



Padesát  
odstínů  
vášně

Návod, jak si s partnerem  
vychutnat **Fifty Shades**



© Maya Richards, 2013  
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2013  
ISBN 978-80-7388-853-4



Padesát  
odstínů  
vášně

Návod, jak si s partnerem  
vychutnat **Fifty Shades**

Ú v o d

Vstupte do  
světa nových  
sexuálních  
zážitků

Někdy si říkám, jestli se mnou není něco špatně. Možná jsem strávila moc času se svými literárními vysněnými hrdiny a v důsledku toho jsou mé ideály nastavené vysoko a má očekávání prostě moc přemrštěná. Faktem ale zůstává, že v reálném životě mi ještě nikdo nic takového nezpůsobil.

Fifty Shades of Grey -  
Padesát odstínů šedi, kapitola 2

Víme, proč jste si vybrali tuto knihu – a je dobře, že jste to udělali. Také jsme četli trilogii *Padesát odstínů*, takže rozumíme, proč čtenář, který sleduje sexuální dobrodružství Christiana a Anastasie, prahne po tom se dozvědět více o BDSM a jiných erotických praktikách a objevit svět nových sexuálních zážitků. A pokud tím čtenářem jste vy, asi už víte, že zkratka BDSM je složeninou tří zkratk pro bondáž a disciplínu (B/D), dominanci a submisivitu (D/S) a sadismus a masochismus nebo sadomasochismus (S/M) – zkrátka toho, čemu se v trilogii říká „zvrhlé“ nebo „zvrácené šukání“.

*Padesát odstínů* se stalo tak populární z jednoho důvodu: je to žhavý, sexy příběh, který milionům lidí představil svůdný svět, o kterém netušili, že by mohl existovat. Možná, že když jste četli, jak Christian bičuje Anu, se hluboko ve vás něco pohnulo. Vaše vzrušení narůstalo, když jste se dostali ke scéně, kdy jí přivázal kotníky k tyči tak, aby je měla stále roztažené. Nebo jste roztáli až tehdy, když Christian Aně zavázal oči? Tak či tak, v celé trilogii je spousta informací. Pokud si chcete utřídit, co všechno jste se z *Padesáti odstínů* dozvěděli, a zjistit ještě něco nového, jste na správném místě. Věřte – cokoliv, co vás při čtení *Padesáti odstínů* rajcovalo, tady najdete.

Tahle kniha není a ani nechce být návodem, jak začít s opravdovým, hard-coreovým BDSM. Je to průvodce pro ty, kteří si chtějí svůj sexuální život s partnerem opeřít. Všechno je to o vaší domluvě s partnerem, o komunikaci, a především o tom, aby vám oběma bylo dobře.

Tuto knížku tak můžete považovat za osobního průvodce po kraji lehkého BDSM. Píšeme zde nejen o technikách, které praktikovali Christian s Anou, ale i o mnoha dalších – a to takovou formou, abyste se necítili nepříjemně bez ohledu na to, zda jste zvědavými nováčky, nebo už máte nějaké zkušenosti. S pomocí jednoduchých scénářů a návodů krok za krokem vás naučíme vše, co potřebujete pro své erotické hrátky s partnerem vědět. Navíc – a to je ještě důležitější – vás naučíme, jak si svá dobrodružství udělat nejen zábavná, ale hlavně bezpečná. Jak budete prozkoumávat svět *Padesáti odstínů*, uvidíte, že bezpečnost a zábava jdou vlastně ruku v ruce. Pokud budete mít tohle na paměti, budete si zanedlouho užívat ten nejúžasnější sex ve vašem životě. Tak do toho!



Kapitola **1**

Bezpečný sex

Dominující nebude vykonávat, ani nepřipustí, aby byly vykonávány jakékoliv aktivity, které by mohly Podřízené způsobit vážné poranění nebo ji ohrozit na životě.

Fifty Shades of Grey -  
Padesát odstínů šedi, kapitola 11

# KROK ZA KROKEM SCÉNÁŘ PRO INSPIRACI

Celý den si s partnerem píšete zprávy a e-maily – zkrátka flirtujete – a teď jste celá žhavá a natěšená. Cestou domů vám od něj stále přicházejí textovky. Podíváte se na displej a čtete: „Nemůžu se dočkat, až ucítím tvoje nahé tělo přitisknuté k mému.“ Usmějete se a zachvějete se vzrušením.

