadala si jako hrozná frajerka. Za celý svůj nepříliš dlouhý život jsem se ještě nikdy necítila tak dospěle, žensky a svobodně. Sotva ale zabočil na příjezdovou cestu vedoucí k jeho domku na pláži, vyskočilo mi srdce až do krku, a když jsem se pak ocitla v jeho obývacíku, bušilo už tak silně a prudce, až jsem myslela, že snad omdlím. Nabídl mi pivo a pustil muziku. Vyšli jsme na balkón s výhledem na rozbouřené vlny Atlantiku a oba jsme se opřeli o zábradlí. Sotva jsem se po chvilce klábosení trochu vzpamatovala, políbil mě, položil mi ruku na stehno a odvedl mě do ložnice.

Vprostřed vášnivého líbání a mazlení se znenadání odtáhl a zadíval se mi do očí. Potom mě uchopil za obě zápěstí, pomalu mi je stáhl do záhlaví, přidržel je tam a zaseptal mi do ucha: „Že ty jsi vlastně taková neposlušná holčička, hm? Jak to tak vidím, zasloužila bys na zadek!“ Hystericky jsem se rozesmála a pokusila se mu vytrhnout. Jenže on mě popadl, laškovně si mě přehnul přes koleno a udělal přesně to, co jsem si podle něj zasloužila.

Zpočátku jsem se bránila a snažila se vymanit, ale po pár dobře mířených ranách mi došlo, že mi nechce ublížit, ale právě naopak – že mi chce udělat dobře. Rozhodnutí přistoupit na tuto hru a nechat ho dělat, co se mu zlíbí, bylo všechno možné, jenom ne vědomé. Moje tělo slavilo vítězství nad myslí, protože – ó, ano – se mi to neskutečně líbilo! S radostí jsem ho nechávala, aby mě střídavě plácal přes zružovělý zadek a třel v rozkroku. Když jsem se konečně směla obrátit na záda, chtěla jsem mu vyjádřit cosi na způsob poděkování, on mi však dal velmi jasně najevo, že potěšení je i na jeho straně.

Potom, aniž mi oddálil ruce od těla, se zeptal, jestli už mě někdy někdo spoutal. Bez váhání jsem zalhala: „Jo, jasně!“ A než si naše milá slečna *všechno vím všechno znám* stihla uvědomit, k čemu to vlastně svolila, měla na ruku kožená pouta a její miláček ji jak širokou tak dlouhou přitiskl ke dveřím ložnice, takže obličejem spočinula na jejich chladném dřevu.

Díky oněm pornografickým chvilčkám v zákulisí našeho obchodu jsem získala jakoustakous představu, co tak asi může následovat – a s ní i pádný důvod k obavám, neboť ve veškerých scénách tohoto typu vystupovali sténající masochisti a v pravém slova smyslu neúprosní sadisti.

Ale měla jsem štěstí. Můj partner se vyznal a myslel to se mnou dobře. Obojí se projevilo nejen v dotecích jeho rukou, ale i důtek, které si v zájmu našeho oboustranného potěšení vzal na pomoc. Ani jednou nezašel dál, než by mi bylo milé, a každou chvíli si ověřoval, jestli jsem v pořádku. Zakrátko jsem pochopila, že si mé zasvěcení vychutnává stejně jako já. Stalo se to v létě 1986 a pár měsíců nato můj pobyt v Norfolku skončil. Odjela jsem studovat výtvarné umění na richmondskou Virginia Commonwealth University.

Studium humanitních věd – neboli „svobodných umění“ – jsem brala vážně a navzdory tomu, že hrozba jménem AIDS se už tehdy nedala přehlédnout, jsem s nemenším zápalem přistupovala i ke své sexuální svobodě. Patřím k poslední generaci, která se zamlada zcela bezstarostně a bez jakékoli ochrany oddávala nevázanému promiskuitnímu sexu. Naštěstí jsem toto – z dnešního pohledu nebezpečně lehkovážné – období sexuálního hledačství přežila bez úhony. Kdykoli si dnes na ta léta neodříkané polyamorie vzpomenu, děkuju všem svatým, že to se mnou nedopadlo špatně.

Pohádkově šlechetný milenec

V druhém roce studia jsem se seznámila s dalším mužem, jenž výrazně ovlivnil můj přístup k sexu. V den, kdy jsem poprvé vyslyšela jeho milostné návrhy, jsem také poprvé zažila, jak vypadají ty pravé sexuální výšiny. Coby pohádkově šlechetný milenec si totiž usmyslel, že mi dokáže, že jsme oba multiorgasmičtí. Po třetím vyvrcholení jsem mu uvěřila. Promilovali jsme celou noc. Naše těla spolu splývala a pozemský svět zůstal kdesi hluboko pod námi.

Ráno jsme si spolu dali horkou koupel a oblékli se. Přichystal mi bakchickou ovocnou hostinu a potom mi předčítal své oblíbené básně. Pak mu čtverácky zahrálo v očích a poručil mi: „A teď si svlíkni všechno až na boty a posaď se támhle do toho křesla!“ Znělo to přísně, ale zároveň i laškovně, a tak jsem s radostí poslechla. Sházel ze sebe oblečení, natáhl se na postel, zaujal přesně tu polohu, v níž jsem strávila podstatnou část noci, a prohlásil: „Rád bych si to teď prohodil. Takže tentokrát budeš ty rozmazlovat mě.“ Přistoupila jsem k němu a poněkud znejistělá mu začala svazovat ruce i nohy měkkými koženými pouty upevněnými k rohovým sloupkům postele. Potom jsme pokračovali v pouti nastoupené předchozího dne. Brány ráje jsem opustila až po dalších čtyřiaadvaceti hodinách, a nemuset v pondělí ráno na francouzštinu, nehnula bych se z toho bytu ani na krok.

Po kampusu jsem si to vykračovala v dokonalém rauši, jako na drogách. Trvalo celý den, než se mi to v hlavě trochu srovnalo. A když jsem se z těch sexuálních výšin konečně snesla, uvědomila jsem si, že jsem nenávratně uvízla v síti upředené z opakovaných orgasmů, dlouhých predeher, erotické smyslové deprivace a stimulování celého těla. Díky poměru s tímto mužem jsem začala chápat, co je to zasvěcení, a také to, jak je důležité přistupovat k sexu proaktivně. Týž člověk mi zároveň odhalil, že jsem s to prožívat mnohem větší rozkoš, než jsem si myslela.

Náš vztah vydržel přibližně rok a měl zásadní a trvalý dopad na rozvoj mé sexuality.

V roce 1990 jsem získala bakalářský titul z kunsthistorie a aprobaci z vedlejšího oboru, za který jsem si vybrala umělecké zpracování kovů. Rozloučila jsem se s dvojicí, s níž jsem tenkrát udržovala intimní styky, a nastoupila do letadla směr Itálie. Bylo mi jednadvacet a v ruce jsem měla jednosměrnou letenku do Florencie, kde na mě čekala práce lektorky v oboru zlatnictví. Sbalila jsem si ohromný kufr a příruční brašnu s nástroji napěchovanou pilníky, pinzetami a kleštičkami nejrůznějších velikostí, pilkou, ostrými nůžtičkami a několika dalšími šperkařskými proprietami. O svých sexuálních potřebách a touhách jsem toho už sice věděla docela dost, ale o tom, kam mě zavede moje láska k výtvarnému umění a šperkům, jsem zatím neměla ani to nejmenší ponětí.

Ve florentském výtvarném ateliéru s názvem Art Studio Fuji jsem vyučovala zahraniční vysokoškolské studenty z celého světa. Učila jsem se italsky a ve svém řemesle se zdokonalovala tím, že jsem se seznamovala s různými technikami starých florentských mistrů, například s tepectvím, inkrustací, smaltováním, broušením a zasazováním drahých kamenů. V roce 1992 jsem uvedla na trh svou první kolekci ručně vyrobených šperků. Odebral ji ode mě luxusní florentský butik Luisa Via Roma a následně i pár podobně zaměřených obchodů v USA a Japonsku. Kolekce obsahovala i sadu, již jsem dala rozverný název *Sado-Chic*. Tyto šperky inspirované francouzským sadomasochistickým románem *Příběh O* podnítily řadu událostí, které mi změnily život.

V roce 1995 jsem se z Florencie přesunula do Milána, kde jsem na Domus Academy získala magisterský titul v oboru průmyslového designu. I zde jsem si zařídila ateliér, a sice v jednom loftu na předměstí. Připravovala jsem tu jak další kolekce pro módní návrháře, tak i série „kusovek“ určených čistě k mé potěše, šikovných věcíček, jimž jsem říkala „šperk-pomůcka“. Byla to určitá, v luxurním provedení realizovaná reakce

na průmyslově vyráběné erotické pomůcky, které nevyhovovaly ani mé zálibě v kvalitních materiálech, ani mému estetickému citění. Nákupčím módních doplňků, kteří mě do ateliéru chodili navštěvovat, jsem ovšem tyto zlaté a stříbrné šperky-pomůcky nenabízela, chyběla mi odvaha. Bylo mi úplně jasné, že na to, aby se objevily v maloobchodním prodeji, ještě nenastal ten pravý čas. Cokoli, u čeho se nedalo přehlédnout, že je to určené k sexuálním hrátkám, by tehdejší svět módy označil za všechno možné, ale rozhodně by neprohlásil, že je to *chic*. Móda směla být sexy, nesměla se však očividně vztahovat k sexu.

Cesta k mé sexuální osobnosti

Postupně jsem si připravovala svou *budoárovou skříňku*. Byl to přepychový, z kůže vyrobený cestovní kufřík určený k přepravě mých eroticky zaměřených kolekcí. Podařilo se mi ji dovybavit v závěru roku 2000 a hned jsem ji s sebou vzala do New Yorku a potom s ní přes Paříž zamířila do Londýna. Naděje, že by o tyto předměty projevili zájem obchodníci, sice ještě tonula v mlhách, zato však *budoárová skříňka* dokázala každý hotelový pokoj proměnit ve svůdný předváděcí salón. Množina soukromých sběratelů mých erotických designových kousků se rozrůstala. Rekrutovali se především z mých přátel a přátel jejich přátel, z lidí, kteří se stejně jako já zajímali o umění milovat.

Odvahu vyjít ze svého tvůrčího utajení a sledovat svou vizi jsem našla až poté, co se v září 2001 newyorská *Dvojčata* stala obětí teroristického útoku. Rozhodla jsem se, že pokud mám s navrhováním pokračovat, budu to dělat otevřeně a ve jménu lásky a sexuální rozkoše. Pár týdnů po katastrofě jsem tedy u příležitosti Pařížského týdne módy tuto kolekci luxusních erotických šperků s názvem *Nalezený ráj* (Paradise Found) naivně představila svým stálým klientům z řad maloobchodníků. Ješ-

tě dnes se slyším, jak jsem její koncepci vysvětlovala nákupčím obchodů s módními doplňky, jako jsou newyorští Barneys, Liberty of London nebo tokijská firma Kashiyama, a také několika zástupcům nezávislých butiků, které odebíraly mé předchozí řady.

V první den jsem se jim význam těchto prodejních artefaktů snažila seriózně objasnit na pozadí nové definice účelu šperkařských výrobků. Proč bychom nemohli jejich dekorativní funkci obohatit tím, že budou s to potěšit všechny smysly, nikoli pouze zrak? Vykládala jsem o významu sexuálního uspokojení a o přínosnosti navozování vjemů, jež umějí oslovit celé tělo, genitálie nevyjímaje. Hovořila jsem o tom, že kolekce má sběratele mých výtvorů podnítit k prozkoumávání nových způsobů milování, a zdůrazňovala svou touhu vnést do sexuálního prožitku novou estetiku tím, že jej obohatím o využití vzácných kovů.

Někteří z nákupčích se tvářili rozpačitě a říkali mi, že jsem odvážná. Jiní mi sice přátelsky, ale přece jen jasně dávali na srozuměnou, že jsem se zbláznila. A další s náznakem znechucení ohrnovali nos a vyjadřovali naději, že pro příští sezónu vymyslím něco jiného, protože ačkoli jim tato kolekce připadá „zajímavá“, tak předměty „tohoto rázu“ ve svých obchodech nabízet nemohou. Jedna klientka mi pošeptala, že ji překvapilo, že jsem tak „ujetá“.

Dny plynuly, obchody více než vážly, a tak jsem se pokusila svou prodejní taktiku změnit. V rámci snahy vysvětlit, o co mi jde, a předejít tomu, aby výstupy mé tvůrčí iniciativy dostaly nálepku sado-maso, jsem se oháněla výrazy jako *sebeaktualizace*, *holistický* nebo *uvědomění*. Vyzdvihovala jsem zejména to, že většinu mých šperků-pomůcek lze ve vši diskrétnosti nosit při jakékoli běžné příležitosti, protože fakt, že mohou sloužit i jako nástroje k navozování rozkoše, se zdařile schovává za cizelérským zpracováním ušlechtilých materiálů, jako je zlato a stříbro. Jenže i tak jsem za celý týden získala jen jedinou objednávku, a to od svého oblíbeného klienta z Japonska.

Naivně jsem předpokládala, že moji zákazníci pochopí, o co mi kráčí, a mou kolekci uvítají, neboť šlo o osoby všeobecně považované za vlajko-noše nových módních trendů. Bohužel jsem se převelice mylila. Výsledkem mého týdenního snažení bylo zjištění, že ne všichni se na sexuální prožitek dívají tak jako já – nebo se k tomuto pohledu přinejmenším nehlásí.

Následkem tohoto totálního neúspěchu jsem si uvědomila, že mě čeká velmi vážná práce, kterou, jak mi došlo, nemůžu vykonat jen tak od svého zlatnického stolu. Že pokud chci svou kolekci *Nalezený ráj* zpřístupnit širší veřejnosti, budu muset základy, z nichž vyrůstá moje sexuální povědomí a zkušenost, uvést do souvislosti se svým životem jako celkem a přijmout roli osvětáře, jehož úkolem je rozšiřovat lidem obzory v oblasti sexu.

Začala jsem zkoumat, jak se na sex dívají nejrozličnější světové kultury a jaké je jejich pojetí sexuální identity. Chtěla jsem přijít na kloub tomu, proč lidé mají potřebu nálepkovat a škatulkovat své bližní, a proto jsem se pustila do studia psychologie a probírala se historií sexuality. Ptala jsem se po příčinách skutečnosti, že já osobně mám k sexu právě takový a makový postoj (a doporučuji vám: zkuste to také), protože jsem chtěla pochopit, jak ty z mých dětských a adolescentních zkušeností, které nějak souvisely se sexem, utvářely můj sexuální život, jež vedu jako dospělá žena. Ale neomezovala jsem se jenom na své vlastní zážitky; další materiál jsem shromažďovala i prostřednictvím rozhovorů s klienty – jednotlivci i páry, kteří kupovali moje šperky-pomůcky. Tyto rozhovory pak zase posloužily jako spojovací článek k poslání, jež jsem si vytkla, totiž ke snaze rozšířit druhým jejich obzory v oblasti sexu – a tím i prohloubit jejich sexuální blaho, což je přesně to, co jsem si slibovala od své počáteční vize.

Připravila jsem si sérii přednášek a v listopadu 2002 jsem v Londýně uspořádala svůj první veřejný salón na téma *zdokonalte své sexuální do-*

vednosti. Uváděla jej Samantha Roddicková, zakladatelka podniku Coco de Mer, prvního luxusního erotického butiků zaměřeného na dámskou klientelu, a zároveň první prodejkyňe mojí šperkařské kolekce *Nalezený ráj*. Jde o dámu s holistickým přístupem k sexu, která pochopila, že není od věci vzdát naší sexualitě hold pomocí předmětů, v nichž se poetično snoubí s funkčností a zdravotní nezávadností materiálu s překrásným zpracováním. Rozuměly jsme si od prvního okamžiku.

A tak jsem v konferenčním sálu londýnského klubu Soho House předstoupila před třicítku diváků usazených v kožených křeslech. Žaludek se mi svíral nervozitou, protože do tajů nástrojů a technik souvisejících s tím, čemu jsem dala název *Sexuální obřad Nalezený ráj*, jsem až dosud zasvěcovala pouze privátní sběratele mých výtvorů, vždy mezi čtyřma očima.

Klouzala jsem pohledem po místnosti. Předem jsem věděla, že publikum bude sestávat ze sexuálně aktivních lidí různých profesí, včetně jedné novinářky. Ta teď seděla na krajíčku svého sedadla uprostřed první řady, na klíně křiklavě červený zápisník. Trochu mě zklamalo, že mezi přítomnými je jenom jeden muž, ačkoli jsem nikde neuváděla, že by mělo jít o čistě dámskou akci. Jsem totiž přesvědčená, že cestou k sexuálnímu osvícení se musejí ženy a muži ubírat společně, a to bez ohledu na to, jaká je jejich sexuální orientace. Tento jediný muž si vybral sedačku v nejzazším koutku sálu, a když se naše oči setkaly, co nejhlouběji se schoulil do svého měkce vypořstovaného útočiště. Usmála jsem se na něj, abych mu dodala odvahy, ale dosáhla jsem jen toho, že mu tvář zalil ruměncem a nezmizel ani ve chvíli, kdy jsem se ujala slova:

„Všechny vás srdečně vítám a děkuju, že jste přišli. Musím přiznat, že jsem dojatá. Jsem velmi poctěná vaší účastí, která je mi současně povzbudivým znamením, že se naše sexuální obzory opět o něco rozšiřují...”

Nalezený ráj

Ještě padesát let předtím by návštěvníci mých *Salónů sexuálních dovedností* dávali svou účastí v sázku svůj soukromý i profesní život. Od padesátých let se však situace změnila a mně nezbývá než za to být nesmírně vděčná, stejně jako za četné převratné výzkumy, k nimž se odhodlalo mnoho odvážných lidí, například americký badatel Alfred Kinsey.

Ten dospěl k názoru, že na sexu není nic špatného, že je to něco naprosto přirozeného a celkově prospěšného a že sexuální uspokojení je nezbytnou podmínkou lidského štěstí. To vše se rozhodl dokázat a také o tom přesvědčit veřejnost. Šířením sexuální osvěty a informovanosti se veřejně dostal do rozporu s židovsko-křesťanskými představami, v nichž se rozkoš pojí s přestupováním božího zákona a zatracením. Ačkoli si to sám tak úplně neuvědomoval, odpálil Kinsey sociokulturní „sexuální bombu“; a oddaností, s níž své poslání sledoval, přispěl i k rozpoutání sexuální revoluce, která nastala v šedesátých letech. Za tvrdošíjně hájení svých názorů se opakovaně dostal do vězení a persekuce ho dohnala až k nervovému zhroucení. Nicméně v sedmdesátých letech značná část sexuálních tabu padla.

V roce 1971 americký prezident Richard Nixon zrušil většinu článků Comstockových zákonů, které potlačovaly projevy sexuality a které jak v jednotlivých státech USA, tak i s federální platností určovaly, co má být považováno za „obscénní“. Sexuální revoluce mohla pokračovat legálně. Její čelní představitelé – například William Masters, Virginia Johnsonová, Betty Dodsonová, Annie Sprinkleová, Shere Hiteová a Alex Comfort – otevřeně zkoumali terén, jež establishment až dosud prohlašoval za zakázané území, a k jejich tažení se vedle prostitutek a dalších lidí ze sexuálního průmyslu přidal i nespočet vědců, lékařů, psychologů, terapeutů, umělců a mužů i žen všech myslitelných sexuálních orientací.

Zdrženlivost a potlačování vystřídala rozkoš; a strašení pekelnými důsledky tělesného hříchu, jež se váže na židovsko-křesťanské dogma, shořelo v plamenech vášně. K tomu se přidalo i všeobecné rozšíření antikoncepce, takže co se sexu týče, stala se následující dekáda tou nejsvobodnější érou od časů vrcholu antické řecké a římské civilizace.

Sféra toho, co se kdysi na Západě považovalo za přijatelné sexuální chování, se sice díky osvícenému doktoru Kinseyovi a jeho následovníkům rozšířila, pojem „normální sex“ však i nadále pro mnoho lidí znamená převážně genitálně orientovanou stimulaci smyslů, jejímž účelem není nic jiného než koitální styk a uvolnění sexuální tenze prostřednictvím orgasmu. Na mimogenitální stimulaci se naopak dosud běžně pohlíží jako na něco nenormálního nebo na cosi, co spadá do škatulky sado-maso, a to i přesto, že pomůcky určené k celotělní stimulaci už zdaleka nejsou odkázány do světa ilegality a s nimi ani ti, kdo oceňují jejich přednosti.

Při svých *Salónech sexuálních dovedností* se snažím odbourávat právě takováto pevně zakořeněná tabu, která diktují, co v sexu je a není „normální“, a s nimi i související tabuizování rozkoše, která se rodí z mimogenitální stimulace. Kodifikace „normálního“ – a tím pádem i přijatelného – sexuálního chování nadlouho ustrnula u ryze lékařského pohledu, jehož základy vycházející z restriktivní židovsko-křesťanské morálky na konci devatenáctého století položil německý neuropsychiatr Richard von Krafft-Ebing. Ve své dodnes velmi slavné a nesmírně vlivné práci *Psychopathia sexualis* z roku 1886 pečlivě vypočítává více než dvě stovky sexuálních praktik, které neslouží k reprodukci – a které proto prohlašuje za deviantní. Některé viktoriánské ideály, k nimž se Krafft-Ebing svým dílem hlásí, jsou leckomu povědomé i dnes: „řádná“ – a odtud i „normální“ – žena je pasivní; jakákoli aktivita, jejímž cílem je rozkoš pro rozkoš samotnou, je sexuálně úchylná, a to včetně masturbace,

análního sexu, homosexuálního styku a erotizovaného mimogenitálního dráždění; a sexuální úchylka je nemoc, která se dá – a také musí – léčit.

Až do poloviny devatenáctého století se lidé s „nemocí“ zvanou sexuální deviace „léčili“ stejně jako zločinci nebo duševně nemocní, mimo jiné i pomocí lobotomie, elektrošoků a klitoridektomie. Až do padesátých let sloužila *Psychopathia sexualis* jako východisko veškerého zkoumání lidské sexuality a tím, že v podstatě kriminalizovala sexuální rozkoš, pomáhala kodifikovat určité sexuální praktiky jako odsouzeníhodné. Tyto restriktce pak utvářely západní vnímání sexuality a ovlivňují ho dodnes.

Máme-li se zbavit pozůstatků těchto trýznivých pravidel chování, musíme v první řadě stanovit nové parametry normality. Podle myšlenkového konceptu *Nalezeného ráje* je přijatelným sexuálním chováním jakákoli forma či míra sexuální stimulace (genitální i mimogenitální), pokud ji praktikují dospělí lidé (bez ohledu na pohlaví a sexuální orientaci), a to na základě dobrovolnosti a tak, aby se neprotivili partnerským přáním a tužbám, nezasahovali do jeho práv a nenutili ho ke ztrátě důstojnosti.

Tato koncepce představuje klíč k sexuálnímu obřadu *Nalezený ráj*. Ten zasazuje sexuální hledačství do ritualizovaného kontextu, prodlužuje dobu milostného aktu, zapojuje do akce celé tělo, které chápe jako jeden sexuální celek, a pomocí těchto prostředků kráčí ke svému cíli, jímž je rozšíření horizontů sexuální rozkoše daleko za prožitky, jež přináší „normální“, běžný sex. A ještě malá poznámka ke slovu „normální“: abych se vyhnula jeho předsudečnému vyznění, nahrazuju ho svým vlastním termínem „převážně genitálně orientovaný“ (zkratkou PGO), který budu používat v celé knize. (Ostatně se dá říct, že jakmile kohokoli poznáte trochu blíže, zjistíte, že se do instantní kategorie „normální člověk“ nevměstná – nevměstná se do ní totiž vůbec nikdo.)

Z PGO sexu obvykle nevzejde nic než prchavé milostné spojení, které trvá tři až patnáct minut. Z toho můžeme usuzovat, že přehnaný dů-

raz na genitálie, zvláště pak na mužské, je hlavní příčinou „rychlého sexu“. Ten sice může zařídit prvoplánové uvolnění sexuální tenze (a v životě jsou chvíle, kdy si nic lepšího ani dopřát nemůžeme), ale pokud se takovýto chvilkový, čistě genitální prožitek stane pravidlem, je vyloučeno, aby vám pomohl odhalit váš skutečný potenciál k prožívání rozkoše. Rychlý sex většinou redukuje posvátné spojení na kompulsivní, mechanický akt, po němž se minimálně jeden z partnerů cítí citově vyprázdněný, tělesně neuspokojený nebo totálně frustrovaný. Takové milování sice může splnit svou reprodukční funkci, ale to je také skoro všechno, čeho se od něj lze dočkat.

Sexuální obřad *Nalezený ráj* představuje antitezi k PGO sexu. Kdo chce sklízet jeho plody, musí zapomenout na staré falocentrické modely a behaviorální vzorce, které se s nimi pojí. Ty totiž nijak nepřispívají ke kultivaci naší schopnosti dosahovat rozkoše a navíc znemožňují rozvíjení vlastního sexuálního rituálu. Nemusíte dělat nic jiného než zlepšit své sexuální dovednosti, a naučíte se vymýšlet sexuální obřady, které budou trvat celé hodiny a možná i dny. S rostoucí délkou takového rituálu vzrůstá i jeho celková účinnost. Výsledné extatické prožitky navozují psychofyzilogické blaho, jež vás zalévá ještě dlouho poté, co je obřad u konce.

Paleta rozkoší

Má-li člověk rozvíjet nejen svůj sexuální, ale i celkový životní potenciál, musí především porozumět sám sobě. Proto *Budoárová bible* začíná kapitolou s názvem „Zahrada světských potěšení“ a pokračuje kapitolou „Anatomie touhy: komparativní přístup“, která má sloužit jako didaktická mapa místopisu vašeho i partnerova těla. Dovíte se v ní, co mají mužské a ženské genitálie společné a v čem se liší.

Při sexuálním obřadu *Nalezený ráj* není penetrace jen prostředkem k dosažení určitého cíle, ale už sama o sobě představuje rozkoš zakoušenou stále znovu a znovu v průběhu celého rituálu. Obdobné je to s orgasmem – není to jediný důvod, proč se do obřadu vůbec pouštět (ačkoli je jedním z jeho nejsladších plodů, jak vysvětluju v kapitole „Zařikávání sexuálních vibrací: prohlubování orgasmu“). Obřad *Nalezený ráj* pracuje s celým tělem jako s jedním sexuálním celkem, nikoli pouze s genitáliemi.

Když se přestanete soustředit výlučně na genitálie a **střídáte genitální stimulaci se stimulací mimogenitální neboli celotělní**, získáte přístup k širší škále extatických vjemů. Výrazně tak prodloužíte délku sexuálního obřadu a po všech stránkách prohloubíte prožitek z rozkoše. Protáhnete-li dobu vzrušování a vybídnete tak svou sexuální tenzi k další a další pozvolné gradaci, budete nejen v tělesném, nýbrž i v duševním a duchovním slova smyslu prostoupeni vibracemi sexuální energie. Bez ohledu na to, jestli jste muž nebo žena a jaká je vaše sexuální orientace, platí, že prodloužené „hrátky“ jsou živnou silou tohoto sexuálního obřadu.

Tento obřad stojí a padá s tím, **nakolik muž dokáže při orgasmu oddalovat ejakulační reflex**. V kapitole „Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské ejakulace“ najdete množství technik sloužících jak k podpoře, tak i k oddalování ejakulačního reflexu a stupňování sexuální tenze. Kapitola „Plavba po posvátné řece: výron ženských tekutin“ odhaluje svatý grál orgasmického potenciálu ženy, bod G. Techniky genitální a anální stimulace průběžně probírá celá první část *Budoárové biblé*; nezapomíná přitom ani na jedno obzvlášť zatracované místo, totiž konečník, přezdívaný také „růžové poupátko“, jemuž je věnována kapitola „Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším“. Pokud je při sexuálním obřadu *Nalezený ráj* budete využívat, dovedou vás k netušeným výšinám rozkoše.

Jakmile objevíte, jakých rozměrů může vaše tělesná rozkoš dosáhnout, přestanou být opěrným pilířem vašeho sexuálního života „rychlovky“ ve stylu PGO. Lidové rčení praví, že rozmanitost je koření života, a já dodávám, že totéž se vztahuje i na život sexuální. Čím více obohatíme svou paletu rozkoší, tím širší je škála možností, z nichž máme na výběr, a tím spíše může kompulsivita našich milostných vztahů uvolnit prostor kreativitě a hlubokému uspokojení.

Posvátný sex

Jádrem myšlenkové koncepce obřadu *Nalezený ráj* je teorie a praxe posvátného sexu. V někom mohou pojmy jako „obřad“ nebo „posvátný“ použité v souvislosti se sexem vyvolávat představy o požitkářském, chlíp-ném smilnění, při němž „je vše dovoleno“. Ale sexuální obřad *Nalezený ráj* má – jako ostatně každá jiná sexuální aktivita – velmi ostré hranice: *nikdy* se nesmí dostat do rozporu s přáními, touhami, právy nebo důstojností kohokoli ze zúčastněných. Obřady se pořádají kvůli uctění významných okamžiků a sexuální obřad *Nalezený ráj* není žádná výjimka.

Všechny obřady probíhají na předem stanovených místech a v předem určeném čase a obdobně jako jakákoli umělecká aktivita pracují s nástroji a metodami, jež umocňují konečný výsledek a celkový dopad ritualizovaného vyjádření. Hlasová pedagožka Patsy Rodenburgová, která jako pomůcku k předávání svého umění využívá dílo Williama Shakespeara, to ve své knize *The Second Circle: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation* (Druhý kruh: Jak využít pozitivní energii k úspěchu v každé situaci) vysvětluje takto: „Rituály připravují vaše tělo na setkání s posvátným a osvobozují vaši energii, vaše city a myšlenky. Uspěchují tělo k přijímání moudrosti a čistoty a umožňují mu oprostit se a očistit od všeho negativního.“

Základní funkce všech obřadů, bez ohledu na jejich typ a důvody praktikování, je vždy stejná: vymezovat dělicí čáru mezi běžným a mimořádným, posvátným a profánním. Ani koncept sexuálního obřadu není nic nového pod sluncem. Kultury starší než ta naše, židovsko-křesťanská, propojovaly posvátné sexuální spojení s náboženstvím tak, že využívaly kultury plodnosti, jež sloužily jak jako prostředek k uctívání božstev, tak i jako cesta k dosahování transcendentních rozkoší. Sexuální obřad měl rozšiřovat sféru bytí a prolamovat dveře do říši tajuplného, jež se rozprostírají za hranicemi pozemskosti, které jsou vymezeny obrysy lidského těla. Až do nástupu monoteismu se totiž na tělo a ducha nenahliželo jako na dvě protichůdné, navzájem konfliktní síly.

Filosofické směry vyznávané v těch částech světa, kde neplatí západní paradigma, vypracovaly nesmírně sofistikované rituály erotické lásky. Můžeme zmínit například čínský taoismus (kolem roku 600 př. Kr.) nebo indický tantrický buddhismus (kolem roku 300). Tantrici i taoisté byli významně ovlivněni staršími kultury plodnosti, a proto dokázali sexuální spojení vidět v kontextu touhy po duchovním poznání. Nejvyšším cílem jejich extatických rituálů tak nebylo jen uvolnění sexuální tenze nebo pouhá reprodukce, nýbrž dosažení jednoty – s partnerem, se sebou samým i s celým vesmírem. Sexuální uspokojení kráčelo ruku v ruce s celkovou duševní i tělesnou pohodou a dlouhověkostí. Sex se těšil vážnosti proto, že dokáže bystřit smysly, a také jakožto jedna z možných cest k duchovnímu osvětlení.

Taoisté využívali sexuální vibrace k nastolování a udržování rovnováhy mezi mužskou a ženskou energií. Jedním z hlavních cílů jejich intimních aktivit bylo dosahování euforických rozkoší, jež měly působit jako nástroj k zprůchodňování a vyladování energetických center lidského těla. Léčivé proudění sexuální energie využívali i tantrici. Pomocí ladění tělních energetických center, jimž se v sanskrtu říká čakry neboli „kruhy“ či „kotouče“, se pokoušeli rozrušit energetické bloky, které nega-

tivně ovlivňují tělo, duši i ducha. Oba tyto filosofické směry vypracovaly metody usnadňující ovládnutí ejakulace. Sexuální spojení pak mohlo trvat déle a byl proto dostatek času usměrnit sexuální vibrace tak, aby se mohly rozvinout extatické pocity, a to jak v čistě milostném, tak i v jiných slova smyslech. Nedostatečná milostná obratnost se u sexuálně zralého hledače považovala za překážku na cestě k intimnímu uspokojení i celkovému blahu.

V západní části světa se k vysoce vytříbeným sexuálním obřadům dopracovali starověcí Řekové. Jejich rituální praktiky se s těmi tantrickými a taoistickými významně shodovaly v tom smyslu, že i jejich hlavní cíl spočíval v dosažení osvětlení. I Řekové pracovali s různými nástroji a technikami určenými k dosahování posvátného vytržení, jež v ideálním případě ústilo v rozpoložení, jemuž dali název *ekstasis*. Oceňovali je jako cestu k sexuálnímu uspokojení a také jako podmínku nutnou k odbourávání ega. Z této situace se pak rodil stav zvaný *enthusiasmos*, kdy do bytosti, která není než pouhým smrtelníkem, vstupuje božstvo. Řekové věřili, že vrcholným okamžikem sexuálního prožitku je právě takovéto prolnutí s božským prostředníkem, jež nazývali *Logos* a jež chápali jako ztělesnění tvůrčího principu, který uvádí do pohybu veškerý život. Stejně jako aktivní vyznavači východních umění erotické lásky, i oni ritualizovali své sexuální praktiky jako nástroj zaručující jak rozvoj jednotlivce, tak i duchovní vývoj lidstva a dobro společenství jakožto celku.

Drogy lásky

Pro skutečnost, že naši předci viděli v sexu prostředek ke sjednocení člověka s universem, k setkání lidského principu s božským a k transcendenci, existuje vědecké vysvětlení: účinky tzv. hormonů slasti, například endorfinů. Vzájemná přitažlivost rozehrává mozková centra

rozkoše, která reagují tím, že předávají signály různým částem těla, mimo jiné i endokrinním žlázám. Endokrinní soustava sestává z osmi hlavních žláz: z hypofýzy neboli podvěsku mozkového (jenž pracuje v součinnosti s hypothalamem), epifýzy neboli šišinky, štítné žlázy (v jejíž bezprostřední blízkosti najdeme příštítná tělíska), brzlíku, nadledvin, pankreatu neboli slinivky a pohlavních žláz – u mužů jsou to varlata, u žen vaječníky. Při sexuálním vzrušení aktivita endokrinních žláz o něco stoupá a s ní roste i množství endorfinů a dalších hormonů slasti uvolňovaných do krevního oběhu. Umístění endokrinních žláz koresponduje s lokalizací sedmi hlavních čaker, jak je zná tradiční indická medicína ájurvéda.

Hypofýza je uložena hluboko v mozku a odpovídá jí čakra známá jako „třetí oko“, která spočívá mezi očima. Tato žláza řídí sekreci několika hormonů, například oxytocinu neboli „hormonu lásky“. Toto přírodní antidepresivum má přímou souvislost s vytvářením intimních vazeb, takže není divu, že při orgasmu dochází k prudkému vzestupu jeho hladiny. Pokud se mezi dvěma lidmi rozvine autentická sexuální přitažlivost, produkují jejich těla víc hormonů štěstí než u lidí, kteří k sobě nic takového necítí – a i proto je nám stav zamilovanosti tak příjemný.

Hypofýza je zodpovědná i za produkci endorfinů. Pojem „endorfin“ vznikl kombinací dvou slov: *endogenní* neboli „mající původ v těle“ a *morfin*. Endorfiny mají podobnou chemickou strukturu jako opiáty a obdobně jako kterákoli jiná látka navozující změněné stavy vědomí dokážou i tyto přírodní „drogy lásky“ pozměnit naše vnímání vlastního těla, času a prostoru a také zvyšovat práh bolesti a navozovat pocity rozkoše a euforie. Vedle toho vyvolávají i neovladatelné pocity ne-li přímo fyzické, tak přinejmenším psychické závislosti, jež se neodlučně pojí s čerstvou zamilovaností.

Hypofýza pracuje v úzké součinnosti se sousedícím hypothalamem. Tato mozková oblast se však neomezuje jenom na produkci hormonů

a syntézu endorfinů, ale prostřednictvím hypofýzy také ustavuje spojení mezi endokrinní a nervovou soustavou. Z hypotalamu se uvolňuje hormon dopamin, o němž je známo, že navozuje „unášivé“ pocity štěstí a hlubokého duševního klidu.

Některé z hormonů, které se začínají vyplavovat při nástupu pohlavního vzrušení, plní funkci neurotransmiterů – „laskají“ mozková centra rozkoše. Například neurotransmiter noradrenalin působí jako přírodní amfetamin; navozuje pocity euforie a prohlubuje vnímavost vůči rozkoši včetně té, již vyvolává orgasmus. Noradrenalin vzniká v nadledvinkách, orgánu uloženém nad ledvinami. Kořenová čakra, která se nachází v oblasti perinea neboli hráze mezi análním otvorem a pohlavními orgány, koresponduje nejen s nadledvinkami, ale také s pohlavními žlázami. Nadledvinky produkují rovněž adrenalin, spouštěč všeobecně známé reakce „boj nebo útek“.

„Rychlovky“ ve stylu PGO vás do povzneseného stavu navozeného působením endorfinů a hormonů nedostanou. Při sofistikovaném praktikování rituálu *Nalezený ráj* však k žádoucí synchronizaci činnosti endokrinních žláz zaručeně dojde. Při dlouhém a intenzivním milování budete opojné účinky tělesných „drog lásky“ zakoušet čím dál tím citelněji. Rituály založené na kombinaci genitální a mimogenitální stimulace jsou s to navozovat extatické stavy označované jako mimotělní zážitky, rauš, nebo „sexuální jízda“.

Chemismus rozkoše je nesmírně nosné téma, a já mu v této knize nemůžu dát tolik prostoru, kolik si zaslouží. Každopádně však musím zdůraznit, že o přírodních drogách lásky, jež produkuje lidské tělo, se ví, že na rozdíl od umělých psychotropních drog pomáhají regenerovat jak tělo, tak i duši a ducha. Za předpokladu, že si milenci dají pozor, aby se nedostali do takového vytržení, v němž by nechtěně překročili mantinely, které si stanovili před počátkem obřadu, nemohou tyto látky mít žádné negativní vedlejší účinky.

Jiskřička touhy

Řekli jsme si, že mozková činnost vzrušeného člověka zvyšuje aktivitu endokrinních žláz, ale to není všechno. Vytváří také mozkové vlny s různými kmitočty. Ujasníme-li si souvislosti mezi rozkoší a mozkovými vlnami alfa a theta, nahlédneme zároveň i příčiny skutečnosti, že naši prapředci považovali sex za posvátnou činnost.

Mozková vlna alfa souvisí s tvůrčími silami vášně, intuice, inspirace, emocí, denního snění, imaginace nebo touhy a pomáhá uskutečnit každý tvůrčí impuls, a to včetně těch, jež vycházejí z enigmatického, zdánlivě neovladatelného libida. Ve chvíli, kdy smysly, fantazie nebo třeba jen to, jak se na vás někdo dívá, rozjitří vaši sexuální touhu, dostanou vývojově nejstarší oblasti pravé hemisféry impuls k vytváření mozkové vlny alfa. Stejně vlny jsou přítomné i během spánkové fáze REM. Při sexuálním vzrušení se vlnění o kmitočtu alfa podstatně zesiluje jak u příjemce, tak u původce vjemů, přičemž jeho zesílení je ještě výraznější, jsou-li tyto vjemy zasazeny do ritualizovaného kontextu. Mozkové vlny alfa se pojí se stavy zklidnění, soustředěnosti a vytržení.

Když rozkoš vrcholí, přepíná mozek na frekvenci theta, která působí krátký, ale mimořádně hluboký útlum mozkové činnosti, a to i přesto, že se tělo zmítá pod vlivem nezvladatelného náporu orgasmické vlny. Frekvence theta se neobjevuje jen při orgasmu, ale i za hlubokého spánku s nepřítomností nebo jen minimální přítomností snové aktivity, případně v hypnóze nebo opět ve stavu vytržení.

Lidé, kteří se věnují meditaci, se tyto vlny učí aktivovat pomocí technik ovládání mysli. A pokud se zabýváte jógou, dosahujete obdobných výsledků prováděním pozic zvaných ásány a prostřednictvím technik ovládání dechu známých také jako *pránájáma*. K podobným výšinám se propracovávají i lidé zběhlí v umění milovat a jejich odměna sládne tím

víc, čím intenzivněji své tělo, duši a ducha prosycují sexuálními vibracemi živenými dlouhou, ritualizovanou milostnou hrou.

V sexuálním obřadu *Nalezený ráj* se účinky orgasmu, zvýšené produkce endorfinů a dalších hormonů snoubí s přítomností mozkových vln alfa a theta, a proto jej můžeme definovat jako erotickou meditaci. A právě v tomto smyslu můžete brát kapitoly „Rozkoš především: načasování rituálu“ a „Erós a řád: budování chrámu“ jako výzvu k tomu, abyste přiřkli větší význam roli, již sexuální rozkoš přispívá k vašemu tělesnému, emočnímu i duchovnímu zdraví. V kapitole „Vzhůru do ráje: vyladování smyslů“ se dovíte, jak vyladit smysly tak, aby vám přinášely co největší rozkoš. V kapitole „Radost ze hry: role poskytovatele a příjemce“ vás chci povzbudit k překročení hranic zažitých kategorií, ke komunikaci a k tomu, abyste odpovědnost za naplňování svých nejniternějších tužeb a přání vzali do vlastních rukou. Tyto kapitoly, které jsem zařadila do části „Nalezený ráj: sexuální obřad“, vám pomohou zorientovat se v sexu natolik, abyste mohli rozvíjet a tříbit své dovednosti, a díky tomu začít prožívat intenzivnější sexuální uspokojení. Podobně jako jóga nebo meditace, i sexuální obřad *Nalezený ráj* působí jako katalyzátor našeho celkového zdraví a štěstí.

Z výše nastíněných myšlenek vlastně sestával úvod mého prvního *Salónu sexuálních dovedností*, jež jsem pořádala v Londýně. Potom jsem otevřela budoárovou skříňku, abych předvedla jednotlivé nástroje touhy a techniky celotělní stimulace. Zároveň jsem vysvětlovala, jak se s nimi zachází a co je naopak přísně zakázáno. S touto fází mé přednášky koresponduje třetí část knihy, již jsem dala název „Transcendentní techniky“; začíná kapitolou „Rozšiřování jeviště sexuality: nástroje extáze“ a končí kapitolou „To pravé místo: erotická flagelace“. *Budoárová bible* – stejně jako můj salón – končí kapitolou „Návrat do reality: sestup z výšin“, v níž zdůrazňuji, jak je důležité, aby partneři nechali endorfinové

opojení pozvolna opadnout a společně si vychutnávali jeho dozvuky. Každý z mých salónů má týž cíl jako *Budoárová bible*: nastítnit lidem, jak mohou obohatit vlastní sexuální život i vztahy, a tím je inspirovat.

Vše, co jsem se naučila z okamžiků, kdy jsem se o myšlenkovou koncepci obřadu *Nalezený ráj* poprvé podělila se skupinou nepředpojatých posluchačů, ovlivňuje a motivuje mou práci i dnes. V samém závěru mého prvního londýnského salónu se mě ona novinářka, která si celou dobu dělala poznámky do svého červeného zápisníku, zeptala, jestli o tom, co ten den zažila, může napsat a uveřejnit článek. Souhlasila jsem. Poděkovala mi, objala mě a zvolala: „Tohle všechno bychom se měli učit ve škole!“ I tato dáma je jedním z mnoha lidí, kteří mě inspirovali k napsání knihy, již právě držíte v rukou.

Č Á S T I



ZAHRADA SVĚTSKÝCH POTĚŠENÍ

aneb poznávání vlastní sexuality jako nástroj
k dosahování extatického milostného prožitku
a cesta k branám ráje

Když péči o požitek ze sexu ponecháte v rukou lásky nebo pudu, tedy nahodilých faktorů, zjistíte, že ani jedno z toho z vás samo o sobě člověka s plně rozvinutým sexuálním potenciálem neudělá. Kdekdo dodnes věří letitým mýtům, že stačí pravá, nefalšovaná láska, a sexuální rozkoš se dostaví jaksi sama od sebe, a že veškeré snahy poučit se o ní trochu víc – a jakkoli jinak než prostřednictvím osobního prožitku – znehodnocují nevýslovné kouzlo a mystérium pohlavního aktu coby splynutí dvou bytostí. Nic nemůže být dál od pravdy. Nedostatek sexuálního vzdělání totiž nelze zaměňovat za kouzlo a mystérium. Máme-li pochopit svou skutečnou sexuální osobnost, neobejde se to bez celoživotního zkoumání a objevování, přičemž dobrodružství zvané sexuální život je tím napínavější a příjemnější, čím bohatší jsou naše teoretické i praktické znalosti sexu. Hluboké uspokojení představuje základnu zdravých sexuálních vztahů – a teorie s praxí jsou jejich úhelnými kameny.

Dospělí lidé často říkají, že jim schází kreativita. Pokud se to vztahuje i na vás, vzpomeňte si, že neexistuje dítě, v němž by nedrímал umělec, a že takovým tvořivým dítětem jste kdysi byli i vy. A sex zaujímá jedno z předních míst mezi aktivitami, jež jsou bez potíží přístupné i dospělému člověku a zároveň nabízejí prostor k tvořivosti. Staňte se umělci svého sexuálního osudu!

Ostatně platí, že skutečné mistry jakéhokoli tvůrčího oboru – ať už malíře, sochaře, hudebníky nebo špičkové šéfkuchaře – obdivujeme právě proto, že umění rozeznít ty nejcitlivější struny ukryté v zákoutí naší duše a prostřednictvím svého umění obohacují naše vjemy svým vytríbeným estetickým cítěním. Zkušenost – pokud se pojí s náležitou dávkou touhy a vášně – je to, co z pouhého uskutečňování tvůrčího aktu dělá tvorbu mistrovského díla.

Spojení v zahradě rozkoší

Spojení v zahradě sexuálních rozkoší vyhledáváme z mnoha důvodů: kvůli ryze animální radosti a požitku, kvůli sebevyjádření, z touhy po dobrodružství nebo po intenzitě, která k sexu nerozlučně patří. Mimoto hledáme i pocit hluboké důvěrnosti, sdílení a sjednocení s jinou lidskou bytostí, jež lze zažít jedině a pouze při sexu; toužíme se cele odevzdat milostnému partnerovi a dopřávat si poáitek, který je naším přirozeným právem a k jehož poskytování je naše tělo od přírody uzpůsobeno.

Je jasné, že k harmonickému intimnímu spojení nestačí jen znalosti a zkušenosti, ale závisí i na dalších faktorech. Na výsledek jakékoli snahy o sexuální sblížení má vliv i hloubka citové vazby mezi partnery. Čím větší blízkost k sobě navzájem cítíme, tím spíše vnímáme své potřeby, touhy a fantazie a snažíme se je uspokojit. To ale neznamená, že byste-li se prostřednictvím sexuálního obřadu *Nalezený ráj* vymanit z navyk-

~~HOA - LAFSEA, LAFSEA - MRA~~
 lé sexuální šedi, musíte být nutně zamilovaní. Dokonce ani nemusíte žít v monogamním vztahu – **pevné milostné svazky jsou sice z hlediska výměny tělesných tekutin nejbezpečnější, jenže je nepotkáváme každý den.** Na druhé straně je pravda, že citová vazba se přirozeně rodí z každého hlubokého sexuálního uspokojení a že je žádoucí být vůči ní otevřený bez ohledu na to, jestli jde o vztah na jednu noc, nebo na celý život. Partneři by měli být naladěni na stejnou vlnu a ochotní – v ritualizovaném kontextu – společně zkoumat a posouvat mantinely své sexuální-smyslové vnímavosti. Ke kýženému výsledku – tedy intimnímu styku, který obohatí obě strany – nemůžete dospět bez vzájemné důvěry a úcty.

10 PRAVIDEL

Na vlastní prožitek ze sexu má vliv i upřímná, nic nezastírající komunikace. Budete-li bez zábran mluvit o svých potřebách, touhách i mezích, za něž nechcete zajít, předejdete negativním důsledkům pocitu, že musíte podat co nejlepší výkon, a nebudete zbytečně podléhat bludům, které o sexu kolují. Dobrá komunikace zároveň snižuje riziko, že jeden z partnerů zajde dál, než je tomu druhému příjemné.

Důležitá poznámka: mantinely nejsou totéž co nedostatky nebo vady. Sice si myslíme, že známe sami sebe i partnera, ale jak se naše sexualita vyvíjí, posouvají se i hranice toho, co sneseme. Proto je vhodnější nahlížet je jako „křivky učení“, jejichž průběh nám může ukazovat, jak se postupně osvobozujeme, a naplňovat nás nadšením.

U leckoho může otevřená komunikace o sexu **vzbuzovat** pocity trapnosti, ba i trýzně. Snažte se nesoudit ani sebe ani partnera, a až budete mít pocit, že jste na takovou rozmluvu připraveni, chpte se iniciativy. Možná vás příjemně překvapí, jak jsou lidé, na nichž vám záleží, ochotní naslouchat a komunikovat. Věřte nevěřte, **mluvení o sexu dokáže sbližovat.** Když před partnerem nadhodíte nějaké intimní nebo dokonce napohled delikátní téma, můžete tím otevřít nové komunikační kanály a zároveň i dveře k neprobádaným oblastem sexu.

Než pokročím dál, musím nastolit sice nezáživné, zato však důležité téma sexuálního zdraví. O „bezpečném sexu“ můžeme mluvit pouze v souvislosti s masturbací, v každém jiném kontextu je toto slovní spojení oxymóron. Přesnější termín je „bezpečnější sex“. V dnešní době je skutečnost taková, že ať už své sexuální potřeby naplňujete jakkoli, každý intimní styk obsahuje určitou míru rizika, ať už tělesného či citového. Než se tedy s novým partnerem pustíte do jakékoli formy sexuálního kontaktu, musíte vyhodnotit (a v případě nutnosti i společně probrat) veškerá potenciální nebezpečí, dopady a materiální následky takového počínu.

Sexuálně přenosné nemoci (zkratkou SPN) se jen málokdy dostávají na titulní stránky novin, a proto si mnoho lidí myslí, že už se jich není třeba obávat. Jsou totiž ukolébáni alarmující – a v konečném důsledku i nebezpečnou – bezstarostností, jejíž příčinou je nedostatek spolehlivých, snadno dostupných informací o sexuálním zdraví. Většina SPN se sice dá vyléčit, pravdou však zůstává, že proti retroviru HIV (virus selhání lidské imunity), původci onemocnění AIDS (syndrom získaného selhání imunity), dosud neexistuje ani vakcína, ani lék, který by pacienta dokázal navždy zbavit fatálních dopadů nákazy.

S HIV a AIDS přišel počátkem osmdesátých let prudký odklon od dosavadního kursu vývoje lidské sexuality. Nemoc AIDS vnesla do sexuálního života větší omezení než veškerá dosavadní opatření náboženské i světské moci, a to po stránce společenské, citové i tělesné. Nicméně je nejvyšší čas zastavit její „kastrovní“ dopady tím, že budeme šířit nezkreslené informace o sexu, a také tím, že kondomy nebudou jen všeobecně proslulé, ale také všeobecně používané.

Přes veškeré pokroky v léčbě HIV a AIDS nepřestává platit, že jako zdravý člověk, který nežije v monogamním vztahu s jiným zdravým partnerem, nesmíte zanedbávat preventivní opatření. Chcete-li vyloučit byť i jen stín pochybnosti, že ohrozíte své nebo partnerovo zdraví, musíte

při všech sexuálních praktikách, při nichž dochází k výměně jiných tělesných tekutin než slin, používat bariérovou ochranu, jako je kondom nebo ústní rouška určená k orálnímu sexu. Uznávám, že sex s bariérovou ochranou možná na první pohled nepřináší tak komplexní duševní naplnění jako nechráněný styk s někým, komu důvěřujete, přesto však musím co nejnaléhavěji zdůraznit, že výměna tělesných tekutin je luxus vyhrazený zdravým monogamním partnerům.

Kondomy a ústní roušky navíc mají nejednu výhodu. Nejenže zabráňují výměně krve, spermatu a vaginálních sekretů – a tím pádem i šíření sexuálně přenosných nemocí, ale také nám umožňují prožívat sexuální uspokojení i v případě, že nežijeme v monogamním vztahu, a přesto se nechceme spokojit jen s masturbací. Tyto pomůcky nás nadto chrání před nechtěným těhotenstvím a zohledňují, že ne každý má pouze jednoho partnera. A konečně nám dávají pocit bezpečí, který je nezbytný k tomu, abychom se mohli plně oddat říši sexu.

Krátce o kondomech

Bariérové ochrany sice jsou ta nejlepší pomůcka k bezpečnému sexu, ale mají-li účinně chránit před rizikem, musejí se používat správně a disciplinovaně:

- Nikdy nepoužívejte kondom dvakrát. Toto pravidlo se vztahuje i na případy, kdy jej nasazujete na dildo nebo vibrátor.
- Nenavlékejte dva kondomy najednou. Takový postup vám *nezařučí* „ještě větší bezpečnost“, ale naopak zvyšuje riziko, že se oba kondomy protrhnou.
- Vyberte si správnou velikost. Příliš malý kondom je nepohodlný a je velmi pravděpodobné, že praskne. Nadměrně velká ochrana zase snadno sklouzne a zůstane vězet v partnerově tělesném otvoru. Najděte tedy tu pravou velikost a dobře se zásobte.

- Nepoužívejte lubrikanty na olejové bázi. Olej a latex si spolu nerozumějí!

Ať už jste sexuálně aktivní nebo ne, vždy byste měli znát svůj zdravotní stav. Pokud se necítíte úplně fit, vyvarujte se všeho, co by mohlo vás nebo vašeho partnera zbytečně ohrozit. Nic nezastírejte – nespolehejte na řeč těla nebo na to, že někdo „vypadá zdravě“.

Chtít po partnerovi, aby se dal testovat na sexuálně přenosné nemoci, sice nepůsobí dvakrát sexy, ale odměna v podobě negativních výsledků je důvod k sexuální oslavě! Společně podstoupené testování je stejně jako otevřená komunikace o tom, kam až jsme při sexu ochotni zajít, známkou vzájemné důvěry a úcty. Jakmile vás krevní testy ujistí, že ani jeden z vás není nakažený, važte si toho a nevyměňujte si tělesné tekutiny s nikým jiným. Za všech okolností chraňte a respektujte jeden druhého. Nic neprospívá vášnivému sexu tolik jako bezpečí.

Budete-li se učit přijímat slasti, jež nabízí sexuální obřad *Nalezený ráj*, pravděpodobně si tím ujasníte ledacos cenného ohledně své sexuální osobnosti i osobnostní svébytnosti jako takové. Hlubší ponor do říše sexu znamená i hlubší ponor do hlubin vlastního já. Ten ale není vždy tak radostný, jak bychom předpokládali, pro někoho může být taková zkušenost dost náročná, ne-li přímo bolestná. Bezpečnější sex tedy nezahrnuje jen ochranu před tělesnou, ale i citovou újmu, jelikož sex dokáže vyvolávat i takové pocity, které si s rozkoší obvykle nespojujeme.

Obrovské procento z nás bohužel zažilo v souvislosti se sexem nějaké omezování nebo dokonce trauma, ať už nám ho někdo způsobil nechtěně nebo záměrně. Zanedbávání, zneužívání a opouštění nejsou výjimkou ani u dětí, ani u sexuálně zralých lidí; a ozvuky traumatických událostí nesmíme ignorovat. Pokud tedy existuje něco, s čím se nedokážete vypořádat sami nebo s podporou partnera, nestyďte se vyhledat profesionální pomoc terapeuta nebo psychologa.

Svou minulost sice ovládnout ani změnit nedokážeme, můžeme však řídit a utvářet svou budoucnost, a to nám půjde lépe, když se negativní dopady sexuálního traumatu nebo sociálního podmiňování budeme snažit identifikovat a pochopit, nikoli potlačit. Rozmotáváme-li uzly, jež svazují naše city, začínáme tím vývoj své sexuality znovu přebírat do vlastních rukou. A pustíme-li se do odhalování limitů, které nám brání svobodně projevovat naši sexualitu, můžeme je postupně překonávat a začít své touhy naplňovat bez zábran, v souladu s našimi potřebami a fantaziemi. Poznávání, přijímání a v případě potřeby i uzdravování naší sexuální osobnosti je nezbytné nejen k tomu, abychom mohli využít schopnost sexu povznést nás do nadsmyslových a nadrozumových sfér, ale i pro celkový pocit štěstí a tělesnou i duševní pohodu.



Anatomie touhy: komparativní přístup

Náše tělo je zahrada a duše naše zahradník.

Jago, Othello, William Shakespeare

Centrum nezměrné zahrady smyslových rozkoší, již skýtá lidské tělo, je u muže i ženy tvořeno genitáliemi a je jen přirozené, že pro nás mají takovou přitažlivost. Jenže náš pohled na ně (a na tělo jako celek) je do dnes pod vlivem mýtů, jež dělají z rozkoše něco zapovězeného, a bludů založených na židovsko-křesťanské morálce.

Za původce destruktivního konstruktů, který od sebe odtrhává duši a tělo a který vedl k pošpinění naší tělesné existence, můžeme považovat otce západní filosofie. Začíná to už Platónem (427—347 př. Kr.) a jeho vlivným dialogem *Faidón*, v němž dialektik Sókratés při čekání na popravu uvažuje o propasti mezi tělem, jež existuje jen dočasně, a nesmrtelnou duší. Aristotelés (384—322 př. Kr.), nejproslulejší z jeho žáků, tento pohled na vztah duše a těla podporoval a dále rozvíjel koncepci mužské-

ho a ženského principu, již později židovsko-křesťanské autority přetavily v neměnné dogma.

Aristotelés velice vyzdvihoval rozdíly mezi mužem a ženou a do tohoto porovnávání zahrnoval i jejich reprodukční systémy. Muže považoval za celistvou, nepoškozenou bytost, zatímco v ženě viděl „zmrzačeného“ a „deformovaného“ muže. Zašel tak daleko, že muže považoval za jediného aktivního dárce života. Ženě v procesu plození přiřkl jen roli schrány, jež má uchovávat homunkuly, predefinované človičky, kteří podle jeho názoru přebývají v mužských genitáliích. Ženské lůno podle něho není než příhodná nádoba, v níž má být zázračná, tvůrčí síla muže donošena, aby mohla spatřit světlo světa.

Tento konstrukt byl vědecky zpochybněn až na konci sedmnáctého století. V roce 1672 nizozemský lékař Reinier de Graaf pomocí jednoduchého mikroskopu identifikoval objekty, které považoval za vajíčka (ve skutečnosti šlo o folikuly ve vaječnících, v nichž vajíčka zrají). O pět let později nizozemský průkopník mikroskopie a de Graafův student Antoni van Leeuwenhoek objevil spermie. Rozhodující roli ženy v procesu plození však dokázal až švýcarský lékař a zoolog Hermann Fol, když v roce 1879 pozoroval proniknutí spermie do vajíčka. Ačkoli tento akt sledoval nikoli u lidí, ale u ježovek, měl díky němu v ruce důkaz, že samec a samice hrají v procesu plození stejně důležitou roli. To vedlo k závěru, že žena ani zdaleka není tak nedokonalá a v reprodukčním procesu tak pasivní, jak se domnívaly dávné filosofické veličiny. I nadále však přetrvávalo mínění, že muži jsou svým ženským protějškům nadřazeni nejen po sexuální stránce, ale prakticky ve všech dalších aspektech lidské existence, s výjimkou péče o domácnost. To se začalo měnit až s příchodem revolučních šedesátých let.

Teprve v druhé polovině poměrně osvětleného dvacátého století bylo vědecky dokázáno, že sexuální uspokojení není podmíněno pohlavím, že schopnost prožívat intenzivní sexuální rozkoš není u ženy o nic menší

než u muže a že mužské a ženské genitálie nejsou ani zdaleka tak rozdílné, jak se na první pohled jeví.

Leč navzdory půlstoletí „osvobozování“ je magický zdroj vibrací sexuální energie dosud obestřen závojem studu a neporozumění. Máme-li všechny ty bludy a rozkoš oklešťující předsudky vykořenit a konečně tak v plném rozsahu odhalit kapacitu lidského těla k rozkoši, musíme lépe pochopit to, čemu osobně říkám „anatomie touhy“.

X + X = X + Y: anatomická rovnice

Ze všeho nejdříve se zamysleme nad skutečným významem těch nejnápadnějších rozdílů mezi mužem a ženou – pomůžeme si tím, že se zevrubně podíváme na formativní fáze ve vývoji lidského jedince. V biologii jsme se všichni učili, že ze zárodku se dvěma pohlavními chromozomy X se vyvine děvčátko, zatímco při chromozomální kombinaci XY přijde na svět chlapec. Učitelé nám však zapomněli říct, že z biologického hlediska začínáme všichni jako příslušníci jediného pohlaví. K pohlavní diferenciaci totiž dochází až v osmém týdnu nitroděložního vývoje. Plody s chromozomální výbavou XY jsou v této vývojové fázi zaplavovány maskulinizačními hormony testosteronem a androstendionem. Tato hormonální sprška současně dává matce přírodě signál, aby „sešila“ to, z čeho by se jinak vyvíjely ženské pohlavní orgány. Vzniká tak šourek – kožní váček, jehož středová linie skutečně vypadá jako šev.

Ženský plod žádnou estrogenovou „spršku“ nedostává, protože tento hormon se u dívek začíná plně uplatňovat až v pubertě, kdy jeho hladina prudce stoupá, což přispívá k proměně dívky v ženu – k utváření prsou, rozšiřování boků a zahájení menstruačního cyklu.

Formování mužských i ženských genitálií končí šestnáctým týdnem nitroděložního vývoje, a třebaže oba konečné výsledky jsou z ana-

tomického hlediska diametrálně odlišné, jednotlivé komponenty mužských a ženských orgánů jsou navzájem analogické a mají podobný tvar i funkci. Přestaneme-li vyzdvihovat to, čím se lišíme, a namísto toho budeme zkoumat, v čem jsme si podobní, můžeme začít nacházet skutečné výhody našich odlišností a rozvíjet se jako poučenější a sebejistější sexuálně rovnocenné bytosti.

Při četbě následujících odstavců se dívejte na obrázky II a III na stránkách 226–227, z nichž jsou dobře patrné analogické znaky mužských a ženských genitálií, takže s jejich pomocí můžeme ve větší úplnosti pochopit lidskou pohlavní anatomii a fyziologii.

Penis v klidovém stavu

S aerodynamickým tvarem penisu se už v útlém věku chtít nechtě seznámí každý chlapec. Tento orgán se skládá z dříku, žaludu a šourku. Dřík začíná uvnitř těla, mezi šourkem a řitním otvorem, končí těsně pod nejvýše položenou částí penisu zvanou žalud a určuje délku i šířku tohoto ústrojí. Žalud je nejcitlivější část mužského těla. U neobřízaného muže je chráněný dvojitou vrstvou stahovatelné pokožky známé jako předkožka, odborně prepucium. Předkožka je spojená s uzdičkou, což je tkáň, jejíž druhý konec je na spodní straně penisu připojen k sedlu žaludu, které má tvar širokého písmene V obráceného špičkou nahoru. Pokud je předkožka odstraněna při obřízce, zůstávají celá uzdička i žalud trvale obnažené i tehdy, když je penis v klidovém stavu.

Šourek je váček s výraznou středovou linií v podobě šourkového švu. Navazuje na dřík penisu asi v jedné třetině jeho délky, měřeno odspoda. Uvnitř šourku jsou uložena varlata, tedy pohlavní žlázy, v nichž vznikají spermie, mužské pohlavní buňky, které pak dozrávají v nadvarlatech. V mužských pohlavních žlázách dochází i k produkci hormonů. (Sperma i ejakulační tekutina se začínají tvořit až s nástupem puberty.) Penis má jediný otvor, a to na vrcholku žaludu. Jde o ústí močové trubice,

Pom. TĚLAŽNÍ SEXU - BOSS/ 1,5-2 bodů

jímž z mužského těla odchází jak moč shromažďovaná v močovém měchýři, tak i semeno vznikající v rozmnožovacím ústrojí. V osmdesátých letech se tomuto místu začalo říkat také „bod U“. Žlázám, jež zajišťují tvorbu ejakulační tekutiny, se budeme věnovat v jedné z dalších částí této kapitoly.

Matrix a drahokam v koruně

Ženské genitálie jsou uloženy převážně uvnitř těla a v porovnání s mužskými tedy nejsou tak „na očích“. Panují kolem nich různá nedorozumění, na čemž nese vinu i katastrofální stav soudobé sexuální výchovy. Podívejte se například na americký systém plánování sexuální výchovy, který dlouho fungoval jako pěšec v politické šachové hře mezi náboženskými konzervativci a liberálními skupinami. Ještě ani na konci šedesátých let nebyla sexuální výchova povinná a školy, které se ji rozhodly zařadit do svého vzdělávacího programu, směly v jejím rámci žáky seznámat výhradně s anatomii pohlavních orgánů, reprodukci a zdravotními riziky. Dokonce i v první dekádě jednadvacátého století, tedy za Bushovy administrativy, byly státní dotace odpírány všem veřejným školám, jež sexuální výchovu neučily podle hesla „zdrženlivost především“. Tou dobou už přitom byly k dispozici výzkumy, které prokázaly, že tento přístup nedokáže zabránit ani těhotenství u nezletilých, ani šíření sexuálně přenosných nemocí. Za prezidentství Baracka Obamy se sice situace ohledně financování komplexní prevence předčasných těhotenství zlepšila, ale témata jako sexuální uspokojení a spokojený sexuální život jsou bohužel dosud pod vlivem tabu a jejich zařazení do výuky je stále nepřipustné.

Není tedy divu, že ženské genitálie nepřestávají vyvolávat nedorozumění a navíc jsou obětí terminologického zmatku. Tak například slovo vagina se pohříchu často nesprávně používá jako označení pro veškeré ženské pohlavní orgány. Nedávno mi při četbě jednoho oblíbeného

dámského časopisu opakovaně naskakovala husí kůže nad článkem, jehož titulek parafrázoval název divadelní hry Eve Enslerové: jmenoval se „Dialogy vagíny“. Vedle jiných nesmyslů se v něm psalo také o barvení, holení a depilaci vagíny (*au!*). Až bude sexuální výchova mít skutečně charakter vzdělávání, bude se termínem vagina označovat jen samotný poševní kanál, a ne ženské genitálie jako celek. Slovo *vuľva*, které v latině znamená „zavinutí“ nebo „lůno“, by se správně mělo používat pouze pro viditelnou část ženských genitálií, ještě přesněji pak pro viditelné části klitorisu. Etymologie pojmu *vuľva* prozrazuje, že staří Římané coby proslulí mistři umění erotické lásky dobře věděli, jaké dary tento útvar podobný květu skrývá.

Ženy (ale platí to i pro muže) jsou jen vzácně vedeny k tomu, aby si jen tak prohlížely a zkoumaly své genitálie a leckterá dívka dosáhne pohlavní dospělosti, aniž se kdy podívala na ten zázrak spočívající mezi jejíma nohama. Pokud i vy patříte k ženám, které ještě nikdy neviděly svou vlastní vulvu, vezměte si jako pomůcku zrcátko a důkladně se obeznamte s každíčkou viditelnou částí svých genitálií; jako vodítko vám může posloužit i obrázek II na straně 226. Pokud jste muž a vašim intimním partnerem je žena, dopřejte si potěšení z takového průzkumu i vy. Chceme-li dosáhnout na rozkoše, k jejichž navozování jsou naše genitálie stvořené, neobejde se to bez odbourávání studu a zakořeněných tabu, jimiž jsou opředeny.

Pomyslným drahokamem v koruně vulvy je obdoba mužského penisu, tedy klitoris. Na rozdíl od penisu je z převážné části schovaný uvnitř těla, takže se navenek jeví maličký, ale to je mylné zdání. Ve skutečnosti sestává z osmnácti částí a jako celek je co do velikosti srovnatelný s penisem.

Stejně jako penis je i jeho ženský protějšek tvořen erektální tkání, která při pohlavním vzrušení zduří. Klitoris obsahuje víc nervových zakončení než kterákoli jiná partie ženského nebo mužského těla a je



pozoruhodný tím, že jde o jediný anatomický útvar, jenž neslouží k ničemu jinému než k navozování prožitku rozkoše.



Malé stydké pysky, latinsky *labia minora*, jež lemují poševní vchod, se těsně pod stydkým hrbolkem sbíhají a přecházejí v klitorální kapuci a uzdičku. Klitorální kapuce odpovídá předkožce a žádné dvě složky mužských a ženských pohlavních orgánů se navzájem tolik nepodobají jako tyto (pokud je penis v klidovém stavu a předkožka nebyla odstraněna při obřízce). I jejich funkce je obdobná – klitorální kapuce chrání žalud klitorisu, předkožka žalud penisu. Se svým stejnojmenným mužským protějškem koresponduje i uzdička klitorisu – rovněž ona má tvar písmene V obráceného špičkou nahoru. U muže i ženy patří uzdička k velmi citlivým tělesným partiím.

Nejmenší otvůrek, který uvidíte při pohledu na vulvu, je ústí močové trubice. I toto je velmi citlivé místo a dokáže být zdrojem mimořádně příjemných pocitů, přesně jako žalud u mužů, a to zvláště při orální stimulaci. Největším otvorem ve vulvě je poševní vchod. Když jej rozevřete, můžete spatřit zbytky panenské blány, jemné membrány, která jej uzavírá až do období dospívání. Neporušená panenská blána se dlouho brala jako důkaz panenství, avšak neprávem, protože se může porušit nebo protrhnout dlouho předtím, než penis – a ostatně i cokoli jiného – poprvé pronikne poševním vchodem. Panenská blána je považována za součást klitorálního systému, podobně jako *frenulum labiorum pudendi*, tedy kožní spojení zadních částí malých stydkých pysků ležící bezprostředně za poševním vchodem.

Velké stydké pysky, latinsky *labia majora*, jsou při své nápadnosti tou nejzjevnější částí vulvy, za součást klitorálního systému však považovány nejsou. Při porovnávání mužské a ženské anatomie je můžeme chápat jako obdobu šourku, nicméně jejich funkce je zjevně jiná.

Samotný poševní kanál bez pomoci gynekologického vyšetřovacího zrcátka neuvidíte, poševní vchod a měkké vnitřní stěny vagíny však mů-



žete prozkoumat manuálně. Prostředníčkem nahmatejte pevnou strukturu o tvaru dutého válečku, která se nachází na samém konci poševního kanálu. Je to děložní hrdlo. Pro spermie představuje bránu k děloze a pro nenarozené dítě cestu ven z matčina těla. Děloha je takříkajíc srdcem ženského reprodukčního systému a je to jediná z hlavních částí ženské genitální geografie, která nemá paralelu v žádné složce mužských genitálií. Vaječníky, jež jsou uloženy napravo a nalevo od ní, korespondují s mužskými varlaty.

Vaječníky jsou zásobárnou vajíček a ústí z nich vejcovody. Jednou za měsíc, při ovulaci, jeden z vaječníků dopraví vajíčko – zpravidla jen jedno – do dělohy. To, jestli se toto vajíčko setká s živou spermií a dojde tak k zázračnému procesu zplodění nového života, je – a musí zůstat – věcí soukromého rozhodnutí. Skutečnost, že heterosexuální páry se už nemusejí obávat, že prožitek společné sexuální rozkoše skončí neplánovaným početím, bychom neměli brát jako samozřejmost.

Erekce: společná rozkoš



Vnitřní části mužského i ženského reprodukčního systému jsou tvořeny erektilní tkáněmi, svaly, žlázami a složitou sítí nervů, tepen a žil. Cévy v erektilních tkáních se při sexuální stimulaci překrvují, a proto mužské i ženské genitále v jejím průběhu postupně duří a nabývají na objemu.

Mužská erekce je v podstatě hydraulický jev, k němuž dochází v obou kavernózních tělesech a ve spongiózním tělese. Když krev zaplňuje tepny a penis se napřimuje, svaly stlačí houbovitě tkáň topořivých těles, což zabraňuje odtoku krve zpátky do těla.

Ženským protějškem spongiózního tělesa je párový útvar známý jako předsíňové topořivé těleso, latinsky *bulbus vestibuli*, které je rovněž tvořeno houbovitou erektilní tkání. Tato tělíska jsou jednou z nejtěžších částí

klitorálního systému, a protože jsou umístěna uvnitř těla – po obou stranách poševního kanálu, nejsou tělesné změny, které u ženy při vzrušení nastávají, tak očividné jako ty, jež pozorujeme na penisu.

Předsíňová topořivá tělesa reagují na sexuální stimulaci obdobně jako houbovitě tkáně mužských genitálií. I ona se při překrvení zvětší, ale stěny poševního kanálu naběhnou směrem dovnitř, nikoli ven. Tyto změny můžeme chápat jako vnitřní erekci a lze je nahmatat konečky prstů nebo citlivou špičkou penisu.

Při dlouhodobějším dráždění se zvětší celý klitorální systém a tělesné změny jsou pak patrné i navenek. Vulva v důsledku pocítované rozkoše zduří a klitoris vystoupne a napřímí se, což je způsobeno erekcí jeho těla (neboli dříku), které nejsnáze nahmatáte tak, když při vzrušení zatlačíte klitoris dovnitř a maličko nahoru, směrem ke stydkému hrbolku.

Zatlačte na klitoris z kterékoli strany (opět nejlépe při vzrušení), a uvidíte, jak se jeho tělo jakoby rozčleňuje na dvě části, na pravé a levé *crus clitoris* neboli „ramena klitorisu“. Ta se vyklenují z dříku a probíhají mezi malými a velkými stydkými pysky, takže umožňují ženě prožívat klitorální rozkoše bez toho, aby se ona nebo partner museli dotýkat samotného žaludu.

Klitorální erekci doprovází autolubrikace. Po každé straně poševního vchodu se nachází jedna malá kulatá žláзка známá pod označením Bartholiniho žláza. Jejich kanálky vyvádějí na povrch vulvy vazký sekret. Aktivace těchto kanálků je vedle samovolného zvlhčení vagíny u většiny žen příznakem intenzivního sexuálního vzrušení. Tyto delikátní jevy o sobě navenek dávají vědět prostřednictvím ztmavnutí vulvy, která v závislosti na tónu ženiny pleti nabývá odstínů tmavší červené, růžové, nachové nebo hnědé barvy. Podobného projevu vzrušení si můžeme všimnout i mužů. Všechny tyto viditelné změny jsou drobnými signály zvýšené citlivosti a vnímavosti vůči doteku. V průběhu sexuálního

obřadu *Nalezený ráj*, kdy si partneři užívají dlouhotrvajícího vzájemného uctívání, nabývají tyto známky sexuálního vzrušení větší zřetelnosti než obvykle.

Zřídlo ejakulace



Tím se dostáváme k nejnápadnějšímu znaku intenzivního sexuálního vzrušení, totiž k ejakulaci, jež má přímou souvislost s předstojnou žlázou neboli prostatou. Mužská prostata je houbovitá erektivní tkáň ve tvaru kaštanu, která obkružuje základnu močové trubice. Bezprostředně přiléhá ke stěně konečníku, a to v hloubce asi sedm a půl centimetru od análního otvoru, přičemž její umístění je hlavní příčinou toho, že nám stále připadá jako něco tajuplného a vzbuzuje stud. Nejen heterosexuální muž se svým análním otvorem „příliš nekomarádí“ a zkoumání slasti plynoucích ze stimulace prostaty si raději odpustí, aby nevypadal jako homosexuál nebo aby se v něj dokonce „nezačal proměňovat“. Prostatu však nelze stimulovat ani nahmatat bez toho, abyste se přenesli přes tabu, které říká, že do análního otvoru se nesahá. Na stimulaci prostaty bychom ovšem měli pohlížet jako na přirozený zdroj intenzivní sexuální rozkoše, na jehož funkčnost nemá sexuální orientace žádný vliv. Více si o této žláze a její souvislosti s análním zdravím povíme v kapitole „Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším“.

Z čistě klinického hlediska je prostata orgán, který má na starosti tvorbu, uchovávání a emisi číré alkalické substance, jež je jednou ze složek ejakulátu, jemuž obvykle říkáme semeno nebo sperma. O prostatické tekutině se ví, že zajišťuje příznivé podmínky k reprodukci, protože pomáhá spermiím při jejich cestě z těla. Mimoto propůjčuje spermatu jeho charakteristickou viskozitu a barvu.

Skutečnost, že i ženy mají jak orgán korespondující s prostatou, tak i schopnost tvorby a emise ejakulátu, byla dlouho zatajována, opomíjena a dokonce i popírána. Umění, architektura, literatura a další lidské výtvořiny z doby předcházející židovsko-křesťanskému kánonu ale napovídají, že naši předci ženskou ejakulaci považovali za přirozenou a integrální, ne-li přímo posvátnou stránku ženské rozkoše. Vědci však příslušný orgán a jeho funkci začali studovat až v sedmdesátých letech.

V roce 1981 se toto ústrojí konečně dočkalo vědeckého potvrzení své existence a také prvního pojmenování – „uretrální houbička“, o něž se zasloužila Carol Downerová, zakladatelka organizace Federace feministických center ženského zdraví (Federation of Feminist Women's Health Centers; zkratkou FFWHC), a její spolupracovníci. Nicméně teprve v roce 2001 americká Federální komise pro anatomickou terminologii (Federal Committee on Anatomical Terminology; zkratkou FCAT) tomuto orgánu dala oficiální název „ženská prostata“.

Stejně jako mužskou, i ženskou prostatu tvoří erektilní tkáň, kanálky a parauretrální žlázy, jež obklopují základnu močové trubice. Ženská prostata je v porovnání s mužskou menší a protáhlejší, velikostní nedostatek však vyrovnává trojnásobným počtem žlázek a kanálků. Svému mužskému protějšku se podobá i funkcí, která spočívá v tvorbě, uchování a emisi ejakulátu, což je – obdobně jako u muže – tekutina alkalické povahy. Nejdelšími žlázkami souvisejícími s ženskou prostatou jsou Skeneho žlázy, které se nacházejí po obou stranách vývodu močové trubice. Při tvorbě ejakulátu spolupracují s množstvím dalších žláz umístěných hlouběji v houbovitě struktuře tohoto anatomického útvaru.

Nejzjevnější částí ženské prostaty je mírně vypouklý hrbolek erektilní tkáň nepravidelně mandlovitého tvaru, jež najdeme v přední části horní stěny poševního kanálu, přibližně dva až pět centimetrů od poševního vchodu. Toto místo dnes většinou známe jako sice tisíckrát zpochybňovaný, a přesto obrovskou rozkoš skýtající bod G. Bod G je koru-

nou ženské prostaty, kořenem klitorálního systému a klíčem k ženské ejakulaci. Název bod G neboli „Gräfenbergův bod“ mu dali badatelé Beverly Whippleová a John D. Perry na počest německého gynekologa Ernsta Gräfenberga, který tuto oblast už v roce 1950 označil za mimořádně erotogenní zónu.

„Stačí použít prsty!“

V roce 2008 vyšel na internetovém serveru BBC.com článek s titulkem „Bod G prokazatelně nalezen“. Píše se v něm o italském vědci, jenž existenci tohoto bodu potvrdil pomocí ultrazvuku. Pamatuju si, že jsem si nad těmi slovy řekla: „K tomu žádný ultrazvuk nepotřebujete, milý Sherlocku, stačí použít prsty!“ Článek jsem si dala do záložek internetového prohlížeče a znovu si na něj vzpomněla až po dvou letech, když mou e-mailovou schránku začaly zaplavovat vzkazy od kamarádů, kolegů a klientů, kteří mě upozorňovali na text s názvem „Bod G zřejmě neexistuje, říkají vědci“, jež uveřejnil týž server. Autor ovšem opomněl uvést cokoli z klinického výzkumu, který třicet let předtím prokázal pravý opak, ale aspoň kontaktoval jeho vůdčí osobnost Beverly Whippleovou.

