



V poutech
rozkoše

JEDINEČNÝ PRŮVODCE
SVĚTEM BDSM, PERVERZE A INTENZIVNÍCH
SEXUÁLNÍCH PROŽITKŮ

JATYA

Vpoutech
rozkoše

V poutech rozkoše

JEDINEČNÝ PRŮVODCE
SVĚTEM BDSM, PERVERZE A INTENZIVNÍCH
SEXUÁLNÍCH PROŽITKŮ

JAIYA

V poutech rozkoše

Jaiya

Z anglického originálu *Cuffed, Tied, and Satisfied* přeložila Marie Frydrychová

Odpovědná redaktorka Kristýna Kučerová

Produkce Synergie Coaching s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Ilustrace Stasia Burrington

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2014 by Jessica Kinzbach

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Harmony Books,

an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

ISBN 978-80-7370-332-5 (kniha)

ISBN 978-80-7370-472-8 (e-kniha)

Pro Iana.

Ať z našeho života extáze nikdy nevymizí.

Tvá Madam – Jaiya

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	15
PRVNÍ KAPITOLA: <i>Proč mě právě tohle vzrušuje?</i>	21
DRUHÁ KAPITOLA: <i>Definice, mýty a návody. Pane jo!</i>	37
TŘETÍ KAPITOLA: <i>Svolení – skvělá pomůcka pro rozdmýchání pocitového sexu – hlavně bezpečně!</i>	63
ČTVRTÁ KAPITOLA: <i>Jak povolit otěže vaší probuzené erotické osobnosti</i>	91
PÁTÁ KAPITOLA: <i>Moc, podlehnutí a extáze</i>	111
ŠESTÁ KAPITOLA: <i>Vystavit se pocitům</i>	169
SEDMÁ KAPITOLA: <i>Přivítejme hru s tělesnými tresty</i>	199
OSMÁ KAPITOLA: <i>V poutech rozkoše</i>	231
DEVÁTÁ KAPITOLA: <i>Žhavé scény, žhavý sex, vzrušující hračky</i>	269
PODĚKOVÁNÍ	291

Předmluva

Denisa Říha Palečková

Když se objevila kniha „Padesát odstínů šedi“, vneslo to poprask do mnoha ložnic po celém světě. Poprvé v historii si něco, co mívá přívlastek čehosi zvráceného, získalo srdce milionů čtenářů a diváků, a probudilo zvědavost. Zvědavost po poznávání své „odvrácené“ stránky. Chuť zkoumat to, co je temné a zakázané.

Proč?

Knižní trilogie a film daly podnět mnoha ženám i mužům, procítit i tuto stránku v sobě. Identifikovat se s hlavními hrdiny. A s radostí i neklidem vnímat, proč mě tohle vzrušuje.

Mnoho dvojic to postavilo před situaci, jak odhalit své „zakázané“ touhy svému partnerovi. Bude se mnou případně takovou hru hrát? Nezavrhne mě? Bude schopen se zhostit dané role?

Směsice obav a rozechvění... „Padesát odstínů šedi“ trafil o hřebíček na hlavičku.

Jako lektorka sexuality a vztahů potkávám páry na svých seminářích již od roku 2002. Většina z nich přichází proto, že by si přáli prohloubit duševní porozumění i vášeň. Mnoho z nich tvrdí, že mají hezký vztah. Mají se rádi. Na důležitých

věcech se dokážou domluvit. Mají úžasnou rodinu a za své děti jsou nesmírně vděční. Mnoho z nich společně i podniká a jejich komunikace je výborná. Porozumění, respekt i láska tvoří nádherné pouto jejich vztahu. „Ale trochu bychom chtěli vylepšit intimní život...“ špitnou pak.

Protože ten buď neexistuje vůbec, nebo málo. Každopádně je neuspokojivý. A oni tuší, že přece zde musí být víc! Že nechtějí několik dalších desítek let strávit v manželství bez sexuálního naplnění.

A tuší zcela správně. Sexualita, když se vezme za správný konec, dokáže z našeho života udělat ráj na zemi. Do vztahu umí vnést jiskření, vděčnost a hluboké pouto. Do života energii, tvořivost a hojnost. Samozřejmě je úzce spjatá s naším zdravím a psychickou pohodou.

Bohužel naše společnost příliš nedbá na to, abychom v oblasti intimity získali důležité a smysluplné informace. Dodnes cítíme vliv křesťanské tradice, když se – bůhvíproč – stydíme za své tělo a sexualitu. Ta stále budí pohoršení a pocit nepatřičnosti. Právě stud mnohé nutí v sexu předstírat. Muži polykají viagry a ženy vzdychají v hraném orgasmu. Milující partneři ve chvílích, kdy by si jejich těla i duše měly být nejbližší, hrají role. Bojí se ukázat takoví, jací skutečně jsou. Mnozí z nich ani nevědí, jací skutečně jsou, pro mnohaletou snahu být takoví, jak se od nich očekává.

Naše vzdělání klade velký důraz na to, abychom poznali svět vně nás, znali algoritmy, fyzické rovnice a bezpočet údajů z mnoha sfér lidského poznání. Mizivá část školního vzdělání se zaměřuje na to, abychom procítili a poznali sebe sama. A sexuální výchova se omezuje na nezbytné minimum ve formě varování, jak se chránit před sexuálními nemocemi a nechtěným otěhotněním.

Informace o tom, jak se milovat, jak spolu být ve vztahu a jak kultivovat tělesnou lásku, pak hltáme z porna a mnohdy povrchních návodů v časopisech. Vycházíme z toho ještě víc

zmatení. Bez skutečné znalosti svého těla, duše a porozumění tělu a duši partnera.