Telefon svíráte strategicky mezi stehny, takže je stačí jen stisknout k sobě v okamžiku, kdy zavibruje další zpráva. „Potřebuju být v tobě.“ Stále se usmíváte, ale tentokrát vám navíc telefon pulzuje na klitorisu. Rozbušilo se vám srdce. Nemůžete se dočkat, až budete doma.

Za dvacet minut procházíte dveřmi do bytu. Hodíte tašku na stůl v hale a letmo mrknete do zrcadla vedle. Stále jste v pracovním – v šedé pohodlné blůze s perlovými knoflíčky a úzké sukni těsně nad kolena. Na nohách máte praktické černé lodičky se zapínáním.

Náhle se zastavíte, když vaši pozornost upoutá nějaký zvuk – zdá se, že váš partner už je nahoře. Asi zaparkoval někde opodál, abyste nepoznala, že je doma první. Navíc jste si povšimla, že skříň v hale je maličko

pootevřená. Otevřete ji a hned vám dochází proč. Nechal vám tu překvapení – krásné překvapení z černého hedvábí a krajky. Když se dárku dotknete, celá se rozehvějete. Víte, že korzet vám padne jako ulitý. Je tu také podvazkový pás a síťované punčochy... ale žádné kalhotky.

S dárky v ruce po špičkách doběhnete do koupelny. Jste přinejmenším vlhká – celý den jste nažhavená – a teď se nemůžete dočkat, až v sobě ucítíte svého miláčka.

Převlékla jste se a díváte se na sebe do zrcadla v koupelně. Vypadáte sexy, cítíte se sexy, *jste sexy* – a jste víc než připravená to předvést.

Pomaloučku jdete v korzetu, punčochách a lodičkách nahoru. Rukou jedete po dřevěném zábradlí a myslíte jen na tvrdý, pevný penis vašeho milence, jak kolem něj obtočíte své rty.

Dojdete do patra a zamíříte do ložnice. Co má váš miláček s vámi v plánu? Dveře jsou zavřené, ale jak vezmete za kliku, prudce se rozletí.

Stojíte ve dveřích jak přimrazená a zíráte na perfektně vyrýsované svaly na jeho hrudníku. Sama byste nevěřila, jak moc ho chcete. A teď tu stojí uprostřed ložnice – tedy, uprostřed toho, co bývalo ložnicí. Jak to udělal, že během jen pár hodin to místo přeměnil na

své sexuální hřiště? Vaše oči divoce přebíhají od stropu přes čalouněnou stoličku k jakémusi velikému kříži na protější stěně, který má na každém rameni úpony na přivázání.

„Pojď sem,“ pronese pro něho netypicky hlubokým a chraplavým hlasem.

Pomalou se k němu přibližujete a nevíte dost dobře, co můžete očekávat. On mezitím sáhne do zadní kapsy a vytáhne něco, co vypadá jako černá páska přes oči. Když si ji dá kolem hlavy a vzadu zaváže, dochází vám, že to je kožená maska, taková, jakou nosí banditi. Jak k němu pomalu a opatrně přicházíte, dívají se na vás skrze průzory v masce jeho chladné oči. Zdá se vám, jako by to byl někdo jiný. Někdo tajemný. Někdo, koho neznáte.

Už jste u něho tak blízko, že na vás může dosáhnout. Popadne vás za zápěstí a přitáhne k sobě. Na břiše cítíte jeho erekci, až se dole celá sevřete.

Vede vás přes místnost a zastaví vás před čalouněnou stoličkou.

„Ohni se,“ přikáže svým novým chraplavým hlasem.

Okamžitě poslechnete.

Stojí přímo za vámi a znovu promluví tím novým hlasem, hlasem Pána. „Dej ruce na nohy.“

„Ano, pane.“ Chytíte se třesoucíma rukama nohou židle. Co se proboha může vašemu miláčkovi honit hlavou?

