

Zuzana Kacvinská

SEXUÁLNÍ SEBEKOUČINK

Každý jsme odborníkem
na vlastní rozkoš



 GRADA®

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kacvinská, Zuzana

Sexuální sebekoučink : každý jsme odborníkem na vlastní rozkoš /
Zuzana Kacvinská. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2026. -- 1 online zdroj
Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-0278-5 (online ; pdf)

* 612.6.057 * 613.88 * 613.886 * 316.472.42 * 177.6 * 616.69+618.17 *
005.572 * (035) * (0.034.2:08)

- sexualita
- sex
- autoerotika
- partnerské vztahy
- sexuální dysfunkce
- koučování
- příručky
- elektronické knihy

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Zuzana Kacvinská

SEXUÁLNÍ SEBEKOUČINK

Každý jsme odborníkem
na vlastní rozkoš



 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Zuzana Kacvinská

Sexuální sebekoučink

Každý jsme odborníkem na vlastní rozkoš

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 595. publikaci

Odpovědná redaktorka Marie Uličná
Ilustrace Jan Kacvinský
Grafická úprava Antonín Plicka
Zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 184
Vydání 1., 2026

Vytiskla tiskárna H.R.G., Litomyšl

© Grada Publishing, a.s., 2026
Cover Photo © Zuzana Kacvinská, 2026

ISBN 978-80-271-0336-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-0278-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-5675-7 (print)

Obsah

Úvod	9
1. Problémy při masturbaci	13
Stud nepřítelem rozkoše	15
Porno jako zlo dnešní doby?	17
A jdeme na anatomii!	18
<i>Vulva a spol.</i>	18
<i>Penis a spol.</i>	24
Jak masturbujeme?	28
Co je tam za problém?	29
Masturbační tipy a triky pro vulvu	38
Masturbace a sex při menstruaci	48
Masturbační tipy a triky pro penis	51
2. Patálie při sexu	57
Co je to ta orgasmická nerovnost?	57
<i>Není to předehra, je to hlavní chod</i>	59
<i>Nenormalizujme absenci ženského orgasmu ani bolest při sexu</i>	60
<i>Chceme se udělat!</i>	61
Co dělat, abychom si to užili všichni?	65
Orální sex pouze pro nadšence!	71
<i>Cunnilingus neboli lízání</i>	72
<i>Felace neboli kouření</i>	77
Potíže s erekcí, předčasná a opožděná ejakulace	80
Proč (ne)chceme sex?	89
<i>Sex, který stojí za to chtít</i>	91
<i>Odmítnutí sexu jako zdravá součást vztahu</i>	92
<i>Je mokrá, tak to přece chce?</i>	94

3. Zdravá partnerská komunikace bývá oříšek...	97
Fyzická versus emoční intimita	98
Responzivní versus spontánní touha	99
Zásady plodné konverzace	100
O sexu	104
Základem je nadšený souhlas	107
<i>Znát vlastní hranice</i>	109
Aftercare a splín po sexu	109
4. Hledání queer identity	113
Coming out	116
Queer sex	117
<i>Tipy na dráždění měkkého penisu</i>	119
<i>Muffing</i>	121
<i>Uretrální sounding</i>	122
Lesbický a gay sex	123
5. Zkoumání análního potěšení	127
Dělají to jen gayové?	127
Láká mě to vůbec?	129
Zásady bezpečných hrátek zadních vrátek	130
Krok za krokem	131
Anální orgasmus?	135
<i>Rimming na vzestupu</i>	135
<i>Pegging</i>	137
6. Jak na výstřiky	141
Squirting a vulvární ejakulace	141
Ale co když se počůráám?	142
Proč se to vůbec učit?	144
Fungování pánevního dna	146

<i>Probouzení bodu G</i>	147
<i>Rozvoj výstřiků a mokré orgasmy</i>	153
7. Krásy a úskalí etické nemonogamie	157
Je to „legální podvádění“?	159
Skutečná úskalí	163
Zásady úspěšného otevírání vztahu	165
Závěr	169
Příloha	171
Seznam literatury	175
O autorce	177