BDSM je jednou z pozvánek, jak začít sebe sama i druhého více zkoumat. Jak nahlédnout do skrytu duše. Už toto sebezpoznávání je plné dobrodružství. A když své tajemství můžeme sdílet s partnerem, už tím vzniká hlubší pouto. Protože se ukazujeme ve své pravdivosti a zranitelnosti. A není nic krásnějšího, než odhalit skrytá zákoutí své duše a vnímat, že jsou viděna a s láskou přijata.

Další dimenze BDSM jde ještě hlouběji. Žijeme v době, kdy jsme vychováni k rovnosti. Rovnost pohlaví. Rovnost příležitostí. Rasová rovnost. Rovnost nade vše... Když jsem před mnoha lety s Richardem dělala v San Francisku na výcviku Sexological Bodywork, kde mezi přihlížejícími byla i Jaiya, ukázkou našeho Rituálu celostní smyslné masáže, byl to velký poprask. Úvodní rituál totiž zahrnuje chvíli, kdy masírující vyjadřuje úctu masírovaného hlubokou úklonou. To Američani nemohli rozdýchat. Proč se má jeden druhému takto klanět?! Jsou si přece rovni! Úklonu chápali jako podřizování se a hluboce je to rozčilovalo.

Vlna masového ohlasu, kterou rozpoutalo „Padesát odstínů šedi“, ukazuje, že prožít ne-rovnost bývá ve vztahu jednou z našich přirozených potřeb. Protože sexualita a vášně vzniká z polarit. Z toho, že jeden a druhý jsou jiní. A čím více jiní, tím více jiskření a vášně.

Rozdělení rolí na podřízeného a dominantního je tak jednou z možností, jak do vztahu vnést více dynamiky a vášně. Jak zažít často překvapivý proud přitažlivosti. Čím hlouběji si dovolíme jít, tím silnější vášně se probouzí.

BDSM má ovšem ještě něco navíc. Pracuje s tím, co naše kultura zavrhuje. Zvrhlost. A mnohdy i bolest.

Proč by měl milující manžel svou ženu ovládat, nebo ona jeho? Vždyť by spolu měli zacházet s respektem, jsou si rovni. Ale proč je pro oba – některé – tak vzrušující, když on jí při

sexu řekne „Kurvo!“, plivne jí do tváře a pevně stiskne ruce, aby se nemohla hýbat?

Protože právě v „temnotě“ se skrývá ohromná síla. Mnozí skrže ni poznávají netušený potenciál své energie. Právě kontakt s tím, co je „sprosté“ a „násilné“ může otevřít tuto třináctou komnatu. Jsou pak mile překvapeni, jak jim tančí každá buňka v těle a vášeň pulzuje od hlavy až k patě.

Pár, který se spolu deset let v posteli nudil – „vášeň vyprchala“ – najednou zjišťuje, že to mezi nimi jiskří. Pro mnohé stačí vnést prvek moci a ovládání, kterému se dříve bránili a z principu jim něco takového připadalo nevhodné a ponižující.

Ve skutečnosti je právě v moci a ovládání velká radost a síla. Důležité je, dělat obojí s otevřeným srdcem a z lásky, byť to někomu může zprvu připadat jako neslučitelný paradox.

V šamanismu existuje koncept tzv. otevřených a uzavřených symbolů. Uzavřené symboly jsou ty projevy chování, které nás štve, popouzí a často je radikálně odsuzujeme. Otevřené jsou ty, které dokážeme bez problémů ztělesňovat a žít. Ovšem co čert nechce: symboly, které jsou pro nás uzavřené, žijeme zpravidla nevědomě. Pokud tedy prudce odsuzujeme, když někdo někoho ovládá, možná nevědomě manipulujeme se svým okolím sami. Ukazuje to, že daný aspekt v sobě máme potlačený, a proto nás rozčiluje, když ho vidíme u druhých. Otevřít uzavřený symbol bývá velmi osvobozující a vnáší do našeho života mnohem více lehkosti a prostoru.

Jaiya nás svou knihu mistrně zve, abychom si začali hrát se symboly, které byly pro mnohé uzavřené. Přibližuje praktiky BDSM i úplným začátečníkům a navíc přináší hlubší porozumění tomu, proč pro nás dynamika moci a ovládání může být tak lákavá. Otevírá tabu a velmi lidským a přirozeným způsobem osvětluje to, co pro mnohé bylo zahrabáno

pod valem zbytečného studu. Dává tím svolení k upřímnosti vůči sobě i druhým.

Její popis je svěží a přímý. Vše, o čem píše, má vyzkoušené na vlastní kůži. Jaiya je jednou z nejúžasnějších průvodkyní v oblasti sexu, kterou znám. Vede ji neutuchající touha poznávat vášeň, rozkoš a potěšení – a předávat světu nástroje k tomu, aby ho v posteli i v životě mohli prožívat víc.

Denisa Říha Palečková,
lektorka vztahů a intimity
Praha, 5. 4. 2016

Úvod

„Nechápu, proč mě tohle vzrušuje. Nemůžu si pomoci, ale prostě mám pocit, že se mnou něco není v pořádku, když se mi líbí být spoutaná.“ Sandy nervózně pohlédla na svého manžela, který se mi stále ještě nedokázal podívat do očí. Byla jeho ženou dvacet let, matkou jeho tří dětí a nyní se přiznávala, že její největší touhou je nechat se při milování svázat. Sex byl pro ně oba navýsost soukromá věc, ale Sandy se cítila nespokojená. Její manžel Greg, jemný, něžný muž, by nikdy ženu „neranil“ ani „neponížil“. Jenže Sandy se chtěla nechat ovládat a poté, co si přečetla trilogii Padesát odstínů šedi, její nespokojenost s příliš „vanilkovým“ sexuálním životem narůstala. Tehdy přivedla Grega do mé ordinace.

