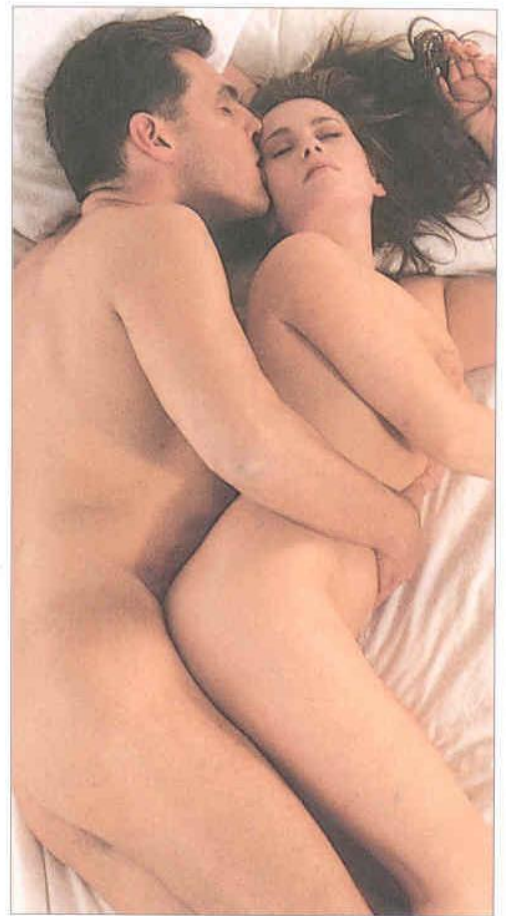




ANNE
HOOPEROVÁ

VELKÁ KNIHA O SEXU



IKAR

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, čtete 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 neobvyklého, 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 tito 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 povýtče 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 psychoterapeutické 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.

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 orgastických extází a dělat prostě to, co přichází samo?

SEX JE ZÍSKANÁ ZKUŠENOST

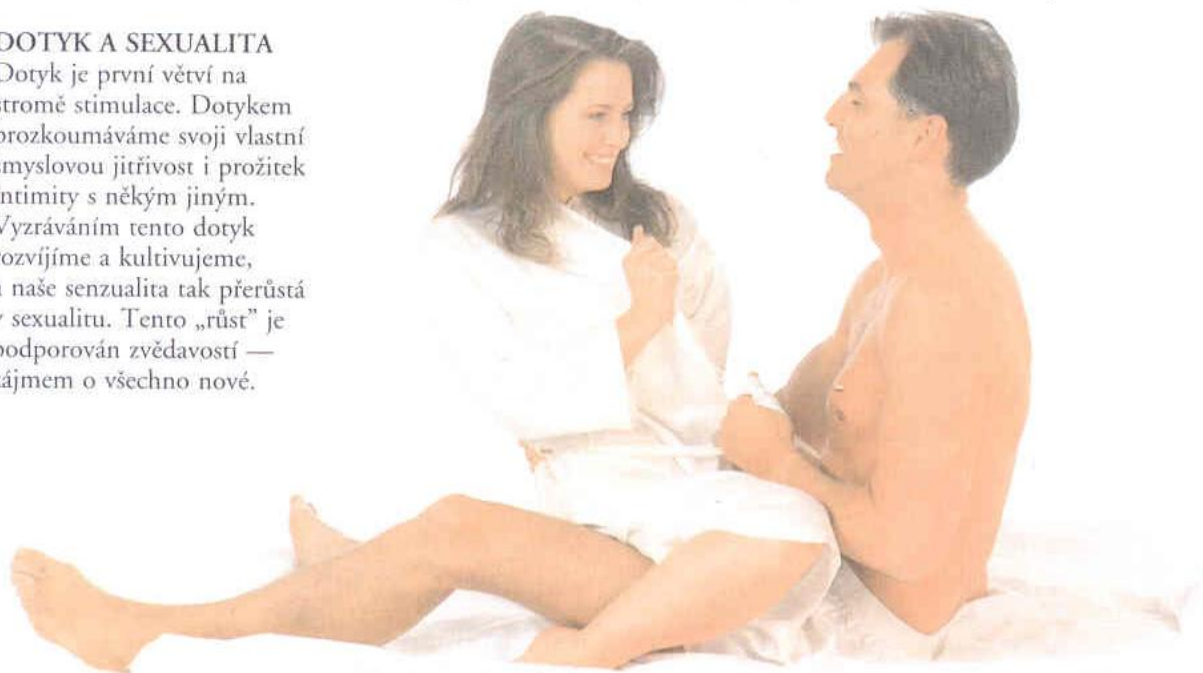
Jedna z příčin, proč často nevyužíváme své sexuální kapacity naplno, vyplývá z jejího nedokonalého pochopení. Většina z nás se seznamuje se sexem prostřednictvím rodiny, přátel a lákavých příkladů vrstevníků. Na širší úrovni se dovídáme o sexu z různých médií. Přízpusobené podněty se pak pokoušíme realizovat 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 vědomosti 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 jitrivost i prožitek intimity s někým jiným. Vyzríváním 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 potíže, pokud je však přehlédneme, 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.

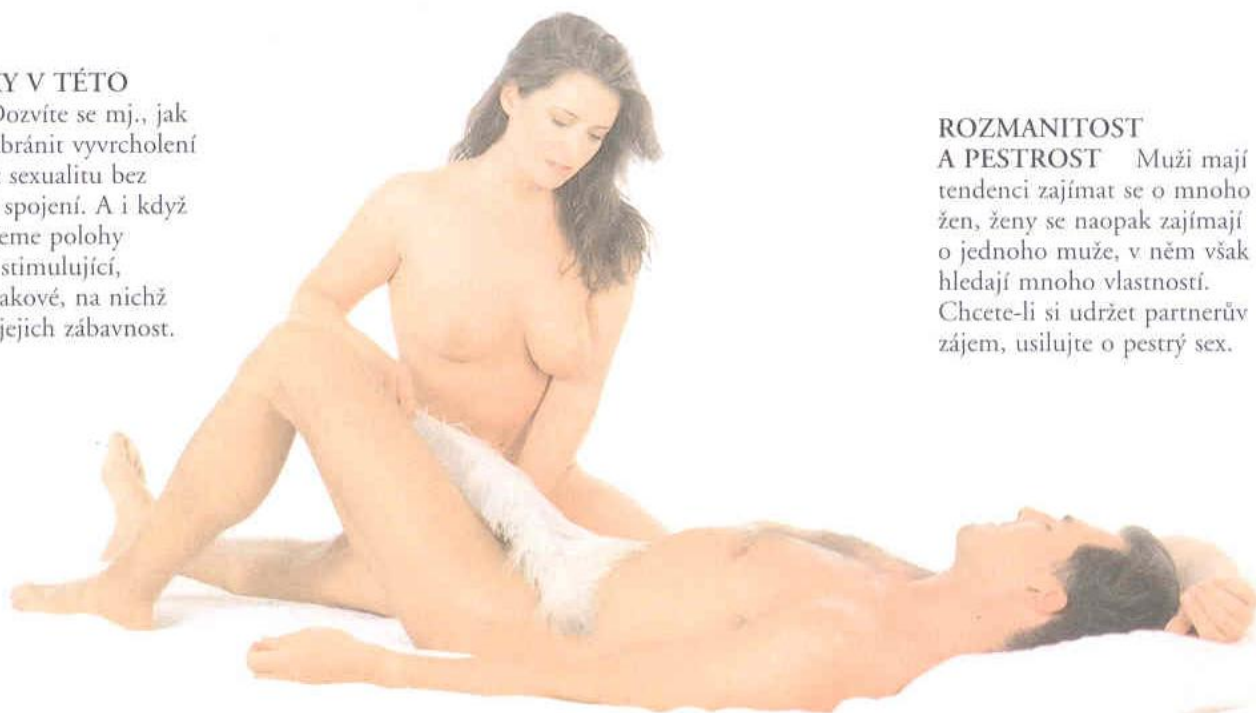
Sexuální těžkosti nejsou ani nové — existují tak dlouho, jako lidstvo samo, ani nijak zvláštní. Právě naopak, jsou tu od nepaměti, lze je jasně určit a jsou značně rozšířené. Dají se také léčit. Sexuologové během let vybrousili techniky, jak se vypořádat s těžkostmi, s kterými za nimi klienti denně chodí. 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 pročtení této knihy budete automaticky schopni prožít vrcholnou extázi, mohu vám slíbit, že až si vyzkoušíte některý z nabízených programů, prožijete nádherný pocit smyslnosti. 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 fantaskních experimentů, které přinášejí nekonečnou různorodost sexu a intenzivně zostrují 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.

