

PŘÍRUČKA PRO DOMINANTY
A SUBMISIVY ZAČÍNÁJÍCÍ
OBJEVOVAT TENTO
ŽIVOTNÍ STYL

MICHELLE
FEGATOFI

ZÁKLADY
BDSM
PRO ZAČÁTEČNÍKY



ZÁKLADY
BDSM
PRO ZAČÁTEČNÍKY







ZÁKLADY

BDSM

PRO ZAČÁTEČNÍKY

PŘÍRUČKA PRO DOMINANTY
A SUBMISIVY ZAČÍNÁJÍCÍ
OBJEVOVAT TENTO
ŽIVOTNÍ STYL

MICHELLE FEGATOFI



**NAKLADATELSTVÍ
EPOCHA**

Copyright © Michelle Fegatofi, 2013
Translation © Lenka Lipšová, 2016
Preface © Radim Uzel, 2016
Illustrations © Žaneta Kortusová, 2016
Photos © Tino Kuskunis, 2016
Cover Art and Layout © Lukáš Tuma, 2016
Czech Edition © Nakladatelství EPOCHY s. r. o., 2016

ISBN 978-80-7557-306-3 (pdf)

Věnováno mému Pánovi

*Bez vší vaší pomoci, podpory, moudrosti, povzbuzení
a především lásky bych nikdy nic takového nedokázala.
Děkuji vám, má lásko. Miluji vás.*

Poděkování

Děkuji všem svým věrným fanouškům
za vaše otázky a inspirativní příběhy.
Právě vy jste mě přivedli na myšlenku
napsat tuto jednoduchou,
všeobecnou příručku.

Michelle

OBSAH

Sexualita a násilí.....	11
Slovo úvodem.....	15
Kapitola první	
Co je BDSM?.....	17
Kapitola druhá	
Historické kořeny BDSM	23
Kapitola třetí	
Běžně užívané pojmy.....	27
Kapitola čtvrtá	
Hranice a bezpečné slovo	31
Kapitola pátá	
Hry a pomůcky patřící k BDSM	35
Kapitola šestá	
Různé druhy BDSM vztahů	47
Kapitola sedmá	
Dominantní role	59
Kapitola osmá	
Submisivní role	67
Kapitola devátá	
Všeobecná pravidla pro submisiva	71

Kapitola desátá

Pravidla pro suby/otroky.....	75
-------------------------------	----

Kapitola jedenáctá

Tresty/disciplína.....	79
------------------------	----

Kapitola dvanáctá

Virtuální/online BDSM	87
-----------------------------	----

Kapitola třináctá

Obojek.....	97
-------------	----

Kapitola čtrnáctá

Polyamorie v BDSM vztazích.....	101
---------------------------------	-----

Kapitola patnáctá

Jak využít technologii v BDSM	105
-------------------------------------	-----

Kapitola šestnáctá

Jaký styl BDSM jsme si vybrali	109
--------------------------------------	-----

Kapitola sedmnáctá

Stručný seznam faktů o BDSM	115
-----------------------------------	-----

Kapitola osmnáctá

Otázky od fanoušků a mé odpovědi.....	119
---------------------------------------	-----

SEXUALITA A NÁSILÍ

PŘEDMLUVA

Není jistě žádným tajemstvím, že i normální sexualita se zpravidla vyznačuje určitými prvky násilí. Násilné prvky lidské sexuality člověka často dráždí a provokují. Představují někdy vítaný prvek sexuálního vzrušení, jsou tedy jakýmsi kořením, které zavání lákavou chutí výjimečné nezvyklosti.

Náš živočišný druh *Homo sapiens* nemá ovšem na takové násilí žádný patent. Jisté projevy brutality při sexuálních hrách jsou vlastní mnoha jiným živočichům a angažují se při nich nejenom samci. Jejich družky je dokonce ve všelijakých krutostech znamenitě předčí, vzpomeňme jenom truchlivého osudu samečka kudlanky nábožné, který milostný rituál zaplatí životem byv při souloži partnerkou sežrán. I takovéto krutosti ovšem přírodovědci říkají láska.

