

Andrzej Gryżewski
Jagna Kaczanowska

Umění obsluhy vâgíny



Umění obsluhy vâgíny

© Grada Publishing, a.s., 2025

© Andrzej Gryżewski & Jagna Kaczanowska 2022

Andrzej Gryżewski
Jagna Kaczanowska

*Umění
obsluhy vâgíny*

Grada Publishing

*Sexualita je nesmírně citlivou oblastí lidského života,
často opředená studem, strachem a nejistotou. Tuto knihu
věnuji Tobě, čtenářko/čtenáři, s vděčností za to, že v sobě
nacházíš tolik odvahy, aby ses prostřednictvím četby
zamyslel/a nad svou sexualitou.*

Andrzej Gryzewski

*Svým babičkám, své mamince, své dceři.
Děkuji a předávám dál.*

Jagna Kaczanowska



HIC SUNT LEONES
aneb Zde jsou lvi.
Proč jsme se rozhodli
napsat knihu o vagíně?



Jagna Kaczanowska: Mám vagínu, ale ne ve všem si s ní rozumím, stále se učím poznávat svou vlastní sexualitu. Ráda se s tebou při psaní této knihy vydám na cestu jejího objevování. Ale... Andrzej, co vlastně vede muže k tomu, že chce napsat knihu o vagíně?

Andrzej Gryżewski: Za prvé – z důvodu, který je zároveň důležitý i banální. Z vagíny pocházím. Prostě si uvědomuju, odkud jsem přišel na tento svět. A někdy se strašně stydím za muže, kteří mluví o vagínách s pohrdáním, odporem. Jako muž chci, aby ostatní muži ženy respektovali.

Druhým důvodem, proč jsem snil o napsání knihy o ženské sexualitě, je to, že chci nabídnout protiváhu penisocentrismu. Přes 60 procent mých pacientů – mužů – přichází s výkonostní úzkostí, která se projevuje před sexem i během něj. Takový muž se soustředí na penis a zapomíná, že žena s ním neleží v posteli proto, že on má penis, ale proto, že... ona má vagínu. Je sexuální bytostí. Chce zažít blízkost, něhu, touhu, vášeň, dotek, pozornost, hravost.

Mnoho mužů to možná šokuje, ale toho všeho může žena dosáhnout i bez erekce, zcela bez ohledu na penisocentrismus. A právě tato kniha nabízí znalosti a nástroje k hlubšímu pochopení ženské sexuality – jak pro heterosexuální i homosexuální ženy, tak pro muže.

A neměl jsi pocit, že z toho nakonec vznikne kniha pro ženy pod heslem „Muži mi vysvětlují svět“? Protože víš, pár lidí se mě na to zeptalo: proč by měl muž psát o něčem, co sám nemá, tedy o vagině a ženské sexualitě? Copak neexistuje dostatek žen, které jsou odbornicemi na sex?

Neměl jsem takový pocit. Byl to právě svět žen – moje žena, mé pacientky, kdo mi ten svět vysvětloval. Právě od nich jsem se učil o ženské sexualitě. Když jsem začínal pracovat jako klinický sexuolog, rozhodl jsem se, že se budu specializovat na mužskou sexualitu.

Stalo se – a chodila ke mně spousta mužů s dysfunkcemi, jako jsou poruchy erekce, předčasná ejakulace, nízké libido. Ale... své původní zaměření jsem nakonec přehodnotil, protože mě navštěvovalo čím dál víc žen. Do dnešního dne jich bylo přes šest tisíc.

Všiml jsem si, že ke mně nepřicházely jen kvůli partnerovi nebo problémům ve vztahu. Přihlašovaly se na individuální psychoterapii, protože chtěly rozvíjet svou sexualitu a řešit potíže jako nízké libido, problémy s dosažením orgasmu, vaginální suchost nebo bolestivý pohlavní styk.

Takže především chci čtenářkám předat znalosti, které jsem získal díky práci s tisíci žen – z pozice klinického sexuologa a psychoterapeuta. Nevyprávím příběhy, které se mi zdály, ani nemluvím *ex cathedra*. Tohle není ta situace jako v tom geniálním memu kreslířky Marty Frej: na obrázku je skupina katolických biskupů a nápis „O ženách víme všechno“.

