

Stanislav Kratochvíl



SEX JAKO OBOHACENÍ ŽIVOTA

**Sexuální trénink v sedmi lekcích
2., rozšířené vydání**



 **GRADA®**



Stanislav Kratochvíl

SEX JAKO OBOHACENÍ ŽIVOTA

Sexuální trénink v sedmi lekcích

2., rozšířené vydání

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Prvnímu vydání této publikace byla Sexuologickou společností ČLS JEP za rok 2005 udělena Cena prof. MUDr. Josefa Hyníeho, DrSc.

prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

SEX JAKO OBOHACENÍ ŽIVOTA

Sexuální trénink v sedmi lekcích

2., rozšířené vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4882. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Dana Pokorná

Sazba a zlom Antonín Plicka

Obrazový doprovod z archivu autora

Počet stran 120 + 2 strany barevné obrazové přílohy

Vydání 2., rozšířené, 2012

Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Illustration © Eliška Kubínová

ISBN 978-80-247-4370-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8131-0 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8132-7 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	9
1. Standardní instrukce pro dvojice	11
1.1 Střídavé hlazení	11
1.2 Objevování citlivosti klitorisu	12
1.3 Zkoumání pochvy	14
1.4 Hra s údem	15
1.4.1 Hra na střídavé vzrušování	16
1.4.2 Hra na výdrž	17
1.5 Kontakt pohlavních orgánů	18
1.5.1 Povrchový kontakt	18
1.5.2 Přítomnost pohlavního údu v pochvě	19
1.6 Uvnitř i zevně	20
1.7 Změny v polohách	22
2. Úspěšný průběh nácviku	25
2.1 Potíže se ztopořením údu	25
2.2 Předčasný výron semene	28
2.3 Potíže se ztopořením i rychlým výronem	30
2.4 Snížená chuť u ženy	33
2.5 Absence orgasmu u ženy	36
2.6 Odpor k pohlavnímu styku	38
2.7 Kombinované poruchy	41
3. Příběh na pokračování	45
3.1 Problém	45
3.2 Průběh nácviku	47
3.3 Další vývoj	49
3.4 Průběh druhého nácviku	50
3.5 Jak dál?	52
3.6 Závěr	54

4. Pestrůst ženského orgasmu	55
4.1 Klasická křivka	57
4.2 Orgasmus mimo soulož	63
4.3 Vícečetný orgasmus	69
4.4 Křivka bez orgasmu	75
4.5 Výskyt jednotlivých typů	81
5. Mužské reagování a prožívání	83
5.1 Erekcce	83
5.2 Ejakulace	86
5.3 City a pocity	87
6. Nezájem o sex	95
6.1 Muž nemá zájem	95
6.2 Žena nemá zájem	97
Závěr: Sex jako pozitivní hodnota	101
Doporučená literatura	103
Odborné monografie	103
Přílohy	105

PŘEDMLUVA

V uplynulých třiceti letech jsme v lůžkovém psychiatrickém zařízení i v ambulanci manželské poradně vyzkoušeli u téměř 250 manželských dvojic se sexuálními potížemi a problémy metodu párové sexuální terapie, kterou vypracovali američtí badatelé William Masters a Virginie Johnsonová. Metoda, přizpůsobená našim podmínkám, spočívá v systematickém nácviku sexuálních reakcí, sexuálního chování a prožívání. Nácvik jsme rozdělili do sedmi lekcí a ve výzkumu jsme ověřili, že nejméně 50 % párů, které tímto nácvikem projdou, z něj může mít pro svůj sexuální život dlouhodobý užitek. Byla by škoda, kdyby taková metoda nebyla dosažitelná osobám, které ji pro svou sexuální spokojenost potřebují a které mají předpoklady k tomu, aby ji mohly s úspěchem začít provádět a dokončit.

V původní formě metoda předpokládá přibližně deset sezení s odborníkem, který dvojici postupně zadává jednotlivé úkoly a diskutuje s nimi o výsledcích a případných problémech při nácviku. Je bohužel skutečností, že odborníků, kteří by v současnosti dovedli, mohli a chtěli vést takový systematický nácvik u manželských párů, je poskrovnu. Na našem pracovišti metodu lůžkovou formou z technických důvodů již nemůžeme provádět, a jsem-li dotazován, kam se může dvojice, která není z velkoměsta, obrátit, dostávám se do rozpaků. Přitom někteří manželé projevují zájem a odhodlání pustit se do takového nácviku i samostatně, pokud by k tomu měli vhodné instrukce a věděli, „jak na to“.

Z uvedených důvodů jsem se rozhodl připravit pro české psychiatry, urology, gynekology i lékaře jiných oborů a pro klinické psychology a manželské poradce, tedy odborníky, kteří se se sexuálními potížemi svých pacientů a klientů nejčastěji setkávají, instruktivní systematickou příručku, podle které mohou ve vhodných případech postupovat a kterou mohou také doporučit samotným pacientům, u nichž budou po příslušném vyšetření považovat za vhodný společný nácvik dvojice založený na psychologických principech.