„Viděl jsem ty sexy e-maily a textovky, cos celý den posílala,“ pronese stále zpoza vás.

„Bylas moc zlobivá holčička.“

Jak slyšíte tyto věty, vaše třesoucí se tělo skoro exploduje. Jak to jenom dokáže – pouhými slovy? Nemáte ale čas přemýšlet o zdroji jeho moci nad vaším roztouženým tělem. Můžete jen povyskočit, když jeho ruka poprvé dopadne na váš holý zadek. Jste si jenom jistá tím, že jak vás plácá znovu a znovu, bude váš zadek celý červený...

Ale počkejme chvíličku. Před tím, než se necháte příliš unést, se musíte naučit několik základních bezpečnostních pravidel. Netrval na nich koneckonců sám Christian Grey?

„Takové vztahy se staví na upřímnosti a důvěře," pokračuje Christian. „Musíš mi věřit - důvěřovat tomu, že rozpoznám, jak na tebe působím, jak daleko můžu zajít, jak daleko tě můžu vzít - pokud ke mně nebudeš upřímná, tak do toho zkrátka nemůžeme jít."

Fifty Shades of Grey -  
Padesát odstínů šedi, kapitola 13

# PŘEDEHRA

Ve své podstatě je BDSM založené především na svobodě. Tím, že spolu ruku v ruce vstupujete do tohoto světa, máte vy a váš partner možnost vzájemně prozkoumat fantazie a hranice – a tělo! – toho druhého. Není tu nic, co by bylo správné nebo špatné; je to čistě „fantastická šukačka“. Měla byste se cítit příjemně a pohodlně, když sdílíte své nejnaternější touhy, a podporovat svého partnera, aby se cítil stejně uvolněně, když sdílí ty své. Ale se svobodou zároveň přichází odpovědnost. Zde je několik vodítek, kterých byste se měli držet.

- „**Akronymičnost.**“ SSC znamená *safe, sane a consensual*, čili *bezpečný, vědomý a konsensuální* – motto BDSM komunity a základní kámen jakéhokoliv „zvrhlého šukání“. Jestliže je BDSM především o svobodě, je také o kontrole – kontrole nad situací a nad vlastním tělem. Jen ten fakt, že se rádi podřizujete svému pánovi, ho neopravňuje k tomu, aby po vás požadoval dělat něco nesmyslného, třeba chodit nakupovat do supermarketu nahá. A ať se děje cokoli, oba máte právo změnit svůj názor (a pravidla) tak, aby vám vyhovovala. Dokud oba hrajete SSC, budete GGG – *good, giving a game*, čili *v pohodě, vstřícný a hravý*.



• **Poučení před samotným aktem.** Při BDSM jde o mnohem víc věcí než jen o dobrovolné předání moci mezi dvěma osobami. Existují také určité praktiky. Jak například uvázat uzel? Jak si bezpečně hrát s horkým voskem nebo s mentolovým olejem? Hodně se můžete dozvědět pomocí internetu. Aby vám vaše dobrodružství přinesla tolik uspokojení (a orgasmů), kolik jen může, budete muset také otevřít pár knížek nebo zapnout svůj počítač. K dispozici je spousta informací, tak je využijte.

• **Komunikace.** Při BDSM není dobré být zticha. Otevřená a upřímná komunikace je podstatnou součástí vaší cesty – je klíčová pro zdravé a uspokojující prozkoumání BDSM. A protože konečnou kontrolu nad svým tělem máte vy, jste sama kapitánem na své cestě a musíte se chopit kormidla. Vyberte si čas a místo, kde s partnerem proberete vaše nejintimnější touhy a povzbudíte ho, aby prozradil ty své. Ze začátku se možná budete oba cítit trochu nesměle, ale zanedlouho se sdílení vašich fantazií promění v předeheru. Pokud váš partner přijde s nějakou fantazií, která nevyhovuje vašim představám, klidně mu to řekněte a nijak ho nesudte. Nebudou vás vždycky vzrušovat stejné představy, ale oba musíte být schopni vyjádřit své touhy beze strachu z kritiky.