Znám ho. Mám ten mem ráda. Podle mě nevypovídá jen o postoji polské církve k ženám, ale obecně o polských mužích. Například parlamentní výbor pro poporodní péči se skládá výhradně z mužů. Ani jedna žena. Hlavně muži rozhodují o tom, jak budou

ženy v Polsku žít – jestli mohou podstoupit potrat, jestli mají právo na sexuální výchovu, přístup k antikoncepci...

Tak já se upřímně přiznávám: jakožto muž nevím o ženách všechno. Ale znám odpovědi na mnoho otázek, které si kladou moji pacienti bez ohledu na pohlaví. Například proč se lidé zamilovávají právě do těch, a ne jiných osob. Nebo proč žena jednoho dne srší touhou, a o hodinu později už vůbec ne – přestože je na dovolené a zdánlivě nic se nezměnilo.

Z velké části mě vychovávaly ženy. Přátelství se ženami jsou mi bližší než ta s muži – prostě to tak mám. Rozhovory se ženami bývají často hlubší, s větší mírou sebepoznání, sdílení emocí, potřeb a tužeb. Můžu říct, že mám vagíny rád, vážím si jich a respektuji je. A přál bych si, aby to tak bylo běžné u všech.

Na co vlastně máme vagíny? Přiznám se, že při přípravě na náš rozhovor mě překvapilo, jak výjimečný orgán moje pochva je. Neznala jsem ji z téhle stránky.

Vagina neslouží jen k sexu a porodu. To je zúžený pohled na ženskou sexualitu. Podle mě pochva není jen část těla. Je nerozlučně spjatá s ženskou duší a mentalitou. A právě to bych chtěl v naší knize zdůraznit. Jsem „člověk zvenčí“ – v tom smyslu, že sám vagínu nemám. Ale právě pohled zvenčí, pohled nezávislého odborníka, může být někdy užitečný.

Ostatně nedělám to poprvé. Jsem heterosexuální muž. Spolu s Przemysławem Pilarským jsem napsal knihu o gay sexualitě a o budování vztahů mezi muži. Jmenuje se *Jako chlap s chlapem*. Chtěl jsem být jako reportér: moci důkladně pozorovat různé jevy, příběhy a situace – a výstižně je popsat, i když sám nejsem „domorodec“.

Víš, když jsem se připravovala na naši knihu, s jistým studem jsem si uvědomila, že se své vagíně vlastně moc nevěnuju. Víím, jak to zní – ale myslím to tak, že ji beru spíš jako nástroj. Potřebuju ji při sexu, při cytologii, byla důležitá při oplodnění. Neříkám, že při porodu, protože jsem měla dva císařské řezy. Četla jsem kdysi *Monology vagíny* od Eve Ensler a mluvit ke své vlastní vagíně mi přišlo divné.

A proč vlastně? Znáím minimálně deset žen, které mluví ke své kytce na parapetu, a ty nechceš mluvit s něhou ke své vagíně? Je to jako v tom slavném memu: Lidé věří na vlkodlaky, horoskopy, že Země je placatá a že alobal chrání před 5G – a ty nevěříš v sebe?

Ted', když se setkáváme kvůli knize o vagínách a věcech kolem nich, začínám o tom přemýšlet a napadá mě: sakra, mluva se k ženským genitáliím nechová hezky! Občas se říká pochva. Ale pochva je přece pouzdro na meč. Anebo ještě hůř... vulva. Ale u mužů je to jen penis. Prostě penis. Nebo úd.

To je pravda. Když jsi řekla, že pochva je jako pouzdro, trochu mě to rozladilo – protože si nemyslím, že žena je nějaký méně důležitý doplněk muže, jako ta metaforická pochva k meči. Nedivím se, že se mnoho žen od svých vagín odpojuje. Podle mě jazyk odráží nejen mužskou nechuť, ale i... strach z vagín. Moji pacienti – muži – mi někdy vyprávějí o svých představách ženských genitálií a pochva se jim jeví jako bezedná propast, do které může něco spadnout a nenávratně zmizet jako v Mariánském příkopu.

