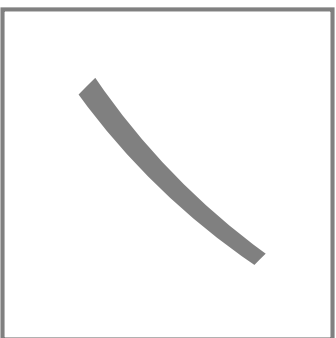
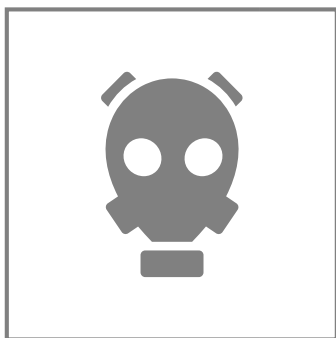
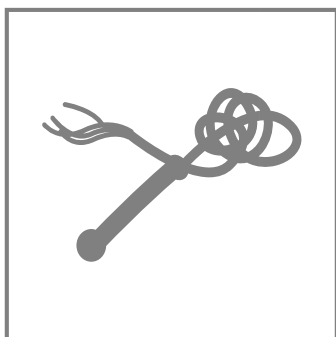


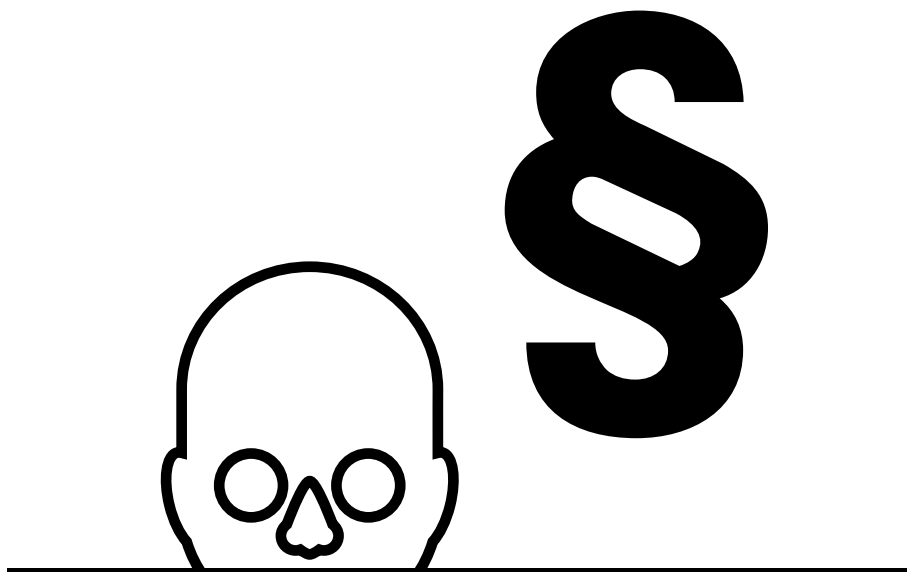
JAK ZAČÍT S BDSM

ANEB PRVNÍ KROKY PRO DOMINY A OTROKY



Bugshop
live perverse, die satisfied

Tipy od zkušeného sadisty Míly Bugtchera



*Než se dostaneme k opravdu zajímavým záležitostem,
nevyhneme se troše „právníčiny“.*

E-book „Jak začít s BDSM aneb První kroky pro dominy a otroky“ je chráněn autorským zákonem. Jakékoliv šíření e-booku nebo jeho částí bez písemného souhlasu autora Míly Bugtchera (kontaktovat ho můžete na info@bugshop.cz) je zakázáno a je porušením autorského zákona.

E-book „Jak začít s BDSM aneb První kroky pro dominy a otroky“ si můžete po zadání e-mailové adresy kdykoliv bezplatně stáhnout na adrese www.bugshop.cz.

Pokud vám tento e-book nezodpoví všechny vaše zvědavé otázky o BDSM, budu rád, když mi napíšete na info@bugshop.cz. Vaše dotazy i připomínky poslouží jako základ pro případné pokračování e-booku, proto se za ně nestyděte. Jsem zvyklý na ledasco...

Míla Bugtcher

CESTA OD BDSM POVĚŘ K TOMUTO E-BOOKU

BDSM komunita je už ze své podstaty hodně uzavřená. Zároveň je obestřena spoustou mýtů a představ, z nichž jen část se zakládá na pravdě. Proto se už víc než 10 let snažíme změnit přístup společnosti k BDSM komunitě v Česku.



CESTA OD BDSM POVĚR K TOMUTO E-BOOKU

Začalo to rozšířením Hell Party (velkolepého večírku pro příznivce tetování, piercingu a tělesných modifikací) o Fetish Stage. To umožnilo prezentaci BDSM komunity také na „kulturní“ akci a nejen jako do té doby na akci jednoznačně „úchylné“. Následně jsme spolu s týmem „expertů z oboru“ zorganizovali v roce 2013 první Fetish Night, která se během tří let rozrostla na čtyřdenní akci s názvem [Prague Fetish Weekend](#). Jde o největší a vlastně i jediný několikadenní kinky festival u nás. V rámci Prague Fetish Weekendu pořádáme tematické akce pro úplné nováčky, středně pokročilé i pro ty, kteří přesně vědí, co hledají.

Také musím zmínit partu lidí, kteří vystupují pod názvem [Písklata](#). Tato parta se objevila v posledních letech a spolu s našimi akcemi vnesla svěží dech na poněkud strnulou českou BDSM scénu. Od počátku jsem jejich aktivity podporoval (svým přístupem totiž trochu „zvedli mandle“ několika BDSM dinosaurům, což mě dost pobavilo) a záhy jsme začali spolupracovat. Jejich akce musím doporučit každému, kdo se opravdu umí, a chce, odvázat.

Když jsem se v roce 2015 rozhodl spustit [Bugshop](#), specializovaný e-shop s kvalitním BDSM zbožím, které jsem samozřejmě a rád testoval na sobě i svých partnerkách, zjistil jsem, že kolem BDSM pořád panuje hodně zvědavosti, ale i neznalosti a zejména chybí spolehlivé zdroje informací. Proto vznikl [Painart](#), webový magazín, který spojuje oblast BDSM i tělesných modifikací a v němž najdete spoustu článků i odborně zaměřenou encyklopedii.

To následně dalo podnět ke vzniku e-booku „Jak začít s BDSM aneb První kroky pro dominy a otroky“, který vychází z častých dotazů zákazníků Bugshopu i návštěvníků mých přednášek. Shrnuji zde informace, které považuji za klíčové pro ty, kdo se rozhodli s BDSM začít, ale ještě nevědí přesně „kudy do toho“.

Cílem tohoto e-booku je usnadnit nováčkům orientaci v pojmech z oblasti BDSM, upozornit je na možná rizika a také pomoci s výběrem hraček a pomůcek tak, aby přinášely radost, a nikoli úrazy. Nečekejte však návod krok za krokem „kterak se státi dobrým úchylákem v 10 dnech“, který by vás zbavil odpovědnosti a povinnosti používat mozek, tak jak je běžné u některých manuálů v USA.

