



IAN KERNER, Ph.D.

JAZYK
LÁSKY

PRŮVODCE MUŽE POTĚŠENÍM ŽENY

JAZYK

LÁSKY

IAN KERNER, Ph.D.



JAZYK LÁSKY

PRŮVODCE MUŽE POTĚŠENÍM ŽENY



synergie
UMĚNÍ MILOVAT

JAZYK LÁSKY

Ian Kerner, Ph.D.

Z anglického originálu *She Comes First* přeložila Lenka Fořtová

Odpovědná redaktorka tištěné knihy Věra Kaslová

Ilustrace Naomi Pitcairn

Fotografie autora Emily Miller

Návrh obálky Ondřej Klouček

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

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2004 by Ian Kerner, Ph.D.

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

ISBN 978-80-7370-447-6

PRO MOJI ŽENU LISU

*„Měla byste být líbána, a to často,
a měl by vás líbat někdo, kdo to umí.“*

– Clark Gable,
Jih proti Severu

Obsah

ÚVOD: VYZNÁNÍ PŘEDČASNĚ EJAKULUJÍCÍHO MUŽE 11

ČÁST PRVNÍ: PRVKY SEXUÁLNÍHO STYLU

1 Ona bude první: galantnost, která má smysl	29
2 Klitoris: malý, ale silný motor	33
3 Vnímejte ji jinak, nově	37
4 Orgasmus ženy: nic složitého	41
5 Jazyk je mocnější meče	45
6 Její vnitřní bohyně	49
7 Pozor na Freuda	53
8 Copak je po jméně?	57
9 Teď je vidíte: anatomie ženských pohlavních orgánů, část první	61
10 Tohle nikdy nedělejte: anatomie ženských pohlavních orgánů, část druhá	67
11 Pozor na logiku založenou na bodě G	69
12 Když mi dešťové kapky padají na hlavu: ejakulace ženy	71
13 Jak vlhká je vlhká?	75
14 Aristotelés a poetika vzrušení	79

15	Přehled ženské sexuální odpovědi	81
16	Vůně a citlivost	87
17	Ušli jsme kus cesty	93
18	Jezte správně	97
19	Cunnilinguistický manifest	101

ČÁST DRUHÁ: PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ

20	Krátce o procesu hry	107
21	Předehra: slovníček relevantních výrazů	109
22	Hlavní jednání začíná	121
23	Hlavní je funkce, teprve potom forma: nacházíme tu správnou polohu	123
24	Rychlé opakování – deset hlavních žhavých míst v klitorálním ústrojí	131
25	Grandiózní zahájení: první polibek	135
26	Nacházení rytmu	139
27	Vytváření napětí, část první	145
28	Čas letí	149
29	Vytváření napětí, část druhá	151
30	Vystupňování akce, část první	157
31	Ve dvou se to lépe táhne	163
32	Mezihra	167
33	Vystupňování akce, část druhá	169
34	Správný krok ve správnou chvíli	175
35	Těsně před orgasmem, část první	177
36	Těsně před orgasmem, část druhá	181
37	Parádičky na pozadí	183

38	Těsně před orgasmem, část třetí	185
39	Poznámka pro ty, kteří uvážnou bez zakončení	189
40	Orgasmus ženy: rozšiřujeme si slovník	191
41	Hra pokračuje: další vyvrcholení (a další)	197
42	Hladké přechody	201
43	Jak dosáhnout simultánnosti	203
44	Nezapomeňte na závěr	205

ČÁST TŘETÍ: SKLÁDÁNÍ MOZAIKY

45	Podstata stylu	209
46	Tahák s postupy	211
47	Postupy: od začátečníků až po pokročilé	213

ZÁVĚR	229
-------------	-----

PŘÍLOHY

1	Stimulace rukama během přede hry	233
2	Pár tipů ohledně omezení pohybu	237
3	Obměny standardní polohy	238
4	Polibek s ochranou, část první	239
5	Polibek s ochranou, část druhá	242
6	Šarlatový polibek	244
7	Panický polibek, jeho poprvé	246
8	Panenský polibek, její poprvé	247
9	Polibek v těhotenství	250
10	Užitečné hračky	252
11	Šablona s postupem	254

