



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 „víc 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 od-povědí a využívat klitoris jako dynama rozkoše
- vytvořit si smysl pro uvědomování si a díky němu se tak často neuchopitelný ženský orgasmus stane bez sebe-menších 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.

Kniha 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 popsanych 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 muže): „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.“

Použijí-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 sexuálníím 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 sofistikovaná 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 přede hry, 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

pornohvězdy, souloží v polohách, které téměř neumožňují stimulaci klitorisu, a všeobecně vzato nemají ani potuchy o anatomii ženského těla a ženské sexuální odpovědi.

PROČ JSEM NAPSAL TUTO KNIHU

Moje vlastní vzdělání „cunnilinguisty“ začalo kvůli sexuální dysfunkci – dlouhotrvající vyčerpávající bitvě s předčasnou ejakulací (PE). Byl jsem beznadějný, žalostný případ. Pouhé zahlédnutí nahého ženského těla znamenalo okamžitou ztrátu kontroly a předehra rychle vedla k závěru představení. Řečeno jazykem lásky, nedokázal jsem se dostat za první slabiku. Byl jsem si jistý, že na mém náhrobním kameni bude jednou epitaf: „Udělal se. Viděl. A pak se udělal znovu.“

Jak plynul čas, dozvěděl jsem se při studiu práce Alfreda Kinseyho, průkopníka v průzkumech zaměřených na sex, že průměrný muž vydrží zarážení penisu do vaginy asi dvě a půl minuty. To mě malinko utěšilo, ale stejně jsem se tenkrát cítil osamocený. Často jsem přemýšlel nad tím, proč jsem „biologicky prokletý“ tím, že dosahuji orgasmu tak rychle.

Je to snad zakrnělý pozůstatek evoluční bitvy přirozeného výběru, kdy muž musel rychle šířit své sémě, aby dokázal reprodukovat svůj genetický materiál? Řekl by mi Charles Darwin, že to, co považuji za bolestnou slabost, je ve skutečnosti konkurenční výhoda v boji o přežití silnějšího? Možná ano, ale já jsem měl každopádně pocit, že jako ten nejubožejší z ubohých sotva přežívám.

Byl jsem sexuální mrzák, a orální sex se stal mojí berlou. Když nedokážu uspokojit ženu penisem, tak se pěkně postarám o to, abych ji uspokojil ústy! Ještě si pamatuji všechny ty obavy, předsudky a omyly plynoucí z mých raných zkušeností v době studií. Mé první výpravy do světa cunnilingu byly podobné objevným cestám mnoha dalších mužů – váhavé a nejisté. Učil jsem se metodou pokusu a omylu. Nakonec

jsem si však uvědomil, že cunnilingus je mnohem víc než jen náhodná nebo možná součást predehry; je to hlavní jednání celého dramatu! Je to svébytný proces s vlastním začátkem, průběhem a koncem, který provádí ženu mnoha fázemi vzrušení, až nakonec kulminuje jejím orgasmem. Nejenže mi cunnilingus umožnil zcela a plně uspokojit ženu, ale díky němu jsem se také mohl odpoutat od svých obav ze sexu a začal jsem si ho užívat. Tím opadla moje úzkost, získal jsem větší sebekontrolu a stal jsem se celkově lepším milencem. Cunnilingus mi rozhodně zachránil sexuální život; a když si vzpomenu na všechny ty depresivní pocity a zármutky, kterými jsem trpěl v důsledku svých bojů s PE, ani to moc nepřezenu, když řeknu, že mi zachránil celý život.

Nikdy nezapomenu, jak jsem poprvé přivedl ženu jazykem k orgasmu. Byl to pro mě naprostý milník. Cítil jsem se jako E. B. White, když vzpomínal na své mládí, kdy se snažil prosadit v New Yorku jako spisovatel. Trefně popsal, jak se cítil, když v restauraci Child's na Čtrnácté ulici při procházení své pošty objevil první šek za článek do časopisu: „Ještě stále si pamatuji ten pocit, že to je to, na co jsem čekal, že jsem konečně profesionál. Byl to dobrý pocit. Jídlo jsem si opravdu vychutnal.“

Naprosto s tím souhlasím.