Ta svou obhajobu existence bodu G, jejímuž prokázání kdysi věnovala značné úsilí, opřela o tvrzení, že onen nový výzkum je „cinknutý“, protože se prováděl výlučně na dvojčatech. Zároveň upozornila, že „nezohlednil zkušenosti lesbických a bisexuálních žen a nebral v potaz dopady skutečnosti, že lidé mají různé sexuální partnery, kteří praktikují různé techniky milování“. Měla jsem pocit, že své vyjádření klidně mohla uzavřít slovem „amen“.

Ženy, které mě po přečtení tohoto článku kontaktovaly s tím, že zážitky se stimulací bodu G považují za vrcholné momenty své sexuální rozkoše, jsem na základě svých vlastních výzkumů a osobních zkušeností

KLIHN - BOD G

mohla ujistit, že jsou naprosto v pořádku a že z hlediska realizace své sexuality vlastně jen předběhly dobu. Každý z nás je jiný a žádná „správná“ cesta k dosahování sexuální rozkoše neexistuje. Oblast sexuality je plná protimluvů, takže nemůžeme popírat ani svědectví skutečných žen z masa a kostí a jejich partnerů, ani výsledky klinických výzkumů. Bod G má každá žena (je lhostejné, jestli malý či velký) – a tím pádem má také každá žena možnost užívat si rozkoš, již tato tělesná partie umí zprostředkovat. A třebaže všechny ženy dosud neobjevily, co jejich bod G dokáže, nelze už jeho existenci ignorovat ani připustit, aby se stal zdrojem úzkosti. Ostatně se dá říct, že Beverly Whippleová svým vyjádřením pro BBC naznačila, že to, čemu říkám PGO (převážně genitálně orientovaný) sex, k dosahování rozkoši spojených s bodem G příliš nepomáhá, protože kýžená reakce se dostaví až jako důsledek dlouhodobějšího vzrušení a přímé fyzické stimulace.

Když je žena vzrušená, bod G zduří a je snadné lokalizovat jej pomocí prstu, citlivé špičky penisu nebo jakéhokoli jiného předmětu, jej lze využít k penetraci poševního vchodu. Vzhledem k tomu, že většina žen tuto vyvýšeninku známou jako bod G považuje za nejcitlivější oblast svých genitálií, neměli byste s jejím drážděním začít dřív, než se naplno projeví známky intenzivního vzrušení. Vedle zvětšení samotného bodu G je nejmarkantnějším příznakem tohoto stavu dilatace a zvlhčení vnitřních stěn poševního kanálu.

Masírování, laskání a šimrání

Ne všechny ženy mají bod G stejně velký a zřetelný, ale v každém případě pro něj platí totéž co pro klitoris, totiž že jakmile je k tomu náležitě připraven, je překvapivě reaktivní a vnímavý vůči hlazení. Při vhodném a zručném masírování a za předpokladu, že je žena dostatečně uvolněná

a může se tak zcela oddat jeho moci, jsou vrátka k orgasmu vzplanuvšího z tohoto bodu zcela otevřena. Prožívá-li žena dlouhodobější vzrušení, parauretrální žlázy a kanálky ženské prostaty se zaplaví ejakulátem a přímá stimulace bodu G pak může způsobit jeho výron. Při vyvolání ejakulačního reflexu však tekutina vytvořená prostatou neopouští tělo poševníím vchodem, nýbrž močovou trubicí, přičemž její výtrysky nelze přehlédnout. Vyloučené tekutiny může být jen pár kapek, ale i mnohem víc, záleží na intenzitě ženina vzrušení, na míře jejího sexuálního uvědomění a odevzdanosti vůči prožitku.

Podle statistik ejakuluje jen šest až osm procent žen, takže můžeme předpokládat, že ženská prostata a fenomén ženské ejakulace nemá nic společného s reprodukčním procesem. Ženy, které praktikují stimulaci bodu G, ji považují za katalyzátor té nejintenzivnější rozkoše, jakou kdy poznaly. S ženskou prostatou a s tím, jak souvisí s rozkošemi navozovanými pomocí stimulace bodu G a s výronem ženských tekutin, se podrobněji seznámíte v kapitole „Plavba po posvátné řece: výron ženských tekutin“

Poševní kanál nicméně neukrývá jen bod G, ale i jiné vysoce citlivé zóny, tedy další potenciální zdroje nesmírně příjemných pocitů. Nejznámější je bod A neboli zóna AFE (zkratka z anglického *anterior fornix erogenous zone*, erotogenní zóna přední klenby). Na počátku devadesátých let jej objevil malajsijský sexuolog Chua Chee Ann. Houbovitá struktura této mimořádně citlivé oblasti je uložena hluboko v přední stěně pochvy, v blízkosti děložního hrdla. Bod A sice není tak zřetelný jako bod G, ale zato je rozměrnější a jeho stimulace dokáže vyvolávat srovnatelně bouřlivou orgasmickou reakci. Jestliže jej chcete zcitlivět, musíte penisem nebo prsty proniknout hluboko do vagíny. Reaguje na jemnější dotyk než bod G a jeho dráždění vede ke zvýšené lubrikaci.

Plak na ženské perineum – přímý i nepřímý, prostřednictvím vaginální i anální penetrace – zase stimuluje útvar neoficiálně označovaný

PERINEUM

jako „perineální houbička“. Jde o zakončení tuhé části klitorálního systému známé jako *bulbus vestibuli*.

Ve stěně mužského perinea jsou uloženy Cowperovy žlázy. Produkuje čirý a vazký alkalický sekret. Je to Cowperova tekutina, obvykle se jí říká preejakulát. Preejakulát neutralizuje prostředí močových cest, které je v důsledku stopové přítomnosti moči kyselé, a zajišťuje tak spermatu pohodlnou cestu z těla. U některých mužů dochází k výronu Cowperovy tekutiny s velkým předstihem před vlastní ejakulací, u jiných signalizuje vysokou míru vzrušení a brzký nástup ejakulace. Je třeba mít na paměti, že i tato tekutina může obsahovat sperma, takže přerušovaná soulož nepatří k účinným antikoncepčním metodám.

Laskání mužského perinea umožňuje nepřímý kontakt s prostatou a chánovodem, kanálkem, který pomocí peristaltiky neboli kontrakcí hladké svaloviny odvádí z varlat sperma a mužské hormony (včetně testosteronu) a přivádí je k dalším částem pohlavního ústrojí. První zastávkou jsou semenné vajíčky, kde se tento životadárny koktejl mísí se semenou tekutinou; výsledná směs je chánovodem vypuzována dál, dokud nedospěje k prostatě. Při této závěrečné tankovací zastávce se přidá poslední ingredience, prostatická tekutina, a sperma je konečně připraveno splnit své poslání. V okamžiku ejakulace opouští prostatu a posouvá se směrem k ústí močové trubice. Když ji zcela zaplní, zatlačí na prostatu, což vyvolá onen pocit chvění, jež většina mužů zná jako předzvěst blížící se a obvykle neodvratitelné ejakulace. To je znamení, že sperma začíná svou překotnou cestu z těla. Každý muž, který chce příznivě ovlivňovat průběh sexuálního obřadu, by se měl učit tyto pocity identifikovat a ovládat je. Tuto sexuální dovednost probereme v kapitole „Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské ejakulace“.

Při obřadu *Nalezený ráj* jsou tělesné partie sousedící s pohlavními orgány, ať už mužskými nebo ženskými, stejně důležité jako vlastní genitálie. Zásobárnou extatických pocitů je hebká a velmi citlivá pokožka

79915 20163 Perineum

vnitřní strany stehen. U žen patří k takovým místům i oblast pubického trojúhelníku neboli stydkého hrbolku, jenž sestává z měkké citlivé tkáně, která příznivě reaguje na masírování, laskání i šimrání. Na hluboké rytmické přirážení a razantní tlak dobře reaguje mužské i ženské perineum, hráz mezi genitáliemi a análním otvorem.

Díky poznávání svého i partnerova těla si můžete kreslit pomyslnou mapu, jež vám oběma bude vodítkem na pouti za hlubším sexuálním uspokojením. Navíc platí, že čím lépe své genitálie znáte, tím více se ujímáte zodpovědnosti jak za ně samotné, tak i za rozkoš, již skýtají. A to je základní stavební prvek vaší schopnosti přijímat a stupňovat onu *joie du sex*, která na vás čeká, a také se o ni dělit.

MAPA TĚLA
VARIETY
PENISU



Zaříkávání sexuálních vibrací: prohlubování orgasmu

*Když nalezne svůj květ,
obhlíží ten dar,
a potom dovnitř, hned,
v štávách najde zmar.*

Emily Dickinsonová, „Přijď zvolna, Ráji“

Orgasmus je jedním z nejsladších plodů každého intimního aktu, a učíme-li se prohlubovat jeho účinky, bezesporu si tím pomáháme i k hlubšímu uspokojení. Orgasmus sice není jediným vrcholným momentem sexuálního obřadu, nicméně většina lidí jej bere jako důkaz jeho úspěšnosti.

O orgasmu víme, že při něm dochází k prudkému uvolnění neuromuskulární tenze, k rychlým sledům kontrakcí dolního pánevního svalstva, kdy jsou rozvibrovány celé genitálie, a že nám přináší rozkoš, jejíž intenzitu snad ani není možné popsat. Ačkoli se orgasmický reflex

často pojí s ejakulací (zejména u mužů), ve skutečnosti je to samostatný fyziologický proces. Jestli se tomu zdráháte uvěřit, vzpomeňte si na rozkoše, jež jste si prostřednictvím masturbace dokázali přivodit dávno před dosažením pohlavní zralosti. Tyto zkušenosti jsou – především pro muže – důkazem, že orgasmus a ejakulace jsou dva zcela odlišné a oddělitelné reflexy.

Fungování životně důležitých orgánů řídí autonomní nervová soustava, a proto jejich práci nedokážeme ovládat vůlí. Stejně je to i s orgasmem. Nejsme s to dosahovat vyvrcholení na povel, stejně jako není v našich silách přestat dýchat nebo poručit srdci, aby přestalo tlouct. Činnost životně důležitých orgánů však můžeme pozitivně ovlivňovat zdravým životním stylem, například cvičením nebo vhodnou výživou. A stejně tak se díky rozšiřování sexuálních obzorů a dovedností můžeme dopracovat k tomu, že budeme prožívat ještě příjemnější, celotělní orgasmy. Znamená to, že mimo jiné musíme identifikovat a měnit behaviorální vzorce, které rozkoš rozhodně neposilují, ale naopak jí stojí v cestě. Současně však nezapomínejte, že každý jednotlivý orgasmus je jedinečný a neopakovatelný, takže snaha dosáhnout jedné a téže rozkoše podruhé pravděpodobně účinky orgasmu přinejmenším oslabí, v horším případě zcela utlumí.

Průběh a intenzitu orgasmické vlny samozřejmě ovlivňuje i míra roz-touženosti partnerů a jejich vzájemné přitažlivosti. Při nahodilém sexu musejí partneři použít některou z bariérových ochran, a tak si přirozeně nemohou dopřát kompletní výměnu sexuální energie, nicméně pokud po sobě skutečně touží, je nadprůměrně intenzivní sexuální uspokojení dostupné i jim. Čím jsou si milenci blíží, tím je pravděpodobnější, že se jeden druhému cele oddají, přičemž tato vzájemná oddanost je pro dosažení vyšších úrovní orgasmické rozkoše naprosto zásadní. Význam, který má pro dosahování bohaté rozkoše hluboká důvěra mezi partnery, rozhodně nelze podceňovat.

Erotická meditace

K neustálému prohlubování oboustranného pocitu intimity přispějete, budete-li k milostné hře přistupovat jako k meditaci. Nebuďte duchem nepřítomní a prokazujte si vzájemně úctu tím, že veškeré soustředění věnujete tomu, co partnerovi děláte a co on dělá vám. U mužů je nedostatek soustředěnosti hlavní příčinou předčasné ejakulace, u žen pak stojí za tím, co kdysi dostalo název frigidita. Roztržitého a neohrabaného milence nikdo ve své posteli nechce! Ať už děláte dobře sami sobě, nebo se vás snaží potěšit někdo jiný, vždy musíte být zcela ponořeni v přítomném okamžiku.

Přínosnost příznivých účinků soustředěné pozornosti ještě vzroste, když se naučíte vizualizovat si vzdouvající se příliv sexuální energie v organismu. Indický lékař Sušruta (4. století př. Kr.) v pojednání *Suśruta samhitā* popisuje tuto kvintesenci života jako „neviditelné proudění vířících klikatých struktur... jako zvukové vlny, které vzlínají vzhůru po způsobu plamenů a padají dolů po způsobu pramínků vody.“

Psycho-smyslová vizualizace je plodem interakce mysli a smyslů a praktikovaly ji všechny kultury, které považovaly sex za posvátný. Vědomá vizualizace proudu sexuální energie ve spojení s volným ovládnutím dechu má radiační účinky. V průběhu dlouhých fází vzrušení se milenci mohou učit s touto energií pracovat, „vytahovat“ ji z genitálií, v nichž se rodí, a „protkávat“ ji celým tělem.

Můžete se také pokusit o vizualizaci objektu svého zbožňování. Jeden starý hinduistický text vybízí muže, aby „na intimní partie ženy pohlížel jako na obětní oltář, na její chloupky jako na obětní traviny, na její kůži jako na zásobník elixíru a na dva rety jejích jóni (ženských genitálií) jako na jazyky plamenů stoupajících ze zápalné oběti.“ Hinduistické ženy si zase měly lingam (penis) vizualizovat jako živoucí vtělení transcendent-

Bezp kř při orgasmu

ní síly – tedy jako boha Šivu. Dejte své imaginaci volný průchod a dopřejte svým psycho-smyslovým vizualizacím, aby se naplno projevíly. Bude-li utužovat spojení duše, těla a ducha, posílíte tím účinky orgasmu.

Pozorně sledujte, jak se orgasmický reflex projevuje na vašem těle. Až se příště ocitnete na pokraji orgasmu, všimněte si, co se děje. Je tělo spíše napjaté než uvolněné? Máte nohy, zadek, ramena, záda a krk ztuhlé napětím? Zadržujete dech? Jestliže ano, pravděpodobně stojíte v bránách tenzního orgasmu – na který jsme si většinou nevědomky zvykli ve spojitosti s „rychlým sexem“. Když zadržujeme dech, svalstvo nám tuhne a orgasmická vlna se kvůli tomu nemůže plně vzedmout. Tenze sice může přispívat k urychlení ejakulace, přísun krve do genitálií však nepodporuje, nýbrž naopak zpomaluje. Výsledkem je, že veškeré vjemy zůstávají lokalizovány v genitáliích a svou podstatou připomínají spíše potlačovaná kýchnutí než mohutné a vzdouvající se vlny celotělní rozkoše. V situacích, kdy máte čas a energii akorát tak na nějakou „rychlovku“, vám sice takový orgasmus přijde náramně vhod, pravdou ale zůstává, že se při něm nutně uplatní jen zlomek naší kapacity k orgasmické rozkoši.

Učte se dospívat k rozkoši prostřednictvím uvolnění. Mějte na paměti, že při pocitech, které pro vás představují vrcholnou rozkoš, je vždy lepší klidně a volně dýchat než zadržovat dech. Při hlubokém, nezadržovaném dýchání bude celým vašim tělem, genitálie nevyjímaje, proudit dokonale okysličená krev. Proto se záměrně prodýchávejte k extázi: využijte čerstvý kyslík k uvolnění mysli a k očistě a osvěžení celého organismu. Klidná mysl je kreativnější a zvyšuje vnímavost těla vůči rozkoši. Uvědomělé dýchání a ovládání dechu patří k prvním věcem, jimž se učí adeпти jógy a meditace. A jógové a meditační techniky můžeme skvěle zužitkovat i při sexuálním obřadu *Nalezený ráj*. Jak říkají mnozí jogíni: „Tělo kráčí tam, kam směřuje mysl.“

Orgasmus: tanec sexuální energie

Mužské i ženské genitálie jsou uloženy v partiích vybavených bohatou sítí krevních cév. Při vzrušení razantně vzrůstá prokrvení penisu i klitorálního systému a s tím, jak rozkoš sílí a vrcholí, vyplavují se do krevního oběhu endorfiny, „drogy lásky“, a povznášejí nás k vyšším dimenzím sexuality. Endorfiny zvyšují práh bolesti a zároveň chemickou cestou posilují naši vnímavost vůči rozkoši. V průběhu dlouhého sexuálního obřadu rovněž rozžínají naši božskou jiskru, která pak vyzařuje i navenek. Podívejte se někdy do zrcadla těsně po tom, co jste se dali unášet na křídlech extáze, a uvidíte to na vlastní oči – jednoduše neexistuje účinnější zkrášlující prostředek než sexuální zážitek, při němž jste zakusili ryzi radost.

Ačkoli se často předpokládá, že mužský a ženský orgasmus jsou úplně stejné, oba jevy se od sebe v několika zásadních bodech liší. Na prvním místě je to skutečnost, že u ženy může stupňování sexuální tenze, jež směřuje k vyvrcholení, trvat déle než u muže; tato doba se ale podstatně zkracuje, když žena o samotě masturbuje a soustředí se výlučně na svou vlastní rozkoš. Právě kvůli předpokladu, že mezi mužským a ženským orgasmem není rozdíl, byly ženy, které se při sexu nedokážou přizpůsobit partnerovu milostnému tempu a v okamžiku přetětí cílové pásky mít za sebou aspoň jeden orgasmus, považovány za frigidní. Dnes už ale víme, že neschopnost dosáhnout orgasmu při partnerském sexu je otázkou načasování. „Rychlý sex“ totiž ženě – a ostatně ani muži – neumožňuje prozkoumávat rozmanité cesty k rozkoši a vychutnávat skutečně hluboké vrstvy sexuálního uspokojení.

Další podstatný rozdíl mezi ženským a mužským orgasmem spočívá v tom, že když muž při orgasmu ejakuluje, je to obvykle znamení, že intimní styk končí. Aby docílil další erekce a posléze i dalšího orgasmu, musí počkat a často si i na chvíli odpočinout. Doba potřebná k tomu, aby

se muž z ejakulace vzpamatoval, závisí na jeho věku, zdravotním stavu a intenzitě jeho touhy. Oproti tomu ženský orgasmus – a to ani tehdy, poji-li se s ejakulací – není na překážku dalšímu stupňování ženiny sexuální rozkoše ani nutně nevěští konec styku. Žena sice může být v důsledku orgasmu dočasně hypersenzitivní (a potřebovat krátký oddech od přímé stimulace klitorisu), k dalším vyvrcholením však žádné delší regenerační fáze nepotřebuje. Ba právě naopak – pokud je její intimní partner velkorysý a zběhlý v milostném umění, znamená první ženino vyvrcholení jen začátek tance sexuální energie a ona tak může dospívat k vyvrcholení opakovaně, jako je tomu například při sexuálním obřadu *Nalezený ráj*.

Fenoménu ženského orgasmu se badatelé snaží přijít na kloub už od osmdesátých let a dodnes mu věnují velkou pozornost. Z klinických výzkumů vyplývá, že všechny ženy jsou potenciálně multiorgasmické a že pro jejich způsobilost k prožívání opakovaných vln rozkoše je určující především jejich vlastní touha po takových prožitcích. Tento jev pravděpodobně souvisí s anatomickými rozdíly mezi mužskými a ženskými genitáliemi.

Penis obsahuje žilní pletěň, tedy husté uskupení krevních cév. Při vzrušení se do pleteně nahrne krev, která od okamžiku, kdy tento orgán dosáhne dokonalé erekce, zůstává díky stažení pánevního svalstva zachycena v erektilních tkáních. Při orgasmu pak páteřní mícha navozuje prudké uvolnění svalové tenze a tok krve proudící touto pletení do genitálií se obrátí, což vede k ochabnutí erekce.

V ženských genitáliích není cévní pletěň zdaleka tak hustá, což usnadňuje jak přítok krve do této oblasti, tak i její odtok. Je možné, že právě tento rozdíl v uspořádání cévní pleteně je hlavní biologickou příčinou existence mnohočetných orgasmů. Ženské genitálie se sice při vzrušení překrvují podobně jako mužské, ale i tak mohou po odeznění ženina orgasmu – tedy poté, co vlna rozkoše dostoupí vrcholu a poněkud

opadne – následovat další vyvrcholení, pokud oba partneři věnují náležitou péči tomu, aby podpořili další prudký příliv krve do příslušných genitálií, a také pokud jsou ochotni takovou péči přijímat. Důležitá není jen partnerova touha nepřestávat ženě poskytovat slasti orgasmu, ale i její touha si tyto rozkoše vychutnávat. Ve chvílích, kdy si partneři společně užívají rozkoše sexuálního obřadu *Nalezený ráj*, je pro ženu žádoucí odhodit stud a beze všeho partnerovi v jeho snaze o probuzení sil vedoucích k opakovaným orgasmům trošičku „pomocť“ masturbováním, jež může trvat i tak dlouho, dokud ji nepřivede k samotnému orgasmu. Plody tohoto úsilí budou zaručeně sladké pro oba partnery.

Multiorgasmické ženy uvádějí, že s každým dalším vyvrcholením intenzita jejich prožitku stoupá, zatímco muži, kteří v rámci jednoho styku zažívají opakovanou ejakulaci, hovoří o svých dalších orgasmech jako o méně intenzivních. Toto pozvolné stupňování ženské rozkoše částečně souvisí se vzestupem hladiny endorfinů. Ženy, jež objeví, že jsou s to dosahovat opakovaných vyvrcholení, pravděpodobně zjistí, že každý jednotlivý orgasmus v nich neprobouzí pocit definitivní naplněnosti, nýbrž ještě více rozněcuje jejich dychtivost. Podobnou zkušenost udělají i muži, kteří se naučí oddalovat ejakulační reflex a získají tak přístup ke slasťtem vnitřního orgasmu.

O ženách, jež svou vrozenou způsobilost k opakovaným orgasmům ještě neprozkoumaly, se dá říct, že své orgasmy „maskulinizovaly“, aby se tak po tělesné stránce sladily se svými partnery, kteří sami pravděpodobně ještě neodhalili výhody oddalované ejakulace. Je důležité, aby se od ženy neočekávalo, že bude vrcholit současně s mužem a se stejnou bezodkladností. A právě oddalování mužské ejakulace je tím pravým prostředkem, který jejímu partnerovi umožní cele prozkoumat svou i partnerčinu schopnost k dosahování orgasmu. Výhody tohoto přístupu a příslušné techniky podrobněji rozeberu v kapitole „Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské ejakulace“.

Cesty k ženskému orgasmu

Sigmund Freud v roce 1905 analyzoval rozdíly mezi vaginálním a ryze klitorálním orgasmem a dospěl k závěru, že ženy, které nezažívají vaginální orgasmus, jsou sexuálně nezralé. Dnes bereme jako prostý fakt, že většina žen nedosahuje orgasmu čistě díky vaginální penetraci, nýbrž díky přímé či nepřímé stimulaci klitorisu a/nebo za něj vděčí kontaktu s bodem G nebo A v průběhu vaginálního styku.

Skutečnost je taková, že sexuálně zkušené ženy uvádějí čtyři různé druhy orgasmu: klitorální orgasmus a orgasmy vzplanuvší díky aktivování bodu G, U nebo A (neboli zóny AFE). Některé ženy – a někteří muži – ovšem tvrdí, že mívají orgasmus i bez sebemenšího genitálního kontaktu, protože k němu umějí dospět jednoduše pomocí fantazie, například při provádění Kegelových cviků nebo při stimulaci bradavek, uší, krku, zadku nebo chodidel. Muži i ženy nadto mohou zažívat vyvrcholení i ve spánku – jak vidno, lidské tělo je skutečně neuvěřitelný organismus.

Pravdou však zůstává, že nejčastějším zdrojem ženského orgasmu je klitoris. Slastné pocity klitorálního původu jsou živeny především stydkým nervem, takže zůstávají lokalizovány v oblasti genitálií. Orgasmy související s bodem A nebo G jsou pramenem bohatších vjemů a zároveň skýtají potenciál k intenzivnějším emočním reakcím – dokonce i ke katarzi. Je to tak proto, že oba tyto body jsou prostřednictvím útrobního pánevního nervu propojené s emočními centry v mozku. Vyjadřování emocí otevírá srdce, a proto jsou právě tyto orgasmy známé tím, že prohlubují partnerské pocity intimity.



Znáte-li sebe sama a jste dostatečně pozorní, usnadňujete si tím sexuální komunikaci – a čím lepší je komunikace, tím vyšší je pravděpodobnost, že partner pozná, co vám působí největší rozkoš, a že vám ji také dokáže poskytnout. Když známe své genitálie a jsme s nimi spokojeni, je pro nás snadnější bez zábran povzbudit partnera k tomu, aby nám pomohl dospět k rozkoším, jež nabízejí, a také z nich něco mít.

Sebeuspokojování obvykle využíváme jako prostředek k uvolnění sexuální tenze, a proto masturbujeme ve velkém spěchu. Budete-li ale brát masturbaci jako rituál, zbude vám víc času na to, abyste sami sobě udělali dobře – jinými slovy, abyste mohli zkoumat své tělo a zakoušet účinky nových pocitů ještě předtím, než se o ně podělíte s partnerem. Prostřednictvím rituální masturbace můžete zmapovat paletu smyslových rozkoší, které vám vaše tělo dokáže poskytnout. Když se budete seznamovat se svými reakcemi na různé typy stimulace – a v ideálním případě se při tom budete sledovat v zrcadle (viz obr. I na str. 225), lépe porozumíte svým tužbám. Nic není tak sexy jako milenec, který ví, co potřebuje.

Mnozí z nás si masturbaci spojují s osamělostí a okamžiky, kdy se nemůžeme milovat s partnerem. V důsledku tohoto předpokladu stále přetrvává jeden z největších mýtů spojených s masturbací, a sice že pokud navážeme šťastný partnerský vztah, měli bychom se sebeuspokojováním přestat. O člověku, který v takové situaci masturbace nezanechá, se často okolí mylně domnívá, že je se svým partnerským sexuálním životem nespokojený. Jenže skutečnost je taková, že u žen masturbace zvyšuje sexuální apetit a u mužů – pokud ji neberou jen jako prostředek k dosažení ejakulace a orgasmu – je to zase výtečný způsob jak v sobě posílit touhu po partnerčiných (nebo partnerových) něžnostech. Přínos masturbace tkví v tom, že genitálie díky ní zůstávají navnaděné a připravené k akci. Stejně jako všem ostatním svalům, i svalstvu pánevní-

ho dna prospívá, když je pravidelně používáme. Budete-li masturbovat společně s partnerem nebo jej vyzvete, aby se díval, jak masturbujete vy, zažijete velmi příjemné chvíle a zároveň přispějete k odbourávání tabu, která ohledně masturbace panují. Navíc při takovéto masturbaci můžete zjistit, jak váš partner reaguje na stimulaci genitálií.

Pokud jste momentálně bez partnera nebo zažíváte přestávku mezi dvěma vztahy, pravidelné sebeuspokojování vám pomůže předcházet nepříznivým dopadům sexuální frustrace i ochabnutí libida. Masturbace udrží tělo v pohotovosti, dokud se neobjeví někdo, s kým si rozkoše, jež skýtá sexuální obřad, budete moct vychutnávat společně. Zároveň dokáže rušit podprahové účinky kulturně podmíněných sexuálních tabu a vyřčených i nevyřčených zákazů. Navíc umí oživit zlenivělé libido, obnovit ochabující touhu v partnerech, kteří spolu žijí už dlouho, a zesilovat orgasmus.

Elektrizující slasti vibrátorů

Mnoho žen si vibrátor chválí jako nástroj, který jim pomohl objevit jejich vrozenou schopnost zažívat orgasmus. Stejně jako mnozí sexuologové, i já jej často doporučuji anorgasmickým ženám. V dnešní době trh s těmito vibrujícími pomůckami vzkvétá a vibrátory nikdy nebyly dostupnější – a společensky přijatelnější! Nicméně je fakt, že tyto erotické pomůcky mají tendenci dělat z klitorálního orgasmu hlavní, ne-li přímo jedinou motivaci ke stimulaci. Proto všem ženám radím: při hrátkách s vibrátorem nikam nespěchejte – pomocí prstů i vibrátoru zkoumejte celou vulvu i vagínu a nezapomínejte, že klitorální systém zasahuje hluboko do těla a že onen viditelný „citlivý knoflík“ není jedinou z jeho součástí.

Muži sice pro prodejce vibrátorů nepředstavují primární cílovou skupinu, nicméně však neexistuje důvod, aby jim elektrizující slasti, jež tyto

nástroje umějí zprostředkovat, zůstaly zapovězeny. Vibrátor je možné využít i k zesílení vjemů navozovaných manuální stimulací – pánové, jen jej uchopte do ruky a zapněte! Vezmete-li si ho při masturbaci na pomoc ke stimulaci genitálií nebo análního otvoru, bezpochyby zažijete nové a dosud zcela nepoznané pocity. Zkuste experimentovat s vibrátory navrženými speciálně ke stimulaci prostaty, které jsou obvykle tenčí (kvůli snadnému zavádění) a mírně zakřivené. Připravte se na příjemné okamžiky, protože tyto věcičky skutečně umějí muže rozvibrovat k nebývalé extatickým stavům. O anální penetraci si podrobněji povíme v kapitole „Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším“.

Vibrátory se dají používat k masírování kterékoli části těla – vnitřní strany stehen, bradavek, zad, rtů, chodidel nebo krku – a v amerických obchodech se často prodávají pod označením „masážní pomůcka“, neboť v některých státech USA je prodej předmětů spojených se sexem dosud ilegální. Tím se ale nenechte odradit, protože každý vibrátor falického tvaru je zcela zaručeně určený i k masírování těch nejintimnějších tělesných partií a k úlevě od tenzí, jež ne vždy musejí nutně souviset se stresem. (Tyto prodejní peripetie zároveň vysvětlují poněkud komickou příbalovou informaci, že „tento nástroj se nesmí používat na napuchlé nebo zanícené tělesné partie nebo místa s kožními vyrážkami; v případě nevysvětlitelné bolesti lýtek kontaktujte svého lékaře“. Přitom je zjevné, že jsou-li vaše genitálie zanícené nebo máte na jejich jemné pokožce otevřené rány, je vibrátor asi to poslední, po čem máte chuť sáhnout.)

Vibrátory mívají omezenou životnost, a proto se vyplatí investovat do několika kousků ve střední cenové hladině, které vám budou vyhovovat jak funkcí, tak délkou, abyste vždy měli po ruce náhradu. Chcete-li sáhnout hlouběji do kapsy, pořídte si vibrátory s vyměnitelnými nebo nabíjecími bateriemi. Vydrží vám déle, jsou šetrnější k životnímu prostředí a také jsou o něco tišší. Moderní vibrátory už jsou sice téměř bez-

hlučné a nabídka různých typů je pestřejší než kdy dřív, nicméně pořád platí, že jejich bzučení lze popsat různě, jenom ne jako erotické. Když je zakryjete ručníkem nebo přikrývkou, zbude z jejich drnění jen tiché, jakoby kočičí předení.

Ať už vibrátor používáte při masturbaci v ústraní, nebo k obohacení společných rozkoší při obřadu *Nalezený ráj*, nezapomínejte své sexuální tenzi dopřát dostatek prostoru k tomu, aby mohla postupně sílit, neboť váš prožitek z orgasmu pak bude intenzivnější, bez ohledu na to, jestli jste muž nebo žena.

Právo ženy na vyvrcholení

Navzdory tomu, že už i jen samotný klitoris je svou funkcí uzpůsoben k poskytování orgasmických slastí a že ženy už dnes nikdo „netrestá“ za to, že se těmito rozkoším nebrání, mnoho žen (i mužů) je stále ve vleku ochromujících dopadů různých společenských tabu a ještě nepřijali skutečnost, že každá žena má od přírody schopnost dosahovat orgasmu. Při konzultacích s anorgasmickými ženami se pravidelně přistihnu, že klientce uděluju „povolení“ k tomu, aby svůj orgasmus přijala jako něco normálního. Jsem pevně přesvědčená, že ačkoli na jedné straně se na dosažení orgasmu nesmíme dívat jako na něco povinného, na druhé straně neexistuje jediný důvod, proč by si ženy nemohly vychutnávat jedinečné slasti, jež z něho plynou.

Pokud i vy patříte k ženám, které orgasmus ještě nezažily, neukládejte si za povinnost, že k němu prostě dospět musíte, a namísto toho si dejte za úkol věnovat víc času objevování své vrozené způsobilosti k tomuto prožitku. Máte-li zjistit, co přesně vás dokáže k orgasmu dovést, neexistuje lepší prostředek než pravidelně a v ritualizovaném kontextu

praktikovaná sólová masturbace. Jestliže vás ani tato cesta k orgasmu nepřivede, do ničeho se nenuťte – oprostěte se od veškerých očekávání. Jednoduše si na intimní poznávání sebe samé dopřejte tolik času, kolik potřebujete, a posilujte svůj erotický vztah k vlastní osobě – dříve či později svou cestu k orgasmu najdete a budete si vychutnávat všechny rozkoše, jež nabízí.

Největší překážkou ženského orgasmu je jeho předstírání. Ženy při partnerském sexu simulují orgasmus z různých důvodů: může to být strach, že jinak je partner opustí, nedostatek sebeúcty nebo jednoduše snaha mít „to“ co nejdřív za sebou. Simulováním orgasmu se nevyhnutelně dostanete do konfliktu jak sama se sebou, tak i s partnerem či partnery. Ženy, které předstírají orgasmus, mohou být oběti pocitů provinilosti a zahanbení – a skrytou příčinou těchto negativních emocí bývá opět tabuizování rozkoše. Předstírání orgasmu může dokonce představovat nepřekonatelnou překážku k tomu, aby žena poznala, jak vypadá skutečné vyvrcholení. Jestliže předstíráte orgasmus ze strachu, abyste se neprovinily vůči partnerovi, okamžitě s tím přestaňte! Jinak totiž váš partner či partnerka bude pokračovat v tom, o čem si myslí, že vám to dělá dobře – a vy budete čím dál tím nespokojenější a frustrovanější.

Na tuto potíž nejlépe zabírá stejná sexuální samoléčba jako na anorgasmii – tedy masturbace. Milé dámy, snažte-li svůj orgasmus objevit pomocí vibrátoru, vězte, že uděláte dobře, když se nebude vašich genitálií dotýkat bezprostředně, nýbrž přes hedvábný šátek, spodní kalhotky nebo například prostěradlo. Tímto postupem totiž předejdete stavu, kdy je člověk při dlouhodobější stimulaci přehlcněn vjemem natolik, že je to orgasmu na překážku. A ještě jedna rada: zapněte vibrátor na nízkou rychlost nebo přepínejte mezi pomalejšími a rychlejšími vibracemi. Vyšší rychlosti totiž mohou mít při delším dráždění znecitlivující účinek.

Úprkem k ejakulaci

Ačkoli se pojmy jako „anorgasmie“ nebo „frigidita“ obvykle skloňují v souvislosti s ženami, problém s nedostatečným přijímáním nebo vychutnáváním orgasmu v jeho úplnosti se vyskytuje i u mužů. Hlavním příznakem takovýchto potíží je předčasná ejakulace. Muž, který po své partnerce (nebo partnerovi) skutečně touží a záleží mu na ní (nebo na něm), nebude litovat času, aby svůj protějšek potěšil. U ženy může být cesta k orgasmu poněkud delší, takže pokud muž odmítá oddalovat ejakulaci, může ji tím nevědomky trestat. Předčasná ejakulace sice – byť jen povrchně – vyhoví jeho okamžitým potřebám, ale zcela pomíjí potřeby druhé strany. Přestože u některých mužů je předčasná ejakulace zaviněna fyzickými potížemi, osmdesát procent mužských sexuálních problémů nesouvisí s tělesností, nýbrž s dynamikou psychiky. Proto je také můžete vyřešit tím, že si je přiznáte a budete se s nimi snažit vyrovnat, a to s podporou partnerky (či partnera) nebo – v případě nutnosti – s pomocí odborníka.

Jestliže navzdory dobrému tělesnému zdraví trpíte předčasnou ejakulací nebo nedostatkem příjemných pocitů, a to dokonce i při orgasmu, udělejte si i vy čas na pravidelné masturbování. Většina mužů stále bere masturbaci jako prostředek k pokud možno okamžitému vybití sexuální tenze. Nesnažte se tedy urychleně ejakulovat, ale raději zkoumejte, jaké to má výhody, když naopak zpomalíte, a využívejte masturbační rituál jako nácvik umění vědomě ovládané ejakulace. Tento přístup k masturbaci je zásadní pro odbourávání nežádoucích dopadů, jimiž se rychlý sex podepisuje jak na vaši sexualitě, tak i na sexualitě vašeho protějšku. Zároveň je to účinná metoda jak nacházet soulad s vlastním tělem, dospívat k hlubšímu uvědomění sebe sama a prohlubovat své dovednosti i prožitek orgasmu.

Lepším orgasmem k lepšímu zdraví

Rozkoš je „tmelem“ dlouhodobých vztahů, a čím je bohatší, tím je dvojice šťastnější. Oboustranně uspokojivý intimní život se příznivě odráží na harmoničnosti a stabilitě vztahu – a tyto účinky nelze podceňovat. Učíte-li se umocňovat dopady orgasmického reflexu, utužujete tím pouť slasti, jež vás s partnerem pojí, neboť tím zároveň prohlubujete svůj celkový pocit spokojenosti – a zajistíte si i další nečekané výhody, které se projeví i mimo stěny budoáru. Z klinických výzkumů vyplývá, že orgasmus odbourává stres a snižuje tak nebezpečí infarktu. Zároveň povzbuzuje přívod čerstvé, okysličené krve do oblasti genitálií, čímž u žen snižuje riziko endometriózy a infekcí děložního hrdla a močového traktu. Při orgasmu se také z těla vyplavují karcinogenní toxiny, takže přispívá i k poklesu rizika karcinomu prostaty a dělohy. Nadto má příznivý vliv na zdraví pleti, přispívá k rovnováze chemických procesů probíhajících v mozku a podporuje imunitní systém. Rovněž posiluje svalstvo pánevního dna, které je klíčové pro dosahování hlubšího uspokojení. Intenzivní orgasmy v příznivém slova smyslu významně ovlivňují naše zdraví a celkovou pohodu – a naše celkové zdraví a pohoda má neméně důležitý vliv na naši spokojenost se sexuálním životem. Intenzivní orgasmy nemohou existovat bez dobrého zdraví a vice versa, proto o sebe pečujte ve všech směrech!

SLOVÍČKO O PORNU: BOŘENÍ MÝTŮ

Pokud něco stojí za to, abyste to dělali, pak se to vyplatí dělat pomalu... velmi pomalu.

Gypsy Rose Leeová

V sedmdesátých letech přispěla pornografie k osvobození ženského orgasmu, protože na filmovém plátně ukázala ženy ve chvílích, kdy si vychutnávají rozkoš. Zároveň pomohla zvěčnit koncepci sexu pro sex samý. Nicméně postupem času se rovněž zavedla jako ta nejhorší učitelka sexuální výchovy na světě. Při vší oprávněné úctě k tomuto oboru i ke všem těm ženám i mužům, díky nimž kamery zaznamenávají více než lechtivé scény dosud běžící, se teď podíváme na zoubek některým zažitým mýtům, které pornografie glorifikuje, ačkoli představují brzdu rozkoše. A nedivte se, zjistíte-li, že i vy se máte co odnaučovat!

Mýtus číslo 1: rychlost rovná se šikovnost

Pornografický filmový průmysl glorifikuje výron semene jako vrchol veškeré rozkoše, kvůli čemuž je dost možná částečně zodpovědný za to, že ejakulace stále pro většinu lidí představuje hlavní cíl intimního aktu. Milenci, muži i ženy, si vštípili mylnou představu, že schopnost přivést mužského partnera v rekordním čase k ejakulaci je indikátorem erotické obratnosti.

Výron semene však ve skutečnosti není spolehlivou známkou, že partner zažívá příjemné pocity. Muži totiž mohou ejakulovat i bez toho, aby ze slasti, jež orgasmus nabízí, nějak podstatněji těžili. Klást rovnítko

mezi rychlou ejakulací a sexuální zručností je v důsledku příčinou frustrace, a to jak na straně (zdánlivě) uspokojeného muže, tak i jeho partnerky či partnera.

Mýtus číslo 2: opakovaná ejakulace rovná se sexuální heroismus

Čím to, že nic nezvyšuje výdělečnost pornografických opusů, ať už heterosexuálních nebo homosexuálních, tak dobře jako nezadržitelné, vydatné výrony semene? Je to tak proto, že sexuální průmysl řídí většinou muži – a ti také představují jeho hlavní cílovou skupinu. Diváci chtějí vidět sperma (a v hojném množství), protože maličké spermie, a nikoli schopnost ovládat ejakulaci, mají status nejprůkaznějšího symbolu mužnosti.

Z každého pravidla samozřejmě existují výjimky, pravdou však zůstává, že v průměru odpovídá objem ejakulátu uvolněného při jedné ejakulaci jedné až dvěma kávovým lžičkám. Působivé „bohatýrské výstřiky“ oslavované pornografickým průmyslem jsou spíše výsledkem eskamotérských kousků a práce stříhače než odrazem reality. Avšak bez ohledu na to, jestli scény zobrazující vydatnou ejakulaci vznikají přirozenou nebo umělou cestou, se diváci naučili, že právě toto mají očekávat a radostně vítat.

Mýtus číslo 3: penis tvrdý jako kámen a vždy připravený k akci

Při konzultacích s muži, kteří trpí performační úzkostí neboli přehnanými obavami, že nepodají dostatečný výkon, jsem zjistila, že je mezi nimi

mnoho náruživých „pornožroutů“. Většina z nich dospěla k přesvědčení, že nejen množství jejich ejakulátu, ale i jejich erekce jsou v porovnání s tím, co předvádějí jejich idolové, „úplně nemožné“. Jenže penis ovládaný zákony přitažlivosti a touhy není možné porovnávat s erekcí v pornofilmch, kde často bývá chemicky posílená – tedy s oním „klackem“, který dokáže být v provozu pět dnů v týdnu (a v případě potřeby i víc) a ejakulovat až čtyřikrát za den!

Uvědomte si, že natáčení dvouhodinového porna obvykle trvá jeden až šest dlouhých pracovních dnů. Od všech aktérů se očekává, že zůstanou v pohotovosti a budou ze sebe vydávat maximum až do chvíle, kdy padne poslední klapka, což je výkon, jehož většina normálních mužů nemůže dosáhnout přirozenou cestou. Pornohvězdy pracují tvrdě, a to v každém slova smyslu! Mají-li kamery i při nízkých rozpočtech a omezených časových možnostech stále běžet, nemohou se ani ty nejšikovnější mužské pornohvězdy spoléhat jenom na matku přírodu. Látky na podporu erekce jim umožňují zacházet za hranice přirozenosti. Dá se říct, že bez vynálezu viagry by pornografie dodnes byla jen okrajovým trhem, a nikoli skvěle prosperujícím odvětvím.

Rovněž nezapomínejte, že to, co na plátně vypadá jako jeden dlouhý smyslný akt, je obvykle výsledkem několika scén, které se po natáčení sestřihají a zkompletují do jediného pornografického celku. Kontinuální záběry celku se prostřihávají s detaily a záběry na tryskající ejakulát. K posílení vizuálního účinku scény se často používá umělé sperma: pár strategických stříkanců krémového kondicionéru na vlasy nebo mléčně bílého lubrikačního gelu – a výsledek je hned hodný kamery. Pokud herec použije nějaký prostředek na posílení erekce, a přesto se mu nepodaří ejakulovat v ten pravý okamžik, může si natáhnout kondom naplněný falešným spermatem, propíchnout jeho špičku a potom už stačí jen pár razantních pohybů zkušené ruky... a ejhle – kýžené záběry jsou na světě!

Mýtus číslo 4: čím větší, tím lepší

K dalším mýtům, jež pornografie ještě přiživuje, patří představa, že čím větší penis, tím lepší předpoklady k orgasmu. Tato domněnka však nemá žádnou oporu v realitě. V pornofilmu je penis za hlavní hvězdu, a proto musí být pořád na očích, a to i při scénách, které zobrazují těsný tělesný kontakt, penetraci nevyjímaje. Proto přicházejí ke slovu monumentální makrodetaily a vysoce kreativní práce s úhlem záběru, čímž dochází ke glorifikaci obrovitých údů.

Otázka velikosti penisu je jednou z hlavních příčin performační úzkosti, která je pro změnu největší překážkou orgasmu, a to nejen pro dotyčného muže, ale i pro jeho partnerku či partnera. Podle schematického pojetí orgasmického sexu je zkrátka *velký* synonymem pro *schopný*. Ve skutečnosti však velikost penisu žádným ukazatelem mužnosti není, stejně jako nevypovídá nic o mužově schopnosti poskytovat a přijímat rozkoš.

Pánové, důrazně vám kladu na srdce: přestaňte si dělat starosti o svou anatomickou výbavu! Učte se prodlužovat milostné hrátky, mějte své genitálie rádi a přijímejte je takové, jaké jsou, bez ohledu na jejich tvar a velikost, protože tím významně snížíte svou náchylnost k performační úzkosti. Vědecké výzkumy dokázaly, že penis většiny mužů, kteří si v tomto směru připadají nedostateční, zdaleka nemá podprůměrnou velikost.

Vezměte v úvahu, že naši řečtí a římské předkové dávali přednost menšímu penisu před větším, jež považovali za *příliš ordinérní*! Takže ať už jste si naměřili jakoukoli délku penisu, popuštěte uzdu fantazii, buďte kreativní a snažte se svému protějšku působit slast i jinak než pouze penetrací. Muži, kteří svou tělesnou výbavu berou takovou, jaká je, a naučí se obratně, beze studu a zábran projevovat svou erotickou

osobnost, nejenže zákonitě prožívají (a svým partnerům poskytují) lepší orgasmus, ale i zdravější a spokojenější milostné vztahy.

Když budete hledat, zaručeně najdete protějšek, pro nějž bude velikost a tvar vašeho přirození tak akorát. Staroindické sexuální příručky *Kámasútra* a *Anangaranga* vysvětlují, proč je fyzická kompatibilita milenců tak důležitá. „Jsou-li proporce obou milenců podobné nebo stejné, je snadnější dosáhnout uspokojení“, tvrdí *Anangaranga*, která na příkladu šesti zvířat uvádí tři ideální milenecké dvojice v závislosti na délce lingamu neboli penisu a hloubce jóni neboli vagíny:

- Malé rozměry: muž-zajíc, žena-laň
- Střední rozměry: muž-býk, žena-klisna
- Velké rozměry: muž-kůň, žena-slonice

U nerovných spojení – například mezi zajícem a slonicí – je pravděpodobné, že skutečná rozkoš a potěcha nenaplní očekávání, s nimiž dvojice ke styku přistupuje.

Mýtus číslo 5: co je bezpečné, to není sexy

Pornografický průmysl vyznává heslo „žádné kondomy“, protože statistiky říkají, že používání kondomu v pornofilmch výrazně oslabuje jejich komerční úspěch. Bariérové ochrany se tedy používají jen vzácně a pornohvězdy tak musejí testy na HIV a ostatní sexuálně přenosné nemoci podstupovat častěji než zbytek populace. I přesto se však bohužel někdy nakazí, úplně stejně jako ostatní smrtelníci. Proto využívejte pornografické snímky jen k podněcování fantazie, a ne jako příklad hodný následování. Pokud nežijete ve stabilním monogamním vztahu, který

umožňuje bezpečnou výměnu tělesných tekutin, berte používání kondomu a pravidelné krevní testy jako svou povinnost.

Heterosexuální a lesbické filmy běžně předvádějí styk, při němž vaginální penetrace následuje bezprostředně po penetraci anální. Ať už k tomu dochází pomocí penisu, prstů nebo jakéhokoli jiného příhodného předmětu, vždy platí, že lehkovážné praktikování tohoto postupu může vést k závažným vaginálním infekcím, a proto se tohoto nemilého nedopatření za každou cenu vyvarujte.

Mýtus číslo 6: žena může vždycky

Tvůrci pornografie také rádi ignorují skutečnost, že k sexuálnímu uspokojení je důležitá i předehra a citová vazba mezi partnery. Každá z těchto dvou záležitostí hraje v cestě za sexuálním uspokojením nezastupitelnou úlohu a divákovi je nelze tlumočit jinak než prostřednictvím dějové linie. Jenže zatímco v sedmdesátých letech se točily i dějové pornofilmy, ty dnešní se s vyprávěním nějakého příběhu obtěžují jen vzácně – s výjimkou podprahové „zápletky“, jež spočívá v předpokladu, že žena je ve svém živlu, může-li zaujmout roli submisivní bytosti, která svému dominantnímu nebo onnipotentnímu mužskému partnerovi dopřeje sex doslova na požádání. Žena, která se snaží „milovat jako pornohvězda“, pak snadno – a nevědomky – přejímá toto archaické rozdělení rolí. Pokud svého milence úpěnlivě prosí, ať jí to udělá „rychle! a drsně! a přímo do obličeje! a okamžitě!“, a rozhodne se nebrat ohled na svůj vlastní požitek, stává se přísluhovačkou falocentrismu.

Překvapivě mnoho žen svou neschopnost přijímat dar sexuální rozkoše kompenzuje tím, že se soustředí výhradně na to, že jej samy poskytují. Jejich partneři se pak v důsledku toho dostávají do obdobně jednostranné

situace – častěji berou, než dávají. Skutečné kouzlo sexu však tkví ve vzájemnosti, a proto nestačí naplňovat partnerovo očekávání, že nám bude potěšením poskytovat mu rozkoš, ale musíme se také učit radosti z jejího přijímání. Když přehodnotíme významnost slasti, kterou prožíváme my, i té, již dáváme partnerovi, můžeme tím sobě i jemu pootevřít dvířka k hlubšímu sexuálnímu uspokojení. Partnerský sex je proaktivní. Obratní milenci – na jejich sexuální orientaci přitom nezáleží – by se měli radovat z toho, že se mohou navzájem povznášet k branám ráje!

Mýtus číslo 7: hysterický oblouk

K těmto nešťastným a z hlediska orgasmu škodlivým předobrazům, které pornografie šíří, patří i jeden, jímž se ženy řídí obzvláště pohotově: totiž to, co sexuolog Wilhelm Reich označil jako *hysterický oblouk* (viz obr. IV, str. 228). Je to pozice, kdy žena leží na zádech, zadkem se pevně přitiskne k podložce a obloukovitě prohýbá bederní páteř, takže pak při styku pohupuje pánví střídavě dopředu a dozadu. Ve filmech má ještě žena v rámci snahy o pornografickou dokonalost hlavu zvrácenou co nejvíc vzad a díky tomu i rozevřené rty coby nejvyšší symbol ženské svůdnosti a připravenosti k akci.

Nic proti tomu, když se tato pozice praktikuje z estetických důvodů, ale je důležité vědět, že hysterický oblouk u ženy přinejmenším oslabí, ne-li přímo zcela utlumí účinky orgasmu, neboť stlačení genitálií, k němuž v této poloze dochází, blokuje přívod krve do celé pánevní oblasti. (Tato pozice zadržuje orgasmus i u mužů, kteří ji tak mohou využít k jeho záměrnému oddalování. Podrobněji se o přednostech, které má pro muže to, čemu říkám „regulační oblouk“, zmíním v kapitole „Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské ejakulace“.)

Pro ženský orgasmus a rozkoše s ním spojené má podpůrné účinky pozice, jež je pravým opakem hysterického oblouku. Jednoduše tuto polohu „obratte“ (viz obr. IV, str. 228): přitiskněte bederní část zad k podložce a boky netlačte dolů, nýbrž nahoru. Hlavu předkloňte k hrudní kosti, takže horní polovina těla bude tvořit oblouk s vrcholem nikoli nahore, nýbrž dole. Při této pozici sice nebudete vypadat jako pornohvězda, ale zato vám zajistí plynulý přísun krve do středu těla a s tím i větší hloubku, rozsah a intenzitu každého orgasmu.

Mýtus číslo 8: sex je pro mladé

Naše společnost spojuje rozkoše sexu s mládím a pornografický průmysl tuto tendenci ještě posiluje. Pravda, nedá se říct, že by o starší nebo nedokonalá těla byla zrovna „rvačka“, ale stejně pravdivý je i výrok, že extáze žádné věkové limity nezná! Dosahování sexuálního uspokojení je třeba chápat jako jednu ze základních složek naší celkové tělesné i duševní pohody, a to v každém věku, a orgasmus by nám měl být průvodcem po celou dospělost. (A kdyby si člověk mohl vybrat, jak z tohoto světa odejde, nebyl by snad právě dechberoucí orgasmus tou ideální cestou?)

I dnes si bohužel mnoho dospělých žen myslí, že od určitého věku už by je slasti intimního života neměly zajímat (a že je ani zajímat nebudou). Ano, stárnoucímu ženskému organismu skutečně povolna klesá hladina estrogenu, tedy ženského pohlavního hormonu, přesto však platí, že hluboce zakořeněný mýtus, že „po padesátce je se sexem amen“, je jen další dogma, které nám blokuje přístup k rozkoši a kterého bychom se měli zbavit. Ne, náš sexuální život po padesátce rozhodně nekončí; jen se zkrátka stále vyvíjí.

To, jestli zralá žena dokáže nebo nedokáže dosahovat orgasmu, vůbec nesouvisí s její reprodukční schopností. Právě naopak – padesátiletá žena je už natolik zkušená, že se nemusí potýkat se zbytečnými zábrana-
mi, takže může orgasmických výšin dosahovat ještě snadněji než kdy dříve. V Japonsku hodnota gejši dokonce stoupala s příchodem menopauzy.

Postupný pokles produkce hormonů zažívají i muži. Týká se to i mužského pohlavního hormonu testosteronu. Jde o jev známý jako andropauza neboli „mužská menopauza“. Úbytek hormonů může vést k postupnému ochabování sexuálního apetitu a k tomu, co muži popisují jako „zpomalování“. Andropauzu mohou provázet i příležitostné fáze impotence a rozmrzelosti. Pokud ale nejde o impotenci klinickou, má i tento zdánlivě bezútěšný stav určité skryté výhody.

Andropauza mužům umožňuje prodloužit nekoitální aktivity a oprostit se od falocentrických cílů, čímž se před nimi otevře větší prostor k tomu, aby mohli zkoumat tělo jako sexuální celek. Zralí muži většinou umějí lépe ovládat ejakulaci, takže sice není vyloučeno, že se jejich penis dává k plné erekci přemlouvat o něco déle a vyžaduje v tomto směru poněkud větší péči, ale to neznamená, že by kvůli tomu museli zakoušet méně intenzivní rozkoš než v minulosti. Mějte na paměti, že muž je schopný zažívat rozkoš i bez toho, aby měl erekci nebo dosáhl ejakulace.

Věřte, že mužské erekci – a tím pádem i orgasmu – nemůže nic uškodit víc, než když muž podléhá tlaku, že musí „podat výkon“. Třebaže se zralý muž možná nedostává do stavu pohotovosti tak automaticky jako v mládí, světlejší stránka stárnutí spočívá v tom, že místo dřívějších razantních sexuálních výkonů zaujímají obratnost a zkušenosti, jež získal v dřívějších letech. Pánové: berte fyzické změny, které se na vašich genitáliích projevují, jako přirozenou součást procesu zrání a uvědomte si, že se ocítáte na vrcholu svých erotických schopností – tedy že nyní dokáže-
te sexuální rozkoš dávat i přijímat snadněji než v minulosti.

Proto vám radím: demaskujte a překonejte tyto odolné mýty a bludy, jimiž jsou rozkoše orgasmu opředeny, a nahraďte je zdravým rozumem aplikovaným na sexualitu. Dopřejte si větší rozkoš a na svůj věk ani sexuální orientaci se neohlížejte. Jestli vás baví sledovat filmové sexuální scény, můžete si pohrát s myšlenkou na natočení vlastního videa, které by ukazovalo sex takový, jaký opravdu je. Nedovolte však, aby cokoliv z toho, co z hlediska pornografie představuje ideál, křížilo cestu vašemu vlastnímu uspokojení – a to ani v případě, že u toho běží kamera.

Toto nelze ignorovat!

Statistiky prozrazují, že devadesát procent dětí ve věku osmi až šestnácti let už někdy na internetu vidělo nějaký pornofilm – často nezámyslně, když na počítači vypracovávaly domácí úkoly, přičemž leckdy narazily i na hard porno; a že osmdesát procent patnácti až sedmnáctiletých dospívajících sledovalo hard porno opakovaně. Tyto statistiky nelze ignorovat. Až se školní sexuální výchova přestane omezovat jenom na poučování o nebezpečných stránkách sexu, ale poskytne dospívajícím rovněž informace o zdravé sexualitě, bude to znamenat zahájení nové éry sexuálního osvícenství. Jsem přesvědčená, že takové vzdělávání bude mít pro společnost nevyčíslitelný přínos. Je to také jediná účinná obrana proti negativním dopadům pornografie na sexuální vývoj dětí, s nimiž se potýkáme dnes.

KAPITOLA 3



Genitální gymnastika: posilování pubokokygeálního svalu

*... tak otřásl mou duší Erós, zuřivec,
syn Úranův a Gajin, sladce trpký tvor,
či spíše netvor, hrozný, stále vítězný...*

Sapfó, „Atthidě“

Pravidelné cvičení pomáhá rozvádět po celém těle čerstvou, okysličenou krev, jejíž přísun je životně důležitý pro zdraví každého orgánu i svalu. Svalstvo, které slouží jako opora genitálií, trpí při nedostatečném procvičování stejně jako všechny ostatní svaly. Pubokokygeální sval neboli PC sval spojuje stydkou kost a kostrč (viz obr. II a III na str. 226 a 227). Prochází jím ústí močové trubice, análního otvoru a u žen i poševní vchod. U mužů i u žen se tento sval k povrchu těla nejvíce přibližuje v oblasti perinea. Techniky sloužící k jeho posilování, například Kegelovy cviky, většinou znají spíše ženy, které už rodily, nicméně dobrý tonus pubokokygeálního svalu je důležitý pro genitální zdraví všech žen i mužů,

jelikož existuje přímá spojitost mezi pevností genitálního svalstva a účinky orgasmu.

Marně byste hledali sport, který by tento sval bezprostředně posiloval lépe než samotný sex. Ale u lidí, kteří cvičí jógu nebo pilates, je pravděpodobné, že se jej naučili vědomě vnímat a ovládat pomocí cvičení *múlbandha*, jež aktivuje svaly svěrače a vaginální svalstvo a v určitých momentech i celý pubokokcygeální sval. Slovo *bandha* znamená v řeči jógy sjednocení, uzavření nebo stažení a většinou se používá v souvislosti s pohyby nebo pozicemi, které pomáhají ovládat svaly, jež obklopují tělesné otvory. *Bandha* má rovněž vliv na krevní oběh, nervovou soustavu a endokrinní žlázy.

Kegelovy cviky zlepšují a upevňují zdraví pubokokcygeálního svalu podobně jako jóga. Toto cvičení vymyslel v roce 1948 doktor Arnold Kegel a předepisoval je ženám, jež po porodu trpěly inkontinencí, a doporučoval je i pro posílení jejich pánevního svalstva. Jeho pacientky uváděly, že jim cviky nejen posílily pubokokcygeální sval a vyřešily tak problém s inkontinencí, ale zároveň i zpevnilly vagínu a prohloubily prožitek orgasmické rozkoše. Doktor Kegel tedy dospěl k závěru, že posílení PC svalu zlepšuje přenos vjemů do nervových zakončení v genitáliích, díky čemuž stoupá intenzita orgasmu.

Na celkově dobrý stav i tonus PC svalu velmi dbají i taoistické a tantrické školy erotické lásky, protože schopnost ovládat genitální svalstvo je u mužů klíčová pro oddalování ejakulace a u žen zase pro orgasmus a cestu k ejakulačnímu reflexu. Lidé, kteří tato umění praktikují, využívají PC sval jako nástroj, jehož prostřednictvím lze vibrace sexuální energie přimět k tomu, aby se od svého zdroje šířily dál a prostupovaly celým tělem. Taoisté mluví o procvičování PC svalu jako o „sexuálním kung-fu“. Já osobně cvikům, které přispívají k posílení tohoto svalu a pomáhají mužům i ženám k vědomému vnímání vlastních genitálií, říkám „protahování PC svalu“.

Cesta k intenzivní rozkoši: protahování PC svalu

Ze všeho nejdříve svůj PC sval lokalizujte a prověřte jeho sílu. Nejsnadnější je to při močení. Ženám to nejlépe půjde v širokém sedu na toaletní míse, muži mohou stát před ní nebo se na ni posadit, přičemž i oni by měli mít nohy doširoka roztažené.

Když močíte, zkoušejte proud moči opakovaně zastavovat a znovu spouštět, a to až do vyprázdnění močového měchýře, a všimněte si, jak se PC sval střídavě zatíná a uvolňuje. Pokud vám provedení tohoto testu nedělá problémy, váš PC sval je pravděpodobně v poměrně dobré formě. Jestliže vám ale ovládání proudu moči působí potíže, doporučuji vám, abyste následující cviky zařadili na jedno z předních míst své každodenní péče o zdraví.

Genitální gymnastiku zahajte tím, že se plně soustředíte na oblast genitálií, a pravidelně dýchejte, abyste výdechy a nádechy mohli využít jako metronom, který bude udávat tempo. Začněte nádechem a spolu s ním zatněte celý PC sval, od kostrče až po stydkou kost. Pocítíte, jak se sval stahuje – a zatahuje genitálie dovnitř a vzhůru.

Potom při výdechu pozvolna spouštějte sval dolů a následně jej úplně uvolněte. Celé cvičení v pomalém rytmu opakujte (například tak, aby jak nádech, tak i výdech trvaly pět vteřin) a s každým nádechem PC sval zatahujte a s každým výdechem jej pozvolna spouštějte dolů a uvolňujte. S tím, jak do tohoto svalu proudí čerstvě okysličená krev, dostaví se teplý, chvějivý vjem, tak jako při každém jiném opakovaném cvičení. Je to nejen příjemné, ale také prospěšné!

Jakmile si toto cvičení osvojíte a uděláte tak první krok k posílení PC svalu, začněte prodlužovat nádechy i výdechy a/nebo měnit rytmus jeho protahování. Můžete jej například při pětadvaceti nádeších rychle stáhnout a potom pozvolna uvolňovat a počítat u toho do pěti, do desíti nebo ještě déle.

Nabízí se i další variace: při nádechu sval stáhněte a při výdechu jeho napětí ještě deset vteřin udržujte. Při dalším nádechu sval pomaloučku spouštějte dolů a potom jej uvolněte. Žádný ideální počet kontrakcí sice neexistuje, přesto však vězte, že čím více budete postupně prodlužovat dobu cvičení, tím více posílíte tonus svého PC svalu. Střídáním sérií rychlejších a pomalejších kontrakcí jej procvičíte ještě důkladněji a o to lépe jej pak budete s to ovládat. Svě pokroky si ověříte tím, že si čas od času zopakujete výše zmíněný test pevnosti PC svalu, který se provádí při močení.

Genitální gymnastiku lze zcela nenápadně provádět takřka kdekoli, vsedě i vestoje, kdykoli během dne! Musíte-li například vystát dlouhou frontu v bance nebo na poště, můžete si čekání zpříjemnit sadou genitálních cviků. Nejlepší na tom je, že navenek si nikdo ničeho nevšimne, a přesto děláte něco, co ve výsledku zaručeně potěší vás i vašeho partnera.

Brzy zjistíte, že protahování PC svalu má vedle zlepšení stavu samotného svalstva i další pozitivní účinky. Toto cvičení je totiž předstupněm genitální meditace, která nejenže posiluje zmíněný sval a obohacuje tak rozkoš prožívanou při orgasmu, ale také významně zlepšuje soustředění a navozuje intenzivní pocit projasněnosti mysli a celkové pohody.

Uchopit, vsát, obejmout:
učíme se vychutnávat přínosy cvičení

↑
Zabud

Jakmile si osvojíte základy práce s PC svalem, můžete genitální gymnastiku začlenit jak do masturbace o samotě, tak do vlastního sexuálního obřadu a využít ji jako cestu k nadsmyslovým prožitkům.

Především budete potřebovat nějaké „uchopovátko“, přes které budete sval protahovat. Zaveďte do vagíny nebo análního otvoru jeden nebo

víc prstů, penis či jakoukoli pomůcku falického tvaru. Pro anální použití je mimořádně vhodný některý z nástrojů určených speciálně k navozování anální rozkoše, například stimulátor mužského bodu P (prostaty) nebo anální kuličky, pro vaginální aplikaci jsou ideální Venušiny kuličky. Prací s uchopovátkem posílíte účinky cvičení a přispějete k tomu, aby se vibrace sexuální energie šířily do dalších tělesných partií.

Až vybraný předmět zavedete, stáhněte vaginální nebo anální svaly, které jej obklopují, a potom zatněte PC sval a pokuste pomůcku jemně vytlačit z příslušného tělesného otvoru. Následně vytvořte odpor tím, že zesílíte stisk, aby vám nevyklouzla z těla ven. Tím přinutíte PC sval pracovat intenzivněji a váš trénink bude usilovnější (a z hlediska dosahování extatických prožitků účinnější).

Cílem je naučit se pomůcku při zatínání svalů „vsávat“ do vagíny nebo konečníku a potom ji jemným spouštěním a povolováním PC svalu zlehka a měkce „obejmout“ a zachytit, když klesá dolů. Nácvik takového vtahování a vytlačování pomůcky je zdrojem extatických pocitů a má rozhodující vliv na ženinu schopnost ovládat genitální svaly během ženské ejakulace. Stejně účinný je i v souvislosti s ovládáním mužské ejakulace.

Pozitivní vibrace: Venušiny kuličky

Venušiny kuličky, jimž se díky jejich spjatosti s tradiční japonskou erotikou říká i „gejšiny kuličky“, mohou posloužit i jako vaginální „uchopovátka“ a přispět tak k prohloubení účinků genitální gymnastiky. Obvykle bývají dvě, stejně dobře však funguje i jednodílná verze vejčitého tvaru. Mají hladký, kluzký povrch, sférický tvar a mohou být i duté a ukrývat menší kuličku, která je zdrojem dalších vibrací. Stejně jako na většinu erotických pomůcek se i na Venušiny kuličky pohlíží jako na jednoduchá

„udělátka“, takže se jen zřídkakdy prodávají s návodem k správnému a bezpečnému použití. V následujících odstavcích vám tedy nabídnu cosi na způsob uživatelské příručky, nicméně musím zdůraznit, že nejlepším rádčem je vždy zdravý rozum.

V minulosti se Venušiny kuličky zhotovovaly ze slonoviny nebo dokonce z kovových slitin obsahujících olovo, dnes se však většinou vyrábějí z plastu nebo z neoznačených kovů, jejichž možná toxicita se podceňuje nebo se vůbec nezjišťuje. Pokud tedy nemáte naprostou jistotu, že u vás ten který materiál nevyvolá negativní vedlejší účinky, nezavádějte je do těla bez použití bariérové ochrany. Nejlepší je zvolit kuličky vyrobené z hygienického, zdravotně nezávadného materiálu, jako je chirurgická ocel nebo vzácné kovy – například mincovní stříbro nebo osmáctikarátové zlato. Nedoporučuju kuličky, které jsou pouze postříbřené nebo pozlacené, protože při poškrábání se obnaží základní kov, což bývá třeba nikl nebo bronz, jenž nesplňuje podmínku zdravotní nezávadnosti.

Některé Venušiny kuličky jsou zavěšené na šňůrce ze syntetického materiálu. Tyto modely jsou vhodné i k análnímu použití, ovšem za předpokladu, že kousek šňůrky zůstane vně těla. Kuličky bez šňůrky jsou určeny výhradně k vaginálnímu použití – do konečníku je v žádném případě nezavádějte! (A když už jsme u toho, nikdy nezavádějte do konečníku žádný předmět, který nemá vytahovací šňůrku, rozšířený konec nebo není dostatečně dlouhý, aby se dal zvenčí neustále přidržovat, protože jinak se vystavujete riziku, že si jej budete muset dát lékařsky vyjmout.) Uvědomte si, že šňůrku Venušiných kuliček je těžké dokonale sterilizovat, takže pokud jste pomůcku aplikovali análně, musíte ji jednou provždy vyčlenit pouze pro tento typ použití.

Menší, bezšňůrkové kuličky vyrobené z akrylátu nebo jiného tvrdého plastu (který je pro tělo obvykle bezpečnější než měkké plasty), případně z hygienicky nezávadného kovu, mohou zůstat ve vagíně i při koitu. Jejich hladký a kluzký povrch propůjčuje pocity plnosti a doká-

že oběma partnerům zprostředkovat mimořádně příjemné vjemy. Ke společným radovánkám si vybírejte menší a k procvičování PC svalu větší modely. Je důležité připomenout, že těhotné ženy by kuličky při styku používat neměly. Oproti tomu klasický způsob jejich aplikace lze vřele doporučit v době před porodem i po něm, protože pomáhají ženám k tomu, aby vědomě vnímaly svou vagínu, a přispívají k obnově pevnosti PC svalu, díky čemuž představují vhodnou terapii poporodní inkontinence.

Nejedna žena si experimentování s Venušínými kuličkami odříká, zejména pokud jde o modely bez šňůrky, protože podléhá časté a mylné obavě, že tato pomůcka může uvíznout ve vaginálním kanálu nebo dokonce zmizet hluboko v děloze. S výjimkou závěrečných fází těhotenství není otvor děložního hrdla větší než špendlíková hlavička, takže je vyloučeno, aby jím Venušiny kuličky nebo kterákoli jiná erotická pomůcka prošly a ztratily se kdesi v těle.

Ohledně bezšňůrkových kuliček často dostávám otázku, jak je dostat z vagíny ven. Je to úplně jednoduché – stačí si přidřepnout a prstem zasunutým do vagíny kuličky stáhnout dolů a vyjmout. Pokud se používají při styku, mohou být zatlačené hluboko v poševním kanálu – ale jen žádnou paniku! Jestliže se vám kuličky nedaří okamžitě bez nesnází vyjmout, oblečte si kalhotky a trochu se projděte. Pomůcka se při chůzi začne posouvat a sestupovat. Venušiny kuličky nikdy nevyjímejte nad dlaždicovou podlahou ani nad jiným tvrdým povrchem. Při pádu na zem by se mohly poškrábat nebo promáčknout – a z poškozených míst se snadno stává semeníště choroboplodných zárodků.

Některé ženy s oblibou používají Venušiny kuličky i mimo budoár, jednak kvůli tomu, že si jejich vibrace rády dopřávají nepřetržitě, jednak proto, že se tak učí lépe vnímat své genitálie. Nic proti, rozhodně to dokáže zpříjemnit každodenní povinnosti, jen pozor, abyste kvůli nim při běžných pochůzkách nezapomněly, co jste to vlastně chtěly zařídit!

S rytmem těla (pánevní swingování)

Ztuhlost pánevních partií je běžný zdravotní problém, který nepříznivě ovlivňuje držení těla. Zpomaluje totiž volný tok energie míchou a znesnadňuje rozvod čerstvé, okysličené krve do celého těla. A nemůžeme podceňovat ani škodlivý vliv, jímž ztuhlost pánevní krajiny působí na naši schopnost prožívat sexuální uspokojení.

Jednou z příčin pánevní ztuhlosti je genderové podmiňování, jemuž je většina z nás vystavována už od nejútlejšího dětství. Chlapčům se říká, aby nepohupovali boky, protože lidé tento typ pohybu považují za nemístně zženštilý (a proto si ho spojují s homosexualitou). A holčičkám se zase zakazuje vrtět zadkem, poněvadž je to „neslušné“. V obou případech jsou houpavé pohyby pánve chápány jako křiklavá známka sexuální zběhlosti, a proto se u dětí berou jako něco nevhodného.

Než dospějeme, většinou se naučíme usměrňovat své pohyby tak, aby odpovídaly společensky přijatelným standardům. Až příště půjdete po ulici, navažte mentální kontakt se svou pánevní krajinou. Všimněte si, jestli svým bokům umožňujete, aby se při každém kroku přirozeně zhouply. A nedivte se, zjistíte-li, že jsou stejně toporné jako u většiny příslušníků západní společnosti.

Chcete-li se pánevní ztuhlosti zbavit, obohaťte svůj pohybový rejstřík o aerobní aktivity a do své genitální gymnastiky zařadte cviky, jímž soukromě říkám „pánevní swingování“. Podobně jako protahování PC svalů, i následující cvičení vám pomůže upevnit vědomý kontakt s genitáliemi a zlepšit jejich tonus, usnadnit volné proudění energie do pánevní oblasti a posílit účinky orgasmického reflexu. A také díky němu budete zakrátko chodit světem uvolněněji a vaše chůze bude víc sexy!

Vyberte si hudbu, která vás přiměje rozpohybovat se tak, aby vám rytmus „přešel do těla“. Potom se postavte před zrcadlo, v němž se uvidíte od hlavy až k patě, v ideálním případě úplně nazí. Stůjte tak, aby špič-

ky nohou směrovaly dopředu, rozkročte se na šířku ramen a lehce pokrčte kolena. Potom si dopřejte chvilku klidu na introspekci a pokuste se identifikovat střed své tělesné schránky. Uvědomujte si svůj dech. Sledujte, jak vzduch s nádechem vchází do těla, jak jím prostupuje a s výdechem je opouští. Dost možná zjistíte, že máte permanentně napjatou šíji a ramena. Nikam nespěchejte, vpravte se do přítomného okamžiku a pomocí hlubokého a cíleného dýchání toto napětí uvolňujte.

Až se budete cítit duševně vyvážení a tělesně připravení, zhluboka se nadechněte a vystrčte boky co nejvíc dopředu. Pak je zase při výdechu zastrčte dozadu. Celý postup opakujte, dokud nepocítíte, že se pánevní oblast začíná uvolňovat. Potom změňte směr pohybu: dýchejte stále stejně, ale pohupujte u toho boky ze strany na stranu.

Střídáním předozadních a pravolevých pohybů si najdete ten pravý rytmus a setrvejte v něm, dokud se nedostaví pocit, že se můžete pořádně odvázat. Poté začněte plynule kroužit boky, nejdříve ve směru hodinových ručiček a pak v opačném. Nepřestávejte si uvědomovat své dýchání a umožněte tělu, aby se zcela poddalo pohybu a nechalo se jím unášet. Nebuďte překvapení, jestliže se přistihnete, jak se u toho od srdce smějete. Usmějte se na sebe do zrcadla a hezky si to uvolňování užívejte! Máte-li po ruce gymnastickou obruč, beze všeho ji využijte. Stále kroužte a uvidíte, že se zakrátko začnete potit. Postačí i desetiminutovka, ale čím déle a častěji budete pánevní swingování provozovat, tím spíše budete v budoáru i mimo jeho stěny sklízet jeho sladké ovoce.

V závěru cvičení si dejte krátkou pauzu a procíťujte jeho účinky. Položte se na záda, pokrčte kolena a chodidly rozkročenými na šířku ramen se pevně opřete o podlahu. Položte dlaně na podbřišek tak, aby prsty směrovaly ke genitáliím, a přitiskněte páteř k podložce. Nejprve navažte mentální kontakt s celou pánevní krajinou a potom se zaměřte na genitálie, v jejichž oblasti pravděpodobně zaznamenate příjemné chvějivé pocity vyvolané zlepšením krevního oběhu.

Tuto pozici můžete využít i k „naklepávání křížové kosti“, dalšímu cvičení, jež podporuje cirkulaci krve a odbourává ztuhlost pánevní krajiny; za mimořádně účinné jej považují anorgasmické ženy. Položte se na karimatku nebo podobnou podložku a zaujměte polohu popsanou v předchozím odstavci – lehněte si na záda, pokrčte kolena a chodidla opřete o zem. Potom přitiskněte páteř pevně k podlaze, současně zvedněte pánev a vzápětí ji nechte klesnout dolů, tak abyste se jemně udeřili do křížové kosti. Opakujte celý postup tak dlouho, dokud se nedostaví chvějivý pocit v oblasti pánve.

Když budete protahování PC svalu, pánevní swingování a naklepávání křížové kosti provádět pravidelně, udrží si vaše genitálie dobrý tonus a budou vždy připravené k akci.

Uspokojivý tonus PC svalu a pružnost pánevní krajiny nejenže mužům i ženám usnadňují ovládání ejakulace (což si důkladněji vysvětlíme v následujících kapitolách), ale také pozitivně ovlivňují účinky orgasmu. Genitální gymnastika je výtečná metoda jak se rozehřát a připravit se na přechod do vyšších sfér.

K A P I T O L A 4



Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské ejakulace

To, co máte v té kapse, to je revolver, nebo jste prostě jen rád, že mě vidíte?

Mae Westová

Výron semene se dosud často bere jako vrcholný důkaz sexuální převahy, zdatnosti a síly – navzdory tomu, že obvykle znamená náhlý konec probíhajícího styku.

Smyslem sexuálního obřadu *Nalezený ráj* je prohlubování rozkoše, takže pokud při probírání tématu řízené mužské ejakulace používám v souvislosti s výronem semene výrazy jako „ovládat“ nebo „oddalovat“, v žádném případě to neznamená totéž co „odpírat si“. Historie nám odkázala stále živou představu, že muži jsou rození milovníci a že znalosti o sexu a sexuální obratnost jsou jim jaksi vrozené, a odtud plyne podprahově zažitý dojem, že posilování mužských rozkoší není třeba věnovat nějakou zvláštní pozornost. Avšak právě tyto rozkoše, které jsou výsledkem aplikování metod sloužících k oddalování ejakulace, jsou jedním

ze středobodů cizelování sexuálního obřadu. Techniky, které popisuje tato kapitola, jsou sice určené mužům, nicméně za pokroky na poli sexuálního obřadu nesou část zodpovědnosti i jejich partnerky a mohou svým protějškům při praktikování některých z těchto postupů pomáhat – a tyto společné aktivity mohou mít jak afrodiziakální, tak i stmelující účinky!

Ovládání ejakulace – neboli umění surfovat na hřebeni orgasmické vlny až do závěrečného orgasmu – umožňuje mužům stupňovat sexuální tenzi tak, aby v průběhu dlouhých fází vyplněných čím dál tím příjemnější stimulací přinášela čím dál tím extatictější prožitek, a v důsledku vede k obohacení veškerých smyslových rozkoší včetně samotného orgasmu. Ruku v ruce s tímto uměním kráčí jeho protějšek, totiž vnitřní orgasmus, jehož hodnota spočívá nejen v tom, že otevírá dveře k vyšším sférám sexuálního uspokojení a oddaluje to, čemu Francouzi říkají „malá smrt“, ale i v tom, že muž díky němu může dospět k téže multiorgasmičnosti, jež je potenciálně dána jeho partnerce. To všechno by mělo pro každého muže ze západní civilizace představovat dostatečný důvod k tomu, aby nastoupil cestu k alternativním orgasmům; ale nic naplat, většina pánů se stále domnívá, že relativně rychlá ejakulace je vrcholným okamžikem sexuálního prožitku a že rozkoše pramenící z multiorgasmičnosti jsou vyhrazeny sexuálně zkušeným ženám, které dokážou odhodit všechny zábrany.

Jak jsem uvedla v kapitole „Genitální gymnastika: posilování pubokokygeálního svalu“, chcete-li umět oddalovat ejakulační reflex, musíte se nejdříve naučit ovládat a posilovat pubokokygeální sval (neboli PC sval). Ovládání PC svalu nepřispívá jen k obratnému rozvádění vjemů do celého těla, ale zároveň stupňuje excitaci, a to po celou dobu příjemně dlouhých fází vzrušování, jež jsou základními stavebními kameny sexuálního obřadu *Nalezený ráj*.

Je to opravdu konec? Revidovaný pohled na ovládání ejakulace

Lidé zběhlí v taoistickém umění lásky soudí, že mají-li oba partneři dojít sexuálního uspokojení, je nezbytné, aby muž uměl ovládat ejakulační reflex. Oddalováním ejakulace se zabývají i vyznavači tantrického rituálního sexu, podle nichž je tato schopnost zásadním faktorem přispívajícím ke stupňování rozkoše, a proto prospívá duševnímu i tělesnému zdraví obou partnerů.

