



ANNE
HOOPEROVÁ
VELKÁ KNIHA
O SEXU



TERAPEUTICKÝ PRŮVODCE
PROGRAMY A TECHNIKAMI, KTERÉ
OBOHATÍ VÁŠ PARTNERSKÝ VZTAH
A ZMĚNÍ VÁŠ ŽIVOT



ANNE HOOPEROVÁ VELKÁ KNIHA O SEXU



Jak dát najevo své sexuální potřeby?
Jak zajistit bezpečný sex s novým partnerem?
Jak oživit erotický pocit?
Jak dosáhnout vrcholu sexuální extáze?

V barevně ilustrované Velké knize o sexu Anne Hooperové najdete odpovědi na všechny vaše dotazy o sexu. Studujte jednotlivá cvičení, techniky, erotické polohy a intimní situace podle detailních fotografií, čtěte odborný výklad a pozorování, která vám i vašemu partnerovi poskytnou upřímný (a angažovaný) pohled na sexuální naplnění.

Anne Hooperová, renomovaná sexuální terapeutka, poprvé ze své kartotéky uveřejňuje portréty problémových dvojic, na nichž uvidíte, že nejste sami, kdo má sexuální potíže – ať už jste nějaký čas ženatí (vdané), nebo svůj nový vztah právě začínáte. Držte se dobře promyšleného sledu programů, umožní vám to soustředit se vždy na jeden sexuální problém.

ISBN 80-7202-507-4



9 788072 025077 TS 08



DORLING KINDERSLEY

PŘEDMLUVA

Během let, kdy jsem působila jako terapeutka a ředitelka sexuologické kliniky, setkávala jsem se s velkým množstvím lidí, kteří potřebovali zlepšit a rozvinout svůj sexuální život. Moji pomoc vyhledávali velmi citliví, inteligentní a úspěšní jednotlivci. Sexuální problémy totiž nejsou výsadou jen těch méně zdatných. Sexuální zvědavost je nadto jev zcela univerzální. Každý chce vědět, může-li svůj sexuální život nějak zlepšit.

Mezi mé klienty patřili členové parlamentu, vysoce postavení policejní úředníci, lékaři, psychiatři, operní pěvci, hudebníci i autoři bestsellerů. Navštěvovali mě i zdravotní sestry, učitelé, šéfkuchaři, zubaři, účetní, advokáti, dělníci, nezaměstnaní, popeláři, muži a ženy s nevyléčitelnými chorobami, ženy a muži v domácnosti.

Během oněch let jsem se od svých pacientů hodně naučila — přinejmenším to, že sex je zábava. Sex nás také posiluje, uklidňuje a poskytuje oporu partnerskému vztahu. Není zřejmě nic neobyčejného, chceme-li se o lidské sexualitě dozvědět trochu více.

I když však terapeut pracuje s velkým nasazením a je schopen přijmout hodně klientů, přece jen počet těch, které může ošetřit, je omezen. Kromě toho někteří muži a ženy si v těchto věcech přejí uchovat své soukromí. To znamená, že lidí, kteří se chtějí o své tělesnosti dozvědět více, je velmi mnoho, a právě pro ně jsem napsala tuto knihu.

Dobry sex kombinuje svěžest a pohodu ducha s vitální jiskrou v těle; zahrnuje v sobě jak technické dovednosti, tak osobní výběr. Je to umění, ne však ve smyslu mrtvého, vyumělkovaného kánonu forem, ale ve smyslu jedinečné kreativní zkušenosti dvou zúčastněných individuí. Věřím, že vám v této knize předám své klinické znalosti a podpořím tak vaši tvořivost. S pomocí nových (ale občas i některých velmi starých) myšlenek, které vám kniha poskytne, rozvinete, jak doufám, živý a zároveň pevný milostný život. Kéž vám poskytne nové zážitky a podněty.

Anne Hooper

PŘEDMLUVA KE DRUHÉMU ČESKÉMU VYDÁNÍ

Knížka známé anglické sexuoložky vychází již ve druhém vydání. Představuje zdařilé pojednání o problémech lidí v sexuálním životě a o jejich překonávání systematickou psychoterapií ať svépomocí, nebo za pomoci specialistů. Lidí, kteří trpí nějakými nedostatky v sexuálním životě, je mnoho. Ukazuje se, že v průběhu svého života se více než polovina mužů a žen dostává někdy do situace, kdy potřebuje konzultaci s odborníkem nebo lékařské vyšetření, související s nedostatky v jejich sexuálním životě. Poruchami sexuálních funkcí aktuálně trpí podle našich průzkumů téměř pětina mužů a žen.

Možných příčin sexuálních problémů je celá řada. Nejdůležitějšími problémy jsou poruchy komunikace mezi sexuálními partnery. Je až neuvěřitelné, kolik nejistoty a selhávání je v lidské sexuální praxi způsobeno neschopností nebo neochotou otevřeně hovořit se svými nejbližšími o svých očekáváních a přáních ve vztahu k sexu.

Terapeut zde často nepůsobí ani tolik jako nositel zásadní léčebné metody či rady, nýbrž jako mediátor tolik potřebného toku informací.

Je proto velice cenné, že autorka věnuje problémům partnerské komunikace přiměřenou pozornost hned v úvodu své knížky.

Sexualita je nepochybně různě prožívána v různých obdobích životního cyklu. Jiné problémy tedy trápí lidi mladé, jiné lidi ve středním věku a jiné ve stáří. Každá věková kategorie však má své sexuální zájmy a potřeby, které by neměly být opomíjeny.

V posledních desetiletích se významným způsobem mění zejména sexuální život ženské poloviny lidstva. S tím, jak se ženy osvobodily od zátěže četnými porody a věnují se své vlastní pracovní a sociální kariéře, začínají uplatňovat více očekávání a více zájmů také v sexuální oblasti. Je proto dobře, když knížka pojednává nejen nejčastější sexuální problémy mužů, ale přiměřenou pozornost věnuje také sexualitě žen.

Sexuální život není jen zdrojem radostí a různých partnerských problémů, ale také nesporného rizika hygienického. Každý sexuální styk je vždy nejen kontaktem lidí, kteří se na něm účastní, ale také různých choroboplodných zárodků, kterých jsou tyto lidé nositeli. Toto riziko autorka nepodceňuje. Důkazem je skutečnost, že v knize nalezneme četné zmínky o „bezpečnějším sexu“, tedy o způsobech, jak se bránit nejrůznějším pohlavně přenosným nákazám.

Žijeme v době filozofie plánovaného rodičovství, kdy stále větší část našich potomků jsou děti od počátku chtěné a očekávané. Také páry, které usilují o početí, jakož i těhotné ženy mají své specifické sexuální problémy. Musím říci, že sexuální život těhotných žen a jejich partnerů je často v různé odborné, zdravotně výchovné literatuře opomíjen.

Autorka si s touto otázkou poradila dobře a s nesporným vkusem. Návčiková sexoterapie je důmyslný systém působení na pacienty. Klasiky

sexoterapie jsou američtí autoři V. Johnsonová a W. Masters, kteří metodu zavedli do klinické praxe v šedesátých letech. Od té doby doznala nácviková sexoterapie mnoha inovací a různými autory byla dovedena k současnému stavu, který tak dobře popisuje tato knížka.

Sexuální poruchy jsou oblastí povýtce psychosomatickou. Uplatňují se zde jak vlivy tělesné, tak vlivy duševní a sociální povahy. Dogmatický medicínský pohled někdy svádí k tomu, aby se tělesně podmíněné poruchy léčily medikamenty nebo chirurgickými zákroky. I takové metody jsou samozřejmě možné. Nicméně trpělivé psychotherapeutické působení a zlepšování partnerského sexu může významným způsobem zlepšit sexuální funkci i zdánlivě zcela beznadějných organicky podmíněných poruch. Takto dosažený stav nemusí vždy znamenat vyléčení a odstranění problému. Často si léčená dvojice za pomoci terapeuta dokáže vybudovat svou vlastní sexuální aktivitu, která fyziologické nedostatky vyrovnává a přizpůsobuje se jim.

Také taková adaptace na vleklou poruchu je snadnější při systematickém přístupu a za pomoci odborníků.

Velmi zajímavou součástí knížky je bohatý a pestrý materiál z vlastní klinické praxe. Pro specialisty i pro laiky je vždy poučné seznámit se s autentickými výpověďmi lidí, kteří procházejí komplikovanější životní situací.

Spíše pro osvěžení než pro studium budou jistě sloužit terapeutické programy, které jsou v knize věnovány sexuálním hrám. Nepodceňujme však lidskou hravost. Je příležitostí k oživení vztahu, někdy taková hra náhle zlepší dosud zablokované vzájemné porozumění páru. Protože tím základním smyslem je v lidské sexuální komunikaci hmat, je logické, že některé doporučované hry pracují právě s ním — například celotělová masáž partnera nebo partnerky jako úvod k další erotické aktivitě.

Lidé mají tendenci podceňovat a potlačovat své sexuální fantazie. Nicméně sexuální představy a sny jsou důležitým zdrojem informací o tom, co si muž nebo žena v sexu vlastně přejí. Rozbor takových fantazií je důležitým vstupem do těch nejintimnějších zákoutí lidské duše.

Protože mezi intimními erotickými představami často najdeme také lehce deviantní témata, nechybí v knížce ani popis možností, jak do partnerského sexu zapojit neškodné prvky sadomasochistických her a rituálů.

Na knížce si velice cením její ženskosti. Mnoho sexuálních manuálů píše muži, kteří mají tendenci soustředit čtenáře na technické až gymnasticky propracované podrobnosti koitální mechaniky. Takové publikace často zaujmou spíše svou těžkopádností a monotónní šedí. Anna Hooperová přiláká čtenáře typicky ženským důrazem na emoční prožitky, na soulad a porozumění mezi partnery, cítem pro základní prvky mezilidského párového vztahu.

Srozumitelnosti publikace vydatně napomáhají názorné a vkusné barevné ilustrace. Knížka bude zdrojem zábavy i poučení nejen pro lidi, kteří mají ve svém sexuálním životě nějaké problémy. Číst ji budou se zájmem také zcela bezproblémoví jedinci, ať již laici, nebo odborníci.

V Praze květen 1999 Doc. MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc.

ÚVOD

Sex je často považován za čistě osobní zábavu, protože k tomu, abychom ho mohli provozovat a vychutnávat, nepotřebujeme nic kupovat. Vše, co je potřebné k dosažení extáze, nosíme v sobě, a dokonce i tehdy, kdy nemáme partnera, můžeme prožívat své individuální scénáře sexuálního potěšení. Je-li však sex ve své podstatě tak přirozený, proč se máme zabývat něčím takovým, jako je tato kniha? Proč se nenechat unášet nepřetržitým proudem orgasmických extází a dělat prostě to, co přichází samo?

SEX JE ZÍSKANÁ ZKUŠENOST

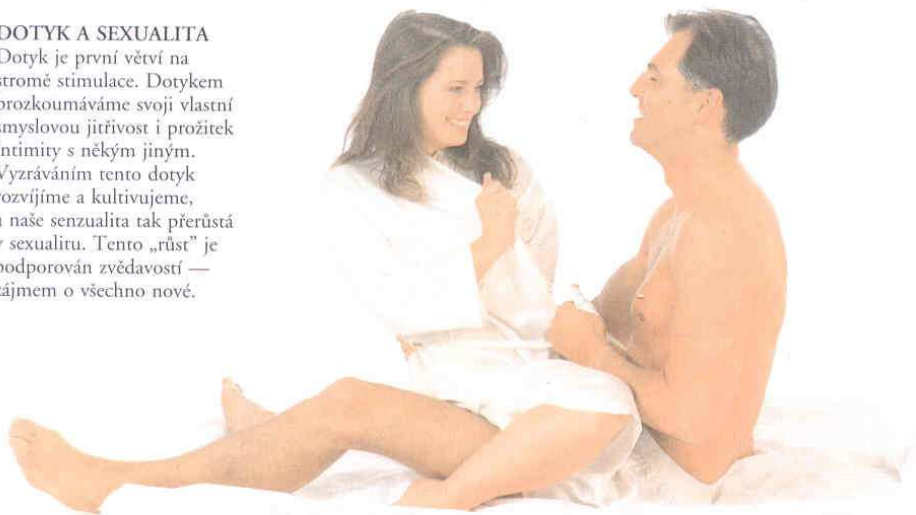
Jedna z příčin, proč často nevyužíváme své sexuální kapacity naplno, vyplývá z jejího nedokonalého pochopení. Většina z nás se seznamuje se sexem prostřednictvím rodiny, přátel a lákavých příkladů vrstevníků. Na širší úrovni se dovidáme o sexu z různých médií. Přizpůsobené podněty se pak pokoušíme realizovat v našich ložnicích. V ideálním případě to probíhá spontánně, oživováním dětského dovádění.

Život však není ideální. V našem skrupulózním západním světě nemáme k dispozici dostatek poznatků ani o sexu, ani o náležitých informacích. Ne každý má dostatečně velkou fantazii, aby mohl využít vědomostí o sexu, a ani při instinktivním přístupu si bez trochy fantazie nebude vědět rady, co si s ním počít. A tak vlastně všichni, kdo dosahují vrcholu rozkoše, k tomu dospívají náhodou.

Ale i když shledáme, že jsme schopni docílit orgasmu, neposkytuje nám to automaticky právo na zaručené štěstí. Jak často jste paradoxně po dosažení orgasmu pocítili všednost? Jako kdyby tomu něco chybělo... Dosažení sexuální nirvány není samozřejmě nikdy plně zaručeno, ale existují určité metody, které nás k ní přibližují. Jedním z účelů této knihy je umožnit vám dobrý start a větší spokojenost, až budete využívat všech přirozených prvků lidské sexuality.

DOTYK A SEXUALITA

Dotyk je první větví na stromě stimulace. Dotykem prozkoumáváme svoji vlastní smyslovou jítivost i prožitek intimity s někým jiným. Vyzráváním tento dotyk rozvíjíme a kultivujeme, a naše senzualita tak přerůstá v sexualitu. Tento „růst“ je podporován zvědavostí — zájmem o všechno nové.



PROBLÉMY SE SEXEM LZE PŘEKONÁVAT

Neschopnost využívat svůj sexuální potenciál může mít dlouhodobě nepříznivý vliv nejen na osobní pohodu a zdraví, ale téměř nevyhnutelně i na vztahy, které jsou pro nás životně důležité. Dnes, kdy lidé hledají kvalitu života ve všech jeho projevech, nemůže být přehlížena ani oblast sexuálního uspokojení.

Všechny nás čas od času sužují sexuální potřeby, pokud je však přehlídíme, mohou zničit i to, co by jinak bylo hlavním zdrojem našeho uspokojení. Sexuální problémy nejsou obvykle tak závažné. Impotence brání žít sexuálním životem jen menší části mužů a obdobně jen menší část žen trpí při pohlavním styku bolestí. Ovšem mezi představami o tom, jaký by náš sexuální život mohl být, a mezi realitou bývá často velká propast.

Sexuální těžkosti nejsou ani nové — existují tak dlouho, jako lidstvo samo, ani nijak zvláštní. Právě naopak, jsou tu od nepaměti, lze je jasně určit a jsou značně rozšířené. Dají se také léčit. Sexuologové během let vybrousili techniky, jak se vypořádat s těžkostmi, s kterými za nimi klienti denně chodí. Tato kniha obsahuje programy a cvičení, které mohou poskytnout maximální užitek. A tak čtenáři, kteří si nemohou dovolit hradit léčebné náklady, anebo ti, kdo se k diskusím o sexuálních problémech stavějí zdrženlivě, mohou teď v soukromí svých domovů objevovat způsoby a prostředky k tomu, aby dosáhli sexuálních zkušeností, jaké odpovídají jejich očekávání.

PŘIROZENÝ PŘÍSTUP K SEXU

I když vám nemohu zaručit, že po důkladném přečtení této knihy budete automaticky schopni prožít vrcholnou extázi, mohu vám slíbit, že až si vyzkoušíte některý z nabízených programů, prožijete nádherný pocit smysluplnosti. Kdo ví? Určité detaily sexuálních informací, které začleníte do svých sexuálních her, mohou podnítit pozoruhodné erotické zážitky — něco na způsob extáze. A všechno je dáno tím, jak umíme stimulovat přirozené chemické procesy v mozku a těle.

TECHNIKY V TĚTO

KNIZE Dozvíte se mj., jak lze občas zabránit vyvrcholení a vychutnat sexualitu bez pohlavního spojení. A i když demonstrujeme polohy maximálně stimulující, uvádíme i takové, na nichž oceňujeme jejich zábavnost.



ROZMANITOST

A PESTROST Muži mají tendenci zajímat se o mnoho žen, ženy se naopak zajímají o jednoho muže, v něm však hledají mnoho vlastností. Chcete-li si udržet partnerův zájem, usilujte o pestrý sex.

Málokdo si uvědomuje, že lidské tělo je přírodní lékárnou. Při sexuálních aktivitách vytváří naše tělo chemické látky, které v nás vyvolávají příjemné pocity. Produkujeme podivuhodnou substanci, která zaplavuje naše tkáně a umožňuje nám zakusit dotyk vysněné tělesné blaženosti. Jako vedlejší produkt vyvrcholení vylučuje lidské tělo látku, která nás příjemně uspává a navozuje příjemnou přirozenou relaxaci. Součástí cyklické sexuální odezvy je vyplavení adrenalinu, které má za následek mohutné uvolnění energie. To nám umožňuje prožívat velké uspokojení z nepřetržitého pohybu těla jakožto vedlejšího přirozeného aerobního produktu sexuálního aktu.

Nadto je náš mozek schopen nás přenést do jiných světů a emocí, aniž by přitom cokoliv ovlivňovalo naše tělo zevnitř. Můžeme získat zkušenosti z 'jiných světů' prostřednictvím usměrňované fantazie nebo fantastických experimentů, které přinášejí nekonečnou různorodost sexu a intenzivně zosťují naši sexuální vnímavost.

Děti se učí prostřednictvím hry poznávat jak sebe, tak umění, kterak se stát fungující lidskou bytostí. Dospělí poznávají sex podobným způsobem. Hra není bezcenná, má svůj význam. Je to praktický způsob, jak získávat znalosti a zkušenosti, a to nejen o tom, jak fungují věci, ale také o tom, jak fungujeme my. Hra je stavebním kamenem lidské zkušenosti. Hra, zábava, experimentování, doslova dovádění — to všechno jsou cesty k poznání naší senzuality.

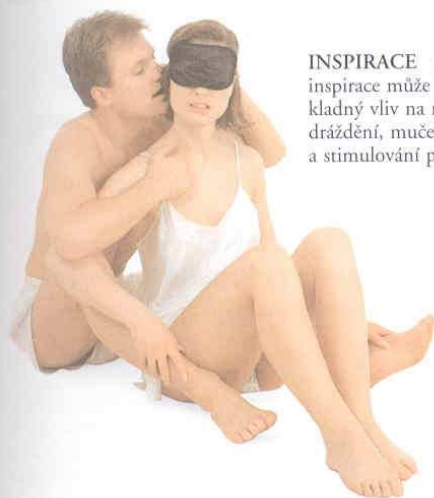
Programy a cvičení uvedené v této knize jsou založeny na hře a využití přirozených zdrojů naší senzuality. Pomohly stovkám lidí změnit jejich neuspokojivé nebo nudné sexuální vztahy v příležitost, jak objevit v sobě i partnerovi nové vzrušující pocity. Jediné nezbytné složky zde jsou: představivost, erotický dotyk a pochopení vlastní senzuality.

NEKONEČNÁ VARIABILITA SEXU

Jednou z příčin stagnace našeho sexuálního života je to, že se sexuální akt stává nudný a jednotvárný. Příčinou bývá ironií osudu to, že když objevíme nějakou vyhovující polohu nebo kombinaci dotyků, vracíme se k nim stále častěji a častěji. Konec konců víme, že to funguje. Jenže život je zajímavý právě svými nejistotami. Zatímco Sigmund Freud považoval sexualitu za motivující životní sílu a Alfred Adler za integrační snahu, já za realističtější alternativu pokládám potřebu přežít. Pud sebezáchovy obsahuje jak sexuální touhu, tak sociální přizpůsobivost, především však závisí na tom, co jsem nazvala faktorem 'antinudy', nebo také snahou po stimulaci.

Experimentování s různými polohami, anebo jen pouhé prohlížení obrázků v knize, jako je tato, v nás povzbuzuje ony mozkové buňky, které prahnou po novotách. Ano, mnoho vztahů se rozpadlo jen proto, že lidé zapomínají na možnosti změn, které sex nabízí. Není úplně správný výklad, že poznáme-li někoho intimně, víme o něm automaticky už všechno, takže není co objevovat. Něco nového se vždy najde, abychom to však našli, musíme používat mozek. Doufám, že tato kniha se vám stane pomocníkem v podobné senzuální tvořivosti.

I když preferujete jednu základní polohu, můžete ji obměňovat nápady nebo rozhovory zvolenými ve správný čas. Fyzicky můžete změnit držení těla třeba jen nepatrně, a přesto to povede k odlišným myšlenkám a pocitům.



INSPIRACE Síla inspirace může mít kladný vliv na milostné dráždění, mučení a stimulování partnera.



POLOHY Změna poloh mění jak emocionální, tak fyzické aspekty pohlavního styku: partner v poloze nahorů má například dominantní úlohu.

FANTAZIE Hraní rolí a předvádění nevinných fantazií je pro oba partnery příjemnou změnou.



MASTURBACE Různé formy masturbace, individuální i vzájemné, jsou příjemné samy o sobě a zároveň jsou dobrou cestou k tomu, jak zlepšit milování.

MILOSTNÉ HRY Předvádění milostných her, například jemné spoutání partnera, je vysoce stimulující a užitečnou protilátkou proti sexuální nuditě.



SEXUÁLNÍ AKT

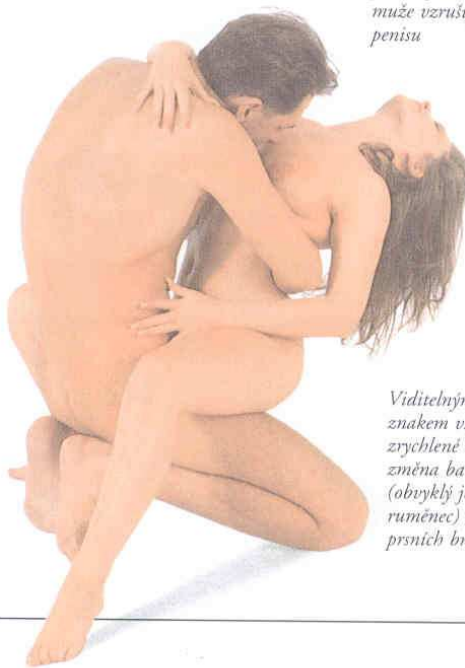
Stát se adeptem milostného umění vyžaduje jasné pochopení toho, jak sex funguje. Mnohé z těžkostí, kterým jsou partneři při svých sexuálních aktivitách vystaveni, mohou být připsány nedostatku informací o tom, co se při sexuálním aktu odehrává, resp. o tom, jak a na jaké podněty partner reaguje. Muži a ženy mají podobné sexuální reakce, ale sex a přitažlivost chápou rozdílně a jejich potřeby nejsou vždy totožné. Jakožto proces má sexuální akt čtyři odlišné fáze: vzrušení, penetraci (spojení), vyvrcholení a uvolnění. Každá fáze může probíhat odděleně, i když v ideálním případě všechny navazují plynule na sebe. Pokud se nenaučíme pohotově reagovat na každou fázi, může být naše schopnost, jak docílit kvalitního sexu — popřípadě sexu vůbec — vážně ohrožena.

VZRUŠENÍ

Chceme-li se milovat, musíme pociťovat touhu. Zdá se, že vzrušení vzniká v mozku, i když tento jev není úplně objasněn a důležitou úlohu zde sehrávají hormony. Když muž pociť vzrušení, jeho pohlavní úd (penis) ztvrdne a dojde k erekci; prvotní reakcí ženy je zvlhčení pochvy (vagíny). S rostoucí touhou, vzájemným laskáním a vzájemnou stimulací erogenních zón dochází k dalším změnám jak na vnějších, tak na vnitřních pohlavních orgánech. Když vzrušení dosáhne vrcholu, touží oba partneři po splnutí.

Vzájemně mazlení, hlazení a laskání vyvolává pocity, které způsobují tvrdnutí mužova pohlavního údu a vlnutí ženiní pochvy

Stimulací erogenních zón se zvyšuje sexuální citlivost. Pro ženu je velmi vzrušující líbání prsů a prsních bradavek; muž vzrušuje hlazení penisu



Viditelným znakem vzrušení je zrychlené dýchání, změna barvy pleti (obvyklý je ruměnek) a erekce prsních bradavek



PENETRACE

Sexuální předehra by měla dostatečně připravit vaginu a penis na spojení. Vagina musí být zvlhčena vlastními výměšky, aby se předešlo nepohodlnému a bolestivému vniknutí. Vagina obklopí penis a jeho frikční pohyby v tomto stísněném prostoru vyvolávají v těle obou partnerů pocity, které způsobují další vnitřní a vnější změny, obzvláště zduření genitálií a svalové napětí. Sexuální vzrušení kulminuje a vede — především u muže — k vyvrcholení.

K vyburcování touhy a připravenosti partnerů k splnění slouží různé signály, ať už jsou to signály slovní, nebo přímý tělesný tlak

Mužský úd dosahuje vrcholu erekce a pevnosti a může být snadno vsunut



Po vsunutí údu začne muž s frikčními pohyby, které u něho nevyhnutelně vedou k pocitu vyvrcholení



Vagina ženy se prodlouží a zvětší a je dostatečně zvlhčena, aby přijala partnerův penis

Jak touha prudce stoupá, stává se celé tělo citlivým na podněty a jeho vnímavost se zvyšuje

Žena pociťuje tyto pohyby jako vysoce vzrušující a může své tělo přizpůsobit tak, aby klitoris byl dostatečně stimulován

Vzájemným tlakem a třením oblastí genitálií dochází k vysokému vzrušení obou partnerů

ORGASMUS

Když vzrušení dosáhne ohromující intenzity, zažívají oba partneři nejvyšší stupeň blaha, které je u mužů téměř vždy spojeno s ejakulací semenné tekutiny (ejakulátu). Orgasmus muže závisí na manuální, orální nebo vaginální stimulaci penisu. Orgasmus ženy, ať už ho dosáhla, či nikoliv, a čas potřebný k jeho dosažení závisí do značné míry na rozsahu stimulace klitorisu. Ten je primárním orgánem ženské vzrušivosti. Jeho stimulace může být opět manuální nebo orální, přímá nebo nepřímá. Přímá stimulace klitorisu však přináší největší a nejrychlejší odezvu.

Rychlé pohyby penisu vedou k pravidelně se opakujícím stahům mužské uretry (močové trubice), což způsobuje příjemné pocity spojené s ejakulací, na níž však nejsou závislé. Vystříknutí ejakulátu prokrveným penisem skrze prostatu a močovou trubici pociťuje většina mužů jako silnou fyzickou reakci. Mužskému orgasmu předchází pocit nevyhnutelnosti ejakulace, a jakmile k ní dojde, orgasmus nelze zadržet, dokud není dokončena.

Když orgasmus postupně narůstá, jsou mužovy pohyby rytmičtější a naléhavější, jeho tep se zvyšuje a dech je rychlejší



Požitek ženy následuje krok za krokem požitek partnerův, její odezvy se přitom sladují s jeho pohyby

V nejintenzivnějších chvílích milování se muž soustřeďuje na co nehlubší proniknutí do partnerčina těla



Těsně před výronem semene se muž dostává za bod, kdy už ejakulaci nemůže odvrátit

Svaly ženy se stahují a svírají mužův penis, přičemž se zvyšuje prokrvení vagíny

Ve chvíli vyvrcholení zaplavují vaginální oblast intenzivní smyslové pocity a rozšiřují se do celého ženina těla

Žena zažívá orgastické stahy, které se svým počtem, trváním i intervaly podobají stahům partnerovým. Prožitek orgasmu se však případ od případu může lišit. Některé ženy docílují jediného vyvrcholení, jiné pocítují vzrušení v celém těle, které může znovu vzplanout a vyvolat orgasmů několik.

UVOLNĚNÍ

Po vyvrcholení se sexuální napětí snižuje. Muž pocítuje pokles vzrušení okamžitě, jeho penis ochabuje a jistý čas potrvá, než bude schopen nové erekce. Tento časový úsek je znám jako refrakterní. Po vyvrcholení muž obvykle pocítuje uvolnění, ospalost a často — podle okolností — upadá do hlubokého spánku.

Žena se do normálního stavu vrací daleko pomaleji. Zduření prsů a ohanbí ustupuje jen pozvolna a postupně, žena zůstává ve vzrušeném stavu o hodně déle než muž a jeho další milostnou pozornost ráda přivítá.

Mělo by proto být jasné, že i když muži a ženy reagují na sex podobně, existují mezi nimi významné rozdíly, zejména co se týče vzrušení a prožití orgasmu. Často se snažíme dosáhnout orgasmu příliš rychle a tím snižujeme vzrušení. A právě v něm je kouzlo této fáze, ten čas, kdy jsme vybičováni k nejvyššímu bodu sexuálního vzrušení, které umožňuje našemu mozku vstup do vyšší sféry vědomí. Je důležité, aby si partneri byli těchto rozdílů vědomi a používali technik uvedených v této knize k tomu, aby mohli spolu prožívat plně uspokojující sexuální život.

Mužovo sexuální napětí po vyvrcholení rychle klesá, erekce se brzo ztrácí a muž se cítí uvolněný a ospalý

Sexuální napětí ženy klesá relativně pomaleji a protože zůstává sexuálně vzrušená, může být stimulována k dalším orgasmům

Partneri si prokazují vzájemnou vřoucnost a náklonnost, což podporuje pocit blízkosti, který dotváří plnohodnotný zážitek



K ČEMU KNIHA SLOUŽÍ

Mnoho lidí zastává názor, že sex má smysl jen potud, pokud je třiben v soukromí, výhradně mezi dvěma lidmi, jichž se týká. To je ovšem představa zcela mylná. Sexuální terapie, daleka toho, aby vztahu mezi lidmi dodávala pouze pikantní příchut', pomáhá mužům a ženám získat jednak nové myšlenky a emoce, jednak příjemné tělesné pocity. V této knize nabízím pomoc tisícům lidí, kteří se nechtějí osobně setkat s terapeutem, ale přesto si přejí nějak vyřešit své sexuální problémy. Pokud se vám podaří plně využít náměty, tréninkové metody a terapeutické dialogy, které jsem během let nashromáždila a rozvinula, pak opravdu doufám, že svůj milostný vztah ve všech ohledech obohatíte.

Tato kniha byla napsána proto, aby vám poskytla všechny potřebné informace k obohacení nebo zdokonalení sexuálního vztahu. Všechny problémy, které dvojicím působí těžkosti, jsou vysvětleny jednoduše a srozumitelně. Každá otázka (například: „Jak docílit při milování větší intimity?“) je zkoumána z více úhlů. Například v této specifické anamnéze jsou nejniternější obavy a touhy, které občas míváme všichni, spolehlivě dokumentovány na příkladu určitého konkrétního páru. Při hodnocení takového problému vysvětlují, jak pěstovat citovou blízkost, a v průvodním programu nabízím sérii jednoduchých cviků, podporujících též blízkost tělesnou. Programy jsou doplněny ilustracemi, které slouží jako obrazová instruktáž k příjemné formě dotykové terapie: ta vám umožní lepší vzájemné intimní seznámení.

ANAMNÉZY



Každá z anamnéz, které jsem pro tuto knihu ze své kartotéky vybrala, je charakteristickou ilustrací sexuálních tužeb a ambicí, které má každý z nás, ale jen někteří jsou ochotni si je přiznat. Milenci na stránkách této knihy nezápasí s předčasnou ejakulací, nebo neschopností zažít orgasmus, ale kladou jednoduché otázky, které někdy podněcují fundované odpovědi. „Jak dosáhnout hlubšího orgasmu?“ Tato otázka např. vyžaduje složitou odpověď, protože se týká stimulace vědomí.

Lidé, na jejichž problémy jsem se soustředila, představují jak muže a ženy žijící osaměle, tak i ty, kteří žijí v krátkodobých, dlouhodobých a/nebo manželských vztazích. Také věkové rozpětí je široké. To jen potvrzuje fakt, že nespokojivý sexuální život může potkat každého.

Tyto zdánlivě individuální případy mají ve skutečnosti důsledky pro všechny z nás. Ve svých hodnoceních jsem se snažila zobecnit konkrétní okolnosti tak, aby každý, kdo si tyto anamnézy přečte, byl schopen proniknout k podstatě svého chování a vyzbrojit se k jeho nápravě.

PROGRAMY



Za každou anamnézou následují terapeutické pokyny rozvržené do etap. Jednotlivé etapy zahrnují techniky zabývající se specifickým tréninkem nálad, dále faktické informace a dotykové techniky.

V úvodu se zabývám takovými problémy, jako je sebeúcta a schopnost prosadit se, přičemž uvádím jednoduchá cvičení pro muže a ženy k upevnění sebedůvěry. Spojení mezi sebedůvěrou a sexualitou nemusí být zřetelné, ale existuje. Odvaha požádat o to, po čem při milování toužíte,

a způsob, jak to taktně partnerovi naznačit, může eventuálně rozhodnout o zlepšení nebo zániku vašeho vztahu.

Další výklad pomáhá rozšiřovat představivost dvojic při vzájemném sondování fantazie a učí, jak se má každý jednotlivě soustředit na rozvíjení vzrušivosti a svého vědomí tak, aby práh orgasmu i orgasmus sám se přeměnil ve spirituální extázi. Nikdo samozřejmě nemůže zažít extázi na povel, ale položiteli k tomu solidní základy, máte větší šanci dosáhnout jí, než ti, kteří se spolehnou na náhodu.

Každý z programů se zaměřuje na určitý dílčí aspekt sexuality; některé se zabývají duševními postoji, jiné fyzickými zlepšeními, jichž dosahujeme zvládnutím specifických, vyzkoušených technik. Programy mohou být individuální, nebo mohou zahrnovat i partnera. Každý program se běžně skládá z několika etap. K filozofii a praxi sexuologické terapie patří přesvědčení, že zlepšení se dostavuje až během času a je vybudováno na předchozích zkušenostech.

ILUSTROVANÁ CVIČENÍ



Každý program tvoří jedno nebo více cvičení, což jsou v podstatě ilustrované návody k milostnému aktu. Snažila jsem se prezentovat techniky tak, aby byly dostupné a užitečné pro všechny uživatele. Záhlaví a anotace vás povedou jednotlivými etapami a upozorní vás na finesy jednotlivých technik, abyste si osvojili to, co je na obrázcích.

Ilustrovaná cvičení jsou široce použitelná pro různé situace. Největší užitek vám kniha poskytne, pročtete-li si ji celou, ale můžete s ní pracovat

také tak — pokud tomu dáte přednost — že se omezíte pouze na cvičení.

Osobně jsem se setkala se stovkami dvojic, které dodržováním mé sexuální terapie vzkřísily milostné city. Někteří lidé potřebují pomoc a instruktáž i v sexu, v čemž se jim terapeuti snaží pomoci svými zkušenostmi a citlivým přístupem.

JAK EFEKTIVNĚ POUŽÍVAT TUTO KNIHU

V knize jsem využila svou patnáctiletou praxi sexuologického terapeuta. Při psaní jsem měla stále na paměti tři věci a je nesmírně důležité, abyste na ně mysleli i vy.

- Je nutno opustit běžné představy o tom, co je mezi dvěma lidmi v posteli dovoleno, a přijmout myšlenku, že i mnohé alternativní sexuální praktiky mohou být příjemné, pokud ovšem někomu nezpůsobují újmu. *Své názory můžete změnit.*
- Vzhledem k hrozbě AIDS je daleko smysluplnější existující vztah zlepšovat, než ho znevažovat. Pro milostný vztah, který přináší laskavost, tělesnou pohodu a sexuální a citové uspokojení, je věrnost partnerovi maximálně podnětná.
- Zaměřit pozornost současně na sexuální i emocionální otázky — to je cesta k tomu, abyste se cítili plni síly jak v současném, tak v každém novém vztahu. Dokážete-li s partnerem dosáhnout skutečné vzájemné důvěry, nemůže se vám stát, že se v posteli ocitnete v úloze „automatického pilota“, a tím méně přichází v úvahu, že se budete nudit.

NÁVOD K LEPŠÍMU SEXU

V této knize najdete velké množství duševních i fyzických praktik, které rozšíří váš repertoár milování. Už to samo o sobě není málo.

Některé otázky položené v našich anamnézách mohou u vás vyvolat konkrétní odezvu a poskytnout vám příslušnou přesnou odpověď. Nebuďte znepokojeni, jestliže individuální okolnosti neodpovídají přesně vaší situaci, nebo jestliže se doporučené programy nemohou, nebo nedají v plné šíři provádět tak, jak je naznačeno. Jsou v knize proto, aby ilustrovaly celé rozpětí možných řešení, ale už jednotlivá řešení vám mohou pomoci odstranit předsudky a změnit vaše sexuální chování.

Nicméně si ověřte, zda je váš partner s vašim úsilím plně srozuměn. V této práci považuji za vztah každé setkání dvou jedinců, ať už jde o setkání první, setkání příležitostné, nebo o setkání dlouhodobá. I když namítnete, že jen stěží se může první setkání nebo náhodná známost vyrovnat opravdovému partnerskému vztahu, existují nepochybně lidé, kteří dosahují nejhlubšího emočního prožitku sexuality právě v takovýchto situacích.

To ovšem není argument pro neustálé střídání partnerů. I když je pravda, že novost vztahu je silným afrodisiakem, právě tak jím může být onen zázračný zdroj inspirace mezi mužem a ženou, kteří se znají natolik důvěrně, že je vzruší pouhý vzájemný pohled. A dnes je riziko AIDS natolik veliké, že je nerozumné hledat stále nové vztahy, může-li nám to přinést smrt.

Protože tato kniha jedná o sexu, týkají se mnohá doporučená řešení a terapeutické techniky fyzické stránky vztahu. Jde však o taková řešení, která podněcují pocity. Ty pak zpětně působí na samo milování tak, že vlastní sexuální akt obohacují a partnerský vztah upevňují.

ANAMNÉZY,
PROGRAMY
A
CVIČENÍ



JAK DÁT NAJEVO SVŮJ SEXUÁLNÍ ZÁJEM

*„Někteří lidé navazují známosti
snadno, problémem však pro ně je,
jak rozvinout známost
v hlubší vztah. Jiným naopak
způsobuje v prvé řadě těžkosti
seznámení s vhodným partnerem.“*

TERAPEUT se zabývá všemi aspekty partnerských vztahů, dokonce i jejich navazováním. Někteří lidé vidí svůj hlavní problém se sexem v jeho nedostatku, a ten bývá způsoben neschopností zaujmout partnera nebo vzniklý zájem udržet.

Muži a ženy, jak bude patrné z mých poznámek k následujícímu případu, mívají často se svým vzhledem a chováním různé problémy, které jim brání v úspěšném zprostředkování svých zájmů a přání. Mnoho mužů se například mylně domnívá, že ženy přitahuje velký penis a svalnaté tělo, zatímco ve skutečnosti na většinu žen působí tyto atributy odpudivě a samy spíše ocení menší, ale pěkně tvarovaný zadek, ploché břicho, dlouhé nohy a muže vyššího, nebo přibližně stejné výšky a postavy, jako jsou samy. A i když muži považují vzhled ženy za nejdůležitější stránku její přitažlivosti, pro různé typy mužů jsou atraktivní různé typy ženských postav.

Je zřejmé, že k udržení trvalejšího vztahu pouhá fyzická přitažlivost nestačí a že emocionální a intelektuální rozměr je zde nezbytný. Kdo chce tedy najít nového partnera pro trvalý vztah, měl by se soustředit nejen na jeho fyzický vzhled, ale i na způsob jeho chování a na to, jakým dojmem působí na ostatní.

ROZBOR PŘÍPADU *Steve & Caroline*

Najít si vhodného partnera a založit intimní vztah bývá pro mnoho lidí obtížné. Pro některé, jako například Steve, je jednoduché seznámit se s potenciální partnerkou, neumějí však rozvinout známost v partnerský vztah. Pro jiné, jako například Caroline, je v první řadě nesnadné seznámit se s vhodným partnerem.



Jméno: STEVE

Věk: 31

Stav: ROZVEDENÝ

Povolání: ÚČETNÍ

Steve se nedávno rozvedl po osmi letech manželství. Ačkoliv měl mnoho fyzických vlastností, které zpočátku ženy přitahují — byl vysoký, dobře stavěný a v dobré fyzické kondici — vytvářel na druhé straně ovzduší sebejisté lhostejnosti, která v podstatě zakrývala jeho nesmělost a určitou sexuální nezkušenost. „Občas se přistihnu, že bych chtěl mít vztah s některou atraktivní ženou, ale moc úspěšný nejsem. Při prvním setkání o mne ženy obvykle projevují zájem, ale jen občas dokážeme skončit v posteli. Vždycky zřejmě udělám něco, čím je odradím,“ řekl mi Steve.

„Co mám dělat, abych partnerku dostal nejen do postele, ale abych jí pomohl se uvolnit a abychom mohli prožít opravdu nádherný sex?“



Jméno: CAROLINE

Věk: 23

Stav: SVOBODNÁ

Povolání: REDAKTORKA

Carolinina vážná známost, která trvala tři roky, skončila asi rok předtím, než mě navštívila. Chodila potom ještě s několika muži, ale žádný ji nijak zvlášť nezaujal. Byla štíhlá, tichá, nosila brýle, v práci si počínala zdatně, byla inteligentní. Oblékala se elegantně, ale nenápadně, když byla oslovena, uměla se docela dobře vyjadřovat, ale nerada mluvila o svých osobních záležitostech. „K mužům, kteří o mne projevují zájem, cítím odpor, protože jim to většinou moc nemyslím. Málokdy se setkám s někým na stejné intelektuální úrovni. Přitahuje mě ale jeden mládenec z kanceláře, jenže ten bohužel ani neví, že vůbec existuji,“ řekla mi Caroline.

„Díky své výchově nemám sklony k flirtování, ale cítím, že vnitřně jsem sexuálně založená azaž. Mám strašné komplexy z toho, že mám malá prsa, ale zato mám pěkné dlouhé nohy a cítím, že je toho dost, co bych mohla nabídnout tomu pravému muži.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Doporučila jsem oběma, Stevovi i Caroline, výraznější sexuální sebeprojekci.

PŘITAŽLIVOST

Každý z nás působí, obvykle zcela podvědomě, odlišným dojmem, ať už tím, jak používáme řeč těla, nebo svým životním stylem, anebo způsobem, jakým se prezentujeme. Radost a chuť do života, kreativita, sexuální zájem, zvědavost a potěšení, to všechno je velmi přitažlivé. Stevova radost ze života nebyla při počáteční konverzaci dost zjevná, projevoval ji, jen když mluvil o své speciální zálibě – gymnastice.

Ženy však na samém začátku nepřitahuje nápadný zevněšek a postava, nebo dokonce schopnost rychle mluvit, jak si to Steve původně myslel. Ženy nejjistěji upoutáte, budete-li se k nim chovat jako k okouzlujícím lidským bytostem, nikoliv jen jako k vhodným sexuálním objektům: žádná žena si ani při nejmenším nepřeje být jen dalším trofejním vrubem na něčí posteli.

Caroline postupovala správně, když se zaměřila na svůj fyzický zjev, protože právě to muže přitahuje nejvíce. Muži reagují na vizuální podněty daleko více než ženy, takže význam svůdného oblečení nelze podceňovat.

HLEDÁNÍ PARTNERA

Stevovi jsem doporučila, aby k prolomení společenských zábran využil svůj zápal pro sport. Jeho nesmělost by se automaticky ztratila a gymnastika by mu umožnila, aby řeč těla vyjádřil své důvěrné srozumění s touto stránkou svého života.

Caroline jsem doporučila partnera, který se nenechá odstrašit její inteligencí, naopak — dokázal by se s tím nějak vyrovnat. Poradila jsem jí, aby navštěvovala místa, kde by se s takovými muži mohla dostat do styku, eventuálně aby se pokusila seznámit s muži o několik let staršími, než je sama. Měla by též nosit přiléhavější šaty a kratší sukně, aby lépe vynikla její postava a dlouhé hezké nohy.

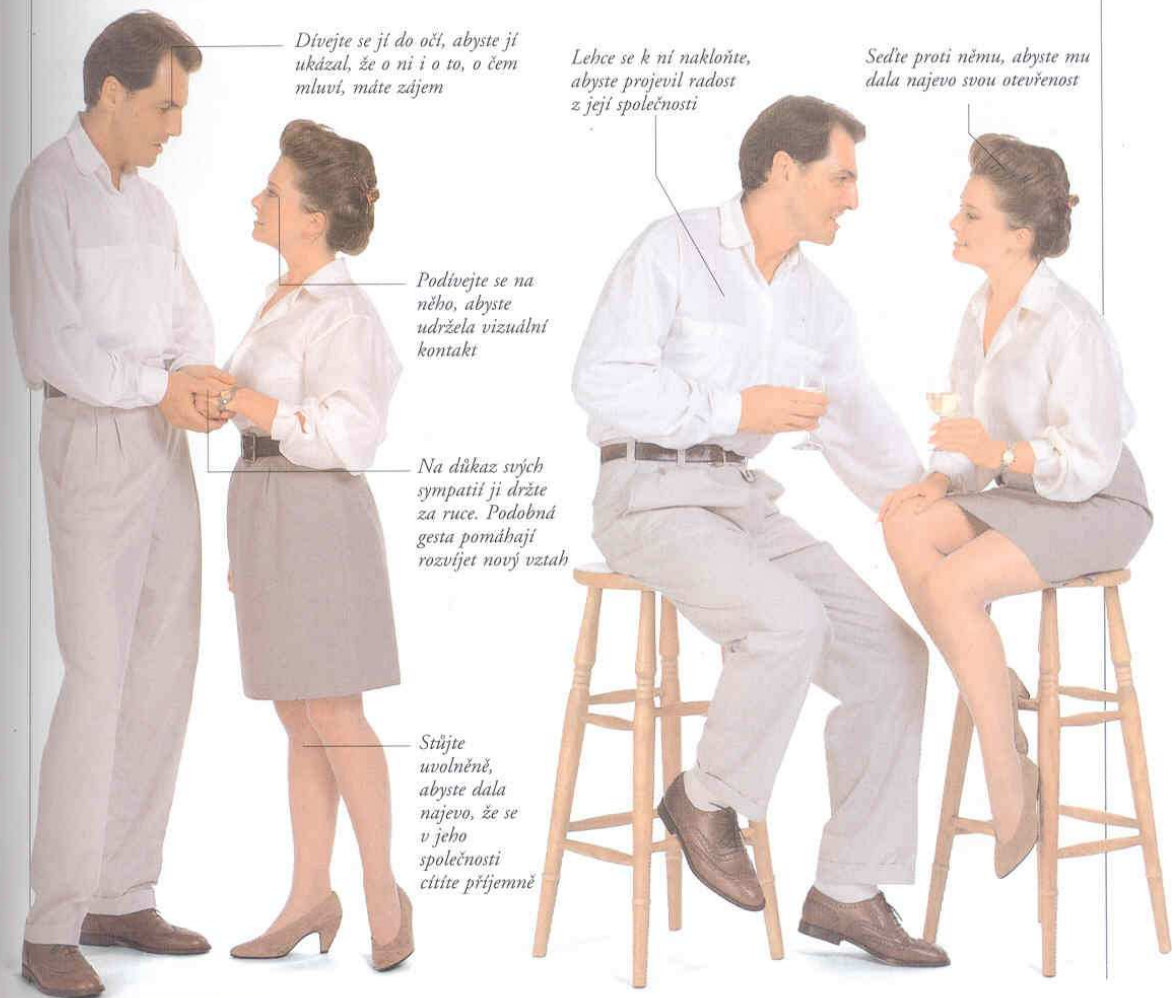
Caroline by se neměla uchylovat k flirtování. Schopnost upřemně se na někoho zadívat a být vážně zaujata jeho osobním příběhem výborně flirt nahradí. Také poskytování informací, které vytvářejí společný základ a usnadňují společný zájem, mohou být rozumným tahem. Kdyby Caroline porovнала životní příběh svého potenciálního partnera s nějakým podobným, mohla by mu předvést, že má obdobné pocity a životní zkušenosti a on by tak mohl vidět, že se k němu chová otevřeně.

Sedíte-li a necháte přitom ruce ležet na opěradlech židle, nebo je natáhnete podél pohovky, je to znamení, že jste vůči svému protějšku otevření. Chcete-li, aby se domníval, že má situaci pod kontrolou, dbejte na to, aby seděl na židli maličko vyšší, než je vaše. Jestliže si přejete, aby cítil svou zranitelnost, nabídněte mu nižší židli.

VIZUÁLNÍ KONTAKT Osobní zájem lze zčásti vyjádřit soustředěným pohledem, upřeným do partnerových očí. To způsobí, že se cítí pocten, protože výzkum dokázal, že zvětšené zorničky demonstrují sexuální zájem a že už toto samo o sobě má vzrušující efekt. Pokud muži a ženy posuzovali své portrétní

fotografie, kde jeden z páru měl oční panenky zvětšené retušováním, hodnotili vždy jako atraktivnější obrázek s retuší. (Na partnera ovšem nesmíte civět, jinak budete vypadat hloupě.)

NAPODOBOVÁNÍ Řeči těla lze využít k napodobování osoby, s níž mluvíte: posiluje to pocit shody. Jestliže se partner nějak pohne, můžete tento pohyb kopírovat. Jakmile jste se s pohyby partnera sladili, můžete pomalu začít měnit své vlastní pohyby tak, aby vaše tělo vyjadřovalo otevřenost a vnímavost. Objekt vašeho zájmu vás bude bezděčně kopírovat a přizpůsobovat se novému pocitu intimnosti, který jste navodili.



Dívejte se jí do očí, abyste jí ukázal, že o ni i o to, o čem mluví, máte zájem

Podívejte se na něho, abyste udržela vizuální kontakt

Na důkaz svých sympatií ji držte za ruce. Podobná gesta pomáhají rozvíjet nový vztah

Stůjte uvolněně, abyste dala najevo, že se v jeho společnosti cítíte příjemně

Lehce se k ní nakloňte, abyste projevil radost z její společnosti

Sedte proti němu, abyste mu dala najevo svou otevřenost

Fáze 3 VYUŽIJTE DOTYKU K PODNÍCENÍ DŮVĚRNOSTI

Určitě se vyskytne mnoho příležitostí a možností, kdy budete moci vychutnávat opatrné doteky, které nabijí vaše setkání erotikou. Je však důležité, abyste se prozatím záměrně zdrželi všech nezakrytých sexuálních pohybů a zvýšili tak erotické napětí: jemný ústup může navodit dráždivě provokující atmosféru. Vaše chování partnera mírně znepokojí, ale zároveň zvedne hladinu jeho vzrušení a připraví ho na to, aby byl eroticky vnímavý.

Dívejte se jí do očí a co nejvíce se na ni usmívejte

Dotkněte se jeho ruky, abyste zdůraznila svá slova



Dotkněte se jemně jeho ramene

Nechte svou ruku na jejím koleni, abyste navodil intimnost

Nechte svou ruku spočinout důvěrně na jejím těle

Přiblížte se k ní kolennem, aby se vzdálenost mezi vámi zmenšila



CHOVEJTE SE SRDEČNĚ Držte zpočátku partnerovy ruce déle než je nutné. Během rozhovoru se mu (jí) dívejte přímo do očí, ale ne moc upřeně. K vyjádření srdečnosti použijte dotyky; například, udělá-li vám něco radost, sevřete partnera v náručí. Děláte-li si starosti s něčím, co trápí vašeho partnera, projevte mu své pochopení tím, že mu položíte dlaň na jeho (nebo její) ruku. Když se procházíte, ukažte, že vám záleží na jeho dobré pohodě a zavěste se mu (jí) pod paží.

Doprovázíte-li přítele (přítelkyni) na večírek nebo například do nočního klubu, kde většinu času stojíte spolu, buďte mu (jí) na blízku. Octnete-li se v tlačenci, nastavte proti davu ruku, abyste svého partnera (partnerku) ochránili.

DVOJSMYSLNÝ DOTYK Znáte-li se již déle a jste právě na procházce, obejměte partnera kolem těla, nenechávejte však ruku kolem pasu, ale pomalu ji posouvejte až k boku. Jakmile se vaše ruka ocitne poblíž klína, začne tento dotyk — zatím ještě náhodný — působit na partnera dvojsmyslně. Protože si však není jistý (jistá), jak jste to mysleli, vzbudí to jeho (její) pozornost. Varianta: můžete také položit ruku na partnerův pás, potom ji nechat sklouznout trochu níž, až zůstane ležet na spodní části zad, či dokonce ještě níže.

LÍBÁNÍ Polibek na uvítanou: zpočátku líbejte svého partnera jemně, teprve během času, až se budete znát lépe, líbejte výrazněji a s prodlouhou. Prvním polibkem byste nemě-

li partnera úplně zničit; první polibek by měl být spíše jemný, seznamovací, nikoliv vášnivý a tyranský. Zní to možná velmi triviálně, ale dodržíte-li tuto radu, získáte prostor pro opravdové smyslné milování.

Zdaří-li se vám nepříliš zbrklý, zato smyslný začátek, v kterém partner získá pocit volby, aniž by se cítil být pod tlakem, položíte důležité základy, na kterých lze vybudovat šťastný a úspěšný vztah. A až poznáte partnera lépe a budete spolu trávit více času, zjistíte, že se vám naskytne dost příležitostí, jak dodat všedním situacím erotickými doteky patřičný náboj. Tak mezi vámi vznikne pocit důvěry a prohloubí se vzájemné citové pouto.



Vzrušující erotický dotyk (viz s.26)

JAK ZLEPŠIT SVŮJ VZHLED

TIPY PRO MUŽE

- **OBLIČEJ** Nosíte-li vousy, obměňujte jejich tvar tak, aby zřetelněji vynikly smyslnější partie vaší tváře — rty a lícní kosti. Vaše vlasy by samozřejmě měly být čisté a upravené, může jim však prospět i módní sestřih nebo dokonce nějaká extravagantnější úprava — ovšem od dobrého kadeřníka.
- **BRÝLE** Nosíte-li brýle, zvažte, zda vám jejich tvar opravdu sedí. Pokud ne, investujte do nich: široká paleta obrub a barev umožňuje dnes prakticky každému najít vhodný tvar — nebo uvažovat o kontaktních čočkách.
- **SPODNÍ PRÁDLO** Mnohé ženy dávají přednost boxerským trenýrkám před slipy. Nezáleží na tom, co preferujete sami: důležité je, aby vaše spodní prádlo bylo čisté, úpravné a aby vám dobře padlo. Staromódní bavlněné náteřníky mohou být praktické, ovšem moderní barevné teplé spodní prádlo, které k postavě svůdně přiléhá, působí vzrušivěji.
- **OBLEČENÍ** Vkusné nekonvenční oblečení, počínajíc jednoduchým sakem a kalhotami, by mělo pomalu nahradit starý nevýrazný oděv. Jasně barvy vybírejte opatrně, pokud jste je předtím nenosili; pozornost věnujte především stylu a střihu vašeho oděvu: například bluzon dobře ladí s klasickými džínami nebo s běžnými kalhotami. Jste-li při těle, nenoste kalhoty, které jsou vpředu skládané. Kalhoty se vsazenými rovnými dříly v pase stále vypadají štihlé a sexy.

TIPY PRO ŽENY

- **OBLIČEJ** Podtrhněte rysy v obličeji tak, aby vynikly nejlepší z nich — zdůrazněte kontury očí a rtů a obrysy tváře zvýrazněte červení. Věnujte pozornost svým vlasům: dejte si je ostříhat nebo zvolte jiný účes, pokud vám současný nesedí; mají-li vlasy nevýraznou barvu, dodejte jim lesk nebo si je nechte obarvit. Nezapomeňte přitom s novým přelivem sladit barvu make-upu.
- **BRÝLE** Nosíte-li brýle, posuďte, zda se hodí k vašemu obličeji. Pokud ne, obstarajte si obruby s vhodnějším tvarem nebo barvou, anebo je zaměňte kontaktními čočkami.
- **SPODNÍ PRÁDLO** Odhodte staromódní, nudné prádlo a investujte do krajkových kalhotek, podprsenek a kombiné. Budete-li vědomě nosit svůdné spodní prádlo a vnímat je vlastní kůží, budete se sama cítit svůdnější a zvýší se tím vaše sebedůvěra. Noste také diskrétně vzorované punčochové kalhoty, aby vynikl tvar vašich nohou, a střidejte je s krajkovými podvazky a jemnými punčochkami.
- **BOTY** Začněte si kupovat boty s vyššími podpatky, než obvykle nosíte.
- **OBLEČENÍ** Nakupujte přiléhavé kostýmy, sukně a kalhoty, které jsou vyrobeny z příjemných materiálů. Zaměřujte se postupně na to, že budete více zvýrazňovat obrysy vaší postavy.
- **VŮNĚ** Když se sprchujete nebo koupete, používejte pleťové vody a věnujte čas trpělivému vybírání lehkého, ale vonavého parfému, který podtrhne vaši přirozenou vůni.

SMYSLNÝ EROTICKÝ DOTYK



Mnohé situace, včetně náhodných všedních zážitků, dokáže záměrný dotyk změnit ve smyslnější a erotičtější. Blízký tělesný kontakt a jemné pohyby nejen partnera uvolní, ale způsobí, že si vaši přítomnost uvedomí na hlubší úrovni, než je úroveň smyslového vnímání.

ČESÁNÍ Česejte partnerovy vlasy směrem od čela k temeni hlavy, nejdříve konečky prstů, potom kartáčem na vlasy.

Na stimulaci pokožky hlavy použijte kartáč na vlasy vyrobený ze štětín; dávejte pozor, abyste za vlasy příliš netáhali a nezaplétali je



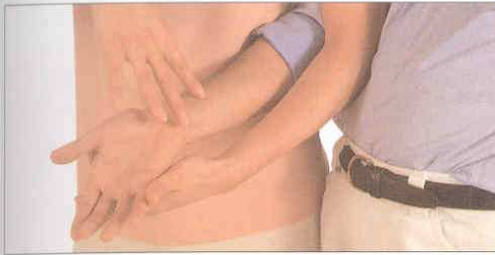
ZAČNĚTE SHORA Pohodlně se opřete o partnera a palci mu masírujte svaly kolem krku a ramen; tím uvolníte jeho napětí.



MASÁŽ HLAVY Postupujte při masáži po krku až na kůži pod vlasy. Drobnými krouživými pohyby konečků prstů provádějte jemnou masáž na hlavě; masírujte odděleně pokožku a vlasy.



Opírejte se částí svého těla o partnera



STIMULACE RUKY Táhněte zlehka koncečky prstů a nehty směrem od lokte k zápěstí. Opakujte porůznu na vnitřní straně partnerovy ruky.



MASÁŽ CHODIDEL Masírujte chodidlo krouživými pohyby napřed oběma rukama, pak palcem a ukazováčkem, nakonec celou rukou.



PRSTY NA NOŽE Jemně zasunujte kluzký ukazováček mezi prsty na partnerových nohou a otáčejte jím ze strany na stranu.

Používejte oleje a krémy, aby se usnadnily jak pohyby rukou, tak erotické pocity

MANIPULACE S NOHOU Pevnými, avšak jemnými pohyby prstů a palců masírujte každé chodidlo od středové linie na obě strany; začněte od paty a postupujte až k prstům. Palec přitom silně přitlačte na spodek chodidla pod prsty.



ZÁKLADNÍ POLOHY PŘI MILOVÁNÍ



Je možné se milovat v mnoha různých polohách. Ty jednoduché a nenáročné se obvykle doporučují na začátku nového vztahu: poskytují totiž dostatek intimního pohodlí a zároveň uspokojují potřebu obou partnerů mít (střídavě) situaci v rukou. A protože je možné se milovat tolika způsoby, bývá zkoušení nových poloh velkým potěšením a napomáhá i tomu, aby se milování nezvrhlo ve všední rutinu, která vede k nudě a často ničí i partnerské vztahy.

MISIONÁŘSKÁ POLOHA Misionářská se jmenuje proto, že misionáři, kteří byli vysláni „civilizovat“ nové kolonie starých evropských říší, ji údajně považovali za jediné únosnou pro slušné lidi a naléhali na nové konvertity, aby při milování používali výhradně ji. Přes svůj usedlý charakter je to poloha příjemná a má mnoho variant.

Při této poloze lze přenášet váhu na jednu nebo na obě ruce nebo lokty a využít tak z ní co nejvíce



POLOHA NA BOKU Podobně jako misionářská poloha má i poloha na boku, tváří v tvář, hodně variant. Na obrázku má žena nohy ovinuté kolem partnera. Je to příjemné, pokud partner není příliš těžký; v opačném případě může jeho váha partnerce vadit, protože příliš zatěžuje její stehno.

V této poloze můžete partnera pohodlně líbat a hladit i při milování





POLOHA „DVOU LŽIČEK“ Je to jedna z poloh zezadu, při které partneri přitisknutí k sobě připomínají dvě lžičky zapadající do sebe. Příjemnou variantou této polohy je, vsune-li žena po penetraci jednu nohu mezi partnerovy nohy, přičemž on se od ní odkloní a ona se zase ohne v pase dopředu. Obě varianty umožňují lepší penetraci.



Rukama i prsty můžete partnera bládit, stimulovat jeho genitálie a jiné erogenní zóny

Žena v poloze nahore může kontrolovat pohyby a hloubku penetrace

POLOHA ZE ZADU Kromě polohy „dvou lžiček“ a jejich variant existují další polohy zezadu. Patří mezi ně dobře známá poloha vkleče (neboli „psi“), kterou vidíte na obrázku, dále polohy vleže, vestoje, vsedě, nebo též poloha, kdy žena sedí obkročmo zády k partnerově tváři.

ŽENA V POLOZE

NAHOŘE Existuje mnoho variant této polohy. Žena může například na muži obkročmo klečet nebo vzpřímeně sedět, může se naklonit dopředu, popřípadě dozadu, může na partnerovi ležet s nohama obkročmo nebo mezi partnerovými nohama, anebo může sedět partnerovi na klíně.

Žena může volnými rukama stimulovat sebe a přitom poskytnout dodatečnou stimulaci i partnerovi

AUTOSTIMULACE

Žena v poloze nahore se může prsty dotýkat klitorisu, aby docílila větší stimulace.



