

„Takové vztahy se staví na upřímnosti a důvěře," pokračuje Christian. „Musíš mi věřit - důvěřovat tomu, že rozpoznám, jak na tebe působím, jak daleko můžu zajít, jak daleko tě můžu vzít - pokud ke mně nebudeš upřímná, tak do toho zkrátka nemůžeme jít."

Fifty Shades of Grey -
Padesát odstínů šedi, kapitola 13

PŘEDEHRA

Ve své podstatě je BDSM založené především na svobodě. Tím, že spolu ruku v ruce vstupujete do tohoto světa, máte vy a váš partner možnost vzájemně prozkoumat fantazie a hranice – a tělo! – toho druhého. Není tu nic, co by bylo správné nebo špatné; je to čistě „fantastická šukačka“. Měla byste se cítit příjemně a pohodlně, když sdělíte své nejniternější touhy, a podporovat svého partnera, aby se cítil stejně uvolněně, když sdílí ty své. Ale se svobodou zároveň přichází odpovědnost. Zde je několik vodítek, kterých byste se měli držet.

- **„Akronymičnost.“** SSC znamená *safe, sane a consensual*, čili *bezpečný, vědomý a konsensuální* – motto BDSM komunity a základní kámen jakéhokoliv „zvrhlého šukání“. Jestliže je BDSM především o svobodě, je také o kontrole – kontrole nad situací a nad vlastním tělem. Jen ten fakt, že se rádi podřizujete svému pánovi, ho neopravňuje k tomu, aby po vás požadoval dělat něco nesmyslného, třeba chodit nakupovat do supermarketu nahá. A ať se děje cokoli, oba máte právo změnit svůj názor (a pravidla) tak, aby vám vyhovovala. Dokud oba hrajete SSC, budete GGG – *good, giving a game*, čili *v pohodě, vstřícný a hravý*.

• **Poučení před samotným aktem.** Při BDSM jde o mnohem víc věcí než jen o dobrovolné předání moci mezi dvěma osobami. Existují také určité praktiky. Jak například uvázat uzel? Jak si bezpečně hrát s horkým voskem nebo s mentolovým olejem? Hodně se můžete dozvědět pomocí internetu. Aby vám vaše dobrodružství přinesla tolik uspokojení (a orgasmů), kolik jen může, budete muset také otevřít pár knížek nebo zapnout svůj počítač. K dispozici je spousta informací, tak je využijte.

• **Komunikace.** Při BDSM není dobré být zticha. Otevřená a upřímná komunikace je podstatnou součástí vaší cesty – je klíčová pro zdravé a uspokojující prozkoumání BDSM. A protože konečnou kontrolu nad svým tělem máte vy, jste sama kapitánem na své cestě a musíte se chopit kormidla. Vyberte si čas a místo, kde s partnerem proberete vaše nejintimnější touhy a povzbudíte ho, aby prozradil ty své. Ze začátku se možná budete oba cítit trochu nespěšně, ale zanedlouho se sdílení vašich fantazií promění v předeheru. Pokud váš partner přijde s nějakou fantazií, která nevyhovuje vašim představám, klidně mu to řekněte a nijak ho nesusďte. Nebudou vás vždycky vzrušovat stejné představy, ale oba musíte být schopni vyjádřit své touhy beze strachu z kritiky.

• **Poznejte své hranice.** Bolest a potěšení je možné namíchat – ale lidé jsou, pokud jde o práh bolesti, různě citliví, a před tím, než padnete na všechny čtyři a necháte se od svého Pána zbičovat nejsilněji, jak to dovede, měla byste znát své hranice. Před tím, než se pustíte do prvního scénáře, promluvte si s partnerem o své toleranci k bolesti a pokusně – třeba plácáním na holou – zjistěte, kolik snesete. Je možné, že zjistíte, že čím víc jste vzrušená, tím snesete víc – víc, než byste chtěla! Pokud se ale věci začnou vymykat z rukou, můžete prostě použít únikové slovo a dát své bolavé zadnici chvíli oddechnout.

• **Příprava před penetrací.** Podobně jako povídání si může i příprava scénáře fungovat jako afrodisiakum. Prozkoumejte tedy se svým partnerem, jaké druhy různých fetišistických pomůcek, jako například kroužek na penis nebo kožený korzet, byste chtěli vyzkoušet. Podívejte se na internet, jaká je nabídka kostýmů nebo hraček, a bavte se plánováním různých scénářů, kde byste je využili. Internetové stránky jsou plné rozkošně hříšných outfitů a náčiní, které mohou vylepšit vaše erotické hrátky. A když budete studovat všechny tyto rekvizity, nezapomeňte se podívat na množství dostupných lubrikantů.

