

Andrzej Gryżewski  
Jagna Kaczanowska

# **Umění obsluhy vâgíny**



# *Umění obsluhy vâgíny*

© Grada Publishing, a.s., 2025

© Andrzej Gryżewski & Jagna Kaczanowska 2022

Andrzej Gryżewski  
Jagna Kaczanowska

*Umění  
obsluhy vâgíny*

Grada Publishing



*Sexualita je nesmírně citlivou oblastí lidského života,  
často opředená studem, strachem a nejistotou. Tuto knihu  
věnuji Tobě, čtenářko/čtenáři, s vděčností za to, že v sobě  
nacházíš tolik odvahy, aby ses prostřednictvím četby  
zamyslel/a nad svou sexualitou.*

Andrzej Gryzewski

*Svým babičkám, své mamince, své dceři.  
Děkuji a předávám dál.*

Jagna Kaczanowska





HIC SUNT LEONES  
aneb Zde jsou lvi.  
Proč jsme se rozhodli  
napsat knihu o vagíně?





**Jagna Kaczanowska:** Mám vagínu, ale ne ve všem si s ní rozumím, stále se učím poznávat svou vlastní sexualitu. Ráda se s tebou při psaní této knihy vydám na cestu jejího objevování. Ale... Andrzej, co vlastně vede muže k tomu, že chce napsat knihu o vagíně?

**Andrzej Gryżewski:** Za prvé – z důvodu, který je zároveň důležitý i banální. Z vagíny pocházím. Prostě si uvědomuju, odkud jsem přišel na tento svět. A někdy se strašně stydím za muže, kteří mluví o vagínách s pohrdáním, odporem. Jako muž chci, aby ostatní muži ženy respektovali.

Druhým důvodem, proč jsem snil o napsání knihy o ženské sexualitě, je to, že chci nabídnout protiváhu penisocentrismu. Přes 60 procent mých pacientů – mužů – přichází s výkonostní úzkostí, která se projevuje před sexem i během něj. Takový muž se soustředí na penis a zapomíná, že žena s ním neleží v posteli proto, že on má penis, ale proto, že... ona má vagínu. Je sexuální bytostí. Chce zažít blízkost, něhu, touhu, vášeň, dotek, pozornost, hravost.

Mnoho mužů to možná šokuje, ale toho všeho může žena dosáhnout i bez erekce, zcela bez ohledu na penisocentrismus. A právě tato kniha nabízí znalosti a nástroje k hlubšímu pochopení ženské sexuality – jak pro heterosexuální i homosexuální ženy, tak pro muže.

A neměl jsi pocit, že z toho nakonec vznikne kniha pro ženy pod heslem „Muži mi vysvětlují svět“? Protože víš, pár lidí se mě na to zeptalo: proč by měl muž psát o něčem, co sám nemá, tedy o vagině a ženské sexualitě? Copak neexistuje dostatek žen, které jsou odbornicemi na sex?

Neměl jsem takový pocit. Byl to právě svět žen – moje žena, mé pacientky, kdo mi ten svět vysvětloval. Právě od nich jsem se učil o ženské sexualitě. Když jsem začínal pracovat jako klinický sexuolog, rozhodl jsem se, že se budu specializovat na mužskou sexualitu.

Stalo se – a chodila ke mně spousta mužů s dysfunkcemi, jako jsou poruchy erekce, předčasná ejakulace, nízké libido. Ale... své původní zaměření jsem nakonec přehodnotil, protože mě navštěvovalo čím dál víc žen. Do dnešního dne jich bylo přes šest tisíc.

Všiml jsem si, že ke mně nepřicházely jen kvůli partnerovi nebo problémům ve vztahu. Přihlašovaly se na individuální psychoterapii, protože chtěly rozvíjet svou sexualitu a řešit potíže jako nízké libido, problémy s dosažením orgasmu, vaginální suchost nebo bolestivý pohlavní styk.

Takže především chci čtenářkám předat znalosti, které jsem získal díky práci s tisíci žen – z pozice klinického sexuologa a psychoterapeuta. Nevyprávím příběhy, které se mi zdály, ani nemluvím *ex cathedra*. Tohle není ta situace jako v tom geniálním memu kreslířky Marty Frej: na obrázku je skupina katolických biskupů a nápis „O ženách víme všechno“.

Znám ho. Mám ten mem ráda. Podle mě nevypovídá jen o postoji polské církve k ženám, ale obecně o polských mužích. Například parlamentní výbor pro poporodní péči se skládá výhradně z mužů. Ani jedna žena. Hlavně muži rozhodují o tom, jak budou

**ženy v Polsku žít – jestli mohou podstoupit potrat, jestli mají právo na sexuální výchovu, přístup k antikoncepci...**

Tak já se upřímně přiznávám: jakožto muž nevím o ženách všechno. Ale znám odpovědi na mnoho otázek, které si kladou moji pacienti bez ohledu na pohlaví. Například proč se lidé zamilovávají právě do těch, a ne jiných osob. Nebo proč žena jednoho dne srší touhou, a o hodinu později už vůbec ne – přestože je na dovolené a zdánlivě nic se nezměnilo.

Z velké části mě vychovávaly ženy. Přátelství se ženami jsou mi bližší než ta s muži – prostě to tak mám. Rozhovory se ženami bývají často hlubší, s větší mírou sebepoznání, sdílení emocí, potřeb a tužeb. Můžu říct, že mám vagíny rád, vážím si jich a respektuji je. A přál bych si, aby to tak bylo běžné u všech.

**Na co vlastně máme vagíny? Přiznám se, že při přípravě na náš rozhovor mě překvapilo, jak výjimečný orgán moje pochva je. Neznala jsem ji z téhle stránky.**

Vagina neslouží jen k sexu a porodu. To je zúžený pohled na ženskou sexualitu. Podle mě pochva není jen část těla. Je nerozlučně spjatá s ženskou duší a mentalitou. A právě to bych chtěl v naší knize zdůraznit. Jsem „člověk zvenčí“ – v tom smyslu, že sám vagínu nemám. Ale právě pohled zvenčí, pohled nezávislého odborníka, může být někdy užitečný.