ÚVOD

Knížka určená dvojicím, které chtějí zlepšit svoje sexuální fungování, musí obsahovat především podrobné pokyny k jednotlivým cvičením. Důležité jsou však také *ukázky* úspěšného průběhu u dvojic, které prováděly nácvik pod vedením odborníka. Průběh není vždy přímočarý. Během něj se mohou vyskytnout různé tělesné i duševní překážky, které je třeba překonat. V příbězích úspěšných dvojic proto upozorníme i na ně. Průběhy léčby zachycují kromě standardních pokynů i individualizované komentáře psychoterapeutů a jejich návrhy, šité již na míru každé jednotlivé dvojici. Lékaři a psychologové, kteří takový nácvik povedou, i samotné dvojice, které jej budou provádět, se mohou z podrobných průběhů poučit a některé z komentářů a návrhů při vzniknuvších problémech účelně využít.

Důležité je, že úkoly na sebe navazují, nelze je procvičovat všechny najednou. Nácvik tedy vyžaduje určitou kázeň s časovým rozvržením úkolů. Při autoterapii sexuálních potíží se, podobně jako při vedení terapie odborníkem, nabízí z časového hlediska dvojí možnost. Jednou je soustředit nácvik do období dvou až tří týdnů, ve kterých se dvojice odpoutá od všech běžných úkolů a stráví spolu čas na dovolené v příjemném prostředí bez rušivých vlivů práce, rodiny i přátel. Tak se bude moci na svou erotiku a sex plně soustředit. Druhou možností je rozložení nácvikových úkolů zhruba do tří měsíců, ve kterých bude sice pokračovat normální život dvojice, ale v každém týdnu bude pamatováno alespoň na tři večery plně věnované nerušenému sexu. (Výjimku tvoří pochopitelně dny, kdy má žena menstruaci.)

Zvládnutí jednotlivých cvičení netrvá každé dvojici stejně dlouho, a proto nemůže být jejich časové rozdělení určeno úplně přesně. Zásadou je, že k dalšímu cvičení se přistupuje až poté, když bylo předchozí cvičení uspokojivě zvládnuto.

Při plánování nácviku je třeba některé záležitosti zajistit předem. Jednou je *příprava prostředí*. Je nezbytné, aby manželé byli v místnosti sami a mohli ji zamknout, aby nemohlo dojít k vyrušení dětmi, rodiči nebo jinými spolubydlicími. Není-li místnost dostatečně zvukově izolovaná, je vhodné využít nějakou „zvukovou kulisu“, např. vhodnou reprodukovanou hudbu, která je příjemná oběma partnerům. Partneri by neměli být okolnostmi nuceni k tomu, aby museli své zvukové projevy omezovat. Dále je potřeba zajistit tlumené nepřímé osvětlení. Čistota těla, úst i pohlavních orgánů je samozřejmostí, ale mytí nemá být přehnané, především u ženských pohlavních orgánů může vést k nevýhodnému vysušení poševního vchodu.

Jako *duševní příprava* stačí některým dvojicím, když se rozhodnou, že na sebe nechají v určenou chvíli všechny sexuální podněty přirozeně působit. U jiných však musí být duševní příprava mnohem důkladnější. Zahrnuje vstřícné chování manželů k sobě během celého dne. Měly by předcházet i nějaké příjemné společné zážitky nebo rozhovor, ve kterém se vytvoří atmosféra porozumění a pohody. To pomůže vyladění i na sexuální zážitky.

Další příprava záleží na tom, zda si dvojice přeje, nebo nepřeje, aby došlo k otěhotnění ženy. Kde je těhotenství žádoucí, nebo alespoň přijatelné, nejsou žádná opatření nutná. Kde by však případné otěhotnění znamenalo pro dvojici závažnou životní komplikaci, je třeba předem *zajistit účinnou antikoncepci*. Využívání tzv. přerušované soulože, kdy muž vysune úd z pochvy před nástupem ejakulace, je při nácviu nejméně vhodnou metodou, zvláště jedná-li se u muže o příliš rychlou ejakulaci a u ženy o nedosahování orgasmu při souloži. Je velmi výhodné, když se žena před zahájením nácviu postará po poradě s gynekologem o vlastní antikoncepci, ať už je to užívání hormonálních přípravků, nebo zavedení nitroděložního tělíska (IUD, DANA). V opačném případě je potřeba, aby měl muž po ruce dostatečné množství vlhčených prezervativů (kondomů) a aby se manželé s nimi naučili správně a rychle zacházet. Uvidíme v některých záznamech o průběhu nácviu, jak nevyřešená otázka antikoncepce komplikovala plně poddání se sexuálními zážitky.

