

# COSMOPOLITAN

# 23

## JÍZD NA TOBOGANU SLASTI

(S PÁSKOU PŘES OČI!)

Když ho  
chcete, ale  
stydíte se

# Ted' bude sexy den!

(Jak to poznáte už ráno)

Svěží  
vůně,  
lišácká  
móda

## Olivia Wilde

„Věřím si,  
když mám  
podpatky!”

## ZVRHLÝ SEX?

Nová poloha  
od surfařů  
z Austrálie

# 6

přiznání,  
jak se žije  
s velkými  
ňadry

## POSEDLOST TĚLY

## Proč nás těší cizí tloušťka?

Cena: 99,90 Kč, 4,59 € KVĚTEN 2011



9 771211 645007

Další cosmo fotky visí na  
facebook.com/CosmopolitanCZ

www.jenprozeny.cz



# Co se děje na kurzu masturbace

POUZE  
V COSMU

▶ „Až se vás příště někdo zeptá ‚Kdy jste se poprvé milovala?‘, správná odpověď by měla být vzpomínkou na první sebeukájení, nikoliv na první soulož,“ píše v knize Sex pro jednoho (vydal Al Press, 2003) americká lektorka sexuální výchovy Betty Dodson, která v USA pořádá kurzy masturbace už od roku 1979. Poukazuje hlavně na skutečnost, že sebeukájení odedávna zakazovala jak církev, tak rodiče a nikdo se o sólovém sexu ani otevřeně nebaví na veřejnosti, ačkoliv jde o první přirozenou sexuální aktivitu, díky níž si budujete hrdost a sebeúctu. První skupinový seminář ženského sebemilování a vzrušení u nás uspořádala v únoru sexuální koučka Julie Gaia Poupětová, která u jedné z žaček Betty Dodson dálkově studuje. Budu se na něm muset svléknout a nejspíš i veřejně ukájet! Dvoudenní víkendový workshop začíná v sobotu ráno na pražském Karlově náměstí v barokním paláci Druna. Útulná malá místnost, vystlaná polštáři a dekami, je vytopená na třicet stupňů a krátce před desátou se tu nesměle zdravím s dalšími třemi účastnicemi. Víc odvážných žen se nepřihlásilo. Vybalíme si ručníky nebo sarongy a pohodlně se usadíme a opřeme o zeď. Koučka Julie, drobná třicátnice, hned na úvod přiznává, že se pohybuje jak v komunitě milovníků swingers party, tak mezi lidmi s BDSM zaměřením (zkratka pro bondage – otroctví a svazování, dominanci, sadismus, masochismus), a má dva stálé partnery – manžela a milence –, kteří

Sólový sex si nejspíš užíváte, ale co takhle uspokojovat se před přítelem? Nebo před cizími ženami! Redaktorka Cosma se nestyděla a vypravila se na dvoudenní masturbační workshop!

KATEŘINA HOROVÁ

o sobě navzájem vědí. Navozuje tak uvolněnou atmosféru, že se za chvíli nestydíme navzájem si taky sdělit své vzpomínky na první sebemilování. Lektorka mezitím rozdává elektrické vibrátory, kondomy a prodlužovačky do zásuvky, prý ale na tohle náčiní dojde až později. Jako první nás čeká lekce z anatomie. A přichází na řadu obávané hromadné svlékání, které ale nakonec považuji za přirozenou součást názorné ukázky, nic erotického. Navíc v místnosti začíná být opravdu horko. Hlavní pomůckou prvního bodu výuky se stává takzvané „kundí“ zrcátko.