JAK POZNAT, PO ČEM PARTNER TOUŽÍ NEJVÍCE

„Nic se nestane, když na partnerovu otázku 'Co máš rád(a)?' odpovíte slovy: 'To přesně nevím, ale rád(a) se to dozvím.' To vám oběma umožní, mimo jiné, získat nádhernou volnost v dalším konání.“

NEJEDEN muž podléhá názoru, že by měl vědět o sexuálních potřebách své ženy všechno, ba že by měl být v tomto ohledu schopen číst její myšlenky. Je to pozůstatek z doby, kdy se tradičně očekávalo, že muž bude v sexuálním vztahu aktivní a žena pasivní. Hodně žen trpí tím, že neví, co jejich partner má rád. Jste-li sexuálně nezkušení, mohou být tyto starosti dost velké.

Mimoto neustále vznikají situace, ve kterých se cítíte nepříjemně. Nové představy o měnící se úloze muže a ženy zpochybňují jak sexuální, tak společenské hodnoty a stavějí nás do situací, na které nejsme naší výchovou připraveni. Například muž si zajde na oběd s přítelkyní a nebude si možná vědět rady s jejím přímým návrhem. Nebude prostě umět odpovědět, protože překročila rámec zaběhnutých zvyklostí. Řekne-li „Ano,“ bude to znamenat, že příliš snadno podlehl a je proto slaboch? Řekne-li „Ne,“ bude snad vypadat jako puritán nebo zbabělec, který neumí jednat s moderní ženou?

ROZBOR PŘÍPADU *Jon & Nora*

Jon a Nora byli oba sexuálně nezkušení a nevěděli ani, jak zjistit, co má ten druhý rád. Jon se domníval, že vyžadování informací o sexu by ho mohlo postavit do špatného světla, kdežto Nora se celkem správně ptala, zda se člověk může vůbec stát zkušeným, pokud to především se sexem nezkusí.



Jméno: JON
Věk: 24
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: ZVUKOVÝ TECHNIK

Jon byl vysoký štíhlý blondýn, plný nervózní energie, která vyvolávala dojem, že je silně extrovertní, ale při formování nového vztahu si dělal starosti.

Jon říká: „Nutně potřebuji dívku, která by mě měla ráda. Chtěl bych se ráno probouzet v jejím náručí, mít ji rád a vědět, že o mne taky stojí. Základem každého nového vztahu a lásky je pro mě sex. Nemohu někoho milovat, pokud si s ním nerozumím po sexuální stránce.“

„Obě ženy, které jsem měl opravdu rád, mě nechaly samy. Proto cítím velkou nejistotu. Právě začínám budovat nový vztah, ale teď se bojím, že nějak ztrácím představu o tom, po čem má partnerka vlastně toužit — ať už ve vztahu samotném, nebo po stránce sexuální. Jak mám zjistit, co má partnerka opravdu chce?“



Jméno: NORA
Věk: 29
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: POČÍTAČOVÁ OPERÁTORKA

Nora měla blond vlasy skoro po pás, a protože chodila vždy bezky upravená, vypadala jako modelka. Ve skutečnosti však byla nesmělá a uzavřená, celý život bydlela s rodiči a jediný muž, s kterým chodila, byl její kolega Bobby.

„Vím, že se ještě sexu musím učit,“ řekla mi. „Nikdy jsem neprožila s Bobbym orgasmus a on tvrdil, že mám hodně zábrán a že jsem pravděpodobně frigidní. Ale já frigidní nejsem, protože masturbací dokážu dosáhnout orgasmu, ale když se setkám s mužem, který mě zajímá — a teď se takový objevil — cítím se skutečně zmatená.“

„Na mou duši vlastně nevím, co od něho chci. Dostat se na jeho vlnovou délku se mi zdá moc těžké. Pořád se mě ptá, jak to mám ráda. Potíž je v tom, že já sama to nevím. Když to ale takhle řeknu, připadám si nemožná. Jenže jak mám zjistit, co vlastně chci, když se s ním předtím nevyspím? A co se stane, když budu chtít věci, které mi zřejmě nebude moci poskytnout? Já ho chci potěšit. Jak mu mám odpovědět, když se mě zeptá, co chci?“

ODBORNÝ NÁLEZ

Jon se obával, že kdyby se své nové partnerky zeptal, co má při milování ráda, odhalilo by to jeho nezkušenost a on by se stal neatraktivním. Ve skutečnosti by však takovým dotazem prokázal, že ji bere jako osobnost, a ne jako sexuální stroj na montážní lince.

JAK KLÁST OTÁZKY

Chcete-li klást choulostivé otázky bez rozpaků, představte si v duchu jednotlivé fáze milování. Kdyby se například někdo na Jonové místě chtěl dozvědět, zda jeho milá má ráda laskání prsů, může si předtím, než se jí opravdu zeptá, představit, jak spolu oba leží nazi v posteli. On pomalu přechází prsty kolem jejích prsů, jemně chytá bradavky a zlehounka je tiskne. Přitom se partnerky zeptá: „Je to hezké?“ Potom, když konečky prstů sklouzne podél prsů z podpaží až k pasu, zeptá se znovu: „Nebo je tohle hezké?“ Tím, že nechává partnerce na vybranou, nenutí ji říkat, že je jí něco příjemné, když to není pravda; tak se zároveň dozví přesnou odpověď. Dále by mohl pokračovat takto: „Byl bych rád, abys mi pokaždé řekla, až ti budu dělat něco, co nemáš ráda.“

Radila jsem Jonovi, aby si v duchu takové scény představoval: svůj skutečný problém by pak zvládl daleko snáze a oba partneři by cítili větší sebejistotu při diskusích o tom, co mají rádi a co ne.

JAK ZJISTIT, ČEMU DÁVÁME PŘEDNOST

Pro Noru bylo problémem zjistit, co má vlastně ráda, aby to potom mohla sdělit partnerovi. Také jí jsem doporučila představit si různé sexuální situace, a to v jejím případě tak, aby byla schopná předvídat emoce, které by v ní mohly tyto situace vyvolat ve skutečném životě.

Každý člověk reaguje na tyto situace po svém: někdo pociťuje vzrušení, někdo nepříjemné pocity nebo odpor. Vzrušení a odpor hovoří samy za sebe. Nepříjemný pocit neznamená ani tolik nevhodnost, jako spíše neznalost aktivity, kterou bychom si třeba rádi zkusili. Nepříjemně se obvykle cítíme tehdy, když se setkáváme s něčím novým, nač nejsme připraveni. Nacvičování těchto scén vám pomůže získat sebejistotu, kterou oceníte, až se vám něco takového přihodí v opravdovém životě.

Terapeutický program: JAK ZLEPŠIT SEXUÁLNÍ KOMUNIKACI

Program je určen k tomu, aby si oba partneři uvědomili navzájem svá sexuální přání a potřeby. Diskuse a/nebo faktická demonstrace sexuálních sklonů je pro úspěšný vztah nepostradatelná. Neznepokojujte se, budete-li z počátku vy nebo váš partner cítit zábrany nebo rozpaky. Vyzkoušíte-li si v duchu (každý zvlášť) role, které považujete za trapné, a pak tyto role přenesete do reálného života, dozvíte se o vzájemných erotických odezvách velmi mnoho. Rozbouráte také hradby zábran a vypěstujete si mezi sebou neocenitelnou atmosféru intimity. Ovšem, jako všechny vysoce kvalitní terapeutické soustavy, je i tento program, určený ke zlepšení sexuální komunikace, jednoduchý jen zdánlivě.

Fáze I JAK ZAHÁJIT KOMUNIKACI

Jak pro vás, tak pro vašeho partnera je velmi důležité, abyste navzájem o sobě věděli, co má každý z vás rád. Zdaleka ne všichni dokážeme vyjádřit slovy, co máme rádi vůbec; ale za obzvláště obtížné považují někteří lidé, mají-li

INTIMITA Dobré porozumění mezi vámi a vašim partnerem vzbudí pocit bezprostřední intimity.



speciálně mluvit o tom, co mají rádi při milování. Někdy proto partneři považují ukázkou sexuálních aktivit za stejně dobrou formu komunikace, jako je konverzace.

SVĚŘUJTE SE JEDEN DRUHÉMU Pro vás a vašeho partnera by mohlo být užitečné předvádět si navzájem, co máte rádi, a v maximální míře se přitom podělit o své zážitky. I když velmi rádi o svých sexuálních potřebách a touhách diskutujete, přece jen by pro vás mohlo být užitečné (a samozřejmě i příjemné), kdybyste si to, co rádi děláte, nebo co vám udělalo dobře, navzájem ukázali.



Ukažte, co máte rádi (viz s.34)

SEXUÁLNÍ UVĚDOMĚNÍ Samozřejmě si nemusíte být přesně jisti tím, co od sexu očekáváte, nebo to naopak víte, ale je pro vás těžké na toto téma diskutovat. To se stává často, jsme-li sexuálně nezkušení a neznáme-li ještě vlastní reakce. Stává se to každému, kdo teprve začíná sexuálně žít.

Mnozí lidé zjišťují, že program individuálního sexu (viz s.174 a 176) jim pomáhá uvědomit si vlastní sexuální reakce. Toto uvědomění je obohacuje o užitečné poznatky, které si přinášejí do vlastních partnerských vztahů.

Pokud se o takových intimně osobních záležitostech, jako jsou vaše sexuální přání, stydíte diskutovat, pak vás odkazují na program sexuální asertivity na s.60, který vám ukáže, jak překonat zdrženlivost, abyste mohli o tom, co máte a nemáte rádi, mluvit otevřeně.

Fáze 2 JAK SE PODĚLIT O SEXUÁLNÍ VZPOMÍNKY

Jedním z důsledků toho, že žijeme v civilizaci, v níž diskuse o sexu jsou částečně ještě tabu, je to, že se o vlastní sexuální informace s nikým nedělíme. Ale i když dokonce takovou informaci chceme prozradit, nepovažujeme se v oblasti sexu za dostatečně zkušené, a tak cítíme, že k danému tématu máme málo co říci. Nicméně od okamžiku narození jsme všichni sexuálními bytostmi a naše nejranější zkušenosti mají vliv na naše partnerské vztahy v přítomnosti.

Vrátíte-li se ve vzpomínkách k nejranějšímu dětství, položíte si několik věcných otázek a pak se o tyto informace podělíte s novým partnerem, poskytnete mu dokonalou představu o tom, jací jste dnes. Dokonce i když nemáte žádné sexuální zkušenosti, dá se na základě vašich životních zážitků odhadnout, co bude pro vás (a tedy i pro vašeho nového partnera) závažné.

Dotazník napravo je formulován tak, aby stimuloval vaše sexuální vzpomínky. Rezervujte si určitý čas, ve kterém můžete tyto vzpomínky probrat se svým partnerem; věnujte odpovídající čas i partnerovi, aby zase on (ona) mohl(a) probrat svoji minulost s vámi. Budete na to každý potřebovat několik hodin. Pokud vás to zaujme, může vaše konverzace o sexu pokračovat celé dny.

VZPOMÍNKY Pokud se s partnerem podělíte o své sexuální vzpomínky, lépe se navzájem poznáte.



ANKETA K SEXUÁLNÍMU ŽIVOTOPISU

- Jaký je původ vašich rodičů? Jaké bylo jejich třídní, náboženské a kulturní zázemí?

- Jaké byly jejich morální postoje a názory na požitek a hru?

- Byli vaši rodiče k sobě laskaví, nebo nervózní a agresivní?

- Co si pamatujete z událostí, které mohly souviset se sexuálním životem rodičů?

- Jaký byl jejich postoj k nahotě?

- Jak úspěšné bylo podle vás manželství rodičů z hlediska sexuálního i sociálního?

- Jaké skryté poselství jste přejali od svých rodičů z oblasti sexu?

- Jaký druh postojů k sexu jste v dětství získali?

- Kdy a jak jste se poprvé dozvěděli o sexu?

- Měli jste nějaké rané sexuální zkušenosti, které byly pro vás trapné a pokořující?

- Kdy jste poprvé masturbovali?

- Míváte sexuální představy? Jestliže ano, v jakém stáří začaly?

- Byli jste nebo stále ještě býváte zamilováni do osob stejného pohlaví?

- Jste-li muž, v jakém věku jste začal mít poluce? Jste-li žena, v jakém věku jste poprvé menstruovala?

- Jaká byla vaše nejstarší sexuální zkušenost? Bylo to s někým stejného nebo opačného pohlaví?

- Jaké byly vaše další sexuální zkušenosti a vztahy?

UKAŽTE, CO MÁTE RÁDI



Neví-li váš partner, co máte rád(a) nebo jak vás vzrušit, může vás snadno odradit. Nejlepším způsobem komunikace je často instruktáž. Střídejte autostimulaci a vzájemné dotyky na příjemných místech, abyste jeden druhému ukázali, co vás skutečně vzrušuje. Jestliže partner dělá něco, co vás obzvlášť excituje, povzbudte ho.

UKAŽTE SVÉ EROGENNÍ ZÓNY

Položte svou ruku na partnerovu, která vás hladí, a vedte ji k vašim oblíbeným erogenním zónám. Kromě genitálií to mohou být bradavky, vnitřní strany stehen, perineum (krajina mezi konečníkem a poševním vchodem), anus (konečník) a libovolná místa vašeho těla, která vám při dotyku nebo hlazení zprostředkují vzrušení.

Sledujte reakce partnera, když se ho na určitém místě dotýkáte: hodně vám to napoví o jeho citlivosti



Vedte jemně partnerovu ruku tak, aby vás sama hladila



PŘEDVEĎTE AUTOSTIMULACI Předvedte partnerovi, jak se rádi hladíte. Vysvětlete mu, co děláte, jaký máte přitom pocit a nevynechte žádnou z vašich oblíbených erogenních zón.

STIMULACE „RUKA NA RUCI“ Partnerovou rukou jemně položenou na vaší ruce se hladíte, mazlete a stimulujete. Ukažte partnerovi ten nejlepší způsob, jak se vás má dotýkat, aby vás to vzrušilo. Předvedte mu neefektivnější způsob tlaku, pohybu a rytmu dotyků. Popište, čemu dáváte přednost, například, zda máte raději stimulaci bradavek jemnou masáží navrchu, nebo kroužením konečků prstů kolem dokola.



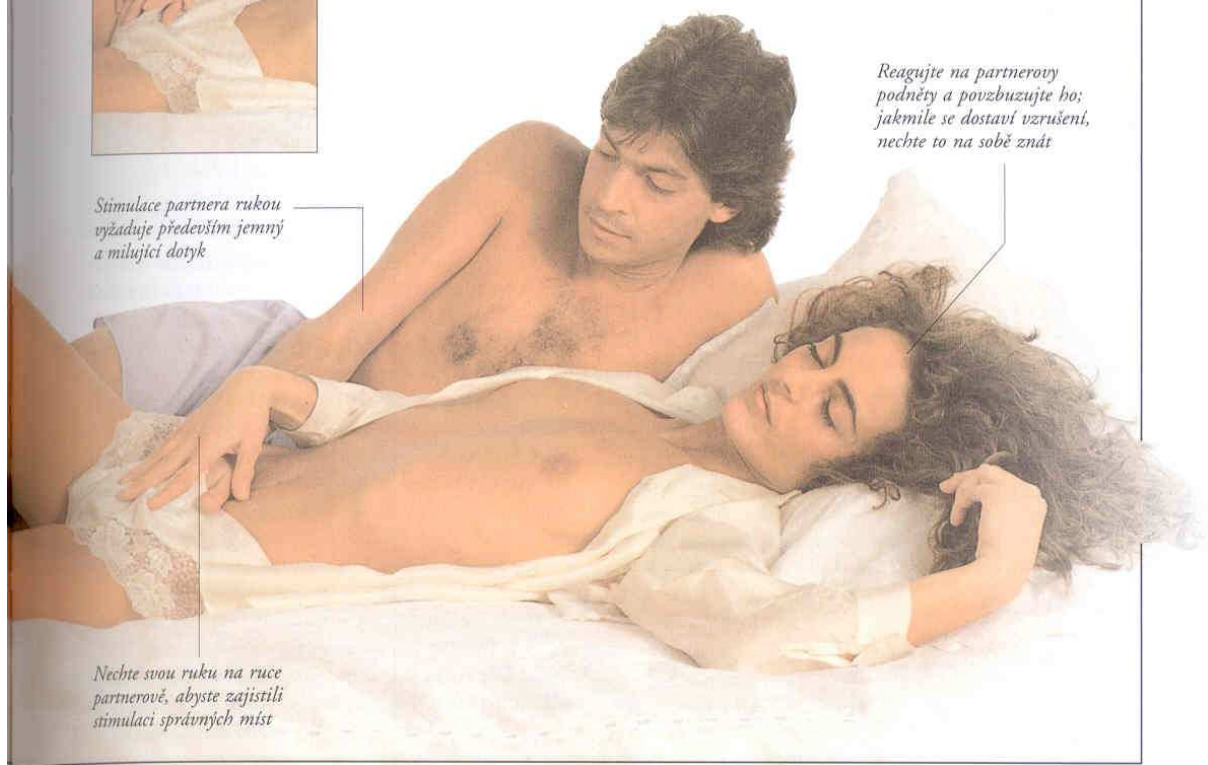
VEĎTE PARTNERA
Uchopte partnerovu ruku a použijte ji místo vlastní ruky ke stimulaci svých genitálií a oblastí okolo nich, včetně ohanbí, vnitřní strany stehen a perinea.

DOVOLTE PARTNEROVI, ABY VÁS STIMULOVAL
Poté, co jste partnerovi ukázali, kde jsou vaše erogenní zóny a jaký způsob dotyku máte nejraději, nechte ho (nebo ji) jednat. Svou ruku nechte jemně ležet na jeho (její), abyste ji v případě potřeby mohli vést; nechte však partnera, aby stimulaci prováděl podle možnosti sám a osvojil si tak nejlepší způsob, jak vás vzrušit.

Stimulace partnera rukou vyžaduje především jemný a milující dotyk

Reagujte na partnerovy podněty a povzbuzujte ho; jakmile se dostaví vzrušení, nechte to na sobě znát

Nechte svou ruku na ruce partnerově, abyste zajistili stimulaci správných míst



JAK PŘEKONAT PARTNEROVY ZÁBRANY

*„Cestu k sexuální svobodě vaší
generace můžete
prorazit v soukromí vašich ložnic.“*

MNOHO LIDÍ ZA MNOU přichází, protože cítí ve svém sexuálním chování zábrany. Tento problém bývá následkem nelehkých osobních zkušeností, k nimž došlo v dávné minulosti, nebo které byly silně ovlivněny společenskými postoji. Někdy však je příčinou problému nátlak ze strany partnera.

Osobní rada může pomoci tam, kde ovzduší zábran vytvářejí členové rodiny nebo jiní lidé. Důležité je zjištění, že některé zábrany pramení ze společenských postojů, předávaných z generace na generaci, aby byla zachována kontrola našeho sexuálního chování.

Jsou-li sexuální zábrany způsobeny pocitem nátlaku, je můj program použitelný pro každého. Individuální sexuální průzkum (vyšetření), který například učí jednotlivce modelům sexuálního chování a — což je neméně důležité — ukazuje mu, jak prožít sexuální potěšení bez pocitu viny, může často při odstraňování zábran hodně napomoci.

ROZBOR PŘÍPADU *Louis & Charlotte*

Charlottiny sexuální zábrany, patrně důsledky vlivu jejího dominantního a moralistického otce, se zhoršily nedočkavostí jejího partnera Louise. Charlotte se chtěla zbavit svých zábran a pokud jí v tom Louis měl pomoci, musel se naučit zmírnit životní tempo.



Jméno: LOUIS
Věk: 29
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: FINANČNÍ MAKLEŘ

Louis byl velice zaměstnaný mladý manažer. Bezvadně oblečený, s neodmyslitelným svinutým deštníkem, působil dojem člověka, který ustavičně někam spěchá.

„Chodím s Charlottou měsíc a velmi se mi líbí,“ řekl mi Louis. „Je oslnivější a velmi inteligentní. Abych pravdu řekl, čekal jsem, že bude vynikající i v posteli. Možná, že je. Nevím. Nikdy však nebyla, když jsem s ní byl já.“

„Ještě jsem se nesetkal s dívkou, která by měla takové zábrany. Když se milujeme, Charlotte jen leží jako kus ledu. Přitom ji zcela zřejmě přitahují, protože když zrovna nejsme v erotické situaci, točí se kolem mne a je podle všeho obrovsky vzrušená. Chtěl bych jenom vědět, jestli má vůbec smysl pokračovat v našem vztahu, když nám to po sexuální stránce neklape.“



Jméno: CHARLOTTE
Věk: 25
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: KNIHOVNICE

Charlotte měla velké tmavé oči, černé kudrnaté vlasy a podmanivou, živou povahu. Její vzhled byl svůdný, když však hovořila o svých nesnázích s navazováním sexuálních vztahů, sebevědomí ji opustilo a rychle propadala sklíčenosti.

„Přitahují mě citlivější a energičtí muži,“ přiznala Charlotte. „Ale já o sobě vím, že k sexuálnímu uvolnění potřebuji hodně času a muži jako Louis na to zřídka berou ohled. Jeho netrpělivost už jsem pocítila. Předtím jsem měla jen dva milostné příběhy. Žádný z nich netrval více než rok a jen jeden skutečně fungoval i po stránce sexuální. Ale ani tehdy jsem nedosáhla orgasmu. Víím, že potřebuji určitý čas, abych partnera v klidu poznala, než začnu se sexem. Jak mám přimět Louise, aby byl trpělivější?“

„Můj otec byl velmi zbožný a nesmírně mravní člověk, a i když s jeho názory na sex nesouhlasím, pokaždé si je v nejnevhodnější okamžik připomenu. Jde to tak daleko, že kdykoli se ocitnu v nějaké sexuální situaci, mám pocit, jako by se na mne dívala otcova tvář.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Charlotte byla učebnicovým případem člověka, který se i v dospělosti snaží dostat požadavkům nevládného a přísného otce – místo 'otec' však čtí 'mileneček'. Přivyká otcovým vrtochům, žila Charlotte v neustálém napětí a v očekávání jeho netrpělivého výbuchu, a tak nepřekvapuje, že se v přítomnosti Louise nedokázala uvolnit, a ten zase neuměl zamaskovat snahu po rychlé nápravě partnerky. Charlotte tak nesla dvojitě břemeno, protože si osvojila závazné příkazy morálky, a to do té míry, že při každém erotickém vzrušení se jí okamžitě vybavila otcova kárající tvář.

OSOBNÍ SEXUOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ

Charlotte potřebovala osobní spolupráci s terapeutem, aby pochopila, jaký vliv na ni měl otec. Léčení jí pomohlo vytěsnit myšlenky na zakazujícího otce příjemnějšími duševními obrazy. Charlotte také musela podstoupit osobní sexuální test (s.180), protože nejenže nikdy neprožila orgasmus, ale také nikdy nezkoušela masturbovat. To, že objevila vlastní sexualitu i její příjemné stránky, z nichž se lze beztrápně těšit, zlepšilo její vyhlídky na uspokojivý partnerský život.

Zda bude Louis tím pravým mužem pro ni, to se ještě uvidí. Jisté je, že nesmí být netrpělivý. Ale už sama skutečnost, že byl ochoten hledat pomoc u terapeuta, byla pozitivním signálem, a určitě stálo za to, že si tento pár vyzkoušel program ke zkvalitnění sexuálního soužití (viz s.50).

ZLEPŠENÍ SEXUÁLNÍHO VZTAHU

Také Louis potřeboval určitou pomoc, protože v ženě viděl pouze konzumní objekt, nebo tvora, který mu bude usnadňovat život při jeho prudkém vzestupu na vrchol společenského žebříčku. Zatím si však nespočítal, že takový spěch něco stojí. V jeho případě tou cenou byl obrovský tlak a pocit, že na svých bedrech musí nést tíhu všeho a všech, včetně Charlotty s jejími problémy. Když prodělal Louis společně se Charlottou příslušná terapeutická cvičení, uvědomil si, že Charlotte má vlastní odpovědnost a není to žádná ovce. Mimoto dostal příležitost vytvořit si ve svém životě prostor pro relaxaci, uklidnění a radost ze života.

Terapeutický program: JAK ODSTRANIT ZÁBRANY

Známe mnoho faktorů, které mohou ovlivnit duševní a fyzický sexuální projev. Tak například napětí je jednou ze složek sexuální reakce, je-li ho však příliš mnoho, může zablokovat excitaci a vzrušení. Potlačování sexuálních potřeb je další překážkou úspěšného milování a mnohé z nás uvádí sex do rozpaků. Je pro nás nesnadné se uvolnit: bojíme se, že budeme vypadat primitivně nebo živočišně, když se projevíme výkřiky, anebo spontánním pohybem. Věnujeme-li nějaký čas odhalování toho, co nám dělá dobře, a budeme-li schopni tyto pocity vyjádřit, dospějeme k uspokojivějším sexuálním zážitkům.

Fáze 1 USILUJTE O SEXUÁLNÍ ZVIDITELNĚNÍ

Vypadáte-li jako člověk, který má zábrany, patrně se tak i cítíte a tím zužujete i své šance na radostný sexuální projev. Až změníte svůj vnější vzhled projekcí sexuálnější podoby (viz s. 22-25), můžete začít se změnami svých vnitřních reakcí.

**NAUČTE SE
RELAXOVAT**
Relaxační cvičení
vám pomohou
rozptýlit napětí,
které často
podporuje zábrany.



Fáze 2 VĚNUJTE SE RELAXAČNÍM CVIČENÍM

Relaxační cvičení před milováním může odstranit napětí, takže místo selhání se dostaví erotický prožitek. Ani jeden z partnerů by neměl mít pocit, že ho někdo do sexu honí. Je-li člověk uvolněný, rychleji se sladí nejen s tím, co považuje za příjemné partner, ale i s tím, co si chce vyzkoušet sám.

Všeobecně platí, že relaxační cvičení se nejlépe provádějí na zádech. Protože to nemusí být vždy praktické, vybrali jsme taková cvičení, která lze provádět vsedě, na pohodlné židli (viz protější stranu).

PŘÍPRAVA Před relaxačním cvičením si připravte vhodné prostředí. Zajistěte si, aby vás nic nerušilo a aby v místnosti bylo teplo a útulně. Jako předehtu k cvičení volte delší pobyt v horké koupeli: ta vám také pomůže uvolnit se.

Fáze 3 NEPOTLAČUJTE SEXUÁLNÍ PROJEVY

Účinným způsobem, jak dosáhnout souladu s vlastními sexuálními odevzvy, je nácvik procedury sebeuspokojování (viz s.174-7). Dopřejte si hodinu soukromí a odpočiňte si v posteli ve vyhřátém pokoji. Hladte se všude tam, kde víte, že je vám to příjemné, a směřujte přitom ke genitáliím. Ležíte-li při masturbaci obvykle na zádech, zkuste to v jiné poloze, například na boku.

REAGUJTE NA SVÉ VZRUŠENÍ Jakmile pocítíte vzrušení, začněte vyrážet mohutné vzdechy a sténat. Zkuste pohybovat nohama po posteli a hlaďte svůj trup rukou, která se právě nezabývá genitáliemi. Začněte pozvolnými pohyby, ale s rostoucím vzrušením je záměrně zdůrazňujte a posunujte svůj klín proti prstům, aby celé tělo bylo aktivní.




Automi-
mulace
(viz s.178)

Ve stavu vzrušení zkuste vyslovit klidně, leč rozhodně několik eroticky laděných slov. Jakmile se na prahu orgasmu začne vaše dýchání rozléhat po místnosti, nebojte se nahlas vzdychat a sténat; vaše vzdechy nechtě jsou stále těžší a hlasitější. Chcete-li se vám během orgasmu křičet, neduste to v sobě — nechte tomu volný průběh.

STUDUJTE SVÉ POCITY Jestliže vás některé aspekty těchto cvičení přivádějí do rozpaků nebo vás zahanbují, pátrejte v rodinné anamnéze, odkud se tyto postoje vzaly. Zopakujte si tato cvičení za několik dní znovu a porovnejte rušivé momenty z prvního i druhého pokusu: liší se nějak? Už vám vaše zvukové projevy, ani pohyby tolik nevadí? Cvičí se vám po překonání nepřijemných momentů trochu snáz? Důležité je, abyste tento trochu přehnaný způsob chování trénovali pomalu. Někjaký čas asi budete muset cvičit aspoň dvakrát týdně, než se budete cítit skutečně příjemně.

Fáze 4 OBLÉKEJTE SE TAK, ABYSTE STIMULOVALI EROTICKÝ DOTYK

Na začátku sexuálního vztahu často se svlékáním váháme. Setkání s partnerem, který se rád miluje oblečený, nemusí být pouze úlevou pro toho, kdo má zábrany, může to být naopak velmi pikantní pro lidi, kteří se normálně milují nazí. Erotický dotyk v kombinaci se smysluplným oblečením milování výrazně zkvalitňuje. Způsoby jsou stejně rozmanité, jako vaše představivost a váš šatník. Žena například může hrát pokaštelku: zatímco má na sobě přiléhavý trikot, který odmítne dát do-


Hra na
svůdkyni
(viz s.40)

lů, může sama svého partnera svléknout a pak mu rukama a oblečeným tělem dráždit nahou pokožku. Potom ho může vzrušeného, ale neukojeného opustit s tím, že mu styk přislíbí na později, anebo se svelle a přistoupí k činu okamžitě.

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Tyto jednoduché, leč efektivní relaxační procedury zahrnují hluboké dýchání, duševní relaxaci a cvičení na uvolnění svalového napětí. Dají se použít jako předehra před průzkumem vlastních sexuálních reakcí, ale zrovna tak je můžete praktikovat, kdykoliv potřebujete vypnout a uvolnit se, například na konci namáhavého dne.

• **TLAK NA PATY** Sedněte si na pevnou, ale pohodlnou židli, mírně se rozkročte a tlačte patami do země, než napočítáte do deseti. Snažte se přitom vychutnat pocit, že jste svými patami ve spojení se zemí, a zkuste si tento pocit udržet i tehdy, až přestanete paty tlačit dolů. Potom se soustředte na dýchání: vdechujte pravidelně a pomalu norem a vydechujte ústy.

• **HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ** Na začátku budete pravděpodobně dýchat povrchně z hrudníku, postupně se však soustředte na to, aby vaše dýchání sestoupilo níž, dokud nebude vycházet z bránice. Jakmile dosáhnete určitého pohodlného rytmu, automaticky pokračujte dál a soustředte se přitom na své myšlenky.

• **MYŠLENKY** Zavřete oči a snažte se soustředit na jednu věc, např. na nepatrný imaginární světelný bod ve tmě. Uvolněte se v té nejpohodlnější poloze vsedě, jakou znáte, a očistěte mysl od veškerých rušivých myšlenek (po několika sezeních, až už se nebudete muset tak soustřeďovat na sled cviků, to bude pro vás snazší).

• **NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ** Soustředte se na své končetiny: některé třeba zůstaly napjaté. Začněte levým chodidlem a záměrně ho co nejsilněji, téměř křečovitě stáhněte. Počítejte do pěti a pak napětí uvolněte. Opakujte totéž s celou levou nohou, s pravým chodidlem a pravou nohou, potom se sedacími svaly, nejprve na levé, pak na pravé straně a nakonec s oběma současně. Podobně cvičte s břichem, rameny, levou rukou, levou paží, pravou rukou a pravou paží. Nakonec stáhněte tvář a počítejte do pěti.

• **UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ** Střídavým zvětšováním a uvolňováním tenze zbavíte nakonec celé tělo napětí. Věnujte svému tělu patnáct minut péče, abyste vyhledali problematická místa a aplikovali na nich střídavě napětí a uvolnění. Jakmile se uvolníte, sedněte si a vychutnejte chvilku, snad pět desát minut, bez napětí.

JAK SI ZAHRÁT NA SVŮDKYNI



Erotické pocity lze stimulovat oblečením. Při tomto vzrušujícím scénáři máte na sobě přiléhavý, zdánlivě

neodstranitelný trikot, přičemž svého partnera postupně svlékáte ze šatů a docílujete toho, aby si intenzivně uvědomoval vaše oblečené tělo. Potom je už na vás, zda ho dovedete k vyvrcholení, nebo ne, celé napětí však můžete vystupňovat tím, že partnera na vrcholu vzrušení záměrně opustíte a dáte mu jasně najevo, že musí počkat do příští schůzky.

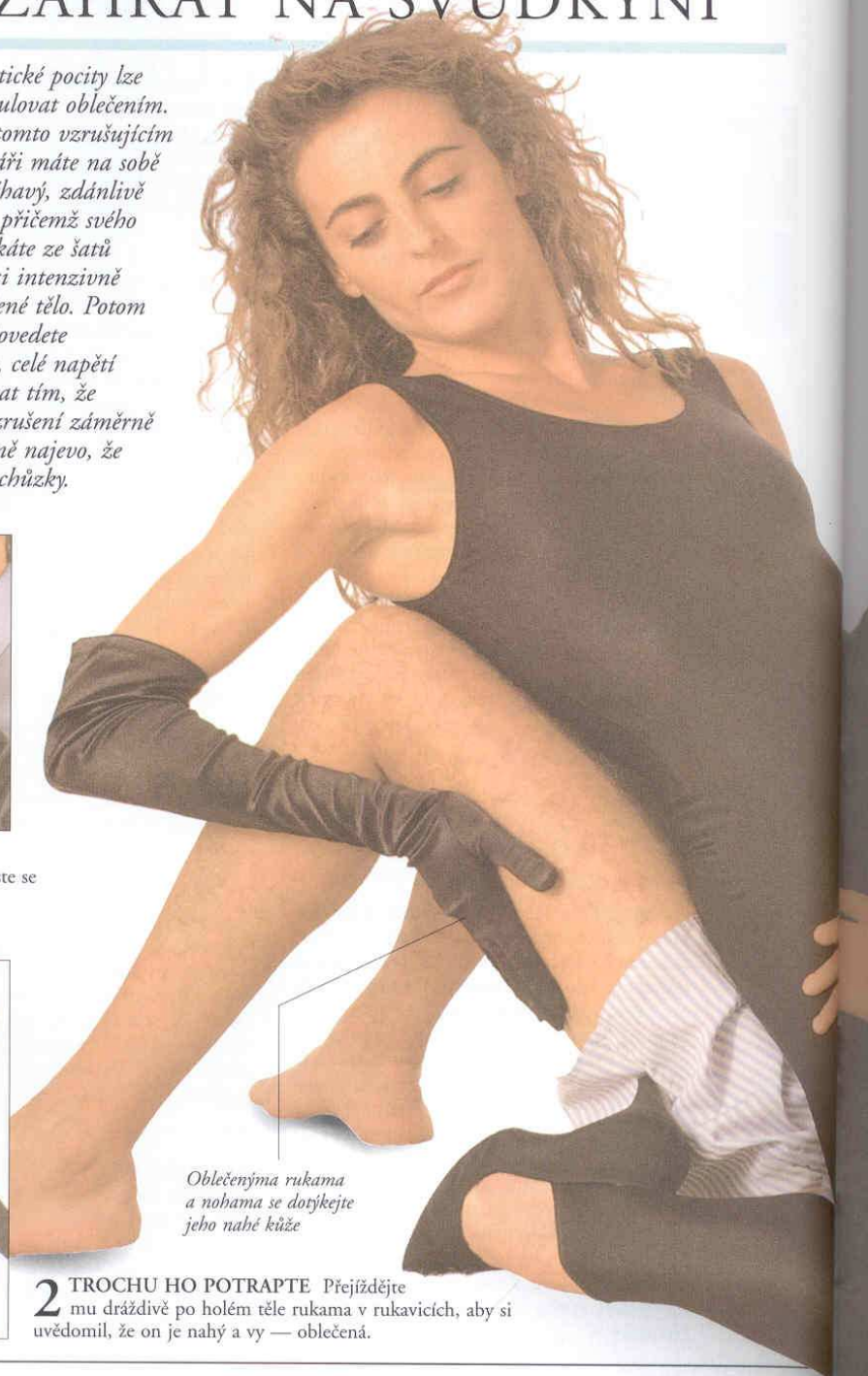


1 Odstrojte ho
Rozepněte mu šaty, abyste se dostala na holou kůži, ale nesvlékejte ho úplně.



Oblečenými rukama a nohama se dotýkejte jeho nabé kůže

2 Trochu ho potrapte Přejíždějte mu dráždivě po holém těle rukama v rukavicích, aby si uvědomil, že on je nahý a vy — oblečená.



Oblečte si přilehavý, zdánlivě nedobytný oděv, který jen tu a tam odhaluje kousek nahého těla

Pokud na partnerovi sedíte nebo ležíte, buďte opatrná, abyste příliš nezatížila citlivá místa jeho těla, například genitálie nebo břicho



3 ZŮSTAŇTE OBLEČENÁ Odmítněte si svléknout trikot a dejte jasně najevo, že budete dělat vše jen oblečená.

4 SVLÉKNĚTE HO Svlekejte mu postupně části oděvu, dokud nebude téměř nahý a nebude vám vydán napospas.



At' si je vědom své relativní nahoty a at' vidí, kdo je pánem situace

5 SEDNĚTE SI NA PARTNERA Sedněte nebo lehněte si na partnera a přes zbytky oblečení ho svým tělem stimulujte.

6 ODEJDĚTE Jste-li si jista, že je partner krajně vzrušený, odejděte s příslibem, že zábava bude pokračovat příště.



JAK PARTNERA DŮKLADNĚ VYBURCOVAT

„Protože dobrý sex byl vždy považován za něco spontánního, bylo zcela nepřijatelné uvažovat o jeho plánování. Tomu se však stěží vyhneme, chceme-li rozšířit naše možnosti sexuálního výběru.“

AŽ UŽ JE partnerský vztah jakkoliv složitý, muži a ženy si časem navykají na soubor určitých aktivit, mezi nimiž zaujímá milování čelné místo. Celá léta je možno udržovat s manželem nebo manželkou sexuální vztah, a i když lásky je v něm jen poskrovnu, přece může po stránce technické perfektně fungovat.

Jakmile při volbě nového partnera přijdete o pocit důvěrně známého vztahu, hned na vaše podvědomí dopadne břemeno nejistoty. Někdy se prostě cítíte špatně, jestliže se milujete s někým jiným, i když víte, že tento pocit je iracionální. Někdy je to právě model milování, co vás drží v pasti: funguje jen ten starý, jenže partner, který se podle něho choval, už nemá ve vašem životě co dělat.

Někdy je to problém důvěry. Nemůžete plně důvěřovat někomu, pokud nesplňuje určitá psychologická kritéria. Při milování to může být pocit, že partnerovi na vás záleží natolik, že mu vaše sexuální problémy nevadí; že čas, který věnuje milování s vámi, není pro něho nudnou záležitostí, ale že mu přináší radost; že se přitom počítá s lidskou bytostí a nejde jen o sexuální akt, kterého se oba zúčastňujete.

ROZBOR PŘÍPADU *Kathryn & Martin*

Kathryn a Martin byli zkušenými milenci. Každý z nich přesně věděl, co má při milování dělat, ale Martin si léty zvykl na určitý stereotyp a stalo se pro něj obtížným dosáhnout s Kathryn vrcholu.



Jméno: KATHRYN
Věk: 31
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: UČITELKA

Kathryn se zamilovala do staršího kolegy; předtím měla několik milenců včetně jednoho delšího vztahu, který trval šest let. Sama se považovala za sexuální zkušenou a byla překvapená, že si neumí poradit s novou situací.

„Martin je velmi zajímavý člověk,“ řekla. „V jeho společnosti jsem nádherná, dynamická, prostě kočka, máme ale problémy v posteli. Je to skvělý milenec: má představivost, ví přesně, co má dělat, a dokáže mě dovést k orgasmu všemi možnými způsoby. Potíž je v tom, že sám dosahuje vyvrcholení jen s největšími obtížemi a někdy to trvá hodiny, než se mu to podaří. Já jsem na konci pak celá utahaná, rozbolavělá a dokonce mě to nudí. Je nějaký způsob, jak bych mohla jeho vyvrcholení urychlit?“



Jméno: MARTIN
Věk: 50
Stav: ODLOUČENÝ
Povolání: UČITEL

Martin měl husté, šedivé vlasy a atraktivní opálenou tvář, ale v ní unavený výraz. Nedávno se rozešel se svou paní a prozradil, že v jeho manželství bylo už řadu let velmi málo sexu. Kathryn byla za posledních dvacet let první žena kromě manželky, se kterou se miloval.

„Můj sexuální život v manželství nebyl moc intenzivní, ale když jsme se s Kathryn dali dohromady, neměl jsem vůbec žádné problémy s vyvrcholením. Teď ale se mi zdá, jako by se citlivost mého penisu otupila. Když začínáme, cítím veliké vzrušení, ale trvá mi dlouho, než probudím Kathryn, a ve chvíli, kdy ona prožívá vrchol, je můj první impuls pryč. Samozřejmě, že jsem z manželství zvyklý milovat se určitým způsobem, a připouštím, že mi vadí, že to tak nedělám.“

„Dělala moje manželka něco jinak než Kathryn? Samozřejmě, že ano. Jedna z věcí, která mi chybí, je to, že se mě hodně dotýkala rukama. Dost drsně například zacházela s mým penisem.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Oba dva, Kathryn i Martin, nezávisle na sobě pověděli, že by si přáli, aby partner reagoval trochu rychleji. Naneštěstí pro Kathryn se musel Martin po odloučení manželství adaptovat na novou situaci a bylo pro něho těžké osvojit si nový stereotyp milování. Navíc měl problémy se stimulací jako mnoho jiných starších mužů: to platí ostatně pro všechny muže, že čím jsou starší, tím více podnětů vyžadují.

STIMULACE NAVÍC

Stimulace navíc, kterou starší muž často potřebuje, může být vizuální — sem patří například erotické filmy nebo knihy, nebo fyzická, jako je jisté a rázné zacházení s genitáliemi. Mnozí muži mají rádi, jestliže partnerka během styku stimuluje jejich penis a genitálie, zatímco jiní k tomu, aby dosáhli vyvrcholení, potřebují také stimulaci konečnicku a prostaty.

VZÁJEMNÁ DŮVĚRA

Martin a Kathryn si zřejmě dostatečně nedůvěřovali. Martin nechtěl připustit situaci, v níž by při milování dosáhl vyvrcholení jako první. Místo toho stimuloval Kathryn, protože se domníval, že by se mu jinak nepodařilo ji uspokojit. Nenapadlo ho, že by to Kathryn tak dalece nemuselo vadit, protože ho má ráda natolik, že mu příležitostný výpadek promine. Nepochopil ani to, že kromě erekce jsou k dispozici i jiné příjemné způsoby, jak uspokojit partnerku.

RYCHLEJŠÍ ODEZVA

Když byly na seancích s terapeutem probrány všechny nové scénáře sexuálního chování, začaly do Martinova podvědomí (a nakonec i do penisu) pronikat nové pocity. Dokázal projevit velmi otevřeně, jakým metodám dává přednost: jako mnoho mužů dával přednost drsnému zacházení s penisem, a jakmile to Kathryn pochopila, jeho odezva se zřetelně urychlila.

POUŽÍVÁNÍ VIBRÁTORU

Martin přivítal návrh, aby Kathryn k intenzivnějšímu probuzení využívala příležitostně vibrátoru. Líbila se mu tato možnost volby, zvláště když partnerka dosáhla rychle orgasmu a on tak mohl spontánně vychutnat své počáteční vzrušení.

Terapeutický program: JAK ROZŠÍŘIT MOŽNOSTI VOLBY

Většina z nás vstupuje do sexuálních vztahů, aniž předem ví, co od nich vlastně očekává. Často se pak stává, že neděláme to, co bychom si přáli, a ani partner není takový, po jakém jsme toužili. K tomu, abyste rozšířili své možnosti, musíte poznat sami sebe, své vlastní reakce i reakce partnerovy. Budete-li postupně odvážnější (ať už sami nebo ve dvojici), získáte nakonec víc sebedůvěry, budete se umět prosadit, naučíte se lépe vyrovnat s odmítnutím a budete iniciovat sexuální hry, které jste si dříve sice tajně přáli, ale neodvážili jste se je navrhnout.

Fáze 1 NAUČTE SE JEDEN DRUHÉHO POZNÁVAT

Vědomý průzkum sebe i partnera je prvním krokem k poznání vašich individuálních sexuálních možností. Sebezkájení, které vede k sebepoznávání, je životně stejně důležité, jako poznání partnerových erogenních zón. Pouze nové poznatky o sobě samých a o partnerovi vám poskytnou více možností.

Zkoumejte a poznávejte vzájemně partnerovy erogenní zóny. Tím rozvinete pocit intimity a vzájemné důvěry a na tomto pevném základě můžete vybudovat odvážnější sexuální život



EROGENNÍ ZÓNY
Erogenní zóny jsou oblasti těla, které při stimulaci vyvolávají sexuální odezvu.

EROGENNÍ ZÓNY Jakmile se seznámíte s partnerovými erogenními zónami, začněte různými způsoby stimulovat ty nejvýraznější z nich, jako jsou bradavky a genitálie. Potom se svého partnera zeptejte na další erogenní oblasti a zjistěte, jaké stimulaci u nich dává přednost.

Po prozkoumání erogenních zón, o kterých partner ví, hledejte další: většina lidí jich má víc, než si dokáže vůbec představit.

Fáze 2 ODHALUJTE SVÉ MOŽNOSTI

Je celá řada aktivit, s kterými můžete začít experimentovat, abyste podpořili svou tělesnost a prozkoumali možnosti, které se vám před tím nenaskytly.



Smyslný dotyk (viz s. 26)

HLAZENÍ Vzájemný dotyk a hlazení patří k nejsilnějším zdrojům tělesné slasti. Po horké koupeli a po použití sladce voňavé tělové vody nebo oleje se pomalu a citlivě dotýkejte svého těla a hledejte své skryté erogenní zóny. Hladte mezitím i svého partnera a nezapomeňte přítom ani na „duševní pohlazení“, když mu budete neustále opakovat, jak ho máte rádi a jak je pro vás přitažlivý. Vysvětlete mu, že i vy si přejete, aby se vás dotýkal a hladil vás, a podělte se o své pocity zcela otevřeně a bez zábran.

MASTURBACE Naučte se masturbovat bez zábran a bez pocitu viny a milujte se jen tehdy, když se vám chce, a ne když právě nemáte chuť. Vybírejte si a hledejte pouze ten druh sexuálních zážitků, po kterých toužíte, a nebojte se popustit uzdu své fantazii. Pokuste se rozšířit vlastní repertoár slasti a vnešte do něho nové nápady. Volte pokud možno takový nápad, který můžete vyzkoušet se svým partnerem, a pamatujte přítom na to, že svůj nápad můžete i lehce přizpůsobit, abyste vyhověli také partnerovým chutím.

Svému partnerovi řekněte upřímně, co máte sami rádi, ale vzdejte se ochotně záměru, který partnera nenadchl, a berte v úvahu také jeho návrhy a podněty.

SEX BEZ Pohlavního spojení Nezapomeňte, že je hodně sexuálních aktivit bez pohlavního spojení, na kterých se můžete s vaším partnerem podílet, jednoduchým prohlížením a obdivováním nahých těl počínaje a vzájemnou masturbací a orálním sexem konče.

Je samozřejmě možné některou nebo dokonce všechny tyto aktivity kombinovat s pohlavním stykem. Můžete to dělat jednoduše pro radost, nebo toho využít jako nového prvku na pestré paletě vašeho milování, abyste neskouzli do jednotvárné rutiny, která nevyhnutelně přerůstá v nudu.

Jakýkoli druh sexuální aktivity bez pohlavního spojení dodá vašemu vztahu nový rozměr smyslnosti a intimity.

Fáze 3 ROZŠÍŘUJTE SVÉ MOŽNOSTI

I když jste se vy i váš partner už naučili objevovat své nové možnosti, stále tu zůstává prostor pro rozšiřování toho, co jste si sami do té doby v praxi ověřili. Budete-li to všechno považovat za výchozí bod, zjistíte, že je celkem snadné vybudovat širokou škálu milostných praktik.

PŘIDEJTE NA EROTIČNOSTI Říkejte svému partnerovi každý den, co na něm (nebo na ní) máte rádi; totéž vyžadujte vzhledem k sobě. Dodejte vašemu milování erotičnosti tím, že nastavíte zrcadla kolem postele, abyste se v něm oba během milování viděli. Můžete si také zvuky svého milování natočit, nebo jeho průběh nasnímat na video a udělat z toho film.

PODĚLTE SE O SVÉ EROTICKÉ ZÁŽITKY Masturbujte před svým partnerem a vždy po několika týdnech si vyzkoušejte novou polohu. Pokud máte čas, sprchujte se nebo koupejte společně, proveďte si navzájem masáž voňavými oleji a promasírujte jeden druhému chodidla. Mezi další aktivity, které byste si možná rádi zkusili, patří vzájemné umývání a česání vlasů, společná večere v Adamově rouše, pomalování partnera, společné čtení nebo vzájemné předčítání erotických textů, eventuálně společné používání vibrátoru.

DUŠEVNÍ EROTIKA Erotika je samozřejmě jak duševním, tak fyzickým fenoménem a existuje mnoho způsobů, jak si projevit vzájemnou lásku a přitažlivost bez fyzického kontaktu. Můžete si například posílat milostné dopisy nebo nechávat milostné vzkazy na nečekaných místech, můžete si také do detailů popisovat své sexuální fantazie. Dokonce je možné naaranžovat setkání v baru nebo na jiném vhodném místě a jeden druhého si namluvit.



Představy (viz s. 114-119)

ODKLÁDÁNÍ ZÁBRAN U lidí, kteří jsou přesvědčeni o své erotické nezpůsobilosti, kvůli níž nemohou údajně realizovat žádný ze zajímavých podnětů, je nejtěžší překonat jejich zábrany. Ovšem každý, kdo se snaží jakýmkoliv způsobem svému (byť potenciálnímu) partnerovi přiblížit, dělá do svého chování zásadní průlom, i když si to možná ani neuvědomuje.

EROTICKÉ SVLÉKÁNÍ



Vizuální stimulace je pro vzrušení muže velmi důležitá. Běžnou sexuální energii lze umocnit (a potlačenou probudit) pohledem na ženu, která se svléká provokativním způsobem. Profesionální striptérka má samozřejmě více zkušeností, ale i když od vás nikdo nečeká, že se jí vyrovnáte, můžete techniku svlékání ohromně zlepšit, když si to budete pravidelně zkoušet doma před velkým zrcadlem.



Nechte sklouznout ramínko košilky, abyste naznačila, že svlékání bude pokračovat

Než si svléknete kombiné, přejeďte svůdně rukou po stehně

Odhalte kousek stehna mezi punčůškami a kalhotkami

VYSOKÉ PODPATKY
Muže často vzrušují, protože ženské nohy na nich vypadají delší a ženský zadeček se dostává do dráždivějšího úhlu. (Zkuste se procházet po pokoji ve spodním prádle a ve střevíčkách s vysokým podpatkem a pozorujte, jak to na partnera zapůsobí.)



Noste vyztuženou podprsenku, abyste zdůraznila poprsí i ryhu uprostřed

KOMBINÉ NEBO KOŠILE Když si svléčete šaty, můžete se soustředit na kombiné. Lepší je takové, které můžete upustit na zem a ve střevíčkách s vysokým podpatkem z něho vykročit, než takové, které musíte přetahovat přes hlavu.

Přidrže si kombiné, až z něho vystoupíte, tak, abyste ho mohla odhodit s dramatickým gestem striptérky



KALHOTKY Kalhotky si stahujte jednou rukou: působí to půvabněji, než když používáte obě ruce a musíte se přitom ohnout.



PUNČOCHY A PODVAZKY Punčochy a podvazky působí vždy svůdněji, než punčochové kalhoty. Rovněž hodně vykrojené plavečky a hedvábné kalhotky jsou svůdnější, než bavlněné.

PŘEDSTÍRÁNÍ CUDNOSTI Mějte oči sklopené a předstírejte cudnost. Hraná zdrženlivost zvýší partnerovo vzrušení, protože bude podvědomě cítit, že by se na vás vlastně neměl dívat.



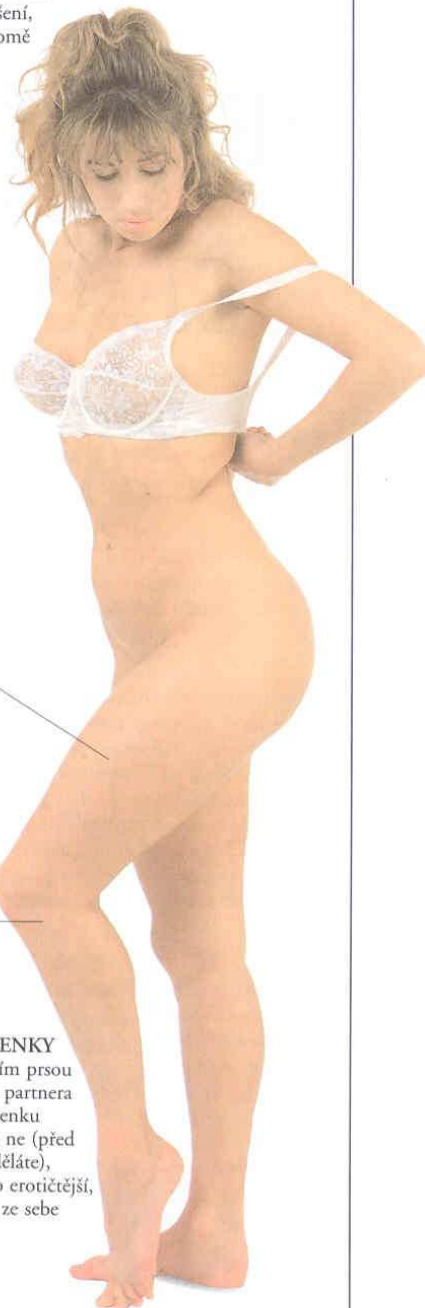
SVLÉKÁNÍ PUNČOŠEK Odepínání podvazků vám poskytuje velkou příležitost, jak předvést ladný tvar vašich nohou; pomalé svlékání punčošky z perfektně upravené nohy působí nesmírně eroticky.

Při stahování punčošek si svůdnými pohyby prstů i rukou hladíte nohy

Vysuňte dráždivě jednu nohu tak, abyste stehem zakryla klín

Dělejte pózy, o kterých víte, že partnera vzrušují

SVLÉKÁNÍ PODPRSENKY Když budete s odhalením prsou trochu otálet a napínat partnera váháním, zda si podprsenku skutečně svlečete, nebo ne (před tím, než to nakonec uděláte), bude to všechno daleko erotičtější, než kdybyste ji shodila ze sebe naráz.



JAK PRODLOUŽIT SEXUÁLNÍ ZÁŽITEK

„Někteří muži si stěžují, že ejakulují příliš rychle. Když se jich však ptám, připouštějí, že vydrží víc než půl hodiny. Otázka by měla potom znít: příliš rychle pro koho?“

OVLÁDÁNÍ ejakulace je jednou z hlavních příčin úzkosti mužů, zejména mladších, s relativně malými sexuálními zkušenostmi a nedostatkem sebedůvěry ve vlastní schopnosti. Mnozí muži, kteří mají tendenci ejakulovat příliš brzo, jsou úzkostliví a žijí v nervovém vypětí. Zřejmě spěchají i v běžném životě, o čemž svědčí jejich stravovací návyky.

Je ovšem hodně druhů rychlé ejakulace. Ta, která se jeví dotyčnému páru jako příliš kvapná, nemusí být ještě prakticky vzato předčasná. Někteří muži jsou příliš brzo uspokojeni pouze s určitými ženami, ale nemají žádný problém s jinými. Taková selektivně rychlá ejakulace obvykle naznačuje, že něco není v pořádku nikoliv s pohlavním aktem, ale s partnerským vztahem.

Někteří muži ejakulují brzo při milování, ale masturbovat o samotě dokáží celé hodiny. Je to možná proto, že se přitom necítí být pod tlakem očekávaného výsledku.

ROZBOR PŘÍPADU *Alan & Maya*

Alan i Maya měli každý určité těžkosti, jejichž kombinací vznikl problém. Potíž nebyla ani tak v Alanově předčasné ejakulaci nebo v Mayině neschopnosti dosáhnout vyvrcholení, ale jednoduše v tom, že Maya potřebovala k dosažení orgasmu více času než Alan.



Jméno: ALAN
Věk: 31
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: BANKOVNÍ ÚŘEDNÍK

Alan měl puntičkářskou, ale od přírody úzkostnou povahu. Pocházel z rozvedené rodiny a toužil po stále partnerce. S děvčaty začal chodit ve čtrnácti letech a měl zatím dvě vážné známosti.

„Když mě Annette, moje poslední dívka, pustila k vodě, byl jsem opravdu deprimovaný,“ přiznal se. „Teď jsem ale potkal jinou nádhernou ženskou. Myslím si, že je úžasná, ale bojím se, abych to zase nepokazil. Jedna z těch věcí, která asi zavinila, že mě Annette nechala, je asi moje rychlé vyvrcholení. Předčasnou ejakulaci sice nemám, ale moje nová přítelkyně Maya potřebuje dlouhý čas, než dosáhne orgasmu. Ve chvíli, kdy u ní nastává vyvrcholení, já už ztrácím zájem, protože jsem musel být dlouho v napětí, anebo ji předběhnu dříve, než má orgasmus, i když jsme se předtím milovali třeba i půl hodiny. Moc bych si přál, aby nám to klapalo. Jak to zařídít, abych ji stimuloval víc a sám se přitom nepředbíhal?“



Jméno: MAYA
Věk: 33
Stav: ROZVEDENÁ
Povolání: BANKOVNÍ ÚŘEDNICE

Maya byla Alanovou kolegyní. V minulosti měla několik partnerů, včetně kratšího manželství, a tím, co řekl Alan, byla dost překvapena.

„Nerušila jsem, že si děláš hlavu s naším milováním,“ řekla. „Moc dobře to skrýváš. Ale já jsem stejně nebyla nikdy schopna rychlého orgasmu. Jde to samozřejmě líp, když masturbuji, ale moc bych si přála najít takového muže, který by věděl, co je pro mě nejlepší. I tak si myslím, že chci nemožné. Vím také, že to nějak souvisí s důvěrou. Mám pocit, že Alanovi důvěřuji. To je taky důvod, že jsem s ním vůbec schopna dosáhnout vyvrcholení. Cítím se s ním dobře. Dokážu k němu být otevřená. A čím víc mu věřím, tím snáze docílím orgasmu, ale jestli existuje způsob, jak své vzrušení zrychlit, rozhodně bych si ho ráda osvojila.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Je třeba zdůraznit, že potřeba ejakulovat po půl hodině milování není sexuálním problémem. Není jím ani vyvrcholení až po třicetvrtěhodinové stimulaci. Pro tento pár však rozdíl v načasování vytvořil partnerský problém.

OVLÁDÁNÍ EJAKULACE

K tomu, aby Alan mohl lépe ovládat ejakulaci, jsem mu radila praktikovat s partnerkou techniku stisku. Tato technika nás učí ovládat ejakulační reflex. Žena masturbuje partnera, dokud jí neřekne, že je těsně před ejakulací. V tomto okamžiku mu stiskne pevně penis palcem v oblasti uzdičky a prsty těsně pod žaludem, a drží ho do té doby, dokud se nutkání k ejakulaci neztratí. Pak pokračuje v masturbaci a opakuje celý manévř pokaždé, když se znovu blíží ejakulace. Pravidelným a trpělivým trénováním uvedené techniky a opakovanými pokusy zadržet ejakulaci bez partnerčiny pomoci se muž naučí své nutkání ovládat.

STIMULACE

Také Alan uvítal s hlubokým ulehčením Mayino tvrzení, že jí ani v nejmenším nevádí, jestliže orgasmu dosáhne jako první on. Trápilo ho však, jak má stimulovat partnerku poté, co sám dosáhl vrcholu. Poprvé se dvojice rozpovídala také o Mayiných potřebách. „Jak moc se to liší, když si to děláš sama?“ zajímal se Alan. Na dalších milostných schůzkách ji požádal, aby mu to ukázala a pomohla mu dělat to stejně. I když to všechno Mayiny reakce urychlilo, potřebovali oba povzbudit, protože zlepšení vyžadovalo ještě čas, a to na obou stranách. Bylo totiž snadné ztratit kuráž.

SEXUALITA MIMO OBLAST GENITÁLÍ

Když jsem Alanovi vysvětlila, jak má ovládat ejakulaci a stimulovat partnerku, doporučila jsem mu, aby se soustředil též na jiné aspekty sexuality, než ryze genitální. Prakticky poprvé pak ocenil i jinou stránku sexuality, jako je dotýkání, hlazení, mazlení a muchlání. Vyzkoušel si s Mayou i program k obohacení sexuálních aktivit (viz s.50). Krom toho, že mu program poskytl skvělý tělesný zážitek, naučil ho také uvolnit se a vychutnat rozkoš, z které ho předtím úzkostné pocity vyřazovaly. Aby měl z milování požitek, potřeboval Alan povzbudit; také Maya se potřebovala zbavit určitých zábran: v jejím případě šlo o používání vibrátoru (viz s.184). Ukázalo se, že to je něco, co si celá léta toužila zkusit, ale nikdy to sama sobě nedovolila.

Terapeutický program: JAK OBOHATIT SEX

Naše milostné techniky se obvykle rozvíjejí v určité stereotypy. Existuje pro to velmi dobrý důvod, protože zvolené modely nám poskytují maximální potěšení. Přitom se však vzdáváme alternativních cest k tělesné rozkoši a to je škoda, protože ať už je objektivně milenců sebekouzelnější, je vždycky příjemné mít k dispozici i nějakou alternativu.

Kromě rozvíjení smysluplnosti umožňují alternativní cesty též stimulující setkání s pocity novosti, které je nesnadné získat v dlouhodobém vztahu. Chcete-li vrátit svému milostnému vztahu původní svěžest, musíte použít nějaký program, který vám umožní návrat k základům vaší sexuality: budete společně dělat věci, které jste už dávno nedělali, a budete rozvíjet takový druh dotykové terapie, který obnoví vaši vzájemnou důvěru a vyvolá potěšení. Dobrý program pomáhá také zlepšit sexuální komunikaci (viz s.32-33), protože vyžaduje, abyste si sdělovali své pocity a reakce, a podporuje také návrat ke dnům „pettingu“ (mazlení).



Dotyková erotika
(viz s.54)

VÝZNAM DOTYKU Dotyk je patrně nejdůležitější a nejkrásnější stránkou jakéhokoliv vztahu. Příjemný dotyk nás vrací do nejranějšího období, kdy se nás celistvě dotýkalo a obklopovalo mateřské lůno, kdy jsme pak jako děti nacházeli pohodlí a bezpečnost v mateřském náručí, nebo kdy jsme se při dětských hrách mazlili a dotýkali svých rodičů a sourozenců. V dospělém věku si vlastně tyto dětské zkušenosti osvěžujeme se svými partnery. Ovšem ne všichni ovládáme dotyky dobře, ať už proto, že jsme sami byli o ně v dětství ošizeni, nebo proto, že se náš partner dotykům brání, nebo dokonce proto, že si myslíme, že dotyk je přijatelný pouze ve spojitosti se sexem.



