



# UŽ BUDEŠ?

**ZORYA BLUE**

**KNIHA  
MODERNÍ  
SEXUALITY**



**OBJEVUJ - HRAJ SI - ZKOUŠEJ**

# **Už budeš?**

Vyšlo také v tištěné verzi



**Zorya Blue**

**Už budeš? – e-kniha**

Copyright © CZECH NEWS CENTER a. s.

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

# UŽ BUDEŠ?

**Kniha moderní sexuality**

**Zorya Blue**

**Objevuj Hraj si Zkoušej**

**CNC<sup>7</sup>**  
Books

**UŽ BUDEŠ?**  
**Kniha moderní sexuality**  
**Zorya Blue**

Návrh obálky a ilustrace: Nina Orlová  
Sazba a grafická úprava: Bára Kočí  
Odpovědná redaktorka: Zuzana Pallová  
Jazyková redakce a korektury: Lucie Bednářová  
Počet stran 264

Vydalo vydavatelství Czech News Center a. s.,  
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7  
v roce 2023 jako svou 35. publikaci

ISBN tištěné verze 978-80-88406-68-6  
ISBN e-knihy 978-80-53030-26-7 (1. zveřejnění, 2025) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-53030-27-4 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-53030-28-1 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Tisk FINIDR s. r. o., Český Těšín

Vydání první

texty @ Zorya Blue, 2023, ilustrace @ Nina Orlová, 2023

# Obsah

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Šťáva pro tvůj sex život .....           | 4   |
| Zorya Blue .....                         | 7   |
| Jak číst knihu? .....                    | 9   |
| Poděkování .....                         | 10  |
| ANÁL A NEOBJEVENÁ ÚZEMÍ .....            | 12  |
| KDYŽ POMALEJI ZNAMENÁ INTENZIVNĚ .....   | 21  |
| TO NEJLEPŠÍ Z OBOU .....                 | 33  |
| NO JASNĚ, ŽE SE PŘEVLEKÁM ZA HOLKU ..... | 44  |
| VULVA JE UMĚNÍ .....                     | 57  |
| SVATÝ GRÁL MUŽŮ .....                    | 78  |
| MLADÍ LIDÉ MAJÍ MÉNĚ SEXU .....          | 88  |
| NEJVYŠŠÍ FORMA MASTURBACE .....          | 100 |
| BUBLANINA V OSMDESÁTI .....              | 107 |
| JSME UNIKÁTNÍ SEGMENT .....              | 116 |
| JAK SI ZPESTRIT VZTAH .....              | 124 |
| POPRVÉ .....                             | 146 |
| Extras .....                             | 158 |
| UŽ BUDU .....                            | 163 |
| STRAVA PRO KINKY MYSL .....              | 164 |
| ÚVOD DO BDSM .....                       | 166 |
| HRAČKÁŘSTVÍ U SAMURAJE .....             | 182 |
| VÁŽU I BEZ PROVAZU .....                 | 189 |
| DOMINANCE .....                          | 200 |
| MOČENÍ ZDŮRAŽŇUJE ŽENSKOST .....         | 213 |
| KDYŽ MILUJEŠ JINAK .....                 | 229 |
| NAŠE DŮVĚRA JE SILNĚJŠÍ NEŽ DŘÍV .....   | 242 |
| U BOLESTI JE DŮLEŽITÝ KONTEXT .....      | 247 |
| Minislovník .....                        | 260 |



# Štáva pro tvůj sex život

Ahoj,

jsem Zorya, Zorya Blue. Vítám tě ve světě, kde žádné téma spojené se sexualitou není tabu. Předpokládám, že tě sem přivádí zvědavost a hledání inspirace, což je skvělé, protože o tom celá tahle kniha je.

Zorya Blue, nebo prostě Zorya je moje přezdívka, která v některých kruzích funguje už jako moje jméno – jsem totiž performerka, producentka a lektorka burlesky. Od listopadu 2022 moderuju a tvořím pro Czech News Center podcast o sexualitě, intimitě a taky vztazích.

Když jsem začala připravovat koncept knihy, přemýšlela jsem, že by se ti mohla líbit kniha o tom, jak mít lepší sex – je to totiž častá otázka. Tohle přídavné jméno, navíc v komparativu, mi ale nějak nesešlo, něco mě v tom tlačilo. Najít konkrétní recept na dobrý sex, aniž bychom byli moc obecní a banální je podle mě skoro nemožné, když jsme nejen každý jiní, ale jsme jiní s různými partnery. A co je vůbec ten dobrý sex? A nejlepší? A lepší než co? Lepší kdy? Než s kým? Nějak mi to vše vrtalo hlavou a nějakou dobu jsem v hlavě hledala jiný směr a jiné slovo. A našla jsem je.

Chci, aby společným faktorem této knihy bylo **objevování**.

Objevování vyžaduje pozornost a zvědavost, což jsou podle mě kvality nutné pro kvalitní sex. Objevování ukazuje cestu, ne výsledek, na rozdíl od zmíněného slova lepší. Objevování nemá konec, nemá jednu správnou odpověď. Učíme se totiž celý život, to platí i pro ten sexuální.

Naše sexualita je fluidní a nezná pevné kategorie, je to spektrum. Můžeme se učit novým technikám, zkoumat jiné praktiky nebo experimentovat i mimo monogamní heteronormativní svět. Pevně věřím, že v podstatě nikdo z nás (možná jen opravdu malé procento) není na 100 % heterosexuální. Většinou je to někde mezi a sociální normy a tlak okolí nám často vědomě nebo podvědomě nutí, jaká je ta výchozí pozice. Občas si říkám, jaké by to asi bylo, kdybych od malička nevěděla, že se jako holka mám koukat po klucích, ale žila bych v nějaké hypotetické společnosti, kde na to není vyvíjen žádný tlak... Byla bych teď se ženou? Nebo v polyamorním vztahu?

Spektrum se týká sexuálních preferencí, praktik, zájmů a vztahů obecně. A proto je toto téma tak zajímavé – pokud chceme, tak se vyvíjíme, hledáme, rozvíjíme i měníme.

V knížce najdeš 24 rozhovorů. Většina z nich se vztahuje na osobní příběhy nebo zkušenosti mého hosta nebo hostky. Některé z nich jsou anonymní a jméno jsem vybrala náhodně; nepřípadá mi podstatné to zmiňovat, protože pro mě je základem ten reálný příběh. Často se stávalo, že mi hosté říkali, že neví, jestli bude to co chtějí říct dost zajímavé a jestli to bude stát za to. Já jsem ale toho názoru, že příběhy a sdílení zkušenosti má vždycky velkou sílu.

Jako tvůrkyně dvou podcastů o sexualitě jsem se s tím setkala mnohokrát. Často se stává, že mi někdo napíše poděkování za konkrétní epizodu, že nějak změnila jeho/její život, inspirovala nebo přiměla k tomu se podívat na sexualitu trochu jinak. Někdo v těch příbězích najde inspiraci, někdo jiný si řekne: *Hele, takže nejsem sám/sama, kdo to tak má. Nejsem jediný/á divný/á.* Možná stojí za to jít za tou skrytou touhou, protože je možné najít někoho, kdo je kompatibilní. Bylo to tak s dílem podcastu o crossdressingu – celý příběh jsem popsal na straně 44. Když čtu některé reakce, tak mám i po dvou letech husí kůže z dojetí.

Občas se mě někdo zeptá, jak se to stalo, že jsem se začala zabývat sexualitou. Je důležité říct, že se nepovažuji za expertku a nestavím se do pozice specialistky – nejsem sexuoložka, psychoterapeutka ani gynekoložka. Na druhou stranu, díky mé práci mám asi o něco víc znalostí než průměrný pan Novák.