Dnes jsem šťastně ženatý a jsem schopný se úspěšně milovat, ale stále z celého srdce věřím v „cestu jazyka“. Je to prostě ten nejlepší nástroj pro tuto příležitost. Ba co víc, věřím, že cunnilingus je ten nejintimnější, nejvíc respektující a nejvděčnější sexuální akt, který může muž poskytovat. Jak píše Sally Tisdaleová: „Podrobit se břichu druhého, nebo ústům druhého. Orální sex je možná ten nejsilnější ze sexuálních aktů. Je to akt moci odvozené z té nejcitlivější intimity.“

Někteří lidé mluví o orálním sexu jako o hudbě úst, a dá se myslím říct, že jako hudebník jsem už získal dost úspěchů. Avšak svoje stradivárky – jedinečné, krásné, neocenitelné

– jsem našel, až když jsem potkal svoji ženu. Pokud ona je mými houslemi, pak já jsem jejím smyčcem. Radím vám, abyste si našel svoje stradivárky. A pak, až je najdete, abyste si je chránil, ošetřoval a zůstal jim věrný, protože teprve tehdy budete moct hrát jako virtuos.

Ačkoli budu popisovat všeobecně úspěšné techniky, je každá žena jiná a cunnilingus je velmi individuálním aktem odevzdávání a přijímání. Nechci tím říct, že si nemůžete jen tak užít spoustu nevázané zábavy; podobné kousky jsou však pouhým procvičováním techniky bez hlubšího smyslu – je to spíše pyrotechnika než skutečný ohňostroj. Skvělé orální uspokojení vyžaduje důvěru v rytmus toho, co probíhá, a uvolnění se do hlubší, instinktivnější zóny sebe sama. Je to vzájemný proces uvolnění a napojení se na druhého na všech úrovních. Nedá se předstírat. Je třeba být víc než jen technicky zdatný. Je třeba prodchnout techniku všemi svými smysly a představivostí. Musíte být přítomen, musíte být skutečný; musíte být při tom tělem, myslí i duchem.

Jak napsal E. B. White: „Styl vyrůstá spíše z toho, kým člověk je, než z toho, co všechno ví. Existuje ale pár tipů, které se dají dobře využít k získání výhody.“

S tímto vědomím se do toho můžeme pustit.

ČÁST PRVNÍ

PRVKY SEXUÁLNÍHO STYLU

*„Počneme, jak jest přirozeno,
nejprve od věcí nejprvnějších.“*
– Aristotelés, *Poetika*

1

ONA BUTE PRVNÍ: galantnost, která má smysl

DÁMA MÁ PŘEDNOST, pánové. Pokud jde o uspokojení ženy, udělá trocha starosvětské galantnosti spoustu práce.

Abyste si nemysleli, že se to se zdvořilostí zbytečně přehání, poslechněte si Lorenu Bobbittovou, jaký uvedla při výslechu na policii důvod, proč uřízla svému muži penis: „Vždycky má orgasmus a na mě nepočká. Není to fér.“

Je třeba k tomu něco dodávat?

Muži jsou stvořeni k výkonnosti. Není zas tak moc těžké nás vzrušit, a obvykle máme orgasmus pouze jednou, než si vyžádáme pauzu na odpočinek – tedy než se otočíme a začneme chrápat. V závislosti na našem věku může tato pauza trvat libovolně dlouho, od několika minut až po několik dnů.

Skutečnost je prostá: obecně vzato přichází mužský orgasmus snadno. Masters a Johnsonová tomu říkají „ejakulační nevyhnutelnost“. Zesnulý dr. Alfred C. Kinsey, který se proslavil vedením rozhovorů s mnoha tisíci respondenty o jejich sexuálním životě, prohlásil, že 75 procent mužů ejakuluje do dvou minut.

Pokud však jde o orgasmus ženy, není nevyhnutelné nic. Jak napsala Sally Tisdaleová:

Mužská sexualita se zdá být od té mé odlišná hlavně proto, že není třeba ničeho jiného než žaludu a těla penisu, žádnou jinou část těla není nutné obtěžovat, vysvlékat nebo umazat... vždycky jsem měla pocit, že mužský orgasmus vytryskne z ničeho, že je nekonečně připravenější a ochotnější proběhnout než ten můj.

