

Julia Pietri



NA DOSAH RUKY

KAPESNÍ PRŮVODCE
ŽENSKOU ROZKOŠÍ





LE PETIT GUIDE DE LA MASTURBATION FÉMININE

© 2019 Better Call Julia

This edition is published by arrangement with Better Call Julia in conjunction with its duly appointed agents SAS Lester Literary Agency & Associates and Agence Deborah Druba. All rights reserved

Translation © Alice Kottová, 2025

Cover illustration © Karolina Shipstead, 2025

ISBN 978-80-284-0645-5

NA DOSAH RUKY

Kapesní průvodce ženskou rozkoší

Julia Pietri

Z francouzského originálu *Le petit guide de la masturbation féminine*, vydaného společností Better Call Julia v Paříži v roce 2019, přeložila Alice Kottová

Ilustrace v bloku vytvořili Gwladys Le Roy a Jouissance Club

Ilustraci na obálce vytvořila Karolina Shipstead,

obálku upravila Lenka Gregorová

Redigovala Soňa Benediktová

Jazyková korektura Nicole Škorpilová

Odpovědná redaktorka Alexandra Tinková

Technická redaktorka Lenka Gregorová

Počet stran 144

Vydala Euromedia Group, a. s., v edici Esence,

Nádražní 762/32, 150 00 Praha 5,

v roce 2025 jako svou 5589. elektronickou publikaci

Vydání první

www.euromedia.cz



NA DOSAH RUKY



Julia Pietri

EUROMEDIA GROUP



NAKONEC... 20 000 VÝTISKŮ



Kniha je dnes bestsellerem.

Jsem ráda, že s vámi můžu toto výročí oslavit.

Vítězství! 20 000 prodaných výtisků vydaných vlastním nákladem, to je neuvěřitelné, co? Zejména u knihy, kterou původně nechtěl nikdo vydat. Ještě teď si vybavuju, jak slovní spojení „ženská masturbace“ všechny děsilo. „Je tam moc souhlásek, Julie, chápeš, takový název se pro knihu nehodí.“ Tohle byla jedna z těch nejabsurdnějších odpovědí, které jsem si od nakladatelů vyslechla. Dneska už se tomu ale směju. Protože právě tyhle odmítavé reakce mě nakonec přiměly založit si vlastní nakladatelství a vydat knihu sama. Zkusila jsem to a nelituju. Jsem vám neskonale vděčná za všechny vzkazy plné podpory, lásky a přízně, které jste mi zaslaly. Vždycky si je ráda přečtu. Děkuju vám za veškerou důvěru.

Jsem hrdá na to, jak daleko jsem zatím došla. Brzy budu mít na kontě čtyři knihy a na cestě je i jedna pro mládež, která nabídne budoucím generacím to, co se nám nepoštětilo získat – dostupné feministické vzdělání. Dnes už se nebojím, že bych se bála.

Nebojme se ve světě zaujmout místo.
Nebojme se ve světě zaujmout své místo.
Přeji vám příjemné čtení.

Julia Pietri, 2021



- 11 ————— Jste skvělé... DĚKUJI
- 12 ————— Co napsání knihy předcházelo...
- 13 ————— Proč jsem knihu napsala?

Nejlépe o tom mluví ženy

1



K čemu je masturbace dobrá?	—————	16
Masturbuji, tedy jsem?	—————	18
Na stopě orgasmu	—————	20
Vícečetný orgasmus	—————	22
Četnost masturbace	—————	24
Kdy to bylo poprvé?	—————	26
Postupy a varianty	—————	27
Ženský rytmus	—————	28
Transsexualita	—————	29
Po sexuálním napadení	—————	30
Varování mladým dívkám	—————	31
A co během těhotenství?	—————	32
Poškodí se klitoris během porodu?	—————	36
Kolik času potřebujete, abyste dosáhly vrcholu?	—————	38
Ženská ejakulace a koitální inkontinence	—————	40

Na dosah ruky



2

Poprvé

44 —————	Kouzelné příběhy: proč kouzelné?
48 —————	Jedním slovem
50 —————	Provinění a stud



Sex, lži, zrady a hanebnosti



Vaginální orgasmus je mýtus	54
Lež opakovaná po staletí	56
Pohled do historie	58
Frigidita není jen ženská záležitost	60
Ženské magazíny, můj největší nepřítel	62
Honba za předsudky	63
A co ženská obřízka, mluví se o ní?	64



