

# DÁ SE SEX NAUČIT?

Co víme o sexu?  
Anebo spíš - odkud  
máme poznatky  
o něm? Samostudium,  
kamarádi, film, četba...  
Jenže teorie se velmi  
často může rozcházet  
s osobní praxí. Kdo  
se s daným stavem  
věcí spokojí, rezignuje  
na možnosti, které  
příroda člověku  
prostřednictvím  
sexu nabízí.

*text: Lena Schönberger*

**A**ť už na sex nahlížíme jako na biologickou danost, zábavu nebo pokušení, jisté je, že sex je v dnešní době téměř všudypřítomný. Dokonce i pro ty, kteří s ním nechtějí mít nic společného: vždyť kolik energie je potřeba vynaložit k tomu, aby se mu člověk na hony vyhnul! Čestmíra, úspěšného vysokoškoláka s několika tituly, příroda dohonila až v pětáctýřiceti letech. Byl sice ženatý, se sexem ale manželka souhlasila jen v těch několika plodných dnech, které potřebovali na zplodění svých dvou dětí. Jejich příchodem na svět sexuální



život manželky jako by skončil. Čestmír sice někdy potřebu sexuálního odreagování cítil, ulevoval jí ale v zásadě s nevolí jen masturbací v hotelech během služebních cest. Nikdy ho nenapadlo, že se jedná o problém, který by se měl řešit. Až když se manželství rozpadlo a Čestmír zkusil nový vztah, s údivem zjistil, že existují ženy, které mají sex rády a nejsou to žádné poběhlice. Protože jeho přítelkyně byla inteligentní a slušná dívka, nepůsobila její radost ze sexu nijak zvrhle, a tak se mu Čestmír oddával stále nadšeněji. Postupně mu docházelo, že byl vychován v přesvědčení, že sex je pozůstatek naší zvířecí existence, kterou inteligentní člověk dávno pokořil. Neboli kdo sex ještě stále s chutí praktikuje, zůstal ve svém vývoji zjevně někde na úrovni primitiva. Tato představa vysvětlovala i nechuť, s jakou Čestmír masturboval – vždyť tím ulevoval těm primitivním pudům, které by podle své výchovy a mínění o sobě samém vlastně už dávno neměl mít.

### Normalita je jen teorie

Kolik z nás žije se svými představami o sexu v podobném bludu jako Čestmír? I když se naše přesvědčení můžou svým obsahem od sebe odlišovat, kdo nebude mít stejné štěstí jako on, nezjistí třeba nikdy, že všechno může být jinak. Toto nebezpečí není o nic menší, ani když najdeme odvahu své zkušenosti konzultovat s někým blízkým – jednak proto, že si většinou hledáme lidi podobného založení, tedy i představ, jednak proto, že nám každý sdělí zase jen svou osobní zkušenost. Jinými slovy žena, která nezažila orgasmus, se může utvrdit v tom, že to je běžné, když ani její kamarádka orgasmus nezná. Kdo žije v manželství bez sexu, určitě najde další takové – zvláště když bude hledat potvrzení toho, že tak je to „normální“. Paradoxně to může být právě ta potřeba být „normální“, co může vést k nespokojenosti. Když z internetového výzkumu zná-

## Více než osmdesát procent nespokojenosti v sexu vyplývá z nedostatečné nebo nesprávné komunikace mezi partnery.

mého výrobce kondomů mezi 26 000 Němci vyplynulo, že průměrně mají pohlavní styk 2,25krát týdně, přicházeli do praxe sexuální poradkyně Silke Maschinger frustrovaní klienti s pocitem, že jejich sexuální život není v pořádku, že by prostě „měli mít“ sex často. Ne chtěli mít, ale měli mít.

### Stále je co objevovat

Protože se asi většinou rádi považujeme za normální, málokoho napadne svůj sexuální život konzultovat s odborníkem. Se kterým taky – sexuolog jako lékař bude hledat nemoc a psycholog pátrat po psychických příčinách našich problémů. A co když navíc vůbec nejde o problémy, ale třeba jen o naši zvidavost nebo téměř neuchopitelný pocit, že bychom možná něco chtěli trochu jinak? V takovém rozpoložení si někdo dopřeje nezávaznou aférku, jiný si pustí porno, ostatní si budou jen tak snít – ale v zásadě bude potom všechno stejně jako předtím.

„Je to podobné, jako když chodíte denně pro rohlíky do stejné pekárny, zatímco o ulici vedle mají obchody s různými laskominami,“ říká Julie Gaia Poupětová, která se zabývá sexkoučinkem. Jeho poslání vidí v pomoci objevovat lidem, co mají o ulici dál vlastně k dispozici. Tím získává klient či pár možnost volby, zda zůstat u rohlíků ve své pekárně, nebo si časem najít i jiné dobroty. „Sexualita každého člověka je jedinečná, proto všeobecné návody nemůžou pomoci každému. Mně jde o to hledat s klienty jejich osobní nastavení a způsoby, jak zažívat uspokojení v každodenním životě a jak poznávat sebe sama skrze svou sexualitu.“

### Jak o tom mluvit

Důvody nespokojenosti v sexuální oblasti jsou právě tak jedinečné jako lidé samotní. Nejde tedy o to, snažit se přizpůsobit nějaké statistické normě, ale o ujasnění si, jaké jsou mé vlastní předpoklady pro co nejspokojivější sex. (Že je sex zdravý z fyziologického hlediska, berme jako mnohokrát doložený fakt.) Pozitivní nastavení je jedním ze základů sexkoučinku. „Nehledáme chyby, ale cesty ke zlepšení. Někdy stačí v podstatě návod – co, kde a jak,“ říká Julie Gaia Poupětová. Její zkušenosti ukazují, že přes 80 % nespokojenosti v sexu vyplývá z nedostatečné