Ženský orgasmus je mnohem složitější záležitostí a často trvá mnohem déle, než se ho při erotickém setkání podaří dosáhnout. Úplně nejtěžší je dosáhnout jejího prvního orgasmu a je k tomu potřeba vytrvalé stimulace, soustředění a uvolnění. Pak nás asi těžko překvapí, že výzkumní pracovníci z Chicagské univerzity v roce 1994 uvedli ve své studii Výzkum sexu v Americe, že muži dosahují orgasmu v průběhu pohlavního styku výrazně pravidelněji než ženy a že při každém pohlavním styku dosáhnou orgasmu tři čtvrtiny mužů, ovšem méně než jedna třetina žen. Méně než třetina! To znamená, že v průměru víc než dvěma ženám ze tří je orgasmus pravidelně odepřen! Dobrý důvod začít schovávat nože!

„Muž náleží k jangu.

Jang je charakteristický tím, že se snadno vzruší.

Ale také se snadno stáhne.

Žena náleží k jinu.

Charakteristické pro jin je, že se vzruší pomalu.

Ale také se pomalu nasytí.“

(Taoistický mistr Hsien Wu)

Náš proces vzrušení se zdá být hořkou a krutou ironií: proč by žena, ve své sexualitě tak jedinečná, vybavená klišé – orgánem určeným výhradně pro vytváření vzrušení – i schopností zažívat vícečetné orgasmy při jediném sexuálním setkání, se měla tak často dostávat do situace, kdy tento obrovský potenciál ke žhavé extázi jen doutná, její ohromný plamen není zapálen, a to jen proto, že jí chybí zápalka, jež by dokázala plamen udržet.

Podle mnoha mužů není problém v zápalce, ale spíše v tom, že rozpálit ženu trvá příliš dlouho. Pak se tedy nabízí otázka, jak dlouho je příliš dlouho? Studie docházejí k závěru – například výzkum Kinseyho a Masterse s Johnsonovou, že pokud se partneři věnovali předešle dvacet jedna minut nebo déle, tak pouze 7,7 procentu žen se nepodařilo dosáhnout orgasmu. To je ale velmi zásadní údaj – místo situace, kdy dvě ze tří žen nejsou schopné dosáhnout vyvrcholení, se dostáváme k tomu, že devět žen z desíti uspokojení dosáhne – a celé je to pouze otázkou několika minut navíc!

Jen málo problémů světa, pokud vůbec nějaké, se dají vyřešit za pouhých dvacet minut pozornosti. Přesto zde, ve složité sociopolitické situaci ložnice, máme příležitost vytvořit oboustranné uspokojení. Když se na to podíváme, je příliš požadovat v kontextu sexuálního míru a rovnoprávnosti dvacet minu *soustředěné a správně napřené pozornosti*, zejména pokud nám mohou zachránit sexuální život?

Vydejte se cestou skutečného gentlemana: odložte svoji rozkoš. Jak napsal Sir Thomas Wyatt, otec anglického sonetu *Mou písní bude trpělivost*.

Přivedení ženy k orgasmu je radostné a osvobozující. Když je ona první, zmizí úzkost a tlak, vás to povzbudí a lépe připraví na to, abyste s gusem dosáhl uspokojení – vyvrcholení, jež je o to silnější, oč bylo odkládáno.

„**M**iluju, když má moje partnerka orgasmus, miluju zažívat to celé – stupňování a uvolňování vln rozkoše, podrobení se extázi, vlny uspokojení, dočasnou ztrátu sebe. A ještě víc mě vzrušuje vědomí, že jsem k tomu přispěl.“ (David, 27)

Jakou větší odměnu by mohl muž žádat?

KLITORIS: malý, ale silný motor

MÝTY: Klitoris je „malý knoflík lásky“, „růžová perlička“, „malý jako hrášek“, „kvítek“, „výstupek“, „zobáček“, boulička“, „miniaturní penis“.