Ostatně nedělám to poprvé. Jsem heterosexuální muž. Spolu s Przemysławem Pilarským jsem napsal knihu o gay sexualitě a o budování vztahů mezi muži. Jmenuje se *Jako chlap s chlapem*. Chtěl jsem být jako reportér: moci důkladně pozorovat různé jevy, příběhy a situace – a výstižně je popsat, i když sám nejsem „domorodec“.

Víš, když jsem se připravovala na naši knihu, s jistým studem jsem si uvědomila, že se své vagíně vlastně moc nevěnuju. Víím, jak to zní – ale myslím to tak, že ji beru spíš jako nástroj. Potřebuju ji při sexu, při cytologii, byla důležitá při oplodnění. Neříkám, že při porodu, protože jsem měla dva císařské řezy. Četla jsem kdysi *Monology vagíny* od Eve Ensler a mluvit ke své vlastní vagíně mi přišlo divné.

A proč vlastně? Znáím minimálně deset žen, které mluví ke své kytce na parapetu, a ty nechceš mluvit s něhou ke své vagíně? Je to jako v tom slavném memu: Lidé věří na vlkodlaky, horoskopy, že Země je placatá a že alobal chrání před 5G – a ty nevěříš v sebe?

Ted', když se setkáváme kvůli knize o vagínách a věcech kolem nich, začínám o tom přemýšlet a napadá mě: sakra, mluva se k ženským genitáliím nechová hezky! Občas se říká pochva. Ale pochva je přece pouzdro na meč. Anebo ještě hůř... vulva. Ale u mužů je to jen penis. Prostě penis. Nebo úd.

To je pravda. Když jsi řekla, že pochva je jako pouzdro, trochu mě to rozladilo – protože si nemyslím, že žena je nějaký méně důležitý doplněk muže, jako ta metaforická pochva k meči. Nedivím se, že se mnoho žen od svých vagín odpojuje. Podle mě jazyk odráží nejen mužskou nechuť, ale i... strach z vagín. Moji pacienti – muži – mi někdy vyprávějí o svých představách ženských genitálií a pochva se jim jeví jako bezdná propast, do které může něco spadnout a nenávratně zmizet jako v Mariánském příkopu.

Možná i proto někteří milenci touží do pochvy strkat různé věci – nejen penis. Někteří tu fantazii o Mariánském příkopu berou příliš vážně a snaží se do pochvy zasunout ruku až po loket. *Fisting*, tedy pronikání rukou do pochvy nebo análu, má

málo fanoušků – naštěstí, protože z pohledu sexuologa je to dost riskantní sexuální praktika.

Přítom pochva je relativně malá – její zadní, delší stěna směrem k análnímu otvoru může mít až 14,4 cm, kratší jen 8,4 cm. Průměrně asi 9 cm. Ale tenhle mimořádný orgán se dokáže roztáhnout tak, že pojme penis, a dokonce i hlavičku dítěte! Při této kouzelné schopnosti vaginální akomodace nejsou penisy zas takoví borci.

A co se týče jazyka – máš pravdu. Je čas pustit do našeho slovníku trochu genderové proměny. Možná by nám pak šlo líp poctit pochvu, oslavit ji, dát jí respekt, jaký si zaslouží. Chtěl bych být malou součástí téhle změny. A proto mám radost, že tuhle knihu píšeme spolu.

### **Co je z pohledu sexuologa a psychoterapeuta vagína?**

Je součástí identity. Mám vagínu – co to pro mě znamená? V psychoterapii se někdy říká, že „tělo zná odpověď“. Velmi často se psychologické problémy projevují fyzickými příznaky. Žena může tvrdit, že si nepamatuje nějakou traumatickou událost – zneužití, znásilnění, ale její vagína má mnohem lepší paměť. A v intimní situaci zareaguje stažením svalů, velmi silným, který znemožní zavedení penisu – tedy sexuální dysfunkci zvanou vaginismus. To se děje i přesto, že žena říká: „Ale já už jsem si to vyřešila, mám to za sebou.“

Zřejmě ale nemá. Vagína se totiž v takové chvíli chová jako ochranka – jako zeď, která chrání před nežádoucím dotekem. Problém nastává, když nebezpečí pomine, žena je s úžasným mužem – ale pochva se dál stahuje. Tomuto tématu se podrobněji budeme věnovat později v kapitole o konkrétních problémech ženské sexuality.

Moje kamarádka má dvě děti. U syna nad tím nepřemýšlela, ale u mladší dcery se téměř okamžitě objevila otázka: Jak s ní mluvit o vagíně? Když jí měnila plenku, prstíky holčičky hned mířily ke genitáliím – přirozeně se o ně zajímala. Kamarádka mi řekla, že vůbec netušila, jak reagovat. Měla říct: Nesahej si tam?

To určitě ne. Myslím, že je dobré s dcerou o vagíně mluvit – samozřejmě přiměřeně jejímu věku.

Na poslední Vánoce jsem koupila dceři své kamarádky anatomickou panenku – španělskou. Z dětství si pamatuju plastové panenky, které měly mezi nohama jen kulatý otvor. Byla jsem tehdy v šoku, protože jsem si už uvědomovala, že moje tělo vypadá jinak – že mám stydké pysky... A styděla jsem se za ně. Tahle španělská panenka má stydké pysky, takže když ji holčička svlékne, vidí to, co má i sama. Dá se jí vysvětlit: to je vagína. Část těla jako ruka, oko nebo mozek. Orgán. Jako holčička jsem o svých genitáliích takhle rozhodně nepřemýšlela. Měla jsem o ně dbát, udržovat je čisté – a jinak se o ně příliš nezajímat. Dodnes mám při mytí takový reflex, že zavírám oči.

Páni! To je zajímavé. Jako by ses něčeho bála nebo se styděla. Čeho by ses mohla bát?

Neznáma? To, co je neznámé, může být potenciálně nebezpečné. Často slycháme: „Lepší na to nesahat.“ Může se něco stát, nevíme přesně co. Je to trochu jako strčit ruku pod skříň – je tam tma a člověk si není jistý, jestli se v té tmě něco neskrývá.

To je opravdu zajímavé. Podobné příběhy slyším od svých pacientek často. V dětství do nich byl zaset strach z dotýkání se vlastní vagíny. Často za to byly zostuzeny. Nikdo jim nikdy přesně neřekl, co hrozného se může stát, když se „tam“ dotýkají. Ale ve větě „Nesahej si tam, to se nesmí“ byla skrytá hrozba.