4

Klitoris, květ ženské rozkoše

70	Anatomie klitorisu
70	Ramínka klitorisu
70	Tělo klitorisu
70	Žalud
70	Předsíňové bulvy
71	Klitoris: jediný stoprocentní orgán rozkoše
72	3D pohled na klitoris
73	Kde se přesně nachází?
74	Co dělá ženská sexuální medicína?
78	Všechny orgasmy jsou klitoridální
80	Osamocené orgasmy
81	Mnohonásobné (sborové) orgasmy
82	A co je sexuální fantazie?
84	Patologie klitorisu: ne, není to jen v naší hlavě!
85	Vaginismus



Umění masturbace

5

Zlaté pravidlo zní, že žádné zlaté pravidlo neexistuje	88
Masturbační křivky	90
Mechanický orgasmus	90
Erotický orgasmus	91
Běžné metody k dosažení orgasmu	92
Poznat se	94
Objevování	95
Humping	96
Špička ledovce	98
Full finger	100
Rozhalené šaty	101
Sprcha	102
Sendvičová metoda	103
Erotické hračky, je to dobrý nápad?	104
Stahování předkožky klitorisu	105
Probudte nové zóny klitorisu	106
Bod G? Ne, zóna G	107
Masturbace v páru	108
Jak o tom mluvit se svou dcerou?	110
Porno filmy? Ano, ale alternativní	112
Romy Alizée	115
Romyiny srdcovky	116



6

Weby, které nám dělají dobře

122	—————	@GangduClito
124	—————	@Clitrevolution
124	—————	@Limportante.fr
124	—————	@Tasjoui
124	—————	@Mercibeaucul_
124	—————	@Laprediction
125	—————	@Jemenbatsleclito
125	—————	@Jouissanceclub
125	—————	@Sheisangry
125	—————	@Gangdebiches



Prohlašujeme revoluci klitorisu za zahájenou

7

Na dosah ruky



Znáte Wonderclito?	—————	128
It's not a bretzel	—————	129
Stanovisko zveřejněné 8. března 2019	—————	130
Me, my Sexe and I®	—————	132
Oh my god yes!	—————	133
Clitomerta	—————	133
The Vulva Gallery	—————	133
Behind the White Rainbow	—————	135
Znáte hudbu, která oslavuje ženskou masturbaci?	—————	136
Nechť revoluce začne!	—————	137
O autorce	—————	138
A co si poslechnout v Česku?	—————	139
Rejstřík	—————	142



“**Jako žena požaduji,
aby byla zohledněna
moje odlišnost
a abych nebyla nucena
přizpůsobovat se
mužskému modelu.**”

Simone Veil



Jste skvělé... DĚKUJI

Průzkumy, které jsem pro tuto knihu uskutečnila, probíhaly převážně přes instagram formou anonymních dotazníků.

Čísla, statistiky a svědectví, která jsem v knize shromáždila, vycházejí z analýzy více než šesti tisíc odpovědí. Usilovala jsem o co nejreprezentativnější vzorek toho, co jste mi svěřily, aby se v knize každá žena našla. Tohle je kniha od žen pro ženy.

Záměrně jsem se v dotaznících neptala na věk žen ani na jejich sexuální orientaci. Mnohem více mě zajímaly pocity, emoce, intuice, vnímání a trendy.

Mnohé a mnozí z vás tento průzkum sdíleli na sociálních sítích a já vám za to moc děkuji. #GangduClito



Co napsání knihy předcházelo...

1998!

Cože? Ztuhla jsem údivem... To je snad úlet! Tuhle knihu jsem se rozhodla napsat ve chvíli, kdy jsem prožila nečekaný šok. Otrásl mnou tak, jako bych dostala ránu pěstí. Zjistila jsem totiž, že klitoris byl objeven AŽ v roce 1998! Pozor, to není překlep. Detailní anatomie klitorisu pochází skutečně z roku 1998! A jen tak pro srovnání, ve stejném roce byla na trh uvedena Viagra. Takže ve chvíli, kdy už jsme věděli, jak se postarat o problémy mužské erekce, jsme teprve začali objevovat orgán sloužící ženskému potěšení. Musela jsem se s tou zdrcující zprávou popasovat. Došlo mi, že co se týče medicíny zabývající se ženskou sexualitou, jsme stále v době kamenné.

Nikdo mi neřekl, že mám klitoris! Žijeme ve světě, který už v roce 1969 připravil Měsíc o panictví, žijeme ve společnosti, která plánuje v roce 2024 letět na Mars, ale v roce 2018 jsme stále sto let za opicemi, co se týče znalostí o ženském pohlaví. Žijeme ve světě, v němž najdeme více informací o sexualitě slonů než o vlastním klitorisu.

