



love

**Proč každá
z nás potřebuje
kurz
ženského
orgasmu?**

Neřešte kašpárka, velké divadlo
vám nejlíp zahraje maňásek vulvy.

PŘIPRAVILA VERONIKA KOŠTÁLKOVÁ

Často znejistíte, čemu se říká vagina a čemu vulva? Věříte, že G bod máte jenom jeden a že se o vyhmátnutí má snažit hlavně váš drahý? Dráždíte se extra silnou vibrační hlavicí, a přesto se vám nedaří dospět k orgasmu? Není se zač stydět, ale byla by škoda, kdybyste se na mělčině intimních prožitků plácala navěky. Když se ponoříte do vlhkých hlubin ženské anatomie, zjistíte, že existuje spolehlivá mapa, jak odtud vylovit opravdové sexuální poklady – a ještě si cestou užít.

Do svých 33 jsem vaginální orgasmus pokládala za čirou magii. Jakýsi bájný úkaz, který se náhle zjeví při správné konstelaci hvězd, fyzických proporcí, šikovního úhlu penetrace, uvolněné atmosféry, určité fáze menstruačního cyklu, vzájemné důvěry, tvrdosti matrace i erekce... A milionu dalších faktorů, které jen stěží rozklíčuju a zreplikuju. Ano, tušíte správně – nepatřím mezi těch 20 až 25 % šťastných žen, co si při penetračním sexu nemusí pomáhat drážděním klitorisu, aby vyvrcholily. Přitom ale vím, že mé tělo tuhle slastnou smršť umí! Jenom se chová poněkud... nevyzpytatelně. Dodnes si pamatuju, jak jsme na sebe s mojí ex nevěřičně zíraly, když jsem explodovala po třech banálních zásunech dilda, které byly miněné spíš jako pomalé zahřívací kolečko. A pozor, nepředstavujte si žádnou speciální XXL pomůcku, moje partnerka tehdy použila obyčejný rovný robertek, který by se svými patnácti čísly na délku klidně mohl znázorňovat ztopořený evropský průměr. Ani jedna z nás nechápala, jak se to „kouzlo“ povedlo – a i když jsme se ho všemožně snažily vyvolat znovu, už nikdy se to bohužel nepoštěstilo.

Své další ryze vaginální OMG jsem zažila o pár let později, když jsme s mým tehdejšími boyfriendem souložili na stole. A jak už nejspíš tušíte, udělala jsem se tímto stylem poprvé... a naposledy. Imně samotné zoufale chyběl recept, co můj G bod potřebuje, aby mi vygeneroval orgasmus spolehlivě a na počkání, jako to umí klitoris. A přesně tyto mezery ve vaginálním vzdělání mě jednoho listopadového rána nutí přivstat si, sobota nesobota, a vydat se do zasněženého centra Prahy, kde na mě a dalších sedm statečných (žen) čeká bezmála desetihodinový kurz našeho vlastního erotického potěšení.

Vyznáte se v anatomii své vulvy lépe než váš partner? Já bohužel ne...

Zatímco si to štrádaju po Malé Straně směrem k legendárnímu Café Savoy, od kterého už chybí jen pár kroků k Institutu osobního rozvoje, vibruje mi iPhone. „To tam budete všechny sedět nahé v kroužku a masturbovat?“ dobírá si mě po Messengeru můj muž, který – vám to klidně přiznám – má nade mnou v otázkách ženské anatomie dost navrch. Od začátku naší love story se v posteli oháněl termíny „děložní čípek“ nebo

„zadní stěna vagíny“ (podotýkám, že je aťják, ne gynekolog), a když se po pár exkurzích v mém interiéru „tam dole“ orientoval líp než já, došlo mi, že bych s ním možná měla trochu držet krok. Že v tomhle vaginálním tápání nejsem sama, mě Julie Gaia Poupětová (sex-koucink.cz) uklidnila už na svém webu. Za více než patnáct let, kdy tato sex koučka (jediná certifikovaná v celé ČR!) pořádá živý kurz Orgasmická žena, se stále nezměnila kapku alarmující statistika. Cca 95 % účastnic během výuky zjistí, že dosud o své intimní anatomii netušily to podstatné. Pokud máte dojem, že vás se nedostatek informací netýká, řekněte sama: Už jste někdy slyšela o Skeneho žlázkách, O bodu nebo AFE zóně? Jestli ne, o mechanismu svého vzrušení zdaleka nevíte všechno. Takže pojďte na kurz!