- **Poznejte své hranice.** Bolest a potěšení je možné namíchat – ale lidé jsou, pokud jde o práh bolesti, různě citliví, a před tím, než padnete na všechny čtyři a necháte se od svého Pána zbičovat nejsilněji, jak to dovede, měla byste znát své hranice. Před tím, než se pustíte do prvního scénáře, promluvte si s partnerem o své toleranci k bolesti a pokusně – třeba plácáním na holou – zjistěte, kolik snesete. Je možné, že zjistíte, že čím víc jste vzrušená, tím snesete víc – víc, než byste chtěla! Pokud se ale věci začnou vymykat z rukou, můžete prostě použít únikové slovo a dát své bolavé zadnici chvilku oddechnout.

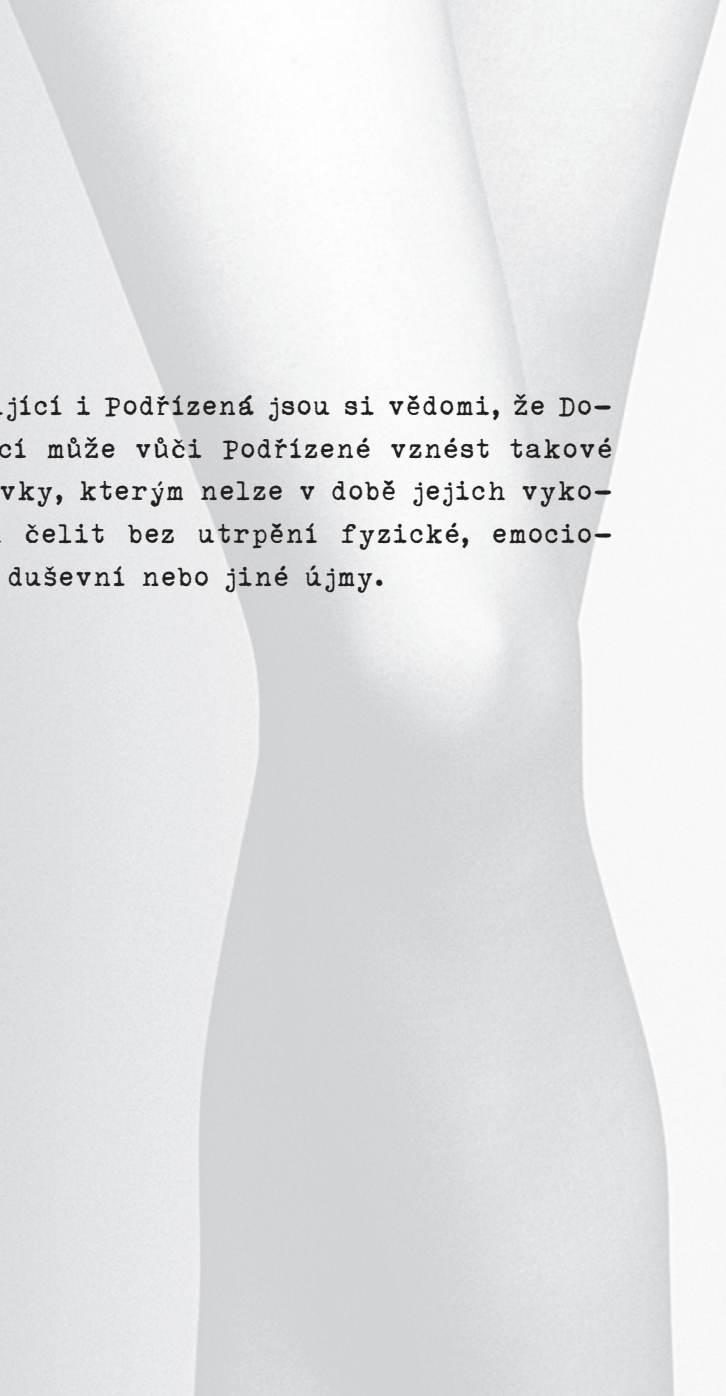
- **Příprava před penetrací.** Podobně jako povídání si může i příprava scénáře fungovat jako afrodisiakum. Prozkoumejte tedy se svým partnerem, jaké druhy různých fetišistických pomůcek, jako například kroužek na penis nebo kožený korzet, byste chtěli vyzkoušet. Podívejte se na internet, jaká je nabídka kostýmů nebo hraček, a bavte se plánováním různých scénářů, kde byste je využili. Internetové stránky jsou plné rozkošně hříšných outfitů a náčiní, které mohou vylepšit vaše erotické hrátky. A když budete studovat všechny tyto rekvizity, nezapomeňte se podívat na množství dostupných lubrikantů.

