



Harper's

pen 2017

ČESKÁ REPUBLIKA

TAJEMSTVÍ  
PEVNÉ  
VŮLE

KOUZLO  
MANIPULACE

KENDALL  
JENNER

SEXY LÉTO *Plavky & šortky & sandálky*

CENA: 64,90 Kč, 2,99 €



9 771211 537012



08





Jaká intenzivní  
je vášně  
ve vašem  
vztahu?

# MANŽELÉ V POSTELI

*Dlouhodobý a navíc i fungující vztah je v současnosti – jak se zdá – celkem vzácnost. A jako šafránu je dvojic, mezi nimiž i po jedné dvou dekádách ještě funguje chemie. Kdy a proč se vlastně vytrácí vášně?*

**J**ste spolu deset patnáct let? Blahopřejeme! Udržet si vztah není jednoduché. Zatímco dříve byla role mužů a žen celkem jasně daná, dnes máme právo si vybírat. Můžeme střídat práci, bydliště i partnery tak často, jak se nám zlíbí. Ve vztahu, který trvá dva tři roky, nebývá s vášní problém. V těle funguje chemie, jež se o to ostatní postará sama. Vzpomínáte, jak jste se na sebe s partnerem vrhali při každé možné příležitosti? V autě na parkovišti, polní cestě či ve zkušební kabině?

## JE TO PŘIROZENÉ?

Co se stane se sexem po více letech vztahu? Může být stejně bláznivý a spontánní jako v začátcích? Nebo se promění v naprosto předvídatelnou a rutinní záležitost, které chybí nápaditost a fantazie? Většina věrných jistě zvedne ruku pro to druhé. Ovšem to, že se nemilujeme s partnerem každý den v týdnu a tak nějak tušíme, co kdy přijde, ještě neznamená, že bychom měli na sex rezignovat, či si dokonce hledat vzrušení na jiné adrese.

Podle odborníků má erotika v dlouhodobém vztahu i své nesporné výhody. „Ne v každém partnerství dochází jen ke snížení kvality sexuálního života. U mnoha párů se naopak spokojenost se sexuálním životem v průběhu let zvyšuje,“ vysvětluje psycholožka a vztahová poradkyně Alexandra Hrouzková. „Můžeme říci, že u většiny párů dochází například po porodu ke snížení frekvence sexuálního styku, avšak to neznamená, že prožitek sexu nemůže být paradoxně kvalitnější. Když spolu partneři správně komunikují, nepodléhají domněnkám, očekáváním a předsudkům či stereotypům, sexuální život i v dlouhodobém vztahu nabývá na kvalitě.“

Slova o benefitech sexu v dlouhodobém vztahu potvrzuje také sexuální koučka Julie Gaia Poupětová. Ostatně tuto problematiku zpracovává také do své právě připravované knihy. „Ze studií vyplývá, že pro ženy v dlouhodobých vztazích hraje důležitější roli větší emoční blízkost a důvěra. Částečně zřejmě i díky tomu snadněji dosahují orgasmu. A s muži je to jednoduché. Sexuálně spokojenější v dlouhodobých vztazích jsou ti, jejichž partnerky častěji dosahují orgasmu.“

## SEX NESNESE SROVNÁNÍ

Jednou z možných komplikací sexu mezi letitými partnery je zaběhnutý koloběh. Rutina. Uspíte děti, dáte nádobí do myčky, přijdete do ložnice, projdete nové zprávy v mobilu a hurá, může se jít na věc. Jedna dvě pusy, krátká předehra, často ani ta ne. Několikaminutový sex, otočení se na bok a dobrou noc, miláčku. A jak často? V ideálním případě jednou týdně, obvykle jen dvakrát třikrát do měsíce. Na větší výkony jste unavení, v práci stres, dítě s teplotou...



Základem je neohlížet se kolem a nestudovat žádné statistiky, jež průměrují, kdo co dělá, čímž nás mohou nahodit a přivést do stavu nespokojenosti s tím, co žijeme, i když bez povědomí o fiktivní podprůměrnosti nám v tom bylo celkem dobře. Život je proměnlivá veličina, a tak zatímco některý měsíc spolu můžete spát obden, jindy můžete s ohledem na okolnosti milování zcela vynechat. A ani jedna z cest není špatně, pokud jsou s ní ztotožněny obě strany.

„Sex podle tabulek neboli snaha o takzvaný normální sex (rozuměj to, o čem chlapi v hospodě říkají, že je normální) může být dokonalý zabiják vzrušení i motivace. Průměr podle českého výzkumu sexuálního chování je dvakrát týdně patnáct minut přede hry plus patnáct minut soulože. Jenže když se lidí zeptáte, co od sexu očekávají a co očekávají od dobrého milence či milenky ve smyslu jakéhokoli partnera pro intimní hry, tedy i dlouhodobého, nikdy vám neřeknou takovou blbost jako patnáct plus patnáct. Většina z nás upřednostňuje jiné kvality,“ podotýká Julie Gaia Poupětová.