OBSAH

Cesta od BDSM pověr k tomuto e-booku	3 – 4
Úvod	6 – 7
Co je a co už není BDSM	8
Základní pojmy a pravidla BDSM	9
BDSM – čtyři písmena, tři významy	10 – 11
Jak jsem zjistil, že jsem zvrhlík	12 – 13
Jak to říct partnerovi nebo partnerce	14 – 15
Jak začít s BDSM aneb První kroky pro dominy a otroky	16 – 17
Komunikace	17
Safe word	17
Jak začít Bondáž	18 – 20
Tři pravidla bondáže	18
Na co si dát pozor	19 – 20
Jak začít Dominance a submisivita	21 – 22
Na co si dát pozor	22
Jak začít Sadismus a masochismus	23
Na co si dát pozor	23
Jak začít Krvavé hrátky	24
Výběr pomůcek	25 – 42
Pouta	27
Kožený provaz	28
Roubík	29
Obojek	30
Vodítko	31
Psí známka	32
Anální kolík	33
Svíčka	34
Wartenbergovo kolečko	35
Ruce	36
Jezdecký bičik	37
Rákoska	38
Tawse	39
Páska přes oči	40
Svorky na bradavky	41
Výběr bicích nástrojů podle typu bolesti	43
Hygiena a bezpečnost	44 - 46
Hlavní rizika u BDSM	45
Ošetření	46
Závěr	47 – 48

ÚVOD

BEGINNING IS A VERY
DELICATE TIME.

Frank Herbert



ÚVOD

V první řadě je třeba zmínit, že vše, co píšu, je třeba brát jako můj názor a moje zkušenosti, a nikoli jako nějaký etalon pravdy. Setkal jsem se za svůj život s nejednou publikací, které tvrdě hlásaly svoji pravdu, přestože bylo zřejmé, že se jedná pouze o individuální názor, vydávaný téměř za bibli (a měly i stejně věrohodné autory, jako má bible). Proto i tuto publikaci berte s rezervou jako výplod mysli jednoho poměrně zkušeného autora.

V druhé řadě chci upozornit na to, že produkty, které doporučuji, nejsou jediné vhodné pro daný účel a je možné koupit jejich alternativu i jinde než na Bugshopu. Důvody, proč doporučuji svoje produkty, jsou dva:

- První je ryze komerční a je zcela logické, že budu přednostně doporučovat produkty svoje. Nákup produktů z Bugshopu beru i jako formu poděkování za tento e-book a logicky mě bude stimulovat k práci na několika dalších publikacích a vychytávkách.
- Druhý důvod je ten, že Bugshop jsem spustil primárně jako svůj koníček a jeho produkty jsem vybíral a navrhoval tak, aby skvěle splňovaly náročné provozní požadavky, které na hračky kladu. Ačkoli považuju Bugshop produkty za to nejlepší na trhu, jedná se opět o můj názor a neberu nikomu alternativu, kterou může považovat za vhodnější. Hračka je vždy jen prodlouženou rukou uživatele. Párátka se v ruce šikovného uživatele snadno změní v nástroj slasti, stejně jako se peříčko v ruce idiota změní ve smrtící nástroj.

Přestože jsem již výše odkazoval na používání zdravého rozumu, raději ještě připomínám, že v následujících kapitolách vycházím z předpokladu, že oba partneři jsou zdraví. Pokud je váš partner nebo partnerka cukrovkou trpící kardiak s alergií na všechno možné, a k tomu ještě trpí klaustrofobií a je aktuálně pod vlivem sedativ mírnících jeho nekontrolovatelnou chuť k sebevraždě, zkuste plánovaný postup raději konzultovat s jeho nebo jejím lékařem.

CO JE A CO UŽ NENÍ BDSM

Snad každý z nás už narazil na přemoudřelého mudrce, který i přes své minimální reálné zkušenosti vytěžil z internetu, co se dalo, a o své Googlem nabyté znalosti se za blahosklonného pokyvování hlavou rád podělí. Takový člověk snadno z rukávu vysype přesnou definici toho, co už je BDSM a co ještě není, a nezapomene připomínat, co všechno už má za sebou.

Já Googlu jako spolehlivému informačnímu zdroji příliš nefandím, a proto vycházím primárně ze svých zkušeností. V souladu s tím radím, ať se každý sám rozhodne, co a jak chce pojmenovávat. Pro někoho je vrcholem bondáže připoutání partnera k posteli při sexu hedvábným šátkem, jiný se nad touto praktikou jen usměje. Někdo považuje za vrchol dominance, když před ním partner klečí v očekávání, pro jiného je to pouze praktická poloha pro penetraci. Stejně tak bych mohl pokračovat přes plácání přes zadek při sexu, přiškrcení, pomočení, fisting... Doplňte si sami. Jediná správná odpověď na to, co je a co už není BDSM, je tedy na vás.



ZÁKLADNÍ POJMY A PRAVIDLA BDSM

ROSES ARE RED,
VIOLETS ARE BLUE,
WE'RE HAVING SEX,
CAUSE I'M STRONGER
THAN YOU.



BDSM – ČTYŘI PÍSMENA, TŘI VÝZNAMY

Pro jistotu zde stručně zopakují pojmy, ze kterých je zkratka BDSM vytvořena, přestože pochybuji, že by se tento e-book dostal do ruky někomu, kdo si tyto definice již nepřčetl na deseti různých místech. Pro detailnější seznámení můžete mrknout na [Painart](#).

BD – BONDAGE/DISCIPLINE

praktiky zaměřené na znehybnění či jiné omezení partnera, partnerky nebo sebe.

DS – DOMINANCE/SUBMISSION

parametry vztahu, které stručně řečeno určují, kdo poroučí a kdo poslouchá.

SM – SADISM/MASOCHISM

jde o to, bolest rozdávat, bolest přijímat, někdy dokonce obojí.

PRAVIDLO SSC

Dalším pojmem, který je třeba zmínit, jsou pravidla SSC. Stejně jako u významu zkratky BDSM nepředpokládám, že o těchto pravidlech slyšíte poprvé.

SAFE

Vše, co provádíte v rámci BDSM hrátek, by mělo být prováděno bezpečně. Tím myslím jak bezpečnost práce (tedy prevenci ublížení na zdraví a pohlavních nemocí), duševní integritu (ublížit někomu psychicky je velmi snadné a následky mohou být neodstranitelné), tak i bezpečnost společenskou (fotografie pořízené v průběhu hrátek, které uniknou na internet, mohou člověku pěkně zavařit).

SANE

Stručně řečeno: používejte zdravý rozum, nechlastejte a nesjíždějte se u toho.

CONSENSUAL

To, co pácháme, vychází z dobrovolné účasti všech zúčastněných. Ačkoli v průběhu hrátek můžete slyšet nářek a prosby, musíte bezpečně vědět, že jste nepřekročili stanovenou a domluvenou hranici. Začátečnickům může při určení této hranice pomoci safe word. Jak si ho nastavit najdete na straně 17.

BDSM – ČTYŘI PÍSMENA, TŘI VÝZNAMY

VANILKA A PISTÁCIE

Vanilka je název pro ty, kteří preferují tzv. vanilkový sex. Tím je myšlen sex oproštěný od jakékoli formy BDSM. Naopak pistácie je slangový výraz pro ty, kteří si v BDSM sexu libují.