Erotický dotyk
(viz s.26)

NÁVRAT K ZÁKLADŮM Program je zaměřen na citlivost pokožky. Umožní vám a vašemu partnerovi vrátit se k základům a znovuobjevit — s pomocí masáží a mazlení — dávno zapomenutou rozkoš.

Fáze I UDĚLEJTE JEDEN DRUHÉMU MASÁŽ

K podmínkám úspěšné masáže patří: příjemné prostředí, soukromí, teplo a pevná podložka (nejlépe pokrytá velkou, měkkou přikrývkou), zrovna tak jako teplé ruce a teplý masážní olej. Používáte-li olej, vetřete si ho nejprve do svých rukou, než ho budete nanášet na partnerovu pokožku. Olej nekapejte na partnerovu pokožku přímo, protože to často působí rušivě.

Váš partner leží tvář dolů, vy ho masírujete a soustřeďujete se přitom na jeho záda, ramena a hýždě. Nezapomeňte se během masáže partnera zeptat na jeho pocity a reagovat na ně. Učíte se tak respektovat, co dělá partnerovi dobře, objevujete zapomenuté pocity a vytváříte si nové. Signalizujte, kde jsou vám dotyky obzvláště příjemné.

Obecně pro masáž platí, že se má provádět *pomalou*, za pomoci následujících základních masážních pohybů.

KROUŽENÍ Položte dlaně na partnerova ramena a dělejte krouživé pohyby: je to první, zcela základní masážní pohyb, který lze kombinovat s jinými. Pohybujte oběma rukama ve stejném směru od páteře směrem k bokům a pokračujte dolů po zádech a podél boků až k sedacím svalům.

Pokračujte v krouživých pohybech od hýždí stále dolů, až k horní části partnerových nohou, pak postupujte v opačném směru opět nahoru k trupu. Krouživé pohyby lze aplikovat jak při této proceduře, tak při jakémkoliv jiné, kterou vynajdete. Masáž ukončete pod zadkem. Dál můžete pokračovat nějakým jiným pohybem, např. tzv. klouzáním.

KLOUZÁNÍ Klouzání je neefektivnější částí jakékoliv masáže. Položte ruce na nejnižší část partnerových hýždí tak, aby dlaně přiléhaly plnou plochou a prsty směřovaly k hlavě. Potom celou tíhou vašeho těla, vycházející přímo ze solárního plexu, začněte tlačit obě ruce směrem nahoru podél páteře, a to libovolně dlouho. Jde o silný tlak, protože se plnou vahou nakláníte na svého partnera; ten to pocítuje jako vlnu, která mu (jí) teče podél zad a hrozí, že zaplaví i hlavu. Pak pokračujte v masáži pohyby, které nazýváme plavání, a také pohyby palce.

PLAVÁNÍ Při tomto druhu masáže se vaše ruce pohybují těsně u sebe v protisměrných kruzích, jako byste plavali prsa. Tento způsob se nejlépe hodí k masáži zad, zvláště v místech, kde je vaše tělo obaleno silnějšími vrstvami svalstva nebo tuku, a k masáži hýždí. Jako při všech druhích masáže je i zde zapotřebí dostatek teplého masážního oleje.

Masírujte partnera na posteli. Je-li příliš měkká, provádějte masáž na matraci, na prošívané přikrývce nebo na dekách, naskládaných na zemi.



Používejte ohrátý masážní olej, aby vaše ruce a partnerova pokožka byly kluzké a citlivé

PLAVÁNÍ Tento způsob je podobný kroužení až na to, že ruce zde krouží těsně u sebe nikoliv v souhlasném, ale opačném směru: takto by se pohybovaly, kdybyste plavali prsa. Tyto pohyby můžete vést nahoru i dolů, po všech zádových svalech včetně hýždí.

MASÁŽ PALCI Střídavě oběma palci dělejte na nejnižší části partnerových zad krátké a rychlé pohyby a tlačte na hýždě směrem k pasu. Pokračujte v témž směru po pravé straně těla až k ramenům, potom proveďte totéž i na levé straně. Masáž ukončete opět na zadku.



KROUŽENÍ Kroužení (circling) je základním masážním pohybem, při kterém se obě ruce pohybují ve stejnosměrných kruzích, na rozdíl od plavání, kde se pohybují opačně.

LEHKÁ MASÁŽ Je to jeden z nejpříjemnějších masážních pohybů. Bříšky prstů se letmo dotýkejte partnerovy pokožky. Můžete přitom používat obě ruce současně nebo jen jednu.

LEHKÁ MASÁŽ Lehký, klouzavý dotyk má konejšivý, uklidňující efekt a váš partner pocítí, že kromě duševní relaxace zvyšuje též účinek celé procedury. Po poněkud drsnějších formách masáže, jako je kroužení, hnětení a masáž palci, vyvolává tento druh masáže příjemný pocit a můžete ho během seance použít kdykoliv a kolikrát se vám zachce. Můžete ho využít také na začátku celé masážní procedury jako příjemného a uvolňujícího způsobu, jak nanést teplý masážní olej na partnerovo tělo.

Začněte sériemi jemných klouzavých pohybů rukou. Dlaní a prsty klouzejte co nejjemněji po partnerových zádech od ramen až k hýždím. V okamžiku, kdy vaše ruka dojde

až dolů a chcete ji odtáhnout, začněte celý pohyb znovu druhou rukou.

Tímto způsobem proveďte celkem asi dvanáct pohybů tak, aby se překrývaly a vyvolávaly u partnera dojem jediného dlouhého nepřerušovaného pohybu. Opakujte totéž na zadní straně nohou, potom tutéž sérii na zádech a na nohou. Používejte přitom jen bříška prstů a partnerovy pokožky se dotýkejte co nejjemněji.

MASÁŽ KLOUBY PRSTŮ Svými palci můžete vyvíjet v oblasti ramen, hrudníku, rukou, nohou a chodidel pevný lokalizovaný tlak, a to tak, že jimi přitlačíte, abyste na ně-



TLAK Palci vyvíjejte lokalizovaný tlak statický, při kterém tlačíte několik sekund na jedno místo, než změníte polohu, nebo tlak kruhový, při kterém děláte palci malé kroužky.



Věnujte masáži vždy dostatek času — vaše pohyby ať jsou pomalé a smyslné

HNĚTENÍ Tento druh masáže, jak naznačuje samo jméno, připomíná hnětení těsta. Je obzvláště vhodný pro masáž svalnatějších částí těla, jako jsou sedací svaly a stehna, ale též ramena a dolní část krku.

MASÁŽ KLOUBY PRSTŮ

Klouby prstů masírujte partnerovi ramena, hrudník, dlaně a chodidla. Dělejte malé kruhové pohyby, abyste vyvolali efekt vlnění.



Váš partner se bude cítit pohodlněji, bude-li mít pod hlavou polštář

kolik sekund vyvolali statický tlak, anebo jimi děláte malé kroužky, aby se vytvořily kruhové vlny tlaku. Alternativu k tlaku palce tvoří pohyb kloubem.

Jak sám název naznačuje, děláte klouby prstů malé kruhové pohyby, jimiž vytváříte na partnerově pokožce a podkožním svalstvu vlnový efekt.

Využívejte k této masáži střední části vašich prstů, kdy máte ruce sevřeny tak, že špičky prstů lehce tlačí na dlaně. Podobně jako hnětení, je i masáž klouby obzvláště vhodná pro horní část hrudního koše, ramena, spodní část krku, ruce, nohy a pro horní a vnější strany stehen.

Chcete-li tímto způsobem masírovat partnerovu ruku, opřete si ji napřed dlaní vzhůru o vlastní ruku. Pak přejíždějte po jeho dlaní prstními klouby své druhé ruky a dělejte malé kruhové pohyby: pokryjte jimi celou dlaň a střídějte přitom jemnější a pevný tlak. Tuto masáž kombinujte s tlakem palce na dlaň i na vrchní stranu ruky, abyste snížili napětí ve svalech a šlachách. Stejnou kombinaci kloubů a palce použijte i pro masáž partnerových chodidel.

HNĚTENÍ Hnětení je druh masáže, který vyžaduje obdobnou manipulaci, jako hnětení těla: kousek svalu uchopíte mezi prsty a palec a střídavě ho svíráte a uvolňujete. Lehké hnětení napíná a uvolňuje pokožku a podkožní svalstvo. Chceme-li masírovat svaly uložené hlouběji, musíme postupovat razantněji.

Hnětení se obzvláště dobře hodí pro masírování a uvolnění svalnatějších částí partnerova těla, jako jsou hýždě, boky a stehna, a také pro odstranění napětí z ramen a krku. Můžeme je však aplikovat na kteroukoliv část těla, kde je dostatek svalové hmoty, aby masáž byla efektivní a příjemná.

Obvykle se využívá obou rukou, které položíte na partnerovu pokožku vedle sebe s palci do stran. Jednou dlaní tlačte dolů, až se mezi ukazovákem a palcem vyboulí svalstvo. Uchopte tuto vyboulinu jednou rukou a jemně ji stiskněte; až ji pustíte, stiskněte ji druhou rukou. Celý postup několikrát opakujte a střídavě oběma rukama svalstvo rytmicky svírejte a uvolňujte.

Až si tento hmat osvojíte trochu lépe, budete schopni sevřít partnerovo svalstvo tak, že se bude zdát, jakoby se v menších vlnách přelávalo z jedné ruky do druhé. Na svalnatější části těla, jako je zadek a vnější strany stehen

a boků, použijte hmatů pevnějších, jdoucích do hloubky. Chcete-li, aby masáž byla v tomto případě ještě hlubší a účinnější, musíte sval, který budete držet v ruce, nejen stisknout, ale navíc jím pevně, i když jemně zakroutit.

Méně svalnaté partie (jako vnitřní strany stehen a lýtek, břišní svalstvo, hrudník, záda, ramena a krk) vyžadují lehčí formu hnětení.

Fáze 2 VYUŽIJTE MASÁŽE KE ZKVALITNĚNÍ SEXU

Začněte teplou koupelí, nejlépe společnou. Důkladně jeden druhého namydlete a klouzejte vlhkými prsty po partnerově těle. Lehněte si na znak, odpočívajte v teplé vodě a vychutnávejte požitek ze vzájemného tělesného dotyku. A nemějte naspěch.

Po koupeli zabalte jeden druhého do teplých, měkkých osušek a lehněte si do vyhřáté postele (všechno to vytápění se musí zařadit předem). Přikročte k vzájemné masáži, ale měli byste se dohodnout na tom, že nedojde k pohlavnímu styku (tím odstraníte požadavek předvádět se). Při masáži se střídějte po půlhodině. Ten, kdo právě přijímá masáž, by měl partnera přesně informovat o tom, jak vnímá dotyky na různých místech těla — kromě genitálií, které jsou v této fázi tabu — a zároveň by měl sám sdělit, kde je mu dotyk nejpríjemnější. Vaším úkolem v této fázi je poskytovat a přijímat rozkoš. Celou proceduru byste měli opakovat ve dvou až třech hodinových schůzkách za týden, v době, kdy máte zajištěné soukromí.

Fáze 3 STIMULACE GENITÁLIÍ

Začněte teplou koupelí jako v předchozím případě a odejděte pak do ložnice. Opět byste se měli dohodnout, že nedojde k pohlavnímu styku. Pokračujte s masážemi, ale tentokrát do nich zahrňte i genitálie.



Erotická masáž (viz s.106)

Cílem je informovat se o reakcích na dotyk, ale i příjemný tělesný zážitek. Muž by měl prozradit, jaké dotyky na penisu mu dělají dobře, a žena zase, má-li ráda, aby se muž dotýkal přímo vagíny a klitorisu, nebo jejich okolí. Pokuste se poskytnout si rozkoš, ne však orgasmus.

EROTIKA DOTYKU



Zkoumání erotického potěšení z dotyku (ať už aktivního nebo pasivního) je nejen velmi zábavné, ale podporuje také důvěru a intimitu a pomáhá rozvíjet dobré sexuální porozumění mezi vámi a vaším partnerem. Uvědomíte si ostřeji své vlastní reakce na dotyk a naučíte se lépe chápat partnerovy odezvy. Je to užitečná technika k zlepšení a oživení vašeho sexuálního života.

HEDVÁBNÝ DOTYK

Hedvábí bylo vždy vysoce ceněno pro svou vzrušující jemnost. Můžete ho velmi účinně využít k hlazení a dráždění partnera. Uchopte hedvábný šátek nebo kapesník za cíp a vlečte ho lehounce a dráždivě po partnerově pokožce.

Táhněte šátek po jejím těle co nejpomaleji, aby celkový vjem byl maximálně erotický

Se zavázanýma očima budete vnímat dotyk daleko pronikavěji



Jednou rukou mu česíte vlasy, druhou ho jemně hladíte



HLAZENÍ KARTÁČEM Jemné hlazení kartáčem vyvolává zcela jiné pocity, než hedvábí. Kartáčem s jemnými štětinami, například dětským, lze jemně lechtat a stimulovat partnerovu nahou pokožku (nahofe).

Kartáčem s tvrdšími štětinami kartáčujte partnerovi vlasy a masírujte mu (nebo jí) pokožku hlavy (vlevo).

Partner brzo zjistí, že lechtání vyvolané masáží pokožky na hlavě ho příjemně uklidňuje

POMALUJTE SI TĚLA

Vzájemné pomalování špičkami prstů je vzrušující v mnoha ohledech: je velmi příjemné ponořit prst do barvy a rozetřít ji po partnerově kůži, příjemné je zakoušet totéž na vlastní kůži; navíc máte také potěšení ze hry, při které jeden druhému malujete na tělo barevné obrázky.

Tělové barvy jsou lehce omyvatelné a netoxické; některé jsou dokonce jedlé, s rozmanitými příchutěmi



ZÁBAVA A HRY Malováním směšných obrázků na partnerovo tělo se můžete bavit celé hodiny. Popustte uzdu své uličnické představivosti.



Pomalujte partnerovi jeho nejcitlivější místa a podle stupně citlivosti volte různé barvy

Zakryté oči vyvolávají pocit erotické bezmocnosti

ŠIMRÁNÍ PEREM Velké pero (nejlépe pštrosí nebo paví) se výborně hodí na šimrání partnerovy pokožky. Tím, jak měníte styl lechtání, můžete vyvolat pocit hravosti nebo dráždivé erotičnosti. Lechtáte-li partnerovy erogenní zóny, jeho vzrušení jen vystupňuje.

Lechtáním pokožky vyvoláte v partnerovi erotické pocity; lechtáním genitálií povzbudíte jeho sexuální vzrušení

Chcete-li zjistit, kde je partner nejcitlivější, sledujte výraz jeho tváře



EROTICKÝ BANKET



Jídlo a milování patří k nejdůležitějším životním smyslovým aktivitám. Ústa, nejvšestrannější část těla vůbec, jsou schopna dávat a přijímat rozkoš mnoha způsoby. Nápaditá kombinace líbání, lízání, jemného hryzáni partnerova těla a vybraných lahůdek s erotickým nábojem nám umožní připravit sexuální hostinu. Tento dotyk exotiky rozšíří vaše sexuální horizonty tím nejpříjemnějším způsobem.

POHOSTĚTE PARTNERA

Než se váš partner vrátí z koupelny, připravte mu jako příjemné překvapení různé druhy ovoce a delikátních lahůdek a podávejte vše s vychlazeným vínem.



Krmením partnera zvýšíte erotičnost zážitku

Nabízejte pochoutky jeden druhému



ÚLITBA SLASTI Trocha medu, sirupu nebo i šampaňského působí velmi příjemně, když se vám rozlévá po prsou až na břicho.



Prostěradla a ložní prádlo zakryjte osuškami



POUŽÍVEJTE SVÝCH ÚST KREATIVNĚ Olizujte a sajte med, sirup nebo víno z partnerova těla a přehánějte přítom pohyby jazykem. Dlouhé tahy jazyka s jeho drsným povrchem bude partner vnímat jako neobyčejně senzuační a příjemné.



JAK SE DĚLÁ „MALBA NA TĚLO“ Pomalými krouživými pohyby lze nanést na partnerčiny bradavky šlehačku a pak ji jemně vysát ústy.

Ať ví, že byste ji láskou snědl

Přesuňte se dráždivě blízko k jejímu klínu

STRATEGICKÉ UMÍSTĚNÍ Položte několik kousků ovoce do partnerova klína a provokativně si je odtud ústy berte.



VŠE JE DOVOLENO Pokryjte partnera po celém těle měkkým ovocem, rozmačkejte ho o jeho (její) nahé tělo a pomalu, smyslnými dotyky ho roztlákejte nahoru, dolů a do kruhu (viz vlevo). Pocit erotické blízkosti můžete zvýšit vzájemným krmením z úst do úst, přitom však se nepřestávejte vzájemně hladit ovocnou kaší. Jste-li oba vzrušení a dokonale připraveni, zakončete svůj sexuální banket velkolepým vyvrcholením a masírujte se přitom dále rozdrceným ovocem (viz dole).

Svůlnými pohyby rozmačkávejte ovoce o partnerovo tělo

Ukažte partnerovi, jak se vám líbí nový zážitek



JAK DÁT NAJEVO SVÉ SEXUÁLNÍ POTŘEBY

*„Jak můžeme my ostýchavější
dosáhnout takové sebedůvěry, abychom
si dokázali přesně říci o to, co je naším
přáním? Celé tajemství je v tom, že
musíme začít od maličkosti: nejdříve
je třeba se vypořádat s lehčími úkoly,
a teprve až budeme trochu
sebevědomější, přikročit k těžším.“*

JEDNÍM ZE ZDROJŮ
problémů ve vztazích mezi
partnery je nedostatek
komunikace. Tato neschopnost
se zvláště hojně vyskytuje
v sexuálních záležitostech.
Mnoho žen má neuspokojivý
sexuální život, protože se
nemohou odhodlat k diskusi na
toto téma.

Kdyby byl svět ideální, muži by
sexuální potřeby svých
partnerek lépe chápali, byli by
k nim citlivější a udělali by
všechno, aby tyto potřeby
uspokojili. Ve skutečnosti si
však muži často ani
neuvědomují, že se jejich
partnerkám nedostává
potřebného sexuálního
uspokojení. Nevšimnou si toho
a jejich partnerky jsou příliš
stydlivé, nebo z nějakých příčin
odmítají se tímto problémem
zabývat.

Pokud chce žena tyto těžkosti
ve vzájemném vztahu nějak
překonat, musí převzít
iniciativu a naučit se vyjadřovat
své potřeby jasně, ale taktně,
aby muž věděl, jak je má splnit.
Prvním krokem k tomu je umět
se více prosazovat a naučit se
cítit při diskusi na toto téma
přirozeně. Jakmile je žena
schopná mluvit s partnerem
o sexu bez zábran, zjistí, že je
pro ni snadnější převzít
aktivnější úlohu při milování
a tím zvýšit erotické uspokojení
obou partnerů.

ROZBOR PŘÍPADU Irene & Tom

Tom byl milenec, který vždy velmi ospíchal a nikdy nedovedl Irenu k orgasmu. Ona si přitom byla jistá, že by k němu mohla dospět, kdyby ji stimuloval prsty trochu déle. Když už ale on sám orgasmu dosáhl, nikdy ho o to nepožádala. A výsledek? Tom se nikdy nedozvěděl, že Irene je fyzicky schopná dospět k vyvrcholení, a tak se ani nenaučil, jak ji k němu přivést.



Jméno: IRENE

Věk: 22

Stav: SVOBODNÁ

Povolání: RECEPČNÍ

Irene, která prožívala svůj druhý sexuální vztah, velmi silně pociťovala, že se jí v tomto vztahu nedostává tolik fyzického uspokojení, jak by si přála.

„Nikdy jsem neměla orgasmus,“ řekla. „Jinak jsem o tom četla už dost, takže vím, že mi něco chybí. Tom je milý člověk, ale pořád ospíchal. Nejen v sexu, ale i v normálním životě. Je obchodním cestujícím a je velmi citlivý: brzo ráno odchází a společné večery naplňuje protelefonuje. Nato, že zatím spolu ještě nežijeme, je toho na mě trochu moc. V posteli já tak sotva začnu, a on už to má za sebou. Asi bych mohla dosáhnout vrcholu, kdyby trochu přibrzdil, jenže pro mě je hrozně těžké mu říct, aby to nějak změnil. Mám strach, že by si mohl myslet, že není v posteli dost dobrý, a pak by mě nechal. Tak to ale není. Potřebuju prostě trochu jiné tempo. Přitom se mu to bojím říct.“



Jméno: TOM

Věk: 26

Stav: SVOBODNÝ

Povolání: OBCHODNÍ CESTUJÍCÍ

Tom měl na sobě oblek a nesl si sebou aktovku a vzorkovnici. Každou chvíli se díval na hodinky. „Jsem tu proto, že mě o to Irene požádala. Zdá se mi, že má nějaký sexuální problém, s kterým bych jí samozřejmě rád pomohl. Přirozeně, že bych byl raději, kdyby měla se mnou orgasmus, ale abych byl upřímný, zdá se mi, že se jí sex líbí i tak. Ano, myslím to s ní vážně, jinak bych tady nebyl. Plánovali jsme, že se tak za čtyři měsíce zasnoubíme. Oba její bratři jsou mi ohromní přátelé a o její rodině si myslím to nejlepší.“

„Měl jsem předtím hodně děvčat, a žádná z nich neměla renhle problém. Ale taky jsem to se žádnou nemyslel vážně. Irene je možná dost nenápadná, ale zato je velmi bystrá. Rád si s ní povídám a cítím se v její společnosti dobře. Ano, chci být machr. Snažím se prodat co nejvíc, abych si mohl uložit dost peněz na dům. Chtěl bych, aby moje žena a děti měly tu nejvyšší životní úroveň.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Zde bylo zapotřebí vyřešit dva problémy. Za prvé, Irene se potřebovala naučit klást problematické otázky, z kterých měla strach. Za druhé, Tom nejenže nevěnoval dostatek pozornosti Ireniným potřebám, ale sám se ještě snažil urychlit vlastní vyvrcholení.

JAK ZPOMALIT TEMPO

Jak se ukázalo, Tom ospíchal ve svém životě prakticky se vším, zvláště však s kariérou, se sexem a s odpovědní na otázky týkající se Irene. Snad proto, že jsem ho na jeho věčný spěch upozornila hned na první schůzce, pochopil rychle smysl problému — že má totiž Irene poskytnout více prostoru, aby byla sama sebou. Z jeho odpovědi bylo znát, že se cítí v roli jejího ochránce.

Nakonec vyšlo najevo, že to, co ve skutečnosti chránil, bylo jeho dětství. Protože však jeho rodina v původní podobě existovala už jen v jeho představách, nebyla tato ochrana vůbec nutná. Tomovi se viditelně ulevilo a Irene mu dala najevo, jak jí to těší.

Tom přísahal, že obrátí list, a dohodl se s Irene na hesle z jejich soukromého kódu, které Irene vysloví, kdykoliv se Tom vrátí ke svým starým návykům. Navíc Tom souhlasil, že se bude snažit vlastní orgasmus oddálit a že k tomu v případě potřeby použije metodu tzv. stisku (viz s.49).

JAK SE STÁT ZDRAVĚ SOBECKOU

První Irenin úkol byl naučit se docílit orgasmu autostimulací (viz s.180). Jakmile jednou poznala podstatu svých sexuálních reakcí, byla už na tom daleko lépe, protože mohla tuto zkušenost vnést do svého vztahu a sdílet ji s Tomem. Snažila se trénovat asertivitu jednoduchými cvičeními: to jí pomáhalo vyjádřit své potřeby i v situacích pro ni velmi nesnadných a naučila se využívat svých poznatků v intimních chvílích s partnerem.

Tom se sice nějaký čas musel držet na uzdě, ale naučil se zpomalit tempo natolik, aby se také Irene mohla prosadit a nebyla pouze jeho stínem. Naučil se také mít radost z toho, když ji sám vzrušoval, a objevil, že i pro něho je to vysoce vzrušující. Sexuální život i vzájemné porozumění obou se výrazně zlepšilo a za několik měsíců mohla naše dvojice — dnes už daleko šťastnější — oznámit své zasnoubení bez sebeemnějšího zaváhání.

ROZBOR PŘÍPADU Irene & Tom

Tom byl milenec, který vždy velmi ospíchal a nikdy nedovedl Irenu k orgasmu. Ona si přitom byla jistá, že by k němu mohla dospět, kdyby ji stimuloval prsty trochu déle. Když už ale on sám orgasmu dosáhl, nikdy ho o to nepožádala. A výsledek? Tom se nikdy nedozvěděl, že Irene je fyzicky schopná dospět k vyvrcholení, a tak se ani nenaučil, jak ji k němu přivést.



Jméno: IRENE

Věk: 22

Stav: SVOBODNÁ

Povolání: RECEPČNÍ

Irene, která prožívala svůj druhý sexuální vztah, velmi silně pociťovala, že se jí v tomto vztahu nedostává tolik fyzického uspokojení, jak by si přála.

„Nikdy jsem neměla orgasmus,“ řekla. „Jinak jsem o tom četla už dost, takže vím, že mi něco chybí. Tom je milý člověk, ale pořád ospíchal. Nejen v sexu, ale i v normálním životě. Je obchodním cestujícím a je velmi citlivý: brzo ráno odchází a společné večery naplňuje protelefonuje. Nato, že zatím spolu ještě nežijeme, je toho na mě trochu moc. V posteli já tak sotva začnu, a on už to má za sebou. Asi bych mohla dosáhnout vrcholu, kdyby trochu přibrzdil, jenže pro mě je hrozně těžké mu říct, aby to nějak změnil. Mám strach, že by si mohl myslet, že není v posteli dost dobrý, a pak by mě nechal. Tak to ale není. Potřebuju prostě trochu jiné tempo. Přitom se mu to bojím říct.“



Jméno: TOM

Věk: 26

Stav: SVOBODNÝ

Povolání: OBCHODNÍ CESTUJÍCÍ

Tom měl na sobě oblek a nesl si sebou aktovku a vzorkovnici. Každou chvíli se díval na hodinky. „Jsem tu proto, že mě o to Irene požádala. Zdá se mi, že má nějaký sexuální problém, s kterým bych jí samozřejmě rád pomohl. Přirozeně, že bych byl raději, kdyby měla se mnou orgasmus, ale abych byl upřímný, zdá se mi, že se jí sex líbí i tak. Ano, myslím to s ní vážně, jinak bych tady nebyl. Plánovali jsme, že se tak za čtyři měsíce zasnoubíme. Oba její bratři jsou mi ohromní přátelé a o její rodině si myslím to nejlepší.“

„Měl jsem předtím hodně děvčat, a žádná z nich neměla renhle problém. Ale taky jsem to se žádnou nemyslel vážně. Irene je možná dost nenápadná, ale zato je velmi bystrá. Rád si s ní povídám a cítím se v její společnosti dobře. Ano, chci být machr. Snažím se prodat co nejvíc, abych si mohl uložit dost peněz na dům. Chtěl bych, aby moje žena a děti měly tu nejvyšší životní úroveň.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Zde bylo zapotřebí vyřešit dva problémy. Za prvé, Irene se potřebovala naučit klást problematičké otázky, z kterých měla strach. Za druhé, Tom nejenže nevěnoval dostatek pozornosti Ireniným potřebám, ale sám se ještě snažil urychlit vlastní vyvrcholení.

JAK ZPOMALIT TEMPO

Jak se ukázalo, Tom ospíchal ve svém životě prakticky se vším, zvláště však s kariérou, se sexem a s odpovědní na otázky týkající se Irene. Snad proto, že jsem ho na jeho věčný spěch upozornila hned na první schůzce, pochopil rychle smysl problému — že má totiž Irene poskytnout více prostoru, aby byla sama sebou. Z jeho odpovědi bylo znát, že se cítí v roli jejího ochránce.

Nakonec vyšlo najevo, že to, co ve skutečnosti chránil, bylo jeho dětství. Protože však jeho rodina v původní podobě existovala už jen v jeho představách, nebyla tato ochrana vůbec nutná. Tomovi se viditelně ulevilo a Irene mu dala najevo, jak jí to těší.

Tom přísahal, že obrátí list, a dohodl se s Irene na hesle z jejich soukromého kódu, které Irene vysloví, kdykoliv se Tom vrátí ke svým starým návykům. Navíc Tom souhlasil, že se bude snažit vlastní orgasmus oddálit a že k tomu v případě potřeby použije metodu tzv. stisku (viz s.49).

JAK SE STÁT ZDRAVĚ SOBECKOU

První Irenin úkol byl naučit se docílit orgasmu autostimulací (viz s.180). Jakmile jednou poznala podstatu svých sexuálních reakcí, byla už na tom daleko lépe, protože mohla tuto zkušenost vnést do svého vztahu a sdílet ji s Tomem. Snažila se trénovat asertivitu jednoduchými cvičeními: to jí pomáhalo vyjádřit své potřeby i v situacích pro ni velmi nesnadných a naučila se využívat svých poznatků v intimních chvílích s partnerem.

Tom se sice nějaký čas musel držet na uzdě, ale naučil se zpomalit tempo natolik, aby se také Irene mohla prosadit a nebyla pouze jeho stínem. Naučil se také mít radost z toho, když ji sám vzrušoval, a objevil, že i pro něho je to vysoce vzrušující. Sexuální život i vzájemné porozumění obou se výrazně zlepšilo a za několik měsíců mohla naše dvojice — dnes už daleko šťastnější — oznámit své zasnoubení bez sebeemnějšího zaváhání.

Terapeutický program: JAK ZVÝŠIT SEXUÁLNÍ ASERTIVITU

Asertivita (umění prosadit se) nám pomáhá zvládat složité situace. Dává nám pocit vlastní hodnoty a důležitosti a utvrzuje nás v přesvědčení, že měnit názory a dělat chyby je naprosto normální. Stát se sexuálně asertivním znamená umět se vyrovnat s nepříjemnými situacemi, vědět, nač máme právo, a nakonec své umění v dané situaci také uplatnit.

Fáze 1 JAK ZVLÁDNOUT OBTÍŽNÉ SITUACE

Nejprve si musíte vyjasnit, které situace jsou pro vás problémové. Udělejte si seznam situací (nemusí být jen sexuálního rázu), s nimiž se těžko vyrovnáváte, a uspořádejte je tak, aby nejtěžší byly nahoře a nejsnazší dole. Začněte od dolního konce a každou situaci si přehrajte s někým ze svých přátel. Je-li některá situace natolik intimní, že ji s nikým cizím nechcete zkoušet, zkuste si ji před zrcadlem sami a nahrajte si svůj hlas, abyste měli jistotu, že se vyjadřujete jasně a přesvědčivě.

Jakmile získáte tímto způsobem sebedůvěru, budete si umět poradit i s životní realitou. Zhluboka se nadechněte a zkuste zvládnout konkrétní situaci tak, jak jste si to nacvičili. Myslete přitom na „listinu práv asertivity“.

Fáze 2 JAK ŘÍKAT NAHLAS NESLUŠNÁ SLOVA

Známý návod, kterého používají profesionální konzultanti k tomu, aby se při debatách o sexu necítili nepříjemně, spočívá v tom, že se promítají filmy o sexualitě a pak se o nich diskutuje. V jednom z prvních filmů herec prostě předčítá nekonečný seznam. Každý film, ve kterém herec čte nějaký seznam, působí dost bizarně, ale tenhle obzvlášť, protože se skládá ze samých neslušných slov.

Vaše první reakce na začátku filmu je, že nevěříte svým uším a jste šokováni, ale když vyslechnete obrovské množství odporných slov, která jsou prezentována naprosto nezáživně, zjistíte nakonec, jak tam tak sedíte a po-

sloucháte, že se vás už nic nemůže dotknout. Prostě jste si zvykli. Proces, ve kterém jste něčemu vystaveni tak dlouho, že už se vás to nijak nedotýká, se nazývá znečitlivění.

NESLUŠNÁ SLOVA Neslušná slova v sobě nesou zápornou konotaci, což je jakýsi druh negativního náboje. Když slyšíte jedno nebo více takovýchto slov, automaticky s nimi odsoudíte i popisovaný objekt. Fakticky jsou však tato tzv. neslušná slova téměř výlučně rezervována pro genitálie a sexuální aktivitu.

LISTINA PRÁV ASERTIVITY

- Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a nést odpovědnost za jejich započítí i za následky.
- Mám právo neuvádět důvody nebo omluvy svého chování.
- Mám právo se rozhodnout, zda jsem nebo nejsem, či zda bych měl(a) nést odpovědnost za řešení problémů jiných lidí.
- Mám právo změnit svůj názor.
- Mám právo dělat chyby a nést za ně odpovědnost.
- Mám právo říci „Nevím“.
- Mám právo být nezávislý(á) na dobré vůli jiných, když řeším složitou situaci nebo problém.
- Mám právo udělat iracionální rozhodnutí.
- Mám právo říci „Nerozumím“ a klást otázky.

Žádný div, že potom máme tendenci považovat sex za negativní zkušenost, s kterou je třeba se skrývat. K naší škodě tak máme zábrany, kterých se nedokážeme zbavit, protože se nikdy neodvážíme o těchto problémech mluvit.

MLUVTE OTEVŘENĚ Logika znečitlivění je v tom, že oslabuje negativní náboj slov natolik, že jsme pak schopni subjekt, který je jimi označen, posoudit objektivně. Je pochopitelně žádoucí, abychom dokázali mluvit o sexu bez negativních pocitů.

Je-li pro vás těžké mluvit o sexu otevřeně, bez krajního úsilí, stěží můžete upřímně svému partnerovi sdělit, co si od něho při milování přejete. Aby se vám o sexu mluvilo snáze, napište si seznam příslušných sémanticky zatížených slov a zkoušejte je říkat nahlas před zrcadlem. Jakmile je budete moci vyslovit bez odporu, zjistíte, že i o sexu se vám bude diskutovat snáze.

Fáze 3 JAK PŘEDVĚST SVOJI ASERTIVITU

Žena může projevit asertivitu mnoha způsoby, včetně svlékání. Například řeč těla dobré profesionální striptérky vyjadřuje sebelásku: často se bez rozpaků mazlí sama se sebou, přičemž přes rameno pokukuje na publikum. Její pohyby nepůsobí podbízivě a ani ona se jimi nepokouší nic skrývat. Nikdo samozřejmě netvrdí, že byste měla také vyhozovat a vrtět zadečkem, ale určitě vás neubude, získáte-li jasnější představu o tom, jak se svlékat a jakou řeč těla volit, aby to vašeho partnera skutečně vyprovokovalo.

Je určitě dráždivější být někým svlékán, než se svlékat sám. Když partnera svlékáte, proje-



Svlékné svlékání (viz s.46)



Jak převzít vedení (viz s.62)

vujete svoji asertivitu a jemu poskytnete daleko silnější podnět. Chcete-li však, aby svlékání mělo svůj efekt, musíte se naučit rozdělovat jednotlivé kusy oděvu ve správném pořadí. Váš muž vám asi nepoděkuje, když mu napřed stáhnete kalhoty a slípy a necháte ho takto odhaleného, zatímco se budete pachtit se zbytkem oblečení nahoře.

JAK PŘEVZÍT VEDENÍ Prosadit se můžete i tím, že během milování převzmete iniciativu. Muži většinou od žen nic kromě pasivity neočekávají. Pro leckterého z nich to může být pěkný šok, když se k němu žena po milování otočí a řekne: „Bylo to nádherné. Ale teď to udělám já tobě.“ Mnozí muži jsou ovšem natolik navyklí na svou aktivní roli, že považují téměř za nepřipustné lehnout si na záda a stát se pouhým příjemcem rozkoše. Dá se to překonat tím, že milování změníte v jakýsi druh erotické masáže. Stejně tak je dobré projevit asertivitu, dosáhne-li

váš partner vyvrcholení před vámi a vy zůstanete neuspokojená. Jste-li dostatečně sebejistá, můžete ve vhodné chvíli po jeho vyvrcholení jednoduše říci: „Mohl bys mi zase hladit klitoris, jako předtím? Bylo to moc fajn a já bych se teď chtěla potěšit.“ Partner by si tak vstúpil, jak vás uspokojit, a vy byste měla dobrý pocit z toho, že jste si sama řekla o rozkoš a že se vám jí také dostalo.

DOROZUMĚNÍ

Neví-li vás partner, co si přejete nebo co potřebujete, je na vás, abyste ho o to požádali.



JAK PŘEVZÍT PŘI MILOVÁNÍ INICIATIVU



Mnoho mužů předpokládá u žen pouhou pasivitu a jsou na svoji aktivní roli tak navyklí, že považují téměř za nemožné lehnout si na záda a pasivně přijímat rozkoš. Nejlepším způsobem, jak to překonat, je zapomenout na zavedené role a začít úplně od začátku.



1 UDĚLEJTE PRVNÍ KROK S laškovnou hravostí se přesuňte na svého partnera, hladte ho a drážděte se o něho otírejte.



2 ZAČNĚTE HO VZRUŠOVAT Dříve než bude mít šanci vás shodit, suňte se smyslně po jeho nahém těle dolů, přitom ho líbejte a hladte mu trup.



3 LECHTEJTE HO Máte-li dlouhé vlasy, můžete je táhnout přes břicho až ke klínu a lehce jimi přejet genitálie.

Přitiskněte se k němu celým tělem, aby měl pocit, že je vámi obklopen

*Sáhněte rukou za sebe
a hladěte mu varlata*



5 POSKYTNĚTE MU STIMULACI NAVÍC. Někteří muži mají rádi, když jim žena během pohlavního styku hladí varlata. Chcete-li partnera stimulovat po vniknutí ještě více, podržte prst na kořeni penisu, nebo ho uchopte palcem a ukazovákem, abyste na něj vyvinula větší tlak.

4 NASEDNĚTE SI NA NĚHO Vzuříte-li partnera až k erekci, můžete se na něj obkročmo posadit. Zvolte polohu, kterou preferujete, například nůžkovou nebo lžičkovou, a zadečkem přitisknutým k penisu na něj nasedněte.

*Erotický pocit jeho
odevzdanosti
podporuje líbáním
zranitelného
a citlivého krku*

*Když se při blázení
dostanete až ke genitáliím,
masturbujte partnera rukou
téměř až k orgasmu*



JAK DOCÍLIT PŘI MILOVÁNÍ VĚTŠÍ INTIMNOSTI

„Odhalit partnerovi své nejvnitřnější já může být nesmírně obtížné, je to však životně důležité, chcete-li, aby váš vztah vzkvétal a rozvíjel se dál.“

TO, ŽE SE DVA lidé milují, nijak nezaručuje jejich důvěrnou blízkost, i když je to dost překvapivé. Intimita roste s tím, jak jsme schopni se podělit o své pocity: po všech stránkách prohlubuje kvalitu vztahu a je základní složkou, která může sex přetavit v pravou extázi na rozdíl od příjemných, ale celkem banálních zážitků.

Chceme-li dosáhnout v našem vztahu intimnosti, musíme mít odvahu odhalit partnerovi své nitro, a to je pro mnohé lidi velmi obtížné.

Tato nesnáze je poměrně častá, protože lidé se obávají, že jejich vnitřní svět by mohl být pro druhého nepřijatelný, nebo mají pocit, že budou jistým způsobem zranitelní, pokud se příliš odhalí nějaké jiné osobě (i když by šlo o člověka velmi blízkého).

Vytvoříte-li podmínky, za nichž se bude váš partner cítit dost bezpečně, aby se rozhovořil o svých nejhlubších pocitech, pomůžete mu (nebo jí) překonat tento strach. Zvýší se tak i vaše schopnost otevřeně se s partnerem podělit o vlastní pocity.

ROZBOR PŘÍPADU *Maria & Jack*

I když se Maria a Jack příliš dlouho neznali, vycházelo jim to spolu velmi dobře jak v posteli, tak i mimo ni. Nedokázali se však sblížit natolik, aby se jeden druhému svěřoval se svými nejvnitřnějšími myšlenkami a pocity, a cítili se proto nespokojeni.



Jméno: MARIA

Věk: 28

Stav: SVOBODNÁ

Povolání: KADĚRNICE

Maria pocházela z anglo-italské rodiny a její bratr, dvě sestry a většina bratranců a sestřenic měli už rodinu. Maria sama měla velmi nezávislé představy o životě; vlastnila auto a dům.

„Že bych muže nepřitahovala, s tím nemám žádné problémy,“ řekla. „Právě teď chodím s jedním mimořádně zajímavým člověkem. Je ambiciózní a chytrý a já se mám od něho čemu naučit. Byl by to pro mne určitě moc dobrý manžel, ale jak už to bylo i s mými předchozími přáteli, jakmile dojde na milování, nedokážu se do toho vžít.“

„Ne, že bych se bála mluvit o sexu nebo dělat milostné návrhy, ale na konci milování mám pocit, že není všechno, jak by mělo být. Necítím se opravdu uvolněná, i když dosáhnou orgasmu. Zdá se mi, že jsem od Jacka na míle daleko. Dívám se na něj a přemítám, o čem asi přemýšlí. A protože se mi nikdy nesvěřuje, ani já mu nemůžu o sobě nic vykládat. Ráda bych to udělala, ale nevím, jak na to.“



Jméno: JACK

Věk: 37

Stav: SVOBODNÝ

Povolání: DOPRAVNÍ MANAŽER

Jack byl energický, sebevědomý muž, který jako vynikající manažer pracoval pro jednu z nejlepších společností ve svém oboru. Měl skvělé pracovní hodnocení, horší už to bylo s jeho intimními vztahy. V minulosti žil s více partnerkami, ale neuměl vysvětlit, proč tyto vztahy nevydržely.

„Marii mám ohromně rád,“ pověděl mi. „Když mluví, vím, o čem je řeč. Už bych konečně rád žil s někým v pohodě, ale není to nijak lehké. Chtěl bych se oženit a mít děti, zato rozvod neuznávám. Moji rodiče se rozvedli, když mi bylo dvanáct, a maminka z toho byla moc zničená.“

„Podle mne žít s někým je jedna věc, ale manželství — to je na celý život. Když jde o to druhé, mělo by to opravdu fungovat hned od začátku.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Jak Maria, tak Jack si stěžovali na nedostatek intimity. Sex byl pro ně příjemný. Oba však cítili, že by jim jejich vztah měl poskytnout více, než pouhé fyzické uspokojení, pokud by neměl mít jen dočasný charakter.

Jejich znepokojení vyplývalo z potřeby mít trvalý vztah. Protože byli oba velmi sebevědomí a schopní, byl jejich pocit bezmocnosti o to větší, že jejich problém patřil k těm několika málo životním situacím, s nimiž si ani jeden neuměl poradit.

JAK POSÍLIT INTIMITU

Intimitu posiluje jednak romantické kouzlo prostředí, jednak otevřenost a upřímnost obou partnerů. Protože Maria i Jack byli schopní, stále zaneprázdnění jedinci, naučili se svůj život účelně rozškátulkovat. Jako metoda k zvládnutí pracovního zatížení to fungovalo výborně, na druhé straně se jim však nedařilo svěřovat si navzájem své pocity a prožitky.

A protože byli oba velmi citliví, naučili se brzo neprozrazovat o sobě nic, co by je mohlo nějak ohrozit: měli strach, že by to mohlo být proti nim použito. Během individuálních rozhovorů jsem zjistila, že toho, co by jim mohlo při odhalení ublížit, bylo skutečně dost.

UPŘÍMNOST

K tomu, aby si vzájemně odhalili své zranitelné nitro, museli se oba naučit upřímnosti. Upozornila jsem je, že celý pokus bude krajně riskantní, protože to znamená odhalit nejcitlivější oblasti ega, a pokud chtějí uspět, musí si vzájemně poskytnout určité záruky jistoty.

POCIT JISTOTY

Maria a Jack se naučili poskytovat si pocit jistoty milým, uklidňujícím slovem i dotykem a upřímně si sdělovat své nejskrytější myšlenky a emoce. Oba postupovali podle mých rad, a tak mezi nimi vznikl hlubší a něžnější vztah jako dobrý základ pro manželství.

Terapeutický program: JAK PODTRHNOUT FYZICKOU STRÁNKU INTIMNÍCH VZTAHŮ

Na předchozí stránce jsem uvedla metody, jak si poskytovat pocit bezpečí a jak být vzájemně otevření a sdílní. Zde vám chci navrhnout, abyste si zahráli na doktory a použili terapeutickou sérii nazvanou sexuologické vyšetření, o které jsem se poprvé dozvěděla v Americe. Tato terapie umožňuje oběma partnerům poznat svá nejcitlivější místa a přitom jim poskytuje mimořádný objevitelský zážitek, který je sblíží. Pokud si chcete ulehčit začátek, předstírejte, že jde jen o hru: vy jste lékařka, on je váš pacient a leží na posteli ve vyhřátém pokoji, zatímco vy ho vyšetřujete.

Fáze 1 PRSA A BRADAVKY



Sexuologické vyšetření (viz s. 68)

Sexuologické vyšetření může provádět jak jeden, tak druhý partner; na této dvojstraně ukážeme, jak svého partnera prohlíží žena. Nejdříve zjistíte, jak jeho prsa a bradavky reagují na dotyk a hlazení. Jemně mu hladíte každý prsní sval zvlášť, potom hladíte nebo zlehka tlačíte bříšký prstů okolo bradavek.

Jestliže mu bradavky ztvrdnou a vzpřími se, znamená to, že jsou na tento podnět citlivé. Malé bledé skvrny na vzyčených bradavkách znamenají vysoké vzrušení.

Fáze 2 OCHLUPENÍ

Po prozkoumání partnerových prsních svalů a bradavek přeneste svou pozornost na ochlupení. Zkoumejte jeho hustotu, tvar a plochu, kterou pokrývá. Ochlupení v krajině genitálií a jeho hustota jsou případ od případu velmi rozdílné — počínaje řídkým porostem těsně nad penisem až po bohatou pokrývku táhnoucí se od břicha ke genitáliím a stehněm.

Růst ochlupení je obvykle spjat s množstvím testosteronu (pohlavního hormonu) volně cirkulujícího v těle. Velké množství může vést k nadměrnému ochlupení těla a genitálií, ale také k plešatosti.

Fáze 3 PENIS

Uchopte partnerův penis do ruky a pak partnera požádejte, aby vám na něm ukázal nejcitlivější místa. Zapamatujte si, kde jsou, a zeptejte se ho, jaká stimulace mu vyhovuje nejlépe. Ať vám ji předvede, a pak ji opakujte po něm. Zapamatujte si však, že vaším záměrem není dovést partnera k orgasmu, ale společně s ním poznat citlivost jeho penisu.

TVAR PENISU Všimněte si tvaru partnerova penisu. Na rozdíl od běžného názoru je podoba mužova penisu stejně individuální, jako podoba jeho tváře: každý penis je jiný. Zeptejte se partnera, na které straně má penis, když je oblečený, a zda není jedna jeho strana citlivější.

PŘEDKOŽKA Je-li partner neobřezaný, požádejte ho, aby vám ukázal, jak daleko může svou předkožku shrnout bez bolesti. Je-li obřezaný, podívejte se opatrně na odhalený penis tam, kde by předkožka měla být, a hledejte jizvu. Jakmile ji najdete, zeptejte se ho, co tam cítí.

MOČOVÁ TRUBICE Podívejte se na žalud penisu. Močová trubice, podélný úzký otvor, kterým muž močí a ejakuluje, by měla mít zdravou červenou barvu. Na spodní straně penisu, u žaludu, je úzký proužek kůže, nazývaný frenulum (uzdička). Zjistěte, zda je neporušený, nebo přerušovaný a zjizvený, a zeptejte se partnera, co tam pociťuje.

PERINEUM (HRÁZ) Uchopte kořen penisu prsty a zeptejte se partnera, co zde cítí, pokud něco cítí. Přejďte prsty zlehka po varlatech a zvedněte je zespodu, až narazíte na perineum: je to oblast mezi varlaty a konečníkem (u ženy — mezi vaginou a konečníkem), která je často bohatá na nervová zakončení, takže může být velmi citlivá na dotyk a hlazení. Přeběhněte prsty jemně po hřebenu perinea a zeptejte se partnera, co cítí.



PRSA A BRADAVKY Vyšetření začíná zkouškou, jak partnerova prsa a bradavky reagují na stimulaci. Hladěte nebo zlehka tlačte na oblasti kolem bradavek, abyste viděla, zda se vzpřímí.

HLAZENÍ GENITÁLIÍ Požádejte partnera, aby vám ukázal nejcitlivější části svého penisu a předvedl jejich stimulaci. Nezapomeňte, že účelem tohoto cvičení je získat informace, nikoliv dovést partnera k orgasmu.

Při průzkumu partnerových nejcitlivějších míst používejte jemných dotyků

Fáze 4 KONEČNÍK (ANUS)

Představte si konečník jako hodiny a tlačte jemně, ale pevně dokola na pomyslné číselné polohy. Zeptejte se partnera, zda jsou některá místa citlivější: pokud ano, zapamatujte si je, abyste je později při milování mohla stimulovat.

Nakonec požádejte partnera, aby vám pomohl nacvičit techniku stisku (viz s.49), abyste se oba dva naučili ovládat jeho erekci a ejakulaci.



ANÁLNÍ OBLAST

Prozkoumejte partnerovy reakce jemným, ale pevným stiskem 'hodinových poloh' na kružnici kolem konečníku. Představte si, že bod na pomyslném ciferníku, který má nejbliž k penisu, je na pozici dvanácté hodiny. Nejcitlivější části konečníku — ty, které při stisku vyvolávají nejsilnější počitky — budou pravděpodobně na pozici desáté a druhé hodiny.

SOUKROMÍ A POHODLÍ

Abyste mohli provést sexuologické vyšetření v pohodlí, potřebujete soukromí a teplý pokoj, kam netáhne

Informujte se u partnera, jak se cítí, a zároveň mu sdělte vlastní dojmy



SEXUOLOGICKÉ VYŠETŘENÍ



Vzájemný průzkum „nejintimnějších míst“ pomůže vám i vašemu partnerovi, abyste si znovu uvědomili jejich citlivost a také abyste jeden druhému otevřeli své nitro a snadněji sdíleli své pocity. Střídejte se v roli doktora a zkoumejte partnerovo tělo, abyste je intimně poznali. Ptejte se partnera, jak vnímá vaše blazení a mazlení na nejcitlivějších místech. Na této dvojstránce ukazujeme, jak může vyšetřit svou partnerku muž. (Jak vyšetřuje muže žena, je uvedeno na s. 66-67.)

ZAJISTĚTE SI SOUKROMÍ Jakmile jste si zařídili, aby vás nikdo nevyrušoval a abyste měli absolutní soukromí, uložte partnerku na svůj klín.



ZAČNĚTE PRSY A BRADAVKAMI Hladěte nebo lehce tlače na oblasti okolo partnerčiny bradavek, všimněte si jejich sebemenší erekce, nebo ztuhnutí a zduření prsů. Ať vám partnerka ukáže nejcitlivější místa a zároveň sdělí, jakým způsobem se máte jejich prsů a bradavek dotýkat. Pozorujte, zda se nějak liší reakce na levé a pravé straně.

Nejprve vyšetřete jeden prs, potom oba naráz, abyste mohl porovnat jejich citlivost





Chcete-li objevit citlivá místa ve vagině, vsuňte dovnitř prst a tlačte jemně dokola na vaginální stěny

PROZKOUMEJTE JEJÍ GENITÁLIE Položte prsty zlehka na vnější stranu labií (pysků), potom k otvoru do vaginy, pak dovnitř a nakonec na kořen, střed a vrchol pubokokygeálního svalu (který je umístěn na dně vaginy, leží-li partnerka na zádech). U každého bodu se jí zeptejte, jak by se jí líbilo, kdyby se tohoto místa dotýkal při pohlavním aktu váš penis.

BUĎTE JEMNÝ
Sledujte partnerku, abyste se ujistil, že jste dostatečně jemný

Předtím, než budete zkoumat partnerčinu vaginu a anus, navlhčete si prst lubrikačním gelem. Hned potom si umyjte ruce

PROZKOUMEJTE OKOLÍ KONEČNÍKU Představte si, že partnerčin anus jsou hodiny. Jemně, ale pevně stlačujte postupně body na kružnici pomyslného ciferníku análních "hodin" a zjistíte, kde má partnerka nejintenzivnější pocity: pozice desáté a druhé hodiny bývají oblastmi s nejvyšší sexuální vzrušivostí (pozice dvanácté hodiny má nejbližší k vagině). Perineum, nacházející se mezi konečníkem a vaginou, je bohaté na nervová zakončení, proto je na stimulaci vždy citlivé.



POUŽIJTE ZRCÁTKO Podejte partnerce zrcátko, aby viděla své pohlavní orgány. Ukažte jí vnější a vnitřní labia (pysky), rozhrňte je, aby se odhalil klitoris, močová trubice a vstup do vagíny.

ORÁLNÍ SEX



V zásadě existují dva typy orálního sexu — lízání a cucání penisu (fellatio) a lízání a cucání vagíny (cunnilingus): oběma lze dosáhnout extatického orgasmu. Pro některé muže a ženy je orální sex neúčinnější formou sexuální stimulace.

FELLATIO Začněte olizováním penisu, jako by to byla chutná zmrzlina. Uchopte rukou kořen penisu a poté přejíždějte jazykem od kořene nahoru, nejprve na jedné, pak na druhé straně. Tento úkon několikrát zopakujte a potom nasadte proslulý 'motýlí let'.



POUŽÍVÁNÍ RUKOU Až si tuto techniku osvojíte lépe, nebudete muset partnerův penis přidržovat a to vám umožní využít obě ruce na mazlení.



Uchopte penis mezi rty a sklouzněte svými ústy postupně až k jeho kořeni a zpět. Zuby by měly být zakryty



MOTÝLÍ LET Jazykem lehce kmitáte napříč a podél spodní části penisu.

CUNNILINGUS Aby byl cunnilingus opravdu vzrušující, musí být vaše hlava mezi stehny partnerky, obvykle trochu níže, abyste mohli přejíždět jazykem směrem vzhůru proti hrotu klitorisu. Z této polohy můžete občas vsunout jazyk do vagíny. Zkoušejte úkon špičkou i celou plochou jazyka. Nejprve zkuste stimulovat jednu stranu klitorisu, potom druhou, a to vždy zespodu. Požádejte partnerku, aby vás navigovala a naučila tak, co má nejráději.

Lehoučké kroužení jazyka na špičce klitorisu je samo o sobě fantastické. Podobně příjemné může být kmitání špičky jazyka ze strany na stranu pod klitorisem

Když partnerku 'zmučíte' k úplně bezmocnosti, zkuste ústy zakrýt její klitoris, jemně ho sajte tak, abyste ho nepoškodili, a zároveň kolem něho kmítejte jazykem

OBMĚŇUJTE POHYBY JAZYKEM *Tajemství dobrého cunnilingu spočívá v tom, že nesmíte příliš dlouho pokračovat tímž způsobem, pokud vás o to partnerka výslovně nepožádá*

JAK PRODLOUŽIT SEXUÁLNÍ HRU

„Odměnou za čas a námahu, kterou jste vynaložili na dokonalé poznání vašeho partnera, je větší sexuální uspokojení.“

NĚKTERÍ MUŽI a ženy jsou, pokud se sexu týká, trochu pomalí, i když mu ve svém životě přiznávají důležitou úlohu, protože i pro ně představuje vrchol fyzické lásky a radosti z požitku.

Ačkoliv fyzické vzrušení nedělá těmto lidem žádné problémy, je pro ně stále obtížnější být při milování zainteresován i mentálně a emocionálně. 'Rychlovka' není pro ně alternativou, protože i když za těchto okolností dosahují orgasmu, citově jsou velmi často neuspokojeni.

Schopnost prodlužovat milostný akt tak, aby touha byla sdílena tělesně i duševně, má pro vrcholný sexuální zážitek rozhodující význam. To neznamená, že je třeba maximálně prodlužovat pohlavní akt sám o sobě, nýbrž spíše celý proces milování.

Sexuální hra — doslova hra dvou lidí v posteli — má v tomto procesu co nabídnout, ať už jako zábavná přehra před vlastním milováním, nebo jako způsob, jak se lépe vzájemně poznat. Podporuje také uvolněnější přístup k sexu a pomáhá odstranit úzkost z vlastního aktu.

ROZBOR PŘÍPADU *Jody*

Jody začala mít dojem, že jí v jejím vztahu s Rodem něco chybí. Byla přesvědčena o tom, že by jí sex měl a mohl uspokojovat lépe než dosud, nevěděla však, jak zjistit, co by jí dostatečně vyhovovalo.



Jméno: JODY
Věk: 34
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: KOSMETIČKA

Jody byla dříve modelkou a uměla proto měnit svůj vzhled jako chameleon. Velmi snadno navazovala přátelství, ale i když se těšila z pěkného partnerského vztahu s Rodem, ve věcech lásky byla plachá a nezkušená.

„Nikdy jsem se necítila s Rodem úplně ‘odvázaná’,“ řekla mi. „Vždycky, když je po tom, přemyslím, zda je to skutečně všechno. Nevím toho momentálně o sexu tolik, abych mohla navrhnout nějaké novinky v posteli. Po pravdě řečeno je pro mě dost těžké s něčím takovým přicházet, i když jsem se o to pokoušela. Ale rozhodně bych v tom měla nějak zaangažovat Roda.“

„Něco z toho jsou v našem případě asi problémy komunikační. Bojím se Roda zeptat, zda považuje náš sex za OK. Asi mám strach z jeho odpovědi. Kdyby řekl, že je to super, nemohla bych mu dát najevo, že pro mě to neplatí. To by mu sex dost zošklivilo a taky by se ukázalo, že jeho sexuální fantazie má své meze. Kdyby naopak řekl, že ho to se mnou nudí, bylo by to kupodivu jednodušší, ale pak bych se zase trápila já, že se Rod se mnou otravuje. Takže neumím o tom ani začít konverzaci, natož si odpovědět na některé otázky sama.“

„Co bych si vlastně v tom našem vztahu přála? Nevím, ale mimo jiné víc času na milování. Ráda bych někdy zažila celý den v posteli a strávila hodiny mazlením. Chtěla bych si toho v posteli zkusit daleko víc — stále něco objevovat. Ale co jeden zmůže? Jak má sám začít? O sexu toho zrovna moc nevím a začínám si uvědomovat, že ani Rod na tom není lépe.“



ODBORNÝ NÁLEZ

Ideální způsob, jak se co nejlépe poučit o lásce, je asi dostatečně dlouhý čas, kdy můžeme poznávat svého prvního partnera. Staromódní idea dvoření, ono ‘chození s někým’, kdy dvojice dlouhé měsíce spolu pouze konverzovala, aniž docházelo k sexuálnímu důvěrnostem, to bylo pro leckoho frustrující. Většinou to však lidem poskytl čas a prostor na to, aby se s partnerem cítili dobře, aby se seznámili s jeho duševní orientací, s tím, jak myslí, jak rychle (pomalu) reaguje a jak funguje jeho specifická inteligence.

NERVOZITA

V současné době není před zahájením sexuálního poměru dostatek času na lepší seznámení s partnerem. Pak jsme ovšem nervózní, vzneseme-li vůči partnerovi speciální požadavek, nebo nevíme-li, jak zareaguje na naši speciální sexuální nabídku on sám, nebo, konečně, nemůžeme-li spontánně rozvíjet sexuální hru, což je téma, o němž chcí právě mluvit.

I když příručka o sexu může popsat, jak provozovat orální sex, vzájemnou masturbaci a všechny další varianty sexuálních aktivit, přece jen potřebujeme najít správný duševní rámec, ve kterém by tyto činnosti nebyly pouhým kuriózním experimentem, ale i něčím naprosto přirozeným, co nám poskytuje vzrušení a má pro nás smysl.

SEXUÁLNÍ HRA

Jodyina touha prožít s partnerem den v posteli má v tomto kontextu smysl a já jsem jí doporučila, aby se o to pokusila. Byl by to senzuální ekvivalent ‘chození s někým’ a jí by to umožnilo dozvědět se něco víc o sexuální hře. Sexuální hra není pouhou předehrou, protože nekončí nutně pohlavním spojením nebo orgasmem, i když někdy zahrnuje oboje. Sexuální hra znamená prakticky, že si dva lidé hrají spolu v posteli, mají z toho radost, tropí hlouposti, jsou odvázaní. Proč se zabývat takovými dětskými činnostmi? Protože je to nejpřijemnější druh výuky, který může oba zúčastněné povzbudit, aby se eroticky více uvolnili.

SEXUÁLNÍ NEZNALOST

Jodyin odhad, že sexuální neznalost proces objevování ztěžuje, byl správný. Poradila jsem jí, aby se s celou problematikou lépe seznámila, aby se tak dozvěděla o všech možnostech, které by se jí mohly zamlouvat.

Terapeutický program: JAK SE NAVZÁJEM LÉPE POZNAT

Mezi velké sexuální mýty patří tvrzení, že sexuálně fungujeme všichni úplně stejně, a to tak, jak o tom pojednává beletrie. Mnoho mužů proto očekává, že všechny ženy reagují na dotyk erekci bradavek a že jejich vaginy jsou mimořádně vnímavé vůči penisu. Mnoho žen si naopak myslí, že muži jsou většinou minimálně vzrušiví svalovci, jejichž samčtí smyslnost je plně soustředěna v penisu. Toto mentální mapování těla je samozřejmě naprosto neadekvátní a nerealistické, jak ostatně ukáže náš program pro vzájemné sexuální poznávání.

Naším největším sexuálním orgánem je nepochybně mysl. Někteří naopak vzdávají tuto poctu kůži. Ať dáte přednost jednomu nebo druhému, obojí poskytuje velkou škálu erotického vzrušení. O myslí pojednáváme v oddíle o sexuálních fantaziích (viz s. 110-119), pokud však chcete zjistit, jak rozsáhlá je erotická citlivost vašeho těla, měli byste vyzkoušet náš mapovací test. Ten vám umožní, abyste si s partnerem vzájemně zmapovali erogenní zóny: každé z nich můžete přisoudit určitý počet bodů podle toho, jak velké erotické vzrušení při stimulaci produkuje. Potom můžete zkoumat citlivost a dráždivost bodu G u ženy a prostaty u muže.



Fantazie
(viz
s.114)

Fáze 1 MAPOVÁNÍ EROGENNÍCH ZÓN

Při tomto cvičení sedí jeden z partnerů nahý v pohodlném křesle, zatímco druhý před ním stojí a později u křesla klečí. Pomocí dotyků po celém těle se má zjistit, která místa jsou sexuálně dráždivá. Testovaná osoba má stupeň požitku ohodnotit vyšším nebo nižším počtem bodů. Takto lze prakticky sestavit mapu tělesných reakcí, která obrysově zahrnuje místa s nejvyšší a nejnižší sexuální citlivostí. (K důvěrnějšímu vzájemnému poznání použijte náš sexuologický test.)