Je také výhodné, když se dvojice předem domluví na určitých signálech, které vyjadřují přání nebo prožitek. Muži není někdy zcela jasné, zda žena již prožívá orgasmus, nebo je pouze silně vzrušena. Žena by tedy mohla oznamovat blížící se orgasmus slovy např. „už to bude“ a probíhající orgasmus slovem „už“, nebo podle domluvy muže silně stisknout. To pro něj může při souloži znamenat, že už může přestat zdržovat svůj vlastní orgasmus. Muž by podobně měl dát ženě signál, že se blíží jeho ejakulace, aby se žena mohla rozhodnout, zda je vhodné zařadit pro partnera přestávku s možností dalšího pokračování v souloži, nebo zda už svůj orgasmus s partnerem „stihne“.

A nyní už můžeme začít s návodem. Dvojice, která podle něj bude postupovat trpělivě a systematicky, může získat mnoho příjemných zážitků i radostí. A pokud partneři trpěli sexuálními potížemi z převážně psychických příčin, mají šanci přinejmenším 1 : 1, že na tom budou ve svém sexuální životě podstatně líp než dosud.

1. STANDARDNÍ INSTRUKCE PRO DVOJICE

1.1 STRÍDAVÉ HLAZENÍ

Muž i žena se zcela vysvělečou. Ponechají v místnosti příjemné intimní osvětlení, při kterém na sebe dostatečně vidí. Jeden z nich (zpravidla žena) si lehne na břicho a partner se ho začne jemně dotýkat a hladit po těle. Zkouší různé formy doteků. Hlazený postupně mění polohu, například lehne si na záda, na bok, posadí se, aby mu mohl partner hladit nejrůznější části těla (obličej, krk, ramena, ruce, záda, břicho, nohy aj.) a aby tak mohl mít různé vjemy. Asi za pět minut si úlohy vymění – ten, kdo byl hlazen, nyní hladí svého partnera. Postup se asi třikrát opakuje. Hlazený i aktivní partner se vždy soustředují na své pocity. Snaží se je co nejintenzivněji prožít, plně se jim poddat. Oba objevují svůj smysl hmatu. Zpočátku se mají při dotecích vyhýbat pohlavním orgánům a ženským prsům. Teprve později zahrne hlazení i tyto oblasti. Vedle objevování hmatu se partneři učí mít požitek i z pohledu na nahé tělo druhého v různých pozicích i z dráždivého předvádění těla vlastního. Podle přání mohou partneři také začínat dotekovou hru ve vkusném spodním prádle a teprve postupně se vysvlékat.

Správné a opakované provedení této hry považujeme za zvlášť důležité. Partneři se musí naučit plně se soustředit na příjemné pocity, zapomenout na všechny postranní myšlenky, starosti či rušivé podněty i na to, co bude potom. Mají bezvýhradně prožívat přítomnost.

Během hry není dovoleno bavit se o věcech, které s dotykovým nebo sexuálním prožíváním nesouvisí. Vhodná jsou slova lásky nebo obdivu k partnerovi, chválení jeho těla nebo projevování vzrušení a radosti z prožitků. Ke kladnému naladění přispívá, jestliže si partneři dají najevo, že jsou spolu rádi a že je jim spolu dobře. Některým dvojicím však lépe vyhovuje mlčení, při němž se mohou na prožitky lépe soustředit.

Zcela nevhodný je hovor o různých starostech nebo o zážitcích, které s mazlením nesouvisí. Nepřípustná je kritika chování partnera a jiné „zchlazující“ výroky, které působí jako „sexuální sabotáž“. Věcné kritické připomínky k technice hlazení nebo k rušivým vlivům je třeba prodiskutovat až později, mimo vlastní hru.

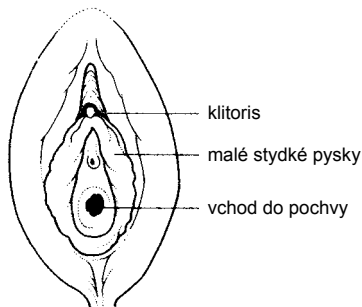
Chování obou má být zásadně kladné. Pokud někomu není některý dotek příjemný, nemá se chovat odmítavě (např. „tam mi nesahej“, „to nechci“), ale má místo něj navrhnout jiný dotek, který je pro něj v dané chvíli přijatelný (např. „tohle se mi líbí víc“). Místo slov si mohou partneři vzájemně vést ruce a ukazovat si, jaké doteky jsou jim příjemné.

Při této dotekové hře se počítá s asi půlhodinovým trváním a hra se ukončuje „do ztracena“. Pokusy o soulož zatím nejsou žádoucí. Pokud by byl na konci některý z partnerů vydrážděn tak, že by mu to působilo potíže, může se diskrétně (mimo ložnici) uspokojit sám.