Možná i proto někteří milenci touží do pochvy strkat různé věci – nejen penis. Někteří tu fantazii o Mariánském příkopu berou příliš vážně a snaží se do pochvy zasunout ruku až po loket. *Fisting*, tedy pronikání rukou do pochvy nebo análu, má

málo fanoušků – naštěstí, protože z pohledu sexuologa je to dost riskantní sexuální praktika.

Přítom pochva je relativně malá – její zadní, delší stěna směrem k análnímu otvoru může mít až 14,4 cm, kratší jen 8,4 cm. Průměrně asi 9 cm. Ale tenhle mimořádný orgán se dokáže roztáhnout tak, že pojme penis, a dokonce i hlavičku dítěte! Při této kouzelné schopnosti vaginální akomodace nejsou penisy zas takoví borci.

A co se týče jazyka – máš pravdu. Je čas pustit do našeho slovníku trochu genderové proměny. Možná by nám pak šlo líp poctit pochvu, oslavit ji, dát jí respekt, jaký si zaslouží. Chtěl bych být malou součástí téhle změny. A proto mám radost, že tuhle knihu píšeme spolu.

Co je z pohledu sexuologa a psychoterapeuta vagína?

Je součástí identity. Mám vagínu – co to pro mě znamená? V psychoterapii se někdy říká, že „tělo zná odpověď“. Velmi často se psychologické problémy projevují fyzickými příznaky. Žena může tvrdit, že si nepamatuje nějakou traumatickou událost – zneužití, znásilnění, ale její vagína má mnohem lepší paměť. A v intimní situaci zareaguje stažením svalů, velmi silným, který znemožní zavedení penisu – tedy sexuální dysfunkci zvanou vaginismus. To se děje i přesto, že žena říká: „Ale já už jsem si to vyřešila, mám to za sebou.“

Zřejmě ale nemá. Vagína se totiž v takové chvíli chová jako ochranka – jako zeď, která chrání před nežádoucím dotekem. Problém nastává, když nebezpečí pomine, žena je s úžasným mužem – ale pochva se dál stahuje. Tomuto tématu se podrobněji budeme věnovat později v kapitole o konkrétních problémech ženské sexuality.

Moje kamarádka má dvě děti. U syna nad tím nepřemýšlela, ale u mladší dcery se téměř okamžitě objevila otázka: Jak s ní mluvit o vagíně? Když jí měnila plenku, prstíky holčičky hned mířily ke genitáliím – přirozeně se o ně zajímala. Kamarádka mi řekla, že vůbec netušila, jak reagovat. Měla říct: Nesahej si tam?

To určitě ne. Myslím, že je dobré s dcerou o vagíně mluvit – samozřejmě přiměřeně jejímu věku.

Na poslední Vánoce jsem koupila dceři své kamarádky anatomickou panenku – španělskou. Z dětství si pamatuju plastové panenky, které měly mezi nohama jen kulatý otvor. Byla jsem tehdy v šoku, protože jsem si už uvědomovala, že moje tělo vypadá jinak – že mám stydké pysky... A styděla jsem se za ně. Tahle španělská panenka má stydké pysky, takže když ji holčička svlékne, vidí to, co má i sama. Dá se jí vysvětlit: to je vagína. Část těla jako ruka, oko nebo mozek. Orgán. Jako holčička jsem o svých genitáliích takhle rozhodně nepřemýšlela. Měla jsem o ně dbát, udržovat je čisté – a jinak se o ně příliš nezajímat. Dodnes mám při mytí takový reflex, že zavírám oči.

Páni! To je zajímavé. Jako by ses něčeho bála nebo se styděla. Čeho by ses mohla bát?

Neznáma? To, co je neznámé, může být potenciálně nebezpečné. Často slycháme: „Lepší na to nesahat.“ Může se něco stát, nevíme přesně co. Je to trochu jako strčit ruku pod skříň – je tam tma a člověk si není jistý, jestli se v té tmě něco neskrývá.

To je opravdu zajímavé. Podobné příběhy slyším od svých pacientek často. V dětství do nich byl zaset strach z dotýkání se vlastní vagíny. Často za to byly zostuzeny. Nikdo jim nikdy přesně neřekl, co hrozného se může stát, když se „tam“ dotýkají. Ale ve větě „Nesahej si tam, to se nesmí“ byla skrytá hrozba.

