



SKUTEČNÁ SEXUÁLNÍ TABU

Sexuální revoluci odstartovali už v šedesátých letech příznivci hnutí hippies, dnes se o sexu mluví a píše jako nikdy dříve, navzdory tomu však v této oblasti stále pořád panuje mnoho tabu. O čem se v našich ložnicích nemluví, přestože by mělo?

TEXT: EVA TICHÁ

ŽENSKÝ ORGASMUS

Sedesát procent žen někdy v životě předstíralo orgasmus, a jakoliv má tento akt už i svůj mezinárodní den, je stále opředen spoustou mýtů. „Jedním z extrémně silných a mylných tvrzení je, že ženy normálně mají orgasmus při souloži. Ve skutečnosti je samotný pohlavní styk jako cesta k orgasmu pro ženu tragicky neefektivní. Průzkumy uvádějí, že 70 až 84 procent žen při souloži pravidelně neprožívá takové vzrušení, aby ho měly,“ říká sex koučka Julie Gaia Poupětová. Problém je v tom, že ženské vyvrcholení je chybně přičítáno sexuální dovedností muže. Ve skutečnosti mají schopnost dosáhnout orgasmu v rukou pouze ženy samotné. „Žádný muž orgasmus ženě ‚dát‘ nemůže. Může pomoci s vytvořením vhodných podmínek, ale orgasmus každá žena může dát pouze sama sobě,“ vysvětluje Poupětová. Spousta z nás však si nic z toho nepřipouští a máme pocit, že řešením je předstírání vyvrcholení jen kvůli tomu, aby se muž cítil jako „chlapák“. To však vede k frustraci a nechuti k sexu. Pokud se o „divadelním představení“ v posteli navíc dozví i muž, může se cítit provinile a podvedeně. Vše často končí nevěrou. „Je snadnější si frustraci ventilovat mimomanželským vztahem, který nevěrníkovi navrátí ztracenou jistotu, že alespoň on je normální, než se učit, co dělat jinak a efektivněji,“ poukazuje na chybné řešení problému sex koučka.

ŽIVOT BEZ SEXU

Chcete-li spáchat společenskou sebevraždu, tak jako nezadaná řekněte, že už dva roky (tři, čtyři...) s nikým nespíte. Nejste asexuálka, sex máte ráda, jen kvůli aktuální životní situaci nemáte chuť si hledat partnera, se kterým byste sex chtěla mít. Když se k dobrovolnému celibátu přiznala v talkshow moderátorky Oprah Winfrey herečka Kirstie Alley, pro všechny to byl šok. Něco takového se od známé a úspěšné ženy nečeká. Herečka proslulá z filmu *Kdopak to mluví* řekla, že čtyři roky s nikým nespala, protože se styděla za svoji postavu. V době, kdy ženy nečeká. Herečka proslulá z filmu *Kdopak to mluví* řekla, že čtyři roky s nikým nespala, protože se styděla za svoji postavu. V době, kdy ženy nečeká. Herečka proslulá z filmu *Kdopak to mluví* řekla, že čtyři roky s nikým nespala, protože se styděla za svoji postavu. V době, kdy ženy nečeká.

POMĚR S MLADÝM MUŽEM

Když herečka a režisérka Viktorie Čermáková

představila rodině svého

o šestnáct let mladšího přítele,

byl to pro všechny šok. O to větší,

že když se spolu seznámili, byl to její

žák ve škole a jen o něco málo starší než její syn. Zatímco

vztah staršího muže a mladé dívky je akceptovatelný, žena

se v podobné situaci ocitá na pramálo. Ano, tyto vztahy

obvykle dlouho nevydrží, ale krátkou životnost mají i ty

mezi mladými dívkami a staršími muži. „Vztah mladšího

muže a starší ženy nespíňuje zažitá stereotypy, které tvrdí,

že pro ženy je důležité postavení partnera, jeho autorita,

schopnost se o ženu postarat a že pro muže je zase důležité,

aby byla žena hezká a plodná,“ vysvětluje sexuoložka Hana

Fifková, proč jsou podobné vztahy tabuizované.

81%

STARŠÍCH
ŽEN V SEXU
EXPERIMENTUJE
VÍC, NEŽ KDYŽ JIM
BYLO DVACET

INTIMNÍ ŽIVOT SENIORŮ

Rezignovali na život, vysedávají v čekárnách lékařů, v parcích na lavičkách, dívají se na telenovely, někteří občas pohlídají vnoučata. To jsou zažité stereotypy o seniorech. Skutečnost je naprosto odlišná. Cestují, učí se cizí jazyky, studují na vysokých školách, účastní se nejrůznějších kurzů a techniku ovládají často lépe než leckterý čtyřicátník. Dnešní seniori jsou aktivní, je tedy logické, že i jejich sexuální život je jiný, než měla generace jejich předků. I ve stáří je sexualita prostředkem k upevňování vztahů, ale mlčí se o tom. „Prožívání sexualitu u seniorů je u nás opravdové tabu. Pokud jsou navíc seniori v pečovatelských ústavách, domovech důchodců či dlouhodobě hospitalizovaní na lůžkovém oddělení, pečující personál nemá pochopení pro soukromí potřebné pro intimní uspokojení. Soudy, posměšky, podceňování a odsuzující mlčení jsou reakce, které vedou ke zvyšování studu a posílení tabu,“ říká Julie Gaia Poupětová. Její slova potvrzuje průzkum, který prováděl Institut Bazální stimulace mezi ošetrovateli domovů pro seniory. Ukázal, že na rozdíl od zahraničí, kde pečovatelé podstupují školení, jak k sexu seniorů přistupovat, u nás nic takového neexistuje a zaměstnanci si s navazováním intimních kontaktů mezi klienty nevědí rady. „Pro většinu lidí je přirozený sex mezi dvěma lidmi s hezkými těly, což je spojeno s mládím, ale je naprosto normální, že se milují i staří lidé,“ říká sexuoložka Hana Fifková.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