Sexuologické vyšetření (viz s.68)

Ten, kdo provádí mapování, hladí určitá místa na partnerově pokožce. Tato místa by neměla mít v průměru víc než 5 cm a je třeba se jich jednou nebo dvakrát lehce dotknout jedním prstem (postup viz na následující straně).

BODOVÁNÍ Po každém dotyku se jemně dráždění přeruší a testovaný partner ohodnotí erotickou sílu dotyku dejme tomu na stupnici od +3 do -3. Jestliže například dotyky na předloktí pociťuje jako příjemné, ale nijak mimořádné, může jim přidělit nulu. Jestliže dotyky na loktech byly nezajímavé, lze je hodnotit -2 body, jestliže dotyky na hřbetě ruky jsou proti tomu překvapivě příjemné, můžete jim udělit hodnotu +2, a konečně, jestliže vám hlazení bradavek přineslo výjimečné vzrušení, můžete je ohodnotit +3. Samozřejmě, pociťujete-li něco jako mimořádně příjemné, můžete výjimečně vyhnat bodování až na desítku.

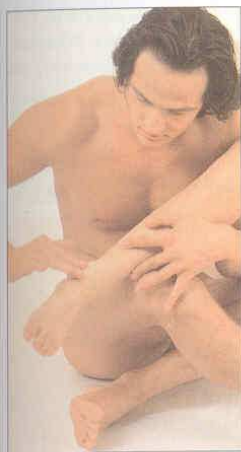
Fáze 2 STIMULACE BODU G

Bod G (neboli Gräfenbergův bod) pojmenovaný po svém objeviteli, německém gynekologovi Ernestu Gräfenbergovi, je malé místo na přední stěně uvnitř vagíny, které při správném zatlačení může vyvolat orgasmus. Gräfenberg umísťuje tuto citlivou oblast tam, kde se močová trubice nejvíce přibližuje k hornímu okraji vaginální stěny. Američtí badatelé Perry a Whipple soudí, že je umístěna výše, zatímco izraelský sexuolog Dr. Zwi Hoch tvrdí, že nejen toto jedno místo, ale celá přední stěna vagíny je bohatě protkána nervovými zakončeními, která při stimulaci vyvolávají vzrušení.

Bod G naleznete nejpravděpodobněji v oblasti mezi ústím močové trubice a zadní částí vagíny. Výzkum zdá se potvrzovat, že ne všechny ženy disponují touto citlivou oblastí.



MAPOVÁNÍ Test je určen k tomu, abyste příjemnou cestou objevovali partnerovy erogenní zóny. Začněte od hlavy a postupujte pomalu dolů až k palcům na nohou.



EROGENNÍ ZÓNY Hlavní erogenní zóny tvoří rty, oční víčka, uši, ramena, prsa a bradavky a samozřejmě genitálie. Mnoho lidí pokládá za vzrušující též dotyky nohou.

Testovaná oblast by neměla mít průměr větší než 5 centimetrů

JAK PROVÁDĚT MAPOVÁNÍ

Když provádíte mapování, dotýkejte se systematicky celého partnerova těla, abyste zjistili, které části jsou sexuálně vzrušivé a které ne. Sledovány jsou tyto části těla:

- Hlava s vlasy a ušima
- Krk
- Tvář včetně rtů, nosu a očních víček
- Ramena
- Prsa nebo hrudník včetně bradavek
- Ruce (nezapomeňte na vnitřní strany loktů)
- Dlaně a prsty atd., až po prsty na nohou

Dvojice jsou často při testování příjemně překvapeny intenzivními erotickými pocity, které si dosud neuvědomovaly.

Testovaná osoba hodnotí erotickou sílu každého dotyku body nebo nulou

BODOVÁNÍ Partner, který je testován, hodnotí po každém dotyku jeho erotickou sílu na číselné stupnici v rozmezí řekněme od minus tří do plus tří. Mapování vám umožní poznat dokonaleji jak vlastní, tak partnerovy erogenní zóny.



EJAKULACE Reakce bodu G se projevuje mimořádnou erotickou citlivostí, která vyúsťuje v orgasmus a je u některých žen doprovázena jakousi ejakulací. Ženy, které se zúčastnily laboratorních testů Perryho a Whippla, vyloučily při orgasmu z močové trubice tenký proud tekutiny (což bylo dokumentováno filmovým záznamem). Otázkou do diskuse zůstává, co vlastně tento „ejakulát“ obsahuje. Někteří badatelé tvrdí, že je to moč, jiní, včetně Perryho a Whippla, naznačují, že nejde o moč, ale o substanci, která se podobá semenné tekutině vylučované muži (ovšem bez spermií).

Toto tvrzení odmítají jiní badatelé, zejména Daniel Goldberg, který složení tekutiny analyzoval a trvá na tom, že se jedná o moč. Zdaleka ne všechny ženy s reakcí v bodě G ejakulují, a i když některé ženy takovou možnost připouštějí, uvádějí zároveň, že ejakulace provází patrně jen jeden z pěti orgasmů.

STIMULACE BODU G

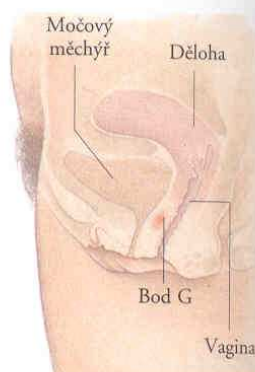
Žena sice může teoreticky stimulovat svůj bod G svými prsty, ale ne každá je má na to dostatečně dlouhé. Je-li to i váš případ, poproste partnera (pokud má delší prsty), aby to udělal za vás, anebo ho požádejte, aby při pohlavním styku přitlačil na váš bod G penisem.

STIMULACE BODU G Abyste určila polohu bodu G, zaveďte ukazovák do vagíny a bříškem prstu se dotkněte její přední stěny přibližně ve dvou třetinách vzdálenosti od ústí do dělohy. Pokud jste bod našla, budete ho vnímat jako překřížené svaly, resp. jako malou konfiguraci poševních svalů, které vzdorují pevnému, i když jemnému tlaku vašeho prstu.

Zatlačte na toto místo, ale udělejte to obezřetně, protože příliš malý tlak se nijak neprojeví, a příliš velký bude prostě bolet. Tlak jemně zvyšujte, dokud nepocítíte erotické vzrušení. Možná, že už tímto tlakem dosáhnete snadno orgasmu, anebo tento zážitek jen dodatečně posílí vaše celkové erotické cítění.

V každém případě může být pro vás stimulace bodu G nesnadná, pokud nemáte dostatečně dlouhé prsty, abyste dosáhla na ono místo ve vagině a mohla na ně vyvinout adekvátní tlak. V takovém případě bude stimulace jednodušší a úspěšnější, provede-li ji za vás partner, který má (jako většina mužů) delší prsty.

Prizpůsobte svou polohu tak, aby byl bod G maximálně stimulován tlakem partnerova penisu



BOD G Za bod G je považováno mimořádně citlivé ohraničené místo na přední stěně vagíny.

Stálý tlak penisu je při pohlavním aktu pro stimulaci bodu G výhodnější, než rytmické narážení



STIMULACE PARTNERKY Při stimulaci bodu G zasuňte opatrně ukazovák do vagíny a hleďte příslušné místo nahoře na přední stěně vagíny, jak už bylo popsáno. Buďte přitom opatrný a netlačte příliš silně, abyste partnerce nepůsobil bolest; požádejte ji, aby vás informovala o svých pocitech.

Bod G můžete též stimulovat při pohlavním styku penisem. Ovšem, protože bod G potřebuje intenzivní a přesně lokalizovaný tlak, nemusí být obvyklý rytmický pohyb penisu nejideálnější: daleko účinnější je stálý, prodloužený tlak.

Začněte v misionářské poloze a po vniknutí penisu si klekněte. Při penetraci podložte partnerce ruce pod hýždě, abyste ji zvedli a podepřeli. Potom se zakloňte tak, aby váš penis narážel proti horní stěně její vagíny, tj. proti bodu G. Aníž byste dělal prudké pohyby, tlačte prostě penisem dostatečně dlouho na oblast bodu G, až partnerku přivedete k orgasmu.

Fáze 3 STIMULACE PROSTATY

Ekvivalentem ženského bodu G je u muže prostata, která obepíná močovou trubici na jejím výstupu z močového měchýře. Stimulace prostaty vyvolává hluboké sexuální vzrušení. Jednou z funkcí této žlázy je produkce semenné tekutiny a je-li stimulována před nebo při pohlavním styku, může vést k velmi intenzivnímu orgasmu.

Muž může určit polohu prostaty a stimulovat ji vsunutím palce do konečnicku a zatlačení proti jeho přední stěně, tedy na tu stranu, která je blíže k penisu. Provedete-li tento úkon (palcem, který jste navlhčili lubrikačním gelem), nahmatáte žlázu jako pevný útvar velikosti ořechu: když ho stlačíte nebo hladíte, produkuje vysoce vzrušující pocity. Možná, že na prostatu nedosáhnete, takže bude jednodušší, zasune-li vám do konečnicku zvlhčený prst vaše partnerka a bude prostatu jemně stimulovat.

JAK STIMULOVAT PARTNERA Stimulování prostaty není tak odpuzující, jak si mnozí lidé myslí, protože spodní část konečnicku bývá normálně prázdná; přesto byste si měla hned po stimulaci prostaty umýt ruce a před umytím se vagíny vůbec nedotýkat, jinak riskujete přenos bakterií z partnerova konečnicku.

Fáze 4 PROŽIJTE SPOLU DEN V POSTELI

Rozšíření vzájemných sexuálních poznatků přirozeně znamená, že každý poznává, co je na těle toho druhého jedinečného. Nejlépe se poznáte, když spolu strávíte den v posteli, budete přitom vzájemně studovat svá těla, experimentovat s různými způsoby laskání a s potěšením se věnujete milostným hrám.

Nezapomeňte přitom využít příležitost, jak odhalit partnerčin bod G a jak ho stimulovat, abyste vyvolali orgasmus, nebo jak zjistit polohu prostaty a ověřit si vzrušující účinek její stimulace.

Vyzkoušejte si náš šestibodový rámcový plán vzájemného sexuálního poznávání, který můžete v pohodě přenést do svého dne stráveného v posteli.

ŠESTIBODOVÝ PLÁN SEXUÁLNÍHO POZNÁVÁNÍ

1 Lehněte si spolu do postele a alespoň čtvrt hodinu se vzájemně laskejte, aniž byste se přitom dotýkali genitálií.

2 Dopřejte si vzájemnou masáž celého těla (viz s.50).

3 Stimulujte si navzájem erogenní zóny například líbáním nebo kousáním uší, olizováním palců a prstů, vzájemnou masáží nohou, hlazením bradavek a krouživou masáží konečnicku. On by měl věnovat zvláštní pozornost její vagíně, najít a stimulovat bod G, ona by zase měla olizovat a třít jeho penis a masírovat prostatu.

4 Stimulujte penis celým tělem: zkuste ho vysouvat a vysouvat do jejího podpaží, mezi ňadra, jsou-li dost velká, aby ho celý kolem dokola obklopila, mezi její stehna, nebo těsně proti ohanbí.

5 Stimulujte vagínu celým tělem: zkuste s ní narážet proti jeho stehnům, loktům nebo penisu (ale bez penetrace), nebo dokonce proti jeho nosu.

6 Pokuste se o pohlavní styk bez orgasmu a vyhněte se přitom polohám, které vedou k rychlému orgasmu: jde zejména o klasickou misionářskou polohu a o polohu, kdy je žena nahoře. Místo nich zkuste polohu na boku, polohu nůžek, lžiček, dále polohu, kdy ona má nohy na jeho ramenou a on vkléče do ní proniká, nebo polohu, kdy ona sedí na něm tvář dopředu nebo dozadu.

JAK ODDÁLIT VYVRCHOLENÍ



Protože sexuální reakce jsou podmíněné, platí toto: čím bude poloha, kterou zvolíte, méně obvyklá, tím obtížněji dosáhnete vysokého sexuálního vzrušení a tím déle bude trvat cesta k vyvrcholení. Toho lze s výhodou využít k tomu, abyste oddálil kritický bod, odkud není návratu, a tak prodloužil milování, zvláště pokud máte problémy s předčasnou ejakulací. Všechny polohy, které vidíte na obrázcích, se dají lehce zvládnout a pomohou vám oddálit vyvrcholení; některé z nich jsou vhodné pro stimulaci bodu G, která je u některých žen důležitou složkou jejich sexuálního uspokojení.

POLOHA NŮŽEK Poloha se takto jmenuje proto, že z pohledu shora leží mužova hlava a ramena vedle partnerčiny a dvojice tak připomíná tvar nůžek. Ve verzi na obrázku má muž levou nohu mezi jejími stehny a jeho pravá noha je na vnější straně její levé nohy. On napůl klečí a ona má pravou nohu zdviženou, ale poloha je plně funkční i tehdy, když oba mají nohy natažené.

Můžete se sklonit a líbat nebo jemně hřezat její krk

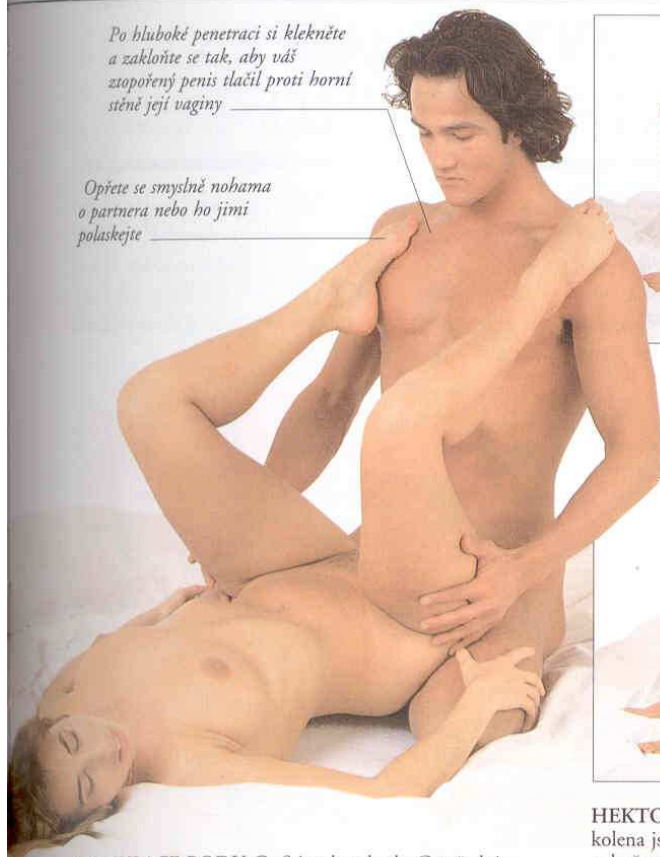
Něžně mu hladíte záda a střídáte přitom jemné dotyky s intenzivnějšími

Tlakem stehna proti partnerce změňte intenzitu jejich pocitů



Po hluboké penetraci si klekněte a zakloňte se tak, aby váš ztopořený penis tlačil proti horní stěně její vagíny

Opřete se smyslně nohama o partnera nebo ho jimi polaskejte



STIMULACE BODU G Stimulace bodu G vyžaduje poměrně intenzivní lokalizovaný tlak a nárazy penisu zde nejsou zvlášť účinné. V této poloze se však partner po vniknutí do vagíny může zaklonit tak, že přitlačí penis pevně proti nejhornější části partnerčiny vagíny, kde je umístěn bod G: nehybným penisem zde může dostatečně dlouho vyvíjet tlak a přivést partnerku k orgasmu.



LYONSKÝ DOSTAVNÍK Žena sedí na mužově penisu a její nohy směřují k jeho ramenům (nebo jsou dokonce přehozeny přes ně); žena se přitom v záklonu opírá o ruce.



HEKTORŮV KŮŇ Další poloha, kdy je žena nahoře. Její kolena jsou na bocích muže. Žena sedí během penetrace nahoře a zaklání se, muž může zvednout kolena, aby ji podpořel. Poloha je vhodná pro hlubokou penetraci.



ZÁDY K PARTNEROVI V této poloze je žena nahoře, zatímco muž leží na zádech se zvednutými koleny. Žena sedí obkročmo na penisu čelem k mužovým nohám a opírá se dopředu o jeho stehna a kolena. Nevýhodné je, že poloha znesnadňuje vzájemnou masturbaci.

VZÁJEMNÁ MASTURBACE BEZ POHLAVNÍHO STYKU



Pohlavní styk není jediným prostředkem, jak docílit sexuálního vzrušení a uspokojení: dobrým prostředkem se může stát i zručná a něžná vzájemná masturbace. V dobách před antikoncepcí využívali mladí lidé tzv. „těžký petting“, který znamenal sex bez pohlavního styku. Sexuální stimulace se nejčastěji prováděla ručně, takže na důvěrné seznámení s partnerem bylo zapotřebí hodně schůzek. To ovšem mělo své výhody, protože bylo dost času na rozvíjení důvěry i na vzájemné poznávání partnerova těla i jeho reakcí.



*Libejte partnerku na ústa
a přitom jí rukou
stimulujte genitálie*



ZJISTĚTE, CO MÁ RÁDA Když provádíte partnerce masturbaci, požádejte ji, aby vám řekla, zda se jí to líbí nebo ne, popřípadě ať vám vede ruku a ukáže, co má nejraději.

*Nejsou-li její genitálie
dostatečně vlhké,
navlhčete si prsty
vaginální tekutinou,
slinami nebo
lubrikačním gelem,
abyste zabránili
bolestivému tření*



MASÁŽ KLITORISU Dokonale navlhčeným prstem hladte jemně klitoris po obou stranách a lehounce ho přejíždějte přes vrcholek ze strany na stranu.



Abyste při manipulaci s jeho genitáliemi zabránili bolestivému tření, natřete si ruce lubrikačním gelem

ZÁKLADNÍ MASTURBACE Uchopte partnerův penis zlehka při kořeni, pak sklouzněte rukou nahoru až k rýze žaludu a zase zpět. Pokračujte takto dále a při každém pohybu sevřete ruku trochu víc, aby se tlak na penis postupně zvětšoval až k maximu. (Rýha na okraji žaludu bývá nejcitlivějším místem penisu, proto se při každém pohybu přesvědčte, zda je přehnutá předkožkou.)

Provádíte-li masturbaci partnera, můžete sedět, ležet nebo klečet v jakékoli poloze, která vám vyhovuje

Umožněte partnerce neomezený přístup k penisu



STIMULACE VARLAT Masturbujete-li jednou rukou penis, použijte druhou ruku k jemnému masírování, mazlení a hlazení partnerových varlat a k hlazení perinea.

Máte-li strach, že držíte penis příliš nešetrně a mohla byste ho pošramotit, zeptejte se partnera, zda se necítí ohrožen. Penisy běžně snášejí daleko drsnější stimulaci, než se odvažujete tušit



KRUHOVÝ POHYB Pokud provádíte základní masturbaci jednou rukou, hlaďte dlaní druhé ruky žalud penisu rychlými kruhovými pohyby.

JAK DOSÁHNOUT VRCHOLU SEXUÁLNÍ ROZKOŠE

„Stejně jako u mnoha jiných aktivit může vzrušení při milování značně stoupnout, když je prožíváme jako něco nového a nebezpečného.“

JAK STÁRNEME a prožíváme přitom milostná dobrodružství s různými partnery, dovídáme se o svých sexuálních schopnostech a začínáme tušit svůj sexuální potenciál. Avšak spojit bezpečí milostného vztahu se sexuální extází není vždycky snadné. Vyvrcholení sexuální vášně často (i když ne vždy) hraničí s pocity nejistoty a úzkosti.

Mnohé dvojice zjišťují, že jim sice sexuální vztah dobře funguje, přesto však cítí, že jim cosi chybí: při milování jim schází téměř nedefinovatelný prvek vzrušení.

Pokud dvojice přijde na to, v čem spočívá tato zvláštní přísada, může svůj sexuální život velmi obohatit. Partneři si jej mohou zkrášlit mnoha způsoby: patří k nim i novinky při milování a zvyšování sexuálního napětí.

Co však funguje u jednoho páru, nemusí vyhovovat u druhého. Chce-li tedy dvojice vrátit svému vztahu někdejší jiskru, je třeba představivosti a možná i experimentu.

ROZBOR PŘÍPADU *Gaby*

Gaby byla sexuálně velmi zkušená, neboť začala pohlavně žít už v raném dospívání. Poznala extázi, kterou sex může přinést, jsou-li vhodné podmínky. Nebyla si však jista, že k ní dospěje i ve vztahu s Richardem, svým budoucím manželem.



Jméno: GABY

Věk: 24

Stav: ZASNOUBENÁ

Povolání: MÓDNÍ NÁKUPČÍ

Gaby byla menší, jiskrná žena s kudrnatými vlasy a plnoštíhlou postavou. Ve svých 21 letech byla zasnoubena s Richardem. Měla vlastní byt a pracovala přes čtyři roky v oblasti módy.

„Manželství mých rodičů mi připadá ideální,“ řekla. „Chtěla bych mít taky takové. Byla jsem předčasně sexuálně vyspělá. Se sexem jsem začala ve třinácti a v šestnácti jsem už měla za sebou hodně chlapců. Ale najednou jsem toho nechala. Teď si myslím, že jsem hledala blízkost, kterou mi sex sám o sobě nemohl poskytnout. Dva roky jsem s nikým nechodila.“

„Pak jsem potkala jednoho muže, který obchodoval se starožitnostmi, a po dvou letech samoty jsem se na něj asi prostě vrhla. Byla jsem strašně vášnivá. Ale jemu na mně ve skutečnosti vůbec nezáleželo — až jsem se z toho sesypala. A právě Richard mě dal zase dohromady. Byl milý a trpělivý a já mu budu vždycky vděčná. Díky němu jsem si zase začala věřit. Jsme spolu třetí rok a budeme se brzy brát. Hodně jsme k sobě přilnuli. Jediná věc mě trápí — není to problém, jen otázka: jak udělat z dobrého sexu něco úžasného.“

Jen jednou jsem měla ten nádherný pocit slavnostního vytržení se šampaňským a ohňostrojem: bylo to s tím hrozným chlapem, co jsem mu byla úplně fuk. Bylo to tak, přestože i sex s ním byl strašný. Chtěla bych spojit vzrušení s dobrým sexem a dosáhnout něčeho ještě úžasnějšího. Co myslíte, jak to máme udělat?“



ODBORNÝ NÁLEZ

Nepochybně existují zvláštní okolnosti, které mají vliv na sexuální styk. Prvky rizika a nejistoty vnášejí do sexu nevšednost a vytvářejí téměř návykové vzrušení. Když vstupujeme do milostného vztahu s velkou potřebou lásky (snad proto, že nám dlouho chyběla), jsou naše nervy vydrážděné a hladina adrenalinu je vysoká. Hladina adrenalinu stoupne i po hádce. Na počátku vztahu vede vzrušení z nového zážitku často až k sexuální extázi.

Pocity bezpečí a důvěrnosti však vyvolávají jiný sexuální zážitek a je třeba zdůraznit, že není o nic horší. Chcete-li však dosáhnout vášnivého vyvrcholení, potřebujete často neobvyčejnou situaci nebo nezvyklé prostředí.

NOVOST A NEJISTOTA

V Gabině případu je třeba si všimnout, že její vášeň byla nejsilnější po dvou letech sexuální abstinence, vztah byl tehdy nový a partnerovo chování vytvářelo pocity extrémní nejistoty smíšené s touhou (měl velké osobní kouzlo). Žádný z těchto faktorů se u Richarda nevyskytoval (a vezmeme-li všechno v úvahu, bylo to spíš k jejímu dobru).

JAK ZMĚNIT OKOLNOSTI

Vysvětlila jsem Gabině, že se změnou okolností můžeme změnit i pocity, které jsou s nimi spojené. Gaby zjistila, že sexuální abstinence, novost situace a pocit nejistoty jsou ingredience, které snižují sebeovládání a vyvolávají spontánnější sexuální zážitek. Otázka zní, jak toho dosáhnout s mužem, s nímž se velmi dobře zná a chce s ním trvale žít. Je těžké a ne vždy rozumné navodit si záměrně pocit nejistoty.

JAK ZVÝŠIT SEXUÁLNÍ NAPĚTÍ

Jiné možnosti, které zvyšují sexuální napětí: strávit patnáct minut jen líbáním; svěřit se partnerovi s konkrétní sexuální touhou a doufat, že ji partner splní; soustředit se na líbání a kousání zvláštních míst na těle, jako jsou uši, krk a ramena. Mnoho mužů má zvlášť citlivé bradavky a oblast hráze a silně reaguje na jejich stimulaci.

Terapeutický program: JAK ROZŠÍŘIT HRANICE SEXUÁLNÍHO ZÁŽITKU

Sexuální život mnohých dvojic upadá do nudy a chřadne. Je to i proto, že jeden či oba partneři mají velké zábrany a neodvážejí se partnerovi říci o experiment. Cítíte-li například vy nebo váš partner, že misionářská poloha nebo poloha obkročmo patří k přirozenému průběhu věci, ale orální sex, stimulace partnerova konečníku a touha po masturbaci během pohlavního styku jsou jaksi „nezvyklé“, pak pro vás může být překvapivě těžké o něco takového partnera požádat. Místo abyste naléhali a bez obalu se dožadovali novinek, zkuste jemně usměřňovat sexuální aktivitu k tomu, co opravdu chcete.

Fáze 1 ÚVOD DO ORÁLNÍHO SEXU

Stejně jako u každé nové aktivity, když zkusíte nějakou novou sexuální techniku, je dobré pustit se do toho pomalu a postupně. Toužíte-li po orálním sexu s partnerem a nejste si jisti jeho reakcí, nabízíme vám návod, jak na to.

KOUPEL JAZYKEM Nejprve se oba svědomitě věnujte osobní hygieně a až potom líbejte a olizujte celé partnerovo tělo. Začněte na tváři, ústech a rtech, pak postupujte ke krku, k ramenům, přes hrudník, dolů po rukou; olizujte každičký kousek partnerovy kůže. Nezapomeňte na ohyb lokte. Příjemné je i jemné kousání a tahání zuby za ochlupenější oblasti.

Postupujte směrem k břichu, přibližte obličej těsně ke genitáliím a lechtejte je svým dechem, abyste vzbudili zájem. Pak dlouze a smyslně zkoumejte vnitřní stranu stehna, pokračujte stále níž a olizujte špičky prstů na nohou. Prsty jsou velmi citlivá oblast. Jsou lidé, kteří dosáhnou orgasmu už při jejich cucání.

Jakmile je váš druh zmámený vzrušením, vraťte se jazykem pomalu vzhůru po nohou, objeďte ještě jednou žaludek a zakončete pouť svého jazyka u genitálií. Při tomto druhu stimulace vzrušuje nejvíc, když se věnujete každému kousku těla kromě genitálií a přitom se jakoby „náhodou“ letmo

dotknete těchto vzrušených a čekajících partií. Genitálie budou chtít mazlení a olizování, neboť úvodní předehra nestačí. Nakonec se obraťte ke genitáliím a zacházejte s nimi stejně jako s ostatním tělem: zahrňte je polibky a mazlením.

Líbání a olizování po celém těle je výborný způsob, jak povzbudit partnera, aby poprvé zkusil orální sex



Koupele jazykem (viz s. 86)



ORÁLNÍ SEX V tomto stadiu orální intimity bude mít váš druh vůči orálním důvěrnostem jen málo námitek. Postupně jste od nevinných počátečních dotyků, které vnímal jako samozřejmé a příjemné, přešli až k olizování a líbání genitálií, které začal brát jako přirozené pokračování předchozích dotyků. Budete-li dráždit celé tělo a vynecháte přitom pohlaví, bude se váš partner cítit neukořený.



Orální sex
(viz s.70)

Právě to však ze začátku potřebujete. Váš partner bude po dotecích vašeho jazyka toužit tolik, že přestane vnímat varovné signály vlastních zábran. V tomto úvodu jste již dostali o dané technice dost informací. Až se jí budete věnovat příště, starejte se poněkud méně o tělo a trochu více o genitálie.

Fáze 2 POČÁTKY ANÁLNÍ STIMULACE

Stejně, jako když jste lákali partnera k větší sexuální citlivosti a novým zážitkům při orálním sexu, můžete tuto postupnou techniku použít i při zkoušení jiných sexuálních aktivit. Například s anální stimulací lze začít tak, že hledíte partnerovy genitálie a přitom pomalu a ohleduplně postupujete dozadu. Letmé doteky prstů na konečnicku mají u partnera vyvolat touhu.

HLAZENÍ A KROUŽENÍ PRSTY Když jste už hladili celé tělo, zkuste se záměrně dotknout okolí konečnicku, ale brzy se vraťte k jiným částem těla. Příště může hlazení trvat déle a může pomalu přecházet v jemné kroužení prstů.

Při kroužení bříska vašeho prstu krouží jemně po vnější straně partnerovy anální oblasti. Tento pohyb si usnadníte, když na bříska prstů i konečník použijete vhodný lubrikační krém. Jakmile se váš partner uvolní, vsuňte koneček prstu asi na půl palce do konečnicku a pokračujte krouživými pohyby uvnitř. Když vše postupuje hladce, zesilte tyto pohyby a snažte se prstem rozšířit anální vchod.

Mnohým lidem tato anální stimulace docela stačí, jiné však nadchne, zajde-li partner ještě dál. Mnozí muži milují, když jim partnerka prsty masíruje anální oblast a dráždí prostatu, která leží vzadu v horní části konečnicku. Mnoho žen hluboce vzrušuje, když jim partner dráždí současně konečník a klitoris.



Anální stimulace
(viz s.87)

JAK SE ZACHOVAT PŘI NÁMITKÁCH Co dělat, když má partner v kterékoli fázi těchto aktivit námitek? Je důležité vědět, že na to má právo. Je to jeho tělo a pokud si nepřeje, aby vám bylo plně k dispozici, rozhoduje o tom on, a ne vy. Pokud to partnera jen zneklidní a zpanikaří a nejde-li o skutečné znechucení, může to být způsobeno pocitem, že se mu situace vymyká z rukou.

POCIT KONTROLY NAD SITUACÍ Když váš partner zneklidní a vy mu chcete vrátit pocit, že má sexuální situaci pod kontrolou, ustupte o krok zpátky. Měli byste si pak o jeho obavách popovídat, protože pokud jste svým konáním svého partnera znejistili, potřebuje, abyste ho uklidnili, že všechno, co děláte, je bezpečné a přirozené. Má-li vám věřit, potřebuje vědět, že přestanete, kdykoli vás o to požádá, a že se budete chovat opatrně a citlivě.

Fáze 3 ROZŠÍŘENÍ VAŠICH AKTIVIT

Když už jste začali zkoušet orální sex i anální dráždění, můžete začít postupně uvádět nové nápady a tak svou sexuální aktivitu ještě rozšířit. Další oblasti, které se otevírají metodám něžného zkoumání, jsou vzájemná masturbace bez pohlavního styku, individuální nebo vzájemná masturbace během souložení, používání sexuálních pomůcek a realizace fantazií, které naleznete v této knize.



Fantazie
(viz s.114)

Nezapomínejte však, že novou sexuální aktivitu můžete zkoušet jen s partnerovým souhlasem.

KOUPEL JAZYKEM



Vzájemné olizování a líbání po celém těle poskytne oběma partnerům nezapomenutelný smyslný zážitek a můžete pak začít s orálním sexem, pokud jste to už nezkusili dřív. Než začnete, postarejte se o dokonalou čistotu. Proto je nejlepší zkusit tuto milostnou hru jako příjemné a smyslné pokračování společné koupele a sprchování.



OD HLAVY PO RAMENA

Zkoumejte ústy partnerovo tělo shora, líbejte a olizujte mu (nebo jí) tvář a ústa, postupujte pomalu a smyslně kolem uší k zátylku a pak k hrdlu a ramenům.

Nepospíchejte a dotýkejte se jazykem partnerova těla co nejsmyslněji



RAMENA A HRUDNÍK Líbejte a olizujte ruce od ramen až po zápěstí a zápěstky. Potom přejděte na hrud a věnujte pozornost prsům, dvorcům a bradavkám.



Provázejte orální mazlení různě silným hlazením a laskáním

Když vás partner povzbuzuje, vystřídejte jemné doteky jazyka dráždivějším cumláním a okusováním

BŘICHO A NOHY Od hrudníku postupujte k břichu a vnitřním stranám stehen; přitom se blížíte ke genitáliím (ale nedotknete se jich). Postupujte až k prstům a potom zpět až na břicho a výš; tentokrát něžně líbejte a olizujte genitálie. Pokud to má partner rád, můžete od koupele jazykem přejít k orálnímu sexu.

ANÁLNÍ STIMULACE



Manuální stimulace konečníku může být i přes určitý podtext nedovolenosti velmi vzrušující, pokud se jí oba partneři věnují rádi. Tato technika prohlubuje sexuální reakci před pohlavním stykem i během něho u obou pohlaví, ženy zvláště vzrušuje, když se kombinuje s drážděním klitorisu. U mužů lze zvýšit rozkoš z anální stimulace masáží prostaty (viz s.77).

KROUŽENÍ A PRONIKÁNÍ Kružte jemně špičkou prstu (natřeného lubrikačním krémem) kolem vnější strany partnerovy anální oblasti. Pak může následovat vnitřní kroužení, přičemž vsuňte navlhčenou špičku prstu partnerovi do konečníku a kružte prstem uvnitř.

Zaujměte vhodnou a pohodlnou polohu — vleže, vsedě nebo vkleče, aby mohl váš partner použít anální stimulaci



Vaše prsty by měly být čisté a natřené lubrikačním gelem. Nakonec si je důkladně umyjte



POZICE NA HODINKÁCH

Představíte-li si partnerův konečník jako hodinky, kde dvanáctá je v bodě nejbližším vagině (varlatům), pak nejdráždivější body jsou obvykle v pozici desáté a druhé hodiny.

VZÁJEMNÁ MASTURBACE BĚHEM MILOVÁNÍ: 1



Během milování může žena výrazně zvýšit partnerovo vzrušení a rozkoš, když jej navíc dráždí rukama a prsty. Držte, hladíte nebo masírujete přitom jeho varlata, uchopíte penis a pohybujete s ním nahoru a dolů, třete šev na penisu, kroužíte prsty kolem konečnicku a rukou nebo pysky ohanbí stimulujete jeho žalud. Při milování v misionářské poloze si můžete zasunout ukazovák do vagíny, a váš prst tak bude hladit citlivou část penisu.

Partner by se měl k vašim genitáliím dostat snadno

Máte-li problém s udržením erekce, pomůže vám manuální stimulace

NAVRHNĚTE POLOHU VKLEČE Když je partner nad vámi a přitom spíš klečí než leží, dostanete se k penisu snadno. Uchopte ho buď celou rukou, nebo jen palcem a ukazováčkem. Pak jsou buď možné krátké a hbité pohyby nahoru a dolů, nebo položte ruku na pysky ohanbí a jemně tiskněte penis v rytmu jeho pohybu.

Když do vás partner proniká, můžete ve většině pozic držet kořen jeho penisu a pohybovat jím nahoru a dolů





*Se zavřenými očima si
přivolejte fantazie,
které zesílí vaše reakce*

*Když vás partner
hladí a laská
po hýždích, zažíváte
mimořádně vzrušující
pocity*

NECHTE JEDNU RUKU VOLNOU Před milováním v pozici zezadu, kdy klečíte nebo jste ohnutá, požádejte partnera, aby vás bezpečně podepřel. Budete tak mít jednu ruku volnou k masturbaci. Nejsnadněji se k jeho genitáliím dostanete, když sáhnete mezi své rozkročené nohy. Tak ho můžete hladit po hýždích.



HLAĎTE ANÁLNÍ OBLAST Jste-li v pozici nahoře, jak ukazuje obrázek, je snadné se zaklonit, hladit okraj konečníku a dráždit hráz.



USNADNĚTE SI PŘÍSTUP Když sedíte na partnerovi obkročmo a zády k němu, snadno dosáhnete na kořen jeho penisu a můžete jej stisknout nebo masturbovat.



MAZLETE SE S JEHO VARLATY Jemně laskejte jeho varlata a držte je volně v dlaní. Snadné je to při milování nahoře, obkročmo a zády k němu a když partner roztáhne nohy.

VZÁJEMNÁ MASTURBACE BĚHEM MILOVÁNÍ: 2



Jedním z velkých výdobytků tzv. sexuální revoluce šedesátých a sedmdesátých let bylo uznání hodnoty masturbace u ženy. Muži vždy věděli, že je masturbace příjemná, a ženy právě přicházejí na to, že orgasmu dosahují častěji masturbací, než pohlavním stykem. Když žena ví, který typ masturbace jí nejvíce vyhovuje, může to svému milenci snadno sdělit. Zeptejte se své partnerky, co ji vzrušuje, a během milování jí pak masturbací dopřejete maximum rozkoše.

*Přitiskněte se
k partnerce co nejvíc
a udržujte s ní stálý
kontakt*

ZAUMĚTE VHODNOU POZICI Při milování zezadu dosáhnete snadno na partnerčiny genitálie. V této poloze se partnerčin klitoris nedostane k přímému doteku s vaším klínem jako při milování tvář v tvář.

*Během styku vás neuvěřitelně
vzruší ruce pomalu šátrající
kolem genitálií*

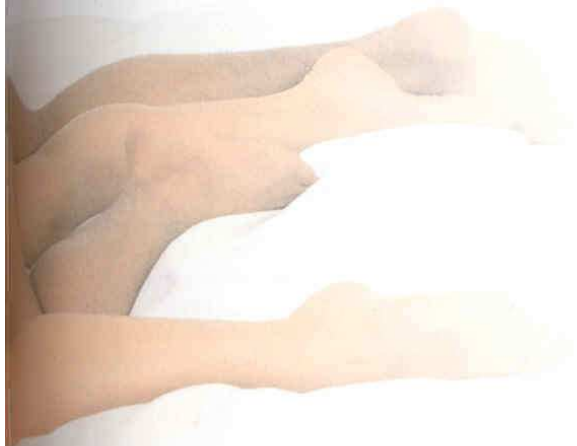


Jednou rukou ji poplácávejte a hladíte po býždích a druhou dělejte totéž na jejích genitáliích

Během milování masírujte špičkou prstu partnerčin klitoris. Snadno ji tak vzrušíte a přivedete k orgasmu



STIMULUJTE JEJÍ KLITORIS Masáž poštvávku je zvlášť vhodná při milování zezadu. Každá žena dává přednost něčemu jinému, proto se jí zeptejte, zda to, co děláte, je pro ni opravdu to nejlepší.



NEBOJTE SE PROJEVIT SVŮJ ZÁJEM Když svou partnerku masturbujete a přitom se na ni a na její reakce díváte, máte o vzrušení víc.



OBMĚŇUJTE SVÉ POČÍNÁNÍ Hladte a laskejte svou partnerku i kolem genitální oblasti: můžete se třeba jemně mazlit s jejím břichem nebo ji hladit prsty na vnitřní straně stehů.



MĚJTE VOLNÉ RUCE Kdykoli ležíte na zádech a partnerka je nad vámi, máte obě ruce volné a můžete ji masturbovat, hladit a hrát si s jejími prsy a bradavkami.

JAK SI ZPESTŘIT MILOVÁNÍ

„Jednou z příčin, proč setrváváme na jednom modelu sexuálního chování, je naše představa, že bychom měli zažít orgasmus při každém milování a nedosáhneme-li ho, že není něco v pořádku. Jakmile najdeme způsob, který spolehlivě funguje, máme tendenci se ho držet.“

SROVNÁNÍ DVOU FILMŮ umožnilo Výzkumnému ústavu lidské sexuality v San Francisku získat podivuhodný pohled na modely sexuálního chování.

Při milování byl filmován studentský pár. Byli to obyčejní lidé, kteří trávili v soukromí intimní chvíle a před kamerou nic nepředstírali. Když shlédli hotový film, potvrdili, že skutečně představuje způsoby a zvyky při jejich milování. Film se pak dlouhé roky používal jako součást výukového programu o lidské sexualitě.

Po dvaceti letech přišli výzkumní pracovníci na zajímavou myšlenku: vrátili se k původnímu páru (který založil rodinu a zůstal spolu) a jejich milování natočili znovu. Ve druhém filmu s úžasem zjistili, že jejich způsob milování se nijak nezměnil.

Člověk si na určitý způsob chování rychle zvykne, což platí pro sexuální chování stejně, jako pro jakékoli jiné.

ROZBOR PŘÍPADU *Ben & Ellie*

Ben a Ellie byli jako mnohé jiné dvojice. Jejich milování se dostalo do vyjetých kolejí, neboť jakmile objevili způsob, který jim vyhovoval, bylo už těžké jej měnit a tak se z něho stala rutina. V případě Bena a Ellie šlo jen o změnu původních pravidel.



Jméno: BEN
Věk: 26
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: FOTOGRAF

Ben byl hubený, pohyblivý člověk. Byl napjatý, ale zábavný a měl osobní kouzlo. Se stálou přítelkyní žil již dva roky a většinu času trávili spolu, obvykle u Bena.

„Rád bych s Ellie žil,“ řekl, „ale odmítá se ke mně přestěhovat, neboť žije doma u rodičů a zatím se nemohu odstěhovat. Jsme spolu o víkendech, ale moji rodiče jsou stále někde poblíž.“

„Setkali jsme se na univerzitě, kde jsem měl vlastní pokoj. Myslím si, že nejkrásnější milování jsme zažili právě tam. Teď však pořád pospícháme. Máme svou osvědčenou metodu, milování je krátké, rychlé a sladké a musíme být hotovi dříve, než moji rodiče přijdou do své ložnice, která je vedle mého pokoje.“

„Je to vždycky stejné. Nejdříve se obejmeme, já ležím na ní a hladím jí klitoris a tak dále; je to pořád stejné a už je to rutina. Vím, že to má k dobrému sexu daleko, ale jak se vyhnout jednotvárnosti? Pokoušel jsem se dělat něco jiného, ale ona mi za chvíli odstrčila ruce a všechno zavedla do starých kolejí.“



Jméno: ELLIE
Věk: 24
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: OBCHODNÍ ZÁSTUPKYNĚ

Ellie na svůj věk vypadala mladší, byla bledá a trochu nervózní. Bloudila pohledem po pokoji, jako by se bála překvapivého útoku.

„Když se milujeme jinak, tak to nefunguje. Pořád si myslím: ‘Měl by si pospíšet a hladit mi klitoris, abych měla ten správný pocit.’ Vím, jsem netrpělivá. Vždycky mi dle trvalo, než jsem dosáhla orgasmu. Asi jsem nervózní, že to nestihnou.“

„Citím velké zábrany, protože Benovi rodiče jsou blízko a taky mě hodně deprimuje jeho kritika. On říká, že mě nekritizuje, ale mně to připadá, jako by si stěžoval, že jsem nudná.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Základní pravidla dobrého sexu jsou: pocit bezpečí, dostatek času a soukromí. Další pravidlo, které často pochopíme, až když jsme starší, zní, že dobrý sex nemusí vždycky končit orgasmem. Platí také, že k orgasmu nemusíme dospět pohlavním stykem a že sexuální hra může vyvrcholit orgasmem dosaženým masturbací. A stále to může být pro oba skvělé zážitky.

ZMĚNA SMÝŠLENÍ

Na tato pravidla by se neměli vymlouvat lidé, kterým milování moc nejde. Jde o pozitivní změnu smýšlení, která sex vylepší a smyslým mužům i nenasytým ženám jej příjemně zpestří. Co mám na mysli pod pojmem změna smýšlení? Postupem času nám utkví určité představy, které pak těžko měníme, protože je pocítujeme jako „daná“ fakta, pevná a nepohnutá jako skála, kterou nelze otrást. Jednou z nejcennějších vlastností lidské mysli je její pružnost. Bez ní člověk rychle upadá do zaběhaných zvyklostí. Týká se to stejně sexu jako, řekněme, stravovacích návyků.

Pravidlo, že sex nemusí vždy skončit orgasmem, je pro nás těžko pochopitelné. Mnohým to připadá jako kacířství. Když tuto myšlenku přijmeme, tak nás to nejen obohatí, ale při milování pak reagujeme na partnera daleko citověji. Přestaneme-li pokládat orgasmus za svůj jediný cíl, otevře se nám nekonečný počet sexuálních variací.

ZMĚNA PRAVIDEL

Ben dával nájemné svému otci a Ellie platila za byt, kde bydlela se svou přítelkyní. Uvědomili si, že je to bude stát jen trochu víc, když si pronajmou vlastní byt. Ben se odstěhoval z domu svých rodičů do levného, ale pohodlného bytu. Ellie ihned souhlasila, že budou bydlet spolu.

Tím odpadla potřeba rychlého, tichého a diskrétního milování, omezeného jen na ložnici. Milování v kuchyni bylo sice nepohodlné, ale přesto jim přineslo vzrušení, na které už prakticky zapomněli. Ellie se (občas) záměrně milovala v pozicích a situacích, kdy se orgasmus nedal zaručit a Ben (někdy) v úvodu milování prohlásil styk za zakázaný. Dovoleno byl jen orální sex a masturbace. Sexuální nuda byla ihned ta tam.

Terapeutický program: JAK ZMĚNIT UTKVĚLÉ PŘEDSTAVY O SEXU

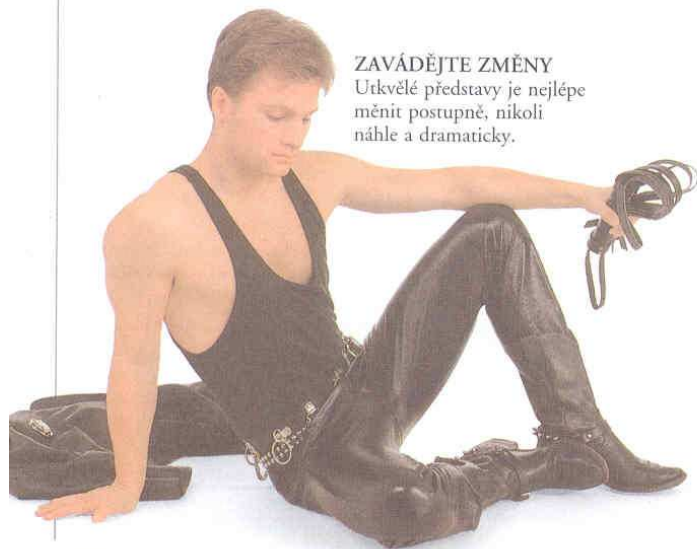
S utkvělými představami o sexu bojujeme celé věky, zřejmě od té doby, co se lidský druh objevil na zemi. Právěcí jeskynní lidé byli nepochybně přesvědčeni, že sex je třeba zahájit úderem do hlavy. Zasnou nad tím, jak vůbec primitivní muž a žena věděli, jak souložit. Ať už je důvod jakýkoli, není pochyb o tom, že to musíme dělat, chceme-li jako lidský druh přežít. Neměli bychom však připustit, aby se naše milování stalo nudnou rutinou vnucenou rigidními představami o tom, co je a co není přijatelné.

Pohlavní styk samozřejmě není jediná forma příjemného sexuálního zážitku. Existují například ženy, které k orgasmu přivede vlastní fantazie, a obě pohlaví mají erotické sny. Velká je škála běžných sexuálních aktivit, kam patří masturbace, vzájemná masturbace a orální sex.

Někteří lidé dokonce považují sexuální představy či fantazie za sexuální zážitky — bývalý prezident Jimmy Carter se například přiznal, že „se v myslí dopustil cizoložství“. Podle Carterova názoru byla myšlenka na sex morálně totéž jako jeho provozování.

ZAVÁDĚJTE ZMĚNY

Utkvělé představy je nejlépe měnit postupně, nikoli náhle a dramaticky.



Fáze I VZDORUJTE NÁTILAKU PURITÁNSTVÍ

Postoje k sexu se během let mění a na počátku osmdesátých let se objevil názorový směr, který má k sexu sice počestný, avšak zabeďněný přístup. Jsou pro něj typické námitky vůči fantazii a parádění a odmítání různých pozic při milování kromě základních.

Přestože byla například v sedmdesátých letech Kámasútra v módě, dnes jsou oči lidí, kteří si ji prohlížejí, zastřené nudou. Nikoho nezajímají obrázky žen vznášejících se ve vzduchu a hadovitého penisu, který je do nich schopen proniknout i pod úhlem 300°.

Podobně se nyní považuje sexuálně vyzývavé oblečení za staromódní návrat k rozmilovaným, sexuálním šedesátým a sedmdesátým létům. Místo toho tu máme nové názory: aby byl sex reálný, aby měl skutečný význam a přinášel opravdový cit, měl by být přímý a upřímný, ženy by si neměly líčit ani tvář, o rtěnce na bradavkách nemluvě. Muži by se měli chovat k ženám jako k lidským bytostem bez ohledu na jejich vzhled (mimořádně, tak se přece ženy chovají k mužům, že?); sexuální představy o komkoli jiném než o nynějším partnerovi jsou nemoderní, neboť z nich plyne naše neschopnost opravdového vztahu zaměřeného na skutečného člověka.

PURITÁNSTVÍ JE OTRAVA Je nutné vzeprít se této nové formě puritánství, neboť není schopno uznat, že různorodost v sexu odvrací nudu, která může vztah ohrozit.

Puritánské teorie ignorují skutečnost, že změna úhlu vstupu během pohlavního styku může podstatně změnit i emoce, které jej doprovázejí. Neberou v úvahu, že parádění vyjadřuje skryté představy. Že váš vztah k nalíčeným bradavkám je také vztahem k ženě, která vám něco říká o své smyslnosti. Že žena, která při milování fantazíruje o filmové hvězdě, se možná snaží udržet vztah sexuálně živý, protože si ho cení z jiných důvodů.

Krajnosti při jakékoli aktivitě jistě naznačují, že cosi není v rovnováze. Totéž však platí, když se z mnoha možností držíme pouze jediné.

Fáze 2 DĚLEJTE POSTUPNĚ ZMĚNY

Okamžitě a podstatně změnit vlastní představu o sexu nebo o čemkoli jiném je velmi obtížné. Daleko snadnější je zařadit pár menších variací a postupně na nich budovat. Například:

- Lháte-li vždycky na jedné straně postele, zkuste si to s partnerem pro změnu prohodit.
- Pokud hladíte partnera vždycky pravou rukou, vyzkoušejte to pro změnu levou.
- Pokud při vzájemné masturbaci používáte ukazovák, užíjte místo něho prostředníček.
- Dochází-li u vás k vyvrcholení obvykle po určitém sledu událostí, zkuste jej pokaždé trochu prodloužit.

Takové změny jsou snadné, příjemně zpestří vaše milování a navíc vám pomohou dostat se z ustálené rutiny. Přípravují cestu pro větší změny, pokud je budete chtít a potřebovat; také získáte jistotu a začnete víc experimentovat.

Fáze 3 PŘI MILOVÁNÍ EXPERIMENTUJTE

Využívejte tvořivě svou představivost a čas od času změňte scénář milování zcela záměrně. Možná budete chtít s partnerem překonat chybný názor, že milování je vhodné jen v noci a jen v posteli. Proto se milujte i jindy a na jiném místě. Zkoušejte různé polohy, v posteli i jinde.



Spontánní milování (viz s. 96)

NAHOTA Další všeobecně ustálený názor je, že se máme milovat nazí a že se máme zbavit šatstva co nejrychleji. Změňte svůj názor na nahotu — zůstaňte úmyslně oblečení. Ve vaší ložnici tak přibude smyslnosti a silný zážitek bude mít i váš partner. Zkuste využít oděvu k tvorbě nových sexuálních scénářů. Nemyslím tím nějaké nemravné oblečení; nejde mi ani o to, abyste utratili celé jmění za nový šatník. Příště však nakupujte šaty s ohledem na erotický účinek, který by mohly mít na vašeho partnera.

JAK ZVLÁDAT ÚZKOSTI

Změny sexuálních zvyklostí u vás mohou často vyvolat úzkost. Své emoce snadněji zvládnete, když se svěříte partnerovi a o své úzkosti si pohovoříte. Máte-li takové problémy, položte si následující otázky:

- Svěřím se obvykle se svou sexuální úzkostí partnerovi? Pokud odpovíte ne, zeptejte se sami sebe:
- Proč se bojím tyto úzkosti odhalit?
- Bojím se, že budu partnera svou úzkostí obtěžovat a bude to pak ještě horší?
- Myslím si, že partner bude kritický a nepodrží mě?
- Bojím se, že mě partner bude považovat za méněcenného tvora, přiznám-li se ke svým slabostem?
- Budu pak méně atraktivní a ztratím jeho (její) lásku?
- Bojím se, že mé přiznání katastrofálně rozvrátí náš vztah?
- Souvisí můj strach skutečně s pravděpodobnými reakcemi mého partnera, nebo spíš s mými zážitky z mládí?

Zamyslete se nad svými odpověďmi a zjistíte, co vám brání promluvit si s partnerem o své úzkosti. Už to, že jste svůj strach skutečně vyjádřili a že vás partner vyslechne a podpoří, vás obohatí. Dáte-li svým obavám volný průchod, uleví se vám – to platí jak v lidských vztazích obecně, tak i v sexuálním životě.

SPONTÁNNÍ POLOHY PŘI MILOVÁNÍ



Rychlý sex, pokud vám vyhovuje, rozšíří vaše možnosti milování. Úžasné vzrušení vám může přinést příležitostná „rychlovka“ doma, venku nebo dokonce v práci. Vtěsnáte-li sex třeba do polední přestávky, neznamená to ještě, že vám nic nepřinese. A pozice při „rychlovce“ mohou velmi dobře použít muži se sklonem k předčasné ejakulaci.

OPŘETE SE *Použijte opěradla židle. Když se opřete pohodlně a bezpečně, může vaše tělo zaujmout ten nejefektivnější úhel*

VYUŽIJTE TECHNIKU *Při spontánním milování často potřebujete využít co nejlépe místo a zařízení. Opatrně se můžete milovat i na otočné židli s pevnou nohou, zvláště lze-li její výšku regulovat. Židle s kolečky jsou zrádné a často přinesou víc škody než užítku.*



Lehněte si s roztaženými nohama a oviňte je kolem klečícího partnera



ORÁLNÍ SEX *Masturbace a orální sex jsou příjemné (a často výhodnější) možnosti spontánního milování a můžete je vychutnat na nejrůznějších místech.*

Při spontánním sexu se zřejmě nestačíte úplně svléknout, ale napůl svléčení se můžete často vzrušit ještě víc

Milujete-li se v poloze zezadu, opřete se o pohodlnou židli nebo stolec



Punčochy s podvazky umožňují rychlejší a snazší přístup než punčochové kalhoty

Milujete-li se ve stoje, měl by se jeden z vás opřít o stěnu, abyste snadněji udrželi rovnováhu



Hlubší penetrace lze docílit, stojí-li žena na jedné noze a druhou ovine kolem partnera

POHODLNÉ POLOHY Poloha zezadu ve stylu „pejska“ (nahore) je nejpříhodnější, když je málo času. Vyžaduje minimální svlékání, je snadná a může být pro oba partnery velmi příjemná. Milování ve stoje, tvář v tvář (vpravo), se nejlépe hodí tam, kde je na milování nedostatek vhodného prostoru. Nejlépe se uplatní tehdy, jste-li oba přibližně stejně velcí a žádný z vás není nadměrně obézní.



VZÁJEMNÁ MASTURBACE Máte-li na milování málo času, stimulujte partnera při pohlavním aktu rukou, abyste dosáhli maximální rozkoše.

MIMO LOŽNICI



O tom, kde se milovat, většina párů na začátku milostného vztahu nepřemýšlí, ale časem se prosadí stabilní vzory a než se nadějete, omezí se milování na ložnici. Přitom různorodost, kterou potřebujete, aby i dlouhodobý vztah zůstal svěží, můžete snadno obnovit, když změníte prostředí.



SEĎTE NA ŽIDLI Zkuste se milovat na dřevěné židli: v ložnici, kuchyni, v obývacím pokoji, nebo kdekoli jinde v domě. Na obrázku sedí žena na mužově klínu zády k němu, ale může si sednout i obkročmo tvář k němu.

Volnými rukama se můžete vzájemně mazlit, hladit a masturbovat

Nechte si na sobě zbytky oblečení: částečná nahota vzrušuje často daleko víc než nahota úplná



STRÍDEJTE DRUH VZRUŠENÍ Místo sedu obkročmo spojila partnerka nohy, aby stiskla partnera na citlivém místě.



ZKUSTE TO NA ZEMI Dejte nábytek z cesty a milujte se na koberci nebo na podlaze. Tvrdý povrch znamená proti pružné posteli změnu a máte-li dost místa pro experimenty, vyzkoušejte všechny možné polohy.

Dejte pozor, abyste netiskl partnerku na drsný povrch



Se zavřenýma očima budete moci lépe vychutnávat své pocity, když však budete pozorovat partnerovy pohyby, zvýší se vaše erotická stimulace

MILUJTE SE V KŘESLE Velké a pevné křeslo vám nabízí možnost milovat se v různých polohách. Můžete na něm oba klečcet, žena může klečcet ohnutá přes opěradlo nebo sedět muži na klíně.



Odrážejte se od pevného povrchu

JAK OŽIVIT PARTNERŮV OCHABUJÍCÍ ZÁJEM

*„Klesá-li spontánní touha, na pomoc
mohou přijít svěží nápady.“*

MANŽELSTVÍ a ostatní dlouhodobé vztahy často zabíjí sexuální nuda. Rozhodující úlohu tu hraje věk; mladé páry však často neberou v úvahu, že by přibývajícím věkem mohl mít vliv na jejich sexuální touhu a její naplňování.

Dvojice na přelomu třicítky a čtyřicítky si stěžují uvědomují nepatrné zdravotní a hormonální změny, které postupně snižují jejich schopnost erogenního vnímání. Otevřeně řečeno, k tomu, aby prožívaly sex stejně silně, jako před lety, budou potřebovat silnější stimulaci. Vlivům věku se samozřejmě vyhnout nemůžeme, ale lze se s nimi vyrovnat tím, že si osvojíme vhodné přístupy a strategie a tak zabráníme, aby se z našeho sexuálního života vytratila radost a vzrušení.

ROZBOR PŘÍPADU Jules & Angie

Jules byl do té míry posedlý svou prací, že často zůstal v kanceláři přes čas a nelenil ani o víkendech. Pracovní vypětí v kombinaci s věkem, stresem a únavou začalo brzdit Julesův sexuální pud a ohrozilo i jeho manželství s Angie.



Jméno: JULES
Věk: 40
Stav: PODRUHĚ ŽENATÝ
Povolání: ARCHITEKT

Navzdory svým ustupujícím vlasům a mírné nadváze byl Jules pohledný muž, který vyzařoval energii a dynamiku.

„Angie je moje druhá manželka,“ řekl mi. „Máme dvě malé děti ve věku pěti a tři let a žijeme na idylickém místě se vším luxusem a komfortem, jaký si jen můžete představit. Když přijdu z práce domů, chci úplně vypnout, všechny stresy z kanceláře odhodit a těšit se s rodinou. K tomu patří i můj sexuální život s manželkou, jenže poslední dobou nějak strdám o sex zájem.“

„Nechápu to. Angie vypadá pořád senzačně, zájem o mě neztratila, a když si dám práci a rozjedu se, funguje všechno nádherně. Proč je ale vždycky ten začátek tak těžký? Bojím se, aby to časem nemělo na Angii negativní vliv. Nedovedu si představit, že bych se rozváděl podruhé.“



Jméno: ANGIE
Věk: 36
Stav: VDANÁ
Povolání: ŽENA V DOMÁCNOSTI

Angie byla blondýnka hezká jako obrázek, měla velké modré oči, tělo modelky s pěknými dlouhými nohama, a také něžnou a milou povahu. Svého manžela a děti zbožňovala a zdálo se, že není rozmazlená přepychem.

„Pořád si lámu hlavu, abych pochopila, co se to mezi námi děje,“ řekla Angie. „Všechno je to možná ze stresu. Jules je prací velmi vyčerpaný, a i když říká, že ji pustí z hlavy, jde to daleko hůř, než si připouští. Sama jsem také v ustavičném shonu. Mám sice báječnou pomocnici, ale děti jsou ve věku, kdy člověka dost utahají, zvláště od té doby, co mladší nespí. Chodím tu pak celý čas jako mátoha.“

„Je jasné, že na sex mi pak chybí energie, ale s tím já moc nenadělám. Obvykle se koncem týdne dohodnu s naší paní k dětem, že zůstanou i přes noc, abych se dosyta vyspala a byla na víkend svěží. Jenže Jules se potom tváří, jako by si ničeho nevěšil.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Z líčení Angie vyplynulo důležité zjištění, že Jules je pod tlakem stresu víc, než si je ochoten přiznat. Přitom stres může měnit hladinu testosteronu, která má vliv na sexuální zájem a odezvu. Fyzicky byl tedy Jules ve značně nevýhodě.

FYZICKÉ A SITUAČNÍ TLAKY

Ale i kdybychom nepočítali se zvyšující se hladinou stresu, starší muž často potřebuje větší fyzickou stimulaci. Bez ní je pro něj o hodně těžší vychutnat erotické vzrušení. A tak se může stát, že muž bude mít stále menší zájem dát sám popud k sexuálnímu styku. Před šesti lety byla výjimečná krása Angie pro Julesa dostatečným stimulem, ale teď potřeboval něco víc.

Na druhé straně Angie bojovala s únavou, kterou znají všechny matky malých dětí. Jste-li systematicky vyčerpaná, je pro vás velmi těžké změnit se večer v pokušitelku. Angie je přitom ve výhodnější situaci než ostatní ženy, protože si může dovolit paní k dětem. Její nápad, aby se paní starala o děti dvě noci v týdnu, byl rozumný, protože dal Angie možnost pořádně se vyspat. Získala tak novou energii, kterou potřebovala na oživení vlastního zájmu o sex, pak ale zjistila, že obnovený sexuální zájem jednoho partnera nemusí vždy vznítit touhu i v druhém.

DUŠEVNÍ A TĚLESNÁ STIMULACE

Jules měl před sebou několik možností: zamyslet se, jaký vliv má na něj zaměstnání, více odpočívat a spolu s Angie přijít na to, jaké jsou jeho nejmýšlejší a nejerotičtější touhy, aby je pak mohli vnést do svého milování.

Angie se pak měla v rámci mého programu soustředit na stimulaci Julesova penisu rukou. Dříve nic takového nikdy nedělala a byl z toho jeden z nejnádhernějších erotických zážitků v jeho životě. Jules tak získal něco, na co se mohl těšit. Bylo to sice jiné, než spontánní touha z dob jeho mládí, ale každý týden si teď dopřával pravidelný čas na nádhernou hořdinku smyslnosti.