BDSM MONÁDA

Symbol trojné monády, kterou najdete i v logu Bugshopu, představuje hlavní pilíře BDSM, tedy BD-DS-SM, jak jsem je popsal výše. BDSM monáda je k vidění na nejrůznějších přívěscích, tričkách, špercích, sexuálních hračkách, ale i těle lidí, kteří se rozhodli nechat si ji vytetovat či vypálit. Abych předešel dotazu, k němuž tento bod může vést: Ne, opravdu nejste povinni tento znak na těle nosit.



TOP, BOTTOM, SWITCH

Top je označení pro roli, která má ve vztahu „navrch“. Tím je myšlen například dominant nebo domina v DS vztahu, sadista nebo sadistka v SM vztahu a rigger či riggerka v rámci shibari (tj. japonská bondage) páru.

Naopak bottom je ten, kdo se druhému podřizuje, tedy submisiv nebo subka, masochista nebo masochistka, rope bunny... Názvů je opravdu mnoho.

Označení switch se používá pro člověka, který role nadřazeného a podřazeného střídá podle chuti či domluvy.

JAK JSEM ZJISTIL, ŽE JSEM ZVRHLÍK

S ANÁLEM JE TO JAK
S KRUPICOVOU KAŠÍ...

...KDYŽ TI TO NUTĚJ
V MLÁDÍ, V DOSPĚLOSTI
TO NEVYHLEDÁVÁŠ.



JAK JSEM ZJISTIL, ŽE JSEM ZVRHLÍK

NEJSEM ÚCHYL?

Tuhle otázku si položil téměř každý, kdo pocítil vzrušující mravenčení (dívky cítí motýlky v břiše, tedy alespoň dle dostupné literatury) v nějaké nestandardní situaci.

V mém případě se jednalo o představu obojku na dívčím krku (bylo mi asi pět let) a o moji první erekci při představě seřezání spolužačkina zadku (to mi bylo něco mezi šesti a sedmi lety). Fakt, že jsem v tu dobu naprosto netušil, k čemu je erekce, a tedy vlastně i penis (samozřejmě kromě močení), dosvědčuje, že se s těmito choutkami rodíme a v průběhu života je můžeme, ale nemusíme probudit, podpořit a rozvinout.

Že jsem opravdu „trochu jiný” jsem zjistil v pubertě. V devadesátých letech ještě nebyla společnost tak otevřená jako dnes a internet měl svou zlatou éru teprve před sebou. Proto jsem zpočátku tápal, honil si u kinky obrázků stažených po 14400 bps modemu a přemýšlel, co to všechno znamená. Můj první BDSM nákup zahrnoval ocelová policejní pouta na ruce z armyshopu, která několika slečnám způsobila nepříjemné modřiny na zápěstí, naštěstí bez dalších problémů a komplikovaného vysvětlování rodičům.

Několik let jsem se snažil tyto potřeby potlačovat, ale nebylo mi to nic platné. Muselo to ven a já se po dvacítce dostal do věku, kdy jsem si uvědomil, že mi patří celý svět a nebudu se nikomu podřizovat (no, to je obrazně řečeno – zas takovej rebel jsem nebyl). Spolužaložil jsem tetovací studio Hell, pod jehož hlavičkou vznikla [Hell Party](#). Její součástí byla několik let i Fetish Stage, kterou vedla nadšená a schopná organizátorka Mountbatten. Díky sehranému týmu, který měl Fetish Stage na starosti, vznikla v roce 2012 dokonce samostatná fetish akce [Prague Fetish Weekend](#). Prague Fetish Weekend je dnes největší kinky festival v Česku. Nakonec jsem založil [Bugshop](#), e-shop s kvalitním BDSM zbožím, kde můžu skutečně zúročit svoje zkušenosti a doporučit perfektní hračky, které jsem za ta léta stihl vyzkoušet.

JAK TO ŘÍCT PARTNEROVI NEBO PARTNERCE

LOVE TAPE FOR GREAT SEX.

CHANGING “NO, NO, NO!”
INTO “MMM MMMMMM”.



JAK TO ŘÍCT PARTNEROVI NEBO PARTNERCE

Vy už víte, jak na tom jste. K hrátkám ale potřebujete někoho dalšího. Kudy do toho?

V tomhle bodě se překvapivě zasekne mnoho párů. Vtipné, nebo z jejich pohledu smutné, na tom je, že v mnoha případech oba sdílí podobnou představu, jen se to bojí druhému říct. Tento případ je problémem převážně párů nad 30 let, které ještě pamatují období tmářství a nezažily dnešní potřebu lidí sdílet každou kravinu na Facebooku. Říct dlouholetému partnerovi natvrdo, že „jsem úchyl a mám to rád/a trochu jinak“, není vždy jednoduché, proto je někdy vhodné zvolit nenápadnou a pozvolnou cestu.

Pokud se nedaří nenápadně zavést řeč na dané téma, zkuste spolu zajít na některou tematickou akci. Tím samozřejmě nemyslím, že na sebe máte hned navléknout latex a kožený postroj a vtrhnout na Fetish Night, která je vrcholem celého [Prague Fetish Weekendu](#). Můžete začít jemněji a zajít na večery japonské bondage [Rope Spirit](#) nebo jinou shibari akci. Shibari (japonská bondáž) zahrnuje všechny tyto prvky, ale podává je nenásilnou formou a hlavně se jedná primárně o duševní kontakt a umělecký projev. Tedy něco, na co se můžete jít s partnerem či partnerkou kouknout „jen tak“. Jinou alternativou je návštěva prvního dne [Prague Fetish Weekendu](#) nazvaného Entreé, který je zaměřen na přednášky pro začátečníky, nebo takzvané „Zajíc Party“, které pořádá Tabron a které jsou vyhrazené právě pro BDSM nováčky.

Pokud partnera či partnerku nemáte, pravděpodobně zabrousíte na internet. Nejen jako zdroj informací, ale i jako nástroj k seznamování může být zrádný. První zradou může být umístění osobních informací a eventuelně fotografií kamsi na internet, což je něco, co může nereseriózní partner či šprýmař snadno využít k následnému vydírání či zesměšnění. V novinách se o tom občas píše.

Druhou zradou může být seznámení s partnerem, který s vámi nejenže nesdílí konkrétní představu, ale po vašem uzamčení do sklepa a upoutání ke zdi vás donutí sdílet představu jeho. Opakem této situace je někdo, kdo se zdá být s vaší představou ztotožněn, ale při následném několikaletém pobytu ve vězení vám dojde, že sdílení bylo asi jen naoko. Zde je vhodné zmínit, že „prcačkáři“ (jeden z výrazů používaných pro trestané za sexuálně motivované delikty) to mají ve vězení poměrně náročné. Proto bych doporučil seznamování neuspěchat a vždy se řídit zdravým rozumem. Od seznamování přes internet nečekejte napoprvé žádné terno, ne vždy na schůzku dorazí ideální partner či partnerka.

JAK ZAČÍT S BDSM ANEB PRVNÍ KROKY PRO DOMINY A OTROKY

NECHÁPU, PROČ JSOU
ŽENY PO SEXU TAK
ZNIČENÉ, KDYŽ TO
ODMAKÁM JENOM JÁ.

ONY JEN LEŽÍ A SNAŽÍ
SE DOSTAT Z PROVAZŮ.