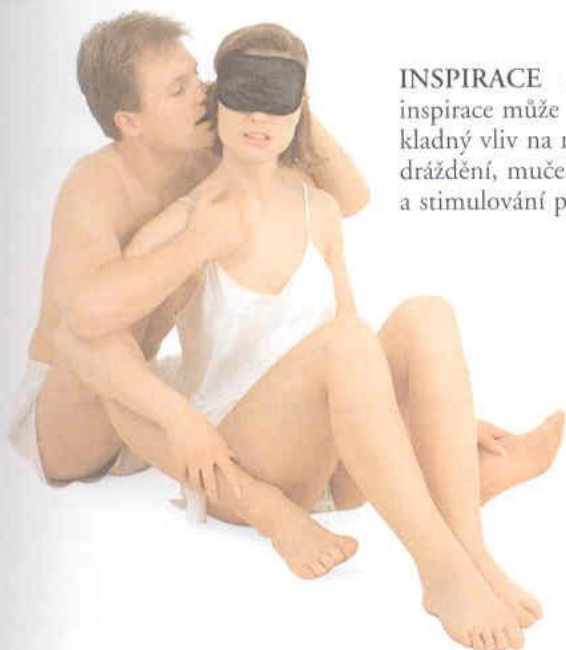
Programy a cvičení uvedené v této knize jsou založeny na hře a využití přirozených zdrojů naší sexuality. Pomohly stovkám lidí změnit jejich neuspokojivé nebo nudné sexuální vztahy v příležitost, jak objevit v sobě i partnerovi nové vzrušující pocity. Jediné nezbytné složky zde jsou: představivost, erotický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

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 nahoře 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

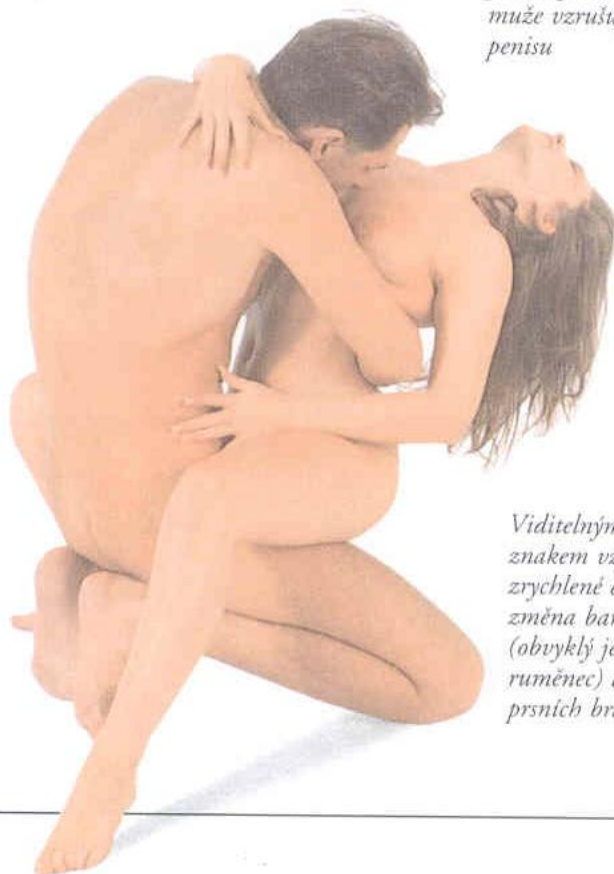
Stát se adeptem milostného umění vyžaduje jasné pochopení toho, jak sex funguje. Mnohé z těžkostí, kterým jsou partneři při svých sexuálních aktivitách vystaveni, mohou být připsány nedostatku informací o tom, co se při sexuálním aktu odehrává, resp. o tom, jak a na jaké podněty partner reaguje. Muži 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 pocítí vzrušení, jeho pohlavní úd (penis) ztvdne a dojde k erekci; prvotní reakcí ženy je zvlhčení pochvy (vaginy). 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.

Vzájemné mazlení, hlazení a laskání vyvolává pocity, které způsobují tvrdnutí mužova pohlavního údu a vlnutí ženiny pochvy

Stimulací erogenních zón se zvyšuje sexuální citlivost. Pro ženu je velmi vzrušující líbání prsů a prsních bradavek; může 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 splnutí slouží různé signály, ať už jsou to signály slovní, nebo přímý tělesný tlak

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



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

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

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

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



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

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 niž však nejsou závislé. Vystříknutí ejakulátu prokrveným penisem skrze prostatu a močovou trubici pocítuje 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 stabují 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.

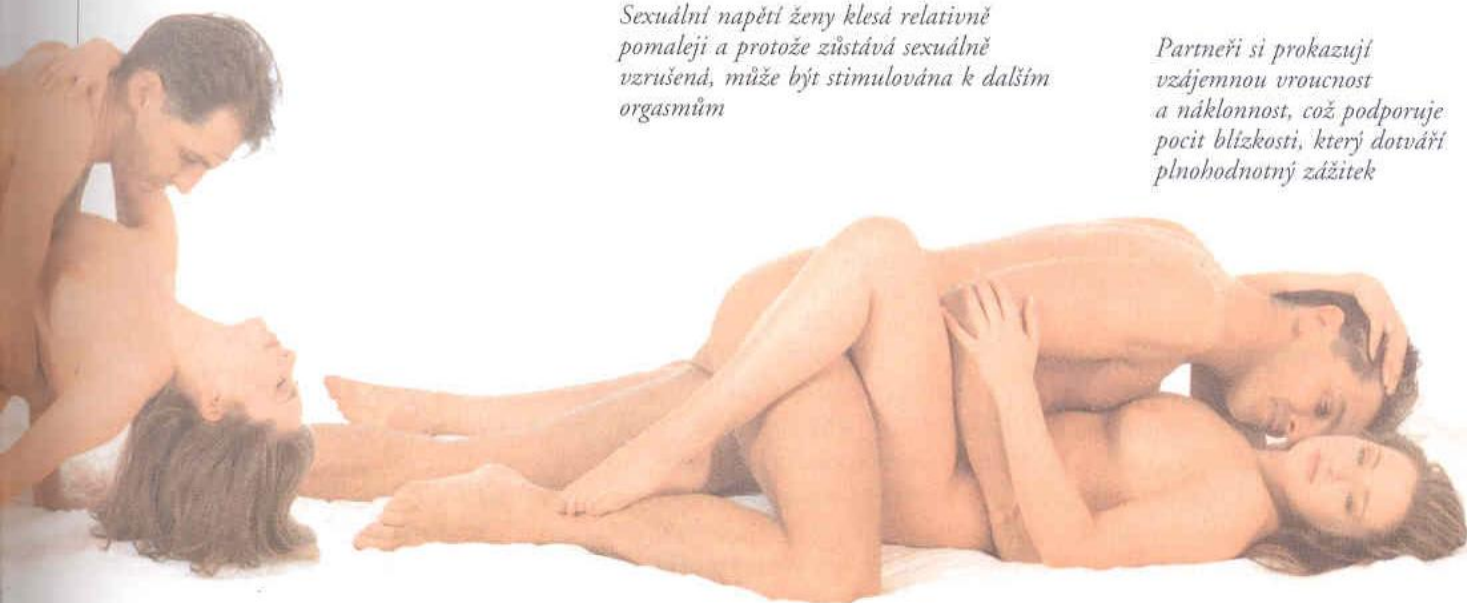
Žena se do normálního stavu vrací daleko pomaleji. Zduření prsů a ohanbí ustupuje jen pozvolna a postupně, žena zůstává ve vzrušeném stavu o hodně déle než muž a jeho další milostnou pozornost ráda přivítá.