Nemám pro tebe ani storku, ve které by bylo zřejmé, že mě od raného mládí zajímá sex... pardon. Co ale v sobě mám, je naprostá absence odsuzování a hodnocení. Řekneš mi, že tě vzrušuje latexový kostým kočky – OK. Nebo že máš u masturbace rád výkaly – OK. Jsi asexuální člověk – OK. Pořád samozřejmě existují praktiky, o kterých jsem nikdy neslyšela a dokážou mě upřímně překvapit, ale nejde tady o žádné znechucení nebo odsouzení, spíš o údiv nad nekonečnou kreativitou lidské mysli. Pokud je něco konsensuální a nevstupuje do prostoru jiné osoby bez jejího svolení – good for you! Je skvělé, že víš, co máš rád/a, nebo že zkoušíš a objevuješ. Tu absenci odsuzování nemám naučenou z dospělosti, pramení podle mě z velké empatie, kterou v sobě mám, a z výchovy k respektu k ostatním lidem. Kromě toho, říct slovo *prostata* a *klitoris* mi nedělá problém ani během pracovních schůzek. O tom se stihl přesvědčit i šéf oddělení knih vydavatelství



CNC na naší první schůzce a viděla jsem mu na obličeji, že ani on a ani ta zasedačka nejsou na něco takového v pracovní době zvyklí. K tomu koktejlu přidám i to, že nemám problém sdílet i svoje zážitky nebo postřehy, díky čemuž se určitě část hostů a hostek cítí uvolněně – nepůsobím jako chladná moderátorka, která by z nich chtěla vytáhnout, jak jsou úchylní. Takže ano, v knize se dozvíte něco i o mém objevování.

Pokud čteš tuto větu, znamená to, že jsi otevřel/a červenou obálku. V této části se zabývám obecnými tématy kolem sexu. Pokud knihu otočíš, z černé strany si můžeš přečíst rozhovory z oblasti BDSM. Výběr témat byl samozřejmě docela oříšek, protože o sexualitě můžeme psát do nekonečna. Snažila jsem se, aby byla kniha pestrá, měla moderní přístup a byla vhodná i pro začátečníky v oblasti BDSM. Záleželo mi taky na tom, aby kniha byla hravá, protože při objevování je právě hravost žádaná – příjemní nám cestu a povzbudí zmíněnou zvědavost. Sex je intimní záležitost, to ale neznamená, že bychom měli u slov penis, vulva nebo *vagína* snižovat hlas.

Jsem zvědavá co na *Už budeš?* řekneš – klidně mi můžeš napsat na [blue.zorya@gmail.com](mailto:blue.zorya@gmail.com) nebo na Instagram [@zoryablue](https://www.instagram.com/zoryablue). Odepisuju na všechny zprávy kromě spamu a nezdvořilostí. Knihu můžeš doporučit manželovi, přítelkyni, milenci nebo nepříteli – každý si zaslouží fajn sex.

Tak co, jdeme objevovat?

Zorya Blue



[zoryablue.com/kniha](https://zoryablue.com/kniha)

# Zorya Blue

## *Burlesque Your Life!*

Jsem performerka, producentka a lektorka burlesky. A je to moje velká láska a životní vášeň. Na burlesce miluju energii, zábavu, umění performance a kreativitu. Vystupuju na show, firemních akcích nebo oslavách, hlavně ve střední Evropě. V několika městech v Česku produkuju pravidelnou show Blue Burlesque Show. V roce 2021 jsem založila Czech Burlesque School. Za první dva roky působení jsem učila přes 600 studentek, a i pár studentů po celém Česku a taky v zahraničí. Učím studentky, jak se cítit sebevědomě a jak se s vlastním tělem propojit.

Od roku 2022 moderuju podcast o sexu, intimitě, vztazích a těle Už budu! na Blesk.cz.

Jsem spoluzakladatelkou aktivistického kolektivu Ciocia Czesia. Kolektiv pomáhá osobám z Polska, které plánují jet do Česka na interrupci.

Pocházím z Polska, ale v Praze bydlím od roku 2008.

Pokud mi chceš něco sdělit, neváhej se se mnou spojit třeba na sociálních sítích.

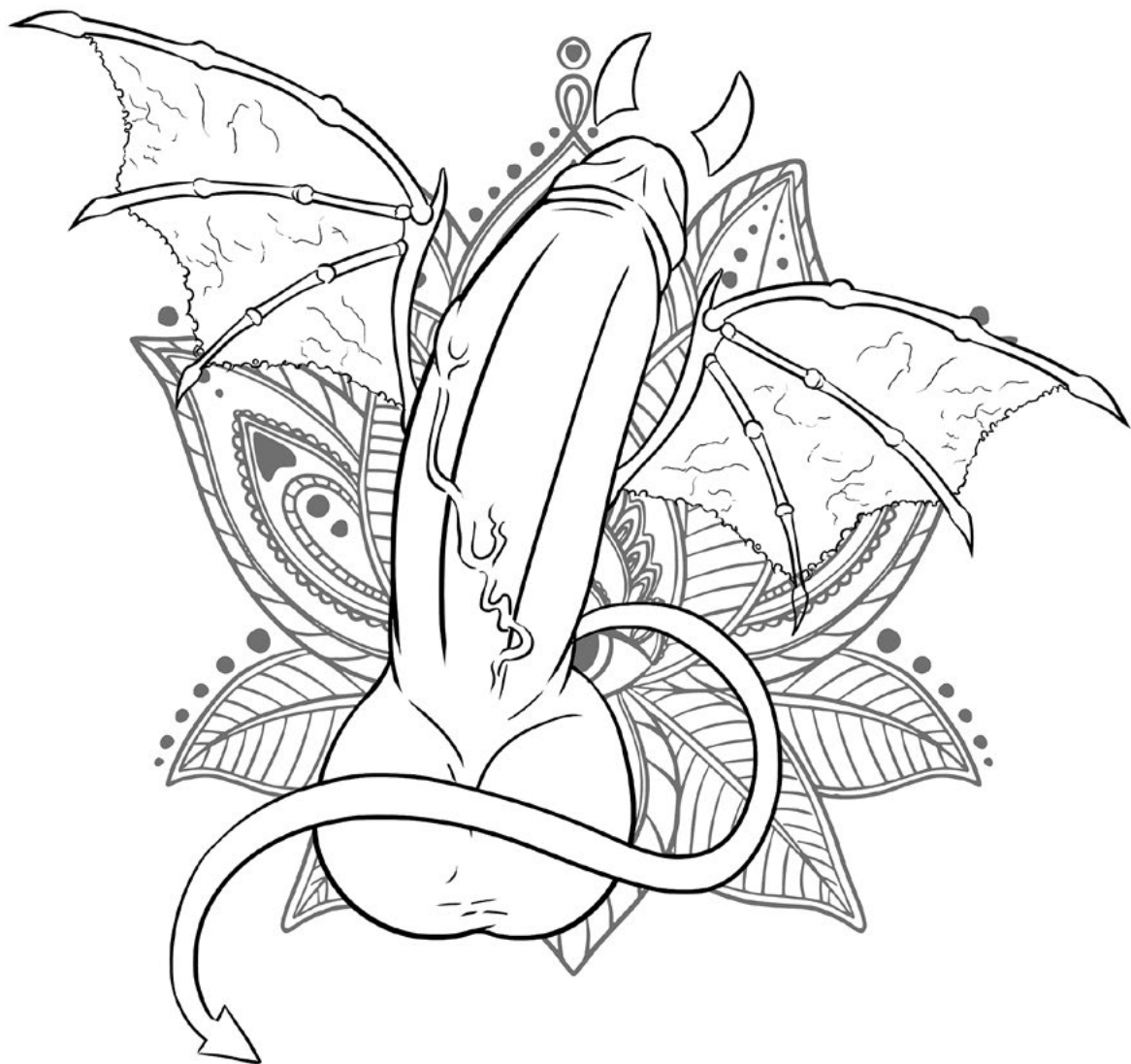


🌐 [zoryablue.com](http://zoryablue.com)

📷 [zoryablue](https://www.instagram.com/zoryablue)

🎵 [zorya.blue](https://open.spotify.com/artist/zorya.blue)





# Jak číst knihu?

Nejlépe v tramvaji, ve vlaku, na lavičce nebo v kavárně, abys mi udělal/a zdarma reklamu, haha. Můžeš vylovit témata, která tě zrovna nejvíc lákají. Nebo jít postupně a nechat se vést mou dramaturgií.