Já jsem Sandy především ujistila, že na jejích touhách není nic špatného. Nikdy neprožila žádné trauma, které by naznačovalo psychický problém. Greg potřeboval slyšet, proč Sandy tak nesmírně vzrušuje představa nechat se spoutat a ovládat. Vysvětlila mu, že to pro ni představuje jakýsi signál, aby se odvázala, a že se jí zamlouvá představa, jak si silný muž přisvojuje moc nad její rozkoší. To je obvyklé téma. Sexuální stud proniká hluboko, takže když muž převezme

kontrolu nad ženskou rozkoší, ona se může najednou uvolnit a vychutnat si ji jako nikdy dřív. Jestli měli Sandy s Gregem v úmyslu spolu takto sexuálně žít, pak oba rozhodně potřebovali jisté školení. Se vši vážností. Zejména Greg – pokud by chtěl převzít dominanci nad manželčinou rozkoší, musel by naprosto přenačít svůj přístup k erotice. Oba se měli hodně co učit.

Greg si rychle osvojil všechny techniky a praktiky a bez problémů používal provazy i pouta. Nejtěžší pro něho bylo zaujmout pozici dominantní osoby. Připadal si hloupě, když měl představovat někoho, kým se ve skutečnosti vůbec necítil být. Nějakou dobu mu to trvalo, ale nakonec se naučil najít v sobě dominantní rysy, které pak mohl rozvíjet, aby vyhověl Sandyině touze po nadvládě. Udělal to z nesmírné lásky k Sandy, chtěl ji uspokojovat po celou dlouhou dobu jejich vztahu. Sandy mi s úsměvem od ucha k uchu hlásila: „Poprvé v životě jsem měla několikanásobný orgasmus a bylo to ÚŽASNÉ!“ Greg se zubil vedle ní a já jsem také rozťáhla koutky do úsměvu, protože jsem věděla, že jejich cesta teprve začíná.

Somatický sexuolog?

Mám nejlepší práci na světě! Jsem somatická sexuoložka, což znamená, že vzdělávám lidi ve zcela konkrétních otázkách sexuality, které si takříkajíc mohou osahat a vyzkoušet na vlastní kůži. Po rozpoutání debat v souvislosti s *Padesáti odstíny* má soukromá praxe (a e-mailová schránka) najednou praskala ve švech a přetékala vzkazy budoucích žáků dychtících dozvědět se, jak uskutečňovat všechno, o čem se na stránkách této revoluční trilogie dočetli. Nasazovat milenci pouta zrovna nepatřilo do mého repertoáru, ale rozhodla jsem se,

že v zájmu lepšího vzdělávání studentů je načase *HLUBOCE* vzdělat sebe sama. Vydala jsem se tedy na cestu, na níž jsem měla objevit o světě perverze všechno, co se dá.

Pokud jde o perverzi, nebyla jsem vždycky tak otevřená. Před mnoha lety jsem měla přítele, který si oblíbil praktiky BDSM (B/D znamená „bondáž a disciplína“, D/S znamená „dominance a submisivita“, S/M pak „sadismus a masochismus“). Po nocích strávených hrátkami na místech, které jsem si představovala jako temné a hluboké věžeňské kobky, se vracíval domů samá modřina. Nechácala jsem, co na tom vidí. Proč by někdo chtěl prožívat bolest nebo ji působit tomu, koho miluje? Tehdy jsem rezolutně odsoudila ten děsivý svět, o němž jsem – jak přiznávám – nevěděla zhora nic. Prostě jsem si jen myslela, že s mým milovaným mužem musí být vážně něco v nepořádku. Za nějaký tucet let jsem svou mysl otevřela. Momentálně mám milence, kterého perverzity vzrušují. Zažila jsem sex za hranicemi konvencí a nesmírně to zlepšilo kvalitu mé vlastní sexuality. Dnes jsem na svého milence mnohem víc napojená (a opakovaně prožívám svůj nejvášnivější sex).

Nejenže jsem si vyzkoušela jak submisivní ženskou roli, tak roli dominy, ale navíc jsem při práci s páry strávila bezpočet hodin v ordinaci i na síti. Rozumím psychickým i fyzickým vzruchům mužské i ženské touhy. Nicméně ze všeho nejraději učím začátečníky zkoumat možnosti silové dynamiky a nadvlády ve vztahu – tedy vynášet perverzi na světlo. Jsem jako průvodce temným lesem, svítím na všechno, co se kdysi považovalo za děsivé tabu, a jen přitom zjišťuji, že to je vlastně zlatý klíč k překrásně intenzivní rozkoši a vzájemnému propojení.

Mým cílem je sdělit vám, že je naprosto v pořádku, když vás vzrušují věci, které jsou považovány za divné nebo perverzní. Je totiž načase, aby se takzvaná perverznost dostala do všeobecného povědomí.

Jak jsem se na tuto knihu připravovala

Vždycky jsem chtěla poznat nejlepší praktiky, z nichž vycházejí nejlepší výsledky – a to nejen pro sebe, ale pro každého. Patří to k mé práci „praktické“ sexuoložky. Jistě, mohla jsem studovat z knih (a opravdu jsem jich spoustu přečetla) i z vědeckých studií (jasně, hltala jsem všechno, co jsem našla) a pak na vás vychrlit, co jsem se dozvěděla, jenže úhelným kamenem skvělého učitele je osobní zkušenost. Proto jsem udělala pokus s vlastním partnerem. Čtyřicet dní nad ním budu mít nadvládu já, pak si vyměníme role a dalších čtyřicet dní bude mít nadvládu on. Získám tudíž zkušenost jak dominantní, tak submisivní ženy a ještě budu mít k dispozici jeho neocenitelné postřehy. Experiment pojmenovaný 40/40 měl významný dopad na můj vztah – jak ukážu na následujících stránkách. Dokonce vás nechám nahlédnout do našich osobních deníků, které jsme si v průběhu experimentu vedli.