Jedna moje pacientka mi vyprávěla, že ji matka nutila sedět v laboru se studenou vodou, protože se jako malá občas „tam“ dotýkala. Což je u dětí naprosto normální chování. V některých rodinách se vagína stala pro holčičky územím odděleným od zbytku těla. Připomíná mi to starou latinskou frázi, která se psávala na staré mapy v době, kdy pokrývaly jen malou část světa: *Hic sunt leones* – Zde jsou lvi. Tak se označovala neznámá, neprobádaná území. Místa, kde číhá nebezpečí, divočina.

Jiní pak jdou ještě dál a domnívají se, že vagína není jen neznámá, ale přímo nebezpečná. Máme rok 2022, a přesto ve své ordinaci slýchávám současné mýty o *vagina dentata* – tedy zubaté vagíně, která může penis sežrat.

A ten strach nemívají jen muži. Přicházejí ženy, které s obavami říkají, že se bojí situace, kdy by penis nebo vibrátor zůstal uvězněn ve vagíně, že by se tam „ztratil“.

**Nazývat věci – vagínu – pravým jménem, je první krok k jejímu přijetí? Nebo spíš k tomu, abychom se s ní samy dokázaly sžít?**

Rozhodně ano! Rodiče často tápou, jaký jazyk zvolit. Říkají dceři třeba: „To je pipinka“ nebo „To je buchticka“. Zní to dětinsky. Ale říkat vulva je mnohem lepší. „Tady máš vulvu, maminka ji má taky. O vulvu se staráme, jemně ji myjeme, nic do ní nevkládáme.“ Učíme dceru, aby nedovolila cizím lidem, bez jejího souhlasu, se jejích genitálií dotýkat. Holčička, s níž maminka o těchto věcech mluví přirozeně, nebude mít v dospělosti problém své genitálie pojmenovat. A to je dobrý první krok k tomu, aby se uměla vyjadřovat o svých potřebách, říkat věci jasně. A také umět říct ne, když někdo naruší její intimní zónu. Je těžké odmítnout dotek v místech, která sama neumíš pojmenovat. Co nemá jméno, se stává územím nikoho – a na to si může kdokoliv bez dovolení sáhnout.



Samozřejmě – stejně mluvíme i s chlapcem: „Ty máš penis, tvoje sestra vagínu. Tatínek má penis, já mám vagínu.“ Nevězněme vlastní sexualitu v infantilním světě pindíků a pipinek.

**Není to ale tak jednoduché. V jazyce máme jen málo slov, která by umožňovala hezky mluvit byť jen o sexu...**

Ale no tak! V jazyce je spousta takových slov – jen jsme na ně zapomněli! Buchtička, broskvička, jeskyňka, lůno, kočička, kundička, mušlička, lasturka... Na výběr je toho spousta. Máte volný víkend? Vymýšlejte nová vlastní označení jako spisovatelé – tvořivě, po svém.

Doporučuji také knihu *Pokochawszy (Milujíc)* profesora Jerzyho Bralczyka a Lucyny Kirwil v rozhovoru s fenomenální Karolinou Oponowicz, která je skvělou redaktorkou naší knihy *Umění obsluhy vagíny*. *Pokochawszy* podněcuje k zamyšlení a výrazně obohacuje jazyk lásky. Stojí za to nahlédnout do knih – nebo si vymyslet vlastní pojmenování. Chcete si užít volný večer? Pojměte to jako hru, jako jazykový fotbal a kreativně si pinkejte své vlastní názvy intimních partií.

**Tohle asi neplatí jen pro vagínu. Strašně mě rozčiluje slovo „penetrace“. Připadá mi takové násilné. Jeskyňář penetroval jeskyni. Děs běs.**

I tak je to pořád lepší než „kopulace“. Dva brouci kopulovali na kmeni stromu... Před pár lety Ministerstvo zdravotnictví zveřejnilo spot, ve kterém králík říká: „Kdo jiný než my, králíci, ví, jak se postarat o početné potomstvo.“ Jasně – proč bychom potřebovali sexuální výchovu, když se můžeme učit kopulaci pozorováním králíků. Občas bych tuhle kapitolu společensko-politického života nazval „v oparu absurda“...

Líbí se mi slovo „soužití“. Je partnerské a hezké. „Vztah“ taky může být, ale hned si ho spojuju s diplomacií, zahraničními vztahy. Takže prvním krokem je najít společnou řeč se svou vagínou. A druhým? A hlavně mi, prosím, neříkej nic o tom zrcátku...

A proč ne? Vidiš, zase zavíráš oči. Pacientky, kterým navrhnou, aby si v klidné části dne vzaly zrcátko, lehly si do postele a prohlédly si svou vagínu, často reagují směsicí úžasu, strachu a... odporu. Jako bych jim navrhl, aby se v noci vydaly na průzkum po temných zákoutích Żąbkowské – krásné, ale nedoceněné varšavské ulice se špatnou pověstí. Jako by z té vagíny mělo něco vyskočit a majznout je po hlavě. A přitom když jdeš na ultrazvuk, s nadšením sleduješ obraz svých ledvin nebo srdce na obrazovce. Tak proč se se stejným laskavým zájmem nepodívat na svou vagínu?

**Ten odpor se tam podívat je takový zvláštní pocit, těžko se to popisuje slovy.**

Víš, podle čeho poznám, že žena má ne zrovna přátelský vztah ke své vulvě? Zeptám se jí, jak reaguje na orální laskání od partnera. Pokud řekne, že jí to není příjemné, že se u toho cítí trochu nesy, rozpačitá z této činnosti – pak už vím, že tato žena nezná dobře svou vagínu, a tím pádem ji nemá úplně ráda. Čeká, až partner přejde buď rovnou na věc, tedy pohlavní styk, nebo na mazlení břicha, stehů či prsou.

**A my se v naší knize budeme věnovat vagíně a přilehlým oblastem...**

Ano. I když mozek je od vagíny poměrně daleko, sexualita se rodí v hlavě, ne v pochvě. To, co si myslíme o sexu, o vagíně, o svém těle, o sobě jako milence či milenci, se promítá do toho, jak vagína funguje. Jestli reaguje na doteky, je pružná, elastická, vlhká – nebo naopak uzavřená, brání se penisu jako vetřelci.