Pokud jsi trochu jako já a vychovali tě tak, že jsou pro tebe knížky svatější než svatý obrázek, tak se toho zbav. Ano, pořád mě bolí srdce, když vidím, že někdo odloží na knihu hrnek s kávou, ale *Už budeš?* má přinést radost a inspiraci, a proto si dělej poznámky, zapisuj myšlenky, kresli obrázky... Máš na to místo i na konci každé kapitoly.

Uprostřed knihy je místo na tvoje přání. Napiš tam, co chceš zkusit a objevit v brzké budoucnosti nebo jaké praktiky a kurzy tě zaujaly. Pokud žiješ ve vztahu, můžeš knihu půjčit partnerovi nebo partnerce a pak srovnat vaše odpovědi. Kdo ví, možná oba toužíte po kompatibilní věci, ale zatím nikdo neměl odvahu otevřít tohle téma?

Pokud se v textu objevuje pojem, kterému zrovna nerozumíš, s největší pravděpodobností ho najdeš ve slovníčku na stránce 46. Připravila jsem pro tebe taky seznam zajímavých knih z oblasti sexuality, webů a podcastů jako inspiraci. Pokud máš nějaké další, určitě mi dej vědět, je to subjektivní výběr.

A poslední praktická poznámka – kniha je hodně heteronormativně orientovaná a často se bavíme o většinové dynamice muž a žena. Ve většině případů ale nejde jen o takovou dynamiku a objevují se osoby různých orientací a tuh. Občas to střídám s pojmy jako *osoba s penisem* a *osoba s vagínou*, protože na exkluzivě mi záleží. V situaci, když se hosté baví o svých zkušenostech, respektují jejich způsob vyprávění.

A pokud při čtení knihy potřebuješ čas na promyšlení, můžeš si vymalovat Dickobraz – erotickou omalovánku. Kdo ví, možná ji pojmeš jako mandalu a přidáš k ní svoje sexuální přání nebo záměr?



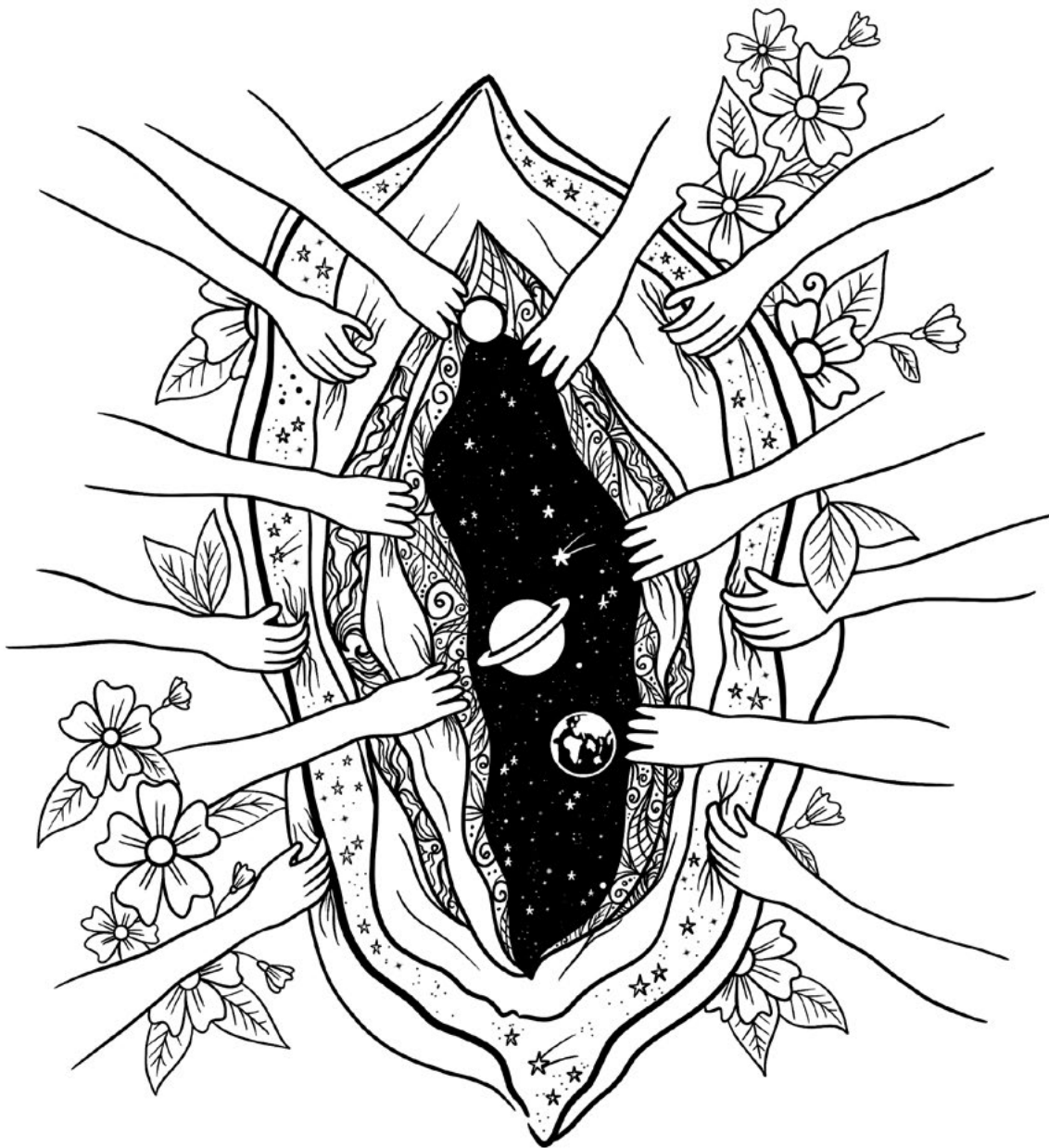
# Poděkování

Děkuju všem lidem, kteří se podělili o svůj příběh. Pro knihu, pro podcast UŽ budu! nebo pro polský podcast. Opravdu VELMI si vážím vaší důvěry a upřímně – jsem z ní OPRAVDU dojatá.

Příběhy mají sílu. Příběhy mění životy.

A děkuju Evě D., že ve mně od začátku viděla potenciál.

Chceš mi něco napsat? Podělit se zkušeností nebo zpětnou vazbou? Najdeš mě na Instagramu nebo Facebooku jako zoryablue nebo mi pošli e-mail na [blue.zorya@gmail.com](mailto:blue.zorya@gmail.com). A samozřejmě, bez tvého souhlasu se to nikam dál nedostane.



# ANÁL A NEOBJEVENÁ ÚZEMÍ

## S Katkou a Davidem o análním sexu

Ach, ten anální sex. Na jednu stranu všichni víme, o co se jedná. Na druhou – je to pořád hodně tabuizované téma, kterému se mnozí posmívají, jiným se hnusí nebo ho odsuzují jako praktiku, kterou dělají jenom určité sexuální menšiny. Rovnou ujišťuju – žádná praktika neurčuje tvoji sexualitu. Samozřejmě, ne každý má anál rád a ne každý ho musí zkusit. Pokud tě to ale láká, bylo by fajn se na to připravit, vyzkoušet to bez velkých očekávání a hlavně – dělat to jen proto, že chceš, a nenechat se do toho tlačit, když to nechceš. Ano, spousta z nás zná ty momenty, kdy partner prostě tlačil. Nepodléhejme tomu a začněme budováním bezpečné a příjemné atmosféry, ve které se budeme moct opravdu uvolnit – i některé konkrétní svaly.

Tabu kolem análního sexu vzniklo s nástupem křesťanství a nějak se mu povedlo přežít až do dneška. Dřív byl ale považován za něco normálního. V některých kulturách je anál praktikovaný před svatbou – žena totiž nepřichází o své drahocenné panenství (pokud někdo nechytí ironii, tak může skočit do kapitoly Poprvé – více na straně 146). Podle výzkumu sexuálního chování české populace z roku 2009 má s anální souloží zkušenost 20 % žen a 25 % mužů. Neznamená to ale, že všichni anální sex dělají pravidelně nebo víc než jednou. Já sama bych se do toho procenta započítala i když to byl jen takový pokus.