JAK ZAČÍT S BDSM ANEB PRVNÍ KROKY PRO DOMINY A OTROKY

KOMUNIKACE

Spolu se zdravým rozumem je komunikace nezbytným předpokladem pro dosažení oboustranné spokojenosti. Komunikace má verbální i neverbální podobu, věnujte pozornost oběma formám. Logickou překážkou v té verbální je roubík, proto se jeho použití alespoň na začátku vztahu raději vyhněte. Překážkou v obou formách komunikace jsou alkohol či drogy ve všech podobách, jak jsem zmiňoval už na začátku u SSC pravidel.

SAFE WORD

Alespoň v začátku vztahu je dobré stanovit si safe word – to znamená slovo, při jehož použití kterýmkoliv z partnerů hrátky okamžitě ustávají. Nejčastější variantou je jednoduché „stop“. To vám umožní do hry zahrnout i různé druhy verbálního odmítání a proseb, ale pouze „stop“ hrátky hned ukončí. Jinou variantou je použití barev jako na semaforu: Když řeknu „Zelená“ tak přitvrdí, „oranžová“ znamená, že se blížíte ke svému limitu, „červená“ – je třeba ihned skončit.

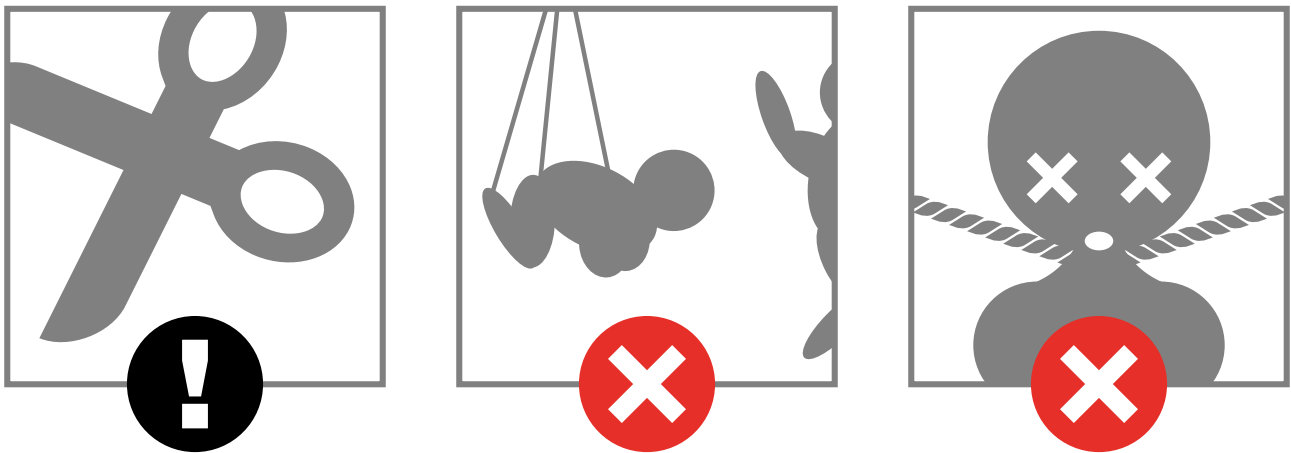
Pokud máte nastavené safe word, nebojte se ho použít. Dobrou pomůckou je: pokud vás napadne použít safe word dvakrát za sebou, je opravdu čas ho nahlas vyslovit. Safe word může být i neverbální. Může jít o předem domluvené gesto. Například při shibari vystoupeních do dlaně modelky/modela vložím prst, a pokud ho silně stiskne, dává mi najevo, že je vše v pořádku (zejména tedy, že ruku cítí a je schopna stisku) a můžeme pokračovat.

Já osobně klasický safeword nepoužívám. Spíš mi vyhovuje s partnerkami před hrátkami a během hrátek komunikovat a průběžně se jich ptát, jak se cítí. Tento přístup ovšem předpokládá více zkušeností a velkou empatii.

JAK ZAČÍT | BONDÁŽ

Bondáží se rozumí omezení pohybu partnera ať už za účelem jeho pohodlnějšího a zábavnějšího „přefiknutí“, trápení, či prostě jen radosti z poutání samotného. Ale pozor, tenhle obor rozhodně není bez rizika.

TŘI PRAVIDLA BONDÁŽE



- Mějte vždycky po ruce nůžky s tupou špičkou. To je pro případ, kdybyste potřebovali provazy rychle uvolnit. Tupou špičkou partnera nebo partnerku tak snadno neprobodnete.
- Znehybněného partnera nebo partnerku nikdy neopouštějte. Tím nemyslím dvě minuty, když si potřebujete „odskočit“, ale situaci, kdy partnera spoutáte a jdete „na jedno“. Může se stát, že z „jednoho“ je najednou několik a cestou z hospody vás porazí auto a skončíte v nemocnici. Jak by se mezitím situace vyvinula doma, není těžké si představit.
- Nikdy neved'te provaz kolem krku.



NA CO SI DÁT POZOR

PŘÍŠKRCENÍ KREVNÍHO OBĚHU

Příškrvení krevního oběhu s sebou nese riziko poškození odkrvených tkání. Tento bod rozhodně nechci bagatelizovat, přestože ho při bondáži považuju za nejméně nebezpečný. Překrvení nebo nedokrvení dobře poznáte vizuálně. Obojí se projeví poměrně rychle – překrvení jako zmodrání, nedokrvení jako zesvětlení končetiny a pocitově dojde ke ztrátě citu v končetině.

Pokud tato situace trvá jen několik málo minut a poté je krevní oběh plně obnoven, nestane se vcelku nic jiného, než trocha nepohodlí doprovázeného mravenčením. To se může stát nejen při spoutání provazem, ale i pokud partnera na delší dobu položíte na spoutané ruce.

PŘÍŠKRCENÍ NERVŮ

Závažnější situace nastane, pokud při spoutání zaškrtnete některý z nervů. Nejsnadněji se poškodí radiální nerv, který ovládá práci ruky. Jeho poškození se přihodí poměrně snadno a plné obnovení jeho funkce trvá obvykle několik týdnů, proto je lepší se mu vyhnout.

K této situaci dochází nejčastěji při svazování pomocí provazu. Proto by každý, kdo s provazovou bondáží začíná, měl navštívit některý z tematických shibari workshopů, kde se o poškození nervů dozví vše, co potřebuje. Kvalitní workshopy pořádají riggeri [Edna](#), [Borg](#) nebo Soptík.

K zaškrvení radiálního nervu nedochází při spoutávání **koženými pouty**, takže pokud se nechystáte pracovat s provazy, tento bod řešit nemusíte.

PŘÍŠKRCENÍ KRKU

Jak zmiňuji výše, jedno z pravidel shibari zní „nikdy nevedte provaz kolem krku“. K tomuto pravidlu je ještě jedno navazující, které říká „nikdy nevedte provaz kolem krku, kromě situací, kdy vedete provaz kolem krku“. Výklad těchto pravidel je subjektivní záležitostí, zde je však rozhodně na místě velká opatrnost. Provaz nikdy neuzlujete a vždy jen držte v rukou.