Když jsem spolu s Przemysławem Pilarským napsal *Umění obsluhy penisu*, mnoho lidí mi vyčítalo, že je to strašně sexistický název. Mysleli si (aniž by to četli), že jsem napsal příručku pro ženy o tom, jak mají zacházet s mužským údem. Nic nemohlo být dál od pravdy.

Návod na zacházení s penisem i vagínou nakreslila ilustrátorka Jüne Plă do jedné knihy, kterou nazvala *Klub rozkoše*. Zajímavé bylo, co ji k tomu vedlo – byl to nesouhlas s peniso-centrismem jejího partnera. Ten totiž sex zredukoval výhradně na penetraci. Jüne to velmi frustrovalo, a tak ho chtěla úplně jednoduše – a názorně – vzdělat. Nakreslila mu obrázkový návod na všechny erotogenní zóny, se zvláštním důrazem na genitálie. Osobně jsem z té knihy naprosto unešený a vřele ji doporučuji. Vyšla v roce 2022 (v Česku v roce 2021).

Kniha *Umění obsluhy penisu* je o mužské sexualitě, ale nemohli a nechtěli jsme ji nazvat Jak zacházet s mužskou hlavou. Stejně tak tady – vagína a mysl tvoří propojenou jednotku. Tak vzniká ženská sexualita. Chtěl bych, abychom o tom psali. Příručka pro uživatelku vagíny. Nebo vulvy – to je taky krásné slovo, které se ale zatím nedokázalo prosadit do veřejného prostoru.

Jak nastavit vztah mezi tvou vagínou a myslí tak, abys mohla mít radost ze sexu, dokázala se emocionálně otevřít vztahu s mužem nebo ženou? A zároveň je to příručka pro muže i ženy, kteří chtějí mít spokojený vztah se svou partnerkou: jak zařídit, aby se s tebou cítila bezpečně, dobře, jak jí poskytnout rozkoš v posteli a naplnění i mimo ni?



ZUBATÁ VAGÍNA  
A ŠKVÍRKA Z PORNHUBU:  
záleží na vzhledu  
a velikosti pochvy?



**Téměř každá druhá žena má pochybnosti o vzhledu své vagíny – vyplývá to z průzkumu, který provedl jeden internetový portál mezi 3670 ženami. Respondentkám nejčastěji vadily velikost a tvar pochvy, každá třetí byla nespokojená s barvou stydkých pysků. Není divu, že labioplastika či plastika vagíny jsou stále populárnější. Byla jsem překvapená cenou – taková operace stojí i 7 tisíc zlotých (v Česku 25 tisíc korun).**

Myslím, že to může souviset s tím, že nabídky tohoto typu zákroků jsou cílené na bohatou skupinu žen. Jsem známý sexuolog a vím, jaké ženy ke mně někdy přicházejí – často se samy označují za „manželky z Hollywoodu“.

Některé se smějí, že jsou oblečené za polovinu HDP Bulharska. Už si nechaly udělat všechno, ale... někdy to moc nepomohlo. Jejich muži s nimi nemají sex vůbec nebo jen velmi zřídka. Často jsou to majitelé firem, kteří pracují i víc než dvanáct hodin denně.

Mám jednoho takového pacienta – jeho firma vyrábí elektronická zařízení a posílá je po celém světě. Protože jeho klienti žijí v různých časových pásmech, vede obchodní jednání v nejrůznějších denních i nočních hodinách. Když má pak konečně noc bez videohovorů nebo pár dní volna, chce se prostě vyspat. Jeho žena ke mně také chodí. Vypráví mi, že kvůli

jejich postavení bývají často zváni na různé konference, premiéry nových aut a podobně. Rozhlíží se tam kolem sebe a vídá ženy o dost mladší než ona – a navíc takového toho modelkovského typu. „Možná má můj muž radši takové,“ pomyslela si naše pacientka. A nechala si zmenšit prsa. Ale manžel v noci pořád jen spí. Takže po roce opět navštívila plastického chirurga a prsa si zase zvětšila. Potom podstoupila plastiku pochvy a nechala si vybělit řitní otvor.

### Prosím?!

Ano, estetická medicína dnes nabízí spoustu zákroků v oblasti genitálií. Dá se, jak se odborně říká, provést resekce stydkých pysků – tedy jejich úplné odstranění. Jsou přirozeně vystouplé. Někdy až tak, že vyčnívají ze skromného bikinového prádla. Dají se zmenšit na mini velikost. Tak vypadají genitálie pornohereček – stačí otevřít jakýkoliv pornografický snímek či film a můžeš vidět, že téměř žádná z těch žen nemá „originální“ genitálie, tedy takové, jaké vytvořila příroda. Ostatně rostoucí popularita Pornhubu je jedním z důvodů, proč jsou labioplastika, zmenšování stydkých pysků a podobné zákroky čím dál běžnější.

Některé ženy chtějí vypadat stejně jako pornoherečky, které sleduje jejich partner. Bojí se, že pokud si ponechají přirozený vzhled, partner o ně přestane mít zájem. Příběhy, které slyším, jsou často velmi smutné. Jsou to vyprávění nesmírně osamělých žen, které se cítí být svými partnery zcela opuštěné – nejen sexuálně, ale i emočně, intelektuálně, duchovně. Zoufale se snaží něco změnit. Mají peníze, a tak je napadne podstoupit nějaký zákrok. Často je k tomu podnítí leták z kliniky estetické medicíny nebo reklama, která na ně vyskočí při vyhledávání.

Mohu říct, že jsem se nesetkal s případem, kdy by takový zákrok přinesl pozitivní výsledek u ženy, která trpí dysmorfobií – tedy poruchou vnímání vlastního těla. Žena trpící tímto problémem může utratit libovolné množství peněz za tělesné operace, dát obrovské částky za oblečení, kosmetiku a prodlužované vlasy, ale dynamiku jejího vztahu s partnerem to nezmění. Často je totiž partner už dávno otrokem dravé ekonomiky, obětí syndromu vyhoření, extrémního stresu spojeného s vedením lidí, firmy – nebo o tu ženu zkrátka nemá zájem, ale z různých důvodů se mu nevyplatí vztah ukončit. Někdy ji dokonce miluje – svým způsobem. Tedy do té míry, do jaké je schopen milovat člověk, pro kterého je na prvním místě finanční úspěch, kariéra, práce, ambice, seberealizace – a vztah se ženou je až někde hodně daleko v jeho žebříčku hodnot.