Dobrá zpráva: I my ženy máme prostatu. Jeden univerzální „knoflík“ ale nečekejte

V kroužku se s ostatními ženami opravdu scházíme, ale naprosto oblečené a vybavené výukovými materiály, které nám rozdala sympatická asistentka Jana. Některým „kolegyním“ hádám přes třicet, jiným klidně padesát, a kdybych jim chtěla přidělit trefné přezdívky, určitě by tu seděla Energická manažerka, Noblesní dáma, Éterická expatka nebo Hustá jogínka. Vzhledem k intimnostem, jaké se chystáme řešit, se kolektivně shodneme na tykání – i sama populární sex koučka pro nás odted bude prostě „Gaia“. Z projektoru a powerpointové prezentace by se mohlo zdát, že nás čeká „naleživárna“ podobná té, co znám z univerzitních přednášek či z pracovních školení, ale pravda je poněkud komplexnější. Julie Gaia Poupětová prostě nezapře, že vystudovala vývojovou biologii. Chvillemi připomíná chodící (a velmi čtivou!) encyklopedii sexuální vědy, zároveň ale neskrývá upřímné feministické rozhořčení nad tím, jakému opomíjení a tabuizování dlouhodobě čelí téma ženské rozkoše.

„Ženskou prostatu, tedy takzvané Skeneho žlázy, někdo vypítval už v 17. století, v anatomických atlasech byste je ale hledaly marně,“ kroutí hlavou odbornice. Na rozdíl od mužské prostaty, jež se dá popsat jako kompaktní útvar, náš G bod č. 1 (ano, máme jich víc!) vytváří rozptýlenou soustavu, která se nachází kolem močové trubice. Proto se vám také při zasunutí prstů do pochvy může zdát, že potřebujete na malou, ve skutečnosti jde ale o signál, že se ocitáte na dobré cestě od příjemného k vzrušujícímu. Jen to zkrátka chce trpělivě hledat sympatická místečka... Do rozptýlené erotogenní zóny se logicky hůře strefuje, než kdyby se jednalo o jeden jediný „knoflík“ blaha, a cesta za tímhle druhem orgasmu má ještě další háček. „Pokud se ústí močové trubice dlouhodobě dráždí nesprávně, typicky nasucho, mozku se to nelíbí a od daného

prožitku se odpojí. Postupným zcitlivováním se ale dá spojení zase obnovit, aby nervová vlákna byla aktivnější,“ slibuje Gaia. Než se na onom příjemném místě odehrají kýžené strukturální změny, může to však trvat – učení v mozku probíhá skokově, takže se „wow“ může dostavit třeba až po čtrnácti dnech. (Jak se znám, bez téhle informace bych leccos vzdala po prvním nebo druhém pokusu, což se v minulosti ostatně už i stalo.) Lektorka nám slibuje, že se „z každého místa dá vymáčkout jiný orgasmus“, postupně se tedy v rámci mapy posouváme na pomyslný G bod č. 2, který se někdy nazývá O bod a dá se najít asi 1,5 centimetru za poševním vstupem. „Setkat se s tímto termínem můžete v souvislosti s procedurami na omlazení vaginy, kdy se do O bodu vstříkne kyselina hyaluronová, čímž se tato oblast zcitliví.“

