

Harper's BAZAAR

ÚNOR 2014

PATOLOGICKÁ ZÁVISLOST

Proč milujeme muže, kteří nám ubližují

IDEÁLNÍ PRSA

10 triků, jak nenechat zestárnout dekolt

DOSPĚLÁ LÁSKA

Dovolí nám věk a zkušenosti se znovu zamilovat?

Kate Hudson

POHÁDKA O POPELCE 21. STOLETÍ

VZORCE CHOVÁNÍ

Proč opakujeme chyby svých rodičů

ROZKOŠNÉ RANDE

* SVŮDNÉ ŠATY * LUXUSNÍ PRÁDLO
* ZÁSNUBNÍ PRSTENY (I PRO SINGLE)



LÁSKA & SEX NA CELÝ ŽIVOT

Existuje leda tak v hlavách spisovatelů a autorů scénářů romantických filmů. Ve skutečném životě je to obvykle ohromná dřina...

Podle vědců není člověk stvořen pro vztah na celý život. V naší genetické výbavě je takzvaná sériová monogamie. Převedeno do praxe: máme vztah, jsme věrní, po pěti až sedmi letech se rozejdeme a opět si najdeme nového partnera. A tak stále dokola. Tento systém ovšem příliš nesouzní s časem, který potřebujeme pro výchovu dítěte, proto do procesu, který je v přírodě považovaný za anomálii, vstupuje svazek manželský. Rozumem se snažíme udržet něco, co by jinak nemělo šanci na život. Nemějte proto výčitky, že se sex stává jakousi zaběhnutou rutinou, něčím, co už postrádá sebemenší známky vášně! „Partnerský vztah obvykle prochází čtyřmi stadii vývoje přitažlivosti. Prvním je ‚biochemie‘, poté přichází ‚realita‘, ‚rutina‘ a nakonec ‚nuda‘. Existují samozřejmě výjimky. Někteří partneři akceptují vztah bez biochemie, jiní se dostávají do stadia nudy bez absolvování rutiny a jsou dvojice, které trvale zůstávají ve stadiu rutiny a ani jednomu to nevaří,“ vysvětluje úskalí dlouhodobých vztahů sexuální koučka Julie Gaia Poupětová. O rutině mluvíme tehdy, pokud intimní život mezi partnery probíhá podle předem známého obehnaného scénáře bez jakýchkoli změn a překvapení. Někteří partneři mají rutinu pestřejší, jiní jednotvárnější. Vesměs ale přichází toto stadium po jednom až dvou letech vztahu.

Milování nuda je...

Ale rozhodně by to tak být nemuselo ani nemělo. A je celkem jedno, zda jste

spolu pět nebo patnáct let. „Nejlepší obranou je začít pracovat proaktivně na intimní kreativitu už v období ‚biochemie‘. Tam si totiž nejsnadněji dovolíme zkoušet nové a překonávat stud. Většina lidí ale toto stadium nevědomky vytuneluje až na dno a ve stadiu ‚reality‘ zjišťují, že už to jaksi není ono. Právě v tu chvíli by bylo třeba začít podnikat kroky ke změnám, ale mnoho lidí dělá, že problém neexistuje,“ popisuje možnou obranu proti nudě v sexu Julie Gaia Poupětová. Podle koučky je nuda vlastně jakýmsi stadiem rezignace, a to už bývá jen kousek k úplnému vymizení sexu. A půjdeme-li ještě dál, představuje nuda obvykle poslední fázi před nevěrou nebo koncem vztahu.

Začarovaný kruh

Existuje celá řada strategií, jak můžeme řešit sexuální nudu. Zásadní je, abyste chtěli změnu oba. Jestliže vašemu partnerovi vyhovuje milování jednou dvakrát do měsíce, ideálně v podobě krátké epizodky před spaním, jen stěží ho přesvědčíte k neplánovanému uragánu na kuchyňské lince. Ale právě změny a novinky mohou být klíčem k tomu, jak chytit v sexu druhý dech. „Změnit aktivity či prostředí stojí