Úvod

„A to jako na ty lidi koukáš, jak mají sex, a říkáš jim, co dělat a nedělat?“ ptal se mě před časem jeden kluk na seznamce. Rozhodla jsem se totiž jít s pravdou ven a na profil si napsat, že jsem certifikovaná koučka sexu, intimity a vztahů. Tento druh koučinku je například v USA naprosto běžný, u nás se ale při zmínce o něm většina lidí diví a nedokáže si představit, jak probíhá. Tak tedy ve zkratce:

Paní Nováková má problém s dosažením orgasmu. Vyzkoušela už leda-cos, a stejně se nemůže „udělat“. S manželem, s hračkami, s milencem, nijak. Rozhodne se problém řešit a přihlásí se na koučink. Společně probereme vše, co ji trápí, já jí pokládám podobně jako psycholog návodné otázky tak, aby sama dokázala jakožto režisérka svého vlastního sexuálního života dospět k nějakému řešení. Zároveň občas vytáhnu z rukávu nějaký ten praktický tip nebo techniku, kterou by mohla využít. Neříkám jí, co má dělat, ani že vím přesně, jak problém vznikl, pouze jí pomáhám jako takový laskavý průvodce. Na rozdíl od terapeuta, který se obvykle zabírá minulostí, se jako koučka zaměřuji spíše na přítomnost a budoucnost. Pokud mám pocit, že by pro paní Novákovou bylo přínosné probrat s někým svou minulost (pro koho není, že?), navrhnou jí mimo koučink právě také psychologa či jiného odborníka. Možná vás napadá sexuologie. Tu doporučím v případě, že je namístě lékařské vyšetření – například aby se vyloučila fyzická příčina potíží –, stejně jako gynekologii, endokrinologii nebo urologii. Často doporučuji gynekologickou fyzioterapii, což je krásný obor, který u nás momentálně pomalu rozkvétá. Snad bude brzy kvést i koučink sexu.

Vždycky se najde někdo, kdo koučink shazuje. Nazývá ho podvodnictvím nebo šamanstvím a já se tomu vlastně ani nedivím, protože mezi námi pobíhá dost koučů bez náležitého vzdělání. Pro mě je certifikace a členství v komunitě amerických sexuálních koučů a terapeutů (LAST

Collective) zásadní, protože jsem se během studia o této velmi specifické profesi naučila hodně věcí. Včetně důležitosti vytyčení hranic při práci s klienty a kam až sahá moje způsobilost. Kam navíc má taková paní Nováková jít, když chce své intimní trable s někým řádně probrat? Pravda je, že před lety bych si strašně moc chtěla popovídat se svým dnešním já. Takže dnes tu jsem a jsem tu pro vás. Vám všem, kdo mou knížku zrovna držíte v rukou, moc přeju, aby vám následující stránky pomohly být v intimní sféře spokojenější. Neodsouvejte ji na vedlejší kolej, tato sféra není o nic méně důležitá než pracovní nebo rodinný život. Jen se tento pohled na svět u nás zatím moc nenosí.

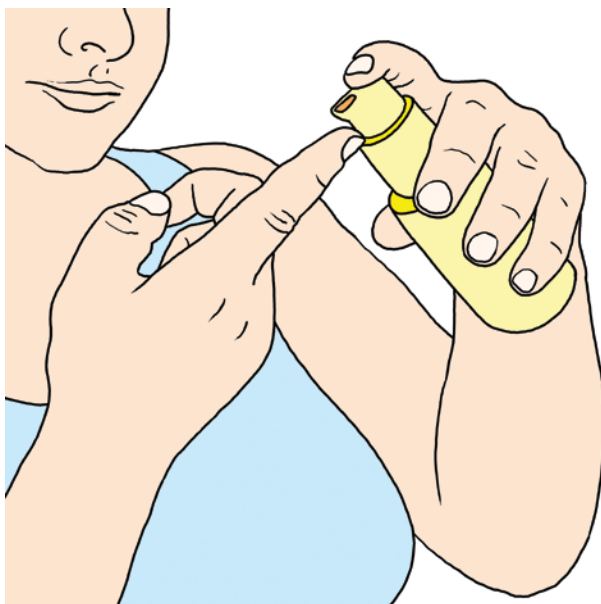
Další věc, která se bohužel nenosí, je inkluzivní jazyk. Tahle knížka není jen pro ženy nebo pro muže. Není jen pro heterosexuály nebo cisgender osoby (*cis* znamená opak *trans*, tedy osoby, jejichž gender je v souladu s jejich biologickým pohlavím). Jazyk, který bere v potaz *všechny*, je stále ve vývoji, nicméně pro mé účely postačí, když se budu v knížce zaměřovat spíše na dané genitálie než na gender jejich majitele. Kromě klasických označení „žena“ a „muž“ budu využívat také obecnější pojmy „lidé s vulvou“ a „lidé s penisem“. Mnohdy se ale binárnímu rozdělení nevyhnu, zvláště když hovořím o výsledcích různých výzkumů a anket. Málokteré totiž bohužel zahrnují queer lidi.