Úvod

VYZNÁNÍ PŘEDČASNĚ EJAKULUJÍCÍHO MUŽE

PŘEDPOKLAD této knihy je prostý: pokud jde o potěšení ženy a konverzaci v jazyce lásky, měl by cunnilingus – stimulace genitálií jazykem a ústy – být rodným jazykem každého muže. Jak napsala autorka bestsellerů o sexu Lou Pagetová: „Zeptejte se žen, a pokud budou upřímné, většinou vám přiznají, že nejvíc je vzrušuje a nejlépe přivádí k orgasmu, když muž umí dobře používat jazyk.“

Nicméně stejně jako u každého jazyka platí, že chceme-li se vyjadřovat plynule, chceme-li, aby se náš protějšek rozezpíval a vznášel, musíme se dobře obeznámit s jeho gramatickými pravidly a stylem. Jednou z mých oblíbených knih o tomto tématu je nepostradatelná klasika *Elements of Style* (Prvky stylu). Myslím, že bez ní, bez té tenké knížečky v měkké vazbě a s ohnutými rohy, kterou jsem stále nosil v zadní kapse kalhot, bych vůbec nezvládl nováčkovská léta a nepřežil studium oboru anglický jazyk na vysoké škole. Ve schopných rukách autorů Strunka a Whitea nebyla gramatika jen něčím, co se v jejich podání

dalo pochopit a mělo nějaký smysl – v jejich rukách byla gramatika krásná.

Kniha *Elements of Style* vyzývala čtenáře, aby „psali odvážně a vyjadřovali se jasně a jistě“. V duchu této nadčasové klasiky také *Jazyk lásky* shrnuje celou tu studnici zkušeností a znalostí do jednoduché, ale zásadní knihy pravidel; zabývá se zásadami a filozofií, z nichž tato pravidla vyrůstají, a přitom nenabízí nic menšího než jasného průvodce gramatikou orálního sexu. Pokud se chcete dozvědět, jak můžete jazykem při každém milování přivést ženu k extatickým orgasmům, při nichž bude ztrácet vědomí a její tělo se celé rozechvěje, pak je tato knížka určena právě vám.

Ačkoli jsem sexuální terapeut, tuto knihu předkládám také z pohledu zkušeného praktika; jako někdo, kdo cunnilingus zná a miluje, kdo oceňuje jeho roli při stimulaci ženské erotické odpovědi a kdo vytvořil metodiku důsledného přivádění žen k orgasmu: jako muž, který je přesvědčený, že cunnilingus je víc než jedna sexuální aktivita; jako ten, kdo věří, že cunnilingus je středobodem filozofie sexuální spokojenosti. Nazýváme jej „cestou jazyka“.

Ale abyste mě správně pochopili: nejsem žádný Casanova ani Don Juan, který marnivě píše slova na papír, aby se jimi chlubil a naparoval – to vůbec ne. Velkou část svého života jsem velmi trpěl sexuální dysfunkcí a znám až příliš dobře ten pocit ponížení, úzkosti a zoufalství z neschopnosti uspokojit ženu. Tuto knihu jsem napsal s upřímnou nadějí, že ostatní muži by si mohli vytvořit účinné „sexuální návyky“ – takové, které jim umožní, aby spolu se svými partnerkami trpěli méně než já, nebo dokonce aby netrpěli vůbec.

Moje první výpravy do světa orálního sexu byly vedeny mou snahou kompenzovat vlastní sexuální nedostatky. Moje pokusy vycházely z předpokladu, že cunnilingus je pro ubohého muže druhořadou možností, která mu dovolí dosáhnout radosti a velkoleposti „skutečného sexu“ – jako tolik

jiných jsem i já bral jako dané, že soulož je tou „správnou cestou“, která párům umožňuje zažívat orgasmy.