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 partneři 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

Partneři 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 nejnítěnější 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 ambic, 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.

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 vaším 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 první 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 lhobestejnosti, 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 nemyslí. 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 ažaž. 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 řeči 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 řeči 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 uchýlovat 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.

Terapeutický program: JAK SE SEXUÁLNĚ PREZENTOVAT

Část z toho, co tradičně považujeme za společensky přijatelné chování, záleží na strážlivém oblékání. Chcete-li působit diskrétně a neutrálně, oblékáte se decentně. Potíž je v tom, že během času přivyknete myšlence, že jste decentní, leč neatraktivní. Avšak i opak je pravdou: jestliže postupně měníte svůj vzhled i tzv. řeč těla tak, že sami sebe vnímáte jako erotické individuum, můžete překonat své zábrany. Pokud někoho svým vzhledem zaujmete, můžete použít sugestivní řeči těla, abyste umocnili počátky sexuální přitažlivosti; poté lze použít dotyku k vyjádření zájmu o eventuálního partnera.

Fáze 1 DBEJTE NA SVŮJ VZHLED

Máte-li se opravdu stát smysluplným člověkem, musí u vás dojít k vnitřním proměnám, které změni váš přístup k smyslnosti. Těmito změnám se můžete snáze přizpůsobit a urychlit je, jestliže se nejdříve vypořádáte se sexualitou svého zevnějšíku. Dokonce už to, že si při pohledu do zrcadla nasadíte erotičtější výraz, vám umožní, abyste se cítili „sexuálněji“. Měníte-li svůj vzhled postupně, získáváte čas na to, abyste si zvykli na změnu. Jakmile tuto změnu začnete vnímat, budou ji ostatní vnímat též. Klíčem ke změně vnějšího vzhledu je její postupnost. Udělejte takovou změnu, řekněme, jednou za pár týdnů a nebojte se experimentování! Nepolevujte však!

Fáze 2 POUŽÍVEJTE SUGESTIVNÍ ŘEČ TĚLA

Až se příště setkáte s někým poprvé, všimněte si, jak se budete chovat. Je pravděpodobné, že ruce budete mít založené nebo sepnuté před sebou. Budete-li sedět, asi se pootočíte stranou, abyste nemuseli být k vašemu protějšku obráceni přímo. Pokud budete nervózní, budete mít přeloženou nohu přes nohu, nebo snad dokonce obtočenou kolem ní. Anebo se stáhnete někde do rohu, jako byste se pokoušeli dostat se od lidí co nejdál.

OBRANNÉ SIGNÁLY Všechny tyto obranné pózy signalizují váš pocit napětí, nervozity nebo dokonce pocit, že jste vystaveni útoku. Návštěvě naznačují, že není vítána a že si nepřejete, aby se přiblížila. A i když běžně řeč těla svého protějšku nezkoumáme a snad ji na úrovni vědomí ani nevnímáme, naše podvě-

domí nicméně tyto zprávy přijímá a nutí nás adekvátně reagovat.

Chcete-li někomu naznačit, že je vítán, nemusíte jednat otevřeně. Pouze se vyhněte obranným signálům. Stojíte-li, spusťte ruce volně podle boků. V mírném předklonu s rameny dozadu můžete jemně naznačit, že se někomu dostává vaší plné pozornosti a vy chcete, aby to zaregistroval. I když znáte někoho málo, nebojte se ho obejmout nebo jakoby náhodou vzít kolem ramen. To všechno jsou projevy sympatií.

PROJEVY SYMPATIÍ

- Dívejte se partnerovi do očí déle než obvykle
- Přistupte ke svému protějšku blíže, než jste zvyklí
- Usmívejte se víc, než obvykle a dívejte se střídavě na různé partie těla
- Přikyvujte hlavou v živém souhlasu
- Sedte tak, abyste vysílali zřetelné fyzické signály
- Když mluvíte, dělejte rukama gesta, abyste partnera zaujali, nebo mu (jí) vyjádřili porozumění
- Vrhujte na svůj protějšek rychlé pohledy, zvlhčujte si přítom rty jazykem a rozevírejte mírně oči
- Jemně se partnera dotýkejte. Stojíte-li například spolu, postavte se za něho (za ni) a přitiskněte se jemně na jeho nebo na její tělo, obě ruce kolem pasu; obejměte partnera rukou; hlaďte a třete mu (jí) záda

Sedíte-li a necháte přitom ruce ležet na opěradlech židle, nebo je natáhnete podél pohovky, je to znamení, že jste vůči svému protějšku otevřeni. 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 poctěn, 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 intimitnosti, který jste navodili.