## „Ukaž ji a popiš!“

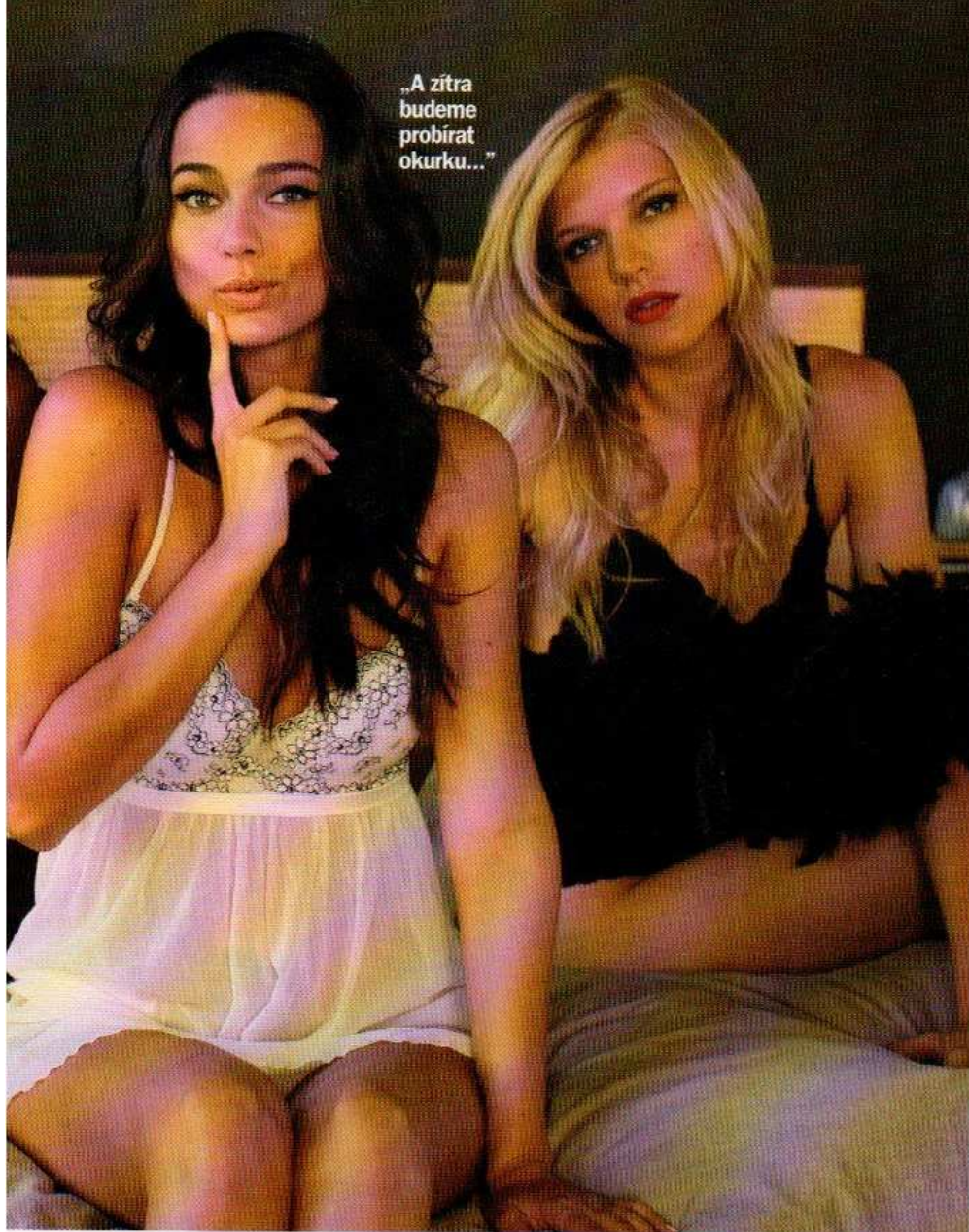
Čeká nás cvičení nazvané Show and tell neboli ukaž a řekni. „Stalo se vám už, že by vám kamarádka nebo sestra jen tak sama od sebe ukázala, jak vypadá mezi nohama? Mně nikdy a poprvé jsem se

dole v zrcátku prohlédla až před třemi lety. Do té doby jsem ‚jí‘ považovala za nehezkou,“ přiznává koučka a dodává, že podobně se cítí hodně Češek. Bojí se, že vypadají mezi nohama hůř než ostatní. Pro ženské pohlaví ostatně existují hlavně vulgární názvy, které přitom nemusejí vždy vyznít hanlivě. „Nebojte se výrazu kunda,“ vybízela veřejnost už novinářka Germaine Greer v článku Dámy, milujte své kundy z roku 1969. „Jak ji nazýváte vy? Říkalo se jí nějak u vás doma?“ táže se lektorka Julie. Zatímco nesměle trousíme pár názvů, vyrobí z polštářků a ručníku jakési pomyslné pódium, na které se usadí, a vyzve nás, ať se přisuneme blíž. Roztáhne nohy, aby nám popsala anatomii svého pohlaví – hodně žen prý netuší, kde se nachází ústí močové trubice nebo kudy pod kůží pokračuje svalstvo klitoris. Na pomoc si koučka