Já osobně bych práci s krkem nezakazoval, ale nechal ji až na dobu, kdy budete s bondáží poněkud zkušenější. Rozhodně předtím doporučuji absolvovat některý z shibari workshopů u [Edny](#) nebo [Borga](#).

ZÁMĚRNÉ ŠKRCENÍ

Škrčení dovede být vzrušující, ale také extrémně nebezpečné. Pokud zde uděláte chybu, budete mít na zpětnou analýzu situace spoustu času „v chládku“.

Pokud se rozhodnete omezit partnerovi přísun vzduchu, důrazně doporučuji postupovat velmi, velmi opatrně a pouze rukou nebo nástrojem, který se v případě puštění z ruky sám uvolní (například **kožený provaz**). Paradoxně může dojít i k situaci, kdy vědomí ztratí trápící. V takovém okamžiku musí okamžitě samovolně dojít k úplnému uvolnění dýchacích cest trápeného. U krku platí dvojnásobně „dvakrát měř a jednou řež“ (s tím řezáním to myslím obrazně).

Pro jistotu ještě připomínám, že nejsme v USA, a pokud svého partnera či partnerku uškrtíte, nesnažte se to hodit na mně.

ZTRÁTA VĚDOMÍ

Pořádně překvapit může ztráta vědomí partnera nebo partnerky připoutané ve vertikální poloze, např. k ondřejskému kříži (to je ten ve tvaru X) nebo za zvednuté ruce ke stropu. Při následných hrátkách se může člověk vystavený stresu, jak my říkáme, „odpojit“.

Pak je potřeba partnera či partnerku ihned položit na záda s nohama zvednutýma nahoru, tedy do polohy opačné, než ve které se nachází aktuálně.

V mém případě není tahle situace nijak kritická, protože slečny, se kterými si hraji, převyšuji svojí hmotností obvykle téměř dvojnásobně. Prostě odepnu nohy (pokud jsou připoutané), aby dívka nepřepadla s vykloubenými kotníky, jednou rukou ji přizvednu a druhou odepnu ruce.

Problém by nastal, pokud bych na kříži byl já a o moji záchranu by se snažila 150 cm vysoká slečna vážící 50 kg. Dokázala by mi odepnout nohy, ale protože bych visel za ruce celou vahou, nebyla by schopná mě odpojit od karabin.

Proto doporučuji místo karabin používat **kožená pouta s jednoduchou přezkou** nebo cvrčky (kabelové pásky), které lze rychle přeštipnout, a partnera či partnerku ukotvit za popruh přes prsa, aby při uvolnění rukou nespadli rovnou na nos.

JAK ZAČÍT | DOMINANCE A SUBMISIVITA

Dominantně submisivní hrátky se odehrávají převážně v hlavě. Principem obvykle bývá demonstrace svrchovanosti na straně jedné a podřízenosti na straně druhé. Součástí jsou nejrůznější formy ponižování a navozování situací, které mohou pro partnera znamenat nepohodlí spojené se ztrátou důstojnosti. Rizika jsou tedy logicky spíš psychického rázu. O to mohou být trvalejší.

V této oblasti platí asi více než v jiných: “Udělejte si to tak, jak to chcete”. Vztah mezi dominantem a submisivem má pouze taková pravidla, jaká si tito dva mezi sebou domluví. Znáám páry, které se ve společnosti chovají naprosto nenásilně, až bych skoro řekl, že submisivní jedinec má ve společnosti navrch. Jsou tací, kteří mají jasně stanovená pravidla komunikace (oslovování, vykání) a dodržují je i v běžném denním životě. A znám spoustu takových, kteří se pohybují někde mezi tím. Na některých tematických společenských akcích se lidé obvykle nebojí vyjadřovat tak, jak jsou zvyklí “z postele”. A na některých společenských akcích jsou pravidla dokonce stanovena podobně jako dresscode.

Variací a kombinací rizik je zde opravdu hodně, protože lidský mozek je skutečně značně variabilní. Zmíním tedy jen ty nejvýraznější.

NA CO SI DÁT POZOR

MORÁLNÍ KOCOVINA

Morální kocovina se může samozřejmě objevit i u jiných forem BDSM hrátek. Situace, která se v jednu chvíli zdá „rajcovní“, může o několik minut či hodin později vyvolat pocit „sakra, co jsem to...“. Morální kocovině se můžete vyhnout tak, že se na situaci předem duševně připravíte a přehrajete si v hlavě možné scénáře. Zároveň je dobré si sami pro sebe stanovit, kam nechci zajít (to platí jak pro dominantního, tak pro submisivního partnera či partnerku) a znát předem hranice svého protějšku. Pomocť vám může safe word.

FRUSTRACE

S frustrací, nesplněnými přáními a požadavky na jedné či druhé straně se ve vztahu setká každý. V DS vztahu bývají mnohem vyostřenější a navíc do DS vztahu často vstupují i další lidé.

Neznám žádné univerzální moudro, jak se frustracím vyhnout. Ze zkušenosti ale vím, že pomáhá s partnerem či partnerkou hodně komunikovat. Jak jsem říkal na začátku kapitoly, DS vztahy se odehrávají především v hlavě.

Nespokojenost s „BDSM session“ není nic neobvyklého. Prostě si uvědomte, že ani neuchylný vztah nevyjde vždy napoprvé a nenechte se rozhodit tím, že vám to zrovna „nesedlo“.

SETKÁNÍ S VDD

VDD je zkratka pro termín Velký Drsný Dominant. Je to člověk, který všechno ví a zná a ve všem udělá jasno i těm ostatním (tedy něco jako já, jen on je mnohem chytřejší a drsnější). Nesnese jakýkoli odpor, dobře ví, že do BDSM se smích nehodí a je třeba se k němu chovat s náležitou úctou. Prostě idiot. S takovými není těžké se setkat a je dobré se od nich držet dál.

JAK ZAČÍT | SADISMUS A MASOCHISMUS

Třetí oblastí je působení a přijímání bolesti, tedy sadismus a masochismus. V tomto směru užívám přístup, se kterým leckterý sadista nebude souhlasit. Myslím si totiž, že sadista by měl bolest dobře poznat na vlastní kůži, aby věděl, co masochistovi dělá, a díky tomu si dovedl bolest, kterou působí, opravdu vychutnat. Vždycky jsem si zakládal na tom, že vydržím víc, než kdokoli z těch, kterým jsem bolest působil.

Netvrdím samozřejmě, že by si sadista měl nechat „rozsekat zadek na hadry“ pokaždé, když se někomu chystá dát výprask. Znamená to třeba, že každý nástroj bych měl ozkoušet na svém lýtku, kam poměrně snadno dosáhnu, nebo pokud se na někoho chystám kapat vosk ze svíčky, vyzkouším si teplotu vosku nejdřív na svém předloktí.



NA CO SI DÁT POZOR

Nikdo není bezchybný (až na naše politiky pochopitelně), a proto se občas stane, že u bití tzv. ulítne ruka. Jednou možností je použití přílišné síly, druhou možností je zásah jiné části těla, než bylo v plánu. Většina bití dopadá na zadní masitou část těla, větší síla se tedy projeví hlasitějším výkřikem a obvykle nenapáchá žádnou extrémní škodu. Netrefa problémem být může. Rána rákoskou přes plotýnky může přinést nepříjemné zranění.