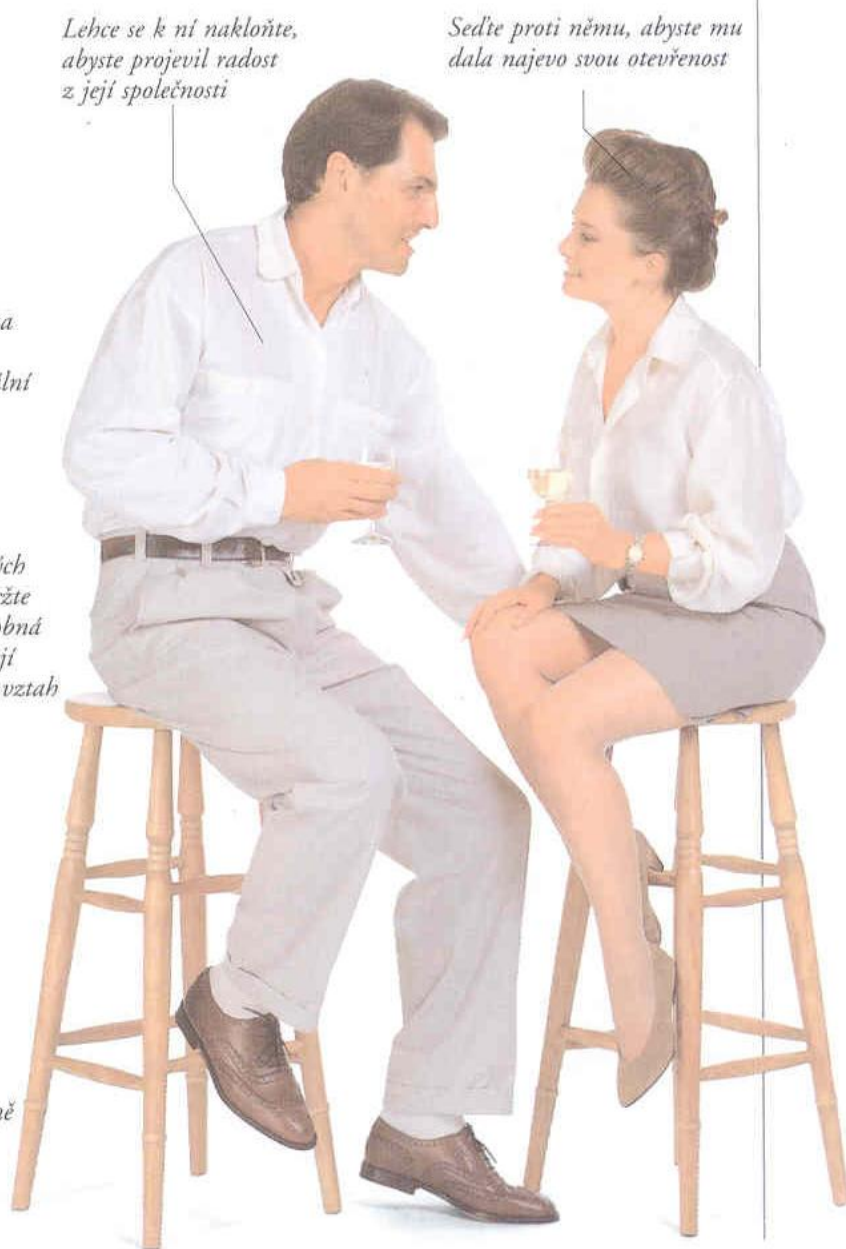


Dívejte se jí do očí, abyste jí ukázal, že o ni i o to, o čem mluví, máte zájem

Podívejte se na něho, abyste udržela vizuální kontakt

Na důkaz svých sympatií jí 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 nezakrytě 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



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 dotyku; 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 paži.

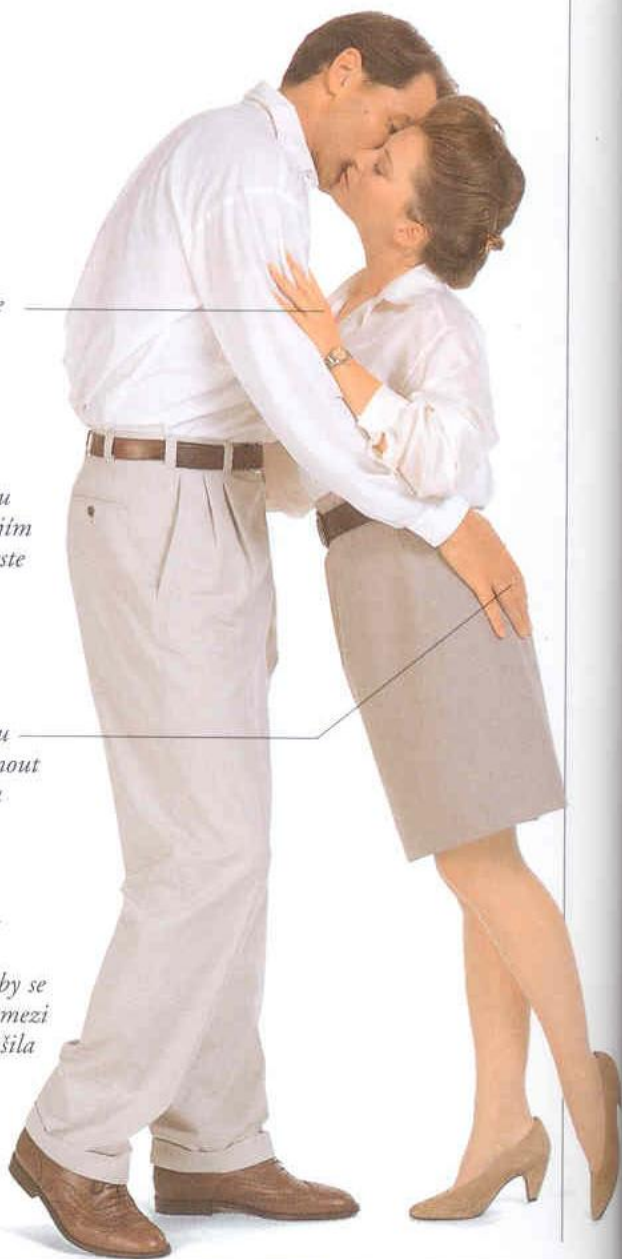
Doprovázíte-li přítele (příteľkyni) na večírek nebo například do nočního klubu, kde většinu času stojíte spolu, buďte mu (jí) nablízku. Octnete-li se v tlačenici, nastavte proti davu ruku, abyste svého partnera (partnerku) ochránili.

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 kolenem, aby se vzdálenost mezi vámi zmenšila



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 prodlevou. 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 patričný 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 kaderníka.

• **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 díly v pase stále vypadají štíhlé a sexy.

TIPY PRO ŽENY

• **OBLIČEJ** Podtrhněte rysy v obličejí 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 obličejí. 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 punčoškami.

• **BOTY** Začněte si kupovat boty s vyššími podpatky, než obvykle nosíte.

• **OBLEČENÍ** Nakupujte přiléhavé kostýmy, sukňe 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 uvědomí 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 používejte kartáč na vlasy vyrobený ze štětín; dávejte pozor, abyste za vlasy příliš netahali 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.

Opřete 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 NOZE 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 přendšet váhu na jednu nebo na obě ruce nebo lokty a vytěžit 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 partneři 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 hladit, stimulovat jeho genitálie a jiné erogenní zóny

Žena v poloze nahoře může kontrolovat pohyby a hloubku penetrace

POLOHA ZE ZADU Kromě polohy „dvou lžiček“ a jejích 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 nahoře 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. Chci 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 hezky 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. Potíží je v tom, že já sama to nevím. Když to ale takhle řeknu, připadá mi 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 Jonově 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 pocítuje 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. Nepříjemné 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.

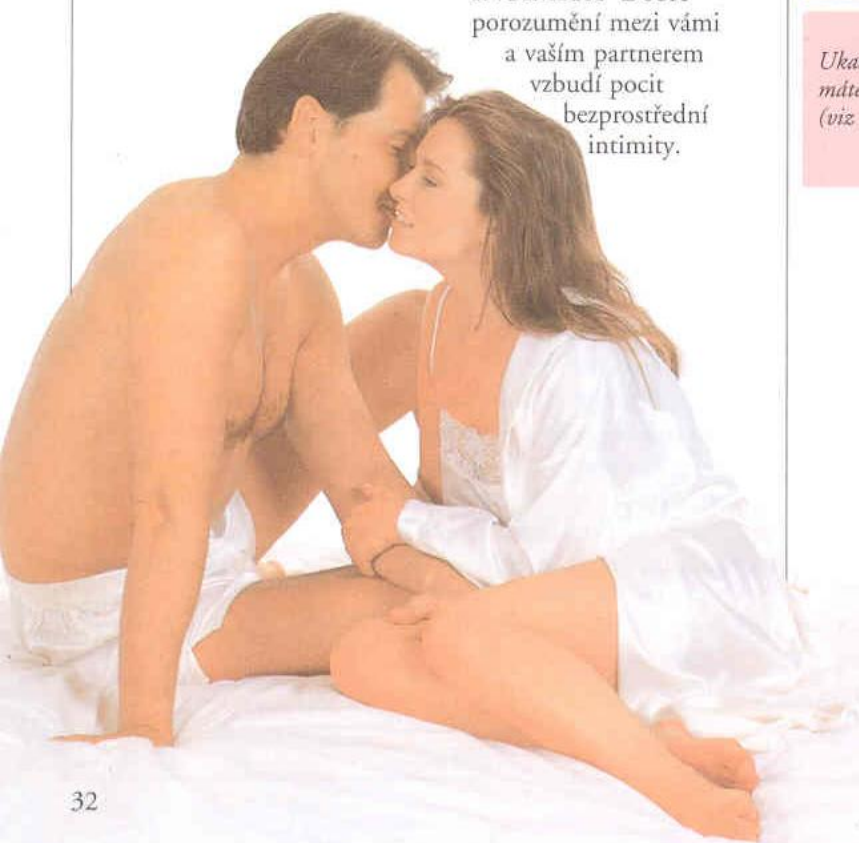
Terapeutický program: JAK ZLEPŠIT SEXUÁLNÍ KOMUNIKACI

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 hrady 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 obzvlášť 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 ukázky 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 máloco 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. Strídejte 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 nejefektivnější 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.