Účel knížky je jasný: probrat nejčastější důvody vyhledání koučinku a navrhnout postupy řešení podle příčiny. Takový postup bude pro každého trochu jiný, ale na to si třeba přijdete sami. Anebo ne. Někdy si vážně potřebujeme s někým promluvit a tahle ani žádná jiná knížka nedokáže nahradit individuální kontakt při koučinku. V žádném z případů nečekejte jeden univerzální recept, protože ten neexistuje. Věřím ale, že vám následující řádky pomohou při hledání klíče k vlastní sexualitě.

Rozhodně jsem nechtěla napsat nudnou knihu se spoustou hustého textu, proto tu najdete názorné obrázky, konkrétní příběhy i praktická cvičení na konci kapitol. Zároveň bych si přála, aby pro vás tato knížka představovala bezpečný prostor, kde nikdo není souzen a každý se může svobodně projevit ve své krásné jedinečnosti. Stejně jako při koučinku.

Koučink sexu, intimity a vztahů

Koučink se zaměřuje se na sexualitu jakožto zásadní součást našeho života. Nejedná se o poradenství ani terapii, kouč cílí primárně na přítomnost a budoucnost, klade návodné otázky a pomáhá klientovi s vytvořením akční strategie vedoucí v ideálním případě k vyřešení problému, s nímž klient přišel. Je v roli průvodce a podpory klienta na jeho cestě za lepším pochopením vlastní sexuality, intimity a vztahů. Heslo správného kouče zní „každý jsme odborníkem na vlastní život“, protože nikdo jiný než my sami to za nás neudělá. Proto nikomu nevnučuje „zaručená“ řešení a osobní názory. Tato publikace má za cíl vás navést správným směrem podobně jako to při své práci dělá kouč. Nezastupuje osobní schůzky, ale může pomoci tomu, kdo se na koučink prozatím necítí nebo si rád řeší věci po svém. Příběhy v kapitolách jsou pouze inspirovány reálnými setkáními.



1. Problémy při masturbaci

Třicetiletá Jitka si rezervovala koučink s poznámkou, že by se mnou chtěla mluvit bez kamery. Potřebuje pomoci s něčím, co se týká potěšení a orgasmu, ale nemí si představit, že by s někým cizím řešila svoje genitálie a u toho se mu ještě koukala do očí. „Jasně, budu se těšit,“ odpověděla jsem. Tohle je celkem časté, a i když si odvážlivci kameru zapnou, mnohdy hned v úvodu zmíní, že mají nervy v kýblu. Vždycky jsem ráda, když mi to tak otevřeně povědí, protože vím, že se tím zbaví části napětí. Snažím se klientům vyjít vstříc tak, aby se mi mohli svěřit v pro ně co nejbezpečnějším prostředí.

Jitka při hovoru působila zpočátku trochu nesvá, jak se ale rozpovídala, nemohla přestat, a v průběhu několika minut jsem se dozvěděla, že se jí nedaří dosahovat orgasmů. Když byla malá, směřovala si tajně proud ze sprchové hlavice mezi nohy, vlastně netušila proč. Jen věděla, že rodiče ani sestra se to nesmí dozvědět, protože by ji poslali do blázince. „Já ani nevím, jak jsem na to tenkrát přišla,“ povídala Jitka, „myslím, že to bylo v nějaké historické knížce. Někdo se věnoval onanii a byl potrestán. Bohužel jsem už tehdy milovala knížky,“ smála se. Jenže pak rekonstruovali koupelnu a Jitka zjistila, že nová hlavice jí nepřináší ony příjemné pocity jako ta předchozí. Tehdy s tím prostě přestala, a protože s touto aktivitou stejně měla spojený jakýsi strach v pozadí, že by se jí kvůli tomu mohlo něco stát, nezkoumala žádné další možnosti.