O pár centimetrů hlouběji se nachází G bod č. 3, a aby nám pánové měli ještě víc co závidět, o další dimenzi potěšení se umí postarat i takzvaná AFE zóna kolem děložního čípku. Pokud jste se někdy při poloze na konička zaklonila dozadu, nejspíš už i víte, jak takový „zásah“ AFE zóny pocitově poznat. (Jenom se vyplatí čípek moc nedráždit během ovulace, kdy vás stimulace může bolet...) Gaia nás zásobuje tolika radami, jak si cestu k orgasmu ulehčit, že si sotva všechny „vychytávky“ stíhám zapisovat. Před polední pauzou si také skupinově procvičujeme svaly pánevního dna – v poněkud jiném stylu, než jak se to dělá u Kegelových cviků. „Je užitečné umět uvolnit nadklitoridální svaly, bez jejich vypnutí totiž nemůže dojít k orgasmu,“ navádí nás sex koučka (a já už se ani nestíhám divit, že nad klitorisem existují nějaké svaly, které jdou vědomě zatnout a povolit.) „Jestli se vám při použití vibrační hlavice nebo jiné silné pomůcky stává, že nemůžete vyvrcholit, brání tomu právě přestimulované nadklitoridální svaly.“ (Aha!)

Jak masturbuje odbornice? Inspirujte se na vlastní oči

Když pomínu kvantum konkrétních poznatků a postupů, autorka staví kurz ještě na dalším pilíři – na posilování pozitivního vztahu k vlastní vulvě, vagině a rozkoši, nehledě na to, jakou podobu na sebe bere. Pomáhá si k tomu rozmanitými ukázkami reálné ženské anatomie, lepším názvoslovím („říkejme raději vnitřní a vnější pysky než velké a malé“) a látkovým maňáskem. Ten postupně koluje i mezi námi, aby každá z nás dostala prostor nahlas ocenit svoji vulvu za něco konkrétního. Sotva ze mě vypadne poděkování za multifunkčnost – protože běžně používám orgasmus ke snadnějšímu usínání anebo k prošťouchnutí tvůrčího

Nedaří se vám vyvrcholit se silnou vibrační hlavicí? Cvičte svaly. Ty nad klitorisem!

bloku při psaní (ano, vděčím jí i za zdárné dokončení tohoto článku), dojde mi, že po absolvování dnešního kurzu dost možná chci přistupovat k vlastnoručnímu vyvrcholení jinak. Méně instantně a víc... živě. Jeden z nejsilnějších zážitků, jaký si z této netradiční soboty odnáším, je poněkud schizofrenní moment, kdy Gaia proklikává a komentuje hodinový video záznam, na kterém její o deset let mladší já provádí masturbační body workshop.

Ačkoli nás na úvod „varovala“, že v edukačním videu uvidíme (a dost výrazně uslyšíme) několik jejich orgasmů, žádná z nás nabízenou možností odejít nevyužila. (Já využívám zhasnutí v místnosti pouze k nenápadnému natukání SOS zprávy svému muži: „Pomoc, už ze všeho toho řečnění o vrcholech taky nějaký potřebuju!“) Pak už si moji pozornost získává promítaný body workshop – na rozdíl od objevných, ale dosti syrových záběrů předchozí ukázky, „jak vidí žalud penisu děložní čípek“, jde o velmi estetickou a erotickou (nikoli však pornografickou!) záležitost. Ruku na srdce – která z nás si dá tu práci, aby si zapálila svíčky, nachystala speciální playlist a hodinu si užívala hlazení, masírování, svádění a vzrušování sebe sama? Když se přidá tanec, práce s dechem a oční kontakt s vlastním odrazem v zrcadle, rázem nejde o tuctovou autoerotiku, ale o krásný self-love rituál. Abychom načerpaly ještě lepší inspiraci, čím si naše budoucí orgasmy přivodit a ozvláštnit, na závěr kurzu se houfně přesouváme do intimního butiku. Tam nás Gaia při srkání šampaňského zasvěcuje do know-how, jak si chytře vybrat pulzační vibrátor, Venušiny kuličky nebo další hračky,