Terapeutický program: JAK VYUŽÍT PŘEDSTAVIVOSTI JAKO STIMULU

K největším dovednostem při milování patří umět využít představivost do té míry, aby partner byl vzrušen až k orgasmu ještě předtím, než se ho vůbec dotknete. Když se pak soustředíte na jeho tělo a budete mu vyprávět svůj scénář, který necháte zahrát svým prstům (nebo jiné části těla), vyvoláte v něm takové vzrušení, že bude nedočkavostí bez sebe.

Fáze 1 STANOVTE SI PRAVIDLA

Hlavní je zůstat za všech okolností pánem situace a navzdory partnerově reakci nepolevit. Ovšem než dáte volnost své fantazii, musíte mít velmi jasnou představu o tom, co bude pro vašeho partnera přijatelné a co ne. Nevíte-li, jaké aktivity bude ještě ochoten přijmout, měli byste si to předem zjistit.

HRANICE Jeden pár, který rád praktikoval hru na jemné spoutávání a násilí, si stanovil jasnou hranici. Pokud jeden z nich vykřikl „Přestaň!“, „Ne!“, „Já už to nevydržím!“, nebo něco podobného, dohodli se, že si toho nebudou všímat. Ale jakmile ovládaný partner řekne dohodnuté heslo, protože si přeje hru skončit, pak je to myšleno doopravdy a ten druhý musí okamžitě všeho nechat. Tohoto pravidla se drželi a osvědčilo se to.

DŮVĚRA Fungovalo to samozřejmě proto, že si oba partneři navzájem plně důvěřovali. Vydáte-li se nějakému člověku všanc a přenecháte mu nad svým tělem absolutní vládu, být jen na krátkou dobu, musíte mu bezvýhradně důvěřovat.

Jeden sexuolog dokonce popsal vznik takových párů jako vrchol emocionální důvěry, což je podstatně jiný náhled než ten, který dosud považuje podobné vztahy za opovrzhodné.

Fáze 2 NAVRHNĚTE SUGESTIVNÍ SCÉNÁŘ

Někteří lidé svůj scénář rádi plánují dopředu. Jistý člověk si dokonce sestavil seznam poznámek, který zahrnoval takové podrobnosti, jako: „nechat porůznu nápadně ležet ostré předměty, například nůžky a nože“. Už samo čtení takového seznamu nás připravuje na to, co se bude dít. Co vás napadlo, když jste si to přečetli? Podezření? Obava? Nejistota? Ať to bylo cokoli, něco jste při tom cítili. Vaše emoce se probudily, a o to jde. Taková je síla představivosti.

A tak nepatrnými změnami na místě schůzek vysíláte osobě, s kterou se chcete setkat, zřetelné signály. Je na vás, pro jaké signály se rozhodnete.

VZRUŠENÍ Dalším vzrušujícím tahem je sdělit partnerovi, když jste spolu v posteli, co se bude za chvíli dít, a pak vůbec nic nedělat. Partnerovo vzrušení se očekáváním jen zvýší. Onen muž, který si psal seznamy, nechal jedinou partnerku půlhodinku čekat, zatímco sám odešel do druhého pokoje. Když se pak vrátil, byla jeho partnerka jaksepatří rozžlobená a tedy sexuálně i emocionálně velmi vzrušená.

ROZKAZOVÁNÍ Některé lidi vzrušuje, dostávají-li před každým erotickým krokem příkazy. Tak například v *Příběhu slečny O.* dostala hrdinka příkaz, aby se před svého pána postavila s mírně rozkročenýma nohama. Už to, že člověk dostává rozkazy, může u něho vyvolat pocit bezmoci, zranitelnosti, ztráty sebekontroly a vzbudit tak silné erotické vzrušení.

POSTUPUJTE POMALU Jste-li v těchto hrách s představitostí úplný začátečník, nijak se svými nápady a aktivitami nepospěchejte. Pokud se na určitém stupni dostanete k vlastní nebo partnerově hranici, je naprosto nutné ji respektovat. To neznamená, že byste ji nemohli prozkoumat, eventuálně vyzkoušet, pokud s tím partner souhlasí, ale jakmile jeden z vás řekne „Tak dost,“ musíte to přijmout, jinak se důvěra vytratí a vztah se rozbije.

Fáze 3 SEXUÁLNÍ HRY

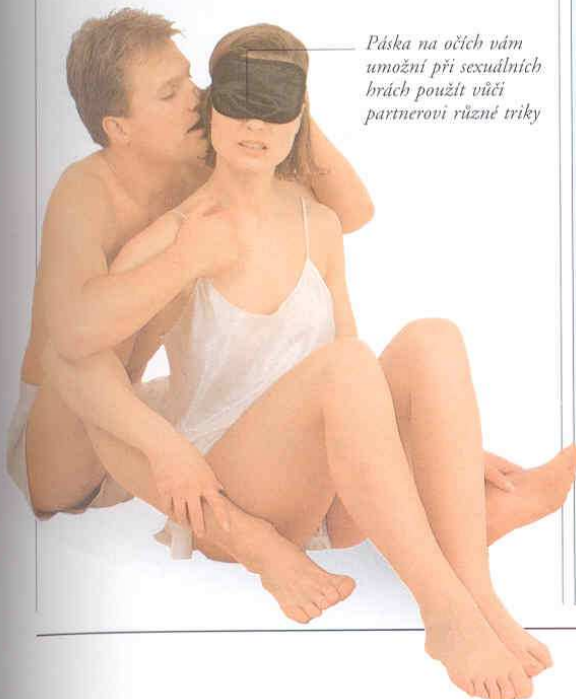
Pestrost sexuálních her, které si s partnerem můžete zahrát, je omezena pouze úhrnem vašich představ a sklonů. Jsou-li dostatečně silné a vy zvolíte vhodný inspirující scénář, můžete hrát nekonečné množství sexuálních her, aniž byste se museli převlékat nebo používat pomůcky, jako např. provazy nebo pásky na oči. S rekvizitami však budou hry realističtější, budou se vám snáze hrát a také bude pro vás lehčí vymyslet si nové scénáře.

A když už začnete hrát podle určitého scénáře, nedejte se jím svazovat. Pokud se hra bude vyvíjet jinak, nechte se jí volně unášet, protože nikdy nevíte, do jakých netušených končin vás zavede.



Milostné hry (viz s. 54, 56, 104, 114-119)

Páska na očích vám umožní při sexuálních hrách použít vůči partnerovi různé triky



JAK HRÁT SEXUÁLNÍ HRY

Uvádíme několik návrhů na sexuální hry, které byste si možná rádi zahráli nebo je využili jako inspiraci k vlastním nápadům.

- Dohodněte se, že uděláte vše, co vám partner přikáže.
- Střídejte se ve vedení (např. každou druhou noc) a zkuste dělat všechno, co je příjemné a erotické (až na pohlavní styk).
- Zkuste trochu hrát: předstírejte, že jste stydlivá, absolutně nezkušená, mladá panna a váš partner je rafinovaný svůdce.
- Předstírejte, že jste nezkušený mladík a vaše partnerka je starší svůdná žena.
- Určete partnerovi hranice chování a za jejich porušení ho trestejte. Jeden z trestů může být lehký výprask. Hra je zábavnější, když se vámi zvolené hranice nedají dodržet.
- Připoutejte partnera hedvábnými šňůrami k posteli, lechtejte ho a drážděte až k vyvrcholení.
- Zavažte partnerovi oči a oznamte mu (nebo jí), že vás musí ve všem poslechnout. Řekněte mu, že si z něho uděláte pro sebe a pro další osobu sexuálního otroka, ale že se nedozví, kdo z vás s ním bude obcovat. Ve skutečnosti tam nikdo jiný nebude, ale aby byla hra úspěšná, musíte partnera přesvědčit, že tam někdo je. Abyste toho dosáhli, musíte změnit hlas, anebo být raději potichu. Ve své nové roli se pohybujte jiným způsobem a také po sexuální stránce se chovejte jinak. Sexuální pomůcky jako vibrátory, umělé penisy a anální vibrátory, prostě vše, co je bezpečné, se může v této hře uplatnit za podmínky, že to budete používat jemně a opatrně a že váš partner nebude nic namítat.
- Další verzí hry na slepou bábu je spoutat partnerku v poloze tváří dolů napříč přes postel nebo přes pohodlnou sedačku. Oznamte jí, že chcete na večer pozvat pár přátel (ona je samozřejmě nezná) a že s nimi budete ve vedlejším pokoji. Řekněte jí, že jeden nebo i více hostů si možná během večera s ní přijde zalaškovat. Potom vejděte v přestrojení do pokoje. Chcete-li být v roli cizího člověka opravdu přesvědčivý, zakryjte si ústa šátkem nebo šálou, aby váš hlas zněl jinak.

MILOSTNÉ HRY S INVENCÍ



Tam, kde je sexuální napětí mezi partnery nízké a oba cítí potřebu vzájemnou touhu oživit, je zapotřebí nasadit méně obvyklé sexuální techniky. Například symbolická agresivita ve formě jemného spoutání nachází často u mužů i žen kladnou odezvu, jen co překonají pochopitelnou obavu z toho, že na sebe prozradí, jak rádi někoho ovládají nebo jsou ovládáni. Jako většina přirozených pohybů i sexuální vzrušení se zvyšuje určitým omezením svobody, ale nikdy by se vám to nemělo vymknout z rukou. Jakmile zjistíte sebemenší náznak, že to, co děláte, se partnerovi nelíbí, hned s tím přestaňte.



JEMNĚ SPOUTEJTE JEHO RUCE Použijte šálu, stužku nebo punčochu a svažte partnerovi ruce. Mezi ostatní partie, kde stisk zvyšuje sexuální pocity, patří kotníky, lokty, chodidla, palce na ruce a na nohou.

TÝREJTE PARTNERA NAPJATÝM OČEKÁVÁNÍM Nejdříve partnera spoutejte a pak ho dráždivě hladte po celém těle. Partner by neměl vědět, co kdy bude následovat, čímž se nesmírně zvýší jeho napětí a vzrušení.

HRANÉ OMEZENÍ SVOBODY Jemně přitáhněte partnera šálou nebo vázankou blíž: je to něžný způsob, jak mu dát najevo, že se vám má věnovat.

Partnerovy reakce povzbudíte, když mu řeknete, jak vás vzrušuje

Vklouzněte pod jeho svázané ruce a přitiskněte se k němu tělem

ZDŮRAZNĚTE SVÉ DOMINANTNÍ POSTAVENÍ Musíte dostat partnera do poloh, ve kterých si uvědomí svou bezmocnost a neschopnost vzpříit se vaší vůli.

Nejste-li si jistá, jak se vám bude zamlouvat spoutání, nechte si noby kvůli rychlému úniku volné





**BUĎTE JEMNÍ
A OHLEDUPLNÍ**
K partnerovi se chovejte
vždy něžně. Cílem je
partnera vzrušit, ne mu
ublížit nebo ho vystrašit.

*Předstírejte, že se svými pouty
zápasíte: pro partnera to může
být velmi dráždivé*



VYMĚŇTE SI ROLE
Dohodnuté signály nebo
prosté oznámení „Teď je
řada na mně“ musí být
okamžitě respektovány.
Dělejte jen to, co vás těší
oba.

*Každá volná ruka nebo
noha by měla partnera
bladit a vzrušovat*

NEBERTE TO PŘÍLIŠ VÁŽNĚ Chvilkou
odlehčení přesvědčte partnera, že vše je jen zábava
a že vám jeho (její) pozornost je příjemná.
Podobné hry lze hrát jen tehdy, cítíte-li se
s partnerem zcela bezpečně.

PROBERTE SI NOVOU ZKUŠENOST Pokud se vám
podařilo vnést do milování novou vášně a oběma se
příslušná technika zamlouvá, měli byste se dohodnout, jak
budete pokračovat dál. Jestliže však jednomu z vás nový
způsob nevyhovuje, musíte ho ze svého repertoáru vypustit.

*Dějte své pocity
najevo, aby bylo
jasné, že se vám to
oběma líbilo*



POSKYTNĚTE MU SMYSLNOU MASÁŽ



Masáž může být základem relaxace, ale jakmile se kvalita dotyku změní — když místo pevných hmatů rukou aplikujete lehký dotyk špičkami prstů, nebo když od masáže celého těla přejdete k dráždivým dotykům v okolí genitálií — pak se relaxace mění ve vzrušení. (Základní masážní hmaty viz na s. 50-53.)

NOHY A ZÁDA Seanci začnete tak, že partner leží tváří dolů a vy sedíte obkročmo na jeho nohou. Použijte teplý masážní olej (vaše ruce a jeho pokožka musí být kluzké a citlivé), mírně se zakloňte a přejděte jemně rukama podél chodidel přes kotníky a lýtka. Potom postupujte od stehů až ke krku.

Použijte všechny základní masážní hmaty nejdříve razantněji, pak s mírnějším tlakem a nakonec lehoučkým dotykem špiček prstů



DOLNÍ ČÁST ZAD
Ruce, které vykonávají jemný smyslný tlak, posouvajte pomalu od stehů a hýždí až k zádkům.



HORNÍ ČÁST ZAD
Zvláštní pozornost věnujte svalům mezi partnerovými lopatkami a šíjí.



Je-li postel příliš měkká, položte prošívanou pokrývku nebo poskládané deky na zem a masáž dělejte tam



TĚLESNÝ KONTAKT Když jste skončila s masáží jeho zad a ramen, nalehněte na něho a pomalými smyslnými pohyby se otřete o jeho tělo ze strany na stranu. Stehna přitlačte k jeho stehnům a svými prsy ho jemně hladte po zádech.



MASÁŽ ZEPŘEDU

Poproste partnera, aby si lehl na záda, a s použitím teplého oleje mu vymasírujte břicho a hrudník. Proveďte lehkou masáž partnerových prsou a bradavek, ale vyhněte se genitální oblasti.

Znásobte jeho rozkoš jemným klouzáním rukou po obou stranách hrudníku a po jemné pokožce v podpaží

VYSTUPŇUJTE JEHO VZRUŠENÍ

Zvyšte partnerovo vzrušení tím, že napřed lehce přejedete prsty po jeho prsou. Pak dělejte jemné kroužky kolem bradavek a hladte zlehounka jejich hroty. Máte-li dostatečně dlouhé vlasy, přejíždějte jimi svůdně po jeho nahém těle.

Hladte mu tvář a kvk konečky prstů po obrysu rtů, očí, tváří a uší



Klouzejte svůdně bradavkami po partnerově nahé pokožce

HLAZENÍ CELÝM TĚLEM

Na konec masáže zařaďte hlazení celým tělem. Opřete se o kolena a ruce a nakloňte se nad partnera tak, že se ho budete téměř dotýkat. Pak se pohybujte ze strany na stranu a hladte ho svými prsy a břichem. Nakonec klouzejte celým tělem dopředu a dozadu a potom přejedte rukama od partnerova břicha přes hrudník k jeho pažím.

Každé „náhodné“ otření vašeho těla o partnerovy genitálie bude pro něj velmi vzrušující

Při klouzání po partnerově těle se odlehčujte pomocí stehenního svalstva



POSKYTNĚTE JÍ SMYSLNOU MASÁŽ



Smyslná, něžná masáž, kterou partnerce poskytnete, upevní vaši vzájemnou lásku a bude vysoce erotickým zážitkem pro oba. Udělejte si pohodlí ve vyhřátém pokoji bez průvanu, a je-li vaše postel příliš měkká, položte na zem matrace nebo složené peřiny či přikrývky a na nich udělejte partnerce masáž. (Detaily základních masážních pohybů viz na s. 50-53.)

ZAČNĚTE NA HÝŽDÍCH

Ženský zadek je bohatý na nervová zakončení a je proto velmi erogenní. Aby vaše ruce a partnerčina pokožka byly dostatečně kluzké, použijte masážní olej tělesné teploty. Dlaněmi zlehka masírujte každou půlku zvlášť.

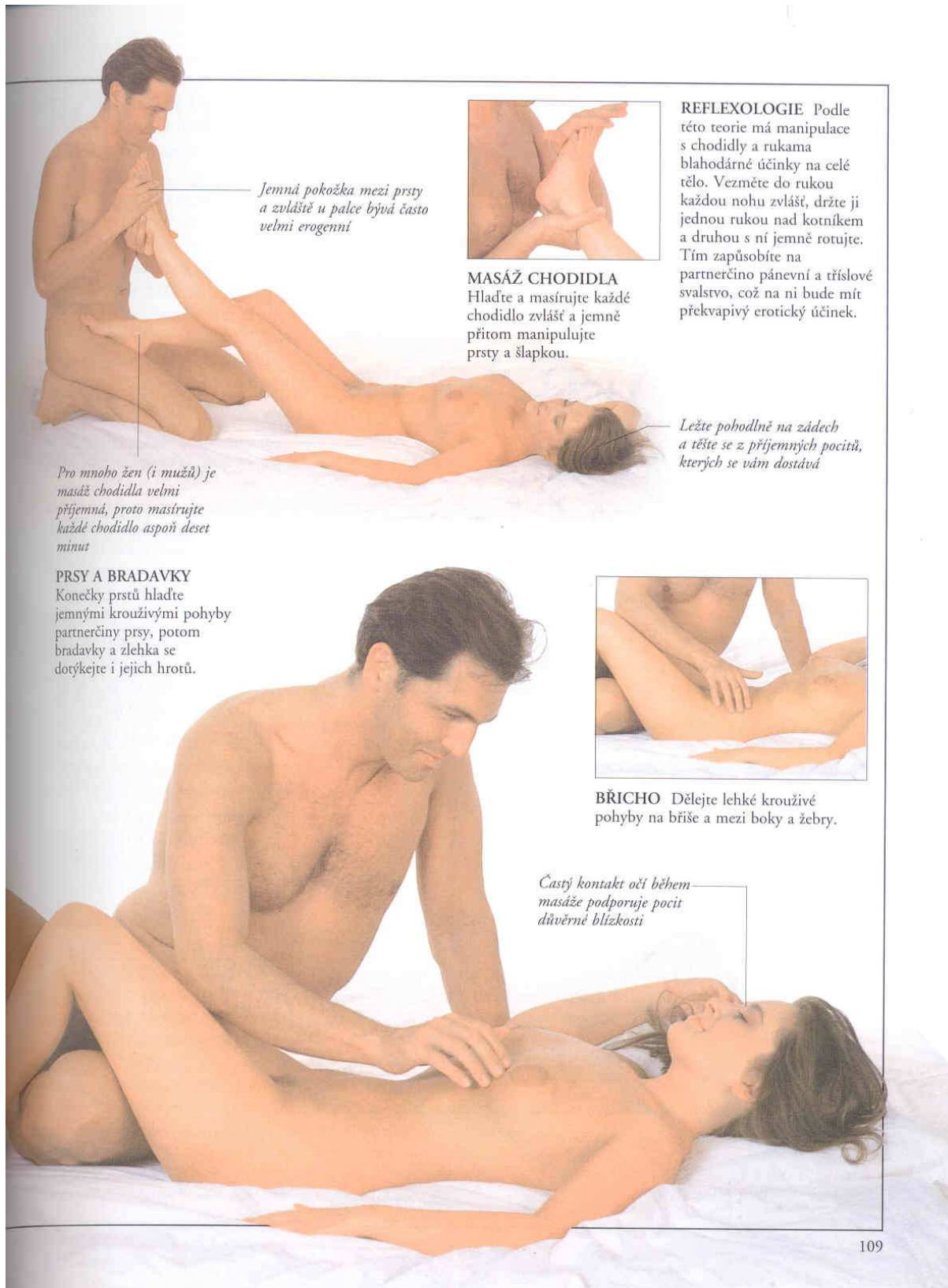


MASÁŽ ZAD Položte ruce na partnerčiny boky palci směrem k páteři a jemně jimi klouzejte po stranách těla až k ramenům. Několikrát to opakujte a potom stejným způsobem masírujte záda.



Použijte všechny základní masážní hmaty, nejdříve silněji, pak čím dál tím lehčeji, až se konečky prstů budou sotva dotýkat její pokožky

VNITŘNÍ STRANY STEHEN Dobře naolejovanými prsty masírujte silně vnitřní stranu obou stehen střídavě; postupujte od kolen k hýždím a zádům. Při zpětném pohybu využívejte pouze nejlehčí tlak.



Jemná pokožka mezi prsty a zvláště u palce bývá často velmi erogenní



MASÁŽ CHODIDLA
Hladěte a masírujte každé chodidlo zvláště a jemně přitom manipulujte prsty a šlapkou.

REFLEXOLOGIE Podle této teorie má manipulace s chodidly a rukama blahodárné účinky na celé tělo. Vezměte do rukou každou nohu zvláště, držte ji jednou rukou nad kotníkem a druhou s ní jemně rotujte. Tím zapůsobíte na partnerčino pánevní a tříslové svalstvo, což na ni bude mít překvapivý erotický účinek.

Ležte pohodlně na zádech a těšte se z příjemných pocitů, kterých se vám dostává

Pro mnoho žen (i mužů) je masáž chodidla velmi příjemná, proto masírujte každé chodidlo aspoň deset minut

PRSY A BRADAVKY

Konečky prstů hladěte jemnými krouživými pohyby partnerčiny prsy, potom bradavky a zlehka se dotýkejte i jejich hrotů.



BŘICHO Dělejte lehké krouživé pohyby na břicho a mezi boky a žebry.

Častý kontakt očí během masáže podporuje pocit důvěrné blízkosti

JAK PROZKOUMAT HLOUBKU NAŠÍ FANTAZIE

*„Ne každý má sexuální představy,
avšak i lidé bez představivosti jsou
schopni se tomu naučit.“*

SEXUÁLNÍ FANTAZIE podle jedněch zachraňuje manželství a obohacuje erotiku, podle jiných představuje únik z reality a je politicky nežádoucí. Tento druhý postoj ignoruje skutečnost, že rozumné používání sexuální fantazie může mít velkou hodnotu. Pro některé ženy může být například prostředkem, jak dosáhnout orgasmu, kterého dosud nebyly schopné.

Fantazie umožňuje partnerům prozkoumat své představy a přetavit milování v sexuální dobrodružství, které plně zaměstná nejen tělo, ale i mysl a city.

Předpokládá se, že mezi sexuálními pudem jedince a jeho schopností mít sexuální fantazii existuje určitá vazba: lidé se silným sexuálními pudem mají větší sklon k sexuálními představám než ti druzí.

Dodejme k tomu ještě, že ti, kdo byli vychovaní proti projevům sexuality a kdo se kvůli pocitu viny naučili sexuálními pud potlačovat, budou mít pravděpodobně slabší sexuálními představy.

Jistě vás však potěší zpráva, že všichni jsme schopni naučit se překonávat takové zábrany a využívat erotický potenciál naší představivosti.

ROZBOR PŘÍPADU *Joyce & Neil*

Joyce i její partner Neil chápali užitečnost sexuální fantazie pro partnerský vztah a oba ji chtěli zahrnout do svých sexuálních aktivit. Problém byl v tom, že ani jeden z nich nevěděl, jak tuto tajnou touhu sdělit tomu druhému.



Jméno: JOYCE
Věk: 27
Stav: ROZVEDENÁ
Povolání: LÁZEŇSKÁ

Joyce byla pěkná, ale nerozhodná žena, která pracovala na poloviční úvazek v místním plaveckém bazénu. Měla dvouletého syna a snažila se najít si vhodný rekvalifikační program, aby si polepšila v zaměstnání.

„Byla jsem osm let vdaná za muže, který mě jednoduše nedokázal vzrušit,“ říká Joyce. „Ten jeho zvláštní druh sexuality se zkrátka nehodil k mému erotickému ladění a tak se naše manželství později rozpadlo. Potom jsem měla dva kratší, ne moc vydařené vztahy, a teď mám Neila.“

„Neil je vynalézavý a v posteli vynikající. Poskytuje mi nádherný orální sex a i když jsem s ním orgasmu nedosáhla, dostal mě v tomhle ohledu dál než kdokoli jiný. Vím, že orgasmu jsem schopná dosáhnout, protože ho mívám při masturbaci, nebo když se oddám fantazii. Jsem si jistá, že s Neilem by sex mohl být to pravé, a vím, že jsme na dobré cestě, jen by to chtělo vnést do toho fantazii. Jenom nevím, odkud začít. Mám mu to jednoduše říct? Bude mi vůbec rozumět? Existuje ve skutečnosti nějaký způsob, jak by mohl pochopit mé fantazie, anebo si lžu do kapsy?“



Jméno: NEIL
Věk: 30
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: ILUSTRÁTOR

Neil byl menší a tmavý. Jako ilustrátor kreslil lyrické obrázky s rytíři a draky a také ženy-válečnice bojující proti obrům a skřítkům. Jeho ilustrace se často objevovaly na obalech sci-fi knížek a v různých kalendářích.

„V životě jsem se nesetkal se ženou tak sexuálně založenou, jako je Joyce,“ řekl Neil. „Ona si to teprve začíná uvědomovat, zatím se totiž sexuálně neprobudila. Joyce potřebuje určitý romantický, přitom otevřeně erotický scénář, a já mám nád představu, jak ji krutý strážce spoutal provazy a nechal mi ji napospas. Myslím si, že by to byl pěkný zážitek pro oba, ale bojím se, aby to nějak nevybuchlo. Nechci riskovat, že bych zašel moc daleko. Co mám dělat?“

ODBORNÝ NÁLEZ

Když se mnou Joyce a Neil své problémy individuálně probrali, bylo hned jasné, že oba dva chtějí zpestřit své sexuální aktivity fantazií a že jim v tom brání jedno: žádný z nich neví, jak na to zavést řeč. Jen co však dokázali o tom diskutovat bez zábrán, hned si začali svěřovat a uskutečňovat své sexuální představy a Joyce potom dosahovala orgasmu pravidelně a snadno.

Komunikační problémy mohou být hlavní překážkou zejména pro určité specifické sexuální aktivity, po kterých přitom možná oba partneři touží. Žádat něco, co se vymyká normě, není snadné: aby člověk dosáhl úspěchu, musí riskovat, ale zároveň poskytnout druhému pocit bezpečí.

NEVYSLOVENÉ SIGNÁLY

Musíte také umět pozorně číst partnerovy nevyřčené signály. Může se vám snadno stát, že si je špatně vyložíte, protože po jisté konkrétní aktivitě toužíte tak silně, že stejnou touhu budete předpokládat i u partnera. Zjistit, co který z vás vlastně chce, můžete jen tak, že si o tom spolu promluvíte. Mluvte však o těchto věcech v neutrální situaci, ne když nad partnerem stojíte rozkročení v holínkách a s karabáčem v ruce. Vyhlédněte si pro debatu vhodný čas, například, když odpočíváte v trávě v horkém letním odpolední, nebo během dlouhé cesty autem.

JAK SE PTÁT

Kladete-li otázky, neměly by znít jako obvinění. Neříkejte: „Ty se tváříš, jako bys chtěla (chtěl) dostat pár na zadek.“ Raději zvolte méně přímý způsob, například: „Mám takový pocit, že by se ti docela líbilo, kdybys ti trochu naplácal(a), až se zase budeme milovat. Co ty na to?“ A pokud ani u této velmi opatrné otázky si nejste jisti, jak bude váš partner reagovat, raději se předem zeptejte: „Chtěl(a) bych se tě zeptat na něco ohledně sexu, ale těžko se mi o tom hovoří. Bojím se, že si o mně budeš myslet, že nejsem v pořádku.“ Většina partnerů bude po takové otázce zvědavá, na co se to chcete zeptat, a ujistí vás, že se smíte ptát. Vy můžete partnera dále ubezpečovat: „Je to jen taková otázka, a to, co se nám v posteli líbí, se tím v žádném případě nezmění. Ale ...“ Jakmile na toto téma začnete mluvit, nevyhnete se určitému riziku, pokud to ale neuděláte, nikdy ve svém erotickém životě nepokročíte dál.

Terapeutický program: JAK VYUŽÍVAT SEXUÁLNÍ FANTAZIE

Sexuální fantazie patří k oněm nezachytitelným stránkám každodenního erotického života, které dodnes nelze prakticky měřit psychologickými testy. Víme, že existují lidé, kteří nemají (nebo dokonce nikdy neměli) sexuální představivost, a přesto mnozí z nich jsou schopni si ji osvojit. Náš program vám pomůže rozvinout vlastní představy s pomocí mentální a fyzické stimulace a ukáže vám, jak je možné prostřednictvím fantazie zlepšit vaše milování.

Dr. Glenn Wilson, jeden z mála psychologů, který měl dostatek odvahy zabývat se studiem sexuální fantazie, tvrdí, že je přímo závislá na sexuálním pudu neboli libidu. Čím větší libido lidé mají, tím větší pravděpodobnost, že budou mít i sexuální fantazii. Tento závěr je v souladu se zjištěními Dr. Johna Bancrofta z Edinburské univerzity, který spojuje vyšší hladinu testosteronů u žen s větší pravděpodobností, že budou schopny mít sexuální představivost. Vyšší hladinou testosteronů se také vysvětluje větší sexuální libido.

VÝCHOVA A VLIVY PROSTŘEDÍ V tom, jak jedinec používá své sexuální libido, sehrává velkou úlohu výchova. Je-li člověk od raného věku veden k potlačování sexuálních pocitů (jako mnozí z nás), může být jeho sexuální pud tlumen pocitem viny. Tyto pocity potom udusí fantazii hned v zárodku. Člověk se však může naučit překonat tyto zábrany a dopřát si vlastní erotický prožitek.

Fáze 1 MENTÁLNÍ STIMULACE

Na první dvě fáze programu si vyhradte alespoň půldruhé hodiny nerušeného času. Po horké, relaxační koupeli si lehněte do postele. V pokoji musí být dostatečně teplo, abyste mohli ležet nahí a cítili se přitom příjemně.

EROTICKÉ PUBLIKACE Nedokážete-li si sami vytvořit nějakou sexuální představu, můžete si přečíst něco z dostupné erotické literatury. Například *My Secret Garden (Moje tajná zahrádka)* od Nancy Fridayové je určena pro ženy a vychází v kapesním vydání, magazín *Penthouse* a *Playboy* se obracejí k mu-

žům a další časopisy nabízejí mnoho vzrušujícího materiálu pro obě pohlaví. Můžete číst také erotické pasáže z některých populárních románů.

Anebo můžete čerpat z následujících ilustrovaných dvojstran v této knize. První je určena pro potěšení mužů, druhá má vzrušit ženy a třetí přijmou stejně dobře obě pohlaví.

Fáze 2 FYZICKÁ STIMULACE

Při četbě erotické knihy nebo časopisu registrujte ve svém těle každý pocit fyzického vzrušení: je-li inspirováno určitou částí textu, soustředte se na ni. Souběžně s tím si zkuste hladit genitálie a hrát si s nimi, zejména se zaměřte na klitoris (nebo penis). Snažte se přitom podržet v paměti neerotičtější momenty vašich představ.



Autostimulace (viz s.178)

BOD STAGNACE Některé ženy se tímto způsobem velmi snadno vzruší, potom však dosáhnou fáze, kterou mnohé z nich popisují jako „bod stagnace“. Je-li to i váš problém, pomůže vám, když se zcela záměrně soustředíte na tu část vaší fantazie, která vás nejvíc vzrušuje. Kdykoliv se vám myšlenky rozběhnou jinam, vědomě se soustředte na původní představu. Hodně žen zjistilo, že se takto dají účinně překonat zábrany na cestě k dosažení orgasmu. I mnohým mužům se daří s použitím stejných metod dosáhnout mnohem uspokojivějšího orgasmu.

Sexuální fantazie lze k překonání posledních zábran využít také tak, že vám partner těsně před vyvrcholením bude šeptat své sexuální představy, nebo že se budete dívat na erotické video přímo z postele.

Fáze 3 FANTAZIE PŘI MILOVÁNÍ

Tisíce lidí, aby dosáhli vyvrcholení, používají tajně při milování svoji fantazii. Většina z nich se k tomu nepřiznává, protože se bojí, že by narušili své sexuální vztahy, nebo zničili samu fantazii tím, že by ji vytáhli na denní světlo. Jen málokdo si troufne svěřit se se svými představami partnerovi, nebo mu navrhnout, že je společně uskuteční.



Představa nevinosti (viz s.118)

KDYŽ SE ZTRÁCEJÍ FANTAZIE Ztratíte-li nějakou sexuální fantazii tím, že ji prozradíte, neznamená to, že už nikdy nedocílíte extáze. Většina lidí je schopná nahradit staré fantazie novými, rozvíjet existující fantazie tak, že je z nich něco úplně jiného, a lehce přecházet z jedné fantazie do druhé.

JAK REALIZOVAT FANTAZIE Poslechněte si, jak Mimi a Roger dokázali přenést své představy do reálného života.

„Už od začátku našeho vztahu bylo jasné, že nás oba vzrušuje erotické spodní prádlo. Já jsem ho ráda nosila a Roger mě v něm rád viděl a rád ho svlékal. Když jsem si kupovala nové a zkusila ho v kabině, vždycky jsem si přála, aby Roger byl u toho. Jen jsem se mu o tom zmínila, hned si to začal představovat. Poznala jsem to na něm, protože jsem myslela na totéž. Oba jsme chtěli uskutečnit svou fantazii, totiž situaci, kdy já mám na sobě jenom průsvitné punčošky a podvazkový pás

a Roger mě pozoruje mezerou mezi závěsy zkušební kabíny a já poodhrnu závěs, aby mě viděl v lehoučkých krajkách, které nezakrývají skoro nic. Ale muselo se to udělat v 'reálu': kdyby se to dělalo doma, nebylo by to ono.“
„Několikrát jsme ten nápad jen tak natukli a pak jsem si s ním dohodla schůzku. 'Sejdeme se ve středu v jedenáct,' řekla jsem mu a uvedla obchodní dům, o kterém vím, že v něm bývá uprostřed týdne v tuto hodinu poměrně prázdnou.“

„Právě v ten den byla na prodej kolekce spodního prádla ve stylu počátku století. Bylo tam prázdná a jediná prodavačka, co tam byla, si nás vůbec nešívala. Začala jsem Rogerovi předvádět různé prádlo a nakonec jsem mu naznačila, že potřebuji, aby mi pomohl v kabině s rozepínáním. Celá situace nás svým exhibicionismem tak vzrušila, že jsme se vestoje strašně rychle pomilovali. Nikdo si nás naštěstí nevšiml a já na to dodnes vzpomínám jako na nejúžasnější epizodu svého života. Později jsme si to zopakovali i doma a bylo to také nádherné.“

„Když už jsme takhle riskovali a uskutečnili to, o čem jsme předtím jen snili, a když jsme z toho navíc měli takový požitek, troufli jsme si vyzkoušet i jiné erotické představy. Při jedné příležitosti jsem Rogera nastrojila jako dívku a velmi agresivně ho pomilovala. Nebo jindy mě zas on připoutal k posteli a několik hodin dráždil, než mi přivodil orgasmus. Neděláme to samozřejmě pořád, spíš jen příležitostně, jako speciální lahůdku, ale mimo senzačního pocitu nás to taky emocionálně hodně sblíží.“

EROTICKÁ INSPIRACE

Je-li pro vás těžké vymyslet si vlastní sexuální představu, najdete inspiraci v erotické literatuře nebo časopisech.

Některé lepší erotické knihy a časopisy obsahují vzrušující materiál pro obě pohlaví



JAK USKUTEČNIT JEHO FANTAZIE



Sexuální horizonty se nejspíše rozšiřují, jestliže milování nebo masturbaci doprovází fantazie. Ani si nemusíte hledat nového partnera a můžete přitom zažít, i když jen v představách, širokou škálu vzrušujících aktivit. Trestání a svazování patří k nejběžnějším mužským představám, jak o tom svědčí množství inzerátů nabízejících mužským klientům „potrestání“ nebo „nápravu“. Hry, při kterých se trestá a svazuje, mohou být pro oba partnery, pokud jsou ochotni se na takových aktivitách podílet, vysoce erotické a zábavné.



Černé kožené nebo koženkové oblečení v kombinaci s krajkovým spodním prádlem nebo jiným průsvitným materiálem pomáhá vytvořit správnou atmosféru

Pocit bezmoci a zranitelnosti se zvýší, budete-li nabý



UKAŽTE MU, KDO JE PÁNEM Oblečená ve vysokých botách a vyzbrojená jezdeckým bičíkem nebo bičem, dáte partnerovi jasně najevo, že se choval špatně a bude za to nyní potrestán. Vy rozkazujete a on bude muset udělat, cokoliv mu řeknete.



ZAČNĚTE S TRESTEM Přikážete mu, aby si sedl; silně přitlačte na nahé tělo bičíkem, abyste mu naznačila, co bude následovat.



ZAVAŽTE MU OČI Jeho bezmoc a zranitelnost ještě zvýšíte, když mu přikážete, aby si klekl, a zavážete mu oči páskou, aby neviděl, co se chystáte mu provést.



SVAŽTE MU RUCE Postrčte partnera dopředu, aby se čelem dotýkal země: tím ho dostanete do polohy naprostého podrobení. Potom mu dejte ruce za záda a svažte mu zápěstí, jemně ale pevně. Je teď nahý, oslepený a spoutaný, a je úplně ve vaší moci.

DEJTE MU VÝPRASK Neschopen obrany může partner jediné prosit o slitování, zatím co vy ho bijete střídavě z obou stran jezdeckým bičkem po nahém zadku. Nakonec se přece jen slitujete a přestanete ho bít, ale jen pod podmínkou, že vás bude dívoce a vášnivě milovat.

Navzdory bolesti a ponižení bude jeho zážitek velmi vzrušující

Bijte ho po zadku střídavě zprava a zleva

JEN ŽÁDNOU VÁŽNOU BOLEST
I když vaše údery mohou pálit, dávejte pozor, aby moc nebolely

Zápěstí svažte provazem dost volně, aby to nebylo moc nepříjemné



JAK USKUTEČNIT JEJÍ FANTAZIE



Zpestříte-li sexuální život neočekávaným sexuálním chováním, dosáhnete bez námahy fantastického vzrušení, aniž byste přitom ohrozili svůj partnerský vztah. Aby dosáhly větší vášně, představují si ženy často tajného milence, někdy ve spojení s pocitem bezmoci. Muži zase často v takto ztvárněné představě nacházejí způsob, jak uvolnit své vnitřní nepoznané touhy.



STUPŇUJTE OČEKÁVÁNÍ Je-li žena nahá a její partner zůstává oblečen, vytváří se napětí už její zřejmou zranitelností. Je-li žena navíc doslova potmě, nemůže předvídat, kdy ji muž nečekaně pohladí, nebo co vlastně za jejími zády chystá.

Jemně jí zakryjte oči a sám se chovejte co nejněžněji, abyste vyvolal pocity milostného vzrušení, nikoliv strachu

Dotyk drsné textilie na jemné pokožce v ní vzbudí celou řadu skutečných i představovaných pocitů



MLUVTE SUGESTIVNĚ Mluvte potichu a povězte jí, co s ní budete dělat a co ona bude muset udělat pro vás. Vtipy a lehkovážnost tu nemají místo.

POVZBUĎTE JI Začne-li reagovat na vaše představy, povolte, odkryjte jí oči a začněte ústy a rukama laskat její tělo.

Uchopte ji pevně, i když jemně a manévrojte s ní tak, aby byla znovu ve vaší moci



ZKUSTE BÝT NĚŽNÝ

Ujistěte partnerku, že jde jen o hru, posázejte polibky její nejzranitelnější místa a přitom jí šeptejte, jak jste vzrušen a jak vás přivádí do extáze.

Vaše návrhy podnítí její fantazii a zvýší její vnímavost

Střídejte polibky se sexuálními narážkami, aby musela s dychtivým napětím hádat, co bude dál



ZVYŠUJTE NAPĚTÍ Přesně ve chvíli, kdy vám partnerka zjihne v náručí, dejte jí znovu pocítit, jak je bezmocná, a naznačte jí, že bude muset vykonat i to, co je proti její vůli.

Vsuňte své ruce pod její tak, aby měla neustále pocit, že situace se vyvíjí mimo její vůli

SVĚ SLIBY PLŇTE Jakmile zjistíte, že partnerka už vám dovolí, abyste s ní dělal cokoli, věnujte před vlastním milováním hodně času předeře. Ať vám poví, co by si přála, vy jí zase nepřestávejte říkat, co budete dělat vy, a pak to proveďte.

HRA NA NEVINNOST



Pro obě pohlaví je silným stimulem pohlavní touhy jak mistrůvství v sexuální technice, tak i nedostatek zkušeností. Ženy často sní o sexuálně obratných partnerech nebo o tom, jak do sexu zasvěčují mladšího muže, zatímco muži mají někdy rádi agresivní partnerku, které jsou vystaveni na milost a nemilost, obvykle se však cítí lépe v pozici toho zkušenějšího. Podáři-li se vám vzkřísit vzrušení, které provázelo vaše první milování, zvýšíte tak snadno intenzitu vašich sexuálních pocitů.



Partnerovi pokud možno kladte menší odpor a vůbec se chovejte zdráhavě

Oblečte se do bílého, abyste zvýraznila svou „panenskost“, ale zároveň i svůdnost



DOVOLTE PARTNEROVI PŘEVZÍT INICIATIVU
Předstírejte, že je to vaše první sexuální zkušenost. Můžete ho plaše laskat, ale nereagujte příliš vstřícně.

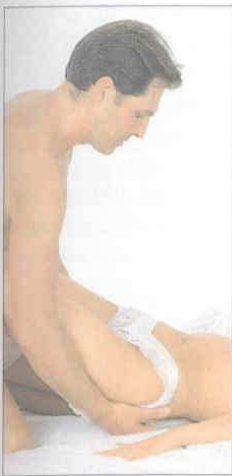


POSTUPUJTE POMALU
Pohyby by měly být dlouhé, vláčné a pozvolné: čím je pohyb pomalejší, tím více je pocítován jako erotický a vzrušující. Vaše tělo musí být pro něho *terra incognita*.





POUŽIJTE RŮZNÉ DRUHY LASKÁNÍ Laskajte partnerku ústy a rukama po celém těle a věnujte přitom pozornost jejím reakcím, abyste se dozvěděl, jak jí to těší.



JAK SVLÉKAT JEDNOTLIVÉ ČÁSTI ODĚVU Když postupně svlékáte partnerce její šaty, snažte se, aby z nich doslova vyklouzla: nenásilné pohyby zvýší smyslnou náladu.

Zaujměte polohu nahoře tak, aby byla partnerka schoulena pod vámi

Přitlačte své nohy na její tak, aby se cítila vámi sevřena

Svlékejte partnerce jednotlivé části oděvu sám, jako kdyby byla malé dítě



PARTNERKU SVLÉKEJTE POSTUPNĚ Při svlékání příliš nespěchejte. Střídejte svlékání s jemným laskáním té části těla, kterou jste právě obnažili.

VZBUĎTE JEJÍ DŮVĚRU

Při milování partnerku ujistěte, že uděláte všechno, aby se cítila dobře, a že se jí to bude líbit. Nevadí, že jste se předtím už stokrát milovali: tentokrát je to zase úplně jako poprvé.

Manipulujte s partnerčím tělem tak, aby vám jeho poloha vyhovovala



JAK SI ZAJISTIT BEZPEČNÝ SEX S NOVÝM PARTNEREM

*„AIDS nás přinutil změnit své
sexuální návyky. Promiskuita
neohrožuje jen nás, ale skrze nás
i ostatní.“*

VZHLEDEM K ROZŠÍŘENÍ sexuálně přenosných chorob, zvláště pásového oparu (herpes) a AIDS, si dnes nemůžete dovolit riziko pohlavního styku bez ochrany, pokud nemáte jistotu, že jste panic a panna. Chcete-li se vyhnout riziku infekce HIV (virus, který způsobuje AIDS), musíte zásadně změnit své sexuální návyky. Pokud jste považovali pohlavní styk hned po seznámení za samozřejmost, uvědomte si, že s tím je konec. Zaměřte se na to, čemu se za starých časů říkalo „těžký petting“: pohlavnímu styku se to sice nevyrovná, ale i vzájemná masturbace a používání prstů místo penisu může vést k velice uspokojivým zážitkům.

Dalším nebezpečím je užívání drog. Pokud jste si vy nebo váš partner sami píchali drogy do žil, nebo jste se dělili o jehly s jinými uživateli, nemůžete si už nikdy být jisti, že sex bez ochrany bude bezpečný.

Můžete samozřejmě podstoupit vyšetření včetně testů na AIDS, který vám poskytne obraz o vašem zdravotním stavu, avšak ani tyto testy nemusí přítomnost HIV v raných fázích infekce vůbec odhalit.

Jako nezbytné a rozumné se může ukázat snížení rizika nákazy používáním kondomů nebo volbou jiných metod milování, než je pohlavní styk. Jak změnit své návyky a nepřijít přitom o potěšení, to už je jiná záležitost.

ROZBOR PŘÍPADU *Andrew*

Andrew měl hodně sexuálních zkušeností a obvykle měl raději pestré milostné vztahy s více ženami, než aby zůstal s jedinou partnerkou. Nyní však jedna z jeho bývalých milenek byla testována jako HIV pozitivní a i když testy ukázaly, že Andrew nakažen není, přec jen tato příhoda způsobila, že se začal sexu bát.



Jméno: ANDREW

Věk: 36

Stav: SVOBODNÝ

Povolání: INŽENÝR

„Nic nezmění váš názor na život tak, jako představa, že jste se nakazili HIV,“ prohlásil Andrew. „Do té doby jsem byl bezostyšně promiskuitní a čerta jsem se staral, jaké by to mohlo mít následky. Abych pravdu řekl, nikdy jsem si nemyslel, že by se to mohlo stát právě mně, až když mě kontaktovali z nemocnice a informovali, že dívka, se kterou jsem měl před několika měsíci krátký poměr, je HIV pozitivní. Doporučili mi, abych se nechal otestovat, a já jsem to okamžitě učinil. Dny mezi telefonátem a výsledkem testu byly v mém životě nejhroší. Byl jsem si jistý, že jsem to chytil. Už několikrát jsem byl nakažen pohlavní chorobou a rozhodně jsem si myslel, že jsem HIV pozitivní. Nebyl jsem. Za tři měsíce jsem si nechal udělat nový test, abych měl absolutní jistotu. Díky bohu, byl jsem v pořádku.“

„Ale od té doby jsem se s nikým neodvážil milovat. Mám strach. V žádném případě bych to nechtěl zažít znovu a přístě bych třeba nemusel mít takové šišti. Jenže teď nevím, jak dál. Mám se sexu úplně vyhýbat? To určitě nechci, ale kdybych musel používat kondom, bylo by to pro mne hrozné. Jednak mi to bylo vždycky odporné na dotyk, jednak nemohu vystát ten jejich zápach.“

„Jistěže chápu, proč lidé dávají přednost trvalému partnerskému svazku. Se mnou je to ale tak, že čím líp partnerku znám a čím víc ji mám rád, tím míň mě přitahuje. Je to tak a já s tím nic neudělám. Co si s tím mám počít?“

„Moje matka by mě ráda viděla ženatého, a abych se přiznal, taky na to někdy myslím. Rád bych se stal otcem. Takže mám i jiné důvody, abych se usadil, a bydlet s partnerkou pod jednou střechou není tak strašné, když za to zůstanu živ a zdrav.“

„Jenže léta jsem žil sám a už jsem si na to zvykl. Mám rád soukromí, ale taky mám rád zdraví. Vím, že to nebude lehké, ale jak si mám zařídit bezpečný sex?“

ODBORNÝ NÁLEZ

Andrewovi jsem poradila, aby se naučil sám sebe víc poznávat, aby si zvykl používat kondom a aby se častěji než dosud miloval bez pohlavního styku. Předpokládala jsem, že tyto rady už svou povahou mu pomohou sblížit se s partnerkou intimněji, než tomu bylo v minulých známostech, což povede patrně k trvalejšímu vztahu.

INTIMNOST A BEZPEČNÝ SEX

Jakmile vás přemůže vášeň a toužíte po pohlavním styku, je to signál k diskusi o zdraví. Můžete partnerovi ukázat svůj HIV test, ale to asi nebude ten nejcitlivější přístup. Váš partner se může cítit uražený, že se ho vyptáváte na jeho (její) sexuální zdraví. Vhodnější je dostat se k tomuto tématu postupně při konverzaci a vůbec nejlepší je, místo toho, abyste partnera vyslyšeli, povědět mu o své vlastní sexuální minulosti. Chcete-li prodiskutovat něco choulostivého, je vždycky nejlepší promluvit nejdříve zcela otevřeně o sobě. Andrewovi jsem poradila, aby nové partnerce pověděl o své nedávné nepříjemné zkušenosti. Tím jí vysvětlí a zároveň omluví své otázky po jejím zdraví a ona to snad správně pochopí.

BEZPEČNĚJŠÍ MOŽNOSTI

Milování bez pohlavního styku nebo pohlavní styk s kondomem jsou vaše jediné možnosti. Inspiraci pro milování bez pohlavního styku najdete na str. 80 a detaily o používání kondomu na str.126. U mnohých lidí se vyvinula averze k pachu kondomu, ale je třeba si uvědomit, že se jedná o naučený reflex, kterému se lze odnaučit. Gumový pach kondomu může působit dokonce velmi eroticky, neboť je spojen s chvílemi velké rozkoše.

Muži se cítí nepříjemně, když musí odněkud vylovit kondom a nasadit si ho. Příčinou může být, že se partneri ještě málo znají, nebo jeden druhému málo důvěřují, zejména na začátku nového vztahu. Jestliže si s partnerem o svých postojích a pocitech důkladně popovídáte, bude navlékání kondomu o hodně snazší a příjemnější.

Některým mužům, zejména starším, snižují kondomy citlivost penisu, což někdy vede až k neschopnosti dosáhnout vrcholu. Na to neznám jinou radu, než tu, že je prostě třeba zkoušet různé druhy kondomů, dokud nenajdete takový, který citlivost omezuje co nejméně.

Terapeutický program: BEZPEČNÝ SEX

Termínem „bezpečný sex“ se všeobecně označují formy sexuálních aktivit, při kterých jsou partneři minimálně vystaveni infekci HIV a tím i AIDS. Za bezpečný sex se zpravidla považují takové sexuální aktivity, u kterých nedochází mezi partnery k výměně tělesných sekretů, což je nejčastější způsob přenosu infekce HIV z jednoho člověka na druhého. Bezpečné techniky nejen poskytují vysoce účinnou ochranu proti infekci HIV, ale pomohou zabránit tomu, abyste dostali (nebo přenášeli) většinu ostatních sexuálně přenosných chorob, kam patří mj. kapavka, syfilis, nespecifické uretritidy a genitální herpes.

Fáze 1 CO JE TO HIV A AIDS

Když se virus HIV (virus způsobující ztrátu imunity lidského organismu) dostane do krevního oběhu, ničí schopnost organismu bránit se chorobám. Virus proniká do bílých krvinek a rozmnožuje se v nich. Bílé krvinky mají přitom v imunitním systému nejdůležitější úlohu, protože chrání organismus před chorobami a infekcemi. Vir HIV je postupně ničí.

AIDS Časem dosáhne poškození bílých krvinek takové úrovně, že imunitní systém není schopen dále plnit svou funkci. Tento stav se nazývá AIDS (syndrom získané ztráty imunity) a vystavuje bezbranné tělo „oportunistic-

kým“ nemocem, včetně různých zápalů a rakovinotvorných chorob, které jsou často smrtelné. Od okamžiku nákazy až k rozvinutí AIDS může uběhnout až osm let a mnozí lidé, kteří se nakazili a nevědí o tom, přenášejí HIV nechráněným sexem na jiné.

ŠÍŘENÍ INFEKCE V souvislosti s infekcí HIV a AIDS si musíme především uvědomit, že tento problém není omezen jen na komunitu homosexuálů. Je sice pravda, že nejvíce je infekcí zasažena populace homosexuálů v Evropě, Severní Americe a Austrálii, ale i zde, jako všude jinde ve světě, začíná postupně převažovat infekce heterosexuálů. Každý z nás je tímto nebezpečím ohrožen.

Laskejte partnerovy genitálie: je to příjemné a zároveň bezpečné

BEZPEČNÝ SEX JE TAKÉ VZRUŠUJÍCÍ Vzájemná masturbace umocněná společnými vzrušujícími představami je jen jednou z mnoha „dovolených“ aktivit.



PŘENOS HIV Nejběžnějším způsobem, kterým se virus vyvolávající ztrátu imunity přenáší z jednoho člověka na druhého, je sexuální kontakt, při kterém dochází k výměně tělesných tekutin, např. spermatu, vaginálních sekretů nebo krve. Infikovaný muž (HIV-pozitivní) může přenést virus na sexuálního partnera jakéhokoliv pohlaví, protože jeho sperma obsahuje velké množství viru. Infikovaná žena může přenést vir na další partnery prostřednictvím vaginálních výměšků.

Protože se virus nachází i v krvi nakažených lidí, stejně jako ve spermatu a vaginálních výměšcích, mohou virus poměrně snadno rozšířit infikovaní narkomani, pokud půjčují injekční jehly nenakaženým přátelům. Existují případy hemofiliků, kteří byli nakaženi transfuzí kontaminované krve nebo krevních derivátů; HIV-pozitivní matka může přenést in-

fekci na své dítě (i když mnohé infikované matky rodí zdravé děti).

STAČÍ JEDNOU A JE KONEC O lehkosti, s jakou se infekce přenáší z jedné osoby na druhou, výmluvně svědčí řada případů, ve kterých jediný pohlavní styk s infikovanou osobou bez použití jakéhokoliv druhu ochrany stačil k nakažení další osoby.

Existují podrobně dokumentované případy, jako tento: jistá žena si přivodila HIV jediným stykem s mužem, který, aniž to tušila, byl narkoman a sám se nakazil injekční stříkačkou, užívanou společně s dalšími narkomany.

V mnoha jiných případech infikovali vdané ženy virem HIV jejich manželé, kteří se nakazili při různých heterosexuálních či homosexuálních milostných avantýrách, nebo při jednorázovém nechráněném sexuálním styku s infikovanou prostitutkou.

ZDROJE INFĚKCE HIV

NEJVYŠŠÍ RIZIKO

- Anální pohlavní styk bez kondomu
- Vaginální pohlavní styk bez kondomu
- Felace, zejména dotažená k vyvrcholení
- Jakákoliv sexuální aktivita, která má za následek krvácení, ať už úmyslné nebo náhodné
- Společné používání penetračních sexuálních pomůcek, například vibrátorů
- Vsouvání prstů nebo rukou do konečníku

AKTIVITY S URČITÝM STUPNĚM RIZIKA

- Anální pohlavní styk s kondomem
- Vaginální pohlavní styk s kondomem
- Milostné kousání nebo škrábání, které poškozují pokožku
- Líbání nebo olizování konečníku
- Sexuální aktivity zahrnující močení
- Líbání na ústa, má-li jeden či druhý partner krvácející dásně nebo opar
- Cunnilingus
- Felace s kondomem

AKTIVITY BEZ RIZIKA

- Suché líbání
- Líbání na ústa, pokud žádný z partnerů nemá krvácející dásně nebo opar
- Vzájemná stimulace genitálií rukou
- Individuální masturbace
- Kousnutí hmyzem, který saje krev
- Sedátka na toaletách
- Plavecké bazény
- Ložní prádlo a osušky jiných lidí
- Polknutí slin druhé osoby (pokud nemáte v ústech opary a rány)
- Kýchání
- Dotyk tváří
- Podávání rukou, objetí, nebo přítulení k partnerovi
- Společné používání pohárů a přiborů
- Dárcovství krve (v rozvinutých zemích, kde se používají sterilizované jehly)



*Erotický
kondom
(viz
s.126)*

KONDOMY Vytvořením mechanické bariéry, která zabraňuje výměně tělesných tekutin, se kondomy stávají velmi účinnou a jednoduchou zárukou „bezpečného sexu“. Pomáhají i spermicidní gely a krémy, protože patrně virus oslabují. Používáním kondomů a spermicidů lze značně omezit nebezpečí infekce HIV i ostatních sexuálně přenosných chorob.

Fáze 2 POŽADUJTE BEZPEČNÝ SEX

K nejjistějším způsobům, jak se vyhnout AIDS, stručně řečeno patří: život v celibátu (což je u čtenářů této knihy nepravděpodobné), obezřetné používání kondomů a spermicidů a využívání mnohých druhů sexuálních aktivit, které nahrazují soulož.

Pokud se s partnerem dobře znáte, není problém navrhnout mu použití kondomu, nebo nějaký nekoitální způsob sexuálního styku, ale s novým partnerem to může vyvolat trapnou situaci a rozpaky.

OSOBNÍ POSTOJE Případné rozpaky se často zhoršují rozdílnými postoji k HIV, AIDS a k bezpečnému sexu. Mnozí si myslí, že AIDS se heterosexuálů vůbec netýká, a odmítají učinit bezpečnostní opatření. Mnozí ji-

KONTAKT SE SEKRETY

Máte-li na ruce nebo prstech otevřené rány či oděrky, vyhněte se během masturbace kontaktu s partnerovým ejakulátem nebo vaginální tekutinou.

ní zase nebezpečí nákazy sice chápou, ale podceňují je, anebo prostě nejsou schopni si na toto téma otevřeně pohovořit, nebo partnera požádat, aby použil kondom.

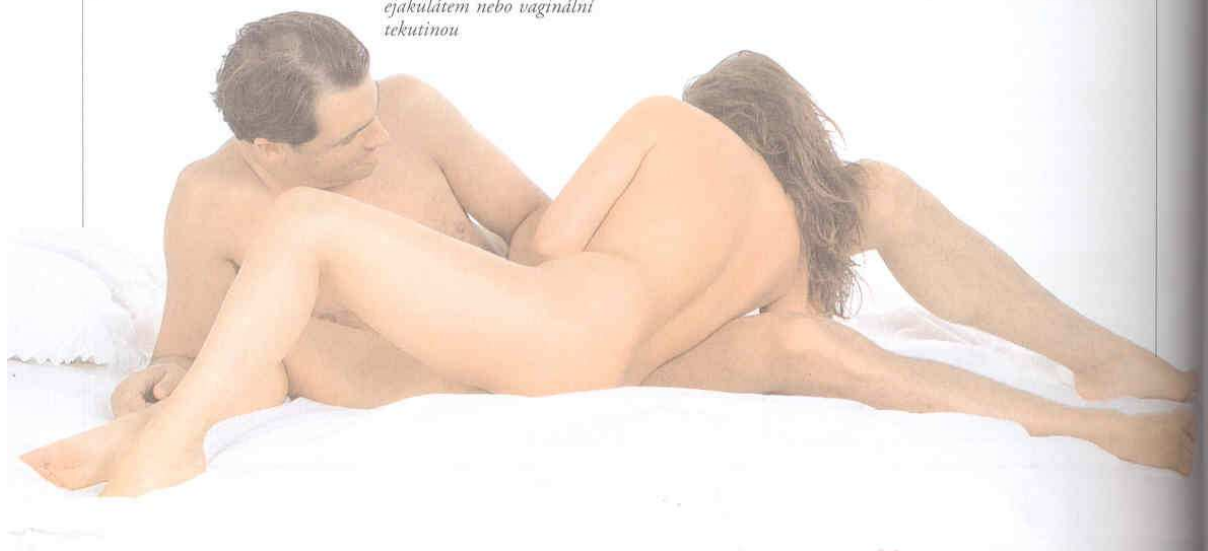
Velký počet lidí se naproti tomu nákazy bojí a svědomitě se chrání, někteří však přitom zacházejí příliš daleko, protože HIV a AIDS se pro ně staly fobií. Dokonce i za okolností, za nichž se prakticky nakazit nemohli, nemají klid, dokud neabsolvuji test, prokazující, že jsou HIV-negativní.

JAK SE ZEPTAT Pro mnohé lidi je velmi těžké mluvit o jakémkoli aspektu sexuality, tím spíše se svého potenciálního partnera přímo zeptat, zda je nebo není HIV-negativní. Je to obtížné i pro ty nejzdvořilejší z nás. Bohužel každý, kdo vstupuje do nového vztahu, se musí s choulostivou a trapnou diskusí o HIV/AIDS nějak vypořádat.

V kapitole o technikách asertivity (s. 60-61) jsem naznačila, jak přistupovat k problémům po malých krůčcích. Podobný přístup platí i zde. Navazujete-li nový vztah, snažte se nejprve udělat si jasno v méně závažných aspektech sexuality. Postupujte pomalu a začněte jednoduššími otázkami. Pamatujte, že vaše vlastní upřímnost (viz s.65) je nejlepším východiskem k rozhovoru o složitějších problémech.

PRAKTIKUJTE SEX BEZ PENETRACE

Laskání a masturbace jsou příjemnými alternativami k pohlavnímu styku.



Zkuste partnera oslovit takto: „Jsem celý nesyvůj (celá nesvá), že ti musím položit jednu takovou otázku, ale pro mne je to moc důležité.“ „Co si myslíš o bezpečném sexu?“ „Já vím, že si leckdo myslí, že ženy a mladí lidé by neměli mít u sebe kondom, ale já si zase myslím, že je to moc potřeba. Já ho u sebe mám. A ty?“ „Často jsem přemýšlel(a), jaký smysl má test kvůli AIDS. Možná je to důležité, ale já jsem si ho zatím nedal(a) udělat. A ty?“ „Já vím, někteří známí si myslí, že přeháním, ale já se opravdu cítím bezpečně, jen když používám kondom. Co ty?“

UMĚNÍ ŘÍCI NE Může se přihodit, že na konci celé vaší taktně a opatrně vedené diskuse váš partner prostě odmítne použít kondom nebo jiný druh bezpečného sexu. Vy zas máte právo odmítnout nechráněný sex: „Mám tě moc ráda a chtěla bych se s tebou milovat, jenže já musím mít pocit bezpečí, takže zatím končím. Ale stejně můžeme zůstat dobří přátelé, ne?“

ALTERNATIVY POHLAVNÍHO STYKU Pokud nemáte po ruce kondom, anebo ho jeden z vás (popřípadě oba) nechcete používat, měli byste se vyhnout pohlavnímu styku. To samozřejmě neznamená, že byste se měli vzdát sexuální rozkoše, vždyť existuje hodně příjemných sexuálních aktivit bez koitu, které si můžete vyzkoušet.



Vzájemná masturbace (viz 1.80)

FANTAZIE A MASTURBACE Můžete si například s partnerem navzájem popisovat své sexuální představy a přitom provádět individuální nebo vzájemnou masturbaci. Také byste

mohli použít vibrátory, a to opět individuálně, nebo jeden na druhém, ale každý z vás musí mít svůj vlastní. Anebo se můžete vzájemně otírat tělem o sebe a simulovat pohyby pohlavního styku.