Ohledně rozhovoru jsem oslovila svoje kamarády, kteří jsou pro toto téma naprosto skvělí. Jedná se o heterosexuální pár, ve kterém je David bisexuální a má zkušenosti s různými podobami análního sexu a Katka je fanyinkou této praktiky. Oba mi vyprávěli o svých zkušenostech a poskytli i několik praktických rád.

A pokud tě anální oblast pohltí, tak můžeš rovnou skočit do kapitoly o mužském svatém grálu – masáži prostaty (více na straně 78).

**David se trochu vyděsil, když v mých poznámkách viděl velký nápis ANÁL.**

K: Upřímně, mně to slovo *anál* zní strašně agresivně. Tak stroze. *Anál* může asociovat, že bude hned nějaké sadomaso a drsná atmosféra, ale to nemusí být nutně pravda.

**Jaké bylo tvoje anální poprvé?**

K: Můj první přítel, se kterým jsem byla poměrně dlouho, byl obecně velmi tradiční. Mě naopak vždycky v koutku duše lákalo zkusit to z jiné strany. Jednou jsme to zkusili, byli jsme opilí, a měla jsem pocit, že to není jeho šálek kávy a dělá to tak nějak z nutnosti, takže tam to skončilo. Moc jsme o tom ale nemluvili, byli jsme oba mladí.

S dalším to šlo líp, ale ten první mega příjemný byl o šest let později. Pamatuju si, že to bylo ve vaně.

**A ty, Davide?**

D: Jsem bisexuál, takže u mě to bylo dvakrát poprvé. Co se týče toho s dívkou, byla to moje první sexuální partnerka. Bylo mi asi 16 let. S mužem to bylo přesně o deset let později. A lituju, že tak pozdě.

V hetero vztazích jsem většinou cítil, že je to tabuizované téma a že je potřeba přesvědčovat partnerku. S chlapem v homo vztahu je to spíš součást pohlavního styku, bere se to jako něco normálního, bez tabu, takže chlap je na anální sex zaměřený víc.

**Zkoušel jsi to z obou stran – jako aktivní i pasivní osoba?**

D: Jo, a teď mi došlo, že jsem tím pádem měl svoje poprvé třikrát. Počkej, ještě vlastně pegging se ženou, takže dokonce čtyři anální dobrodružství!

K: To není fér!

D: To se mi na orientaci, se kterou se ztotožňuju, líbí – těch prvních zkušeností a příležitostí je hodně.

**Patří to nyní do vašeho pravidelného sexuálního repertoáru, nebo je to spíš sváteční, třeba dvakrát do roka?**

K: Určitě je to pravidelné. Většinou se mě nikdo nemusí ptát, stačí říct, že chce.



### **Pár praktických rad:**

- Anál se sám nezvlhčuje jako většina vagín, takže vždy používej lubrikant – čím více, tím lépe. Na trhu jsou dostupné i speciální gely pro anální praktiky – víc kloužou a lubrikují déle než ty klasické.
- Pozor na dlouhé nehty, protože vnitřek análu je jemný. Někteří maséři doporučují používat rukavici.
- Používej kondom a nikdy nestřídej anální a vaginální sex. Přesněji řečeno – po análním sexu nejdi do vagíny, protože bakterie z análu mohou způsobit infekce. To platí i pro prsty nebo hračky.
- Jdi na to pomalu. U spousty z nás to chce trpělivost a čas. Zkus začít masáží vstupu do konečníku – prsty nebo hračkou.
- Pro anál používej jenom hračky pro anál určené. Konečník je schopný nevhodné předměty vtáhnout a ty můžeš skončit na Bulovce a složitě vysvětlovat, že jsi náhodou spadl na pytel mrkví. Správné hračky mají taky nějakou šňůrku, plochý širší konec nebo kroužek, který blokuje vtáhnutí a umožňuje snadné vytažení.
- Klystýr není nutný, je to spíš preference. Obecně platí, že exkrementy se nezdržují hned u vstupu do análu, ale až o cca 15 cm dál.

### **A na čem to závisí? Na náladě?**

K: No obecně to záleží na tom, jestli mě to přestalo bolet po posledním pokusu, nebo jestli se musí počkat ještě jeden den. (*smích*) Ale vážně, je to určitě víc než dvakrát týdně. Pro spoustu lidí je to taková sváteční věc, my jsme se potkali ve fázi, kdy už jsem zjistila, že je to pro mě v sexu takový základ a pro Davida taky.

D: My anální sex nefetišujeme, pro nás je to normální součást sexuálního života.

### **Katko, jak se pro tebe liší anální sex od vaginálního?**

K: Na začátku jsem si při análním sexu musela pomáhat rukou, abych zesílila prožitek, ale nedávno jsme s Davidem objevili, jak to udělat, abych stimulovala klitoris přes konečník. To je novinka – dokážu se udělat bez po-

moci rukou. Nejlíp to funguje vestoje. Tenhle orgasmus je jiný, pro mě je slabší a kratší. Nemívám vyloženě euforii, ale jsem spíš uvolněná, chill.

D: Pro mě je anální sex taky především relaxační.

Je zajímavé, že popsat tělesné pocity může být někdy obtížné, nemáme na to jazyk, a to se promítá i do sexu.

Jak to cítím já, záleží na tom, jestli jsem aktivní, nebo pasivní strana. U té aktivní mě vzrušuje, že je v tom něco tabuizovaného; spousta holek, se kterými jsem byl, neměla ráda anální sex nebo se ho bála, takže když to můžu dělat, je to pro mě rajcovní. Vzrušují mě hýždě, je to rozhodně těsnější, mělčí a to má taky vliv na orgasmus.

A na pasivní straně stimulace prostaty znásobuje orgasmus. Podle mého názoru je prostata takový mužský klitoris.

K: Ze zkušenosti vím, že muži se v hetero sexu bojí jakékoliv stimulace prostaty, ale jakmile k něčemu dojde, třeba k rimmingu nebo prstění, mega je to vzruší. Problém je, že si o to neřeknou. Bojí se, že to nebude dost mužné, a já vám řeknu, pánové – o hodně přicházíte.

D: Určitě je to silné tabu, anální oblast je pro lidi automaticky homosexuální zónou. Navíc je tu vždycky problém s hygienou nebo strach, že se něco stane, možná nedostatek zkušeností, jak se předem připravit. Pro mě tyhle dvě věci určitě představovaly blok.

### **Jak je to mezi muži – vždycky je někdo aktivní a někdo pasivní? Jak to funguje?**

D: Je to různé, v homo světě se rozlišují tři skupiny – aktivní, pasivní a uni. Myslím, že je hodně důležité si podle toho najít partnera, a možná proto se na seznamkách trochu povrchně řeší tohle téma; každý se hned ptá, jestli jsi aktivní, nebo pasivní. Kdybychom se sblížili a emočně angažovali, a pak by se ukázalo, že jsme oba aktivní, byl by to docela problém.

Kolik lidí, tolik preferencí, může se to taky vyvíjet v průběhu života.

Myslím, že mezi nejčastější obavy patří to, že to bude bolet.

K: U mě to dost závisí na velikosti penisu – délce a tloušťce. Každý je ale jiný. Já jsem takhle souložila hodně dlouho bez lubrikantu a bylo to v pohodě, ale myslím, že pro většinu lidí je lubrikant zásadní věc. Když spím s člověkem s větším penisem, používám lubrikant. Obecně si ale myslím, že je to hlavně otázka psychiky a důvěry.



**A jak to vypadá z praktického hlediska? Stimulujete nejdřív prstem, nebo přecházíte hned k penetraci penisem?**

K: Záleží na náladě. Pro mě, když je předtím vaginální sex a různé mazlení, už není třeba nic zvlášť stimulovat. Někdy ale přejdeme rovnou k druhému vchodu, tak pak často začneme prstem, někdy rimmingem, rozhodně je ale nejlepší na to jít postupně.

D: S prdelí není kam spěchat. Je to taková část těla, která může být nespolečující s hlavou a s tím, co si myslíme, že chceme. Někdy stačí prstem pohladit vstup do konečníku a sledovat, jestli se dotýčný sevře, nebo ne – jestli se mu chce.