- **Příprava scény.** Před tím, než odehrajete svou scénu, připravte v průběhu několika předcházejících dnů nebo hodin několik drobností, které postupně navodí atmosféru. Vyměňujte si flirtující e-maily a textovky a schovejte několik sexy dopisů nebo vzkazů po bytě nebo v partnerově tašce či peněžence. Ujistěte se, že rekvizity, které hodláte použít, je možné sehnat, a rozmístěte po místnosti, kde se budou vaše milostné hrátky odehrávat, pár svíček – nejenom kvůli tomu, že jejich mihotavé světlo pomůže navodit atmosféru, ale také kvůli tomu, že trocha horkého vosku může vašim hrátkám přidat. Když věnujete čas volbě vhodné hudby, asi nebudete chtít, aby vás v tu nejlepší chvíli vyrušilo *I Will Survive* hrnoucí se z reproduktorů vašeho sterea.

- **Podpora submisiva.** BDSM seance si může vybrat fyzickou i emocionální daň na submisivním partnerovi. Potom tedy přichází na řadu následná péče. Dominantní partner může nabídnout, že svou subinku něžně omyje ve vaně nebo namasíruje a namaže rozbolavělý zadek zklidňujícím krémem. Někdy stačí jen něžné polaskání. Následná péče není jen skvělým způsobem, jak se po hrátkách uklidnit, ale jde především o jistý druh důvěrnosti a upevnění pout, čímž tato

péče pomáhá budovat důvěru mezi partnery. Proto je v BDSM komunitě velmi doporučovaná.

- **Střih!** Přehrání scénáře nebo BDSM seance obecně je pouze specifickým momentem, kdy aktéři převádějí své fantazie do reality. Jakmile však opustí scénu, hra končí a je čas, aby spadla opona. Každá výstřednost má své místo a to tam, kde jste se vy dva konsensuálně zapojili do hry. Nechcete, aby na vás nebo na ostatní členy vaší rodiny mluvil váš partner sprostě u štědrovečerní tabule, a on zase nechce, abyste mu přikazovala, aby vypnul finále Ligy mistrů – bez ohledu na to, jaké věci máte domluvené při hrátkách. Je tedy nutné předem vytyčit jasná pravidla a potom je dodržovat. Zajistěte, aby vše bylo SSC, a potom budete oba GGG.

Dominující i Podřízená jsou si vědomi, že Dominující může vůči Podřízené vznést takové požadavky, kterým nelze v době jejich vykonávání čelit bez utrpění fyzické, emocionální, duševní nebo jiné újmy.

V takových případech může Podřízená použít Únikové slovo („Únikové/á slovo/a“). S ohledem na závažnost situace mohou být použita dvě Úniková slova.

Fifty Shades of Grey -
Padesát odstínů šedi, kapitola 11

PÁR TIPŮ OHLEDNĚ BEZPEČNOSTI

Bezpečí a odpovědnost jsou při vstupu a prozkoumávání světa BDSM základem. Detaily sexuálních dohod se sice budou v každém páru lišit, ale obě strany by se měly shodnout na těchto základních pravidlech, která by Christian nazval „základními pojmy“.

- **Neříkat dost.** Možná to nejzákladnější bezpečnostní opatření v BDSM hrátkách je *únikové slovo*. Před tím, než se pustíte do jakýchkoliv BDSM hrátek, musíte si vy i partner nějaké zvolit. Jak Christian vysvětlil Aně, jsou slova, která bude během sexuálních hrátek říkat, ale nebude je tak myslet. Z toho důvodu nejsou slova jako „dost“ nebo „ne“ pro tento účel vhodná. Vyberte si takové slovo, které byste během milostných hrátek nikdy neřekla. Pokud během seance budete používat nějaké roubíky nebo jiné pomůcky, které některému z vás brání mluvit, bude potřeba se namísto únikového slova domluvit na únikovém gestu.
- **Pouze bezpečný sex.** Ať praktikujete „zvrhlé šukání“, nebo normální „vanilkový“ sex, měli byste s partnerem vždy používat kondom a nějakou antikoncepci, abyste

se chránili před nechtěným početím a sexuálně přenosnými chorobami jako HIV/AIDS.

- **Udržujte nástroje čisté, hygienické a bezpečné.** Vždy před a po použití umyjte své hračky. Když to neuděláte, mohou se na nich množit bakterie, které při dalším použití mohou způsobit infekce. Dobře funguje teplá voda a jemné mýdlo, nebo je možné použít čisticí prostředky na sexuální pomůcky ve spreji.