



V poutech
rozkoše

JEDINEČNÝ PRŮVODCE
SVĚTEM BDSM, PERVERZE A INTENZIVNÍCH
SEXUÁLNÍCH PROŽITKŮ

JATYA

Vpoutech
rozkoše

V poutech rozkoše

JEDINEČNÝ PRŮVODCE
SVĚTEM BDSM, PERVERZE A INTENZIVNÍCH
SEXUÁLNÍCH PROŽITKŮ

JAIYA

V poutech rozkoše

Jaiya

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

Odpovědná redaktorka Kristýna Kučerová

Produkce Synergie Coaching s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Ilustrace Stasia Burrington

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

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2014 by Jessica Kinzbach

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Harmony Books,

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

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

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

Pro Iana.

Ať z našeho života extáze nikdy nevymizí.

Tvá Madam – Jaiya

OBSAH

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

Předmluva

Denisa Říha Palečková

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

Proč?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Úvod

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

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

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

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

Somatický sexuolog?

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

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

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

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

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

Jak jsem se na tuto knihu připravovala

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

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

Co najdete v této knize

Klinicky potvrzené techniky, které přinášejí výsledky

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

Svěží pohled na uplatňování nadvlády, BDSM a perverzní hrátky

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

Boření hlavních mýtů o perverzích

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

Připravte se na vzrůšo!

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

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

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

Madam Jaiya říká, že jste připraveni k výcviku.

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

Průvodce odhalením vaší osobní erotické psychologie a tužeb.

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

Techniky jiskřivě pronikavého vjemu.

Jak snadno svázat svého milence/milenu do kozelce!

Jízda právě začíná...