• **Příprava scény.** Před tím, než odehrajete svou scénu, připravte v průběhu několika předcházejících dnů nebo hodin několik drobností, které postupně navodí atmosféru. Vyměňujte si flirtující e-maily a textovky a schovejte několik sexy dopisů nebo vzkazů po bytě nebo v partnerově tašce či peněžence. Ujistěte se, že rekvizity, které hodláte použít, je možné sehnat, a rozmístěte po místnosti, kde se budou vaše milostné hrátky odehrávat, pár svíček – nejenom kvůli tomu, že jejich mihotavé světlo pomůže navodit atmosféru, ale také kvůli tomu, že trocha horkého vosku může vašim hrátkám přidat. Když věnujete čas volbě vhodné hudby, asi nebudete chtít, aby vás v tu nejlepší chvíli vyrušilo *I Will Survive* hrnoucí se z reproduktorů vašeho sterea.

• **Podpora submisiva.** BDSM seance si může vybrat fyzickou i emocionální daň na submisivním partnerovi. Potom tedy přichází na řadu následná péče. Dominantní partner může nabídnout, že svou subinku něžně omyje ve vaně nebo namasíruje a namaže rozbolavělý zadek zklidňujícím krémem. Někdy stačí jen něžné polaskání. Následná péče není jen skvělým způsobem, jak se po hrátkách uklidnit, ale jde především o jistý druh důvěrnosti a upevnění pout, čímž tato

péče pomáhá budovat důvěru mezi partnery. Proto je v BDSM komunitě velmi doporučovaná.

- **Střih!** Přehrání scénáře nebo BDSM seance obecně je pouze specifickým momentem, kdy aktéři převádějí své fantazie do reality. Jakmile však opustí scénu, hra končí a je čas, aby spadla opona. Každá výstřednost má své místo a to tam, kde jste se vy dva konsensuálně zapojili do hry. Nechcete, aby na vás nebo na ostatní členy vaší rodiny mluvil váš partner sprostě u štědrovečerní tabule, a on zase nechce, abyste mu přikazovala, aby vypnul finále Ligy mistrů – bez ohledu na to, jaké věci máte domluvené při hrátkách. Je tedy nutné předem vytyčit jasná pravidla a potom je dodržovat. Zajistěte, aby vše bylo SSC, a potom budete oba GGG.



Dominující i Podřízená jsou si vědomi, že Dominující může vůči Podřízené vznést takové požadavky, kterým nelze v době jejich vykonávání čelit bez utrpění fyzické, emocionální, duševní nebo jiné újmy.

V takových případech může Podřízená použít Únikové slovo („Únikové/á slovo/a“). S ohledem na závažnost situace mohou být použita dvě Úniková slova.

Fifty Shades of Grey -  
Padesát odstínů šedi, kapitola 11

# PÁR TIPŮ OHLEDNĚ BEZPEČNOSTI

Bezpečí a odpovědnost jsou při vstupu a prozkoumávání světa BDSM základem. Detaily sexuálních dohod se sice budou v každém páru lišit, ale obě strany by se měly shodnout na těchto základních pravidlech, která by Christian nazval „základními pojmy“.

- **Neříkat dost.** Možná to nejzákladnější bezpečnostní opatření v BDSM hrátkách je *únikové slovo*. Před tím, než se pustíte do jakýchkoliv BDSM hrátek, musíte si vy i partner nějaké zvolit. Jak Christian vysvětlil Aně, jsou slova, která bude během sexuálních hrátek říkat, ale nebude je tak myslet. Z toho důvodu nejsou slova jako „dost“ nebo „ne“ pro tento účel vhodná. Vyberte si takové slovo, které byste během milostných hrátek nikdy neřekla. Pokud během seance budete používat nějaké roubíky nebo jiné pomůcky, které některému z vás brání mluvit, bude potřeba se namísto únikového slova domluvit na únikovém gestu.