V 18 letech měla Jitka první vážný vztah a začala sexuálně žít. „Když si na tu dobu vzpomenu, nevidím žádné uspokojení, jen pocit, že je pohlavní styk s mužem správná věc, na rozdíl od masturbace. Chtěla jsem především potěšit partnera. Pak jsem v průběhu let měla několik dalších, kteří si tak nějak odbyli to svoje a o mé potěšení se nestarali – tedy ne že já bych se o něj starala. Před měsícem jsem se ale seznámila s Oliverem, a to je vlastně důvod, proč jsem vás vyhledala.“ V hlase své klientky jsem zaslechla vzrušení a radost, když začala mluvit o novém partnerovi.

Ve zkratce šlo o to, že Oliver byl konečně muž, který se skutečně zajímal o Jitčinu rozkoš a zkoušel různé techniky, aby jí dosáhl. „Dokonce mi minulý týden přinesl stimulator klitoris, jenže to prostě nic nedělá. Jako bych byla tam dole otupělá. Co to se mnou je?“ S mou klientkou pochopitelně nebylo vůbec nic, ale když na své genitálie roky a roky nesažete, nemůžete čekat, že budou extra citlivé. Nebo že vás jejich dráždění zázračně a náhle přivede na vrchol. „Tak začneme u vaší masturbace,“ navrhla jsem.

Masturbace, sebeuspokojování, sebeukájení, onanie, honění, prstění, ipsace, samohana. Poslední z uvedených termínů je trefným odrazem toho, jak naše společnost ještě stále tuto aktivitu vnímá. Občas si na Instagramu dělám vlastní ankety a budu je tu zmiňovat, protože se jich průměrně zúčastní kolem 3 000 lidí, a to už je celkem slušný vzorek. Když jsem se před časem zeptala svých sledujících, co by jim vadilo víc, jestli být načapáni při sexu, nebo při masturbaci, naprostá většina hlasovala pro to druhé. Dobře, možná jistou roli hraje i to, že při sexu v tom nejsme sami a stud se může rozložit mezi více osob, nicméně je fakt, že zatímco by málokdo měl problém přiznat, že má v partnerském vztahu či manželství sex, k intimní stimulaci o samotě se jen tak někdo dobrovolně nepřihlásí. Protože sex je přece normální, ne? Vede k plození potomků. Tedy... aspoň občas. Ale masturbace jako by nebyla „nutná“, jako by se jí věnovaly jen nadměrně sexuálně zaměřené, úchylné osoby. Jde přece *pouze* o potěšení.

S tím potěšením je to obecně problematické. Víceméně všichni jsme byli vychováni v tom, že výkon, práce, výsledky, to je to, co nás šlechtí. Za to dostaneme odměnu. Zmrzlinu za jedničky. Prémie za přesčasy. Uznání za to, jak zvládáme celý den kmitat. Pochválil vás někdo někdy za to, jak hezky se umíte rozvalit na gauči a celé odpoledne zírat na *Love Island*? Asi ne. A tak by bylo naivní očekávat, že někdo bude hrdý na své masturbační triky a jak si to onehdy kvalitně udělal. Nejenže to nepřineslo žádné hmatatelné výhody, ale ještě se to týká genitálií – no fuj.

Stud nepřítelem rozkoše

Stud je v nás všech zakořeněný různě hluboko a je jen na nás, jestli se tento poněkud odolný druh plevelu rozhodneme vytrhávat. Když si ho ponecháme všechen, nemůžeme čekat příliš kvalitní úrodu v podobě sexuálního potěšení. Když se ho pokusíme vytrhnout moc prudce, kořínky uvnitř zůstanou a budou rašit dál, jen si jich zpočátku nevšimneme. Ovšem takový zahradník, který jej bude plít velmi citlivě, pomalu a postupně, se dokáže zbavit přesně tolika kořínků, kolika bude sám chtít. Navíc bude mít o všem dokonalý přehled.