Já jako pasivní člověk to dělám jinak než třeba Katka, která je podle mě pro anál jako stvořená a má to hodně snadné. (smích) Ona je anální královna a já jsem pořád princezna. (smích) Já potřebuju předeheru a trpělivost.

K: U žen se podle mě často stává, že mají špatnou první zkušenost, protože někdo spěchal a bolelo to, proto je pak pro ně tohle téma navždy uzavřené. U mě hodně záleží na tom, jaký mám s partnerem vztah. Není to tak, že bych měla anál s každým, to rozhodně ne. Jen s tím správným člověkem; je to pro mě spíš citlivější záležitost.

K: A pak je tu otázka hygieny – vždycky může dojít ke hnědému dobrodružství, a pokud jsi se stálým partnerem, nebude to tak trapné.

**No, to je kromě bolesti další obava – že se někdo pokaká. Stalo se vám to někdy?**

K: Ať odpoví David, protože já mám v tomhle štěstí a nemusím se vůbec připravovat. Asi nějaké kouzlo. (smích)

D: Jako pasivní strana se vždycky na anální sex připravuju. Obecně myslím na to, abych se nepřejedl, takže volím spíš lehčí jídlo. Plus klystýr. Celkově jsem rád, že nejsem výhradně pasivní, protože tenhle proces není vyložené pohodíčka, musím se na to opravdu cítit. Potřebuju taky psychickou pohodu a musím být fakt dobře připravený. Je to pro mě spíš sváteční záležitost.

**Je ten klystýr pro psychické pohodlí, nebo spíš z praktických důvodů?**

D: Myslím, že s každým partnerem se mi stala nějaká nehoda, hlavně když jsem byl aktivní. I přes přípravu se během ní špinilo, na to je třeba se připravit, je to normální věc. Ne každý si ale před stykem udělá klystýr.

Já patřím k těm, kteří si myslí, že je to prostě nutné, protože to očekávám i od partnera. Teda kromě Katky.

K: Já si naopak myslím, že pokud se někdo v takové situaci extra stydí a hoří studem, tak se možná přece jenom necítí se svým partnerem nebo partnerkou tak dobře a nemá dostatečné předpoklady k análnímu sexu. Je to jen fyziologie.

D: Pro někoho to může být nepřekročitelný blok, pro jiného něco možná ne moc příjemného, ale taková jsou těla. Pro někoho to zase může být nějaký fetiš nebo kink.

**Navíc asi záleží na tom, jestli jde jen o nějaké skvrny na prostěradle, nebo se někdo prostě pokakal.**

D: No, mně se to jednou stalo s mým partnerem. Zasmáli jsme se, uklidili a ok.

Ještě mě zaujalo, že může být anální sex podle některých vnímaný jako něco ponižujícího...

K: V pasivitě je něco, co mi dává pocit, že mě někdo dominuje. Někdy mi to ale vyhovuje. Proto si myslím, že na tom něco je, alespoň pro ženy. Někdy v tom možná lidé vidí něco živočišného. To je ale záležitost společnosti, že má hodně z nás dojem, že jediný skutečný sex je ten vaginální a nejlépe jen s vaginálním orgasmem. Od toho máme přece otvory, abychom je prozkoumali. *(smích)*

D: Pro mě je to přidaná atraktivita nebo prvek análního sexu. Ten pocit ztráty kontroly nebo ovládání druhé strany. S jiným mužem se mi nechce být tak často pasivní. Ale zase u ženy, která dělá pegging, mě baví, že se role tak trochu obrací, protože přece jen anatomicky jsem jaksi aktivnější a silnější.

K: Pro mě dominance vůbec není v anatomii, ale v psychice.

D: Teď nad tím přemýšlím, ten anglický výraz pro pasivní a aktivní – top a bottom – se mi líbí víc, protože ten dole vůbec nemusí být pasivní; nemusí jen ležet a submisivně všechno přijímat.

**Zajímá mě zdravotně-praktická otázka – používáte kondomy?**

D: Ne, vůbec.

**Obecně platí, že není zdravé mít anální sex a poté přejít na vaginální sex, protože z bakterií z konečníku pak může mít osoba s ženským tělem záně-**



### **ty. Jak to prakticky pojmout? Anální sex jako dezert? Nebo si pak udělat přestávku na sprchu?**

K: Obvykle je to buď dezert, nebo jediná praktika – ne třeba ten den, ale v tom kole. Párkrát se ale stalo, že si David díry popletl. (*smích*) No a samozřejmě se pak vždycky umyjeme.

D: Já jsem obecně pro mytí. (*smích*) Dokonce i po sexu neanálním. Ještě zdůrazním, že kondomy nepoužíváme, protože jsme se testovali a jsme pravidelní partneři. V jiných situacích jsou kondomy samozřejmost, zejména při tom análním sexu, kde je riziko nákazy třeba virem HIV vyšší.

### **A co pegging? Jaké to pro tebe bylo, Katko?**

K: Samozřejmě že jsme to zkusili. Já mám vždycky strach, že mu nějak ublížím, protože strap-on není část mého těla, takže necítím úplně všechno, jako kdybych používala například prst. Většinou jsem proto až moc jemná, a David je pak trochu netrpělivý a stěžuje si. Jsem prostě romantický aktiv. (*smích*)

### **Nějaké praktické rady ohledně strap-onu?**

K: Za sebe řeknu, že mám raději takový, který je připevněný, než oboustranné dildo (strap-less). V případě strap-less je ta část, která má imitovat penis, mnohem větší, takže když ho mám ve vagíně, musím hodně zatnout svaly, aby se držel. V některých polohách ale stejně vylétává ven, takže si ho musíte přidržovat rukou. Pro mě to prostě není moc praktické.

D: Ale víš, při strap-less jsi potom extra stimulovaná.

K: Já teda ne, protože mě stresuje, že mi to za chvíli vypadne. Obecně nejsem příznivcem toho, aby se do vagíny zaváděla dilda nebo vibrátory. Vůbec necítím rozkoš, pokud nejsem v kontaktu s živým mužem. Dostala jsem od bývalého k narozeninám vibrátor a byl to nejhorší dárek mého života, vážně, úplně k ničemu.

D: Dřív jsem pracoval v sexshopu a byl jsem taky odborník na připínací penisy. Nabídka je opravdu široká a člověk si musí vybrat podle svých preferencí – tvrdé, měkké, tlusté, malé, velké, připínací atd. Já mám rád strap-ony z kybernetické kůže, protože dobře imitují penis. Víím ale, že některým lidem se z toho dělá špatně, protože to vypadá jako useknutý penis.

### **A co hračky určené pro anální sex?**

D: U chlapů určitě ty na masáž prostaty – vibrační, krouživé, na dálkové ovládání nebo Bluetooth, anální koule, tunely, spekulum, roztahovač análu, butplugsy nebo pumpy na vytahování anální části ven.

K: A to je to slavné *anal rose*.

D: Ano. A kromě toho samozřejmě různé lubrikanty. Na anál jsou i speciální lubrikanty, které dobře kloužou. Na klasický věci, třeba když si hrajete s hračkou nebo když používáte kondom, tak absolutně nedoporučuju silikon, protože ten může hračku rozpustit a kondom poškodit. Na druhou stranu lubrikanty na vodní bázi nelepí a nezanechávají skvrny. Je taky dobré zkontrolovat, jestli na ně nemáte nějakou alergickou reakci. Já jsem si jednou hřebíčkovým lubrikantem spálil varlata.

### **Co vy a rimming?**

D: Rimming je análně-orální stimulace análního vchodu, což znamená prostě lízání zadku. (*smích*) Je to taky mega tabu. Někteří o to nestojí, ani když normálně praktikují anální sex.

K: Setkala jsem se s tím, že partneři obvykle začínali rimmingem a pak přešli k análu. Je to takový průzkum oblasti. Předehra.

D: Dokonce mě šokovalo, že i holky chtějí dělat partnerovi rimming. Slyšel jsem docela dost holek říkat, že by to chtěly zkusit, ale kluk nechce.

