

Dvě otázky – každá je nabídkou. Strídejte se v nabízení, na pořadí nezáleží.

Nabídka č. 1: Jak chceš, abych se tě v následujících třech minutách dotýkal?

(Např. Poškrábej mě prosím na zádech, líbej mne na krku, okusuj mi prsty, obejmi mne.)

Nabídka č. 2: Jak by ses mě v následujících třech minutách rád dotýkal?

(Např. Mohu se dotýkat tvých rukou? Mohu prozkoumat tvá záda? Nenabízejte, že druhému něco „dáte“, například masáž. Teď je to pro vás.)

Když s nabídkou přicházíte, nabízíte dar. Dohodněte se na všem, co potřebujete. Nikdy nedávejte víc, než doopravdy chcete. V každém ze čtyř kol této hry se ocitnete v jiné roli. Buď něco děláte vy, nebo dělají druzí – a buď je to pro vás, nebo pro druhé.

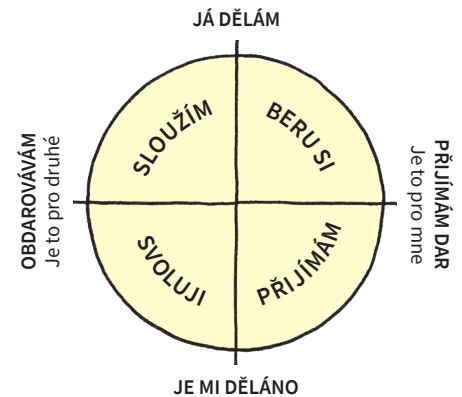
Existují čtyři kombinace těchto dvou aspektů:

- vy něco děláte a je to pro vás (berete si)
- vy něco děláte a je to pro druhého (sloužíte)
- je vám něco děláno a je to pro vás (přijímáte)
- je vám něco děláno a je to pro druhého (svolujete)

Každá z kombinací je svým způsobem zábavná i náročná a v každé z nich se dozvíte něco o sobě a o některém z aspektů vaší sexuality.

Účelem je naučit se mezi nimi rozlišovat. Položte si otázku: Pro koho to je? Jděte na to zvolna: začněte s krátkými sekvencemi a neutrálními (neerotickými) částmi těla.

Tyto dva aspekty se překrývají takto:



Kvadranty vznikají díky souhlasu – vzájemné dohodě. Pokud si neujasníte, komu je akce určena, kvadranty nevzniknou.

Kvadrant „Sloužení“

V běžné řeči se tomu říká „dávání“, ale to má více forem. I když například k něčemu svolíte, je to dávání.

Při sloužení:

1. Upozadte to, co byste sami rádi (i jak byste si přáli, aby na to druhý reagoval).
2. Zeptejte se partnera, co by chtěl – a počkejte, co odpoví. Nejdůležitější je vytvořit prostor pro svobodnou volbu druhého člověka.
3. Zvažte, jestli jste ochotni a schopni udělat, o co vás žádá. Uvědomte si své hranice. Položte si otázku: Mohu to dát z celého srdce?
4. Pokud ano, udělejte to nejlépe, jak umíte.
5. Řekněte: Rádo se stalo.

Přispíváte k prožitku toho druhého. Váš čin obdarovává druhé.

Co je zde nejdůležitější? Udělat něco pro druhého.

Kvadrant „Braní“

Tento kvadrant je skoro pro všechny obtížný – připadá jim divný, neuchopitelný nebo děsivý. Braní je přijímání opravdového daru – toho, že se vám druhý dává k dispozici. Abyste jej mohli přijmout, musíte přestat „dávat“.

Při braní:

1. Zeptejte se druhého, jaké jsou jeho hranice – a bezvýhradně je dodržujte.
2. Dejte si čas a nacitě si, které části těla toho druhého byste se rádi dotýkali.
3. Zeptejte se: „Smím...?“, nikoli „Chtěl bys...?“
4. Svými rukama pak vnímejte – není to služba. Pohybuje jimi pomalu. Čím pomaleji dotyk vedete, tím více cítíte. Snažte se vnímat tvar a strukturu.
5. Pokud se stane, že začnete dávat, připomeňte si, že teď je to pro vás.
6. Poděkujte.

Co je zde nejdůležitější? Udělat něco pro sebe.

Kvadrant „Svolení“

Tento segment je pro někoho jednoduchý, ale pro jiného extrémně obtížný. Důležité je vědět, že si můžete vybrat, jak se vás bude někdo dotýkat. Když k něčemu svolujete, je to dávání. Tím darem je, že se dáváte k dispozici. Zapomeňte pro tuto chvíli na to, co by se vám líbilo. Nevzdávejte se ale zodpovědnosti za své hranice.

Při svolení:

1. Dopřejte si čas na zvážení svých hranic. Položte si otázku: Je toto dar, který jsem ochoten dát z celého srdce?
2. Počkejte si na jasné vnitřní „Ano!“
3. Pokud váháte, bude to z jednoho z následujících důvodů:
 - potřebujete více informací;
 - je to „Ne“, které čeká, až jej uslyšíte;
 - abyste uslyšeli své „Ano“, potřebujete nejprve nastavit hranici; zeptejte se sami sebe, jaká je to hranice.
4. Řekněte: Rádo se stalo.

Co je zde nejdůležitější? Nechat druhé jednat a přitom si udržet hranice.

Kvadrant „Přijímání“

V běžné řeči se tomu říká „dostávání“, ale to má více forem – jednou z nich je i braní.

Při přijímání:

1. Dejte na první místo sebe. Neříkejte si o něco, s čím jenom nemáte problém – řekněte si o něco nádherného.
2. Dejte si čas, abyste přišli na to, co byste opravdu rádi. To je to nejdůležitější – a často také nejtěžší.
3. Vyjádřete se co nekonkrétněji a nejpřímočařejší. Žádné naznačování, „možná“ a „nechám to na tobě“.
4. Nesnažte se připravit skvělý zážitek tomu, kdo dává. To on se má postarat o skvělý zážitek pro vás.
5. Můžete kdykoli změnit názor a říci si o něco jiného.
6. Poděkujte.

Co je zde nejdůležitější? Přijímat potěšení z něčeho, co dělá někdo druhý.