



Základní  
bondage není  
nic složitého

## Lehké svazování vyžene NUDU Z LOŽNICE

Zapojit prvek lehkého svazování do sexy hrátek s partnerem může být velmi zábavné – začátečník ale může váhat, jak na to. Pokud vás láká okořenit si sexuální život právě pomocí bondage, bude se vám hodit následující popis několika pozic včetně tipů, jak si je maximálně užít a prozkoumat tak nové zóny rozkoše. Dámy, budete-li dostatečně odvážné a zároveň dodržíte základní pravidla, čeká vás i vašeho partnera či partnerku vzrušující cesta za novými zážitky!

### Proč může být svazování při sexu vzrušující?

Dominance a submisivita jsou klíčovými prvky BDSM, jak se souhrnně nazývá soubor sexuálních praktik zahrnujících bondage a disciplínu (BD), zmíněnou dominanci a submisivitu (DS) a sadismus a masochismus (SM). Zdaleka přitom nemusí jít o drsné hrátky na hranici bolesti – to je mýtus, který od vyzkoušení BDSM praktik odrazuje spoustu lidí, přestože je vnitřně lákají. Také není pravda, že by byla dominance výsadou silnějšího pohlaví – mužů a ženy by se měly podvolovat. Například v průzkumu věnovanému erotickým

fantaziím Čechů se svěřilo 45 % žen a 40 % mužů, že v sexu rádi dominanci a submisivitu střídají. A právě díky jemnému svazování svého milého to můžete být vy, kdo vezme otěže do rukou!

„Svazování umožňuje kreativně si hrát s pohybovou i zrakovou stimulací. Tyto prvky pak vytvářejí intenzivní a nezapomenutelnou zkušenost, kterou si může každý člověk přizpůsobit svým preferencím. Vše by se však mělo zakládat na vzájemné dohodě, protože BDSM není o násilí, ale o souhlasné hře. Pokud vás tedy vzrušuje představa lehké nadvlády nad svým partnerem, ujistěte se, že i jeho to láká,“ vysvětluje Michaela Hrubá z českého on-line sexshopu YOO.cz.

### Budte kreativní s běžně dostupnými předměty

Pomůcky pro svazování prodávané v sexshopech jsou většinou ze šmrncovních materiálů, jako je satén, kůže nebo latex. Časem si je asi budete chtít pořídit, ale pro začátek si bohatě vystačíte s tím, co najdete doma – stačí být trochu kreativní. Dobře poslouží třeba šátky nebo kravaty, klidně ale i povlaky na polštáře. Jednoduše také s pomocí běžných pomůcek zařadíte do bondage hru se smysly – přidejte šátek či stuhu přes oči nebo špunty do uší, abyste umocnili zážitek, ať už svůj, nebo partnerův. 🍷

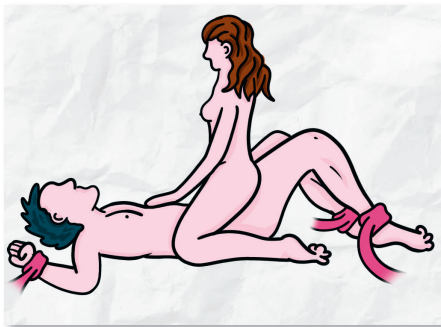
# POLOHY

## MISIONÁŘ

Věčná klasika, která se nikdy neomrzí – přece jen pohled z očí do očí je prostě hot. Navíc je misionář nejsnazší možná pozice pro bondage začátečníky. Jednoduše si lehněte na záda s rukama nad hlavou a roztaženými nohama, a nechte partnera připoutat vám zápěstí a kotníky k rámu postele.

## KOVBOJKA

Nebo spíš „na konička“...? Jak je libo! Každopádně se v této pozici stáváte neohroženou jezdkyň. Jak na to? Ať si partner lehne na záda a svažte mu zápěstí a kotníky – buď



k sobě, nebo k rámu postele. Pak už stačí jen nasednout a vyrazit. Je čistě na vás, jestli pozici využijete pro penetraci, nebo se zaměříte spíš na stimulaci svého klitorisu.

## TANEC NA KLÍNĚ

Vzrušuje vás představa stát se na chvíli svůdnou tanečnicí? Usadte svého drahého na židli s kotníky jemně svázanými k sobě a stejně mu svažte i zápěstí za opěradlem židle. Nažhavte ho nejprve striptýzem a svlékejte se těsně před ním. Může se dívat, ale nesahtat – koneckonců ani nemá jak! Teprve až vy budete chtít, rozjedte tanec svých boků v jeho klíně.