Určitou komponentou krutosti se tedy vyznačuje nejen pohlavní spojení mezi savci; vyskytuje se i mezi ptáky a jak je vidět, nezůstává pozadu ani hmyz. U vyšších savců je zdrojem bolesti převážně samec, u hmyzu tomu bývá naopak. A není to jenom kudlanka nábožná. Mnoho jiných samic ostatních druhů hmyzu bezprostředně po oplodnění svého samečka zabíjí, někdy i sežere. Kudlanka často sežere svého partnera ještě v průběhu kopulace. Ta probíhá jako skutečný horor. Nejdříve totiž samička ukousne samečkovi hlavu. Přitom mu pochopitelně odstraní nervové centrum, které působí tlumivě na jeho pohlavní aktivitu. V důsledku toho bezhlavý sameček pumpuje zcela bez zábran svoji semennou tekutinu do těla samičky. Existují samečci-kaskadéři, kteří mají určitou šanci na přežití. Opatrně se totiž přibližují k samičce zezadu a po skončení aktu rychle odskočí. Někteří samci se však omylem přibližují zepředu a tento osudný omyl je pro

ně samozřejmě smrtelný. Samička jim ukousne hlavu ještě dříve, než se vůbec k jakémukoliv sexuálnímu aktu stihnou připravit.

U člověka bývají projevy násilí většinou spojovány s pojmem sadismus. Slovo „sadismus“ poprvé použil slavný sexuolog Krafft-Ebing před sto lety podle životního, sexuálního a literárního zaměření neméně slavného markýze De Sade (1740–1814). Většina sexuologů ovšem dnes označuje za projevy sadismu také jiné, nesexuální činy vyznačující se týráním a ponižováním bližních, šikanováním členů rodiny a podřízených, nebo škodolibou radostí z jejich životních neúspěchů. Takovíto sadisté často volí povolání, v němž je určitá forma šikany přímo náplní práce. S oblibou se věnují dráze pedagogické nebo důstojnické, což ovšem zdaleka neznamená, že celý učitelský stav nebo armádní velitelský sbor by byl semeništem sadismu. Tragédií pak je, když se sadista stane soudcem nebo dozorcem ve vězení, a absolutní katastrofu představuje takový jedinec v povolání lékaře. Ještě nedávno měli naši nesexuální sadisté velice dobré pole působnosti jako pomocná stráž veřejné bezpečnosti a v případě ženského pohlaví jako členky okresních interrupčních komisí.

Pravý sexuální sadismus je pak kominace touhy působit utrpení a bolest ve spojení s pohlavním stykem. Zatímco nesexuální sadista působí už v běžném životě jako tyran, může sadista sexuální tuto svou úchytku různě maskovat a vystupovat v civilu jako normální, nebo naopak citlivý jedinec, který teprve při sexu projeví svou násilnickou tvář.

Kromě nesexuálního a sexuálního sadismu známe ještě třetí typ této úchytky, takzvaný sadismus kompenzační, u něhož touha po působení bolesti už zcela pohlavní styk zastoupila a plně nahradila. Každé násilí pak může vést k chorobnému uspokojení, často i k orgasmu, aniž by došlo k jakékoliv manipulaci s pohlavními orgány. Tak třeba mrskání nahé ženy zde neslouží jako nějaká sadistická předehra k pohlavnímu styku, ale poskytuje samo o sobě už plné uspokojení a vede k dosažení orgasmu.

Sexuolog nejen v ordinaci, ale také jako znalec v soudní síni, dostává často otázku, co je v sadistických projevech ještě možno považovat

za normální. Tento problém se většinou netýká nesexuálního sadismu. Tady může být tyran často pod pláštíkem svého povolání třeba celoživotně dobře maskován. Netýká se ani kompenzačního sadismu, protože k zodpovězení otázky, zda je bičování místo soulože normálnější aktivitou, nemusíme mít zrovna nějaké specializované vzdělání.

Pokud nám tím nezpůsobí vážné tělesné poranění, může to někdy být i docela příjemné. A tady se dostáváme k té nejdůležitější otázce, která bývá často pokládána nejen v sexuologické ordinaci, ale někdy je také předmětem soudní znalecké činnosti. Kde je ta hranice mezi normálním lidským jednáním, které je dokonce vzrušující a příjemné, a takovou činností, která zasluhuje již našeho pohrdání a často i odsouzení? Hranice normality je tu značně pohyblivá a záleží vždy na obou účastnících takovéto sexuální akce. Je také značně individuální. To, co pro jednoho člověka může představovat lákavou aktivitu, v jiném může budit projevy odporu. Zejména v párové komunikaci je pak nesmírně důležité, aby každá takováto činnost byla akceptována a vítána oběma partnery.