Napsat v dnešní době knihu o ženské masturbaci je aktivistickým aktem, a napsat ji štvavnatě je přímo aktem politickým. Politickým, protože se dovoláváme práva na stejnou sexuální výchovu a stejnou sexuální medicínu. A aktivistickým, protože anatomická část ženských rozmnožovacích orgánů, to znamená klitoris, je v 21. století stále jednou velkou neznámou.



Proč jsem knihu napsala?

Kniha o ženské masturbaci je láskyplným výkřikem, ódou na sesterství. Vznikla proto, aby si každá žena mohla znovu a bez zábran osvojit vlastní sexualitu, a také proto, aby se rozšířilo povědomí o skutečné anatomii klitorisu, aby už nikdo nemluvil za nás, aby se zbořil mýtus o vaginálním orgasmu, aby se přestala erotizovat ženská masturbace v pornu, aby vyprávěla o intimním osamoceném potěšení, se kterým se nikdo nesvěřuje, aby zbořila zažité představy o frigiditě, aby odhalila lži ve školních učebnicích, aby Freudovi omlátila o hlavu jeho pojetí ženského orgasmu, aby rozcupovala falocentrické názory, aby odsoudila existenci obřízky v Evropě ještě v roce 1930, aby ochránila nastupující generace žen a mužů a aby poukázala na to, jak je ženská sexuální medicína zaostalá.

Byla bych si přála, aby podobná kniha existovala již v době, kdy jsem dospívala. Přináší něco přes sto stran věnovaných ženské rozkoši. Otevřeně mluvit o ženské masturbaci je podle mě potřeba a posune to svět zas o něco dopředu, **protože žena, která masturbuje a dopřává si slasti bez pocitu viny, je svobodnou ženou**. Sepsala jsem knihu pro všechny ženy a dospívající dívky, které přijdou po nás. A pro všechny muže, kteří nás milují.

Ráda bych touto cestou poděkovala všem ženám a mužům, kteří se zúčastnili mých průzkumů na internetu, všem, kteří mi svěřili svá tajemství, kteří mi poodkryli část vlastní intimity, díky nimž jsem mohla knihu sepsat. Zcela záměrně jsem neoslovila žádné odborníky a postavila knihu výlučně na vašich zkušenostech.

Na dosah ruky máme zlatý důl! Tímto vyhlašuji revoluci ve jménu klitorisu! Tato kniha musí být knihou všech žen.

Sepsáno ženami. Pro ženy.
It's not a legend.

Julia Pietri



NEJLÉPE O TOM MLUVÍ ŽENY

*„Na Měsíc není až tak daleká cesta.
Mnohem dál máme do vlastního nitra.“*

Anaïs Nin



K čemu je masturbace dobrá? _____

Potrava pro tělo, pomocník pro usínání, intenzivní potěšení, osvobození, uvolnění, znovuobjevení sebe sama... Masturbace slouží k potěšení, je to veliká láska k sobě samému.

Zároveň slouží k relaxaci, odbourání stresu, uvolnění mysli, naplnění fantazií, ale také k navození spánku, ke zmírnění, nebo dokonce úplnému odstranění bolesti hlavy. Myslím si, že pokud dostatečně porozumíme svému tělu, může být masturbace naším skutečným barometrem.

Je to okamžik, který patří jen nám, intimní zkušenost, která nám umožňuje na sobě pracovat, zkoušet se, poznávat se a milovat se. Musíme si uvědomit, že je to jediný sexuální akt, který nám vydrží na celý život. Věřím, že masturbace potvrzuje naše bytí jako takové. Masturbovat znamená, že se s někým milujete, jen tím někým jste vy sami. Masturbace, podobně jako milování, přináší víc než jen samotné potěšení ze sexu. Díky ní lépe poznáme vlastní tělo, pochopíme, co se nám hodně líbí, a co už méně. Pomáhá nám přijmout své tělo. A právě přijetí vlastní anatomie, podstaty a těla je nezbytné pro to, abychom pochopili, jak fungujeme. Masturbace nám umožňuje vyhradit si volnou chvíli jen pro sebe, chvíli, která patří jen nám. Vnímám to jako pokračování myšlenky anglické spisovatelky Virginie Woolf, která zdůrazňovala, jak důležité je vytvořit si „vlastní pokoj“ – prostor, kde můžete nerušeně psát a uniknout ostatním členům domácnosti. Ve zpovědích, které jste se mnou sdílely, jsem si bohužel povšimla, že mnohé z vás máte ze svého těla strach, někdy se vám dokonce hnusí. To ale může být vážnou překážkou při masturbaci. Je to snad kvůli tomu, že máme sexuální orgány ukryty tak hluboko uvnitř? Vztah, který máme k vlastnímu tělu, zároveň zrcadlí náš vztah k masturbaci. Protože masturbace je očividně „vztahem“ k sobě samým.