- **Pouze bezpečný sex.** Ať praktikujete „zvrhlé šukání“, nebo normální „vanilkový“ sex, měli byste s partnerem vždy používat kondom a nějakou antikoncepci, abyste

se chránili před nechtěným početím a sexuálně přenosnými chorobami jako HIV/AIDS.

- **Udržujte nástroje čisté, hygienické a bezpečné.** Vždy před a po použití umyjte své hračky. Když to neuděláte, mohou se na nich množit bakterie, které při dalším použití mohou způsobit infekce. Dobře funguje teplá voda a jemné mýdlo, nebo je možné použít čisticí prostředek na sexuální pomůcky ve spreji.



## Kapitola 2

# Flirtování, mluvení sprostě a sextování

„A teď si s vámi zašukám, slečno Steeleová,"  
zapřede a zároveň se proti mně nastaví. „A to  
tak, že tvrdě," dodává svůdně a jedním prud-  
kým výpadem do mě vniká.

Fifty Shades of Grey -  
Padesát odstínů šedi, kapitola 8

Flirtovat osobně je vždy zábavné, ale flirtovat zdálky může posunout vtipné škádlení a sprosté řeči o stupínek výš. Nikdo kolem neví, co děláte, když si čtete a odpovídáte na sexy zprávy. Je to tajné a všechno, co je tajné, je sexy. A když mluvíte sprostě prostřednictvím pixelů, je o tolik snadnější říct cokoli vám vytane na mysl. Jako by textové zprávy a e-maily pomáhaly překonat vaše zábrany a dovolily vašim prstům, aby řekly to, co by váš jazyk zamlčel.

Mluvíme o jazyku – a o rukách, o prsou, o penisu a klitorisu. Nebojte se používat „dospělácká“ slova, ať už mluvíte „elektronicky“, nebo tváří v tvář. Jak vy, tak i váš partner možná budete vzrušenější, když budete mluvit explicitně, zejména v zápalu vášně. Takže se nebojte a mluďte sprostě. Pamatujte však, že kdykoliv píšete svému milenci, na rozdíl od setkání tváří v tvář, je oslovení partnera, který je v dominantní roli, vždy s velkým písmenem na začátku: *Ano, Pane. Ne, Pane*. Samozřejmě že submisivní partner stejných výsad nepožívá: *Poslechni mě, subinko!*

# KROK ZA KROKEM SCÉNÁŘ PRO INSPIRACI

Ráno jste přišla do práce o deset minut později. Popadla jste v kuchyňce hrnek kafe a pospíchala na dvouhodinovou poradou, která právě teď skončila. Najednou je váš stůl v prosklené kanceláři tak přitažlivý. Sednete si do křesla a přihlásíte se do svého počítače.

V poštovní schránce máte spoustu e-mailů, na které musíte odpovědět, tak se hned pustíte do práce. Jeden je od vašeho šéfa – potřebuje nějaký soubor a nemůže ho najít – a další jsou od vašich kolegů.

Odpověděla jste asi na deset e-mailů, když najednou zavibruje váš smartphone. Popadnete ho a čtete textovku:

 ČAU, KOČKO.

Začervenáte se a rychle se rozhlédnete po okolí. Viděl vás někdo? Pak si ale uvědomíte: ani přes ty prosklené stěny nikdo nemůže vidět na displej vašeho telefonu! I přesto ale musíte zůstat diskrétní. Bráníte se širokému úsměvu, který se vám dere na tvář, a píšete odpověď:

 ČAU, FEŠÁKU.

Ze zvyku se opět rozhlédnete kolem. Mohli by vaši kolegové poznat, že jste právě uprostřed sexy konverzace s vaším partnerem? Nemohli – jsou všichni u svých stolů zabraní do své práce. Nikdo si vás nevšímá.

Strčíte telefon do kapsy a dál odpovídáte na e-maily. Naplánujete si schůzku s člověkem z provozního oddělení, někdy později v týdnu – chcete s ním probrat své povýšení. Uběhne asi hodina a zrovna stojíte u ledničky, když cítíte v kapse další zavibrování:

 MYSLÍŠ NA MĚ?