Ke svému velkému překvapení jsem však objevil, že „cesta jazyka“ není v porovnání se souloží na druhém místě; naopak jsem zjišťoval, že v mnoha případech je lepší a že často je jediným způsobem (nepočítaje v to masturbaci), který ženám poskytuje dlouhotrvající, rytmickou stimulaci potřebnou pro dosažení orgasmu. Rychle jsem zjistil, že orální sex je *sexem sám o sobě*. Později v průběhu života, když jsem narazil na původní vědeckou *Zprávu Hiteové o ženské sexualitě*, našel jsem další potvrzení toho, že ženy považují orální sex za „jednu ze svých nejoblíbenějších a nejvíc vzrušujících aktivit“. Ženy stále znovu a znovu uváděly, jak moc jej mají rády. Pokud jde o rozkoš, neexistuje žádný správný nebo špatný způsob, jak mít orgasmus – jediné, co je špatně, je předpokládat, že ženy orgasmus potřebují nebo si ho cení méně než muži.

Ve svém článku *Prostě bud' chlap: Šest jednoduchých tipů* uvádí autorka fejetonů o sexu Amy Sohnová jako tip první: Muž se přesouvá dolů. Bez výmluv. Bez váhání.

Jenže když už je jednou dole, co má takový muž dělat? Naprostá většina žen si stěžuje na muže, kteří to dělají neradi, kteří nevědí, jak to mají dělat, nebo kteří to ani zdaleka nedělají dostatečně. Flannery O'Connorová měla pravdu: je těžké najít dobrého muže, zvláště takového, který by se uměl uvolněně pohybovat centrem. Když už se ale najde, pak je zkušený praktik cunnilingu téměř vždy velmi oceňován. Ve svém pojednání *Služba ústy: O šikovném uživateli jazyka* píše autorka sloupků o sexu Anka Radakovichová chválu na svého přítele, který se specializuje na orální sex: „Byla jsem jazykem vybičovaná (ženský ekvivalent mužského vybičování pochvou) tak, že jsem mu dokonce nabídla, že mu budu prát špinavé prádlo, když se u mě občas zastaví a uspokojí mě. Po dvou měsících jsem si postavila zarámovanou fotku jeho jazyka na pracovní stůl.“

Je čas začít „na ní myslet mimo běžné představy“. Pokud jde o orální laskání, měl by každý muž používat jako mantru známou větu Rhetta Butlera, kterou říká Scarlett O’Harové v *Jihu proti Severu*: „Měla byste být líbána, a to často, a měl by vás líbat někdo, kdo to umí.“

Ti, kdo mě znají, vědí, že si velmi zakládám na soukromí. Nikdy bych nepomyslel na to, že bych se snad světu svěřoval se svým bojem se sexuální dysfunkcí, kdybych si nebyl naprosto jistý, že mnoho lidí takovou knihu potřebuje. Víím to, protože o tom čtu, slyším o tom a – což je nejdůležitější – setkal jsem se s tím na vlastní kůži jako sexuální a vztahový poradce: nejen že většina žen touží po cunnilingu a milují ho; ony jej dokonce požadují. Jakýkoli sexuální terapeut vám řekne, že hlavní stížnost, kterou od žen slyší stále dokola, je ta, že během soulože založené na pronikání penisu do vaginy nejsou schopny dosáhnout orgasmu. Řešením není pouhé „více přede hry“, jak nás často peskují časopisy, ale spíše obratné rozšíření těch aktivit, které si asociujeme s přede hrou, jmenovitě orální stimulace, a to do té míry, že se jedná o úplný, plně realizovaný akt milování – řešením je přetvořit přede hru do něčeho menšího než do hlavního jednání.

Tato kniha nemá nic proti „klasickým“ souložím s penetrací, zaměřuje se ale spíše na vnější stimulaci – to je koncepce sexu, která jde za hranice penetrace, poskytuje společnou rozkoš a je vhodnější pro stimulaci ženské sexuální anatomie k orgasmu. Tento model nevylučuje penetraci, nicméně horuje za odložení mužského uspokojení až do okamžiku, kdy žena už dosáhla svého *prvního* (a doufejme, že ne posledního) orgasmu. Posečkání má dvojí výhodu: přinese uspokojení ženě a významně zvýší kvalitu vyvrcholení muže. Tato kniha nabádá k odložení uspokojení, *nikoli* k odložení potěšení.

Jazyk lásky nabízí mužům i ženám přístup k dobrému sexu ve stylu „lepší vrabec v hrsti“, který je v protikladu k nabubřenému postoji k souloži ve stylu „všechno nebo nic“.