Při předepsaném střídání aktivní a pasivní role v hlazení si partneři uvědomí, která role jim víc vyhovuje. Současně se mají naučit využívat i role opačné a těšit se z ní.

1.2 OBJEVOVÁNÍ CITLIVOSTI KLITORISU

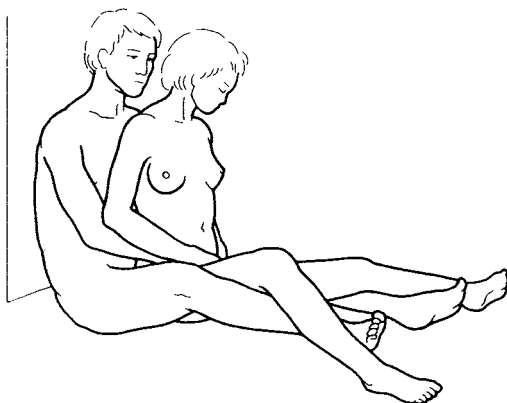
Druhé cvičení se zaměřuje na zkoumání vnějších pohlavních orgánů ženy, k nimž patří především velké a malé stydké pysky, štěrbinu mezi nimi a poštvěáček – klitoris (obr. 1). Před zahájením této hry provedou partneři jednou nebo dvakrát postup popsany u hry předchozí. Pak se muž posadí za ženu a opře



Obr. 1 Ženské zevní pohlavní orgány

se zády o pelest postele nebo o zeď. Žena sedí mezi jeho nohama zády k němu. Nohy má rozevřeny a překříženy přes nohy mužovy (obr. 2). Muž ji jemně hladí, nejprve na prsou a na vnitřní straně stehen, pak položí zlehka ruku na její pohlavní orgány. Žena položí vlastní ruku na ruku mužovu. Pohybuje jeho rukou po svých zevních pohlavních orgánech způsobem, který je jí příjemný a který ji vzrušuje. Učí muže, jak ji má správně dráždit: v kterých místech, jakým tlakem, jakým pohybem, jak dlouho. Nejvhodnější způsob pohybu ruky se může měnit v závislosti na stupni

sexuálního vzrušení ženy. Zpočátku bývá zpravidla nejvýhodnější pohyb pomalý a dotyk velmi jemný, takřka neznatelný. Později může být příjemně vnímán i silnější tah či tlak a rychlejší pohyb rytmicky dráždící poštvěáček. Doteky v této oblasti nemají být prováděny „na sucho“. Nejsou-li pohlavní orgány ženy dostatečně vlhké, potře si muž prsty zvlhčovacím (lubrikačním) gelem. Někdy



Obr. 2 Poloha při dráždění ženských pohlavních orgánů

postačí, když si zpočátku prsty několikrát nasliní a pak si je zvlhčuje zasunutím do poševního vchodu. Doporučené doteky a dráždění lze samozřejmě provádět i v jiných polohách.

Žena se soustřeďuje na prožívání příjemnosti z tělesného dráždění. Plně a bez výhrad se mu poddává. Prozkoumává s mužem postupně vnímavost různých částí svého pohlavního ústrojí: zkouší zejména přejíždění po malých pyscích a hlazení oblasti kolem poštvěáčku (klitorisu). Zkouší i přímý dotek poštvěáčku. Přímý dotek však může být někdy nepříjemný až bolestivý. Pak je vhodnější dráždit poštvěáček nepřímo hlazením celé oblasti kolem. (Poštvěáček se přitom dráždí třením o okolní tkáň.) Je rovněž možno vyzkoušet citlivost ve vchodu do pochvy nebo i hlouběji v pochvě po vsunutí prstu.

Žena takto objevuje pro sebe i pro muže svoji vzrušivost. Neusiluje přímo o orgasmus, avšak přiblíží-li se k orgasmu, napomůže mu (např. sevřením nohou a stahováním pánevního svalstva, zrychlením pohybu ruky ap.) a s plným vědomím se mu poddá. Vnější projevy (např. napětí těla, zrychlené dýchání, vzdechy) přitom netlumí, nýbrž naopak zvýrazňuje. Dá muži zřetelně najevo, kdy u ní orgasmus probíhá.

Muž se poddává příjemným pocitům, které v něm vyvolává hraní si s ženskými pohlavními orgány, a spoluprožívá vzrušení ženy. Může, ale nemusí mít přitom erekci. O vlastní orgasmus neusiluje. Pokud v důsledku určité předrážděnosti z předchozích her u něj přece jen dojde k výronu semene, nijak se tím neznepokojuje a tomuto prožitku se také plně poddá.