### **Zajímají se o tyto operace i mladé ženy?**

Ano, zajímají. Mluvíme o generaci pornografie, tedy o dnešních dvacátnících. V době jejich pohlavního dospívání se objevil rychlý, širokopásmový internet a okénka s pornografií vyskakovala samovolně, kdykoliv člověk hledal něco jiného – vím z vyprávění, že právě takto mnoho lidí s takovými materiály začalo.

Mladé ženy si takovou operaci často nemohou finančně dovolit, ale pro některé je to tak důležité, že jsou například ochotné letět na dovolenou do Thajska a zároveň si nechat udělat labioplastiku. Nebojí se, jsou velmi odhodlané. Myslí si, že jim to výrazně zvýší hodnotu na společenském trhu.

Vzpomínám si na scénu z fenomenálního seriálu *Sex Education*: ve třetí sérii Aimee vypráví sexuoložce, že se jí nelíbí její vlastní vagina,



protože je asymetrická. Sexuoložka jí poradí, aby se podívala na různé příklady vulv na internetu. Každý se může podívat například na polské stránky [www.kazda-wulwa-jest-piekna.pl](http://www.kazda-wulwa-jest-piekna.pl) nebo na Instagram @the.vulva.gallery, aby se přesvědčil, že vulv je tolik jako hvězd na obloze. Z mého pohledu ale taková lasturka z Pornhubu pěkná není. Vypadá jako pipina plastové panenky. Ale možná to nedokážu objektivně posoudit... Slyšel jsi někdy od mužů nadšení nad operovanými stydkými pysky, které skoro nejsou vidět?

Je vtipné, že se ptáš, protože právě že vůbec. Ženy vyprávějí něco úplně jiného, než co se pak děje ve skutečnosti. Je to trochu jako s reklamou na osvěžující nápoj – vypadá to, že ti po jednom loku změní život. Ale jen v televizi. Pak si ho koupíš, spousta bublinek, pálí v krku, ale jinak je to jen cukr. Prostě sladká tekutina. A stejně tak muži vnímají genitálie po labioplastice. Jen malé pysky – nic víc.

Některé ženy fetišizují vzhled stydkých pysků, myslí si, že to bude jako s vytuněným autem: chlap nahlédne pod kapotu a hvízdne úžasem. Ale ne – muži si takových věcí většinou ani nevšimnou. Nedává to vůbec smysl, leda v opravdu výjimečných případech, kdy měla žena přerostlé stydké pysky – pak může být těžké vybrat si spodní prádlo nebo plavky, přerostlé pysky mohou i bolet.

Naopak umělých prsou si muži všimnou často. Ale i tak ženy přeceňují jejich vliv. Z mé terapeutické praxe vím, že asi 60 % mužů, kteří měli sex se ženou s prsními implantáty, popisuje tento zážitek jako nepříjemný. Pacienti říkají, že tato prsa jsou jiná na dotek, trochu chladnější než zbytek těla. Odradí je nepřirozená tvrdost, protože ta je rysem typickým spíš pro muže než pro ženy, a to snižuje jejich touhu.

V roce 2022 jsem měl desítky pacientů – mužů, kteří ke mně přišli s depresí, poruchami erekce a nízkým libidem poté, co si jejich partnerky, bez jejich souhlasu, nechaly zvětšit prsa. Nejčastěji „z estetických důvodů“ – z malých na výrazně větší. A v tom začal problém: místo radosti následoval smutek, zlost, lítost, sexuální dysfunkce. Frekvence sexu prudce klesla. Když se partnerky svlékaly, muži odvraceli zrak. Při poloze „na koníčka“ ztráceli erekci.

Když se jich ptám, co je během sexu rozptyluje, říkají, že vidí jizvy po řezech, že se implantát zvlínil, že to vypadá děsivě a neesteticky, že prsa jsou nesouměrná. Někdy se prsní žláza od bradavek rozjede, kůže, která dříve obepínala menší prsa, je teď napjatá, a to působí špatně. Nerovnosti pod kůží jsou kvůli implantátu výraznější a deformují povrch. A můžu ještě dál pokračovat.

To všechno jsou důvody, proč mají muži, kteří ke mně přicházejí pro pomoc, velké problémy s touhou vůči ženám, které milují. Jako sexuolog a psychoterapeut to považuji za jedny z nejtěžších případů. Ano, povzbuzuji pacienty, aby se zaměřovali na jiné erotogenní zóny, na doteky mimo operované části, na sluchové podněty – ale tyto vedlejší účinky jsou reálné. Jsou skutečné. Tyto příběhy přinášejí mnoho podnětů k zamyšlení.

Za prvé: je třeba konkrétně a důkladně s chirurgem prodiskutovat možná rizika plastiky. Partner by měl být do procesu konzultace zapojen – měl by mít možnost se ptát, vyjádřit pochybnosti, říct, co si myslí a co cítí. Mnoho partnerek mých pacientů to udělalo bez jakékoli konzultace s partnerem, údajně „pro sebe“ a své estetické potěšení. Jenže sex je partnerská aktivita – je dobré si položit otázku: „A chtěla

## VŠECHNO O MOJÍ BROSKVIČCE

Nebo skoro všechno. Neexistuje jediný „správný“ tvar ani vzhled vulvy – každá žena má mezi nohama jedinečné dílo přírody. Pět typů stavby zevních genitálií se vyskytuje nejčastěji. A jak to ovlivňuje sex?



1.

2.

3.

4.

5.

**1. Olympijský plamen.** Název se odvíjí od tvaru stydkých pysků, které obklopují poševní vchod. Ženy s tímto typem mají výraznější kapuci (předkožku) klitorisu, která jej zakrývá. To znamená, že je třeba delší přede hry, která způsobí, že se klitoris prokrví, „vystrčí“ se zpod kapuce a bude stimulován i během styku. Bez dostatečné přede hry nemusí být penetrace uspokojivá.