ORÁLNÍ SEX Protože riziko nákazy je zde značně vysoké, měli byste se orálnímu sexu vyhnout, pokud neučiníte dostatečné bezpečnostní opatření, aby nedošlo ke kontaktu s ejakulátem nebo vaginální tekutinou. U fellace to znamená použití kondomu a u cunnilingu latexové bariéry (dostupné v lékárnách). Další možností je vzájemná masáž celého těla, včetně genitálií. Ale stejně jako při orálním sexu měli byste se i zde vyhýbat kontaktu s tělesnými sekrety (ejakulát a vaginální výměšky), zvláště máte-li na pokožce nějaké rány, kterými by mohly tyto sekrety proniknout do krevního oběhu.

OTÁZKY O HIV A AIDS

A. Netýká se AIDS jenom homosexuálů?

B. Ne, v žádném případě. Tento názor vznikl v západních zemích, protože první případy AIDS na začátku 80-tých let byly zjištěny mezi homosexuálními muži ve Spojených státech. Většina případů na Západě se skutečně týkala homosexuálů, ale všude jinde (např. v Africe) tvoří převážnou část nakažených heterosexuálů. A protože komunita homosexuálů přijala k bezpečnému sexu vcelku odpovědný přístup, je nyní nárůst počtu případů AIDS na Západě vyšší mezi heterosexuály než mezi homosexuály.

A. Pokud jsme já a můj partner neměli nikdy předtím pohlavní styk a žádný z nás není hemofilik ani narkoman, musíme používat kondom?

B. Existují další možné, byť krajně vzácné způsoby, jak dostat HIV: např. infikovaným a nedostatečně sterilizovaným zubařským či chirurgickým nářadím; dále, když se vám krev nakažené osoby dostane do otevřené rány či odřenin, například během rvačky nebo při sportu, při kterém dochází k těsnějšímu fyzickému kontaktu.

Tyto případy jsou, jak už jsem se zmínila, neobyčejně vzácné, proto si myslím, že neriskujete, milujete-li se bez kondomu. Platí to ovšem jen tehdy, pokud jste si jisti, že jste oba monogamní. Problém nastává, když si myslíte, že partner je sexuálně věrný, a on vás zatím podvádí. Je mnoho tragických případů žen, které celý život spaly pouze s jedním mužem, totiž manželem, a které jednoho dne zjistí, že mají AIDS.

A. Mohou lesbičanky získat HIV?

B. Žena sice může přenést virus na jinou ženu, ale je to velmi vzácné. Dosud byl zaznamenán jen nepatrný počet případů.

A. Slyšel(a) jsem, že virus HIV je velmi málo odolný a nepřenáší se snadno. Je to pravda?

B. Ano. Mimo lidský organismus nedokáže dlouho přežít, a proto se nemůžete nakazit při podání ruky nebo ze sedátka na toaletě.

A. Je pravda, že ženy dostanou HIV snáze než muži?

B. Na tuto otázku se nedá jednoznačně odpovědět, ale protože je o hodně víc infikovaných mužů, znamená to, že většímu riziku jsou nyní vystaveny ženy. Častěji totiž potká žena nakaženého muže, než naopak.

KONDOM JAKO EROTICKÝ PŘEDMĚT



Kondom je nejen účinnou formou antikoncepce, ale chrání nás také před nákazou sexuálně přenosnými chorobami, jako je syfilis, kapavka, nespecifické uretritidy a HIV: na správném nasazení kondomu pak někdy závisí, zda si zachováme zdraví, nebo podlehneme nemoci. Některé páry nechtějí kondom používat, protože přerušeni milostného aktu kvůli jeho nasazení jim připadá neerotické a neromantické. Bude-li se však žena řídit několika jednoduchými pravidly, může se tento profánní akt změnit v opravdový erotický zážitek.



VOLBA KONDOMU

Všeobecně platí: nekupujte neznámé značky a vždy si překontrolujte data záruky na obalu. Nekupujte bizarně tvarované kondomy s boulovitými okraji a klitorálními stimulátory: i když zvyšují vzrušení, jsou bohužel nebezpečné, protože nepřiléhají dostatečně těsně k penisu a mohou se při pohlavním styku sesmeknout a propustit ejakulát do vagíny.

ZAČNĚTE MASÁŽÍ

GENITÁLIÍ Aby se nasazování kondomu stalo maximálně erotickým zážitkem, začněte krátkou, ale energickou masáží partnerových genitálií.

Udělejte z nasazování kondomu součást předehry; nečekejte, až vás přemůže vlastní vzrušení



Kondom nasazujte na milencův penis pomalu a citlivě, aby tato fáze milování byla co nejerotičtější

MASTURBUJTE HO Od masáže genitálií přejděte k jemné masturbaci, která bude úvodem k nasazení kondomu na penis.



VYTLAČTE VZDUCH VEN Jemně stiskněte špičku kondomu mezi palec a ukazovák, abyste dostali vzduch ven: vzduchová bublina by mohla při pohlavním styku kondom roztrhnout.



POTOM NESAĎTE KONDOM Jednou rukou nasadíte kondom na žalud a druhou ho srolujete dolů až ke kořeni penisu. Nemějí partner obřezán, stáhněte nejdříve jeho předkožku.



VYTAŽENÍ PENISU Po vyvrcholení by měl muž vytáhnout penis z vagíny dříve, než erekce úplně opadne. Aby kondom zůstal bezpečně nasazený a tak se zabránilo ejakulátu proniknout do vagíny, musí muž palcem a ukazovákem přidržet pevně okraj kondomu na kořeni penisu.



POUŽÍVÁNÍ KONDOMŮ Kondomy se používají jak při bezpečném orálním sexu (nahore), tak jako ochrana při běžném pohlavním styku (dole). Pro orální sex používejte aromatizované kondomy, aby byla felace pro ženu příjemnější.

Kondom vám pomáhá udržet delší erekci a oddaluje ejakulaci



Citlivost vagíny a fyzické pocity, které prožíváte během pohlavního styku, se při použití kondomu nemění

JAK MILOVAT BEZ POTÍŽÍ BĚHEM TĚHO- TENSTVÍ

„Při těhotenství musí žena i její partner změnit své představy o tom, jak se projevuje láska.“

PRO MLADÉ PÁRY, u nichž se intimní soužití neobejde bez pohlavního styku, znamená těhotenství často puklinu v jejich vztahu. Dítě se doslova staví do cesty a změna postavy i fyzická únava těhotné ženy pak způsobí, že sexuální život, místo aby potvrzoval novou vělost lásky, stává se pouhou povinností, nebo vede dokonce k citovému odcizení. Není tedy divu, že milování v době těhotenství může vyvolat problémy.

Pohlavní styk obvykle není problémem v prvních měsících těhotenství, ale zhruba od třetího měsíce by měl manželský pár začít používat při milování jiné polohy vzhledem k tělesným změnám v ženě těle.

Ale i když je pohlavní styk těžko uskutečnitelný nebo nerozumný, například v posledním měsíci těhotenství, existuje řada možností, jak projevit něžnost pomocí dotyků a vzájemnou masturbací a dosáhnout v takovém alternativním sexuálním životě vrcholného uspokojení.

ROZBOR PŘÍPADU *Jane & Nick*

Když Jane otěhotněla, její sexuální potřeby se změnily a ona zjistila, že jí masturbace přináší daleko větší potěšení a uspokojení, než pohlavní styk. Nevysvětlila však tuto změnu Nickovi a ten se potom začal cítit odstrčený a málo milovaný.



Jméno: JANE
Věk: 26
Stav: V DANÁ
Povolání: ŽENA V DOMÁCNOSTI

Jane byla malá, zavalitější žena s kulatou tváří, a vypadala velmi mladá. Svěho zaměstnání telefonistky se už vzdala, byla v šestém měsíci těhotenství a v domě už všechno do poslední maličkosti připravila na příchod dítěte.

„Po dítěti jsem toužila jako po ničem jiném,“ řekla. „Cítím k Nickovi totéž, co dříve, ale on je nešťastný. Není spokojen s naším sexuálním životem, a tak místo idylly jsou tu mraky. Tolikrát jsem mu říkala, jak moc ho mám ráda, ale on je celý vylekaný. Neustále vyžaduje pohlavní styk, daleko víc než před mým těhotenstvím, a já to chápu tak, že se cítí nejistý. Jenže on nebere v úvahu, že mé tělo prodělává změny, které jsou mimo moji kontrolu, a že proto nemám velkou potřebu sexu. Lásku ano, sex raději ne.“



Jméno: NICK
Věk: 26
Stav: ŽENATÝ
Povolání: UČITEL

Nick, hnaný a štihlý, pocházel z neúplné rodiny. Když mu bylo šest let, opustil otec rodinu, a v pubertě Nick trpěl nedostatkem sebevědomí a depresemi. Byl na Jane do značné míry emocionálně závislý a velmi snadno ztrácel sebejistotu.

„Jane se od té doby, co otěhotněla, změnila,“ stěžoval si. „Jako by mě už tak neměla ráda, a já jsem z toho čím dál nešťastnější. Na začátku těhotenství byla neustále vyčerpaná. Když se potom zotavila, ztratila zájem o sex. Mám pocit, jakoby se můj život rozpadal. Jane byla jeho středem, a jestli mě už nemiluje, je se mnou konec. Já ji mám opravdu rád a chci ji to dokázat, jak nejlépe umím.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Příchod dítěte může naneštěstí oživit infantilní rysy naší povahy. To se stalo Nickovi. Vlastní dítě se pro něj stalo rivalem a „dítě Nick“ začalo soupeřit o matčinu pozornost. A když někdo navíc prožije dětství v konfliktech a nejistotě, jako se to stalo Nickovi (krátký čas prožil dokonce v dětském domově), je mimořádně náchylný takto reagovat. Nickův infantilismus se tedy střetl s Janinou touhou po dokonalosti, která byla sama nerealistická.

PROJEVY LÁSKY

Mimoto byl Nick přesvědčen, jako ostatně mnoho jiných lidí, že pohlavní styk se rovná lásce. Když ho s Jane nemohl mít, cítil se nemilován. Nejedna muž, který prožil těžké dětství, nedokáže patrně později projevovat či vyhledávat lásku (protože něco takového mu připadá málo mužné) a pocit intimní blízkosti má jen při pohlavním styku.

A tak už z emocionálního hlediska muži, postižení citovou deprivací jako Nick, potřebují od svých partnerek chápavější postoj ke svému chování. Požadují též na ní neustálé posilování sebedůvěry a toleranci. Je důležité, aby změnili svůj názor na to, jak se dá láska projevit, a naučili se, že existují náhradní způsoby, které mají stejný smysl. Nickova potřeba často se milovat souvisela přímo s jeho pocitem nejistoty. Naopak, když byl klidnější, necítil takovou potřebu sexu.

POSÍLENÍ SEBEVĚDOMÍ

Poradila jsem Jane, aby měla s Nickem trpělivost a chovala se k němu s porozuměním a láskou, jako by se chovala k nešťastnému dítěti. Doporučila jsem jí, aby mu byla v příštích měsících oporou při překonávání jeho obav, tak aby se sám přesvědčil, že ho nemíní opustit a že ho má stále ráda.

SEX V DOBĚ TĚHOTENSTVÍ

Sexuální život dvojice vyžadoval určité úpravy, aby byla Jane spokojenější a tudíž k Nickovi vstřícnější. Bylo dohodnuto, že Jane si ponechá možnost volby, kdy a zda vůbec by se měli milovat, a že zvláštní pozornost věnují vzájemné masturbaci a orálnímu sexu, aby byla opět schopna dosáhnout orgasmu.

Terapeutický program: JAKÝ SEX PĚSTOVAT V JINÉM STAVU

Pro některé ženy je těhotenství časem zvýšené sexuality, ale i ty, které na proměny ve svém těle takto nereagují, se mohou naučit, jak těchto změn využít pro smyslný požitek. Pokud není lékařských námitek, je pohlavní styk v době těhotenství přípustný a může poskytovat stejné potěšení a vzrušení, jako v jiném období, je však dobře, když oba partneri rozumí fyziologickým a hormonálním změnám, k nimž v těle ženy při těhotenství dochází, a když se poučí i o tom, jaká nebezpečí jsou v tomto období se sexem spojena.

Fáze 1 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O FYZIOLOGICKÝCH ZMĚNÁCH V TĚHOTENSTVÍ

Současně s vývojem dítěte probíhají fyziologické změny v těle matky. První příznaky se projevují na prsech: v důsledku změn tkáně a žláz se jejich objem v prvních třech měsících těhotenství zvětší zhruba o 28%; také bradavky se zvětší. Tyto změny jsou někdy provázeny bolestmi, prsy jsou zanícené a nesnášejí nešetrnou manipulaci. Tato zvýšená citlivost však postupem těhotenství ustupuje.

Než přijde dítě na svět, zvětší se objem prsů téměř o třetinu. Jsou tedy v neustálém stavu vzrušivosti a při jejich citlivé a něžné stimulaci může žena zažít mnohem intenzivnější rozkoš než předtím.

SEXUÁLNÍ NAPĚTÍ Také pohlavní orgány prožívají od čtvrtého měsíce těhotenství zvýšené sexuální napětí. Jak zjistili sexuologové Masters a Johnsonová na základě výzkumu, v těle ženy, které musí unést stále větší váhu dítěte, vzniká obvykle vysoké sexuální napětí. Tím se vysvětluje, proč mnoho žen s postupem těhotenství trpí neklidem a zvýšenou nespavostí. Za těchto okolností může sexuální uvolnění přinést těhotné ženě blahodárný spánek a zabránit vyčerpání.

Vysoké sexuální napětí také způsobuje, že mnoho žen, které normálně téměř nemívají orgasmus, je schopno ho lehce dosáhnout a některé ženy mají vícenásobný orgasmus poprvé v životě právě v těhotenství.

Zadržování tekutiny v tělesných tkáních a zvýšení vaginální sekrece vede k tomu, že se zvětšují genitálie. Těhotné ženy jsou tak prak-

ticky stále ve stavu sexuálního vzrušení. Zatímco tělo ženy, která není těhotná, se po orgasmu vrací do normálního, relaxovaného stavu a velikost jejích genitálií se též vrací k normálu, u těhotných tomu tak není.

POŠEVNÍ STAHY I po orgasmu zůstávají genitálie zduřelé a čím je těhotenství pokročilejší, tím více se zvětšují. Ke konci je pochva neustále zvětšená, a proto se nemůže stahovat, takže na konci těhotenství nemusí být orgasmus příliš intenzivní. V této fázi jsou stahy při orgasmu často pocítovány spíše v děloze.

Fáze 2 HORMONÁLNÍ ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

V těhotenství probíhají velké hormonální změny, při nichž dochází k obrovské produkci ženských pohlavních hormonů, zejména estriolu (hlavní estrogen v těhotenství) a progesteronu. Estrogeny jsou všeobecně spojovány s pocitem dobré pohody, zatímco progesteron podle posledních výzkumů vyvolává negativní pocity a typické předmenstruační příznaky.

POHLAVNÍ PUD Množství volného testosteronu v těle v době těhotenství poněkud klesá. Podle jedné sexuologické teorie je volný testosteron zodpovědný za pohlavní pud. Je-li

to pravda, znamenalo by to, že těhotná žena má pravděpodobně slabší zájem o sex a sexuální reakce. Výzkumy Masterse a Johnsonové to sice neprokázaly, avšak podle dalších výzkumů dochází s pokračujícím těhotenstvím k postupnému ochabování zájmu o sex.

Po pravdě řečeno jsou kombinace hormonální rovnováhy i původní emocionální zátěže, které ovlivňují naše nálady, tak proměnlivé, že se výsledný růst nebo pokles zájmu o sex nedá předvídat.

Fáze 3 BEZPEČNÝ SEX V TĚHOTENSTVÍ

Pohlavní styk v těhotenství je kromě případů, kdy ho lékař nedoporučí, naprosto bezpečný a není důvod, proč by se v něm nemohlo pokračovat až do doby jednoho měsíce před očekávaným porodem. V současnosti mají někteří lékaři pochyby o bezpečnosti sexu v období posledního měsíce a mají podezření, že s pohlavním stykem v pokročilém stadiu těhotenství možná souvisí některá onemocnění dýchacích orgánů u novorozenců. Není však důvodu k obavám z masturbace a samotný orgasmus může připravit dělohu pro silnější stahy při porodu.

KRVÁCENÍ PŘI POHLAVNÍM STYKU
Když se ovšem při pohlavním styku objeví kr-

vácení, je třeba okamžitě uvědomit lékaře. Ten pravděpodobně doporučí, aby se styk na určitou dobu přerušil, dokud se stav neupraví. Ženám, které mají v anamnéze potrat, bývá doporučováno, aby se během prvních měsíců těhotenství pohlavnímu styku vyhnuly.

Fáze 4 SEXUÁLNÍ POLOHY V TĚHOTENSTVÍ

V raném těhotenství, dříve než se ženě břicho a prsa zvětší, může mít pohodlný a bezpečný pohlavní styk v jakékoliv poloze, pro kterou se s partnerem rozhodne.

Když však s postupujícím těhotenstvím začnou být prsa citlivější a břicho nabude na objemu, stává se milování v polohách, kdy je nahoře muž, obtížným a nepohodlným. V tomto období (obvykle ve čtvrtém měsíci, u některých žen i dříve), je lépe používat při milování jednu z poloh, kdy nahoře je žena, anebo polohy ze zadu.



Žena v poloze nahoře (viz s.134)

Z poloh, kdy nahoře je žena, patří k nejpříjemnějším ty, při nichž žena leží na muži a má nohy mezi jeho nohama nebo kolem jeho nohou, anebo na muži obkročmo klečí. Poloha ze zadu má tu výhodu, že při ní ženě nepřekáží její břicho.

CO JE V TĚHOTENSTVÍ VHODNÉ A NEVHODNÉ

CO JE VHODNÉ

- Muž by měl být něžný, romantický, trpělivý a chápat
- Chce-li žena dítě po narození kojit, měl by jí muž pomoci připravit bradavky orální stimulací prsů
- Při milování by měl muž ženu rozmanitými způsoby laskat, a když začne dítě kopat, měl by jí pevnou otcovskou rukou hladit břicho
- Muž by neměl ženu při milování zatěžovat svou vahou na břicho nebo na prsou
- Nemá-li žena o sex zájem, když se partner chce milovat, měla by zkusit jinou alternativu sexuálního styku
- Dopřejte si při milování v těhotenství dostatek času a nebojte se experimentovat

- Pro větší pohodlí a pro správnou polohu jejího těla při milování použijte k vypodložení dostatek polštářů

CO JE NEVHODNÉ

- Muž by neměl očekávat, že se žena plně soustředí na milování, když se dítě v ní příliš pohybuje
- Žena by si neměla myslet, že je frigidní, nedosáhne-li pokaždé orgasmu
- Neočekávejte a nepokoušejte se o společný orgasmus
- Nevsunujte ženě do vagíny nic kromě penisu a prstů

MUŽ V POLOZE NAHOŘE



Mnoho párů pokládá milování v poloze, kdy muž je nahoře, za silně erotické. Důvodem je možná to, že žena je v této poloze vůči muži nejotevřenější a nejzranitelnější: důvěřuje mu a miluje ho tolik, že se mu zcela podrobí, a muž zase může v této poloze vychutnat svou sexuální nadvládu.



Zvedněte jednu z jejích nohou, abyste mohli do ní vniknout co nehlouběji

Vášnivě partnerku líbejte na ústa, tvář a na krk



JAK OBMĚŇOVAT POCIT ROZKOŠE Většina variací základní misionářské polohy se odvíjí od toho, jak žena mění postavení svých nohou: buď si jednu nebo druhou nohu přitáhne k hrudníku, nebo je obě volněji či těsněji ovine partnerovi kolem pasu, anebo mu jednu či obě položí na ramena. Tyto změny v postavení nohou, které vyžadují dobrou ohebnost a fyzickou zdatnost, mění sklon pánve ženy a tak mění i úhel, pod kterým penis proniká do vaginy. Tím se obměňují i pocity obou partnerů a muži to umožňuje vniknout hlouběji.

Zdvihnete-li jednu nebo obě nohy, jak naznačeno, umožníte partnerovi podstatně hlubší vniknutí

Opírejte se o ruce a kolena, abyste partnerku příliš netlačil



HLUBOKÉ PRONIKNUTÍ Při poloze muže nahoře je možno dosáhnout opravdu hluboké penetrace tehdy, leží-li žena na zádech a kolena má přitážená k bradě, takže má při penetraci nohy po stranách partnerovy hlavy. Poloha se doporučuje jen ženám, které mají dobrou fyzickou kondici, jsou pružné a netrpí bolestmi páteře; pokud dvojice polohu užívá, měl by partner být opatrný, aby partnerce při prudších pohybech neublížil, protože hloubka penetrace je zde značná.

Pro intenzivnější stimulaci a dosažení větší intimity ho držte za záda a za ramena

Opřete se o jednu ruku a druhou obejměte partnerčiny nohy; můžete tak obměňovat pocity vás obou



LÍBÁNÍ I když možnosti v této poloze jsou dost omezené, může vám váš partner líbat kotníky a nohy.



MISIONÁŘSKÁ POLOHA Je-li poloha dobře prováděna, uplatní se při ní sex na několika úrovních. Jednou z nich je fyzický pocit blízkého tělesného kontaktu, zejména mezi stimulovanými genitáliemi. Jinou představuje způsob, jakým si partneré mohou projevovat lásku a něžnost při milování. Velkou výhodou misionářské polohy je, že kombinuje obě tyto úrovně.

Zdvihněte nohy a roztáhněte je více od sebe, abyste umožnila partnerovi proniknout hlouběji

Vzepřete se na ruku, abyste dohlédli dolů a mohli sledovat vlastní kopulační pohyby

VYJÁDRĚNÍ NĚŽNOSTI Polohy obličejem k sobě jako tato, ať už je nahoře muž nebo žena, umožňují partnerům, aby si vzájemně projevovali něžnost; ovšem možnosti vzájemné masturbace nebo jiných forem ruční stimulace jsou zde do jisté míry omezené.



JAK POUŽÍT POLŠTÁŘE Podložíte-li pod ženu polštář, změní se sklon pánve, což umožní hlubší penetraci.

ŽENA V POLOZE NAHOŘE



Celkový tón a rytmus pohlavního styku dostává novou podobu, udává-li ho žena. Nejenže si může zajistit uspokojivou stimulaci všech důležitých partií svého těla, ale poskytne nové vzrušení i partnerovi. Žena může např. přivést muže do stavu vrcholné touhy tím, že mu nabízí pohlavní spojení, ale pak se od něho odtáhne v okamžiku, kdy už do ní začal vnikat žalud jeho údu. Pro většinu žen je toto nejsnazší právě v poloze nahoře. Tato poloha dává též ženě lepší možnost řídit úhel pohlavního styku. Zatímco při misionářské poloze může klitoris zůstat mimo hru, poloha ženy nahoře to vylučuje.

ZMĚNY POLOHY Zaujímáte-li na svém partnerovi tuto poloklečící polohu, můžete se snadno naklonit dopředu, abyste se tělem přitiskla k jeho tělu, nebo si na něj můžete v polovzpřímené či vzpřímené poloze sednout.



Jste-li nahoře, poskytněte partnerovi dodatečnou stimulaci tím, že mu budete přejíždět bradavkami po obnaženém hrudníku

Ohnutýma nohama stlačte jeho stehna víc k sobě, aby se pocity vzrušení obměňovaly

Dosahuje-li váš partner příliš brzo vyvrcholení, zpomalte pohyby v okamžiku, kdy se k němu blíží: můžete tak prodloužit vaše milování

Využijte svobody pohybu a měňte pohyby pánve, abyste vystupňovala vlastní požitek



LEŽÍTE NAHOŘE Toto je velmi pohodlná a něžná poloha pro oba partnery. Můžete ležet obkročmo přes partnera, nebo mu pro změnu položit jednu či obě nohy mezi jeho nohy. V této poloze se váš partner může vzrušovat pocitem, že ho svádíte vy.



Drží-li muž partnerku za pas nebo za býždě, může měnit hloubku penetrace

ŽABÍ POLOHA V tzv. žabí poloze leží vaše nohy přímo na partnerových a chodidla opíráte o špičky jeho nohou. Tato poloha není moc romantická, ale je velmi smyslná a jako všechny polohy, kde je žena nahoře, má velkou výhodu, že z muže snímá odpovědnost za výkon a tím mu umožňuje větší potěšení z milování.

Vzepřete se o ruce, aby partner mohl pokračovat v penetraci

V této poloze může váš partner snadno dosáhnout na vaše prsa nebo klitoris a stimulovat je rukama

POLOHA ZE ZADU Partner si nejprve lehne na záda. Vy si potom sedněte obkročmo tváří k jeho nohám, vsuňte ztopořený penis do vagíny, zakloňte se a opřete se přitom o ruce. Anebo můžete v téže situaci zůstat sedět vzpřímená, zatímco on leží na zádech, eventuálně se může partner zvednout do polosedu a vy mu pak sedíte na klíně s odvrácenou tváří.



JAK DOSÁHNOUT HLUBŠÍHO ORGASMU

„Pocit oddanosti, bezpečí a vzájemné blízkosti patří k základním prvkům vytvářejícím atmosféru sexuální blaženosti.“

ABYCHOM ZAŽILI skutečné sexuální vytržení, neměli bychom ho asi příliš často vědomě vyhledávat. Pokud by se stalo něčím samozřejmým, mohlo by ztratit svou zvláštní hodnotu, protože bychom ho očekávali, ba dokonce předpovídali. Tím by se zmenšovalo samo vzrušení, které nás zachvátí, pokud se zážitek dostaví nečekaně.

Mímořádnost sexuálního zážitku závisí nepochybně na kombinaci různých faktorů, včetně překvapení. Překvapení se nedá naplánovat, ale mnohé jiné faktory můžeme vyvolat úmyslně.

Mezi ty, které lze většinou snadno podnítit, patří pocity uvolněnosti a bezpečí. Hlavní složky sexuální relaxace představuje fyzické a emocionální uvolnění, pocit naprosté vzájemné harmonie, pocit tepla a pohodlí, vzájemná něžnost a schopnost při milování nespěchat.

ROZBOR PŘÍPADU *Hayley & Richard*

Hayley a Richard zažili občas během orgasmu neobvykle hluboké a silné pocity. Zdálo se jim, že se to stává náhodně, a oba chtěli vědět, jak by mohli takových krásných zážitků dosáhnout častěji.



Jméno: HAYLEY
Věk: 33
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: REKLAMNÍ TEXTAŘKA

Hayley prožítvala svůj druhý trvalejší vztah. Sama byla velmi činorodá, svými krátkými, černými kudrnatými vlasy připomínala cikánku, na sobě měla punkerské, ale drahé šaty.

„Richard a já jsme spolu tři roky a jsme si ohromně blízcí. Máme podobné názory na život, a i když to zní staromódně, chápeme ho zčásti duchovně. To znamená, že na morálku se díváme stejně a ve svém společném životě hledáme i něco duchovního.“

„Což mě přivádí k sexu. Nejkrásnější sex jsem zažila, když jsem byla hluboce uvolněná a zároveň jsem se soustředila na postupný růst svých sexuálních vjemů. Když jsem konečně dospěla k orgasmu, měla jsem pocit, jako bych byla daleko odsud a vyvrcholení jako by přicházelo z neuvěřitelné hloubky mého nitra.“

„Je to nádherný pocit. Moc často se to nestává a vždycky je to náhoda. Je nějaký způsob, jak to podnitit?“



Jméno: RICHARD
Věk: 30
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: VÝROBCE PŘÍSTROJŮ

Richard byl bývalý námořní důstojník, který si založil vlastní firmu jako výrobce námořních přístrojů, např. sextantů apod. Snadno navazoval přátelství a rozuměl si jak s osmnáctiletými, tak s osmdesátníky.

„Když jsem Hayley potkal, vycítil jsem, že se nechová nadřazeně. Byla vůči mně zcela otevřená, navzdory ostrým rozdílům mezi našimi příjmy a společenským postavením. Ve společnosti, kde pracuje, má vysoké zařazení a je velmi úspěšná. V našem vztahu se však vůbec nepokouší se mnou soutěžit, ani se nevytahuje.“

„Když říká, že by ráda zažívala během orgasmu hlubší pocity, chápu, jak to myslí. Stalo se to i mně. Osobně pochybují o tom, že by se toho dalo dosáhnout vědomě. U mne to byl vždycky výsledek dlouhého, pokojného rozvoje. Treba si povídáme v posteli, někdy hodně dlouho, mezitím se vzájemně hladíme, a tak se odvíjí jedna věc od druhé. Je to fantastické. Ale je to náhoda.“

ODBORNÝ NÁLEZ

V rozhovoru s Hayley a Richardem jsem zdůraznila, že na jejich otázku neexistují žádné specifické odpovědi. Je-li milování nad obyčej hezké, přidává nečekanost tohoto zážitku našemu vyvrcholení na ostrosti a hloubce. Tu překvapivost sice nedokážeme naplánovat, ale víme, že pro hluboké a uvolněné milování můžeme vytvořit některé podstatné podmínky.

City je možno vyvolat širokou škálou technik. Tak například emoce jako očekávání, mírná nejistota, zuřivost nebo vášně mohou být úmyslně navozeny. Chceme-li tedy dosáhnout mimořádné sexuální relaxace, je třeba určit její složky. Tyto složky jsou samozřejmě u různých dvojic odlišné, ale ty, které sepsali Hayley a Richard, jsou poměrně typické. Patří sem:

- dostatek času
- srdečnost
- pohodlí v manželské posteli
- uklidňující osvětlení
- vzájemné laskání při konverzaci
- vzájemné pochopení pro duševní stav partnera (je těžké být naladěn eroticky, máte-li starosti, nebo se kvůli něčemu zlobíte)
- schopnost věnovat se těm sexuálním oblastem partnera, kde si přeje stimulaci.

KLÍČOVÉ BODY

Nejdůležitější byly poslední dva body. Těmito složkami byly vytvářeny pocity jako vědomí nahoty (tj. otevřenost, ev. úplná odevzdanost vůči partnerovi) a bezmezná víra, že toho je člověk schopen; dále jakýsi druh telepatického sdílení pocitů (jeden se mohl podívat druhému do očí a věděl, že jsou oba zaplavení tímž pocitem krásy), konečně pocit, jako by byl člověk s nastupujícím orgasmem unášen za hranice všedního vědomí až k bezuzdnému vzepětí, které je úplně mimo jeho kontrolu.

DOSTATEK ČASU

Hayley a Richard se shodli, že klíčem k podobnému zážitku je čas, totiž možnost dopřát si ho tolik, aby se uvolnili a splnili všechny své „požadavky“. Proto se rozhodli rezervovat si určitá víkendová rána nebo odpoledne, kdy si zajistí, aby nebyli vyrušováni (například odpojením telefonu a zvonku). Potom budou prostě spolu a nechají se překvapit.

Terapeutický program: JAK ZMNOŽIT SEXUÁLNÍ POCITY

Hloubka a šířka sexuálních pocitů sdílených vámi a vaším partnerem může být znásobena, poskytnete-li jeden druhému smyslnou rozkoš, aniž byste očekávali něco na oplátku. Toto nesobecké obdarování rozkoší zahrnuje dotyk, masáž a něžné formy sexuálního styku, jež mají především udělat potěšení partnerovi.

Fáze I JAK POSKYTOVAT ROZKOŠ

V dnešní době se klade velký důraz na dosažení orgasmu a přitom se zapomíná, že existuje mnoho krásných a uspokojivých aktivit, které se nezaměřují na vyvrcholení. Sledovat partnera, jak se rozvíjí, uvolňuje a vychutnává smyslnost vašeho nesobeckého, nic nepožadujícího dotyku je velmi vděčné: jako dárce

rozkoše jste sám obdarován pocity lásky, něhy, péče a erotismu.

NESOBECKÝ DOTYK Jako nesobecký dárce rozkoše začnete líbáním a laskáním partnerova nahého těla a využíváte přitom pohyby, které ho (nebo ji) nejvíce vzrušují. Všechno, co děláte, by mělo být zaměřeno výhradně na partnerovo potěšení: on sám by měl ležet na zádech a nechat se unášet do stavu smyslné blaženosti.

MASÁŽ V něžném líbání a laskání pokračujte asi patnáct minut a pak si vyměňte úlohy: vy se stanete příjemcem rozkoše a váš partner dárce. Pak můžete partnerovi poskytnout tzv. trojitou masáž: ta začíná jako běžná masáž při seanci — buď základní (viz s. 50-53), nebo erotičtější typ — ale potom přechází k vysoce vzrušující kombinaci masáže a pohlavního styku.

DÁVEJTE A PŘIJÍMEJTE
Tento program vám potvrdí starou pravdu, že lepší je dávat než dostávat.



Fáze 2 JAK PŘIJÍMAT ROZKOŠ

Příjemce rozkoše vnímá prostřednictvím dotyku dárce lásku a něžnost a úplně relaxuje, protože ví, že nemusí vyvíjet žádnou aktivitu. Takové cvičení, jež rozdává radost, inspiruje příjemce a poskytuje mu návod, jak na oplátku potěšit svého dárce.

EXTÁZE Co vlastně od tohoto laskavého, nic nepožadujícího sexu jako příjemci získáváme? Především prožíváme pocity lásky a míru, jež jsou doprovázeny výrazně zvýšenou smyslností. Toto přijímání rozkoše v nás vytváří hluboké vědomí vnitřního pokoje, s jehož pomocí se jemně odstiný lásky a smyslnosti mění v mohutné vlny emocí. Tak například příjemné, i když nenápadné vzrušení vyvolané prostým hlazením může přerůst v pocit ostré, vše zaplavující smyslnosti. Náš partner pak zakouší sexuální lásku spíše jako extatické vytržení mysli, než jako fyzický reflex lokalizovaný v oblasti genitálií.

PASIVITA Abyste mohli tento zážitek předat, musí váš partner být schopen ho přijmout. Některým lidem přijde zatěžko lehnout si na záda a zcela vychutnávat rozkoš, která je určena výhradně pro ně. Mnoho mužů je tak pevně přesvědčeno o své „činitelské“ úloze, že se nedokáží s pasivitou smířit. A některé ženy jsou zase tak přivykly na roli oblažovatelek a dárkyň rozkoše, že se nedovedou uvolnit a prostě přijímat.

Chcete-li zjistit, jak se opravdu stavíte k přijímání rozkoše, udělejte partnerovi masáž a pak si položte otázku: „Je snazší dotýkat se někoho pro vlastní potěšení, nebo pro potěšení toho druhého?“ Při další příležitosti si vyměňte úlohy a pak se zeptejte: „Je snadnější dávat nebo přijímat?“ Uprímné odpovědi na tyto otázky vám prozradí, zda jste nebo nejste schopni pasivně přijímat rozkoš.

EGOISMUS Ukáže-li se, že nedovedete přijímat rozkoš, přijde vám možná vhod dozvědět se trochu víc o hodnotě egoismu. Proti všeobecnému názoru je egoismus, chápaný jako přijímání rozkoše, zdravý. Orgasmus je konec konců vrcholně sobecký zážitek, který za vás nikdo jiný nemůže prožít.

Fáze 3 JAK POSKYTNOUT EROTICKOU MASÁŽ

Vhodným způsobem poskytování rozkoše je smyslná erotická masáž. Bude tím erotičtější, čím lépe poznáte partnerovo tělo (například pomocí sexuologického vyšetření). Začněte běžnými základními masážními pohyby, jako je kroužení, plavání a hnětení palci a špičkami prstů.



Sexuologické vyšetření (viz s. 68)

STŘÍDEJTE TLAK Každý tah proveďte třikrát. Začněte silným tlakem a každý tah opakujte dvakrát, přičemž napřed použijte tlak mírnější, potom zcela nepatrný pouhými špičkami prstů. Silnějším masážním tlakem zpracujte partnerovy svaly pomocí rukou a prstů do hloubky, aby se uvolnily a zbavily veškerého napětí. Partner se psychicky i fyzic-

KAŽDÝ DEN SI VYČLEŇTE PRO SEBE ČAS

Chcete-li se naučit zcela egoisticky relaxovat, musíte si z každého dne vyhradit čas na osobní koncentraci. Dá se to provést takto:

- V otevřeném rozhovoru se s partnerem dohodněte, aby respektoval hodinu, kterou si pro sebe vyhradujete.
- O potřebě soukromí se dohodněte i se sousedy v domě.
- Přimontujte si na dveře pokoje zámek nebo závoru.
- Vyvěste ceduli s nápisem „Nerušit“.
- Rozvrhněte si svou denní činnost tak, abyste získali hodinu výlučně pro sebe.
- Zařídte si doma příjemné, útulné místo, vhodné k povzbuzení smyslnosti.
- Pravidelně pěstujte autostimulaci (viz s. 174-181) a kromě toho si vyšetřete alespoň hodinu týdně navíc, kdy budete dělat cokoliv, nač máte náladu.

Vyšetřit si v běžném provozu volný čas není nijak snadné, ale brzo budete mít pocit, že by ho mělo být více. Jakmile se tento pocit dostaví, bude to znamenat, že vlastní potěšení začínáte považovat za své právo. Ponoření do egoistické relaxace je cestou ke smyslnosti soustředěné pouze na vás.

ky uvolní a stane se tak vůči vzrůstající smyslnosti masáže vnímavější.

MASÁŽ NA BŘÍŠE Tímto způsobem masírujte partnerovi celé tělo, a to nejprve v poloze na břicho. Začněte na krku a ramenou, pak střídavě masírujte obě ruce až ke konečkům prstů.

Pak se vraťte od krku a ramen po zádech směrem dolů přes hýždě až ke kotníkům. V této fázi nemasírujte chodidla, protože to se lépe zvládne, leží-li partner na zádech.

MASÁŽ NAZNAK Otočte partnera na záda a postupujte opět od krku a ramen na ruce, potom masírujte prsa a břicho. Když se přiblížíte ke genitáliím, můžete se o ně jakoby „náhodou“ otřít hřbetem ruky nebo jinou částí těla. V okamžiku, kdy váš partner už otečká, že začnete masírovat oblast genitálií, změňte směr masáže. Takové provokování bude váš partner vnímat jako obzvlášť dráždivé.

STEHNA A NOHY Střídavě masírujte obě nohy a věnujte přitom zvláštní pozornost vnitřní straně stehna, která je velmi erogenní. Chodidla masírujte individuálně. Potom jednou rukou masírujte chodidlo a druhou vnitřní stranu stehna.

Další příjemný způsob, jak manipulovat s partnerovými nohama: jednou rukou podepřete nohu nad kotníkem a druhou rukou s ní zvolna rotujte. Účinek cviku zasahuje celou nohu až po oblast pánve a slabín a celkový dojem má zvláštní sexuální charakter.

NEZAPOMEŇTE NA NEHTY Chcete-li vystupňovat smyslnost masáže, zkuste něžně hladit celé partnerovo tělo nehty. Vaše nehty by měly mít hladký okraj. Dotýkejte se partnerovy pokožky jen nehty a volte přitom různé cesty, aby smyslový účinek byl co největší. Začněte krouživými pohyby shora dolů i do stran a střídáte krátké pohyby s dlouhými.

EROTICKÁ BEZMOCNOST Během jednotlivých fází masáže nesmí partner pohybovat žádnou částí těla. Chcete-li například

změnit polohu jeho ruky, aby se vám snáze masírovala, udělejte to sami: masáž je totiž eroticky působivá už tím, že vyvolává u masírované osoby pocit bezmoci.

Fáze 4 TROJITÁ MASÁŽ

Pokročilejším stupněm, jak poskytnout smyslnou rozkoš, je pohlavní styk, jehož cílem je užitek partnera. Jednou z verzí tohoto přístupu je trojitá masáž. Původní americký termín *trojruční masáž* (Three-Handed Massage) razil masér Ray Stubbs; nešlo sice o jeho vynález, rozhodně však věnoval rozpracování této masáže hodně času a úsilí.

Jeho rada pro hledače hlubokého orgasmického pocitu zní: je třeba kombinovat uvolněnou smyslnost masáže s jemným dotykem pohlavního spojení. První seance se může zaměřit na jednoho partnera, druhá pak na druhého. Masírovaný by se neměl pokoušet reagovat pohybem, neboť jeho aktivita bude na



Trojité masáže (viz s. 142)

úkor vnitřního klidu, jakého by jinak dosáhl. A právě tento vnitřní klid má umožnit hlubší zážitek smyslnosti. — Zde uvádíme verzi, kdy trojitou masáž poskytují partnerce muž; verze masáže, kterou provádí žena, je v zásadě stejná: také začíná základní masáží a končí penetrací.

ZAČÁTEK MASÁŽE Připravte všechno jako pro základní masáž. Přibližně 15 minut masírujte partnerčino tělo, pak zahrňte do masáže i její genitálie. Nijak nespíchejte. Masážní pohyby provádějte pomalu a nemyslete přitom ani na svůj, ani na její orgasmus. Po manuální masáži aplikujte trojitou verzi, která začíná triviální masáží zad.

MASÁŽ ZAD Partnerce ležící na břicho poskytněte uklidňující masáž zad. Použijte k tomu dostatek teplého masážního oleje. Po masáži a hlazení jí položte jemně své nohy křížem přes stehna tak, abyste se mohli posadit. K dosažení hladkého klouzavého pohybu si bohatě natřete olejem břicho, genitálie a stehna.

Aniž byste přerušili masáž, klouzejte svou dobře naolejovanou dolní částí těla dopředu a dozadu přes její stehna a hýždě, aby se vaše genitálie dotýkaly partnerčiny pokožky a také ji masírovaly. Masáž provádějte plynulými a něžnými pohyby, aby byla co nejsmyslnější, jako jakýsi rafinovaný tanec.

PENETRACE Při této masáži si penis najde svou kluzkou cestičku mezi mírně roztaženými nohama a dorazí k vagině. Vnikajte do ní výjimečně pomalu: čím budete pomalejší, tím bude váš dotyk dráždivější. Masírujte partnerku současně rukama a penisem tak, aby všechny pohyby splyývaly. Pak ji požádejte, aby si lehla na záda. Když cítíte, že nastal pravý

okamžik, zdvihněte ji kolena až k hrudníku a velmi zvolna do ní zasuňte penis.

Pohybujte rytmicky, ale pomalu pánví, aby pohyby penisu byly co nejdráždivější a co nejsmyslnější. Zároveň hladte, líbejte, laskejte a masírujte každý přístupný kousek partnerčiny těla. Pokud začne přirážet, zdůrazněte, že nesmí být aktivní; naopak, měla by se místo pohybu uvolnit a obrazně řečeno rozplynout v lůžku. Čím více se uvolní a nechá vše na vás, tím pronikavější budou její pocity. Nezapomenejte však, že cílem není orgasmus.



MASÁŽ TĚLA Prvním krokem trojitě masáže je základní masáž zad. Použijte dostatečné množství masážního nebo dětského oleje a věnujte přibližně 15 minut pomalé a smyslné masáži partnerky. Začněte kroužením a plaváním, pokračujte jemnějšími klouzavými pohyby a masáž zakončete lehounkými dotyky, které celkový efekt dotvrdí.



PENETRACE Masírujte její tělo klouzáním dopředu a dozadu po stehnech a hýždích. Pak jí do vagíny zasuňte penis a synchronizujte jeho pohyb s masážními pohyby vašeho těla. Totéž zopakujte, až se obrátí naznak.

POHLAVNÍ STYK Až si budete myslet, že je vhodný čas na spojení, opět do ní jemně vnikněte. Zdvihněte ji kolena až k hrudníku a pohybujte pomalu a rytmicky pánví. Vsouvejte a vysouvejte penis a zároveň rukama hladte, mazlete a smyslně masírujte každý přístupný kousek jejího nahého těla.

Čím pomalejší jsou vaše pohyby, tím mučivější a dráždivější jsou její pocity

Partnerka má být zcela uvolněná a nesmí podlehnout pokušení, aby se pohybovala



TROJITÁ MASÁŽ



Tzv. trojruční masáž, pojem zavedený masérským instruktorem Rayem Stubbsem, je kombinací citlivé ruční masáže a genitálního kontaktu. Podrobnosti o trojité masáži pro ženu viz na s.140. Zde se budeme věnovat masáži, kterou může poskytnout žena muži. A protože teď je na řadě on, aby přijímal, nesmí být v žádném případě aktivní.

SEDNĚTE SI NA NĚHO Partner leží na zádech a vy si obkročmo sednete na jeho břicho. Začněte masáží hrudníku, rukou a ramen. Potom se zakloňte, abyste mu mohla masírovat stehna a nohy, kam až dosáhnete.



STRÍDEJTE DOTYKY Začněte masírovat určitou oblast nejprve dlaněmi, po dokončení jí pak jemně prohnětte prsty.

Abyste dosáhla větší smyslnosti, natřete si před začátkem masáže ruce, genitálie, stehna a břicho olejem, a podle potřeby si je později natřete znovu



DOTÝKEJTE SE HO SMYSLNĚ TĚLEM Masírujte partnerovi tělo rukama asi 15 minut. Pak se lehce a provokativně otřete svými prsy a bradavkami o jeho hrudník a přejíždějte jimi nahoru a dolů a ze strany na stranu.

Sevěte ho stehny a zabraňte mu, aby vám „pomáhal“



STIMULUJTE JEHO PENIS Až dokončíte masáž rukama a bradavkami, pomalu a jemně se otírejte pánví o penis.

Zkrotíte rukama jakékoli jeho aktivní gesto



BUĎTE NĚŽNÁ Kromě fyzické náklonnosti mu dejte najevo svou lásku a zamilovanost například polibky a šeptáním.

Pohybem kyčlí přitiskněte své genitálie těsně k jeho a setrvejte tak delší čas, než se definitivně oddělíte



DOTÝKEJTE SE GENITÁLIEMI

Když se jeho ochablý penis začne zvedat a růst, velmi pomalu k němu přisuněte odspodu vagínu, aby tak vznikl kontakt genitálií bez penetrace. Vaginou se jemně otírejte o penis.

Provedte ruční masáž ostatních partií jeho těla a zpomalujte přitom své pohyby, abyste vyvolala maximální vzrušení

MILOVÁNÍ NA ŽIDLÍ



I z něčeho tak vzrušujícího, jako je sex, se může postupně vyvinout nuda. Milování na židli místo v posteli vám umožní vyzkoušet širokou škálu rozmanitých milostných poloh a snad dodá vašemu sexuálnímu životu vítané zpestření. Navíc máte v mnoha těchto polohách ruce volné, takže se můžete navzájem hladit.

POLOHA ZE ZADU V KLEKU Při této jednoduché variantě základní polohy ze zadu klečí žena na židli a podepírá se o opěradlo, přičemž muž do ní vstupuje ze zadu. Tato poloha mu umožňuje laskat jí prsa a masírovat klitoris, což její rozkoš jen podtrhne.



Pohybuje jemně jejími boky proti vašim

Opírejte se o opěradlo židle, pomůže vám to přivázat se k partnerovi

POLOHA VE STOJE

Postaví-li se žena jednou nohou na židli a nakloní dopředu, může do ní partner vstoupit ze zadu.



TRAKAŘ Tato sportovnější poloha vyžaduje pružnost, ale ve skutečnosti není až tak těžká. Žena se opře předloktím o židli, muž ji zdvihne a podepírá; současně ho žena obemkne nohama v pase.



TVÁŘÍ V TVÁŘ Při této poloze v křesle sedí žena s nohama přehozenýma přes opěradlo.



POLOHA ZE ZADU

Žena sedí na mužově klíně a je k němu natočená téměř bokem.

NA JEHO KLÍNĚ Při této poloze sedí žena zprvu na partnerově klíně tvář k němu. Když do ní muž vstoupí, nakloní se žena dozadu a položí se mu na stehna, zatímco on ji podpírá rukama.



PŘES OPĚRADLO KŘESLA Když do ní vstoupí muž zezadu, žena jemně sevře nohy, aby zvýšila jeho vzrušení. Nebo může také položit jednu nohu na zem a druhou vsunout mezi jeho nohy co nejdál.

Vychutnávejte rozmanité pocity, které partnerka vyvolává tím, jak mění polohy nobou

Zvolte si takovou polohu, abyste mohli do partnerky vstoupit co nejpohodlněji

Nechť vás stimulující pohled na partnerku, která právě dosahuje orgasmu, vzruší ještě víc

Rukama se odražejte a přitahujte k partnerovi



JAK SI NAJÍT ČAS NA MILOVÁNÍ

*„Pokud vám na vašem vztahu záleží
a chcete, aby fungoval, musíte mu
oba věnovat dostatek času.“*

NA TOM, JAK vášnivě jeden druhého milujete, vůbec nezáleží, pokud jeden z vás nemá nikdy čas: v takovém případě to nebude fungovat. Namlouváte-li si, že vám stačí sem tam nějaká schůzka a skoro žádné milování, klamete sami sebe. Možná, že takový omezený vztah přežijete, ale bude to něco stát. Cenou za to bude pokles vaší sebeúcty a rozpad základního pocitu štěstí.

A navíc, jestliže spolu nemůžete strávit dostatek času, je velmi pravděpodobné, že se vývoj vašeho milostného vztahu zastaví. Má-li se takový vztah správně vyvíjet, potřebují oba partneři čas, aby se lépe poznali a víc milovali. Není-li k dispozici dost času, milostný poměr pravděpodobně začne stagnovat a vy se rozejdete.

Měli byste samozřejmě strávit hodně času milováním, aby i sexuální stránka vašeho vztahu byla v pořádku.

ROZBOR PŘÍPADU *Liz*

Po delším, ale nešťastném vztahu s předchozím partnerem, který byl velmi dominantní, potkala Liz Paula a to jí dodalo novou chuť do života. Brzo se však do vztahu začaly vtírat vnější tlaky; Paul trávil s Liz stále méně času a ona začala vážně přemýšlet o tom, že se vrátí k jednomu z bývalých milenců.



Jméno: LIZ

Věk: 45

Stav: SVOBODNÁ

Povolání: MANAŽERKA

Liz, která vypadala o deset let mladší, se nedávno vášnivě zamilovala.

„Po bezútesném soužití s člověkem, kterému bylo v posledních čtyřech letech vlastně jedno, jestli vůbec žiju nebo ne, bylo chování mého nového milence nádherné,“ řekla Liz. „Díky Paulovi jsem rozkvetla. Vypadám líp a připadám si přitažlivější. Trochu jako teenager, fakt. Láska k Paulovi mi vrátila starou chuť k milování a co víc, v pětadvaceti toho vím o sexu daleko víc, než jsem věděla v pětadvaceti. Jsem na tom teď líp. Celé dny bych nejraději byla v posteli.“

„Na začátku to tak skutečně bylo. Celá dopoledne jsme se něžně milovali. Bylo to úžasné. O něčem takovém jsem snila. Několikrát jsme si i večer lehli do postele, jen co jsme přišli domů, a dělali jsme dlouho do noci všechno, nač jsme měli chuť. Nádherná!“

„Ale pak se jeho podnik dostal do úzkých a Paul začal mít starost o peníze. Aby se udržel nad vodou, musel hodně pracovat přes čas a to dělá dodnes. Večer končí o půl deváté nebo půl desáté. Dělá taky o víkendech, a když nepracuje, musí se věnovat svým dětem. Pokud se teď milujeme, je to až před spaním, a i když je to pořád ještě hezké, Paul je unavený. Hned po orgasmu tvrdě usne, protože je prostě vyčerpaný. Já sice mám orgasmus, ale cítím se o něco ošizená. Ošizená o ten čas s Paulem.“

„Je to hrozný choulstivý problém. Kdybych si mu postěžovala, asi tím nic nezískám. Paul má teď trápení kvůli penězům a já mu ještě přidělám starosti, když přijdu s požadavky, které upřímně řečeno beztak nemůže splnit.“

„Cítím velký sexuální tlak a dohodla jsem si schůzku s jedním bývalým milencem, který zůstal mým dobrým přítelem. Pokušení jít s ním do postele je ohromně silné, ale láska s Paulem mi připadá tak výjimečná, že bych s ním chtěla zůstat za každou cenu. Jenže poslední čtyři roky jsem si odvírala lásku a štěstí kvůli falešnému pocitu věrnosti. Život je krátký. Už nikdy si nechci nic odpírat.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Žije-li někdo pod velkým tlakem, neměl by jeho partner chtít převzít příliš velký díl tohoto tlaku na sebe. Jestliže se Liz a Paulovi nepodaří zařadit si své záležitosti tak, aby spolu trávili více času a jestliže Paulova láska není dost silná, aby dokázal alespoň něco změnit, milostný vztah by mohl skončit. Milostný poměr často překoná nejrůznější těžkosti, ale dojde-li k jeho stagnaci, obvykle se rozkládá a končí špatně.

VYSVĚTLIT SI SITUACI

Poradila jsem Liz, aby vysvětlila Paulovi své obavy ještě před tím, než se mu sexuálně zcela odcizí a ztratí schopnost se s ním domluvit, aby však přitom mluvila opatrně a předešla tak nedorozumění nebo hádce. Ať ho upozorní, že její potřeby jsou stejně důležité jako jeho, ať mu vysvětlí své pocity (místo výčitek je lepší říci „Jsem nešťastná nad tím, že...“), ať ho požádá o konstruktivní návrhy, které by mohly jejich vztah změnit, a zeptá se ho, zda je ochoten její návrhy uvážit.

ZORGANIZOVAT SI SPOLEČNÝ ČAS

Liz by si mohla například v Paulově diáři rezervovat určitý počet večerů v měsíci. V tyto vyhrazené dny by se měli setkávat dříve a kromě toho by si měli naplánovat i občasně společné víkendy. Přirozeně by se měla nejprve dohodnout s Paulem, aby se její nároky sladily s jeho jinými povinnostmi. Ale už samotný fakt, že mezi oběma partnery dojde k diskusi, povede bezpochyby k tomu, že Liz pro sebe získá více Paulova času.

ODMĚNA ZA SPOLEČNĚ STRÁVENÝ ČAS

Jestliže Liz měla starosti, aby Paula příliš nezatežovala, Paul by si měl naopak uvědomit, že může Liz ztratit a že musí uvážit, na čem mu záleží více. Bude-li se i nadále znepokojovat kvůli času věnovanému milování, odměnou by mu mohla být trojruční masáž (s. 142) nebo speciální milostný scénář (s. 118), takže by mu přišlo nepříšle zatěžko vyhradit si na to více času.

Terapeutický program: JAK DOSÁHNOUT POCITU BLÍZKOSTI PO KLIMAXU

Konečné fázi milování se věnuje jen malá pozornost. Někteří lidé hned po dosažení orgasmu jeden druhého absolutně ignorují, zatímco jiní takřka okamžitě ustnají. Velmi málo lidí chápe, že dobrý zážitek má svůj začátek, střed a konec a že milování zbavené svého konce je neúplné a často nenaplněné jako staccato. Sexuální zážitek se pocitem vzájemné blízkosti po milování jen znásobí. Jak mi pověděla jedna žena: „Co považuji při milování za nejkrásnější, jsou ty chvíle míru po vyvrcholení, kdy si ležíme v náručí, díváme se jeden druhému do očí, šeptáme si slova něhy a cítíme, jak nás naplňuje vzájemná láska.“

Fáze I POCHOPIT POTŘEBU „DOZNĚNÍ“

Tak jako si musíme najít čas na milování, stejně je třeba věnovat jistou chvíli doznění této velké události. U žen — na rozdíl od mužů — orgasmus pokaždé neuvolní sexuální napětí beze zbytku: některé ženy jsou schopné mít několik dalších orgasmů, jiné zažívají jen slabý orgasmus, protože pohlavní styk je stimuluje nedostatečně. Jinými slovy, žena někdy

potřebuje, aby se milování zakončilo duchovněji, protože její tělo nebývá vždy uvolněné a prosté sexuálního napětí, jako je tomu u jejího milence.

Psychoterapie nás učí, že události a vztahy mají zpravidla začátek, střed a konec. Zní to jako samozřejmost, ale terapeuti na to upozorňují své klienty proto, že způsob, jak si člověk poradí s koncem, ukazuje zároveň, jak si poradí se vztahy vůbec.



PO POHLAVNÍM STYKU
Něžný pohled na partnera a společné dýchání dopomohou dvojici k pocitu blízkosti a naplnění.

Jednou z úloh, kterou terapeuti po svých klientech požadují, je proto naučit se věci správně ukončit. Stejný princip se dá aplikovat na kteroukoliv událost v našem životě, velkou či drobnou, a milování tu není výjimkou.

TECHNIKY MEDITACE Naučit se zážitku něžného a „spirituálního“ doznění znamená osvojit si jinou formu ukončení. Americký masér Ray Stubbs učí, jak obohatit milování meditačními technikami. Mezi západními terapeuty je Stubbs prakticky výjimečný, protože spojuje tělesný dotyk s duševním. „Uklidnění mysli a uvolnění těla může vést k plnějšímu sexuálnímu vyjádření,“ píše. „Zvýšíme-li svou vnímavost, pocítíme vlny rozkoše v celém těle. Nedotýkáme se už jen rty, genitáliemi a rukama, ale i srdci.“

METODY MEDITACE Ray Stubbs se zabývá dvěma jednoduchými metodami meditace, jež tento názor potvrzují. Sám však také jako první radí: pokud jste tyto metody zkusili a nepomáhají vám, pak je rozumnější se jich úplně vzdát, než se jimi zbytečně zatěžovat.

Fáze 2 SPOLEČNĚ DÝCHAT

V této fázi programu byste se měli naučit, jak spolu ležet, jak se k sobě stulit v objetí a současně vdechovat a vydechovat. Když vdechujete vy, vdechuje i partner. Když vydechuje partner, vydechujete i vy.

Zkoušíte-li to poprvé, může vám toto synchronizované dýchání připadat trochu umělé a pro některé dvojice je to zpočátku dost těžké. Je to pochopitelné, a to ze dvou důvodů. Především nejsme zvyklí vdechovat a vydechovat současně s někým, kdo leží s námi v posteli. A za druhé, normální frekvence dýchání bývá u lidí rozdílná, takže se oba partneři musí naučit své individuální frekvence dýchání sladit.

SPLYNOUT A SLADIT SE Postupně si začnete na tento model zvykat, až bude pro vás zcela přirozený. Dostaví se pocit splynutí a sladění a nedokážete rozlišit vlastní dýchání od partnerova. Až se to stane, ztratíte pojem o čase a zůstane jen pocit jednoty.

Jedinou nezbytnou podmínkou je pohodlná poloha, abyste dýchali lehce a tělo bylo uvolněné (vhodná je poloha „dvou lžiček“). Jestliže se společným dýcháním uvolníte do té míry, že po pohlavním styku usínáte, zkuste to s ním před milováním. Sladění dýchání uklidňuje mysl a tím zvýrazňuje jemné odstíny smyslnosti.

Fáze 3 UPŘENĚ SE NA SEBE DÍVAT

Upřený pohled je obměnou základní meditační techniky. Často se ho používá pro ponoření do vlastního nitra. Zkuste tuto techniku po pohlavním styku: upřete pohled na partnera a dívejte se něžně jeden druhému do očí. Nemusíte pohled zaostřovat, vyhovující je i periferní vnímání.

Snažte se taktó vychutnat pocit blízkosti. Zpočátku bude možná těžké zdržet se smíchu a škádlení, ale vždy se pokuste vrátit ke klidnému upřenému pohledu. Soustředte se co nejvíce na pocit důvěrnosti a na mír v duši.

Po chvíli si možná všimnete, že ve vašem rozostřeném pohledu vypadá partnerova tvář pokřiveně. Nenechte se tím rozptýlit a zkuste se opět vrátit do stavu klidu a míru.

SPOLEČNĚ SE DÍVAT A DÝCHAT Také kombinace pohledu a společného dýchání může přinést krásný zážitek, který skýtá pocit blízkosti a intimity. Mnozí milenci zjišťují, že vzájemný soustředěný deseti až patnáctiminutový pohled před pohlavním aktem oba uklidní a zároveň vzruší.

Protože každý člověk má s meditací jinou zkušenost, je těžké předpovědět, jak se osvědčí vám. Meditace však nejednomu pomůže, aby nejasné a prchavé myšlenky a touhy v jeho představivosti nabyly určitější podoby.

JAK OBNOVIT SEXUÁLNÍ ENERGII

„Naše sexuální aktivity jsou do určité míry limitovány. Pokud své meze překročíme, pozastaví se naše sexuální činnost do té doby, než se opět zotavíme.“

VE SVÝCH SLAVNÝCH memoárech z počátku sedmdesátých let popsala americká modelka Viva svůj experiment, kdy strávila v posteli celé tři dny nepřetržitým milováním. V knize si stěžuje, že už třetí den nebyla schopna dosáhnout orgasmu.

V nadsazené podobě popsala Viva jen to, co se ve skutečnosti může stát každému, kdo se pokouší neúnavně provozovat lásku. Nakonec zasáhne mozek a vnutí nám odpočinek, aby uchránil tělo před smrtí z orgasmu.

Některé mladé dvojice si však představují, že jim těla budou pracovat jako stroje, a jsou zděšeny, když schopnost dosáhnout klimaxu klesne. Jejich zděšení je sice pochopitelné, ale v tomto případě je pokles aktivity naprosto přirozený a není třeba se ničeho obávat.

ROZBOR PŘÍPADU *Steve & Linda*

Sexuální vztah Steve a Lindy začal velkolepě, ale po několika měsících se vynořily problémy. Steve zjistil, že už nedosáhne orgasmu tak snadno a často jako předtím, a Linda ztrácela zájem a začala se nudit.



Jméno: STEVE
Věk: 19
Stav: SVOBODNÝ
Povolání: STUDENT

Pro Steva to byl první sexuální vztah. Steve měl dychtivou a trochu požívačnou povahu a když si na něco nebo na někoho umanol, hraničilo to až s posedlostí.

„Na začátku známosti jsme se bez přestání milovali,“ říkal Steve. „Byla to nádhera. Dělal jsem to znovu a znovu — no vypadalo to, jako bych měl těch orgasmů několik za sebou. Při prvním víkendu, co jsme byli spolu, jsem měl orgasmus šestnáctkrát. V pondělí jsem se sotva hejbal. A Linda byla do toho stejně zblázněná, jako já. Jenže poslední dobou — teď je to sedm měsíců, co spolu chodíme — už to není ono. Linda se už nechce tak často milovat a stěžuje si na bolest.“

„Taký já teď nemám tak často orgasmus, s bidou tak třikrát, jenže takhle rychle zchátat, to mi přijde trochu moc brzo. Co to vlastně s námi je?“



Jméno: LINDA
Věk: 18
Stav: SVOBODNÁ
Povolání: STUDENTKA

Linda byla trochu pobledlá, štíhlá dívka. Jako Steve prožívala i ona svůj první sexuální vztah. Když jsem si s ní povídala o samotě, byla rozhněvaná a nešťastná, ale v jeho přítomnosti si jen neklidně mnula ruce a moc toho nenamluvila.