Kniha základů BDSM, kterou právě držíte v ruce, je základní orientační příručkou v této násilné sexuální aktivitě, která až donedávna představovala zakázané ovoce. Pomůže vám v orientaci při hodnocení těchto na jedné straně lákavých a na druhé straně často zatracovaných činností. A dá vám také vysvětlení, proč jsou právě tyto aktivity tak zajímavé a pro mnohé inspirativní.

MUDr. Radim Uzel, CSc.



SLOVO ÚVODEM

Moc mě těší, že jste se rozhodli prozkoumat rozmanitost světa BDSM a velmi ráda se prostřednictvím této knížky stanu vaším průvodcem.

Pomohu vám rozpoznat všechny možné role, vztahy a hrátky, které jsou součástí tohoto bohatého životního stylu. Možná se vám podaří také zjistit, jestli jste vůdčí typ (Dominant) nebo spíše submisivní typ (submisiv, sub); pokud si užíváte hraní obou rolí stejně, pak se vám říká Switch. Ať už si vyberete jakoukoliv stranu, získáte nejdříve co nejvíce informací a teprve potom se zúčastněte nějaké praktické herní lekce. Tato příručka by vám měla pomoci lépe rozumět tomu, jak jednotlivé role fungují, a poznáte i základní pravidla a zásady, které pro danou roli existují.

Dominance a submisivita mají mnoho různých úrovní. Hned na začátku je také třeba říct, že neexistuje žádný univerzální návod na to, jak se účastnit nebo jak praktikovat BDSM. Snažte se být vždy tolerantní, otevření a nikdy nikoho nesuďte. To, že se daná praktika nelíbí zrovna vám, neznamená, že je špatná.

Ujasněte si, co vy a váš partner chcete. Můžete se inspirovat různými kodexy, které BDSM komunita uznává a o kterých se více roze-píšu v jedné z dalších kapitol. Před tím, než se vrhnete do jakýchkoliv aktivit, ujistěte se, že víte, co od BDSM očekáváte a obstarajte si co nejvíce informací. Mějte na paměti, že ve vědění je síla.

Na následujících stránkách se nejdříve pokusím teoreticky shrnout základy BDSM a pak se s vámi podělím i o střípky z mého osobního každodenního života, pravidel, která musím dodržovat, a o formu submisivity, kterou s mým Pánem preferujeme. Jak jsem již jednou uvedla, způsob, jakým budete praktikovat a žít BDSM, musí vzejít

z toho, co vy a váš partner chcete a na čem se domluvíte. Nelze říct, co je dobře a co špatně, pokud s tím oba dva souhlasíte a dodržujete pravidla domluvená před vstupem do vztahu, je vše v naprostém pořádku.

Doufám, že vám čtení této knihy, stejně jako letmé pohledy do mého vlastního života, jimiž je kniha protknuta, otevřou širší obzory a povedou vás na vlastní cestě k praktikování vaší verze tohoto životního stylu.

KAPITOLA PRVNÍ

CO JE BDSM?



Co je BDSM a co vlastně znamenají tato čtyři písmena? Existuje více verzí výkladu, ale ten nejrozšířenější je Bondáž, Disciplína, Sadismus, Masochismus. Pojem BDSM je také seskupením tří základních oblastí – Bondáže a Disciplíny (B/D), Dominance a submisivity (D/s) a Sadismu a Masochismu (S/M) – a popisuje formu sexuálního i ne-sexuálního chování, která v sobě zahrnuje ovládání, nátlak, vzrušení, výcvik a prvky jak erotické, tak i neerotické výměny energie.

Všeobecně se zkratka také používá jako zastřešující termín pro uvědomělý vztah dvou dospělých lidí, který je založen na výměně nadřazené a podřízené energie. Například, ve vztahu Dominant/ /submisiv, zkráceně se používá D/s, má dominantní osoba moc nad submisivní osobou. Kvůli nerovnosti těchto rolí je důležité, aby spolu oba dospělí mluvili, diskutovali a dohodli se na tom, co a jak chtějí jeden od druhého.

Bondáž je jakýkoliv způsob, kterým omezíte hybnost části nebo celého těla submisiva/otroka. Nejčastěji používanými pomůckami jsou policejní želízka, provazy, různé typy pout, řetězy nebo pásky na suchý zip.