Tantrici i taoisté zároveň velebí ejakulaci jako jednu z nejpřímějších cest k nadmyslovým rozkoším a duchovnímu osvětlení, hned po meditaci. Tím se ocitají v příkrém rozporu s našimi židovsko-křesťanskými praotci, kteří prosazovali názor, že chce-li se člověk přiblížit k Bohu, nelze zbytečnému, bezbožnému plýtvání semenem předcházet jinak než sexuální zdrženlivostí.

Židovsko-křesťanské duchovní autority měly ve své povznesenosti nad ejakulací pravdu jen částečně. Nedá se popřít, že když se muž vyvaruje ejakulace, předejde tím i vyčerpanosti, která je jejím vedlejším účinkem. Výron semene se sice v tomto ohledu může zdát jako nicotná záležitost, protože ejakulátu koneckonců není víc, než by se vešlo na jednu nebo dvě kávové lžičky, nesmíme však zapomínat, že obsahuje od padesáti do dvou set padesáti milionů spermií, jež opouštějí tělo rychlostí přibližně čtyřiceti pěti kilometrů za hodinu! To znamená uvolnění astronomicky obrovského množství tvorné energie, čímž se vysvětluje, proč si muži po ejakulaci často potřebují okamžitě odpočinout. Tyto dozvuky sexuálního prožitku, jemuž se občas říká „malá smrt“, jsou bezpochyby příčinou toho, že prakticky každá kultura považuje sperma za cosi vzácného, čím se nemá nadarmo plýtvat – a ani pornografie na tom nic nezmění.

Konečným cílem všech metod k ovládnutí ejakulace, které propracovali indiští tantrici i čínští taoisté, je dosažení vnitřního orgasmu – jinými slovy oddělení orgasmu od vlastního ejakulačního reflexu (vnitřní orgasmus však není totéž co vnitřní neboli retrográdní ejakulace). Ejakulační reflex obvykle nastává ve chvíli, kdy sperma, tekutina obsahující spermie a mužské hormony jako například testosteron, opouští prostatu a zaplňuje močovou trubici. Při vnitřním orgasmu muž tento reflex potlačí a umocní tak extatické pocity, na jejichž vzniku se podílí i rozvíbrování prostaty. Tyto pocity můžete během prodloužených fází vzrušování zažívat stále znovu a znovu, dokud se vám daří udržovat ejakulační reflex pod kontrolou a nedovolíte semenu, aby opustilo prostatu a zamířilo do močové trubice. Základní předpoklad k dosažení vnitřního orgasmu splníte, naučíte-li se takto surfovat na orgasmické vlně a nebudete se poddávat ejakulačnímu reflexu. Tento postup je současně základem opakovaného orgasmu neboli, jak poeticky říkají taoisté, „údolního orgasmu“. Muži, kteří se učí prožívat opakované vnitřní orgasmy, líčí jejich saturoující rozkoše slovy podobnými těm, po nichž sahají multiorgasmické ženy.

Téma vnitřního orgasmu si zaslouží víc pozornosti, než mu zde mohu poskytnout, a proto se v této kapitole omezím na techniky, jež mužům umožňují ovládat ejakulační reflex, což je dovednost, bez níž se zdárný průběh sexuálního obřadu *Nalezený ráj* neobejde (s výjimkou intimního styku, jehož se účastní pouze ženy). Většina těchto metod má přímou spojitost s taoistickým a tantrickým uměním vnitřního výkonu, takže pokud je muži budou pilně trénovat, není nepravděpodobné, že díky nim nakonec opravdu poznají extatické účinky vnitřního orgasmu. Pokud si ale chcete techniky vnitřního orgasmu osvojit opravdu dokonale, měli byste vyhledat vedení zkušeného mistra tantrického nebo taoistického umění lásky.



Okamžik, kdy už není návratu

Aby muž mohl začít využívat metody sloužící k ovládnutí ejakulace, musí se nejdříve naučit rozpoznat pocity, jež vedou k tomu, co William Masters a Virginia Johnsonová v sedmdesátých letech označili jako „okamžik neodvratitelnosti“, a také na ně reagovat. Příznakem první fáze orgasmického reflexu je situace, kdy sperma opouští varlata a zahajuje svou pouť ven z těla. Druhá fáze nastává v okamžiku, kdy semeno vstupuje do předstojné žlázy. Když ji poté opouští a zaplňuje močovou trubici, stlačí svým objemem prostatu a vyvolá ejakulační reflex.

Pro zdárný vývoj sexuálního obřadu je klíčové, abyste uměli rozpoznat signály a pocity, které jsou předstupněm okamžiku neodvratitelnosti. Těsně před ejakulací dochází k samovolné kontrakci zdvihače varlete, svalů umístěného uvnitř šourku, a v důsledku toho se vnitřní stěny šourku stáhnou k vnitřním stěnám pánevní krajiny. Tím se varlata přitáhnou nahoru k tělu – a to je jedna z viditelných známek nastupující ejakulace. Pokud si milenci tohoto varovného znamení nevšimnou, sperma pokračuje ve své pouti z těla. Jakmile opustí prostatu, je prakticky nemožné zabránit tomu, aby se prodralo ven.

Další předzvěstí blížící se ejakulace je výron čiré a vazké tekutiny známé jako preejakulát neboli kapka touhy. U některých mužů se sice uvolňuje dlouho před vlastní ejakulací, ale každopádně je jasným příznakem velmi intenzivního vzrušení. Milenci musejí umět odhadnout, jak s pocity, které se v těchto okamžicích dostavují, zacházet tak, aby vzrušený partner onu tenkou hranici, zpoza níž už není návratu, nepřekročil dřív, než se přiblíží zamýšlený konec sexuálního obřadu.

Silící vzrušení můžete poznat i podle změny dechového stereotypu. Někteří muži při něm začínají dýchat rychleji a mělčeji, u jiných se dech s prohlubující se rozkoší zesiluje. Ale pozor – jsou i muži, kteří v téže

situaci dech tiše zadržují! Vnější známky nadcházející ejakulace jsou u každého muže jiné, takže čím lépe se milenci navzájem znají, tím lépe umějí číst řeč partnerova těla. Nebojte se verbální komunikace, pro silně vzrušeného muže je to jeden z nejúčinnějších prostředků jak zabránit tomu, aby jej partner nevědomky předčasně posunul za hranici extáze a dovedl tím obřad k předčasnému konci.

Pánové, dopřávejte si sólové masturbační rituály, protože i díky nim se můžete naučit zpomalovat dřív, než nadejde okamžik neodvratitelnosti. Je lhostejné, jaký konkrétní postup zvolíte, ale hlavně nezapomínejte být stále zcela ponořeni v přítomném okamžiku a cele se soustředíte na opojné pocity navozované prouděním sexuální energie v genitáliích. (Jinými slovy: vyhněte se obvyklé praxi, kdy člověk masturbuje a rozptyluje se u toho myšlenkami, jež nemají s erotikou nic společného!) Uvědomujte si svůj dech: nadechujte i vydechujte zhluboka a klidně. Čerstvá, okysličená krev díky tomu bude lépe proudit celým tělem, což prohloubí vaši rozkoš i pocity projasněnosti mysli a vpravenosti do momentálního „ted“ – a právě takové rozpoložení je předpokladem úspěšného využití technik ovládání ejakulace. Dále mějte na paměti, že nemáte sami sebe posuzovat ani se dostávat pod tlak ve snaze podat co nejlepší „výkon“. Díky usilovnému tréninku se z vás zaručeně stanou skuteční mistři slasti, jež skýtá oddalovaná ejakulace. Při rituální sólové masturbaci se snažte „udržovat na vrcholu“ neboli opakovaně posouvat mantinely svého orgasmu bez toho, abyste překročili linii, za níž čeká neodvratná ejakulace. Toto posouvání maxima vám umožní stupňovat sexuální tenzi hezky pozvolna a tak, aby dosahovala skutečně závratných výšin.

Jakmile se naučíte rozpoznávat „ohlašovatele ejakulace“, který je zabudován ve vašem těle, a účinně na něho reagovat, otevřou se vám při sexuálním obřadu *Nalezený ráj* brány k slastem, jež jsou plodem jejího odkládání. A až orgasmické vlně konečně dovolíte, aby se vylila z břehů a opadla, pocítíte obrovské přínosy oddalované ejakulace na vlastní kůži

a zjistíte, že rozdíly mezi tímto přístupem a prchavým uspokojením typickým pro rychlý PGO sex jsou nepřehlédnutelné.

Vnitřní ejakulace

S tím, jak si muž začíná osvojovat následující techniky, může u něj vedle klasické ejakulace docházet i k ejakulaci vnitřní, při níž semeno neodchází z těla močovou trubicí. Můžete u toho zažívat pocity podobné těm, které přicházejí při orgasmu spojeném s vnějším výronem, tekutina však v tomto případě neopouští tělo, ale je z prostaty vypuzena jiným směrem, totiž přímo do močového měchýře. Erektce ochabne a sexuální obřad nemůže pokračovat, dokud si muž neudělá regenerační přestávku, úplně stejně jako po běžné ejakulaci.

Výsledky vnitřní ejakulace jsou navenek patrné: když se vzápětí po ní vymočíte do průhledné nádoby, okamžitě uvidíte, že moč je zakalená, protože obsahuje sperma. S vnitřní ejakulací se nepojí žádná zdravotní rizika ani jiné vedlejší účinky, nicméně není cílem řízené ejakulace.

Seznamte se s působivými taji rozkoše

Ovládání pánevního zámku

Techniky sloužící k ovládání ejakulace vyžadují zpevněný PC sval. Všechny tyto metody je třeba praktikovat v koordinaci s pánevním zámkem – neboli s vědomým stažením PC svalu a svalstva svěrače, tedy postupem, o němž v kapitole „Genitální gymnastika: posilování pubokokcygeálního svalu“ hovořím jako o „protahování PC svalu“. Muži, kteří umějí práci s pánevním zámkem podpořit manuálními technikami, možná časem zjistí, že k zastavení ejakulačního reflexu mnohdy stačí právě jen samotný

pánevní zámek (ačkoli jej samozřejmě musí doprovázet i pronikavá pozornost mysli a vědomě regulované dýchání). Podaří-li se vám vytříbit své schopnosti tak, abyste si to mohli dovolit, získáte velkou výhodu – doslova si totiž uvolníte ruce k jiným lákavým aktivitám!

Protahujte svůj PC sval pravidelně, a uvidíte, že s postupem času a přibývajícimi zkušenostmi budete okamžiku neodvratitelnosti předcházet se stejnou lehkostí, s jakou přesměrováváte své myšlenky. Pánové: chcete-li zesílit účinky pánevního zámku, tak při zpevňování svěrače a PC svalu roztáhněte nohy daleko od sebe; minimalizujete tím tlak, jímž PC sval a svalstvo svěrače obvykle působí na prostatu a chámovod, tedy na kanálek, který těsně před ejakulací vypuzuje sperma do močové trubice.

Vibrování s prstovým zámkem

Podobně jako pánevní, i prstový zámek manipuluje s chámovodem, avšak s tím rozdílem, že na něj působí přímým tlakem. Žáci starého taoistického mistra Lu, jednoho z osmi Nesmrtelných, se museli zavazovat přísahou, že tajemství této vysoce účinné techniky nevyzradí nikomu nezasvěcenému. Já vás však v souladu s posláním této knihy vyzývám: považujte tyto pasáže za zasvěcení a to, co se v nich dovíte, beze všeho předávejte dál!

Kdo ovládne techniku prstového zámku, dokáže její pomocí zabránit reflexivním kontrakcím chámovodu, čímž předejde tomu, aby semenná tekutina v průběhu první a druhé fáze orgasmu zamířila z těla ven. Ta část chámovodu, která nás bude zajímat, koresponduje s akupunktur-
ním bodem, jenž se nachází ve stěně perinea – těsně před análním otvo-
rem. Chámovod je tvořený silným hladkým svalstvem a jeho rýhovaný tubus má průměr asi tři milimetry.

Jakmile vy sami nebo váš partner zaznamenáte některý ze signálů věstících blízkou ejakulaci, silně na toto místo ležící před análním

otvorem zatlačte prsty tak, aby se celým prvním článkem zabořily do překrvených tkání. Tento grif zabrání výronu semene a lze jej využít i k zatlačení ejakulátu zpátky do oblasti prostaty (doslova v poslední chvíli!). Někteří muži týž bod raději stlačují prstními klouby, protože tak vyvinou silnější tlak. K příslušné části perinea se také snadněji dostanete, když přitáhnete kolena k hrudníku. Je to ovšem individuální a s přibývajícimi zkušenostmi si každý najde tu nejúčinnější polohu i prostředky.

Chcete-li se na hřebenu vlny orgasmu udržet co možná nejdéle, snažte se ejakulaci oddalovat i tím, že se zaměříte na vjemy, jež ve vás stlačování chámovodu přes perineum vyvolává. Nemělo by vás překvapit, jestliže se přistihnete, že jste navzdory nepřítomnosti ejakulace najednou celí rozvíbrovaní a prožíváte extatické pocity, které se z prostaty obvykle šíří při orgasmu. Právě toto je totiž podstata vnitřního a opakovaného mužského orgasmu! Zhluboka dýchejte, udržujte koordinaci pánevního a prstového zámku a důkladně si tyto extatické pocity vychutnávejte.

Mnoho starých taoistických textů mužům radí, aby ovládání ejakulačního reflexu podpořili tím, že zaujmou pozici hysterického oblouku, jemuž však v souvislosti s muži říkám „regulační oblouk“. Vykleňte záda po vzoru ženských pornohvězd, zatněte zuby, zavřete oči, povytáhněte krk a přitiskněte jazyk pevně k hornímu patru. Regulační oblouk přiškrť přisun krve do genitálií a zamezí orgasmu. Zatímco ženám je tato poloha ke škodě, z hlediska ovládání mužské ejakulace významně prospívá oběma účastníkům sexuálního obřadu.

Taoistický mistr Tung doporučoval k ovládání ejakulace ještě jinou techniku: zavřete oči a soustředte se na prožívané vjemy. Přitiskněte jazyk k hornímu patru, prohněte se v zádech a opět povytáhněte krk. Rozšířte nosní dírký, stáhněte ramena dozadu, zavřete ústa a zhluboka se nadechněte nosem. Takto zastavíte ejakulaci a přinutíte semeno vystoupit výš.

Jedna z mých oblíbených taoistických metod pracuje s dalším akupunkturním bodem. Je to bod *pchin i* ležící uprostřed pravé poloviny hrudníku, přibližně pět až sedm centimetrů nad prsní bradavkou. Zkuste toto citlivé místo vyhledat při sólové rituální masturbaci, a to tak, že na příslušnou partii pevně zatlačíte konečkem jednoho nebo dvou prstů. Až svůj bod *pchin i* najdete a zjistíte, jak výrazně dokáže přispět ke „zkratování“ vaší ejakulace, seznámte s ním i partnera!

Do svého vlastního stylu můžete zařadit kterékoli z výše popsaných grifů. Tím, že dokážou oddalovat výron semene, přispějí k tomu, aby rozkoše vaší cesty k těm sexuálním sférám, v nichž na vás čekají nadsmyslové prožitky, byly ještě víc vzrušující a naplňující!

Společné zamykání kuličkového zámku

Další manuální technice můžeme říkat kuličkový zámek a muž, který chce oddálit ejakulaci, ji může aplikovat sám i s přispěním partnera. Jakmile se šourek začne stahovat k tělu, obkružte jej ukazováčkem a palcem v místě, kde nejtěsněji přiléhá k základně penisu a k perineu. Pomocí tohoto pečlivého prstencovitého úchopu můžete šourek odtáhnout zpátky od těla, čímž spermiím zabráníte, aby opustily varlata. Je možné, že budete muset varlata stáhnout jedno po druhém, záleží na velikosti šourku. Když nebezpečí ejakulace pomine, lze citlivou pokožku šourku, jež je nyní těsně obtažena kolem varlat, jemně laskat jazykem nebo sajícími rty, třít, šimrat nebo se s ní mazlit jakýmkoli jiným způsobem, který je vám příjemný. Váš partner se musí k jemné kůži šourku chovat s citem a dávat velký pozor, aby varlata nezatlačil zpátky k tělu – každý muž vám potvrdí, že to působí mučivou bolest!

Zdokonalování stlačovací metody

Stlačovací metoda je taoistická a tantrická technika, kterou obvykle předepisují sexuologové pacientům trpícím předčasnou ejakulací. Přistupu-

je se k ní okamžitě, jakmile se objeví první známka, že se blíží okamžik neodvratitelnosti, a aplikuje se na žalud penisu. Ukazováčkem a palcem rázně stisknete penis těsně pod základnou žaludu. Postup je účinnější, pokud penis stlačíte jen zepředu a zezadu, nikoli ze stran. Až tento grif dovedete k dokonalosti, lze stejně silný stisk aplikovat i na samotnou základnu penisu, opět jen zepředu a zezadu, ne zprava a zleva. Budete-li místo základny žaludu stlačovat kořen samotného penisu, můžete tuto metodu praktikovat i přímo v průběhu penetrace.

Ejakulovat, či neejakulovat?

Teď si asi většina čtenářů klade otázku, není-li sexuální obřad *Nalezený ráj* zaměřený proti mužské ejakulaci. Odpověď samozřejmě zní *ne!* Jde jen o to, že muži, kteří se naučí ovládat svůj ejakulační reflex, mohou na hřebeni orgasmické vlny surfovat stále znovu a znovu, dokud obřad nedospěje ke konci. Když se pak nakonec záměrně odhodlají překročit bod neodvratitelnosti, mohou se spolehnout, že se země pod jejich nohama zachvěje, a to bez ohledu na to, jestli u toho budou ejakulovat či nikoli.

Chcete-li vědomě řídit a utvářet jednotlivé fáze sexuálního obřadu, bez ovládání ejakulace se neobejdete. Pokud partneři hodlají společnými hrátkami strávit například tři hodiny, což je ideální časové minimum, musí se muž snažit oddalovat ejakulaci až do úplného konce obřadu. A jestliže jste si naplánovali ještě delší obřad, musíte výron semene regulovat tak, aby se rituál mohl harmonicky odvíjet po celou dobu svého trvání. Nicméně ačkoli je ideální, aby k výronu došlo až v samotném závěru obřadu, přece jen se může přihodit, že v důsledku nepřekonatelného vzrušení nastane dříve. V takovém případě to berte jako pouhou přestávku, již využijete k tomu, že si s partnerem budete navzájem dělat dobře jinými způsoby. Až tato oddechová pauza pomine a muži se

vrátí vnímavost vůči genitální nebo celotělní stimulaci, může obřad pokračovat.

Pánové: jakmile pocítíte, že se blíží okamžik neodvratitelnosti, nerozpakujte se využít tu z technik ovládání ejakulace, která vám osobně připadá nejúčinnější, nebo o její aplikaci požádejte svého partnera. Partner by měl současně svou pozornost přesunout od vašich genitálií k méně citlivým erotogenním zónám, a to až do chvíle, kdy přímá stimulace genitálií přestane být hrozbou pro zdárný vývoj obřadu. Když milenci společně stoupají po hřebetu orgasmické vlny, měli by se navzájem navigovat pomocí slov i gest, beze studu a bez zábran, a zároveň neustále vnímat míru partnerova vzrušení. Přibrzdění pak může být stejně snadné jako zpomalení, změna rytmu stimulace či výměna pomůcek nebo technik využívaných k navozování vjemů.

Takové chvíle jsou navíc jako stvořené k prohození rolí, kdy se dárce vjemů stává jejich příjemcem a naopak. Nezapomínejte, že při přehnané fixaci na mužské genitálie roste pravděpodobnost, že ve výsledku půjde jen o prchavé intimní setkání, zatímco ze společného prožívání rozkoší, jejichž zdrojem je střídavě genitální i mimogenitální dráždění, se rodí extatická podstata celého obřadu.

Nenechte svou duši trpět!

Mistři starého umění lásky se naučili užívat si blahodárných účinků orgasmu i bez toho, že by kvůli nim museli dosahovat ejakulace, a doporučovali mužům, aby se v zájmu posílení zdraví i prožitku rozkoše příliš častého výronu vystříhali. Více než jedna ejakulace denně odčerpává muži energii a působí, že každý další orgasmus prožitý v jednom a též dnu přináší slabší a slabší rozkoš.

Taoisté se domnívají, že příliš časté ejakulování vede k ochabování libida, a tento názor je jedním z důvodů, proč podle nich ovládní ejakulace stupňuje touhu a obohacuje rozkoš. Tao milování radí ejakulovat jen dvakrát až třikrát za deset dnů, což je pro většinu mužů, kteří neovládají techniku vnitřního orgasmu, velmi těžký úkol. Taoistický mistr Wu Sien, který žil za dynastie Chan, navrhoval, aby muž „zadržoval ejakulaci minimálně po pět tisíc milostných doteků, neboť pak bude celá jeho bytost prostoupena silou“. Podle mistra Wu Sien by se měl muž, jenž praktikuje tao milování, soustředit především na to, aby svou partnerku privádel k orgasmu tak často, jak je to jen možné, a aby svým „jaderitovým stvolem“ z jejich genitálií absorboval ženskou energii jin a využíval tak sexuální vibrace, jež se rodí z milenci rozkoše.

Taoističtí mistři radí, aby si muž čas od času ejakulaci dopřál, protože tak předejde „přehřátí“ organismu a tomu, aby veškeré zdravotní přínosy sexuálního spojení přišly vniveč; zároveň se tím vyvaruje oslabení mužné síly svého spermatu. Pokud je ale muž ochuzen o partnerčinu společnost, má při masturbaci ejakulovat o něco častěji, aby dlouhodobým zadržováním ejakulátu neblokoval tok životní energie čchi, která při partnerském sexu proudí hladčeji.

V jedné staré čínské zdravotní příručce se píše, že „muž nemůže žít bez ženy a žena nemůže žít bez muže; jestliže se muž delší dobu nemiluje s ženou, ztrácí schopnost ovládat svou mysl; jeho duše pak trpí, a trpí-li duše, krátí se délka života.“

Pánové: ať už máte rádi ženy, muže, nebo jedny i druhé – nedovolejte, aby vaše duše trpěla! Existuje mnoho metod, jejichž prostřednictvím můžete prohloubit své dovednosti i rozkoše. Pomůcky jako dilda a vibrátory, tedy v podstatě umělé penisy, jsou zdrojem radostí přispívajících k stupňování sexuální tenze i slasti, a pomáhají tak prodlužovat trvání sexuálního obřadu. Nástroje typu kroužků na penis zase usnadňují

přístup k rozkoším pramenícím ze surfování po hřebeni orgasmické vlny a u obou partnerů umocňují příznivé účinky oddalování ejakulace.

Kroužky na penis:
klíč k mimořádně příjemným milostným hrátkám

Škrticí kroužky, jimiž se stahuje buďto samotný penis, nebo penis i varlata (viz obr. VII na str. 231), slouží k oddalování ejakulace. Muž má také díky nim volné ruce, které se tak mohou věnovat poskytování dalších rozkoší. Někteří muži nejsou s nasazeným škrticím kroužkem schopni ejakulovat, což je hlavní důvod, proč o těchto pomůckách píšu právě v souvislosti s ovládáním ejakulace. Při používání těchto kroužků pravděpodobně pocítíte příjemné chvění v prostatě, které je charakteristickým projevem vnitřního orgasmu. O svazování mužských genitálií si na obecné rovině více povíme v kapitole „Podrobně se: erotická smyslová deprivace“.

Škrticí kroužky se vyrábějí z bezpočtu materiálů, například z kovu, kůže, dřeva, opracovaného kamene, skla, gumy nebo plastu – takřka z čehokoli, co je možné zpracovat do tvaru kroužku, takže mohou milostné hrátky obohatit i po estetické stránce. Někteří muži dávají přednost koženým a gumovým výrobkům, které se dají rozepnout a snadno sejmout, nicméně kroužky z pevných materiálů jsou stejně účinné, a pokud mají správnou velikost, lze je používat bez sebemenších potíží.

Kroužky s menším průměrem se mohou umístit kamkoli na dílek penisu. Ty, jež pohodlně padnou na horní i dolní partie dřívku, můžete využívat ke střídání stlačovacích technik. Pomůcky s větším průměrem jsou určeny k zaškrcování nejspodnější části penisu a současně i celého šourku, takže v podstatě umožňují kombinovat dvě techniky – kuličkový zámek a stlačovací metodu aplikovanou na základnu penisu. Tento

typ pomůcky oddaluje ejakulaci účinněji než kroužky, které se navlékají jenom na samotný dírk. Důležitá je velikost: nadměrně velký kroužek mužově rozkoši ani schopnosti ovládat ejakulaci příliš nepomůže a při nedostatečné velikosti zase riskujete, že penis odříznete od přísunu krve.

Prodejci ke škrticím kroužkům jen zřídka dávají návod k použití a mnozí muži se s jejich přednostmi raději ani neseznamují, protože se obávají, že by tak mohli poškodit svůj „drahocenný poklad“. Základní pravidlo zní: kroužky s menším průměrem můžete na penis navlékat *po* dosažení úplné erekce, naopak kroužky, jimiž se stahují i varlata, se musí umísťovat ještě *předtím*, protože při dokonalé erekci se vám to prakticky nemůže povést.

Nasazování nerozpínacích, pevných kroužků, které zaškrcují penis i varlata, může být nepříjemné, ne-li přímo nemožné, neznáte-li následující zásady: Pamatujte, že penis nesmí být zcela ztopořený. Přidržte kroužek jednou rukou a druhou skrz něj postupně, jedno po druhém, protáhněte obě varlata. Jakmile šourek vězí v sevření kroužku, můžete jím protáhnout i žalud a následně celý dírk penisu. Správně umístěný kroužek musí pohodlně obepínat šourek i základnu penisu. Podaří-li se vám mezi kroužek a penis prostrčit prostředníček a ukazováček, vybrali jste si víceméně vhodnou velikost. Musíte to ale vyzkoušet ještě dřív, než dosáhnete úplné erekce, protože při dokonalé ztopořeném penisu by šlo o marnou snahu.

Kroužek by vás měl příjemně stahovat, nesmí působit žádné pocity nepohody. Jakmile penis, jehož základna i šourek jsou obemknuty kroužkem, dosáhne dokonalé erekce, nemůže ji ztratit, dokud neustane erotická stimulace. Chámovod se totiž dostane pod tlak, takže krev, která se díky vzrušení nahrne do genitálií, nemůže odtékat zpátky – a výsledkem je pevnější, trvalejší erekce.

Od okamžiku, kdy se váš penis a/nebo šourek ocitne v sevření kroužku, je nesmírně důležité bedlivě vnímat pocity, které ve vás toto

zaškrcení vyvolává, zejména pokud pomůcku používáte poprvé. Potrpíte-li si na pevnější stažení, nezapomínejte se ujistit, že přívod krve do inkriminované oblasti je jen omezen, nikoli zcela znemožněn, a to především při dlouhodobějších milostných hrátkách. Penis ani šourek nesmějí být na dotek chladné, znecitlivělé nebo znepokojivě promodralé! Jestliže se něco z toho stane, je zřejmé, že kroužek je moc těsný nebo jej máte nasazený příliš dlouho.

Možná se obáváte, že byste se v kroužku mohli „zaseknout“. Ale žádné strachy: až erekce ochabne nebo až vy nebo partner/partnerka přestanete s přímou stimulací penisu, sejmete jej jakoby nic. Chcete-li tento proces urychlit, stačí genitálie oplachovat chladnou vodou.

Obvykle se doporučuje nenechávat kroužek nasazený déle než přibližně dvacet minut, rozhodující však je intenzita sevření genitálií. Naslouchejte řeči svého těla a uče se rozpoznávat, co vy osobně ještě snesete a co je vám příjemné. Začněte zlehka a vyzkoušejte různé typy a velikosti kroužků. Někteří muži si libují v dlouhodobé aplikaci kroužku a najdete i takové, kteří s ním dokonce absolvují celý večer ve městě. Není-li příliš těsný, je to naprosto bezpečné, nicméně dlouhodobé nošení by měli praktikovat pouze zkušení fanoušci této pomůcky. Než se ale rozhodnete nosit kroužek i mimo stěny budoáru, dobře si uvědomte, že váš penis díky němu bude neustále mírně ztopořený, klidně i celý večer, a že nosíte-li přiléhavé oblečení nebo spodní prádlo z jemného materiálu, pravděpodobně nebudete jediní, kdo si toho všimne.

Rozkoše ukryté v umělém penisu

Kdykoli hrozí, že by přílišné vzrušení mohlo spustit ejakulační reflex, kvůli němuž by se pak sexuální obřad *Nalezený ráj* nemohl bez přerušení rozvíjet dál, může roli penisu zastat dildo. Někdy se mu říká i *diletto* a já

osobně mám toto označení raději – je totiž odvozené od italského slovesa *dilettare*, což znamená potěšit, pobavit, působit rozkoš. Já sama označuju pojmem *diletto* jakýkoli předmět, který se používá jako náhražka penisu, tedy i vibrátory. Diletto dává milencům možnost prodloužit dobu penetrace, čímž jim umožňuje i další stupňování rozkoší pramenících z odalování ejakulace. Přednosti diletta nespočívají jen v tom, že se muž díky němu snadněji vyrovnává s nároky, jež se na něho kladou při dlouhých sexuálních obřadech, ale i v tom, že může posloužit jak k vaginální, tak i k anální stimulaci. A nedocenitelnou výhodou této pomůcky je samozřejmě i skutečnost, že s její pomocí může žena sama aktivně penetrovat, případně být penetrována i v nepřítomnosti mužského partnera.

Tantrické a taoistické školy lásky využívaly diletta k prodloužení sexuálních obřadů. Starodávne dálnévýchodní výtvarné umění i literatura běžně líčily jejich extaticky světský i ryze sakrální účel velmi podrobně. Nejstarší dochovaná diletta se zhotovovala z kamene a kovu a našlo se i několik exemplářů vyrobených přibližně dvacet osm tisíc let př. Kr. Nejluxusnější africká diletta se vyráběla ze slonoviny. Starověcí Řekové a Římané používali širokou paletu materiálů, od dřeva přes keramiku až po foukané sklo, stříbro a dokonce i zlato. V Arábii a Polynésii rostla diletta doslova na stromech. Jedna z pasáží *Příběhů tisíce a jedné noci* pojednává o zázračné moci banánů:

„Ach, vy banány s jemnou a hladkou slupkou, nad níž se rozšiřují zorničky dívek... vy jste jediným ovocem, jež je obdařeno soucitným srdcem, ó, vy těšitelé vdov a rozvedených žen.“

K využívání „přírodních“ dild nabádá i *Kámasútra*. Zmiňuje nejen banány, ale i mrkev, okurku a tykev. Jestliže se řadíte k labužníkům a rozhodnete se k milostným hrátkám přibrat plody připomínající ztopořený lingam, nejdříve na ně navlékněte kondom, který vás ochrání před

vlivem toxických látek. Nepochází-li totiž ovoce nebo zelenina z organického zemědělství, můžete si být jisti, že jejich povrch obsahuje stopy jedovatých pesticidů.

A pozor – jestliže diletto, ať už z jakéhokoli materiálu, používáte ke stimulaci konečníku, nesmíte s ním *nikdy* přistoupit k vaginálním hrátkám, pokud na ně po každé jednotlivé penetraci nenasadíte nový kondom. Obecně se ale důrazně doporučuje vyhradit si jedno diletto k působení vaginálních rozkoší a jiné k anální stimulaci.

Kondom by se ostatně měl nasazovat na kterékoli moderní diletto vyrobené z gumy, latexu, silikonu nebo jiného pružného plastu. Je sice pravda, že tyto materiály napodobují penis lépe než tvrdší hmoty, jsou však porézní a velmi těžko se dezinfikují. Kromě toho se postupem času snadno opotřebovávají. Jejich životnost nejsnáze prodloužíte, když je budete vždy používat s kondomem, který je zároveň tou nejspolehlivější pojistkou proti podráždění i infekci. V této souvislosti vás ještě chci varovat před lubrikanty na bázi silikonu, protože silikonové erotické pomůcky jejich vinou postupem času chátrají; nelze tedy než důtklivě doporučit **lubrikanty na bázi vody** nebo glycerinu.

Pružná plastová diletta by se nikdy neměla používat bez kondomu, pokud u nich není výslovně uvedeno, že jsou zdravotně nezávadná. V opačném případě totiž s největší pravděpodobností obsahují ftaláty, tedy chemické příměsi, které se do plastů přidávají právě kvůli měkčení. Dříve se využívaly i při výrobě dětských hraček a vyvstalo vážné podezření, že se podílejí na vzniku vrozených vad, na nebezpečných změnách hormonálních hladin a že poškozují játra, varlata i další orgány.

Sexuální spojenec

Někteří muži mají pocit, že diletta a vibrátory představují hrozbu pro jejich sexualitu. Většinou je to kvůli chronicky naddimenzované velikosti těchto pomůcek a také kvůli jejich nevyčerpatelné schopnosti poskytovat

rozkoš. Ve většině obchodů s erotickým zbožím pro pány najdete širokou nabídku obrovitých dilet, jež v devíti stech devadesáti devíti mužích z tisíce musejí vzbuzovat pocity méněcennosti. Tyto olbřímí pomůcky ovšem jen zřídka mají tvar skutečného penisu (a navíc se ani neřadí k prodejním šlágrům). Ale ať už je to jakkoli – je vůbec možné, aby nějaká pomůcka ohrozila partnerský vztah? Nic přece nemůže nahradit výměnu energie, která probíhá mezi dvěma živoucími, milujícími bytostmi z masa a kostí, a každý muž bezesporu najde diletto takových rozměrů, jež mu umožní vidět v této pomůcce spíše spojence než nepřitele.

Existují i připínací modely, které se často nabízejí pod označením „strap-on“ (viz obr. VIII na str. 232) a propůjčují schopnost aktivní penetrace i ženám. Nabízejí se i dvojité diletta, která mohou používat muži i ženy; jejich výhoda spočívá v tom, že člověk s nimi může penetrovat a zároveň být sám penetrován. Některá dvojité diletta jsou navržena speciálně pro ženy, takže jeden z obou konců se hodí výslovně pro vaginální použití. Tato diletta by ženy pokud možno měly používat spolu s upínacím postrojem, a to nejen v zájmu většího pohodlí a ovladatelnosti, ale i proto, že si tím uvolní ruce k jiným druhům laskání. Připínací diletta také umožňují prohození rolí – žena se díky nim stane tím, kdo penetruje, a muž tím, kdo je penetrován. To ale může vyděsit ty muže, kteří dosud nejsou zasvěceni do rozkoší análního sexu. I proto každému radím, aby možnost využití připínacího diletta probral se svým partnerem ještě předtím, než po této pomůcce sáhne.

Vibrující bratránek

Prodejci vibrátorů, tedy pomůcek, jež bychom také mohli označit jako vibrující bratráčky dilet, většinou cílí především na osamělé ženy. Neměli bychom ale podceňovat skutečnost, že tento nástroj dokáže prohloubit i účinky párových sexuálních rozkoší. Některé vibrátory jsou určeny ke stimulaci klitoris, nikoli k zavádění do těla. Já osobně dávám přednost

těm, jež lze využívat stejně jako diletta, protože umějí poskytovat nejen klitorální, ale i vaginální a anální rozkoše. Je bezesporu velmi vzrušující udělat si v průběhu sexuálního obřadu erotickou přestávku a dívat se, jak se partner zmítá slastí navozenou vibrujícím lingamem. Vezmete-li si k ruce malé zrcátko, můžete si ten pohled vychutnat společně.

Je lhostejné, jestli budete k ovládnutí ejakulace využívat tu či onu techniku nebo ten či onen nástroj. Hlavní je, že jakmile se muž naučí rozpoznávat okamžik neodvratitelnosti a účinně na něj reagovat, může si začít dopřávat dlouhé fáze stimulace a dospívat k mnohem většímu uspokojení!

KAPITOLA 5



Plavba po posvátné řece: výron ženských tekutin



Sex je přírodní úkaz. Nemůžete jej vyvolat, ale můžete lidi učít, aby nebránili jeho výskytu.

William Masters

Fenomén ejakulace se dlouho považoval za nejdůležitější funkční rozdíl mezi mužskou a ženskou sexualitou. Tento názor se udržel až do osmdesátých let, kdy se podařilo lokalizovat ženskou prostatu a její hmatatelnou část, totiž bod G, a vědecky prokázat jejich spojitost s výronem ženských tekutin.

Avšak i dnes, po třiceti letech klinických výzkumů, laboratorního testování a případových studií, jsou ženská ejakulace a s ní související, leč svou podstatou odlišné výtrysky či výstřiky „mokrého orgasmu“ neboli „squirtingu“ stále předmětem kontroverzí. Skutečnost je nicméně taková, že tekutina, kterou ženská prostata produkuje ve stavech intenzivního vzrušení, obsahuje biochemické složky srovnatelné s těmi, jež najdeme ve spermatu, a to včetně prostatického specifického antigenu (PSA), který se čírou náhodou tvoří už jen v jedné jediné žláze lidského těla – v mužské

Starého fláky

prostatě! Ženský ~~ejakulát~~ a tekutiny, které vznikají při squirtingu, opouštějí tělo močovou trubicí, stejně jako u muže. Nedostatečně informování milenci si ženskou ejakulaci běžně pletou s močí – a tento omyl může v ženách vyvolávat mučivé pocity studu a v mužích zmatenost.

Někteří badatelé a lékaři chodí kolem tohoto tématu po špičkách a tvrdí, že kdysi ženy skutečně ejakulovaly, ale ženská ejakulace měla při reprodukčním procesu výhradně antibakteriální funkci, a proto orgán, jenž ji umožňoval, s rozvojem moderní hygieny atrofoval. A mnoho lékařských profesionálů veškeré vědecké důkazy odmítá. Důsledkem tohoto přístupu je kritický nedostatek veřejně dostupných informací o výronech ženských tekutin. Takováto neinformovanost nejenže dále utvrzuje tabu, jimiž je ženská ejakulace zasažena, ale navíc nutí zcela zdravé ženy vyhledávat chirurgickou „léčbu“ squirtingu, jenž v padesátých letech dostal diagnostickou nálepku koitální inkontinence.

Sexuální obřad *Nalezený ráj* umožňuje milencům, aby navázali kontakt se všemi stránkami své sexuální osobnosti – a stejně jako muži objevují intenzivní rozkoš prostřednictvím stimulace prostaty a slastí pramenících z oddalování ejakulace, ženy zase nacházejí zcela nové obzory rozkoše díky probouzení svého bodu G. Nesmíme však zapomínat, že pro stezku sexu platí totéž co pro kteroukoli jinou životní pouť – totiž to, že cesta je cíl. Proto vám, milé dámy, radím: vyhledávejte orgasmy plynoucí ze stimulace bodu G a vytvářejte podmínky, jimiž výron ženských tekutin podpoříte, ale nepřipusťte, aby vám tyto cíle bránily vychutnávat ostatní zdroje rozkoše, jež budete zažívat cestou.

Vody Venušiny

Starověké obrazy, sochy, užité umění, architektura i literatura všech kultur světa často ztvárňují výron ženských tekutin jako řeku nebo proud

prýštící z ženských genitálií. Poetické obraty, které pro tento jev používala starodávná literatura, dokazují, že jej naši předkové vnímali jako pozitivní. Jsou to výrazy jako vody Venušiny, elixír života, posvátná řeka, božský nebo lotosový nektar. *Kámasútra* například hovoří o „prameni, který... vyvěrá od počátku sexuálního spojení až do jeho konce.“ Taoisté tento elixír velebili jako vyhlášený prostředek proti stárnutí. V Japonsku šestnáctého století zkušeni milenci tento afrodiziakální koktejl zachycovali do nádobek určených speciálně k tomuto účelu. Kdo takový nápoj vypil, zažíval intenzivní pocity štěstí a svěžesti. To lze částečně vysvětlit tím, že ženské tekutiny obsahují stopové množství neurotransmiteru serotoninu.

Vylučování ženských šťáv považovaly za nezanedbatelnou složku ženské rozkoše i jiné kultury, například tantrici, staří Řekové a Římané, Keltové, severoameričtí Čerokijové nebo mikronéští Čuukové. Všechny tyto kultury pohlížely na ženské tekutiny jako na symbol „mužské“ stránky ženy a tímto pohledem stavěly ženskou sexualitu na roveň mužské.

Zdroj nepřekonatelné rozkoše

Produkce prostatické tekutiny je přirozená tělesná reakce na vzrušení a na světě neexistuje nic, co by spleť sítě kanálků a žláz (největší z nich se nazývají Skeneho žlázy), z nichž sestává ženská prostata, dokázalo v jejím vytváření zabránit. Tuto biologickou reakci ovšem postihlo totéž co i samotný ženský orgasmus – byla po staletí potlačována tak vehementně, že většina žen v podstatě „zapomněla“, jak se ejakuluje! Přesto ale téměř každá žena při intenzivním vzrušení – nejen v průběhu orgasmu, ale i před ním a po něm – vylučuje nepatrné množství prostatické tekutiny. Ty, které si ještě „pamatují“, jak se ejakuluje, a umějí se zcela

oddat pocitům, jež k němu vedou, mohou zažívat i skutečný „výtrysk“ – podle klinických zpráv pak mívá tekutina objem dvacet pět až sto mililitrů! Tyto ženy, pro něž francouzský psycholog Frédérique Gruyer v roce 1984 použil výraz *femmes fontaines*, tedy doslova „ženy-fontánky“, jsou živým důkazem, že ženská prostata neatrofovala. Je ale pravda, že takových případů je v dnešní ženské populaci jen šest až osm procent.

Prostatu a parauretrální žlázy, kde se vytváří a akumuluje prostatická tekutina, mají všechny pohlavně dospělé ženy (a nic na tom nemění ani skutečnost, že na většině anatomických nákreseů ženských genitálií dosud nejsou vyobrazeny). Teoreticky vzato se každá žena může naučit vytvářet vhodné podmínky pro ejakulaci i squirting a vychutnávat si intenzivní sexuální uspokojení, jež tyto jevy vyvolávají, a s ním i doprovodný emancipující pocit rovnosti s mužským partnerem. Můžeme se tedy právem domnívat, že to, co ženám v tomto ohledu chybí nejvíce, jsou stejně kvalitně informovaní, dostatečně svobodomyšlní a šikovní partneři!

Rychlý PGO sex k vylučování ženských tekutin nijak nepřispívá. Sexuální obřad *Nalezený ráj* však představuje pravý opak, protože pracuje s pozvolným gradováním sexuální tenze, čímž milencům poskytuje skvělou příležitost zkoumat, jak mohutný potenciál k extázi se v bodu G skrývá, a povzbudit emisi ženských tekutin. Základními podmínkami úspěchu jsou dlouhé fáze dráždění, vysoká úroveň vzrušení, bezprostřední stimulace bodu G, opakované orgasmy a nepřítomnost zábran. Kromě toho vás s partnerem musí pojit skutečná přitažlivost a vzájemná důvěra, která nastoluje pocit uvolněnosti a otevřenosti vůči všemu, co může přijít. Milenci, kteří se s požítkem oddávají rozkošim, jež ústí ve vylučování ženských tekutin, považují bod G za zdroj nepřekonatelné slasti a samotnou emisi šťáv pak za vrcholný okamžik svého milostného snažení; tu zároveň vnímají jako krajně velkorysé extatické gesto, jímž žena vyjadřuje partnerovi dík za to, že ji tolik uctívá.

Ženský ejakulát svým vzhledem i konzistencí připomíná sperma, zatímco tekutina uvolňovaná při squirtingu je čirá a vodovitá. Její specifický pach se často přirovnává k osvěžující vůni jarního deštětku, některé ženy však uvádějí, že tekutiny, jež vylučují, voní po slané mořské vodě nebo po květinách, případně hovoří o zemitých tónech ambry, pižma nebo mechu. Tyto odchylky jsou částečně dány stravou. Tekutina vylučovaná při squirtingu nemusí být vždy úplně čirá, krátce před menstruací může být i mírně zakalená. Dámy: až se vám podaří oživit svou způsobilost ke squirtingu, požádejte partnera, ať trochu vytékající tekutiny zachytí do skleničky nebo misky, a to přímo ve chvíli, kdy opouští vaše tělo. Můžete si k ní přičichnout, a dokonce ji i ochutnat, tak jak to dělávali naši předkové, a navrhněte totéž i partnerovi. Může z toho být mimořádně vzrušující moment sexuálního obřadu (pochopitelně si jej ale mohou dovolit jen ti milenci, kteří udělali všechno pro to, aby mezi nimi mohla probíhat bezpečná výměna tělesných tekutin).

Prožívání těchto nadpozemských slastí si usnadníte tím, že budete své milostné hrátky provozovat na podložce, kterou uvolňované tekutiny nemohou poškodit, případně tím, že choulostivou podložku obložíte ručníky. Zvažte, jestli se vám nevyplatí investovat do latexového prostěradla. Vyrábějí se na různě velké i silné matrace a koupíte je v internetových obchodech i kamenných sexshopech. Budete-li se totiž strachovat, že natropíte nepořádek, nikdy si slasti plynoucí z dráždění bodu G neuzijete naplno, a to bez ohledu na to, jestli patříte ke zkušeným „fontánkám“, nebo jste ve věci stimulace tohoto bodu teprve začátečnice.

Probouzení bodu G

Při probouzení bodu G je vhodné, abyste nikam nespěchali a byli po tělesné i duševní stránce uvolnění. Proto uděláte nejlépe, když k průzkumu

jeho tajů přistoupíte ve chvíli, kdy máte dostatek času i energie k postupnému snování a gradování sexuální tenze. Veškerá očekávání, která vyvolávají tlak na co nejlepší „výkon“, musíte samozřejmě nechat za stěnami budoáru. Věřte, že i ten nejnecitlivější, nejospalejší nebo naopak nejprecitlivější bod G je možné přemluvit k vnímavosti vůči milostným podnětům, pokud se jej s náležitou péčí a pozorností pokusíte „rekvalifikovat“ k tomu, aby dokázal pozitivně reagovat na přímý kontakt.

Je dobré vědět, že bod G je propojen s mohutným pánevním útrobním nervem, takže jeho stimulace může vyvolávat ještě silnější emoční reakce než dráždění klitorisu. Právě proto vyznavači tantrické lásky soudí, že jeho aktivace otevírá srdeční čakru a klade základy intimního pouta mezi partnery.

Dámy: z toho všeho plyne, že jste-li ve věci účinků stimulace bodu G začátečnice, možná budete tuto zónu chtít nejprve prozkoumat samy. Vhodnou cestou k jejímu poznávání je masturbační rituál praktikovaný o samotě. I ženám, které trpí necitlivostí nebo přecitlivělostí bodu G nebo v souvislosti s ním zažívají pocity úzkosti, pomůže tuto citlivou partii postupně probouzet a zakoušet tak hluboké uspokojení, jež dokáže – a také by měla – poskytovat. Jakmile si autostimulaci bodu G důkladně osvojíte, přizvete k plavbě po posvátné řece i partnera.

Většina dobře informovaných mužů se slastem, jež oběma partnerům přináší dráždění bodu G, ani trochu nebrání. Někteří pánové se ale mohou zpočátku strachovat, že než se podaří bod G probudit a vyvolat tak výron ženských tekutin, jejich vlastní rozkoš opadne. Jiné zase vyleká už fakt, že žena dokáže opakovaně ejakulovat a zažívat squirting bez toho, aby se tím umenšilo její sexuální uspokojení nebo apetit. Stimulace bodu G však ve skutečnosti může partnerovu rozkoš jen umocnit, neboť sexuální obřad *Nalezený ráj* pracuje s dlouhými fázemi vzrušování, v jejichž průběhu se partneři střídají v rolích příjemce a dárce vjemů,

a to jak genitálně, tak i mimogenitálně orientovaných. Navíc je třeba podotknout, že pokud je muž zběhlý v technikách sloužících k ovládnutí ejakulace, naskytne se mu množství příležitostí, aby vrcholů rozkoše dosahoval i on sám – a nezapomínejme, že nejúčinnějším afrodiziakem je rozkoš, kterou sami poskytujeme.

Jestliže patříte ke zkušeným „fontánkám“, rozhodně si své umění ne nechávejte pro partnera jako překvapení. Raději k odbourávání tabu obestírajícího ženské emise přispějte tím, že přítele nebo přítelkyni na tento zážitek připravíte předem. Když partnera citlivě povedete (zejména bude-li se tak dít v ritualizovaném kontextu, jenž je živnou půdou oboustranného vzrušení), nejenže jej tím naučíte milostným grifům, jimiž se bod G aktivuje, ale zároveň utužíte intimní pouto vašeho vztahu.

Přistoupíte-li k laskání bodu G dříve, než se na ženském těle naplno projeví všechny viditelné známky vzrušení, namísto rozkoše se pravděpodobně dostaví pocity nepohody. Lepší je vyčkat okamžiků milostného vyvrcholení – a je lhostejné, zda za ně vděčíte stimulaci klitorisu, nebo dráždění bodu A (tedy zóny nacházející se hluboko v útrobach poševního kanálu, v těsné blízkosti děložního hrdla) –, kdy ženskou prostatu zaplavuje ejakulační tekutina, díky čemuž pak bod G reaguje na doteky příznivěji. Představte si tento vysoce citlivý bod jako ústí posvátné řeky, která vyvěrá z prostaty. A chcete-li její posvátné vody přimět, aby se vylily z břehů, musíte nejdříve oživit receptivitu bodu G.

Otevřenost vůči vjemům

Pokud se žena teprve učí poznávat, co všechno její bod G dovede, měla by nejprve dospět k orgasmu a potom se „udržovat na vrcholu“ (tedy opakovaně posouvat mantinely svého orgasmu, aniž by došlo k výronu tekutin), a teprve poté přistoupit k přímému kontaktu s tímto mimořádně

citlivým místečkem. Čím více je žena prostoupěna vibracemi sexuální energie, tím větší je i její receptivita vůči kterékoli formě stimulace. Jakmile jsou vlhké a měkké vnitřní stěny poševního kanálu dostatečně zvlhčené a ženské genitálie začnou vlivem rozkoše nabíhat, zduří i bod G, takže jej snadněji najdete. Někteří milenci si sekret, který při intenzivním vzrušení zvlhčuje vagínu, pletou s ženskou ejakulací, ale je třeba si uvědomit, že ženské šťávy neopouštějí tělo poševním vchodem, nýbrž ústím močové trubice. Zvlhčení vagíny je nicméně dalším znamením, že se v ženské prostatě začíná vytvářet ejakulační tekutina a že bod G bude pozitivně reagovat na přímou stimulaci.

Když se vzrušení prohloubí a genitálie zaplaví vzrušení, je to ta pravá chvíle, kdy bodu G věnovat zvýšenou pozornost. U začátečnice jsou nejvhodnějším nástrojem k prozkoumávání této zóny prsty, a to buď její vlastní – pokud se průzkum koná v rámci individuálního masturbačního rituálu, nebo partnerovy.

Snažte se na přední stěně vagíny, nedaleko od poševního vchodu, nahmatat mírnou vyvýšeninu tkáně přibližně o velikosti a tvaru mandle. Lokalizujte její obvod a potom ji hladěte a postupně přidávejte na tlaku, ale jen tolik, aby to nebylo nepříjemné. Ponořte se do meditace nad bodem G: Upněte k němu veškerou pozornost a experimentujte se škálou vjemů, které se v něm rodí. Zhluboka dýchejte, bedlivě tyto pocity vnímejte a sledujte, jak postupně krystalizují, a vaše rozkoš bude doprovázena povznesenými stavy relaxace a projasněné mysli. Během této erotické meditace se vaše smyslová pozornost bude stále zостřovat, což umocní vaši vnímavost vůči elastitě a umožní, aby se vjemy rodící se v genitáliích šířily až do okrajových částí těla. Tím vším prospějete svému tělu, duši i duchu.

Počítejte ale s tím, že aktivace bodu G vyžaduje přímý a vytrvalý kontakt, pouhým zavedením jednoho nebo dvou prstů do vagíny tuto oblast neprobudíte. Až se s reakcemi svého bodu G důkladně obeznámíte,

zkuste jej stimulovat něčím jiným – partnerovým penisem nebo prsty, dilettem nebo speciálním G-stimulátorem.

Dámy: jestliže vaše rozkoš dostoupí až ke „géčkovému orgasmu“, naplno si tyto nepřekonatelné pocity vychutnejte. Pokud naopak pocítíte, že se blíží klitorální orgasmus, snažte se jeho slastem nepodlehnout – udržujte se na hřebeni jeho vlny a surfujte na něm, ale zkuste přibrzdit dřív, než orgasmická vlna zcela vyvrcholí a zlomí se. Povzbudíte tím prostatu k tvorbě ejakulátu a ještě více vygradujete sexuální tenzi. Trpělivost je koneckonců ctnost. Udržování vrcholu není nástrojem k odmítání rozkoše, ba právě naopak: milostné hrátky mohou být díky této praxi delší a rozkoš bohatší, takže se nakonec s velkou pravděpodobností přehoupnete do říše extáze.

Jestliže partner nebo partnerka proniká do vaší vagíny penisem nebo pomocí prstů, bude pociťovat různé intenzivní vjemy v závislosti na tom, jak se vagina napíná, jemně se stlačuje nebo uvolňuje. Přidanou hodnotou tohoto teplého a vlhkého objetí je, že díky němu silí vaše i partnerovo vzrušení. Mějte ale na paměti, že navozování podmínek povzbuzujících ženskou prostatu k tvorbě a vypuzování ejakulátu chce přece jen svůj čas, a proto si muž musí dávat pozor, aby sám nepřekročil bod neodvratitelnosti. Počítejte s tím, že i zkušené „fontánce“ může trvat přibližně třicet až čtyřicet minut, než její bod G zcela procitne a ona se vzruší natolik, aby se ženské tekutiny mohly vyplavit z těla. A platí to tím spíš, pokud žena delší dobu neměla pohlavní styk.

Hluboká penetrace sice přináší hlubokou rozkoš, jenže bod G leží blízko poševního vchodu, takže chcete-li jej dráždit přímo, je mělčí proniknutí vhodnější. Mělčí přirážení zároveň stimuluje žalud penisu a zvyšuje jeho citlivost i intenzitu vzrušení. V průběhu obřadu může muž kdykoli využít kteroukoli z manuálních technik oddalování ejakulace. Například „stlačovací metodu“ aplikovanou na základnu penisu – návod najdete v kapitole: „Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské

ejakulace“. Tato praktika dokáže zabránit tomu, aby muž překročil bod neodvratitelnosti, a umožňuje mu i nadále poskytovat partnerce rozkoše plynoucí z penetrace. Může být účinná dokonce i ve chvílích, kdy muž prožívá vnitřní orgasmus. Navíc zpevňuje erekci a dovoluje tak muži, aby svůj cíl v podobě bodu G zaměřil přesněji a zasahoval jej s větší rozhodností. Pokud přece jen hrozí, že se mu situace začne vymykat z rukou, může do chvíle, než nad sebou znovu získá kontrolu, přejít k manuální stimulaci nebo využít G-stimulátor.

Bod G je možné stimulovat i nepřímo, při análním sexu, a to přes jemnou membránu, která odděluje konečník od poševního kanálu. Připomínám, že po análním kontaktu nesmí nikdy bezprostředně nastat kontakt vaginální bez ohledu na to, jestli penetrace probíhá prostřednictvím prstů, penisu nebo čehokoli jiného. Jestliže jste se vy nebo váš partner dotkli análního otvoru, musíte si umýt ruce, stáhnout latexové rukavice nebo vyměnit kondom, a až potom se smíte dotýkat vagíny nebo vulvy. Lehkovážné střídání análního a vaginálního kontaktu je takřka zárukou vaginální infekce. Zánět vagíny a pochůzka do lékárny je to poslední, o co má žena po noci strávené transcendentním sexem zájem.

Vplujte do vod rozkoše

Při stimulování bodu G by se intenzita laskání měla postupně zvyšovat a odrážet tak nárůst ženina vzrušení a vnímavosti. Díky silnému tlaku a rezolutnějším dotekům začnou ze vzrušeného bodu G zanedlouho vyzařovat zřetelné chvějivé pocity. Ženy je často popisují jako vibrování, pulsování nebo mrazení, přičemž některé je mylně pokládají za nucení k močení. Ve skutečnosti však tyto signály, jejichž původcem je útrobní pánevní nerv, ohlašují první fázi géčkového orgasmu a rovněž představují první předzvěsti blížící se ejakulace. Je škoda, když se potlačují,

protože pokud se uvolníte a vyjdete jim vstříc, otevřou vám zcela novou dimenzi říše rozkoše.

Nicméně právě kvůli tomu, že se tyto impulsy tak běžně zaměňují za urgentní nutkání k vyprázdnění měchýře, vám, dámy, radím, abyste si před zahájením sexuálního obřadu Nalezený ráj nezapomněly dojít na malou (a pokud je to nutné, tak i kdykoli v jeho průběhu). Brzy se tyto dva druhy vjemů naučíte rozlišovat.

Při nepřetržité stimulaci bodu G budou chvějivé pocity, jež z něho vycházejí, nabývat na intenzitě. Žena by je měla zhluboka prodýchat a snažit se o vnitřní vizualizaci vibrační síly, již vytvářejí. Tímto postupem je lze přimět k tomu, aby prostoupily až do konečků prstů na ruce i na nohou. Mohou se dokonce šířit až k šošolce hlavy. Čím více se dokážete ponořit do přítomného okamžiku a uvědomovat si tyto vjemy, tím více sexuální energie se vygeneruje a bude proudit celým vaším tělem. Až vás tyto sálavé účinky, jež stimulace bodu G navozuje, začnou zaplavovat, dejte partnerovi nebo partnerce najevo, že vám působí obrovskou slast – a vězte: právě ony poměrně jednoznačně věstí, že vaše rozkoš dospívá ke vrcholu a ejakulace nastane každým okamžikem.

Bod G nepřestávejte stimulovat ani v případě, že vám extatická rozkoš, kterou začínáte prožívat, připadá až nesnesitelná. Ve chvílích, kdy slast vrcholí, zkuste vědomě zabránit tomu, aby se pubokokygeální sval napjal. Podobně jako při cvičích sloužících k jeho protahování ho jemně zatlačte dolů a potom úplně uvolněte. Tato technika „zatlačení a uvolnění“ je pro ženskou způsobilost k ejakulaci nebo squirtingu zásadní. Ty z vás, které nakonec objeví čarovnou moc stimulace bodu G, jež dokáže podnítit uvolnění ženských tekutin, zjistí, že s přibývajícími zkušenostmi se jim tato technika stane zcela přirozenou, ne-li přímo automatickou.

Žena, která posiluje svůj PC sval, si čím dál tím zřetelněji uvědomuje své genitálie, a díky tomu pak intenzivněji vnímá veškeré rozkoše rodící se z jejich stimulace. Protahování PC svalu, jak je popsáno v kapitole

VIPVAZACE

„Genitální gymnastika: posilování pubkokocygeálního svalu“, pomáhá vytrénovat tělo tak, aby pozitivně reagovalo na ejakulaci a squirting. Budete-li tuto metodu praktikovat i ve chvílích, kdy v průběhu sexuálního obřadu zažíváte intenzivní rozkoš, podpoříte tím akumulaci ejakulátu v prostatě.

Většina žen ovšem nedokáže ejakulovat při hluboké penetraci ani v situaci, kdy je bod G vystavován přímému tlaku. Časem se s partnerem podle chvějivých vjemů a dokonalého uvolnění poševních stěn naučíte předvídat, že ejakulace už je opravdu na spadnutí. Zpočátku možná bude nutné, aby žena partnera nebo partnerku naváděla pomocí gest nebo slov, ale časem se její protějšek naučí chápat, co to znamená, když se poševní stěny stlačí dolů, a účinně na tuto situaci reagovat. Je to okamžik, kdy by se penetrující objekt měl vynořit až k samému okraji poševního vchodu. Pokud proběhlo pozvolně stupňování sexuální tenze a žena si vychutnala orgasmus (nebo orgasmy) i veškeré rozkoše, které jeho uchvacujícím projevům předcházejí, je pravděpodobné, že se oba partneri stanou svědkem fenoménu zvaného výron ženských tekutin.

Jestliže ale k jejich uvolnění nedorazí, hlavně na sebe, milé dámy, nevyvíjejte žádný tlak. Pokračujte ve stimulaci bodu G a zachovávejte stejnou hloubku i rozhodnost doteků, případně požádejte partnera, aby jej laskal on, nebo se naopak zaměřte na jiné druhy stimulace a později to zkuste znovu. Sexuální tenze bude gradovat tak dlouho, dokud budete pokračovat v milostné hře.

Pokud společně s partnerem v odemykání hrází posvátné řeky uspějete, zplna hrdla si ten osvobozující (a pochopitelně i vlhký) pocit uvolnění užívejte a s ním i všechny jeho celkově prospěšné účinky. Až si vychutnáte i poslední dozvuky, patrně budete mít potřebu vzdát partnerovi díky tím, že na oplátku budete veškerou pozornost věnovat zase vy jemu.

Přínos cesty

Ženská prostata bude ejakulační tekutinu vytvářet tak dlouho, dokud je žena vzrušována, a to bez ohledu na typ stimulace. Chtějí-li si partneři rozkoše, jež plynou z penetrace, dopřát ještě jednou, pravděpodobně zjistí, že bod G nyní mimořádně citlivě reaguje i na ten nejjemnější kontakt a ejakulace i squirting se mohou zařadit mezi běžné složky dlouhých erotických hrátek sexuálního obřadu.

U ženy nenastává po ejakulaci útlumová fáze a ženská ejakulace proto nezpomaluje vývoj sexuálního obřadu a může se v jeho průběhu stále opakovat. Přestávka mezi jednotlivými výrony ženských tekutin se spíše zkracuje a jejich množství může při každé další epizodě růst. Obojí závisí na tom, jak jsou oba partneři sexuálně obratní, vnímaví a přístupní vůči přicházejícím vjemům, jakož i na intenzitě jejich vzrušení a touhy.

Některé ženy mohou po opakovaných a mimořádně vydatných výronech zažívat období mužské „malé smrti“, tedy potřebu odpočinku a regenerace. Jiné znenadání přepadá chuť na pokrmy s bohatým obsahem minerálů (u mě osobně jsou to ústřice a ančovičky). Dámy, nechte se vést svým tělem. V případě potřeby si klidně dejte přestávku a po celou dobu trvání obřadu nezapomínejte hojně popíjet minerálku. Squirting totiž někdy vede ke ztrátě velkého množství drahocenných tekutin.

V průběhu vášnivých fází stimulace, která podněcuje extázi, a při opakované ejakulaci nebo squirtingu si žena pravděpodobně všimne, že její genitálie jsou citlivější a zduřelejší než kdykoli jindy. Vezměte si ruční zrcátko a společně s partnerem si své genitálie prohlížejte. Všechny viditelné části klitorisu budou vzedmuté láskou, překrvené a mimořádně citlivé na dotek. Tkáně obklopující ústí močové trubice mohou naběhnout tak silně, že budou co do výšky srovnatelné s klitorisem. V okamžicích, kdy jsou body G a U takto zcitlivělé a zachvácené vzrušením,

Příloha

lze jejich orální stimulací vyvolat extázi, géčkový i „účkový“ orgasmus i výron ženských tekutin.

Při kombinaci opakované ejakulace a mnohočetného orgasmu – ať už k nim dochází najednou, nebo zvlášť – se do krevního oběhu prudce vyplavují endorfiny a navozují sexuální opojení. Dlouhé fáze vzrušování mohou podnítit i plynulé, ničím neomezované proudění sexuální energie, o němž ti, kteří ho zažívají, hovoří jako o masivním nebo absolutním orgasmu. Je to týž stav, který muži zakoušejí, když si osvojují dovednosti, jež jim během týchž dlouhých fází vzrušování umožňují stále znovu a znovu surfovat na vlnách orgasmu.

Chcete-li vyprovokovat kumulaci a výron ženských šťáv, vyžaduje to čas, obratnost a něžnou pozornost, přičemž u některých žen trvá probouzení bodu G poněkud déle. Ne každý se také dokáže oprostit od negativních důsledků, jimiž všechna ta tabu, která obestírají rozkoš, za poslední dva tisíce let zatížila naše tělo, duši i ducha. Přesto platí, že pokud oba partneři zapomenou na performační úzkost a budou pravidelně aplikovat přímou stimulaci bodu G, pravděpodobně se výronu ženských prostatických tekutin dříve či později dočkají.

S dalším cvikem rovněž zjistí, které milostné polohy jsou pro géčkový orgasmus a uvolňování ženských šťáv nejpříznivější. Některým ženám vyhovuje poloha „na koníčka“, jiné nejlépe reagují při penetraci zezadu. Další zase rády spočívají v erotických houpačkách, které se zavešují na strop nebo na čtyřnohou konstrukci. Oblíbená je i poloha vsedě na pracovní desce kuchyňské linky; ta bývá vyšší než běžný stůl, díky čemuž se ženiny genitálie ocitnou ve stejné výšce jako penetrující penis, prsty nebo diletto. Při této pozici také oba partneři všechno vidí – ženiny (i mužovy) zduřelými genitáliemi počínaje a extatickými výtrysky ženských šťáv konče. Žádná pravidla však neexistují – experimentujte, hezky si tu cestu užívejte a společně se povznášejte k nadsmyslovým výšinám!

K A P I T O L A 6



Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším

Je jedno místo, kam nedosáhnou naše představy o tom, co je dobré a co špatné. Tam se s tebou setkám.

Rúmí

Průzkum análního otvoru, jenž dlouho platil za zakázané území, a sna-
ha najít zálibu v anální stimulaci sice nejsou nezbytnou složkou sexuál-
ního obřadu *Nalezený ráj*, i tak ale všem milencům bez ohledu na jejich
sexuální orientaci vřele doporučuju, aby se zbavili veškerých tabu, jimiž
je tato tělesná partie obestřena. Anální otvor je tvořený erektilními tká-
němi, které jsou bohatě protkány nervovými zakončeními. Jde o poten-
ciální zdroj specifických extatických pocitů, a protože se nachází v těs-
ném sousedství genitálií, je logické, že jej nelze ignorovat. Koneckonců
je to zkrátka část naší tělesné schránky a anální stimulaci – ať už pokraču-
je penetrací či nikoli – můžeme brát jako další položku obsáhlého re-
pertoáru rozkoší, jimž se milenci při sexuálním obřadu mohou oddávat.

Jedním z cílů této kapitoly je odbourávání tabu, která tuto tělesnou partii, již Britové něžně přezdívali „růžové poupátko“, obklopují a spoustu lidí odrazují od extatických slastí rodících se z její stimulace. Mnoho milenců se análnímu otvoru vyhýbá i ze strachu z přímého kontaktu se stolicí, a proto zde v rámci příprav na nadcházející rozkoše vysvětlím i postupy anální hygieny.

U spousty lidí je anální otvor zdrojem zábran nebo pocitů studu, takže je nezbytné, aby si partneři vždy jasně dali najevo, zda jsou k přijímání nebo poskytování anální stimulace ochotní, což platí i pro dvojice, jež se tomuto typu rozkoši obvykle ani v nejmenším nebrání. Naše potřeby a touhy se totiž mění ze dne na den, takže člověku může dnes vadit i to, co mu ještě včera bylo mimořádně příjemné.

Jak se přijímané stalo zavrhováním

V předabrahamovských kulturách se sexuální preference a sexuální chování neodvíjely primárně od morálky, nýbrž od svobodně zvoleného osobního vkusu. Staří Řekové a Římané neviděli v análním otvoru zakázané území ani si anální rozkoše nespojovali výlučně s homosexualitou. Ačkoli nás to dnes může šokovat, na pederastický vztah mezi učitelem a žákem se pohlíželo jako na jednu z cest předávání moudrosti. Filosof Michel Foucault ve svých *Dějinách sexuality*, jež ve třech dílech postupně vycházely v letech 1976 až 1984, vysvětluje, že ve starověkém světě neexistovala homosexualita jako taková, ale pouze homosexuální aktivity a praktiky. To, čemu dnes říkáme bisexualita, se bralo jako normální projev lidské sexuality – jako přirozená erotická reakce na pravdu, krásu a ctnost. Pokud se homosexuální aktivity pohlavně dospělých lidí, ať už mužů či žen, přímo neschvalovaly, rozhodně se tolerovaly, i když je pravda, že ten, kdo vyhledával výhradně homosexuální vztahy, se netěšil

té nejlepší pověsti. Nejkriklavější výjimkou z tohoto pravidla je Platónův dialog *Symposion*. Autor v něm tvrdí, že ideální vojsko by mělo sestávat z mužů spojených homoerotickými pouty. Tuto podmínku splňovala třísetčlenná Thébská svatá družina, jejíž vojáky antický svět velebil za neohroženost v bitvě. Osobně docela věřím, že to mohl být právě nedoceňitelný milostný cit a touha pokračovat v jeho projevování, co z těchto mužů dělalo tak hrdinné bojovníky.

Úpadek Římské říše se kryl se vzestupem křesťanství a oba tyto procesy znamenaly pro západní svět konec svobody v projevování sexuality. Kolem roku 500 se anální sex stal synonymem pro hřích a týž osud potkal i veškeré sexuální aktivity provozované čistě pro rozkoš, a ne kvůli reprodukci. Se sexem pro sex se tím sice samozřejmě skoncovat nepodařilo, i tak ale tento přístup položil základy k tabuizování rozkoše.

Pojem „homosexuál“ v jeho dnešním významu, tedy jako označení pro člověka s homosexuální identitou, se objevil až koncem devatenáctého století. Jeho autorství se připisuje britskému lékaři Havelocku Ellišovi, autorovi studie *Sexual Inversion*. Napsal ji v roce 1896 a jde o první lékařskou učebnici, která se objektivně zabývá homosexualitou.

Prvním vědcem, jenž otevřeně vyjádřil kladný postoj k análnímu erotismu, byl rakouský psychoanalytik Sigmund Freud, své závěry ale vztáhl pouze k vývojovým fázím raného dětství. Soudil, že děti si instinktivně obstarávají sebeuspokojení a využívají k tomu erotogenní zóny svého těla. V prvním roce života jsou to ústa (orální fáze), přibližně od jednoho do tří let anální otvor (anální fáze) a konečně přibližně od tří do pěti let genitálie (falická fáze).

V anální fázi dětské sexuality se podle Freuda předmětem psychosexuální obsese stávají jak anální vjemy, tak i samotné funkce análního otvoru, tedy retence (zadržování) a expulze (vypuzování) exkrementů. Konstatoval, že rozkoše spojené s touto tělesnou partií jsou přirozené, ba přímo nezbytné atributy vývojového procesu dítěte. Vyhledávání

análních rozkoší u dospělých lidí však považoval za projevy infantilnosti, konkrétně za důsledek toho, že jedinec uvízl v anální vývojové fázi.

Freud veřejně konstatoval, že je úplně normální, pokud člověka přitahuje příslušník téhož pohlaví, a že se všichni rodíme jako bisexuálové, nicméně duchu své doby zůstal věrný tím, že análním erotismem dospělých, což je neméně kontroverzní téma, se hlouběji nezabýval, natož aby jej obhajoval. Takovým bádáním by se ostatně v tehdejší době, na přelomu devatenáctého a dvacátého století, bezpochyby vystavil nemalému riziku, protože na anální sex se tenkrát stále ještě nahlíželo jako na něco nenormálního či dokonce chorobného. Každému, kdo si takovéto rozkoše dopřával, lhostejno zda muž či žena, hrozila persekuce, nucená léčba nebo obojí. Skutečnost, že Freud anální rozkoše dospělých lidí zcela pominul, snad můžeme vnímat i jako obranný reflex; hojně se totiž proslychá, že i on sám projevoval jisté homosexuální sklony, zejména vůči svým následovníkům Sándoru Ferenzimu a Carlu Gustavu Jungovi.

Sociosexuální normy se začaly měnit až koncem šedesátých let, kdy se naplno rozproudila sexuální revoluce. Určité formy chování se přesto dodnes pokládají za kontroverzní – jako například právě anální sex a homoerotické vztahy. Navzdory tomu, že se pravidelně pořádají průvody typu Gay Pride, jež vzešly ze Stonewallských nepokojů, které vypukly v New Yorku 28. června 1969, se v lékařských a psychiatrických kruzích dosud popřává sluchu odsudečným postojům vůči homosexuálům a stále ještě existují kliniky nabízející „léčbu“ homosexuality. Informace o anální hygieně a rozkoši většinou cílí na homosexuální komunitu, mimo jiné i proto, že se dodnes nepodařilo zcela vykořenit zažitá mýty a omyly, jež o análním sexu panují.

Pokud jde o roli příjemců anální stimulace, heterosexuální muži se jí často brání, nicméně těch, kteří tyto rozkoše odmítají poskytovat partnerce, je mnohem méně. Pravděpodobně bychom nenašli kulturu, jež by neuznávala, že anální rozkoše představují ten nejsnadnější způsob jak

si užít slasti spojených s penetrací ženské partnerky, a nemuset se strachovat důsledků případného početí nového života. (Anální sex ovšem nemůžeme považovat za stoprocentně účinnou antikoncepční metodu. Pokud se totiž sperma dostane z análního otvoru ven, mohou oplodnění chtivé spermie proniknout do šarlatového teplíčka dělohy a odtud až do vejcovodů, kde se jejich posláním spočívající ve spojení se zralým vajíčkem může naplnit.)

Anální tabu: zmírňování úzkostí

Většina heterosexuálních mužů anální stimulaci odmítá, protože se obávají, že pokud k análnímu kontaktu svolí a dají najevo, že se jim líbí, bude si jejich partnerka myslet, že jsou „teplí“ nebo že se „mění“ v homosexuály. Musíme si ale uvědomit, že tento typ rozkoše *není* vyhrazen jenom homosexuálním mužům. Anální otvor je bohatě protkaný nervovými zakončeními, a proto dokáže zprostředkovávat velice intenzivní slasti. Anální penetrace rovněž představuje jedinou možnost, jak bezprostředně dráždit mužskou prostatu neboli bod P (anatomický ekvivalent ženského bodu G) a vychutnávat si hluboké, celým tělem prostupující pocity navozované její manuální stimulací.

V dobách, kdy ještě nebyla objevena ženská prostata, se anální otvor považoval za jedinou součást pohlavní anatomie, která je společná mužům i ženám, a tím pádem i za jediný zdroj po tělesné stránce srovnatelných sexuálních rozkoší. Stejně jako v případě ženské ejakulace, i zde může být znepokojivá podobnost obou pohlaví jednou z podprahových příčin skutečnosti, že se z análního sexu stalo tabu, jež se dodnes nepodařilo vykořenit.

Poslední podprahovou příčinou toho, že leckdo pohlíží na anální otvor a konečník s odporem nebo studem, je jejich hlavní funkce,

kteřá spočívá v zadržování a vylučování stolice. Tuto instinktivní averzi si v sobě neseme všichni. Anální tabu totiž svým dětem nevědomky předávají i ti rodiče, jejichž přístup k sexu je navýsost liberální. Pokud se totiž nad vámi někdo dva roky znechuceně ošklíbá, když vám vyměňuje plenku, logicky to váš postoj k análnímu otvoru poznamená. (Snažte se na svá miminka při přebalování usmívat, aktivně tím přispějete k tomu, aby toto tabu nezatěžovalo i následující generace.)

Mnozí z nás – bez ohledu na pohlaví a sexuální orientaci – se análnímu sexu vyhýbají i ze strachu, že to určitě bude bolet. Je pravda, že anální oblast je velmi citlivá a při nešetrném zacházení nesnesitelně bolestivá. Když se ale stimuluje obezřetně, obratně a se souhlasem obou partnerů, přichází místo mimořádně silné bolesti neméně mimořádná rozkoš. Při dlouhých milostných hrátkách a intenzivním vzrušení se s análním otvorem děje totéž co s genitáliemi – zvětší se a zduří, čímž vzrůstá jeho receptivita vůči stimulaci. Zasouvání a vysouvání jakéhokoli předmětu je snadnější při výdechu, a proto nezapomínejte pořádně dýchat! Jste-li dárcem rozkoše vy, dejte se vést partnerovým dechem. Anální otvor nemá na rozdíl od vagíny autolubrikační schopnost, takže má-li vám anální stimulace přichystat příjemné prožitky, budete potřebovat spoustu lubrikantu.

Lubrikanty

– závazná podmínka anální stimulace

Lubrikanty – ať už jsou založené na silikonové, glycerinové nebo vodní bázi – eliminují nepříjemné tření. Mimoto předcházejí odřeninám a podrážděním, k nimž může docházet při používání latexových kondomů, a nadto minimalizují riziko, že kondom praskne. Pokud je partner silně

vzrušený a o anální dráždění stojí, díky čemuž je jeho anální otvor dostatečně roztažený, můžete si v nouzi vystačit i se slinami, ty se však co do účinnosti nevyrovnají lubrikantům určeným speciálně pro chvílky intenzivní sexuální rozkoše.

Za bezpečnou náhražku nelze považovat zvlhčovače na olejové bázi, jako například olivový olej nebo kuchyňské rostlinné tuky. Penetraci sice usnadnit mohou, ale v análním (nebo poševním) kanálu po nich zůstávají nerozpustné usazeniny, jichž se tělo těžko zbavuje. Oleje si navíc *nerozumějí* s latexem! To se vztahuje i na dětské olejíčky, které najdeme na nejednom nočním stolku. Oleje by se v budoáru měly používat výhradně k masírování těla, nikoli na genitálie nebo anální otvor.

Anatomie anální oblasti

Zaživací trakt začíná ústy a končí análním otvorem. Patří k němu žaludek, tenké a tlusté střevo, konečník neboli rektum a anální kanál, je muž se někdy říká dolní rektum. Okraj análního otvoru obklopují dva svěrače, vnitřní a vnější. Vnější svěrač je tvořen kosterním neboli příčně pruhovaným svalstvem, a proto podléhá naší volní kontrole, která je pro usměrňování rozkoší plynoucích z anální penetrace bezpodmínečně nutná. Vnitřní svěrač tvoří hladká svalovina, již sice vůlí ovládat nelze, tato oblast však pracuje v souladu s externím svěračem, a proto ji jeho prostřednictvím můžete přemluvit ke spolupráci.

Rozdíl v ovládání vnitřního a vnějšího svěrače se nejzřetelněji projevuje ve chvílích, kdy mozek obdrží podnět k vyprázdnění střev. Vnitřní svěrač stolicí reflexivně zadrží. Za normálních okolností jdeme okamžitě na toaletu. Když ale tuto možnost nemáme, musíme nutkání potlačit tím, že sevřeme vnější svěrač a neuvolníme jej, dokud nenajdeme místo, kde si můžeme ulevit. Lidé, kteří provozují genitální gymnastiku

popsanou v kapitole „Genitální gymnastika: posilování pubkokokygeálního svalu“, si po čase svůj svěřač lépe uvědomují a vypěstují si nad ním větší kontrolu, přičemž obojí představuje klíč ke slastem navozovaným anální penetrací.

Ať žijí bariéry!

Anální sex má i svá rizika, jimž naštěstí můžeme předcházet. A právě o nich se musím zmínit ještě předtím, než se posuneme dál. Pokud anální stimulace nebo penetrace probíhá bez použití bariérové ochrany, představuje tu vůbec nejrizikovější formu intimního kontaktu. Tkáně análního otvoru, análního kanálu a konečníku jsou k nákaze venerickými nemocemi stejně náchylné jako vagína; a nechráněná anální penetrace je stále nejčastější příčinou přenosu viru HIV. Jemné tkáně těchto tělesných partií jsou extrémně křehké a náchylné ke krvácení – a krví se virus HIV přenáší nejsnadněji. Jestliže nežijete v oboustranně monogamním vztahu, který umožňuje bezpečnou výměnu tělesných tekutin, musíte bariérovou ochranu používat za všech okolností.

Bariérové ochrany jsou nejen vhodnou prevencí sexuálně přenosných nemocí, ale také propůjčují pocit čistoty. Milenci, jimž nahání hrůzu možnost kontaktu se stolicí, jsou díky nim uvolněnější a tím pádem i vnímavější vůči rozkoši. Exkrementy, jež za objekt erotické touhy považují pouze skatofilové, jsou navíc potenciálně nebezpečné, protože i u zdravého člověka mohou obsahovat toxiny a bakterie.

