

BIČÍKY, DŮTKY, RÁKOSKY Univerzální návod

Spanking je asi nejznámější praktikou u sadomasochismu a znamená naplácání, výprask. Spanking je většinou prováděn přesně podle přání bitého tak, aby se uvolnilo správné množství adrenalinu a endorfinu a došlo k maximálnímu vzrušení.

Důtky v soft i hard verzi se používají především na prohřátí svalů a pokožky, na masáž bitím či na intimní místa. Bičíky mají rozšířenou plácačku a jsou pružnější. Používají se na cílené přesné údery nebo jako osobní doplněk a ozdoba. Plácačky, další nástroj síly, patří mezi tvrdší nástroje, především ve formě paddle. U spankingu platí stejná zásada jako u ostatních sexuálních hrátek - mělo by jít o oboustranně příjemnou a žádoucí praktiku.

Při praktikování BDSM praktik s využitím bičíků důtek nebo plácaček dbejte bezpečnostních pokynů:

- používejte tyto výrobky podle zamýšleného účelu a vlastních znalostí o bezpečných postupech BDSM
- před použitím výrobek zkontrolujte, zda není poškozený (např. praskliny nebo ostré hrany, které mohou způsobit zranění)
- výrobek používejte s umírněností a respektem k partnerovi/partnerce, abyste se vyhnuli nadměrné bolesti nebo zranění
- ujistěte se, že partner/partnerka vyjadřuje dobrovolný souhlas s používáním těchto výrobků a je si vědom/vědoma potenciálních rizik
- stanovte si bezpečné slovo, které okamžitě a bez diskuze zastaví veškerou aktivitu, pokud se stane příliš intenzivní nebo nepříjemnou
- dodržujte pravidlo „SSC“ = bezpečné (safe), rozumné (sane), konsensuální (consensual) praktiky jsou základem BDSM
- berte v potaz zdravotní stav partnera/partnerky, u osob se zdravotními problémy, jako jsou problémy se srážlivostí krve, tyto aktivity konzultujte s lékařem
- výrobky udržujte v čistotě, abyste zabránili infekcím
- výrobky uchovávejte mimo dosah dětí
- přečtěte si návod k obsluze, pokud je přiložen, a postupujte podle doporučení výrobce
- v případě jakýchkoliv pochybností o bezpečnosti používání výrobku se poradte s odborníkem na BDSM
- buďte si vědomi rizik spojených s používáním těchto typů výrobků.



Technika a cílové oblasti využití bičíků, důtek a plácaček:

- zahřátí: začněte s jemným dotykem a lehčími údery, abyste tělo připravili na intenzivnější podněty
- cílové oblasti na těle: mezi běžné a relativně bezpečné oblasti pro úder patří hýždě, stehna a horní část zad/ramena



- nebezpečné oblasti na těle: oblastem jako jsou spodní část zad (kvůli ledvinám), břicho (vnitřní orgány), hlava, krk a klouby – těm by se měl výprask vždy vyhýbat, nebo se jim věnovat jen s extrémní opatrností a zkušenostmi
- intenzita výprasku: bičíky a důtky často vytvářejí spíše štiplavý nebo pálivý pocit, na rozdíl od plácaček, které přinášejí spíše tupé údery. Začněte s lehkým tlakem a postupně jej zvyšujte podle domluvy a reakcí partnera.

Péče o tělo:

Po výprasku nezapomeňte o své tělo pečovat. Doba věnovaná péči o části těla vystavené ranám biče nebo plácačky by měla být stejně důležitá jako ta věnovaná výprasku samotnému. Po výprasku by mělo dojít k uvolnění a užívání si partnerského intimního spojení. Do míst dotčených výpraskem vmasírujte zklidňující gel či olej, který umožní pokožce se zregenerovat.

Údržba: po použití otřete pomůcku vlhkým hadříkem, můžete použít i dezinfekci určenou na povrchy erotických pomůcek. Dbejte však na druh materiálu, ze kterého je výrobek vyrobený. Např. kožené výrobky mohou vyžadovat speciální ošetření.