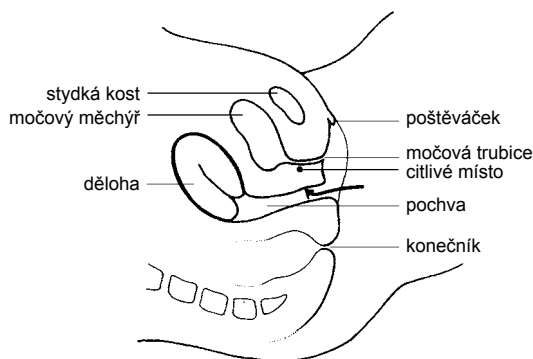
Schopnost ženy reagovat na vnější (klitoridální) dráždění se někdy vyvíjí postupně, zvlášť pokud byl tento způsob dráždění spojen s určitými předsudky

či obavami. Žena si má vyzkoušet, je-li tímto způsobem schopna dosáhnout vyvrcholení. U většiny žen to spolehlivě funguje. Trpěl-li muž potížemi s erekcí nebo předčasným výronem, pomáhá mu to zbavit se obav, zda ženu dokáže uspokojit. Trpěla-li žena chladností nebo anorgasmii, znamená dosažení orgasmu pomocí partnerovy ruky značný pokrok na cestě k dosažení orgasmu při souloži. Dráždění může partner provádět též ústy a jazykem. Pro mnoho žen je pošťeváček hlavním nebo jediným místem, z nějž lze vyvolat orgasmus, a to je třeba respektovat.

1.3 ZKOUMÁNÍ POCHVY

Tuto hru doporučujeme k vyzkoušení, zda je u ženy přítomna zvláštní citlivá oblast na přední stěně pochvy. Partneri zvolí libovolnou polohu, která umožňuje hlubší zasunutí prstu. Po předchozím mazlení, po němž dojde ke zvlhnutí a uvolnění poševního vchodu, zasune muž prst (případně dva prsty) jedné ruky ženě do pochvy. Druhou ruku jí přitom může položit dlaní na břicho. Prstem pak přejezdí přední stěnu pochvy a lehce jím tlačí proti stydké kosti nebo proti své dlani na ženině břichu. Žena se poddává tomuto dráždění a dává muži najevo, zda a kde je jí to příjemné a zda ji to vzrušuje.

V některých případech nahmátne muž prstem asi uprostřed přední stěny pochvy zvláštní citlivou oblast (obr. 3), označovanou jako G-bod, která při dráždění



Obr. 3 Průřez podbříškem ženy ležící naznak, šipka ukazuje směr tlaku prstu po zasunutí do pochvy

zduří až do velikosti fazole. Zduřením se její citlivost zvýší. V takovém případě se má muž zaměřit pouze na tento bod a rytmicky jej silnějším tlakem „masírovat“ a přitlačovat proti břišní stěně, na kterou přiložil dlaně druhé ruky (nebo v místech proti stydké kosti). Podobně jako při dráždění pošťeváčku vyžaduje i nepřerušované dráždění tohoto bodu určitou dobu, například pět, deset i více minut. Pokud se tím vzrušení ženy zvyšuje,

je vhodné přizpůsobovat tempo a tlak jejím přáním a pokračovat až k vyvolání jejího orgasmu. Orgasmus ženy může být v takovém případě značně silný a někdy je spojen i s vyloučením menšího či většího množství tekutiny ze žlázek, které mají svůj vývod kolem ústí močové trubice (nejedná se o moč). Pokud je naopak dráždění těchto míst nepříjemné, má se s ním přestat.

Zkouší-li si najít tento bod žena sama, je výhodná poloha vsedě nebo ve dřepu. Pocit při tlaku na něj se někdy zpočátku podobá pocitu při potřebě močení a teprve pak se dostavuje vzrušení. Je žádoucí, aby se žena předem vymočila.

I když úspěch při hledání takového bodu budou mít jen některé páry, přesto je účelné uvedený postup vyzkoušet. U některých žen může být pochva citlivá na jiných místech, například vzrušivě může působit tlak zasunutých prstů směrem šikmo dolů, jako jsou číslice 4 a 8 na hodinách. U jiných působí dráždivě roztahování poševního vchodu několika pronikajícími prsty, u jiných zase spíše pohyby v hloubce, směřující k děložnímu čípku. Je třeba zdůraznit, že muž má mít při takovém zkoušení dokonale čisté prsty a krátce zastřižené nehty. Později se pak vyzkouší dráždění zjištěných citlivých míst ve vhodné poloze mužovým údem.

Nezjistí-li se ani při opakovaných cvičeních tohoto druhu výraznější citlivost v pochvě, není to žádná závada. Znamená to, že je třeba se znovu zaměřit na dráždění poštváčku. Pro mnohé ženy je poštváček jediným místem, jehož drážděním lze vyvolat orgasmus. A to je zcela v pořádku.