„Steve se chce celý čas jen milovat“, stěžovala si. „Nikdy jsme spolu nic jiného nedělali. A abych byla upřímná, začíná mě to nudit. Nikdy se mě neptá, jestli se chci milovat, prostě mi ho tam strčí. Já mám sex opravdu ráda, ale teď mě to bolí, když se milujeme. To proto, že mě to nedokáže zaujmout, takže zůstanu suchá. Když tráví Steve hodiny souložením, je to pro mě dost bolestivé, a teď navíc mu to trvá delší dobu, než má orgasmus. Jednou se takhle lopotil skoro hodinu, než se mu to povedlo. Úplně mě to zničilo. Nevím, co si mám počít.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Při svém prvním setkání se sexem se ho lidé většinou nemožou nabažit a dokáží dosáhnout orgasmu častěji než v pozdějších letech. Způsobuje to možná novost zážitku nebo nahromaděný sexuální přetlak, anebo je to tím, že se sexem se začíná v mládí a mladí lidé, zejména muži, mají silnější pohlavní pud.

Má-li tedy teenager na začátku svého prvního sexuálního vztahu orgasmus šestnáctkrát během víkendu, není to zase taková vzácnost. Zvláštní by naopak bylo, kdyby si tento průměr udržel. Mozek dovede přírodními pochody tělo řídit a tak je chránit. Kdyby totiž sexuální zážitky byly zcela návykové, hrozilo by nám, že se usouložíme k smrti. Proto mozek nastaví určitý práh, jakýsi sexuální termostat, který orgasmy zarazí, dokud tělo neobnoví svou sexuální energii.

JAK SE DOBÍJET

Tělo si můžeme představit jako obrovskou sexuální baterii, která při přetížení vyčerpá svou energii. Chceme-li ji znovu nabít, musíme nějaký čas čekat a zdržet se sexuální aktivity, nebo alespoň orgasmu. Mnozí mladí lidé považují své tělo za stroj a nemožou pochopit, když jim odmítne dále automaticky reagovat na podněty. Avšak tělo má i svůj citlivý mozek a sexualita není jen požitek z orgasmu: patří k ní i erotická životospráva.

JAK VNÍMAT SEXUÁLNÍ SIGNÁLY

Při vnímání partnerových milostných návrhů a jednání sehrává významnou úlohu mozek. Přestanete-li mít partnera ráda pro jeho bezohlednost a sobeckou snahu dosáhnout jen vlastního požitku, potom pochopitelně zůstanete chladná. Linda například cítila, že ve společném sexuálním životě neměla nikdy na výběr a že na její city se nebere ohled. Byla-li vůbec pro tuto dvojici nějaká šance, pak musel Steve začít brát Lindu jako člověka, nikoliv jako hračku pro své potěšení.

JAK ZKOUMAT SVÉ VZRUŠENÍ

Mladý pár se rozhodl vyzkoušet si jiné druhy smyslných zážitků, než pohlavní styk. Aby oživilí svůj sexuální náboj, praktikovali smyslnou masáž (s.106-109) a taoistické metody milování (s.152). Steve nemohl dosáhnout orgasmu tak často, jak by chtěl, zato ho znovu mohl prožívat velmi intenzivně.

Terapeutický program pro PSYCHICKÉ SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

Myšlenka „dobíjení tělesné baterie“ není nová. Taoističtí filozofové v starověké Číně už před několika tisíciletími pochopili, že v lidském těle existuje určitý tok energie a že je možno tuto tělesnou energii čerpat a obnovovat. Taoisté tvrdili, že po celém těle jsou rozesety meridiánové body, jejichž aktivaci nebo stimulaci (pomocí akupunktury) lze obnovovat zdravou rovnováhu tělesné energie, a že totéž platí i pro oblast genitálií. Tedy podobně jako chodidla a ruce, jsou i penis a vagina reflexologickými zónami, tj. oblastmi, které při správně masáži stimulují tok energie tak, že se její zásoby v těle zvyšují.

Fáze 1 JAK OBNOVIT ENERGIÍ

Věda zatím nedokázala ověřit existenci meridiánových bodů, ani neumí vysvětlit, proč akupunktura funguje. Avšak akupunktura opravdu funguje: stačí shlédnout film o čínském pacientovi, který se před operací raději svěří do rukou domácího akupunkturisty, než klasickému anesteziologovi, a víte svoje. Je-li akupunktura provedena náležitě, nepocítuje pacient žádnou bolest.

VYZAŘOVÁNÍ ENERGIE Jako se dá existence energeticky účinných bodů prokázat akupunkturou, vyzářování energie z lidského těla lze předvést pomocí speciálního druhu fotografie. Tato metoda umožňuje pomocí dostatečně silného a rychlého vysoko-napětového přístroje zachytit například na snímku ruky malé pronikavé paprsky energie, které vypadají jako drobné plamínky, vyzářující z celé ruky. Dotkne-li se osoba s menší energií vaší ruky, jasnost a výška vašich „plamínek“ se sníží, jako by je druhá ruka odsála.

Vypadá to, jako by se energie odčerpávala pouhým dotykem.



Jelení cvičení (viz s. 154)

ENERGETICKÉ BODY Energií samozřejmě obnovuje spánek, taoisté však tvrdí, že podobné účinky mají, vedle akupunktury a reflexologie, i určité sexuální praktiky, které rovnoměrně stimulují energetické body na penisu a vagině. Patří k nim například tzv. jelení cvičení. Působením takové stimulace dosáhnou žlázy, které řídí sexuální funkce, rovnovážného stavu a preventivně zajišťují sexuální zdraví a sílu.

Fáze 2 DEVÍTKOVÉ SOUBORY

Většina lidí už slyšela o reflexologii chodidla. Ti, kdo tuto teorii praktikují, věří, že dráždním nervových zakončení na chodidle se stimulují odpovídající orgány. Jak už jsme řekli, podobná nervová zakončení nebo reflexologické zóny jsou také na penisu a vagině. „Devítkové soubory“ představují taoistické cvičení zaměřené na rovnoměrnou masáž genitálních reflexologických zón a tím na ovlivňování odpovídajících orgánů.

Tyto orgány (sedm žláz) jsou: epifyza, hypofýza, pankreas, nadledviny, štítná žláza, brzlík (thymus) a sexuální žlázy (prostata a varlata u muže a vaječníky u žen).

MASÁŽ GENITÁLIÍ Při normálním pohlavním styku se penis ani vagina nemasírují rovnoměrně, protože to ztěžují záhyby vaginy a nepravidelný tvar penisu. Napravit tento nedostatek mají za cíl devítkové soubory (jeden soubor devíti cviků po deseti jednotkách představuje celkem devadesát vniknutí).

Pro mnohé muže bývá obtížné vydržet celé cvičení bez ejakulace, ale taoističtí instruktoři učí své žáky neztrácet v takovém případě odhodlání a tvrdí, že i neúplné cvičení vnitřním orgánům prospívá a že postupným trpělivým nácvikem lze zvládnout alespoň jeden devítkový soubor. Pokročilí žáci by se měli pokoušet o více souborů. Spolu s těmito soubory je možno využít i taoistickou techniku „injakulace“: obojí působí na muže blahodárně a pomáhá mu prodloužit pohlavní styk.

Fáze 3 INJAKULACE

Všichni muži dovedou ejakulovat, ale taoistické sexuální praktiky učí muže „injakulovat“. Tlakem na bod *jen-mo*, což je akupresurní bod na perineu mezi konečníkem a šourkem, je podle taoistů možno ejakulaci odvrátit a semeno vrátit do krevního oběhu, kde se vstřebá. Muž si přitom uchová silně zvýrazněné příjemné pocity, protože tlak způsobuje, že orgastické stahy jsou velmi pomalé, takže orgasmus může trvat až pět minut.

A i když muž pořád ještě prožívá orgasmus, přesto si udržuje erekci, nebo ji rychle obnovuje a může dál pokračovat v souloži. Tím, že přitom nevylučuje své životní látky, uchovává si podle taoistického učení energii.

Stlačit bod *jen-mo* je snadné. V pravou chvíli prostě natáhněte ruku dozadu a stiskněte tak, aby se semeno nedostalo z prostaty do močové trubice. Nejdříve to vyzkoušejte o samotě. Tlak nesmí být příliš silný, ale ani slabý. Budete-li vyvíjet tlak příliš blízko konečníku, nedosáhnete výsledku. Budete-li tlačit příliš blízko šourku, dostane se semeno místo do krve do měchýře, takže se moč zalká. Nezkoušejte injakulaci, máte-li zánět prostaty.

DEVÍTKOVÉ SOUBORY Jde o formu soulože, která masáží penis a vagíny posiluje sexuální energii.

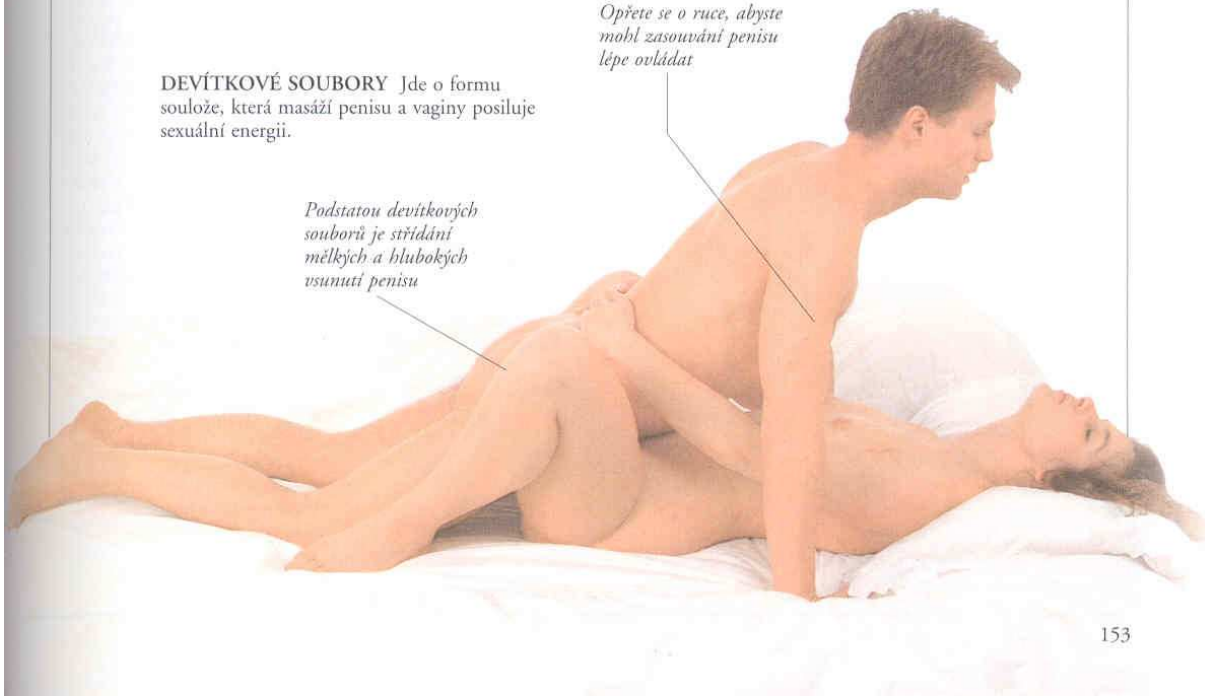
Podstatou devítkových souborů je střídání mělkých a hlubokých vsunutí penisu

DEVÍTKOVÉ SOUBORY

Pokud se rozhodnete pro toto cvičení, zvolte si nejprve pohodlnou polohu pro souložení. Každý úplný devítkový soubor zahrnuje devadesát mělkých a hlubokých vsunutí.

- 1 Muž vsune do vagíny jen žalud penisu. Provede devět mělkých vsunutí a potom jednou vsune do vagíny celý penis.
- 2 Muž pokračuje osmi mělkými vsunutími (jen žalud) a dvěma hlubokými (celý penis).
- 3 Následuje sedm mělkých vsunutí a tři hluboká
- 4 Šest mělkých vsunutí a čtyři hluboká
- 5 Pět mělkých vsunutí a pět hlubokých
- 6 Čtyři mělká vsunutí a šest hlubokých
- 7 Tři mělká vsunutí a sedm hlubokých
- 8 Dvě mělká vsunutí a osm hlubokých
- 9 Nakonec jedno mělké vsunutí a devět hlubokých.

Opřete se o ruce, abyste mohli zasouvání penisu lépe ovládat



JELENÍ CVIČENÍ

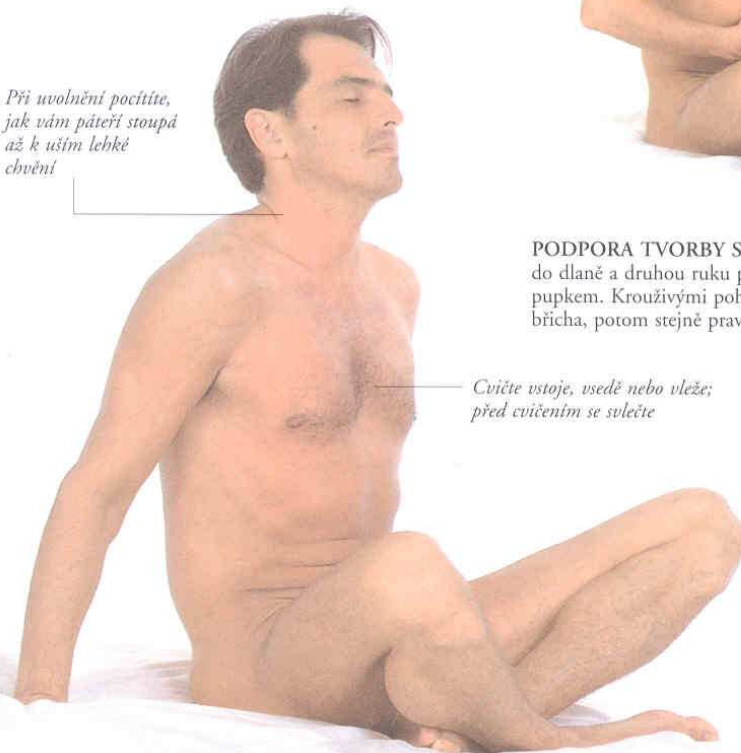


Před více než dvěma tisíci lety si taoističtí učenci ve staré Číně všimli, že jelen, známý svou dlouhověkostí a značnou pohlavní aktivitou, si vrtěním ocasu stimuluje konečník. Odtud odvodili tak zvané „jelení cvičení“, jež má muže omladit a sexuální vzpružit. Podobně i verze „jeleního cvičení“ pro ženy vyrovnává hladinu ženských hormonů, podporuje sexuální energii a udržuje mladistvý vzhled.

TEPLÉ RUCE K cvičení patří masáž vlastního těla, proto je vhodné zahřát si předem ruce buď energickým třením, nebo umytím v horké vodě.



Při uvolnění pocítíte, jak vám páteří stoupá až k uším lehké chvění

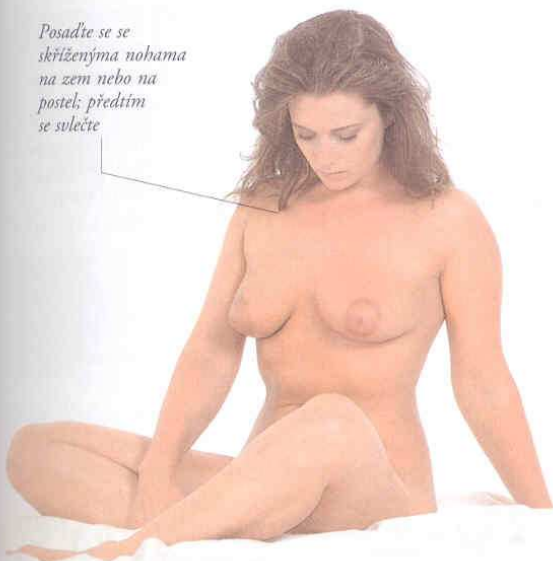


PODPORA TVORBY SEMENE Uchopte opatrně varlata do dlaně a druhou ruku položte dlaní na břicho těsně pod pupkem. Krouživými pohyby (81krát) masírujte levou stranu břicha, potom stejně pravou stranu.

Cvičte vstojě, vsedě nebo vleže; před cvičením se svezte

MASÁŽ PROSTATY Tato část cvičení posiluje anální svaly, jež pak stimulují prostatu. Sevřete pevně anální svaly a vydržte sevření co nejdéle. Sevření na minutu uvolněte, potom cvik opakujte. Pokračujte v cvičení, dokud vám nezačne působit nepříjemné pocity. Taoističtí učitelé praví, že sevřením konečníku se masíruje prostata, což stimuluje sekreci hormonů a vyvolává přirozenou euforii.

Posad'te se se skříženými nohama na zem nebo na postel; předtím se sulečte



TEPLÉ RUCI Před cvičením si zahřejte ruce třením nebo v horké vodě.



MASÁŽ PRSŮ Prsy hladte pomalými krouživými pohyby proti směru hodinových ručiček na pravém prsu a po směru hodinových ručiček na levém. Takto masírujte prsy nejméně 36krát a nejvýše 360krát ráno i večer.

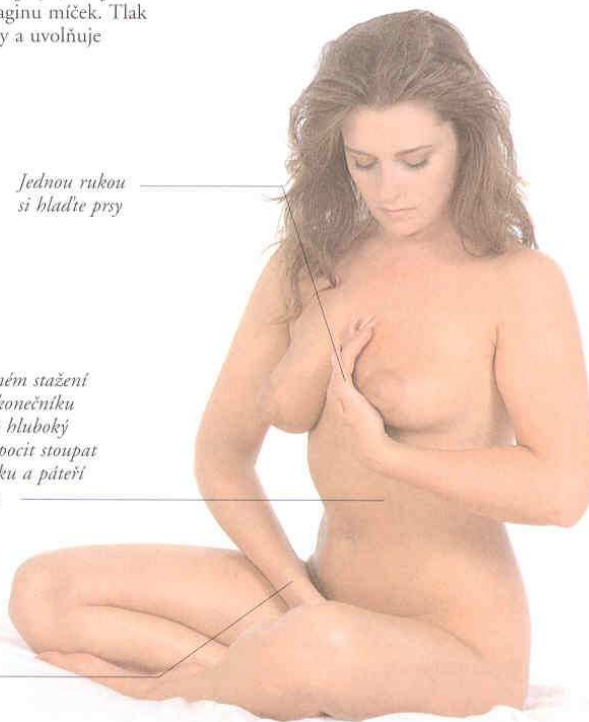
TLAK NA VAGINU Sedněte si se skříženými nohama tak, abyste patou jedné nohy tlačila na otvor vagíny. Je-li pro vás tato pozice obtížná, vsuňte mezi patu a vagínu míček. Tlak paty nebo míčku stimuluje sexuální pocity a uvolňuje sexuální energii.

SHROMAŽDOVÁNÍ

ENERGIE Jednou rukou si střídavě masírujte oba prsy, druhou rukou tiskněte na vchod vagíny. Stáhněte svaly vagíny a konečníku, jako byste chtěla zadržet moč, potom dále usilovně stahujte konečník. Udržte sevření co nejdéle, potom se uvolněte a celý cvik opakujte dvacetkrát. Snažte se zvyšovat počet cviků. Pro kontrolu správného provedení cviku vsuňte prst do vagíny a přesvědčte se, zda ho dokážete sevřít nebo aspoň těsně obemknout.

Jednou rukou si hladte prsy

Při správném stažení vagíny a konečníku vám bude hluboký příjemný pocit stoupat z konečníku a páteří až k uším



Jednu ruku tiskněte na vaginální vchod

JAK DOTVÁŘÍ SEX CELISTVOU OSOBNOST

*„Učení nenápadným detailům
senzuality, jak je tradují východní
kultury, se podobá tréninku, při
němž se formuje vynikající týmový
hráč.“*

NA SEXUALITĚ je zajímavé, že k pocitu extáze při milování není nutná zamilovanost. Někteří lidé při pohlavním styku spontánně dosáhnou extáze, i když jeden druhého skoro neznají, a staří přátelé, kteří se milují jen občas, mívají velmi silné duchovní zážitky.

Avšak ani partneři, kteří mají to štěstí, že se mají rádi a sexuálně spolu žijí, nemají záruku nadzemského blaha. Pocit celistvosti, dokonalé pohody závisí do značné míry na tom, jak se jedinec sám cítí, a nikoli na jeho vztahu k druhému. Na rozdíl od Západu východní kultury odedávna přikládají velký význam celistvosti osobnosti a tradičně vyzdvihují spojitost mezi sexem a duchovností.

Podle východních názorů je tělo nerozlučně propojeno s duchem a tak může sex vést k duchovnímu zážitku. My na Západě bychom řekli, že je to prožitek celistvosti a pohody.

ROZBOR PŘÍPADU *Harry & Penny*

Harrymu bylo jasné, že sex je určitě něco víc, než jen úspěšný orgasmus, ale bál se o tom s Penny mluvit. Ta sama vycítila, že Harry očekává od jejich milostného styku něco navíc. I když by však byla ochotně souhlasila s jeho návrhy, bála se ho zeptat, co by si vlastně přál.



Jméno: HARRY

Věk: 34

Stav: SVOBODNÝ

Povolání: STUDENT

Harry byl vysoký seriózní mladík, který se připravoval na doktorát z orientalistiky. Vliv japonského myšlení se odrážel v jeho prostém, nenáročném bydlení a životním stylu.

„Od sexu jsem čekal víc, myslel jsem, že to bude rajský zážitek. Předpokládal jsem, že orgasmus bude něco nevyjádřitelně povznášejícího, že mě zaplaví pocit jasu a nesmírné pohody. Čel jsem mnoho knih o duchovnosti a sexu, a tak si myslím, že něco takového se může podařit, ale v našem případě je to záležitost spíše mechanická a dost uspěchaná.“

„Chtěl bych postupovat zvolna, chovat se k ní rozpuštěle i sentimentálně, ale ona by si o mně třeba mohla myslet, že nejsem normální. Sex, to pro ni znamená její orgasmus, pak můj orgasmus, a tím to končí. S orgasmem nám to funguje bez problémů, ale pak mě vždycky napadne 'A to je všechno?' Je to takové fádni, nemá to žádnou hloubku.“



Jméno: PENNY

Věk: 32

Stav: SVOBODNÁ

Povolání: ZDRAVOTNÍ SESTRA

Penny se tvářila vesele a bezstarostně, ale za jejím přehnaně silným hlasem se skrývala mnohem citlivější povaha, než by se na první pohled zdálo.

„Od začátku jsem pozorovala, že Harryho něco trápí. Jenže nevím, co to je. Možná se bojí, abych se necítila odmítnutá. Problém je, že Harry je můj první mileneček, a já sice mám hodně představ o sexu, ale málo praxe.“

„Když má někdo někoho opravdu rád, tak mu při milování ve všem vyhoví, a já Harryho doopravdy miluji. Jenže on mě nikdy o nic nepožádá, a přitom já čekám jen na to. Jeho nápady bych ráda přijala, ale co mám dělat, když on mi nic neřekne?“

ODBORNÝ NÁLEZ

Na sexualitě je zajímavé, že k pocitu extáze při milování není nutná zamilovanost. Někteří lidé při pohlavním styku spontánně dosáhnou extáze, i když jeden druhého skoro neznají. Staří přátelé naproti tomu, kteří se milují jen občas, mívají velmi silné duchovní zážitky. Avšak ani partneři, kteří mají to štěstí, že se mají rádi a sexuálně spolu žijí, nemají záruku nadzemského blaha.

Pokud se vám však podaří spojit lásku, sex a extázi, není pátrně většího blaha. A jestliže lidé, kteří se téměř neznají, mohou prostřednictvím sexu zažít přímo transcendentní osvícení, pak možná ona poněkud kožená, zdánlivě asexuální poučení východních mudrců o milování mají něco do sebe. Zaměřují se totiž na stav vašeho, a nikoli partnerova těla a ducha.

SEXUÁLNÍ SÍLA

Řečeno jednoduše, orientální sexuální praktiky kladou důraz na méně nápadné stránky sexuality, jako je klidné odpočívání s partnerem, společné dýchání, sexuální cviky bez partnera, a tím kultivují sexuální sílu jednotlivce. Harry si představu sexuální celistvosti odvodil ze znalosti dávných kultur Východu a nyní dychtil vyzkoušet si sexuální poučky, o nichž se dočetl. Když zjistil, že za vnější přehnanou zdatností se u Penny skrývá povaha zároveň vášnivá, oddaná a silná, přestal se bát, že ztratí její lásku. Získal sebedůvěru, a když mu bez zábran vyšla vstříc při některých velmi neobvyklých sexuálních praktikách, jejich intimní život se rázem změnil a zlepšil.

JEDNODUCHÉ PRAKTIKY

Doporučila jsem jim ke zkvalitnění sexuálního života několik jednoduchých praktik: čtvrt hodiny prostě ležet vedle sebe na lůžku a navzájem se hladit; líbat se na uši, krk a ramena, vždy po pěti minutách; harmonicky dýchat a při tom si hledět do očí (viz s. 149); provádět jednotlivě „jelení cvičení“ (viz s.154); společně zkoušet některé cviky pro dokonalější orgasmus (viz s. 158-160); při každém čtvrtém milování se zdržet orgasmu.

Terapeutický program: JAK DOSÁHNOUT SEXUÁLNÍ EXTÁZE

V čínské taoistické sexuologii je ženský orgasmus přirovnáván ke květině, která se rozvíjí od středu a postupně rozkvétá na slunci, jak se jednotlivé plátky rozevírají. Ve svém nitru se žena otevře úplně a vzdá se muži, který se jí pak může zmocnit tempem, jaké si sám zvolí, a přivést ji k vrcholné extázi. Taoistický pohled na sex v tomto smyslu nadřazuje muže nad ženu, neboť toto úplné odevzdání ženy (žena ztrácí všechno váhání, zábrany a napětí a nabídne muži svou pokoru) dojde svého vyvrcholení jen skrze muže. Masturbace je zřejmě něco odlišného, byť i reakce těla při orgasmu tu mohou být stejně jako během soulože.

Fáze I UČENÍ O DEVĚTI STUPNÍCH ORGASMU

Západní kultury jsou si málo vědomy kvalitativních rozdílů v ženském orgasmu, i když před několika lety se rozvířila debata o přednostech vaginálního a klitorálního orgasmu. V knize *The Body Electric* (Napětí v těle) jsem identifikovala různé klimaxy: „Žena může mít klimaxy různé délky a síly, pociťované na různých místech, a to buď v genitáliích, nebo po celém těle, což závisí na její duševní pohodě a tělesném stavu (např. na tom, zda je unavená, šťastná atd.).“

TAOISTICKÁ SEXUOLOGIE Taoistická sexuologie jde dál. Popisuje ženský orgasmus jako sérii vzestupných kroků, po nichž následuje jeden sestupný. Tyto kroky se ve skutečnosti překrývají a splývají a každý z nich navazuje na krok předchozí. Žena tak prochází různými stupni pocitů, až je nakonec zcela vydána svému souložníkovi. Tyto stupně orgasmu — celkem je jich devět — byly podrobně popsány v knize Stephena Changa *Tao sexu* a jsou shrnuty na protější stránce.

NEÚPLNÝ ORGASMUS Typický Evropan nebo Američan, který netuší, že orgasmus má tolik následných etap, zpravidla ve čtvrtém stupni přestane ženu stimulovat, a tak je její vyvrcholení často neúplné. Z orgasmu bude mít žena daleko více, bude-li stimulace pokračovat.

RŮZNORODOST PODMÍNEK Je třeba přiznat, že vlivem odlišných podmínek může být odlišná i citová zkušenost, a pak by byl kvalitativně jiný i pocit naplnění a celistvosti. Taoistická nauka však praví, že po dosažení devátého stupně orgasmu je celé tělo ženy prostoupeno energií.

FEMINISTICKÁ ADAPTACE V moderní a feministické úpravě budou asi některé tělesné reakce zaznamenány poněkud jinak (např. se nikde nezmiňuje strnulé napřimování prstů na nohou, což je velmi výrazný projev ženského orgasmu). Také je třeba dodat, že stejné pocity lze vyvolat i masturbací nebo lesbickým milováním. Nicméně bude



Autostimulace
(viz s.180)

taoistických devět stupňů ženám, které orgasmus zažily, důvěrně známo jako sled reakcí, jimiž samy buď zčásti, nebo v úplnosti prošly. První čtyři stupně ženského orgasmu, tedy ty, kterých v taoistickém pohledu na evropský sex většina žen má šanci dosáhnout, zahrnují těžké oddychování, vášnivé polibky, vášnivé objímání a nakonec sérii vaginálních stahů spolu s vylučováním vaginální tekutiny.

Při dalších pěti stupních, jichž žena může dosáhnout, dostane-li se jí správně a nepřetržitě stimulace potom, co dospěla k čtvrtému stupni, tělesné pohyby jsou zprvu ještě energičtější a horečnější. V osmém a devátém stupni pak svaly ochabnou a žena se zhroutí v tzv. „malé smrti“.

Fáze 2 JAK DOSÁHNOUT DEVĚTI STUPŇŮ

Jak tedy může muž přivést svou partnerku od čtvrtého stupně k dalším fázím orgasmu? Především se samozřejmě musí postarat o to, aby čtvrtého stupně vůbec dosáhla, a k tomu přispěje důkladná, něžná milostná předehra včetně masturbace a také třeba olizování a orálního sexu. Žena tak bude na poloviční cestě k orgasmu ještě dříve, než začne souložit.



Lepší orgasmus (s.160)

POKRAČUJÍCÍ STIMULACE Když žena dosáhla orgasmu, neměl by se muž domnívat, že tím všechno končí. Měl by pokračovat v stimulaci způsobem, který se dosud osvědčil, včetně soulože, a přitom neměnit ani tempo, ani sílu pohybů.

NÁVRAT STAŽŮ Při další stimulaci muž zjistí, že žena má opět stahy spojené s orgasmem, a z její tváře a pohybů pozná, že se její pocity dále prohlubují. Může se dostavit taková fáze vyvrcholení, kdy je žena zcela bezbranná vůči svým pocitům, a tehdy může muž změnit způsob stimulace, měl by se však ženy zeptat, zda se jí to líbí.

JAK DOSÁHNOUT DEVĚTI STUPŇŮ Podle taoistických učenců nedojde většinou žena na Západě dále než ke čtvrtému stupni, protože ji partner příliš brzo přestane stimulovat.

Když žena dosáhne orgasmu, stimulujte ji dále, aby došla k dalším stupňům

DEVĚT STUPŇŮ

Každý stupeň orgasmu aktivuje určitý tělesný orgán a vyvolává u ženy určité viditelné a předpověditelné reakce.

- První stupeň (plíce): žena vzdychá, těžce dýchá a sliní.
- Druhý stupeň (srdce): při polibku vyplazuje jazyk.
- Třetí stupeň (slezina, slinivka a žaludek): její svaly se aktivují, těsně se k němu přimkne.
- Čtvrtý stupeň (ledviny a močový měchýř): v této fázi cítí několik stahů a vlhkost ve vagině.
- Pátý stupeň (kosti): její klouby se uvolní a ona začne partnera kousat.
- Šestý stupeň (játra a nervy): vlní se jako had a snaží se ho obemknout všemi údý.
- Sedmý stupeň (krev): krev se v ní vaří a ona se snaží dotýkat muže po celém těle.
- Osmý stupeň (svaly): svaly jí zcela ochabnou. Kouše ještě více a chytá ho za bradavky.
- Devátý stupeň (celé tělo): zažije zhroucení, podobné „malé smrti“, vzdá se muži a zcela se otevře.

Až dosáhnete devátého stupně orgasmu, bude reagovat celé vaše tělo



JAK SI NAVZÁJEM PŘIPRAVIT KVALITNĚJŠÍ ORGASMUS



Ženský orgasmus se liší od mužského tím, že může s různou intenzitou pokračovat dál a dál. Většina mužů vnímá orgasmus jako prudké vyvrcholení pocitů a neuvědomuje si, že orgasmus se může zlepšit pozvolným, jemným zahájením. U obou pohlaví tedy něžná předehra vede k dokonalejšímu orgasmu.



HLAZENÍ A DOTEKY Na počátku milování se smyslnými, dráždivými doteky a hlazením vaše vzrušení zvýší a vzájemná touha ještě vzroste.

Něžně se líbejte, hleďte si do očí a sdělte si své myšlenky a pocity

Vychutnejte si požitek z těsného tělesného dotyku

Třete se tělem jeden o druhého, odolejte však pokušení k pohlavnímu styku



ŠKÁDLENÍ A DRÁŽDĚNÍ Při dovádění a válení v posteli se můžete navzájem i masturbovat, nespěchejte však se souloží: před stykem vás čeká ještě mnoho příjemných vzruchů.

PŘEVALOVÁNÍ A DOVÁDĚNÍ Vzrušení vyvolané hlazením a doteky se ještě zvýší, budete-li se spolu převalovat a dovádět.



LASKÁNÍ ÚSTY Poslední fází vaší přípravy ke styku může být jazyková koupel (vzájemné lízání celého těla), provázená případně orálním sexem. Vzbudí to ve vás obou vrcholnou fyzickou touhu, která je nejlepším režisérem nádherných orgasmů.



Jazykovou koupelí se pohlavní vzrušení zvýší, neboť jsou stimulována nesčetná nervová zakončení v pokožce



Při jazykové lázni a orálním sexu používejte k další stimulaci i ruku

Dejte partnerovi najevo, jaké potěšení vám stimulační působí

Zvolte si polohu tváří v tvář, která napomáhá pocitu intimity

Prodlužte partnerce orgasmus stimulací genitálií po svém vyvrcholení

SOULOŽÍ TVÁŘÍ V TVÁŘ Když nakonec dojdete k souloži, užívejte takových poloh, abyste si viděli do obličejů a mohli se snáze líbat a tak si dát co nejvíce najevo vzájemnou lásku a potěšení. K tomu jsou nejvhodnější polohy tváří k sobě.

ODHOĎTE ZÁBRANY

Když nastoupí orgasmus, nebojte se dát vzrušení a vášně najevo. Ať se vaše tělo pohybuje, jak chce, a máte-li chuť sténat, vzlykat nebo křičet blahem, nebraňte se tomu.



Pokračující stimulací prodlužte orgasmus partnerky nebo vyvolejte další

JAK OBNOVIT TOUHU

*„I když se touha téměř rozplynula,
dá se znovu vznítit, pokud si to oba
partneři skutečně přejí.“*

V LIDSKÉM sexuálním chování je nejnevypočitatelnější složkou touha jednoho člověka po druhém.

Co je to vlastně sexuální touha? Jak se nás zmocňuje? Je vyvolána hormony, nebo je to psychologický jev, anebo tu působí oba tyto faktory? Proč touha není trvalá? A když se vytratí, jak se to často stává, co dělat, aby se vrátila?

Těmito otázkami se výzkum sexu zabývá už mnoho let, na vyčerpávající odpověď si však ještě počkáme.

Co je však důležitější, tyto otázky si kladou i obyčejní lidé, kteří se mají rádi, ale aniž by věděli proč, nedokáží už jeden po druhém tak dychtit jako kdysi.

ROZBOR PŘÍPADU *Jan & Elaine*

Dlouhé manželství Jana a Elaine, naplněné vždy láskou, se dostalo do krize, protože Jan sice svou ženu nepřestal mít rád, ale pohlavní styk s ní ho přestal bavit a nepřinášel mu už to vzrušení jako kdysi. Elaine se proto cítila odstrčená, a protože děti už vyrostly a odešly z domu, začala uvažovat o tom, že od Jana odejde a najde si nového milence.



Jméno: JAN
Věk: 45
Stav: ŽENATÝ
Povolání: VEDOUČÍ SERVISU

Jan byl vysoký, štlhlý a prošeďivělý, nosil brýle, měl ostrý pohled a uměl se přívětivě usmívat. Do Ameriky se dostal v dětství jako uprchlík, brzy se oženil a měl dvě dospělé děti. „Začátky jsem tady měl těžké. Přijel jsem, když mi bylo deset, rodiče neměli nic. I když jsem se dobře uplatnil — nejdříve ve škole, potom v práci — stále jsem byl nejistý, až jsem nakonec potkal Elaine, která mi dala skoro fyzický pocit úlevy. Zbavila mě strachu. Teď jako bych s ní byl přímo srostlý a rozhodně nechci, aby naše manželství skončilo. Jenže s naším sexuálním životem to jde v posledních letech s kopce. Nějak se k tomu nedokážu donutit. Pravda, když už se rozhoupou — ale to jen proto, že Elaine je ze mně už celá zoufalá — tak je to stejně krásné jako dříve. Ale já jako bych její tělo dnes ani nepotřeboval a při sexuálním styku už si taky tak neužiju jako kdysi.“



Jméno: ELAINE
Věk: 47
Stav: VDANÁ
Povolání: SYSTÉMOVÝ ANALYTIK

Elaine, mladě vyhlížející rusovláska se štlhlou, pružnou postavou a zřejmou chutí do života, byla oblečená jako ze žurnálu a vůbec vypadala velmi přitažlivě.

„Starosti si dělám i já. Jistě, neměla bych si myslet, že bez sexu není láska a že Jan už mě tedy nemiluje — je mi jasné, že tak jednoduché to není. Ale stejně mám pocit, že si mě necení. Moje chyba to není, pořád ho mám ráda. Sama se ještě pokouším přimět ho k sexu. A jednou za pár měsíců se mi podaří, že se tedy rozhoupá. Jenže to mi nestačí a tak už uvažuji, že to prostě vzdám. Dostávám se do nebezpečného věku. Děti už jsou z domu pryč, v povolání mám úspěchy. Sama sice jsem ještě nebyla v pokušení, ale vidím kolem sebe, jak snadno se žena v podobné situaci zamiluje do jiného muže.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Nikdo neví, proč se milenci přestanou přitahovat. Příčinou může být zevšednění, nebo zášť živěná dávnou křivdou, nebo změna vzhledu partnera vyvolaná postupujícím věkem. Jindy je to třeba příchod dětí, nebo návyk vidět v partnerovi spíše společníka či napůl sourozence, než milence. A seznam příčin by mohl pokračovat.

Otcnou-li se dva lidé v takové situaci jako Jan a Elaine, musí se rozhodnout mezi několika jasně vymezenými alternativami. Mohou se rozejít, což bude bolestné, a najít si jiné partnery, aby znovu získali radost ze života. Mohou spolu zůstat a mlčky trpět jeden druhému milostné vztahy mimo domov. Mohou pokračovat v dosavadním způsobu života, přitom však riskují, že manželství časem pro vzájemné zlostejnění tiše odumře. Nebo mohou zkusit, zda by se jejich vzájemný vztah nedal po smyslné stránce znovu vzkrýsit. Orgasmus jim to nezaručí, ale naučí je to věnovat více času smyslovému potěšení. A to je velký krok k obnově vřelosti a něžnosti vztahu.

ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY

Ztrátu touhy někdy způsobí zdravotní nebo hormonální příčiny a je-li tomu tak, je ovšem třeba vyhledat radu lékaře. Jan a Elaine však byli zdravotně v pořádku, a tak se rozhodli, že si osvojí nové hmatové dovednosti, aby tak obnovili základy společně sdíleného smyslného potěšení.

TÝDENNÍ CVIČENÍ

Dohodli se na týdenních cyklech cvičení a začali sebezpytováním, jež mělo odhalit jejich tajné obavy a touhy. Druhý týden věnovali prozkoumávání a objevování partnerova těla (viz s. 66-69), v dalších týdnech se pak spolu pravidelně mazlili, zpočátku bez pohlavního spojení, později se mu nebránili.

SVĚPOMOCNÁ TERAPIE

Dvojice si dále může vybrat pro oživení vysychající sexuální touhy jeden ze dvou typů terapie. Prvý je program obohacení sexu (s. 50), druhý pak týdenní tantrický program (s. 164). Cílem obou těchto programů je rozvinout příjemné hmatové pocity, aniž by se od počátku usilovalo o vyvrcholení; sdílená smyslnost vytváří opět mezi milenci pevné pouto a stává se základem pro obnovenou touhu.

Terapeutický program: JAK OBNOVIT TOUHU

Jestliže touha pobasne nebo odumře, dá se tomu čelit zážitky odlišné povahy. Novou perspektivu sexuality může poskytnout tantrická filozofie, podle níž se naše bytí sexem obohatí a zmohutní. Tantra, stejně jako jóga, vznikla v Indii. Bývá nazývána „vědou o extázi“ a prohlubuje a prodlužuje zvláštní intimní vztah, který při pohlavním spojení mezi mužem a ženou vzniká. Smyslem cvičení zahrnutých do následujícího třídenního programu je vědomé dosažení extatického splynutí s partnerem nebo partnerkou a tím i splynutí s celým světem. Zdá se vám to možná hodně nereálné, nezapomínejte však, že pro vaši mysl není nic nemožného.

Pokud byste chtěli studovat tantrickou filozofii v její úplnosti, museli byste své smysly podrobit rozsáhlým cvičením, aby se naučily vnímat ty nejjemnější odstíny a změny. Prováděli byste tělesné cviky pro posílení svalstva, což je nutné k tomu, aby prodlužovaný pohlavní styk nepůsobil bolest, ale potěšení, a zabývali byste se také duševními cvičeními pro rozšíření představivosti. Tak byste si vyvíjeli vnímavost k pocitům nejen vlastním, ale také toho, s kým chcete dosáhnout splynutí. Třídenní program, který vám předkládám, není tak náročný jako plný tantrický program, povede však ve vašich partnerských vztazích k sblížení a probudí novou touhu.

POHLAVNÍ ZDRŽENLIVOST Třídenní program obsahuje pravidlo přísné pohlavní zdrženlivosti: k pohlavnímu styku nebo orgasmu smí dojít až koncem třetího dne. Program byste měli provádět mimo své běžné prostředí, tam kde máte klid, soukromí a pohodlí, někde na venkově, aby i krása okolí přispívala k vašim zážitkům.

Denní pokyny čtěte, když si ležíte v náručí, ale snažte se potlačit svou dychtivost po pohlavním spojení — některá cvičení vás mohou dost vydráždit. Tantrickým ideálem je prodloužení pohlavního spojení, jež má sexuální zážitek významně obohatit, a tak má i tato zdrženlivost svůj smysl.

PRVNÍ DEN Cílem prvního dne programu je, abyste se oba uvolnili a otevřeně a bez zábrán spolu mluvili o sobě i o svém vztahu. Měli byste být k sobě zcela upřímní, ale neměli byste říkat nic, co by mohlo druhého bolet.

První den zůstanete oblečení a vyhnete se těsnějšímu tělesnému kontaktu

Můžete se držet za ruce, ale nelíbejte se a nebláďte



Fáze 1 PRVNÍ DEN

První den třídenního programu je vyhrazen vzájemnému seznámení. Nehledě na to, že spolu žijete třeba už deset let, dnes ze sebe začnete strhávat roušku soukromí, kterou jste mezi sebou zcela instinktivně a nevědomky spustili, a odvážíte se před druhým bezvýhradně odhalit.

Po lehké snídani se projděte přírodou. Vnímejte krásu krajiny, pokoj a klid, snažte se uvolnit a zapomenout na všední starosti. Během dne si povídejte a vzpomínejte, jaké to bylo, když jste se poprvé potkali. Připomeňte si krásu vaší počáteční lásky, co jste jeden k druhému cítili v prvé době svého vztahu a co jste spolu dělali.

OTEVŘENOST Když s partnerem mluvíte o sobě a o vašem vztahu, zbavte se všech zábran a mluvíte o svých citech zcela otevřeně. Nebojte se dát najevo emoci: držte se za ruce, smějte se, plačte a mluvíte zcela upřímně o svých obavách, představách, nadějích a vzteku. Mluvíte, o čem chcete, neříkejte však nic, co by partnerovi mohlo ublížit.

Když například mluvíte o bývalém partnerovi nebo milence, řekněte jasně, že to už dávno skončilo, a nemluvíte o tom s lůstostí, nebo váš partner nabude dojmu, že je sám jakási náhražka. A pokud chcete partnerovi říci, co se vám na něm nelíbí, rychle dodejte, že je to ovšem jen chybička a přednosti u něho nad vadami jasně převažují.

Nechte jeden druhého opravdu vymluvit, vyjádřit své názory, myšlenky, naděje a obavy

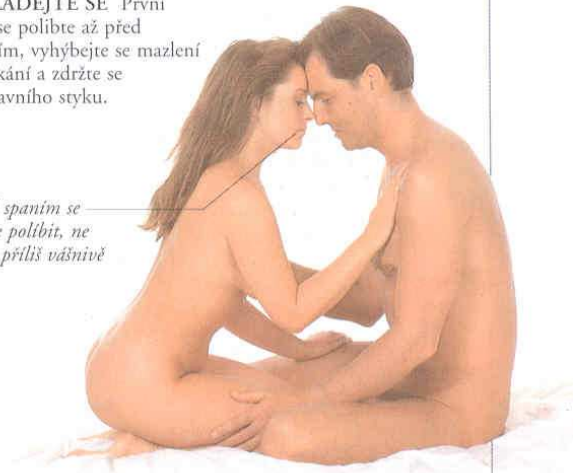
ZDRŽTE SE POHLAVNÍHO STYKU První noc si můžete spát v náručí, je-li to pro vás pohodlné, ale zdržte se hlazení, mazlení a pohlavního styku — zdrženlivost vaše pocity jen posílí.

Při společném spánku je nejpohodlnější poloha dvou lžiček

Partnerku můžete obejmout, ne však hladit a tisknout

OVLÁDEJTE SE První den se polibte až před spaním, vyhýbejte se mazlení a laskání a zdržte se pohlavního styku.

Před spaním se smíte políbit, ne však příliš vášnivě



a pozorně se poslouchajte. Projevujte si pozornost a něžnost například drobnými dárky.

OVLÁDEJTE SE Můžete se držet za ruce, nebo se na procházce do sebe zavěsit, ale více dotyků si dnes nedovolte. Zdržte se polibků, mazlení a souložení. Večer si znovu povídejte. Proberte spolu dnešní cvičení, a povězte si, jaké je to být spolu bez milování.

Na dobrou noc se můžete políbit, ale ne příliš vášnivě, a raději se neobjímejte. Můžete si spát v náručí, ale bez hlazení a bez pohlavního styku. Na milování ještě bude spousta času.



Fáze 2 DRUHÝ DEN

Pokud šlo všechno dobře, pak jste první noc programu odolali pokušení po pohlavním styku. Ve vzduchu je však sexuální napětí, a vaše touha se tou směsí intimity a zdrženlivosti jaksepatří probudila.

Ráno druhého dne po vykoupaní a lehké snídani si zajistěte nerušené soukromí, v pokoji zamkněte dveře a zavřete okna. Posadte se nazí proti sobě, tak abyste na sebe snadno dosáhli. Pomalu a něžně se předkloňte a začněte se lehce a láskyplně hladit. Hladit se můžete všude kromě prsou a genitálií.

NEMLUVTE

Při hlazení nemluvte, partnera hladte něžně, jako jemnou květinu. Možná vás tato činnost velmi vzruší, že se

až roztrhnete, rozpláčete nebo zpotíte. Pokračujte však navzdory svému vzrušení asi půl hodiny. Potom si lehněte vedle sebe naznak a společně relaxujte, až nahromaděné sexuální napětí poleví a postupně se rozplyne.

Když oba dosáhnete úplného uvolnění a sexuální napětí zanikne, vykousejte se každý zvlášť v teplé vodě. Potom se opět nazí posadte proti sobě a zopakujte si cvičení s hlazením.

V poledne snězte lehký oběd a jděte znovu na procházku. Přitom se můžete držet za ruce a mlčet, nebo si povídat o svých pocitech. Má-li jeden z vás pocit, že cvičení k ničemu nevede, spokojte se prozatím dnešními příjemnými zážitky.

OPAKUJTE HLAZENÍ Po lehké večeři cvičte opět hlazení. Tentokrát však si zkuste představit, že vaše dotyky nevnímá váš partner, ale vy.

Když například hladíte partnera po paži, myslete si, že je to vaše vlastní paže a zkuste si představit, jak byste takový dotyk vnímali. Zároveň se snažte nevnímat partnerovy skutečné dotyky.

Hladte se po celém těle, vynechte však prsa a genitálie

DRUHÝ DEN Druhý den programu je zaměřen na vzájemné hlazení a dotýkání. Tato cvičení mají zlepšit vaši schopnost vzájemné empatie (vcítění).



Účelem těchto cvičení je, abyste se vcítili do partnerových vjemů a zapomněli na vlastní. Vydržte s tímto cvičením aspoň hodinu, i když vám asi nebude připadat tak eroticky silné, jako to včerejší. Možná budete mít dokonce pocit úniku z reality, protože v představách si vlastně zaměňujete partnerovu osobu za svou, hlavní však je, že se mezi vámi posílí telepatické pouto.



Fáze 3 TŘETÍ DEN

Třetí a poslední den tohoto programu začněte koupelí a lehkou snídaní. Potom si stejně jako předešlého dne zajistěte naprosté soukromí a pokračujte v empatickém hlazení.

DOTYK GENITÁLIÍ Sedněte si nazí těsně k sobě a jeden druhého lehce a něžně hladte. Nemluvte, ale při velkém vzrušení můžete sténat, vzdychat a křičet. Tentokrát se smíte hladit po celém těle, včetně prsů, pysků, vagíny, penisu a šourku, hlazení však musí být i nadále co nejlehčí.

VCÍTĚNÍ Zkuste se vcítit do vašeho partnera jako večer předtím: představte si, že vlastní dotyky vnímáte stejně, jako by je vnímal on. Obzvláště pozorně se soustředte na dotyky prsou, ale také genitálií, protože v předchozích empatických cvičeních se nevykytovaly.

V tomto hlazení pokračujte asi hodinu a pak si před dalším cvičením pět minut odpočiňte.

PENETRACE Po pětiminutovém odpočinku si muž lehne naznak. Partnerka si na něho

obkročmo sedne a vaginu zvolna spustí na jeho ztopořený penis. (Pokud mezitím nedošlo k erekci, je nutno ji vyvolat ruční masturbací.)

Když si partnerka zasune penis do vagíny, musí muž zůstat nehybný a také ona nesmí ani přirážet, ani se jinak pohybovat. Zůstane prostě sedět, pak se nakloní a lehne si na muže, přičemž má jeho penis stále v sobě. Potom spolu oba dál nehybně ležte, dokud erekce nepomine. Nepodléhejte pokušení hýbat se nebo dosáhnout orgasmu.

Potom se umyjte a oblečte a před obědem jděte na procházku. Pohovořte si o tom, jak se vám program líbí a jak zapůsobil na vaše vzájemné city.

Během posledního odpoledne nebo večera si aspoň hodinu opakujte cvičení s hlazením a penetrací a soustředte se přitom na to, jak jsou vaše dotyky provázány vcítěním do partnerových pocitů, až vaše já splyne s partnerovým. Potom se můžete už bez zábran milovat a tak radostně a uspokojivě zakončit celý třídní program.



Tantrické
hlazení
(viz
s.168)



Tantrická
soulož
(s.170)

*Položte se pohodlně
na partnera s penisem
v sobě a dál už se
nehýbejte*

*Zcela se uvolněte,
na nic nemyslete
a oddejte se
příjemným pocitům*

TŘETÍ DEN Program třetího dne navazuje na empatická cvičení druhého dne, opakuje je a přidává k nim penetraci a další posílení vzájemného vcítování.



TANTRICKÉ HLAZENÍ



Tantrické hlazení je orientální obdobou „soustředění na počítky“, terapie Mastere a Johnsonové. Je tu však jeden zásadní rozdíl. V první polovině cvičení se setkáváme s obdobnou zásadou „dotyku pro pouhé potěšení“, druhá však postupuje k mnohem hlubší zkušenosti, zahrnující nejen tělo, ale i ducha. Pozornost se tu upírá na dvojici pocitů. Prvé jsou ty, které cítíte sami, když se dotýkáte partnera, druhé pak ty, které při vašich dotycích cítí partner, a tantrická cvičení vás naučí vnímat jeho pocity, jako by byly vaše vlastní.



Potom si sedněte k sobě blíž a hladíte se po zádech

Začněte vzájemným hlazením ramen, rukou a nohou



1 ZÁKLADNÍ HLAZENÍ

Hladte jeden druhého nejdříve krouživými pohyby, potom zdola nahoru a shora dolů; nemluvte přitom. Nedotýkejte se prsů a genitálií. Po patnácti minutách udělejte přestávku a pak zase v hlazení patnáct minut pokračujte. Později (večer) prodlužte hlazení na třicet minut a představujte si, jak vaše dotyky vnímá partner.

2 PO UKONČENÍ PRVNÍ FÁZE Ležte spolu v těsném objetí, ale bez vášně v lžicové poloze (je-li to příliš dráždivé, lehněte si proti sobě, abyste se dotýkali jen čelem, nikoli tělem).

Vychutnávejte důvěrnou blízkost, ale zdržte se pohlavního spojení





Oba sedí proti sobě, ona má své nohy přes jeho, takže genitálie jsou téměř těsně u sebe, ale nedotýkají se



3 HLazení PRSOU
Druhého dne si navzájem hladíte i prsa a genitálie. Lehkými, jemnými krouživými pohyby hladíte rovnoměrně oba prsy. Ruce se pohybují zprvu k sobě, potom opačným směrem.

4 MASÁŽ GENITÁLIÍ
Lehkými pohyby rukou nebo prstů přejíždějte pomalu po genitáliích odspodu vzhůru; postupujte po celé délce penisu a hloubce vulvy. Neopomeňte varlata, hráz, vaginu, pysky a klitoris.



Partnerových genitálií se dotýkáte jen zlehka, hlazení nemá vyvolat orgasmus

5 TANTRICKÉ SEBEOVLÁDÁNÍ
Po hodinovém hlazení genitálií udělejte pětiminutovou přestávku. Potom ležte nehnutě s partnerkou nahoře a s penisem v její vagině, dokud erekce nepomine.

Ležte klidně a vnímejte dech a tlukot srdce partnera



TANTRICKÉ POHLAVNÍ SPOJENÍ



Tantrické pohlavní spojení má prodloužit sexuální vzrušení. Po hlazení popsaném výše následuje velmi pomalá soulož. Penis unikne do vagíny jen na několik centimetrů, zůstane v ní celou minutu, povytáhne se a opře na další minutu o klitoris, pak se opět zasune. Při dalších minutách odpočinku se penis zprvu zcela vysouvá z vulvy, později zůstává zasunut v jejím ústí.

POLOHA NA BOKU

Prodlužovaná soulož je snazší, leží-li partneri na boku tváří k sobě. Žena má jednu nohu mezi partnerovými nohama, druhou přes jeho bok.

Jeden ležte zčásti na zádech, druhý — zčásti na břiše



Spodní ruku vsuňte pod partnerku a přitáhněte si ji

MISIONÁŘSKÁ

POLOHA Tato všestranně použitelná pozice prodlužovanou soulož ulehčí. Má tu výhodu, že muž se může naklonit na stranu a volnou rukou uchopit a stisknout varlata, aby oddálil orgasmus.



ODDÁLENÍ ORGASMU

Pro muže je často snadnější sáhnout si mezi nohy a tak uchopit varlata, než na ně dosáhnout zezadu.

Zvedněte boky a zároveň stiskněte hýždě

Když se blíží orgasmus, zabraňte mu pevným, ale nenásilným stažením varlat dolů

Opřete se o jednu ruku a druhou uchopte varlata



Přitáhněte nohy a pokrčte kolena, abyste mohla snadněji zvednout hýždě nad lůžko

Opřete se o ruku a přitiskněte se k ní tělem



JAK KROUŽÍ BOKY ŽENA Tato technika, podobně jako další dvě, spustí orgasmus, jsou-li k němu oba partneři připraveni. Žena leží naznak, svírá hýždě a při dorážení krouží boky; při pohybech dolů napíná vaginální svaly.

JAK KROUŽÍ BOKY MUŽ

Technika stejná jako u ženy, ovšem naznak tentokrát leží muž; když napíná hýždě svaly, zvedá boky a zlehka jimi při pohybech vzhůru krouží. Žena přitom zakouší velmi vzrušující pocity spirálovitého pohybu.

Pomalé, plynulé pohyby při tantrickém spojení umožňují ženě, aby zplna a bez rozptylování vychutnala vlastní pocity



Siáhněte svaly konečníku, aby váš partner intenzivně pocítil vaše orgasmické kontrakce



POLOHA ZEZADU Poloha zezadu poskytuje muži lepší možnost dosáhnout prsty na klitoris a stimulovat tak ženu až k orgasmu. Protože muž je přitisknut k jejím análním svalům, pocítí její stahy při orgasmu obzvlášť silně.

JAK SE VYROVNAT S ODMÍTNUTÍM

*„Kdo se chce vyrovnat s odmítnutím,
musí především znovu získat důvěru
ve vlastní sexualitu.“*

S ODMÍTNUTÍM se člověk vždycky těžko vyrovnává, ať už se s ním setká v průběhu milostného vztahu, nebo při jeho rozpadu. Odmítnutý partner má často pocit nedostatečnosti a méněcennosti. Tyto pocity mu mohou později bránit v navázání nových vztahů.

K sexuálnímu odmítnutí během vztahu může dojít prostě pro sexuální nesoulad partnerů, nebo z jiných důvodů, jež se sexem přímo nesouvisejí. Někdo může partnera odmítat například proto, aby ho potrestal za skutečné či domnělé provinění, jinému se partner zprotiví do té míry, že na sexuální styk s ním nemá ani pomyšlení.

Ať už je příčina jakákoliv, sexuální odmítnutí se těžko snáší, existují však postupy, s jejichž pomocí se s ním snáze vyrovnáte a opět získáte ztracenou sexuální sebedůvěru.

ROZBOR PŘÍPADU *Diana*

Dianin manžel Monty, za něhož byla vdaná deset let, ji opustil pro jinou ženu. Během manželství často kritizoval její sexuální chování, a když ke mně přišla na radu, měla tak málo sexuální sebedůvěry, že nedokázala navázat nové vztahy.



Jméno: DIANA

Věk: 37

Stav: ROZVEDENÁ

Povolání: CHEMIČKA

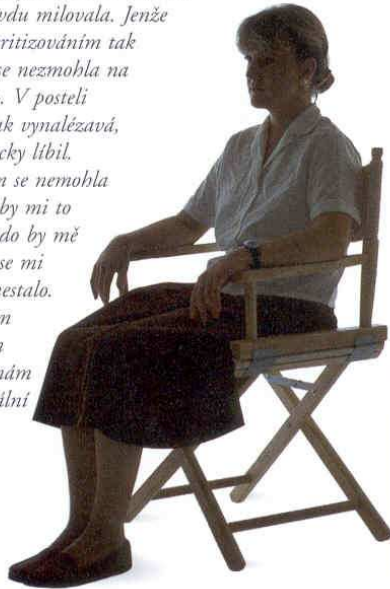
Diana byla perfekcionistka, vzorná v domácnosti i v povolání; děti neměla, odchod Montyho ji velmi ranil, a třebaže toužila po novém vztahu, bála se podruhé dát v sázku své city.

„Když uvažuji, že bych začala chodit s někým novým, mám z toho pokaždé hrůzu,“ přiznala se. „Pořád sama sebe přesvědčuji, že to nemůže být pravda, ale asi jsem v posteli opravdu nemožná. Monty mi pořád říkal, že jsem hrozná. Jak si mám troufnout vyzkoušet, jaké by to bylo s jiným, když by to třeba dopadlo stejně?“

„Dala jsem Montymu všechno, dělala jsem mu pomyslení, ale jemu to nestačilo. A přitom ho stále ještě mám ráda. Pořád ještě mě přitahuje. Nedovedu si představit, že bych šla do postele s někým jiným.“

„Monty mi často vyčítal, že jsem v posteli pasivní, a s ním jsem skutečně pasivní byla. Ale často jsem si v duchu představovala, co všechno bych dělala s mužem, kterého bych opravdu milovala. Jenže Monty mě svým kritizováním tak zastránil, že jsem se nezmohla na žádnou iniciativu. V posteli asi nejsem kdovíjak vynalézavá, ale sex se mi vždycky líbil.

A kromě toho jsem se nemohla zbavit dojmu, že by mi to šlo lépe s jiným, kdo by mě dovedl ocenit. To se mi zatím s žádným nestalo. Jak si mám po tom všem začít s jiným mužem? A co si mám počít se svou sexuální touhou?“



ODBORNÝ NÁLEZ

Diana měla dva problémy: pocit odmítnutí a sexuální nedostatečnosti, a pak perfekcionismus. Perfekcionisté si staví nedosažitelné cíle, a tak je nutné čekat neúspěch. Je tedy třeba podívat se na perfekcionistův dosavadní život a zjistit, odkud se vzalo jeho nutkání k dokonalosti. Zpravidla se ukáže, že na počátku byla snaha vyhovět nárokům rodičů, pro něž nikdy nic nebylo dost dobré.

CHOVÁNÍ PODLE NAVYKLÉHO MODELU

I po odchodu z domova si zachováváme snahu zavděčit se, nikoli už rodičům, ale učitelům, partnerovi, šéfovi. Někdy máme to štěstí, že se nám dostane odměny a někdo naší snahu ocení. Pak se můžeme zbavit napětí a pochopit, že snaha o dokonalost není tak životně nutná. Častěji však si vybereme partnera, který naší nejistotu živí a zneužívá; možná to uděláme proto, že nám připomíná toho strašného otce, kterému jsme se tolik chtěli zavděčit.

RADY PSYCHOTERAPEUTA A ASERTIVITA

Smyslem mých rad bylo, aby si Diana uvědomila souvislost mezi jejími dnešními postoji a zážitky z dětství. Asertivita by jí pak měla pomoci, aby bez pocitu provinění dělala to, co jí těší, a přestala se slepě řídit navyklými modely chování.

POZNÁNÍ VLASTNÍ SEXUALITY

Bylo třeba, aby Diana po stránce sexuální poznala sama sebe. Nikdy ani jako dítě nemasturbovala a orgasmus zažila jen při souloži. Z toho vyplynul závěr, že jen na základě solidní znalosti vlastních sexuálních reakcí a zájmů získá větší sebedůvěru, takže do příštího poměru bude moci sama vnést větší sexuální vklad.

SEXUÁLNÍ SEBEUSPOKOJENÍ

Navíc pak jí praktiky sebeuspokojení mohou ukázat, že velmi hodnotných sexuálních aktivit je možno dosáhnout i bez partnera. Masturbace má ovšem jiné emocionální dimenze než soulož, může však sama o sobě být vysoce vzrušujícím a uspokojivým zážitkem.