Zašla jsem dokonce ještě dál; strávila jsem spoustu času s odborníky ve světě perverze a na vlastní kůži jsem vyzkoušela všechno, co se dalo. První den projektu 40/40 jsem se školila u dominy jménem Ivy Youngová. Byla mou hlavní učitelkou, u ní jsem si osvojovala nejrůznější způsoby, jak uplatňovat nadvládu nad partnerem. Na následujících stranách se setkáte s některými úžasnými odborníky, u nichž jsme se já i můj partner nechali během našeho experimentu poučit. Vědomosti, které jsem v průběhu této doby doslova nasávala, pro mě byly neskutečně cenné nejen z odborného hlediska a pro účely této knihy, ale posunuly na úplně novou úroveň můj sexuální život, vztahy i psychiku jako takovou.

Co najdete v této knize

Klinicky potvrzené techniky, které přinášejí výsledky

Jak vidíte, jsem horlivá badatelka. Ráda čtu a poučím se, pak si všechno vyzkouším a následně to učím ostatní. Od svých studentů se často dozvím víc než z jakéhokoli výzkumu. I vy se od mých klientů poučíte, protože se v jejich příbězích dočtete o bojích i vítězstvích. Cení si jejich důvěry, a proto vás chci upozornit, že jména jsou většinou změněná stejně jako některé podrobnosti z jednotlivých příběhů – kvůli ochraně totožnosti.

Svěží pohled na uplatňování nadvlády, BDSM a perverzní hrátky

Když jsem se vydala na tuto cestu, představy i způsob vyjadřování světa BDSM mě děsily do morku kostí. Netvrdím, že současný rámec pro perverzní hrátky je špatný nebo škodlivý. Pokud vás to vzrušuje, proč ne? Tato kniha je určena těm, kterým to možná připadá strašidelné nebo přímo hrůzné, ale jsou zvědaví a chtějí si v sexuálním životě dopřát trochu dobrodružství. Díky této knize začnete zcela nově vnímat perverzní sex a BDSM a jste-li otevření, vpustíte je do svého života.

Boření hlavních mýtů o perverzích

Jsem vášnivý zastánce boření mýtů, pokud jde o lidskou sexualitu, zejména týkají-li se sexuálních tabu. Ptala jsem se řady svých přátel a příznivců, co si myslí o perverznosti nebo BDSM. Jsou to vzdělaní lidé, většinu z nich dobře znám – a jejich slova mě překvapila. Jejich odpovědi tvořily většinou mýty a zavádějící představy, takže jsem je musela poučit. Těmto mýtům se podrobně věnuji ve 2. kapitole.

Připravte se na vzrůšo!

Následující stránky jsem zaplnila hromadou tipů, nástrojů a technik, které vám okoření sexuální život. Ten vás pak bude daleko více a déle naplňovat. Od vás očekávám, že se o vše podělíte s přáteli halasným zvoláním: „Tady je *opravdická* nálož sexu à la *Padesát odstínů!*“

Tato kniha vám poskytne návod na dostupné a hravé praktiky, s jejichž pomocí do svého ložnicového repertoáru začleníte prvky hry na nadvládu, poutání a intenzivní prožitky. To, co se naučíte, vám pomůže zpestřit milostný život a dosáhnout vysokého stupně neobyčejné sexuální extáze. Zároveň si vylepšíte vztah a celkové propojení a soulad s partnerem. Ze zkušenosti vím, že provozování perverzního sexu vás nabije silou i v životě mimo ložnici.

Poskytuji vám svolení k tomu, abyste se odvážili vykročit za hranice svých sexuálních představ. Dovoluji vám prožít úžasnou vášně, pochopit vlastní erotickou podstatu, najít v sobě soucit k ostatním a napojení na druhého, požádat o to, co v ložnici chcete, a překonat psychické bariéry, které vám mohou bránit v dosažení jedinečné rozkoše. A v průběhu toho všeho si užít spoustu legrace.

Madam Jaiya říká, že jste připraveni k výcviku.

Dovolte mi, abych vás navnadila a prozradila vám, co přijde:

Průvodce odhalením vaší osobní erotické psychologie a tužeb.

Tipy, nástroje, hry a pravidla pro zvládnutí hry s nadvládou.

Techniky jiskřivě pronikavého vjemu.

Jak snadno svázat svého milence/milenu do kozelce!

Jízda právě začíná...

PRVNÍ KAPITOLA

Proč mě právě tohle vzrušuje?

V uplynulých třech hodinách jsem si užívala nadvládu nad svým milencem, svazovala jsem ho, hrála jsem si s ním, poskytovala mu sladkou rozkoš okořeněnou troškou bolesti. Natáhla jsem se, abych ho pohladila po zádech, políbila a kousla, ještě když se jeho tělo chvělo křečemi extáze orgasmu, který ho před chvílí zaplavil. Pomalu mu sundávám pouta a masíruji zápěstí a kotníky. Propracovávám se k obojku, který má na krku, a když mu ho odepínám, dívám se mu do očí. Naše hrátky – jakási soukromá seance – jsou završeny. Tiskne mě k sobě. Chvíli dýcháme ve stejném rytmu, oba ponořeni do příjemného doznívajícího vzrušení. Obracím se, abych měla před sebou jeho obličej. Chci se ujistit, že je v pohodě. Nepotřebuje něco?

„Bylo to úžasné a silné,“ šeptám, protože nechci narušit kouzlo okamžiku. „Mám ti něco podat?“

Zhluboka dýchá. Po tváři mu přelétne nechápavý výraz. „Právě jsem všechno dostal. Bylo to fakt neskutečně žhavý, ale vůbec nechápu, proč mě právě tohle tak strašně vzrušuje.“

Po většině našich debat a milostných hrátek, někdy i úplně náhodně, se na mě můj přítel Ian obrací s tímto zmateným

výrazem a ptá se: „Proč mě tohle tak vzrušuje?“ I já jsem si kladla tutéž otázku: Proč? Proč ho právě tohle tak šíleně vzrušuje a proč je mé vlastní tělo vzrušené, aniž se mě někdo dotkl? Proč nás vzrušuje, když někoho ovládáme, zacházíme s ním jako s předmětem, nebo mu dokonce působíme bolest? A co víc – jak to můžu já „dělat“ zrovna člověku, kterého tolik miluji?