JEDNA HRAČKA, DVOJITÁ ZÁBAVA

„Naprostě ideální vrnítko, pokud vás baví střídát místo, kam zacílíte intenzivní vibrace, ale nechcete si v ruce přehazovat dva různé vibrátory. Zploštělá špička příjemně pasuje na klitoris, díky zahnutému tvaru a ohebnému silikonu se ale dá stejně účinně použít i na G bod. Který konkrétně trefuje, to po mně nechtějte!“

Svakom
vibrátor na klitoris
a G bod Svakom Amy 2
(YOO.cz), 1449 Kč



OSOULOŽÍ VÁS SÁM... A JEMNĚ!

„Každou falickou hračkou hýbu dovnitř a ven, takže mě nadchlo, že existuje pomůcka, která rytmickou práci obstará za mě (a navíc umí podle potřeby přidat a ubrat bonusové vrnění na klitorisu). Ke konci autoerotiky jsem ale stejně přešla na ruční pohon, přepínání mezi tolika módy chce cvik.“

Svakom
přirážecí vibrátor
Svakom Avery (YOO.cz),
1699 Kč



DO KALHOTEK? I BEZ ROZKROKU!

„Záměr? Vzít si tuhle hračku do baru, aby mě s ní partner tajně vzrušoval přes mobil. Pracuje ale tak silně, že poker face neudržím ani chvíli. Vyvažují to dvě velká plus na domácí použití: Vibrátor krásně drží i v crotchlesskách a lze s ním vylepšit anální sex. Stimuly mířené na G bod si pak užijeme s mužem oba.“

Svakom
vibrátor do kalhotek
Svakom Erica (YOO.cz),
1639 Kč

35 % oslovených Češek v našich průzkumech říká, že jim erotické pomůcky zvýší pravděpodobnost dosažení orgasmu. Větší část žen (40 %) využívá intimní hračky ke stimulaci klitorisu, menší (15 %) k vaginální penetraci. 25 % Češek sex toys dokonce pomůžou k intenzivnějšímu vyvrcholení.

– MICHAL VEČEŘA, SEXSHOP YOO.CZ

Nedaří se vám zdolat vrchol?



ZABIJÁCI SLASTI

Tipnete si, co ženám dle jejich slov nejčastěji brání v orgasmu? „Stres, únava, nízká chuť na sex, nízká sebejistota spojená s vlastním vzhledem a stud při vyjadřování toho, co potřebuji,“ vyjmenovává Michal Večeřa, zástupce českého sexshopu YOO.cz, který se zaměřuje právě na ženy. Z šetření, do něhož se anonymně zapojilo přes 3000 Češek, vyplývá, že pro třetinu žen není lehké říct protějšku: „Mám trable s vyvrcholením.“



NAŽHAVÍ, A TO BEZ NADSÁZKY

„Vcelku nenápadný vibrátor s průměrem 3,3 centimetru mi zařídil největší překvapení ze všech, po zasunutí a pomalém kroužení jsem měla pocit, že musí na šířku měřit aspoň dvakrát tolik a že sahá nečekaně hluboko. Podélné žebrovaní zjevně dělá divy, zvlášť když si zapnete i funkci rychlého nahřátí na 38 °C!“

Svakom
hřejivý vibrátor na G bod Svakom Anya (YOO.cz), 1339 Kč



NEMRAVNÁ ZELENINA

„Příznám se bez mučení, lilék měl u mě díky vtipnému designu tak trochu protekci. Co se pocitu naplnění týče, nadprůměrná šířka 4,3 centimetru nezklamala a hezky fungovala i na objevování G bodů. Jen jsem pak zjistila, že mi podle výrobce měla z vaginy čouhat ven třetina délky, a ne pouhá stopka. Oops!“