Jestliže do svého sexuálního obřadu hodláte zařadit i anální rozkoš, jsou kondomy, stomatologické roušky a latexové rukavice naprostou nutností. Dobře se připravte a ještě před zahájením obřadu *Nalezený ráj* si bariérové ochrany nachystejte tak, abyste je měli stále po ruce.

Mnozí z těch fanoušků análního sexu, kteří se opravdu zbavili všech zábran, si rádi dopřávají rozkoše spojené s praktikou zvanou anilingus nebo také „rimming“. Pokud jste ale neprovedli anální očistu a vaše partnerství není z těch, v nichž platí dohoda o bezpečné výměně tělesných tekutin, nesmíte k orálně-análnímu kontaktu přistoupit bez bariérové ochrany. Anilingus skrývá totožná rizika jako orálně-vaginální kontakt a i v tomto případě je nejlepší ochranou stomatologická rouška. Když ji přetáhnete přes anální otvor, zabráníte tomu, aby jazyk, rty a ústní dutina přišly do styku s choroboplodnými zárodky a stolicí. Je to tenká latexová rouška, kterou obvykle používají zubní lékaři, aby zub, na němž provádějí léčebný zákrok, izolovali od zbytku ústní dutiny. Stomatologické roušky koupíte na internetu, v některých sexshopech a v kterékoliv prodejně se zubařskými potřebami.

Pokud nemáte ani roušku, ani stoprocentní jistotu, že člověk, jehož chcete „ochutnat“, netrpí žádnou nemocí, může vám k ochraně vašeho i partnerova zdraví stejně dobře posloužit i obyčejná potravinová fólie. Improvizovanou roušku vyrobíte i z kondomu. Ostrými nůžkami odstříhnete špičku a zbývající tubus po jedné straně rozstříhnete. Tím vznikne latexový obdélníček, který vám zajistí bezpečné provozování anilingu. K análním hrátkám můžete využít i speciální ženské kondomy s širokým okrajem. Bohužel se ale shánějí o dost hůře, než by se slušelo.

Roušku lze vytvořit i z latexové rukavice. Nejdříve ustříhnete čtyři horní prsty a potom rukavici rozstříhnete podélně, na straně protilehlé vůči palci. Ten by měl zůstat neporušený (po stranách nechte dostatek materiálu, abyste mohli anální oblast dostatečně zakrýt). Vznikne latexová plachtíčka s uzavřeným trychtýřkem uprostřed, jehož pomocí roušku upevníte do análního otvoru. S touto „rukavicovou rouškou“ bude orálně-anální penetrace snadnější a méně riziková než s plochou bariérovou ochranou. Nezapomínejte však na jedno: jestliže je rukavice

napudrována maskem, musíte jej nejdříve smýt teplou mýdlovou vodou a rukavici jemně osušit.

Než kteroukoli z orálních bariérových ochran použijete, označujte ji nesmývatelným fixem na té straně, která *nemá* přijít do styku s tělem. Jinak veškerá vaše snaha o „bezpečné hrátky“ přijde vniveč! Rovněž nezapomeňte anální oblast pomazat tenkou vrstvou lubrikantu, ochrana pak lépe přilne k pokožce. Chystáte-li se použít rukavicovou roušku, předem naneste hojné množství lubrikantu i na uzavřený tunýlek tvořený palcem rukavice.

Naléhavě vám doporučuji, abyste při anální stimulaci nebo penetraci používali latexové rukavice bez obsahu masku. Příjemce se pak nemusí bát, že mu partner nehtem nechtěně poraní citlivé tkáně análního otvoru, a poskytovatel se tím ochrání před bakteriální infekcí. Pamatujte, že i sebemenší škrábanec nebo mikroskopická odřeninka na ruce může posloužit jako místo přenosu choroboplodných zárodků. A léčba i velmi drobných poranění anální oblasti je zdoluhavá a nepříjemná. Snad ani nemusím dodávat, že pokud je anální oblast jakkoli poraněná, je veškerý anální kontakt zcela vyloučený. Léčba poranění by se stimulací, k níž dochází při sexuálních aktivitách, zkomplikovala.

Nástroje k slastným análním hrátkám

Anální kolíky a kuličky, stimulatory prostaty, vibrátory a diletta určená k anální penetraci mají rozšířený nebo zesílený konec, případně jsou tyto pomůcky dostatečně dlouhé, aby podstatná část jejich délky mohla pevně spočívat v ruce. Jinak by snadno vklouzly do konečníku nebo ještě dál, takže byste s jistotou skončili na traumatologii.

Pokud máte za partnera ženu, zvažte, zda jí nezpůsobit dvojnásobnou rozkoš, totiž zprostředkovat jí pocit absolutní plnosti tím, že bude-

te s pomocí diletta současně pronikat do jejího análního otvoru i vagíny. Bod G se tak dostane pod příjemný tlak, díky němuž se ženská prostata zaplní ejakulační tekutinou.

Jestliže do análního otvoru vsouváte cokoli jiného než prsty, penis nebo připínací diletto ergonomického tvaru, postupujte opatrně a trpělivě. Mějte na paměti, že stěny konečníku potřebují dostatek času, aby se vkládanému předmětu přizpůsobily. V případě, že partner pociťuje cokoli jiného než rozkoš a emoční blaho, zpomalte. Když vás partner nebo partnerka požádá o úplné vyjmutí penetrujícího předmětu, *nikdy* se nesmí stát, že byste tomuto přání nevyhověli.

Čistota začíná uvnitř

Zábrany a duševní pnutí, jež mnozí milenci zakoušejí v souvislosti s anální stimulací, lze sice umenšit i pomocí bariérových ochranných prostředků, nicméně chcete-li strach z kontaktu se stolicí zcela eliminovat, musíte ji z konečníku úplně odstranit. Podstoupíte-li před zahájením sexuálního obřadu jednoduchou očistnou kúru, pomůžete tím sobě i partnerovi zpřístupnit pocit pohody a bezpečí.

Anální čistota začíná uvnitř. Naše stravovací návyky se odrážejí nejenom na tom, jak vypadáme a jak se cítíme, ale i na tom, jak pracuje naše trávicí soustava. Čím je naše strava vyváženější, tím čistší je náš organismus. Při stravě s vysokým obsahem vlákniny je stolice pevnější, takže ji tělo snadněji vylučuje a nezůstávají po ní stopy v zažívacím traktu. Takováto stolice svědčí o dobrém zdravotním stavu střev a vyváženosti jídelníčku. Měkká stolice je často důsledkem nevyvážené stravy s nedostatečným obsahem vlákniny a postupem času může působit vážně zdravotní potíže. Její přítomnost ve střevech se často pojí s pocity nadýmání, které mohou oslabovat libido. Vyváženou, na vlákninu bohatou

stravu bychom proto měli považovat za nezbytnou podmínku celkového i sexuálního zdraví.

Poslední orgán, jenž zadržuje stolici poté, co projde tlustým střevem, je konečník. Přípravy na sexuální obřad *Nalezený ráj* obnášejí i výplachy této oblasti; spolu s ní budete proplachovat i anální kanál (neboli dolní rektum) a anální otvor. Tyto výplachy povzbuzují střevní pohyby a díky tomu vedou k úplnému vyprázdnění tlustého střeva, což je stav, který navozuje osvobozující pocity a posiluje libido. Toto hygienické opatření je vhodné i v případě, že partneři nemají anální stimulaci v úmyslu, protože zprostředkovává celkový pocit čistoty a pohody, a ten je za všech okolností podpůrným faktorem sexuálního uspokojení.

Uvědomte si, že anální výplach není totéž co hloubkový výplach celého střevního traktu neboli hydroterapie či irigace střev. Hloubkový výplach střev je léčebná procedura prospěšná celému tělu a patří do rukou specialistů; je k ní zapotřebí velkého množství vlažné vody, která se přes konečník vpravuje do esovité kličky tračníku – tedy do té části tlustého střeva, jež bezprostředně navazuje na konečník (a případně ještě dál), aby posléze byla vypuzena z těla ven. Zotavování z této procedury a reaklimatizace trávicího traktu může trvat i několik dní. Osobně bych tedy její aplikaci doporučila spíše ve velkém předstihu před sexuálním obřadem – jako dárek, jež si můžete nadělit například v době, kdy se mění roční období, protože hydratuje celé tělo, odstraňuje toxiny a přispívá k zdravému vzhledu.

Tajemství krásy Mae Westové

Na rozdíl od hloubkového výplachu střev se při análním výplachu zavádí do těla pouze malé množství vody, konkrétně jen tolik, aby vyplnila konečník, a proto se dá pohodlně provádět v koupelně. Rektální výplach můžete bez potíží začlenit do běžné péče o zdraví – herečka Mae Westová tvrdila, že anální výplachy zařadila mezi své každodenní zkrášlovací

procedury a že právě jim vděčila za svou bezchybnou pleť. Další zdravotní přínos análního výplachu spočívá v úlevě od symptomů anální tenze, k nimž patří i zácpa.

Anální oblast je stejně jako například žaludek nebo střeva jednou z nejcitlivějších partií lidského těla, a proto se na ní mimořádně intenzivně odrážejí důsledky stresu a negativní energie. Napětí v anální oblasti je obvyklým vedlejším účinkem úzkosti a může vést k podráždění střev nebo zácpě, přičemž obojí dokáže způsobit řadu zdravotních potíží, například hemoroidy. Tato onemocnění oslabují libido a tím pádem i vnímavost análního otvoru. Čím zdravější a uvolněnější se cítíme, tím více vzrůstá naše receptivita vůči jakékoli formě sexuální stimulace.

Výplachy se nejčastěji provádějí pomocí irigačních nádobek nebo klysterovacích balónků. Můžete použít i pomůcky určené primárně k vaginálním výplachům, nikdy však nevyužívejte jednu pomůcku k výplachu obou tělesných dutin. Zapamatujte si, že vaginální klystýry narušují přirozenou pH rovnováhu vagíny a zvyšují tak riziko infekce. Na rozdíl od výplachů konečníku se smějí provádět pouze na doporučení lékaře, protože slouží jako léčba specifických zdravotních potíží.

Využívání klysterovacích vaků, jež obvykle pojmuu kolem jednoho litru tekutiny, je nejen časově náročné, ale také zvyšuje pravděpodobnost, že voda zaplní celý konečník a pronikne až do esovité kličky tračníku. Tělu pak trvá déle, než nadbytečnou vodu vyloučí, a proto klysterovací vak do příprav na sexuální obřad raději nezařazujte.

K análnímu výplachu je nejvhodnější voda. Klystýrové roztoky, které se prodávají v obchodech, obsahují chemikálie a měli byste se jim vyhnout. Organismus by tyto chemikálie vstřebal, takže by změnil pH střevního traktu a jeho přirozené fungování. Zakoupíte-li tedy tradiční irigátor naplněný klystýrovým roztokem, vyprázdněte jej a naplňte obyčejnou teplou vodou.

Teplota vody určené pro výplach konečníku by v ideálním případě měla odpovídat teplotě těla, tedy 37° C. Příliš studená voda působí křečovitě stahy a nadměrně teplá zase může poškodit jemné tkáně rekta. Než irigační nádobku naplníte, přelijte si vodu přes vnitřní stranu zápěstí, abyste se ujistili, že se její teplota co nejvíce blíží vaší tělesné teplotě.

Připravit, pozor, dýchat

Až budete připraveni absolvovat výplach, postupujte podle následujících pokynů: Do irigační nádoby nalijte maximálně jeden šálek vody. (Při větším množství by voda mohla proniknout do esovité kličky tračníku a podnítit peristaltickou činnost celého střeva.) Ústí nádoby i anální otvor natřete lubrikantem. Rozprostřete na podlahu koupelny osušku a položte se na ni na levý bok, čímž zmenšíte tlak působící na spodní část trávicího traktu, a udělejte si pohodlí. Nezapomeňte, že zavádění jakéhokoli předmětu do análního otvoru nebo jeho vysouvání je snadnější při výdechu, takže až budete nachystáni, vydechněte a zároveň zasuněte ústí nádoby dovnitř. Nesnažte se potlačovat vjemy, které při penetraci této tělesné partie nastávají, a pozvolna zaplňujte konečník vodou z nádoby. Až bude kapacita konečníku naplněna, tělo vám to dá najevo aktivací peristaltiky – tedy vyprazdňovacím reflexem. V této chvíli jděte okamžitě na toaletu.

Při prvním výplachu z vás pravděpodobně vyjdou zbytky stolice, jež ulpívaly v konečníku. Po vyprázdnění opět zaujměte pohodlnou polohu a celý postup zopakujte. Je možné, že k úplnému vyprázdnění konečníku bude zapotřebí ještě několika výplachů. Přestat můžete kdykoli, záleží na tom, jak se cítíte. Okamžik, kdy se váš konečník zbavil veškerých zbytků stolice, poznáte podle toho, že z vás bude po výplachu vycházet čistá voda. Po posledním výplachu počkejte s análními hrátkami ještě třicet až šedesát minut, abyste měli jistotu, že váš organismus vyloučil všechnu klystýrovou tekutinu.

Propláchnout a opakovat

Snadno proveditelnou, účinnou a časově úspornou variantou tradičního výplachu prováděného pomocí irigátorů a klysterovacích balónků představuje anální sprcha. Tato pomůcka se našroubuje přímo na hadici koupelnové sprchy místo sprchové hlavice. Obvykle jde o tubus s nálevkovitým zakončením, ale může mít i tvar análního kolíku. Dnes ji koupíte ve většině sexshopů zaměřených na gay komunitu a také v internetových obchodech. Stejných výsledků však dosáhnete i s obyčejnou sprchovou hadicí.

Nejdříve odšroubujte sprchovou hlavici. Pokud na hadici objevíte gumové těsnění, sejměte ho, aby nesklouzlo a proud vody je nespláchl do odpadu. Nastavte teplotu vody i její tlak tak, aby vytékala co nejpomaleji. Posadte se na okraj vany nebo si přidřepněte do sprchového koutu a přiložte konec hadice k análnímu otvoru – *nezasouvejte* ji dovnitř. Čekejte, až voda postupně zaplní konečník. Bude to trvat jen pár vteřin. Stáhněte svěrač a jděte rovnou na toaletu. Celý postup opět opakujte, dokud z vás nezačne vycházet čistá voda.

Pokud v souvislosti s análním otvorem trpíte úzkostnými pocity, možná se vám do žádné z forem análního výplachu nebude chtít. Ačkoli je to ten nejúčinnější způsob očisty této tělesné partie, nikdo jej nesmí vnímat jako svou povinnost. Zbytky stolice ulpívající v konečníku lze při koupání nebo sprchování odstranit i manuálně. Díky manuálnímu čištění si také můžete svou anální oblast začít lépe uvědomovat a učit se ji přijímat. Dávejte dobrý pozor, aby se mýdlo nedostalo do análního kanálu, protože by mohlo podráždit jemné tkáně konečníku. Naordinujte si hluboké, pravidelné dýchání, abyste se tělesně i duševně uvolnili. Při výdechu zaveďte do análního otvoru prostředníček a odstraňte jím veškerou ulpívající stolicí. Jestliže je váš jídelníček bohatý na vlákninu a vaše stolice tuhá, možná v análním kanálu najdete jen velmi malé množství exkrementů. V zájmu co nejhygieničtějšího postupu a kvůli eliminaci

rizika, že si nehty poraníte vnitřní tkáň, si před tímto úkonem navléknete latexové rukavice.

Trávenina neustále postupuje tenkým střevem do tlustého a odtud do konečníku, takže je možné, že bez ohledu na zvolenou čisticí metodu bude nutné, abyste si v průběhu dlouhého sexuálního obřadu udělali přestávku a očistu zopakovali.

Hrátky s růžovým poupátkem

Když je „poupátko“ očištěné, můžete si s ním bez obav hrát. Pokud jste ve věci rozkoši plynoucích z anální stimulace nováčky, můžete se tuto tělesnou partii učit zkoumat při individuální masturbaci, a až poté začlenit anální hrátky do sexuálního obřadu *Nalezený ráj*. Osobně věřím, že seznamování s touto částí vaší pohlavní anatomie pro vás bude příjemnější, než vás kdy napadlo.

K manuálnímu zkoumání vnější strany análního otvoru si vezměte k ruce zrcátko. Naneste hojné množství lubrikantu a nikam nespěchejte. Až se na to budete cítit, přesuňte se dovnitř a zkoumejte anální kanál a měkké stěny konečníku. Celá anální oblast je protkaná nervovými zakončeními, ale v největší koncentraci se vyskytují v místech těsně přiléhajících k samotnému otvoru. Proto nezapomínejte, že stejně jako u vagíny je i u konečníku nejcitlivější jeho první, nejmělkčí třetina. Pozorně si všimněte veškerých vjemů, které se při stimulaci a penetraci otvoru dostávají. S tím, jak se budete učit tento citlivý orgán vnímat jako svého spojence v rozkoši, budou se úzkostné pocity, jež ve vás možná původně vzbuzoval, pozvolna vytrácet.

Následující návod k análním hrátkám je formulovaný z pohledu poskytovatele rozkoši; jestliže vás vaše erotické touhy vedou spíše k roli jejich příjemce, berte tyto instrukce jako rukověť, jejíž pomocí můžete na-

vigovat svého partnera. Nepřeskakujte však tuto pasáž ani v případě, že vy osobně se s análními hrátkami seznamovat nechcete! Když si ji přečtete, lépe pochopíte, proč po takových rozkoších touží jiní – a právě tím, že dokážeme pochopit i věci, které sami neděláme, se na své cestě říší sexu neustále rozvíjíme.

Připomínám, že i pokud o partnerovi víte, že se za normálních okolností anální stimulaci nebrání, musíte si k této aktivitě pokaždé znovu vyžádat jeho souhlas. Znáte-li svůj protějšek natolik dobře, že umíte číst řeč jeho těla, budete to mít jednoduché – stačí jemně otestovat jeho tělesné reakce. Jinak jej musíte výslovně požádat o svolení. Jestliže je dostanete, naneste lubrikant a pomalu, beze spěchu, anální otvor navnaďujte a povzbuzujte k větší vnímavosti, a to pomocí konečků prstů, jazyku nebo rtů. Tyto rozkoše jsou zároveň i nutným přípravným opatřením v případě, že hodláte partnerův anální otvor penetrovat.

Račte o krok dál

Až se partner dokonale uvolní a vzruší a jeho anální otvor zduří a bude nadšeně vítat každou stimulaci, můžete se pokusit proniknout dovnitř. Ještě předtím však opět naneste hojné množství lubrikantu, a to jak externě, tak v ideálním případě i interně. K tomu se hodí lubrikační stříkačky, které se dají koupit v sexshopech pro gaye nebo na internetu. Ale vystačíte si i s úplně obyčejnou lékařskou stříkačkou. Sejměte jehlu, pečlivě ji odstraňte z dosahu a nasajte lubrikant do stříkačky.

Když je partner dostatečně vzrušený, požádejte ho, aby se zhluboka nadechl a před výdechem na pár vteřin zadržel dech. Při výdechu mu špičku stříkačky pomalu vsuňte do konečníku a vstříkněte lubrikant. Stříkačku si nechte po ruce, v dalším průběhu rituálu ji možná budete potřebovat znovu. Při anální penetraci byste vždy měli postupovat pozvolna a za volné plynoucí komunikace.

Právek
Nyní můžete stimulovat vstup do análního kanálu. Pokud se váš partner s tímto typem laskání teprve seznamuje, opět jej vyzvěte k hlubokému nádechu, a až bude vydechovat, konečkem prostředníčku mírně zatlačte na střed jeho análního otvoru a pronikněte do něj. Prostředníček je totiž k úvodním fázím penetrace ten nejvhodnější nástroj (a někteří milenci jej dokonce považují za jediný možný!). I anální otvor milenců, kteří mají rádi penetraci prováděnou více než jedním prstem – případně i penisem nebo dilettem, obvykle potřebuje nejdříve trochu roztáhnout pomocí nějakého menšího předmětu – a prostředníček se k tomuto účelu dobře hodí.

Až se dostanete dovnitř, pomaloučku pokračujte dál a zanořujte ukazováček přibližně po první kloub – potom už s ním *nepohybujte*. Zůstaňte v klidu a dopřejte partnerovi čas, aby se uvolnil a mohl tak v plnosti vnímat všechny pocity a ověřit si hloubku penetrace. Zakrátko ucítíte, jak stisk jeho svěrače polevuje. Cítíte-li z partnerova těla tenzi, doporučte mu hluboké dýchání – ať při nádechu naplní celou kapacitu plic, krátce zadrží dech a potom pomalu vydechuje a zároveň vědomě uvolňuje všechny svaly, z nichž sestává pohlavní soustava, svěrače nevyjímaje. Takovéto dýchání usnadní penetraci a zároveň prohloubí vnímavost vůči rozkoši.

Jakmile anální tenze povolí, pokračujte pomalým, trpělivým masírováním vnitřních stěn análního kanálu. Krouživými pohyby laskejte jeho svalovinu, ale zachovejte trpělivost a nepronikejte hlouběji. (Pamatujte, že nikdo není povinen penetraci snášet, ale že pokud se partnerovi líbí, co děláte, pravděpodobně vás sám požádá, abyste pokračovali.)

Dělejte, co si váš mileneček přeje

Až po hmatu poznáte, že jsou stěny svěrače uvolněné, můžete postupně pronikat dál. Neustále sledujte partnerův dechový stereotyp. Jestliže zapomíná na pravidelné dýchání, upozorněte jej. Pomocí krouživých masážních pohybů pozvolna a něžně postupujte hlouběji.

Kdykoli se vám zazdá, že partner prožívá cokoli jiného než rozkoš a emoční blaženost **C**zpoalte. Pokud cítíte, že se nepoddává vjemům, jež mu zprostředkováváte, zeptejte se, co můžete udělat pro to, aby se cítil příjemněji. Když vás požádá, abyste s tím, co děláte, přestali, vyhovte mu. Nejdříve ho poproste, aby se zhluboka nadechl, a při výdechu se z jeho těla stáhněte – se stejnou šetrností a trpělivostí, s jakou jste pronikali dovnitř.

Jestliže se ale partnerovi vaše „průzkumná výprava“ zamlouvá, můžete pokračovat. Jak jeho vzrušení poroste, zaznamenáte, že svalstvo svěrače je postupem času citelně poddajnější a ochotněji spolupracuje a že bez potíží můžete do análního kanálu pronikat a stahovat se z něj zpátky. V každém okamžiku musíte partnerovi umožnit, aby vás vedl, ať už fyzickými gesty nebo verbálně. V rámci přípravy na ještě hlubší penetraci budete možná potřebovat další lubrikaci. Tentokrát se vám už podaří zasunout lubrikační stříkačku hlouběji; pomalu vstříkujte veškerý její obsah přímo do konečníku. Při partnerově výdechu ji vyjměte a pokračujte v penetraci análního otvoru a dělejte jen to, co si váš milenec nebo milenka přeje.

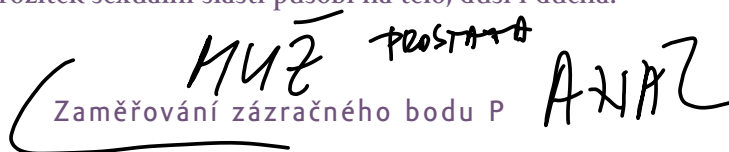
Poté co penetrujete celou délkou análního kanálu, můžete v případě, že je k tomu partner svolný, prozkoumávat měkké stěny konečníku. Zapamatujte si jeho tvar a jemné zakřivení. Tato specifika byste si měli vštípit do paměti a brát na ně ohled, pokud hodláte anální hrátky rozvíjet ještě dále, zejména počítáte-li s využitím diletta, protože ne každé z nich musí křivce partnerova konečníku odpovídat. Než do análního otvoru zavedete diletto, penis nebo více než jeden prst, vždy se ujistěte, zda je dostatečně roztažený.

Všimněte si, že když při anální penetraci vy sami nebo váš partner stimulujete genitálie, svěrače se těsně přimknou k prstu (nebo k jinému penetrujícímu předmětu). Tuto reakci si nesmíte plést s anální tenzí. Je to právě naopak – jakmile genitální stimulace ustane, zjistíte, že svěrače

jsou ještě uvolněnější a připravené seznamovat se s dalšími rozkošemi penetrace.

Je-li váš partner muž, jeho penis se nutně nemusí při anální penetraci ztopořit, což ovšem neznamená, že je málo vzrušený. Někteří muži si zkrátka raději vychutnávají jen jednu z prožívaných rozkoší, takže pokud k anální penetraci dochází souběžně se stimulací genitálií, může nastat zahlcení smyslů a muž si pak nedokáže naplno užívat ani jednu z nich.

U všech lidí, u mužů i u žen, platí, že dají-li volný průchod příjemným radovánkám plynoucím z obratné anální penetrace, mohou zažít zcela nové a nečekané stavy intenzivního sexuálního vzrušení. Odhodíme-li stud a zábrany, usnadníme si přístup k příznivým smyslovým účinkům, jimiž prožitek sexuální slasti působí na tělo, duši i ducha.



Mužský anální otvor otevírá přístup k zázračnému bodu P. Ale pokud je váš partner žena a anální penetrace se jí líbí, můžete v okamžicích, kdy má anální otvor roztažený natolik, že do něho lze bez potíží proniknout, penisem nebo dilettem zaměřit její bod G, a to přes membránu, která odděluje vaginální a anální kanál. Nezapomínejte ovšem, že kvůli vysokému riziku infekce nesmíte po anální penetraci lehkověžně přejít k penetraci vaginální.

Máte-li za partnera muže a anální penetrace je mu veskrze příjemná, můžete poté, co proniknete celým análním kanálem, nahmatat prostatu. Leží asi v sedmicentimetrové hloubce, za přední stěnou konečníku. Nejsnadněji ji najdete, když zasunutým ukazováčkem uděláte směrem k partnerovu pupíku gesto, jímž obvykle naznačujeme pobídku „pojď sem“. Prostatě se často říká „bod P“, aby se zdůraznila její podobnost s ženským bodem G. Stejně jako ženská, i mužská prostata většinou

nejlépe reaguje na laskání intenzivními, krouživými pohyby a na pevný, rozhodný tlak. Až se vám tento orgán podaří lokalizovat, beze spěchu, krůček za krůčkem opatrně zkoumejte jeho tvar, velikost a texturu. Tyto atributy se u jednotlivých mužů maličko liší, nicméně zdravou prostatu většinou nahmatáte jako hladkou a pevnou strukturu s dobře diferencovanými okrouhlými okraji a mírně vpadlým středem.

Šetrně – a vedení cílem uspokojit partnerovy erotické potřeby – prostatu jemně masírujte, a to raději po obvodu než uprostřed (pokud vás partner nepožádá, abyste to dělali jinak). Prostata pod vlivem rozkoše zduří a její zřetelný, vejčitě ořechovitý tvar se ještě zvýrazní. Čím je muž vzrušenější, tím hojněji je bod P zásobován krví, díky čemuž je žláza čím dál tím citlivější. Intenzivní vzrušení podněcuje i tvorbu ejakulátu. Každá prostata, bez ohledu na drobné individuální rozdíly v tvaru a konzistenci, disponuje schopností působit intenzivní pocity uspokojení.

Při stimulaci tohoto orgánu neustále sledujte partnerovy reakce a v závislosti na nich pohotově přizpůsobujte hloubku a intenzitu masírování. Dokud příjemce projevuje extatické nadšení, můžete udržovat přímý kontakt. Znovu připomínám: dovolte svému protějšku, aby vám byl neustále průvodcem, a respektujte jeho gesta i verbální pokyny.

Až bude partnerovo vzrušení vrcholit, možná ucítíte, jak vám prostata pod konečkem prstu pulsuje – také se říká, že „kmitá“. Jestliže muž vědomě ovládá svůj dechový stereotyp, lze energii, kterou žláza v těchto okamžicích generuje, přimět k tomu, aby se rozlévala do celého těla. Stimulace bodu P je nesmírně populární právě proto, že rozdmýchává mohutnou, celým tělem prostupující rozkoš. Někteří muži říkají, že pocity navozované přímým působením na prostatu jsou stejně intenzivní jako ty, jež vyvolává stimulace genitálií, ne-li dokonce intenzivnější.

Při silném vzrušení mohou muži zažít „péčkový“ orgasmus a s ním i výron prostatické tekutiny. Ta je stejně jako sperma bílá, ale hustší; vlastně právě ona propůjčuje spermatu jeho typické vlastnosti. Při

péčkových orgasmech se však uvolňuje pouze tato tekutina, nikoli sperma, a proto po nich nedochází k ochabnutí erekce a sexuální obřad se tak bez útlumu nebo přerušení může rozvíjet dál.

Masírování prostaty povzbuzuje cirkulaci čerstvé, okysličené krve v tomto orgánu; to navozuje sexuální rozkoš a rovněž pomáhá udržet tonus prostatických tkání. Ale zatímco někteří muži najdou v anální penetraci a masáži prostaty zalíbení, jiní budou neoblomně trvat na tom, že do jejich análního otvoru nikdo nic strkat nebude, natož aby jim stimuloval prostatu. Dříve či později se však s touto žlázou seznámí každý muž – totiž v lékařské ordinaci! Potíže s prostatou má značná část mužů nad šedesát let. Co když je to tím, že si nedopřávají její stimulaci?

Jestliže si nepřejete, aby vám prostatu stimuloval partner nebo partnerka, zvažte, zda to nechcete při masturbaci zkusit sami. Ideální je, když tuto aktivitu propojíte se cviky, které podrobně popisují v kapitole „Genitální gymnastika: posilování pubokokygeálního svalu“. Budete si tak lépe uvědomovat svou anální oblast a přispějete k tomu, aby do ní lépe proudila čerstvá, okysličená krev. Anální tenze se tím bude postupně uvolňovat a penetrace bude snadnější.

Pánové: pokud vám penetrace nevyhovuje, můžete prostatu při masturbaci nahmatat a pomocí konečků prstů nebo prstních kloubů masírovat i zvenčí, konkrétně přes perineum. Při této aktivitě byste měli pomalými, leč důraznými gesty zároveň masírovat i celou dolní část dřívku penisu, která se táhne od základny šourku až k análnímu otvoru.

Až budete dostatečně vzrušení, najdete prohlubeň, jež se nachází těsně nad análním otvorem. Stěnu perinea pevně zatlačujte směrem dovnitř a nahoru, až ucítíte zřetelné pulsování vycházející z prostaty. Potom žlázu pozvolna podrobujte silnějšímu a silnějšímu tlaku. Přístup k této oblasti perinea si usnadníte, když přitáhnete kolena k hrudníku; taková poloha vám také umožní masírovat tuto partii do větší hloubky. Někteří muži zažívají podobné pocity i při masírování perinea v místech

nacházejících se blíže k šourku. Zkoušejte to, a sami poznáte, co je vám osobně nejpříjemnější. Vnější stimulace sice nepůsobí tak bezprostředně jako přímá, nicméně i ona dokáže být zdrojem rozkoše. A je možné, že až se s touto částí své pohlavní anatomie seznámíte a naučíte se ji přijímat, pobídne vás to k tomu, abyste se pokusili poznat i rozkoše, jež plynou z masáže prostaty praktikované při análních hrátkách.

Snadný přístup

Ideální pozice k usnadnění stimulace i penetrace análního otvoru a masáže prostaty je u každého muže jiná. Někomu vyhovuje poloha, již jsem popsala výše, tedy leh na zádech s roztaženými nohama a koleny přitisknutými k hrudníku, jiný si raději pevně zapře chodila o podložku. Při druhé z těchto pozic budete snadněji ovládat pohyby boků, a tím i hloubku penetrace. Z těchto důvodů vám ale možná bude lépe vyhovovat, když se položíte tak, aby vaše hýždě spočívaly na okraji postele, čímž zároveň usnadníte penetraci. Pokud s anální penetrací teprve začínáte, může se vám více zamlouvat poloha na zádech, která umožňuje přímý oční kontakt – a tím pádem i verbální a neverbální komunikaci – s dárce rozkoše. Jste-li o něco zkušenější, možná se před tímto typem penetrace dáte rádi spoutat (tak jako na obr. VI na str. 230) nebo upřednostníte pronikání zezadu – jež lze praktikovat, když břichem spočíváte na posteli a koleny na zemi, nebo stojíte v předklonu a s rukama zapřenými o nějaký stabilní objekt, případně vkleče na všech čtyřech.

Mnoho vyznavačů anální penetrace si pořizuje erotickou houpačku. Ať už jsou ale konkrétní okolnosti jakékoli, pronikání do análního otvoru musí vždy probíhat postupně a v souladu s potřebami a tužbami penetrovaného partnera. Velikost vašeho oblíbeného penetračního předmětu je podružná – vždy totiž platí, že pokud je příjemce vjemů dokonale

vzrušený a uvolněný, s radostí zjistí, že se jeho svěrače přestávají penetraci vzpírat a začínají vás doslova vtahovat dovnitř. Hloubku průniků byste pak měli přizpůsobovat tomu, co partner potřebuje a po čem touží.

Anální oblast by u žen i mužů měla být zdrojem osvěžující a intenzivně uspokojující rozkoše, a to bez ohledu na jejich sexuální orientaci. Naučte se anální otvor a s ním provázané vnitřní orgány brát jako nedílnou součást své pohlavní anatomie a rozšiřte tak svůj repertoár sexuálních prožitků!

Č Á S T II



NALEZENÝ RÁJ: SEXUÁLNÍ OBŘAD

aneb místo, kam doléhá vábení ráje
a kde se milenci oddávají vrcholným smyslovým rozkoším,
které vládnou říši erotického hýření

Staří Řekové koncipovali důkladně propracované sexuální obřady, které v podobě posvátných orgií praktikovali jak v soukromí domova, tak i veřejně. Sex pro ně nepředstavoval jen cestu k hlubokému uspokojení, ale i nástroj k uctívání bohů a bohyň. Ve dnech vyhrazených těmto bohoslužbám se musely očistit a vyzdobit chrámy zasvěcené Afroditě – bohyni lásky a krásy, Démétér – bohyni plodnosti a Dionýsovi – bohu vína a extáze. Cílem bylo upravit chrámové prostory tak, aby lahodily smyslům, inspirovaly k erotickému hýření a podněcovaly uctíváče k tomu, aby se nechali unášet do říše sexu.

Důležitou složku takovýchto sexuálních obřadů tvořily i koupele; proudem ovšem netekla jen voda, nýbrž i víno; rovněž jídla byla vždy hojnost. K nebesům stoupala vůně vykuřovadel a čerstvých květin smísená se specifickými tělesnými pachy vylučovanými při sexu. Podušky

zhotovené z jemně tkaných cizokrajných látek rámovaly smyslnou scénérii, v níž se zmámení milenci vlnili v rytmu svádivých tónů fléten a lyr, na něž hrály tančící *auletridy*. Tyto rozkošnické představitelky posvátné prostituce pomáhaly hetérám – nejsvůdnějším, nejmocnějším a nejbohatším ženám starověkého Řecka – financovat výstavbu nejednoho z nejprepychovějších chrámů antického světa.

Zaníceným vyznavačům šlo především o to, aby dosáhli sjednocení se sebou samými, se svými partnery a nakonec i s bohy a bohyněmi, kteří vládli tvořivým silám všehomíra. Milenci se oddávali dlouhým fázím vzrušování, během nichž vzájemně splývali, a jejich tělo, duše i duch se naplňovaly vibracemi sexuální energie.

Právě takovéto posvátné obřady se pro vás stanou úchvatným zdrojem inspirace, až budete promýšlet svou vlastní podobu sexuálního obřadu *Nalezený ráj* – a to bez ohledu na váš rodinný stav, sexuální orientaci nebo na to, zda máte děti či nikoli. Kdo se učí brát celé své tělo, duši i ducha jako jeden jediný sexuální, smyslový celek, ten vybědne z šedi převážně genitálně orientovaného (PGO) sexu a bude společně s partnerem poznávat vyšší dimenze posvátné říše sexuality.

Za předpokladu, že mezi milenci existuje citové pouto a oba jsou zběhlí v umění sexuálního obřadu, nastává tento přechod do vyšších sfér spontánně a rozvíjí se s každým dalším kreativně pojatým rituálem. Pokud ale zkušený milovník hodlá do tajů obřadu zasvětit nováčka a zpřístupnit mu vše, čeho lze jeho prostřednictvím dosáhnout, musí postupovat pozvolna a s jeho výslovným souhlasem.

Sexuální obřad začíná pečlivými přípravami, z nichž se rodí anticipace intimního prožitku. Pokračuje navozováním a sycením sexuálních rozkoší, kdy se postupně vzrůstající sexuální tenze u obou partnerů přetavuje v prožitek vrcholné slasti. A končí pomalým „sestupem“ ze sexuálních výšin, jenž přechází v hluboce intimní zážitek vzájemné provázanosti a vědomí společně prožitého uspokojení.

Jak projevit velkorysost: zasvěcení

Blahodárné účinky sexuálního obřadu *Nalezený ráj* jsou nedocenitelné. Pravidelné a v ritualizovaném kontextu praktikované napájení životní síly libida ustavuje v milencích pocit jednoty a monogamním vztahům dokáže navracet esprit a spontánnost – oba partneři si totiž připomenou počátky svého soužití a všechny ty vzácné chvíle, jež obětovali na oltář extáze. Sexuální obřad dokáže znovu rozžehnout spontánnost sexuálních vibrací, které vás kdysi tmelily dohromady, a umí i posílit pou- to nově se rodící lásky. Sexuální uspokojení by mělo být vaší prioritou, protože je nezbytným předpokladem harmonie, štěstí a trvalosti každé- ho párového vztahu.

Nejsnadnější cestou k zasvěcení nováčka je navrhnout mu, aby si pře- četl úvod *Budoárové bible*. Ale ještě lepší je, když mu ještě předtím, než vás zákony přitažlivosti strhnou do víru milostného šílenství, objasní- te celou myšlenkovou koncepci obřadu *Nalezený ráj*. Většina lidí nebude velkorysost vašeho záměru rozporovat a pochopí, že jim chcete ukázat, že jsou s to prožívat ještě intenzivnější rozkoš, než v jakou dosud doufa- li. Nikdy však své představy nikomu nevnučujte.

Jestliže nováček vaše pozvání přijme, vysvětlete mu přínosy svých ob- líbených technik a erotických pomůcek. Jděte příkladem: mluvte o svých vlastních potřebách a tužbách a také o hranicích, jež nechcete překročit, a povzbudte partnera, aby totéž udělal i on. Vyslechněte jej a pomozte mu překonávat rozpaky, které se při probírání sexuálně podbarvených témat mohou dostavovat, zvláště když přijde řeč na záležitosti, jež jsou pro člověka za hranicí jeho emoční nebo fyzické únosnosti. Tímto pří- stupem udáte rituálu pozitivní tón, probudíte v partnerovi důvěru a po- můžete mu, aby se uvolnil.

Pokud je zasvěcovaným nováčkem muž, počítejte s tím, že až se na pořad dne dostane ovládání ejakulace, budete mu muset vysvětlit, že

vám nejde o to, abyste mu bezohledně odpírali rozkoš. Zatímco většina žen se představě, že se jim budete věnovat déle, než je zvykem, pravděpodobně bránit nebude. Mnoho žen ovšem svou rozkoš „maskulinizovalo“, protože se snažily přizpůsobit mužům, kteří cítí potřebu rychlého sexuálního vybití, a nadto existuje i početná skupina dam, které dosud nezažily orgasmus; proto byste přínosy prodloužených sexuálních hrátek rozhodně měli osvětlit i ženské partnerce.

Ať už je váš partner zkušený nebo nováček, pamatujte, že hranice toho, co člověk považuje za přijatelné, se mění ze dne na den, od jednoho obřadu k druhému, a že co je dovoleno jednomu partnerovi, nemusí být přípustné u jiného. Žádný intimní styk nemůže být úplně stejný jako ten předchozí. A to je jeden z mnoha důvodů, proč bychom měli neustále rozvíjet a tříbit svou schopnost komunikovat o sexu, která je nezbytným předpokladem pozitivního výsledku, a to i v případě, že se partneři domnívají, že už svůj protějšek znají opravdu dobře. Nejlepší je, když si o mantinelech, jež z tělesných, citových nebo duchovních důvodů nehodláte překročit, promluvíte ještě *před* zahájením sexuálního obřadu. V rámci těchto „směrnic“ můžete dát partnerovi najevo například to, že se nehodláte pouštět do průzkumů anální oblasti nebo že vám váš jemnocit nedovoluje, abyste se dali spoutat. Upřímná, nic nezastírající komunikace vám pomůže stoupat k nebeským výšinám.

Anticipace: obřad začíná

Když lidé s nástupem křesťanské éry sesadili z nebeského trůnu bohy a bohyně plodnosti, vína a lásky, pozbyl pelu posvátnosti i koncept plánování sexuální rozkoše. Sexuální obřad *Nalezený ráj* vrací sexu jeho někdejší posvátnost tím, že si díky němu můžeme budovat svůj osobní ráj, v němž se pomocí vše prostupující sexuální rozkoše dokážeme povznést

nad každodenní stres a vymanit se z šedi všedního sexu (nebo jeho nedostatku!).

Většina lidí se domnívá, že skvělý sex musí být plodem spontánnosti. Slovo „plánování“ jim v souvislosti s rozkoší připadá jako synonymum pro zahubení veškerého kouzla, jež je se sexem spojené. Jenže v kontextu sexuálního obřadu je důkladné plánování naopak živnou půdou spontánnosti a inspirace.

Plánování obřadu, které začíná s několikadenním nebo třeba i dvou-týdenním předstihem, plní funkci velmi účinné psychologické přehledy. Vyvolává totiž anticipaci prožitku ještě předtím, než za sebou s partnerem zabouchnete dveře do reality a zahájíte společný výstup do světa sexu. Díky včasnému plánování také získáte dostatek času na to, abyste se cíleně zbavili všeho, co vám připomíná každodenní životní rutinu, připravili si půdu k uskutečnění svých tužeb a vyladili mysl i tělo k přijímání rozkoše. A potom, až zatáhnete závěsy a zapálíte svíčky, si už můžete jenom užívat...

Odevzdejte se prožitku: obřad se rozvíjí

Milenci se setkají na posvátném místě, jež předem uzpůsobili tak, aby sloužilo jedinému poslání: společnému hledání a vzájemnému poskytování smyslové rozkoše. Tomuto záměru se zcela podvolují a obřad se tak může rozvíjet v pozvolném crescendo čím dál tím intenzivnějších vjemů, jejichž jediným cílem je navozování rozkoše, aby se nakonec uvedli do stavu hypnotického „rauše“ – tedy erotického vytržení – a dali se jím unášet k výšinám extáze.

Sexuální obřad se stejně jako kterýkoli jiný rituál rozvíjí v jednotlivých fázích neboli seancích. Charakter každé z nich může být dán nějakým tématem nebo využitím určité pomůcky či techniky, avšak jejich

hlavní hnací silou je vždy touha a jejich konečné rozuzlení nastává zcela spontánně, neboť se rodí z euforické součinnosti vzrušených partnerů. Když milenci dokážou prostřednictvím genitální i mimogenitální stimulace postupně gradovat sexuální tenzi, probíhá každá z těchto fází v utěšeném rytmu. V průběhu každé jednotlivé fáze uctívejte nejen genitálie coby nejbohatší zdroj sexuální energie, ale souběžně – nebo střídavě – se věnujte i ostatním erotogenním zónám. Může se stát, že si jeden z partnerů přeje zajít o krůček dál, vždy ale musíte respektovat mantinely, jež jste si vytýčili v samém začátku obřadu. Dámy: zkoumejte svou způsobilost k opakovaným orgasmům. A pánové: opakovaně surfujte po té nejvyšší orgasmické vlně, dokud rozkoš nenabude takových rozměrů, že jí chtě nechtě podlehnete, což bude znamenat ukončení obřadu.

// Milenci jsou uspokojeni: obřad se uzavírá

Je pravděpodobné, že čím je společná cesta delší a intenzivnější, tím výše milenci vzlétnou a tím více času budou potřebovat na to, aby se z omamných účinků endorfinového opojení vzpamatovali. Tato kulminace může být jen jednou z mnoha fází celého obřadu, ale dvojice hluboce saturovaných milenců ji může pojmout i jako závěrečný „sestup z výšin“. Nikam nespěchejte a dosyta si užívejte i fázi doznívání, neboť tím po fyzické i emoční stránce prospějete svému tělu, duši i duchu.

Scházejte dolů ruku v ruce, pěkně pozvolna, a sestup z nadpozemských výšin bude stejně příjemný jako cesta vzhůru. Můžete společně jen tak ležet, navzájem se omývat nebo se na návrat do reality připravit tím, že si nachystáte nějaký rituální pokrm. Važte si těchto okamžiků – když teď máte v rukou klíče ke svému soukromému ráji, dokážete jeho brány společně otvírat, kdykoli si jen budete přát.

K A P I T O L A 7



Rozkoš především: načasování rituálu

*Promiloval jsem nyní již
celé tři dny a rád
další trojici přidám, když
počasí bude přát.*

John Suckling, „Constancy“

Vytižení lidé mají tendenci přesvědčovat sami sebe, že „na sex nemají čas“. Nyní však nadešla chvíle, kdy byste měli sexuální uspokojení přesunout na první místo seznamu úkolů, které musíte vyřídit. A to už proto, že zkrátka neexistuje příjemnější a účinnější prostředek, jak čelit stresu a odlehčit si od tlaku náročných pracovních povinností, a zároveň zlepšovat kvalitu svých intimních vztahů! Ať už žijete s nohou na plynu nebo musíte zvládat chod rodiny s dětmi, stále platí, že čas neuspoříte tím, že co nejvíc osekáte své soukromé radosti, ale tím, že si ho uděláte na to, na čem opravdu záleží.

Vychutnávejte si rituální tempo

Hodnota času vynaloženého na sexuální obřad je nevyčíslitelná. Jsou-li naše sexuální potřeby ukojeny, lépe souzníme se sebou samými a tím pádem i se svým partnerem (a ostatně i se všemi lidmi kolem nás). Máme více energie a kráčíme světem s pozitivnějším vyladěním, a díky tomu z nás vyzařuje svůdnost a šarm.

Jedním ze zdrojů inspirace nám mohou být i asijské filosofie erotické lásky. Taoisté radí, aby naše sexuální spojení byla tak častá a dlouhá, jak je to jen možné, a tantrické texty doporučují, abychom se erotické lásce oddávali nepřetržitě sedm dní a sedm nocí. Životní podmínky většiny Západanů jen zřídka umožňují zasvětit sexuálnímu obřadu celý den, tím méně pak týden, nicméně emočně angažované páry, které si vybudují silné intimní pouto a osvojí si umění sexuálního obřadu, zjistí, že je to nejen možné, ale že je to dokonce – příjemná – nutnost. Tak totiž zní volání ráje!

Sexuální obřad může trvat tak dlouho, jak chcete, každopádně si však na jeho rozvíjení vyhraďte minimálně tři hodiny. Možná vám představa, že na „pouhé“ sexuální radovánky obětujete celé tři hodiny, připadá jako plýtvání časem, nakonec ale poznáte, že to stačí tak akorát na to, abyste začali odhalovat potenciál k rozkoši, jímž vládne vaše tělo. Ale pozor: na sexuální obřad nesmíte v žádném případě pohlížet jako na test vytrvalosti nebo soutěž o nejlepší výkon – je to posvátná pouť do říše rozkoše, přepychový únik z reality.

Chcete-li lépe pochopit princip rituálního tempa i rituálu jako takového, můžete si jej představit na půdorysu japonského čajového obřadu čadži. Stejně jako kterýkoli jiný formálně dokonalý rituál, i obřad čadži se pečlivě připravuje s dostatečným předstihem. První z jeho fází začíná v okamžiku, kdy se na znamení, že už jsou všichni hosté přítomni, hlučně přibouchnou dveře čajovny. Ještě než účastníci zaujmou svá místa,

obdivují se uměleckému dílu, které symbolizuje zvolené téma a pomáhá rituálu udávat náležitý tón. Poté se podávají rituální pokrmy se třemi druhy čaje. V průběhu obřadu účastníci diskutují na zvolené téma a rozvádějí jej, přičemž se zdržují hovorů o všedních, každodenních záležitostech. Každý jednotlivý podpůrný prvek tohoto obřadu, jenž může trvat čtyři hodiny i déle, je pečlivě vybrán tak, aby hosty uváděl do bezčasé rituální dimenze.

Nezáleží na tom, jak je sexuální obřad dlouhý nebo z kolika fází jeho cesta k extázi sestává; vždy je dobré mít ještě před jeho zahájením představu, jak dlouho asi může trvat, protože na tom závisí uspořádání rituálního prostoru, výběr technik a pomůcek, které chcete vyzkoušet, a rovněž intenzita vjemů, jež je možné navozovat. Čím širší je náš sexuální repertoár, tím přirozeněji nám bude ubíhat čas sexuálních hrátek. Jakmile pochopíte, co to znamená bezvýhradně se podrobit dimenzi rituálu, hodiny prožité v rozkoši vám budou uplývat jedna báseň. Zbavte se potřeby překonávat sexuální „mety“ a nechte se blaženě unášet bezčasým proudem radovánek vyhrazených pro dospělé – a uvidíte, že výsledný pocit uspokojení a hlubokého naplnění vás bude prostupovat ještě několik dní.

Ať se milenci hodlají povznést nad každodenní realitu na několik hodin nebo na několik dní, už samotné plánování předznamenává jejich rozpoložení – je přede hrou k dosud nepoznaným rozkoším. Pozitivní účinky obřadu se začnou dostavovat už ve chvíli, kdy stanovíte místo, den a čas jeho konání. Vyprázdněte si kalendář, děti svěřte do péče paní na hlídání a připravte se na to, abyste mohli zmizet za dveřmi chrámu.

Stupňování extáze

První fáze obřadu začíná vlastně už v okamžiku, kdy se dohodnete na dnu a hodině jeho konání. Předběžná opatření zakládají anticipaci ještě

předtím, než se svým partnerem navážete fyzický kontakt. Už jen tato tenze vás může podnítit k tomu, abyste se vzájemným erotickým uctíváním začali již ve chvíli, kdy konečně společně stanete v prostoru, jež jste si vybrali za chrám. Pokud vás ale zpočátku trápí rozpaky, zahajte obřad tím, že si společně dáte sklenku šampaňského nebo i něčeho ostřejšího, případně trochu ovoce, abyste si usnadnili přechod do rituální dimenze. Navažte s partnerem kontakt. Jestliže kohokoli z vás dosud sužuje nervozita nebo běžné každodenní starosti, uvolněte se pomocí masáže a povídejte si při ní o svých erotických přáních: Bude to zkoumání nové pomůcky nebo techniky? Nebo staré dobré tradiční milování? Či snad máte chuť na malou bondážovou seanci nebo šimrací rituál?

Objevujte navzájem své tělesné schránky tak, jako by se vám tato vzácná příležitost naskytla poprvé, a především se během oněch hodin věnovaných jednotlivým vzrušujícím fázím sexuálního obřadu ubírejte tam, kam vás vede vaše a partnerovo tělo. Když obřad trochu pokročí, pak se ti milenci, kteří rádi testují a „posouvají“ své mantinely, možná rozhodnou prozkoumat potenciálně intenzivnější vjemy, jež mohou vznikat při takových technikách jako bondáž, erotická flagelace, hrátky s teplotou (to vše probereme v jednotlivých kapitolách části „Transcendentní techniky“) nebo anální penetrace (kterou jsem popsala v kapitole „Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším“). Neexistují žádná pravidla, jak by se jednotlivé fáze měly vyvíjet nebo jak dlouho mají trvat, nicméně na celkových výsledcích každé seance (a tím i celého sexuálního obřadu) se blahodárně projeví, když se bude intenzita navozovaných vjemů pozvolna stupňovat. Pokud váš partner není z těch, kdo vnímají rozkoš jen při intenzivních vjemech, je dobré nechat si techniky, jež slouží k posouvání mantinelů, až na chvíli, kdy je váš protějšek (velmi) silně vzrušený a obřad v plném proudu.

Jestliže jste si naplánovali delší obřad a rozhodli se vyzkoušet i techniky celotělní stimulace a s nimi související pomůcky, zkuste také ex-

perimentovat s pocity, které se dostavují, když na sebe jeden z partnerů na celou jednu fázi sexuálního obřadu vezme úlohu poskytovatele vjemů (tedy ty, které se říká „dominant“, v mezinárodním slangu též „top“ nebo „aktiv“) a druhý se ujme pozice jejich příjemce (tedy role, která se označuje jako „submisiv“, mezinárodně také jako „bottom“ nebo „pasiv“). Až si příjemce naplno vychutná opojné účinky, jež mu partner velkoryse daroval, a poněkud se z nich vzpamatuje, můžete si při některé z dalších seancí role prohodit. Rozhodnete-li se těchto rolí držet po celou jednu fázi obřadu, myslíte na to, že pokud budete v jejím rámci navozovat příliš různorodé vjemy, vyvoláte u partnera spíše smyslový zmatek, a ne rozkoš. Raději zvolte jen pár typů vjemů a zkoumejte, co všechno dokážou, protože pak si obřad spolehlivě uchová svůj spád. Podstatná je kvalita vjemů, nikoli jejich kvantita.

Čím je obřad *Nalezený ráj* kratší, tím důležitější je nic nekomplikovat a nepřehánět to s intenzitou zkoumaných vjemů. Je-li jeden z vás nováček, zdržte se extrémnějších technik a nechte si je až na dobu, kdy se mezi vámi rozvine důvěra dostatečně hluboká na to, aby vás zbavila rozpaků. A pamatujte, že sex není zkouška vytrvalosti ani soutěž o nejlepší výkon.

Rovněž je důležité počítat s tím, že gradování rozkoše zvyšuje aktivitu endokrinní soustavy, takže stoupá hladina endorfinů i dalších hormonů, čímž dochází nejen ke stupňování naší vnímavosti a tím pádem i naší *joie du sexe*, ale zároveň i ke změně stavu vědomí, a tedy i našich rozhodovacích schopností. Proto vždy respektujte mantinely, které jste si určili na začátku, a to bez ohledu na to, jak moc jste „sjetí přírodními drogami lásky“, jak dlouho vaše hrátky trvají nebo na to, jaké intenzity obřad dostupuje. Můžu vám zaručit, že tím udržíte vysokou hladinu erotického napětí, uchováte onu příchut' tajuplnosti, která patří k počínajícím vztahům, a předejde riziku, že byste po skončení obřadu něčeho litovali. Dodržováním vytčených mezí rovněž zvýšíte pravděpodobnost, že až dojde na příští setkání, budete mít chuť tyto mantinely zkoumat a posouvat.

komunikace

Drsněji... něžněji... hlouběji... rychleji:
navigujte svého partnera

Chcete-li být dobrým milencem nebo milenkou, nestačí jen umět se cele poddat rozkoši. Neméně důležité je „nebýt duchem mimo“ a stále si všímat partnerových reakcí. Když budete neustále přítomni nejen fyzicky, ale i duševně, budete na své pouti do ráje i při návratu sklízet vskutku až hříšně lahodné ovoce. Do *Nalezeného ráje* vás nejspolehlivěji dovede ten ukazatel, jenž partnery nabádá, aby navzájem pozorně sledovali své reakce a odezvy.

Jestliže vám partner působí tak mocnou rozkoš, že na vás jdou mráčky, dejte mu to najevo. A pokud může udělat něco, čím by vás přivedl k ještě větší slasti, nestyďte se jej o to požádat. Navigujte partnera – slovně i gestem – vždy, když potřebujete, aby postupoval drsněji, něžněji, hlouběji nebo rychleji.

Většina z nás se už v útlém věku naučila potlačovat, ovládat a skrývat své emoce, zejména ty, které nějak souvisejí se sexem. Není tedy divu, že mnozí dospělí tuto neschopnost komunikovat neodkládají ani v posteli. Jenže jakkoli je důležité sledovat řeč partnerova těla, pravdou zůstává, že ani při sexuálním obřadu neexistuje nic, co by dokázalo nahradit jednoznačnou a upřímnou verbální komunikaci. S přihlédnutím ke svému i partnerovu osobnostnímu rozpoložení můžete vše říkat buď zcela narovinu, nebo s přesvědčivou rafinovaností. Komunikace je umění – a komunikace při sexu představuje jeho vyšší, vytríbenější stupeň.

Při zkoumání intenzivnějších vjemů může upřímná komunikace předcházet nehodám a náhlým výbuchům emocí a zajistit, aby psychické i fyzické mantinely zůstávaly stále zřetelné. Zároveň vám umožní zmapovat si smyslovou geografii partnerova těla a vice versa. Citlivost a vnímavost jednotlivých partií se mění, a nebudete-li tyto změny kontinuálně sledovat, úspěch cesty za intenzivní rozkoší bude vážně ohrožen.

Ve chvílích, kdy partnera – a tím pádem nevyhnutelně i sami sebe – lákáte do náruče extáze, nepřestávejte si všímat, jak na projevy vaší zanácené péče reaguje. Přechody mezi jednotlivými zónami musejí být harmonické, protože při nahodilém, neuspořádaném přeskakování mezi různými tělesnými partiemi nebo typy stimulace je pro partnera velmi těžké soustředit se přesně na ten vjem, který mu právě poskytujete, a plnohodnotně si jej užít. Z pohledu taoistických škol lásky je nedostatek sebekontroly, pozornosti nebo harmonie totéž co nedostatky sexuální obratnosti. Chcete-li dávat – nebo přijímat – dar rozkoše, musí být vaše mysl soustředěná.

Snažíte-li se navozovat rafinovaně jemné, lehoučké vjemy, zejména pokud se při tom zaměřujete na jednu konkrétní část těla, střídáte intenzitu kontaktu, aby se váš milenec nepropadl do stavu senzorké nudy. Až se vám partnera podaří rozehřát a postoupíte k bezprostřednější nebo intenzivnější stimulaci, musíte jeho reakce na vaši velkorysou péči sledovat ještě bedlivěji.

Citlivě měňte jak rytmus, tak i důraznost fyzického kontaktu – zajistíte tím, aby navozované vjemy ústily v čím dál tím intenzivnější rozkoš. Kdykoli postřehnete, že se partner pocitům, jež mu působíte, brání, nebo se dokonce odtahuje, berte to jako jednoznačný signál, že máte zpomalit, snížit intenzitu laskání nebo obrátit pozornost k některé z méně zcitlivých oblastí jeho těla. Jestliže se ale pod vašimi doteky doslova rozplývá a dostává se do erotického vytržení, dělejte dál přesně to, co doposud; dopřejte mu, aby se dal unášet transformujícími účinky, jimiž rozkoš obdarovává lidské tělo, duši i ducha.

Když sexuálně podbarvené vjemy poskytujete nebo přijímáte v rituálním kontextu, dokážou vás uvést do stavu extatické meditace. Pokud se ale snažíte vyzkoušet příliš mnoho různých typů vjemů naráz, přístup k těmto nadmyslovým sférám si velmi znesnadníte. Proto nic nepřeháňte a v rámci jednoho obřadu raději omezte paletu pomůcek, technik

i vjemů, předejdete tím smyslovému zmatku i riziku, že erotické vytržení prudce opadne. Pamatujte, že než sexuální tenzi vystupňujete tak, aby vás nebo partnera katapultovala k nadsmyslovým výšinám, chce to svůj čas, a že délka obřadu přímo koreluje s intenzitou pocitů, které přináší, i s mohutností konečného dopadu vašeho rituálního snažení.

V průběhu déletrvajících obřadů si vaše tělo bude samo říkat o přestávky. Čas, který vynaložíte na regeneraci, můžete věnovat bezodkladným životním potřebám, tedy například jídlu, koupeli, provětrání na čerstvém vzduchu nebo i vydatnému spánku – to vše je pro zdárný vývoj dlouhých obřadů nezbytné. Když jsme unavení a nedostatečně uvolnění, jsme i méně vnímaví vůči stimulaci – zatímco ve stavu čilosti jsou naše smysly pohotovější, a proto lépe reagují. Regenerační přestávky by si měly uchovat rituální povahu, protože i ony pak podpoří plynulý tok sexuální energie, namísto aby její proudění přerušily. Snažte se odolat pokušení probírat každodenní problémy a starosti; zbytečně byste tím nabourali rituální dimenzi a oslabili vytržení, jehož jste dosáhli díky tomu, že jste se do ní přenesli.

Závěrem ještě dodám, že čím závratnější jsou výšiny, k nimž vás opojná Erótova moc povznese, tím více času budete potřebovat na to, abyste se z účinků přírodních drog lásky vzpamatovali. Než se tedy vrátíte do všední reality, dopřejte si dostatek času na „dojezd“ endorfinového opojení. Pro pozitivní výsledky sexuálního obřadu je to naprosto zásadní.

Přípravy na cestu do ráje

Jednou ze základních složek cizelace sexuálního obřadu je přípravná péče o tělo. Můžete ji pojmout jako očištný rituál, jímž uctíte všechny smysly a proměníte tělo v jeviště sexuální rozkoše. Berte to tak, jako byste si chystali malířské plátno, na němž chcete vyjádřit umění extáze.

Dejte si horkou koupel nebo sprchu – ta obvykle mívá budivější účinky, snadněji se tak zbavíte zábran a posílíte svou sexuální sebejistotu. Kůže je největší ze všech tělesných orgánů a tělo se prostřednictvím jejích pórů dokáže samo zbavovat nečistot. Když dovolíte, aby se na jejím povrchu hromadily odumřelé buňky, vzniká bariéra, jejíž vinou se tato samočisticí schopnost těla oslabuje. Použijte exfoliační žínku nebo houbu, případně granulovaný peeling, pročistíte tím póry a podpoříte prokrvení pokožky, čímž vzroste její citlivost vůči doteku.

Nejlepší prostředek k očistě těla od toxinů a k navození celkového pocitu tělesné i duševní čistoty představuje sauna. Stačí hodinka týdně, a vaše tělo, duše i mysl si budou stále uchovávat dobrou receptivitu. Ve většině lázeňských zařízení je k dispozici i studená sprcha nebo bazén s ledovou vodou. Dodejte si odvalu a tuto možnost využijte, povzbudíte krevní oběh, takže celé tělo bude dostatečně prokrvené. Pokud si saunu dopřejete v průběhu posledních čtyřiaadvaceti hodin před zahájením obřadu, budete v jeho průběhu výrazně vnímavější vůči intimnímu kontaktu.

Připomínám, že i v případě, že nepočítáte s análními hrátkami, zůstává očista anální oblasti nezastupitelnou složkou genitální hygieny. Anální rozkoši a péči jsem věnovala kapitulu „Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším“. Dále chci upozornit, že ačkoli se genitálie potí víc než ostatní tělesné partie a náležitá hygiena je jistě nutná, není vhodné je příliš horlivě, agresivně nebo přehnaně často omývat parfemovanými prostředky, protože jinak tato choulostivá místa velmi snadno podráždíte.

Pokud jste si naplánovali časově náročnější obřad, lze koupání a sprchování začlenit přímo do jeho rozvrhu. Příjemné regenerační účinky omývání si můžete užívat společně a pro páry, jejichž vztah trvá teprve krátce, představuje výbornou příležitost k vzájemnému intimnímu poznávání. Nechte si partnerovy namydlené ruce klouzat po těle a smývat

z vás každíčkou stopu všední reality – a potom tuto laskavost poskytněte zase vy jemu.

Ať už koupel pojmete jako zasvěcení do obřadu, jako jeho samostatný prvek, nebo jako prostředek k završení dlouhého dne věnovaného rituálnímu uctívání sexuality, snažte se ji zakončit tím, že si genitálie opláchnete studenou vodou. Možná se vám to zdá trošku drastické, připomínám však, že studená voda povzbuzuje krevní oběh, díky čemuž si genitálie uchovají dobrý tonus a budou připravené k akci. Až se osušíte, navzájem se od hlavy až patě natřete hydratačním mlékem nebo tělovým olejem.

~~Parfémy a další navoněné výrobky tělové kosmetiky raději vynechte, mohly by překrýt vaše přirozené feromony. Totéž platí i pro podpažní deodoranty.~~ Podpaží je oblast, kterou můžete velmi příjemně zkoumat pomocí úst, a jen máloco je tak odporné a rušivé jako chuť deodorantu na jazyku. Vaše „pachová aura“, která je výslednicí činnosti různých žláz (mnohé z nich se nacházejí v genitální oblasti), působí jako přírodní afrodiziakum, jehož byste si měli vážit jako vzácného elixíru, protože je z velké míry zodpovědné za magický fenomén přitažlivosti.

Péče o ruce a nohy je odrazem našeho celkového přístupu k hygieně, a proto tyto partie při soukromých hygienických rituálech rozhodně nezanedbávejte. Reflexologové, maséři a akupunkturisté považují ruce i nohy za brány k celému tělu, což byste měli mít na paměti ve chvílích, kdy tato místa eroticky líbáte a laskáte svému miláčkovi. Nacházejí se v nich totiž miliony nervových zakončení.

Holit, či neholit?

Mezi přípravná opatření prováděná před vstupem do chrámu můžete zařadit i odstraňování tělesného ochlupení. Většina žen si z estetických důvodů depiluje nohy a podpaží a odstraňuje případné chloupky v ob-

ličejí. I mezi muži se dnes najde hodně takových, kteří nekončí u úpravy vousů, ale holí si i záda a hrud'; někteří věnují pozornost i svému pubickému ochlupení, tedy péči, na niž se dříve pohlíželo jako na převážně ženskou záležitost.

Někdo se svého ochlupení nezavazuje vůbec, jiný je zase tak důsledný, že si holí celé tělo. Pubická depilace se prováděla v mnoha kulturách, dnešních i zaniklých, a to nejen kvůli estetice, ale i v zájmu hygieny. Kdysi se vyholování považovalo za preventivní opatření proti přenosu parazitů a sexuálně přenosných nemocí. Dnes sice víme, že je to mylná představa, pravdou však zůstává, že pubické ochlupení vytváří taktilní bariéru a že se v něm zachytávají tělesné tekutiny uvolňované při intimním styku. Jeho odstranění proto může navozovat pocit čistoty, zvyšovat citlivost a umožňovat bezprostřednější kontakt.

Záliba ve vyholování stydkého hrbolku se někdy označuje i jako „akomoklitismus“, tedy „preferování hladkosti“. Někteří muži i ženy dávají dosud přednost „bobříkovi“, který byl populární v sedmdesátých letech, nicméně stále více lidem připadá sexuálně přitažlivé, když se chloupky z této a přilehlých tělesných partií částečně nebo i zcela odstraní.

K odstraňování chloupků máme dnes k dispozici i techniky, o jakých se starým Řekům a Římanům ani nezdálo. Vedle klasické břitvy nebo žiletky se nabízejí různé depilační pěny, gely, krémy a vosky a také zákroky, jež nás dokážou zbavit ochlupení navždy a provádějí se pomocí elektrolyzy nebo laseru. Ve většině tradičních severoafrických parních lázní najdete i oddělení určené speciálně k odstraňování chloupků. Nejčastěji se provádí pomocí medu nebo včelího vosku. Nejprimitivnější, bolestivá, ale zato velice důkladná metoda je vytrhávání pinzetou. Většina z nás tuto techniku považuje za formu mučení, ale jsou i tací, kteří nacházejí zálibu v jejích sedativních účincích, jež se dostavují, když pomine počáteční nápor adrenalinu. A kdo by dnes řekl, že až do poloviny minulého století se vytrhávání chloupků z ohanbí pomocí pinzety využívalo k léčení hysterie!

Vyznavačky brazilské depilace horkým voskem tvrdí, že po zákroku zažívají intenzivnější erotickou touhu. Většina žen však při této proceduře zakouší hotová muka. Dokážou je ale snést, protože bolest trvá jen chvíličku. Jiné ale při zákroku prožívají i orgasmus. Každý člověk má práh bolesti jinde, a třebaže se vám to nemusí líbit, skutečnost je taková, že po depilaci voskem bude vaše pokožka hedvábně hladká a připravená k intimnímu hýčkání.

Všechny metody, při nichž se chloupky odstraňují i s kořínky, působí prudké prokrvení pokožky, která je pak velice citlivá na dotek. Pro lidi s velmi choulostivou pletí však mohou být takové postupy nevhodné. Pro tyto hypersenzitivní jedince se nehodí ani elektrolytické a laserové zákroky.

Chcete-li odstraňování chloupků pojmout jako jednu z částí sexuálního obřadu, poslouží vám nejlépe žiletka nebo břitva. Tyto nástroje ale mohou mít významný dopad na psychiku, zejména pokud sáhnete po klasické neboli též „hrdlořezské“ břitvě. Jestliže s tímto nástrojem neumíte zacházet obratně a beze stopy nervozity, využívejte jej jen sami na sobě, ne na partnerovi, neboť je to opravdu potenciálně nebezpečný instrument.

Pokud se s partnerem rozhodnete, že z odstraňování pubického ochlupení uděláte jednu z rozkoší, jež hodláte společně prožívat v průběhu sexuálního obřadu, měl by si ten, kdo se této proceduře podrobuje, lehnout na záda, pokrčit kolena a co nejvíc roztáhnout nohy. V této poloze se obnaží celá vulva nebo varlata a navíc při ní můžete snadno pevně napnout pokožku genitálií a přilehlých oblastí, díky čemuž se nejen podaří zkrátit chloupky na minimum, ale také to zajišťuje větší bezpečnost. Je jasné, že člověk se v této pozici může cítit zranitelný a že leckomu připadá až ponižující; někomu se tento aspekt rituálního holení může líbit, zatímco jinému se pocity, které vyvolává, nebudou zamlouvat ani trochu.

Okamžiky, kdy své tělo i mysl připravujeme na prožitek rozkoše, dávají naší sexualitě rozlet – rituální odstraňování chloupků patří k velmi choulostivým, ale i potenciálně osvěžujícím intermezzům sexuálního obřadu. Zbavuje zábran, podporuje vnímavost a přispívá ke kultivaci rozkoší, které na vás čekají.



Erós a řád: budování chrámu

Všechno co děláte, dělejte s poezií.

Ralph Waldo Emerson

Dalším předpokladem úspěchu sexuálního rituálu je pečlivá příprava chrámu, který se má stát dějištěm projevů vaší erotické lásky. Záleží jak na místě, kde se tato svatyně má nacházet, tak i na tom, jakou duševní a duchovní dimenzi mu vtisknete. Tím, že určitý prostor a jeho atmosféru přizpůsobíte svým představám a potřebám, vytvoříte soukromý ostrůvek, kam nepronikne žádný z prvků reálného světa, tedy jakousi posvátnou oázu uzpůsobenou k lásce. Bez ohledu na to, jak přesně tento prostor chápete – zda jako chrám, budoár, hernu, pevnost či svatyni, stane se místem, kde se budou odehrávat vaše výsostně intimní rituály.

Ruská carevna Kateřina Veliká si ve svém paláci ve městě Carskoje Selo (dnes Puškin), jež leží nedaleko Petrohradu, vyhradila k milostným radovánkám hned několik komnat. Svým zájmem o sex byla proslulá a v jeho finesách se vyznala stejně dobře jako v tajích politiky. Nedávno se podařilo objevit malou část její bohaté erotické výbavy, jejíž existen-

ce se často popírala. Režisér Peter Woditsch v roce 2003 natočil dokumentární film *The Lost Secret of Catherine the Great* (Ztracené tajemství Kateřiny Veliké), v němž předkládá hypotézu, že ostatní artefakty, které jí sloužily k navozování extáze, se nacházejí v tajných archivech Vatikánu, jež jsou největším světovým muzeem erotiky, kde jsou ukrývány před zraky veřejnosti.

Většina z nás sice nemá k dispozici místnost, kterou bychom mohli vyčlenit čistě k oslavování Amora, nicméně při troše tvůrčí fantazie neexistuje prostor, jež by nebylo možné přetvořit v chrám erotické lásky. Budování takovéto svatyně je velmi účinnou formou psychologické přede hry, díky níž se můžeme po tělesné i duševní stránce postupně oprošťovat od všední reality, což je stav, v němž se snadněji podrobíme zákonům říše sexu a který dává volný průchod naší fantazii. Čím důmyslněji je obřad propracován, tím lépe se na něj partneři budou chtít připravit, aby se utvrdili v pocitech svobody, bezpečí a uvolněnosti, jež u obou povedou k hlubšímu sexuálnímu uspokojení.

Na prvním místě je vždy soukromí. Rytmu posvátného obřadu může uškodit i sebemenší vyrušení. A za druhé si ještě předtím, než za sebou zavřete dveře chrámu a uzamknete je vnějšímu světu, nachystejte a příhodně rozmístěte všechno, co budete potřebovat k harmonickému rozvíjení obřadu.

Vyčleňte zvláštní místo, kam rozložíte své rozkošnické nádobíčko: erotické pomůcky, lubrikanty, kondomy a cokoli dalšího, co máte s partnerem rádi. (Používáte-li bateriové pomůcky, přesvědčte se, že baterie nejsou vybité.) Před zahájením obřadu věnujte pozornost každému detailu, zajistíte tím, že rituál nebude ztrácet tempo. Pečlivá příprava zároveň vyvolá anticipaci a nasměruje vaše myšlenky k nadcházejícím rozkoším, takže funguje i jako velmi účinná přehra. Nepořádek nepůsobí eroticky. Nejenže snadno utlumí roznícené vášně, ale navíc může v partnerovi, který právě zaujímá roli příjemce rozkoše, vyvolat pocity nejistoty,

zvláště pokud se zrovna věnujete průzkumu celotělních vjemů. Nic nenařadí erotické vytržení tak spolehlivě jako partner, který se ve snaze najít zapomenutou pomůcku začne hekticky přehrabovat v útrobách skříně.

Jestliže je ústředním prvkem chrámu postel, musí být vybavena čistými, nažehlenými lůžkovinami; pokrývky poodhrňte, bude to působit jako pozvání k aktivní účasti na obřadu. Čas od času byste však útulné území postele měli opustit. Postel totiž omezuje škálu milostných pozic, protože nás nutí zaujímat horizontální polohy, takže v důsledku může „vyrábět“ lenivější, letargičtější milence. Když se odhodláte k experimentům mimo postel, pravděpodobně se dočkáte nejednoho velmi příjemného překvapení. I tak ale platí, že pro osvěžující zdřímnutí neexistuje lepší místočko než měkké podušky a partnerova náruč.

Žijete-li ve stabilním vztahu, můžete se v přípravách chrámu střídat nebo jej chystat společně. Pokud se ale s partnerem ještě moc dobře neznáte, mohlo by se stát, že vám společná stavba chrámu vůbec nepůjde od ruky. Nicméně aspoň na repertoáru technik a výběru pomůcek byste se předem domluvit mohli.

Domov jako chrám erotiky

U stabilních párů se prostředí domova nabízí jako možnost první volby. Jeho výhoda spočívá v tom, že nad ním máme lepší kontrolu, a proto je můžeme využívat jako stálé dějiště propracovaných obřadů. Skrývá však i jedno velké úskalí, protože v domácím prostředí je náročnější zůstat odpoután od reality všedního dne. Musíte tedy s partnerem udělat všechno pro to, aby se každodenní stresy, starosti a povinnosti nevykradly do sféry vyhrazené rituálu, a to zejména poté, co byl již zahájen.

Vypněte všechny telefony. Předem se omluvte každému – například blízkým příbuzným, kdo by si mohl dělat starosti, když nebudete přijí-

mat hovory. (Nikdo samozřejmě nemusí znát přesné důvody toho, že nebudete na příjmu!) Poslední, co potřebujete, je, aby vám někdo zazvonil u dveří s tím, že „se jen chce přesvědčit, že se vám nic nestalo“. Sundejte si hodinky – nadešel totiž čas ignorovat požadavky, jimiž náš život okupuje velebné tikání hodin. Vytvořte podmínky pro to, aby to bylo vaše tělo, a ne hodiny, co bude určovat průběh každické jednotlivé fáze obřadu – pevněji se tím zakotvíte v rituální dimenzi; vzepřete se totiž obvyklému rytmu každodennosti.

Jestliže však musíte dodržet určitý časový rámec, můžete nastavit budík tak, aby zazvonil přibližně třicet minut před koncem obřadu, abyste oba měli dostatek času k vychutnávání dozívajících účinků prožité extáze. Vracejte se do reality společně a nepřipusťte uspěchaný závěr obřadu.

Zavřete dveře do všech místností, které nebudete při obřadu potřebovat. Odstraňte z dohledu všechno, co by vás mohlo vytrhovat ze soustředění na nadcházející erotické radovánky (například hromady účtenek nebo prádla). Umístěte do chrámu opulentní kytici – vnesete do něj přirozenou krásu přírody. Umožněte sexuálnímu obřadu, aby podrobil prostor chrámu svému vlastnímu řádu. Čím důsledněji uzpůsobíte svým potřebám vše, co vás při obřadu bude obklopot, tím spíše se posléze vy i partner dokážete zcela uvolnit a oddat se rozkoši. Čisté a úhledné prostředí vytváří příznivější půdu pro kreativitu a je výrazem nejen vaší sebeúcty, ale i ohleduplnosti vůči partnerovi.

Sbalte si svůj „hrací kufřík“

Zajímavou alternativu domácího prostředí představuje hotelový pokoj. Skýtá tu výhodu, že v něm na vás z každého koutu nekouká vaše každodennost. Jeho interiér připomíná pověstný nepopsaný list, a proto bez

potíží absorbuje jakoukoli atmosféru či téma, jež se s partnerem rozhodnete nastolit. Až budete pokoj objednávat, požadujte takový, jehož koupelna je vybavená vanou. Než se vydáte na cestu, musíte si samozřejmě sbalit „hrací kufřík“. Pokud vám to udělá radost, přidejte do něj i krabičku čokoládových bonbónů a láhev šampaňského. Přibalte i pár cestovních svíček v kalíšku, protože erotického osvětlení se v hotelovém pokoji jen tak nedočkáte. Pokud cestovní svíčky nemáte, nastříhejte si kousky barevných látek a také je přibalte do kufříku. Na místě do nich zaviňte stínítka lustrů a lampiček, vyzařované světlo pak bude teplejší a víc sexy.

Až na vnější stranu bezpečně zamčených dveří pověsíte cedulku s nápisem „nevyrušovat“, podívejte se, zda mezi jejich spodní hranou a podlahou nezeje mezera. Jestliže ji objevíte, srolujte ručník a pečlivě ji zakryjte. Jestli i nadále slyšíte lidi, kteří si povídají na chodbě, spolehněte se, že i oni uslyší vás. Obsahuje-li vaše vybava nástroje, které mohou vydávat kompromitující zvuky, například bičíky nebo dűtky, musíte je používat s menší razancí nebo se jejich využití úplně vzdát. V opačném případě hrozí, že vám ředitel hotelu zaklepe na dveře!

Rozhodnete-li se svůj chrám zbudovat jinde než v pohodlí a soukromí domova, vymezíte tím svému dalšímu počínání pozoruhodné mantinely, což může vyústit v objevování nových vjemů, jež by jinak zůstaly neprozkoumány. Nezapomínejte, že i přítomnost mantinelů nás může mnohemu naučit!

Dovádění v malebné přírodě

Patříte-li k milovníkům přírody, možná se dáte zlákat k hrátkám pod širým nebem. V plenéru se sice musíte vypořádávat s různými omezeními nebo je překonávat, ale i tato hrozená rukavice může být zdrojem zábyvy. Kvetoucí rostliny a jejich vůně, pižmový odér mechových polštářků

a magická sluneční zář, která proniká listovým a zalévá zem kropenatými vzorky světla a stínu, dokáže každého smrtelníka proměnit v rozpustilou nymfu nebo satyru.

Pokud chcete, aby vaše *déjeuner sur l'herbe* neboli snídaně v trávě přerostla v mytické laškování, dbejte na to, aby se odehrávala v místech, kam žádná lidská noha – kromě té vaší – nevkročí. Sexuální obřad může být úspěšný jen tehdy, pořádáte-li ho v místě, jež vám zaručí naprosté soukromí a bezpečí. Chcete-li jej zasadit do přírodních kulis, mělo by se jeho dějiště nacházet na pozemku, který je ve vašem soukromém vlastnictví nebo patří vašemu příteli či organizaci, která se ztotožňuje s vašimi dobrými úmysly. Nikdy se neuchylujte do veřejných parků nebo zahrad, byť by byly seberozechlejší. Neexistuje totiž veřejný prostor, jenž by dokázal poskytnout dostatečné soukromí.