Terapeutický program k SEBEUSPOKOJENÍ ŽENY

Ženy jsou vychovávány k tomu, aby pečovaly o jiné. Učí se být oporou jako matky, sekretářky a ošetřovatelky. Žena, od které se očekává tolik péče, snadno zapomene, že by si měla umět najít čas také sama pro sebe. Proto zde nabízíme program pro ženy, s jehož pomocí se třeba do vašeho života vrátí umění něco si dopřát. (Podobný program pro muže najdete na stránkách 176-177.)

Fáze 1 CVIČENÍ „HADROVÁ PANENKA“

Připravte si teplé, izolované a útulné prostředí. Vyhradte si aspoň hodinu. Dopřejte si teplou lázeň s luxusním toaletním mýdlem a vonavými oleji. (Chcete-li při závěrečné fázi programu použít masážního oleje, dejte lahvičku do lázně, aby se olej ohřál.) Potom se osušte teplou měkkou osuškou a pro uvolnění si zkuste cvičení „hadrová panenka“.

HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ „Hadrová panenka“ se cvičí tak, že si sednete vzpřímeně do pohodlného křesla. Dýchejte zhluboka a když se rytmus dechu ustálí, uvolněte tělo tak, až se postupně začne hroutit, takže na konci budete vypadat jako hadrová panenka.

ZBAVTE SE NAPĚTÍ Když tak sedíte zcela ochabně v křesle, hledejte na svém těle místa, která jsou dosud napjatá. Vědomě je napněte a potom uvolněte, až se zbavíte posledních

ZVEDÁNÍ PÁNVE Při tomto cvičení ucítíte, jak se vám energie rozlévá do stehna a do pánve. Zmírňuje také bolesti zad.

zbytků svalového napětí. Nyní máte pocit, jako byste opravdu byla z poddajné látky. Takto uvolněně sedte aspoň pět minut a potom zvolna zvedněte trup a hlavu. Napřimování postupuje od pasu, hlava se vzpřímí jako poslední.

Fáze 2 ZVEDÁNÍ PÁNVE

Zvedání pánve je bioenergetické cvičení, při němž pocítíte, jak energie proudí stehny a pánví. Přinese též úlevu unaveným zádům. Lehněte si naznak a přitáhněte kolena tak, aby chodidla spočívala celou plochou na zemi. Potom položte ruce podél boků dlaněmi na zem. Zvedněte břicho a záda vykleňte tak, aby hýždě byly nad podlahou. Váhu těla nesou pouze ramena a chodidla a opíráte se



Přenesete váhu těla téměř beze zbytku na nohy a na ramena

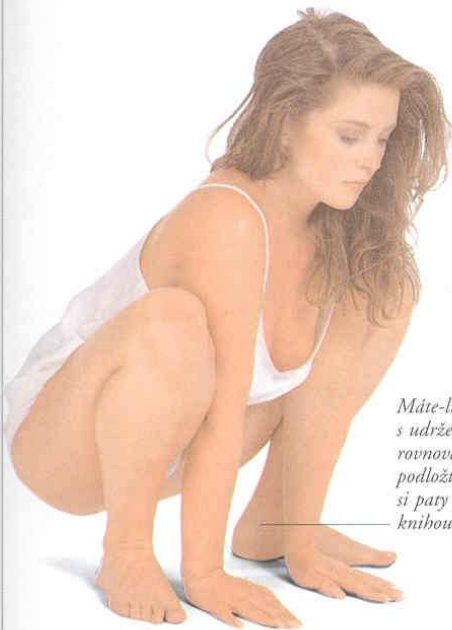
vlastně o ramena. V této pozici vydrzte několik minut, potom tělo zvolna spusťte na podlahu. Zůstaňte několik minut uvolněně ležet a pak přejděte k cvičení v podřepu.

Fáze 3 CVIČENÍ V PODŘEPU

Udělejte dřep, ruce dejte mezi nohy a chodidla mějte celou plochou na podlaze. Udržet při tom rovnováhu není snadné, brzy však získáte cvik.

UVOLNĚNÍ GENITÁLIÍ Toto cvičení má za cíl otevření a uvolnění genitálií. Zhluboka dýchejte a přitom si představujte, že dýchání vychází z vašich genitálií. Udržte tuto pozici po dobu tří minut, potom si lehněte na lůžko a chvíli relaxujte a dále proveďte masáž těla a genitálií.

PODŘEP Toto cvičení je po krátkém náviku poměrně snadné a má za cíl otevření a uvolnění genitálií.



Máte-li potíže s udržením rovnováhy, podložte si paty knihou

Fáze 4 MASÁŽ VLASTNÍHO TĚLA

Na začátku masáže vlastního těla (chcete-li, aby vaše ruce byly obzvláště kluzké a smyslné, potřete si je teplým masážním olejem) ulehňte naznak a hladěte si ruce, ramena a stehna. Potom přejíždějte rukama a prsty po eroticky citlivějších místech, jako jsou prsy, a až nakonec se věnujte genitáliím, prstem ohledávejte vaginu a stimulujte klitoris.



Autostimulace (viz s. 180)

DALŠÍ SEANCE Snažte se pravidelně si dopřát seance pro vlastní potěšení. V těchto hodinách soukromí uniknete každodennímu shonu a můžete dělat, co chcete, jen když vám to přinese potěšení. Jedna moje známá si například lehala nahá na ovčí kožich před plápolajícím krbem, poslouchala ze sluchátek náladovou hudbu a četla si vzrušující román.

ŽENSKÁ MASTURBACE

Pro mnoho žen je masturbace pravidelnou a příjemnou součástí sexuálního života, v jiných však vyvolává pocit viny, protože se setkaly s názorem, ovšem nesprávným, že masturbace je nezdravá a hříšná.

- Masturbace a nutkání k ní je dnes považováno jak u mužů, tak u žen za něco zcela přirozeného. Nemá tedy pravdu starý, leč úporný mýtus, že ženská masturbace vede k nevázanému chťiči nebo k nymfomanii.
- Tato pověra možná vznikla proto, že žena se silnějším pohlavním pudem má zpravidla větší sklon jak k masturbaci, tak k jiným sexuálním aktivitám, a tak se v méně osvětlených dobách stávala terčem různých sexuálně zabarvených narázek a pomluv.
- Ženy, jež pravidelně masturbují, využívají většinou svých poznatků z masturbace k lepšímu milostnému životu. Víte-li, že jste schopna orgasmu, nedáte se tak snadno ošidit někým, kdo je nevalný milenec, a je-li váš milenec nezkušený, můžete mu poradit, co vás nejvíce vzruší.
- A protože víte, co vzruší vás, dokážete intuitivně uhodnout, co asi udělá dobře druhému, i když tu mezi pohlavími jsou jisté odlišnosti.

Terapeutický program k SEBEUSPOKOJENÍ MUŽE

Podstatné je, abyste se naučil věnovat čas výhradně vlastnímu potěšení. Lidem vychovaným v představě, že především je třeba vždycky myslet na druhé, může takové „přeskolení“ zpočátku činit potíže, ale stojí to za námahu, protože tato činnost je sama příjemná a umožní vám plně sexuální vyžití, ať už máte partnerku či nikoliv. (Popis obdobného programu pro ženy je uveden na stranách 174-175.)

Fáze 1 UVOLNĚNÍ

Připravte si teplé, izolované a útulné prostředí. Vyhradte si aspoň hodinu. Dopřejte si teplou lázeň, při mydlení a mytí nespěchejte. Chcete-li při závěrečné fázi programu použít masážního oleje, dejte lahvičku do lázně, aby se olej ohřál.

NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ Po koupeli si udělejte pohodlí na zemi na osušce v teplé, nerušené místnosti a proveďte cvičení popsané na straně 39.

Fáze 2 UZEMNĚNÍ

Uzemnění je bioenergetické cvičení, jež vám poskytne pocit spojení se zemí a umožní vám vnímat energii, která proudí zemí i vámi. Ucítíte energii ve vlastním těle, zejména v horní části nohou a v pánvi.

OVLÁDÁNÍ DECHU Postavte se tak, abyste měl chodidla asi 20 cm od sebe, kolena poněkud pokrčená, pěsti vtlačené do zad přímo nad pasem. Při vdechu hlava spadne dozadu a nohy se zároveň vtlačí do země.

Vydržte v této pozici co nejdéle, a přitom pravidelně, ale lehce dýchejte. Až už to nebudete moci vydržet, napřimte se při výdechu.

Když opět stojíte zpříma, krátce si odpočínáte a potom nechte trup přepadnout dopředu,

až se rukama téměř dotknete země. Přitom stůjte stále i na patách. Po několika minutách se narovnejte a odpočínáte si.

Po několika seancích věnovaných uzemnění byste měli pocítit v horní části nohou brnění. Když zaznamenáte tento pocit, je to znamením, že cvičení účinkuje a energie začala proudit.

MUŽSKÁ MASTURBACE

Není pravda, jak se tvrdilo před sto lety, že masturbace vás připraví o zrak i sluch, že vás nakazí chřipkou a přivede vás k šílenství a rychlému konci. Také představa, že ztráta každé lžičky vašeho semene se rovná ztrátě půllitru krve, je zcela neopodstatněná. Masturbace je přirozený a neškodný výraz sexuality.

- Obavy z masturbace, s nimiž se terapeuti nejčastěji setkávají, zní: „Pokud budu masturbovat, nezůstanu pak v zajetí takových sexuálních reakcí, které při souloží nebudou fungovat?“ Pravda je, že občas někdo skutečně zůstane takovým zajatcem, protože si netroufne prozradit partnerce, že masturbuje, a tak nepřekoná citové zábrany, aby se uvolnil a dosáhl vyvrcholení.

- A jak je to s nutkavým návykem na masturbaci, kterým se někdy také straší? Tímto návykem jsou postiženi jen lidé vážně nemocní, trpící určitou duševní poruchou, jež se projevuje neustálým neskrývaným sebeukájením. Masturbace je tedy symptomem jejich choroby, nikoli její příčinou.

Fáze 3 KROUŽENÍ PÁVNÍ

Při tomto bioenergetickém cvičení pocítíte energii v genitáliích. Vstoje kroužete boky jako s obručí. Pohybujte boky nejdříve doprava, potom doleva a nakonec do osmičky. Při celém cvičení dýchejte rovnoměrně.

Po cvičení si chvilku odpočíte na lůžku, potom si namasírujte tělo a genitálie.

UZEMNĚNÍ

Bioenergetické cvičení, jež vám umožní vnímat energii proudící zemí a vaším tělem.

Hlavu nechte přepadnout dozadu, dýchejte lehce a paty tlačte do země

Chodidla mějte 20 cm od sebe, kolena mírně pokrčená, a pěsti tiskněte do zad nad pasem

Když po několika seancích ucítíte brnění ve stehnech, znamená to, že cvičení je účinné



Fáze 4 MASÁŽ VLASTNÍHO TĚLA



Autostimulace může (viz s.178)

Před masáží vlastního těla, k níž pro větší smyslný požitek můžete použít ohřátého masážního oleje, si lehněte naznak a rukama a prsty si přejíždějte po rukou, ramenou a po stehnech a také po erogenních zónách, jako jsou bradavky. Potom se zaměřte na genitálie. Při dalších seancích se věnujte čemukoliv, co vám působí potěšení: autostimulaci, čtení, televizi, prostě čemukoliv.

KROUŽENÍ BOKY Při tomto bioenergetickém cvičení ucítíte proudění energie v genitáliích.

Provádějte krouživý pohyb boky nejdříve doprava, potom doleva a nakonec do osmičky. Při pohybu boků ohýbejte kolena a kotníky, chodidla však mějte pevně na zemi



AUTOSTIMULACE MUŽE



Poznatky o vlastním těle a jeho sexuálních reakcích, které získáte autostimulací, se mohou pro vás stát východiskem dobrého sexuálního vztahu s partnerkou. Ba co víc, mohou se stát pevným sexuálním základem pro vaše celkové sebevědomí. Můžete tak ve vlastních očích získat na ceně.

POHODLÍ A SOUKROMÍ

Zajistěte si dokonalé soukromí v útulné ložnici. Lehněte si na postel a udělejte si pohodlí.

Před začátkem cvičení se uvolněte, aby se mysl zbavila všeho vedlejšího



Sulčkněte se donaha a lehněte si co nejpohodlněji

LEHKÉ DOTEKY

Zpočátku přejíždějte rukou a prsty lehce po těle, po ramenou a po stehnech, nikoli však po genitáliích.

Aby vaše ruce byly kluzké a smyslné, použijte masážního oleje



EROGENNÍ ZÓNY

Stimulujte nejcitlivější místa včetně oblasti kolem genitálií. Vyvolejte si jakékoli sexuální představy, abyste dosáhl vzrušení.

Experimentujte s rozličnými druhy doteků a blázení

Vybavte si v mysli scénáře, jež vás vzrušují



STIMULACE GENITÁLIÍ Začněte masturbovat buď rukou nebo rytmickými nárazy penisu o postel.

Pokud masturbujete tvář dolů, podložte si hlavu polštářem



POHYBY PÁNVÍ Při masturbaci rukou nebo třením o postel si hladte varlata a perineum a pohybujte pánví.

Chcete-li dosáhnout silnějších pocitů, při navážení na postel si držte penis



Pro intenzivnější prožitek tiskněte nohy rytmicky k sobě

ODHOĎTE ZÁBRANY

Pánví rytmicky vyražejte nahoru a dolů i do stran. Když vaše pocity nabudou na intenzitě, nebojte se těžce oddechovat, sténat nebo křičet, pokud se vám bude chtít.

Nechte ruku spočinout na ochablém údu. Nespěchejte s omytím

I když normálně své pocity nedáváte blasiť najevo, při orgasmu křičte z plných sil



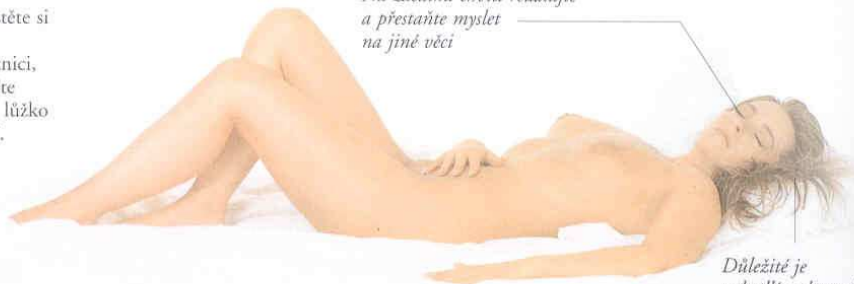
AUTOSTIMULACE ŽENY



Poznatky vlastního těla a jeho sexuálních reakcí, získané autostimulací, se mohou pro vás stát východiskem k dobrému sexuálnímu vztahu s partnerem. Mimoto se mohou stát pevným sexuálním základem pro vaše celkové sebevědomí a tak přispět k pocitu pohody.

POHODLÍ A SOUKROMÍ Zajistěte si hodinu naprostého soukromí v teplé ložnici, a je-li třeba, zamkněte dveře. Lehněte si na lůžko a udělejte si pohodlí.

Na začátku chvíli relaxujte a přestaňte myslet na jiné věci



Důležité je pohodlí a dostatek místa

LEHKÉ HLAZENÍ Zpočátku přejíždějte lehce rukama a prsty po ramenou, po pažích, po těle a po stehnech, nedotýkejte se však genitálií.

Aby ruce byly patřičně kluzké a dotyky byly smyslnější, použijte masážní olej



EROGENNÍ ZÓNY Stimulujte nejcitlivější místa na těle, včetně prsů a bradavek, nikoli však genitálie. Oddejte se sexuálním představám, abyste se vzrušila.

Experimentujte s různými typy doteků, hlazení a laskání

Ke vzrušení mohou přispět i vaše představy



STIMULACE GENITÁLIÍ

Nechte prsty klouzat po vagíně i dovnitř, při stimulaci klitorisu střídajte dotyky a tlaky, obměňujte rytmus.

Na stimulující dotyky reagujte svíjením a prohýbáním těla

Přitisknete-li stehna k sobě, vytvoří se v oblasti genitálií příjemný tlak

POHYB PÁNVE Jestliže vaše vzrušení vzroste, nebojte se zvedat pánev a houpat s ní, hlasitě vzdychat, sténat a křičet.

Jednou rukou stimulujte genitálie, druhou si hladíte prsy

Přitáhněte nohy a dorážejte s nimi proti ruce

PRODLUŽTE SI POŽITEK Svými pohyby prodlužte požitek co nejdéle, nechte se unést jeho intenzitou.

Nestarejte se o to, že je z vagíny slyšet divné zvuky, když ji stimulujete prstem

Nechte se bez zábran unést vzrušením: děláte to jen pro vlastní potěšení

Přitážením nohou zvýšíte napětí v oblasti genitálií

JAK POUŽÍVAT EROTICKÉ POMŮCKY

„Když jeden muž viděl, jak jeho partnerka k dosažení orgasmu užívá vibrátoru, zaujalo ho to natolik, že se naučil ji ho sám aplikovat přímo při souloži, takže dosahovala vyvrcholení zároveň s ním.“

NAŠE VÝCHOVA nám brání vidět ve vibrátorech přirozený doplněk pohlavního aktu, zejména proto, že jde o předměty zjevně umělé. Přitom jejich citlivé použití poskytuje ženám více stimulace než penis nebo prsty, a tak může přivodit orgasmus, jehož jinak nedosáhnou.

Vibrátory mohou být zvláště užitečné ženám, které trpí tak zvaným „automatickým vypnutím“: podvědomé obavy při souloži odvádějí jejich mysl k negativním představám a vyvrcholení se nedostaví. Takové ženy se třeba pohlavně velmi vzruší a dosáhnou tzv. „vyrovnávací úrovně“, z níž by se mohly vznést až k vyvrcholení, kdyby se dokázaly uvolnit. Podvědomé obavy je však sráží zpět.

Aby žena překonala tyto obavy a bez zábran dospěla k orgasmu, k tomu stačí často více stimulace, a tu poskytuje právě vibrátor.

ROZBOR PŘÍPADU *Pauline*

Vztah Pauline a jejího manžela byl skvělý a oběma působila soulož potěšením. Pauline však jen zřídka dosáhla vyvrcholení a tak orgasmus předstírala, aby její partner Laurie nebyl zklamaný a neměl pocit, že jako milenec selhává. Tato strategie předstíraného orgasmu sice podporovala Laurieho sebedůvěru a představu, že je dobrý milenec, Paulině však časem skutečný orgasmus stále více začínal chybět.



Jméno: PAULINE

Věk: 28

Stav: V DANÁ

Povolání: FYZIKÁLNÍ TERAPEUTKA

Pauline, žena pracovníka sociální péče Laurieho, měla na sobě odvážnou blůzku s hlubokým výstřihem a chovala se velmi živě. S manželem žili tři roky, děti neměli a o sexuálních věcech spolu vždycky mluvili zcela otevřeně.

„S Laurie se často milujeme,“ řekla mi. „Cítím se s ním plně sexu. Ale vyvrcholení jsem s ním dosáhla všehovšudy snad dvakrát, a to ještě byl orgasmus jen málo výrazný. Laurie kupuje sexuální příručky a spolu si je čteme. Naučila jsem se z nich masturbovat a některé lechtivé příběhy mě velmi vzruší. Jenže masturbování je sice příjemné, ale já při něm k vyvrcholení nedojdu.“

„Laurie byl chápavý a snažil se mi pomoci. Co se známe, neměl jiné ženy, naopak přivedl mi ženu, která mě přitahovala, a jejího muže vzal na skleničku, abychom mohly jít spolu do postele. Bylo to krásné. Později jsme se milovaly ještě několikrát. Ale stejně jsem orgasmu nedosáhla.“

„S Laurie jsme samá něžnost a mazlení. Když spolu ležíme, někdy už jsem blízko orgasmu. Ale když si to uvědomím, jako by se ve mně něco vypnulo. Těžko se uvolním, protože Laurie mě stále pozoruje. A to mě zastaví. Bojím se, že Laurieho bude třeba moje neschopnost orgasmu tak mrzet, že se nakonec rozejdeme. Mám ho moc ráda a nechci, aby k tomu došlo.“

„Musím se přiznat, že někdy Lauriemu orgasmus sehraju. Ne moc často. Jednou za čtyři nebo pět večerů, co jsme spolu. Nechci, aby si začal myslet, že v posteli za moc nestojí. On si zakládá na tom, jaký je milenec. A když sám dojde k vyvrcholení, i já se většinou cítím spokojená. Z orgasmu má tak zřejmé potěšení a ke mně se potom chová tak něžně, že i já cítím radost a spokojenost kvůli němu, i když vlastně orgasmus nemám. Ale v poslední době už mi to nestačí.“

ODBORNÝ NÁLEZ

Problémy, které Pauline popsala, jsou běžné u mnoha lidí a brání jim prožívat sex radostně. Její pocit, že ji Laurie stále pozoruje, vedl k obavě, že nesplní to, co se od ní očekává. Když se soustředíte na podání výkonu, nemůže se váš mozek soustředit na intenzivnější pocity. Bylo potřeba, aby se Pauline odnaučila myslet jen na Laurieho, a soustředila se na sebe.

PŘEDSTÍRÁNÍ ORGASMU

Někdy může být vhodné orgasmus předstírat z důvodů, jež uváděla Pauline. Pokud se to však stane zvykem, pak nejenže vám taková přetvářka zabráni zjistit, jak byste mohla při souloži k vyvrcholení dospět, ale navíc naučí vašeho partnera takovým metodám, které vás k orgasmu nepřivedou.

Pokud on si totiž myslí, že vám určitý způsob milování vyhovuje, bude se ho přirozeně i nadále držet a tím celý problém jen zhorší. Jen najdete-li odvahu říci, že všechno není úplně v pořádku, a požádat ho o trpělivost a odlišný způsob stimulace, bude to cesta k větší důvěře a ovšem také k orgasmu. A tady pomáhá vibrátor. Někdy k orgasmu postačí jen o něco více stimulace. Vibrátor pak zastane, na co penis a prsty nestačí. Ne vždycky je však snadné o tomto tématu s partnerem promluvit a přemluvit ho, aby použití vibrátoru zahrnul do vašeho milování.

POUŽITÍ VIBRÁTORU

Doporučila jsem Paulině provádět autostimulační program (s.174) po dobu čtyř týdnů a ke konci tohoto období zařadit použití vibrátoru. Také jsem jí poradila, aby zkusila cvičení v asertivitě, aby si troufla požádat Laurieho, zda by mohli při milování používat i vibrátoru (s.184). Použití vibrátoru, jakož i soustředění na některé zvláště vzrušující představy (viz s.112 o sexuální fantazii) pomohlo Paulině překonat obavy ze sexuálního selhání a dosáhnout orgasmu.

Terapeutický program: POUŽÍVÁNÍ EROTICKÝCH POMŮCEK

Na otázku „Proč bych užíval erotických pomůček?“ zní odpověď „A proč ne?“ Je s nimi legrace a se sexem by pokud možno měla být legrace. Sex přece nemusí být pokaždé slavnostní, vysoce romantický, nebo oduševnělý. Někdy může být krásné jen tak si hrát. A erotické pomůcky mají tu výhodu, že jich člověk může používat o samotě a tak si sám připravit příjemné chvíle, nebo je vyzkoušet na vynalézavém a hravém partnerovi.

Erotické pomůcky jsou prastarý vynález; existují už 2500 let. Umělých penisů používali už staří Egypťané a na řecké váze z 5. století př.n.l. vidíme ženu, která si zasouvá obrovský umělý penis do úst, zatímco druhý jí proniká do vagíny. Římané vyráběli svíce ve tvaru penisu a starověké čínské záznamy se zmiňují o zvyku podvazovat kořen penisu hedvábím pro udržení erekce (raná verze kroužku na penis).

Čínský „ježek“ byl kroužek z jemných prvků, připevněných na stříbrný prstenec, který se navlékal na penis. Jeho lechtání přivedlo šťastnou ženu až k orgasmu. I na vibrátor se přišlo možná už v 19. století, když si dělnice v textilkách všimly, jaká nečekaná odměna je čeká, jestliže se opřou o vibrující páku stroje. Erotickou pomůckou budoucnosti je sexuální robot. Bude naprogramován tak, aby si poradil se všemi sexuálními problémy — stačí se na něj napojit a stroj zařídí vše ostatní. (Vzpomínáte si na Woodyho Allena a jeho 'Orgasmatron' ve filmu *Spát?*)

Fáze 1 ZJISTIT, CO JE NA TRHU

Prohlédnete-li si kterýkoli katalog erotických pomůček (k dostání v obchodech s erotickým zbožím nebo poštou podle reklam v erotických časopisech), najdete ve velkém výběru umělé penisy, vibrátory, kroužky na penis, hrací kuličky, aromatizované masážní oleje, nafukovací panny a jiné masturbační pomůcky pro muže a také některé neškodné pomůcky pro sexuální hry (hedvábné opratě, masky, pouta apod.) Toto zboží je poměrně levné a za

obnos, který na ně vydáte, vám poskytne mnoho hodin příjemné zábavy.

UMĚLÉ PENISY A VIBRÁTORY Umělé penisy se vyrábějí v nejrůznějších velikostech a tvarech, včetně dvouhlavých pro lesbické páry. Moderní verzi umělého penisu je vibrátor, bezpochyby nejúspěšnější ze všech dosud vynalezených erotických pomůček.

Některé vibrátory prostě vibrují, jiné mění rychlost vibrací od pomalé až po nadzvukovou. Jsou vibrátory gumové, které se kroutí a vlní, a dvojité pro vaginu i konečník se zvláštním nástavcem pro klitoris, které se zároveň vlní i vibrují.

Existují malé, tenké anální vibrátory se zvláštním zajištěním na horním konci, jež brání tomu, aby v nevhodnější okamžik nezmizely. K máni jsou i malé vibrátory tvaru cigarety určené výhradně pro intenzivní stimulaci klitorisu, a růžové vibrující kuličky, které si můžete vsunout do vagíny a zapnout třeba při psaní vašeho mistrovského díla.

KROUŽKY A KULIČKY Kroužky se nasazují na kořen penisu a zadrží co nejdéle odtok krve, aby penis neochabl. Erotické kuličky jsou vyrobeny z těžšího materiálu a zasouvají se do vagíny, kde se koulejí a tak vyvolávají erotické pocity. Užívalo se jich již ve starém Japonsku: při houpání v síti si Japonky rády dopřávaly vzrušení, jež kuličky poskytovaly.

OLEJE, PANNY, POUTA Pro zpříjemnění orálního sexu se vyrábějí speciální masážní oleje s ovocnou příchutí a pro muže, kteří si chtějí představit milování s partnerkou, i když žádná není na dosah, jsou tu nafukovací panny. Některé lze naplnit horkou vodou, a pak

existují zcela malé vagíny a stydké pysky, které údajně „dají vždy a všude“, neboť se mohou nosit v kapse a jsou tak stále k dispozici. Pouta a podobné výrobky není třeba zevrubně popisovat.

Erotických pomůcek je dnes na trhu velké množství, uděláte však asi nejlépe, když si vyberete vibrátor.

Fáze 2 VÝBĚR VIBRÁTORU

Jsou dva typy vibrátorů: jedny jsou napájeny baterií, druhé ze sítě. Nejpohodlnější jsou doutníkovité bateriové vibrátory s měnitelnou rychlostí vibrací. Pro dosažení uspokojivé stimulace nepotřebujete příliš mnoho nastavitelných hlavice, zato potřebujete správnou rychlost vibrací.

NAPÁJENÍ VIBRÁTORU Anglické výzkumy ukázaly, že optimální frekvencí pro dosažení orgasmu je 80Hz (cyklů za vteřinu). Některé ženy potřebují tak intenzivní stimulaci, jaké se rukou prakticky nedá dosáhnout, a uvedené vyšší frekvence se nejlépe dosáhne s drahými japonskými síťovými vibrátory.

Používáte-li bateriového vibrátoru, vyplatí se koupit alkalické baterie s dlouhou životností. Jsou sice dražší než obyčejné, zato mají větší kapacitu a déle vydrží. Baterie vibrátoru se neuvěřitelně rychle vybíjejí a tak se někdy žena domnívá, že ztratila schopnost orgasmu s vibrátorem, a zatím jsou vybité baterie, takže vibrátor nedosahuje správné frekvence.

Fáze 3 POUŽITÍ VIBRÁTORU

Vibrátor je užitečný zejména tehdy, má-li vyvrcholení dosáhnout žena, která by jinak k orgasmu vůbec nedospěla. S jeho pomocí si však žena může dopřát velmi příjemné pocity v oblasti klitorisu, aniž by se musela spoléhat na muže. Máte-li partnera, pak není problém při masturbaci a milování použít i vibrátoru a vsunout jej mezi těla při souloží tak, aby se opíral o tu nejcitlivější partii.



Vzájemná masturbace (viz s.88)

Málokdo si plně uvědomuje, ba málokdo tuší, že vibrace jsou příjemné i pro muže. Existují kroužkové vibrátory, které se přetáhnou přes penis až ke kořeni a mohou tak vyvolat orgasmus i u muže.

VIBRÁTORY A MILOSTNÉ HRY Při milování zkuste v okamžiku něžné pohody vyzkoušet ohřátý vibrátor na svých tělech. Střídavě s ním jeden druhému přejíždějte ramena, krk, hrudník a prsa, obě strany těla, břicho a zadek. Pohláďte s ním vnitřní stranu stehů, kde má většina lidí citlivé erogenní zóny. Prozkoumejte a vysondejte s ním vagínu a přitiskněte ho lehce k záhybům šourku a ke kořeni penisu.

INTENZIVNÍ POCITY Při stimulaci vibrátorem zažívá žena nejjintenzivnější pocity na klitorisu, muž na uzdičce údu. Dalším vhodným místem stimulace je u mužů i žen okraj konečníku a mnoha mužům poskytne vrcholné potěšení stimulace prostaty zevnitř konečníku.

VIBRÁTORY

K nejpůvodnějším erotickým pomůckám patří vibrátory. Mohou jich používat muži i ženy, a to společně i jednotlivě.



POHLAVNÍ ORGÁNY MUŽE

Z hlediska erotických aktivit a pohlavního styku je bezpochyby nejdůležitější součástí pohlavního vybavení muže jeho penis. Obecná představa, že potence muže a jeho výkonnost jako sexuálního partnera závisí na velikosti jeho ztopořené penisu, je zcela mylná — ve skutečnosti záleží na jeho obratnosti a ohledu na partnerku při milování.

ORGÁNY MUŽE Pohlavní orgány nebo genitálie muže jsou jednak zrakem viditelné, jednak skryté. K dobře viditelným patří penis (pyj) a šourek (scrotum), obsahující varlata, nadvarlata a chámovod, k skrytým pak prostata (žláza předstojná) a měchýřkové žlázky. Při erekci se bohatá síť cév v penisu zaplní krví, takže penis zduří a ztopoří. Močová trubice, jež probíhá penisem po celé jeho délce, slouží odtoku moče z močové trubice a při ejakulaci odvádí ejakulát.

ŽALUD Žalud (glans penis) je bohatě vybaven nervovými zakončeními, díky nimž je velmi citlivý na dotyk.

UZDIČKA Vysoce citlivá uzdička je malý záhyb kůže mezi dříkem a žaludem.

DŘÍK Hřbet na spodní straně dříku bývá velmi vnímavý k dotykům a hlazení.



CHÁMOVOD Každý z obou chámovodů přivádí sperma z nadvarlat ke kanálku měchýřkových žláz, kde se mísí s tekutinou žlázami produkovanou.

MĚCHÝŘKOVÁ ŽLÁZKA Měchýřkové žlázky, umístěné po obou stranách močového měchýře, produkují převážnou část tekutiny v ejakulátu.

PROSTATA Uvnitř prostaty (předstojné žlázy) se kanálky měchýřkových žlázek připojují k močové trubici. Ruční stimulace prostaty vyvolává intenzivní sexuální vzrušení.

VARLATA Ve varlatech se vytváří sperma a mužský pohlavní hormon (testosteron). Sperma se ukládá v nadvarleti, dlouhé stočené trubici.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ

STYDKÁ KOST

PENIS

MOČOVÁ TRUBICE

ŽALUD

PŘEDKOŽKA

ŠOUREK Šourek má dvě oddělení, v každém je varle zavěšené na svazku tvořeném chámovodem, cévami a nervy.

ŘÍT

NADVARLE

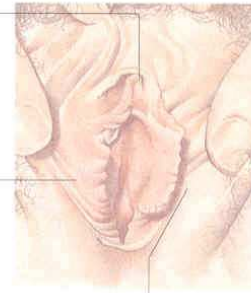
POHLAVNÍ ORGÁNY ŽENY

Vnější ženské pohlavní orgány a oblasti bezprostředně přiléhající jsou vysoce vnímavé vůči fyzickému dráždění. Tato citlivá oblast leží od Venušina pahorku (poštářku tukové tkáně pokrytého ochlupením, který slouží při pohlavním styku jako tlumící poduška) až po hráz mezi vulvou a řití.

ORGÁNY ŽENY Část ženských pohlavních orgánů je viditelná, většina jich však je skryta uvnitř těla. K zevním orgánům (vulvě) patří klitoris (poštěváček), dva páry pysků, tvořených záhyby kůže, poševní vchod a ústí močové trubice. K vnitřním orgánům náleží vaječníky, vejcovody, děloha, hrdlo děložní a vagina (pochva). Vejcovody spojují vaječníky s dělohou, hrdlo děložní pak spojuje dělohu s vaginou, do níž při souloží vniká penis.

KLITORIS Hojná nervová zakončení na klitorisu mu propůjčují vysokou vnímavost vůči stimulaci. Působením stimulace klitoris zduří a stává se ještě citlivějším.

VELKÉ STYDKÉ PYSKY Vnější, větší pár záhybů kůže, jež chrání poševní vchod a ústí močové trubice, jsou velké stydké pysky.



MALÉ STYDKÉ PYSKY Vnitřní, tj. malé stydké pysky se spojují s horními konci v tzv. čepičce klitorisu.

VAJEČNÍKY Dva vaječníky produkují vajíčka, ženské hormony estrogen a progesteron a malé množství testosteronu.

DĚLOHA Bylo-li vajíčko oplodněno, putuje do dělohy, kde se z něho vyvine zárodek.

MOČOVÝ MĚCHÝŘ

STYDKÁ KOST

MOČOVÁ TRUBICE

KLITORIS

VELKÉ STYDKÉ PYSKY

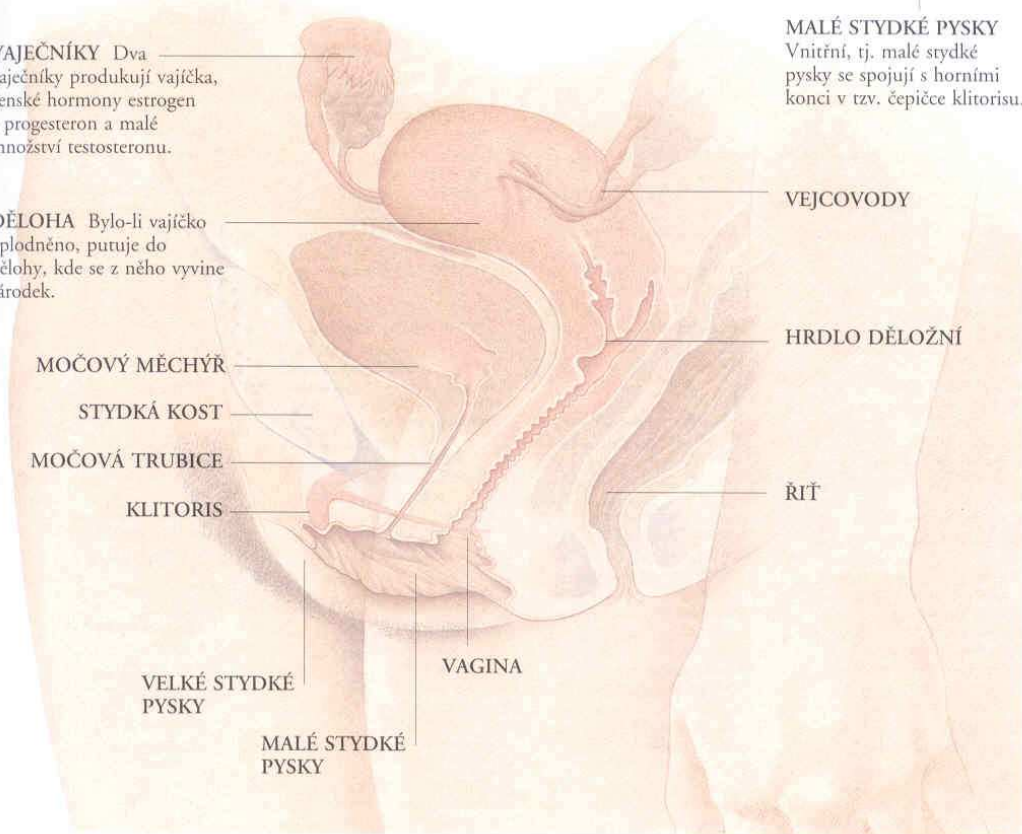
MALÉ STYDKÉ PYSKY

VAGINA

VEJCOVODY

HRDLO DĚLOŽNÍ

ŘÍŤ



REJSTŘÍK

A

- Abstinence, sexuální**
a sexuální energie 151
a sexuální vzrušení 83
při oživení touhy 164
- AIDS**
a bezpečný sex 120
a HIV 122
příčina 122
testy 120, 124
- Akupunktura 152**
- Anální stimulace**
a hygiena 77
kroužení po okraji 85
námitky proti 85
prsty 85
při sexuologickém vyšetření
muže 67
ženy 69
vibrátorem 185
vzájemnou masturbací 89
začátek stimulace 85
základní techniky 87
- Anus (konečník)**
mužský 186
„poloze hodinových ručiček“ 87
u muže 67
u ženy 69
při sexuologickém vyšetření
muže 67
ženy 69
ženský 187
- Asertivita, viz sebevědomí**
- Autostimulace**
muže 178
při demonstraci vlastních přání
34
ženy 180
ženy při souloži 29

B

- Banket, erotický 56**
- Bezpečný sex**
diskuse 121
potřeba 122
požádat o něj 124
s novým partnerem 120
- Bod G**
a autostimulace 76
a stimulace při souloži
76, 77, 79
a stimulace partnerem 76, 77
jak jej nalézt 74
umístění bodu 74
- Bod jen-mo 153**
- Boky, tantrická rotace 171**
- Boty, s vysokými podpatky**
efekt 46
výběr 25
- Bradavky**
a sexuologické vyšetření
muže 66
ženy 68
a smyslný banket 56, 57
stimulace v průběhu soulože
91

ČČ

- Cunnilingus 71**
- Cvičení**
anální stimulace 87
autostimulace ženy 180
demonstrace toho, co máte rádi
34
eroticismus doteku 54
hra na nevinou 118
hra na svůdnici 40
jazyková koupel 86
jelení cvičení 154
milostné hry s invencí 104
milování na židli 144
mimo ložnici 98
muž v poloze nahoře 132
mužská autostimulace 178
oddálení uspokojení 78
orální sex 70
polohy spontánního milování
96
poskytování smyslné masáže
muži 106
ženě 108
převzetí aktivity v milování
62
sexuologické vyšetření pro ni
68
smyslný erotický dotyk 26
smyslný kondom 126
svůdné svlékání 46
tantrická soulož 170
tantrická hlazení 168
základní polohy milování 28
zlepšený orgasmus 160
zvárnění jeho fantazie 114
zvárnění její fantazie 116
žena v poloze nahoře 134
viz též: trojitá masáž
vzájemná masturbace
- Čas k milování 146**

D

- Demonstrace toho, co máme rádi**
34
- Děloha 187**
- Devítkové soubory 152**
- Dominance**
v milostných hrách 104
v mužské fantazii 114
- Dotyk**
a autostimulace muže 178
a autostimulace ženy 180
a sexualita 8
a sugesce intimity 24
důležitost dotyku 50
erotika dotyku 54
ke z kvalitnějšímu orgasmu 160
nesobecký 138
smyslně erotický 26
- Dotyková erotika 54**
- Drogy, užívání a HIV 123**
- Důvěra**
a sexuální hry 102
nedostatek 43
vytváření 137

E

- Ejakulace**
a inkubace 153
a kondomy 127
kontrola 49
oddalování 134
podstata 14
předčasná 48
rychlá 48
technika stisku 49
technika uchopení varlat
170
ženy 76
- Energie**
energetické body 152
uchování 152
výdej 152
- Epifyza 152**
- Erekeze**
a inkubace 153
a kondomy 127
mechanismus 186
zadržaná manuální stimulací
88
- Eroticismus 45**
- Erotická masáž 139**
- Erotický banket 56**
- Erotický dotyk, smyslný**
stimulace oblečením 39
základní rutiny 26
- Erotika 112**
- Erogenní zóny**
autostimulace muže 178
autostimulace ženy 180
demonstrace vlastních zón 34
dotykový eroticismus 55
mapování 74
zkoumání partnerových zón
44
- Estrogeny, při těhotenství 130**
- Experimenty v milování 95**

F

- Fantazie, sexuální**
a bezpečný sex 125
a libido 112
k udržení vztahu 95
ke zlepšení orgasmu 112
ke zvýšení vzrušení 45
prozkoumání 110
představa muže 114
představa ženy 116
při milování 113
při autostimulaci
mužské 178
ženské 180
rozvíjení 112
sex 'po prvé' 118
strach ze ztráty 113
uplatnění 111
zvárnění 113
- Fellatio (felace) 70**
- Frenulum**
sexuologické vyšetření 66
stimulace vibrátorem 185
umístění 186

G

- Genitálie**
mužské 186
ženské 187
viz též: hlazení genitálií
masáž genitálií
- Genitální relaxace (ženy) 175**

H

- Hadrová panenka, cvičení 174**
- Hedvábí, stimulace 54**
- Hektorův kůň 79**
- Herpes 120, 122**
- HIV**
a AIDS 122
a bezpečný sex 120
a heterosexuality 122, 125
a homosexualita 122, 125
přenos 122
testy 120, 124
vlivy 122
zdroje 125, 135
- Hlazení**
k oživení touhy 166
k prodloužení sexuálního zážitku
49
ke zlepšení orgasmu 160
ke zvýšení sexuality 45
pro dotykový eroticismus 54
při převzetí iniciativy 62
tantrické 168
v mužské autostimulaci 178
v ženské autostimulaci 180
- Hlazení genitálií**
pro erotiku hmatu 55
při autostimulaci
muže 179
ženy 181
při erotické masáži 140
při převzetí aktivity 63
při sexuologickém vyšetření muže
67
při trojité masáži
muže 143
ženy 140
při vzájemné masturbaci 86
při znovuzplanutí touhy 167
vlasy 62
- Hluboké dýchání, cvičení**
při sebeukájení muže 176
při sebeukájení ženy 174
při ztrátě zábrán 39
- Hraní role 103**
- Hry, sexuální**
důležitost důvěry 102
hraní 103
meze her 102
mužská fantazie 114
nápaditost 104
plánování 102
předstírání nevinnosti 118
ženská fantazie 116
- Hrudník, masáž**
erotická 140
základní pohyby 50
- Hypofýza 152**

Hyždě
erotická masáž 140
hlazení muže 89
hlazení ženy 91
smyslná masáž muže 106
smyslná masáž ženy 108
základní masáž 50

CH

Chámovod, odtok 186
Chodidlo, masáž
erotická 140
erotický dotyk 27
smyslná, pro něho 106
smyslná, pro ni 109
základní tahy 52

I

Injakulace 153
Intimnější milování 64
Intimnost
a sdělování pocitů 64
fyzická intimita, její zvyšování 66
unužování 65

J

Jelení cvičení 154
Jen-Mo, bod 153
Jídlo, a erotika 56

K

Kalhotky 47
Kapavka 122, 126
Klesající zájem 100
Klimax, blízkost partnerů po něm 148
Klitoris (poštváček)
autostimulace 181
lízání 71
masírování 80
poloha 187
sexuologické vyšetření 69
stimulace při souloži
běžné 91
tantrické 171
vibrátorem 185
Kolečko, poloha 144
Kondomy
a HIV 124
a orální sex 127
a sexuálně přenosné choroby 126
nasazování 127
použití 124
smyslný 126
stahování 127
vliv na mužskou stimulaci 121
vliv na ženskou citlivost 127
volba 126
Konečník, viz anus
Koupel jazykem
jako předehra orálního sexu 84
k obohacení orgasmu 161
základní techniky 86
Krém, použití 57
Krev a HIV 123

Krk, masáž
erotická 140
smyslný erotický dotyk 26
základní masáž 52
Kroužky na penis 184

L

Labia (pysky)
a masturbační pomůcky 185
a sexuologické vyšetření 69
Libání
k obohacení orgasmu 161
po celém těle 84
při milování 28
s novým partnerem 25
Libido 112
Lyonský dostavník 79
Lžičky, poloha
při přebírání iniciativy 63
při tantrickém hlazení 168
základní postavení 29

M

Malování po těle 55
Mapování erogenních zón 74
Masáž
a bezpečný sex 125
a sebeukájení muže 177
a sebeukájení ženy 175
erotická 139
erotické dotýkání 26
pro sexuální zlepšení 53
pro zintenzivnění sexuálních pocitů 138
smyslná, pro něho 106
smyslná, pro ni 108
trojitá (Three-Handed Massage)
pro muže 142
pro ženu 140
vlastního těla
pro muže 177
pro ženu 175
základní tahy 50
Masáž genitálií
a kondomy 126
a tantrické hlazení 169
taoistická 152
Masážní olej, použití
a erotické dotýkání 27
a orální sex 189
autostimulace muže 178
autostimulace ženy 180
sebeukájení 175, 177
smyslná masáž 106, 108
trojitá masáž 140, 142
základní masáž 50
Masážní pohyby
hnětení 52, 53
klouzání 51
kotníky prstů 52
kroužení 50, 51
lehké 51
palcem 51
plavání 51
smyslná masáž pro něho 106
smyslná masáž pro ni 108
trojitá masáž pro něho 142
trojitá masáž pro ni 140
Masturbace
a bezpečný sex 125
během těhotenství 129
k překonání zábrán 38
ke zlepšení orgasmu 160
ke zvýšení smyslnosti 45
muže partnerkou 80
mužská, mýty o ní 176
při mužské autostimulaci 180
při spontánním milování 96
při ženské autostimulaci 180
se sexuálními pomůckami 184
ženská, mýty o ní 175
ženy partnerem 80
Masturbace při milování
muže partnerkou 88
při poloze se ženou nahoře 89
při spontánním milování 97
s vibrátorem 185
ženy partnerem 80
Meditace ke zkvalitnění milování 149
Méchyň
mužský 187
ženský 186
Méchyřkové žlázy 186
Milostné hry 104
Milování
mimo ložnici 98
na židli 144
ukončení 148
Misionářská poloha
a kontakt genitálií 133
při tantrické souloži 170
varianty polohy 132
základní varianta 28
Močová trubice (uretra)
muže 186
sexuologické vyšetření
muže 66
ženy 69
ženy 187
Muž nahoře, polohy
misionářská, varianty 132
misionářská, základní 28
nůžky 63, 78
pro oddálení orgasmu 78
pro vzájemnou masturbaci 88
základní 132
Myšlenky, soustředování 39

N

Na boku, poloha 28
Nahota při milování 95
Napětí a relaxace, cvičení
při sebeukájení muže 176
ztráta zábrán 39
Napětí, sexuální
během těhotenství 130
překonávání nízkého napětí 104
výsledek 15
zvyšování 83
Napětí, zbavování
při sebeukájení muže 176
při sebeukájení ženy 174
při ztrátě zábrán 39
Nekoitální sexuální aktivity
během těhotenství 129
k obohacení sexu 53
k prodloužení sexuálního zážitku 49
k překonání sexuální nudy 93
ke zvýšení smyslnosti 45
pro bezpečný sex 125
při sexuálních hrách 103
při spontánním milování 96
při zkoumání smyslnosti 151
Nervozita 73
Novost a sexuální vzrušení 83
Nůžky, poloha
k oddálení uspokojení 78
při převzetí aktivity 63

O

Obavy ze selhání
odstranění obav
u mužů 72
u žen 183
Odmítnutí, sexuální
příčiny 172
zvládnutí 173
Ohanbí 187
Ochlupení muže 66
Orální sex
a AIDS 125
během těhotenství 129
cunnilingus 71
felace 70
ke zkvalitnění orgasmu 60
let motýla 70
při spontánním milování 96
úvodní etapa 84
základní techniky 70
Orgasmus
blízkost partnerů po něm 148
hlubší orgasmus 136
masturbaci 93
obohacení pomocí fantazie 112
oddálení 170
podstata 14
polohy pro oddálení 78
rozkoš bez orgasmu 93
zkvalitnění 160
způsobení 171
Orgasmus muže
kontrola ejakulace 49
obohacení 160
oddálení 170
osvojení techniky oddálení 59
podstata 14
polohy pro oddálení 78
prodloužení injakulací 153
při autostimulaci 179
způsobení 171
Orgasmus ženy
a vibrátory 183
a výsledný efekt 148
autostimulací 181
během těhotenství 130
devět stupňů 158
neschopnost dosáhnout ho 160
obohacení 170
podstata 15
polohy pro oddálení 78
předstírání 183
způsobení 171

P

Partner
bezpečný sex s novým p. 120
čas strávený s ním 146
důvěra 95
hledání 21
mapování 74

novost 83
 poznávání 73
 sexuální objevování 74
 sexuologické vyšetření
 muže 66
 ženy 68
 vnímání 151
 znovuvzplanutí touhy 164

Pasivita 139

Pánev, cvičení
 kroužení pánví 177
 zvedání pánve 174

Penetrace
 akt 13
 při obnovení touhy 167
 při tantrické souloži 170
 při trojitě masáži 141
 varianta s mužem nahole 132
 varianta se ženou nahole 135

Penis
 a penetrace 13
 a trojitá masáž muže 143
 a trojitá masáž ženy 141
 autostimulace 179
 části penisu 186
 felace (lízáni) 70
 jako reflexologická zóna 152
 manuální stimulace 88
 masáž 152
 sexuologické vyšetření 179
 stimulační vibrátorem 185
 stimulace při souloži 88
 velikost 186

Perineum (hráz)
 sexuologické vyšetření
 muže 67
 ženy 69
 stimulace muže 81
 stimulace (muže) při souloži
 89

Plnost a pohoda 156

Podřep, cvičení 175

Pokožka
 a erotický banket 56
 doryk hedvábí 54
 doryk perím 55
 kartáčování 54
 malování po těle 55

Pokožka hlavy, masáž 54

Pokušitelka, hra na ni
 erotická stimulace 40
 pocit 40
 překonání zábran 39

Polohy milování
 během těhotenství 131
 Hektorův kůň 79
 kolečko 144
 lyonský dostavník 79
 lžičky 29
 misionářská 28, 132
 na boku 28, 170
 na židli 144
 nůžky 63, 78
 pro hlubokou penetraci 132
 pro oddání orgasmu 78
 pro stimulaci bodu G 79
 při tantrické souloži 170
 spontánní 96
 ve stoje 96
 v pokleku 144
 zády dopředu 79
 základní 28
 zezadu 29
 žena nahole 29

Polohy zezadu
 masturbace muže 89
 masturbace ženy 90
 na židli 144
 při tantrickém sexu 171
 spontánní sex 97
 základní 29
 žena nahole 135

Pouta 184

Problémové situace
 zvládání 60

Progesteron 187

Programy
 k dosažení blízkosti po klimaxu
 148
 k dosažení sexuální extáze 158
 k obohacení sexu 50
 k oživení touhy 164
 k použití sugesce pro vzrušení
 102
 k prodloužení sexuálního zážitku
 48
 k rozšíření sexuálních hranic 84
 k zlepšení sexuální komunikace
 32
 k zvětšení vašich možností 44
 pro bezpečný sex 122
 psychologického sexuálního zdraví
 152
 sebeuspokojení muže 176
 sebeuspokojení ženy 174
 sexuální fantazie 112
 sexuální prezentace 22
 sexuálního sebevědomí 60
 sexuality v těhotenství 130
 vzájemného sexuálního
 objevování 74
 zavádění sexuálních pomůcek
 184
 zintenzivnění sexuálních pocitů
 138
 změny zafixovaných představ
 o sexu 94
 ztráty zábran 38
 zvyšování fyzické stránky intimity
 66

Prostata
 a ejakulace 14
 a ejakulace 153
 a reflexologie 152
 funkce 77
 manuální stimulace 77
 masáž 154
 stimulace vibrátorem 185
 umístění 186

Prsa
 a erotický banket 56
 autostimulace ženy 181
 masáž při jelením cvičení 155
 sexuologické vyšetření
 muže 66
 ženy 68
 smyslná masáž ženy 109
 smyslná masáž muže 107
 stimulace při souloži 91
 tantrické hlazení 144
 změny při těhotenství 130

Prsty na noze, masáž 27

Předčasná ejakulace 48

Předkožka
 sexuologické vyšetření 66
 umístění 186

Převzetí iniciativy
 jako znak sebevědomí 61

při milování 62

Přitažlivost, fyzická 20

Psychické sexuální zdraví 152

Pubokocygeální sval 69

Punčochy a podvazkový pás
 erotičnost 47
 svlékání 47
 vyhoda 97

Puritánství 94

Půvab 21

RŘ

Ramena, masáž
 erotická 140
 při erotickém dotyku 26
 základní 50

Reflexologie
 a sexuální masáž 109
 zóny 152

Relaxace
 cvičení 39
 k překonání zábran 38
 podmínky k ní 136
 při sebeuspokojení muže 176
 při sebeuspokojení ženy 174

Rozkoš
 poskytování 138
 přijímání 139

Ruční masáž 52

Rychlá ejakulace 48

Řeč těla
 kontakt očima 23
 použití 22
 řevnivost 23
 signály obrany 22
 uvítání 22

SŠ

Scrotum 186

Sebeodhalování 65

Sebeukájení
 muže 176
 překonání zábran 38
 zintenzivnění sexuálních pocitů
 139
 zvládnutí sexuálního odmítnutí
 173
 zvýšení možnosti volby 144

Sebeuspokojení
 muže 176
 ženy 174

Sebevědomí, sexuální
 demonstrace 61
 jak zvládnout odmítnutí 173
 „jistina práv“ 60
 rozvíjení 60

Sedm žláz 152

Semenná tekutina
 ejakulace 14
 vytváření 186

Semenné včky 186

Semeno
 ulehčení tvorby 154

Sex
 a duševno 157
 a emocionální angažovanost 72
 a oblékání 94
 a změna 9
 akt 12
 během těhotenství 130
 projevení zájmu 20
 překonávání problémů 9
 přirozený přístup k 9
 přístupy k němu 94
 učení o něm 73
 variabilita 10
 získaná zručnost 8

Sexualita a dotyk 8

Sexuálně přenosné nemoci
 a bezpečný sex 122
 a kondomy 126
 rozšíření 120

Sexuální baterie
 znovunabití 150

Sexuální extáze
 a sexuální láska 139
 a sexuální naplněnost 157
 dosažení 158
 maximalizace 82

Sexuální hra
 prodloužení 72
 užitečnost 73

Sexuální image, vytvoření 22

Sexuální komunikace
 iniciace 32
 zlepšení 32

Sexuální možnosti
 objevování 45
 zvyšování 44

Sexuální objevování 45
 šestibodový plán 77
 vzájemné 74

Sexuální orgány
 muže 186
 ženy 187

Sexuální pocity
 rozšiřování hranic 84
 zvyšování 138

Sexuální pomůcky
 používání 182
 zavádění 184

Sexuální sebezpoznání 173

Sexuální touha
 a věk 151
 úloha testosteronu 130

Sexuální vyjádření
 a překonání zábran 38
 autostimulace muže 179
 autostimulace ženy 181

Sexuální životopis
 dorazník 33
 vzájemná důvěra 33

Sexuologické vyšetření
 muže 66
 ženy 68
 zvýšení sexuálních pocitů 139

Smyslná masáž
 pro něho 106
 pro ni 108

Smyslnost
 a pocity plnosti 157
 její průzkum 151

Sobeckost 139

Sperma 186
 a HIV 123

Spermicidní gely 124

Spodní prádlo
 a svůdné svlékání 46
 volba 25

Společné dýchání 149

Spontánní milování 96

Spoutání
 a meze hry 102
 jako součást hry 104

v mužské fantazii 115
vybavení pro ně 184

Stagnace
sexuálního života 10
partnerských vztahů 147

Stimulace
a fantazie 112
a překonání vlivu stresu 101
její zvýšení
u muže 43
u ženy 49

Stisk, jeho technika
ke zpomalení klimaxu 59
základní metoda 49

Stres, vlivy 101

Stydká kost
u muže 186
u ženy 187

Sugesce
jako vzrušení 102
v ženské fantazii 116

Svaly
erotická masáž 139
hnětení 26
základní masáž 50

Svlékání
částečné 98
partnera 40
partnerky 119
vzrušující 46

Syfilis 122, 126

Šampaňské, erotický banker 56

Šaty
stimulace erotického dotyku 39
stimulace erotického pocitu 40
svůdné svlékání 46
výběr 25

Štitná žláza 152

T

Tantrická
filozofie 164
hlazení 168
soulož 170
zdrženlivost 169

Taoistické sexuální techniky
devět úrovní orgasmu 158
devítkové soubory 152
injakulace 153
jelení cvičení 154

Testosteron
a růst vlasů 66

a sexuální představitost 112
a sexuální pud 130
v mužském těle 186
v ženském těle 187
vliv stresu na jeho hladinu 101

Těhotenství
a milování 131
a sexuální bezpečnost 131
fyziologické a hormonální změny 130
vliv na sexuální potřeby ženy 129
vliv na vztah partnerů 128

Tělesné sekrety
a HIV 123
a prevence 124

Touha, sexuální
podstata 162
znovuvzplanutí 164
ztráta 163

Trest
v mužské fantazii 114
v sexuálních hrách 103

Třídenní program 164

Trojité masáž (Three-Handed Massage)
pro muže 142
pro ženu 140

Tvář, její vzhled 25

U

Ujistění
a důvěra 65
a představy 111

Umělý penis 184

Uvědomění, sexuální 32

V

Vagina
a jelení cvičení 155
a kondom (jako masturbační pomůcka) 185
a penetrace 13
autostimulace 181
cunnilingus (lízání) 71
jako reflexologická zóna 152
masáž 152
sexuologický průzkum 69
stimulace vibrátorem 185
umístění 187

Vaginální sekrety
a HIV 123
a penetrace 13

Vaječníky
a reflexologie 152
funkce 187

Varlata
a kontrola orgasmu 170
a reflexologie 152
funkce 186
hlazení partnerkou 63
stimulace partnerkou 81
stimulace při souloži 89

Vcítění 166

Ve dřepu, cvičení 175

Vejcovody 187

Venušin pahorek 187

Venušiny kuličky 184

Ve stoje, polohy
při spontánním milování 97
s použitím židle 144

Vibrátory
a orgasmus ženy 182
pro zintenzivnění vzrušení 43
při milování 18
při sexuálních hrách 103
typy 184
výběr 185

Vino, v erotice 56

Vlasy
česání a dotyková erotika 54
smyslné česání 26
volba účesu 25

Vroucnost
a sexuální relaxace 136
projevení 22
sdělení 24

Vulva 187

Vůně, výběr 25

Vyjádření vlastního přání 58

Výprask
při sexuálních hrách 103

Vyrovnávací úroveň 182

Výslovení přání 58

Vzájemná masturbace
bez soulože 80
při milování
pro něho 88
pro ni 90

Vzhled
starostlivost 22
zlepšení 25

Vzrušení
podstata 12

prodloužení 170
vliv nejistoty 42
vliv věku 43
zvyšování 43

ZŽ

Zavazování očí
pro erotiku dotyku 54
ve fantazii muže 116
ve fantazii ženy 115
v sexuálních hrách 103

Zábrany
překonání partnerových 37
překonání vlastních 38
při sexuální volbě 45
přičiny 36

Záda, masáž
erotická 140
smyslná, pro muže 106
smyslná, pro ženu 108
základní pohyby 50

Zády dopředu, poloha 79

Zálaby a antipatie
sladění s partnerem 30
zjišťování partnerových 31
zjišťování svých 31

Zdrženlivost, sexuální 164

Zdrženlivost jako zdroj vzrušení 47

Zkoumání představ 110

Zkvalitnění, sexuální 50

Znecitlivění 60

Znepokojení
a sexuální vzrušení 83
zvládnutí 95

Zranitelnost 65

Žena nahoře, polohy
Hektorův kůň 79
lyonský dostavník 79
na židli 145
pro oddálení uspokojení 79
při jeho masturbaci 89
při převzetí iniciativy 63
při vlastní masturbaci 91
zády dopředu 79
základní 29, 132

Židle 17
jako alternativa postele 98, 144
polohy na ní 144
využití k spontánnímu milování 96

Žlázy 186

OBSAH

PŘEDMLUVY • 5 - 7

ÚVOD • 8 - 18

JAK DÁT NAJEVO SVŮJ SEXUÁLNÍ ZÁJEM • 20 - 21

JAK POZNAT, PO ČEM PARTNER TOUŽÍ NEJVÍCE • 30 - 31

JAK PŘEKONAT PARTNEROVY ZÁBRANY • 36 - 37

JAK PARTNERA DŮKLADNĚ VYBURCOVAT • 42 - 43

JAK PRODLOUŽIT SEXUÁLNÍ ZÁŽITEK • 48 - 49

JAK DÁT NAJEVO SVÉ SEXUÁLNÍ POTŘEBY • 58 - 59

JAK DOCÍLIT PŘI MILOVÁNÍ VĚTŠÍ INTIMNOSTI • 64 - 65

JAK PRODLOUŽIT SEXUÁLNÍ HRU • 72 - 73

JAK DOSÁHNOUT VRCHOLU SEXUÁLNÍ ROZKOŠE • 82 - 83

JAK SI ZPESTŘIT MILOVÁNÍ • 92 - 93

JAK OŽIVIT PARTNERŮV OCHABUJÍCÍ ZÁJEM • 100 - 101

JAK PROZKOUMAT HLOUBKU NAŠÍ FANTAZIE • 110 - 111

JAK SI ZAJISTIT BEZPEČNÝ SEX S NOVÝM PARTNEREM • 120 - 121

JAK MILOVAT BEZ POTÍŽÍ BĚHEM TĚHOTENSTVÍ • 128 - 129

JAK DOSÁHNOUT HLUBŠÍHO ORGASMU • 136 - 137

JAK SI NAJÍT ČAS NA MILOVÁNÍ • 146 - 147

JAK OBNOVIT SEXUÁLNÍ ENERGII • 150 - 151

JAK DOTVÁŘÍ SEX CELISTVOU OSOBNOST • 156 - 157

JAK OBNOVIT TOUHU • 162 - 163

JAK SE VYROVNAT S ODMÍTNUTÍM • 172 - 173

JAK POUŽÍVAT EROTICKÉ POMŮCKY • 182 - 183

MUŽSKÉ A ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY • 186 - 187

REJSTRÍK • 188 - 191