Určité množství studu je fajn. Může být součástí příjemného napětí a nejistoty, které dodávají intimním aktivitám dávku vzrušení navíc. Když je ho ale příliš, dokáže dokonale vymýt veškeré potěšení, které bychom mohli zažít. Při sexu nás polije horko, když se nás partner chystá ochutnat, protože máme zafixované, že genitálie jsou špinavé a páchnou. Když je v místnosti moc světla, volíme hrátky pod peřinou, protože se děsíme situace, kdy by naši polovičku přešla nálada na cokoli poté, co spatří náš břišní tukový polštář. Masturbaci nám možná ani nedovolí vyzkoušet, protože to je sama o sobě činnost hanebná. No dobře, pánové ať si to někde ve tmě rychle vyřeší, protože je nezdravé zdržovat sperma, ale co ženy? Ty to přece dělat nepotřebují. Leda tak nějaké narušené nymfomanky.

Takové hlouposti nám může mysl servírovat, ať už chceme, nebo ne. Nenarodili jsme se s tím. Někdo nám ten obtížný plevel do zahrádky zasel, aniž bychom o to žádali. Mohli to být rodiče, známí, učitelé, televizní pořady, katechismus. Je v podstatě jedno, kdo nám to provedl. My jsme těmi, kdo mohou nás samotné nejlépe formovat, pokud si to dovolíme. Na potěšení máme plné právo.

Jelikož jsem přesvědčená, že právě stud je jedním z faktorů, které dělají největší paseku v našem (nejen) sexuálním životě, nabízím vám něco jako návod, jak byste se mohli zbavit přesně takové dávky jeho květů, stonků i kořínků, jaké chcete.

Cvičení 1 Zbavování se pocitů hanby

1. Jakmile se dostanete do situace, kdy ucítíte stud, zkuste se zastavit, udělat hluboký nádech a výdech a prozkoumat, co vlastně cítíte. Vnímáte tyto pocity v nějaké konkrétní části těla? Co za myšlenky se vám honí hlavou? Pokud chcete, můžete si to zapsat.
 2. Zkuste si vzpomenout, kdy naposledy jste se takhle cítili nebo měli tytéž vtíravé myšlenky. Napadá vás, kdy jste stud cítili v životě úplně poprvé? Kdo nebo co ho vyvolalo?
 3. Zamyslete se nad tím, jestli vám čistě racionálně připadá pocit hanby ve vaší situaci oprávněný. Co byste řekli kamarádovi, kdyby se vás zeptal na totéž ohledně svého studu ve stejné situaci?
 4. Důvěřujte procesu a malým krůčkům. Pokaždé, když nežádoucí stud pocítíte, zvědomte si jej, prodýchejte, připomeňte si, že není váš a vy ho nepotřebujete, a jděte dál. Vtíravé myšlenky typu „určitě mi smrdí penis“ zkuste v duchu nahradit neochvějnou logikou, například: „Slyším tě (hlase), ale vím, že pro tohle tvrzení nemáš žádné důkazy, a mimochodem, penis jsem si před hodinou myl, takže fakt nesmrdí.“
-

Víte, kde co máte? Anatomie je důležitá. Nevím, jak je to jinde, ale u nás na gymnáziu a vlastně i na základní škole jsme probírali celkem dopodrobna třeba zažívací trakt, mozek nebo plicní alveoly, o genitáliích nám ovšem vyučující prakticky nic neřekli a nebylo toho moc ani v učebnici. Od toho byla „sexuální výchova“. Musela jsem ji dát do uvozovek, protože namísto informací o tom, co kde máme a jak to používat, nám vrazili do rukou kondom a na plátně ukázali pár nechutných fotek genitálií postižených pohlavními chorobami.

Porno jako zlo dnešní doby?