VELKÁ CHUŤ NA SEX

Když se jedna moje známá manželka seznámila s novým partnerem, přestala s ní mluvit celá rodina z obou stran a sousedé z vesnice při náhodném setkání přecházeli na druhou stranu chodníku.

V očích nejbližších svého bývalého muže nemilovala dostatečně.

„Ale nebyla to pravda. Já jsem

jen po smrti muže potřebovala

citovou oporu a také fyzickou

blízkost a s ní spojený i sex,

který mám ráda. Nový vztah mi

pomohl překlenout to nejhroší

období,“ vysvětlila. Zatímco

u mužů podobnou situaci lidé

berou jako přirozenou součást

mužské sexualitu, ženu, která

přiznává, že má ráda sex, automa-

ticky pasují do role přelétavé

flundry, navzdory tomu, že je

monogamní. „Dvojí metr je v ta-

kových případech obvyklý. Muž

je kanec, ale žena je ve stejné

situaci ‚dávka‘,“ popisuje stereo-

typy sexuoložka Hana Fifková.

„Je to snaha přetrvávající patri-

archální společnosti ovládat

ženskou sexualitu,“ dodává.

KONEC INTIMNÍHO ŽIVOTA PŘI NEMOCI

„Nemocní nemají na sex ani pomyslení.“ Ano, to je jistě pravda, pokud vás přepadne opravdová chřipka (i když existují jedinci, kteří ji chtějí léčit právě sexem). Pak je tu spousta chorob, při kterých není důvod, aby pacient neměl sex, ale protože se o tom nemluví, považuje se to za jaksi nepatřičné. Nechat předepsat muži po chemoterapii viagru? Proč ne! „Všichni si myslí, že když ti lidé bojují o život, řeší tak vážné věci, že je sex ani nenapadne. Přitom je to nesmírně důležité, protože muži si potřebují dokázat, že jsou ještě chlapi a že to zvládnou, a ženy potřebují doteky, něhu, i když nemají například prs. Potřebují ujištění, že je ten chlap miluje,“ řekla časopisu *Reflex* psycholožka a sexuoložka Laura Janáčková. S možností, že by pacienti měli chuť na sex, neumí pracovat ani lékaři samotní. „I pro ně jsou sexuální témata často tabu. Neupozorní pacienty, co je po zákroku čeká. Muži se například nedovědí, že po odejmutí prostaty je běžná ztráta většiny ejakulátu, ženám zase nikdo neřekne, že po hysterektomii mnohdy dochází ke snížení lubrikace vaginy,“ říká Julie Gaia Poupětová, u které pak bezradní klienti končí s žádostí o radu.

SEXUALITA U DĚTÍ

Sexuální styk je u nás povolený od patnácti let. To však nic nemění na tom, že už od útlého věku mají děti mnoho přirozených sexuálních projevů, před kterými my dospělí zavíráme oči a děláme, že neexistují. „Je například zcela běžné, že chlapci už v kojeneckém věku mají přibližně každých 90 minut erekci, ať už ji vidíme, nebo ne, a že holčičky si zcela přirozeně mohou pamatovat své první orgasmy z období kolem pěti let věku,“ vyjmenovává Julie Gaia Poupětová. Co s tím? Děti by měly vědět, že tohle všechno je přirozené, ale že zároveň vše okolo sexualitu patří do soukromí.

MUŽSKÁ „BOLEST HLAVY“

Výsledky nejrůznějších průzkumů tvrdí, že partneři v dlouhodobých vztazích a v manželství spolu spí v průměru dvakrát do týdne. Nolik jsou odpovědi respondentů pravdivé, toť otázka. „Vysoké procento partnerů na sex v manželství naprosto rezignuje a nemají ho. Je to tabu, o kterém se nemluví, stejně jako o nechuti muže mít sex,“ říká sex koučka Julie Gaia Poupětová. Obvyklé klíše zní, že nechutí k sexu trpí nejčastěji ženy. V posledních letech jsou to stále častěji ženy okolo čtyřicítky

a výše, které usedají do ordinací sexuologů a chtějí poradit, co mají dělat s mužem, který si večer v posteli stěžuje na „bolest hlavy“. Potíž je v tom, že sexuální apetit muže a ženy je naprosto odlišný. Zatímco muži mají nejvyšší potřebu sexu okolo dvacátého věku, ženy někdy od třiceti do pětáctičet. Tahle disproporce a neschopnost manželského páru mluvit o problému a řešit ho často končí mimomanželským vztahem, jehož iniciátorkou je žena, které chybí tělesný kontakt s mužem.

1/2

1/2