Problému se nejlépe vyhneme tak, že používáme takovou sílu, abychom dokázali nástroj bezpečně kontrolovat, a bití směřujeme tak, aby případné uklouznutí šlo buď do povolené oblasti, anebo na místo, kde mnoho škody nenapáchá, tedy stehna.

JAK ZAČÍT | KRVAVÉ HRÁTKY

Další oblastí BDSM je hraní s jehlami a krví. Pracuje se tu s velmi ostrými nástroji, kterými můžete při neopatrné manipulaci snadno ublížit jak partnerovi či partnerce, tak sobě. Navíc tu, logicky, teče krev, což je potenciálně infekční materiál. Proto doporučuji velkou opatrnost jak při hrátkách samotných, tak už při výběru partnera či partnerky.

Kapitola krvavých hrátek by si klidně zasloužila vlastní e-book.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO KRVAVÉ HRÁTKY

- Používejte vždy sterilní a jednorázové nástroje (jehly, skalpely atp.).
- Místo, kam budete zasahovat, vždy dezinfikujte (např. [dezinfekci na kůži OpDerm](#)).
- Za každou cenu se vyhněte cross-kontaminaci, tzn. přenosu krve jednoho partnera do rány vaší nebo jiného partnera. To platí i obráceně.
- Propichujte pouze „bezpečná“ místa, kde hrozí jen minimální poškození.
- Nepropichujte místa skrz, ale pracujte pouze s kůží. Nikdy nepropichujte svaly.
- Nastudujte si, jakou má kůže strukturu, jak zastavovat krvácení, a postupujte pomalu.

„BEZPEČNÁ“ MÍSTA JSOU

- Kůže na prsou – je citlivá a v těchto místech nevedou těsně pod kůží žádné významné cévy, také případné modřiny se zde zakryjí poměrně snadno oblečením.
- Hýždě, stehna či záda, podbřišek – to jsou masité části pokryté silnou kůží.
- Pokud se rozhodnete pokročit do oblasti genitálií, preferujte taková místa, která si dokážete prosvítit baterkou a zjistit, kudy vedou cévy, kterým se budete vyhýbat.

Myslete na to, že toto jsou doporučení, ne návod. Zodpovědní jste vždycky vy. To jen pro případ, že byste se tímhle e-bookem chtěli ohánět u soudu.

VÝBĚR POMŮCEK

PÁRÁTKO SE V RUCE
ŠIKOVNÉHO
UŽIVATELE SNADNO
ZMĚNÍ V NÁSTROJ
SLASTI, STEJNĚ
JAKO SE PEŘÍČKO
V RUCE IDIOTA ZMĚNÍ
VE SMRTÍCÍ NÁSTROJ.

Míla Bugtcher



VÝBĚR POMŮCEK

Ve chvíli, kdy se chcete pustit do BDSM experimentů, neobejdete se bez různých pomůcek a hraček. Na trhu jich najdete velkou spoustu. Nebojte se, nemusíte hned kupovat všechno, aby z vás byl správný kinky freak. Připravil jsem pro vás přehled těch opravdu základních pomůcek do vaší úchylné výbavičky, které vám vaše BDSM experimenty zpříjemní a zároveň vám umožní se dostatečně vyřádit.

DOPORUČUJU NA ZAČÁTEK VYBRAT TŘI PRODUKTY, KTERÉ VÁS ZAUJMOU, A VYZKOUŠET, CO VŠECHNO JEJICH KOMBINACE PŘINESE.



VÝBĚR POMŮCEK



POUTA

Nejoblíbenějším produktem jsou **klasická kožená pouta**.

Na Bugshopu najdete dokonce i **veganskou variantu z PVC**. Pouta musí zajišťovat dlouhodobé pohodlí. Dodnes si vzpomínám na dny, kdy jsem s metrem v ruce měřil zápěstí a kotníky každému zákazníkovi v Hellu, abych získal dostatečný statistický vzorek a na jeho základě mohl navrhnout „konfekční velikosti“ Bugshop pout.

Díky stále rozšířenější alergii na nikel jsem koncipoval celý design tak, aby nebyl kov nikde v kontaktu s kůží. Následné testy, kdy jsem pouta nosil několik dní na ruce a testoval je, mi ukázaly, že jsem s důslednou přípravou nepochybil.

K poutům si pořídte rovnou i **karabiny**. Brzy by vám chyběly.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



KOŽENÝ PROVAZ

Kožený provaz je **neuvěřitelně univerzální nástroj**.

Kromě bití a přiškrcení (začátečnickům nedoporučujeme používat při škrcení cokoli jiného než vlastní ruce a pracovat jemně a s citem, raději mrkněte ještě do kapitoly o škrcení) je použitelný i pro spoutání partnera. Proto doporučuji jeho nejdelší 90centimetrovou verzi.

Kožený provaz lze zároveň poměrně nenápadně nosit stále u sebe jako slušivý pásek nebo stočený v kapse.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



ROUBÍK

Roubík omezuje komunikaci mezi partnery, proto se jeho použití vyhněte, když se budete pouštět do neznámých vod.

Tím myslím nového partnera či partnerku, zkoušení nových praktik nebo kombinaci obojího.

Roubík sice znemožní partnerovi nebo partnerce artikulovanou komunikaci, paradoxně ale neochrání sluch vašich sousedů před bolestivými výkřiky, protože drží ústa otevřená a tedy řevuschopná. Kromě znemožnění artikulace je kouzlo roubíku také v tom, že partner nebo partnerka nejsou schopni polknout produkované sliny, které stékají po těle či oblečení, působí lehký diskomfort a snižují důstojnost umlčené osoby, což není nikdy na škodu.

Je několik typů roubíků:

KLASICKÝ ROUBÍK S KULIČKOU, který znáte třeba z filmu Pulp Fiction,
KOVOVÉ ROZVĚRÁKY, které umožňují zasunutí předmětu do otevřených úst
(zejména penis se osvědčil jako vhodný objekt),

ROUBÍKY KOMBINOVANÉ S DILDEM určené pro uspokojování vás nebo jiné osoby.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



OBOJEK

Nejdůležitější pomůckou pro dominantně submisivní hrátky je beze sporu obojek.

Obojek je symbolem podřízení, příslušnosti a všeobecně řadí svého nositele nebo nositelku do submisivní role.

Někdo nosí obojky jen v rámci hrátek. Na to je vhodný **Bugshop obojek**, který – stejně jako **Bugshop pouta** – zajistí maximální komfort a funkčnost i v průběhu dlouhodobých hrátek a společenských akcí.

Někdo nosí obojek trvale a je pro něj nezbytnou součástí života. Takový obojek může vypadat jako psí obojek, ale může se jednat klidně o zlatý řetízek, kterému se přikládá stejný význam. Jde o to, zda chcete, aby byl **na první pohled zřejmý jeho význam**, nebo preferujete spíše **decentnější a nenápadnější provedení**.

Aby byl dojem z obojku dokonalý, můžete ho doplnit **psí známkou** neboli visačkou na obojek. Na visačku lze dokonce na přání vygravírovat jméno submisiva či subinky. Anebo ještě lépe – jméno jeho „majitele“ či „majitelky“. Visačka se hodí i jako skvělý dárek pro pána nebo paní.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU

VÝBĚR POMŮCEK



VODÍTKO

A k čemu by byl obojek bez vodítka, že?