Lehké zamrazení vám projede od krku přes ramena až dolů. Na tváři vám naskočí ruměnec – cítíte, jak jste ztuhla a znovu se červenáte – a rítíte se zpátky ke svému stolu. Nechcete, aby si někdo všiml, jak jste vzrušená.

Zíráte na telefon a koušete se do rtu. Samozřejmě že na něj myslíte! Na co jiného byste mohla myslet po těch jeho sexy textovkách? Prstem natukáte odpověď:

 JSEM VLHKÁ. CO TOMU ŘÍKÁŠ?

Za pár vteřin přichází odpověď:

 NA TO BYCH MĚL SKVĚLÝ PROSTŘEDEK.


SPOKOJENOST GARANTUJI.

Při pomýšlení na jeho prostředek se usmíváte – péče, proti které určitě nebudete nic namítat:


 HLED TEĎ BYCH SI TOHO DALA VELKOU TLUSTOU DÁVKU.

Jedna z vašich kolegyně nakoukne do vaší kanceláře. „Hele, kam půjdeš na oběd? Nezájeme do toho sushi-baru tady za rohem?“

Usmějete se. „Sushi? To ani ne. Dala bych si spíš něco masitého.“ Když odejde, zahihňáte se svému soukromému vtípku. A taky si všimnete, že přišla nová zpráva:

 DÁVKA, KTEROU TU PRO TEBE MÁM, JE FAKT VELKÁ. MYSLÍŠ, ŽE TO SNESEŠ?


Vaše prsty hbitě odpovídají:

 NO, MYSLÍM, ŽE JI ZVLÁDNU. JENOM SI NEJSEM JISTÁ, ŽE MI BUDE STAČIT. MOŽNÁ BUDU POTŘEBOVAT VÍC DÁVEK.

Několik dalších telefonátů a e-mailů vás na chvíli opět vrací do reality. Když to vše vyřídíte, znovu se podíváte na svůj telefon. Čtete odpověď:

 NO, JEŠTĚ ŽE MÁM NEOMEZENOU ZÁSOBU.

Zahihňáte se, ale váš klitoris to myslí vážně. Pulzuje v něm a jste úplně vlhká. Jak ve vás s každou další textovkou narůstá touha, tisknete stehna k sobě a vrátíte se na židli. Nemůžete se dočkat, až se vrátíte domů a sednete si obkročmo na toho svého chlapa. Ale nejdřív povinnosti, pak zábava – voláte šéfovi, že jste našla ten ztracený soubor. Konečně máte chvílku, abyste odpověděla na partnerovu poslední zprávu:

 TO JE DOBŘE, ZLATO, PROTOŽE JSEM NE-NASYTNÁ.

Vyřídíte další schůzku a vrátíte se do kanceláře, abyste ještě před obědem něco dodělala. Kouknete na

mobil, ale nejsou tam žádné nové textovky. Zmocní se vás odevzdanost. Na displeji si ale všimnete ikonky, která oznamuje, že vám přišel nový e-mail:

✉ *Ahoj, krásko,*

*Jsem v kanceláři, snažím se dělat nějakou práci, ale nemůžu na tebe přestat myslet. Jenom na to pomyslím a jsem úplně tvrdý. Chci cítit tvoje rty kolem svého ptáka. Jak přijdeš domů, ve vteřině z tebe ztrhám šaty.*

Dosud jste byla celá nažhavená. V tuhle chvíli ale máte pocit, že necháte oběd obědem a někam s ním zaskočíte na rychlovku. Otíráte si ruce o prsa a představujete si ho. Rychle píšete odpověď:

✉ *Čau, fešáku,*

*moje rty prahnou po tom tě ochutnat. Mám strašnou chuť. Nevím, jestli to vydržím.*

*xoxoxoxo*

Musíte ale jít na oběd a na chodbě potkáte svou nejlepší kamarádku z práce. Zdržuje vás povídáním o tom, co dělali s dětmi a s manželem. Snažíte se poslouchat, ale mysl vám pořád utíká pryč k e-mailu od vašeho miláčka. Chcete před ním klečct na kolenou a v puse mít