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

Stimulace partnera rukou vyžaduje především jemný a milující dotyk

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 dojmem 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 ctižádostiví 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 dvojí 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.

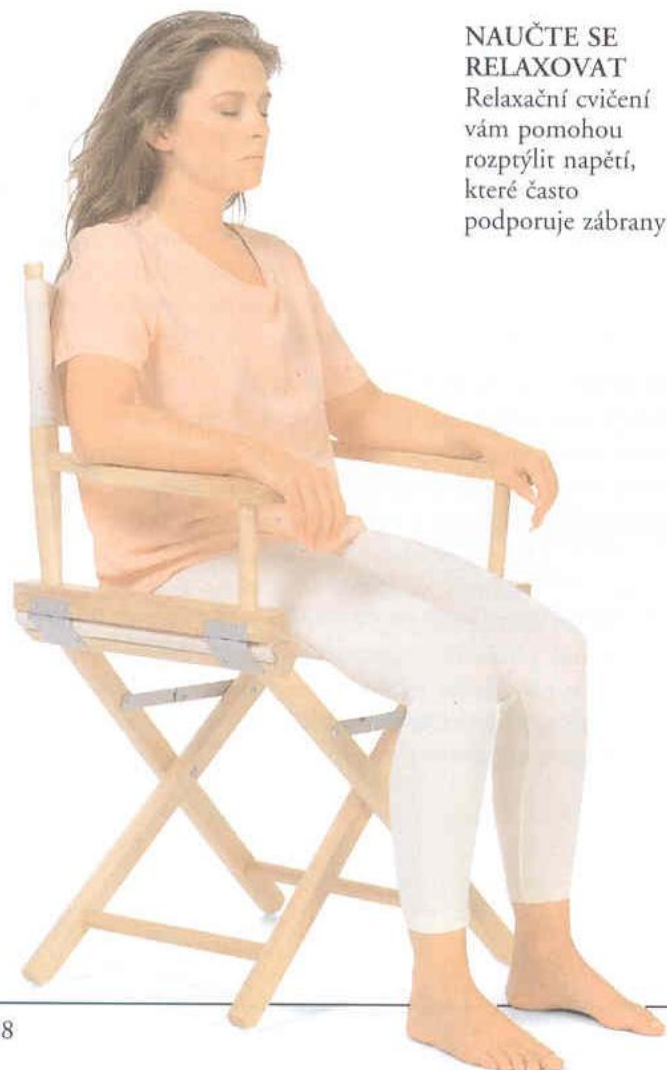
Terapeutický program: JAK ODSTRANIT ZÁBRANY

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 předehru 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 vyrazet mohutné vzdechy a sténat. Zkuste pohybovat nohama po posteli a hladte 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.



Autoni-
mulace
(viz s.178)

Ve stavu vzrušení zkuste vyslovit klidně, leč rozhodně několik erotic-
ky laděných slov. Jakmile se na prahu orgas-
mu začne vaše dýchání rozléhat po místnosti, nebojte se nahlas vzdychat a sténat; vaše vzde-
chy necht jsou stále těžší a hlasitější. Chce-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 rodin-
né anamnéze, odkud se tyto postoje vzaly. Zopakujte si tato cvičení za několik dní zno-
vu 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 nepříjemných mo-
mentů trochu snáz? Důležité je, abyste tento
trochu přehnaný způsob chování trénovali
pomalu. Nějaký čas asi budete muset cvičit
aspoň dvakrát týdně, než se budete cítit sku-
tečně příjemně.

Fáze 4 OBLÉKEJTE SE TAK, ABYSTE STIMULOVALI EROTICKÝ DOTYK

Na začátku sexuálního vztahu často se svléká-
ním váháme. Setkání s partnerem, který se
rád miluje oblečený, nemusí být pouze úlevou
pro toho, kdo má zábrany, může to být na-
opak velmi pikantní pro lidi, kteří se normál-
ně milují nazí. Erotický dotyk v kombinaci se
smyslým oblečením milování výraz-
ně zkvalitňuje. Způsoby jsou stejně
rozmanité, jako vaše představivost a
váš šatník. Žena například může hrát
pokušitelku: zatímco má na sobě pří-
léhavý trikot, který odmítne dát do-
lů, může sama svého partnera svléknout a pak
mu rukama a oblečeným tělem dráždit nahou
pokožku. Potom ho může vzrušeného, ale ne-
ukojeného opustit s tím, že mu styk přislíbí
na později, anebo se svleče a přistoupí k činu
okamžitě.



Hra na
svůdkyni
(viz s.40)

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

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

• **TLAK NA PATY** Sedněte si na pevnou, ale pohodlnou žid-
li, mírně se rozkročte a tlačte patami do země, než napo-
čítáte 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 tláčit dolů. Potom se
soustřeďte na dýchání: vdechujte pravidelně a pomalu no-
sem a vydechujte ústy.

• **HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ** Na začátku budete pravděpodobně
dýchat povrchně z hrudníku, postupně se však soustřeďte
na to, aby vaše dýchání sestoupilo níž, dokud nebude vy-
cházet z bránice. Jakmile dosáhnete určitého pohodlného
rytmu, automaticky pokračujte dál a soustřeďte 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 nej pohodlnější poloze vsedě, jakou znáte,
a očistěte mysl od veškerých rušivých myšlenek (po něko-
lika sezeních, až už se nebudete muset tak soustřeďovat na
sled cviků, to bude pro vás snazší).

• **NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ** Soustřeďte 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** Střídatým zvětšováním a uvolňová-
ním 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 deset 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.



Oblečenýma rukama a nohama se dotýkejte jeho nahé 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 přiléhavý, 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



Ať si je vědom své relativní nahoty a ať vidí, kdo je pánem situace



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.



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 nepříjemné 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 sexuálně 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 představitivost, ví přesně, co má dělat, a dokáže mě dovést k orgasmu všemi možnými způsoby. Potíží 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 konečníku 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 znatelně 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. Sebeukájení, 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 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.



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



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. Hleďte mezitím i svého partnera a nezapomeňte přitom 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 vnesť do něho nové nápady. Volte pokud možno takový nápad, který můžete vyzkoušet se svým partnerem, a pamatujte přitom 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 EROTICHNOSTI Říkejte svému partnerovi každý den, co na něm (nebo na ní) máte rádi; totéž vyžadujte vzhledem k sobě. Dodejte vašemu milování eroticnosti 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 nezpůsobivosti, 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, přejedte svůdně rukou po stehně

Odhalte kousek stehna mezi punčůškami a kalhotkami

Noste vyztuženou podprsenku, abyste zdůraznila poprsí i rýhu 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.

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.)

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



KALHOTKY Kalhotky si stahujete 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 stehnem 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 zaviničila, 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 zařídit, 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.