Ležím vedle Iana, otce mého syna, s nímž žiji už téměř deset let, muže, kterého obdivuji, miluji a vážím si ho, a znovu uvažuji o této neodbytné otázce „Proč?“ Zároveň se připravuji na hlubokou a vášnivou jízdu právě s ním. Zrovna jsme se dohodli na zahájení osmdesátidenního pokusu 40/40. Možná pak už nic nebude jako dřív. Možná odhalíme věci, které nechceme vědět. Možná budeme mít ještě žhavější sex, ještě hlubší vzájemné propojení a větší pochopení pro vlastní erotičnost. Stojíme před velkou výzvou a jsme odhodlaní tyto vody společně prozkoumat – zariskovat a skočit po hlavě hluboko do světa erotiky, kde se poprvé budeme učit společně.



Deník Jaiya: domina/2. den

Včera měl Ian první noc výcviku. Následujících čtyřicet dní ho budu ovládat. Čeká nás neskutečné dobrodružství. Už teď se cítím jinak. Nedokážu to vysvětlit. Už teď se mezi Ianem a mnou něco změnilo. Usmívám se, když ho vidím, v našem vztahu je náboj, energie, která se těžko popisuje. Asi jako když jsme se do sebe zamilovali...

Ianovi a mně trvalo celé roky, než jsme se dostali až sem – teprve nyní se dokázal zbavit studu a přiznat ke svým fantaziím o tom, jak je spoutaný a pod nadvládou, a konečně se o ně se mnou podělit.

I když jsem sexuoložka, která má pochopení pro temná, hluboká sexuální tajemství lidí, s nimiž se denně setkává, i když ho uznávám a miluji, i když jsme společně prožili jeden z nejintimnějších okamžiků našeho života, přesto pro

něj bylo těžké prozradit mi své perverzní fantazie. Musela jsem mu vytvořit bezpečné prostředí, naprosto ho přijmout a dát mu najevo, že bez ohledu na to, co mi řekne, se mezi námi nic nezmění. A oba jsme chtěli pochopit proč. Proč ho tak vzrušují fantazie o tom, jak je spoutaný a v područí?

Někdy člověk musí pochopit *proč*, aby se mohl bavit, setřást stud, dát sám sobě svolení – aby se ujistil, že to, co hodlá učinit, je v pořádku. (Pokud je vám jedno proč, máte mé naprosté svolení tuto kapitolu přeskočit a rovnou se zahloubat do další.) Dlouho a pilně jsem studovala, abych si na tuto otázku odpověděla. Prokousala jsem se stovkami knih, článků a prací. Četla jsem referáty a studie. Dělal jsem rozhovory s profesionálními dominami, sadisty a submisiví. Mluvila jsem s terapeuty. Spoustě lidí jsem položila onu otázku „proč?“. Proč lidi vzrušuje sex, který je mimo sféru našeho kulturního rámce? Proč je odevzdanost takové afrodisiakum? Proč se některým lidem líbí, když jsou spoutaní? Proč některý muž miluje dámské prádlo a sám ho nosí, a jiný zase zbožňuje dotek struktury kůže? Proč je rovnítko mezi bolestí a rozkoší? Proč mého vlastního partnera tolik vzrušuje konkrétní fantazie a jen zmínka o ní ho dokáže rozvášnit? Proč, když ho ovládám, tak přímo rozkvétá a je nadšený takovým způsobem, jaký jsem u něj nezažila? *PROČ, PROČ, PROČ...*

Co nás vede k překročení hranic konvencí?

První pohled na odhalování historie

„Nejvyšším cílem je hluboce ovlivnit mysl, drasticky změnit stav vědomí. Starobylé kultury vždy věděly, jak to provést – pomocí bolesti, úpravy těla, chemických látek, duchovního vytržení –, moderní primitivové to vše udrželi při životě.“

Flagg, *The Forked Tongue*

Nikdo doopravdy neví, kde perverzní praktiky začaly nebo v čem mají původ, ale je v celku jasné, že v průběhu věků měli lidé v kulturách po celém světě vztah k sexu za hranicemi konvencí. Přesto prožíváme v naší moderní kultuře hluboký stud kvůli projevům dominance, poutání a silnému erotogennímu vnímání. Rozkoš, moc nad druhým a hry s fyzickými tresty odjakživa tvořily součást lidské zkušenosti – dokonce do té míry, že jsme se cítili být povinováni je zaznamenat různými formami umění a v textech jako Kámasútra.

Tvrdím, že je načase, abychom přijali perverzní sklony za své a užili si s nimi spoustu legrace a nemravné zábavy!

Jeden z nejstarších záznamů sexuálních hrátek spojených s výprasky (plácání dlaní, bití holí, bičování, atd.) je zobrazen na fresce v etruské hrobce z roku 490 př. n. l. Zobrazuje dva muže v erotickém výjevu s jednou ženou. Jeden z mužů nad ní zvedá hůl a druhý se chystá plácnout ji rukou. A vypadá to, že si přitom náramně užívají!