1.4 HRA S ÚDEM

Tato hra má dvě části. První část je určena dvojicím, kde muž má potíže se ztopořením údu. Druhá část je určena dvojicím, kde muž má sklon k příliš rychlému výronu semene. Hry s mužským údem jsou rovněž užitečné pro ženy, které jsou chladné nebo bez orgasmu. Je pro ně výhodné, když se důvěrně seznámí s pohlavím a reakcemi svého partnera, aby jich uměly využít pro své vlastní vzrušení a uspokojení. Všechny hry začínají vždy úvodním vzájemným hlazením a vytvořením příjemného naladění a počátečního oboustranného vzrušení. Hry s mužovým údem mohou následovat až po uspokojení ženy hrami popsanými v předchozích kapitolách, anebo mohou těmto hrám předcházet (tj. na uspokojení ženy se partneri zaměří až nakonec). Záleží na tom, co příslušné dvojici lépe vyhovuje.

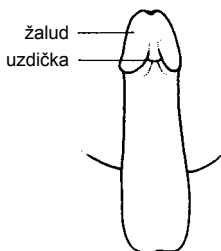
1.4.1 Hra na střídavé vzrušování

Muž si lehne uvolněně naznak, žena se k němu posadí tak, aby měla pohodlný přístup k jeho pohlavnímu údu (obr. 4). Muž jí vede ruku a učí ji manipulovat s údem podle toho, jak je mu to nejpříjemnější – v kterých místech, jakým tahem či tlakem, jakým pohybem, jak přetahovat předkožku přes žalud ap. Muž se přitom zaměří na prožívání příjemnosti těchto dotyků, aniž by se snažil dosáhnout erekce nebo ejakulace. Doteky mají být jemné, pomalé a hladivé, mají se zaměřovat zejména na žalud a mají trvat delší dobu. Muž si má uvědomovat rozdílné pocity při dotecích na různých místech. Dolní strana žaludu, zejména tzv. uzdička (obr. 5), spojující žalud s předkožkou, bývá někdy obzvláště citlivá. Hlazení a napínání uzdičky může vést k rychlému výronu semene. Tomu je třeba se vyhnout. Při delší hře s mužovým údem je vhodné jej navlhčit.



Obr. 4 Žena dráždí mužův pohlavní úd

Vyvolá-li se pokračujícím drážděním erekce (ztopoření, tj. zvětšení a napřímení údu), přestane si žena s údem hrát a odvede mužovu pozornost od sexuálního vzrušení (např. odtažením se, hovorem), aby se vzniklá erekce opět rozplynula. Pak si žena s mužovým údem znovu hraje. Při případném novém ztopoření údu hru opět přeruší. Cvičení se může provádět až půl hodiny a erekce se má nechat ochabovat opakovaně. Účelem je, aby si partneři zvykli, že erekce se může dostavovat „ve vlnách“ – objevit se, rozplynout se (bez ejakulace), zase se objevit atd. V samotné hře nemá být snaha o vyvolání erekce. Muž se má naučit prožívat příjemné pocity z doteků i na ochablém údu. O erekci neusiluje, ale ani se jejím vzniku nebrání.



Obr. 5 Pohlavní úd

Úmyslné ochabování ztopořeného údu doporučujeme provádět jen tam, kde má muž potíže s erekcí – když je erekce nespolehlivá a muž má zkušenosti nebo obavy, že se mu v potřebné chvíli rozplyne a pak už se nedostaví. U muže, který takové potíže nemá, není potlačování vzniklé erekce potřebné. Trpí-li sklonem k rychlé ejakulaci, je možno po prvním objevení se erekce přejít hned k další části hry, při níž se muž učí „vydržet“ dráždění údu delší dobu, než dojde k výronu.

1.4.2 Hra na výdrž

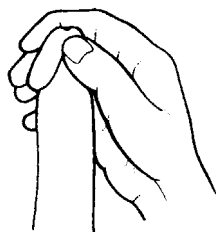
Žena si hraje s mužovým ztopořeným údem, který lehce potřela lubrikačním gelem. Muž se soustřeďuje na prožívání pocitů, které to v něm vyvolává. Když začne pociťovat, že se blíží výron semene, dá ženě smluvené znamení.

Stadium před výronem semene má dvě fáze: 1. muž cítí, že se ejakulace blíží, ale může jí přerušáním dráždění nebo stiskem ještě zabránit; 2. ejakulaci již žádným způsobem zabránit nelze, semeno je „na cestě“. Muž se musí naučit poznávat první fázi a během ní dát ženě znamení, aby dráždění přerušila. Pak musí chvíli počkat, až se úroveň vzrušení poněkud sníží.

