

W ODHALTE TAJEMSTVÍ SVÉHO VZRUŠENÍ

POKUD CHCETE, ABY TO **FUNGOVALO VE VAŠÍ LOŽNICI**, MUSÍTE **ROZUMĚT POCITŮM**, KTERÉ PŘI SEXU MÁTE, A VĚDĚT, JAK SPRÁVNĚ **NADÁVKOVAT EMOCE**, KTERÉ UMOCŇUJÍ VAŠE VZRUŠENÍ.
SEX KOUČKA JULIE GAIA POUPĚTOVÁ O TOM VÍ MNOHO ZE SVÉ PRAXE...

Když se na svých seminářích ptám žen na to, jaké pocity jsou pro ně důležité při sexu, pak jednoznačně vítězí pocity splynutí, souznění, lásky, naplnění a možná i spojení s něčím vyšším. Pokud bychom v tomto výčtu pokračovaly, následovaly by další kladné emoce, jako radost, štěstí, sdílení, intimita. Většinu žen by bez hlubšího zkoumání ani nenapadlo zamyslet se nad důležitostí temnějších negativních emocí. Proč? Protože valná část populace věří, že sex by měl být příjemný a měli bychom při něm zažívat hlavně kladné pocity uspokojení. Co když to ale není tak docela pravda?

Záporné pocity mohou rozneccovat vzrušení

Co když nám předsudky společnosti a potřeba být normální brání ve skutečnosti vidět i další dílky skládačky, které se podílejí na našem vzrušení? To, o čem mluvím, uvidíte nejnadhěji, pokud si představíte časovou osu sexuálního prožitku. Když se podíváte na finále a čas následující bezprostředně po sexu, určitě by celkové skóre pocitů mělo být pozitivní. Jenže když popojedeme na časové ose zpět k předehře a momentům, kde se rodí vzrušení, zjistíme, že tady může fungovat něco jiného.

Jak popisuje Jack Morin ve své knize Erotická mysl, prvním rozneccovatelem našeho vzrušení bývá touha a očekávání. A chtění nedosažitelné-

ho, nedostupného či nemožného může být spojeno s řadou jemných negativních pocitů bezmoci, odvržení, odloučení, sebeobviňování a nakonec i hněvu, který může být předehrou třeba ve stylu „italské domácnosti“.

Jako afrodisiakum může fungovat i překonávání zákazů. Při ochutnávání zákázaného ovoce – třeba když se milujeme s partnerem ve zkušební kabince obchodního centra – jsou součástí vzrušení i pocity strachu a obav z toho, co by se mohlo stát, kdyby nás někdo přistihl, stejně jako pocity studu, někdy až hanby a viny. Veřejně ale o důležitosti těchto záporných emocí při sexu nemluvíme.

A už vůbec se nezmiňujeme, že tím nejdůležitějším zdrojem vzrušení může být podmanění jednoho pohlaví druhým. Dominantně-submisivní hry i bez jakéhokoli násilí či bolestivých podnětů bývají tajemstvím ložnice. Bez ohledu na to, zda byste raději byly na straně, která dává nebo přijímá, ur-

hodlí různé intenzity na straně druhého. Škála těchto pocitů může mít širokou intenzitu od velmi jemných náznaků, které se staly stereotypem, až po opravdu extrémní prožitky a vjemy.

Na velikosti dávky záleží

Možná si při představě většiny výše zmíněných negativních emocí říkáte, jak tohle může někoho vzrušovat? Nejspíš jste si představili to samé, co si na začátku vybavují i moji klienti na seminářích – totiž maximální dávku každé takové emoce: maximální strach, maximální ponížení, maximální bezmoc, maximální bolest. Ale mohu vás ubezpečit, že to je přesně to, co nikdy nebude fungovat! Když to s negativními emocemi přehnete, přijdete nejen o vzrušení, ale i o blízkost a důvěru partnera.

JAKÉ **EMOCE** POTŘEBUJETE, ABYSTE SE OPRAVDU **VZRUŠILA**? KDYŽ SI JE **PŘÍZNÁTE**, BUDETE MÍT SKVĚLÝ SEX!