Můžete mít vodítka kožená, nylonová, navíjecí...
Stylová a nejpevnější jsou ale jednoznačně **vodítka řetězková**.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU

VÝBĚR POMŮCEK



PSÍ ZNÁMKA

**Psí známka říká, kdo jste a komu patříte.
Nebo kdo patří vám.**

Na známce může být jméno či přezdívka, příslušnost k pánovi či paní, sexuální preference... Je to jen na vás. Na Bugshopu totiž můžete vybírat z hotových textů, nebo si nechat vyrobit nápis, obrázek či logo podle vlastního přání.

Psí známka se obvykle nosí na obojku, pověsit ji můžete ale i na řetízek, náramek, nebo, a to mám obzvlášť rád, na intimní piercing.

[PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU](#)



ANÁLNÍ KOLÍK

Anální kolík je velmi zajímavá hračka i šperk zároveň.

Svého nositele nebo nositelku neustále dráždí a konkrétně ty nerezové je možné bez problémů nosit i na mnohahodinové společenské akce nebo do práce (ano, i tohle lidi dělají).

Nerez je zároveň na rozdíl od silikonu možné spolehlivě dezinfikovat. [Bugshop anální kolíky](#) jsou baleny v pěkné šperkové krabičce, tedy dokážou snadno nahradit i květinu, kterou se snaží leckdo poblouznit partnerku.

Roztomilá je také varianta [análního kolíku s oháňkou](#).

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



SVÍČKA

Populární cestou působení bolesti,
která je známa zejména z filmů, je kapání vosku na kůži.

Při výběru svíčky dbejte na to, aby se nejednalo o svíčku prolezlou chemií, která napáchá víc škody než užitku. [Svíčky na Bugshopu jsou z čistého parafínu.](#)

Samozřejmě ale můžete použít neparfémovanou svíčku, kterou máte doma. Jen se před použitím zamyslete nad jejím původem a samozřejmě ozkoušejte na předloktí výšku, ze které budete vosk kapat, aby měl při dopadu na kůži optimální teplotu.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



WARTENBERGOVO KOLEČKO

Tento **původně neurologický nástroj** dokáže něžně dráždit,
ale i působit bolest.

Jeho snadné ovládání a dramatický vzhled z něj dělá „úchylácký must-have“.
Nejlépeších výsledků u Wartenbergova kolečka dosáhnete v kombinaci se smyslovou deprivací
(např. použitím masky na oči) a znehybněním partnera či partnerky.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



RUCE

Občas máme tendenci zapomínat na nástroj, který máme po ruce vždycky – tedy vlastní ruce.

Jedná se o nejpřesnější nástroj s dokonalou zpětnou vazbou, který, když ho u vás najdou rodiče v pokoji, nevzbudí dotěrné dotazy (pokud tedy těch rukou není dvacet a neskladujete je uřezané v mrazáku).

Samotnýma rukama ale nevydrží každý „pracovat“ delší dobu, proto doporučuji zvolit jeden dva bicí nástroje jako užitečnou pomůcku.

PROHLÉDNOUT NA SOBĚ

VÝBĚR POMŮCEK



JEZDECKÝ BIČÍK

Další klasická a poměrně zásadní pomůcka.

Ačkoli je [jezdecký bičík](#) použitelný pro bití (jak jinak), jeho význam je primárně psychologický, podobně jako u obojku. Slouží pro kontrolu partnera a udávání taktu v průběhu BDSM hrátek.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU

VÝBĚR POMŮCEK



RÁKOSKA

Jednoduchý bicí nástroj, který ale dovede udělat pořádnou paseku.

A spoustu jelit.

S rákoskou zacházejte opravdu opatrně. Netrefit se může snadno znamenat zranit.

Doporučuji začít s [tenčí rákoskou](#) o síle 5–6 mm.

Později můžete přesedlat na [rákosku pro náročné](#).

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU

VÝBĚR POMŮCEK



TAWSE

Tawse – vyslovuje se to [tóse] – pochází ze Skotska
a je to můj **hodně oblíbený nástroj**.

Kombinuje totiž v sobě vlastnosti hned tří nástrojů – plácačky, dűtek a opasku.
Dovede přivodit plošnou, ale pěkně ostrou bolest a přímo vyzývá k bití přes zadek.

Navíc je můžete snadno připnout na opasek a mít je pěkně po ruce.

Díky netradičnímu vzhledu tawse vás neznalí rozhodně nebudou hned podezírat z nekalých praktik.

Navíc si můžete vybrat z několika barevných provedení.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



PÁSKA PŘES OČI

Tím, že svého partnera či partnerku zbavíte dočasně zraku, zostříte jeho ostatní smysly.

Můžete samozřejmě použít obyčejný šátek, nebo rovnou zvolit **sofistikovanější saténovou masku**, která dobře sedí na očích a nesjíždí.

V dohledné době na Bugshopu najdete také koženou variantu této zaslepovací masky, která pochází z dílny Sikra.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU



SVORKY NA BRADAVKY

Na začátku si s klidem vystačíte s obyčejnými kolíčky na prádlo, které dovedou krásně potrápít.

Později, až objevíte kouzlo kovu, si ale nejspíš budete chtít pořídit **pořádné a festovní kovové svorky**.

Pokud máte rádi opravdu intenzivní bolest, zkuste tyto **kuličkové svorky**, ale pozor - jejich pevný stisk v kombinaci s malou impaktní plochou mohou při delším nošení způsobit poranění.

Mám hodně rád ty s řetízkem, který slouží jednat jako přidané závaží a jednak tahání za něj přidává svíravému pocitu další rozměr.

PROHLÉDNOUT NA BUGSHOPU

VÝBĚR POMŮCEK

Tím bych doporučení základních produktů do vaší BDSM výbavičky uzavřel. Samozřejmě vám nic nebrání [prozkoumat Bugshop na vlastní pěst](#) a nechat se inspirovat.

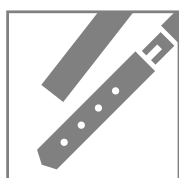
Pokud se rozhodujete mezi některými nástroji a nevíte, který bude pro vás ten nej, ozvěte se mi na info@bugshop.cz a můžeme se domluvit na osahání si nástrojů ve [studiu Hell](#) na Poupětově ulici v Praze.



VÝBĚR BICÍCH NÁSTROJŮ PODLE TYPU BOLESTI

BICÍ NÁSTROJE SE LIŠÍ DLE TYPU BOLESTI, KTERÝ PŮSOBÍ.

Rozdělují je na:



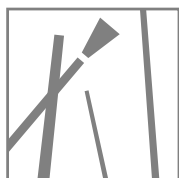
tupé

plácačky, murhaayatko,
tawse, opasky



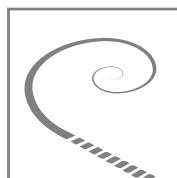
středně ostré

kožený provaz, tlusté rákosky,
bílá potvora, jezdecký bičik



ostré

tenké rákosky,
drezurní bičik



kurevsky ostré

honácký bič

Výběr na základě tohoto parametru je pouze otázkou osobních preferencí. Někdo má rád tupou bolest, někdo ostrou. Myslete taky na to, že nezáleží jen na nástroji, ale i na tom, kdo ho obsluhuje. Malá slečinka s rákoskou dokáže způsobit větší bolest než velký chlap s důtkama. A úplně největší bolest dokáže způsobit idiot vyzbrojený jakýmkoli nástrojem. Šikovný sadista dokáže i rákosku použít k lehkému rozehrání a důtky k bolestivému výprasku, naopak výše zmíněný idiot dokáže rákoskou přerazit někomu prsty a důtkami strhnout lampičku do akvária.