Disciplína je aktivita Dominanta směřující k výcviku submisiva a tím i k předcházení takovým činům, které by považoval za úmyslnou neposlušnost. Disciplína v sobě většinou nezahrnuje fyzické tresty.

Potrestání přijde vždy, když submisiv nebo otrok schválně neposlechne a vědomě poruší příkaz svého Pána, nebo když provede něco ze vzdoru. V takových případech je udělen trest, který má zajistit, aby si sub/otrok uvědomil, že každá neposlušnost má své následky. Není to vždy proces, který by si zúčastněné strany užívaly, ale o tom se více rozepíšu až v jedné z dalších kapitol.

Sadismus je zdroj potěšení plynoucí z pozorování nebo vlastního způsobování bolesti a/nebo ponižování submisivní osoby.

Masochismus je zdroj sexuálního/mentálního/emocionálního uspokojení nebo i jen tendence k tomu, být fyzicky nebo emocionálně zneužíván.

BDSM je sexuální zálibou a také formou osobního vztahu. Jeho psychická rovina je velmi silná, především pro ty, kteří jej žijí i mimo sexuální život. Zájem v BDSM se může pohybovat od jednorázového experimentu až po život v každodenním D/s vztahu. Dominant by měl být velmi opatrný a znát svého submisiva opravdu dokonale, aby mu nezpůsobil trvalé následky, obzvláště když je sub silně pod jeho vlivem.

Spousta lidí praktikuje některé prvky BDSM ve svém sexuálním životě, aniž by o tom věděli. O S&M si přitom myslí něco jako: „To jsou ty úchylnosti, které ti lidé provádějí s bičem a důtkami a tak,“ a v posteli si pak čas od času zavážou oči nebo svážou jeden druhého a hrají si se šlehačkou. Ale tohle všechno právě je BDSM.

BDSM nemusí být jen drsný sadomasochismus. Může být i pozoruhodně něžné, smyslné a jemné. Když přivážete partnera k posteli a po těle mu budete jezdit třeba hedvábnou stužkou, ledovou kostkou nebo králíčí kožešinou, je to také BDSM, konkrétně jeho součást nazývající se hry se smyslovým vnímáním.

BDSM **NENÍ** zneužívání. Násilník si nebude dělat těžkou hlavu s určením toho, co je a co není bezpečné, a nerespektuje hranice. Nebere NE jako odpověď, neuznává bezpečné slovo neboli stopku a zneužívá nerovnoměrného rozložení sil mezi ním a subem, což už hraničí se zneužíváním. Protože tyto vztahy zrovna nepatří do škatulky tradičních vztahů, je o to víc třeba se na nich co nejlépe domluvit. Když jedna z osob poruší dohodu, dá se to považovat za zneužívání, ale to se může stát i ve vanilkovém vztahu.

K tomu, aby byl zajištěn bezpečný průběh dění během hrátek, se v této komunitě používají tzv. bezpečná slova. „Zelená“ znamená, že je všechno v pořádku, takže aktivita, která se právě provádí, může pokračovat nebo se i zintenzivnit. „Žlutá“ znamená, že je třeba zpomalit

nebo si dát krátkou přestávku. „Červená“ znamená okamžité ukončení aktivit.

A to je přesně ten moment, kdy se vám budou hodit předem získané vědomosti a kdy musí být mezi partnery absolutní důvěra. Nikdy se nepoddávejte člověku, kterému úplně nedůvěřujete.

Je BDSM normální?

Normální je definováno jako vyhovující standardům nebo běžným typům; obyčejný; neobvyklý; pravidelný. Normálnost je idealistický stav žití, existence. A protože se varianty normálnosti liší od člověka k člověku, od kultury ke kultuře a od dekády k dekádě, každým uznaným standardem bude to, co právě praktikuje a žije mainstreamová společnost, a rozhodnutí o tom je na uznaných členech každé společenské třídy a právě ti udávají směr tomu, co je „normální“. Musíte se zamyslet nad tím, že morálka jedné osoby je odlišná od jiné, což znamená, že i posouzení toho, co je a není normální, se u každého liší.