Pohlavní styk jako něco tabulkově neuchopitelného vnímají i další odborníci zabývající se lidskou sexualitou. Například Alexandra Hrouzková přiznává, že existují průzkumy, které uvádějí průměrné hodnoty, avšak ty pro život individuálního páru nic neznamenají. „Mnozí mají tu zkušenost, že někdy vzplanou vášní po několik nocí za sebou, jindy nemají na sex ani pomyslení. Proto je tak podstatná otevřená komunikace, kdy si umíte bez obav či obviňování říci, v jakém rozpoložení se nacházíte, co potřebujete a co naopak ne, aniž se protějšek rozesmutní, či dokonce urazí. Cítit se ve vztahu natolik bezpečně, abych mohl být sám sebou, není pro mnohé přirozené. Avšak i na tomto lze pracovat.“

## MILOVÁNÍ NA FILMOVÉM PLÁTNĚ

Nereálná očekávání vyvolávají i (ne)romantické filmy, kdy jedna krkolomná poloha plyně navazuje na další... Jaká je realita? Všední. Naše těla nejsou zcela bez chyby, občas se někde objeví nějaký ten faldík či pomerančová kůra, změna sexuální polohy bývá často věcí domluvy. A společně prožité roky mluví v tomto případě pro vás. Viděli jste se tak často nazí a v takových situacích, že už vás nic nezaskočí. Nemusíte hlídat celulitidu na stehnech, ani prsa, na nichž se podepsalo kojení. Zatímco u čerstvého vztahu byste se snažila vše výše popsané maskovat, s dlouholetým partnerem není důvod na jakékoli mimikry. Čím dříve se zbavíte představ, že váš sexuální život má připomínat ten filmový, včetně po-

hlednosti hlavních hrdinů, tím lépe. Není nezbytně nutné trhat spodní prádlo, lít po sobě čokoládu, a dokonce ani promilovat celou noc.

## MÍSTO STYKU POHOVKA

„Občas si vzpomenu na doby, kdy jsme se s manželem seznámili. Spali jsme spolu několikrát denně. Cesta z Brna do Prahy měla dvě zastávky, abychom si mohli užít. Teď nám v případě hladkého průběhu trvá obvyklé dvě hodiny a ani nás nenapadne odbočit mimo dálnici,“ vzpomíná na dobu před dvanácti lety Markéta. Sexuální život v jejích jednácti letech je důkazem toho, že kvantitu u dlouhodobých vztahů obvykle nahradí kvalita. „Nespíme spolu každý den a někdy ani každý týden. Když už na to dojde, víme oba, že je to vždy sázka na jistotu. Známe svá těla, víme, co na koho funguje. Možná to někomu přijde příliš nudné a stereotypní, ale já nelituji. Občas jsem po práci doslova mrtvá, své si vybere i péče o děti, nejsem si jistá, jestli bych ještě ustála sex několikrát týdně. Stačí mi, když si s mužem večer nalejeme sklenku, sedíme na gauči

a držíme se za ruce. Mám pocit, že to je leckdy víc naplnující. Důležité je, že to takhle cítíme oba.“

Poupětová k tomu dodává: „Sex je motivační záležitost, ne pudová. Musí se vám předchozí zážitky líbit natolik, že si při jejich představě řeknete minimálně: ‚Hmmm, to bych klidně mohl/a znovu, to je moc hezká představa.‘ Pokud ve vás vzpomínka na předchozí sex nevyvolává žádné příjemné pocity, nebudete k dalšímu pokračování v budoucnu motivováni. Takže ve výsledku je skutečně mnohem důležitější kvalita – v jejím důsledku se pak totiž zvyšuje i kvantita. Jen jaksi lidé bez znalostí a sexuálních dovedností vědí starou belu o tom, co je trvanlivá kvalita.“

## BEZ DĚTÍ A STAROSTÍ

Potřebujete-li přece jen dostat do svého letitého vztahu s partnerem nové impulzy, vyzkoušejte něco pepného. Obvyklou postel vyměňte za kuchyňskou linku či vanu. Děti odveďte k prarodičům a udělejte si několik dnů pouze pro sebe. Záměrně doporučujeme několik dnů. V okamžiku, kdy děti zmizí pouze na jednu noc, není výjimkou, že starostliví rodiče zalehnou již po večerním zpravodajství. Základem je otevřenost. Trápí-li vás nedostatek sexu nebo jeho rutina, zkuste si o situaci promluvit, případně následně navrhnout řešení. Možná zjistíte, že za odkládáním milování není nechuť, ale problémy v práci a únava. □

**ZABIJÁCI VÁŠNĚ** Největšími jsou rutina a pohodlnost. Sex není pouze orgasmus. Zkuste protáhnout cestu k němu a hlavně si ho nekladte jako jediný cíl. Nezanedbávejte také péči sama o sebe. Opravdu byste se dříve odhodlala k sexu s neoholenýma nohama a olupujícím se lakem na nehtech. Novou vzpruhou mohou být i zdánlivé maličkosti.