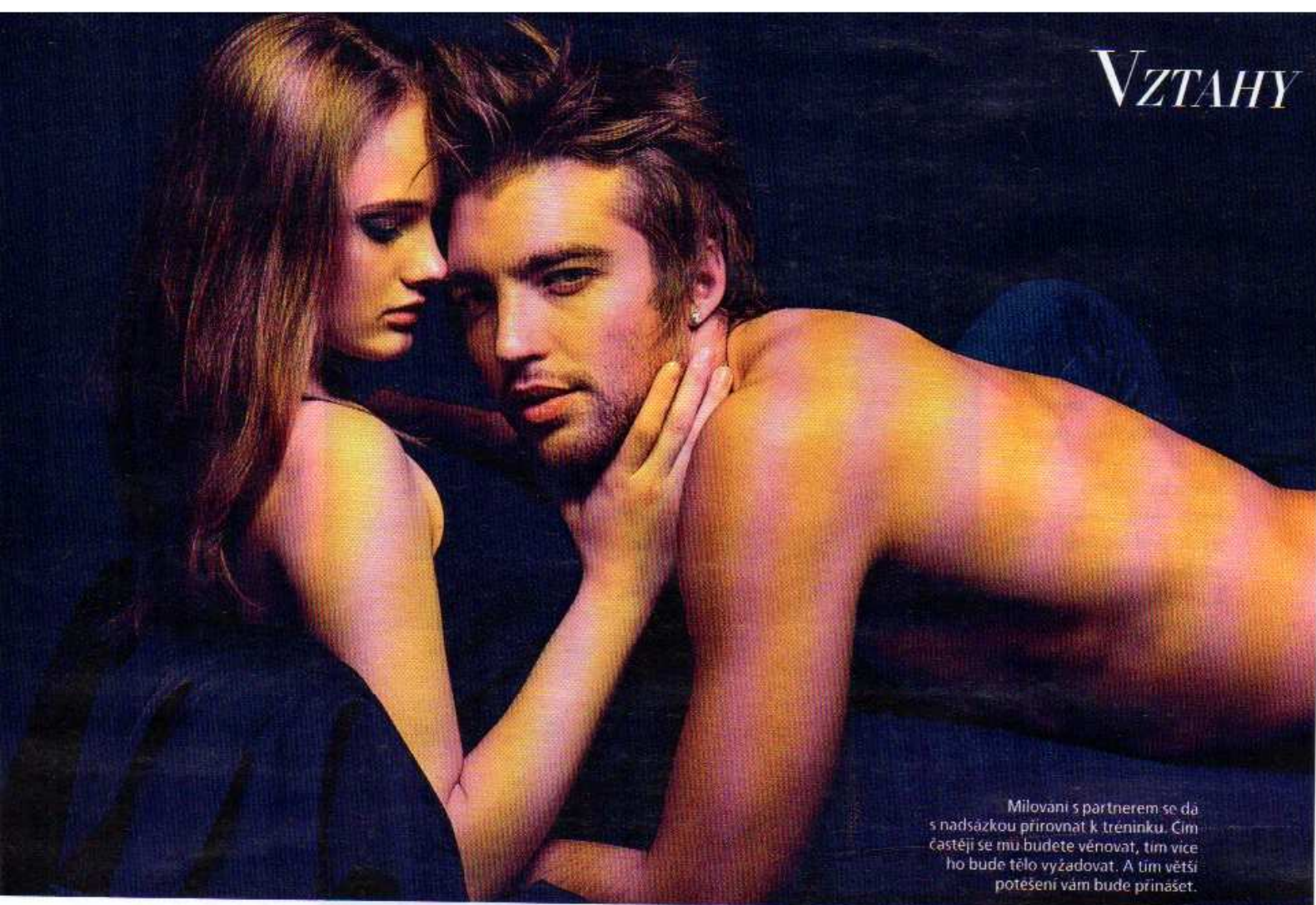
„Nejen nuda v sexu, ale nuda ve všech aspektech vztahu je pro partnery ubíjející...“

úsilí zejména proto, že to vyžaduje překonávat překážky v nás samotných a obvykle musíme měnit rutinu i v jiných oblastech vztahu, než je jenom sex,“ odkrývá možná úskalí Julie Gaia Poupětová. „Znamená to například začít s partnerem jinak komunikovat o svých potřebách a přáních. Začít jinak používat své tělo. Začít zkoumat sexualitu doširoka nekoitálně a to vše vyžaduje odvahu při překonávání vlastního studu. Nevěra je tak často vlastně únikem a situací, kdy nechci příliš měnit sebe, tak raději změníme partnera.“ Tím znovu nastartujeme stadium ‚biochemie‘ a problém je zdánlivě vyřešen. Jde však o začarovaný kruh. Nejen že se častou výměnou partnera zvyšuje riziko pohlavních nemocí, ale také se dříve nebo později dostanete do stejné nudného bodu, z něhož jste právě utekla.