Jedna moje pacientka mi vyprávěla, že ji matka nutila sedět v laboru se studenou vodou, protože se jako malá občas „tam“ dotýkala. Což je u dětí naprosto normální chování. V některých rodinách se vagina stala pro holčičky územím odděleným od zbytku těla. Připomíná mi to starou latinskou frázi, která se psávala na staré mapy v době, kdy pokrývaly jen malou část světa: *Hic sunt leones* – Zde jsou lvi. Tak se označovala neznámá, neprobádaná území. Místa, kde číhá nebezpečí, divočina.

Jiní pak jdou ještě dál a domnívají se, že vagina není jen neznámá, ale přímo nebezpečná. Máme rok 2022, a přesto ve své ordinaci slýchávám současné mýty o *vagina dentata* – tedy zubaté vagíně, která může penis sežrat.

A ten strach nemívají jen muži. Přicházejí ženy, které s obavami říkají, že se bojí situace, kdy by penis nebo vibrátor zůstal uvězněn ve vagíně, že by se tam „ztratil“.

Nazývat věci – vagínu – pravým jménem, je první krok k jejímu přijetí? Nebo spíš k tomu, abychom se s ní samy dokázaly sžít?

Rozhodně ano! Rodiče často tápou, jaký jazyk zvolit. Říkají dceři třeba: „To je pipinka“ nebo „To je buchticka“. Zní to dětinsky. Ale říkat vulva je mnohem lepší. „Tady máš vulvu, maminka ji má taky. O vulvu se staráme, jemně ji myjeme, nic do ní nevkládáme.“ Učíme dceru, aby nedovolila cizím lidem, bez jejího souhlasu, se jejích genitálií dotýkat. Holčička, s níž maminka o těchto věcech mluví přirozeně, nebude mít v dospělosti problém své genitálie pojmenovat. A to je dobrý první krok k tomu, aby se uměla vyjadřovat o svých potřebách, říkat věci jasně. A také umět říct ne, když někdo naruší její intimní zónu. Je těžké odmítnout dotek v místech, která sama neumíš pojmenovat. Co nemá jméno, se stává územím nikoho – a na to si může kdokoliv bez dovolení sáhnout.

Samozřejmě – stejně mluvíme i s chlapcem: „Ty máš penis, tvoje sestra vagínu. Tatínek má penis, já mám vagínu.“ Nevězněme vlastní sexualitu v infantilním světě pindíků a pipinek.

Není to ale tak jednoduché. V jazyce máme jen málo slov, která by umožňovala hezky mluvit byť jen o sexu...

Ale no tak! V jazyce je spousta takových slov – jen jsme na ně zapomněli! Buchtička, broskvička, jeskyňka, lůno, kočička, kundička, mušlička, lasturka... Na výběr je toho spousta. Máte volný víkend? Vymýšlejte nová vlastní označení jako spisovatelé – tvořivě, po svém.

Doporučuji také knihu *Pokochawszy (Milujíc)* profesora Jerzyho Bralczyka a Lucyny Kirwil v rozhovoru s fenomenální Karolinou Oponowicz, která je skvělou redaktorkou naší knihy *Umění obsluhy vagíny*. *Pokochawszy* podněcuje k zamyšlení a výrazně obohacuje jazyk lásky. Stojí za to nahlédnout do knih – nebo si vymyslet vlastní pojmenování. Chcete si užít volný večer? Pojměte to jako hru, jako jazykový fotbal a kreativně si pinkejte své vlastní názvy intimních partií.

Tohle asi neplatí jen pro vagínu. Strašně mě rozčiluje slovo „penetrace“. Připadá mi takové násilné. Jeskyňář penetroval jeskyni. Děs běs.

I tak je to pořád lepší než „kopulace“. Dva brouci kopulovali na kmeni stromu... Před pár lety Ministerstvo zdravotnictví zveřejnilo spot, ve kterém králík říká: „Kdo jiný než my, králíci, ví, jak se postarat o početné potomstvo.“ Jasně – proč bychom potřebovali sexuální výchovu, když se můžeme učit kopulaci pozorováním králíků. Občas bych tuhle kapitolu společensko-politického života nazval „v oparu absurda“...