číte si dokážete vybavit řadu ne úplně pozitivních emocí, které fungují jako koření právě tady. Patří mezi ně ovládnutí, brání si, způsobení nepohodlí, tlaku, ponížení sprostými slovy na straně jedné a odevzdání, přijímání podřízenosti, vědomé snášení nepo-

Důležité pravidlo hry s negativními emocemi tedy je, že nesmíte překročit určité krajní meze. Tyto meze mají dokonce své odborné pojmenování „fine edge“, což znamená něco jako příjemná hrana. Pokud se negativní pocity, jako je strach, bezmoc, ponížení, ovlád-



nutí a nakonec třeba i bolest nepřehoupnou přes tuto hranu, mohou v hlavě a těle všech zúčastněných zesilovat vzrušení. Ostatně, někdy i při „normální“ souloži může velmi rychle ze „zelené“ situace vzniknout „oranžová“ a pak „červená“, která je opravdovou stopkou. To podstatné je tedy umět tančit na příjemné hraně a plně respektovat partnera.

Poznejte své emoce

Nejdůležitější je vědět, které emoce a v jakém množství potřebujete zažívat, aby vaše vzrušení mělo šanci růst. Většinou jsou esencí vašich nejlepších sexuálních zážitků nebo fantazií. Někdy vám o nich napoví oblíbené erotické scény z filmů. A zajímavý je také fakt, že nám ženám mnohem více vyhovuje při erotice a milování hudba. Zapátrejte ve vašem přehrávači, které skladby ve vás vzrušení posilují. Ale hlavně pojmenujte vše, co k prožitku sexu potřebujete. Když přijdete na to, jaké emoce jsou kořením vaší erotiky a pomůžete v tom i partnerovi, tak se vám otevře úplně nový svět zážitků. Možná si pak i vyberete patřičné pomůcky v sex shopu, protože budete vědět, k čemu je vlastně potřebujete a jak intenzivní podnět chcete při hře vyzkoušet. Nebo najdete odvahu pustit se do aktivit, které vám předtím byly úplně cizí, protože pochopíte, že se jedná jen o přiměřenou dávku temnějších emocí. Vaše pocity jsou to nejintimnější, co můžete s partnerem sdílet. A můžete to být právě vy, kdo otevře dveře dráždivé erotiky u vás doma. ♥

PROKOUMEJTE SVÉ EMOCIE PŘI SEXU

PRO NÁSLEDUJÍCÍ CVIČENÍ NA CHVÍLI ZAVŘETE OČI A VYBAVTE SI SVŮJ NEJLEPŠÍ SEXUÁLNÍ ZÁŽITEK A POCITY, KTERÉ JSTE PŘI NĚM MĚLA. U KAŽDÉHO BODU A–F VYBERTE SLOVO, KTERÉ JE PRO VÁŠ ZÁŽITEK NEJVÝSTIŽNĚJŠÍ (ZAKROUŽKUJTE HO) A OHODNOŤTE (ZAKROUŽKUJTE) JEHO INTENZITU NA OSE ČÍSEL OD NEJNIŽŠÍHO VZRUŠENÍ 1 PO EXTRÉMNÍ HODNOTU 5. PŘI TOM SI PŘIZNÁVEJTE PRAVDU, NEHLEDETE NA TO, CO SE OČEKÁVÁ...

A BLÍZKOST, LÁSKA, NĚHA, SPOJENÍ, SPLYNUTÍ

1 - 2 - 3 - 4 - 5

B SPOKOJENOST, ŠTĚSTÍ, RELAXACE, BEZPEČÍ

1 - 2 - 3 - 4 - 5

C VÝJIMEČNOST, EUFORIE, EXTRÉMNOST, PŘEKVAPENÍ

1 - 2 - 3 - 4 - 5

D ZNEPOKOJENÍ, ÚZKOST, STRACH, ZRANITELNOST, OBAVA, NERVOZITA

1 - 2 - 3 - 4 - 5

E VINA, SOUCIT, SPROSTOTA, VÝČITKY, PONIŽENÍ, STUD

1 - 2 - 3 - 4 - 5

F HNĚV, VZTEK, POMSTA, NEPŘÁTELSTVÍ, OPOVRŽENÍ,

NENÁVIST, ODPOR, NELIBOST

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Pokud se vaše zakroužkovaná čísla postupně od bodu A k bodu F zvyšují, je jasné, že jsou pro vaše sexuální uspokojení důležité i temnější „odstíny šedi“. V každém případě se

zkuste zamyslet, zda jste neprožívala i některé další negativní emoce, které tu nejsou uvedeny. Ty mohou být velmi důležité, i přesto, či právě proto, že nebyly tak intenzivní. Poznejte, co zesiluje vaše vzrušení a použijte to k vášnivému sexu...