Účelem cvičení je, aby se muž naučil vydržet doteky i systematické dráždění svého pohlavního údu bez sklonu k rychlé ejakulaci. Dráždění mu provádí žena napřed rukou, později se totéž provádí v pochvě. Muž se má dokonale seznámit se svými pocity a regulovat podněty tak, aby se dlouhodobě udržovala střední nebo i vysoká úroveň vzrušení bez ejakulace. Musí se naučit včas zasáhnout, aby vzrušení nedosáhlo takové výše, kdy by došlo k nezadržitelnému „spuštění“ ejakulačního reflexu.

K zabránění blížící se ejakulace se nacvičují dva postupy – přestávka a stisk žaludu.

- *Přestávka.* Přeruší se všechny pohyby a doteky na mužově údu a čeká se, až nutkání k ejakulaci pomine. Pak se v dráždění pokračuje.
- *Stisk.* Žena uchopí žalud mužova ztopořeného údu na krčku (obr. 6) a na 3–4 sekundy jej silně stiskne. Pak jej pustí a nechá v klidu. Je-li stisk proveden včas a správně, nutkání k ejakulaci vymizí. Současně s tím dojde také k poklesu erekce. Ta se po obnoveném dráždění zase zvýší. Stisk na pevném údu má být hodně silný, ztopořenému údu neublíží. Naproti tomu na ochablém údu se stisk provádět nemá, protože by mohlo dojít k poranění.



Obr. 6 Stisk žaludu

Přestávka v obou případech stačí na čtvrt až půl minuty, pak se pokračuje v dráždění. Během jedné hry se postup provede třikrát až čtyřikrát. Závěrem je vhodné nechat ejakulaci proběhnout, aby nedocházelo k přetrvávání napětí nebo k předrážděnosti při opakování této hry další den.

Hra se opakuje obvykle denně týden i více týdnů, až se výdrž nacvičí a sklon k rychlé ejakulaci vymizí.

Než se partneři naučí správnému provádění stisku, stává se někdy, že přímo při stisku dojde k nechtěné ejakulaci. Bývá to tím, že stisk je proveden pozdě nebo slabě, a působí pak spíše dráždivě než tlumivě. V takovém případě je třeba bez jakýchkoliv pocitů zklamání hru prostě ukončit vzájemným pomazlením. Získaných poznatků se využije při nejbližší další hře. Mnoha dvojicím se však lépe než stisk osvědčily krátké přestávky v dráždění.

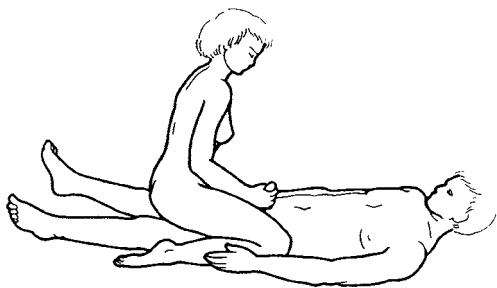
1.5 KONTAKT POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

Tato hra má opět dvě hlavní části. První se zaměřuje pouze na povrchový kontakt pohlavních orgánů, ve druhé dochází již k zasunutí údu do pochvy.

1.5.1 Povrchový kontakt

Zatímco při předchozích cvičeních docházelo k doteku rukou na pohlavních orgánech, má nyní dojít k přímému vzájemnému kontaktu mužských a ženských pohlavních orgánů.

Po vzájemném úvodním mazlení a dosažení určitého stupně oboustranného vzrušení si žena sedne muži na kolena a chvíli si v této poloze hraje s jeho údem (obr. 7). Přitom úd opět mírně potře lubrikačním gelem. Postupně se k údu přisunuje



Obr. 7 Žena sedí muži na kolenou a hraje si s údem

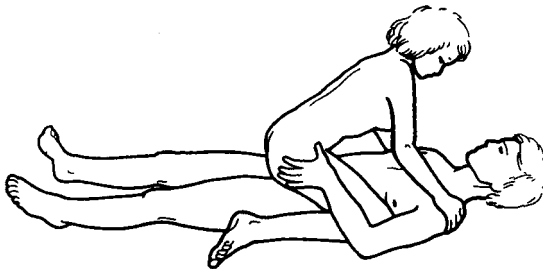
svými pohlavními orgány. Je-li úd ochablý, přisune si jej ke vchodu do pochvy a dráždí se jím na poštvěáčku a na malých pyscích, podobně jako se v předchozích cvičeních dráždila pomocí mužovy ruky.

Jako dílčí cvičení může žena provádět nepřerušované systematické dráždění mužským údem na poštvěáčku tak dlouho, až si vyvolá orgasmus. To bývá zpravidla zážitek velmi příjemný i užitečný pro oba partnery. Ke zvýšení vlastního vzrušení může přitom žena zkusit opakovaně stahovat a uvolňovat svalstvo kolem poševního vchodu.