SKUTEČNOST: Na klitorisu je toho víc, než by se zdálo. Mnohem víc. Nepleťte si žalud nebo špičku klitorisu s celým klitorisem. Jak si ještě povíme, je žalud pouhým vrcholkem ledovce, lákavým příslibem okem nespátřených studnic rozkoše.¹

Stejně jako řecký sloup má klitoris tři části – hlavu, tělo a patku, které prorůstají celou pánevní oblastí, přičemž viditelné struktury jsou v celé oblasti vulvy, odshora od pubické

¹ Stojí za zmínku, že v lékařské a vědecké komunitě se o skutečném anatomickém složení ženského klitorisu stále ještě vede určitá debata. Zatímco existuje celý kontingent tradicionalistů, kteří tvrdí, že klitoris se skládá pouze z žaludu (špička), existuje také pokrokovější a široce přijímaný názor, který vychází z výzkumu průkopníků, kromě jiných například Masterse a Johnsonové, Mary Jane Sherfeyové a Feminist Women's Health Centers. Tento pohled, který zastáváme také na těchto stránkách, vychází z toho, že klitoris je složitý orgánový systém, který odpovídá mužskému penisu.

kosti až dolů k řitnímu otvoru, a části, jež nejsou vidět, se nacházejí uvnitř, ve vaginální oblasti. Ve své zlomové práci *A New View of a Woman's Body: A Fully Illustrated Guide* (Nový pohled na ženské tělo: Plně ilustrovaný průvodce) identifikuje Federation of Feminist Women's Health Centers v rámci klitorisu osmnáct struktur, z nichž některé jsou viditelné a některé skryté.

Se svými víc než osmi tisíci nervovými vlákny jich má klitoris víc než kterákoli jiná část lidského těla, a navíc ještě na sebe vzájemně působí s patnácti tisíci nervovými vlákny, která obsluhují celou oblast pánevní. Tato rozsáhlá erotogenní krajina doslova buší potenciální rozkoší. Jak píše o síti klitorisu spisovatelka Natalie Angierová, která se specializuje na oblast přírodních věd: „Nervy jsou jako vlci nebo ptáci: když začne křičet nebo výt jeden, je jejich zvuky vzápětí zaplavená celá čtvrť.“ Přestaňte tedy o klitorisu uvažovat jako o malé bouličce a začněte jej vnímat jako složitou síť, kupoli rozkoše, zemi zaslíbenou v srdci ženské sexuality.

On totiž tím vším je, a ještě mnohým dalším. Když se v průběhu sexuálního vzrušení naplní krví, zvětší se velikost klitorisu právě tak, jako tomu bývá u penisu. Klitoris totiž vznikl ze stejné embryonální tkáně jako penis, a každé jeho jednotlivé místo můžeme přirovnat k témuž místu na mužském genitálu.

Na rozdíl od penisu, který je zatížen spoustou úkolů v oblasti rozmnožování a vylučováním odpadu, je klitoris určen pouze pro rozkoš; ženě přitom dává „nekonečně větší kapacitu k sexuální odpovědi, než by si muž vůbec uměl představit“. (Masters a Johnsonová) Však to známe z řecké mytologie: když šli Zeus a Héra za hermafroditem Teiresiásem, aby rozhodl, zda víc rozkoše při sexu zažívají muži nebo ženy, odpověděl Teiresiás: „Pokud je součet rozkoše při milování deset, pak devět dílů patří ženám a pouze jediný mužům.“

Jako Kryštof Kolumbus, když podnikal výpravy do neznáma, také vaše objevování klitorální sítě povede k objevení celého nového světa. Když však máme základy místopisu, má to velký význam. Země není placatá; stejně jako klitoris není tlačítkem lásky. Nastudujte si mapy a objevujte nové kraje s vědomím, že každá výprava je jedinečná.

3 VNÍMEJTE JI JINAK, NOVĚ

KDYŽ POPISUJÍ SEX v těch pověstných šatnách, používají muži obvykle výrazy vztahující se k penetraci – například přídavná jména „tvrdý“ a „hluboký“.

Vstoupíme a proneseme: „Vyšukal jsem z ní...“ – jako kdyby rozkoš byla něco uloženého hluboko v jejím lůnu, jako by to byl zlatý valoun, který je třeba vydolovat, vydloubat, vysvobodit silným mužským nástrojem.

