

MIQUE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / ČERVENEC / SRPEN 2016 / 69 Kč

**Helena
Houdová**

„Konečně jsem
v sobě našla mír.
Přijala jsem sebe
samu.“

Dokonalá pláž

Moře na míru
vaší osobnosti

**JAK
TRÉNOVAT
ODVAHU**

STEJNÝ MUŽ
LEPŠÍ SEX?



9 771802 207003 07

doktoři

Trápí vás nějaký problém týkající se vašeho zdraví, krásy, duše nebo sexu? Zeptejte se našich odborníků. Své dotazy nám pošlete na adresu mojepsychologie@cninvest.cz.

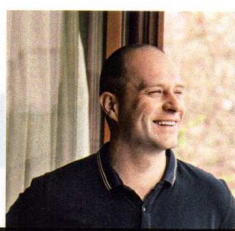
PŘIPRAVILA: MONIKA OTMAROVÁ, FOTO: ROBERT TICHÝ A ARCHIV



JULIE GAIA POUPĚTOVÁ sexkoučka

Jsem šest let vdaná a před půl rokem se nám narodila dcera. S manželem jsme měli vždycky dobrý sex, ale už v průběhu těhotenství manžel ztrácel zájem a po narození dcery ochladl úplně. Zkoušela jsem s ním mluvit, ale odpovídá spíš vyhýbavě. Je možné, že už mě vnímá jen jako matku? Zdena, 36 let

V našem kurzu o ženské svůdnosti učím ženy archetyp, kterému říkáme Sexy Mamka. Můžete mi po 10 letech praxe věřit, že i maminky mohou být zatraceně vzrušující. Jen malé množství mužů ovlivňují v tomto období hormony (prolaktin), které na chvíli působí proti testosteronu – hormonu touhy. Půl roku od porodu je třeba řešit MOTIVACI vašeho muže k sexu. Jak se změnila a jaké faktory ji ovlivňují. Jsou dva a jsou pro sexualitu zásadní. Prvním je STRES a druhým je dostatek vhodných PODNĚTŮ. Jakýkoli stres může v muži účinně brzdit vzrušení. Je jedno, zda je to stres vnější (např. strach, zda uživí rodinu), či vnitřní (únava, výčitky). Možná se u vás doma změnilo prostředí pro sex. Už nejste sami a sdílet sexualitu v přítomnosti „malého vetřelce v ložnici“ je často problém pro ledasjakého Casanovu. Možná se vám muž bojí sdílet, že by ocenil, pokud byste opět byla štíhlejší. Zkrátka porod JE běžně situací, po které už nic v sexu není stejné. Může to být horší anebo lepší. Je nezbytné, abyste jako partneři na erotice vzájemně pracovali, nečekali, že „se to samo nějak spraví“, a hledali si k intimitě nová vrátka třeba i obnovením dialogu na téma: „Co mohu udělat pro tvé vzrušení, lásko?“



MILAN STUDNIČKA psychoterapeut

Před dvěma lety mi lékaři diagnostikovali roztroušenou sklerózu. Mám skvělou rodinu a přátele, kteří mi moc pomáhají všechno zvládat, ale přesto nejsem schopná mít své emoce pod kontrolou. Přepadávají mě nekontrolovatelné výbuchy vzteku nebo pocity sebelítosti, někdy nedokážu přestat hodiny plakat. Poradíte mi, jak bych mohla své emoce lépe zvládat? Andrea, 25 let

Díky emocím se mysl brání před napětím, které v sobě máme kvůli všemožným strachům, výčítkám a stresům. Pokud máte výbuchy vzteku, je to určitá forma úlevy, přestože si tím způsobujete další komplikace – ve vztazích i v oblasti psychosomatických nemocí, které se vždy vážou na naše emoční stavy. Abyste se svých výbuchů dokázala zbavit, je potřeba začít aktivně hledat zdroje vašeho napětí uvnitř vás. Nejde zde v žádném případě o hledání viníka za váš stav (šéf, otec, partner, počasí anebo vy sama), ale jde o hledání vnitřního schématu, které se ve vás spouští, když jste v napětí. Nikdo na světě není větším odborníkem na vaše stavy než vy sama, problém ale je, že skrze nánosy idejí, strachů, dogmat apod. nemusíte být schopna ze začátku rozlišit, co a proč vám spouští vaše emoce. Obrovskou výhodou i přesto je, že stejně tak, jako lze dostat do kondice tělo, lze trénovat i mysl. Pokud byste měla zájem zmírnit tyto výbuchy, je potřeba začít se svou hlavou cíleně pracovat. Přestat hledat viníky a začít s láskou hledat bolestivá a nezpracovaná témata v sobě samé.



MARTINA MRÁČKOVÁ NLP Master Coach & poradce Kogi POINT

S manželem se rozvádíme a průběh není jednoduchý. Stále se snaží situaci komplikovat, ať už se jedná o styk s dětmi, nebo finance. Poradíte mi, jaký zvolit postup, aby se komunikace zlepšila? Linda, 42 let

V obecné rovině doporučuji, abyste se podívala na celou situaci očima manžela a snažila se pochopit jeho pohled a snažila se pochopit jeho pohled. Argumentujte pak takovými důvody, které jsou v souladu s jeho motivy. Jistě jedním bude psychické zdraví vašich dětí. Manželův pohled získáte tak, že si např. představíte váš poslední rozhovor. Přehrajte si rozhovor ze svého pohledu a pak si sedněte do židle svého manžela a položte si otázky: Jak se on dívá na celou situaci? Co je jeho cílem? Z jakého důvodu jedná, jak jedná? Co je pro něho důležité? Přehrajte si rozhovor jako film a dejte si sama doporučení, co je třeba změnit a jak komunikovat. V komunikaci se držte faktů a vyhněte se emocím. Komplikované rozvody plné emocí mají vždy negativní dopad na všechny zúčastněné, zejména na děti. Máte i možnost přizvat třetí nezávislou stranu – mediátora, který vám pomůže porozumět si a dojít k dohodám. Pokud se porušují dohody ohledně dětí, můžete požádat o pomoc Odbor péče o dítě. V případě, že vyčerpáme všechny možnosti, může díky této autoritě dojít k pochopení u toho z partnerů, který porušuje dohody. Ohledně financí je nutné se poradit s právníkem a vědět, na co máte nárok, a tím také argumentovat.