**2. Opona.** Pokud tvoje zevní genitálie vypadají takto, máš výrazně vyvinuté malé stydké pysky, které zakrývají poševní vchod jako nařasená divadelní opona. Na sexuální potěšení to nemá velký vliv. Je také dobré vědět, že vzhled genitálií se s věkem mění – „opona“ se často objevuje u žen po menopauze, ale nejen u nich.

**3. Mušle.** Název mluví za vše – velký klitoris a často také výrazné malé pysky vyčnívají mezi velkými pysky jako škeble z lastury. Důležitá informace: ženy s „mušlí“ mají nadprůměrně velký klitoris, který je snadno přístupný partnerovi či partnerce. To obvykle znamená snadné vzrušení a dosažení orgasmu. Šťastné to ženy!

**4. Zavřené oko.** Takto obvykle vypadají genitálie mladých žen. Velké stydké pysky jsou úzké a zavírají poševní vchod jako oční víčko. Ale to neznamená, že bude penetrace obtížnější – pysky se snadno roztáhnou. **Pozor:** u tohoto typu může být potřeba trochu cviku, abys našel/našla klitoris.

**5. Motýl.** Velké stydké pysky jsou měkké, velké a mírně vykloněné ven, připomínají motýlí křídla nebo okvětní plátky. Aby se člověk dostal ke klitorisu, je třeba je jemně roztáhnout. Orální sex je pro ženy s tímto typem ideální předehrou.

Vypadají tvoje genitálie jinak než na obrázcích? Skvělé! Kolik je žen, tolik je variant. Každá je krásná a každá si zaslouží totéž – něhu a zájem partnera nebo partnerky.

bych, aby si můj partner nechal prodloužit penis o deset centimetrů...?“

**Díky, že mi to říkáš. Protože já mám prsa upravená, prodělala jsem mastektomii s rekonstrukcí kvůli rakovině prsu.**

A já ti děkuju, Jagno, že to zmiňuješ, protože existuje ještě jedna skupina mužů – tentokrát těch, kteří se ženami emocionálně soucítí. Když je operace oprávněná, například po léčbě

rakoviny, po nehodě nebo z jiných zdravotních důvodů, muži si to dokážou racionálně vysvětlit. A pak to jejich touhu ovlivňuje jen minimálně.

Ale můžu ti říct příběh, který jsem slyšel v ordinaci: Můj pacient, tehdy single, se přes Tinder domluvil na kamarádství s benefity s jednou velmi atraktivní zdravotní sestrou. To je docela běžná mužská erotická fantazie. Během přede hry ale vyšlo najevo, že dáma to výrazně přehnala s velikostí implantátů. A když spolu souložili, mlátila ho těmi tvrdými prsy do obličeje. Připadal si, jako by mu na hlavu padaly basketbalové míče. Báł se, že bude mít modřiny na tvářích, jako po nějakém BDSM zážitku z *Padesáti odstínů šedi*. Lidé mívají různé sexuální preference, ale BDSM rozhodně nebylo jeho parketa. Ta scéna by pro někoho zvenčí mohla působit docela komicky. Mládež by řekla LOL, ale jemu do smíchu nebylo. Takže původní kamarádství s benefity skončilo jako jednorázovka – a už se s tou ženou znovu nesešel, i když se mu jinak opravdu hodně líbila. Až na ten jeden, ovšem nemalý detail.

A podobné věci slyším i od jiných pacientů: že je takové pornoprsy – prsa ve velikosti XXXXL – nijak neoslovuje.

**Není to tak, že žena, která má obsesivní vztah ke svým genitáliím a nutně si je chce nechat operovat, prostě jen nepřijímá svou sexualitu?**

Někdy to tak je, ale hlavně jde o druh dysmorfofobie – tedy patologické nepřijetí vlastního těla. Je to nemoc. Někdy se žena zaměří na nějakou konkrétní část těla – mohou to být genitálie nebo prsa. Plastické kliniky by obecně měly mít povinnost zjišťovat, jestli žena, která se na ně obrací, netrpí dysmorfofobií. Protože to je problém pro psychoterapeuta, ne pro chirurga. Operace nezpůsobí, že žena začne své intimní partie přijímat

– bude stejně nespokojená jako předtím, možná ještě víc. A to by znamenalo vystavovat ji zbytečnému utrpení.

**A co injekce kyseliny hyaluronové do bodu G? Údajně mají ten bod vyplnit, díky čemuž je snazší dosáhnout orgasmu. Má to smysl, když zákrok stojí skoro 2000 zlotých (v Česku od 14 tisíc Kč) a účinek vydrží maximálně dva roky?**

Někdy to smysl má. Stává se, že žena po takovém zákroku snadněji dosáhne vaginálního orgasmu – právě díky stimulaci bodu G – a někdy dokonce i squirting orgasmu, tedy mokrého orgasmu s ženskou ejakulací.

Více než dvacet patientek mi řeklo, že tyto injekce vyzkoušely. Ve dvou případech byl efekt spektakulární – pacientky zažívaly neuvěřitelně intenzivní orgasmy. Ostatní... no, řekněme, že většina uvedla, že rozdíl byl spíš nevýrazný. Jedna z nich s jistým smutkem poznamenala, že největší rozdíl v orgasmu dělá... partner.

Kompetentní a zkušený milenec ví, jak během přede hry stimulovat bod G prstem zasunutým do vagíny. Ví, že takové místo existuje, a zná způsoby, jak se k němu dostat. Ale tahle pacientka měla v životě asi osmdesát milenců – a jen tři z nich tuhle dovednost ovládali. Takže sama vidíš, že situace není zrovna růžová.

**A má význam velikost vagíny? Je „úzká kundička“ také mýtus?**

V jistém smyslu to má význam. Slyšel jsem od patientek, že měly pocit, že jejich vagína neobepíná penis dostatečně. Je těžké objektivně říci, zda je to v daném případě otázka velikosti vagíny nebo velikosti penisu... Někdy bývají penisy dlouhé, ale úzké, což znamená, že mají relativně malý obvod. Zadní část vagíny není příliš citlivá. To, že penis tam dosáhne a muž s ním

bude bušit jako kladivem do kovadliny, ženy obvykle netěší. Důležité je, aby byl penis silný u kořene – pak jsou klitoris a především ústí vagíny dobře stimulovány. Může se ale také stát, a děje se to často, že žena má slabé vaginální svaly a svaly pánevního dna. Tyto svaly je pak třeba cvičit, jako cvičíme vše ostatní. Dvacet opakování a odpočíváme, a tak tři série. Můžete cvičit každý den, dvakrát denně je nejlepší. Existují dokonce speciální aplikace pro cvičení svalů pánevního dna. Kegel Trainer vám ukáže, jak na to, uživatelka si nastaví délku cvičení, od třiceti sekund do tří minut, a telefon připomene, že je čas na trénink.