Jen málokdy muž řekne: „Pomiloval jsem se s ní tak jemně a lehce jako peříčko“; „Letmo jsem se dotýkal její vulvy jako jemnými motýlími křídly“; „Sotva jsem se jí dotýkal, a ona se udělala tak silně!“ A přitom by takové vyjádření bylo daleko přiléhavější, protože vnitřní dvě třetiny vaginy jsou podstatně méně citlivé než třetina vnější. V sérii experimentů požádal dr. Kinsey pět gynekologů, aby vyšetřili genitálie téměř devíti stovek žen a zjistili, které oblasti jsou nejcitlivější. „Hluboké vnitřní stěny vaginy mají ve skutečnosti jen málo nervových zakončení a jsou celkem málo citlivé na dotek či mírný stisk.“

Při jemném dotyku na klitorisu si však 98 procent žen tento dotyk uvědomovalo. Výrazně větší citlivost klitorisu

(oproti citlivosti pochvy) při stimulaci procesu ženské sexuální odpovědi je dostatečná k tomu, aby kdejakého muže uvedla v paniku, kdy si bude klást otázky po úplně základním smyslu života, nebo alespoň po smyslu svého penisu. Jakkoli těžké to však může být, je důležité oddělit koncepci rozmnožování od rozkoše: penis – díky tomu, jak hezky zapadne do vagíny – sice hraje klíčovou roli při rozmnožování, ovšem neznamená to, že je tím nejvhodnějším nástrojem pro umocňování rozkoše.

Takové názory nejsou moc populární, zejména proto, že zpochybňují samotný základ toho, jak naše společnost sex vnímá; navíc zpochybňují hodnotu pohlavního styku jako hlavního předpokladu pro poskytování vzájemného potěšení.

Od ztráty panenství či panictví přes naplnění vztahu až po dosažení společného orgasmu – naše kultura pečlivě zabalila roli penetrace genitálií do úhledného balíčku, který vydává za ideál heterosexuálních vztahů. Kde by bylo bez penetrace „třetí rande“?

Myšlenka, že penetrace pohlavních orgánů může být významně přeceňovaná, je hořkou pilulkou, zejména pro ty muže, kteří valnou část hodnoty svého sexuálního sebepojetí zakládají na hodnotě svého penisu jako orgánu sloužícího ke stimulaci ženské rozkoše. Jak brzy uvidíme, existuje v naší kultuře dlouhá historie „popírání klitorisu“, která pochází už od Freuda. Je to způsob myšlení tak hluboce zakořeněný v našem kolektivním vědomí, že dokonce i žena bude pravděpodobně zvažovat, neřkuli potlačovat, přirozené instinkty, odpovědi a vjemy svého vlastního těla – nebo se tím prokouše pomocí předstírání, než aby zpochybnila konvenční přesvědčení nebo riskovala, že mužskému egu způsobí bolístku. Jaký je pak div, že podle autorky Lou Pagetové je nejčastější otázkou, kterou čtenářky posílají editorům časopisu *Cosmopolitan*: „Co mám dělat, abych během pohlavního

styku dosáhla orgasmu?“ Odpověď je jednoduchá: Nemějte pohlavní styk. Nebo z něj alespoň učiňte část širšího zážitku, ne zážitek samotný.

Pilulka to nemusí být až tak hořká, a jakmile ji spolknete, může být neuvěřitelně osvobozující.

Když se naučíme znát proces ženské sexuální odpovědi a naučíme se v něm pohybovat, jakmile pochopíme roli klitorisu při stimulování toho procesu, stane se sex snadnějším, jednodušším a bude v něm mnohem víc potěšení, a navíc budeme mít snahu vzbuzovat rozkoš nejen svými penisy, ale také rukama a ústy, tělem a myslí. Když se oprostíme od pohlavního styku, otevřeme se novým, tvořivým způsobům prožívání rozkoše, způsobům, které nemusí na první pohled působit výrazně maskulinně, ale nakonec nám umožní být víc mužem. Sex už nezávisí na penisu, a proto se můžeme uvolnit a pustit k vodě svoje obvyklé úzkosti související s jeho velikostí, výdrží a výkonem. Máme svobodu milovat a dávat do toho víc ze sebe, dávat do toho vše.