Jestliže si navzájem hodláte vzdávat hold pod širým nebem, musíte brát v úvahu, že se do vašich hrátek mohou vměšovat nejen rostliny, ale i různí živočichové. Nad matkou přírodou nikdy nemáme úplnou kontrolu, čímž se obřady pořádané v jejím lůně mohou zkomplikovat – není člověka, jenž by štíry, hady, klíšťata či medvědy považoval za vítané hosty rituálního prostoru. Ne každý také ocení, když na svém těle znenadání pocítí žahavé účinky kopřiv! Pokud ale budete své okolí pozorně vnímat, lze se mnohým komplikacím vyhnout.

V situacích, kdy sice máte přírodu na dosah, ne ovšem takovou, která by vám zaručila dostatek bezpečí, pohodlí a soukromí, můžete jejích krás využít aspoň k tomu, že v jejím lůně budete trávit intermezza dlouhých sexuálních obřadů. Sbalte si piknikový koš nebo si dopřejte procházku v lese. Přírodní prostředí vám poskytne příležitost k tomu, abyste si naplno uvědomili sílu účinků intenzivní rozkoše. Zhluboka dýchejte, dovolte vibracím sexuální energie, aby volně prostupovaly vašim tělem, a dopřejte celé své bytosti, aby předtím, než se vrátíte do stěn svého chrámu, dokonale zregenerovala.

Ať už výsledné estetické vyznění vašeho chrámu bude evokovat přírodu, nebo se ponese v duchu zenové strohosti, gotické zádumčivosti, barokní okázalosti nebo bude jednoduše respektovat modernu a její ostré hrany, měl by jeho interiér odrážet sexuální vkus obou partnerů. Stejně jako tomu bylo v chrámech, jež vedli mistři starověkých tantrických umění a jejichž brány se otevíraly pouze zasvěcencům, i vy můžete atmosféru zvoleného prostoru uzpůsobit tak, aby vás z běžné reality přenesla přímo do sfér, kde vládne sexualita. Čím má být obřad delší a sofistikovanější, tím více péče věnujte přípravným opatřením. Zpočátku vám mohou připadat zdoluhavá, ale jakmile vám obřad přejde do krve – a stejně tak i vašemu partnerovi, oba budete úkoly spojené s jeho přípravou vnímat nejen jako velmi radostné, ale i jako zcela přirozené.

Pamatujte, že čím větší intenzity sexuální obřad dosahuje, tím spíše budou jeho účastníci zakoušet dlouhodobý stav povznesenosti, jenž je důsledkem endorfinového opojení. Po obřadu, jenž trval déle než pár hodin, vám může návrat do reality působit mírnou dezorientaci. K „sestupu“ si dopřejte tolik času, kolik jen potřebujete (budete-li se v okamžicích, kdy dopady erotického vytržení dosud nepominuly, ze „sexuálního rauše“ snášet uprostřed nezasvěcenců bloumajících po supermarketu, plynulému doznívání rytmu extáze tím rozhodně nepomůžete). Počítejte s tím, že až budou účinky prožité euforie doznívat, může vám být realita poněkud vzdálená, což ale zároveň svědčí o tom, že jste se na křídlech ráje vznesli skutečně vysoko.

KAPITOLA 9



Vzhůru do ráje: vyladování smyslů

Jak vypadá tvé milování, takovou podobu bude mít i tvé spočívání u Boha.

Rúmí, *The Book of Love*

Chrám, jenž má pojmout váš rituální vesmír, je zbudován a nic nebrání tomu, abyste za sebou zavřeli jeho dveře a realitu nechali venku. Připravili jste nejen své tělo, duši a ducha, nýbrž i rituální prostor, takže se nyní můžete naplno věnovat uctívání každického smyslu, a tím pádem vzdávat hold i sobě navzájem.

Zatáhněte závěsy a na znamení, že obřad začíná, zapalte svíčku nebo vykuřovadlo. Vonný dým se k očistě chrámů využíval v mnoha kulturách, a ať už zvolíte kadidlo, myrhu nebo květinové tóny, vytvoří příchod posvátna, jenž vás uvede do rituální dimenze. Erotickou atmosféru podpoříte esenciálními oleji nebo vonnými svíčkami. Plameny svící vrhají magické tančící stíny a navíc nenajdete člověka, který by v jejich teplém světle nezkrásněl.

Máme sklony domnívat se, že ze všech pěti smyslů potřebujeme k dosažení rozkoše především hmat, protože nastoluje sexuální tenzi rychleji než zrak, sluch, čich nebo chuť. Erotickou péčí bychom však měli věnovat všem smyslům, protože tím živíme touhu – tedy nezbytný základ každého tvůrčího impulsu, a spolu s ní i naši vnímavost vůči rozkoši. Skutečnost je taková, že smysly nejlépe fungují, když pracují v součinnosti, a čím pilněji je s erotickým záměrem rozeznáváme, tím vnímavější jsme vůči vjemům, jež nám zprostředkovávají.



Tvrdí se, že u mužů hrají zrakové vjemy větší roli než u žen, ale co se cesy za intenzivnější rozkoši týče, je zrak stejně důležitý pro příslušníky obou pohlaví. Rozjitrňuje touhu, vytváří intimní pouto a po celou dobu dostaveníčka živí plameny sexuální vášně. Pokud se nechystáte na nějaké sexuálně podbarvené doktorské hrátky, k nimž byste potřebovali ostré světlo, výrazně ztlumte osvětlení – ale nezhasínejte! Šikovní milenci nepřetržitě sledují, jak partner na jejich milostnou péči reaguje, a to potmě jednoduše není možné. Jestliže člověka, v němž chcete vzbuzovat vášně, nevidíte a vaše oči se nemohou pokochat nádherou extáze, již prožívá, je to znamení, že jste světlo ztlumili přespříliš.

Prostor chrámu vám umožňuje zastavit čas. I v případě, že obřad zahajujete ve chvíli, kdy slunce ještě stojí vysoko na obloze, navodte pomocí měkkého, nepřímého osvětlení dojem nekonečného večera. Čas vám bude ubíhat jinak a posílíte tím metafyzickou, rituální dimenzi obřadu. Obalte stínítka svítidel šálami nebo ústřižky látek a postavte lampičky na podlahu. Výsledné účinky tím ještě umocníte, protože nepřímé osvětlení vycházející zdola podpoří atmosféru lépe než světlo dopadající shora.

Přichystejte svému zraku i další potěchu, a to v podobě zrcadel. Mnozí je považují za základní stavební kameny chrámového prostoru. Když v rajsském vytržení naráží tělo o tělo, můžete celkovou vnější tvář své cesty za extází pozorovat ve strategicky umístěných velkých zrcadlech. Malá ruční zrcátka zase zprostředkovávají dráždivé intimní pohledy zblízka. Zrcadla rovněž umějí zprostředkovat vzrušující iluzi skupinového sexu, aniž byste se tím vystavovali jakýmkoli rizikům a komplikacím, které se nevyhnutelně pojí se skutečnými orgiemi. Pro toho, kdo se rád dívá, představují zrcadla výtečnou alternativu k využití pornofilmů; navíc mají tu výhodu, že nabízejí pohled na reálný sex, a to navíc v reálném čase!

Moje povídání o hříšné pastvě pro oči (a uši) si zaslouží ještě malý dodatek: a sice o pornografii. V pasáži věnované zrakovým vjemům totiž nelze zavírat oči před faktem, že pornofilmy se těší široké oblibě a leckdo je rád využívá jako mocné afrodiziakum, případně jako účinnou metodu k rychlé akceleraci sexuální touhy. Někdo vnímá pornofilmy jako příhodnou „startovní čáru“ obřadu, jiný je zase rád využije při přestávkách – jako prevenci proti ochabnutí vibrací sexuální energie.

Jestliže se pro pornofilmy rozhodnete i vy, vymezte jim v rituálním kontextu odpovídající místo. Jinými slovy – nedopusťte, aby zaujaly křeslo v první řadě, protože to patří jen vám a vašemu partnerovi. Televizní obrazovka je moderní tlumič rozkoše, a nic není tak frustrující jako roztržitý milenec. Když vás partner sleduje jen jedním okem, zatímco tím druhým ulpívá na obrazovce, můžete se spolehnout, že se naplno nevěnuje ani vaší, ani své vlastní rozkoši. Pokud máte porno rádi, berte ho jako „pohyblivou tapetu“ nebo obrazovou kulisu. Vypněte zvuk a nahraďte jej svádívou, smyslnou hudbou.

Podstrojujte svému zraku všemi možnými prostředky – čistota a pořádek lahodí oku stejně jako ušlechtilé materiály. Veškeré pomůcky musejí být čisté a úhledně uspořádané, aby působily jako estetická pozvánka ke hře.

Harmonie jako extáze pro uši

Při bezmála všech rituálech, jež lidstvo zná, se k navozování žádoucí nálady využívá i hudba a platí to i pro sexuální obřad *Nalezený ráj*. Hudba mu dodává příděch intimity, protože umocňuje každíčké tělesné, duševní i duchovní rozpoložení, jež prožíváme. Ať už ji zvolíte jako doprovod k tanci, sólovému striptýzu nebo čistě jen ke chvílím, kdy se vaše těla jen tak, bez jakékoli stylizace, proplétají v extatické harmonii, vyberte si takové skladby, které umocní rituální atmosféru.

Klasická hudba přispívá k relaxaci ducha a oživení emocí. Před zahájením rituálu ztlumte hlasitost tak, aby hudba splývala s prostředím. Nejenže se tak budete lépe soustředit, ale zároveň necháte dostatek prostoru těm nejkrásnějším písním na světě, totiž těm, jež přirozeně vyluzujeme, když se rozehraje struny extáze.

Jsou to „písně zrozené z vášně“ a potlačovat je znamená udržovat při životě viktoriánský mýtus hlásající, že slušné dámy a pánové nesmějí svou radost ze sexu projevovat tak, aby byla slyšet. Nedovolte tomuto mýtu, aby se vloudil i do vaší postele, a vaše uspokojení rázem výrazně získá na intenzitě. Nezapomínejte však, že jakkoli líbezně vám tyto tóny znějí, každý, kdo ve vaší symfonii nemá svůj vlastní part, je pravděpodobně bude vnímat jako rušivé. Není-li tedy váš chrám dokonale zvukotěsný, hudba vám poslouží i jako zvuková bariéra. Nastavte hlasitost tak, abyste se s partnerem navzájem slyšeli, a současně tak, aby vaše vzdychání a výkřiky nedolehly k uším sousedů. Zajistíte si tím soukromí a v důsledku posílíte i pocit svobody.

Tyto z vášně se rodící písně, jež milenci společně „prozpěvují“, nejenže působí jako mocné afrodiziakum, ale tvoří i cosi na způsob rafinovaného erotického slovníku. Pozorný milenec přizpůsobuje intenzitu vzrušování rytmu partnerova dechu. Krátké a rychlé výdechy provázené sytým vzdycháním a neartikulovanými *mmmch* a *ááách* jsou příznakem,

že se partnerova sexuální tenze stupňuje a že je celkově velmi receptivní. Při výrazně se zrychlujícím dechu můžete čekat, že se co nevidět dostaví orgasmická vlna s vysokým hřebem.

Rozpoznáte-li však u partnera podobný dechový stereotyp ve chvílích, kdy mu navozujete velmi intenzivní vjemy, a současně zaznamenáte, že jeho tělem prostupuje napětí, může to znamenat, že se dotýkáte mantinelů, jež jsou jeho smysly s to snést, a posouváte je. Pokud se partner v takových okamžicích odtahuje, zmírněte intenzitu stimulace nebo se zaměřte na jinou z jeho tělesných partií. Ale ani vy sami se pasivně nepoddávejte hrátkám, jež se vám nezamlouvají, dopouštěli byste se tím stejné chyby jako ten, kdo si neumí správně vyložit negativní reakce svého partnera. V obou případech jsou totiž výsledkem emoční, případně dokonce i tělesná muka.

Nezapomínejte, že afrodiziakálními účinky disponuje i krása mluveného slova. Pokud víte, které rozkoše má váš partner nejraději, řekněte mu, že mu je rádi zprostředkujete. Partner se na ně bude těšit, a tím se ještě více navnadí. Naveďte jej k tomu, aby si vám o ně řekl i on sám – nebo jej o to přímo poproste! Výhoda anticipace spočívá v tom, že mozek se na ten který prožitek začne připravovat, a proto se partnerovy myšlenky začnou zaměřovat na přislíbenou rozkoš. Až kýžený prožitek konečně navodíte, vychutná si jeho účinky o to víc!

V každé svatyni, tím spíše v chrámu erotické lásky, platí, že disharmonické zvuky a neurvalá gesta narušují atmosféru obřadu. Pokud si však milenci chtějí zahrát na fingovanou realitu, může agresivně zabarvený slovník podpořit náladu určitých typů hierarchického rozdělení rolí. Ritualizovaná slovní agrese navodí žádoucí atmosféru například v případě, že se partneři předem dohodli na scénáři, jenž počítá s mocenskými hřítkami typu lékař/pacient, učitel/student, pán/sluha. Více si o tom povíme v kapitole „Radost ze hry: role poskytovatele a příjemce“.

Láska prochází žaludkem

Láska a jídlo promlouvají společným jazykem. Častou předehrdou sexuálních radovánek bývá večeře při svíčkách. Smyslové vzrušení roznícené lahodnou krmí dělá dobře libidu, zejména pokud lidé, kteří si společně vychutnávají ústřice nebo rozlamují krabí klepítka, hodlají zbytek večera vyplnit intimnějšími aktivitami. Uspokojování chuťových pohárků je výtečný přípravný rituál, ideální náplň rituálních přestávek i skvělé završení celého sexuálního obřadu. Nedopusťte, aby se umění přípravy pokrmů vytratilo, naopak jej zvelebujte, a stejně přistupujte i k souvisejícím obřadům spojeným se stolováním. Obojímu bychom měli v našem v životě přisuzovat stejně velkou roli, jaká náleží umění lásky.

Plánujete-li delší sexuální obřad, umístěte na dosah ruky mísy s vybranými, nutričně bohatými lahůdkami. K takovýmto chutným, energeticky hodnotným dobrotám, které vás pomohou udržet při síle, patří čerstvé i sušené ovoce, oříšky, kandovaný zázvor (ten pročistuje patro, povzbuzuje krevní oběh a má osvěžující účinky) nebo čokoláda.

Čokoláda je s rituály, sexem a něžnostmi spojována už odedávna a představuje výborný doplněk sexuálního obřadu. Věda se stále pokouší rozluštit tajemství, jimiž je tato vábná tmavohnědá pochoutka opředená, a zjistit, proč nám dělá tak dobře. Z dosavadních průzkumů vyplynulo, že kakao obsahuje různé alkaloidy, například tryptofan a fenylethylamin, které aktivují mozkové neurotransmitery. Neurotransmitery umožňují přenos elektrického vzruchu z jedné nervové buňky na druhou a dokážou tak ovlivňovat naše pocity i kvalitu vnímání. Fenylethylamin byl navíc zjištěn i v krvi čerstvě zamilovaných. Podobně jako tryptofan, i tato látka navozuje závratné pocity rozrušení, povznesenosti a štěstí. Mozek ji využívá k podněcování produkce serotoninu – jednoho z přírodních antidepresiv, které si vytváří lidské tělo, čímž máme k dispozici další biochemické vysvětlení „čokoládového rauše“.

CT 500 A 10

CHUŤE - PŘIPRAVIT JÍDLA!!!

190 / 191

V souvislosti se sexuálním obřadem se čokoláda hodí k příjemnému dráždění chuťových pohárků a navíc dodává energii a podporuje sexuální opojení. Sáhněte raději po hořké, jež obsahuje nejméně padesát pět procent kakaa a je prokazatelně zdravotně prospěšná, nikoli po mléčné nebo po cukrovinkách z rafinovaného cukru, které se za čokoládu jenom vydávají.

Pokud počítáte s tím, že obřad bude trvat déle než tři hodiny, s pouhými zakusovátky nevystačíte. Zajdete-li si na jídlo mimo dům, je to sice vhodná náplň přestávky, má však jednu nevýhodu: musíte kvůli tomu opustit chrám. A dá se předpokládat, že mezi dlouhými fázemi věnovanými radovánkám se vám příliš nebude chtít opouštět rituální dimenzi. Nutričně hodnotná a oku lahodící jídla si můžete – aspoň zčásti – nachystat předem. I příprava rituálního pokrmu je jednou z možností jak svému milému projevit lásku. Nicméně ať už se půjdete najíst ven, objednáte si donášku nebo si obřadní jídlo připravíte doma, mělo by se menu skládat z lehkých, čerstvých a energeticky bohatých, výživných a lehce stravitelných potravin.

V průběhu dlouhých časových úseků vyplněných sexuálním vzrušením zjistíte, že vnímáte chuť jako výraznější. Chcete-li si svou pouť napříč smysly ještě více zpříjemnit, vybírejte z potravin, které mají určitý sex appeal. K jídlům, jež proslula jako povzbuzovače libida, patří například lanýže, ústřice, jikry nebo feferonky. Určité pokrmy, které nám připadají „sexy“, působí mnohem více na naši psychiku, zatímco po fyzické stránce naši sexualitu příliš neovlivňují. Tím se vysvětluje, proč afrodiziakální účinky připisujeme potravinám falického tvaru, jako jsou banány nebo cukety, případně jahodám, jejichž tvar evokuje ženské lůno. Nejmocnějším afrodiziakem na světě však přesto zůstává samotná rozkoš, respektive pocity, jež prožíváme ve chvílích, kdy ji poskytujeme a přijímáme.

Některé potraviny doporučuji zcela vynechat. Jsou to těstoviny, smažená jídla, pokrmy zalité těžkými smetanovými omáčkami nebo sýrovým přelivem. Na jejich trávení se spotřebovává příliš mnoho energie a člověk je po nich poněkud otupělý. Omezte příjem uhlovodanů a dopřávejte si lehké, čerstvé pokrmy, a to v malých porcích. Vždy je lepší jíst spíše méně, protože až se pak budete zvedat od stolu, budete se cítit aktivní a plní energie, což prospěje dalšímu vývoji obřadu.

Některým přísadám byste se měli vyhnout, jestliže je nehodláte jíst jak vy, tak i partner. Patří k nim například česnek a cibule. Tyto nepříliš vybrané, leč přesto lahodné pochoutky sice mají pověst afrodiziak, ale jsou proslulé i tím, že po nich velmi nepříjemně zapáchá z úst. Pokud je ovšem budete jíst oba, jejich sexuální nevábnost sotva postřehnete a snížíte riziko, že se partnera dotknete.

Chcete-li své rituální počínání oslavit sklenkou šampaňského, ať vás ani nenapadne zpestřovat si program tím, že byste láhev použili k penetrování partnera – a to ani předtím, ani potom, co bouchnete špunt. Neotevřená láhev sektu může při jakékoli razantnější manipulaci explodovat (zejména tehdy, je-li zároveň vystavena změně teploty, k čemuž v teplých dutinách lidského těla nutně dojde), což vašemu partnerovi – mírně řečeno – rozhodně neprospěje! A zasunete-li do vagíny nebo análního otvoru otevřenou láhev, může v tělesném otvoru vzniknout vakuum, což je neméně nebezpečné.

Vždy dobře zvažte, co vsouváte nebo si necháváte vsouvat do tělesných otvorů, a mějte na paměti, že vazké membrány vagíny a análního otvoru velmi rychle propouštějí do krevního řečiště vše, s čím přijdou do styku. Pamatujte také, že vložíte-li do vagíny jakoukoli potravinu, riskujete tím kvasinkovou infekci. Kvasinkám se daří ve všech látkách obsahujících cukry, a proto žádnou z klasických eroticky vnímaných substancí, jako je med, čokoláda, jahody nebo zmrzlina, nesmíte vystavit přímému kontaktu s vagínou. Abyste toto riziko eliminovali, podávej-

te zákusky zásadně na servírovacím nádobí. Z téhož důvodu nesmíte za žádných okolností lít do vagíny nebo análního otvoru alkohol, protože by to přivodilo okamžitou opilost (která patrně není vítaným vedlejším účinkem). Alkohol navíc může způsobit podráždění výstelky vagíny i análního otvoru.

Sex, drogy a alkohol – nebo ne?

Tím se dostáváme k velmi důležitému tématu – totiž ke spojení sexu s drogami a alkoholem. Je pravda, že amfetaminy i alkohol stimulují smysly a zbavují zábran, jenže obě tyto látky také stahují svaly, takže znesnadňují přívod krve do genitálií. Navzdory vžitým pověrám alkohol ani drogy smyslovou percepci nevyostřují, ale naopak ji utlumují, a tím nepříznivě ovlivňují naši schopnost prožívat skutečně hluboké sexuální uspokojení. Zároveň přebíjejí pozitivní účinky endorfinového opojení; a endorfiny – na rozdíl od alkoholu a drog – smyslovou percepci zlepšují a zesilují tak dopady orgasmu.

Endorfiny nejsou jen zdrojem příjemných pocitů, ale také nám skutečně prospívají. Na rozdíl od jiných psychotropních látek totiž nepoškozují ani tělo, ani duši.

Jejich účinky umocníte nejlépe tím, že budete při sexuálním obřadu průběžně popíjet dostatek vody. Přidáte-li do karafy ženšenovou tinkturu, dostanete nealkoholický energetický nápoj. Ženšen je ale stimulans, a proto byste jej neměli užívat večer, pokud se ovšem nehodláte partnerským hrátkám věnovat až do rána.

Italové sice říkají, že jedna sklenka červeného za den prospívá srdci (a Francouzi jim jistě horlivě přitakají), během sexuálního obřadu to ale s konzumací alkoholu nepřehánějte. Na druhou stranu je pravda, že jeden koktejl, sklenka vína nebo sektu může mít příznivý dopad na

psychiku, a pokud některého z partnerů svírá nervozita, může se po malém drinku snáze uvolnit. Vydatná konzumace alkoholu však výrazně omezí vnímavost vůči rozkoši a poznamená úsudek. V důsledku pak můžete zapomenout na své emoční i fyzické mantinely. A po noci naplněné bakchickými slastmi se jistě nechcete probudit se sexuálně podbarvenými výčtkami svědomí zaviněnými výpadkem paměti! U mužů mohou navíc vinou alkoholu nastat potíže s erekcí a u žen zase se suchostí vagíny, protože tato látka ochuzuje Bartholiniho žlázy o jejich zvlhčující sekret. Alkohol ostatně dehydruje celý organismus. Týž účinek mohou mít i antihistaminika, nicméně nepohodu, již nedostatečné zvlhčení působí při penetraci, lze eliminovat pomocí lubrikantů.

Další známou látkou, která působí stažení svalstva, je tabák. I on může nepříznivě ovlivňovat erekci, účinky orgasmu i libido. Rovněž se o něm ví, že snižuje produkci i pohyblivost spermií, jakož i množství tekutin vylučovaných při ejakulaci. Nadto je zdrojem nepříjemného oděru, jímž nasákne celý rituální prostor. Kuřákům sice tento pach vadit nemusí, ale většina nekuřáků si na něj nepotrpí. Proto se v chrámu snažte nekouřit. Kadidlo a další vonná vykuřovadla mohou nepříjemné pachy překrýt, neodstraní však jejich příčinu.

Myslím, že o nikotinu, alkoholu a dalších drogách, potažmo o jejich nepříznivém vlivu na lidský organismus i na naši schopnost prožívat skutečně hluboké sexuální uspokojení, jsme si už řekli dost. Zdařilý sexuální obřad je sám o sobě drogou, a to drogou zdravou, legální a volně dostupnou všem, kdo se vydají na cestu do ráje.

Dráždivé dotečky

Milování se dotýká všech smyslů, nicméně jedním z nejmocnějších a nejvšestrannějších prostředníků rozkoše zůstává hmat. Dotekem můžete

partnera dráždit a vzrušovat, ale také v něm probouzet pocity bezpečí a důvěry. Hmat disponuje schopností zahajovat sexuální obřad a signalizovat změny jednotlivých fází a dokáže také velmi příjemnit „sestup z výšin“ ve chvílích, kdy se prožitek intenzivní rozkoše uzavírá.

Masáž je zázračný prostředek k zahájení intimního kontaktu, zejména pokud partner není ještě zcela připravený nebo je nervózní či nesoustředěný a ustaraný. Erotická masáž vám také umožní poněkud přibrzdit, ale zároveň nepřestat partnera posouvat vstříc říši sexu, což využijete například během přestávek v obřadu. Je to rovněž skvělá metoda k mapování smyslové geografie partnerova těla a zjišťování jeho reakcí. Jestliže se obáváte, že byste to nemuseli zvládnout, něco si o umění masáže přečtěte nebo se přihlaste na masérský kurs; dodá vám to pocit jistoty a něco se přiučíte. O umění masáže se hodně naučíte i tím, že ji sami podstoupíte.

Masírování však může svou funkci plnit dobře i bez toho, že byste museli znát nespočet složitých technik. Stačí, dáte-li volný průchod tvůrčí energii a necháte se vést svými instinkty. Když partnera požádáte, aby vám prozradil, po čem touží, budete s postupem času zjišťovat, že umíte poskytovat velmi účinnou, na míru ušitou masáž.

Začněte masírováním hlavy. Sídli v ní čtyři z našich pěti smyslových orgánů a také největší pohlavní orgán vůbec, totiž mozek. Masáží hlavy navnadíte ke spolupráci i toho nejnervóznějšího milence.

Masírujte temeno a týl. Jemně potahujte za vlasy, přivábíte tím krev, aby prostoupila až k periferním oblastem hlavy, a podpoříte plynulost krevního oběhu. Třete a potom i líbejte místočko mezi obočím, které je známé jako třetí oko. Tato partie je mimořádně přístupná vůči přenosu energie a je branou k duchovní složce člověka.

Šetrně líbejte citlivá oční víčka. Masírujte a pusinkujte uši, jež jsou hustě protkány nervovými zakončeními, jejichž prostřednictvím se erotické vzruchy snadno šíří do celého těla. Líbejte partnerův krk a eroticky

jej laskejte pomocí zubů, obdobné vlny erotické energie se mu pak budou přelévat i do páteře.

Mohutné svaly hýždí, stehen, nadloktí a zad dobře reagují na silný, do hloubky zasahující tlak. Tyto oblasti jsou sice oproti některým jiným méně citlivé a vzrušivé, ale právě proto je lze využít jako vhodnou startovní čáru erotického kontaktu. (Nejste-li opravdu zkušený maséři, rozhodně se nepouštějte do masáže páteře.)

Masážní pohyby zásadně vedte směrem k srdci. Představujte si, že doslova zatlačujete krev zpátky do jejího životadárného zdroje, posílíte tím osvěžující účinky masáže. Vždyť zajisté nechcete partnera uspat! Ať už masáž zařazujete jako předeihu k sexuálnímu obřadu nebo jako intermezzo, věnujte se střídavě i stimulaci genitálií. Ke konci procedury experimentujte s možnostmi, jak s partnerem navazovat čím dál tím intenzivnější tělesný kontakt, čímž budete rituál posouvat k další úrovni.

Masírování vám půjde lépe, když využijete mastek nebo masážní olej, nezapomínejte ovšem, že ze zdravotních důvodů nesmí ani jedno z toho přijít do kontaktu s vagínou nebo análním otvorem. Můžete si také navléct latexové rukavice, zpestříte tím paletu navozovaných vjemů. Nepoužívejte je však současně s olejem, protože byste je zničili. Oproti tomu mastek je ve spojení s rukavicemi vhodný, neboť umocňuje účinky masáže. Můžete také vyzkoušet kombinaci, kdy jedna ruka bude v rukavici a druhá obnažená, díky čemuž budete souběžně navozovat dva typy vjemů.

Kožené rukavice jsou sexy a umožňují navozovat intenzivní, pronikavé vjemy, ale současně vytvářejí určitou bariéru, kterou musíte překonávat. Nechcete-li tedy plýtvat energií, raději se jim vyhněte. Další nevýhoda kůže spočívá v tom, že omezuje přímou výměnu energie mezi těly masírovaného a masírujícího.

Pánové: k svůdné, intenzivní a možná i trošinku žertovné masáži můžete využít i své genitálie; zkuste svým ztopořeným přítelíčkem vavlivě přejíždět sem a tam přes partnerčina nebo partnerova záda, stehna

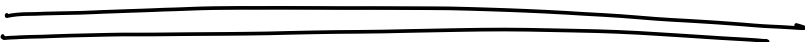
a další tělesné partie. (V tomto případě bude prožitek rozkoše zaručeně oboustranný!) Dámy: zakončete masírování tím, že budete bradavkami laskat pokožku svého milého – nebo své milé! I tato technika je z těch, při nichž si na své přijde nejen ten, kdo je masírován, ale i ten, kdo masáž poskytuje.

Nejúčinnějšími nástroji hmatových prožitků jsou sice ruce, nezapomínejte ale, že hluboce intimní rozkoše je možné navozovat i ústy – rty, jazykem nebo zuby. Vedle vagíny a análního otvoru jsou ústa dalším z nevelkého počtu orgánů složených z kruhového svalstva a podobně jako ony jsou tvořena mimořádně citlivými erektivními tkáněmi. Celá oblast úst obsahuje hojnost nervových zakončení, a právě proto jsou nám tak příjemné pocity, jež zažíváme při líbání, vzájemném „okusování“, sání, olizování a dalším orálním laskání, zkrátka ve chvílích, kdy se navzájem „ochutnáváme“. Už samotný polibek na rty je něco božského, ale když se při něm setkají i jazyky, milenci se pravděpodobně dočkají ještě intenzivnějších smyslových rozkoší. Rty se hodí k líbání a laskání kterékoli tělesné partie. Jazyk zase patří k nejsilnějším svalům lidského těla, a pokud s ním zacházíme obratně a rafinovaně, je zdrojem vjemů, jež žádná jiná tělesná oblast zprostředkovat nemůže.

Taoistické školy erotické lásky doporučují řadu cvičení, která tento mohutný sval posilují tak, aby dokázal orální rozkoše navozovat i v delších fázích. Co se zubů týče, můžete je využít k ověřování hranic, jež dělí rozkoš od bolesti. Ne každý si ovšem na štiplavé vjemy způsobované milostným kousáním potrpí. Pravdou však zůstává, že touha lízat, ochutnávat a doslova hltat toho, koho milujeme, je nedílnou součástí vášnivě lásky a známkou hluboké důvěry a intimity.



Radost ze hry: role poskytovatele a příjemce



Existují dvě možnosti, jak ke mně proniknout: pomocí polibků, nebo pomocí imaginace. Mají však svou hierarchii: samotné polibky nefungují.

Anaïs Nin, *Henry and June: From a „Journal of Love“, the Unexpurgated Diary (1932–1932) of Anaïs Nin*

Sexuální obřad *Nalezený ráj* poskytuje dospělým lidem vzácnou příležitost ke hře – můžete při něm vypnout reálný svět a navzájem se nažhavorovat až k závěrečnému požáru! Zařadíte-li na program „erotické divadlo“, může vám to pomoci udat tón celému obřadu a usnadnit seznamování s různými pomůckami a technikami celotělní stimulace.

Hraní rolí – neboli také „hra na něco“ či „rolová hra“ – je přirozená složka dětské zábavy, při níž se fantazii nekladou žádné meze. V určité fázi dětství jsme si všichni zkoušeli osvojovat role dospělých, ať už dominantní nebo podřízené, případně oba tyto typy úloh střídat. Hráli jsme si na statečné vojáky a vítězili nad slabými nepřáteli, nebo jsme se naopak vžívali do role nepřítele přemoženého vítězem. Byli jsme piráty

nebo jejich bezmocnými zajatci, četníky i zloději, páníčky i jejich domácími mazlíčky, učiteli i nezvedenými žáky. Hra na něco dává dětem příležitost porovnávat mnoho odstínů síly a bezmocnosti a vyhodnocovat je podle toho, kterým směrem se ubírá jejich klíčící osobnost. Jenže většina z nás si do doby, kdy začínáme dosahovat sexuální dospělosti, stihla vštípit představu, že svět fantazie je cosi dětinského, a dovolila, aby sociální podmiňování udusilo spontánnost naší tvořivé mysli. Paradoxní je, že jakmile dospějeme a přijmeme role, které si v souvislosti s dospělostí zvolíme nebo které jsou nám vnuceny, často začneme být příliš zaujatí starostmi o to, co si máme a nemáme myslet, říkat nebo dělat, namísto abychom jednoduše byli sami sebou a tvůrčím způsobem své role zkoumali, ať už jsou jakékoli.

Erotické divadlo v nás probouzí ducha dětství, jenž dřímá v každém dospělém člověku. Bez ohledu na to, jestli si milenci vědomě osvojí konkrétní role či nikoli, při každém intimním styku se u obou partnerů přirozeně projeví určitá míra dominance i submisivity. Nádherný sex si pohrává s hranicí mezi rozkoší a bolestí a snaží se ji posouvat, přičemž nezáleží na tom, jestli milenci zvolí drsnější nebo něžnější charakter hry, nebo zda si dokonce vypracují přesnější scénář a vezmou na sebe specifické role. Díky erotickému divadlu, ať už je spontánní nebo předem promyšlené, se snadněji napojíte na své nejnítěrnější erotické touhy a můžete je tedy i lépe uspokojovat.

Připravení a svolní: nahoře a dole

Vyznavači BDSM hrátek k opisu rolí poskytovatele a příjemce vjemů často používají jednoznačné termíny „pán“ a „sluha“. Já však v souvislosti se sexuálním obřadem *Nalezený ráj* raději volím výrazy „dominant“ a „submisiv“ (případně obraty „být nahoře“ a „být dole“).

„Být nahoře“ znamená plně věnovat svou sexuální péči „submisivovi“, jenž je připraven a ochoten ji přijímat. A „být dole“ znamená akceptovat sexuální stimulaci, již poskytuje „dominant“ – a tím pádem si ji i vychutnávat. Nemusejí to být striktně vymezené kategorie, jsou to spíše jen role, které s partnerem můžete zaujímat podle momentální chuti. Při klasických BDSM aktivitách se často předpokládá, že se každý bude nastálo držet úlohy, již si vybral, tedy buď submisivní, nebo dominantní (a člověku, který je střídá, se někdy pohrdlivě říká „switch“, tj. přepínač). Při sexuálním obřadu *Nalezený ráj* je ale naopak žádoucí, aby si partneři role vyměňovali, a to dokonce i v průběhu jednoho rituálu. Vždyť kdo se sám nepoddá rozkoši, jen těžko se seznámí s její mocí a dokáže z ní těžit.

Tím ovšem neříkám, že byste své obřady nesměli pořádat na půdorysu předem daných rolí. Plánujete-li spíše kratší rituál, možná si budete chtít vypracovat přesnější scénář a v jeho rámci se držet vyhraněných úloh. Takový postup je vhodný hlavně v případě, že hodláte vyzkoušet odpovídající techniky, například bondáž a flagelaci, neboť vjemy, které se při nich dostavují, vnímáme jako příjemné pouze poté, co dosáhneme vyšších úrovní vzrušení. Původní role si pak můžete prohodit při dalším obřadu. Nicméně mnohem lepší je udělat si čas na delší setkání, abyste se v rolích dominanta a submisiva mohli střídát po celou dobu společné pouti do ráje – a i potom, při návratu, a pak zase znovu a znovu.

Spontánní výměnu rolí lze v rámci jednoho obřadu absolvovat, kolikrát jen chcete, ale dejte si pozor, abyste v jediný okamžik oba nehráli tu samou – se dvěma submisivy by obřad sklouzl do stojatých vod a u dvou dominantů zase hrozí, že se mezi nimi namísto vzájemného poskytování extáze strhne konflikt. Pamatujte, že uspokojený submisiv na výměnu rolí jistě milerád kývne a na oplátku zahrne štědrou péčí partnera, jenž mu dosud projevoval velkorysost coby dominant.

Převzmete velení

Zkušení dominantí se snaží přizpůsobit navozované vjemy potřebám a tužbám svých submisivů. Ať už má vaše cesta k sexuálnímu uspokojení jakoukoli podobu, průběh obřadu se vždy musí přizpůsobit limitům partnera, který „je dole“. Ale přestože je to právě on, kdo se má podvolovat rozkoši, neznamená to, že se od něj žádá pasivita. Vytváření a výměna sexuální energie je záležitost společného úsilí a submisiv není za výsledky obřadu zodpovědný o nic méně než jeho partner. Stejně jako zkušený dominant, i zkušený submisiv umí profánní svět hodit za hlavu a po tělesné i duševní stránce se zcela pohroužit do stavu hlubokého uvolnění a receptivity. Se svým protějškem udržuje nepřetržitou interakci a plně se soustředí na rozkoše, jichž se mu dostává.

Stejnou bdělost si musí uchovávat i dominant, aby mohl náležitě odpovídat na partnerovy reakce. Řeč submisivova těla by vám měla být dostatečným indikátorem, že něco děláte příliš rychle, drsně či urputně, nebo příliš jemně, ne tak úplně dobře – nebo naopak přímo dokonale! Vidíte-li, že je submisiv zcela uvolněný a receptivní, berte to jako spolehlivé znamení, že se mu vaše péče zamlouvá a že už se ubírá k branám ráje.

Pokud se ale jeho tělo nějaké formě kontaktu vzpírá, musíte si to vyložit jako neklamnou známku, že navozované vjemy cítí jako nepříjemné nebo dokonce nepřijatelné. Jste-li právě v roli submisiva a stane se, že partner na tyto tělesné signály nezareaguje správně – tedy že nepřibrzdí, nezačne se věnovat jiné z vašich tělesných partií nebo nezmění právě aplikovanou techniku stimulace či pomůcku – v klidu mu řekněte, co přesně je vašemu uspokojení na překážku, případně přerušete obřad.

Rozkoše, jež skýtá erotické divadlo, můžete zkusit objevovat i tím, že si při sexuálním obřadu prohodíte své obvyklé role. Ženy mohou například vyzkoušet dominantní postavení (které se pro leckoho dodnes pojí s maskulinitou). Jestliže většinou dáváte přednost roli submisiva, zkuste

si pro jednu osvojit její pravý opak; možná zjistíte, že vám dodává překvapivě příjemný pocit sebejistoty. Převzmete velení! Svlékněte partnera, sami se však svlékat nezačínáte, dokud nebude úplně nahý. Až se budete svlékat i vy, nikam nespěchejte a využívejte erotickou moc anticipace a tajuplnosti.

Výměna navyklých rolí je pro milence (muže i ženy) užitečná i tím, že díky ní mohou objevit, jak je přínosné umět bezvýhradně přijímat rozkoš a zcela se jí poddávat. Zejména ženy jsou totiž kulturně naprogramované k roli dárkyň, a to nejen jako matky, ale i jako milenky. Proto jim přijetí daru rozkoše může dělat větší potíže než mužům. Role submisiva však snižuje tlak na výkon, čímž milencům – mužům i ženám – umožňuje dopřát si chvíli uvolnění, nechat věcem volný průběh a ujmout se svého nezadatelného práva na rozkoš. Nezapomínejte, že vaše rozkoš je i rozkoší partnerovou!

Ujměte se svých rolí

Milencům, jimž není myšlenka erotického divadla proti srsti, může vyhovovat, když si určité role přetvoří tak, aby lépe zapadaly do nějaké konkrétní fantazijní představy. Nedivte se, uvědomíte-li si, že se vaše fantazie příliš neliší od praxe BDSM nebo od dětské hry. Scénáře, jež vedle sebe stavějí sílu a slabost, jsou archetypické a odolávají generačním obměnám. Fantazie, v nichž se měníme v zajatce nebo oběti únosu, dostáváme výprask jako školáček, případně se dáváme rozmazlovat jako nezvedený fracek či se necháváme opečovávat zdravotní sestřičkou, jsou součástí kolektivního nevědomí a známe je všichni. I přesto si však musíte s partnerem o svých tužbách promluvit předem a také vyslechnout, co se líbí jemu. Jestliže tuto přípravu zanedbáte a začnete svou fantazii

rovnou realizovat, můžete se dočkat toho, že s vámi partner vyrazí dveře budoáru!

Možná se vám bude líbit, když se na scéně, na níž se vaše fantazie rozehrávají, objeví i tělesné a emoční dopady strachu, hněvu nebo povýšenosti; tento postup vám totiž při erotických hrátkách může zpřístupnit ještě širší paletu vjemů a pocitů. Budete-li příslušné emoce přehrávat ve společnosti partnera, jemuž důvěřujete, v prostředí, jež dobře znáte a cítíte se v něm v bezpečí, a nepřekročíte hranice vymezené tou kterou fantazijní představou, velmi pravděpodobně vás povznesou až do „sexuálního rauše“.

Za předpokladu, že s tím oba partneři souhlasí a seance se odvíjí harmonicky a v souladu s předem stanovenými a velmi zřetelnými mantinely, lze náplň obřadu obohatit i o ritualizovanou bezbrannost, poníženost a dokonce i agresi, a to jak verbální, tak i fyzickou. Nikdy nesmíte nabýt dojmu, že je vaší povinností účastnit se i takové sexuální aktivity, která vám není tak úplně po chuti. Rovněž nikdy nepřipusťte, aby se z erotické hry vytratil duch lásky a ohleduplnosti.

Projevy skutečné agrese či násilí jsou při jakémkoli intimním styku nepřipustné, tím méně pak při sexuálním obřadu. Takové chování je jednoznačně aktem zneužívání a nelze je tolerovat. Záměrné působení tělesné či duševní újmy je za prvé obecně nepřijatelné a za druhé neslučitelné s myšlenkovou koncepcí obřadu *Nalezený ráj*.

Možnosti rolí souvisejících s emočními a tělesnými dopady *ritualizovaného* strachu, agrese nebo nebezpečí a spojených se sexuálním vzrušením smíte zkoumat jedině a pouze v prostředí, které máte naprosto pod kontrolou. Fingovaná realita sice není totéž co realita skutečná, ale uvědomte si, že jestliže někdo zvenčí uslyší nebo v horším případě dokonce uvidí výjev, při němž dochází k posouvání mantinelů sexuality, může takové jednání mylně považovat za skutečné zneužívání. Chrám erotiky je

prostor uspořádaný *ad arte* a žádná z improvizací, které vás uvádějí na stezku extáze, nesmí v žádném případě proniknout za jeho zdi.

Pokud se u příležitosti erotického divadla rozhodnete i pro intenzivnější formy stimulace, zvažte, zda hru nepojednat jako improvizaci založenou na rámcovém scénáři. Může se to hodit zvláště v případě, že k tomuto typu radovánek přistupujete poprvé. Rovněž je vhodné stanovit si předem hranice, za něž nehodláte zajít, protože pak pro vás bude snazší navzájem jeden druhého bezpečně navigovat z reálného světa do říše sexu.

Nefalšované BDSM hrátky často pracují s podrobnými scénáři, které obsahují jasně předepsané repliky, rituální výrazy a speciální terminologii, to vše proto, aby ztvárňovaná scéna působila „realističtěji“. Běžně je volí i profesionální dominy a dominátoři. Jejich klientelu totiž často tvoří lidé, jež skoro – nebo také vůbec – neznají, a z téhož důvodu také někdy využívají písemné dotazníky a smlouvy, aby zjistili, co všechno si vůči konkrétnímu zákazníkovi mohou dovolit. Tato forma dohody je dobrým příkladem, jak významně může kvalitní komunikace prospět výslednému erotickému uspokojení. Ať už bude mít vaše dohoda o nepřekročitelných hranicích písemnou či ústní podobu, každopádně její pomocí předejdete riziku, že se kdokoli z vás octne v situaci, která vám bude nepřijemná.

Oblečení ke svlékání

Chcete-li posílit fyzické, psychické i estetické účinky obřadu, využijte speciální rekvizity. Ty vám zároveň pomohou vdechnout rituálu větší ucelenost a přesvědčivost. Realističtější podobu dodají vašim fantasiím i kostýmy. Umocní účinky specifických rolí a obřad díky nim získá na zábavnosti. Koneckonců – přejete-li si, aby vás partner uctíval jako boha

nebo bohyni, měli byste se podle toho také obléknout (a následně i svléknout)!

Vyzkoušejte například korzet. Když si žena oblékne korzet, zjistí, že jí tento oděvní prvek zvýrazní křivky, zeštíhlí pas a nadzvedne prsa, čímž jejímu tělu propůjčí velmi ladné a vznosné vzezření. První korzety se objevily ve středověku a od té doby prodělaly mnoho proměn, nikdy však úplně nevyšly z módy. Na počátku devatenáctého století se dokonce dostaly i do pánského šatníku. Důstojníci i dandyové je využívali k zeštíhlení pasu a zdůraznění linií trupu. Někteří muži nosí korzety i dnes, byť většinou tak, aby to nebylo moc vidět. Korzety přispívají ke správnému držení těla, modifikují pohyby a posilují sebevědomí, protože si díky nim lépe uvědomujeme své tělo.

Korzety mohou obohatit bezpočet různých scénářů, od vojenských scén s příchutí tuhé kázně až po výjevy, které pracují s konceptem pokorného uctívání Velké Bohyně. Pokud si chcete vyzkoušet opravdu intenzivní stahovací účinky a dosáhnout toho, aby váš trup nabyl podoby přesýpacích hodin (k čemuž je nejvhodnější korzet vyztužený ocelovými kosticemi), budete potřebovat pomoc – a to nejen při zašněrovávání, ale také při jakémkoli úkonu, u něhož se musíte předklonit, tedy například při zavazování bot. Extrémně silné šněrování vám zabere minimálně půl hodiny a provádí se ve dvou až třech fázích, aby se vnitřní orgány stihly přizpůsobit konstrukci korzetu.

Co se ženské erotické výbavy týče, nejméně negativních emocí patrně vzbuzuje krásné prádlo a boty s vysokými podpatky. Většina mužů jejich svůdnosti neodolá. Oblékáte-li si něco hebkého, jemného a provokativního, je to stejně sexy jako situace, kdy si takové věcičky svlékáte. Jemné punčochy podtrhují křivky nohou, což navozuje decentní příslib rozkoše. A zdobí-li vaše nožky perfektní pedikúra, budou působit velmi sexy při obouvání i zouvání bot se závratně vysokými podpatky. Ty vedle korzetů představují další faktor, jenž ovlivňuje naše

pohyby a držení těla. Provokativní obutí má erotický náboj – a dodává sebevědomí!

K eroticky přitažlivým materiálům patří i kůže. Je vábná na pohled a ty, kdo ji mají v oblibě, dokáže navnadit i svým specifickým pižmovým pachem a vrzavými zvuky. Na milovníky gumy mají podobné účinky i skřípavé, praskavé a pleskavé zvuky, jež vydává latex.

Čím je erotické divadlo specifičtější, tím věrněji mohou kostýmy a doplňky napodobovat realitu. Erotickým fantaziím, v nichž figurují role policisty, vojáka, lékaře, hasiče, zdravotní sestry nebo služky, dodáte na autentičnosti, když využijete uniformy, které zástupci těchto povolání skutečně nosí. Představují ingredienci, jež každému intimnímu dostaveníčku spolehlivě dodá špetku koření a obrovskou porci zábavy. Možností jak obohatit sexuální hrátky existuje bezpočet, stačí jen, když se nedáme omezovat obvyklými škatulkami.

Bez ohledu na to, pro které konkrétní role se s partnerem rozhodnete, platí, že kostýmy, pomůcky a rekvizity vždy podpoří rituální dimenzi, protože díky nim jsou naše hry přesvědčivější, estetičtější a zábavnější. Když se dva dospělí, kreativně založení a předsudků prostí lidé dobrovolně rozhodnou sehrát specifický scénář a zůstanou věrni parametrům, na nichž se předem dohodli, mají velkou šanci poznat vjemy a emoce, jejichž existence by jim jinak dost možná zůstala utajena. Tento typ prožitku není nic povinného, jeho osvobozující účinky však mohou vyústit ve fyzickou, duševní i duchovní transformaci a otevřít nám dveře k životu, jenž bude odvážnější a bude nám přinášet větší naplnění, a to nejen ve stěnách budoáru.

Č Á S T I I I



TRANSCENDENTNÍ TECHNIKY

aneb o nástrojích touhy,
jež milence povznese k rajským výšinám
a ještě o něco výše

Následující kapitoly berte jako zasvěcení do několika technik celotělní stimulace, které patří k těm nejkreativnějším a také k těm, jež dávají naší sexualitě největší rozlet. Chci vás v nich vyzvat k průzkumu eroticky citlivých území ležících mimo oblast genitálií a vybídnout vás k tomu, abyste s celým svým tělem – a také myslí – zacházeli jako s jedním jediným smyslovým, sexuálním celkem. Mnoho lidí se těmito technikám vyhýbá ze strachu před tělesnou újmou, ale ještě víc je těch, kteří se jich zříkají proto, aby je někdo neónálepkoval jako sadomasochisty nebo je nepovažoval za perverzní či „nenormální“.

Škatulkování lidí podle jejich sexuálních zálib vede k vytváření zábran. Kapitoly zařazené do části „Transcendentní techniky“ jsou věnovány průzkumu našeho sexuálního potenciálu. Jakmile se osmělíte odhodit strach, že vás ostatní budou soudit, budete s to nahlédnout za tyto uměle

nastavené hranice a překonat fyzické, emoční i duchovní bloky, a díky tomu prožívat intenzivnější sexuální rozkoš a dělit se o ni s partnerem.

Na tomto místě musím opětovně zdůraznit, že neexistuje žádný správný, špatný nebo dokonce „normální“ způsob milování. Jedinou podmínkou je, aby prostředky, jimiž milenci dosahují uspokojení, nebyly v rozporu s touhami, právy a důstojností žádné ze zúčastněných osob. Odpírat si dosud nepoznané vjemy jen proto, že by vás někdo mohl odsoudit, je totéž co odmítat možnost objevovat hlubší vrstvy své vlastní osobnosti, jakož i osobnosti svého milence či milenců, a zdráhat se poznávat v úplnosti svět rozkoše, jež může – a také by mělo – představovat sexuální spojení.

Přístupy, o nichž se chystám psát, se sice skutečně vymykají běžným zvyklostem, rozhodně však přispívají ke kultivaci těla i duše. Prosím, nespěchejte s jejich odsudkem ani v případě, že je sami zkoušet nehodláte. I tak vám četba následujících pasáží pomůže rozšířit obzory a umožní vám přehodnotit pohled na rozdíly mezi lidmi, jež jsou podstatou kouzla, které každému z nás propůjčuje obdivuhodnou jedinečnost.

K A P I T O L A 11



Rozšiřování jeviště sexuality: nástroje extáze

Jsem celá stvořena pro lásku... od hlavy až k patě.

Marlene Dietrichová, *Modrý anděl*

Nemám příliš v lásce obrat „erotické hračky“, a proto pro předměty, jimiž na jevišti sexuality můžeme navozovat různé vjemy, raději používám výrazy jako „náčiní“, „pomůcky“ nebo „nástroje touhy“. S vynálezem internetu sice skončily časy, kdy jste bičíky, bondážovací pomůcky a další důvtipné nástroje touhy museli kupovat pod rukou nebo pro ně jezdit do nevábných čtvrtí, jenže snadná dostupnost ještě neznamená společenskou přijatelnost. A třebaže se nejedné z těchto věcíček, na něž se dříve pohrdlivě shlíželo jako na „somasochistické“ nebo „fetišistické“, dostalo pelu módnosti, vlivné módní časopisy ani slavní návrháři neudělali skoro nic pro to, aby se změnil většinový názor nejen na samotné erotické zboží, ale i na ty, kdo je používají.

Ve všeobecném povědomí je stále zakořeněno, že zkoumat říši sexuality s pomocí erotických pomůcek – zejména těch, jež slouží nejen ke stimulaci genitálií, ale celého těla – znamená pouštět se do těch temnějších vod sexu. Na udržování tohoto pokřiveného obrazu se podílejí i média a filmový průmysl, protože veškeré projevy, které se vymykají stereotypnímu modelu převážně genitálně orientované sexuality, představují jako něco, co se pojí se zvráceností a zločinem – a v zásadě tak plní diváckou objednávku, neboť diváci očekávají, že uvidí přesně to, čemu je společnost naučila věřit. Tyto postoje a s nimi související tabu pomáhá nechtěně udržovat při životě i většina výrobců takzvaných erotických hraček, a to tím, že opomínají ke svým výrobkům přikládat návody ke správnému, bezpečnému a rozkoš prohlubujícímu použití. S erotickými pomůckami je to totiž stejné jako s každým jiným nástrojem – mají-li přinést užitek, musíte vědět, jak se s nimi zachází. Sexuálně vyspělí vyznavači taoismu a tantry (i jejich dnešní pokračovatelé, kteří sex chápou jako cestu, jež dokáže člověka povznést nad realitu a přiblížit ho k božskému) se na nástroje, které jim umožňovaly zkoumat a posouvat hranice říše sexu, nedívali jako na hračky, nýbrž jako na předměty obdařené určitou mocí.

Význam erotických pomůcek si můžeme přiblížit tím, že si uvědomíme, co je vlastně tím nejmocnějším a nejuniverzálnějším sexuálním nástrojem, který máme k dispozici: jsou to naše ruce. Matka příroda nás neobdařila jen jedním nebo dvěma, ale rovnou deseti prsty, tudíž hned desetinásobným potenciálem k poskytování rozkoše. Když se s rukama zachází obratně, dokážou svlékat, léčit, laskat, hladit, pleskat, svírat, šimrat nebo masírovat toho, koho milujeme. Při neopatrném zacházení však mohou působit i bolest a zraňovat. A obdobně jako pro kterýkoli jiný erotický nástroj, i pro ruce platí, že určujícími faktory, na nichž závisí, zda budou navozovat radost a extázi, nebo soužení a muka, je to, jak je používáme a v jakém kontextu.

Nástroje touhy nejsou nic víc než prodloužené ruce (případně jiné části těla) a měli bychom je využívat v témž duchu – ohleduplně, s úmyslem působit rozkoš a v souladu s tím, co si ten, jemuž je jejich účinek určený, přeje a jak velké jsou jeho dosavadní zkušenosti. Různá šmrátka, plácačky nebo pouta a další pomůcky, které jsou určené k erotické smyslové deprivaci, umějí navozovat vjemy podobné těm, jichž lze docílit i rukama – šmrání, pleskání a svírání. Jiné, například bičíky nebo důtky, zpřístupňují milencům vjemy, jejichž navozování by jinak bylo velmi složité, ne-li přímo fyzicky nemožné. Jako všechny ostatní nástroje, kladem počínaje a počítačem konče, i ty erotické bychom měli brát jako pracovní pomůcky. Jde čistě o to, že umějí nastolovat vjemy účinněji než naše ruce – a pokud si to oba partneři přejí, mohou být tyto vjemy také intenzivnější a mít delší trvání.

Erotické pomůcky rozšiřují náš smyslový repertoár a můžeme díky nim neotřelými a dosud nepoznanými způsoby stimulovat mozková centra rozkoše. Pokud při sexuálním obřadu *Nalezený ráj* sáhnete po technikách, jako je erotické šmrání, flagelace, bondáž a jiné typy pohybové deprivace, můžete tak v průběhu dlouhých fází obratného a kreativního erotického stimulování přispívat ke kontinuálnímu uvolňování endorfinů a dalších hormonů a zároveň podněcovat sexuální energii, aby se z genitálií šířila do celého těla. Když mimogenitální rozkoše zkombinujete nebo proložíte přímou stimulací genitálií, prostoupí její vibrace nejen celým tělem, ale zaplaví i duši a ducha.

Erotické pomůcky však nepředstavují jen klíče k vyšším sférám říše sexu, ale obohacují sexuální rituál i po estetické stránce. Estetika je podpůrným faktorem každého obřadu – ať už je to slavnostní mše, anglický či japonský čajový rituál nebo sexuální obřad *Nalezený ráj*. Síla každého rituálního předmětu se odvíjí od toho, jak s ním účastníci obřadu zacházejí a jak využívají jeho moc.

Čím jsou pomůcky krásnější a z čím ušlechtlejších materiálů jsou zhotovené, tím více přispívají k zdůraznění rozdílu mezi rituálem a běžnou realitou.

Proti gustu žádný dišputát

K běžným omylům, které panují kolem erotických pomůcek, patří představa, že slouží jen k působení bolesti. Pravda je však taková, že tyto nástroje dokážou zprostředkovávat i sofistikované, lidským smyslem lahodící vjemy. Nezapomínejme ani na to, že co jeden vnímá jako bolestivé, připadá jinému jako vstupenka do ráje. Pojetí rozkoše je individuální a každý z nás má také jinak vysoký práh bolesti. Existují tedy i lidé, kteří zakoušejí rozkoš a pocit sexuálního uspokojení jen při velmi intenzivních vjemech. Tomuto vnímání bolesti jako zdroje rozkoše se odborně říká *algolagnie*.

Člověk, který tento způsob uspokojení vyhledává, nebaží po utrpení, ale naopak po ukojení svých tělesných a duševních potřeb; také se nezbytně nemusí považovat za fanouška BDSM. Na druhé straně ne každý, kdo se k BDSM hlásí, nutně touží po prožitku bolesti nebo po tom, aby ji působil partnerovi. K dalším omylům patří představa, že každý „sluha“ nebo „otrok“ je masochista a všichni „páni“ nebo „dominy“ jsou sadisté. Někteří příslušníci BDSM komunity sice skutečně vyznávají přístup, že „bez bolesti není rozkoš“, jiní si však ani v nejmenším *nepřejí* prožívat fyzickou bolest ani ji působit partnerovi. Stejně tak platí, že sexuálně submisivní člověk se zálibou v psychologických dopadech ponižování sice dokonale zapadá do klišovité představy o BDSM, ale to neznamena, že by se tento typ hrátek zamlouval každému „sluhovi“. Proti gustu žádný dišputát!

Bez ohledu na veškeré škatulky zkrátka platí, že lidé, kteří si rádi vychutnávají účinky pomůcek a technik určených k celotělní stimulaci, na nich oceňují to, že dokážou navodit sexuální extázi. Techniky, jako je erotické šimrání, stlačování, smyslová deprivace, bondáž nebo flagelace, podněcují (jsou-li založeny na dobrovolnosti) prudký vzestup hladiny endorfinů a dalších hormonů, například dopaminu a oxytocinu, tedy látek, jež patří k bezpočtu přírodních „drog lásky“, které produkuje lidské tělo. Ke zvýšené tvorbě těchto substancí přispívají i další faktory, mezi nimi za prvé dominantova schopnost navozovat odpovídající vjemy obratně a v pozvolném crescendu, za druhé submisivova vstřícnost k jejich přijímání a za třetí to, nakolik se tyto vjemy daří v průběhu dlouhých fází vzrušování postupně zesilovat. Čím víc jsou k sobě partneři navzájem přitahováni, tím víc hormonů jejich těla přirozeně vytvářejí a tím slastnějších plodů extáze se pravděpodobně oba dočkají.

Crescendo extáze

V těle se při milování uvolňují a zpracovávají endorfiny a další opojné chemické látky, a právě ony představují můstek, který vede od bolesti k rozkoši a od vystupňovaných vjemů k hlubším hladinám sexuálního uspokojení. Některé z těchto látek posilují naši odolnost vůči bolesti a jiné zase zostřují smyslové vnímání a s ním i vnímavost vůči rozkoši. Tím se vysvětluje, proč někomu vyhovuje extrémnější stimulace a proč pro nás pro všechny platí, že čím déle trvá vzrušování, tím intenzivnější vjemy jsme s to vnímat jako příjemné. Táž skutečnost je také důvodem k tomu, proč intenzitu vjemů zvyšovat postupně, tedy tak, aby hladina endorfinů a ostatních hormonů, jež prohlubují rozkoš, mohla pozvolna stoupat.

Navodíte-li intenzivní vjem ještě předtím, než se utvoří tak velká sexuální tenze, aby se díky ní do organismu uvolňovalo dostatečné množství endorfinů, je pravděpodobné, že ho příjemce bude vnímat spíše jako bolest, a nikoli jako rozkoš doprovázenou adrenalinovým opojením. Adrenalin vzniká v nadledvinkách a v hormonálním koktejlů tvoří ingredienci, která navozuje sexuální „rauš“. Jeho přičiněním také intenzivněji zakoušíme jakýkoli vjem, ať už příjemný či nepříjemný. Při stavech, jako je strach, bolest nebo pocit ohrožení, produkce adrenalinu stoupá a spouští sebezáchovnou reakci typu „boj nebo útěk“. Zkušenosti dominantů však umějí vzestup hladiny tohoto hormonu zaříditi tím, že mantinely toho, co je jejich partnerovi příjemné, pouze posouvají, nikoli překračují. Přílivy adrenalinu dokážou partnerovi, jenž je „dole“, zprostředkovat nečekaně intenzivní prožitek; nicméně pokud zaznamenáte, že se submisiv mimovolně brání nebo stahuje svalstvo, berte to jako znamení, že jste jeho mantinely posunuli až k samé mezi snesitelnosti a je nejvyšší čas přibrzdit. Pokud tyto hranice snesitelnosti překročíte (tedy nejen pouze posunete), adrenalin se prudce vyplaví do krevního oběhu a limbický systém se přetíží jednak nadměrnou dávkou tohoto hormonu, jednak dalšími chemickými reakcemi na bolest, a způsobí, že hypotalamus dramaticky omezí produkci dopaminu. V takové situaci logicky prudce opadne i sexuální tenze. Účinky dopaminu, jež přispívají k prohlubování pocitu rozkoše, jsou přebity adrenalinovým opojením a výsledkem může být i sebeobraný záchvat agrese nebo hněvu, což takřka jistě přivodí předčasný konec sexuálního obřadu. Podřizujte tedy vše tomu, abyste nepřekročili partnerův práh bolesti. Zároveň si ale zapamatujte, že táž intenzita kontaktu, která ve výše uvedeném případě zavíní prudký vzestup adrenalinu, pravděpodobně přinese úplně jiné výsledky, budete-li ji aplikovat až v okamžicích, kdy obřad po dlouhé, slastné gradaci

dostoupí svého vrcholu; v takových chvílích může vašeho partnera posunout do říše extáze.

V kapitole „Radost ze hry: role poskytovatele a příjemce“ a v celé části s názvem „Transcendentní techniky“ se sice podrobně rozepisují o úlohách dominant a submisiva, nicméně v souvislosti s hledáním této dynamické rovnováhy mezi nepřekročitelnými mantinely na jedné a rozkoší na druhé straně je hlavní, aby si dominant neustále všímal submisivových reakcí a naučil se příznaky, které nasvědčují, že u partnera dochází k přetížení smyslů, identifikovat jako jednoznačný signál k tomu, aby ubral na razanci, použil jemnější nástroj nebo se začal věnovat jiné části těla, a to až do chvíle, kdy se partner opět začne pod jeho dotyky rozplývat. A pokud se naopak zdá, že submisiv je vůči navozovaným vjemům netečný a obřad ztrácí na tempu, je potřeba stimulaci zesílit, změnit nástroj nebo techniku, případně rovněž přesunout pozornost k jiné tělesné partii.

Dbejte na to, abyste při sexuálním obřadu nepoužívali příliš mnoho pomůcek nebo technik najednou, mohli byste tím u partnera vyvolat smyslový zmatek. Jestliže si tedy na obřad vyhradíte například jen ony nezbytné tři hodiny, vyzkoušejte vedle genitální stimulace maximálně tři různé techniky stimulace celého těla. Nechtějte všechno hned a vyvarujte se zbrklého, nepromyšleného střídání technik a pomůcek. Buďte trpěliví a žádnou z pomůcek neodkládejte dřív, než s ní polaskáte všechny části těla, na něž může mít erotizující účinky. Je to ten nejúčinnější způsob, jak odhalit veškerý potenciál k poskytování rozkoše, jímž ta která pomůcka vládne.

Čím jsou partneři s přibývajícími zkušenostmi obratnější, poučenější a čím lépe se navzájem znají, tím cíleněji a promyšleněji může dominant navozovat vjemy a tím silnější vzrušení a osvobozující pocity

mohou tyto vjemy přinášet tomu, kdo „je dole“. S tím, jak se obřad postupně rozvíjí, se může stát, že submisiv pod vlivem silného vzrušení začne partnera prosit o takový kontakt, který by svou důrazností překročil meze, na nichž se předem dohodli. Zaujímáte-li právě roli dominanty, nedejte se tím zaskočit. A jestliže partner, s nímž jste se rozhodli pro společnou cestu k vyšším sférám říše sexu, není dostatečně zkušený a neznáte ho opravdu dobře, vždy tyto předem stanovené mantinely dodržte.

K A P I T O L A 12



Respektujte jeden druhého: bezpečnost

Existuje-li něco posvátného, je to lidské tělo.

Walt Whitman

Souhlas, komunikace a dbalost; použítte-li se do průzkumu transcendentních technik, jsou to právě tyto tři body, co vám pomůže zajistit pozitivní výsledek sexuálního obřadu *Nalezený ráj*.

Hrajte čestně

Bez ohledu na to, zda se rozhodnete pro jemnější nebo drsnější formu hrátek, základním předpokladem sexuálního obřadu je vždy oboustranný souhlas. Mantinely si musíte stanovit předem, zejména pokud je váš partner nováček nebo s ním nežijete ve stabilním vztahu. Hranice každé seance, při níž hodláte využívat transcendentní techniky celotělní

stimulace, sice stanovuje zásadně submisiv, ale přesto se může stát, že některému z partnerů – ať už dominantovi či submisivovi – nebude příjemné, jak se seance vyvíjí, že bude nespokojený nebo se nebude cítit v bezpečí. V takovém případě to musí dát jasně najevo. Každý z partnerů má nezadatelné právo *a zároveň* i povinnost přerušit seanci okamžitě, jakmile dojde k přestoupení mezí únosnosti.

Naše mantinely se mění, někdy i ze dne na den. Má-li partner v oblibě účinky nějaké techniky, neznamená to, že na ni musí mít vždy náladu, především pokud je momentálně unavený nebo citově zranitelný. Podobně i partner, který určité vjemy rád navozuje, může zažívat dny, kdy se mu do toho zkrátka nechce. Proto se na repertoáru technik i pomůcek domluvte ještě před zahájením obřadu, abyste mohli snáze navzájem plnit svá přání a touhy.

Oba partneři musejí být v rozpoložení, kdy mají chuť na hru a zábavu. Do rituálního prostoru vstupujte, až budete po duševní i tělesné stránce uvolnění a připravení ke vstupu do nadsmyslových sfér. Nikdy nevcházejte do chrámu se srdcem obtěžkaným starostmi. Pokud si své problémy nevyřešíte ještě před zahájením obřadu, dopouštíte se stejně závažného prohřešku, jako kdybyste záměrně překračovali meze toho, co unese partner, který si vybral roli submisiva. Konflikt a hněv nemají v chrámu erotické lásky co pohledávat.

Zpětná vazba nad zlato

Umění komunikace je nezbytné pro rozvíjení zdravých vztahů i pro pozitivní výsledek každého sexuálního obřadu. Jeho význam ještě vzrůstá, rozhodnete-li se ke zkoumání, prověřování a posouvání mantinelů své sexuality využít erotické pomůcky. S tím, jak budete postupně zkoumat, co všechno dokáže celotělní stimulace, budou se vaše touhy a schopnosti

s každým dalším obřadem vyvíjet a s nimi nutně i repertoár aktivit, které vám přinášejí uspokojení.

Ani v případě, že máte stálého partnera, nemůžete automaticky předpokládat, že váš příští společný rituál bude probíhat v týchž mantinelech jako ten minulý. Je možné, že do dalšího průzkumu toho, co jste si chtěli osahat posledně, se vám už příště nebude chtít. Otevřenou komunikací tak vytváříte jakousi bezpečnostní síť, jejímž účelem je ochránit duševní i tělesnou pohodu obou partnerů. Ta utužuje partnerské pouto a přispívá k harmonickému průběhu sexuálního obřadu.

Každý z partnerů musí mít pocit naprosté jistoty, že tomu druhému může dát v případě potřeby najevo, co má dělat, a to jak verbálně, tak i gestem. Bez ohledu na to, zda jste nahoře nebo dole, kdykoli je vám něco nepříjemné nebo se vám to zdá nebezpečné, musíte obřad přerušit a vysvětlit partnerovi, co přesně vám vadí. O svých obavách, stejně jako o potřebách a tužbách, mluvte tak, abyste zajistili, že je partner bude respektovat – zůstaňte v klidu a vyslovujte se jasně. V obřadu pak pokračujte pouze za předpokladu, že se vám povedlo své obavy vyjádřit a cítíte, že byly vyslyšeny. Jestliže potíže neustanou, musíte obřad ukončit. Nastane-li tato situace opakovaně s tímž partnerem, uděláte nejlépe, když techniky a nástroje, které ve vás tyto nepříjemné pocity vzbuzují, zcela vyřadíte ze společného repertoáru.

Zkušená a ohleduplná milenci vždy respektují, co si jejich partner přeje a po čem touží, a nikdy mu zatvrzele nedělají nic, co jednou prohlásil za nepřijatelné. Pokud si právě takto počíná váš protějšek, zvažte, zda si nenajít někoho jiného! Sexuální obřad se musí odvíjet v duchu vzájemné úcty a důvěry. Ty jsou základem každého zdravého vztahu a závisí na nich, jestli budete s partnerem zažívat uspokojení a extázi, nebo frustraci a trápení.

Jste-li dominant, vyžádejte si od partnera zpětnou vazbu vždy, když na určitý vjem nereaguje pozitivně, ale také v případě, že pod vlivem

endorfinů upadl do extatického vytržení. Stačí se jen zeptat, jestli je všechno v pořádku a jestli se mu vjemy, které mu navozujete, zamlouvají. Tento přístup je sice možná v rozporu s postojem BDSM profesionálů, v jejichž pojetí je domina nebo dominátor tím, kdo má být bezvýhradným pánem situace, ale v kontextu sexuálního obřadu *Nalezený ráj* představuje nezbytné bezpečnostní opatření. Když si ověříte, že je všechno v pořádku, významně tím přispějete k tomu, aby výsledky rituálu byly přínosné pro vás i pro partnera, a to jak po tělesné, tak i citové stránce.

Čím déle seance trvá a čím více vás pohlcuje, tím je zpětná vazba důležitější. Při delších seancích je pravděpodobné, že oba partneři budou v důsledku nástupu mozkové vlny theta a díky vzednutí hladiny endorfinů a dalších hormonů prožívat stavy vytržení. Dominant však musí neustále sledovat submisivovo tělesné i duševní rozpoložení a být schopen na ně vhodně reagovat.

Chovejte se k partnerovi s citem

Když partneři v průběhu dlouhých fází vzrušování a v příhodně uspořádaném rituálním prostoru posouvají hranice své sexuality, mohou se dočkat nejen toho, že se povznесou k nadsmyslovým sféram sexuálního uspokojení, ale i úplného obnažení duchovní podstaty své bytosti. Vlivem dlouhodobé a mimořádně intenzivní stimulace může dojít k vzácně se vyskytujícímu, nečekanému uvolnění velmi silných pocitů, které až dosud dřímaly v nevědomí. Tato symfonie emocí, již známe pod pojmem katarze, je výsledkem přebuzení limbického systému. Složitě funkce a struktury této tajuplné části mozku nejsou dosud zcela prozkoumány, nicméně většina badatelů se shodne na tom, že právě díky navzájem propojeným anatomickým složkám limbického systému dokážeme vnímat jak rozkoš, tak i bolest. Tato část mozku úzce souvisí s pudem

sebezáchovy a dalšími instinkty, a tím pádem i s naší vrozenou snahou vyhledávat základní hnací síly života – rozkoš a štěstí.

Jednou z nejdůležitějších částí limbického systému je hypotalamus. Nejenže produkuje některé hormony a řídí syntézu endorfinů, ale prostřednictvím hypofýzy také zajišťuje spojení mezi nervovou a endokrinní soustavou. Podílí se rovněž na uvolňování dopaminu, hormonu, který plní i funkci neurotransmiteru. Navozuje „unášivé“ pocity štěstí a hlubokého duševního klidu. Při hře – a to bez ohledu na náš věk a na konkrétní aktivity, jimž se při ní oddáváme – dochází i ke stimulaci další komplexní složky limbického systému, totiž hippokampu. Patří k evolučně nejstarším oblastem mozkové kůry a mimo jiné se podílí i na ukládání, uchovávání a vybavování vzpomínek. Další důležitou částí limbického systému je amygdala, která koordinuje reakce na emoční vzruchy, tedy i na emoce, jež prožíváme v souvislosti s rozkoší, bolestí nebo vzpomínkami. Ve světle skutečnosti, že za naše reakce na rozkoš a bolest je do velké míry zodpovědná jedna a táž mozková soustava – limbický systém, lépe pochopíme, proč je hranice mezi oběma těmito pocity tak tenká, i to, proč určité vjemy, které obvykle vnímáme jako bolestivé, mohou být jindy, totiž pokud je zažíváme v souvislosti se sexem, naopak až mučivě slastné.

Při katarzi, stejně jako při každém jiném uvolnění hluboce zasutých emocí, může dojít i na slzy. Nastane-li tato situace i v průběhu vašeho obřadu, zachovejte klid, naplno ji prožívejte a přistupujte k partnerovým (případně svým vlastním) reakcím s citem. Zdravý pláč odplavuje zábrany a přináší pocit osvobození a někdy i duchovního očistění. Čím citlivěji se k partnerovi chováte, tím snadněji se s případnou katarzí vypořádáte. Až slzy oschnou, budete se oba cítit šťastnější a zdravější.

Až své milostné hrátky postupem času vytříbíte a propracujete, je možné, že vás začne zajímat, co se stane, když se pokusíte mantinely své sexuality trochu posunout. Intenzivnějších vjemů a hlubšího dopadu

na psychiku můžete docílit pomocí kterékoli pomůcky či techniky, vězte však, že tato aktivita klade zvýšené požadavky na informovanost, obratnost i bezpečnost.

Chcete-li tedy prověřovat nebo posouvat submisivovy mantinely, měli byste si předem dohodnout „bezpečnostní hesla“ známá též jako „stopky“. Pokud hodláte obřad obohatit o některé extrémnější techniky, silnější vjemy nebo jakoukoli formu hry, při níž může nastat situace, kdy submisiv chce nebo musí dominanta bezodkladně informovat o svých potřebách, lze prostřednictvím bezpečnostního hesla rychle „zahrát míč do autu“. Nejčastěji se používají názvy barev, protože jsou snadno zapamatovatelné. Vyslovíte-li například „žlutá“, může to znamenat: „Uber. Začíná to být příliš intenzivní.“ Zvoláním „modrá“ zase řeknete třeba: „Tohle už nechci, tak s tím prosím přestaň!“ A výkřik „červená!“ může signalizovat: „Ihned všeho nech, dostal ses za moje mantinely!“ Jestliže dominant překročí meze toho, co je prosubmisiva únosné, natolik, že submisiv musí použít bezpečnostní slovo „červená“, je to zároveň definitivní konec seance.

Pravděpodobnost, že bezpečnostní hesla nebudou nutná, zvýšíte tím, že navozování intenzivnějších vjemů neuspěcháte a budete je střídat s jemnějšími, méně důraznými typy stimulace. Tímto přístupem také zajistíte, aby vaše transcendentní hra neskončila příliš brzy.

Poddejte se prožitku

S jakýmkoli nástrojem nebo technikou se samozřejmě nejsnadněji seznámíte, odevzdáte-li se umu zkušeného milence. Pokud se ale vydáváte do podnikavých rukou partnera, jenž s danou technikou či pomůckou ještě zacházet neumí, je na vás jakožto na příjemci, abyste svého věci neznalého dominantu navigovali. V případě, že sami ten který nástroj či techniku

dobře znáte a toužíte pocítit jejich účinky, navrhněte partnerovi, aby se role submisiva ujal nejdříve on. Musíte při tom vyzdvihnout nejen to, co se v rámci toho kterého postupu dělat má, ale i to, co se dělat *nesmí*.

Je-li příslušná pomůcka novinkou pro oba partnery, mohou se dohodnout, že se budou v roli příjemce a působce nových vjemů střídat. Sníží se tím riziko, že dominant účinnost pomůcky podcení. Žádný nástroj se ostatně nenaučíte ovládat bez toho, abyste jeho účinky nejprve pocítili na vlastní kůži.

Kdo se odmítne byť jen jednou podrobit nástroji, jež hodlá použít na partnera, nikdy zcela nepozná jeho přednosti ani limity. Jestli nejste nadšení z představy, že byste určitý nový vjem měli zakusit i vy, poprosťte submisiva, aby na sobě nástroj nejdříve vyzkoušel sám. Kdykoli zařazujete na program nějakou novou pomůcku nebo techniku, odhalujte jejich potenciál postupně. Naplno si vychutnávejte pocity, jež se pojí s objevováním neznámého, a na každý nový prožitek si zvykejte svým vlastním tempem. Nestanovujte si žádné sexuální mety – s tím, jak vám budou přibývat zkušenosti, budete na své pouti světem sexu postupovat zcela přirozeně. Právě díky zkušenostem totiž rozšiřujeme svůj smyslový repertoár, překonáváme dosavadní mantinely, tříbíme své dovednosti a sklízíme hlubší sexuální uspokojení.

Závěrečné slovo k otázce vzájemného respektu

- I v případě, že nehodláte uplatňovat „tvrdou hru“, měli byste absolvovat základní kurs první pomoci. Připraví vás na případná nebezpečí včetně těch, která mohou nastat mimo stěny budoáru.
- Jestliže trpíte nebo jste v minulosti trpěli nějakými zdravotními problémy, zejména potížemi se srdcem, zeptejte se svého lékaře, zda pro vás divočejší hry – jako například flagelace nebo

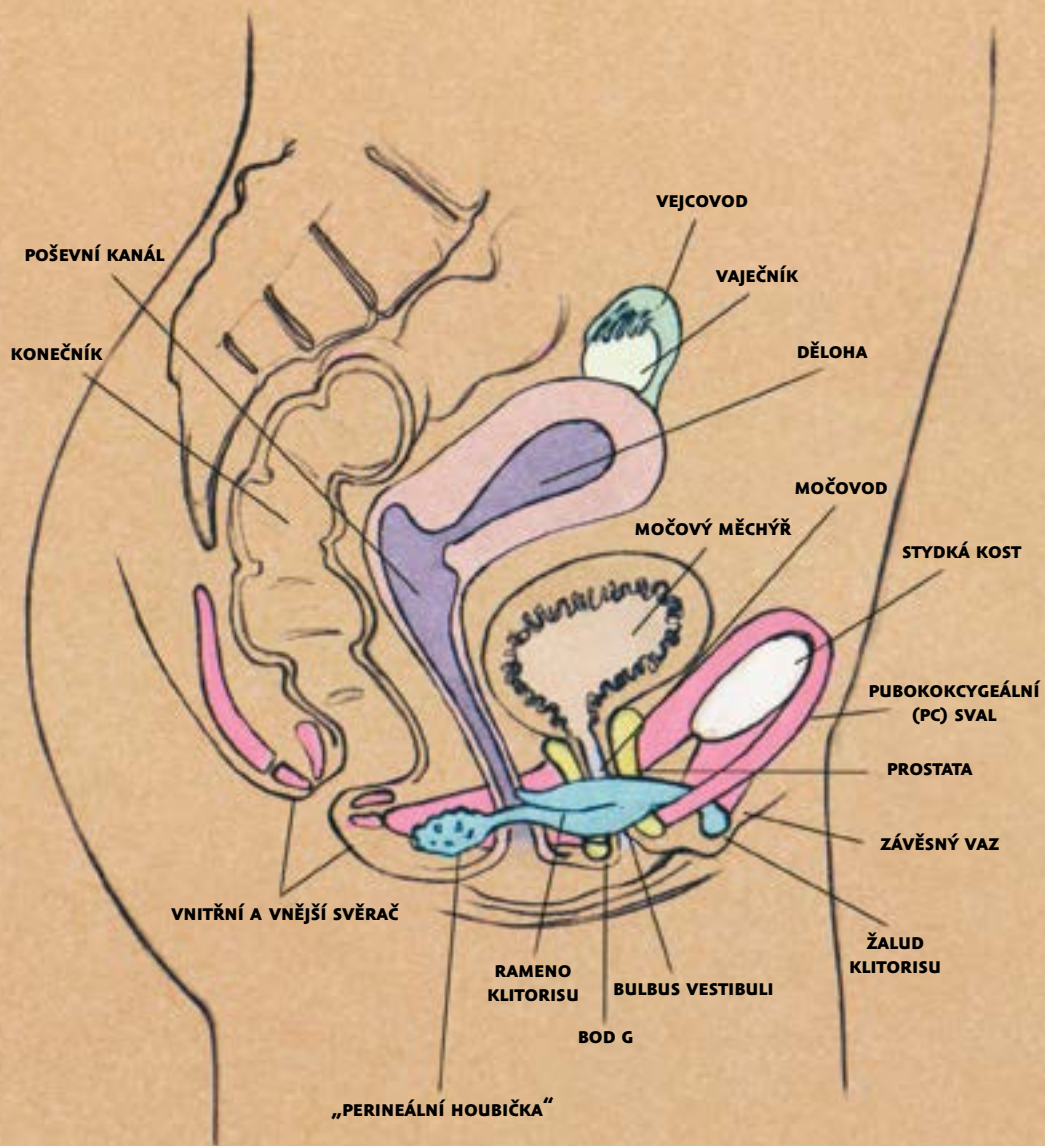
imobilizace – nepředstavují riziko. Máte-li dojem, že je váš lékař puritán, vyhledejte jiného, takového, jehož pohled na alternativní formy sexu není svázán žádnými předsudky. Můžete jej dokonce požádat, aby si v této knize přečetl kapitoly, v nichž se píše o tom, co byste rádi podnikli; rychleji tak pochopí, o co vám přesně jde. Základem vztahu s lékařem by měla být upřímnost a otevřenost.