Takže rada pro vás – kupte si to, co vás láká a zdá se vám rajcovní, protože to je jedno z hlavních kritérií. Pro úplně začátečníky bych doporučil některý z univerzálních nástrojů, tedy tawse, murhaayatko nebo kožený provaz. Variabilita využití těchto nástrojů je značná a může se snadno stát, že už žádný další nástroj potřebovat nebudete. Tawse a murhaayatko umožňují využití jako nástroj plácačkovitého i důtkovitého typu, v kombinaci s rákoskou tedy pokryjete poměrně široké spektrum pocitů, které můžete způsobit. Kožený provaz naopak nabízí využití nejen pro spanking, ale i v jiných oblastech BDSM, proto je vhodným nástrojem pro každého. Všechny tyto pomůcky navíc umožňují snadné uskladnění a nošení „po ruce“ což je jejich velká výhoda oproti například rákoskám.

HYGIENA A BEZPEČNOST

PAMATUJTE NA TO,
ŽE NEPOUŽÍVÁNÍ
PREZERVATIVŮ NÁM VZALO
FREDDIE MERCURYHO
A PŘINESLO
JUSTINA BIEBERA.



HYGIENA A BEZPEČNOST

Při používání BDSM pomůcek myslíte především na to, že hračky, zvláště ty penetrační nebo potřísněné tělesnými tekutinami, je nutné po každém použití omýt a vydezinfikovat, ideálně vždy používat kondom. Já proto preferuji nerezové hračky a nástroje, na které je možné na rozdíl od silikonových použít každou dezinfekci. Pokud tedy plánujete hrát s více lidmi nebo zakládáte výbavu, opravdu doporučuji investovat do nerez. Může se totiž snadno stát, že změníte partnera nebo partnerku a všechny vaše silikonové kolíky vám budou k ničemu.

HLAVNÍ RIZIKA U BDSM

- Přenos pohlavních chorob. Tomu se vyhnete rozumným výběrem partnerů, používáním ochrany, důslednou hygienou a dezinfekcí hraček a pomůcek. Hračky nesdílejte, nebo si poříďte nerezové, které lze (na rozdíl od plastových, gumových, silikonových či dřevěných) dezinfikovat a sterilizovat.
- Dávejte pozor na cross kontaminaci – zanesení krve, spermatu nebo jiných tělesných tekutin do ran nebo tělesných otvorů svých nebo vašich partnerů (totéž platí o vašich tělesných tekutinách).
- Pokud děláte cokoli s tělesnými tekutinami, považujte praktiku za potenciálně rizikovou.
- S neznámými partnery a partnerkami používejte kondom a případně i **gumové rukavice**.
- Poranění. Při penetraci tělesných otvorů dávejte pozor na jejich natržení, na čistotu zvoleného předmětu a na příliš drastickou manipulaci s ním. **Může hrozit vnitřní zranění!**
- Při bití volte přiměřenou sílu a dobře mířte. Zase platí: dvakrát měř a jednou řež. Páteř je při bití rákoskou a podobnými nástroji naprosté tabu!
- Opravdu extrémní opatrnost je na místě, pokud experimentujete s přiškrcováním. Používejte pouze vlastní ruce a buďte jemní a pozorní k reakcím vašeho partnera či partnerky.
- Při svazování hrozí omezení přívodu krve do končetin nebo zaškrcení nervů. Kontrolujte proto svázané části těla pohledem a pohmatem. Před experimenty se shibari doporučuji absolvovat workshop u **Edny** nebo **Borga**.

Za každých okolností respektujte zásadu SSC a safe word. Myslete na to, že pokud někomu opravdu ublížíte, **před zákonem jste zodpovědní vy, i když jste k danému zákroku měli souhlas.**

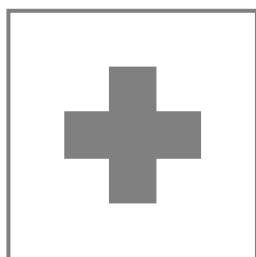
HYGIENA A BEZPEČNOST

OŠETŘENÍ

Ošetření zranění po skončení hrátek je také součástí celé performance. Při oděrkách a drobných rankách postačí rány omýt čistou vodou a dezinfikovat obyčejnou dezinfekcí (např. **OpDerm**). Malé ranky se lépe hojí nezalepené za přístupu vzduchu. V případě drobných zánětů si v lékárně kupte Betadine roztok (pozor: Betadine obsahuje jód, na který bývají někdy alergie).

- Pokud způsobíte silně krvácející zranění nebo se vám povede přiškrtit radiální nerv, nehrajte si na hrdiny a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Modřiny, jelita a nekrvavá kousnutí stačí omýt čistou chladnou vodou. Pokud chcete urychlit jejich vstřebávání, hodí se třeba volně prodejná mast Heparoid.

Po BDSM hrátkách zůstávají stopy, které mohou být zrádné. Namátkově zmíním návštěvu sauny s kolegy z práce, zkoušení svatebních šatů v přítomnosti matky nebo tchýně, návrat domů k manželovi/manželce, návštěvy lékaře všeobecně. Proto předtím, než se vrhnete do víru vášně, promyslete plánované aktivity v následujícím týdnu či dvou, a pokud je mezi nimi návštěva plaveckého bazénu s dětmi, nepřehánějte to.



112

Jednotné
tísňové číslo



155

Záchranná
služba



150

Hasiči

ZÁVĚR

VĚDĚLI JSTE,
ŽE KDYŽ POLOŽÍTE
NEZNÁMÉ ŽENĚ
UCHO NA STEHNO,
MŮŽETE ZCELA
ZŘETELNĚ SLYŠET:
„CO TO DĚLÁŠ
TY ÚCHYLE...?!“



ZÁVĚR

Jsem rád, že jste si stáhli můj e-book a že se do BDSM experimentů nepouštíte bezhlavě. Budu rád, když mi dáte na info@bugshop.cz vědět, jak se vám e-book líbil, co vám nejvíc pomohlo a co byste chtěli ještě vědět. Když budu mít zpětnou vazbu, rád připravím podobný e-book s číslem 2.

Jestli mi chcete za e-book poděkovat, nejlépe to uděláte zakoupením některého z mých produktů. Takhle totiž potěšíte sebe i mě. Klasická win win situace. A to je přece to, co od BDSM všichni chceme.

Míla Bugtcher



JAK ZAČÍT S BDSM
ANEB PRVNÍ KROKY PRO DOMINY A OTROKY
TIPY OD ZKUŠENÉHO SADISTY MÍLY BUGTCHERA

Vydává Bugshop.cz, 2017

Vydání první

Autor: Míla Bugtcher

Foto: Agience