„Netušila jsem, že si dělá hlavu s naším milováním,“ řekla. „Moc dobře to skrývá. 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 docílují 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 třicetivteřhodinové stimulaci. Pro tento pár však rozdíl v načasování vytvořil partnerský problém.

OVLÁDÁNÍ EJAKULACE

K tomu, aby Alan mohl lépe ovládat ejakulaci, jsem mu poradila 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 manévr 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 GENITÁLIÍ

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 objetí milenců sebekouzelnější, je vždycky příjemné mít k dispozici i nějakou alternativu.

Kromě rozvíjení smyslnosti umožňují alternativní cesty též stimulující setkání s pocity novosti, které je nesnadné vzkřísit v dlouhodobém vztahu. Chcete-li vrátit svému milostnému vztahu původní svěžest, musíte použít nějakého programu, 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 ovládneme 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 vašim 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 příkrývkou), 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 nejefektivnější 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 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 zádočných 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.

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.



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.

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



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

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 nejmeněji 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 provedte 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 nejmeněji.

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 střídajte 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 těsta: kousek svalů 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 uvolňujete.

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, používejte 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 zařídít 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 střídajte 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 nejpříjemnější. 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 masáží, ale



Erotická masáž (viz s. 106)

tentokrát do nich zahrňte i genitálie. 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



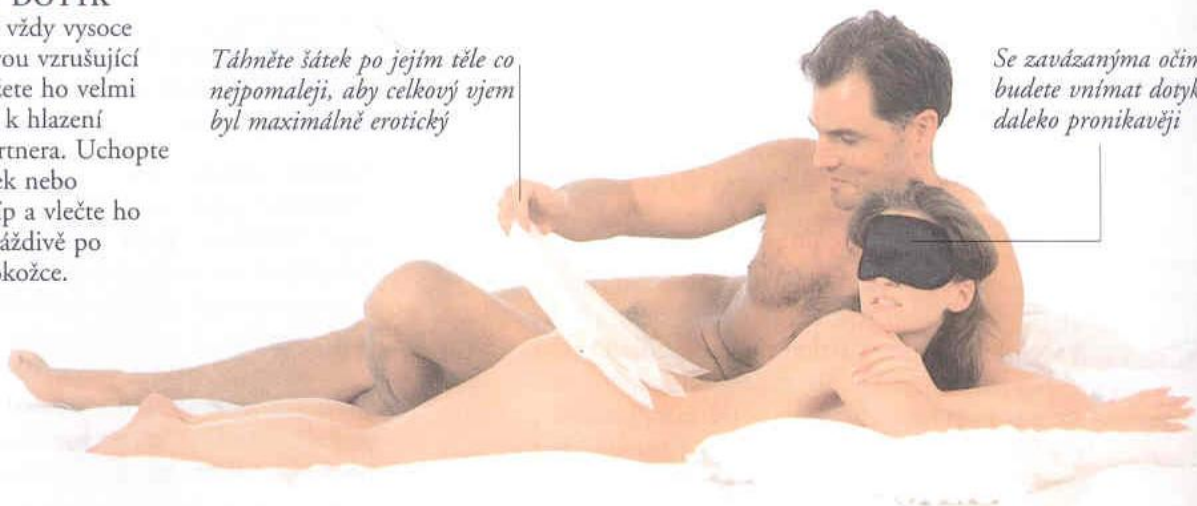
Zkoumání erotického potěšení z dotyku (ať už aktivního nebo pasivního) je nejen velmi zábavné, ale podporuje také důvěru a intimitu a pomáhá rozvíjet dobré sexuální porozumění mezi vámi a vaším partnerem. Uvědomíte si ostřeji své vlastní reakce na dotyk a naučíte se lépe chápat partnerovy odezvy. Je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

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 přitom pohyby jazykem. Dlouhé tahy jazyka s jeho drsným povrchem bude partner vnímat jako neobyčejně senzualní a příjemné.





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

At' ví, že byste ji láskou snědl

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

Přesuňte se dráždivě blízko k jejímu klínu



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 vzrušeni a dokonale připraveni, zakončete svůj sexuální banket velkolepým vyvrcholením a masírujte se přitom dál rozdrceným ovocem (viz dole).

Svůdnými 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 maličkostí: 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 pospíchal 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 pospíchá. Nejen v sexu, ale i v normálním životě. Je obchodním cestujícím a je velmi tíživý: brzo ráno odchází a společné večery napůl 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 brozně 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 tenhle 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 problematiku 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 pospíchal ve svém životě prakticky se vším, zvláště však s kariérou, se sexem a s odpověďmi 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 odpovědí 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 více nutná. Tomovi se viditelně ulevilo a Irene mu dala najevo, jak ji 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 sebemenšího 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 ušima a jste šokováni, ale když vyslechnete obrovské množství odporných slov, která jsou prezentována naprosto nezúčastněně, 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 započítání 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 znecitlivění 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.

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 nahore.

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 nepřijatelné 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



Jak převzít vedení (viz s.62)

váš partner vyvrcholení před vámi a vy zůstanete nespokojená. Jste-li dostatečně sebejistá, můžete ve vhodnou 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.

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 vyhazovat 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-



Sváděné svlékání (viz s.46)

DOROZUMĚNÍ Neví-li váš 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 dráždivě se o něho otírejte.