V našem zkoumání, proč nás vzrušuje moc nad druhým, poutání nebo výprask, lze patrně začít u raných erotických prožitků z her v dětství. I vaše vlastní sexuální zážitky, těmi nejranějšími počínaje, mohou přispět k vysvětlení fascinace perverzními praktikami. Možná budete nacházet určitá znamení v průběhu celého svého života. Tam, kde v dětství objevíte jisté problémy, se možná bude skrývat spojovací článek s vaším nynějším vzrušením. Jack Morin, Ph.D. a autor knihy *The Erotic Mind* uvádí: „...dobrodružství dospívání dává sexualitě každého jednotlivce jedinečný tvar a strukturu. Každý člověk se nevyhnutelně naučí spojovat si konkrétní druhy těžkostí se zvýšeným očekáváním.“ Nezapomínejte, že podle většiny výzkumů valná část lidí, kteří si zahrávají s perverzním sexem, nemá žádné dřívější zkušenosti se zneužíváním ani psychické problémy.

Nyní se podívejme na to, co lidi vede ke snaze vyzkoušet či praktikovat perverzní sex, nebo si z něj dokonce vytvořit životní styl. Důvody vás možná překvapí. Podle mých objevů má motivace skrytá za perverzním sexem mnohem méně společného se sexem a mnohem více s obyčejnou psychologií. Možná namítáte: „No moment, já tady přece hledám žhavý sex!“ Tak jo, začněme s ním!

ŽHAVĚJŠÍ SEX

Do světa perverze nepatří nutně sexuální styk nebo jiné formy sexuálního kontaktu. Nicméně ti, kteří si pohrávají s perverzí v sexu, zjišťují, že vedou velmi obohacující sexuální život. Jednou z věcí, díky nimž je sex tak žhavý, je to, že perverzní aktéři si s ním dají načas a chápou, jak vzrušit mysl, tělo a dokonce i duši druhého. Obvykle mají dobré komunikační schopnosti a přirozenou ochotu učit se, jak zvýšit svou rozkoš i vzrušení partnera. Průzkumy ukazují, že jedním ze způsobů, jak vystupňovat vzrušení, je vnést do postelových hrátek něco neotřelého nebo nového. Se všemi hračkami a nástroji perverzního světa existuje nekonečná škála možností pro široké spektrum sexuálního zkoumání. Perverze je definitivní řešení postelové nudy!

ZVÝŠENÁ INTIMITA A POCIT PROPOJENÍ

Panečku! Intimita! Perverzní hra se může stát jednou z nejméně intimnějších věcí, které člověk prožije, zejména pokud je ochoten se skutečně odevzdat (a myslím tím dávající i přijímající roli).

Peter Masters v knize *The Curious Human Phenomenon: An Exploration of Some Uncommonly Explored Aspects of BDSM* hovoří o takzvané „penetraci“. Uvádí, že kromě

zjevné fyzické penetrace (sexuální styk, fyzické trestání atd.) existuje také intimní akt, o němž se mluví méně, a tím je psychická penetrace. Psychickou penetraci může provádět jiná osoba (když vás někdo jiný vidí a dotýká se vašeho srdce), skupina lidí (diváci sledující někoho na jevišti), nebo se odehrává ve vaší vlastní hlavě (když získáte jistý hlubší vhled do svého nitra). Podle mého názoru nakonec všichni toužíme být viděni. Bojíme se toho, ale zároveň po tom toužíme. Perverzní praktiky nám otevírají dveře. Dveře vedoucí ke sdílení hluboce intimních částí našeho já, které možná ze studu před ostatními skrýváme, a součástí, které dokonce skrýváme i sami před svým vědomím. Sex za hranicemi konvencí může odstranit každodenní masku (zdvořilé, poddajné, přijatelné rysy našeho já), kterou nosíme, odloupnout skryté vrstvy a odhalit tak skutečné já. Jsem přesvědčena, že jste někdy prožili kontakt se svým skutečným já. Peter Masters píše: „Existuje dokonce běžný termín, který to popisuje: *rozpusťte si vlasy*.“

Hra s fyzickými tresty (například plácání a podobně; ať už je dáváte nebo přijímáte) vytváří „tak strašně příjemný“ intenzivní pocit, že nám může pomoci sejmut vnější masku a dovolit našemu vnitřnímu já vyjít na světlo. Pokud nejste stavěni na bolest, nemějte obavy, existuje jiná cesta: dynamika nadvlády a moci. Výměna rolí a dynamika moci pomáhá rozmělnit naše falešné já, protože, jak píše Masters: „V nové nebo neotřelé situaci možná zjistíme, že tam v záloze není připraveno žádné rozvinuté ‚falešné já‘, a tak se v celé své nahotě obnaží naše ‚skutečné já‘.“

Když odhalíte, kým skutečně jste, plně se projevíte a člověk, na němž vám záleží, vás přesto stoprocentně přijímá, je to neskutečná úroveň vzájemného propojení.

S rukou na jeho stehně vyhlédnu z okna a v duchu se ptám, do jaké vynikající restaurace asi jedeme. Instruktaž s Mistrem Danem Eragonem mě pořád lechtá pod kůží a proniká až na povrch. „Jen mě něco napadlo. Když jsem byla domina já, měli jsme nejžhavější sex v životě. Bylo to skvělé. Teď po výměně rolí mám pocit, že prožívám nejhlubší intimitu. Prostě s tebou sdílím věci a ukazuju ti části sebe sama, které jsem nikdy nikomu neukázala. Cítím, jako bychom se za těch uplynulých dvacet dní neskutečně sblížili,“ svěřuju se. Vezme mě za ruku a soustředí se na řízení. Míříme do Santa Moniky, možná najdeme restauraci někde poblíž pláže. „Ano, souhlasím,“ odpovídá a tiskne mi dlaň.

EXTÁZE – OPOJENÍ Z CHEMIKÁLIÍ BLAŽENOSTI

Zažili jste už běžecké opojení? Prožili jste neuvěřitelný okamžik štěstí nebo blaženosti, díky němuž jste náhle byli doslova zpiti životem? Případně – měli jste jeden z těch orgasmů, který cítíte v celém těle jako naprostou extázi a přemýšlíte, jak se k tomu prožitku zase vrátit? Máme sice řadu cestiček, jak dosáhnout sexuální extáze, ale lidé praktikují perverzности, aby zažili přirozené opojení. Jedním z mých životních cílů je pomáhat mužům i ženám, aby se dozvěděli o své sexualitě víc a aby tudíž mohli pustit erotickou extázi z řetězu. Teď jsem našla další způsob, jak lidi dovést přesně k tomuto stavu.