Nakonec se děti „učí“ z porna. Někde jsem slyšela trefné přirovnání, že učit se sex z porna je jako učit se řídit sledováním formule 1. A tak se stává, že se pánové stydí za penis kratší než dvacet centimetrů a klitoris hledají na zádech. Pokud tedy vůbec tuší, že existuje. Mluvím hlavně o mužích, protože jsou to bohužel především oni, kdo hledají informace na stránkách s pornem. Ženy se odmala obecně méně zdráhají na takové věci ptát sourozenců, rodičů a dalších lidí nebo hledat příslušnou literaturu. Možná tím, že už v raném věku cítí větší tlak na jakousi „cudnost“, nesledují porno obvykle v takové míře jako muži. Protože ale od rodičů většinou dostanou pouze rozpačité vysvětlení toho, jak dojde k početí, nikoli informace o sexu sloužícímu k uspokojení, dlouho je nemusí ani napadnout, že by mohly z této aktivity také něco mít.

Navzdory tomu rozhodně nepatřím mezi zaryté odpůrce porna. Porno nemá suplovat sexuální výchovu, stejně jako automobilové závody nemají suplovat autoškolu. Porno je fikce, zábava pro dospělé, kteří si jsou vědomi toho, že málokdy ukazuje realitu. (Pro ty, kteří si toho vědomi nejsou, tu máme knížky, jako je tato.) Na horory přece taky koukáme a nestěžujeme si, že ničí mozky, protože neukazují realitu. Porno skýtá mnoho výhod: může to být například způsob zbavování se studu, objevování toho, co nás vzrušuje, zábava ve dvou (zkusili jste si někdy s partnerem pustit porno?), inspirace ohledně technik sexu, masturbace, masáží, používání pomůcek, BDSM... Dnes už navíc existuje i tzv. *etické porno*, které hercům zajišťuje lepší pracovní podmínky a divákům přináší realističtější a rozmanitější scény.

Závislost na pornu je poslední dobou velké téma, které probírají hlavně křesťanské skupiny na sociálních sítích. Hned se mi vybavil pan farář na katechismu, kam jsem jako malá chodila, se svým prohlášením, že jóga je *dáblská*. Je porno dáblské? Pro nekriticky uvažující ortodoxní věřící určitě. Jenže pravdou je, že závislost může vzniknout úplně na všem. Nenechte si namluvit, že je s vámi něco špatně nebo že vám hrozí dopaminová závislost

nebo rezistence, když si rádi pustíte porno. Dopamin je asi nejčastěji skloňované slovo posledních let. Řekněme to ale takhle – pokud nějaká aktivita negativně neovlivňuje váš osobní, pracovní, rodinný, sexuální či jiný život, pravděpodobně se u vás žádná závislost nerozjíždí. Můžete být klidní.

A jdeme na anatomii!

Než si projdeme genitálie klasicky označované jako „ženské“ a „mužské“, ráda bych zmínila intersex osoby, které mají kombinaci různých pohlavních znaků, a nespádají tak čistě do některé z těchto dvou skupin. Přestože se o nich moc nemluví, udává se, že se takto rodí 1,7 % populace. Docela dost, že? V minulosti intersex děti automaticky procházely příslušnými operačními zákroky, aby nedělaly ostudu a laskavě se zařadily do jedné z přísně nastavených kolonek. Dnes se od takto absurdních zákroků našťástí pomalu upouští. Intersexualita je spektrum – existuje v mnoha formách. Někdo se narodí například s vulvou a varlaty, někdo s penisem a vaginou apod. Pokud nezpůsobují žádný funkční problém, není důvod je operačně řešit. Každý jsme unikát, a to je na nás to krásné.

Vulva a spol.

Protože v tom mnoho lidí nemá jasno, chtěla bych připomenout rozdíl mezi vulvou a vaginou. *Vulva* je to, co je venku: Venušín pahorek, velké a malé stydké pysky, klitoris s předkožkou. Případně vaginální předsíň, kde se nachází ústí močové trubice a vaginy. *Vagina* je to, co je uvnitř. Svalový tunel vedoucí až k děložnímu čípku. Pokračujeme dál...

Venušín pahorek, někdy nazývaný *hrma*, je měkký, ochlupený kopeček ze silné kůže a tuku, který chrání stydkou kost, například proti nárazům při pohlavním styku. Někdo jej má více vyklenutý, někdo méně – to souvisí