Pokud se podíváme na BDSM z pohledu dnešní světové populace, pak ho nemůžeme prohlásit za úplně normální. Zamyslete se nad jednotlivými BDSM praktikami (Bondáž, S&M, Polyamory, atd...). Mainstreamová kultura často následuje různá náboženská učení (židovská, katolická, muslimská, buddhistická atd...), která říkají, že sex je určen pouze k reprodukci. Mračí se na vše, co se pohybuje mimo jimi určené náboženské limity. Bondáž a výprasky považují za zneužívání. Ale lidem, kteří praktikují tyto a jiné formy sexuálního mučení v rámci BDSM životního stylu, přináší velké potěšení dotek biče na zádech nebo sevření svorek na bradavkách. Je to normální? Pro někoho ano, pro někoho ne. Ale vše to záleží na vašem vnímání normálnosti.

Hlavní proud západní kultury také považuje jakýkoliv typ submisivity (ať u žen či mužů) za podivný nebo nenormální, protože je v současnosti většina populace nastavena na to, že muži a ženy jsou si rovni. Ptají se, jak může jedna osoba dobrovolně odevzdat svou svobodu jiné, nechat ji za sebe rozhodovat a plně se podřídit vůli této



osoby. Nechápu ten pocit bezpečí, potřebu sloužit a touhu po tom, být ovládán/a a patřit jinému člověku. Pokud se zeptáte submisivů nebo otroků, kteří žijí v takovém vztahu, většina z nich vám řekne, že tu největší svobodu a štěstí spatřují právě v tom, že je někdo vlastní, určuje jim pravidla a běh jejich každodenního života, v tom, že se musejí řídit určitými pokyny a příkazy, což se dost liší od typického „vanilkového“ vztahu.

Já osobně považuji BDSM za zcela normální, stalo se i součástí mého každodenního života, protože svému Pánovi sloužím jako jeho dobrovolná otrokyně 24/7 (24 hodin denně, 7 dní v týdnu). Ať už je můj Pán se mnou nebo ne, vždy se řídím jeho pokyny a příkazy. Nesmírně mě to uspokojuje a uklidňuje to mou mysl. Velmi silně díky tomu cítím, že jsem milována a neustále chráněna, a to mě naplňuje štěstím, které je téměř nepopsatelné.

Takže, je BDSM normální? Ano i ne. Normálnost je relativní, proto je to na každém z nás.

BDSM vs. týrání – Na co si dát pozor

Kdykoliv začnete mít opravdu strach, je-li vaše submisivita vynucená nebo se vám cokoli na vašem vztahu nelíbí a necítíte se v něm spokojeně, jedná se spíše o zneužívání než o BDSM vztah.

Pár rozdílů mezi bezpečným BDSM a zneužíváním

1. Nátlak. Tyrani mají tendence zastrašovat své oběti.
2. Při SM se zřídkakdy stane, že by měl člověk stopy na obličeji nebo na předloktí (známky obrany).
3. Stopy po SM mají většinou pravidelný tvar, což znamená, že byl sub v klidném stavu, když mu byly způsobovány.
4. Stopy jsou zpravidla velmi přesně rozmístěny, obzvlášť pokud je vytvořila rákoska nebo bič, kdežto stopy po týrání jsou většinou modřiny rozprostřené náhodně.

5. Běžnými místy pro sadomasochistickou stimulaci jsou hýždě, stehna, záda, poprsí nebo genitálie. Tyto „měkké“ části těla mohou být stimulovány intenzivně a příjemně.

6. D/s je o budování vztahu plného důvěry mezi dvěma dospělými partnery.

7. Týrání vede ke ztrátě důvěry mezi dominantní osobou a osobou v její péči.

8. D/s musí být o vzájemném respektu dvou předem poučených lidí.

9. Zneužíváním naopak jedna osoba demonstruje té druhé nedostatek respektu.

10. D/s je o sdíleném požitku z kontrolované erotické bolesti a/nebo ponižování k oboustrannému potěšení.

11. Týrání je vlastně nekontrolované fyzické násilí a/nebo osobnostní nebo emocionální degradace submisiva.

12. D/s je o úplné a bezvýhradné lásce.

13. Zneužívání je zraňující a submisiva velmi poškozují emocionálně a duševně.

14. D/s osvobozuje submisiva od let strávených vanilkovým způsobem života, protože konečně objevil tuto pohřbenou část sebe samého.

15. Týrání uvrhne submisiva do osamělého a izolovaného života hanby, strachu a tajností... tím, že uvězní jeho duši.

16. D/s pomáhá budovat sebevědomí tím, že člověk objeví svou dlouho skrývanou sexualitu.

17. Zneužívání naopak trhá a ničí lidské sebevědomí a zanechává pouze sebenenávist.