V této fázi cvičení je třeba již myslet na ochranu před otěhotněním. Nechce-li žena otěhotnět a nemá-li zavedeno nitroděložní tělísko (IUD, DANA), nebo neužívá-li antikoncepční tablety, je třeba použít prezervativ (kondom). Výhodné jsou prezervativy, které jsou zvlhčené (lubrikované). Pokud žena při úvodním dráždění sama v poševním vchodu dostatečně zvlhne, postačí i obyčejný suchý kondom. Navlečení prezervativu lze vhodně začlenit do ženiny hry s mužovým údem. Žena roztrhne ochranný obal prezervativu, svinutý prezervativ nasadí na žalud a přetáhne jej přes celý úd. Nasazení lze provést již před prvním zasunutím údu do pochvy. Později, při již nacvičené schopnosti regulovat ejakulaci, lze navléci prezervativ až při posledním zasunutí, kdy se počítá se závěrečnou ejakulací v pochvě. Ochranný obal se někdy špatně uvolňuje, a aby nedocházelo ke zbytečnému zdržování, může být výhodné jej odstranit ještě před zahájením hry a současně zjistit, jak je srolován a kterým směrem se bude navlékat.

1.5.2 Přítomnost pohlavního údu v pochvě

Je-li úd ztopořený, nadzvedne se žena v kolenou a pomalu si jej zasune sama do pochvy (nasedne na něj, obr. 8). Zůstane chvíli bez hnutí sedět a soustředí se na pocit, jak v sobě pohlavní úd cítí – učí se prožívat a uvědomovat si příjemný pocit, že má pohlavní úd v sobě, učí se úd vnímat svou pochvou. Muž rovněž leží



Obr. 8 Žena si zasunula úd do pochvy

v klidu. Pouze kdyby cítil, že při delším klidu jeho ztopoření ochabuje, má udělat několik pohybů, aby se ztopoření udrželo. Pak opět zůstane v klidu ležet. I on se učí prožívat pocit z ženské pochvy.

Ochabne-li úd, může se vytáhnout a hra pokračuje stejným způsobem jako předtím: pomalým jemným drážděním údu ženinou rukou. Objeví-li se erekce znovu, žena na úd znovu nasedne a postup se opakuje.

Po určité době soustředění a klidu se žena začne na mužově údu zvolna pohybovat a snaží se vnímat pocity z posouvání údu v různých částech pochvy – v hloubce, uprostřed, na kraji. Pohyby mají být pomalé, mohou jít nahoru a dolů i dopředu a dozadu, mohou být krouživé. Nemá jít o rychlé pohyby, jimiž by žena chtěla rychle dosáhnout orgasmu. Muž zůstává převážně uvolněn, sám pánví nepohybuje, neuvažuje o možném uspokojení ženy, nýbrž se soustřeďuje na vlastní příjemné pocity při jejich pohybech. Nemá ještě vnímat probíhající postup jako soulož, ale jako další formu hlazení: hladí údem pochvu tak, jako dřív hladil rukou nebo ústy ženina ramena.

V průběhu tohoto cvičení se má úd z pochvy několikrát vytáhnout a po chvíli znovu zasunout. Pokud měl muž sklon k předčasnému výronu semene, dá ženě smluvený signál, kdykoliv se blíží k preorgastickému stadiu, tj. kdykoliv vzniká nebezpečí, že by při pokračování pohybů došlo k ejakulaci. Žena se sesune na jeho kolena, provede již vyzkoušený stisk údu nebo jen chvíli počká, až silné vzrušení odezní. Pak si úd zasune znovu a pokračuje buď v klidném sezení, nebo v pomalých zkoumavých pohybech. Později stačí při blížící se ejakulaci jen na chvíli zastavit pohyby, aniž by se už musel úd vysunout. Takové zastavení je nejučinnější, když je úd *hluboko v pochvě*. V hloubce je pochva při vzrušení ženy rozšířená a nepřiléhá tolik k mužskému údu jako její zduřená vnější část. Přerušování se opakuje asi třikrát, nakonec má dojít ke chtěné ejakulaci, kterou si muž s plným potěšením prožije.

1.6 UVNITŘ I ZEVNĚ

Teprve po zvládnutí předchozích her a získání schopnosti prožívat různé druhy příjemných pocitů z prodloužené milostné hry se zaměřujeme na prožití úplného sexuálního styku s vyvrcholením u obou partnerů.

Nejprve se cvičení zaměřuje na vyvolání orgasmu u ženy při zasunutém mužském údu v pochvě. Po obvyklém vzájemném mazlení žena shora nasedne na mužův úd a zůstane nehnutě sedět. Muž ji začne rukou systematicky hladit oblast poštěvátku (obr. 9). Je opět výhodné, když mu žena vede ruku. Teprve až dojde