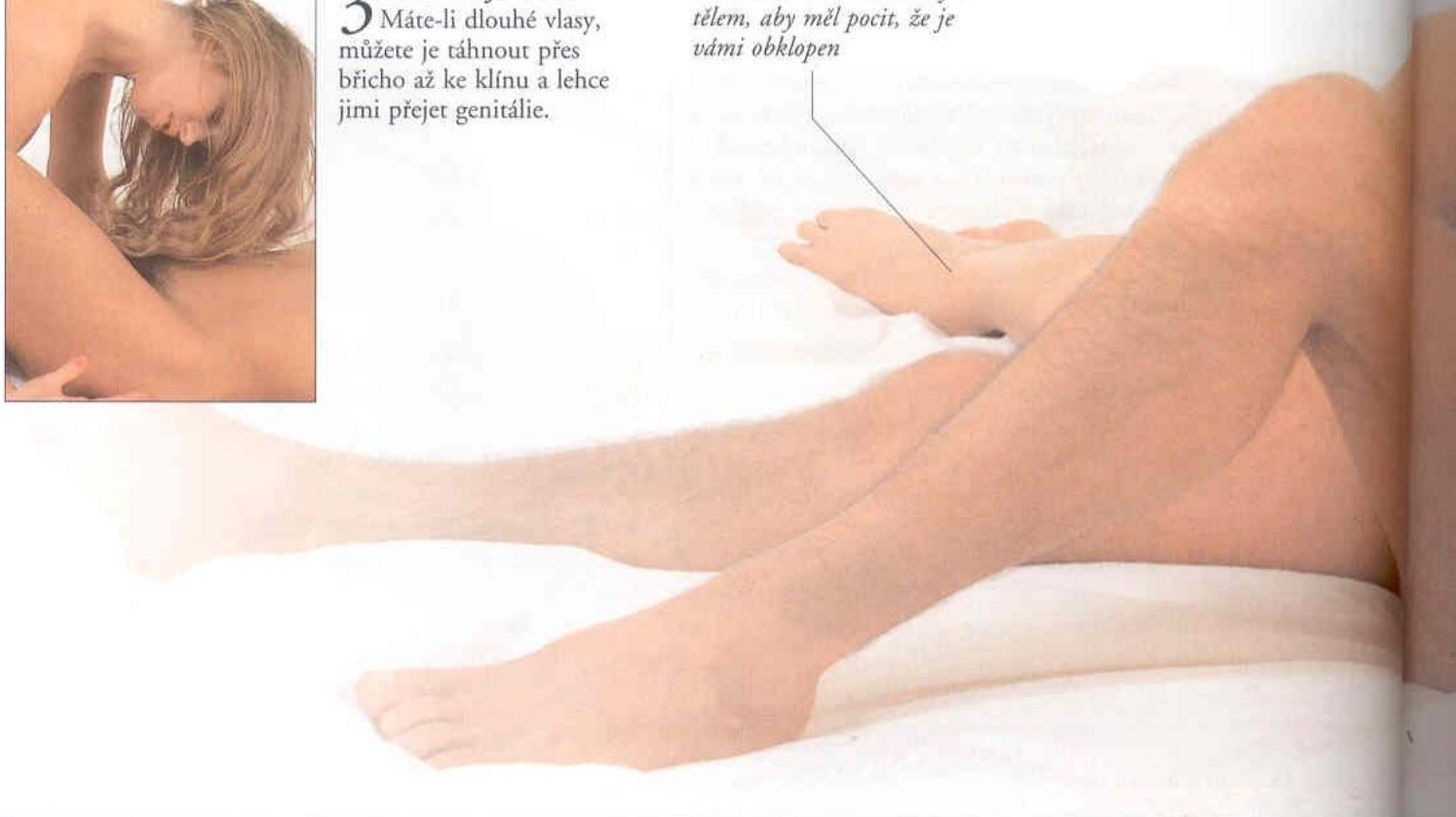


2 ZAČNĚTE HO VZRUŠOVAT Dříve než bude mít šanci vás shodit, suňte se smyslně po jeho nahém těle dolů, přitom ho líbejte a hladte mu trup.



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 Vzrušíte-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.

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

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



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 nesnáz 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: KADEŘNICE

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 partnery, 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 rozškatalkovat. Jako metoda k zvládnání 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 odkryt 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 prohlídí žena. Nejdříve zjistíte, jak jeho prsa a bradavky reagují na dotyk a hlazení. Jemně mu hladte každý prsní sval zvlášť, potom hladte nebo zlehka tlačte bříšky prstů okolí bradavek.

Jestliže mu bradavky ztvrdnou a vzpřímí se, znamená to, že jsou na tento podnět citlivé. Malé bledé skvrny na vztyčených 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 stehnům.

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. Přejedte prsty zlehka po varlatech a zvedejte 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. Hladte nebo zlehka tlačte na oblasti kolem bradavek, abyste viděla, zda se vzpříjí.

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 polo-
hy. 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 hlazení 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 tlačte na oblasti okolo partnerčinych 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 mohli porovnat jejich citlivost





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

PROZKOUMEJTE JEJÍ GENITÁLIE Položte prst zlehka na vnější stranu labií (pysků), potom k otvoru do vagíny, pak dovnitř a nakonec na kořen, střed a vrchol pubokokygeálního svalu (který je umístěn na dně vagíny, 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 vagínu 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 vagíně). 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 nejúčinnější 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.



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

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

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 nejraději.

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 úplné bezmocnosti, zkuste ústy zakrýt její klitoris, jemně ho sajte tak, abyste ho nepoškodili, a zároveň kolem něho kmitáte 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 zainteresovan 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 předehra 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 ji 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, přemýšlím, 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 poskytlo 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 chci 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 dětinskými činnostmi? Protože je to nejpříjemnější 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 erekcí bradavek a že jejich vaginy jsou mimořádně vnímavé vůči penisu. Mnoho žen si naopak myslí, že muži jsou většinou minimálně vzrušiví svalovci, jejichž samčí 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 mysl pojednáváme v oddíle o sexuálních fantaziích (viz s. 110-119), pokud však chcete zjistit, jak rozsáhlá je erotická citlivost vašeho těla, měli byste



Fantazie
(viz
s.114)

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.

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 jemné 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 vaginy, které při správném zatlačení může vyvolat orgasmus. Gräfenberg umístuje 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 vaginy je bohatě protkána nervovými zakončeními, která při stimulaci vyvolávají vzrušení.

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

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.



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

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 tři do plus tři. 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

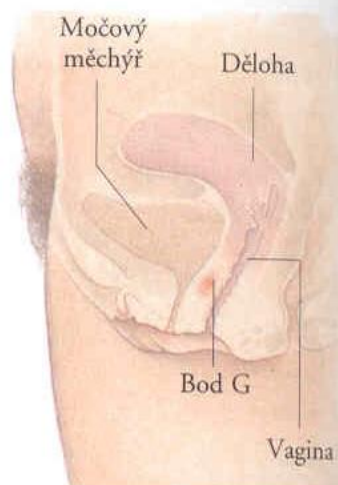
Žena sice může teoreticky stimulovat svůj bod G svými prsty, ale ne každá je má na to dostatečně dlouhé. Je-li to i váš případ, poproste partnera (pokud má delší prsty), aby to udělal za vás, anebo ho požádejte, aby při pohlavním styku přitlačil na váš bod G penisem.

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 neskutečná, 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.

Přizpůsobte 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 vaginy a hleďte příslušné místo nahoře na přední stěně vaginy, jak už bylo popsáno. Buďte přitom opatrný a netlačte příliš silně, abyste partnerce nezpůsobil 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 vaginy, 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 konečníku a zatlačením 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 stlačujete nebo hladíte, produkuje vysoce vzrušující pocity. Možná, že na prostatu nedosáhnete, takže bude jednodušší, zasune-li vám do konečníku 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 konečníku bývá normálně prázdná; přesto byste si měla hned po stimulaci prostaty umýt ruce a před umytím se vaginy vůbec nedotýkat, jinak riskujete přenos bakterií z partnerova konečníku.

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 konečníku. On by měl věnovat zvláštní pozornost její vagině, najít a stimulovat bod G, ona by zase měla olizovat a třít jeho penis a masírovat prostatu.

4 Stimulujte penis celým tělem: zkuste ho vsouvat 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 vaginu 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 vkleče do ní proniká, nebo polohu, kdy ona sedí na něm tváří 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.