Emojibator
vibrátor Eggplant XL (YOO.cz), 1799 Kč



POVZBUZOVAČ VAŠÍ VULVY

„Nevěřila bych, že k novým dimenzím rozkoše mi pomůže zrovna mentol s guaranou, ale stalo se! Vyšší citlivost klitorisu i pochvy jsem vnímala hned po nanesení gelu. Obsahuje samá přírodní afrodiziaka, přesto dokázal probudit moji vulvu i po delším testování hraček, kdy už mi přišla dost přepracovaná.“

Sensuva
stimulační gel na G bod How I Adore You (YOO.cz), 459 Kč za 50 ml

co nám sednou na míru. (Napadlo by vás změřit si před nákupem hloubku vlastní vaginy? Mě teda ne!) Cestou domů si dávám předsevzetí, že až se sama pustím do druhé části téhle reportáže, tedy do testování erotických pomůcek, kterými mě štědrě zásobil můj oblíbený sexshop YOO.cz, udělám si to hledání oněch „sympatických míst“ co nejpěkněji. Doslova!

Dvojitě zaslepená studie, nacytřené hrátky a jedno velké orgasmické prozření

Čerstvé vědění uvádím do praxe hned následující týden, a to rovnou ve třech kolech. To první by se s trochou nadsázky dalo označit za dvojitě zaslepenou studii: Nechávám si od muže nasadit zatemňovací masku na oči (abych se víc ponořila sama do sebe), roubík (abych mu „nekecala do práce“, maximálně mohu gestikulovat time-out místo safeword) a schválně mu neřeknu, která hračka se prodává na co (ať může dát průchod kreativité). Hrátky naslepo se celkem vyplatí, zjišťujeme, že s vibrátorem na G bod lze skórovat také anální penetrací – ano, i takhle se dá jedno žhavé místo trefit (což bych bez kurzu nevěděla – a nemít zakrytý zrak, nejspíš bych se velikosti „lilku“ lekla). Interesting!

Ve druhém kole svému milovanému v kostce tlumočím vše, čím mě sex koučka nacytřila, kousek po kousku ho nechávám mapovat, co který bod dělá, a dávám mu zpětnou vazbu, co se mi nejvíc líbí. Musím říct, že jde o překvapivě hluboký zážitek, a nemyslím tím centimetry. Objevujeme od nuly, společně,

a mnohem víc si vychutnáváme blízkost při zkoumání, bez nutnosti spěchat k vrcholu za každou cenu. Přesně takhle uvolněnost (a jasně určená přijímající role) mi nejspíš v danou chvíli odblokovává můj obvyklý problém – dlouhou fázi plató, kdy se vysoké vzrušení ne a ne překloupat do exploze, ač bych po ní fakt toužila a už se ji snažím odpálit i silou myšlenky. Zhruba po hodině intenzivní „práce“ usoudíme, že jsme z BDSM šuplíku měli vybalit ještě latexové rukavice, protože mi trochu teče krev, jak mi můj muž nechtěně poškrábal sliznici. (Jejej.) Potěšení ale rozhodně převládá! Aby ne, po třech silných orgasmech... Závěrečné třetí kolo si dopřádám na druhý den o samotě, jen se všemi „pomocníky“ od YOO.cz. Když jsem si je poprvé „osahávala“ ještě před kurzem, můj cíl byl jasný – hlavně si zařídít nefalšovaný vaginální orgasmus, tedy žádný „blended“, kdy se vzrušení míchá z více zdrojů současně. Ale po absolvování Orgasmické ženy? Jako by mě teď mnohem víc bavilo hrát si a zkoušet. Klidně i s pomocí zrcátka! Ke svému údivu zjišťuji, že když kroužím palcem na kraji vagíny, způsobuje mi to tak silnou rozkoš, že prsty druhé ruky masírují klitoris spíš jen „do počtu“. Že výsledný, superintenzivní orgasmus vznikl jako mix, mě najednou vůbec netrápí... Zvlášť když si hned druhý den ověřím, že můj G bod zůstal na svém místě, připravený dát si repete. I bez kouzle!