A jsme zpátky u heterobloku – bojí se, že by to bylo homosexuální. Jako by něco teplého bylo špatné. A je to, sakra, přece část našeho těla!

K: Jo, vylížu mu prdel a pooooof. Je to gay. Docela kouzelné.

D: Je to část těla jako každá jiná a u kluků je to navíc silná erotogenní zóna. Proč si z něj prostě neudělat radost? Muži mají v konečníku lokalizovanou prostatu, která je zdrojem rozkoše. Má to taky zdravotní aspekty – hodně lékařů, zejména starších chlapů, doporučuje stimulaci prostaty ze zdravotních důvodů (více na straně 79, kde je masáž prostaty).

### **Pro muže je to často neobjevené území, což je škoda!**

Mnoho mužů chce být aktivní v análním sexu; bylo by hezké získat empatii, a prostě to zkusit i z té druhé strany.



## Co jste v poslední době objevili v oblasti sexuality?

David: V současné době jsem ve fázi objevování a zkoumání cross-dressingu jako drag queen. To nesouvisí se sexem a dosahováním orgasmu, ale je to součást mé sexuální sebeidentifikace a zážitků v této oblasti. Vyjadřuje se to mimo jiné jako genderfuck a aktivismus za účelem odporu vůči tradičním genderovým rolím a zpochybnění společenských norem, v nichž se nenacházím.

Z tohoto důvodu jsem oživil a vytvořil postavu Drag Queen Dildolette jako superhrdinku, která symbolicky zachraňuje svět před homofobií. Denně projevuji svou queerness tím, že nosím ženské oblečení, vysoké podpatky a make-up a jsem často too much. Vtipné je, že mám víc doplňků k líčení než moje partnerka a samostatný šatník s queer-ženským oblečením. Přestože je mi 34 let a mám zdánlivě zformovanou identitu, stále se překvapuju novými objevy. Sám jsem zvědavý, kam mě integrace dalších aspektů sexuality zavede.

**Udělej si poznámky nebo napiš pár věcí,  
které tě v rozhovoru nejvíc zaujaly a inspirovaly:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[zoryablue.com/kniha](https://zoryablue.com/kniha)



# KDYŽ POMALEJI ZNAMENÁ INTENZIVNĚ

## O slow sexu s Klárou Kloudovou

Asi už víš, že nabídku pracovat na této knize jsem dostala i proto, že modeluju podcast *Už budu!* pro Czech News Center a Klára byla historicky prvním hostem podcastu. Souhlasila totiž s natočením pilotního dílu, kdy ještě o podcastu nikdo nevěděl a ani ona sama nejspíš nevěděla, do čeho jde. Díky za důvěru, Kláro! A jako bonus jsme si navíc neskutečně sedly, tak spolu občas skočíme na kafe a plánujeme taky spolupráci na dalších projektech. TOP!

Klára je nejen expertka na tantrickou masáž, ví toho opravdu hodně taky o sexualitě. Už několik let masíruje, ale nahrává vzdělávací videa a skrz svůj profil na Instagramu pomáhá lidem s objevováním sexuality – najdete ji tam jako *Tantra Klara*, na HeroHero pak jako *Art of Tantra*. Školí také masérky a maséry a já jsem před natáčením využila služby jednoho z nich. Velmi obohacující zážitek. Shodou okolností toho maséra najdeš i v této knize (více na straně 78).

Možná jsem tě ale trochu zmátla, protože tento rozhovor o tantře nebude. Nebo bude, ale ne tak přímo. S Klárou jsme se bavily nejen o vědomém milování, ale i o tlaku na výkon, strachu z intimity a orientaci na orgasmus. V rozhovoru Klára dává i pár skvělých rad, jak se slow sexem začít, zintenzivnit tím sexuální prožitek a prohloubit intimitu.

Tak co, jsi ready na slow sex?

**Připadá mi, že se téma slow sexu v Česku moc neřeší. Já sama ten pojem znám z Polska, kde vyšla knížka *Slow sex. Osvobod' lásku* od Hanny Rydlewské a Marty Niedźwiecké. Veřejnost zná třeba slow fashion nebo slow food – proč by podle tebe měla vědět o slow sexu?**

Ano, máš pravdu, že je to málo známé téma. Dost se v tom pohybuju, ale vím jen o překladu knihy *Vědomé milování* od Diany Richardson; předmluvu



pro ni psala jedna známá česká tantrička. Podle mě je to asi jediná osoba, která to tady nějakým způsobem pro veřejnost otevřela.

Tzv. pomalý sex neboli vědomé milování přináší nějaké benefity. Nemusí to vždycky znamenat úplně pomalé milování. Pro někoho je to několikahodinový sex, kde pohyby ani nemusí být znatelné. Někomu zase stačí jenom trošku zpomalit, zvědomit a nemusí to trvat tak dlouho. Nicméně ta pozornost je tam podstatná. To, že si uvědomím svoje tělo, svoje pocity a nesoustředím se jenom na genitálie, na orgasmus nebo na to, jak u toho vypadám. Prostě vypnu celou hlavu a ten čas, který se zpomalením přichází, mi dovolí věnovat tomu pozornost a věnovat se víc partnerovi nebo partnerce. Celkově jde o tu cestu, kterou si můžu krásně užít a prožít.

Když projedu ve vlaku nějakým krásným městem, ale jedu velkou rychlostí, tak z toho nic moc nemám. Možná uvidím tu nejznámější památku, ale to je tak všechno, co si z toho užiju. Jsem rychle v cíli, to jo, ale jestli se chci podívat na něco nového, objevit nějaké neturistické místo a nasát tu atmosféru, tak potřebuju zpomalit a zajímat se o cestu samotnou. To stejné platí právě u slow sexu.

**Zmíněná kniha je v anglickém originále právě *Slow sex*, tzn. *pomalý sex*. Mně se ale hrozně líbí ten překlad *vědomý sex*. To slow je totiž matoucí, protože nejde o rychlost. Ani u známého pojmu slow fashion nejde o to, že nakupuješ pomalu, ale vědomě.**

Mně ten překlad taky hodně vyhovuje. Během workshopů lidem říkám, že je dobrý si to zvědomění aspoň vyzkoušet, protože bez toho, aniž bych to zkusila, nevím, co mi bude vyhovovat.

Můžu u toho třeba poznat, že se dotýkám nějakých svých vlastních pocitů nebo strachů, když zpomalíme a třeba se navzájem díváme do očí. Je to hodně, hodně intimní a nejde to provozovat s každým člověkem na světě. Lidi si v tomhle musí fakt sednout, domluvit se na tom a otevřít se i pocitově. Při tom pomalém sexu se totiž fakt může otevírat něco, kde ti není stoprocentně příjemně. Nemusí to být samozřejmě špatně, ale ne každý se odváží do tohohle vstoupit, ne každý to chce, a je to v pořádku.

**Dovedu si představit situaci, že se i někdo se svým dlouhodobým životním partnerem bude mít problém najednou takhle otevřít a být intimní. I když**

**zapojujeme genitálie, tak to nutně neznamená, že je tam intimita a nějaké propojení.**

Jasně, aby to fungovalo, tak ten vztah musí být na nějaký úrovni. Nemůže to dělat úplně každý pár, a ne v každé fázi.

**Když je to o té intimitě a propojení, je možné to provozovat s někým, s kým nemáš vyloženě vztah? S nějakými friends with benefits?**

Může se ti stát, že zrovna narazíš na někoho, kde to prostě jde tak nějak samo; nijak jste to neplánovali, ale najednou zjistíš, že to vlastně provozuješ. Hodně lidí mi řeklo, že s tím mají zkušenost, že to v podstatě byla úplně náhodná osoba a oni si vlastně uvědomili, že to vědomé milování provozovali.

**Jaký je ten rozdíl mezi vědomým milováním a běžným sexem, když ho tak pracovně pojmenujeme?**

Řekněme, že ten běžný je něco, co vidíme v popkultuře a v pornu, ten, který se považuje za normu. Jde tam často primárně o to uspokojení, hlavně se udělat, hlavně udělat toho druhého. Takový ten běh do cíle, a jak jsem v cíli, tak mám bod a bylo to super. Je tam soustředěnost na orgasmus, na erekci, strašnej nátlak na ten výkon. Nedokážu se vlastně ani pořádně soustředit na celý svoje tělo, soustředím se většinou jen na genitálie; předejře třeba moc lidí ani nevěnuje pozornost, většinou je to jenom o penetraci.