Existují i jiné aplikace, nejpoblárnější je PelviFly, která funguje i se zařízením PelviFly. Je to druh tamponu z lékařského silikonu, zařízení je nabíjeno přes USB kabel. Propojí se s aplikací v telefonu a jde tak okamžitě zjistit, jaká je kondice svalů pánevního dna, a naplánovat si vhodný tréninkový program. Naučí to svaly posilovat anebo uvolňovat, což je pro mnoho žen také problém.

Ideální je, pokud takový cvičební plán speciálně pro pacientku vypracuje fyzioterapeutka urogynekoložka, tedy specialistka na rehabilitaci intimních oblastí. Cvičení svalů pánevního dna je rozhodně podceňováno. A přitom je to jedna z neúčinnějších technik, která může výrazně zlepšit kvalitu sexuálního života.

Dříve se doporučovalo, aby se zapojily svaly pánevního dna na toaletě při močení – jednoduše na pár sekund zastavil proud moči, to se dělá právě pomocí těchto svalů. I dnes je možné takto „najít“ Kegelovy svaly, ale pro samotný trénink doporučuji jiné cvičení mimo toaletu. Stojí za to trochu posilovat, místo abyste utrácely spoustu peněz za operace.

Kdysi jsem si myslela, opravdu nevím proč, že jde o cvičení pro ženy po porodu. Takže dokud jsem se nestala matkou, o tyhle svaly jsem se nezajímala.

To mi říká spousta žen. Některé jsou, když jim navrhnou Kegelova cvičení, dokonce trochu pobouřené: „No co, já mám ještě daleko k menopauze, to jsou cvičení pro ženy, které mají dělohu na procházce!“ – míní tím pokleslou dělohu. Nic není vzdálenější pravdě. A navíc jsou tato cvičení snadná na provádění, protože je můžete dělat kdykoli a kdekoli, ve volné chvíli. V této době je to o to snazší, protože Kegelovy cviky jsou ideální k procvičování třeba během nudné telekonference...

### **Dobré vědět! A co vaginální kuličky?**

Mám několik pacientek, které si během schůzek na Teamsu hrají s vaginálními kuličkami. Skutečně. Říkají, že jim to přináší nemalé uspokojení. Nejen proto, že dělají něco pro své zdraví a budoucí potěšení, ale také proto, že je to taková... kancelářská rebelie. Šéf plácá nesmysly, ty se slušně usmíváš a myslíš si: A hádej, co tady mám? Ale ne všechny ženy mají rády kuličky, protože je to cizí těleso. Navíc se čím dál častěji mluví o tom, že samostatné cvičení s kuličkami může přinést víc škody než užitku: kulička uvnitř vagíny způsobí, že nemůžeme uvolnit svaly pánevního dna, stále je držíme napnuté, a to může paradoxně svaly místo jejich posilování oslabovat.

### **Po jaké době lze vidět účinky správně prováděného tréninku?**

Různě, několik měsíců, maximálně půl roku pravidelného cvičení a účinek se dostaví. To můžu zaručit.

**Ale pochvy jsou – stejně jako penisy – přece různých velikostí? To mýtus není?**



## PRSTEM K BODU G

Jak během laskání vagíny rukou najít bod G? Polož ruku takto, partnere nebo partnerko ženy – a hledej!



Ano, ale podle mého názoru tyto rozdíly nejsou zásadní pro prožívání rozkoše. Pokud pochva anatomicky „ztratila formu“, například po porodu, je potřeba s ní pracovat – pomocí tréninku Kegelových svalů. Je důležité pečlivě zvážit pro a proti operaci zúžení pochvy. Patientky, které ji podstoupily, mi říkají, že výsledky nebývají uspokojivé, zvláště pokud partner nemá dostatečné povědomí o ženské sexualitě a není zběhlý v *ars amandi* – umění milování. Téměř každá třetí pacientka po takovém zákroku říká, že pohlavní styk je bolestivý. Ne kvůli samotnému zúžení pochvy, ale protože muž nedbá na dostatečně dlouhou předeheru. Tím pádem se nová, užší pochva nestihne přizpůsobit ztopořenému penisu, a to prostě bolí. Může se objevit dyspareunie (bolestivý styk), následně sexuální averze (odpor k sexu), až po vaginismus (svalová ztuhlost znemožňující penetraci) – a z milování nic není.

Jednou jsem slyšela nevhodný vtípek ze šití hráze po porodu. Že prý lékař řekl: „Přidáme ještě jeden steh – pro manžela.“

Není to vlastně ani vtípek, jakkoliv je to nevhodné, s tím souhlasím. Bohužel, mnoho žen si neuvědomuje, že tzv. rutinní nástřih hráze vůbec nemusí být rutinní. Jsou samozřejmě situace, kdy je nástřih hráze při porodu indikován – například při nevhodné poloze hlavičky dítěte. Ale neměl by být lékařem doporučován automaticky. Mnohé mé pacientky se připravovaly na porod bez nástřihu, posilovaly svaly i stěnu, cvičily, prováděly masáže – a podařilo se. Tak je to samozřejmě nejlepší. Nástřih hráze je rána, která se velmi dlouho hojí, a někdy má žena po porodu psychické trauma, pocit, že její pochva ztratila svou integritu.

A když se vrátím k tomu vtípku... Opravdu jsem od několika starších patientek slyšel, že jim po porodu lékař skutečně něco takového řekl. A jedna z nich byla s výsledkem velmi spokojená – tvrdila, že po porodu měla užší pochvu než předtím a že z toho měli s manželem radost. Ale ta konkrétní pacientka měla velmi silnou schopnost přirozeného zvlhčování pochvy, což je individuální záležitost.