Masturbuji, tedy jsem?

6345krát děkuji! Právě tolik příběhů jsem dostala během jednoho měsíce. Po nocích jsem se pročítala vašimi zkušenostmi a analyzovala všechny vaše zpovědi. Z tohoto cenného obsahu jsem pak udělala co nejreprezentativnější souhrn. Předávám vám tedy slovo:



„Tělo se uvolňuje, ví, že za chvíli zažije rozkoš. Připravuju se na to, potřebuju k tomu veškeré pohodlí. Strídám různé oblasti, aby byly co nejnapjatější.“

„Zaplavuje mě rozkoš, naskakuje mi husí kůže, celá se vlním. Postupuje to od palců na nohou až do břicha, a tam, tam pak zažívám ohňostroje.“

„Masturbace je pro mě skutečným nástrojem emancipace. Znovu jsem přijala své tělo a díky tomu, že se dokážu sama potěšit, jsem teď silnější a více si věřím.“

„Je to nejintimnější chvíle celého týdne. Soustředím se jen na sebe, na nic jiného.“

„Masturbace je pro mě klíčová pro navození pocitu pohody a pro posílení zdravého vnímání vlastního těla.“

„Díky ní si více důvěřuju, nejen ve vztahu k ostatním lidem, ale i v sexuálních vztazích.“

„Připadám si ženštěji, když se nestydím za masturbaci.“

„Rozkoš si řídím podle sebe a trvá tak dlouho, jak chci. Je to způsob, jak se pomilovat sám se sebou.“

„Masturbace podle mě může význačně přispět k osobnímu štěstí a rozvoji.“

„Jen bych chtěla poznamenat, že masturbuju už od malička. Moje nejranější vzpomínka z dětství je, že jsem v kalhotkách a mezi stehny mám svého plyšového medvěda.“

„Můj klitoris je klitorisem.“

„Masturbace je nejlepším lékem na spaní! Dokud jsem nemasturbovala, nikdy jsem tak dobře nespala. Škoda, že jsem to nezkusila před 22 lety, ušetřila bych si mnoho bezesných nocí!“



„Objevila jsem masturbaci až celkem pozdě, domnívala jsem se, že stačí jen zasunout prsty dovnitř a čekat, až to přijde. Až pak jsem objevila klitoris a pochopila to.“

„Masturbace je hezká, je osobní, je cenná a tvůrčí.“

„Dlouho jsem zůstávala pannou, protože jsem se nejdřív chtěla pořádně seznámit se svým tělem, uvnitř i navenek, a pak ho teprve s někým sdílet.“

„Masturbace je hezkým dárkem z pravé lásky, kterým obdarováváme sami sebe. Měla by se předepisovat bez omezení.“

„Nevím, jak to mají jiné ženy, ale já snadněji dosáhnu orgasmu s nataženými nohama.“

„S kámoškami mluvíme často o šukání, ale o ženské masturbaci kupodivu nikdy.“

„Masturbuju, když mě bolí hlava a když mám měsíčky. Dělá mi to strašně dobře.“

„Doporučuju yoni vajíčka pro masáž hráze, rozkoš se tím znásobí.“

„Je nedílnou součástí mého sexuálního života a mé vyrovnanosti. Díky ní jsem se sebou smířená.“

„Nevím, jak se to dělá. Mám z toho komplex, protože si myslím, že většině žen to jde, a mně ne.“

„Holky, masturbujte. Budete hezčí, usměvavější, uvolněnější a zvedne vám to náladu!“

„Měj ráda svou kundičku a ona bude mít ráda tebe!“

„Je to útočiště, způsob, jak se znovu spojit se sebou samým.“

„Masturbuju i proto, abych mohla usnout nebo když mě bolí hlava.“

„Bojím se, že na tom začnu ujíždět a už mě pak nebude bavit se s někým milovat.“



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Na dosah ruky. Kapesní průvodce ženskou rozkoší. Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.