- Na nástroje touhy pohlížejte jako na posvátné předměty. Jsou určené výhradně pro dospělé, a proto je uchovávejte mimo dosah a dohled dětí. Některé z nich mohou v rukou toho, kdo neví, co všechno dovedou, způsobit bolest.
- Cestujete-li letadlem a nechcete své oblíbené erotické pomůcky nechat doma, pečlivě je přibalte do zavazadla, které se bude přepravovat v zavazadlovém prostoru, pokud tedy nejsou mimořádně cenné. Jinak byste mohli uvést do rozpaků personál, jenž bude provádět bezpečnostní prohlídku.

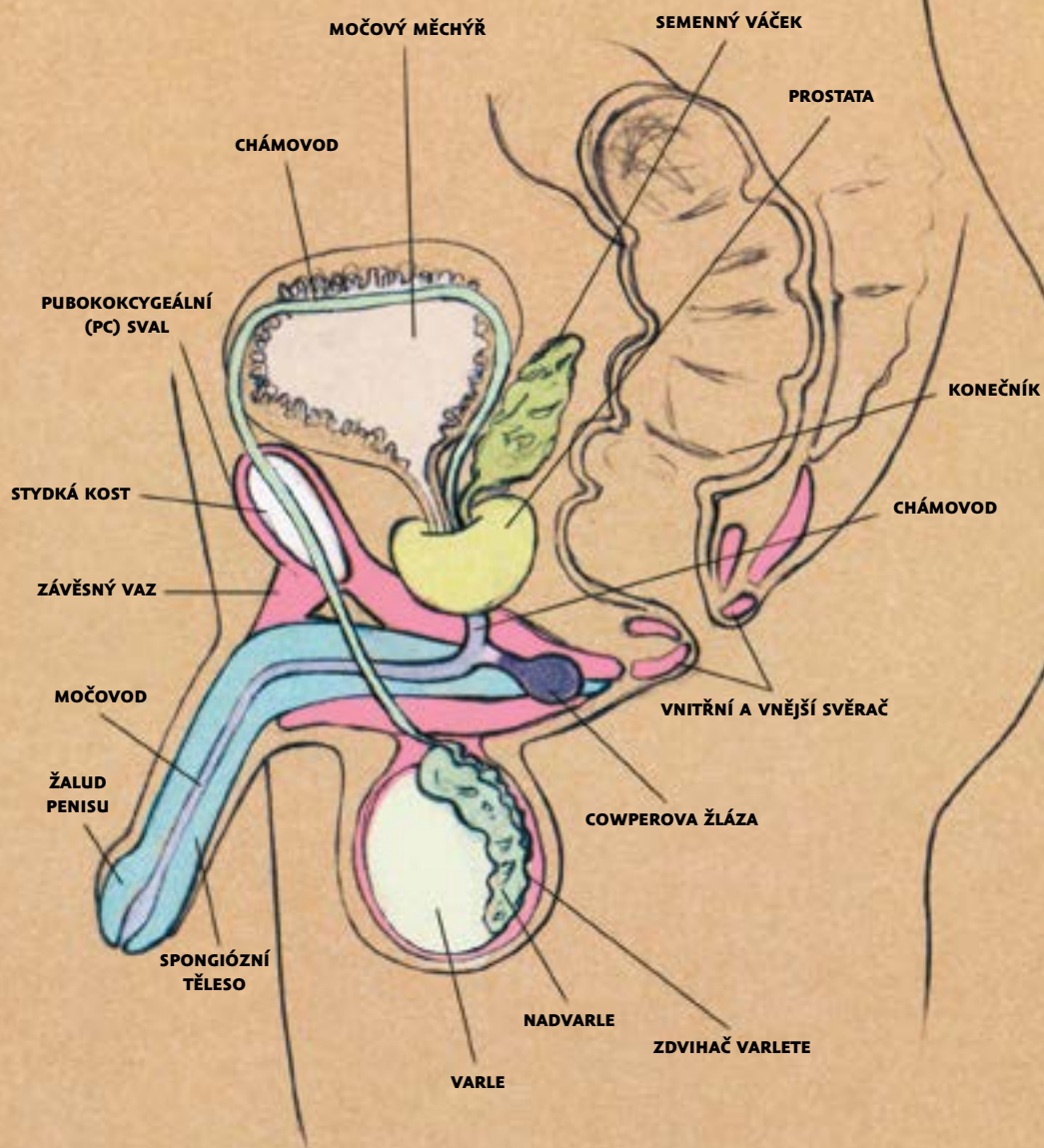
A teď už se připravme ke vstupu do nadsmyslových sfér!



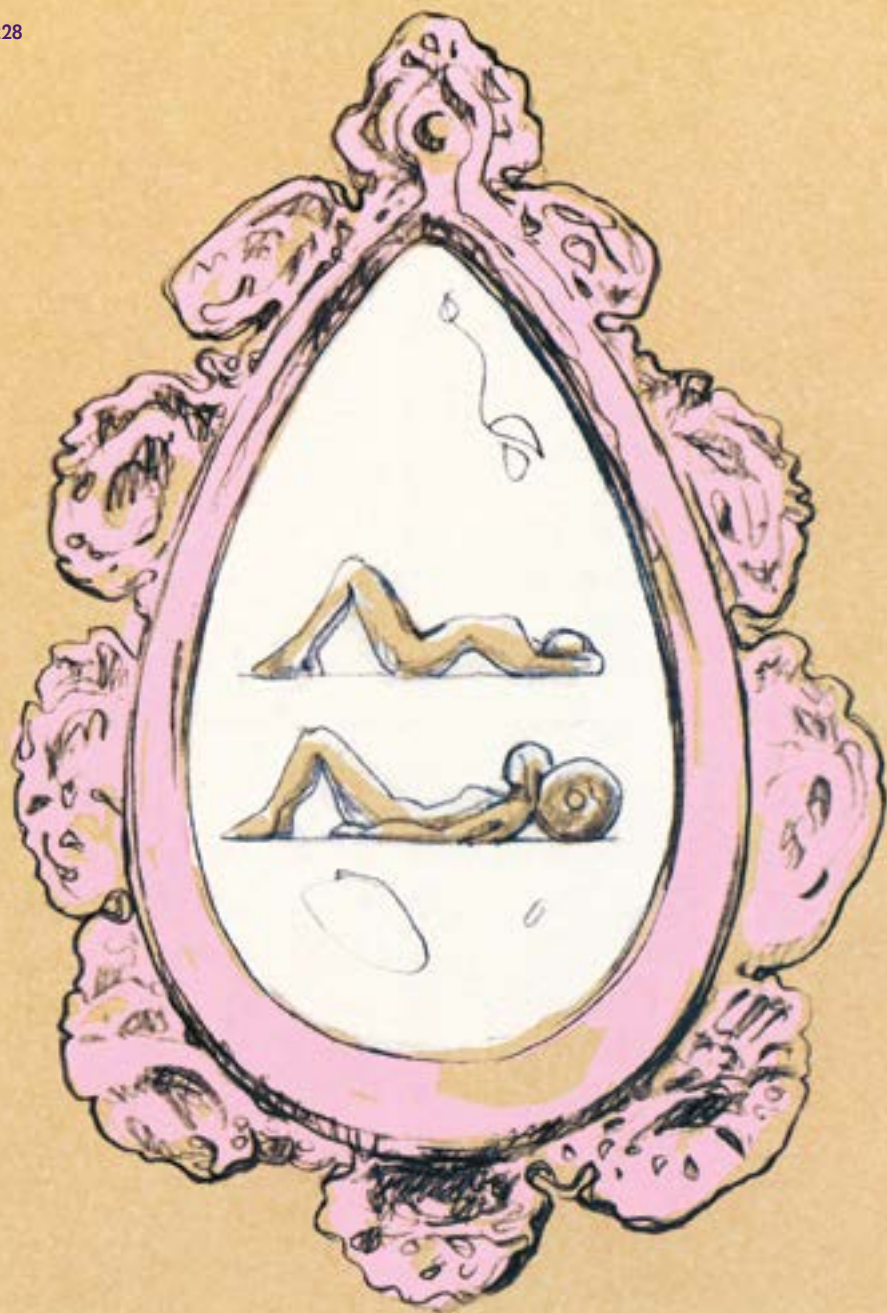
OBR. I: RITUÁLNÍ MASTURBACE SE ZRCÁTKEM



OBR. II: ŽENSKÉ GENITÁLIE, BOČNÍ POHLED



OBR. III: MUŽSKÉ GENITÁLIE, BOČNÍ POHLED



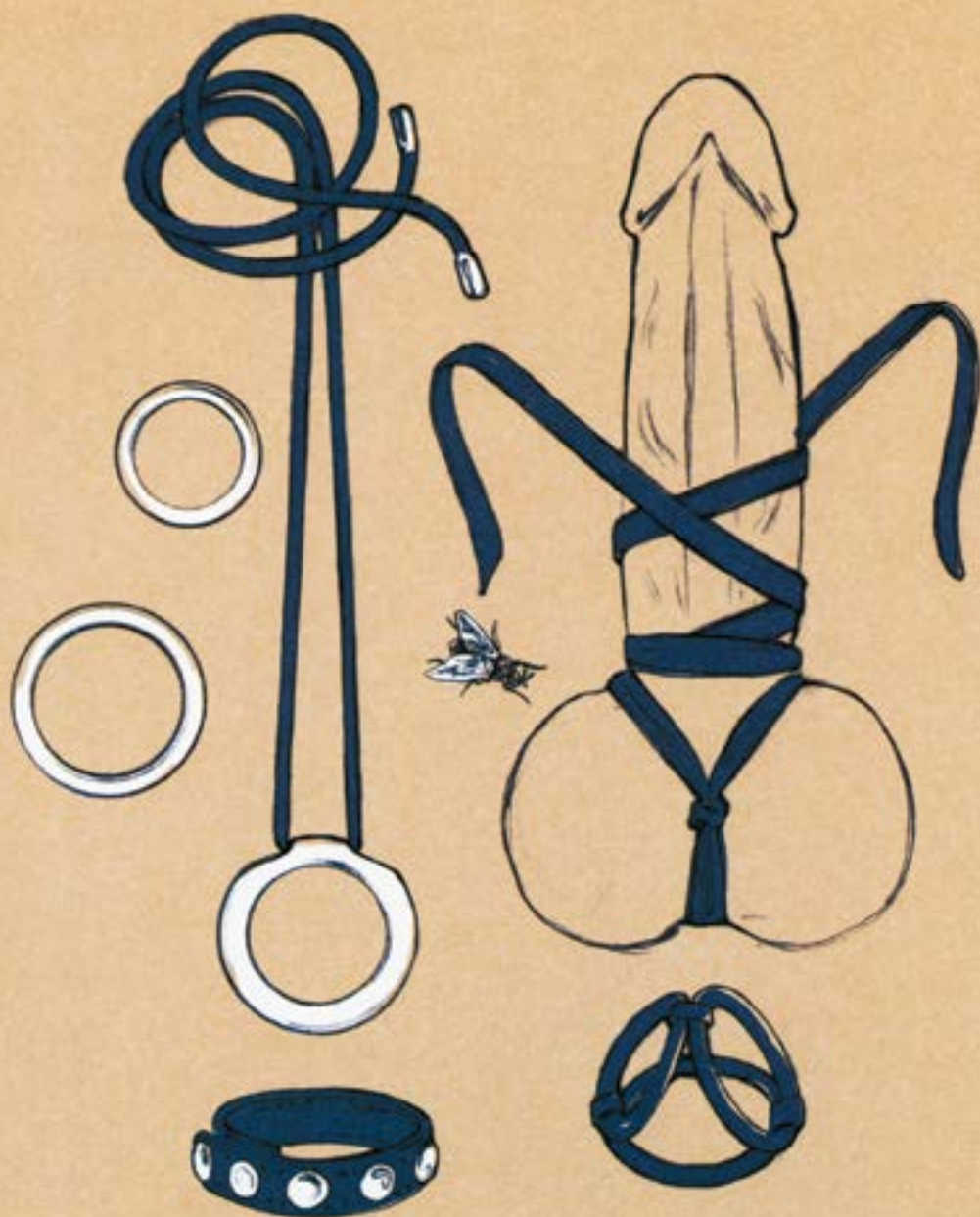
OBR. IV: HYSTERICKÝ OBLOUK A JEHO OPAK



OBR. V: NÁSTROJE K PENETRACI



OBR. VI: BONDÁŽOVÁ SEANCE SPOJENÁ S ANÁLNÍ ROZKOŠÍ



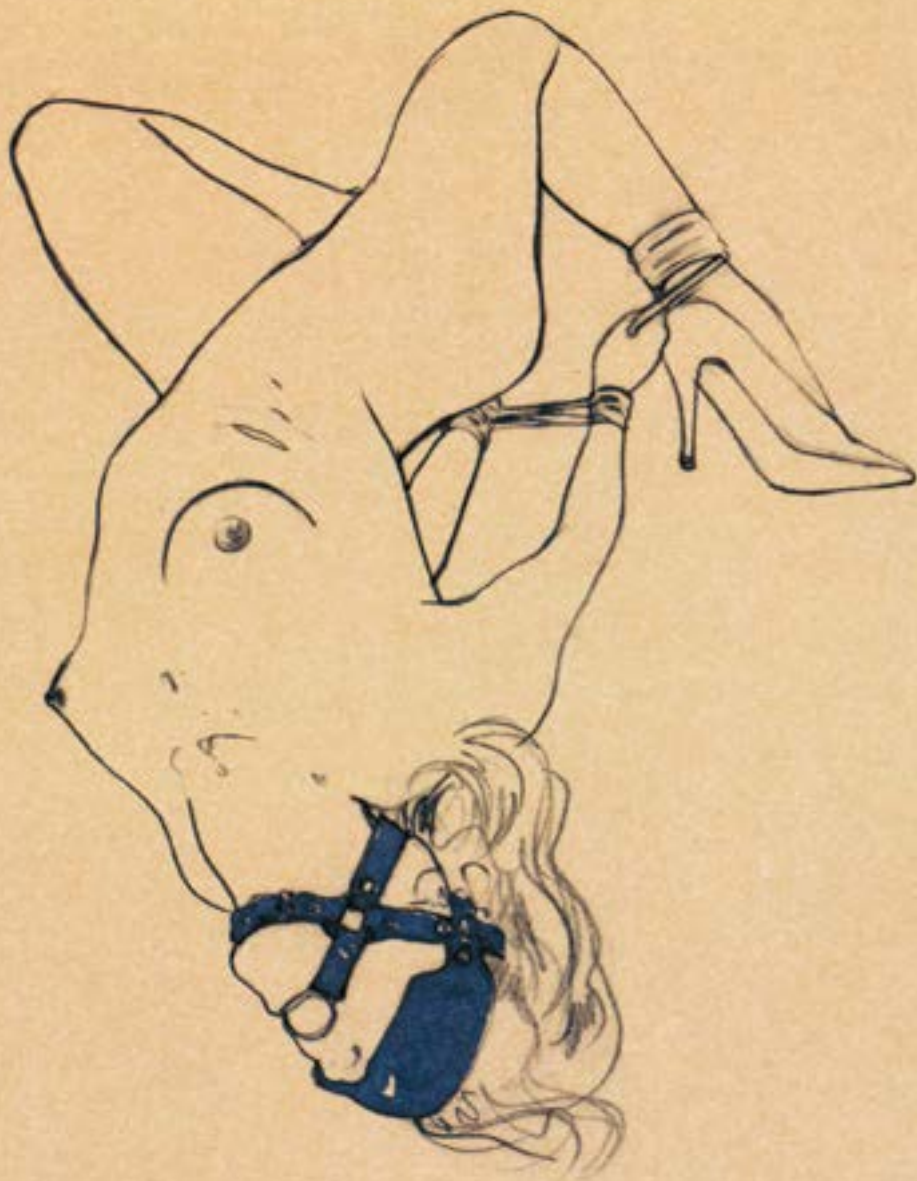
OBR. VII: NÁSTROJE K OVLÁDÁNÍ MUŽSKÉ EJAKULACE



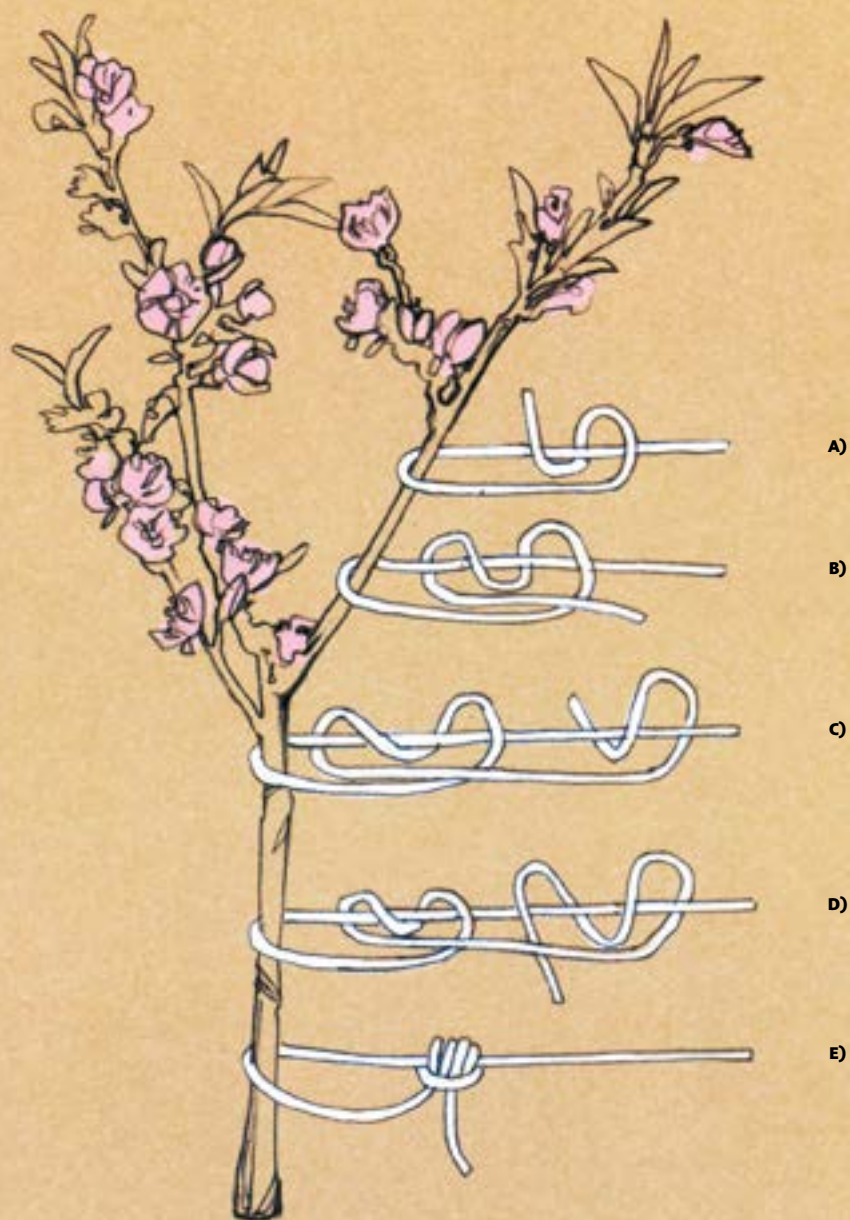
OBR. VIII: SEANCE S VÝMĚNOU ROLÍ A PŘIPÍNACÍM DILETTEM



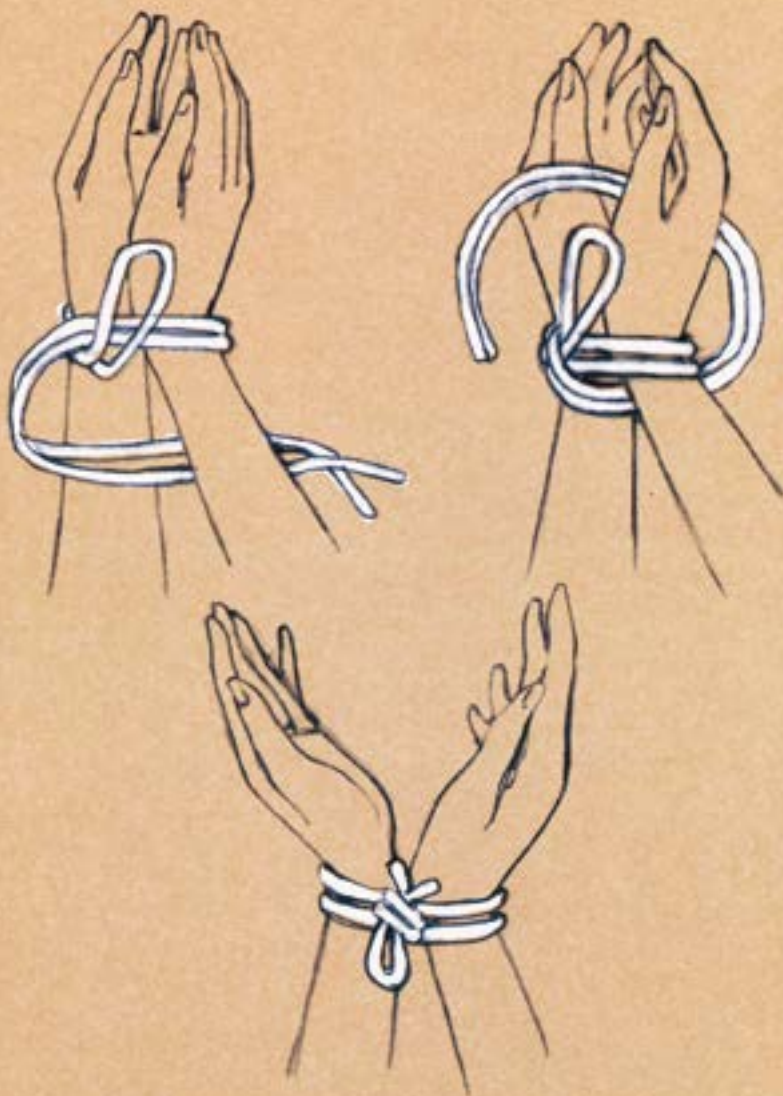
OBR. IX: BONDÁŽOVÁ SEANCE A MANŽETY Z FRANCOUZSKÝCH UZLŮ (PROVAZOVÝMI POUTY);
VYZNAČENÍ „ZAKÁZANÝCH ZÓN“



OBR. X: BONDÁŽOVÁ SEANCE S KOZELCEM, OČNÍ MASKOU, ROUBÍKEM A PRSNÍMI SVORKAMI



OBR. XI: PRUSÍKŮV UZEL



OBR. XII: ZÁKLADNÍ IMOBILIZACE VE STYLU ŠIBARI



OBR. XIII: HRUDNÍ POSTROJ



OBR. XIV: SPANKINGOVÁ SEANCE A „BODY SLASTI“



OBR. XV: NÁSTROJE K EROTICKÉ FLAGELACI



OBR. XVI: ŽELVÍ KRUNÝŘ BEZ UZLOVÁNÍ

K A P I T O L A 13



Dotek peříčka: erotické šimrání

Pořídte si peříčkové oprašovátko – možnosti jsou nekonečné.

Anne Riceová

Erotické šimrání patří k nejjednodušším a nejuniverzálnějším technikám celotělní stimulace. Když je zařadíte na úvod sexuálního obřadu, dokáže aktivovat smyslové dráhy. V průběhu delšího rituálu umí znovu rozdmýchat sexuální energii i v partnerovi, který je už zdánlivě zcela ukojený (a případně upadl do extatické dřímoty), a nastartovat další kolo hry. A konečně představuje i velmi příjemnou možnost, jak nechat intenzivní obřad pomaloučku polehoučku doznít. Erotické šimrání lze aplikovat i ve chvílích, kdy je partner, jenž surfuje na vlně orgasmu, až přespříliš vzrušený – přesunete tím jeho pozornost od genitálií k jiným tělesným partiím, čímž zpomalíte rytmus obřadu. Můžete je ovšem využít i ke zrychlení tempa. Jednou z největších výhod této techniky je to, že receptivního partnera snadno přenesete do jiné psychofyzilogické dimenze.

Někdo šimrání vyloženě nesnáší a chtě nechtě se i při sebeletmějším lechtivém doteku v obranném reflexu schoulí do klubička. Lidé, kteří na erotické šimrání reagují negativně, si je možná podvědomě spojují se zážitky z dětství, respektive s „náramně vtípnou“ kratochvílí, kdy vás sourozenci nebo vrstevníci mučí tak dlouho, až vás poníží, co nejvíc to jen jde – totiž až do okamžiku, kdy se počuráte.

Je pravda, že mnozí partneři rádi posouvají tenkou hranici mezi rozkoší a muky. A také nelze popřít, že smích nám prospívá, protože se při něm vyplavují endorfiny, které působí jako přírodní antidepressivum a uvolňují svalstvo. Jenže hysterické záchvaty smíchu nejsou zrovna to, po čem bychom v souvislosti s erotikou toužili. Ale když víte jak na to, bude se uspokojený partner jen tak zlehoulínka chichotat nebo spokojeně vzdychat; pokud se však začne nervózně nebo hystericky smát, nejspíš to znamená, že vjemy, které navozujete, rozhodně nepůsobí eroticky.

Lechtivé šimrací pomůcky

Lidské tělo je vybavené několika velmi účinnými šimrátky, jemnými a měkounkými konečky prstů počínaje a jazykem s jeho výsostně vzrušujícími doteky konče. Klitoris se německy řekne *der Kitzler* neboli „šimráček“ – a skutečně je pravda, že reaguje na šimrání bouřlivěji než kterákoli jiná část těla. Ženy mohou využít i bradavky – můžete s nimi šimrat partnera a současně stimulovat i samy sebe. Skvělým nástrojem k šimrání jsou i dlouhé vlasy.

Šimracích pomůcek se nabízí požehnaně. Výtečná jsou peříčka, protože vedle schopnosti navozovat širokou paletu vjemů mají i značnou estetickou hodnotu. Použijete-li dvě pírka (mohou být i různá), každé v jedné ruce, dosáhnete dvojnásobného smyslového účinku. Tradiční

pštrosí péra jsou jemná, prachová a dostatečně široká, aby mohla laskat rozsáhlejší části těla. Jen si představte, jakou rozkoš dokáže způsobit vějíř z pštrosích per!

Jsou také poměrně dlouhá, takže dárce rozkoše neboli dominat nemusí být v těsné blízkosti partnera. Díky tomu může lépe sledovat jeho reakce a udržovat s ním oční kontakt, který utužuje partnerské pouto rozkoše. Totéž umožňují i dlouhá bažantí péra, bývají však trochu pichlavá. Podobně vábně působí na smysly i péra z tetřívka, dosahují však jen střední délky. Oproti tomu pírká čápa marabu jsou krátká, mimořádně jemná a nejlépe se hodí k šimrání z bezprostřední blízkosti. Jako báječný šimrací nástroj poslouží i peříčkové oprašovátka (ale pokud se pro ně rozhodnete, nepoužívejte je k ničemu jinému!). Klasická „služičkovská“ oprašovátka s dřevěnou rukojetí jsou běžně k dostání v obchodních domech, v oddělení domácích potřeb.

K proměně těla v jeden jediný smyslový, sexuálně vnímavý orgán vám pomohou i šimrátka z hedvábí, kousíčků látek nebo kožešiny, případně i metlička z dlouhých koňských žíní. Vhodné jsou i jemné malířské štětce, které zakoupíte v asijsky laděných obchodech s dárky nebo v prodejnách s potřebami pro výtvarníky; kupte si je a vášnivě svého partnera pomalujte. Doporučuju spíše štětce z měkké koňské srsti a s krásnými rukojetmi z bambusu nebo lakovaného dřeva, protože jsou esteticky vábnější než obyčejné z prodejen pro kutily, takže nemusejí sloužit jen ke zkrášlování příbytku, ale lze je nenásilně vtělit i do sexuálního obřadu. Popusťte uzdu fantazii! K šimrání můžete využít prakticky cokoli, co je na dotek jemné a hebké.

Potenciálem k lehoučkému, nepřiliš důraznému laskání však disponují i extrémnější pomůcky, jako například bičičky nebo důtky (více si o nich povíme v kapitole „To pravé místečko: erotická flagelace“). Obvykle jsou jejich účinky sice dosti řízné a intenzivní, ale dají se využít

i k navozování jemnějších, lahodnějších vjemů. Nejenže tím partnera navnadíte a probudíte v něm očekávání intenzivnějšího prožitku, ale také mu dáte najevo, že mu opravdu chcete udělat dobře.

Mozek je po funkční stránce ustrojený tak, že je skoro nemožné, aby člověk účinně pošimral sám sebe. Přesto to při sólovém masturbačním rituálu zkuste: jemně si přejíždějte po těle pírky, kožešinou a podobnými materiály. Možná se vám podaří mozek obelstít. Tuto metodu doporučuji zejména v případech, že máte vůči erotickému šimrání averzi – třeba díky ní změníte názor.

Jestliže je váš partner k žertíkům s erotickým šimráním svolný, ale zároveň není z této představy úplně nadšený, nezačínejte vjemy tohoto typu navozovat dřív, než bude zcela vzrušený. Nedokáže-li se uvolnit, nabídněte mu erotickou masáž; přejděte k jiným formám erotických hrátek, k takovým, o nichž víte, že je má v oblibě. Pokud je partner naprosto uvolněný a receptivní, můžete erotické šimrání zařadit i namísto přípravné masáže.

Extáze bez hranic

Při šimrání neexistují žádné „zakázané zóny“. Ale jestli chcete partnerovi darovat erotickou rozkoš a čistou radost, šimrejte nejdříve méně citlivá místa; ta nejcitlivější nechte až na později. Obecně se dá říct, že méně citlivé tělesné partie jsou ty, jež jsou pravidelně vystavovány povětrnostním vlivům, jsou tvořeny masivnější svalovou hmotou nebo z nich vyrůstá více chloupků. Šimrací obřad zahájíte například stimulací horní části zad, základny krku a šije nebo svrchních partií nadloktí a předloktí.

Až se vám tato místa podaří zcitlivět, pokračujte spodní částí zad, podkolenním ohbím, vnitřní stranou stehů a zadkem. Zadek je vůči erotickým vjemům citlivější než záda, zejména v „bodech slasti“, tedy v mís-

tech, kde přechází v nohy (viz obr. XIV, str. 238). Střídavým šimráním citlivějších a méně citlivých oblastí podnítíte postupné gradování sexuální tenze. Díky tomuto postupu se vám také možná podaří i ty nejzatvrzelejší odpůrce šimrání přesvědčit, aby se přece jen poddali rozkoším, jež se rodí z těchto příjemně rafinovaných vjemů.

Ještě citlivější jsou ovšem místa, kde cévy a nervová zakončení prostupují až těsně k povrchu těla. K těm se řadí krk a šíje, podpaží, vnitřní strana paží, postranní části hrudníku a boky, žebra, dlaně, vnitřní strana stehen, ohbí lokte, jemná pokožka kotníků a zápěstí a konečně chodidla a meziprstí nohou. Právě zde bude účinek erotického šimrání velmi pronikavý.

Většina lidí si erotogenní kapacitu těchto místech s citlivou pokožkou uvědomí až ve chvílích intenzivního vzrušení; a přestože jejich stimulací lze snadno prohloubit pocit sexuálního uspokojení, často je podceňujeme a při rychlém, převážně genitálně orientovaném sexu zůstávají opominuta. Sexuální obřad vám však poskytne dostatek času k jejich zkoumání. Stimulací těchto míst si můžete ověřit, do jaké míry je partner navnaděný, posouvat jeho mantinely a nebo ji využít jako klíč, jímž budete znovu a znovu odemykat brány ráje.

Uctívejte každičky centimetr partnerova těla

Až si otestujete partnerovu vnímavost vůči jemnému fyzickému kontaktu a podaří se vám jej uvést do vstřícného rozpoložení, zkuste mu navrhnout, aby se podrobil plnohodnotnému šimracímu obřadu. Požádejte jej, ať se položí na záda, maličko roztáhne nohy a oddálí ruce od těla. Tím si zajistíte snadný přístup k nejcitlivějším erotogenním zónám jeho tělesné schránky. Až si partner udělá pohodlí, můžete začít důkladným, dlouhým průzkumným líbáním a potom pokračovat lehoulinkými

dotečky peříček, kožešiny či rtů nebo jazyka, jimiž budete stimulovat uši, oční víčka, krk a šíji – včetně míst, kudy prochází vlasová linie. Poté se pozvolna přesouvejte k níže položeným tělesným partiím. (Pokud toužíte po tom, aby partner šimral vás, berte tyto řádky jako průvodce paletou rozkoší, jež vám tato technika nabízí.)

Další výhodou erotického šimrání je to, že jde o jeden z nejpříjemnějších, a přitom účinných prostředků jak zmapovat partnerovo tělo od hlavy až k patě. Tuto důvěrnou informaci můžete posléze zužítkovat ve prospěch celkového výsledku sexuálního obřadu, tohoto i všech dalších, bez ohledu na to, které techniky nebo nástroje při něm vyzkoušíte. Dejme tomu, že se partnerova pokožka ježí blahem, když mu zlehounka laskáte boky hrudníku; nebo se váš milý slastně svíjí či nezadržitelně sténá, dráždíte-li mu uši nebo krk; případně nad sebou ztrácí vládu při šimrání vnitřní strany stehů nebo popotahování za chloupky. Všechny tyto reakce si dobře zapamatujte. Šimráním odhalíte vysoce erotogenní zóny partnerova těla a stejně tak i místa, na jejichž stimulaci nereaguje příliš pozitivně.

Zamyslete se třeba nad jednou z nejcitlivějších tělesných partií: nad chodidly. Někdo si je s radostí nechává šimrat, líbat nebo sát, zatímco jinému stačí vidět, jak se mu peříčko chvěje nad prsty u nohou, a mimoděk se celý úzkostně přikrčí a prsty v obranném reflexu zatáhne pod chodidlo. Jestliže se hodláte věnovat partnerovým chodidlům, ale vidíte, že se váš nápad rozhodně nesetkává s kladným přijetím, musíte jeho nevoli respektovat. Byla by ovšem chyba, kdybyste chodidla ze svých rituálních průzkumů vypustili zcela a jednou provždy. Se zlepšujícím se cvikem a přibývajícím zkušenostmi se totiž naše potřeby a touhy mění a vyvíjejí a s nimi i náš vztah k vlastnímu tělu. S tím, jak bude váš sexuální obřad stále propracovanější, začnete pravděpodobně oceňovat i některé z vjemů, které jste dříve považovali za nepříjemné nebo nepřijatelné.

Dost možná se ukáže, že právě ty části těla, jež dříve platily za zakázaná území, představují zlatý klíček k nadsmyslové říši, kde vládne extáze.

Obdobně jako při kterékoli jiné formě mimogenitální stimulace, i při šimracím obřadu by genitálie měly být místem, k němuž se budete stále vracet. Jsou nejen hlavním zřídlem, z něhož se šíří vibrace sexuální energie, ale i tou nejslastněji obnaženou a nejcitlivější tkání celého těla.

Zkuste postupovat od středu těla k jeho periferiím. Hlaďte, sajte, lízejte a uctívejte partnerovy genitálie a potom se přesuňte k méně nápadným erotogenním zónám. Postupně stimulujte různá místa jeho roztouženého těla a laskejte je těmi nejjemnějšími milostnými doteky. Sledujte, jak mu naskakuje husí kůže, a potom svou pozornost opět zaměřte na střed těla. Než přistoupíte k bezprostřednějšímu kontaktu s genitáliemi, nejdříve šimráním drážděte jejich nejbližší okolí.

Využívejte jak nástroje, jež vám poskytuje vaše tělesná schránka (například prsty, jazyk, rty, bradavky nebo vlasy), tak i peříčka, kožešinu a další pomůcky, a kombinací obojího nastolte stejnoměrný rytmus intimní hry, jímž partnera strhnete k elektrizujícímu tanci, jehož tón udává rozkoš. Čas od času stimulaci přerušte a nechte jej, aby si na další dotečky chvíličku počkal. Vystupňujete tím jeho vzrušení a způsobíte, že se bude svůdně, prostopášně svíjet. Střídejte genitální kontakt s mimogenitálním a jemnější stimulaci s intenzivnější. Vytvoříte tím pocit nepředvídatelnosti a posílíte fyzické i psychické účinky obřadu. Pozvolným posouváním submisivových smyslových limitů zároveň povzbudíte jeho organismus k prudkému zvýšení tvorby endorfinů.

Uctívejte každický centimetr partnerova těla a myslte u toho jenom na jediné: jak mu dělat dobře. Vybičujte jeho sexuální tenzi až k závratným výšinám a uvidíte, že bude žadonit, abyste nepřestávali. Pokaždé když pomocí některého z šimracích nástrojů přesunete jeho pozornost od genitálií k jiné erotogenní zóně, v duchu si představujte, jak se mu

sexuální energie rozlévá celým tělem, a navrhnete mu, aby totéž udělal i on. S pokračujícím rozvojem obřadu bude partner vůči každému dalšímu laskání vnímavější a jeho sexuální tenze se bude stupňovat. Kdykoli pak coby dárce rozkoše začnete opětovně uctívat jeho genitálie, budou prostoupené větším a větším množstvím extatické energie. Pro erotické šmrání platí totéž co pro všechny ostatní techniky celotělní stimulace: pokud ji praktikujete obratně, dopřejete partnerovi intenzivní rozkoš a zároveň posílíte jeho soustředěnost do takové míry, která vás oba dokáže uvést do stavu vytržení. (Nicméně je-li váš partner muž, pamatujte, že i ten sebeletmější dotek peříčka kombinovaný s přímou stimulací genitálií jej může katapultovat rovnou do divokého víru orgasmu. To by znamenalo konec obřadu, jež oddálíte tím, že bezodkladně přesunete svou – i jeho – pozornost k jiným, méně citlivým tělesným partiím a budete se jim věnovat tak dlouho, dokud partner opětovně nenabude sebekontroly.)

Erotické šmrání je velmi jemná forma celotělní stimulace, takže poskytovatel vjemů musí dbát na to, aby obřad neztratil spád. Jste-li v roli příjemce a máte pocit, že si váš dominant nevšiml, že přestáváte reagovat extaticky, řekněte mu o svých potřebách. A pokud zastáváte roli dominanty sami a zdá se vám, že partner začíná být vůči kouzlu šmrání imunní, zaměřte se na citlivější části jeho těla nebo přidejte na razanci, aby obřad nepřestal směřovat k nadsmyslovým sférám.

Vzrušující mrazení: milostné kousání a škrábání

Rozkošnickým milostným kousáním a šetrným, leč přesto vášnivým škrábáním si můžete ověřit, zda submisivova receptivita vzrůstá, a navodit mu vzrušující mrazení v zádech. Pokud se tyto formy dráždění se-

tkají s příznivou odezvou, může si být dominant jistý, že partner ocení i důraznější typy stimulace.

Možná se vašemu protějšku bude líbit ohleduplné kousání a škrábání chodidel, hlavy, zad či zadku. Vjemům, jež tyto praktiky navozují, bývají přístupná i ramena, nadloktí a zadní strana nohou. Na šetrné milostné kousání bude patrně živě reagovat i krk a šíje. Pocity rozkoše může přinést i opatrné škrábání citlivé pokožky ztopořeného penisu a také šourku (ale nejdříve ji musíte napnout). Tyto oblasti však nekousejte, pokud si to partner výslovně nepřeje.

Uvědomte si, že ačkoli dlouhé nehty výtečně poslouží při erotickém škrábání a šimrání, k dalším typům kontaktu ruky s tělem – zejména ke stimulaci análního otvoru nebo ženských genitálií – se nehodí. (Jestliže oba partneři udržují nehty na rukou i na rukou krátké, nejenže tím zabrání nechtěným poraněním, ale zároveň jim to umožní rozšířit repertoár vjemů, které lze navozovat pomocí rukou.) Při troše představivosti jistě najdete mnoho řešení, která budou fungovat stejně dobře jako dlouhé nehty. Jako první a vcelku účinná volba se sice nabízejí tradiční drbátka zakončená miniaturní ručičkou, ale nelitujte času na návštěvu obchodů s asijskými dárkovými předměty a poohlédněte se i po jiných vynikajících možnostech. Malé předkrmové vidličky zhotovené z bambusu nebo mincovního stříbra, klasická koktejlová míchátká, dřevěné ozdoby do vlasů a dekorativní hřebeny – pro všechny tyto předměty můžete v budoáru najít nové využití, jež k extázi rozhodně přispěje více než to tradiční. Podniknete-li malý průzkum, zaručeně najdete široký výběr dalších pomůcek k erotickému škrábání.

Ať už sáhnete po jakémkoli nástroji, ujistěte se, že není příliš ostrý nebo špičatý. Než v rámci obřadu přijde do kontaktu s partnerovou pokožkou, nejdříve jej vyzkoušejte na svém vlastním předloktí. Na rozdíl od šimrání, po němž pokožka jen zrudne, může škrábání a erotické kousání

zanechat velmi nápadné stopy, které mohou přetrvat hodinu, ale i několik dní. Ne každému přijdou viditelné pozůstatky milování vhod, proto je nejlepší, když se i na této věci domluvíte ještě před začátkem obřadu. Někdo se s takovými šrámy rád smíří a považuje pozůstatky vášnivých chvil sexuačního obřadu za suvenýry extáze. Jestliže vaše laskání zanechá na partnerově těle nežádoucí stopy, zmírněte je přiložením sáčku s ledem. Pokud je pokožka odřená nebo se na ní objeví škrábance, naneste na ni antiseptický krém.

Jeden z největších přínosů experimentování provozovaného v ritualizovaném kontextu spočívá v tom, že naučíte-li se oceňovat nové vjemy, rozšiřujete tím své sexuální obzory. Mezi vyznavače moci, již vládnu peříčka, se už zařadil i nejeden z těch nejzarytějších odpůrců šimrání. Když dominant zdařile zmapuje smyslovou geografii partnerova těla, nejenže při této společné aktivitě objeví jeho fyzické limity, ale současně odhalí i jeho „žhavá místa“. Toto pečlivé ohmatávání terénu vaší smyslné pouťi vás oba zavede rovnou do ráje.

K A P I T O L A 14



Posouvání prahu bolesti: svorky

Snes to a vytrvej, ta bolest ti prospěje jednou.

Ovidius

Vysoce citlivé tělesné partie jako bradavky, dřík penisu nebo velké stydké pysky velmi živě reagují na intenzivní vjemy. Když tyto drobné zóny šetrně sevřete konečky prstů nebo svorkami, můžete podnítit prudký vzestup hladiny endorfinů a poznat jeho erotické účinky.

Milování povzbuzuje tvorbu oxytocinu, ale stimulace a stlačování bradavek dokáže toto mocné přírodní antidepresivum přimět k tomu, aby se ve velké dávce vyplavilo do krevního oběhu. Vědecké výzkumy zjistily, že tento hormon, jenž se uvolňuje mimo jiné během orgasmu, hraje zásadní roli i při vytváření intimního pouta, takže pokud v erotickém kontextu podpoříte jeho přísun, nejenže vám to bude příjemné, ale navíc vás to s partnerem ještě více sblíží.

U žen jsou bradavky prostřednictvím nervové soustavy přímo propojené s genitáliemi a „zažihají“ mozková centra rozkoše podobně jako bezprostřední stimulace genitálií. Proto také některé ženy dosahují při jejich

dráždění orgasmu. Při ovulaci citlivost bradavek ještě stoupá a s nástupem menstruace pozvolna klesá.

Mužským bradavkám se sice připisuje menší citlivost, některé muže však jejich stimulace mimořádně vzrušuje. Každopádně platí, že při stlačování erektilní tkáně bradavek prudce stoupá hladina endorfinu u žen i mužů.

Na hraně

Kdo má rád, když mu partner mačká a povytahuje bradavky, ten pravděpodobně najde zalíbení i v intenzivnějších vjemech, které lze navozovat pomocí svorek (viz obr. X, str. 234). Jednou z výhod této drobné pomůcky je i to, že poskytovatel vjemů má díky ní volné ruce. V souvislosti se svorkami si obvykle vybavíme „hry na hraně“, erotické hrátky, při nichž dochází k posouvání prahu bolesti a které patří do repertoáru BDSM. Svorky však nemusejí působit jen bolest, nýbrž i rozkoš. Záleží na jejich konstrukci.

Pozor: nejsou svorky jako svorky! A zdání často klame, protože i ty nejdrobnější z těchto pomůcek mohou mít opravdu *silný* účinek. Svorky na bradavky se vyrábějí v mnoha tvarech i velikostech a mohou navozovat jak mírné, tak i extrémně intenzivní vjemy. To se odvíjí od síly jejich stisku a od toho, jak velký kousek tkáně sevřou. Někdy bývá účinek nepřímo úměrný jejich velikosti!

V dnešní době je bez potíží koupíte v internetových obchodech stejně jako většinu ostatních pomůcek určených k mimogenní stimulaci. Dobrodružství chtivý zákazník však v doručeném balíčku prakticky nikdy nenajde návod k použití. Určitá bezpečnostní pravidla ovšem existují, a chcete-li dosáhnout co nejlepšího výsledku a předejít poraněním, musíte je dodržovat.

Svorky na bradavky patří k pomůckám určeným k intenzivnější stimulaci, a proto je používejte výhradně v rámci delších hrátek. Prvním předpokladem je, že partner předem souhlasil s tím, že se jejich sevření podrobí a že se pokusí posunout svou hranici mezi vnímáním rozkoše a bolesti. I tak ale nechte svorky ležet na oltáři nebo na nočním stole až do chvíle, kdy bude opravdu hodně vzrušený. Jinak by se mohlo stát, že pro něho jejich počáteční účinek, který je dosti pronikavý, bude nesnesitelný.

Jestliže dosud sami nevíte, co svorky dovedou, nebo si je nechcete porizovat, můžete je snadno nahradit dřevěnými kolíčky na prádlo (tedy typem s kovovou pružinou), které představují vhodnou pomůcku pro každého, kdo se chce seznámit s účinky erotického stisku. Plastové kolíčky nepoužívejte. Mohou poranit pokožku a také nejsou tak hezké. Pokud si váš partner nepotrpí na velmi silný stisk, sáhněte po běžné velikosti kolíčků. Ty miniaturní jsou sice hezoučké, ale jejich účinek může být razantnější, protože sevrou menší kousek tkáně.

Ať už ale použijete cokoli – dřevěné kolíčky na prádlo nebo svorky určené speciálně ke svírání bradavek, vždy jejich stisk vyzkoušejte nejprve sami na sobě. K této zkoušce je vhodná blánovitá tkáň mezi palcem a ukazováčkem, ale nejvěrohodněji si jejich smyslový účinek ověříte na některé z erektilních tkání svého vlastního těla. Jestli to pro vás nepřípadá v úvahu, sevřete si kolíčkem dolní ret. I ten je tvořen erektilní tkání, takže si o účincích pomůcky uděláte vcelku realistickou představu.

Svíjení a zmítání

Až bude partner dostatečně vzrušený, ještě před samotnou aplikací svo-rek stimulujte jednu z jeho bradavek. Potom její jemnou tkáň uchopte mezi konečky palce a ukazováčku a šetrně ji natáhněte. Opatrně umístěte

svorku k základně bradavky – ne na špičku! Čím méně tkáň sevřete, tím spíše bude partner výsledný vjem vnímat jako bolestivý a naprosto neerotický. Umístíte-li svorku správně, pak to, co se v prvních okamžicích zdá nepříjemné, začne ihned po připevnění její sestříčky (díky analgetickému účinku vzedmuté hladiny endorfinů) postupně přecházet v nesmírně vzrušující příval intenzivního vjemu. Až partnera stisk svorek zcela opanuje, odvedte jeho pozornost od mimořádně zcitlivělých bradavek a snažte se zařídit, aby se mu vibrace sexuální energie rozproudily celým tělem; zahrňte jej přívalem něžných vjemů: líbejte jej, hladte a hýčkejte – a bude se vznášet v sedmém nebi.

Nicméně ani ve víru extáze byste neměli ztratit pojem o čase, neboť není nic horšího než nechat svorky připevněné příliš dlouho. I když partner možná snese i poměrně intenzivní směsici bolesti a rozkoše, musíte svorky odstranit nejpozději po patnácti minutách. Jinak hrozí poranění jemné erektilní tkáň a v horším případě i poškození nervových zakončení, jehož vinou by se citlivost bradavek mohla navždy snížit.

Nedopustěte, aby vás radovánky pohltily natolik, že byste zapomněli, že svorky jsou stále upevněné! Ten z vás, kdo se právě vznáší na křídlech přírodních drog lásky, se vymaňuje z hranic fyzického světa; proto zodpovědnost za včasné sejmутí svorek leží na poskytovateli vjemů. Při používání této pomůcky je nutné, aby se dominant neustále udržoval v maximálním souladu se submisivem. Endorfiny nám prospívají a zvyšují toleranci vůči bolesti, jenže také nepříznivě ovlivňují způsoblost k jasnému a rychlému úsudku.

Při odstraňování svorek z extrémně zcitlivělých bradavek postupujte s něhou a obezřetností. Až svorku sejmete, laskejte osvobozenou bradavkou tím nejjemnějším možným šimráním, lízáním a hlazením, aby se v této oblasti snadněji obnovil plynulý krevní oběh.

Některé svorky jsou určeny výhradně k upevňování na bradavky. Jiné lze aplikovat i na šourek, dírk penisu nebo velké stydké pysky. Chcete-li

partnera příjemně rozechvět, připněte mu k méně citlivým partiím dřevěné prádelní količky. Můžete například rozmístit deset až dvacet količek na svalnaté části zad nebo podél páteře. Potom do nich cvrnkejte konečky prstů, a až nastane čas k jejich sejmutí, odepínejte je pomalu a jeden po druhém. V zájmu posílení dynamičnosti obřadu můžete každý z nich odstranit dokonale cíleným a přesným šlehnutím koženého jazýčku parkurového bičíku. (Při snímání svorek z genitálií nebo bradavek však tato metoda absolutně nepřipadá v úvahu.)

Po odstranění svorek se prudce obnoví přísun krve do osvobozených oblastí, takže se do těla vyplaví nová vzpružující dávka endorfinů. V dalším průběhu sexuálního obřadu můžete svorky použít znovu, podmínkou je však partnerův souhlas. Místa, která byla podrobena jejich stisku, jsou totiž výrazně zcitlivělá a váš protějšek si možná bude přát, abyste se jich už vůbec nedotýkali – zejména pokud jde o křehkou oblast bradavek. Bezpečnostní opatření ovšem nezakazují, aby příjemce těchto opojných vjemů oplatil partnerovi stejnou mincí. Oba milenci tak mohou projít touž úzkou soutěskou a nakonec spolu splynout v rajských výšinách!



Někdo to rád horké: hrátky s teplotou

Existuje jen jedna úchylka: neschopnost milovat.

Anaïs Nin

Hrátky s teplotou mohou představovat překvapivě účinnou a nesmírně smyslnou metodu, jejímž prostřednictvím můžete vzrušeného partnera zaplavit vibracemi sexuální energie. Led a horký vosk dovedou pomocí palčivého tepla nebo vzrušujícího mrazení zcitlivět různé části těla. Teplotní hrátky disponují velkým psychofyzilogickým nábojem, díky čemuž se při nich do organismu vyplavují endorfiny, a proto mohou tvořit působivou předeihu k intenzivnějším a bezprostřednějším typům stimulace.

Hra s ohněm

Horký vosk se často chová nepředvídatelně a může být i nebezpečný. Nezapomínejte tedy na zdravý rozum, aby vaše rituální snažení vyústilo

v extázi, a nikoli v utrpení! Svíčky dotvářející atmosféru chrámu se ke hře s horkým voskem hodí jen tehdy, jsou-li zhotovené z čistého parafinu, který se hojně využívá při výrobě kostelních svící a svíček splňujících židovské předpisy kašrut. Čistý parafin taje při teplotách od 47° do 64° C, zatímco včelí vosk a materiál, z něhož se zhotovují běžné barvené a parfemované svíčky, se rozpouští až při vyšší teplotě. Hra s jinými než parafínovými svíčkami tak není bezpečná, a to ani v případě, že partneři hodlají posouvat mantinely svých smyslů. Výsledkem hrátek s voskem mají být výrazně příjemné pocity, a ne popáleniny!

Voskování sice dostalo nálepku „hry na hraně“ a spadlo do kategorie BDSM, nicméně masážní nebo balzámové svíčky ze sóji, kakaového másla, kokosového oleje, substancí obsahujících vitamin E nebo z dalších přírodních materiálů, které vyživují pleť, algolagnické ostří této techniky poněkud otupily. Zakoupíte je ve většině obchodů s erotickými potřebami, zejména v těch, které se zaměřují především na ženskou klientelu. Jejich vosk taje při mnohem nižších teplotách než parafin, což eliminuje riziko popálení. Horký olej, jenž z těchto svíček odkapává, při chladnutí netuhne – má se totiž vmasírovat do pokožky hýčkaného partnera. Masážní svíčky proto představují lákavý úvod k tradiční hře s voskem.

Roztavený vosk při dopadání chladne, takže ještě než jej ukápnete na partnerovu pokožku, vyzkoušejte jeho účinek na svém předloktí, abyste co nejpřesněji odhadli, jak daleko máte svíčku držet od těla. Klasické svíce musíte držet mnohem výš než masážní. Před použitím parafínových svíček vetřete do pokožky trochu minerálního oleje, vosk se pak bude snadněji odstraňovat.

Vosk se při dopadu rozstříkuje, a proto dějiště hry obložte ručníkem nebo látkovým či latexovým prostěradlem, abyste je nepotřísnili. Až bude hra u konce, jednoduše tuto ochranu zabalte a odložte – v průběhu obřadu si rozhodně nepřipouštějte pocit, že se někdo z vás musí

pustit do gruntování! (Je možné, že takto umazaný ručník nebo prostěradlo budete muset vyhodit nebo odnést do čistírny; proto je lepší zvolit ekologické latexové prostěradlo – nejenže na něm vosk tolik neulpí, ale latex se také snadněji čistí a dá se použít opakovaně.)

Ty části těla, jež vnímáme jako klasické erotogenní zóny, budou na hrátky s voskem reagovat bouřlivěji. Nanesením horkého vosku můžete zcitlivět prakticky jakoukoli partii ležící pod spodní linií krku. Na tento typ vjemů reagují dobře jak prsa a bradavky, tak i genitálie – ovšem za předpokladu, že jsou dokonale depilované nebo v případě, že se ochlupeným místům vyhnete. (Můžete se totiž spolehnout, že odstraňování vosku z chloupků pro leckoho znamená příliš odvážné překročení hranice mezi rozkoší a bolestí.) Jestliže chcete depilaci zařadit jako jeden z prvků sexuálního obřadu, musíte použít kosmetický vosk, který je k tomuto účelu přímo určený.

Před začátkem samotné hry si dominant musí ověřit, že je submisiv uvolněný, dostatečně vzrušený a že na ni má náladu. Postupujte od méně citlivých oblastí k citlivějším, abyste v partnerovi vzbudili anticipace a posílili tak celkové účinky seance. Nováčkové mohou být z představy aplikace horkého vosku trochu vyjukání, a proto ocení, když jim příslušné vjemy nejprve představíte na méně citlivých partiích zad.

Pro někoho je odstraňování vosku stejně zábavné jako jeho nanášení. Jestliže jste se rozhodli zcitlivět rozsáhlejší části těla, je možné, že se submisiv bude po této hře muset osprchovat a pořádně vydrhnout, aby z pokožky odstranil veškeré zbytky vosku. Hodláte-li tedy voskem pokrýt větší plochy, zařadte tento bod programu před plánovanou přestávku nebo až na samý závěr sexuálního obřadu. Musíte respektovat, že ne každý je ochoten zkoumat, prověřovat nebo posouvat mantinely svých smyslových prožitků, proto postupujte pozvolna a berte tento experiment jako dobrodružství, nikoli jako povinnost.

Ledové eskapády

Budete-li vlahou pokožku svého vzrušeného miláčka stimulovat kouskem ledu, vyvoláte u něj podobné psychofyziologické reakce jako při intenzivních vjemech, jež se dostavují při hře s horkým voskem. Vlastně rozhodně není od věci oba typy stimulace střídat, protože vývoj seance tak bude ještě víc strhující. Ledem můžete erotizovat všechny části těla včetně těch, jež jsou porostlé chloupky. Počítejte však s tím, že co se oblastí ležících nad linií krku týče, budou na svůdnou ledovou torturu pozitivně reagovat pouze rty a ústa. Bradavky se při styku s ledem okamžitě „postaví do pozoru“, u penisu nebo klitorisu se však pravděpodobně dočkáte zcela opačného účinku, pokud tedy není mrazivý dotek jen letmý. Tento doslova zchlazující účinek ledu lze ale skvěle zužitkovat ve chvílích, kdy muž surfuje po hřbetu orgasmické lny. Na tento typ stimulace – respektive na její střídání s jakýmkoli jiným vjemem, který jej opětovně rozehřeje a ztopoří – bude stejně dobře reagovat i klitoris. Jakmile mrazení ustane, příslušná oblast se prudce prokrví a osvěží, díky čemuž bude dychtit po odměně v podobě dalšího kontaktu.

Když při orální stimulaci přidržíte mezi rty kostku ledu, můžete u nadměrně vzrušeného partnera maličko snížit sexuální tenzi, ale uvědomte si, že sotva se led rozpustí, budete se muset vypořádat se skutečností, že jej zaplaví ještě větší vlna slasti. Jeho pokožka bude totiž dvojnásob citlivá vůči vašemu teplému doteku. Vzrušující mrazení vyvoláte i vložení kostky ledu do vagíny (led ovšem musíte nejprve olízat, abyste ohladili jeho hrany). Do análního otvoru led raději nezavádějte, s největší pravděpodobností byste tím způsobili nepříjemné stažení jeho tkání.

Za vyprahlých letních dnů vám přijde vhod zklidňující předehra, mezihra nebo závěr sexuálního obřadu v podobě ledové masáže. Nasypte led do velké mísy, zalijte jej studenou vodou a ponořte do ní malý ručník.

Vyzvěte partnera, aby se položil, a vlhkým studeným ručníkem mu třete celé tělo od hlavy až k patě. Přebytkem vody ihned otírejte suchým ručníkem. Ledová masáž přivábí krev k povrchu těla a partner si díky ní uchová svěžest a bude znovu přístupný hřejivým dotekům.

Existuje i mnoho dalších způsobů jak si v chrámu pohrát s účinky teploty. Zapojte fantazii! Chilli papričkám se vyhněte, ale nepřehlížejte erotický potenciál zdánlivě nevinných mentolových pastilek, hřejivých masážních balzámů a mátových mastiček, ba ani šálku horkého čaje. *Ať žije rozkoš!*

K A P I T O L A 16



Podrobte se: erotická smyslová deprivace

Ten nejhlubší pocit vždy přichází za ticha; ne za ticha, když se podrobíš.

Marianne Mooreová, „Silence“

Uspokojováním kteréhokoli z lidských smyslů zvyšujete i kapacitu všech ostatních, čímž posilujete celkovou vnímavost organismu vůči rozkoši. Ale třebaže to může vypadat jako protimluv, stejně tak k obohacení rozkoše přispívá i dočasná smyslová deprivace, zejména pak techniky sloužící k omezování pohybu a zrakových a smyslových vjemů. Všechny tyto metody aktivují limbický systém, takže zažítávají plameny touhy a svádějí milence k tomu, aby se odevzdaně pohroužili do náruče rozkoše a okusili dosud nepoznané výšiny sexuálního vzrušení a uspokojení.

Možná vám připadá zvláštní, že mezi smysly řadím i pohyb. Vězte tedy, že vědecké výzkumy smyslového vnímání v posledních padesáti letech poněkud obohatily aristotelovskou paletu lidských smyslů, která původně sestávala jen z pěti položek. Podle některých odborníků na

fyziologii disponujeme přinejmenším dvaceti smysly. Patří k nim například termocepc – tedy vnímání tepla a chladu, ekvilibriocepc neboli vnímání rovnováhy, propiocepc neboli polohocit, nebo třeba nocicepc – vnímání bolesti. (Ačkoli jsem se snažila, dosud jsem kupodivu ne našla žádný neurologický termín pro vnímání rozkoše; pokud jej znáte, dejte mi prosím vědět.) Někteří vědci považují percepci pohybu za „šestý smysl“. Tento pojem si sice většinou spojujeme spíše s paranormálními jevy, já osobně bych však úkazy, jako je telepatie nebo jasnovidectví, popsala spíše jako aspekty *mimosmyslového* vnímání.

V posledním půlstoletí udělali neurofyziologové velmi mnoho pro to, abychom lépe pochopili podstatu značně tajuplné říše lidských smyslů i percepční schopnosti mozku, v nichž se dosud příliš nevyznáme. Na to, jak smyslová deprivace působí na lidskou mysl i tělo, se zaměřil americký lékař John Cunningham Lilly. Za účelem zkoumání těchto účinků sestrojil v roce 1954 deprivační nádrž – dnes ji známe i pod názvy flotační nebo izolační nádrž či vana, případně pod zkratkou REST. (Díky jeho závěrům jsem pochopila, proč může mít dočasné odnětí zraku, sluchu nebo schopnosti pohybu tak příznivý dopad na sexuální uspokojení – čtěte dál, a bude to jasné i vám.)

Deprivační nádrž je uzavřená a zvukotěsná nádoba naplněná minerální vodou obohacenou o velké množství síranu hořečnatého. Poté co se pohodlně ponoříte do vody, je nádrž uzavřena, takže jste dokonale odstřiženi od veškerých vnějších podnětů. Voda – jejíž teplota je udržována tak, aby odpovídala teplotě lidského těla – vás díky vysokému obsahu soli nadlehčuje. Jakmile se začnete zklidňovat a zvykat si na účinky naprosté izolace od všech smyslových podnětů, váš mozek přestane vytvářet vlny beta a alfa, jež jsou typické pro běžné bdělé vědomí, a začne uvolňovat vlny theta. Lidé, kteří se tomuto pokusu podrobili, popisují své prožitky jako transcendentní, nadpozemské, hluboce meditativní a osvě-

žující; říkají, že měli dojem, jako by se obrysy jejich tělesné schránky pozvolna rozplývaly a oni zažívali pocit celkové duševní i fyzické pohody.

Podobných výsledků dosáhnete tím, že partnera při sexuálním obřadu ochudíte o zrakové či sluchové vjemy nebo o možnost volného pohybu – případně o všechno najednou. Techniky erotické smyslové deprivace podněcují uvolňování mozkových vln alfa. Pod vlivem jejich mohutných zklidňujících účinků se submisiv po tělesné i duševní stránce takřka okamžitě „propadá“ do stavu sexuální receptivity, díky čemuž se pak veškerá jeho pozornost upíná výlučně k zakoušeným vjemům. Organismus rovněž kompenzuje částečnou smyslovou deprivaci tím, že posiluje a zostřuje všechny smysly, jichž se omezení netýká. Stejně tak se při této technice umocňuje i vnímavost vůči rozkoši, a to v důsledku emise mozkových vln theta, které navozují transcendentní stavy vědomí.

Deprivační nádrž dokáže přinášet úlevu od stresu, bolesti, nespavosti a úzkosti, a proto ji od sedmdesátých let zařazují do svého repertoáru různé směry alternativní medicíny. Výzkumy smyslové deprivace stále pokračují a mimo jiné z nich vyplývá, že záměrné odstranění smyslových podnětů stimuluje mozková centra rozkoše, čímž zvyšuje produkci endorfinů a dalších hormonů, které zmírňují bolest. A pozitivní účinky těchto chemických látek a mozkových vln theta jsou leitmotivem celé *Budoárové bible*!

Sexuální podrobení

Techniky erotické smyslové deprivace a související nástroje propůjčují pevnější obrysy rolí dominant a submisiva, které jsem popsala v kapitole „Radost ze hry: role poskytovatele a příjemce“. Submisiv při jejich využití v podstatě nemá jinou možnost než přenechat vládu nad svou

rozkoši dominantovi. Toto absolutní odevzdání moci vytváří silný psychofyziologický náboj, jenž utužuje sexuální pouto více než kterákoli jiná technika. O erotické deprivaci zraku nebo pohybu je navíc známo, že dokáže odstraňovat skryté sexuální zábrany. Dokonce se uvádí, že těmito technikami lze léčit jak ženskou anorgasmii, tak i mužskou impotenci. Ano, erotická smyslová deprivace skutečně takové zázraky umí – ovšem za předpokladu, že s ní souhlasí oba partneři, kteří si navzájem důvěřují, a že se provádí šikovně. Pomáhá milencům takřka okamžitě „upadnout“ do stavu duševní i tělesné sexuální receptivity, prudce posiluje percepční uvědomění a významně prohlubuje sexuální vzrušení i endorfinové opojení.

Mnozí milenci se však do průzkumu extatického potenciálu erotické smyslové deprivace raději nepouštějí, protože jim představa, že by se měli plně odevzdat rozkoši a zřeknout se sebevlády, nahání strach i přesto, že tento přístup je jedním ze základních stavebních kamenů prožitku hlubokého sexuálního uspokojení. Na první pohled je pochopitelné, že většina lidí i ty nejmírnější pomůcky k navozování smyslové deprivace – například korzety, masky na oči nebo pouta – považuje za symboly nerespektování svobodné vůle a omezování osobní svobody. Koneckonců je to teprve padesát let, co se většina obyvatel Západu těší té výsadě, že se bez ohledu na své pohlaví a sexuální orientaci mohou svobodně rozhodovat, jak a s kým dát volný průchod své sexualitě. Zejména ženy mohou erotickou smyslovou deprivaci vnímat jako krok zpátky od výdobytků emancipace a jako potvrzení zastaralého konceptu mužské nadřazenosti. Erotická smyslová deprivace však není nic jiného než velkorysá výzva k přijímání a poskytování rozkoše. Když na nabídku této slasti kývnete, je to vlastně totéž, jako byste řekli: „Důvěřuju ti.“

V první řadě musíme pochopit, že pokud se partneři *dobrovolně* rozhodnou pro erotickou smyslovou deprivaci, žádný z nich není ani obět, ani pachatel sexuálního násilí nebo zneužívání, ale právě naopak – oba

jsou dobrodružně založení a vzájemnou důvěrou spjatí sexuální spojení. Navíc ne každý, komu účinky těchto metod vyhovují (bez ohledu na to, zda sám sebe počítá ke stoupencům BDSM či nikoli), vyhledává bolest nebo ji potřebuje ke svému sexuálnímu uspokojení. Nástroje určené k erotické smyslové deprivaci totiž ve skutečnosti neslouží primárně k navozování bolesti, nýbrž k deprivaci smyslů. Bolest by ostatně submisiva příliš brzy odchýlila od vlastního cíle seance – tedy od prožitku hluboké rozkoše. A pozor: jakkoli dominant musí neustále dávat pozor, jestli se partner cítí dobře, je to submisiv, kdo mu musí slovně, gestem nebo předem smluveným bezpečnostním heslem neboli „stopkou“ dát okamžitě najevo, že zakouší nevíтанou bolest. (O bezpečnostních heslech a dalších bezpečnostních opatřeních píšu v kapitole „Respektujte jeden druhého: bezpečnost“, kterou byste si povinně měli přečíst ještě předtím, než se pustíte do jakékoli techniky, jež slouží k posouvání mantinelů sexuality.) Jestliže se případnou nepohodu nedaří rozptýlit tím, že dominant jemně modifikuje intenzitu deprivace, nebo změnou submisivovy polohy, musí si ten, kdo je dole, vyžádat přerušování seance. Podmínkou k praktikování erotické smyslové deprivace je bezvýhradná důvěra mezi partnery. Pokud svého partnera ještě dobře neznáte a takto hlubokou vzájemnou důvěru jste si dosud nestihli vypěstovat, tak bez ohledu na to, zda se ujmete role dominanty nebo submisiva, nechte veškeré nástroje a techniky, jež slouží k navozování erotické smyslové deprivace, prozatím stranou.

Příjemné privilegium: hrajte zodpovědně

K omezení pohybu, zraku nebo sluchu lze přistoupit v kterémkoli okamžiku sexuálního obřadu a cokoli z toho je možné kombinovat s genitální i mimogenitální stimulací. Počítejte s tím, že pro někoho je deprivace více než jednoho smyslu příliš, zatímco pro jiného představuje

kombinovaná smyslová deprivace vrchol blaha. Chcete-li poznávat, pro-
věřovat a posouvat své mantinely, nemáte jinou možnost než jít cestou
experimentu. Od okamžiku, kdy se submisiv deprivaci podrobí, je na do-
minantovi, aby jej nasměroval k dechberoucímu sexuálnímu prožitku,
jenž zachvátí celý organismus, a nakonec mu pomohl přenést se přes
světské hranice, které nám vymezuje tělo, čas a prostor, a otevřít mu
brány extáze.

Stejně jako při ostatních transcendentních technikách, o nichž jsme
si dosud povídali, je to i v tomto případě submisiv, kdo určuje mantine-
ly seance. Zatouží-li zkoumat sféru sexu právě prostřednictvím erotické
smyslové deprivace, berte skutečnost, že se vám dostalo příjemného pri-
vilegia navozovat tento typ rozkoše, jako projev obrovské důvěry, a pat-
říčně si toho važte. Role submisiva, jenž se podrobuje deprivaci, spočívá
v tom, aby si velkorysý dominantovy záměry vychutnával a plně se jim
podrobil. To ale neznamená, že by měl být úplně pasivní. Právě naopak:
musí se co nejlépe sladit se svým dominantem a citlivě reagovat na jeho
aktivity. Některé formy pohybové deprivace sice znemožňují submisivo-
vi navazovat manuální kontakt s dominantem. Nicméně při těch pozi-
cích, které dávají maximální volnost oběma stranám, může i dominant
přijímat orální stimulaci nebo si vychutnávat rozkoše penetrace. A ne-
má-li submisiv ucpaná ústa, může dominanta stimulovat i slovní zpět-
nou vazbou.

Hlavní úkol dominanty sice spočívá v tom, aby udržováním stejno-
měrného, plynulého crescenda vjemů poskytoval tělesnou rozkoš, je však
zodpovědný i za celkovou partnerovu pohodu, protože submisiv je v dů-
sledku deprivace tělesně i emočně citlivý a zranitelný. Dominant musí
jednotlivé nástroje a techniky uvádět na scénu s láskyplnou péčí a se-
bejistou zručností. Čím obratněji a tvořivěji dokáže kočírovat rytmus
seance, tím větší je pravděpodobnost, že oba partneři dospějí k medita-

tivním stavům vytržení, jež jsou pro erotickou smyslovou deprivaci typické, a tím spíše se submisiv přenesse do nadsmyslové sféry.

Je to také dominant, kdo se před zařazením jakékoli formy smyslové deprivace musí postarat, aby byly všechny potřebné pomůcky nachystané a dostupné na dosah ruky. Jakmile totiž obřad začne a submisiv je vystaven smyslové deprivaci, nesmí jej partner v žádném případě opustit. Odcházet od partnera, který je podroben jakémukoli omezení, se nedoporučuje ani v případě, že by se při troše snahy dokázal snadno vysvobodit. Při zakrytí očí nebo při extrémnějších typech pohybové deprivace mohou nastat nebezpečné situace, jejichž řešení vyžaduje dominantovu přítomnost. Pokud je „opuštění“ smyslově deprivovaného submisiva přímo jedním z bodů programu, musí se provést s rozmyslem a mimořádně opatrně. Je pravda, že rituální opuštění může vyvolat žádoucí emoční reakci, ale nezapomínejte, že přehrávání není totéž co realita – z chrámu tedy smíte odejít jen „jako“, nikoli doopravdy.

Má-li se seance s erotickou smyslovou deprivací rozvíjet harmonicky, je nutné se na ni předem připravit. Všechny potřebné pomůcky umístěte na dosah ruky, aby dominant mohl se submisivem neustále udržovat bezprostřední tělesný kontakt; submisivovi tím zajistíte pocit bezpečí a dominant, jenž mu má zprostředkovat plynulý vzestup do ráje, bude mít usnadněnou práci. Přichystejte si i bateriovou svítilnu – nikdy nevíte, kdy vypadne elektřina! Baterkou si také můžete důkladně „posvítit“ na své intimní aktivity (samozřejmě za předpokladu, že si submisiv potrpí na trochu něžného ponížení nebo se mu líbí, když si partner zblízka prohlíží jeho intimní partie). Při této seanci se vám také mohou hodit pohodlné polštářky a pár měkkých teplých přikrývek; až submisiva zbavíte deprivace, obojí vám jistě přijde vhod. Připravte si otevřenou láhev s vodou a vložte do ní brčko, aby se submisiv mohl bez potíží napít.

K povinnostem dominanty patří i to, aby si uchovával přehled, jestli je partner celkově spokojený a nic mu nechybí. (A obšťastňovaný submisiv nesmí zapomínat, že má průběžně sledovat své vlastní pocity a rozpoložení.) Zvuk dominantova hlasu a dotyky jeho rukou dodávají submisivovi pocit bezpečí. A právě pocit bezpečí je nezbytnou podmínkou, aby se submisiv dokázal zcela oddat onomu s ničím nesrovnatelnému prožitku, jež přináší sexuální vytržení.

Erotická smyslová deprivace ovšem neslouží jen k uspokojování submisiva. Pocit, že dokážete darovat rozkoš, totiž působí jako mocné afrodisiakum; a to – v kombinaci s účinky skutečnosti, že je svrchovaným pánem situace – propůjčuje dominantovi obrovskou sexuální moc. Jestliže svolíte k tomu, že partnerovi navodíte smyslovou deprivaci, zavazujete se tím k velké zodpovědnosti. Tomuto závazku vám pomůže dostat zvýšená hladina adrenalinu, protože adrenalin zlepšuje koncentraci a podporuje pocit pohody – jež možná ještě přizívuje vědomí, že pokud submisiv dosáhne uspokojení, bude poté, co jej konečně osvobodíte, mít ty nejpádnější důvody k tomu, aby vám ochotně a v plné míře projevil svou vděčnost.

Vnitřní rytmus: erotická deprivace sluchu

Odstříhnout partnera od absolutně všech sluchových podnětů je těžké, ne-li přímo nemožné. Účinky dočasné sluchové deprivace jsou tedy mírnější než dopady deprivace pohybu či zraku. Podrobíte-li se v roli submisiva sluchové deprivaci, vaše pozornost se obrátí směrem dovnitř a zjistíte, že všechny ostatní vjemy jsou nyní silnější a účinky každého partnerova milostného doteku intenzivnější. Uslyšíte svůj vlastní dech a také své srdce, jak tluč v rytmu obřadu. Všechny tyto vnitřní zvuky umocňují meditativní působení extáze.

Chvilkovou sluchovou deprivaci může dominant navodit i rukama, i když je jasné, že si je raději nechá volné k jiným aktivitám. Tento problém vyřeší ušní ucpávky. Ty, které se vyrábějí z měkkého včelího vosku, jsou pohodlnější a účinnější než pěnové nebo gumové.

Nadvládu nad sumisivovým sluchem získáte i tím, když mu nasadíte sluchátka a pustíte do nich pečlivě vybranou hudbu. Vědecké výzkumy prokázaly, že při poslechu příjemné hudby stoupá tvorba dopaminu – neurotransmiteru, jemuž se také říká „hormon pohody“. Hudba sice může meditativní účinky sluchové deprivace poněkud oslabit, ale k zdůraznění celkových dopadů seance poslouží tato metoda i takto. Nejlepší je, když stejnou hudbu může poslouchat i dominant, ale bez sluchátek – nechce-li ztratit soulad s partnerem, musí slyšet jak jeho, tak i sám sebe.

Některé žánry se k navozování transcendentních stavů spojených se sexem hodí více, jiné méně. Skladby se slovy zaručeně rozptýlí submisivovu pozornost, zejména pokud je dobře zná, a mohou mu zabránit, aby se soustředil výhradně na prožitek rozkoše. Partnerovu schopnost soustředit se na vjemy, jež mu poskytujete, mnohem spíše posílíte ambientní hudbou, jazzem nebo klasikou. Ale ať už dáte přednost kterémukoli žánru, vždy se po nasazení sluchátek ujistěte, jestli je vhodně nastavená hlasitost.

Anticipace: erotická deprivace zraku

Vzpomeňte si, jak mimořádné percepční schopnosti mají nevidomí. Aby jejich mozek mohl dekodovat smyslové informace a kompenzovat poškozený zrak, je u těchto lidí významně posílena funkce ostatních smyslů. Nevidomí tak prosluli schopností slyšet zdánlivě neznatelné zvuky a rozlišovat jemné chuťové a pachové nuance. Jejich hmat je vyvinutý

tak dokonale, že jim umožňuje číst a díky moderním technologiím dokonce i psát Braillovo písmo.

Extatické účinky erotické zrakové deprivace můžete zařadit do jakékoli fáze sexuálního obřadu a kombinovat je s jinými typy stimulace. Když submisiva dočasně připravíte o zrak, vytvoříte tím silný psychosenzorický náboj a obohatíte dynamiku sexuálního obřadu o vzrušující faktor překvapení, protože mozek nebude zaznamenávat rozdíl mezi anticipovaným a skutečně navozeným vjemem. Zkomponujete-li seanci tak, aby submisiv neviděl pomůcky nebo netušil, jakých vjemů se může vzápětí dočkat, mozek nebude mít šanci, aby na ně tělo s předstihem připravil, čímž se posílí dopad každického vjemu, který dominant oslepenému partnerovi chystá.

Vpřijďte do temnoty: sebezasyčnění

Erotickou zrakovou deprivaci nejúčinněji navodíte pomocí masky na oči (viz obr. X, str. 234). Ale pokud si průmyslově vyráběnou masku kupovat nechcete, stejně dobře vám poslouží i dlouhý pruh hedvábí nebo saténový šál. Jestliže s touto metodou zatím nemáte zkušenosti, možná si ji ještě předtím, než se jí podrobíte nebo než se otěží slepé rozkoše naopak ujmete sami, budete chtít vyzkoušet a získat tak představu o jejím potenciálu. Její účinky jsou opravdu mocné, a máte-li si o nich udělat obrazy, věnujte této průpravě pětadvacet až třicet minut.

Pohodlně se uložte nebo posaďte a potom si nasadte, přivažte nebo připněte masku, případně ji zajistěte sponkami. Měla by vám zajišťovat naprostou tmu, protože i sebemenší průnik světla by oslabil dopady deprivace. Oko je mimořádně citlivý orgán, proto masku neutahujte silou. Utažené okraje masky také musejí spočívat na očníkových kostech, nikoli na samotných očních bulvách.

Upravte masku tak, aby vám nepůsobila nepohodlí, a odevzdejte se temnotě, již vám poskytuje. Jako jeden z prvních účinků se dostaví po-

cit, že se vaše mysl chová jako opička: myšlenky vám budou neuspořádaně přeskakovat sem a tam. Po několika minutách však vplujete do poklidného a soustředěného rozpoložení, které je typické pro okamžiky, kdy mozek uvolňuje vlny alfa. Meditativní účinky tohoto sebezasvěcení budou výraznější za úplného ticha, snažte se tedy obejít i bez hudby.