Ze zaběhlých kolejí

Každý neseme zodpovědnost za své sexuální štěstí sám. A pokud chceme, aby partneři dokázali vyplnit všechna naše sexuální přání, musíme jim v tom pomoci. Pocit sexuální nudy nemusí partneři vnímat totožně. Obvykle se bude více trápit ten, kdo má rád nové věci a změnu. Konzervativnější partner je často ten stydlivější, a tak mu rutina svým způsobem vyhovuje právě proto, že se v ní cítí bezpečně.

Podle průzkumů je se sexuálním životem nespokojená takřka polovina lidí. Chcete-li tedy dát vašemu sexuálnímu životu i po letech vztahu druhý dech, inspiřujte se v doporučení sexuální koučky: „Rutina nemusí být nezbytně nutně negativní, může



Milování s partnerem se dá s nadsázkou přirovnat k tréninku. Čím častěji se mu budete věnovat, tím více ho bude tělo vyžadovat. A tím větší potěšení vám bude přinášet.

to být dobrý základ, na kterém se dá stavět. Vzdělávejte se v oblasti sexuality. Vyrazte na kurz, podívejte se na výukové video či na filmy pro dospělé, oprašte své fantazie při masturbaci, vyzkoušejte erotickou literaturu, inspirujte se. Dalším krokem je komunikace o tom, jestli a jakou změnu byste chtěli udělat. Důležité je, abyste se oba cítili bezpečně. A poslední pravidlo: nesoudit, nekritizovat, nezesměšňovat. Ocenění je důležitá část dialogu mezi partnery a mnohdy bývá přítomná pouze ve fázi „biochemie“. Pověďte si o tom, co konkrétně se vám líbilo a čeho byste příště chtěli více.“

Ve vypůjčeném pokoji

Jestliže je vám vlastní představa, že v dlouhodobých vztazích „na pilu“

tlačí většinou muži, mýlíte se. V řadě případů to jsou právě ženy, které se nehodlají smířit s tím, že by měl takhle „nudně“ vypadat jejich sex až po zbytek života. Jak už bylo řečeno, je zapotřebí, aby cestu k restartu hledali oba partneři společně a hlavně se stejnou představou. Řešením stereotypu však rozhodně není neustálé posouvání sexuálních hranic (je – nebo mělo by být – vždy jakýmsi párovým kompromisem, kam až se může při milování zajít). Snadno by se pak mohlo stát, že k rozchodu nedojde kvůli tomu, že vás sex s partnerem již nebaví, ale protože on chce přitvrdit za mez, kterou už odmítáte tolerovat.

Udržet sexuální přitažlivost v záplavě rodinných povinností, jako jsou děti, hypotéky a stresující práce, není nic jednoduchého. Není přece nijak překvapivé, že po úmorném

dni máte večer chuť tak akorát padnout do postele a nerušeně spát. Je-li večerní sex nad vaše možnosti, zkuste ho situovat do jiné části dne. A pokud nezabere ani to, pošlete děti k prarodičům a udělejte si víkend sami pro sebe. Kino, večere, milování. Je samozřejmě obtížné odbočit z rutiny několikrát do měsíce, ale alespoň jedenkrát by to klapnout mělo. Ostatně, pro váš protějšek bude určitě osvěžující vidět vás nejen v domácím „úboru“ a pobýhající v kuchyni. A chcete-li se zbavit myšlenek na potomky a starosti s nimi spojené, půjčte si od kamarádů byt nebo přespěte v romantickém hotelu. Nikdy však nezapomínejte na komunikaci. Pro vás je třeba vzrušující představa romantické večere, pro vašeho partnera zase zápas v boxu. Najděte zlatou střední cestu a zkuste při sexu chytit druhý dech. □

K ČEMU SEX? Výzkum univerzity v Bristolu ukázal, že lidé, kteří mívají často orgasmus, žijí déle. Riziko předčasného úmrtí u lidí, kteří měli sex dvakrát týdně a častěji, bylo poloviční v porovnání s těmi, kteří se milují jen jednou měsíčně. Častější orgasmy mají vliv také na dlouhověkost. Pravidelnou dávkou sexu, ideálně třikrát týdně, můžete snížit riziko infarktu o polovinu, podobné je to také s mrtvicí.