Myslím si, že ženy někdy nemají rády svou vagínu, protože si ji spojují s něčím „slizkým“. Děje se s ní něco zvláštního – nalévá se krví, pokrývá se výtokem – a to vyvolává neklid. Někdy nás formují zkušenosti, které se zdají být banální. Jedna známá mi vyprávěla, jak kdysi šla z kostela s rodiči a bratrem – jí bylo šest, bratrovi pět. Míjeli skluzavku a oba se k ní samozřejmě rozběhli. „Ne!“ zakřičela matka a chytla ji za ruku. „Proč ne?“ – „Protože máš bílé šatičky!“ Zkrátka ženy jsou od malička vedeny k tomu, aby se nezašpinily, byly upravené, neházely

hračkami, byly vždy jako ze škatulky. A v dospělosti tato přesvědčení, bohužel, nezmizí.

Máš pravdu a je to strašně smutné. U svých pacientek vidím, že to vylučuje spontánnost, vzrušení, dosažení orgasmu. Často není možné ho dosáhnout, pokud se „nezašpiníme“ tělními tekutinami. Mnoho žen vnímá vlastní lubrikaci jako něco ošklivého, odpudivého a ostudného. Stydí se, když mají ejakulaci, která je doprovázena zvuky – říká se jim „motýlci lásky“.

Samozřejmě za tento stav věcí z velké části nesou odpovědnost muži a církve – což je jedno a totéž, protože církve tvoří hlavně muži. Dodnes si pamatuji odporné, sexistické vtipy, které jsme si říkali na základní škole – i já, bohužel. Třeba: „Jaký je rozdíl mezi vagínou a šnekem?“ Nebo: „Jaký je rozdíl mezi vagínou a pilou?“

### Ten neznám. Jaký?

Žádný – chvíle nepozornosti a přijdeš o dva prsty.

### *Vagina dentata!*

#### OTESTUJ SVOU DĚLOHU

Udělej si test elasticity svalů pánevního dna. Zaveď si do pochvy prst a zkus ho poševními svaly sevřít. Pokud svaly na prstu nedokážeš stáhnout nebo jen velmi slabě, uděl si 1–2 body (nízká elasticita). Pokud předsíň pochvy těsně obepíná prst, ale prstem můžeš pohybovat, uděl si 3 body (normální elasticita). Pokud se prst sotva vejde nebo ho vůbec nemůžeš zavést, uděl si 4–5 bodů (nadměrně stažené svaly).

Cvičení Kegelových svalů se vždy vyplatí, ale při výsledku 1–2 bodů je nutné. Při výsledku 4–5 bodů je dobré pracovat na vědomém uvolnění svalů. Cílem je, abys byla schopná svaly vědomě stahovat a uvolňovat – to je základ orgasmu a hodí se také při dosahování orgasmů spojených s ženskou ejakulací, protože ty často vznikají stimulací bodu G.

Ano, „zubatá vagína“ – představ si, že tahle stereotypní představa vagíny jako požíračky penisů se vyskytovala v mnoha kulturách po celém světě. A muži vždycky snili o tom, že tu dravou ženskou pochvu nějak zkrátí.

A není i depilace, ta úplná, takzvaně hollywoodská, součástí toho zkrocení? Na ženských genitáliích v pornografii – ale nejen tam – nebývá ani chloupek. Nevěřím, že tenhle trend vymyslely samy ženy. Mnoho let jsem na takovou depilaci chodila, je to opravdu dost bolestivé. Zatínala jsem zuby, protože jsem chtěla být sexy. Až jsem jednou četla *Historii O.* – skandální román Pauline Réage, což byl pseudonym významné francouzské překladatelky Dominique Aury. Ve zkratce: kniha popisuje vztah sadomasochistické vypravěčky a jejího milence. A jakousi kulminací aktu podrobení ženy je tu právě hollywoodská depilace – kosmetička, která ji provádí, při tom pláče dojetím nad naší hrdinkou. Dnes je to intimní *must have* – nebo spíš *must not have*.

Je to relativně nový trend. Ještě před několika lety mi docela dost mužů říkalo, že mají rádi, když žena oholená není. Teprve před pár lety se to změnilo. Otázka depilace byla trochu jako sázka: dělá to, nebo ne? Moji pacienti o tom přemýšleli se vzrušením. Ale jak jsem si všiml, dnes mnoho mužů prostě nevěří,

že by se některá žena mohla neholit. To by podle nich znamenalo, že se o sebe nestará, není připravená na sex!

Trochu mě udivuje, jak rychle se to změnilo, protože dnes je kompletní depilace, takzvaná hollywoodská, téměř standardem. Muži to chtějí, automaticky to očekávají. Považují to za praktičtější a funkčnější, například při orálním sexu.

**Promiň, ale to je nesmysl. A ti muži se holí? Tím myslím – voskem si úplně odstraní ochlupení, aby to partnerka měla pohodlnější, když jim ona poskytuje orální sex?**

Dobrá otázka. Ale budeš se divit: ano, muži si čím dál častěji zastříhují ochlupení strojkem, a dokonce – je to tak – se objednávají i na voskovou depilaci. Ale ne tolik jako ženy.

Pacientky si na to obvykle nestěžují, až na ty, které si myslí, že muži vyžadují úplnou depilaci, protože chtějí, aby se jejich milenky přizpůsobily vzorům diktovaným pornografickými časopisy. A některé ženy se těmto vzorům přizpůsobit nechťejí, nechťejí být panenkami na sex. A mají recht.

**No, víš, ochlupení v intimní oblasti výrazně mění vnímání erotického doteku. Nepřikryté stydké pysky jsou citlivější, vzrušení přichází snadněji.**

Tak to na začátku určitě funguje. Pak ale nastupuje habituace (zvykání si) a vzrušení je těžší dosáhnout. Nemyslím si tedy, že móda depilace je výsledkem nějakého mužského spiknutí – protože mužům přece nejde o to, aby se žena vzrušovala pomaleji.

Ale máš pravdu: ženy se musí připravovat mnohem déle, aby se samy sobě zdály sexuálně atraktivní. Často od nich slychám: „Musím si koupit prádlo, oholit nohy a klín – a co moje prsa? Možná bych měla přemýšlet o plastice?“ Pro