„A zítra  
budeme  
probrat  
okurku...“



vezme „kundí“ zrcátka (malá vyklápečí pomůcka, ke koupí například za 49 Kč v obchůdku This & That). Postupně se na jejím místě s vlastním ručníkem máme vystřídat! Zaráží mě pohled do zrcátka z nezvyklého úhlu i potlesk ostatních účastnic workshopu ke konci mé intimní přehlídky. Příležitost prohlédnout si poté i je na mě nepůsobí ani trochu sexuálně dráždivě. Jde o to, ověřit si, že žádná vagina nevypadá stejně a už vůbec ne ošklivě. Show and tell původně vymyslela Betty Dodson, a dokonce tak pořídila sbírku fotografií ženských přirození, s níž objížděla feministické konference a festivaly. „Uvidíte v ní nejrůznější vzory, tvary a motivy propojené se světem přírody: mušle, fíky, orchideje i plandající slepičí lalůčky. Na seminářích jsme našly i řadu valentýnských genitálií. Jakmile jsme si uvědomily, že symbol srdce opisuje tvar

pohlaví s rozevřenými velkými pysky, získal pro nás den svatého Valentýna úplně nový význam,“ líčí Betty Dodson. Za zvládnutí úkolu nás Julie na památku fotí po vzoru americké koučky.

### Masturovat a meditovat

Další část výuky je věnována G-bodu. Vlastní ho každá žena a přesvědčit se o tom můžete právě v zrcátku. Jeho houbovitá tkáň na vás vykoukne, když dopředu silně vytlačíte pánevní svalstvo. Následuje „vibrátorová kámasútra“ za zvuků meditační hudby, při níž koučka názorně ukazuje různé pozice ideální pro sólový sex s elektrickým vibrátorem, například metodu pillow fuck, při níž si pod sebe dává tři polštáře a „ojíždí“ vibrátor. Výuku prokládá ukázkami jogínských pozic a správného dýchání. Pomocí něj si můžete kdykoliv navodit dobrou náladu, takzvaný vnitřní úsměv.

Jak na to? V tureckém sedu zavřete oči a dýchejte do břicha, střídavě zakrývejte levou a pravou nosní dírkou. Představte si před sebou žlutý smajlík a nechte ho putovat po svém těle, skrz ústa, srdce, žaludek až k vašemu centru vzrušení. Opravdu to funguje. Když s „kolegyní“ z kurzu následující den ráno kupujeme ve večerce banán, na prodavačku se zeširoka usmíváme, protože jistě netuší, k čemu ovoce hodláme použít. Ke slovu přichází učení o čakrách, které vedou od temene hlavy až k hrázi a lze je mimochodem uvolnit i elektrickým masážním přístrojem. Ten se hodí také jako pomocník pro ženy, které dosud nikdy neprožily vyvrcholení. „Pokud jste orgasmus ještě nikdy nezažila, nejste tolik ovlivněná svým očekáváním a můžete se otevřít širokému spektru prožitků rozkoše. Jestliže je naopak orgasmus váš starý známý, představte si, jaké by to bylo, kdybyste mu povolila vyvíjet se a měnit – trvat pět minut a víc nebo prožít šest orgastických vln za sebou,“ píše taoistický mistr Mantak-Chia v knize Multiorgastická žena (vydala Pragma, 2006). „Své prožitky silně ovlivňujete tím, co očekáváte,“ potvrzuje i koučka a později odpoledne předvádí hlasitý orgasmus, který prý cítí po celém těle. Upozorňuje na jeho blahodárnou moc zlepšovat náladu – mozek při erotickém dráždění vyrábí víc fenyletylaminu, jehož snížená hladina se objevuje u lidí trpících depresí, a také produkuje dehydroepiandrosteron, který zpomaluje stárnutí. Proto jsou sexuálně aktivní lidé spokojenější a žijí déle. Na závěr seance máme prostor na hodinu praxe ve volném stylu. Orgie se naštěstí nekonají – každá účastnice se opravdu věnuje jen sama sobě. Stojí za to kurz vyzkoušet? Podobná akce vám sice život od základů nezmění, ale někdy stačí malá změna postoje ke světu a začnou se kolem vás dít věci. A když si začnete víc užívat sexu, začnete si také víc užívat života – což platí i obráceně. Potvrdil se mi i známý fakt, že to, co v životě (a v sexu) hledáte, si nejprve musíte umět dát sama. Máte odvalu jít na kurz taky? Informace a pozvánku najdete na [www.sex-koucink.cz](http://www.sex-koucink.cz). ©