**Předehra z mojí zkušenosti bohužel nejčastěji vypadá tak, že se líbáme, pak chvílku prsa a pak už jdeme na genitálie a je to. Přesně takhle je to i ve filmech, a ještě u toho bývají tak natěšení, že ze sebe cestou do postele strhávají oblečení.**

To je smutné, že máš takové zkušenosti. Věřím, že to tak má bohužel spousta lidí.

**Myslím, že jsme celkově v kultuře hodně orientovaní na výkon a produktivitu. Ať žije kapitalismus... Například holka jde na taneční kurz, jen jako koníček. Hned ale řeší, že jí to nepůjde, protože je dřevo, že to někomu jde líp a že by měla na sobě víc pracovat... Jako je to v mnoha situacích i můj případ, nebudu kecat.**



**U mě na kurzech burlesky říkám holkám: *Hej, neřešte to, tohle je prostor bez hodnocení, bez tlaku na výkon. Dělejte to, protože je vám v tom dobře. A pokud vám to nejde teď, tak to půjde potom, nebo i nepůjde, ale to nikoho moc nezajímá. Můžeš dělat věci jen proto, že chceš. Nesrovnávej se, ale užívej si.***

**A vidím, že takový prostor prostě potřebují.**

Hodně se porovnáváme a ani se nezamýšlíme nad tím, jak se v tom cítíme. Jestli nám zrovna konkrétně to prospívá, jestli to nechceme dělat trochu jinak nebo jestli na sebe nevyvíjíme nátlak. Tohle nás akorát stresuje. To vědomé milování ti říká: *Hele, buď v tom takový, jaký jsi, na nic si nehraj, úplně se uvolni, nesnaž se zatahovat břicho, nehlídej se, jak u toho vypadáš, klidně se u toho můžeš různě ksichtit, dělat zvuky. Prostě buď sám sebou.*

Je to hodně o autenticitě, uvolnění a soustředění se na dech – vědomé dýchání je vlastně strašně důležité, stejně jako třeba v meditaci nebo józe. Bez dechu bychom ani nebyli, ale přitom na něj zapomínáme, bereme ho automaticky. Když si ten dech zvědomíš a fakt se soustředíš na nádech a výdech, tak ti to pomůže se hezky v těle prokrvit a taky si to svoje tělo uvědomit, třeba se i uklidnit. Najednou cítíš všechno jinak, jsi citlivější na kůži, i na doteky.

**Jak by se mělo správně dýchat?**

Pro začátečníky doporučuju prostě začít dýchat, jakkoliv, a soustředit se na to. Zatím si to jenom zkuste! Pro spoustu lidí to bude problematické, nové, divné. Jenom se snažte si ten dech během sexu zvědomit, vydržte tak co nejdéle. Vždycky když zapomenete, tak se k tomu zase vraťte, zase si začnete dýchat. Když už je v tom někdo zkušenější, tak může jít o krok dál – nadechne se nosem do břicha, nafoukne se mu břicho, a vydechne ústy.

**Během celého sexu?**

Nejlépe ano, když to jde. Ale samozřejmě, když se ti hodně zrychlí tep, tak to už nejde. Hlavní myšlenka je to, že vědomě dýchám, ale zase bych to nepřeháněla, ať nezačnu hyperventilovat. Zkoumat a zkoušet.

**Budu teď stereotypní, ale nemyslíš si, že ten vědomý sex je spíše pro ženy, které většinou potřebují víc času, aby se rozehrály?**

Ne, vůbec. Spíš si myslím, že problém je v tom, jak to ukazuje ta společnost. Učíme se už v mladém věku z pornografie, že žena je objekt, že se s ní

má zacházet drsně a že je tam pro uspokojení toho muže. V tomhle ohledu by se dalo říct, že to spíš potřebují ženy, protože na to třeba nejsou zvyklé a mají spíš zkušenosti s tím drsným zacházením.

Z mé praxe ale vím, že to vyhledává i hodně mužů, jen to často neřeknou, protože se stydí, jak budou vypadat mezi ostatními – už by nebyli za takový ty silný kance. Najednou ukážou, že jsou taky citliví, zranitelní a že jim jde i o pocity. Hodně chlapů o tom nemluví a otevírají se třeba až na těch mých workshopech.

**Tohle je hodně zajímavý. Říká se, že aby byla žena připravená na sex, potřebuje většinou víc času než muž.**

Zase si myslím, že je to velmi individuální. Jsou chlapi, kteří taky někdy potřebují hodně času. My si totiž myslíme, že když muž má erekci, tak je připravený, ale to není pravda. Musí být připravený mentálně, jestli to chce a cítí. Takové to, jak někdo znásilnil muže, když měl erekci – v obecném povědomí to znamená, že to chtěl, ale to je mýtus. Vůbec to není pravda. Může být vzrušený, a zároveň tu penetraci nechťtí.

U ženy tohle nevidíme. A tím, že u ženy dáváme něco do těla, tak je třeba se víc uvolnit. Proto ten čas.

**Možná je to jen moje zkušenost, ale mám pocit, že muži, kteří například neudrží tak dlouho erekci, nebo si nemyslí, že jsou nejkrásnější na světě, jsou často lepší milenci, protože se víc snaží, učí a mají větší potřebu partnerku uspokojit. A pak jsou týpci, kterým se nějak zdá, že mají velký krásný tvrdý penis a stačí dvakrát zasunout, změnit dvakrát pozici a prostě paráda.**

Jeden můj partner prostě neměl rád takový ten rychlý, drsný sex jak z porna, protože by se poměrně rychle udělal a nic bychom z toho neměli. S ním jsem zažila takové to intimní, pomalé milování – pozoroval, co se mnou každý malý pohyb dělá, bylo to boží. Když se na to teď dívám zpětně, to asi on mi ukázal, že to může jít i jinak, s větším propojením. Určitě by na tom šlo ještě pracovat dál, ale nebyla jsem na to tempo zvyklá. Zdravím Brno!

Je to z velké části právě o tom, že si ten člověk uvědomí svoje tělo, nedělá to všechno automaticky, nacítí se, soustředí se, co to dělá s partnerkou a co to dělá s ním – tohle je to vědomé milování.



**Dovedu si ale představit, že je těžké říct partnerovi, že mě teď musí víc vnímat a že mám taky jiné kousky těla než genitálie, kde je ten dotek příjemný. Když přijdeš za partnerem třeba po 10 letech, že to chceš v podstatě úplně jinak...**

Musím si dát pozor na to, jak to tomu druhému řeknu, aby to nechápal, jako že mu něco vyčítám. Budu volit třeba něco jako: *Já bych chtěla náš sexuální vztah někam posunout, chtěla bych ho nějak rozvíjet a pracovat na něm, jsi pro?* To je asi mnohem lepší volba než hodnotit, srovnávat nebo říkat, že někdo něco dělal špatně. Spíš to vidět jako společnou cestu v objevování té sexuality.

**Ženy si možná myslí, že když má partner erekci, tak se s tím rychle musí něco udělat, nebo, nevím, praskne! Že už je hned nutný to směřovat do cíle.**

Jasně, tohle máme z kultury, z filmů, že mužský orgasmus je povinný, takže něco jiného je pak nezvyk. Už při masturbaci v dospívání kluci často moc nevnímají, co se děje v jejich těle, protože jde o rychlé uspokojení, koukají u toho na porno. V sexu s partnerkou je dobré se naučit, kdy zpomalit a kdy přestat – taky proto, že je tam ten druhý člověk, který ještě neměl orgasmus nebo prostě chce pokračovat. Navíc žena má taky erekci klitorisu a nijak nepraská. Všechno se dá zklidnit a odkrvit, ale většinou je to mentálně naučená věc.