Vytržení či extáze může pocházet z různých typů perverzních hrátek a každý člověk je může prožívat různě. V mnohých případech je extáze důsledkem pohrávání si s nejrůznějšími motivacemi. Hluboké odevzdání a zranitelnost může kupříkladu zesílit pocit intimity a propojení s druhým, což vede k psychické penetraci, a ta zase k extázi.

Nemohu mluvit o extázi, aniž bych se zmínila o hormonech příjemného pocitu, které vznikají v důsledku smyslných hrátek, her s výprasky nebo při četných psychologických scénářích seancí. Jak se dozvíte, perverzní sex a hrátky

mohou způsobit chemické změny v těle a následné opojení (ale pokud takový sex není zvládnutý, mohou vyústit ve značné deprese).

ODPOJENÍ MYSLI

„Nemůžu to vypnout. On se prostě ze všech sil snaží mě potěšit, ale moje mysl se nevypne. Začnu přemýšlet o tom, co všechno jsem nedodělala a co ještě musím udělat, nebo co spolu máme prodebatovat, případně si dělám starost, kdy jsem se vlastně naposled vyholila, no prostě mi hlavou běhá miliarda věcí,“ povzdychla si Francis. Neklidná mysl jí bránila prožít si potěšení a sexuálně se napojit na manžela. Francis měla v životě velký stres, byla typ A, navíc hlavní živitelka rodiny. Orgasmus opravdu potřebovala, ale nedařilo se jí ho dosáhnout. Dokonce mi ani neuměla říct, jak dlouho to už trvá. Odevzdaně vzdychla: „Kéž by existovala něco, čím bych si dokázala zamknout mozek! Pak bych možná konečně doopravdy cítila svého manžela mezi nohama!“

Než jsem jí předestřela myšlenku, že hry s mocí a pocity by mohly být cestou, jak myšlenky izolovat, Francis nikdy neuvažovala o využití nástrojů či praktik z úchvatného světa perverze. Protože měla smyslové nastavení (o tomto tématu více ve 2. kapitole), hra s citlivostí byla ideálním prahem, přes který by se dostala do takzvaného subprostoru.

Subprostor se obtížně popisuje, nejlépe se procítí. Začněte si představovat, že je vaše mysl klidná a vy jste celí jen uzlíček vjemů. Cítíte se nesmírně uvolněně. Každým centimetrem kůže vnímáte i nejjemnější dotek, ale práh bolesti je přitom neuvěřitelně snížený. Cítíte méně bolesti, protože vaše tělo produkuje hormony dobrých pocitů, které ji potlačí. V hlubokém subprostoru možná zapomenete mluvit nebo zapomenete vlastní jméno, váš myslící mozek je vypnutý a nachází se v jakémsi stavu primárního citění. Submisivové se do něj

mohou pohroužit hluboko, ale i dominant může prožít stav ne-myšlení. Nazývám to intenzivní přítomností. Subprostor dominanty totiž vychází z nesmírného soustředění kombinovaného s fyzickou námahou nebo pozorností.

Nejste ještě připraveni vydat se na cestu až do subprostoru? Žádné strachy, zkrátka se uvolněte. Ellen Heedová, geniální sexuologická fyzioterapeutka mě zavedla do zcela nového království sexuality, když mi pověděla o důležitosti regulace nervového systému do klidové polohy. Co to přesně znamená? Inu, znamená to hlubokou, hlubokou relaxaci. Spousta lidí nikdy neprožila pocit opravdu hlubokého uvolnění. Žijí v neustálém stresu. Krátká příjemná masáž může sice hrany tohoto stresového stavu lehce otupit, ale úleva bývá obvykle krátkodobá. Konstriktivní spoutání, stlačení částí těla nebo to, co Ellen Heedová označuje jako „znehynění“, jsou praktiky, které mohou některým lidem pomoci dostat se do stavu hlubšího uvolnění. Více podrobností a praktických rad vám sdělím v 8. kapitole.

ZBAVIT SE STUDU A VKLOUZNOUT DO ROZKOŠE

Chcete transformovat stud? Jste-li svázaní, případně pod dominantní nadvládou, můžete prožít závatný pocit bezstarostnosti, svobodu, kterou jste si nikdy nedovolili vychutnat. Právě „nucená“ nemravnost pomáhá osobě v submisivním postavení zbavit se pocitu studu (tohle se mi líbí, tudíž jsem špatný) ve prospěch skutečného vychutnání rozkoše a orgasmu. Když je nám rozkoš „vnucená“, pak najednou bažíme po erotické krmi, kterou jsme si zakazovali. Často slýchám následující slova: „Nikdy jsem nemohl dělat to a to, ale stačí mě svázat a najednou to nedělám já, ale můj partner, který mě to ‚nutí‘ dělat.“

Zkoumat svého vnitřního dominanty nebo sadistu poskytuje osobě v silové roli i takzvaný „prostor perverze“. Cílem je svolení.

SILNÝ PROŽITEK SE NĚKDY ROVNÁ ROZKOŠI

U některých lidí se někdy bolest rovná rozkoši. Občas to má kořeny v minulosti, jindy ne. Někdy člověk překročí hranice snesitelnosti svých fyzických vjemů, někdy ne. Některým lidem způsobuje rozkoš to, že působí bolest druhým. Dalším zase působí rozkoš bolest jako taková. Proč?

