

BABIČKY to chtějí taky!

MOŽNÁ TRPÍTE PŘEDSTAVOU, ŽE PO MENOPAUZE VÁS UŽ ŽÁDNÉ VZRUŠUJÍCÍ ZÁŽITKY NEČEKAJÍ. ZKUSTE SE NA TO ALE PODÍVAT JINAK. AŽ TO PŘIJDE, ODPADNOU VÁM VŠECHNY PROBLÉMY S ANTIKONCEPCÍ, A DÍKY TOMU, ŽE UŽ SVÉ TĚLO DOBŘE ZNÁTE, SI MŮŽETE KONEČNĚ ZAČÍT POŘÁDNĚ UŽÍVAT.

Podle odborníků ženy kolem padesátky prožívají orgasmus mnohem častěji, než řekneme kolem třicítky, kdy mají starostí nad hlavu a po sexuální stránce se často teprve hledají. Ano, sex po menopauze bude jiný, ale pokud se ke změnám, které přijdou, postavíte pozitivně a kreativně, můžete se těšit na skvělá léta.

»» Kdy začít?

Výzkum doktora Knowltona z roku 2000 uvádí, že nejlepší vyhlídky na skvělé milování i v pozdějším věku mají lidé, kteří prožívají dobrý sex ve středních letech. Zároveň se dá předpokládat, že ti, kteří jsou sexuálně aktivní v dlouhodobých vztazích, umí se přizpůsobovat změnám, přijímají zodpovědnost za své prožitky a nečekají na zahřmění blesku romantické vášně, budou mnohem připravenější vyrovnat se s nástrahami partnerské intimity i v pozdějším věku. Všechny zmiňované dovednosti totiž po šedesátce hrají v sexuálním životě značnou roli.

Lékařská věda zatím ženám, které přestávají sexuálně žít, bohužel nenabízí pro udržení sexuálního apetitu příliš mnoho jiných alternativ než užívání potenciálně nevhodných hor-

monálních preparátů. Zdaleka ne všechny ženy ale chtějí brát hormony. A to samozřejmě nehovoříme o tom, že hormony vás nenaučí sexuální dovednosti nezbytné pro prožívání spokojeného erotického života i v době, kdy už pomalu začínáte vyhlížet důchod.

Je pravda, že s věkem se naše těla mění, náš metabolismus je pomalejší a na věci, které předtím fungovaly rychle a bez problémů, potřebujeme víc času. Mezi změny, na které je třeba

ba reagovat, patří úbytek vaginální lubrikace, který někdy způsobuje bolestivost při pohlavním styku, a také slabší odpověď těla na vaginální, klitoridální i prsní stimulaci. Můžete se také hůře soustředit na dotekové vjemy, které vám předtím bez problémů přinášely vzrušení, časté bývá i snížení sexuální touhy a menší množství erotických fantazií. Orgasmy po menopauze mohou být také kratší a méně intenzivní.

Pokud ale opravdu chcete a na sex nehodláte rezignovat, možností, jak si užívat tělesného potěšení bez ohledu na věk, je opravdu hodně.

»» Lubrikační inteligence je klíčem ke vzrušení

Existuje obecně vžitý názor, že správně vzrušená žena je přirozeně vlhká. Je to jeden z důvodů, proč ženy po menopauze vychovávané v těchto rigidních příkázáních urputně vzdorují používání lubrikantů, protože jejich použití z nich dělá v jejich vlastních očích rozbitou loutku. Pravda je ale taková, že po menopauze se stěny naší pochvy méně »»

PORNO PRO VŠECHNY

Když začaly v roce 2001 do světa pronikat první zprávy o tom, že se manažerka v dánském Domově pro seniory Maj-Britt Auningová zasloužila o to, aby byly seniorům ve speciálně vyčleněné místnosti promítány porno filmy a povoleno byly i návštěvy prostitutek, znělo to jako naprostá šílenost. Po čase se začaly obje-

vat i informace, že pro velký zájem bude tato služba nabídnuta v brzké době i ženám. Sama Maj-Britt Auningová k tématu řekla: „Běžně se stává, že pokud klienti domova důchodců ukážou svůj zájem o sexualitu, jsou často označováni za staré úchyly.“ Taková situace je realitou i v našich domácích pečovatel-

ských zařízeních. Terčem tohoto odsuzování se stávají zřejmě mnohem častěji muži, protože mužská erekce bývá viditelnější než ženské vzrušení. To, že ženská sexualita nezpůsobuje sestřičkám v domově důchodců takové problémy jako ta mužská, ovšem není důvod pro to, aby byla opomíjená.