Uvědomujte si zvuky, které k vám doléhají. Je možné, že budou pronikat i tím, co jste dosud považovali za ticho. Zaměřte svou pozornost směrem dovnitř, odpoutejte se od vnějšího světa a laskejte sami sebe. V průběhu této smyslové meditace vyhledávejte jemnou a citlivou pokožku svých rtů, krku, prsou nebo hrudníku. Nejprve dopřejte bradavkám, aby se mohly chopit své příležitosti, a teprve potom pozvolna sestupujte k posvátnému zřídлу sexuálních vibrací.

Jestliže jste muž a hodláte strávit večer o samotě, opakovaně se přibližujte k vyvrcholení a zase je oddalujte. Až nakonec necháte věcem volný průchod, účinky zrakové deprivace se projeví naplno. Chcete-li ale prožít večer v dobré společnosti, berte toto cvičení jako předeheru ke společným rozkoším – surfujte po hřbetu orgasmické vlny, ale vyvarujte se ejakulace.

Pokud jste žena, postupujte podle týchž instrukcí, orgasmus si však v závěru pokusu neodpírejte ani v případě, že nebudete večer sama. Orgasmus totiž blahodárně uvolní vaši sexuální tenzi a připraví vás na společně prožívanou slast.

*Strhňte partnera do víru extáze – a stahujte jej stále hlouběji:
seance se zavázanýma očima*

Když partnerovi zavážete oči, rozšíříte mu tím nejen percepční kapacitu hmatu, ale i všech ostatních, nedeprivovaných smyslů, a proto si pro každý z nich nachystejte příjemné erotizující podněty. Vedle základní výbavy, která může sestávat například z peříčkového šimrátka, jemného bičíku či důtek z koňských žíní, latexových rukavic, vibrátoru

a lahvičky lubrikantu, si připravte třeba ještě submisivův oblíbený parfém nebo esenciální olej, kousek čokolády nebo pár plátků šťavnatého ovoce. Ke stimulaci partnerových smyslů lze zkrátka využít vše, co jej spolehlivě strhne do víru extáze a bude jej do něho vtahovat stále hlouběji.

Požádejte submisiva, aby se položil, posadil nebo si klekl na všechny čtyři – konkrétní polohu zvolte podle toho, jaké rozkoše hodláte navozovat. Až se partner uvelebí a uvolní, zavažte mu oči. Ujistěte se, že maska nepůsobí nepohodlí a zaručuje úplnou tmu. Pokud chcete zrakovou deprivaci kombinovat s omezením pohybu, nasadte pásku *až potom*, co partnera spoutáte.

Od tohoto okamžiku musíte se submisivem nepřetržitě udržovat bezprostřední kontakt. Než budete pokračovat, dopřejte partnerovi chvíli ticha. Díky tomu si oba ještě před začátkem seance stihnete utřídit myšlenky a submisiv dostane šanci přivyknout dopadům skutečnosti, že dominantovi přenechává veškerou moc.

Mluvte tichým, klidným hlasem. Máte-li puštěnou hudbu, ztište ji, protože zraková deprivace zostřuje sluch. Jakmile se submisivova mysl zklidní a zbaví se napětí, bude připravený vnímat rozkoš. Zkrátka již bude roztouženě očekávat, co asi přijde dál, bude lačnit po každém doteku a žádonit o další. Můžete mu nejdříve do ouška zašeptat, jaké slasti mu chystáte; přislíbenou extázi mu ovšem nezprostředkovávejte okamžitě, ale jděte na to velkou oklikou – vytvoříte tím blaženou anticipaci, s jejíž pomocí ještě více vystupňujete sexuální tenzi.

S postupným vývojem seance se začnou projevovat psychofyzilogické dopady zrakové deprivace. Každý svůdný zvukový, chuťový nebo čichový vjem, jež coby dominant navodíte, bude posilovat účinky každického doteku, zašimrání, olíznutí, škrábnutí, polibku, sevření, plesknutí a něžného laskání. Díky harmonickému rozvoji obřadu se submisiv promění v maximálně zcitlivělého a receptivního, ba vysloveně submisivního.

ho spoluhráče. Čím více můžete popustit uzdu kreativitě, čím jste zkušenější a čím lépe dokážete souznít s tím, co partner potřebuje, tím bude submisiv uvolněnější a vstřícnější a tím více zábavy a vzrušení přinese tato seance oběma stranám.

Dávejte pozor, abyste v rámci jedné seance nenavozovali příliš mnoho různorodých vjemů. Submisivovo intenzivní vzrušení a zvýšená receptivita jsou přímým odrazem jeho tělesné i emoční hypersenzitivity, takže nechcete-li jej uvrhnout do smyslového zmatku, musíte být maximálně přítomni nejen fyzicky, ale i duchem. Uvidíte, že zanedlouho ani jeden z vás nebude s to odolat potřebě ukojení spalující touhy po splnutí.

Jestliže máte za partnera muže, nenechte jej ejakulovat, pokud k tomu ještě nedozrál čas. Snažte se jej rozptýlit tím, že se začnete věnovat jiné části těla nebo jinému smyslu. Můžete mu například předložit nějaké lahodné sousto – třeba lžici jeho oblíbené zmrzliny. Nejenže mu bude vonět i chutnat ještě lépe než kdykoli předtím, ale bude mu také připadat studenější. Erotická zraková deprivace totiž tříbí termocepci, a proto nejdříve drážděte submisivovy vlahé, vzrušením naběhlé rty pomocí obrácené strany chladné lžičky, a až potom jej vybídněte, aby pořádně otevřel ústa, a dopřejte mu explozivní chuťový zážitek.

Probíhá-li tato hra na slepého za horkého letního dne, připravte si na dosah ruky mísu naplněnou kostkami ledu. Za chladných zimních večerů vám může stejně dobře přijít vhod hra s horkým voskem. Když dopady zrakové deprivace zkombinujete s teplotními hrátkami, dostane seance ještě větší říz.

Pokud zaslepovací masku uprostřed seance odstraníte, počítejte s tím, že vás submisiv zahrne velkorysími projevy vděčnosti. Zmocní se jej extáze a bude dychtit po tom, aby se s vámi o svou intenzivní rozkoš podělil a oplatil vám ji. Proto se navzájem laskejte, dotýkejte, škádlete a obšťastňujte tak dlouho, dokud oba nebudete u konce sil. Jestli pásku odstraňujete až ve chvíli, kdy se celý obřad chýlí ke konci, přidejte se k partnerovi,

vystoupejte k vrcholům rozkoše spolu s ním a společně si vychutnejte její dech beroucí účinky. V závěru seance nesnímejte submisivovi zaslepovací masku bez předchozího upozornění – vinou nečekaného oslnění by se totiž mohl z rajských výšin zřítit, místo aby se z nich měkounce snesl.

Intimní pouta: erotická deprivace pohybu

Bondáž patří k nejobvyklejším ženským i mužským sexuálním fantasiím. Lidé, kteří se rozhodnou prozkoumat potenciál erotické deprivace pohybu, považují tuto metodu za kreativní a její účinky jim přinášejí pocit osvobození a sebejistoty. Je rovněž proslulá tím, že skýtá mnoho příležitostí k objevování, posouvání a překonávání mantinelů naší sexuality.

Existuje řada způsobů jak omezit partnera v pohybu (samozřejmě za předpokladu, že s tím souhlasí), nicméně já se v této kapitole zaměřím na verbálně navozenou pohybovou deprivaci, na pouta a provazy. Umění provazové bondáže vyžaduje určitou obratnost a pečlivý nácvik, neboť jinak by nemusela přinést kýžené ovoce v podobě extáze, a proto jí v rámci kapitoly vyčlením zvláštní oddíl.

Ať už zvolíte kterýkoli typ bondáže, můžete ji kombinovat s ostatními druhy stimulace. Vášnivým fanouškům svazování se například může zamlouvat, když je partner spoutá a poté penetruje, jiní je zase mají raději než samotnou penetraci. Někomu se líbí, když se s bondáží pojí i některá další forma erotické smyslové deprivace, zatímco u jiného takováto kombinace vyvolává přetížení smyslů. Milovníkům erotického šimrání a flagelace může vyhovovat, když se těmto technikám podrobují spoutání. Poslední z uvedených možností je z čistě praktického hlediska vcelku příhodná, protože eliminuje riziko, že vzrušený submisiv udělá nějaký nenadálý prudký pohyb a nechtěně zraní partnera nebo sám sebe.

Flagelace ovšem patří k vysoce účinným formám mimogenitální stimulace, a aplikuje-li se souběžně s fyzickým omezením, mohou být její dopady pro leckoho příliš intenzivní. Ať už si ale vyberte roli spoutávajícího nebo spoutaného, to, co nejlépe vyhovuje vám samým, nezjistíte jinak než cestou zkušenosti. Bez ohledu na to, nakolik jste zkušený a zda máte raději tvrdou nebo spíše jemnější hru, vždy pozvolna postupujte od méně náročných typů pohybové deprivace k těm náročnějším.

Zejména nováčci by neměli omezování pohybu kombinovat s jinými formami smyslové deprivace; raději si počkejte, až si umění bondáže trochu osvojíte a obeznámíte se s přepestrou paletou jeho účinků. U nezkušených nováčků je vhodné, když si nejprve vyzkoušejí jen mírnou (soft) bondáž. Tvrdá (hard) bondáž je – jak napovídá už její označení – striktnější a náročnější. Mírná bondáž vyžaduje přirozené a tím pádem i pohodlnější pozice a submisiv se během hry může celkem snadno osvobodit. Někteří fanoušci bondáže považují takovéto houdiniiovské pokusy o vyproštění za nedílnou součást spoutávacích radovánek. Tvrdá bondáž je však takřka znemožňuje. V transcendentní stavy ovšem může vyústit i mírná bondáž. Ano, extáze se může dostavit i v situacích, kdy je submisiv delší dobu imobilizovaný v pohodlné poloze – samozřejmě za předpokladu, že je dominant ochoten uvést jej do ráje.

Bondáž je možné využít jako leitmotiv sexuálního obřadu i jako jeho extatické vyvrcholení, nicméně v obou případech jsou za výsledky seance stejnou měrou zodpovědní oba partneři. Oba musejí do chrámu vstoupit uvolnění, odpočinutí a srozumění s tím, že je čeká cesta do nadsmyslových sfér. Nejpozději dvě hodiny před zahájením obřadu je nutné sníst něco lehkého. Narušení trávicího cyklu představuje značné riziko, je-li muž byste se měli za každou cenu vyhnout. Pojezte nějaký lehký, čerstvý a nutričně hodnotný pokrm a zapijte ho dostatkem vody, aby tělo mělo dostatek energie. Po požití tučných jídel a uhlovodanů se příliš mnoho

energie spotřebuje na trávicí proces a mohli byste se po nich cítit poněkud zpomalení. Ať už jste dominant nebo submisiv, nepraktikujte žádnou pohybovou deprivaci, pokud se necítíte po tělesné i duševní stránce naprosto v pohodě.

I v případě, že se s partnerem navzájem dobře znáte, vždy si ještě před začátkem obřadu zrekapitulujte mantinely plánované bondážové seance. Čím jste oba zkušenější a šikovnější, tím spíše pro vás bude plánování jejího vývoje zábavné, zejména pro toho, komu má připadnout role dominanta. Obdobně jako při erotické zrakové deprivaci, i při imobilizaci musí dominant se submisivem udržovat takřka nepřetržitý fyzický kontakt, a to od okamžiku, kdy mu nasadí pouta. Nesplnění této podmínky by mělo neblahý dopad na submisivovu schopnost podrobit se všemu, co mu chystáte, i na jeho bezpečnost. Nezapomínejte, že smyslová deprivace navozuje určitou fyzickou i citovou zranitelnost, takže má-li být konečný výsledek seance v pozitivním slova smyslu vzrušující, musí mít submisiv pocit bezpečí a nesmí se bát, že mu dominující partner ublíží.

Bondáži se někdy říká „pohyb v klidu“. Nezkušeným očím se sice submisiv může zdát pasivní, ale ve skutečnosti je k bondáži potřebná nejen vnější, ale i vnitřní síla; čím je imobilizace intenzivnější, tím větší vyžaduje výdrž, ohebnost a odhodlanost. Význam těchto schopností vzrůstá především při fyzicky náročnějších variantách provazové bondáže. Pokud submisiv souhlasí s extrémnějšími formami pohybové deprivace, měl by před jejím zahájením provést mírný strečink, aby si zahřál svaly. Prospěje to krevnímu oběhu, sníží riziko natažení či pohmoždění svalstva a svalových křečí a zvýší celkovou submisivovu odolnost vůči razantnějším typům znehybnění a stisku. Čím efektivněji imobilizaci navodíte, tím déle ji submisiv bude s to snášet a tím rychleji se ustaví a vystupňuje sexuální tenze.

Na co pamatovat před vypuknutím milostného reje

Oba partneři musejí v průběhu obřadu usilovat nejen o tělesnou, ale i duševní symbiózu. To znamená, že ačkoli veškerou péči o znehybněného partnera přebírá dominant, submisiv bezpodmínečně musí průběžně sledovat své vlastní rozpoložení, a to bez ohledu na to, k jak závratným výšinám se právě vznáší. Nesmí veškerou zodpovědnost za svou tělesnou, duševní i duchovní pohodu nechat výlučně na dominantovi. Ani submisiv, jemuž se bondáž obvykle zamlouvá, nemusí být vždy tělesně nebo duševně naladěný na to, aby si vychutnával její účinky.

Čím déle pohybová deprivace trvá, tím více bude submisiv klást odpor. Tato instinktivní reakce na imobilizaci slouží k minimalizaci nepohodlí a k bondážovým radovánkám a rozkoším neodmyslitelně patří. Zrychluje srdeční tep, podporuje prokrvení povrchových částí těla a zvyšuje celkovou submisivovu citlivost. Kromě toho povzbuzuje i produkci endorfinů. Ale čím intenzivněji se obřad vyvíjí, tím musí být dominant v zájmu pozitivního výsledku pozornější.

Mimoto nesmí zapomínat, že jakmile se submisiv podrobí pohybové deprivaci, radikálně se tím posílí jeho percepční kapacita a tím i celková citlivost. Dominant si musí zachovávat sebekontrolu: čím pozvolněji bude gradovat na oboustrannou sexuální tenzi, tím více budou oba partneři po tělesné, duševní i duchovní stránce prostoupeni vibracemi sexuální energie.

Jestliže bondáž zařadíte jako leitmotiv sexuálního obřadu, můžete si v některé z dalších fází prohodit role, takže ten z partnerů, jenž zpočátku vystupoval jako submisiv, může svému protějšku navozovat tytéž rozkoše, jež původně zakoušel on sám – samozřejmě jen tehdy, pokud si to sám přeje. (Jestliže takovou záměnu rolí chystáte, musíte dosavadnímu submisivovi poskytnout dostatek času, aby se poté, co jej osvobodíte, mohl

pohodlně snést z výšin endorfinového opojení.) Počítejte však s tím, že čím déle seance trvá a čím více vás oba pohlcuje, tím spíše se role dominant a submisiva ustálí. Je tedy možné, že prostřídání mocenské dynamiky budou oba partneři vnímat jako nepříjemné nebo nepřírozené. I přesto si ale ponechte otevřená dvířka ke všem možnostem: řiďte se svými instinkty a dejte volný průchod své sexuální svobodě a kreativitě!

Poslechni! Verbální erotická imobilizace

Bondážovací pouta a doplňky jsou v obchodech snadno dostupné a ani jejich používání není složité. Pro začátek si kupte základní sadu složenou ze dvou zápěstních a dvou kotníkových pout a čtyř karabinek nebo esovitých háčků. Doporučuju zvolit kvalitní pouta z měkké kůže podšité textilem. Bývají sice dražší, ale jsou také mnohem pohodlnější než ty z tuhé kůže, z níž se vyrábějí opasky. Kvalitní pouta nezanechají na jemné pokožce zápěstí a kotníků žádné škrábance ani odřeniny a snižují i riziko natažení a pohmoždění svalů. Čím jsou pouta pohodlnější, tím déle může seance trvat a tím uspokojivější výsledky přinese.

Při bondážové seanci jsou pouta vystavována působení tlaku a tahu, a jsou-li zhotovena z kovu, mohou způsobit zranění. Nežádoucí nepohodlí může odvracet submisivovu pozornost od prožitku rozkoše, a proto skutečná policejní pouta používejte jen v případě, že jsou nutná k posílení psychologického dopadu některých typů her, v jejichž rámci partneři přijímají určité role. Pokud se vám i partnerovi zamlouvá představa, že toho druhého pevně připoutáte k nějakému objektu nebo se naopak necháte připoutat sami, vězte, že k tomuto účelu dostatečně poslouží i měkká kožená pouta s textilní výstelkou.

Nepodceňujte ovšem možný psychologický dopad zámečků a klíčků. Jsou to mocné symboly sexuální nadvlády, a třebaže někteří milenci si

v nich libují, protože dokážou zdůraznit rozdíl v rolích dominanta a submisiva, jiné přepadá klaustrofobie už při pouhém pomyslení na to, že by se měli podrobit účinkům uzamčených pout. Rozhodnete-li se s partnerem využít pouta se zámečky, musí mít dominant klíčky stále na dosah nebo – ještě lépe – zavěšené na krku. Pohled na klimbající se klíčky bude submisivovi připomínat, že se nemusí starat o nic jiného než o to, aby se plně poddal rozkoši, kterou mu dominant chystá.

Nejlepší je, když se jedním klíčkem dají odemknout všechny zámky. Jestliže to není možné, musíte klíčky a zámečky barevně označit, a to tak, aby každá dvojice, která k sobě patří, měla stejnou barvu. Pokud bude submisiv chtít, abyste jej z pout vysvobodili, nervózním kejkllováním s klíčky mu rozhodně na pocitu bezpečí nepřidáte. Dominantovi se zaručeně vyplatí, když bude schopen na požadavky submisiva reagovat okamžitě a bez toho, aby (aspoň navenek) ztratil klid a kontrolu nad situací, a neprobudil tak v partnerovi úzkost nebo odpor.

Předání moci: bondážová seance s pouty

Pohybovou deprivaci můžete zařadit do kterékoli fáze sexuálního obřadu. Pokud jste si vybrali roli dominanty, zahajte příslušnou seanci tím, že submisivovi spoutáte ruce v poloze, kdy budou spočívat před jeho tělem; umožníte mu tím přístup k jeho genitáliím. Jestliže mu je spoutáte za zády, bude toto nemožné, a přesun moci do vašich rukou bude ještě úplnější. Jakmile zápěstní nebo kotníková pouta upevníte, ujistěte se, že jsou dostatečně utažená a nesklouznou, ale že zároveň nejsou příliš těsná a nemohou způsobit odřeniný nebo omezovat krevní oběh.

Poté co se přesvědčíte, že submisivovi nepůsobíte nepohodlí, ještě předtím, než mu pouta nasadíte i na kotníky, jej vyzvěte, aby se položil, posadil nebo si klekl. (Pokud se submisiv neopírá o nějaký stabilní

objekt, například o křeslo nebo stůl, nikdy mu nesmíte spoutat kotníky těsně k sobě. Kdo toto pravidlo ignoruje, vystavuje partnera nebezpečí pádu.)

Spoutáte-li kotníky ženě, je téměř nemožné penetrovat ji v pozici tváří v tvář. Obratný dominant dokáže tento hendikep využít k submisivovému prospěchu a vytěžit potenciál anticipace tak, aby obohatil výsledné účinky rozkoše. Počítejte však s tím, že vás oba zakrátko zachvátí nezdolná touha, takže se rozhodnete otočit partnerku na břicho, abyste získali přístup k její zahrádce rozkoší, nebo změnit její polohu například tím, že jí připoutáte kotníky k zápěstím. (Právě v možnosti změnit submisivovu pozici během několika vteřin spočívá velká výhoda bondážovacích pout a karabinek, které se s nimi prodávají v jednom balení.) Těto poloze se také někdy říká „pozice kraba“. Zajišťuje snadný přístup k posvátnému zdroji sexuálních vibrací, a to bez ohledu na to, jestli je submisiv muž nebo žena a jestli jsou partneři obrácení obličejem k sobě či nikoli.

Pamatujte ovšem, že submisiv může pozici kraba vnímat jako ponižující, což platí i pro všechny další polohy, které jej nutí zcela obnažit genitálie nebo anální oblast. Někoho sice ritualizované ponižování vzrušuje, jeho účinky však neocení každý.

Absolutní nadvláda: polohy při bondáži

Pokud si s partnerem oblíbíte účinky základního typu spoutávání – tedy svazování rukou a/nebo nohou, možná časem zatoužíte rozšířit svůj repertoár a investovat do několika doplňků. Pro někoho mohou vzrušující alternativu základní bondáže představovat bondážovací pásy, které koupíte v každém kamenném nebo internetovém obchodě s BDSM potřebami. S jejich pomocí můžete submisiva připoutat jak širokého

tak dlouhého k posteli, a to tváří dolů i nahoru (viz obr. IX, str. 233), nebo například do pozice, pro kterou se obvykle používá výraz „kozelec“ (viz obr. X, str. 234). Tato druhá poloha je navenek velmi působivá, a proto se často objevuje v časopisech věnovaných BDSM a v dalších tiskovinách zaměřených na alternativní erotiku; využívají ji i tvůrci pornofilmů. Je výrazně dynamická, a má-li v ní submisiv vydržet aspoň chvíli, vyžaduje od něj určitou sílu a ohebnost a v nejlepším případě i pořádnou dávku odhodlanosti motivované intenzivním vzrušením. Psychofyzilogické účinky kozelce jsou nesmírně výrazné, proto je vhodné, abyste se k této poloze propracovávali postupně. Pozice „jak široký tak dlouhý“ je oproti tomu poměrně pohodlná a výborně se hodí pro dlouhodobější imobilizaci. Existuje i ve vertikální variantě.

Přípravy na tuto polohu, již soukromě říkám „jak široký tak vysoký“, spočívají v tom, že do dřevěného dveřního rámu nebo k jiné spolehlivé opoře upevníte celkem čtyři šrouby s očkem nebo otočné háčky – dva na každou stranu, vždy jeden dolů, jeden nahoru. Ujistěte se, že opora i pomůcky jsou dostatečně pevné, aby odolaly submisivově hmotnosti, a to i v okamžicích, kdy bude jeho tělo klást nemalý odpor. Výhodou otočných háčků je poddajnost – kopírují submisivovy pohyby, čímž se snižuje riziko poranění.

Submisivova poloha se odvíjí od toho, jaké rozkoše si pro něj dominant uchystal. Jestliže coby dominant připoutáte partnera čelem ke dveřím nebo ke stěně, získáte přístup k jeho zádům a zadku, což je výtečná příležitost k navozování široké škály mimogenitálních rozkoší – erotic-kým šimráním počínaje a flagelací konče – a rovněž ke genitální i anální stimulaci. Pokud je submisiv obrácený čelem k vám, zaměřujte se především na jeho genitálie, prsa, bradavky a ústa, neboť k radovánkám spojeným s erotickou flagelací lze v zájmu bezpečnosti využít jen určité tělesné partie, jejichž výčet uvádím v kapitole „To pravé místočko: erotická flagelace“.

Poté co k očkům šroubů připevníte zápěstní manžety, můžete k opoře – pokud vám to tak vyhovuje (a v případě, že jste očkové šrouby nachechali i do úrovně kotníků) – upevnit i kotníková pouta, buďto propojená nebo každé zvlášť. Chcete-li mít nad submisivovými pohyby větší kontrolu, můžete mu mezi nohy nainstalovat rozpěrku, aby nemohl přinotit. Tato pomůcka se obvykle upíná ke kotníkovým poutům a výrazně posiluje nejen dynamičnost samotné pozice „jak široký tak vysoký“, ale i celé seance, protože vkládá do dominantových rukou absolutní nadvládu nad submisivními genitáliemi, jež jsou nyní velmi dobře přístupné. A ještě jedno důležité upozornění: až budete chtít submisiva vyprostit nebo pozměnit jeho vertikální polohu, musíte mu nejprve uvolnit kotníky, aby neztratil rovnováhu.

Nebezpečné manévry

Na přelomu dvacátého a jednadvacátého století začali odborníci na reklamu vytrhávat téma erotické bondáže z kontextu a využívat je k propagaci široké palety výrobků – od alkoholických nápojů a těstovin až po kabelky a koupelnové dlaždičky. Nejeden Američan si dodnes pamatuje reklamní kampaň ze září 2008, v níž herečka Jessica Alba, imobilizovaná a s roubíkem na ústech, propagovala velmi dobrou myšlenku – nábádala mladé lidi, aby šli k volbám.

Objevila se však i jiná reklamní kampaň, která už nesloužila tak bohulibým účelům, ale k propagaci světoznámého mixéru na koktejly. Nepochtěně však podporovala i některé očividně nebezpečné omyly, jichž se můžete při bondáži dopustit a které mi poslouží jako názorný příklad ke čtyřem základním bezpečnostním poučkám.

Zmíněná reklama zobrazuje velmi mladou dívku oblečenou ve šňůrkových bikinách, jak sedí vedle bazénu a před sebou má nízký skleněný

stolek. Zápěstí má přivázaná k područkám křesílka, jedno pomocí kravaty, druhé koženým opaskem. Její rudě nalíčené rty jsou roztoužené pootevřené. Jenže kdyby se tato mladá dáma v této submisivní pozici ocitla nikoli při focení aranžovaných snímků, ale v rámci skutečné bondážové seance, měla by hned několik pádných důvodů k pocitu nejistoty či dokonce strachu a v jejím výrazu by se odráželo všechno možné, v *žádném případě* však ne chuť na sex.

První z těchto důvodů spočívá v tom, že široko daleko není vidět ani stín člověka, jenž ji svázal. *Bezpečnostní poučka číslo 1:* Necháte-li spoutaného partnera o samotě, vystavujete ho tím reálnému nebezpečí. V nejlepším případě v něm vyvoláte negativní katarzi, ale určitě ne erotickou reakci. Jste-li dominant, vyjadřujte submisivovi respekt tím, že mu svou nepřetržitou pozorností a péčí zajistíte bezpečí.

Druhou hrozbu představuje skutečnost, že imobilizovaná modelka sedí v bezprostřední blízkosti skleněného stolku a zdánlivě neškodné vodní plochy bazénu. *Bezpečnostní poučka č. 2:* Chrám erotické lásky můžete sice zbudovat jak v interiéru, tak i v exteriéru, za všech okolností však musí oběma partnerům zaručovat bezpečnost a pocit tělesné i duševní pohody. Riziko scénáře, jež nastiňuje uvedená reklama, má na škále, která začíná jedničkou a končí desítkou, hodnotu jedenáctky. Spoutaný milenec se z logiky věci podvědomě brání a různě sebou hází. Bude-li sebou ovšem házet tato dívka, může upadnout, a to buď dopředu na skleněný stolek, nebo na bok – a pak skončí v bazénu.

Třetí faux pas je spojení pohybové deprivace s alkoholem. *Bezpečnostní poučka číslo 3:* Zkombinujete-li bondáž s alkoholickými nápoji nebo jakýmikoli jinými látkami, které mění stav vědomí, může vzniknout velmi nebezpečný koktejl. Alkohol totiž nejenže otupuje vnímavost vůči rozkoši a přebíjí rozjařující účinky endorfinového opojení, ale také oklešťuje schopnost úsudku.

Čtvrté riziko spočívá v tom, že tato reklama pracuje s jistým prvkem, s nímž se často setkáváme v médiích, literatuře i ve filmu: nelze sice popřít, že pánská hedvábná kravata a kožený opasek mají určitou estetickou i symbolickou hodnotu, ale jako bondážovací pomůcky jsou absolutně nevhodné. Opasky nemají dírky v místech, v nichž by se daly upnout k zápěstí nebo kotníku, a proto jsou z hlediska bondáže jednak neúčinné, jednak nepohodlné. Kravatu lze využít jako pásku na oči, ale hedvábní je hladké, a když se napíná, uzly kloužou a utahují se. Jak se submisiv bezděky vrtí a klade odpor, jsou čím dál tím těsnější a čím dál tím hůře je rozvázete. V případě hrozící krize pak submisivovi nezbude nic jiného než tento galanterní výrobek přestříhnout. *Bezpečnostní poučka číslo 4:* Má-li být erotická imobilizace bezpečná a přinášet rozkoš, používejte výhradně vybavení, které je k bondáži přímo určené. Zvýšíte tím jak kvalitu, tak i bezpečnost bondážové seance.

Tento typ obrazového jazyka reklamy těží ze schopnosti šokovat, jenže v tomto případě přikrášluje a utvrzuje sexuální negramotnost. Snad se jednoho dne dočkáme, že informace o tom, co prospívá sexuálnímu zdraví a pohodě, proniknou i do obrazového aparátu reklam, které využívají kouzlo bondáže. Šéfové reklamních agentur pak pochopí, že příslib skutečné rozkoše může marketingový účinek reklamy ještě posílit.

Maximální pouto: smyslná provazová bondáž

Odvážní milenci, kteří rádi testují a posouvají mantinely své sexuality, považují smyslnou provazovou bondáž za vrchol erotické smyslové deprivace. Ti, kdo si tuto techniku oblíbili – ať už její účinky navozují, nebo se jim poddávají – ji oceňují proto, že dokáže utužovat sexuální pouto.

Oproti poutům nabízejí provazy širší škálu imobilizace, a to jak po stránce typu deprivace, tak i z hlediska její intenzity. Mistrně provede-

ná provazová bondáž napájí submisiva směsicí sexuality, bezbrannosti a síly. Tato technika navíc umí způsobit i prudký vzestup hladiny endorfinů. Sečteno a podtrženo to znamená, že navozuje netušeně intenzivní sexuální tenzi, z níž následně plyne i mimořádně silné vzrušení.

Ve starém Japonsku se smyslná provazová bondáž označovala tradičním názvem *kinbaku* neboli „pevné sešněrování“. Vyznavači tohoto umění považovali vázání uzlů na lidském těle za nepřijatelné, ba dokonce za vulgární. Ve své původní a nejryzejší formě tedy dosahuje vysoce estetického a smyslného účinku tím, že využívá jen velmi málo uzlů. V dnešní době se pro japonskou bondáž častěji používá termín *šibari*, který je odvozený od japonského ekvivalentu slovesa „vázat“. Šibari kombinuje techniky šněrování a uzlování. Dovedností, na nichž je založeno, využívají Japonci v každodenním životě, tedy nejen k erotickým účelům – od zavazování obyčejných balíčků přes vkusné aranžování pokrmů až po dotváření vzhledu půvabných kimon. Podle mistrů *kinbaku* a *šibari* je nedílnou součástí požitku, jež tato umění přinášejí, i skutečnost, že krása, kterou vytvářejí, nezůstane utajena, a proto se japonská provazová bondáž neprovozuje pouze v soukromí, ale i veřejně – jako forma zábavy pro dospělé publikum.

Na Západě je smyslná provazová bondáž – bez ohledu na to, zda zůstává v soukromí nebo vstupuje do veřejného prostoru – do velké míry spojována výlučně s BDSM komunitou. Ale ačkoli je internet plný návodů a filmů, z nichž může nezasvěcenec nabýt dojmu, že se při této technice nemůže nic stát, přece jen se s ní pojí určitá reálná rizika. Chcete-li zužitkovat erotický potenciál provazů, musíte se v umění bondáže náležitě cvičit. Jestliže nemůžete obětovat čas a energii na to, abyste se naučili aspoň základní techniky, musíte se při erotické pohybové deprivaci spokojit s pouty a souvisejícím vybavením, které jsem popsala v předchozích odstavcích.

Zakázané zóny

Než si začnete užívat delikátních účinků provazové bondáže, musím se zmínit o tělesných partiích, jež se za žádných okolností nesmějí stát jejím přímým cílem (viz obr. IX, str. 233). Jsou to přední strana krku, podpaží, třísla, loketní a kolenní ohbí a zápěstí a kotníky v místech, kde nahmatáte tep.

Zatímco šíje určitý tlak snést může, přední strana krku je nejzakázanější ze všech zakázaných zón. Nikdy nesmíte svému miláčkovi obtáčet provaz kolem krku ani tuto citlivou partii vystavovat jakémukoli tlaku. Zatlačíte-li na hrudní stranu krku, můžete tím znemožnit dýchání. Stačí jen pár minut, a výsledkem bude zranění nebo dokonce smrt!

Dalšími zakázanými zónami jsou podpaží a třísla. Těmito oblastmi totiž procházejí hlavní krevní cévy a najdeme v nich i důležité mízní uzliny, a proto je v žádném případě nesmíte podrobit tlaku. Stejně tak nesmíte nikdy stlačit ani vnitřní ohbí loktů nebo kolen, jež kryje citlivá pokožka a kde jemné tepny, žíly a nervy prostupují až k povrchu těla.

Přímému tlaku provazů nesmíte vystavovat ani pulsní body křehkých kloubních spojů zápěstí nebo kotníků, kde jsou žíly a tepny tak blízko k povrchu těla, že jsou na první pohled viditelné. Vázání je nutné upevnit kousek *nad* nebo *pod* tato místa. Jestliže to submisivova poloha umožňuje, svazujte jeho zápěstí tak, aby byla přitisknutá vnitřními stranami – a tedy i pulsními body – k sobě, protože tím ještě víc snížíte riziko poranění.

Pokud jsou zápěstí nebo kotníky svázané delší dobu, čas od času submisiva požádejte, ať zahýbá prsty u nohou a/nebo u rukou, abyste si ověřili, že nedošlo k narušení krevního oběhu. (Zároveň tím submisivovi připomenete, že má i v situacích, kdy se vznáší na křídlech extáze, neustále sledovat, jestli mu něco neschází.)

Připomínám ovšem, že ačkoli zakázané zóny nesmíte svazovat nebo je vystavovat námaze, jsou to velmi erotogenní místa, jejichž citlivost vůči erotickým podnětům ještě vzroste, budete-li je ve chvílích, kdy je submisiv spoután, jemně dráždit a škádlit.

Roztančené provazy

Vázání složitých uzlů je zábavné a výsledek potěší oko, pro smyslnou provazovou bondáž však nejsou podstatné. Z hlediska působení na smysly a s ohledem na bezpečnost se naopak neobejdete bez uzlů, jež lze snadno rozvázat a které ani v případě, že jsou vystaveny námaze, nepříškrťí partnerovo tělo.

K nezbytným bezpečnostním opatřením patří i to, že budete tělesné partie, které nejsou z bondážování vyloučeny, svazovat s rozmyslem. Při ledabylém překřížení budou provazy nejen nepohodlné, ale mohou také způsobit modřiny a odřeniny, nebezpečně omezovat krevní oběh, poranit klouby na zápěstích a kotnících a dokonce i trvale poškodit nervová zakončení. Provazy musíte ve svých rukou při zavazování roztančit tak, abyste vytvořili ladné, souměrné šněrování dostatečně pevné na to, aby se z něj partner nevyprostil, ale zároveň natolik volné, abyste mezi provaz a partnerovu pokožku dokázali vsunout dva prsty. Takto musíte po dokončení prověřit každou jednotlivou vazbu, přičemž tato zkouška by vám měla přejít do krve jako automatismus. Kdykoli má submisiv dojem, že je svázán příliš těsně nebo ne zcela vhodně, musí to dominantovi okamžitě sdělit a umožnit mu tak nápravu situace. Dočasné otisky pohodlně utažených šňůr sice většina fanoušků provazové bondáže považuje za jednu z rozkoší, jež k této technice neodmyslitelně patří, ale spáleniny od provazů už v takové oblibě nejsou – a navíc přetrvávají déle.

Vzniku těchto „suvénýrů“ z ráje předejdete tím, že dominant vsune prsty mezi pohybující se provaz a partnerovu pokožku.

Mistři smyslné provazové bondáže uplatňují působnost harmonie a krásy v každé jednotlivé fázi seance. Snažte se o to i vy – a vaše úsilí bude co nevidět odměněno oboustrannou spokojeností. Na estetiku pohlízejte jako na nedílnou součást rozkoší, které bondáž oběma partnerům přináší. Nejlépe uděláte, když do obřadního prostoru strategicky umístíte pár zrcadel, abyste své rituální počínání mohli oba sledovat.

Klouzání a tření

Nákup provazů můžete pojmut jako inspirativní přípravu na vlastní sexuální obřad. Každý vyznavač bondáže má svou oblíbenou pomůcku; s přednostmi jednotlivých druhů se seznámíte tím, že je vyzkoušíte. Různé vjemy, které se dostavují, když se provaz tře o submisivovu pokožku a klouže po ní, jsou důležitým aspektem slasti, jež se s touto technikou pojí. Materiál provazů a to, jak rychle se při bondážování pohybují, specificky zabarvuje vjemy navozované při té které seanci. Až si umění smyslné provazové bondáže trochu osvojíte, možná rádi investujete do pořádné sady provazů, které jsou už nastříhané a upravené, případně si zaplatíte pár lekcí u skutečného mistra.

Pro nováčky se hodí nylonové provazy, protože jsou snadno dostupné a levnější než ty, jež se vyrábějí z kvalitní bavlny, lnu nebo konopí. K přednostem provazů z organických materiálů patří i to, že se s nimi dominantovi manipuluje mnohem lépe než se syntetickými, a submisiv zase ocení jejich přirozený, smyslný dotek. Ve chvílích, kdy provazy kloužou po pokožce a třou se o ni, působí ještě smyslněji hedvábní – a to jak přírodní, tak i syntetické. Hedvábné provazy však mají i jednu nevýhodu – jejich uzly a šněrování prokluzují, takže se snadno přesmykují a mohou se dokonce i rozvázat.

Mnoho milovníků provazové bondáže si oblíbilo pomůcky z konopí, protože tento přírodní materiál hezky vypadá a vábně voní. Když konopné provazy podrobíte tlaku, vydávají charakteristický „skřípavý“ zvuk, který oslovuje naše smysly. Také se snadno rozvazují, a to i v případě, že jsou velmi pevně utažené – a to je významná výhoda. Konopí práním měkne, jeho životnost však můžete prodloužit, pokud je budete ošetřovat včelím voskem nebo speciálními prostředky na údržbu provazů.

Někteří vyznavači bondáže dávají před splétanými provazy přednost krouceným, neboť zanechávají na pokožce výraznější stopy. Tyto památky na obřad většinou zmizí asi hodinu poté, co provazy sejmete. Z ekonomického hlediska jsou ale výhodnější provazy splétané nebo tkané, jelikož se jejich vlákna nerozmotávají a většinou lépe snášejí praní.

Ať už ale zvolíte kterýkoli materiál, přesvědčte se, že provaz nemá drátěnou duši. Ta se v důsledku opotřebení vláken může obnažit, takže pak oběma partnerům hrozí zranění. Dále připomínám, že bondážovací provazy musíte udržovat v čistotě. Hygiena je u nich stejně důležitá jako u jakékoli jiné erotické pomůcky a její význam ještě vzrůstá, jestliže s různými partnery využíváte jeden a týž provaz. Při opakovaném používání však bude každý provaz nakonec jevit známky opotřebení. Ošoupané a roztřepené provazy se mohou přetrhnout i při sebemenším zatížení nebo tlaku. Není-li tedy vaše vybavení v dobrém stavu, je nebezpečné a musíte je vyměnit, a to nejen z bezpečnostních, ale i z estetických důvodů.

Sevrít, stáhnout a laskat: základní výbava k provazové bondáži

K pořízení základní bondážovací výbavy budete potřebovat asi čtyřicet metrů provazu. Ten kvalitní není z nejlevnějších, proto si nedělejte velké zásobky, pokud si nejste jistí, že jej s partnerem dostatečně využijete. Počkejte, až se naučíte vytvářet složitější, rafinovanější a z hlediska imobilizace

účinnější úvazy – na další cestu do nejbližšího železářství, obchodu s loďařskými nebo erotickými potřebami je vždycky času dost.

Vyberte si provaz s osmimilimetrovým průměrem. Budou se vám s ním lépe vázat ploché a esteticky vyhlížející uzly, které také půjdou bez potíží rozvázat – tedy za předpokladu, že jsou správně zavázané. Mistři mohou používat i tlustší nebo tenčí provazy, záleží na typu bondáže. Za nutné minimum se však považuje šestimilimetrový průřez. Tenčí provazy se i při velmi malém namáhání mohou zařezávat do submisivovy pokožky. I uzly jsou pak příliš malé, a proto se těžko rozvazují a nejsou zcela tak hezké jako ty, jež vytvoříte pomocí trochu silnějšího provazu.

Rozdělte provaz na různě dlouhé části. Ke spoutávání rukou je ideální kousek o délce přibližně dvou a půl metru. Tříapůlmetrový provaz se výborně hodí k svazování kotníků nebo k jejich připoutání k zápěstím. Osmimetrovou a dvanáctimetrovou délku můžete využít k uvazování strojů obkroužených kolem hrudníku a k vytváření dalších působných variací ve stylu šibari, které neslouží jen k omezení submisivova pohybu, ale zároveň i svírají, stahují a laskají rozsáhlé partie jeho těla.

Nůžky však neodkládejte ani poté, co provaz nastříháte. Musíte totiž ještě začistit konečky, aby se vlákna neroztřepila a nerozvázala. Nezačistíte konce tím, že na nich uděláte uzlíky! Jejich objemnost by vaší bondážové seanci vdechla značnou neohrabanost a možná byste ji ani nemohli dovést ke zdárnému konci.

U nylonových provazů omotejte konce krycí lepicí páskou tak, aby z ní vykukoval přibližně šestimilimetrový kousek, který začistíte. Nahřejte nad plamenem nůž a potom jeho žhavým ostrím přejíždějte přes volná zakončení. Až vychladnou, odstraňte pásku a vyhoďte ji. Může se stát, že konce nylonového provazu po zahřátí zdrsňí. Ostrá, škrábavá místa vyhladte pomocí jemného smirkového papíru. Roztřeptí předvedete i tím, že elektrikářskou izolepou nebo krycí páskou obalíte přímo samotné konečky.

Konce provazů zhotovených z přírodních materiálů, jako je konopí, len nebo bavlna, jsou obvykle stočené, zakroucené nebo omotané nitkou, aby se zabránilo jejich roztřepení, ale i tak je můžete pro jistotu opatřit krycí páskou. Počítejte však s tím, že v důsledku tohoto opatření nebudou provazy tak hezké, a to bez ohledu na to, z jakého materiálu jsou vyrobené. Zvažte, jestli se vám nevyplatí konečky omotat nebo prošíť barevnými nitkami, aby byly hezčí – na estetiku rozhodně nezapomínejte! Já své provazy začišťuju hladkými kovovými čepičkami, takže nejenže se pak volné konce neroztřepí, ale také trošičku ztěžknou, a proto je pak šněrování a uzlování o něco snadnější. Kovové čepičky navíc působí zdobně a k erotické funkci provazů tak přidávají i nezanedbatelný estetický účinek. Udělejte si procházku do železářství – vaše sexuálně kreativní mysl tam jistě najde netušené podněty k obohacení bondáže.

Každý ví, že provaz má dva konce, nicméně má-li vám být zasvěcení, jež tato kapitola přináší, co platné, musíte do jazyka bondážovacích provazů proniknout o maličko hlouběji. Úseku mezi oběma konci se říká *pevná část*. Šněrování se obvykle účastní, uzlování však nikoli. Termínem *hlavní část* označujeme začátek uzlu, jenž končí *volným koncem*, tedy tím, s nímž při uzlování pracujeme. Hlavní část provazu většinou udržujeme při uzlování napjatou až do chvíle, kdy volným koncem uzel utáhneme. Když provaz ohneme a překřížíme, vznikne *ohyb*. *Smyčka* je uzel, jímž se provaz uvazuje k nějakému objektu, například k háčku. Smyčky se při namáhání samovolně utahují, a proto nesmějí být přímo součástí úvazů, kterými spoutáváte partnerovo rozdychtěné tělo.

Po úpravě konečků najdete střed každého provazu a označte jej barevnou nitkou, voděodolným fixem nebo kouskem lepicí pásky. Jestliže pak bude dominant potřebovat pracovat se zdvojenými provazy, vždy tento střed vmžiku identifikuje, takže veškeré jeho pohyby budou jistější a plynulejší. Dvojité provazy využívá nejedna z bondážovacích technik, které budete zkoušet; svazování je díky nim rychlejší, poskytují

spoutaným údům větší oporu a také propůjčují úvazům zcela specifickou, líbivou estetiku.

Připravte se s předstihem a středové body barevně rozlište podle délky provazů. Pro osmimetrový provaz můžete například vybrat červenou značku, pro tříapůlmetrový modrou a tak dále. Až budete provazy stáčet a uskláňovat, nejdříve je přehněte v půli tak, abyste v jedné ruce drželi středovou značku, a potom provaz opakovaně obtáčejte přes loket a dlaň, až vznikne úhledný kruh. Kolem něho pak oviňte, obtočte nebo zavažte konce, aby se nerozmotal. A tím je vaše vybava přichystána k erotické akci!

V každé fázi smyslné provazové bondáže je nutné dodržovat náležitou disciplínu. Ze strany dominanty to znamená, že se nebude pachtit s rozmotáváním uzlíků a zadrhlin, ale bude se plně soustředit na rozkoš. Podpoříte tím meditativní trans, jež harmonický tanec provazů navodí u obou partnerů. Někteří submisivové jsou rádi, když si provazy mohou před začátkem seance prohlédnout a zkontrolovat, jestli jsou v pořádku – a dominanty na tom dokonce mohou trvat! Ten z partnerů, jenž přijme zodpovědnost za tuto fázi obřadu, se musí postarat o to, aby provazy byly čisté, neopotřebované a neotrhané, včetně toho, že každý poškozený kousek nahradí novým.

Až provazy přeložíte napolovic a hezky je svinete, úpravně je položte vedle ostatních nástrojů, jejichž pomocí budete submisiva lákat do bran ráje. Dominant také musí mít neustále po ruce lékařské nůžky s tupými špičkami, aby submisiva mohl okamžitě vyprostit, kdyby se ocitl v nebezpečí.

Jak se chovat v branách ráje

Pro smyslnou provazovou bondáž platí všechna bezpečnostní pravidla, o nichž jsem psala v oddílu věnovaném bondáži s pouty, a přidávají se k nim ještě další.

K této technice neodmyslitelně patří stavy mimořádně silného sexuálního vzrušení, nicméně to, zda se skutečně dostaví, nezávisí jen a pouze na tom, jak dovedně si dominant umí poradit s choreografií provazů, ale i na dalších faktorech. Jedním z nich je podmínka, že dominant *nesmí ani na vteřinu přerušit fyzický kontakt se submisivem*. Když submisiv ví, že je partner stále přítomen a že se jej dotýká, rozhodí se v něm pocit bezpečí, a díky tomu se mu pak snadněji dokáže po sexuální stránce vydat všanc. Stálé doteky dominantových rukou a prstů neslouží jen k tomu, aby partnera vlákal do bran ráje, ale aby se také mohl průběžně ujistovat, že si všechny stažené partie submisivova těla uchovávají normální teplotu. Pocítíte-li, že se některá tělesná oblast ochlazuje, znamená to, že došlo k narušení krevního oběhu.

Jestliže submisiv zaznamená jakékoli znecitlivění nebo mravenčení, musíte provazy bezodkladně odstranit. Nečekejte, až partner nebude schopen s tou kterou částí těla pohnout nebo mu zcela zdřevění. Jakmile jej z provazů vyprostíte, začněte okamžitě masírovat postižená místa a pomáhejte mu s necitlivou částí pohybovat, abyste podpořili její opětovné prokrvení.

Nejextrémnější, totiž zavěšovací formy bondáže, při nichž submisivovo tělo zčásti nebo úplně ztrácí kontakt se zemí, vyžadují značnou technickou zručnost, protože jinak mohou být nebezpečné. Zároveň je žádoucí, aby měl submisiv vynikající fyzičku a znal své tělesné i emoční mantinely. O technikách zavěšovací bondáže se však v této knize nedočtete. Jsou totiž velmi složité a bez spojení se širším kontextem je nelze dostatečně vysvětlit tak, aby nepředstavovaly velké riziko. Jestliže si dokonale osvojíte všechny druhy pohybové deprivace, o nichž pojednává tato kapitola, a zatoužíte poznat pokročilejší formy smyslné provazové bondáže, nezbude vám než vyhledat mistra a přijmout zasvěcení z jeho rukou.

Nácvik jako cesta k rozkoši

Smyslná provazová bondáž s sebou nutně nese určitá rizika, a proto všem nováčkům doporučuji, aby si ještě předtím, než partnerovi navrhnou, aby se podrobil moci provazů, příslušné techniky nacvičili na nějakém neživém objektu. Ideálním tréninkovým partnerem může být středně velká krejčovská panna nebo dokonce i plyšový medvídek. V Japonsku se v období Edo (1603—1867), tedy v době rozkvětu umění, techniky provazové bondáže běžně demonstrovaly na slaměných panácích. Figurínám – na rozdíl od lidí – nic nehrozí a také nemohou znejistět, když celí ztrémovaní zacházejí s provazy jako učiněné nemešlo, vážete uzly, které jdou jen stěží rozvázat, nebo vytváříte halabala zbastlené, příliš těsné nebo vyložené nebezpečné úvazy. Zapište si za uši: těmto chybám se nevyhnete, dokud se nenaučíte jak provazy harmonicky roztančit.

Pokud hodláte nacvičovat se středně velkou krejčovskou pannou, použijte provaz o šestimilimetrovém průměru. Nastříhejte jej na úseky dlouhé přibližně jeden, dva a tři metry. Chcete-li trénovat sami na sobě, zvolte provaz o průměru osm milimetrů; v tomto případě se samozřejmě budete muset omezit na dolní polovinu svého těla.

Až si v zacházení s provazy začnete věřit, požádejte důvěryhodného přítele – nebo přímo svého milence, zda by nepřijal roli vašeho „pokusného králíka“. Nevymýšlejte zbytečné složitosti a postupujte pomalu, krok po kroku. Žádný z typů imobilizace nesmíte do samotného obřadu zařadit dřív, než nabudete dojmu, že jej dokážete navodit takřikajíc i ve spánku. Z tohoto nácviku budete těžit jak vy, tak i váš partner; chcete-li totiž, aby smyslná provazová bondáž přinesla rozkoš oběma stranám, musíte jeden druhému plně důvěřovat.

Zkušený dominant má stále na paměti, že čím více je zvolený typ imobilizace omezující, tím kratší dobu submisiv v jeho sevření vydrží. Vždy postupuje pozvolna, od lehčí pohybové deprivace ke komplexnější. Pokud není dokonale obeznámený se submisivovými fyzickými limi-

ty, nikdy jej hned zpočátku nepodrobuje náročnějším formám deprivace ani jej neznehybňuje na delší dobu. Submisiv by se zase měl vynasnažit, aby se rukama nedotýkal provazů. Posílí tím pozitivní dopady odevzdání moci, podpoří plynulost dominantových gest a prospěje i celkové harmoničnosti bondážové seance.

Japonská provazová bondáž je často asymetrická, já se však v této kapitole zaměřím pouze na základní symetrická znehybnění (západní i japonská), která oběma stranám těla poskytují stejnou oporu a napínají je a stlačují stejnou silou. Základní uzly, s nimiž vás chci seznámit, se běžně využívají v námořnictví, tábornictví, horolezectví nebo jezdeckví – neslouží tedy jen milovníkům smyslné provazové bondáže.

Přiléhavost, nikoli těsnost: pouta s francouzským uzlem

Chcete-li proniknout do tajů smyslné provazové bondáže, měli byste se nejdříve naučit, jak se vytvářejí pouta pomocí tzv. francouzského uzlu (viz obr. IX, str. 233). Budete potřebovat provazy s osmimilimetrovým průměrem. K vytvoření zápěstní manžety je nejvhodnější dvouapůlmetrová, k zavázání kotníku tříapůlmetrová délka.

Uchopte provaz a na jednom z jeho konců vytvořte ohyb. Volný konec musí procházet nad hlavní částí provazu (tedy nad tou, od níž začítáme uzlovat), nikoli pod ní, protože jinak uzel nevytváříte.

Potom tento ohyb přidržte mezi prsty jedné ruky a volný konec provazu obtočte kolem zápěstí nebo kotníku a poté jej protáhněte ohybem. Opakujte tento postup nejméně třikrát (ale můžete samozřejmě i vícekrát), čímž z provazů vytvoříte poměrně širokou objímku. Úvaz pak bude pohodlnější i bezpečnější, protože až sebou bude submisiv různě zmítat, výsledné napětí provazů se rozloží do větší plochy; zároveň tak předejete odřeninám. (Nezapomínejte, že to, že sebou submisiv hází a klade odpor, je přirozená reakce a že to patří k povyražením, jež skýtá pohybová deprivace, při níž dochází k prudkému vzestupu hladiny endorfinů.)

Manžetu založenou na francouzském uzlu dokončíte tak, že až budete volný konec naposledy obtáčet kolem zápěstí nebo kotníku, znovu jej provléknete základním ohybem. Tentokrát jej ovšem neovázete kolem příslušné končetiny, ale povedete ho přímo přes hlavní část provazu (tedy přes tu, v níž začíná vlastní uzel) a hned jej opětovně protáhnete základním ohybem.

Než uzel utáhnete, upravte provaz tak, aby byl rovnoměrně napjatý, a postarejte se o to, aby všechna ovinutí, jež obtáčeji kotník nebo zápěstí, měla stejnou délku. Výsledný úvaz musí být přiléhavý, nikoli však těsný. Nikdy nesmíte vystavit tlaku choulostivé pulsní body – pokud se vám podaří vsunout mezi provazy a pokožku ukazováček a prostředníček, je po této stránce vše v pořádku. Francouzský uzel neprokluzuje a neutaňuje se, takže by toto nebezpečí vyvstat nemělo – ovšem za předpokladu, že jej uvázete správně.

Hotové zápěstní a kotníkové manžety můžete využít ke kterékoli z variant poutové bondáže, jež jsem vysvětlila v předchozím oddíle. Pokud budete přivazovat zápěstí k zápěstí, kotník ke kotníku nebo svazovat zápěstí s kotníkem, musí dominant opět dbát na to, aby francouzský uzel umístil těsně nad nebo pod pulsní body, a ne přímo na ně. Jestliže spoutáváte zápěstí nebo kotníky tak, aby k sobě těsně přiléhaly, musíte úvaz zajistit bezpečnostním uzlem, který se dá v případě nutnosti rychle uvolnit, takže svázaný submisiv je vmžiku osvobozen.

Prosím, rozvaž mě: bezpečnostní uzel

Možnost rychlého rozvázání je nutnou podmínkou bezpečnosti smyslné provazové bondáže. Bezpečnostních uzlů existuje hned několik, já tu však uvedu jen jeden, a sice ten, který si nejsnadněji zapamatujete a navíc není o nic složitější než klička na tkaničkách u bot. Jediný rozdíl spočívá v tom, že jde vlastně jen o poloviční kličku, takže ve výsledku ne-

budete utahovat dva přehyby, nýbrž jen jeden. Začněte stejně jako při zavazování tkaniček u bot. Vytvořte první kličku, potom druhou a začněte utahovat. Při zatahování však volný konec druhé kličky zcela provlékněte – a máte hotovo; už stačí jen dotáhnout. Tímto bezpečnostním uzlem můžete zajistit jakýkoli úvaz, který vytvoříte přímo na těle, a zatažením za volný konec jej rozvážete během pár vteřin.

Napni mě: Prusíkův uzel

Francouzský uzel můžete také připevnit k libovolnému pevnému bodu, například ke strategicky umístěnému háčku vsazenému do stěny nebo k jakémukoli stabilnímu objektu, který lze díky jeho tvaru využít k rozkoším souvisejícím se smyslnou provazovou bondáží. Ve všech těchto případech vám poslouží Prusíkův uzel.

Na rozdíl od bezpečnostního uzlu nesmíte prusíka (viz obr. XI, str. 235) za žádných okolností uvázat přímo na tělo, protože se při namáhání utahuje.

K jeho nácviку využijte délku provazu, která zůstala vyčnívat z manžety uvázané pomocí francouzského uzlu. Otočte provaz kolem nějakého stabilního výchozího bodu, například kolem rohového sloupku čela postele. Volný konec dvakrát obtočte kolem hlavní části provazu tak, aby vznikly dva ohyby (viz nákresy *a* a *b* na obr. XI, str. 235). Potom překřížte volný konec provazu zpátky přes místo, na němž jste udělali první část uzlu, a znovu ho dvakrát obtočte před první dvojicí ohybů, a to tak, abyste začínali zespoda, tedy pod hlavní částí provazu (viz nákres *c*). Při dokončování uzlu protáhněte konec provazu vzniklou horizontální smyčkou (viz nákres *d*) tak, aby procházel mezi oběma dvojitými ohyby po pravé a levé straně.

Než uzel utáhnete, vylepšete jeho symetrii: úhledně uspořádejte smyčky, aby spočívaly těsně kolem napjaté hlavní části provazu

(viz nákres e). Když Prusíkův uzel zatahujete za oba konce provazu, pevně obemyká hlavní část. Při uvolnění volného konce ho po ní můžete posouvat sem a tam. To je jedna z velkých výhod tohoto uzlu – napětí provazu lze libovolně zvyšovat a pak zase snižovat. Prusíkův uzel je výborný především k zajištění submisiva v pozici „jak široký tak dlouhý“. Jeho pomocí totiž můžete partnera nejen imobilizovat, ale rovněž postupně zvyšovat napětí jeho svalů a působit mu tak čím dál tím větší slast (submisiv s tím samozřejmě musí souhlasit a nesmíte překročit jeho fyzické limity).

Až „francouzské“ manžety připevníte pomocí prusíků k výchozím bodům, musíte provazy uspořádat tak, aby procházely přes submisivovy dlaně, a ne přes hřbety rukou. Jinak byste jeho citlivé zápěstní klouby vystavili přílišné námaze a pulsní body by se mohly dostat pod tlak. Toto bezpečnostní opatření má i další výhodu: submisiv se má za co chytit, což ve chvílích, kdy se bude svému erotickému zajetí instinktivně bránit, propůjčí jeho pohybům ještě větší dynamiku.

Dostůjte svému poslání: prodlužování provazů

Nedostatečně dlouhý provaz můžete nastavit pomocí ambulančního uzlu. Tento esteticky vyhlížející uzel vytvoříte tím, že konce dvou provazů propletete podobně, jako když se chystáte uvázat tkaničku u bot – jediný rozdíl tkví v tom, že po prvním uzlu nezačnete vytvářet mašličku, ale místo ní jednoduše přidáte ještě jeden uzlík. Celý trik spočívá ve směru překládání provazů. Dejme tomu, že jste pomocí francouzského uzlu vytvořili kotníkovou nebo zápěstní manžetu, ale pevná část provazu není dost dlouhá na to, abyste mohli submisiva uvázat k nějakému nehybnému předmětu. Abyste svému poslání dostáli, můžete provaz prodloužit tím, že k němu ambulančním uzlem přivážete další. Představte si, že máte konce obou provazů označené písmenky A a B (nebo, jestli vám to usnadní práci, je skutečně takto označte). O tom, jenž tvoří pokračová-

ní francouzského uzlu, budeme hovořit jako o „konci A“, a o tom, jenž představuje volný konec prodlužovacího provazu, jako o „konci B“. Nejprve překřížíte konec A přes konec B, čímž vytvoříte první uzlík. Druhý – a zároveň poslední – uzlík vznikne, když konec B překřížíte přes konec A. Nakonec oba konce zatáhněte.

Ambulanční uzel je ke spojování dvou provazů ideální, protože se při namáhání utahuje. Z téhož důvodu jej však nikdy nesmíte použít k zajištění úvazu, který spočívá přímo na partnerově těle, protože jej nelze snadno uvolnit.

Smyslné objetí: šibari a stahování

Některé techniky umění šibari neslouží jen k omezení partnerova pohybu, ale zároveň jej i stahují. Smyslné pocity, jež takové stažení vyvolává, dobře znají milovníci korzetů. S jeho účinky jste se rovněž mohli seznámit při nošení oděvů, které jsou střižené tak, aby těsně obepjaly každíčkou ladnou křivku těla, nebo jsou vyrobené ze stahujících materiálů, například z kůže nebo latexu, případně z takových, jež zdůrazňují siluetu – třeba z lycry nebo spandexu. Přiléhavé oblečení definuje základní tělesné tvary, což vytváří působivý vizuální dojem. V takovémto oděvu si také lépe uvědomujete své tělo, protože je pevně obemknuto a použitý materiál je laská na všech příhodných místech.

Podobného (avšak podstatně pronikavějšího) účinku můžete dosáhnout i pomocí provazů. Jejich objetí, jež svírá, stahuje a drsně hladí, můžete podrobit stehna, hrudník, prsa i genitálie. Čím rozměrnější části těla svážete, tím větší budou celkové účinky – samozřejmě za předpokladu, že vynecháte zakázané zóny. Pohybová deprivace kombinovaná s tlakem provazů může být zdrojem extatických pocitů: stažené tělesné partie se překrví, takže vzroste jejich citlivost vůči doteku; zpevňující tlak provazů má mimo jiné i zklidňující účinky, díky nimž se submisiv může snadněji zcela pohroužit do říše smyslů.

Svůdnější imobilizace

Nyní vám představím jednu ze základních technik umění šibari, která je primárně určená ke spoutání pravého zápěstí s levým (viz obr. XII, str. 236), ale můžete ji využít i ke svázání kotníků nebo k připoutání kotníku k zápěstí. Vybidněte submisiva, aby sepal ruce tak, aby se kromě dlaní kryly i oba pulsní body. Sepjaté ruce mohou spočívat jak před tělem, tak i za zády. Použijte dvouapůlmetrový provaz přeložený napůl. Středový ohyb nechte poněkud vyčnívat a provaz dvakrát nebo třikrát omotejte kolem obou spojených zápěstí. Snažte se, aby jednotlivá ovinutí byla hladká a symetrická. Provazy se nesmějí křížit, musejí rovně přiléhat jak k sobě navzájem, tak i k pokožce. Pokud se pulsní body navzájem nekryjí, takže nejsou bezpečně chráněné, nesmějí provazy procházet přímo přes ně, ale těsně nad nimi nebo pod nimi. Až dokončíte poslední ovinutí, bude volný konec zdvojeného provazu spočívat uprostřed přední strany rozpracovaného úvazu. Upravte celý úvaz tak, aby zpod něj středový ohyb vyčníval asi v délce deseti centimetrů a aby výsledek působil symetricky a úhledně.

Volné konce protáhněte mezerou mezi zápěstími a všechna vnější ovinutí kolmo obkružte, a to aspoň dvakrát; počet obkroužení závisí na tom, jak moc má být výsledný úvaz napjatý, a na délce pevných částí provazu.

Tuto fázi práce dokončíte tím, že volné konce opět protáhnete doprostřed přední strany úvazu. Nakonec musíte úvaz zajistit – volné konce a vyčnívající středový ohyb svažte ambulančním uzlem. Uzel a zbytky volných konců upravte tak, aby jej submisiv nemohl sám snadno a rychle rozvázat. Tento základní úvaz je velmi účinný a zároveň lahodí oku. Dříve než začnete partnera vzrušovat a/nebo se pustíte do svazování dalších – například dolních – partií jeho těla, ještě jednou se ujistěte, že jste provazy neuvázali příliš těsně.

Absolutní nadvláda: Kaijaku kani neboli pozice kraba

Kaijaku kani neboli „pozice kraba“ je imobilizace, která se provádí ve dvou krocích. Ze všeho nejdříve submisiva požádejte, aby se posadil nebo položil na záda a přitáhl kolena k hrudníku. Připravte si provaz o délce asi osm až devět metrů, přeložte jej napůl a oviňte kolem dvojice zápěstí-kotníků. Volné konce protáhněte středovým ohybem. Potom je třikrát nebo čtyřikrát obtočte ve směru opačném vůči prvnímu ovinutí, čímž vytvoříte základní úvaz. Mezi kotníkem a zápěstím musí zůstat malá mezera. Zajistěte, aby středový ohyb spočíval uprostřed úvazu, a poté jím provlékněte volné konce provazu.

Oba volné konce protáhněte mezerou mezi kotníkem a zápěstím a obtočte je – aspoň jednou, ale raději dvakrát – kolem všech provazů, jež vytvářejí vnější ovinutí, čímž rozpracovaný úvaz utáhněte. Musíte postupovat tak, aby submisiv nemohl vyklouznout, ale zároveň tak, aby mohl pohybovat zápěstími. Tuto fázi dokončíte tím, že uprostřed přední části úvazu vytvoříte obyčejný uzel. Stejný postup opakujte i u druhé dvojice zápěstí a kotníku.

Druhá fáze zpevňování pozice kraba spočívá v imobilizaci nohou. Pomocí zbývajících délek zdvojeného provazu připoutáte dolní partii lýtky ke stehnu. Napětí úvazu zajistíte tím, že volné konce provléknete mezerou mezi provazy a kolenním ohbím. Celé šněrování opět dokončíte obyčejným uzlem. Analogicky postupujte i na druhé straně partnerova těla.

Jestliže používáte dlouhé provazy, takže vám i po dokončení popsaného postupu zbude dost dlouhá volná délka, možná vám přijde vhod následující varianta: volný konec, který zůstane pod pravým kolenem, můžete protáhnout šikmo pod levou stranou trupu – a vice versa – a pozici kraba pak zajistit ambulančním uzlem uvázaným uprostřed partnerových zad. Pokud jsou volné konce na tento postup příliš krátké, můžete je poté, co svážete lýtky se stehny, nastavit dalšími dvojítymi provazy.

Účinky tohoto typu imobilizace lze posílit i jinak: vedte křížení provazů přes *zadní* stranu krku a volné konce pak zajistěte uzly uvázanými kolem kolenních úvazů, čímž horní část partnerova těla nachejlete dopředu.

Dotýkat se, svádět a stlačovat: hrudní postroj

Hrudní postroj (viz obr. XIII, str. 237) můžete využít samostatně nebo jej kombinovat s dalšími typy pohybové deprivace, například s pozicí kraba. Přiléhavě obemyká tělo a probouzí tak v submisivovi neopakovatelné pocity zklidnění a bezpečí. A dominant má díky němu submisiva za co uchopit a může jej bez potíží přemístit ze sedu do polohy vleže na zádech a získat tím snadnější přístup k jeho genitáliím. Hrudní postroj stlačuje hrudník a u ženských submisivů zvedá ňadra – což působí nejen jako pastva pro oči, ale také jako neodolatelná výzva k dotekům, láskování a potěše.

Pro uvazování hrudního postroje platí totéž co pro všechny ostatní imobilizace, při jejichž navozování submisiv stojí: dominant by pokud možno měl zůstat na jednom místě. Nebude tedy sám chodit kolem submisiva, ale naopak si jej bude natáčet podle toho, ke které části jeho těla se právě potřebuje dostat. Tímto postupem předejdete riziku, že by se submisiv mohl zamotat do dlouhých provazů. Zároveň podtrhnete účinky předání moci a vyvoláte v submisivovi euforický pocit podřízenosti.

K vytvoření základního hrudního postroje doporučuji dvanáctimetrový provaz přeložený napůl. Přidržte středový ohyb uprostřed submisivových zad, těsně pod lopatkami, a požádejte partnera, aby se pomaloučku otáčel kolem své osy. U ženy aranžujte provaz tak, aby procházel bezprostředně pod ňadry, u muže ovazujte spodní část hrudníku. Až se partner dvakrát otočí o 360 stupňů, provlékněte volné konce středovým ohybem spočívajícím na zádech. Stále dbejte na to, aby se jednotlivé linie nikde nekřížily a aby celý úvaz působil ladně a symetricky; provazy mu-

sejí pohodlně přiléhat k submisivově pokožce. (Pokud má submisiv prsní implantáty, musíte dávat pozor, abyste provazy neutáhli příliš těsně.)

Potom submisiva požádejte, aby se otáčel v protisměru dosavadního pohybu, abyste mu provazy mohli obtočit nad řadry nebo kolem horní části hrudníku. Výsledný úvaz má být stejně široký jako ten první, níže umístěný. Větší počet ovinutí znamená také větší oporu a intenzivnější stahovací účinky hrudního postroje. Až submisiv vykoná poslední otočku, znovu protáhněte volné konce středovým ohybem. Než provazy utáhnete, zkontrolujte, jestli jsou uvázané symetricky.

Potom ved'te napjaté provazy k submisivovu boku a odtamtud je přetáhněte přes rameno a pak dolů ke středu hrudníku, přes vodorovné linie, které tvoří přední část hrudního postroje, a poté volné konce v oblasti hrudní kosti podvlékněte pod provazy, z nichž sestává jeho základna. Následně je znovu vyved'te nahoru, křížem přes linie, jež vytvořily první „oobjek“. Tím uprostřed postroje vznikne elegantní kapkovitá smyčka. Dále ved'te provazy přes druhé rameno, podvlékněte je pod uzlem uprostřed zad a opatrně – ale zároveň razantně – je zatáhněte tak, aby se celý postroj více napjal. (Tímto gestem současně submisivovi připomenete, kdo je strůjcem jeho rozkoše!) Nakonec hrudní postroj zajistěte obyčejným nebo ambulančním uzlem. V samém závěru ještě submisiva požádejte o zpětnou vazbu, abyste se ujistili, že se cítí dobře.

Postroj bude pozvolna zvyšovat citlivost řader a bradavek. Stejně jako u každé jiné bondáže, která stlačuje hrudník, i v tomto případě dojde k mírnému omezení přirozené roztažnosti plic – a tím pádem i množství vzduchu, jež jsou schopny pojmout. S tím, jak se dýchání, které je za normálních okolností mimovolný proces, pod vlivem hrudního postroje mění v činnost, k níž je zapotřebí určité vůle a již si oproti běžným podmínkám více uvědomujeme, se celý organismus musí přizpůsobit tomu, že se do krevního oběhu dostává méně kyslíku. Lidé, kteří cvičí jógu, využívají podobný typ řízeného dýchání jako nástroj, jímž svou mysl

dovádějí k soustředění. Obdobně hluboké meditativní stavy – a také celkové zostření vědomí a zvýšení citlivosti vůči veškerým vjemům – lze zažít i díky účinkům hrudního postroje. Spoutaný submisiv může zakusit i příjemné pocity unášení a beztížnosti.

Sofistikovaná extáze: kinbaku neboli želví krunýř bez uzlování

Účinků, jež přináší kombinace stahování a pohybové deprivace, můžete dosáhnout i prostřednictvím jedné z tradičních variant umění kinbaku – totiž pomocí želvího krunýře bez uzlování (viz obr. XVI, str. 240). Tento úvaz sice vypadá složitě, ale vytvoříte jej překvapivě snadno. Vezměte dvanáctimetrový provaz, přeložte ho napůl a středový ohyb přetáhněte submisivovi přes hlavu. Bez jakéhokoli utahování vedte hlavní části provazů středem partnerova hrudníku a dále rovně až do rozkroku, kde je umístíte tak, aby procházely po obou vnějších stranách genitálií. Rozkrokem protáhněte konce dozadu a vyvedte je podél středové linie zad nahoru, kde je provléknete středovým ohybem spočívajícím kolem šíje.

Nic neutahujte, při vytváření tohoto úvazu se provazy napínají postupně. Pokud je totiž přehnaně zatáhnete už v počátku, výsledné šněrování nebude ani zdaleka tak sofistikované, jak být má, a navíc bude hrozit, že stáhnete submisiva tak silně, až mu to nebude fyzicky příjemné. Čím propracovanější výtvar z vašich rukou vyjde, tím více bude lahodit vašemu i partnerovu oku. S přibývajícimi zkušenostmi se naučíte odhadovat ideální výchozí provedení provazů tak, aby váš želví krunýř byl zcela bez chybičky.

V další fázi oddělte oba volné konce a vedte je pod submisivova podpaží. Potom jej požádejte, ať se otočí o 180 stupňů, abyste získali přístup k přední straně jeho těla. Postupujte odshora dolů, a to tak, že hlavní části provazů vepředu překřížíte přes sebe, potom každý z volných konců provléknete přes jednu z vertikálních linií úvazu a zatáhněte je smě-

rem k bokům. Tím vytvoříte první středový kosočtverec a zároveň i první vodorovnou linii úvazu, která povede přes submisivův hrudník. Stejný postup opakujte ještě několikrát; vodorovné linie překřížte vždy vepředu a potom vzadu na zádech tak, aby vytvářely vzor, který jste si vytkli jako cíl.

Provazy se s každým dalším krokem budou víc a víc utahovat, a i proto musíte pravidelně kontrolovat, jestli partie, jež procházejí rozkrokem, stále vedou po stranách genitálií a nekříží se. Až želví krunýř obsáhne celý trup, zajistěte jej na zádech ambulančních uzlem. V místech, kde úvaz přichází do kontaktu s genitáliemi, do něho můžete nainstalovat vibrátor – všechny provazy pak budou vibrovat spolu s ním. Pokud vám po konečném zajištění krunýře zbudou vzadu dostatečně dlouhé volné konce, můžete jimi pomoci základní techniky šibari, kterou jsme si představili výše, spoutat partnerovi ruce za zády. I tento úvaz zajistěte ambulančním uzlem.

Nebojte se provazy nastavovat a vytvářet tak různé obměny želvího krunýře. Dovoleno je vše, na co vám stačí fantazie, jen se bezpodmínečně musíte vyhnout zakázaným zónám.

Něžné mučení: zaškrcování penisu

Jedním z mých nejoblíbenějších úvazů je provazová variace škrticího kroužku na penis (viz obr. VII, str. 231). Vezměte si nejméně dvoumetrový provaz o šestimilimetrovém průměru, přeložte jej napůl a potom oviňte kolem dokonale ztopořeného penisu a varlat. Konce provlékněte středovým ohybem a zatáhněte za ně, abyste vytvořili pevné stažení. (Snažte se nepřiskřípnout partnerovo pubické ochlupení.) Zkontrolujte, jestli není šněrování příliš těsné, a potom provazy minimálně dvakrát nebo třikrát omotejte v protisměru. Úvaz dokončíte tím, že volné konce na vrchní nebo spodní straně penisu prosmýknete hlavními částmi provazu a svážete obyčejným jednoduchým uzlem. Zbývající délku provazu

lze využít jako vodítko nebo otěže, jimiž budete svého divokého koníka ovládat; zachce-li se vám křížem krážem omotat překrvený dřík partnerova penisu, směle tomuto pokušení podlehněte. Při šněrování konce jemně napínejte a povolna tak partnerovu rozkoš stupňujte až k nebeským výšinám. Tímto úvazem dosáhnete slastné nadvlády nad chámovodem – a tím pádem i nad ejakulačním reflexem, takže můžete partnera mučit sladkou extází tak dlouho, až se mu z toho budou dělat před mžítka před očima!

Euforické osvobození

Pro příznivý výsledek bondážové seance není důležité jen to, abyste provazy dovedně a harmonicky uvázali, ale stejně tak i to, jak z jejich sevření submisiva osvobodíte – je přitom lhostejné, kterou část jeho těla obepínají. Submisiv by se i při vyprošťování měl pokud možno pohybovat podle dominantových instrukcí a nedotýkat se sklouzávajících provazů rukama.

Jestliže dominant dává přednost pomalému vyprošťování, budou se submisivovy smysly a dechový stereotyp navracet do normálu postupně. Pokud naopak uvolníte provazy naráz, submisiv zažije náhlé vzplanutí smyslů a euforický pocit osvobození. Po odstranění posledního provazu vybídněte submisiva, aby relaxoval a vychutnal si dozvuky smyslné provazové bondáže.

KAPITOLA 17



To pravé místečko: erotická flagelace

Jsem všemi deseti pro znovuzavedení rákosky, ale pouze pro dospělé a pod podmínkou dobrovolnosti.

Gore Vidal

Sexuální obřad *Nalezený ráj* pracuje i s flagelací, a právě ona je možná mezi všemi transcendentními technikami tou, která se nečastěji setkává s nepochopením a vzbuzuje největší kontroverze. Bití si totiž obvykle spojujeme s násilím, agresí a trestáním – a máme k tomu pádné důvody. Vždyť biče, důtky, metly a podobné nástroje nebyly určené výhradně k pohánění hospodářských zvířat, ale i k mučení a trestání lidí, takže kdo je chce propagovat jako pomůcky sloužící k vystupňování sexuálního uspokojení, má před sebou opravdu náročný úkol.

Možná jste už někdy na internetu narazili na obrázky nebo filmy s krvavými formami flagelace a celí zděšení jste si kladli otázku, jak je možné, že je někdo kvůli rozkoši ochoten podstoupit taková muka. Jenže pokud jde o sex, internet žije z extrémů, které přitahují pozornost

a tím pádem i obchodní úspěchy. Skutečnost je však taková, že navzdory všem sadomasochistickým předobrazům, jež nám předkládají média, filmy a sexbyznys, můžete prostřednictvím erotické flagelace navozovat extatické pocity *i bez toho*, že by někdo z partnerů utrpěl tělesnou nebo duševní újmu. Při obratném – a dalo by se říci i „uměleckém“ – zacházení s příslušnými nástroji může flagelace sloužit jako podpůrný prostředek k žádoucímu uvolňování sexuální energie a její výměně mezi partnery.

Bez ohledu na to, jak „tvrdá“ nebo „měkká“ je hra, pro niž se milenci rozhodnou, platí, že tělesné týrání nemá ve zdravém sexuálním vztahu co pohledávat. A toto je nutné stále opakovat: za všech okolností musíte respektovat přání, potřeby a fyzické i psychické limity partnera, který je v roli příjemce rozkoše. Zodpovědný dominat – bez ohledu na to, zda je nebo není sadisticky založený – praktikuje erotickou flagelaci výhradně v ritualizovaném prostředí a pouze za předpokladu, že dokonale zná a bezvýhradně respektuje submisivovy psychofyzilogické potřeby a umí perfektně zacházet s nástroji, jež hodlá použít. V kontextu sexuálního obřadu musí mít dominant jen jeden jediný cíl: povznést submisiva – a následně i sám sebe – k vyšším sférám říše sexu. Dobrovolnost a dobrý úmysl jsou faktory představující dělítko mezi rituálem a extází na jedné a realitou a utrpením na druhé straně.

Účinky flagelace se v dávnějších dobách vysoce cenily, a nahlédneme-li do historie, můžeme zjistit, proč to tak bylo. V kulturách, které předcházely naší židovsko-křesťanské epoše, se bič nepoužíval jen a pouze k trestání a mučení; flagelace sloužila i jako prostředek k léčení a očistě těla a osvobozování ducha. Šamani celého světa – od Sibiře po Mezopotámii a od Afriky až po Severní i Jižní Ameriku – aplikovali tuto techniku při zasvěcovacích přechodových rituálech. V mnoha krajích naší planety přetrvává tato praxe dodnes. Ritualizované mrskání se i dnes využívá k zahánění zlých duchů, zajišťování plodnosti, úlevě od porodních bolestí nebo k otevírání bran do duchovní dimenze.

Pohanské kulty, jež uctívaly řeckého boha Dionýsa nebo římskou bohyni lovu Dianu, se pomocí ritualizované flagelace snažily navozovat euforii s usnadnit člověku, aby se prostřednictvím sexu přenesl do nadmyslových sfér. Flagelaci si dokonce osvojili i příslušníci křesťanského duchovenstva – není to ostatně jediný případ, kdy pohanské zvyky přispívající k dosahování vyšších stavů vědomí posloužily jako základ pro křesťanské obřady. Nicméně tito svatí otcové – na rozdíl od svých pohanských předchůdců – flagelaci praktikovali (a také doporučovali!) pouze jako prostředek trestání sebe sama. Věřící provozovali rituální flagelaci nejen v soukromí, ale i při veřejných ceremoniích a dokonce i při poutních slavnostech. Věřilo se, že bičováním se lidský duch očistí od nečistých skutků nebo myšlenek. Vyznavači erotické flagelace však mohou snadno dospět k závěru, že asketové mohli tímto způsobem „trestání“ naplňovat své neuskutečněné a odpírané erotické tužby, neboť existují lidé, u nichž tato praktika nejen zvyšuje hladinu endorfinů, ale dokonce u nich vyvolává orgasmus. Ano, někteří vyznavači erotické flagelace dávají rozkošim, jež zajišťuje bičík, přednost před těmi, které zažívají při koitu a penetraci.