Můžete si udělat přestávku a využít pomůcku. Je to přece od slova pomáhat, tak proč ne? Může ji ovládat on nebo partnerka. Pokud pomůcku nemáte, tak prostě jen hodně zpomalit, nebo zůstat uvnitř a jenom dýchat.

Kdyby chtěl pak muž vyzkoušet zadržet ejakulaci, tak prvně musí znát svoji hranici – kde přesně zastavit, a ještě to stihnout. Když pak ví, že se to blíží, tak je možné stáhnout všechny svaly, hlavně pánevního dna a zadku, a tím se zadržet ejakulát, orgasmus ale mít bude. Je to v podstatě tzv. celotělový orgasmus a je možné jich mít několik za sebou. Často tímhle naberou víc energie, jsou takoví víc draví a nepřijde ta únava jako po ejakulaci.

**V naší kultuře se muži obecně neučí, jak pracovat s tělem nebo emocemi; kromě toho, že jim někdo řekne: Nebuď ženská a nebreč. Myslím, že i proto se ženy častěji zajímají o seberozvoj. Odkud to pramení, to je už jiné téma, ale to možná příště.**

Já jsem si všimla toho, že když říkám nějakým chlapům v rámci kurzu, konzultace atd., aby zkusili masturbovat tak, že se prvně začnou dotýkat svého těla jinde než na penisu, tak mi řeknou: *Cože? To je ale divný. To se mám jako sám sebe dotýkat?* Oni vlastně chtějí, aby se jich dotýkal někdo jiný, ale sami sebe se dotýkat nedokážou.

Často je k objevování dožene až nějaký problém. A díky tomu pak nejen vyřeší problém, ale taky je to někam posune.

### Klířiny tipy na vědomý sex:

- Soustřeď se na **dech**. UVědom si ho, pozoruj nádech a výdech. Prokrví a uklidní tě to.
- Dívej se partnerovi nebo partnerce do **očí**.
- Zkus **zpomalit**, občas až extrémně. Osoba s penisem může klidně zasunout dovnitř a čekat pár vteřin, osoba s vagínou během toho stahuje svaly pánevního dna.
- Zkuste si předehtu, kdy se na několik minut nebo déle nebudete **dotýkat** genitálií.
- Pokládejte si bez hodnocení **otevřené otázky**.
- Berte v potaz, že zkoušení něčeho nového může skončit zjištěním, že vám to **nevyhovuje**. A to je taky v pořádku.
- Dělejte **přestávky**. Během nich partner s penisem odpočívá, ale používá hračku.
- Partner s penisem se může učit dojít k **orgasmu bez ejakulace**.
- Komunikujte – i když to zní jako klišé, je to naprostý základ.

Ženy jsou zase, kvůli často nezdravému tlaku na vzhled, víc fyzicky propojené se svým tělem, když o sebe pečují – holí si nohy, zajdou na kosmetiku nebo se natrou tělovým balzámem. Muži mají často spíš krémafobii. *(smích)* Používat třeba jen jelení lův na popraskané rty jim kolikrát přijde až moc.

Já si myslím, že to je už i v tom, jakým způsobem probíhá standardní sex u ženy a muže. Muž to má vlastně jakoby z těla ven. U žen je to tak, že něco



jde dovnitř do těla, a to je hodně intimní; my to vlastně cítíme uvnitř v těle, takže se na to víc soustředíme.

Myslím si, že třeba muži, kteří na sobě provozují anální sex, přijímají, že taky budou víc nucený se naladit na sebe a uvolnit se, aby byli vůbec schopní to přijmout.

**Z posledních deseti minut našeho rozhovoru vyznívá, že překážkou k slow sexu jsou muži a nebyla bych to já, kdybych neřekla, že to tohle vůči mužům není fér přístup.**

Nerada bych, aby to takhle vyznělo. To si totiž vůbec nemyslím. Potkala jsem hodně mužů, kteří říkají, že nenašli partnerku, která by tomu byla otevřená. Provozují drsný, rychlý sex, nechtějí se otevírat emočně. Je to určité oboustranné a rozhodně nechci říkat, že někdo je problematický víc a někdo míň.

**Nemáš nějaké zkušenosti od klientů, kteří nežijou v heteronormativních vztazích? Jak to mají se slow sexem?**

Mně přijde, že tihle lidi jsou tomu víc otevření, víc experimentují a jsou především zvyklí o těch věcech mluvit.

**To je často u dynamik BDSM. Vztahy, kde taková dynamika funguje, bývají pevnější a trvají déle právě proto, aby mohli tyhle konsensuální praktiky bezpečně provozovat. Musí o tom hodně mluvit, dávat zpětnou vazbu atd.**

Přesně tak. Je to něco, co se objevuje pořád, když se bavíme o sexu. Komunikace sbližuje partnery a je to cesta a vlastně klíč k tomu žít ten sexuální život takový, jaký chci. Mít ho opravdu na míru. Jinak jedu automaticky a spoustu věcí dusím.

**No kdyby přiletěl mimozemšťan a slyšel, že jsme schopni mít něčí penis v puse, lízat vulvy, mít penetraci, dávat prst do análu a dělat hodně intimní věci, ale neumíme se prostě pobavit s partnerem, tak by mu spadla čelist. Pokud teda mimozemšťané čelist mají. (smích)**

Ještě bych dodala, že komunikace nemusí být verbální. Lidé to totiž občas hrotí, že to musí být tak, že si dáme schůzku v Google Calendar a sedneme si u stolu...

... a sepíšeme to.

**Přesně. Komunikace je ale přece i to, že když se mi něco líbí, tak udělám nějaký zvuk, nebo zašeptám *rychleji* nebo se tělem nějak přisunu nebo odsunu. Pokud je partner empatický, a to by bylo v sexu docela fajn, tak to pochopí a zachytí to.**

Ano, a když už se bavíme, klidně i u toho stolu, tak je dobré pokládat otevřené otázky, aby se ten druhý rozkecal. Jak to máš rád? Co chceš zkusit? A tak dál.

**Spousta lidí tvrdí, že komunikace zabíjí atmosféru v sexu. To vůbec není pravda. Pamatuju si situaci, kdy se můj bývalý partner ráno probudil, přiblížil se, obejmul mě a řekl: *Můžu tě ošukat? A to bylo extrémně sexy.***

Ty jsi mi to teď vzala z úst. S tím se setkáváme často. A já se ptám, jak to může zabíjet atmosféru, když to je součástí toho všeho? Ukázat zájem o druhého je taky znamení skvělého partnera nebo partnerky.

**Já jsem měla dost štěstí na partnery, sexuální. Ty životní, to je už jiná kapitola. (*smích*) Pro mě je sex v podstatě takové bezpečné místo, kde neřeším, jak vypadám, jaká jsem, a často se směju, protože sex je občas vtipný nebo trapný.**

To je skvělý. Sex je pro nás zábava, neděláme ho jenom proto, abychom se množili. Určitě jsou lidi, který to tak dělají, ale předpokládám, že ti si tuto knížku nekoupí. A když to má být zábava, tak ať si to užijeme úplně na maximum – měl by to být prostor, kde si dovolíme být úplně jiní než při běžných aktivitách. Když umíš pustit kontrolu, teda do nějaké míry samozřejmě, tak se díky tomu dostaneš do úplně jiných a krásných prožitků, kam se nedostaneš, když budeš řešit, jak vypadáš a co si o tobě ten druhý myslí.

Taky je těžké vědět, co máme rádi, když nezkoušíme nové věci. Je ale třeba brát v potaz, že občas něco zkusíme a bude to pro nás divné, nebo to nevyjde, nebo to bude spíš víc trapné a vtipné než sexy – no a co? Tady se zase objevuje ten tlak na výkon, že když něco děláme, tak to musí být nej.

Jasně, představa je jedna věc a realita je druhá věc. V představách to máme často zkrášlený, nebo je s tím spojený strach. Můžeme zjistit, že realita je víc v pohodě. Takže pokud vás, čtenáři, něco láká, tak běžte do toho, jinak se to nedozvíte. Samozřejmě nejde o to, že se budeme k něčemu nutit. Spíš jen mějte otevřenou mysl.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Už budeš?.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.