Je čas zaplnit tuto sexuální mezeru a vytvořit vyrovnané herní pole při výměně potěšení. Cunnilingus je mnohem víc než jen prostředek k dosažení tohoto krásného zakončení; je základním kamenem nového sexuálního paradigmatu, takového, které bohatě oslavuje *sdílený* prožitek potěšení, intimity, respektu a uspokojení. Je také jedním z největších darů lásky, které může muž ženě věnovat.

JAK BYSTE MĚL ČÍST TUTO KNIHU

V části první, **Prvky sexuálního stylu**, vám představím filozofii, která vás přiměje zamyslet se nad způsobem, jímž přistupujete k sexu a vztahům – a možná váš přístup dokonce dramaticky změní. Naučíte se:

- oprostít se od dezinformací a skutečně porozumět ženské sexualitě
- myslet *klitorálně*, ne *vaginálně*; zaměřit se na *stimulaci*, ne na *penetraci*
- odložit své uspokojení bez toho, že byste obětoval rozkoš
- z přede hry udělat hlavní jednání
- obratně proplouvat procesem ženských sexuálních odpořádí a využívat klitoris jako dynamu rozkoše
- vytvořit si smysl pro uvědomování si a díky němu se tak často neuchopitelný ženský orgasmus stane bez sebe-mnějších pochyb poznatelným a hmatatelným.

Budeme se také zabývat důležitými tématy, která jsou často chápána mylně – například skutečnou anatomii ženského pohlavního ústrojí, hygienou, bezpečným sexem, ale také sociálním a kulturním kontextem, který tvoří základ toho, jak o sexu uvažujeme a jak k němu přistupujeme.

Pokud první část pojednává o tom, proč cunnilingus ano, pak část druhá, **Pravidla užívání**, je návodem. Dozvíte se

zde o osvědčených orálních technikách, které vám umožní úspěšně provést ženu celým procesem erotické rozkoše, tedy tím, co si pro sebe nazývám hrou – předehtou, hlavním jednáním a následnou hrou.

Ačkoli se mnoho knih o sexu spokojí s tím, že řeknou čtenáři, „co“ má dělat, autor této knihy je přesvědčený, že zrovna tak důležité je vědět, „kdy“ to dělat. Všechno je o načasování, a proto je tu část třetí, **Skládání mozaiky**, která jasně vyznačuje cesty pro hladké spojení jednotlivých technik do uceleného prožitku, jenž umožní vám a vaší partnerce dosáhnout nových erotických výšin.

Knih je okořeněna ilustracemi, tipy, cvičeními, zajímavostmi, odpověďmi na často kladené otázky a upřímnými odpověďmi několika mužů a žen, s nimiž jsem vedl rozhovory o sexu a vztazích. Svěřuji se i se svými vlastními zkušenostmi – s tím, co je těší, a čemu naopak doporučuji se raději vyhnout.

V závěru knihy pak najdete několik příloh, jež se zaměřují na mnoho relevantních témat a specifických situací.

Jako celek, kniha *Jazyk lásky*, je nejpodrobnějším pojednáním o umění cunnilingu, které je v současné době k dispozici. Nejenže vás naučí všechno, co potřebujete znát, abyste dokonale zvládli gramatiku orálního sexu, ale také odpoví na veškeré otázky, které v průběhu studia budete mít.

Až knihu dočtete, začnete se na sex dívat z nového úhlu pohledu, ale současně už budete vědět úplně všechno o tom, jak opakovaně přivádět ženu jazykem k orgasmu.

MALÝ TEST

Samozřejmě lze knihu *Jazyk lásky* číst, jakkoli vás napadne. Pokud však uvažujete o tom, že přeskočíte první část a ponoříte se rovnou do technik popsaných v části druhé, pak bych vás rád požádal, abyste si odpověděl na několik jednoduchých otázek:

- Věděl jste, že klitoris se skládá z osmnácti částí, z nichž každá hraje určitou roli při produkování rozkoše? Znáte je všechny?
- Věděl jste, že naprostá většina nervových zakončení, která přispívají k ženskému orgasmu, se soustředí na povrchu vulvy, že k stimulaci až k orgasmu není vůbec nutná penetrace?
- Znáte všechny ty různé typy orgasmů, které je žena schopna prožít?
- Můžete s naprostou jistotou říct, že víte, kde hledat bod G? Umíte vyjmenovat nějaké jiné skryté zóny rozkoše?
- Víte, proč je cunnilingus nejlepším prostředkem k přivedení ženy k vícečetným orgasmům?
- Víte, proč právě muž je částečně odpovědný za vůni pohlavních orgánů své partnerky?
- Jste si naprosto jistý, že vaše partnerka nikdy nepředstírala orgasmus? Dokážete bezpečně rozpoznat rozdíl mezi opravdovým orgasmem a ukřičenou náhražkou?

Pokud jste si na některou z těchto důležitých otázek odpověděl „ne“, pak bych si vám dovolil navrhnout, abyste si knihu přečetl od začátku do konce. Ať už se rozhodnete knihu *Jazyk lásky* číst jakýmkoli způsobem, doufám, že se k ní stejně jako k *Elements of Style* budete znovu a znovu vracet, bez ohledu na to, na jaké úrovni zdatnosti se budete zrovna nacházet.

OCHUTNÁVKA TOHO, CO PŘIJDE

V duchu *Elements of Style* uvádím několik základních pravidel, od nichž se bude vše odvíjet:

1. Naučte se oceňovat ironii: když totiž dojde na lidskou sexualitu, život jí přetéká. Jen tak pro začátek: zamyslete

se nad tím, že pohlavní ústrojí muže a ženy se vytváří ze stejné embryonální tkáně, a přesto by naše procesy vzrušení nemohly být rozdílnější. Jak tak pregnantně uvádějí zakládající editoři časopisu *Men's Health*, Stefan Bechtel a Laurence Roy Stains, ve své knize *Sex: A Man's Guide* (Sex: Průvodce mužem): „Ze studií vyplývá, že tři čtvrtiny mužů jsou se sexem hotoví několik minut poté, co s ním začali. Ženy však potřebují patnáct a více minut na to, aby se dostatečně vzrušily a dosáhly orgasmu. A mezi těmito dvěma body leží svět vzteku, lítosti, hrnců a pánviček poletujících vzduchem.“

Použiji-li gramatickou terminologii, většina žen prožívá frustraci z „nedokončených vět“, když se tváří v tvář ocitají „visícím částicím“. Právě ty jsou důvodem, proč kniha klade důraz na odložení vyvrcholení muže. Novinářka Paula Kamenová to dokládá ve svém pojednání *Her Way, a Survey of Contermporary Young Women* (Její cesta: Průzkum současných mladých žen): „Ženský orgasmus se už nepovažuje za odměnu, která přichází, máme-li štěstí, ani za něco, o čem si později uvědomíme, že mohlo nastat. Dokresluje to posun od pocitů viny v erotice směrem k tomu, že ženy naplňují své vlastní touhy tak, jako to muži vždy činili.“

Když dojde na potěšení ženy, pamatujte na dávná slova taoistického mistra Hsiena Wu: „Muž musí udržet situaci pod kontrolou a užít si obcování bez zbytečného spěchu.“

2. Nepleťte si její podmět s předmětem: teď mluvíme o klitorisu. Vzhledem k jeho osmi tisícům nervových zakončení (což je dvakrát víc, než má penis!), jeho záviděníhodné schopnosti dosáhnout vícečetných orgasmů při jediném sexuálním dýchánku a tomu, že není známa žádná jiná jeho funkce než prožívání rozkoše, nás asi neudiví, že sexuální terapeuti Masters a Johnsonová prohlásili klitoris za „jediný orgán celého lidstva“. Klitoris se skládá z víc než

osmnácti částí, jak skrytých, tak viditelných, které se podílejí na vytváření rozkoše. (Čtete dále a dozvíte se, jak každou jednu z nich poznat a osvojit si ji.) Na rozdíl od tradičních názorů – alespoň těch, které jsou tak rozšířené jako Bengay a plíseň v pánských šatnách – už se dnes ví, že je klitoris mnohem víc než jen „knoflík lásky“; je to sofistickovaná síť vzrušení, která má víc žhavých bodů než spící sopka.