## HOUPAČKA

Nechte svého partnera nejprve přejít do



sedu na patách, kdy své hýždě nechá sklouznout na jednu nebo druhou stranu chodidel.

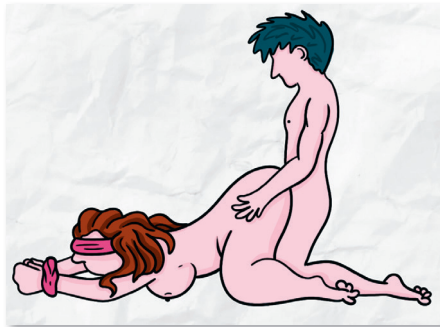
Lehce mu svažte zápěstí za zády a posadte se do jeho klína, zády k němu. Můžete nechat stehna u sebe nebo je roztáhnout a obejmout jimi ta partnerova. Pak už stačí vydat povel: „A houpej!“ – miláček musí pozici rozhoupat s použitím své pánve, ale vy se s ním samozřejmě můžete synchronizovat.

## MOST

Co takhle trochu svazovací sexy jógy? :-) Lehněte si na záda a zvedněte boky do vzduchu, jako byste dělali jógovou pozici mostu. Požádejte partnera, aby vám svázel zápěstí za vašimi zády a chytil vás za zadek, abyste mu mohla omotat nohy kolem pasu.

## ŽABÍ KRAVATA

Nenechte se odradit názvem pozice, užijete si při ní spoustu zábavy a rozkoše! Lehněte si na břicho, natáhněte ruce před sebe a nechte partnera, aby vám svázel zápěstí. Pro ještě více vzrušení vám může i zavázat oči.



Pak už stačí, aby vám zvedl boky a slastná hra může začít.

## LŽIČKY

I tuto pozici si můžete užít se zavázanými očima, chcete-li. Základ je položit se pohodlně na bok a miláček vám vepředu sváže zápěstí. Pak si také lehne na bok za vás, obejmě vaše břicho nebo prsa a celou přední stranou svého hrudníku krásně přilne na vaše záda.

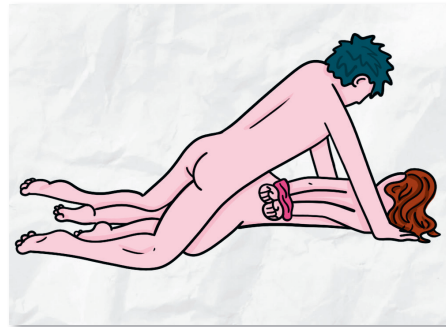
## KOLENA NA HRUDNÍKU

Položte se pohodlně na záda a požádejte partnera, aby vám volně svázel kotníky – tak, aby nebyly úplně u sebe. Pak zvedněte nohy a opřete mu lýtka o ramena. Pokud vám to vaše pružnost dovolí, můžete svá chodidla přenést až za hlavu.

## NA PEJSKY

Položte se na břicho a nechte partnera, aby vám svázel zápěstí za zády a roztáhl vám nohy mírně od sebe. Svá kolena pak umístí

mezi vaše stehna. Tato pozice je ideální pro zapojení stimulace klitorisu – můžete pod



sebe umístit polštář, oblíbenou erotickou hračku nebo jednoduše pod vás vložit miláček svoji dlaň.

## MĚJTE NA PAMĚTI TATO PRAVIDLA BONDAGE:

- Nikdy nenechávejte svou lásku o samotě. Jakmile někoho jednou svážete, přebíráte za něj zodpovědnost.
- Domluvte si bezpečné slovo nebo gesto – přijde vhod, když bude svazovanému něco nepříjemné. Ať už to bude SLON, BANÁN, nebo zkřížené prsty – tento signál vždy znamená okamžité ukončení veškerých aktivit. Dál ani krok!
- Svou oběť vášní dobře vnímejte – dech, nepohodlí, teplotu a barvu svázaných končetin. Pokud něco není v pořádku, ihned rozvažte.
- Nepouštějte se do bondage pod vlivem alkoholu a omamných látek. Šikovnost vazače je pod vlivem mnohem horší, posunutý je i práh bolesti svazované osoby.
- Nepokoušejte se o nic komplikovaného bez znalostí a zkušeností. Pokud vás láká pokročilejší bondage a ani jeden z vás nemá zkušenosti, nejprve je načerpejte od někoho třetího, kdo ví jak na to. Věděla jste, že dokonce existují workshopy, které si snadno vygooglujete?