Líbí se mi slovo „soužití“. Je partnerské a hezké. „Vztah“ taky může být, ale hned si ho spojuju s diplomacií, zahraničními vztahy. Takže prvním krokem je najít společnou řeč se svou vagínou. A druhým? A hlavně mi, prosím, neříkej nic o tom zrcátku...

A proč ne? Vidiš, zase zavíráš oči. Pacientky, kterým navrhnou, aby si v klidné části dne vzaly zrcátko, lehly si do postele a prohlédly si svou vagínu, často reagují směsicí úžasu, strachu a... odporu. Jako bych jim navrhl, aby se v noci vydaly na průzkum po temných zákoutích Żąbkowské – krásné, ale nedoceněné varšavské ulice se špatnou pověstí. Jako by z té vagíny mělo něco vyskočit a majznout je po hlavě. A přitom když jdeš na ultrazvuk, s nadšením sleduješ obraz svých ledvin nebo srdce na obrazovce. Tak proč se se stejným laskavým zájmem nepodívat na svou vagínu?

Ten odpor se tam podívat je takový zvláštní pocit, těžko se to popisuje slovy.

Víš, podle čeho poznám, že žena má ne zrovna přátelský vztah ke své vulvě? Zeptám se jí, jak reaguje na orální laskání od partnera. Pokud řekne, že jí to není příjemné, že se u toho cítí trochu nesvá, rozpačitá z této činnosti – pak už vím, že tato žena nezná dobře svou vagínu, a tím pádem ji nemá úplně ráda. Čeká, až partner přejde buď rovnou na věc, tedy pohlavní styk, nebo na mazlení břicha, stehů či prsou.

A my se v naší knize budeme věnovat vagíně a přilehlým oblastem...

Ano. I když mozek je od vagíny poměrně daleko, sexualita se rodí v hlavě, ne v pochvě. To, co si myslíme o sexu, o vagíně, o svém těle, o sobě jako milence či milenci, se promítá do toho, jak vagína funguje. Jestli reaguje na doteky, je pružná, elastická, vlhká – nebo naopak uzavřená, brání se penisu jako vetřelci.

Když jsem spolu s Przemysławem Pilarským napsal *Umění obsluhy penisu*, mnoho lidí mi vyčítalo, že je to strašně sexistický název. Mysleli si (aniž by to četli), že jsem napsal příručku pro ženy o tom, jak mají zacházet s mužským údem. Nic nemohlo být dál od pravdy.

Návod na zacházení s penisem i vagínou nakreslila ilustrátorka Jüne Plă do jedné knihy, kterou nazvala *Klub rozkoše*. Zajímavé bylo, co ji k tomu vedlo – byl to nesouhlas s peniso-centrismem jejího partnera. Ten totiž sex zredukoval výhradně na penetraci. Jüne to velmi frustrovalo, a tak ho chtěla úplně jednoduše – a názorně – vzdělat. Nakreslila mu obrázkový návod na všechny erotogenní zóny, se zvláštním důrazem na genitálie. Osobně jsem z té knihy naprosto unešený a vřele ji doporučuji. Vyšla v roce 2022 (v Česku v roce 2021).

Kniha *Umění obsluhy penisu* je o mužské sexualitě, ale nemohli a nechtěli jsme ji nazvat Jak zacházet s mužskou hlavou. Stejně tak tady – vagína a mysl tvoří propojenou jednotku. Tak vzniká ženská sexualita. Chtěl bych, abychom o tom psali. Příručka pro uživatelku vagíny. Nebo vulvy – to je taky krásné slovo, které se ale zatím nedokázalo prosadit do veřejného prostoru.

Jak nastavit vztah mezi tvou vagínou a myslí tak, abys mohla mít radost ze sexu, dokázala se emocionálně otevřít vztahu s mužem nebo ženou? A zároveň je to příručka pro muže i ženy, kteří chtějí mít spokojený vztah se svou partnerkou: jak zařídit, aby se s tebou cítila bezpečně, dobře, jak jí poskytnout rozkoš v posteli a naplnění i mimo ni?