UŠLI JSME DOUHOU CESTU
K DLOUHOVĚKOSTI. ALE MOŽNÁ
NÁS ČEKÁ MNOHEM DELŠÍ CESTA
K PŘIJETÍ KRÁSY A RADOSTÍ STÁŘÍ.

prokrvují a produkují tak méně vnitřního sekretu. Navíc se ztenčují sama poševní sliznice. Ta je totiž vyživovaná estrogenem, jehož hladiny po přechodu radikálně klesají, a tudíž jsou stěny vagíny méně chráněné před oděrem a stávají se zranitelnější. A pokud hovoříme o lubrikaci vnějších genitálií, klitorisu a vulvy, tam žádné zvlhčení od přírody nemáme, a přitom se jedná o naše nejcitlivější místa.

Pravidelná lubrikace vagíny v průběhu a po menopauze alespoň 2x-4x týdně lubrikantem bez glycerinu (ten jako cukr je pozvánkou pro kvasinky) je tedy základ spokojeného sexu. Pro zlepšení citlivosti pochvy jsou také výtečné třeba jen několikaminutové uklidňující masáže pomalými doteky v ústí a uvnitř vagíny tam, kam si běžně dosáhnete vlastními prsty či neviňující pomůckou v hloubce pochvy.

» Nejsi na to už stará?

Když se v médiích objevily snímky známé návrhářky Vivienne Westwood pózující fotografovi Juergenovi Tellerovi v 68 letech v rouše Evině, doplňovaly je titulky „To není hezká podívána“ nebo „Návrhářka se předvedla“. Nahý akt ženy, která má na své roky příjemně tvarované tělo s nádherně bílou kůží, tvář zdobenou vráskami a odhalené genitálie vysta-



vené na odívání, byl nekonzumovatelný nejen pro média, ale i pro mnohé z nás. Proč by právě tohle mělo někoho vzrušovat? Vždyť je to spíš odpuzující a pohoršující... Pokud jste poslední dvě věty odříkaly spíše souhlasně, máte nejvyšší čas začít pracovat na vztahu k vlastnímu tělu i k přirozeným projevům stárnutí.

To, jak vnímáte své tělo, totiž výrazně ovlivňuje míru vašich prožitků a může to být jeden z hlavních bloků, které vám znemožní přijímat potěšení v pozdějších letech. Jinými slovy, i když vedle sebe budete mít úžasného muže, který se vás bude dotýkat tak, jak potřebujete, a přijme vás takovou, jaká jste, váš pocit vlastní neatraktivnosti dokáže

všechno zhatit. Povzbudte své tělesné sebevědomí každodenním pravidelným pohybem, tančete, inspirujte se elánem a energií třeba u Madonny či u Jane Fondové a hlavně se hladte. Všude. A co nejčastěji.

» Na nic nečekejte, jedněte

Naše hlava strašně rychle zapomíná. Pokud si už ani nepamätujete, jaké to je cítit se vzrušená, je nejlepší cestou k obnovení erotických vzpomínek literatura, které je dnes na trhu opravdu velké množství. Udělejte si spiklenecký výlet do knihkupectví a probírejte regály s knihami o erotice a odnesete si to, co na vás působí intuitivně nejlépe. Když se začnou vytrácet erotické fantazie, nenechte je jen tak zmizet. Nečekejte, až SE TO samo zase vrátí, protože po delším čase už nebudete vědět, k čemu by vám taková erotická fantazie vlastně mohla být dobrá. Staňte se aktivistkami vlastního erotického života ve své hlavě. Sněte o vzrušení a dotecích, hýčkejte si své fantazie a rozvíjejte je. Použijte k inspiraci filmy s erotickými tématy. Zorientujte se v tvorbě současných režisérů natáčejících porno pro ženy a něco si tajně vyberte. Už jste přece velké holky.