3. Jazyk je mocnější meče: zejména pokud jde o stimulaci klitorisu. Dokonce i pornohvězda Ron Jeremy, majitel slavného desetipalcového údu (25,4 cm), poznamenal: „Víc žen jsem dovedl do výšin jazykem než penisem.“ Shere Hiteová, autorka *Hite Report on Sexuality* (Zpráva Hiteové o sexualitě), dokonce uvádí: „Pohlavní styk nebyl nikdy určen ke stimulování ženy k orgasmu.“ Jedním z důvodů je, že klitoris se nachází asi dva až tři centimetry před vaginálním otvorem. V průběhu pohlavního styku ho tak penis často úplně míjí.

V knize *Sex: A Man's Guide* citují autoři ze studie, v níž si devadesát osm procent manželek ve šťastných stabilních manželstvích vedlo sexuální deník a do něj si zaznamenávalo frekvenci sexuální aktivity a úroveň uspokojení. Ze všech aktivit, které si ženy zaznamenávaly, hodnotily cunnilingus jako sexuální praktiku, která je nejvíc uspokojovala.

Osmdesát dva procent manželek uvedlo, že je pro ně velmi vzrušující, když je jejich manželé uspokojují orálně; druhou nejvýše hodnocenou aktivitou byl pohlavní styk, který jako velmi uspokojivý hodnotilo pouze šedesát osm procent těchto žen. Uváděly, že v průběhu pohlavního styku dosáhly orgasmu asi ve čtvrtině případů. *Při orálním sexu však dosáhly orgasmu v jednaosmdesáti procentech případů.* Jak o cunnilingu napsal dr. Alex Comfort v *New Joy of Sex* (Nové potěšení ze sexu): „Člověk tak může přivést ženu k desítkám orgasmů, a ona bude chtít stále pokračovat.“

4. Poučte se ze svých chyb: Na rozdíl od dospívajících chlapců z ostrova Mangaia na Cookových ostrovech, kteří se vzdělávají v umění stimulace prsů, cunnilingu a zadržování ejakulace, aby tak dokázali zaručit rozkoš svých budoucích partnerek, je naše západní vzdělání bohužel neúplné. Když Shere Hiteová prováděla průzkum orálních technik partnerů respondentek, stěžovala si převážná většina žen na to, že muži jsou příliš neurvalí a netrpěliví; příliš rychlí; příliš pomalí; mimo cíl, nebo že mění rytmus ve špatnou dobu. Jedna žena dokonce zvolala: „Je to, jako kdyby se snažil můj klitoris vymazat!“

Au!

Mnoho žen však neví o tom, že muži stojí o zpětnou vazbu, že si přejí být vedeni. Rádi by věděli, jak na to. Mluvení o sexu však není vůbec jednoduché, takže v danou chvíli nám pak často chybí slova. Jak ve své knize *Talk Dirty to Me: An Intimate Philosophy of Sex* (Říkej mi prasečinky: Intimní filozofie sexu) napsala Sally Tisdaleová: „Nedá se úplně vysvětlit, jaký je pocit vzrušení a co je orgasmus, a čím blíže mu jsme, tím menší hodnotu mají slova, tím méně můžeme řeč použít.“

A tak se uchylujeme k erotickým knihám a časopisům, nebo v horším případě k lacinému pornu a vtipkování v šatnách. Většina knih má k sexualitě encyklopedický přístup – od všeho trochu, ale nic pořádně a dopodrobna. Zdůrazňují spíše šíři než hloubku, a v nejlepším případě věnují cunnilingu stejně pozornosti jako ostatním tématům. Jakmile však dojde na podrobnosti o technice provádění, většinou nabídnou maximálně několik skrovných stránek; téměř ve všech se o cunnilingu píše jako o součásti predehry, ne jako o plném svébytném procesu. Jsou jako tlusté kuchařské knihy, které se omezují na pár receptů v každé kategorii. Cunnilingus je však hostinou sám o sobě, a existují stovky, ne-li tisíce, jedinečných způsobů, jak si ho vychutnávat.

MUŽI, POZOR!