V židovsko-křesťanských kulturách vždy platilo, že primárním účelem bičování je tělesný trest. Nicméně za evropského osvícenství, tedy přibližně v letech 1650 až 1800, začali lékaři tuto techniku předepisovat jako léčbu letargie, neboť předpokládali, že dokáže aktivovat smysly, a také jako léčebný prostředek při mužské impotenci.

Dráždivé téma

Spojitosť flagelace a sexuální rozkoše se dlouho opomíjela, a tak se tato technika ani oficiálně neodsuzovala. To se změnilo na konci devatenáctého století, kdy lékařská veřejnost prohlásila erotickou flagelaci za úchylné

a „nenormální“ sexuální chování. Ani to ovšem lidem nezabránilo, aby rozkoše spojené s bičikem vyhledávali. Erotická flagelace byla považována za převážně anglickou tradici – v kontinentální Evropě se jí dokonce říkalo „anglická neřest“; tento dojem se pravděpodobně zrodil z faktu, že v anglických školách se dříve běžně sahalo k tělesným trestům. Londýn byl po celá padesátá léta v Evropě proslulý především jako město plné volně přístupných „výpraskáren“ a „bičovacích klubů“, kde se flagelace předváděla veřejně, a to dokonce i formou skupinových radovánek.

Ve skutečnosti však sexuálně dospělí vyznavači erotické flagelace pocházejí ze všech koutů světa a jen málokterý z nich dostával jako malý doma nebo ve škole nařezáno nebo býval obětí či svědkem nějakých jiných druhů násilí a zneužívání. Pokud jste i vy zatoužili okusit povznášející účinky pleskání, bičování nebo mrskání, ale až dosud jste si je odpírali ze strachu z odsudků nebo zranění, už na nic nečekejte a požádejte partnera, aby vám pomohl zbavit se ostychu, rozptýlit obavy a proměnit vaše sny ve skutečnost, na níž není nic, za co byste se měli stydět. Nechte ho nahlížet do své *Budoárové bible* a pomozte mu pochopit, že na vaši touhu zažít erotickou flagelaci – ať už jako submisiv, nebo jako dominant – není nic, co by se vymykalo parametrům zdravého sexuálního chování.

Je paradoxní, že ačkoli většina nástrojů a technik erotické flagelace (viz obr. XV, str. 239) je určena ke stimulaci několika přesně vymezených tělesných partií, jejich psychofyzilogické účinky zasahují celý organismus. Pokud si při práci s bičikem, důtkami, plácačkou a podobnými nástroji počínáte dovedně, navodíte jejich pomocí vjemy, které rozšíří submisivovu percepční kapacitu a vybudí všechny jeho smysly. Když dominant ví, co dělá a jak to má dělat, a prokládá flagelaci navozováním genitálních rozkoší, povzbudí tím prokrvení celého submisivova těla – nikoli pouze těch oblastí, jež jsou tomuto typu stimulace bezprostředně vystavené. Vibrace sexuální energie nabudou na intenzitě a začnou se rozlévat ze svého zřídla, až celé tělo tepe v rytmu erotiky. Proto tato

technika dokáže oživit jakoukoli seanci a obohatit ji o nespoutanou extázi; z téhož důvodu ji lze využít i jako přísliby prodchnutou předeheru k dalším rituálním rozkoším.

Jestliže s erotickou flagelací teprve začínáte, rozhodně se jejím prostřednictvím nesnažte posouvat mantinely toho, co vy nebo váš partner snesete. Nejdříve je totiž musíte poznat, což nelze jinak než cestou praxe. Zkušený dominant také po submisivovi nežádá, aby se při mrskání bezvýhradně poddal jeho nadvládě, a při hrátkách s náhodným partnerem nebo flagelantským nováčkem zásadně nesahá k extrémnějším typům flagelace.

U erotické flagelace – stejně jako u ostatních transcendentních technik – platí, že její provozování je gestem důvěry. Její potenciál k utužování partnerského pouta posílíte nejen tím, že jako dominant budete mít situaci stoprocentně pod kontrolou (a k tomu jen ty nejlepší úmysly), ale i tím, že projevíte znamenité komunikační schopnosti – tak jak jsem je popsala v kapitole „Respektujte jeden druhého: bezpečnost“, kterou si bezpodmínečně musíte přečíst ještě předtím, než začnete objevovat taje této techniky.

Zóny zakázané a zóny nejkýženější

Máte-li při erotické flagelaci postupovat obratně – a tím pádem i bezpečně, musíte mít aspoň určité minimální povědomí o anatomii. Příznivější, eroticky zabarvené reakce se dočkáte při stimulaci masitějších částí těla, přičemž jedinou tělesnou partií, již můžete láskyplně mrskat, poplácávat nebo bičovat, aniž byste submisiva vystavili sebemenšímu reálnému riziku, představuje zadek. Nicméně ještě než se zaberete do slastí, které se poji s flagelací pozadí, musím vás seznámit s výčtem oblastí, jež smíte uhodit nanejvýše períčkem.

Při erotické flagelaci je vaší povinností vyhnout se týmž zónám, které nesmíte vystavovat přímému působení smyslné provazové bondáže a jejichž seznam najdete v kapitole „Podrobt se: erotická smyslová deprivace“ (viz obr. IX, str. 238). Opět jsou to ty partie, kde krevní cévy prostupují až k samému povrchu těla, tedy krk, kolenní a loketní ohbí, vnitřní strana zápěstí, podpaží, jemná pokožka kotníků a třísla. Jakékoli, byť i sebe-něžnější údery na tyto zóny mohou být nebezpečné – proto tyto oblasti laskejte, šimrejte a líbejte, ale nikdy je nepodrobujte mrskání!

Totéž pravidlo se vztahuje i na celý obvod pasu, a to i v případě, že je chráněný silnou vrstvou tukové nebo svalové tkáně. Všechny životně důležité orgány jsou zranitelné a některé z nich – například střevo, žaludek, játra nebo ledviny – byste mohli snadno pohmoždit, protože je chrání jen tenké stěny, které tvoří pas. Stejně tak se vyhněte kostnatým částem těla, tedy holením, klíčním kostem, páteři, žebrům, prstům na ruce i na nohou a křehké kostrči. Při flagelaci těchto oblastí byste se erotické reakce dočkali jen stěží a každý úder do kosti může mít navíc závažné následky. Existují jen dvě pozoruhodné výjimky – hrudní a křížová kost; více si o nich povíme v odstavcích věnovaných technikám erotického mrskání parkurovým bičíkem.

Vyloučené jsou i jakékoli údery do obličeje, až na jednu kontroverzní výjimku – políček. Někteří milenci se v takových přesně cílených a skvěle načasovaných smyslných fackách vyžívají (úder se provádí konečky prstů, *nikoli* dlaní). Psychologický dopad políčkování je přitom intenzivnější než vlastní fyzický vjem. Jestliže si váš partner přeje vyzkoušet psychofyziologické účinky pečlivě propočítaného políčku, měl by se osmělit a říct si o něj. Vy pak musíte mířit na střed nejmasitější části jeho pravé nebo levé tváře. Žádnou jinou partii obličeje políčkovat nesmíte, bylo by to nebezpečné. Má-li se milostná facka setkat s příznivým přijetím, je nezbytné, abyste ji dobře načasovali. Toto gesto ovšem doporučuji jen za předpokladu, že v něm oba partneři nacházejí zalíbení a že se navzá-

jem bezmezně zbožňují a jsou silně sexuálně vzrušení. Stejně podmínky ostatně platí i pro použití kteréhokoli nástroje určeného k erotické flagelaci. Krk, obličej a celá hlava nicméně zůstávají oblastmi, jichž se smí dotýkat pouze obezřetná ruka, a nic jiného – vyjma situace, kdy submisiva požádáte, aby na výraz vděčnosti políbil vlahý bič, parkurový bičik nebo důtky!

K velmi choulostivým tělesným partiím patří i vysoce citlivé vnitřní strany paží a stehen, boční strany trupu a řadra. Některým formám flagelace je sice vystavit můžete, vyžadují ale šetrné zacházení. Dlaně a plošky nohou jsou bohatě protkané nervovými zakončeními, a když je budete něžně pomrskávat a popleskávat, můžete partnerovi působit rozkoš; důraznějších ran se však vyvarujte. *Kámasútra* milencům doporučuje flagelaci svalnatých oblastí ramen, boků, trupu, horní poloviny zad a také zadku. Dominant musí mířit velmi přesně, aby namísto ramenních svalů nezasáhl lopatky, místo páteřních svalů samotnou páteř, místo boků kyčelní kosti a místo hrudního svalstva řadra, klíční kost nebo krk.

Pokud dominant není skutečným mistrem nástroje, s nímž zachází, měl by se soustředit především na submisivův zadek. Za prvé proto, že je to nejméně rizikový cíl pro kteroukoli formu erotické flagelace, a za druhé proto, že u mnoha lidí je to z hlediska tohoto typu milostné péče ta nejerotogennější zóna jejich těla. Hýžděové svaly jsou ze všech nejmohtnější, takže lépe snášejí i bezprostřední, razantní kontakt.

Nezapomínejme ani na to, že oblasti, kde dolní část hýždí přechází v zadní stranu stehen, se také říká „body slasti“ nebo „ideální místočka“ (viz obr. XIV, str. 238). Obsahuje množství nervových zakončení, přičemž některá z nich jsou propojena s pohlavní soustavou, konkrétně s žaludem penisu a klitorisu. Přímá stimulace bodů slasti je tedy současně nepřímou stimulací genitálií, čímž se vysvětluje, proč erotická flagelace může vyvolávat intenzivní sexuální vzrušení a dokonce i orgasmus.

Milenci s fantazií mohou partnerův zadek škádlit pomocí libovolné techniky a jakýmkoli nástrojem, který mají k dispozici, nic se však nevyrovná osvěžujícímu tanečku bičíku nebo jiné flagelační pomůcky. Nicméně ještě než začnete zadeček vzrušeného submisiva „zbarvovat do malinova“, lokalizujte pohmatem jeho křížovou kost – je to trojúhelníková plochá kost v základně páteře. Odtud projedte prsty dolů ke kostrči. Tento zašpičatělý konec páteře je nesmírně křehký a při nešikovném zásahu se snadno zlomí, a proto ji nikdy nesmíte vystavit úderům.

Nejlepší pozice k prohloubení rozkoše

Dominant musí zkontrolovat, zda se submisiv nachází ve stabilní poloze, která mu – bez toho, aby se zranil – umožní reagovat na každý jednotlivý úder. Jestliže mají navozované vjemy vyvolávat určitou psychologickou odezvu – například v kontextu rolové hry, při níž se experimentuje s ritualizovaným ponižováním – můžete submisiva naaranžovat do pozice, jež bude odrážet inscenované příčiny výprasku, bičování nebo mrskáání. Vztah dominantova a submisivova těla tak nebude determinován jenom zvoleným nástrojem či technikou, ale také zastřešujícím tématem seance.

Techniky erotické flagelace a pomůcky, které se při ní využívají, sice už samy o sobě zdůrazňují princip rolí dominanty a submisiva, nicméně ne každý má zájem pronikat do psychologie podřízenosti. Pokud jde submisivovi čistě jen o smyslový prožitek, pravděpodobně se mu nebude líbit, když si jej dominant přehne přes koleno jako nezvedené děcko. Nejspíš mu nebude vyhovovat ani pozice, která se využívala při tělesných trestech ve školách, tedy v předklonu a s rukama obemykajícíma kotníky. (Uvědomte si, že v této poloze se submisivovi špatně udržuje rovnováha a že k ní v žádném případě nesmíte přistoupit, jestliže hodláte na-

vozovat důraznější vjemy.) Kdo po poznávání hlubších psychologických účinků flagelace netouží, bude možná dávat přednost méně teatrálním polohám. Patříte-li k takovýmto submisivům i vy, postavte se čelem ke stěně, zapřete se o ni rukama a chodidla rozkročte asi na šířku ramen, případně se předkloňte přes nějaký stabilní kus nábytku nebo si klekněte na všechny čtyři. Při všech pozicích, kdy je submisiv sehnutý, má dominant přístup k celému jeho zadku a také k věčnému lákadlu jménem genitálie. Zároveň se při nich napíná pokožka, takže nervová zakončení a krevní cévy prostupují blíže k povrchu těla, což zvyšuje citlivost příslušných tělesných partií.

Je-li submisiv muž, musí si dominant dávat obrovský pozor, aby ho neuhodil do varlat. Pokud není submisiv imobilizován, může si svůj vzácný poklad zakrýt rukou. Svou volnou rukou mu je může chránit i dominant, ale tato alternativa je bohužel ke škodě jeho hbitosti a vládě nad situací. Riziko poranění lze snížit i tím, že si submisiv obleče tanga (ačkoli leckomu mohou připadat neestetická). Jestliže dominant ovládá umění bondáže genitálií a submisivovi se účinky této techniky zamlouvají, můžete penis a varlata svázat tak, aby nebyly tolik „na ráně“. K tomuto kreativnímu řešení vám pomůže provazová bondáž penisu a varlat a základní technika kinbaku, kterou jsem popsala v kapitole „Podrobně se: erotická smyslová deprivace“, v oddíle věnovaném práci s provazy. Submisiv může své genitálie ochránit i tím, že překříží nohy.

Pokud submisiv stojí, musíte se bez ohledu na to, jestli je to žena či muž, postarat, aby neztratil rovnováhu. Při stoji snožmo musí mít k dispozici nějaký předmět, jenž mu při každickém úderu poskytne oporu. Nemá-li horní polovinu těla dokonale podepřenou, nesmíte mu v žádném případě svazovat nohy. Obecně jsou však k prvním experimentům s flagelací vhodné bezpečnější polohy, například klek na všech čtyřech. Postupem času a s přibývajícimi zkušenostmi si sami najdete ty nejpohodlnější a nešikovnější pozice. Ten z partnerů, jenž vjemy poskytuje,

samozřejmě může submisivovi kdykoli pomoci s udržováním rovnováhy; svou roli dominanty díky tomu zdůrazní způsobem, proti němuž vnímavý submisiv jistě nebude ani trochu protestovat. Dominantům, kteří s flagelací teprve začínají, důrazně doporučuji, aby se zaměřovali výhradně na partnerův zadek a nepoužívali žádný jiný nástroj než vlastní ruce – což znamená, že by měli nejdříve experimentovat jen s ručním výpraskem neboli spankingem.

Pořádná rozcvička: spanking

Ruční spanking posiluje intimní pouto mezi partnery a představuje výtečné zasvěcení do psychofyzilogických účinků flagelace. Až do padesátých let platilo, že prvním přímým fyzickým kontaktem s jinou lidskou bytostí, jež novorozené miminko zažívá po příchodu na svět, je přesně cílené popleskání po zadečku uštěďřované porodnicí. Dítě pak překvapením (nikoli bolestí) vykřikne, díky čemuž se plíce zbaví zbytků porodních tekutin a naplní se vzduchem. V dnešních moderních porodnicích se tekutina z novorozenečových plic odsává zvláštním zařízením, takže původní popleskání nahradil přístroj.

Podobně svižně dokáže naši mysl i tělo aktivovat erotické pleskání, které i na první pohled otupělého nebo netečného člověka může strhnout do víru vášně. Ruční spanking má tu výhodu, že jej lze snadno kombinovat s dalšími typy stimulace, a to včetně penetrace – pokud jsou tedy oba partneři dostatečně vzrušení. Jako předehra k erotické flagelaci se hodí kterákoli technika, jež otevírá brány do sféry sexu; důkladná rozcvička je totiž základ úspěchu. S erotickým plesknutím počkejte, až pro ně s postupným rozvojem obřadu dozraje ten pravý okamžik – zdatný dominant pozná, jak a kdy se této příležitosti chopit. Vzrušený submisiv také může o plesknutí poprosit sám – partnera tím jistě potěší.

Dominant by měl trochu vyklenout dlaň, jako by do ní chtěl nabrat vodu, a prsty přitáhnout sobě, aby ho z milostných pleskanců tolik nebolela ruka (a submisiva zadek). Nechcete-li, aby ono charakteristické štípnutí, jež tyto osvěžující radovánky provází, nepocítovala i ruka toho, kdo tento vjem poskytuje, použijte tenké, nevypodšívkované rukavice z kůže nebo latexu. Rukavice, jež mnoho lidí považuje za výborný erotický doplněk, navíc obohatí seanci o vzrušující zvukové efekty. Nezapomínejte tedy na ohleduplnost vůči těm, kdo se vašich rituálních rozkoší neúčastní – přesvědčte se, že místnost, v níž se jim oddáváte, je zvukotěsná. Spanking provázejí skutečně líbezná zvuky!

Na úvod seance chvilku rukama „vyhlazujte“ submisivův zadek. Potom svalstvo této půvabné části těla laskejte, promačkávejte a prohmatávejte, abyste získali cit pro jeho topografii. Tyto přípravné doteky zároveň posilují intimní pouto a oba partnery po duševní i tělesné stránce navnadí na to, co bude následovat. Jakmile začne submisiv zálibně reagovat pokaždé, když jeho hýžděové svalstvo nadzvednete, nebo naopak stlačíte dolů, a kdykoli se do něj zaboříte rukama nebo je rozvlníte, můžete začít s výpraskem.

Seanci uveďte jemným, letmým poklepáváním, které tu a tam položíte plesknutím. První skutečný úder musí být dokonale načasovaný. Až submisiv těmto vjemům přivykne, přejděte opět k lehkému poklepávání, ale tentokrát je střídejte s promyšlenějšími údery – můžete zařadit i několik opravdu razantních. Když budou svižné a pleskavé a vaše ruka se od pokožky submisivova zadku odlepí ihned po doteku, snížíte tím jak bolestivost plácnutí, tak i riziko, že u partnera vyvoláte přecitlivělost. Popleskávejte jeho zadek rytmickými údery a po každém z nich nechte ruku prudce vyletět nahoru.

Mezi jednotlivé intenzivnější údery vkládejte něžné a rafinované vjemy, například chvilku uklidňujícího mazlení nebo i stimulaci genitálií. Předědte tím přetížení submisivových smyslů a podpořte pozvolné

gradování sexuální tenze. Nikam nespěchejte. Měňte intenzitu i místo doteku. Vaše příští kroky pak nebudou předvídatelné, čímž se umocní psychologický dopad obřadu. Když submisiv zaškemrá, abyste přidali na síle, můžete udělat pravý opak – a vice versa. Rytmus seance lze udržovat i takovými důmyslnými variacemi, jako je sázení stejného počtu úderů na levou a pravou polovinu těla s tím, že se průběžně budete vracet ke stimulování genitálií. A zařadíte-li do seance intermezzo založené na využití nějakého jemného, peříčkového nástroje, submisiv to bude vnímat jako projev laskavosti a zároveň si tím rozšíří své sexuální obzory.

Po určité době nepřetržité stimulace začne submisivův krevní oběh dostávat stálý přísun endorfinů. Každodenní starosti a s nimi i předsudky o tom, co je to vlastně „bolest“, se pod přívalem rozkoše dočista rozplynou. Tělo jde vždy tam, kam směřuje mysl – proto by novice mezi dominanty nemělo zaskočit, začne-li submisiv žadonit o ještě razantnější údery. Neposouvejte však mantinely, které jste si stanovili před zahájením obřadu. Submisivův práh bolesti se během seance přirozeně zvýší, protože endorfiny působí jako přírodní analgetikum, takže ať už je dominant zkušený nebo právě naopak, musí si za všech okolností počínat obezřetně a svého rozdováděného partnera neustále bedlivě sledovat.

Deset šťavnatých úderů

Páry, které nechtějí své limity jen testovat, ale také posouvat, by si měly osvojit pravidlo o „správné dávce šťavnatých úderů“. Ještě před začátkem seance se dohodněte, kolik takových úderů je možné v jejím průběhu maximálně uštvědit. Jako šťavnaté označuju ty údery, jež jsou dostatečně intenzivní na to, aby se dotkly submisivových mantinelů nebo je – a to nanejvýš – opatrně posunuly, nikoli překročily. Submisiv se pak při každém šťavnatém úderu musí hlasitě ozvat. K tomu, aby dosáhl svých limi-

tů, obvykle stačí deset takovýchto úderů. Dodržováním pravidla „správné dávky šťavnatých úderů“ v podstatě vkládáte vládu nad situací do submisivových rukou a pomáháte tak zajistit, že se rituál bude vyvíjet harmonicky, a předcházíte riziku, že byste nedopatřením přestoupili jeho mantinely. Když tedy submisiv zahlásí „Jedna!“, dominant z toho vyrozumí, že právě zasadil první šťavnatý úder, a podle toho přizpůsobí intenzitu každého dalšího.

Šťavnaté údery vyvolávají prudké vzednutí hladiny sexuální energie, což následně vede k vyplavování endorfinů. Údery zasazujte tak, aby dopadaly nejprve na jednu a potom na druhou stranu těla, prokládejte je étericky lehkými, konejšivými mazlivými doteky a nezapomínejte svou něhu štědře projevovat i partnerovým genitáliím. Čím uvědoměleji dokáže dominant zacházet s bohatou zásobárnou slasti, tím ochotněji se bude submisiv poddávat nadvládě říše smyslů, tím déle celá seance potrvá a tím větší povyražení přinese oběma partnerům.

Submisiv sice může při šťavnatém úderu bezděčně ucuknout a nemusí to nic znamenat, ale pokud se vaší erotické péči brání nebo se odtahuje, berte to jako jasné znamení, že jste překročili jeho mantinely. Submisiv musí být s to uvěřit, že dominant nežádoucí aktivity ihned zanechá a ukonejší jeho znachovělou a rozbolavělou duši něžnějšími milostnými doteky. Jestliže nechtěně překročíte meze toho, co partner snese, neexistuje úchvatnější omluva než dopřát trochu rozkoše jeho genitáliím.

Jakmile se vám submisiva podaří uvést do stavu, kdy bude opět uvolněný a vstřícný, můžete v seanci erotické flagelace pokračovat. Je ovšem na něm, aby o to sám požádal – a submisivovo přání musí být dominantovi rozkazem. Pokud dominant stále hodlá navozovat vjemy, které jsou v rozporu s partnerovými potřebami, tužbami a mantinely, má submisiv právo celý obřad ukončit.

Zcela nepřijatelné jsou jakékoli přehnaně horlivé, prudké, nahodilé nebo neočekávané rány, před nimiž se submisiv musí chránit nebo jej

nutí kvapně hlásit hned několik šťavnatých úderů za sebou, případně použít bezpečnostní heslo „červená“. Navozování skutečné bolesti – tedy takové, jež přesahuje submisivův práh bolesti nebo se vymyká tomu, na čem se partneři předem a na základě vzájemné ohleduplnosti dohodli – nemá s myšlenkovou koncepcí *Budoárové bible* absolutně nic společného.

Pokud se obřad vyvíjí harmonicky, dominant po chvilce uvidí, že se submisivova pokožka díky zvýšenému prokrvení začíná zbarvovat do růžova. Z téhož důvodu bude také teplá, ne-li přímo horká. Tyto změny ohlašují, že submisivovým tělem prostupuje sexuální energie, a jsou neklamným příznakem, že příslušné oblasti jsou nyní citlivější. To je také jedna z příčin, proč po prvním šťavnatém úderu budou ty další dostatečně citelné i bez toho, abyste museli přidávat na razanci. Když dominant pečlivě odměřuje důraznost každého úderu, submisiv bude díky endorfinovému opojení to, co by jinak vnímal jako bolest, zakoušet jako příjemně intenzivních vjemů, které ho mohou povznést až k nadmyslovým sférám.

Jakmile submisiv řekne: „Deset!“, znamená to, že se flagelace chýlí ke konci a obřad zakrátko nabere jiný směr. Dominant však ještě může partnerovu rozpálenému a zružovělému zadku věnovat několik závěrečných příjemných a mazlivých doteků. Pozitivní účinky pleskání nebo jiné formy erotické flagelace lze ještě podtrhnout tím, že na závěr seance zařadíte genitálně orientované rozkoše. Prožitek orgasmu, který následuje bezprostředně po flagelaci, vdechne slovu „rozkoš“ úplně nový význam.

Rákosku pana řídícího ne!

Výprask se neuštěďruje jen rukou. Mnoho lidí si i dnes vzpomene na dny, kdy se v anglosaských školách k trestání žáků používaly rákosky, prkýnka s rukojetí nebo dřevěné plácačky. Nikdy nezapomenu, jak u nás

ve škole jedno takové prkýnko viselo na stěně za obrovitým psacím stolem našeho ředitele. Bylo z tvrdého dubového dřeva, jeho rukojeť zdobil školní maskot – vrčící buldok – a nahánělo strach. Žádný z těch nebožáků, kteří jeho účinky poznali na vlastní kůži, už o takový zážitek podruhé nestál.

Nicméně pokud ani vy ani váš partner nejste čistokrevní sadomasochisti, pak je takřka nemožné, aby se vám takováto humpolácká, ke skutečným výpraskům určená prkýnka, těžké plácačky nebo rákosky podařilo využít jako prostředek k uskutečňování milostných záměrů. Pro účely sexuálního obřadu *Nalezený ráj* vám tedy doporučuji porozhlédnout se po subtilnějších plácačkách určených přímo k erotickým výpraskům (viz obr. XIV, str. 238). Erotické plácačky dnes koupíte v dřívě nevídané škále velikostí, tvarů i materiálů. S mnohými z těchto nástrojů se zachází o poznání snadněji, nicméně v počátečních fázích seance je vždy musíte používat pouze k jemnému poklepávání, nikoli ke skutečným úderům. Až submisiv těmto vjemům přivykne, možná začne sám žádnout o důraznější kontakt. Ať už jsou lehké plácačky zhotovené z kůže, dřeva nebo jiného materiálu, vždy se dobře ovládají, takže riziko, že by dominat překročil submisivovy mantinely, není příliš velké. Přesto vás musím varovat: i lehkou plácačkou můžete partnerovi ublížit, budete-li s ní zacházet s přehnanou horlivostí. Když se to bude opakovat i při dalších a dalších seancích, můžete jeho nervová zakončení a krevní cévy poškodit natolik, že dojde k znecitlivění bodů slasti neboli ke vzniku toho, čemu se v BDSM hantýrce říká „kožený zadek“. A takové následky svého milenci jistě přivodit nechcete.

K erotickému výprasku můžete použít i speciální řemeny, které v sexshopech většinou najdete pod anglickým označením *tawse*. Existují jednoramenné i víceramenné, což znamená, že mají jednu nebo více dopadových plošek zhotovených ze silné kůže. Intenzita působení závisí na hmotnosti pomůcky a na druhu kůže – čím je useň těžší a méně ohebná,

tím obezřetněji musíte s nástrojem zacházet. Vjemy, jichž se dosahuje pomocí lehkých řemenů, jsou srovnatelné s těmi, které se navozují rukou. Flagelační řemeny navíc – a to i při nepříliš razantním zacházení – vydávají vzrušující zvuky, což posiluje psychologické účinky obřadu, a to z pohledu obou partnerů. Možná si ještě pamatujete, jak vám otcův opasek rajtoval po choulostivém pozadí, nemluvě o tom, jaké šrámy zanechával na vaší rozvíjející se psychice. Při sexuálním obřadu však dominantovo poslání nespočívá v tom, aby submisivovi působil fyzickou a psychickou bolest, nýbrž výhradně ve zprostředkovávání strhující erotické rozkoše.

Švihnutí zápěstím: biče, parkurové bičíky, dűtky a karabáče

Až s partnerem dosyta prozkoumáte, co všechno umí a jaké rozkoše dokáže navozovat erotický spanking, možná zatoužíte podívat se na zoubek i skutečným bičem. Pojem „bič“ však může označovat širokou škálu různých nástrojů – některé jsou určeny k pohánění hospodářských zvířat, jiné k vykonávání tělesných trestů na lidech a ještě jiné pak speciálně k erotické flagelaci.

Patří k nim karabáč, parkurový bičík, dűtky zhotovené z kůže nebo koňských žíní. Všechny tyto pomůcky, zejména poslední z uvedených, jsou oblíbené proto, že dokážou rozproudit krevní oběh, zvyšovat celkovou citlivost a navozovat prožitky, které se rozlévají do celého těla. Jejich další výhodou je, že jsou vhodné i k delším rituálům. Ačkoli vypadají hrozivě, ve skutečnosti jsou zdrojem smyslných vjemů, které mohou být lehounké jako perůčko, ale i středně silné nebo velmi intenzivní. Když s nimi umíte obratně zacházet a respektujete submisivovy mantinely, vyvoláte s jejich pomocí pestroutu paletu rozkoší, jež se vůbec nemusejí při-

blížit jeho prahu bolesti. Základní bezpečnostní pravidla pro používání bičovacích nástrojů jsou v podstatě stejná jako ta, jež platí pro spanking. Nicméně se k nim přidávají ještě další, která se odvíjejí od toho, že tyto pomůcky oplývají jednou neocenitelnou předností – totiž že jimi vedle zadku lze obšťastňovat i další tělesné partie.

Podobně jako plácačky a řemeny, můžeme i karabáče, parkurové bičiky, kožené a žíněné dűtky brát jako prodloužené ruce. Do akce je však neuvádí pohyb celé paže, nýbrž pouze zápěstí. Jestli s těmito nástroji nemáte žádné zkušenosti, můžete si je nejdříve vyzkoušet na nějakém neživém objektu, abyste se naučili přesně mířit a nacvičili si charakteristické švihnutí zápěstím. Skvěle s k tomu hodí silně nacpané polštáře, v ideálním případě v koženém potahu.

Dejme tomu, že už svůj nástroj umíte obstojně ovládat, daří se vám zasáhnout přesně to místo, které zasáhnout chcete, a osvojili jste si i svůdný rytmus. Ani v takovém případě však novou pomůckou nestimulujete rovnou partnerův zadek, ale nejprve ji vyzkoušíte na své vlastní obnažené pokožce. Vjemy, jež navodíte sami sobě, sice nebudete vnímat tak pronikavě jako ty, jejichž strůjcem je někdo jiný, ale i tak účinky každého nového biče, parkurového bičiku, karabáče nebo dűtek nejdříve ověřte na svém vlastním předloktí, svalnatých oblastech vnější strany stehů a pokud možno i na zadku, protože díky tomu pochopíte, čeho všeho se od toho kterého nástroje můžete nadít.

Jestliže jste už na vlastní kůži zakusili účinky spankingu, můžete radostně vyhlížet i ty, jež se dostavují při použití parkurového bičiku, dűtek nebo biče. Každá z těchto pomůcek navozuje úplně jiné vjemy než plácačka nebo řemen.

Z pohledu submisiva existuje jen několik málo poloh, které jsou k rozkošim tohoto typu vhodné: může ležet na břiše, klečet na všech čtyřech, stát a spoléhat přitom na nějakou stabilní oporu nebo se podrobit některé z takových forem imobilizace, jež mu zajistí dostatek bezpečí.

Každá z těchto variant dává dominantovi dostatek prostoru k tomu, aby mohl harmonicky a podle aktuální potřeby kroužit kolem submisivova těla; celou seanci pak může pojmout jako choreografii pro tři tanečnický – submisiva, sebe sama a nástroj, jejž drží v ruce. Volte svižné poklepy, středně silné údery a maximálně pár razantnějších – pokud tedy váš submisiv není vyloženým milovníkem intenzivnějších vjemů.

Svádění s noblesou

Erotické účinky parkurového bičíku začaly docházet ocenění patrně vzápětí poté, co bylo toto jezdecké náčiní vynalezeno. Tento typ biče se původně vyráběl z proutku opleteného koženými pásky, nyní většinou sestává z pružného sklolaminátového bičistě obaleného proužky z tkané usně nebo textilní síťoviny. Zakončeno bývá jedním nebo více koženými plátky ve formě malé plácačky, třásní nebo metličky.

Pro účely sexuálního obřadu *Nalezený ráj* se hodí především noblesnější bičíky zakončené plochým koženým jazýčkem nebo plácačkou. Pokud vás při nakupování zaujme kožený nástroj vyvedený v pastelových barvách nebo opatřený rukojetí vykládanou štrasem a zalíbí se vám víc než hrozivěji vyhlížející modely z černé ocvočkované kůže, beze všeho se k takové koupi nechte zlákat. Počítejte však s tím, že ačkoli tyto módní bičíky působí elegantně a žensky, jsou stejně účinné jako ty, jejichž design vychází z poněkud drsnější estetiky.

Parkurovými bičíky se zasazují dokonale cílené údery, jejichž účelem je zvýšit citlivost přesně vymezených tělesných partií, díky čemuž pak celé submisivovo tělo zaplavuje palčivá rozkoš. Dominant, který umění erotického bičování ještě příliš neovládá, by měl pomocí této techniky oblažovat pouze partnerův zadek, horní část stehen a boky. Tyto oblasti lze stimulovat jak plácačkou bičíku, tak i jeho bičistěm, druhý z obou případů však od dominanty vyžaduje větší sebekontrolu. Úder bičistěm totiž může vyvolávat mimořádně silné vjemy (a také způsobovat šrá-

my) podobné těm, které zažijete při výprasku klasickou rákoskou. Ostatně právě kvůli této „extrémní“ schopnosti k navozování vjemů a kvůli tomu, že po sobě velmi snadno zanechávají bolestivé modřiny a další stopy, jsem rákosky a pruty z repertoáru *Nalezeného ráje* vyřadila – přestože nemám nic proti lidem, kteří k prožitku rozkoše potřebují bolest.

Na dopady koženého jazýčku parkurového bičiku budou blaženě reagovat svalnaté partie nadloktí a ramen, svaly, jež tvoří oporu páteře, a také zadní strany nohou. Obezřetnému bičování smíte vystavit i chodidla, v žádném případě však nemrskejte jemnou pokožku kolenních ohbí.

Posvátné poslání

Oblast pasu sice bičovat nesmíte, zkušené dominanty se ale nemusejí vyhýbat rafinované stimulaci křížové kosti, která tvoří základnu páteře. Touto kostí trojúhelníkovitého tvaru prochází sedací nerv a další křížové nervy, z nichž některé končí v genitáliích. Ve světle této skutečnosti je zřejmé, proč tak dobře reaguje na erotické podněty, i to, odkud se vzalo latinské označení křížové kosti – *os sacrum* neboli „posvátná kost“.

Jako první ji pojmenovali staří Řekové, a to termínem *hieron osteon* čili „svatá kost“, který byl později přeložen do latiny. Mnohé kultury pak posvátnou křížovou kost považovaly za zřídlo tvůrčích a plodivých schopností člověka. Šamani z nejrůznějších koutů světa, od střední Ameriky až po Sibiř, v ní spatřovali kosmickou bránu oddělující pozemský a duchovní svět. Křížová kost obvykle vzniká srůstem pěti obratlů – jde o vývojový proces, který většinou nekončí dříve než v šestadvacátém roce života. Chcete-li ji stimulovat pomocí bičiku, musíte si počínat nanejvýš opatrně a dávat pozor, aby žádný z úderů nezasáhl křehkou kostrč. Křížovou kost můžete podrobit i důkladné masáži, díky níž genitálie dostanou energetický impuls, který vyvolává extatické prožitky.

Druhou z dvojice kostí, jež je možné stimulovat pomocí flagelace, je kost hrudní. Je plochá, nachází se uprostřed hrudníku, slouží jako

ochranný štít srdce a svorník hrudního koše. Poklepávání na hrudní kost se v *Kámasútře* doporučuje jako metoda vhodná k probouzení sexuální energie. Při obřadu *Nalezený ráj* ji nedrážděte skutečnými údery, pouze ji velmi jemně a lehce poklepejte koženým jazýčkem parkurového bičíku. Pokud jsou výsledné vjemy submisivovi nepříjemné, můžete podobně příznivých účinků – obdobně jako v případě křížové kosti – dosáhnout tak, že budete tuto oblast masírovat konečky prstů.

Odborníci na indickou ájurvédskou medicínu považují hrudní kost za sídlo srdeční čakry, tedy zdroje lidského soucitu, k jehož otevírání využívají určité specifické metody. Při aktivaci srdeční čakry odkládáme své ego, umožňujeme lásce, aby prostoupila našeho ducha, a pociťujeme touhu být prospěšní svým bližním. Jestliže dominat umí u submisiva vyvolat tuto reakci, dostane tím jak jeho, tak i sebe sama do toho nejlepšího možného rozpoložení!

Přesto však musíte mít na paměti, že jakýkoli skutečný úder na hrudní kost je nebezpečný. V rámci erotické flagelace tak pro dominanta jedinou přípustnou cestou ke stimulaci této tělesné partie zůstává jemné poklepávání dopadovou ploškou parkurového bičíku, protože jediné a pouze touto metodou lze dosáhnout takové přesnosti, která zajišťuje bezpečí. Dále připomínám, že parkurové bičíky jsou sice lépe ovladatelné než ostatní bičovací nástroje, ale i tak platí, že co se přední strany těla týče, smějí se používat výhradně ke stimulaci hrudní kosti, vnějších a vnitřních stran stehen a svalnatých partií horní části trupu. Bičování krku, obličeje, žeber nebo prsou je nebezpečné a hraničí s hrubým zacházením. Bradavky můžete škádlit a dosáhnout tak jejich ztopoření výhradně pomocí samotného konečku bičíku. Avšak stejně jako genitálie, ani tato citlivá místa nesmíte šlehat a bouchat do nich. Omezte se na šimrání a svůdné hlazení – rozkoše zrozené z těchto technik budou více než dostatečné.

Lahodná medicína

Bez ohledu na typ bičovacího nástroje platí, že čím jsou jeho bičičště delší, tím je hůře je ovladatelný. U dlouhých bičů, důtek a karabáčů mohou měřit třicet až padesát centimetrů, když nepočítáme rukojeť. Berete-li na sebe roli dominata, bude se vám nástroj – přinejmenším ze subjektivního pohledu – lépe ovládat, pokud bude délka bičičště přibližně kopírovat délku vašeho předloktí. V ideálním případě by měla odpovídat vzdálenosti od ohbí vašeho lokte po špičku prostředníčku. Dlouhé biče jsou nejvhodnější k stimulaci zadní části těla, zatímco ty kratší, s bičičštěm dlouhým patnáct až dvacet pět centimetrů (opět měřeno bez rukojeti), se hodí k dráždění jeho čelní poloviny. Krátké nástroje mají jemnější účinky a jsou dobře ovladatelné, takže snadno eliminujete riziko, že by bičičště nedopatřením zasáhla krk, obličej nebo oči. Nezkušení dominanti by měli trénovat spíše s těmito kratšími verzemi, u nichž není pravděpodobné, že se kolem submisiva „obmotají“, minou cíl nebo že se při úderu odrazí tak, že od nich dostane „ťafku“ i samotný dárce vjemů. Nováček pak může dávku po dárce okoušet lahodnou medicínu, která z nich prýští.

Nejuniverzálnější pomůckou k erotické flagelaci jsou důtky z koňských žíní (viz obr. XV, str. 239). Při šimracím rituálu umožňují krásně hladký přechod od erotického šimrání k flagelaci a naopak. Když jejich potenciál využijete naplno, umějí způsobit výrazně příjemné a osvěžující štípnutí, díky němuž celý submisivův organismus zaplaví příliv čerstvé okysličené krve. Takovéto vjemy zlepšují u submisiva celkové smyslové uvědomění, zvyšují jeho vnímavost a – stejně jako v případě kterékoli jiné dovedně praktikované flagelace – mu zprostředkovávají pocit tělesného i duševního očistění.

Flagelace důtkami z koňských žíní je znamenitou předehtou k jakékoli jiné formě kontaktu. Ani při stimulaci rozměrných tělesných partií nevede k přetížení smyslů, a proto je jako stvořená k dlouhým seancím.

Další z jejích výhod spočívá v tom, že zvuky, jež ji doprovázejí, nejsou tolik hlasité – znějí spíše jako *svist* a *švih*, nikoli *prásk*, *plesk* a *klap* jako při používání jiných flagelačních pomůcek – což ze žíněných důtek dělá diskrétní součást cestovní erotické výbavy.

Stejně jako všechny ostatní dlouhé biče nebo důtky se i tento nástroj může používat ve chvílích, kdy submisiv leží v uvolněné pozici. Při lehu na zádech musí mít oči chráněné oční maskou nebo například cípem prostěradla. Při flagelaci horní poloviny zadní části těla by je měl mít zakryté i vleže na břiše, nebo by je měl aspoň zavřít a hlavu položit tak, aby obličejem spočívala přímo na podložce.

Nezkušená dominantní se nejčastěji dopouští té chyby, že s tímto typem důtek zasazují velmi rázné údery. Stačí jen ladné švihání, podobné jako když kůň mrská oháňkou. Nesnažte se do flagelačních pohybů vkládat větší sílu – konečky žíní by se mohly zlomit a zabodnout se do submisivovy pokožky, která je při flagelaci velmi zcitlivělá. Následně byste je museli jeden po druhém vytahovat pinzetou, což je zdlouhavé a rozhodně neerotické.

Důtky z koňských žíní jsou jedinečné tím, že s výjimkou obličje a krku neexistuje tělesná partie, kterou byste jejich pomocí nemohli škádlit tak, až se rozpálí vlhým, palčivým žářem. Jestliže s tím submisiv souhlasí, můžete mu tímto nástrojem jemně bičovat i genitálie, bradavky a prsa a dokonce i oblast pasu, která při všech ostatních formách erotické flagelace platí za zakázanou zónu; vězte však, že drážděním této oblasti obvykle erotickou reakci nevyvoláte. S důtkami, jejichž žíně jsou delší, je nejlépe stimulovat pouze zadní část těla, zatímco důtky s kratšími žíněmi jsou v tomto ohledu všestrannější.

Líbezná vjem

Až celé submisivovo tělo zaplaví vlhý, palčivý žár, je možné, že bude žadonit o ještě důraznější doteky. Rytmus seance můžete postupně vyostřit

vat tím, že sáhnete po důtkách z dalších měkkých materiálů (viz obr. XV, str. 239). Přestože tento nástroj působí hrozivě, ve skutečnosti není s to navozovat vjemy, jež bychom mohli označit za v pravém slova smyslu bolestivé, a to ani v případě, že jeho potenciál využijete naplno. Celkem jasnou představu o jeho účincích si vytvoříte, když se vžijete do situace, kdy vás po zadku v rytmickému unisonu ze všech svých mužích sil pleská stovka miniaturních hebkých ručiček. Nebýt lascivního pleskavého zvuku, jež měkké důtky vydávají při každém dopadu na obnaženou pokožku, patrně by je do svého repertoáru zařadili i maséři. Pokud se s těmito důtkami zachází obratně, představují vynikající alternativu k erotické masáži, přinášejí však větší vzpruhu.

Čím jsou důtky měkčí, tím příjemnější vjemy zprostředkovávají. Jsou-li vyrobené z tenkých plochých pásků vláčné kůže, gumy, semiše nebo jelenice širokých asi jeden centimetr, navozují pronikavé a osvěžující pocity. Důtky zhotovené z tuhé usně nebo jiných drsných materiálů umožňují navozování extrémních vjemů a při důraznějších nasazení mohou dokonce porušit pokožku, a proto jejich používání není v souladu s ideovou koncepcí *Budoárové bible*.

Nejvhodnějším cílem k navozování prožitků spojených s erotickou flagelací jsou ty partie, jež chrání masivní svalová hmota, tedy například zadek. Účinkům důtek – avšak pouze krátkých a za předpokladu, že s nimi zacházíte umírněně – můžete podrobit i přední stranu těla, nikoli však pas. Přes zakázané zóny smíte důtkami nanejvýš tu a tam něžně přejet – a stejně tak jimi můžete jemně hladit i celé submisivovo tělo. Submisiv vystavený působení důtek nemusí nutně jen ležet, ideální jsou všechny pozice, které jeho tělu zajišťují pevnou oporu a umožňují mu co nejefektivněji reagovat na rezonanci každého jednotlivého úderu, zejména pokud dominat využívá potenciál nástroje na sto procent.

Někteří milenci – muži i ženy – mají rádi, když jim partner důtkami jemně bičuje genitálie. Jestliže je submisiv muž, jsou u tohoto typu

stimulace přípustné pouze lehké, seshora dolů vedené doteky na způsob zametání. Kdybyste partnerova varlata dráždili údery vedenými zdola nahoru, byť sebejemnějšími, pravděpodobně by z toho byl velmi nervózní. Najdou se ale i muži, kteří si na takovéto „hrátky na hraně“ vysloveně potrpí. V každém případě ovšem zacházejte se svým nástrojem tak, abyste partnerovu pokožku nepošlehali a aby na ni bičičště dopadala jen zlehoulinka. Jinak byste mu mohli přivodit jednu z nejhorších bolestí, jaké kdy lidstvo poznalo! Stejná pravidla platí i pro bičování ženských genitálií – jemnost především! A pokud nemáte s používáním dutek dostatek zkušeností, zaměřte svou pozornost výhradně na zadní stranu partnerova těla.

Ne každá kočka musí být divoká

Klasickému karabáči se také říká devítiocasá kočka a můžete se s ním setkat v materiálech zobrazujících BDSM praktiky. Erotický náboj však nepostrádají ani krotčejší plemena těchto kočiček, totiž karabáče sestávající z množství bičičšť zhotovených z nesplétané kůže, semiše, gumy nebo bavlny. Když se s nimi oháníte bez jakékoli sebekontroly, mohou způsobovat bolest, ale v kontextu sexuálního obřadu se používají zdrženlivě a s cílem zaplavovat partnerovo tělo postupně čím dál tím mohutnějšími vibracemi sexuální energie. Bavlněnými karabáči navodíte stejně intenzivní vjemy jako těmi, které jsou vyrobené z kůže nebo gumy; nechte se tedy zmást tím, že působí poměrně „zvadle“. Semišové karabáče se sice hůře shánějí, zato jsou ale zdaleka nejpřítulnější ze všech těchto kočiček. Nicméně pamatujte, že i ony – stejně jako všechny ostatní druhy bičovacích nástrojů s tenkými bičičšti – se musejí používat s určitou umírněností, protože jinak mohou na těle zanechávat zrádné stopy.

Při umírněném zacházení se však submisivova pokožka jen příjemně rozpálí a charakteristické štiplavé vjemy, jež tato pomůcka dokáže navodit, intenzivně aktivují jeho smyslové vnímání. Vjemy, o nichž tu mluví-

me, můžeme přirovnat k těm, které způsobuje březová metla, finsky *vihta*. Jde o svazek mladých, pružných, olistěných březových větvíček, jejichž konce se svážou provázkem, aby vznikla rukojeť. Podobné metly lze zhotovit i z poměrně pružných větví jiných stromů, například jalovce nebo topolu. V parních saunách se finská *vihta* tradičně využívá k podněcování příjemného „štípání“, jež povzbuzuje krevní oběh, otevírá póry a pomáhá tělu zbavovat se toxinů. A jsou to právě tyto zdravotně a hygienicky prospěšné účinky, díky čemu je šlehání březovou metlou v očích veřejnosti pravděpodobně tou nejpříjemnější formou flagelace, a to především ve skandinávských zemích, kde je parní sauna de facto součástí národní kultury. *Vihtu* si ovšem nesmíme plést s březovou holí, která se v Anglii v devatenáctém století používala k vykonávání tělesných trestů. Tato hůl má působit krutou bolest a zanechávat trvalé a rozhodně ne půvabné stopy, a proto jsou proutky, jimiž je tvořena, zbaveny listů.

Při zkoušení nového karabáče není od věci, když si nezkušený submisiv nechá spodní kalhotky nebo trenýrky, aby se ochránil před nepřiměřenou bolestí. K příznivému výsledku karabáčových rituálů přispívají bezpečnostní hesla, správné dávkování „šťavnatých úderů“ i častá zpětná vazba mezi partnery. Zásady používání nástrojů touhy a přijímání jejich účinků si připomenete, když si znovu přečtete kapitolu „Respektujte jeden druhého: bezpečnost“.

Stejně jako v případě všech ostatních nástrojů určených k erotické flagelaci jsou i při zacházení s karabáčem rozhodující řízení a bryskní švihy zápěstí. Nemusíte jím zcitlivovat jen partnerův zadek, ale i zadní stranu stehen, boky, horní partii zad a podpurné páteřní svalstvo. Šlehání, avšak pouze velmi jemnému, můžete podrobit i plosky nohou. Karabáčem lze také šimrat bradavky a genitálie a aktivovat tím jejich erotogenní potenciál. Nezapomínejte čas od času submisivovu pokožku měkkými bičšti karabáče jen tak pohladiť, abyste mu připomněli, že to s ním myslíte dobře.

Existují dva nástroje, které v chrámu erotické lásky nemají co pohledávat, a pokud ano, tak výhradně kvůli symbolickým účelům: je to již dříve zmíněná devíticasá kočka a její vzdálený „jednoocasý“ příbuzný jménem býkovec. Když totiž využijete jejich potenciál naplno, jsou mimořádně „základní“. Býkovec je známý i pod názvem honácký bič a původně sloužil k pohánění a ovládání dobytka, zejména pak vzdorovitých býků. Devíticasá kočka sestává z devíti bičů. Každé z nich je umně spletené z kožených řemínků a na dopadovém konci zavázané na uzlík. Tento nástroj zanechává šrámy, které se podobají škrábancům od tygřích drápů a také jsou podobně bolestivé, hluboké a trvalé! Devíticasá kočka se kdysi používala k vykonávání tělesných trestů, a to například v takových institucích, jako je Britské královské námořnictvo, kde si vysloužila přezdívku „kapitánská dcerka“. Nejste-li čistokrevní masochisté, jimž nevádí ani přetrvávající šrámy, ani vážná poranění, nikdy nepřipustíte, aby se devíticasá kočka byť jen přiblížila k vaší obnažené pokožce.

Ani potenciál býkovce nelze naplno zužítovat bez toho, aby působil obrovskou bolest. Oba zmíněné nástroje sice mohou posloužit jako symbol sexuální dominance, nicméně v rámci sexuálního obřadu je nejvhodnější využívat výhradně jejich psychologické účinky, například při rituálech s rolovými hrami, pracují s tématem agrese nebo trestání. V ostatních případech je však používejte nanejvýš k šimrání nebo ke „škádlení“ zraku.

Zkušený dominat – ať je sadisticky založen či nikoli – za žádných okolností nepráskne býkovcem do lidského těla, stejně jako jím zkušený kovboj nikdy neudeří zvíře. Charakteristické *prásk*, které býkovec vydává, je způsobeno tím, že se jeho koneček pohybuje rychleji než zvuk, čímž vzniká aerodynamický třesk. Kovbojové ve skutečnosti ovládají dobytek právě tímto práskavým zvukem, nikoli tím, že by jej bičůsthem býkovce tloukli.

Ti z dominantů, kteří se rádi předvádějí, si mohou takovéto efekt-ní praskání osvojit pod vedením zkušeného mistra a výborně se při tom pobavit! Existují dokonce i soutěže v praskání býkovcem. Nicméně pokud se nehodláte ucházet o práci v cirkusu, nacvičujte pouze s býkovci o délce od jednoho do tří metrů. Jsou snáze ovladatelné a je u nich menší pravděpodobnost, že se jejich bičičště odrazí zpátky k vám. A konečně – za žádných okolností nepoužívejte býkovce v interiéru.

Vláčnost a způsobilost k poskytování rozkoše: péče o nástroje

Všechny pomůcky určené k erotické flagelaci musíte pravidelně čistit a dezinfikovat. Nástroje zhotovené ze dřeva, gumy, bavlny a kůže můžete omývat teplou mýdlovou vodou a zabalit do dezinfekčních ubrousků. Dávejte pozor, aby dřevěné nebo kožené části nenasákly vodou. Dřevo lze voskovat (výhradně však včelím voskem bez chemických příměsí), kůži nejvíce prospěje ošetření norkovým olejem nebo jiným přírodním impregnačním prostředkem na kůži. Naolejované a navoskované části ještě vyleštěte jemným hadříkem. Dbejte na to, aby dřevo bylo stále naolejované, kůže vláčná a obojí způsobilé k poskytování rozkoše.

Připravujete-li chrám k rituálu, jehož součástí má být i erotická flagelace, uspořádejte všechny biče, karabáče, parkurové bičíky a důtky tak, abyste je měli pohodlně nadosah. Počítejte také s tím, že samotnou flagelaci budete prokládat něžnějšími, smyslnějšími meziphrasami založenými na genitální i mimogenitální stimulaci, a proto k flagelačním pomůckám přidejte i další nástroje touhy. Mohou to být například šimrátko z pštrosích per, oční maska, vybavení k navozování smyslové deprivace, diletta a rukavice. Před zahájením obřadu pak vstupujte do chrámu s klidnou, vyrovnanou, soustředěnou a ke vzletu připravenou myslí!

Vyznavači erotické flagelace oceňují, že prostřednictvím této metody mohou testovat a posouvat hranice svých smyslů a že jim pomáhá prohlubovat pocity beztlížnosti, opojenosti a blaženosti, jež k milování neodmyslitelně patří. Pokud se dominant naučí zajišťovat svému partnerovi neustálý přísun drog lásky, dokáže pak inscenovat rituály, které budou oběma stranám přinášet hluboké uspokojení a jejichž osvěžující účinky – o nichž ti, kdo je poznali, hovoří jako o něčem, co je sexuálně vzpružilo, vyladilo jejich tělesnou schránku nebo dokonce duchovně osvítilo – přetrvají i dlouho poté, co obřad skončí. Když se erotická flagelace praktikuje *ad arte*, mohou díky ní jak příjemce vjemů, tak i jejich poskytovatel zakoušet stavy vytržení spojené s okamžiky, kdy je jejich mysl projasněná a soustředěná. Pokud sexuální obřad *Nalezený ráj* probíhá harmonicky, pak tyto chvíle mimořádně pronikavého sexuálního uspokojení umožňují partnerům překročit mantinely vymezující euklidovský prostor, opustit pozemský svět a vejít do soukromého ráje.

K A P I T O L A 18



Návrat do reality: sestup z výšin

Neboť rozkoš přináší požitek jen tehdy, je-li sdílená.

Virginia Woolfová, „Montaigne“

To, jak partneři pojmu sestup z nadsmyslových dimenzí království sexu – tedy návrat do reality, je pro pozitivní výsledek obřadu stejně důležité jako samotný výstup do ráje. Nelitujte času a společně se pozvolna probírejte z omamných účinků endorfinového opojení – a dobrodiní, jehož se v průběhu dlouhých, ritualizovaných hrátek dostalo vašemu tělu i duši, ještě zmohutní. Čím vaše pouť trvala déle a čím byla intenzivnější, tím déle budou opadat i následky působení této přírodní „drogy lásky“.

Vytříbený, obratně celebrowaný sexuální obřad odhaluje hlubiny našeho pravého já. Ve chvílích, kdy končí, se vás může zmocnit touha vychutnat si přepych jménem ticho. Možná však naopak pocítíte potřebu rozprávět, a to nikoli nutně o samotném obřadu, nýbrž o něčem zcela obyčejném. To je naprosto přirozené, nicméně vytrvejte, a dokud se

obřad zcela neuzavře, nenastolujte žádné z témat, jehož prostřednictvím by do rituální dimenze mohla proniknout realita všedního dne.

Je rovněž pravděpodobné, že jak vy, tak i parter budete chtít spočinout v objetí a trochu se prospat. Usnout, jako když vás do vody hodí, je ostatně ta nejpřirozenější reakce na strhující vír *Nalezeného ráje*. Po probuzení vás pravděpodobně přepadne obrovský hlad. Jestliže musíte svůj návrat do reality zakončit večeří v restauraci, tedy mimo stěny chrámu, dopřejte si nejdříve společnou sprchu nebo koupel, abyste obnovili svou energii. Počítejte s tím, že dokud z vás účinky endorfinového opojení úplně nevyrchají, může vám interakce s lidmi, kteří se vaší erotické pouti nezúčastnili, připadat poněkud divná.

Žádný z partnerů nesmí obřadní prostor opustit náhle nebo bez předchozího upozornění, protože by se tím zlomilo tajuplné kouzlo posvátného okamžiku. Uvědomte si, že jste společně vytvořili mocný vír energie, jenž může opuštěného partnera zcela strhnout a vyvolat v něm negativní katarzi.

Jestliže čas, jež jste si při svém nabitém programu pracně vyšetřili na sexuální obřad, definitivně vypršel a povinnosti vám velí, abyste chrám opustili každý zvlášť nebo v přesně danou hodinu, předem se na to připravte. Nastavte budík tak, aby zazvonil přinejmenším půl hodiny předtím, než budete muset obřad ukončit. Pokud s partnerem zamýšlíte využívat techniky, jež způsobují prudké vyplavování endorfinů do krevního oběhu, tedy například bondáž nebo flagelaci, musíte tomu přizpůsobit intenzitu seance. Hodláte-li totiž zkoumat a posouvat své sexuální mantinely, musíte si na své obřadní počínání jednoduše vyhradit víc času.

Při vyprchávání účinku rituálu, který trval celý den nebo ještě déle, se můžete cítit trochu zmatení a rozhození. Chovejte se přirozeně, jzte lehké pokrmy a hojně popíjejte vodu. Postupem času začne váš mozek i tělo opět fungovat „normálně“ a výše uvedené pocity samy pomi-

nou. Jestliže s partnerem nežijete ve společné domácnosti, měli byste se s ním v průběhu následujícího dne kontaktovat, abyste měli jistotou, že jste oba v pohodě, a to po tělesné, duševní i duchovní stránce i přesto, že si každý jdete svou cestou. Je to i skvělá příležitost, jak se domluvit na další společné cestě do ráje.

D O S L O V



Mimo stěny budoáru

Milujete-li lásku, hledejte sebe sama.

Rúmí

Umění milovat se stejně jako umění žít zakládá na lásce člověka k sobě samému – tedy na plodech, jež se rodí ze sebepoznání, sebepochope-ní a sebezpřijetí. Schopnost mít rád sám sebe je nezbytnou podmínkou k tomu, abychom dokázali prožívat hluboké sexuální uspokojení, i k tomu, abychom byli s to se harmonicky rozvíjet jak jako jedinci, tak i jako společnost.

Neznáme-li, nepřijímáme a nemáme rádi sami sebe, nemůžeme poznat, přijímat a milovat ani nikoho jiného. Čím více poznáváme sebe sama, tím je pravděpodobnější, že nebudeme lásce k svému partnerovi „propadat“, ale naopak se k ní budeme „povznášet“. Povznášet se k lásce znamená milovat kreativně a svobodně; je to totéž jako milovat sebe samého stejně jako člověka, do něhož jsme zamilováni.

Sexuální obřad *Nalezený ráj* nám dává příležitost právě k takovéto kreativní a svobodné lásce – a zároveň i k budování hlubších, oboustran-

ně přínosnějších a komplexnějších vztahů. Je to extatická meditace, jejíž přínosy představují protijed na prchavé ukojení typické pro „rychlý“ PGO sex a pomáhají nám dosahovat skutečně hluboké sexuální uspokojení. Motivuje milence, aby se soustředili na svůj cíl a plně se mu oddali, aby do každodenního života znovu vnášeli posvátno a k tomu, aby prostřednictvím sexuální rozkoše zkoumali vesmír jménem lidské tělo. Výsledky tohoto něžného počínání se na vašem životě odrazí ve více směrech, než si umíte představit!

Praktikováním takovéto meditace přejímáme zodpovědnost za prožitek rozkoše do svých vlastních rukou a stavíme jej na jedno z předních míst našeho hodnotového žebříčku. Tento přístup živí naši imaginaci a učí nás milovat originálněji, dobrodružněji a hluboce smysluplně. Odvážná a předsudků prostá imaginace je coby plod Erótův zřídlem života, lásky i sexu. Erós nás napájí duchem kreativity a naše srdce i mysl tak díky němu zůstávají dokořán otevřené a ochotné zkoumat, prověřovat a posouvat naše mantinely. Působení tvořivé mysli spojené s vášnivou touhou svobodně přijímat i dávat rozkoš se neomezuje na nějaká předem daná teritoria, ale právě naopak: žíví v nás zdravý smysl pro svobodu a podnikavost, tedy pro hodnoty, které nám pomáhají povznést se nad omezení vytýčená nejrůznějšími škatulkami, sociálním podmiňováním a konvencemi a objevovat nové dimenze sexuálního uspokojení.

Milenci, kteří ruku v ruce procházejí *Nalezeným rájem* prostřednictvím experimentování, dobrodružnosti a invenčnosti rozvíjejí svou tvořivost a fantazii, se tak ocitají na té nejpřímější stezce, jež vede k novým – a potenciálně nadsmyslovým – obzorům sexuality. *Budoárová bible* vás zve k tomu, abyste některou z těchto tvořivých cest nastoupili, a současně i k tomu, abyste se nebáli přijmout ani určitou zranitelnost, jež neodmyslitelně patří k sexuálnímu poutu mezi lidmi k přepychu zvanému láska.

Přeju vám, aby sexuální obřad *Nalezený ráj* sloužil jak vám, tak i těm, jež milujete, jako ukazatel směřující k životu prostoupenému pronikavější a více pohlcující rozkoší, tedy klíčovou ingrediencí k pěstování hlubších, pevnějších a trvalejších intimních pout – jež jsou základem sexuálního uspokojení a celkového tělesné i duševní pohody. Osobnostní změny, jež tento sexuální obřad podněcuje, vám prorazí dveře k životu, v němž bude víc dobrodružství a smyslnosti a jenž vás tak bude více a více naplňovat – a to nejen ve stěnách budoáru, ale i mimo ně.



B I B L I O G R A F I E

- ALBERT, Nicole G. *Sophisme et décadence*. Paris: Editions de la Martinière, 2005.
- ANGIER, Natalie. *Woman: An Intimate Geography*. New York: Anchor Books, 2000.
- AYZAD. *BDSM: Guida per esploratori dell'erotismo estremo*. Rome: Castelveccchi Editore, 2004.
- BERTHOZ, Alain. *Le sens du mouvement*. Paris: Editions Odile Jacob, 2008.
- BISHOP, Clifford. *Sex and Spirit*. New York: Time-Life Editions, 1996. Český překlad *Lidský duch a sexualita*. Praha: Práh, 1997.
- BODANSKY, Steve a Vera BODANSKY. *Extended Massive Orgasm: How You Can Give and Receive Intense Sexual Pleasure*. London: Vermilion, 2000.
- BROME, Gloria G., BROME, William D. a Jon JACOBS. *Different Loving: The World of Sexual Dominance and Submission*. New York: Willard, 1996.
- BULLOUGH, Bonnie a Vern BULLOUGH. *Women and Prostitution: A Social History*. New York: Prometheus Books, 1987.
- CABALLO, Santamaria a F. a B. NESTERS. Female Ejaculation: Myths and Reality. Paper presented at the 13th Congres of Sexuology, Barcelona, August 29, 1997.
- CALAIS-GERAMIN, Blandine. *Le périnée féminin et l'accouchement*. France: Editions Désiris, 2000.
- CHALKER, Rebecca. *The Clitoral Truth: The Secret World at Your Fingertips*. New York: Seven Stories Press, 2000.
- CHAPSAL, Madelaine. *Conversations impudiques*. Paris: Editions Pauvert, 2002.
- CHIA, Mantak a Douglas ABRAMS. *The Multi-Orgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know*. San Francisco: HarperOne, 1997. Český překlad *Multiorgasmický muž*. Praha: Pragma, 2009.
- CHIA, Mantak a Michael WYNN. *Taoist Secrets of Love*. New York: Aurora Press, 1985. Český překlad *Rozvíjení mužské sexuální energie: taoistické tajemství lásky*. Praha: Pragma, 1996.
- COMFORT, Alex. *The Joy of Sex*. 4th ed. London: Mitchell Beazley, 2002. Český překlad *Radost ze sexu*. Praha: Svojtka & Co, 2000.
- CROMPTON, Louis. *Homosexuality and Civilization*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2003.
- DEGUILLON, Pierre-Louis. *Giochi erotici di società*. Milan: Sugarco edizioni, 1985.
- DE LA CROIX, Arnaud. *L'érotisme au Moyen Age*. Paris: Editions Tallandier, 2003.

- DESIKACHAR, T. K. V. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Rochester, VT: Inner Traditions, 1995.
- DODSON, Betty. *Orgasms for Two*. New York: Harmony Books, 2002.
- DODSON, Betty. *Viva la Vulva: Women's Sex Organs Revealed* [video]. Betty Dodson, 1998.
- DOVER, K. J. *Greek Homosexuality*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
- DOUGLAS, Nik a Penny SLINGER. *Sexual Secrets: The Alchemy of Ecstasy*. Rochester, VT: Destiny Books, 1979. Český překlad *Mystéria sexu: alchymie extáze*. Praha: Volvox Globator, 1995.
- FLAUMENBAUM, Danièle. *Femme désirée désirante*. Paris: Editions Payot, 2006.
- FOER, Jonathan Safran. *Eating Animals*. London: Penguin Books, 2010.
- FORBERG, F. K. *Manuel d'erotologie classique*. Paris: Editions La Musardine, 1996.
- FOUCAULT, Michel. *Historie de la sexualité, vol. 1: La Volonté de Savoir; 2: L'usage des Plaisirs; 3: Le Soucis de Soi*. Paris: Gallimard, 2004. Český překlad *Dějiny sexuality I–III*. Praha: Herrmann & synové, 1999–2003.
- FRIEDMAN, David M. *A Mind of Its Own: How Your Brain Distorts and Deceives*. London: Penguin Books, 2003. Český překlad *On: kulturní historie penisu*. Praha: Columbus, 2002.
- FREUD, Sigmund. *Three Essays on the Theory of Sexuality*. New York: Basic Books, 2000. Český překlad *Tři úvahy o sexuální teorii*. Praha: Alois Srdce, 1926.
- FREUD, Sigmund. *Sexuality and the Psychology of Love*. New York: Collier Books, 1963.
- FREUD, Sigmund. *Totem and Taboo*. Mineola, NY: Dover Thrift Editions, 1998. Český překlad *Totem a tabu*. Praha: Práh, 1991.
- FROBROSE, Gabrielle a Rolf FROBROSE. *Lust and Love: Is It More than Chemistry?* London: Royal Society of Chemistry Publishing, 2006.
- GALIMBERTI, Umberto. *I vizi capitali e i nuovi vizi*. Milan: Giangiacomo Feltrinelli Editore, 2004.
- GALIMBERTI, Umberto. *Le cose dell'amore*. Milan: Giangiacomo Feltrinelli Editore, 2005.
- GALIMBERTI, Umberto. *Il corpo*. Milan: Giangiacomo Feltrinelli Editore, 2003.
- GODARD, Odile. *Le cuisine d'amour*. Paris: Editions Babel actes Sud, 1985.
- GODSON, Suzi. *The Body Bible*. London: Penguin Books, 2004.
- GOLEMAN, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than I. Q.* New York: Bantam Books, 2006.
- GRAY, John. *Men Are from Mars, Women Are from Venus: A Practical Guide for Improving Communication and Getting What You Want in Your Relationships*. London: Thorson, 1993. Český překlad *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*. Praha: Práh, 1994.
- HAICH, Elisabeth. *Sexuelle Kraft und Yoga*. Hammelburg. Drei Eichen Verlag, 1973. Český překlad *Sexuální síla a jóga*. Praha: Krystal Aquamarin, 2008.
- HITE, Shere. *The New Hite Report*. London: Hamlyn Publishing, 2002.

- HOOPER, Anne. *Massage erotique*. Paris: Editions contre-dires, 2005.
- JODOROWSKY, Alejandro. *La Danza de la Realidad*. Madrid: Siruela, 2001.
- JODOROWSKY, Alejandro. *Psicomagia: Una terapia panica*. Milan: Giangiacomo Feltrinelli Editore, 2005.
- KAKURO, Okakura. *Le petit livre du thé*. Paris: André Delpeuch Editeur, 1927.
- KAPLAN, Helen Singer. *Nuove terapie sessuali*. Milan: Bompiani Editions, 1982.
- LADAS, Alice Kahn, WHIPPLE Beverly a John PERRY. *The G Spot and Other Discoveries about Human Sexuality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1982.
- LEED, Christina. *Storia dell'amore libero*. Milan: Società Editoriale Attualità, 1967.
- LEONELLI, Elisabetta Leslie. *Al di là delle labbra*. Milan: Rizzoli Editions, 1983.
- LEVY, Ariel. *Female Chauvinist Pigs: Women and the Rise of Raunch Culture*. New York: Free Press, 2005.
- LEWY, Howard a Akira ISHIHARA. *Il tao del sesso*. Milan: Xenia Edizioni, 1999.
- MAC ORLAN, Pierre. *Petite dactylo et autres textes de flagellation*. Paris: La Musardine Editions, 2005.
- MASTERS, William H. a Virginia E. JOHNSON. *The Pleasure Bond*. New York: Bantam Books, 1974.
- MASTERS, William H., JOHNSON, Virginia E. a Robert C. KOLODNY. *Crisis: Heterosexual Behavior in the Age of AIDS*. New York: Groove Press, 2001.
- MIDORI. *The Seductive Art of Japanese Bondage*. Emeryville, CA: Greenery Press, 2001.
- MORIN, Jack. *Anal Pleasure and Health*. San Francisco: Down There Press, 1998.
- MORRIS, Desmond. *The Naked Ape*. London: Vintage Books, 1994. Český překlad *Nahá opice*. Praha: Mladá fronta, 1971.
- NORWOOD, Robin. *Women Who Love Too Much*. London: Arrow Books, 2009. Český překlad *Ženy, které příliš milují*. Praha: Motto, 1994.
- OVID. *L'art d'aimer*. Translation by d'Henri Bornecque. Paris: Editions Folio, 2004.
- PAGLIA, Camille. *Sexual Personae: Art and Decadence from Nefertiti to Emily Dickinson*. New York: Vintage Books, 1991.
- PANATI, Charles. *Sexy Origins and Intimate Things: The Rites and Rituals of Straights, Gays, Bis, Drags, Trans, Virgins, and Others*. London: Penguin Books, 1998.
- PASINI, Willy. *Il cibo e l'amore*. Milan: Arnoldo Mondadori Editore, 1994.
- PASINI, Willy. *La vita a due: La scoppia a venti, quaranta e sessant'anni*. Milan: Arnoldo Mondadori Editore, 2007.
- PASOLINI, P. Paolo. *Scritti corsari*. Milan: Garzanti Libri, 2005. Český překlad *Zuřivý vzdor*. Praha: Fra, 2011.
- PEREL, Esther. *Mating in Captivity: Sex, Lies, and Domestic Bliss*. New York: HarperCollins Publishers, 2006. Český překlad *Erotická inteligence*. Praha: Štrob, Širc & Slovák, 2008.

- PIAZZA, Dalia a Antonio MAGLIO. *Massaggio zonale del piede e della mano*. Milan: Giunti Demetra, 1999. Český překlad *Reflexologie: názorné masážní techniky*. Frýdek-Místek: Alpress, 2011.
- PIERRI, Renato. *Sesso, diavolo e santità*. Roma: Coniglio Editore, 2007.
- PLATO. *The Symposium*. Překlad Walter Hamilton. London: Penguin Books, 1981. Český překlad *Symposion*. Praha: OIKOYMENH, 2005.
- RAMACHARAKA, Yogi. *Hatha Yoga*. Roma: Napoleone Editore, 1971.
- REINISCH, June M. *The Kinsey Institute New Report on Sex*. New York: St. Martin's Press, 1991.
- RODENBURG, Patsy. *The Second Circle: How to Use Positive Energy for Success in Every Situation*. London: W. W. Norton & Company, 2008.
- RUBIO-CASILLAS, A. a E. A. JANNINI. New Insights from One Case of Female Ejaculation. *The Journal of Sexual Medicine*, 2011, 8 (12), 3500–3504.
- RUMI. *The Book of Love: Poems of Ecstasy and Longing*. New York: HarperCollins, 2003.
- SATYANANDA. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Milan: Edizioni Satyananda Ashram, 1997.
- SELLERS, Terence. *The Correct Sadist*. Philadelphia, PA: Temple Press, 1992.
- SEVELY, Josephine Lowndes. *Eve's Secrets: A New Theory of Female Sexuality*. New York: Random House, 1987.
- SEVELY, Josephine Lowndes a J. W. BENNETT. Concerning Female Ejaculation and the Female Prostate. *Journal of Sex*, 1978, (14), 1–20.
- SOS, Paul. *La gym de l'Amour*. Paris: Presse du Chatelet, 1997.
- SPENCER, Colin. *Homosexuality: A History*. London: Fourth Estate, Ltd., 1995.
- SUNDHAL, Deborah. *Female Ejaculation and the G-spot*. Alameda, CA: Hunter House, 2003.
- TANNAHILL, Reay. *Sex in History*. London: Abacus, 1996.
- THIRLEBY, Ashley. *Tantra: The Key to Sexual Power*. London: Jaico Publishing House, 2006.
- TRAVRIS, Carol. *The Mismeasure of Woman: Why Women Are Not the Better Sex, the Inferior Sex or the Opposite Sex*. New York: Touchstone/Simon & Schuster, 1993.
- VAN LYSEBETH, André. *Pranayama la dynamique du Souffle*. Paris: Flammarion, 1971. Český překlad *Pránájáma: technika dechu*. Praha: Argo, 1999.
- VATSYAYANA. *Il kamasutra illustrato (Ananga Ranga: Il Giardino Profumato)*. Roma: Gruppo Editoriale L'Espresso, 2002. Český překlad *Kompletní ilustrovaná Kámasútra*. Praha: Rebo Production, 2005.
- VIDAL, Gore. *Sexuality Speaking: Collected Sex Writings*. San Francisco: Cleis Press, 1999.
- WEST, Mae. *On Sex, Health & ESP*. London: W. H. Allen, 1975.
- YHUEL, Isabelle. *Les femmes et leur plaisir*. Paris: JC Lattès, 2001. Český překlad *Milovat se doopravdy*. Praha: Práh, 2001.
- ZANDER, Rosamund Stone a Benjamin ZANDER. *The Art of Possibility: Transforming Professional and Personal Life*. New York: Penguin Group, 2002.

P O D Ě K O V Á N Í

Budoárová bible vznikla z útlé příručky, která obsahovala návrhy mých šperků a poznámky, jež jsem používala jako rukověť ke svým *Salónům sexuálních dovedností*. Moje šperkařská kolekce *Paradise Found* se však rozrostla, takže tato miniaturní příručka už přestala stačit. A s tím, jak se moje přednáškové salóny vyvíjely, jsem si uvědomila, že chci-li oslovit širší publikum, mám jedinou možnost: napsat knížku. Chci poděkovat svému bývalému manželovi, Barnabovi Fornasettimu, jenž mě stále podporuje a zůstává mým přítelem. Děkuji i básnířce a své celoživotní přítelkyni Malaice Kingové Alberchtové, která mi pomohla uspořádat první verzi textu a přispěla mi nejedním cenným postřehem. Moje díky patří i Terence Sellersové, jejíž redakcí prošla druhá verze rukopisu. Mnohokrát děkuji Charlesi Miersovi, majiteli nakladatelství Rizzoli, i svému redaktoru Dungu Ngovi, jenž do konceptu *Budoárové bible* vložil svou důvěru a postaral se, aby spatřila světlo světa. Milý Dungu, děkuji ti i za to, že jsi do mého projektu zapojil Elizabeth Smithovou, neboť díky jejímu zázračnému citu pro jazyk, nepředpojaté mysli a smyslu pro humor dostal rukopis svou konečnou podobu. Poděkování zaslouží i výtvarný redaktor Richard Pandiscio a můj kamarád, ilustrátor François Berthoud, kteří společnými silami vdechli každé stránce *Budoárové bible* vizuálně-estetickou hodnotu.

Dále chci poděkovat i všem těm párům a jednotlivcům, kteří v průběhu své cesty světem sexuality vyhledali mou pomoc a vedení, i těm, kteří se zúčastnili mých *Salónů sexuálních dovedností*, jež jsem pořádala ve Velké Británii, Francii, Severní Americe a Itálii: jsem vám všem opravdu hluboce vděčná.

Rovněž bych ráda poděkovala všem partnerům, kteří se mnou kdy absolvovali sexuální obřad, a také Paolu Canevarimu, své životní lásce, jakož i všem svým přátelům: děkuji vám za vaši lásku, trpělivost, důvěru a podporu; nebýt těch rozkošných a zábavných chvil, jež spolu prožíváme, nikdy bych tuto práci nedokázala dokončit. Děkuji i Rhettu Butlerovi, Nigelu Coatesovi, Eriku Trieberovi, Manuelu Aymonieorovi, Zsoltu Rendetzkimu, Olivieru Zahmovi, Marku Brazier-Jonesovi, Claire Czajkowské, Alessandře Cateellaové, Marianne Costaové, Marie-France Boutetové a Alovi di Angelimu: díky, že jste mi pomohli pohnout s prací ve chvílích, kdy šlo opravdu do tuhého. Aimee Mullinsová, moje vroucně milovaná kamarádka, věz, že naše obšírné debaty o omezeních, jež vznikají škatulkováním, a o moci, již disponuje odlišnost, mi pomohly kriticky se zamyslet nad vlastními myšlenkami a vytříbit je; nedostává se mi slov, jimiž bych vyjádřila svou vděčnost za všechny tvé cenné připomínky.

V samém závěru chci ještě poděkovat svému otci, že mě učil umění možného; a také své matce, která je zároveň mou největší fanynkou, za to, že mě podporovala v mém poslání, jehož cílem je povzbudit muže i ženy k tomu, aby se nebáli prožívat a vychutnávat si hodnotnější sexuální rozkoš.

O B S A H

<i>Předmluva</i>	11
<i>Úvod</i>	
V říši sexuální rozkoše: cesta je cíl	15
 ČÁST I	
ZAHRAHA SVĚTSKÝCH POTĚŠENÍ	43
 <i>Kapitola 1</i>	
Anatomie touhy: komparativní přístup	50
 <i>Kapitola 2</i>	
Zařikávání sexuálníh vibrací: prohlubování orgasmu	66
 <i>Kapitola 3</i>	
Genitální gymnastika: posilování pubokokygeálního svalu	91
 <i>Kapitola 4</i>	
Surfování na vlně orgasmu: ovládání mužské ejakulace	101

<i>Kapitola 5</i>	
Plavba po posvátné řece: výron ženských tekutin	121
<i>Kapitola 6</i>	
Leitmotivy análního sexu: od hygieny k nebeským rozkoším	135
ČÁST II	
NALEZENÝ RÁJ: SEXUÁLNÍ OBŘAD	159
<i>Kapitola 7</i>	
Rozkoš především: načasování rituálu	165
<i>Kapitola 8</i>	
Erós a řád: budování chrámu	178
<i>Kapitola 9</i>	
Vzhůru do ráje: vyladování smyslů	185
<i>Kapitola 10</i>	
Radost ze hry: role poskytovatele a příjemce	198
ČÁST III	
TRANSCENDENTNÍ TECHNIKY	207
<i>Kapitola 11</i>	
Rozšiřování jeviště sexuality: nástroje extáze	209

<i>Kapitola 12</i>	
Respektujte jeden druhého: bezpečnost	217
<i>Kapitola 13</i>	
Dotek peříčka: erotické šimrání	241
<i>Kapitola 14</i>	
Posouvání prahu bolesti: svorky	251
<i>Kapitola 15</i>	
Někdo to rád horké: hrátky s teplotou	256
<i>Kapitola 16</i>	
Podrobte se: erotická smyslová deprivace	261
<i>Kapitola 17</i>	
To pravé místečko: erotická flagelace	307
<i>Kapitola 18</i>	
Návrat do reality: sestup z výšin	335
<i>Doslov</i>	
Mimo stěny budoáru	338
 Bibliografie	 343
Poděkování	347

Betony Vernonová

BUDOÁROVÁ BIBLE

Průvodce sexuálním potěšením pro moderní dobu

Z anglického originálu *The Boudoir Bible*,
vydaného nakladatelstvím Rizzoli v New Yorku roku 2013,
přeložila Helena Čížková

Ilustroval François Berthoud

Korektura Vítězslav Čížek a Markéta Hofmeisterová
Grafická úprava Jan d'Nan
Tisk Akcent, tiskárna Vimperk, s. r. o.

Vydalo nakladatelství dybbuk,
Jan Šavřda, Lamačova 840/18, Praha 5,
www.dybbuk.cz,
roku 2014 jako svou 219. publikaci.

Vydání první

ISBN 978-80-7438-109-6



9 788074 381096