Existují psychické i fyziologické důvody, proč bolest dokáže způsobit rozkoš. Spouštěčem může být emoce nebo fyzický vjem. Svou nezaměnitelnou roli zde hrají i endorfiny. Někteří lidé tvrdí, že masochisté (tedy ti, kteří mají rádi, když jim druhý působí bolest) mají v mozku více receptorů pro rozkoš než pro bolest. Nicméně u většiny lidí uvolnění endorfinů pomáhá utlumit vnímání bolesti. Zažívají příval hormonu štěstí zvaného dopamin a následnou euforii. Endorfiny (a opiáty zvané encefaliny) jsou jakási přírodní analgetika, protože se složením podobají morfinu. Právě ony mají na svědomí opojení běžce, přirozený nebo orgasmický porod, případně mírnění bolesti po vážném zranění. Jakmile se dostane do hry dopamin a chemikálie lásky oxytocin, vznášíte se na vlnách úchvatného opojení.

Sadistovi (člověku, který rád působí bolest jiným) přináší rozkoš jiný koktejl hormonů štěstí – mezi jinými oxytocinu, adrenalinu a dopaminu.

ZÁŽITEK NADVLÁDY A MOCI

Už jste se někdy chtěli nechat ovládat? A co třeba vrhnout se na partnera jako zvíře? Prožitek nadvlády v sexualitě není vyhrazen jen perverzním praktikám. Ačkoli to možná nechceme přiznat, v ložnici bažíme po prožitku nerovnosti sil. Absence této nerovnosti likviduje vášeň. Esther Perlová, vynikající sexuoložka a terapeutka, autorka knihy *Erotická inteligence*, souhlasí. „...skutečně věřím, že důraz

na rovnostářský a zdvořilý sex očištěný od jakýchkoli projevů nadvlády, agrese a transgrese je antitezí erotické touhy jak pro muže, tak pro ženy.“ Bez dynamiky síly je zkrátka všechno ploché. Nesmírně se snažíme být si ve vztahu rovni (a teď nemluvím o rovnosti mimo ložnici) ve všech ohledech, jenže ve hře stále ještě zůstává podvědomá dynamika síly, nadvláda. Myslím, že když si začneme být této dynamiky vědomi, můžeme ji použít k vytvoření opravdu vášnivého sexu. Perelová píše: „Právě dynamika moci a nadvlády, která může být v citovém vztahu problematická, se v oblasti erotiky stává vysoce žádanou.“

Trpělivost, drahouškové, nadvládě se oddáme v 5. kapitole.

POLARITA

Abychom vytvořili zhavější a vášnivější intimní atmosféru, potřebujeme v ložnici polaritu. Někoho, kdo převezme vládu, a někoho, kdo se poddá. Potřebujeme mužskou (aktivní) a ženskou (receptivní) sílu, bez ohledu na pohlaví či sexuální preference. A pro sexuální vyjádření jsou nutné jak světlé, tak temné prvky. K dosažení sexuální vyváženosti potřebujeme polaritu. Pokud tato vyváženost chybí, vašeň skomírá a lidé velmi často hledají uspokojení své potřeby po světle či temnotě někde jinde, mimo vztah. Perverzní sex pomáhá udržovat vyváženost sil tím, že poskytuje svobodu bezpečného vyjádření temné stránky.

EMOČNÍ KATARZE

„Někteří lidé mají trauma z dětství a diskusní terapie jim nepomůže. K tomu, aby se uvolnili, potřebují somatický prožitek. A ten jim poskytnete třeba perverze.“

– Ivy Youngová, psychoterapeutka a profesionální domina

Co je katarze? Je to opojné, ohromující uvolnění, všepohlcující emoční orgasmus. Nejuspěšnější sex přichází poté, co jsem prožila emoční katarzi, ale někdy katarzi naopak způsobí právě intenzita skvělého sexu nebo opojné uvolnění. Katarze je očista emocí, odplaví veškerý stres, všechny potlačené pocity. Může být velmi léčivá, pokud při ní ovšem nevyvoláte sobě nebo partnerovi opakované trauma. Já jsem s katarzí velká kamarádka a v průběhu mé služby v submisivní roli jsme svůj vztah ještě prohloubily.

Deník Jaiya: Sub/19. den

Těžko hledat slova. Právě máme za sebou další seanci – další emoční katarzi. Co to je? Logická část mě myslí si ji chce racionálně vysvětlit – něčeho se držet nebo něco najít. Začátek – Ian mi přikazuje dýchat, vdechovat přímo do srdce, následně dlouze vydechnout a pak nic. Pauza. Mám svolení mluvit, ale slova nepřicházejí. Zdánlivě se nic neděje, ale potom se náhle objevuje bolest – palčivá bolest celé levé poloviny těla, hlavně v oblasti krku a ramene. Ian na mě obkročmo usedá, něžně mě hladí a já cukám nohama. Chtějí se pohybovat – vzpírám se mu. Má vědomá mysl mi napovídá, že mě Ian bude považovat za šílence – bude si myslet, že jsem se zbláznila, jsem mimo, a tak odejde –, jenže nadvládu přebírá mé tělo – mysl se uzavírá – začínám se uvolňovat – tělo se svíjí a kroutí – pohybuje se a já vzlykám – ta stará bolest a strach – velice starý – co to je? Mému tělu je to jedno. Pláču, zalykám se, tolik emocí, vychází ze mě sténání a tiché vyděšené zvuky. Pak se uvolním. Bolest odplouvá. Dech se prohlubuje. Hebkost, měkkost, jako bych se vznášela...

Nadvláda, spoutání a výprask – to vše může vyvolat emoční katarzi. Někdy se emoce projevují jako slzy, ale prožila jsem i smích a radost. Všechny potlačené emoce, které v sobě skladujeme, v jediném neovladatelném proudu vybuchnou, a je to skvělé! Ne každý ji prožívá takto. Peter Masters tvrdí, že katarzi lze prožít různě. „Může to být tichý vnitřní prožitek