» Na lovu zajíčků

Zřejmě nejslavnější současná sex koučka Betty Dodson tento rok oslavila 86. narozeniny. Od sedmdesátých let učí ženy v USA masturbaci i na skupinových seminářích zvaných Body-workshop. Na jednom videu na svých stránkách hovoří Betty o tom, jaký je to pro mladé muže dar mít možnost učit se od starší zkušené ženy, která si dokáže říct, co ji potěší, a zároveň si na mladšího partnera nedělá žádný nárok. „Když přijde čas, nechte je jít,“ říká doslova.

Setkala jsem se se ženami ve věku kolem sedesátky, které si celkem neúspěšně hledají obdobně zralé partnery s životní jiskrou a elánem, a i přesto odmítají být jen přemýšlet o vztahu

s mladším mužem. Také jsem ale potkala ženy, které byly na seznamkách zaskočeny zájmem mladých mužů o svou osobu a skoro tomu odmítaly věřit. Nejvíce mě ale uchvátil moment, kdy jsem na svém praktickém kurzu doteků měla mladého třicetiletého muže, který do té doby neměl žádný intimní styk a právě ten den se učil, jak se správně dotýkat ženy, na paní dvakrát starší, než byl on. Chvilí

jsem pozorovala, jak ztrácí ostych, jak se mu přestávají trást ruce, jak ho klid zralé ženy uklidňuje a jak se postupně učí zjemňovat své prudké a roztřesené pohyby. Po chvíli jsem si uvědomila, jak je to silné a jak to celé zároveň působí úplně přirozeně a normálně.♥

JULIE GAIA POUPEŤOVÁ

NIKDY NENÍ POZDĚ, A POKUD MÁTE K DISPOZICI VLASTNÍ TĚLO, PAK MÁTE VŽDY ALESPŮŇ JEDNOHO PARTNERA PRO MILOVÁNÍ A SEXUÁLNÍ EXPERIMENTY.

A STÁLE VYPADÁME K SVĚTU...

JSOU KRÁSNÉ, MAJÍ SKVĚLOU POSTAVU A OBROVSKÝ SEX-APPEAL, TAK KDO BY ŘEŠIL, ŽE SE NARODILY PŘED VÍCE NEŽ PŮL STOLETÍM?

♥ **CHER, 68** Mnozí jí vyčítají přemíru plastik, ona ale na názory druhých kašle, ráda se chlubit velmi mladými milenci, svedla i Toma Cruise a s hrдостí sobě vlastní přiznala i několik lesbických vztahů.

♥ **MADONA, 55** Když už neví, čím by šokovala, nechá si ozdobit zuby zlatem nebo narůst chloupky v podpaží... V její posteli ale končí stále mladší a mladší zajíci...

♥ **JANE FOND, 76** Proslavila se nejen jako herečka, ale i jako nadšená cvičitelka aerobiku. A stále je krásná! Kolik dvacítek se může pochlubit takovou postavou?

♥ **VIVIENNE WESTWOOD, 73** Proslulá návrhářka je stále módní ikonou. Před pěti lety se bez rozpaků klidně nechala fotit nahá.



TRÉNINK PRO ORGASMUS

Dopřejte svému mozku a tělu alespoň jeden orgasmus týdně. Vaší nervové soustavě nezáleží na tom, zda to bude s partnerem či sama se sebou. Důležité je udržovat nervy zodpovědné za přenos vzrušivých signálů v dobré kondici a pravidelně jim připomínat, jak chutná potěšení.

Jestliže máte za sebou hysterektomii (odnětí dělohy i s vaječníky), je docela dobře možné, že původní stimulace či druh orgasmu, který jste prožívaly dříve (např. mokřý orgasmus), díky chirurgickému zásahu a přetěžení nervových drah zodpovědných mimo jiné i za lubrikaci vagíny najednou není

možný. Je třeba, abyste se neupínaly ke starým způsobům a hledaly nové cesty potěšení třeba s využitím jinak tvarovaných pomůcek. Navíc každý orgasmus uvolňuje do krve významné množství oxytocinu a tahle molekula dokáže doslova aktivně bojovat proti buňkám nádoru prsu.