Jazyk lásky prospěje každému – ať už heterosexuálům nebo homosexuálům, mužům nebo ženám – kdo by se rád dozvěděl něco víc o ženských orgasmech a jejich opakovaném vyvolávání pomocí propracovaných orálních technik. Napsal jsem tuto knihu v první řadě pro ty muže, kteří si přejí naučit se něco nového a stát se tak lepšími a citlivějšími milenci, a pro ty ženy v životech těchto mužů, které touží se z jejich vědomostí a dovedností radovat.

Pravdou je, že muži a ženy se významně liší v tom, jak se o sexu dozvídají a učí. *Kinseyho zpráva* z roku 1953, velmi známý průzkum lidské sexuality, uvádí: „Je zřejmé, že mladší děvčata ani starší ženy nediskutují o svých sexuálních zkušenostech tak otevřeně, jak se o nich baví muži.“ Od té doby se v této oblasti hodně změnilo. V aktualizované *Kinseyho zprávě o sexuální gramotnosti* z roku 1990 autoři uvádějí, že ženy mezi osmnácti a devětadvaceti lety prokazují lepší znalosti o sexualitě než jejich mužští vrstevníci, přičemž tento rozdíl připisují tomu, že ženy „stále víc věří, že mají právo na informace o sexu a na dostupné publikace o zdraví žen“. Zdálo by se tedy, že jak ženské hnutí, tak hnutí za bezpečný sex, která si zakládají na srozumitelnosti a otevřenosti, ženám v posledních padesáti letech velmi pomohla v oblasti osvěty o ženském těle a o sexualitě.

Ale co muži?

Ve svém průzkumu i při vedení rozhovorů jsem vyzoroval, že všeobecně toho o sexu vědí víc ženy, které jsou také o dost ochotnější otevřeně a upřímně diskutovat o sexuálních tématech. Při popisování sexuálních aktivit, zejména cunnilingu, si ženy mnohem víc uvědomovaly jeho kvalitativní aspekty, ale také technické detaily, které souvisejí s jejich sexuální odpovědí. Ženy uváděly, že důležitým zdrojem informací o tomto tématu jsou jejich

osobní zkušenosti, ale také přátelé a rodiče, knihy, časopisy a internet.

Naproti tomu muži o sexualitě neměli takové znalosti a jednotlivé aktivity, například cunnilingus, popisovali spíše názorně, s objektivizujícím přístupem. Muži také přiznávali, že se při získávání informací o ženské sexualitě velmi často spoléhají na pornografii a osobní zkušenosti, zatímco získávání informací o sexu od rodičů a přátel je pro ně podstatně méně přijatelné.

Kam se má tedy muž obrátit, pokud si přeje získat konkrétní a přesné informace o stimulaci ženské sexuální odpovědi? Média nás bez ustání bombardují sexem, ale v mainstreamových médiích se o lidské sexualitě diskuze téměř nevede; ještě méně je v nich informací zaměřených konkrétně na muže. Ironií je, že někteří muži, s nimiž jsem mluvil, uvedli, že hlavním zdrojem jejich informací o ženských postojích k sexu a o jejich erotických touhách je televizní seriál *Sex ve městě*, kde se otevřeně mluví o orálním sexu, orgasmech a dalších věcech. Někteří muži se mi svěřili, že se hodně dozvídají z tajného čtení časopisů typu *Cosmopolitan* a *Glamour*, protože tam najdou informace vyšší kvality, než běžně nacházejí v časopisech pro muže.

Jeden muž shrnul tuto otázku takto: „*Cosmo* a *Glamour* píšou o sexu a vztazích mnohem konkrétněji než časopisy pro muže typu *Playboy* a *Maxim*. Ty sice také neustále píšou o sexu, ale ne o sexualitě. Mnohem víc se soustředí na „dobývání“ než na osvětu a informování; hodně se také zaměřují na hračky, posilování a kariérový postup. Časopis *Men's Health* tuto laťku určitě zvyšuje, ale je v tom sám, a dokonce i v něm se víc prostoru věnuje tomu, jak si skvěle propracovat břišní svaly, než tématům umožňujícím dozvědět se víc o sexu a jak na něj.“

Bohužel v důsledku tohoto nedostatku přesných informací pak muži i ženy trpí – muži kmitají jazykem jako