Můžete se sklonit a líbat nebo jemně hryzat její krk

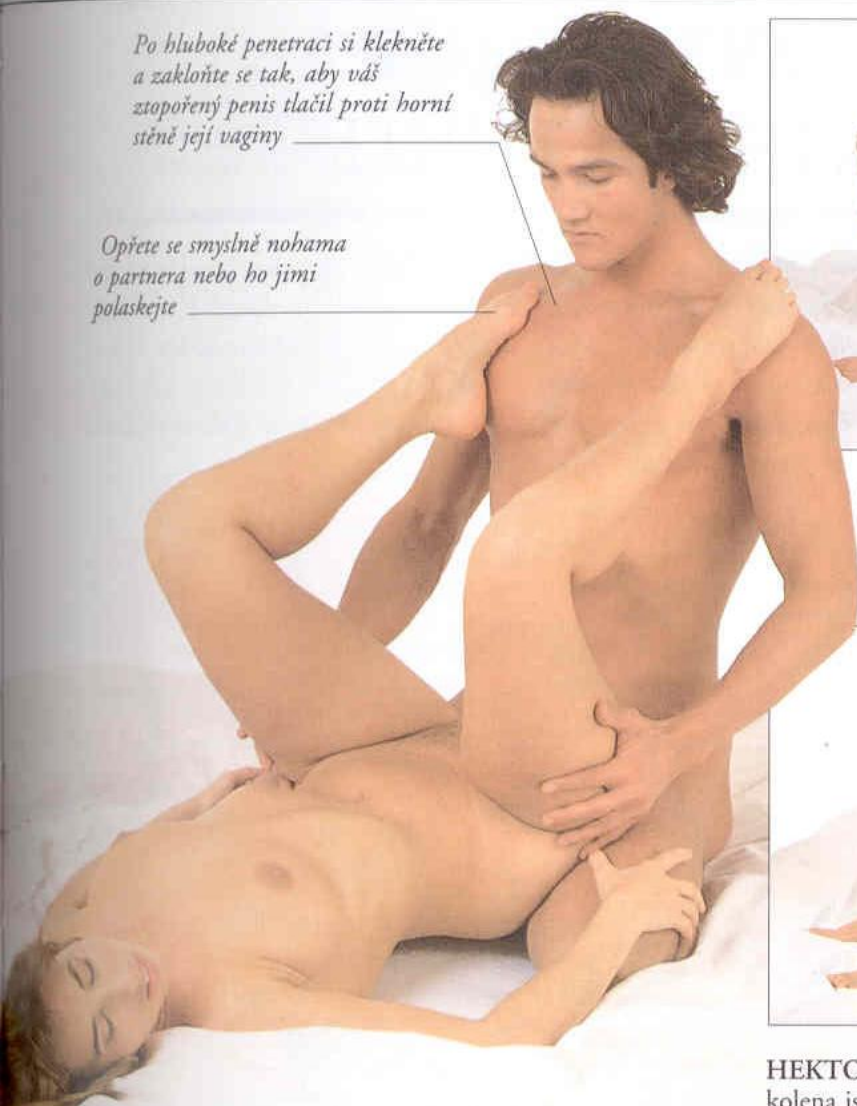
POLOHA NŮŽEK Poloha se takto jmenuje proto, že z pohledu shora leží mužova hlava a ramena vedle partnerčiny a dvojice tak připomíná tvar nůžek. Ve verzi na obrázku má muž levou nohu mezi jejími stehny a jeho pravá noha je na vnější straně její levé nohy. On napůl klečí a ona má pravou nohu zdviženou,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

Něžně mu hladíte záda a střídáte přitom jemné dotyky s intenzivnějšími

Tlakem stehna proti partnerce změňte intenzitu jejích 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



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 KUŇ 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 podepřel. 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.

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.



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.

*Líbejte 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 přehrnutá předkožkou.)

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

Umožněte partnerce neomezený přístup k penisu



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

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



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. Partneri 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 zvláště 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 věcí, 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 I ÚVOD DO ORÁLNÍHO SEXU

Stejně jako u každé nové aktivity, když zkoušíte 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 ruku; 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 stehen, 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



Koupel 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 lfbání genitálií, které začal brát jako přirozené pokračování předchozích dotyků. Budete-li dráždit celé tělo a vynecháte přitom pohlaví, bude se váš partner cítit neukojený.

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.



Orální sex
(viz s.70)

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 hladíte 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 bříško vašeho prstu krouží jemně po vnější straně partnerovy anální oblasti. Tento pohyb si usnadníte, když na bříška 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 soulože, používání sexuálních pomůcek a realizace fantazií, které naleznete v této knize.

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



Fantazie
(viz s.114)

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.

Nespíchejte 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 hrudník a věnujte pozornost prsům, dvorcům a bradavkám.

Provázejte orální mazlení různě silným blazením a laskáním

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.

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

ANÁLNÍ STIMULACE



Manuální stimulace konečníku může být i přes určitý podtext nedovolenosti velmi vzrušující, pokud se jí oba partneri 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, v sedě nebo v kleče, 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, hladte nebo masírujte přitom jeho varlata, uchopte penis a pohybujte s ním nahoru a dolů, třete šev na penisu, kružte prsty kolem konečnicku a rukou nebo pysky ohanbí stimulujte jeho žalud. ukazovák do vaginy, a váš prst tak bude

Při milování v misionářské poloze si můžete zasunout 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 ukazovákem. 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*



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

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



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 dlani. Snadné je to při milování nahoře, obkročmo a zády k němu a když partner roztáhne nohy.

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.

VZÁJEMNÁ MASTURBACE BĚHEM MILOVÁNÍ: 2



Jedním z velkých výtobytků 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 klímem jako při milování tvář v tvář.

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



Jednou rukou jí poplácávejte a hladíte po hýždích a druhou dělejte totéž na jejích genitáliích

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



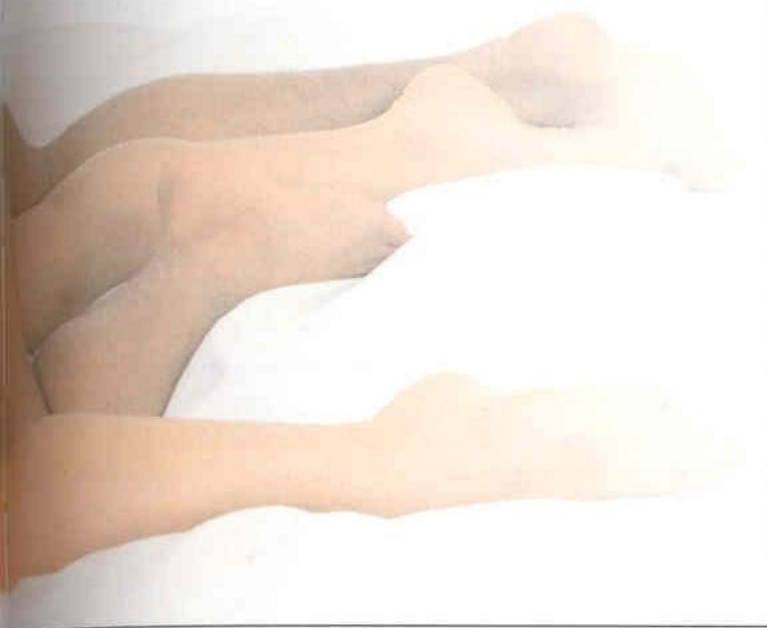
STIMULUJTE JEJÍ KLITORIS Masáž poševníčky je zvláště vhodná při milování zezadu. Každá žena dává přednost něčemu jinému, proto se jí zeptejte, zda to, co děláte, je pro ni opravdu to nejlepší.



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 Hladíte 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 nablízku.“

„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 dřív, než moji rodiče přijdou do své ložnice, která je vedle mého pokoje.“

„Je to vždycky stejné. Nejdřív se obejmeme, já ležím na ní a hladím jí klitoris a tak dále; je to pořád stejné a už je to rutina. Víím, 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.’ Víím, jsem netrpělivá. Vždycky mi děle trvalo, než jsem dosáhla orgasmu. Asi jsem nervózní, že to nestihnou.“

„Cítím 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 skvělý zážitek.

ZMĚNA SMÝŠLENÍ

Na tato pravidla by se neměli vymlouvat lidé, kterým milování moc nejde. Jde o pozitivní změnu smýšlení, která sex vylepší a smysluplným mužům i nenasytným 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 otřást. 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. Právěci jeskynní lidé byli nepochybně přesvědčeni, že sex je třeba zahájit úderem do hlavy. Žasnu 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 mysli 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 NÁTĚLUKUR PURITÁNSTVÍ

Postoje k sexu se během let mění a na počátku osmdesátých let se objevil názorový směr, který má k sexu sice počestný, avšak zbedněný 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 vzepít 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 nalíceným 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.



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.

Fáze 2 DĚLEJTE POSTUPNĚ ZMĚNY

Okamžitě a podstatně změnit vlastní představy 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.

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 oviněte 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 svlečení se můžete často vzrušit ještě víc

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



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.