## CO SI O SEXKOUČINKU MYSLÍ SEXUOLOG



PhDr. Laura Janáčková, CSc., pro časopis MOJE PSYCHOLOGIE

„Sexuální koučink je relativně nový fenomén. Začíná se prosazovat i v ČR, i když možná méně, než by se zdálo z mediální pozornosti, která se mu věnuje. Jistě existují jedinci či páry, kterým může tento „trénink“ pomoci ke kvalitnějšímu sexuálnímu životu. Na druhou stranu si jako psycholožka dobře uvědomuji, že kvalita partnerského sexu ne vždy souvisí s množstvím využívaných poloh, s délkou soulože a jinými technickými atributy milování. Zaměření na výkon může naopak mnohé zájemce o tuto službu spíše poškodit. Navíc vést lidi při milování, zvláště v případech, kdy sex moc dobře nefunguje, je spíše úkolem pro skutečné odborníky, tedy sexuology nebo sexuologicky vzdělané psychology, kteří poskytují tuto službu na základě mnohaletého studia a speciální přípravy. Nadšení amatéři, z nichž se v naprosté většině případů tzv. sexkoučové rekrutují, tak podle mě mohou nadělat spíše paseku v myslích svých klientů. Nutný předpoklad jejich působení proto vidím v odborné přípravě a spolupráci se sexuology.“



nebo nesprávné komunikace. V efektivním vedení komunikace spočívá jedna z výhod angažování nestranného odborníka. „Koučink jako takový se zabývá tím, co je teď. Minulost neřešíme, jde o to stanovit si cíl a potom k němu najít účinnou cestu,“ připouští Julia Gaia myšlenku, že i proto sexkoučink vyhledávají spíše muži, kteří se již s koučováním setkali v práci. Také jim více vyhovuje zaměření na cíl než na případné dysfunkce či neznalosti.

### **Tlak zabíjí spontaneitu**

Mnozí věří, že za sexuální uspokojení ženy je zodpovědný muž – on má vědět, jak na to. Takové naprogramování je logicky zdrojem lekcí některých potíží. V párech, jejichž sex je založen na tomto očekávání, stojí muž pod tlakem, aby svůj úkol splnil. Ale i jeho partnerku toto očekávání ovlivňuje – vždyť ona je tím ukazatelem, zda byl úkol splněn a jak dobře. Neboli volnost nechat vše plynout nemá ani jeden – stejně automaticky, jako chce muž ženu uspokojit orgasmem, chce žena svým orgasmem uspokojit muže. Potom není divu, že oba mají sex zabarvený něčím, co možnost uvolnit se a poddat se příjemným prožitkům od samého začátku blokuje.

## **JAK FUNGUJE SEXKOUČINK**

- Sexkouč pomáhá klientovi identifikovat a odstranit překážky na cestě k lepšímu sexuálnímu životu. Klient se učí uvědomovat si své vlastní stereotypy chování ve vztazích a při sexu a osvojovat si nové, účinnější, se kterými se cítí lépe.
- Před sezením vyplní klient dotazník, kde uvede nejdůležitější informace ohledně své sexuální historie a toho, co vlastně očekává od spolupráce s koučem.
- Kouč uzavírá s klientem dohodu, zpravidla na 3 měsíce, kde je definován cíl, na který bude společná práce zaměřena.
- První setkání s klienty trvají 90 minut a mohou probíhat třeba v kavárně. Další schůzky v tiché a pohodlné koučovně trvají hodinu a poskytují klientům dostatek soukromí.
- Kouč klade v průběhu sezení klientovi nejružnější otázky tak, aby si klient mohl ujasnit, jaké možnosti povedou nejlépe k naplnění jeho vize. Míru intimity určuje klient sám,

nemusí odpovídat na všechny otázky. Klient si sám zvolí oblast, na které chce do dalšího setkání s koučem pracovat.

- Pracuje-li kouč s párem, základním pravidlem je vždycky otevřenost a upřímnost všech zúčastněných. Kouč není ten, kdo bude střežit tajemství týkající se například neupřímného jednání vůči partnerovi (nevěra apod.).
- Setkání s koučem můžou podle potřeby probíhat i na jiných místech, jako je pohodlí domova, prodejna erotických pomůcek, swingers klub atd. Klienti se ale na těchto změnách předem dohodnou s koučem v rámci svého programu. Základním předpokladem je, že se všechny strany cítí při takovémto postupu pohodlně a bezpečně a že to přispívá k naplnění cíle.
- Pokud potřebuje klient názornou ukázkou či návod, využívá kouč notebook či dostupné praktické situace.
- Komu je třeba osobní setkání nepříjemné, může využít služeb kouče přes Skype či po chatu. Někteří koučové poskytují úvodní či akutní 10–15minutové konzultace zdarma.

To potom může vést k neupřímnosti a přetvářce, které sexu radost a možnost rozvíjet se už předem berou.

### Poddáváme se studu?

Nic naplat, téměř dva tisíce let, kdy naše myšlenky o sexualitě formovala převážně církev, jsou v nás stále zakódované. Rozpoznat, jak na nás působí, je složitější právě proto, že toto je dědictví sice velmi neodbytné, ale přesto neviditelné. Vymanit se skutečně z jeho vlivu předpokládá otevřenost pro jiné cesty. Ženy mohou třeba pomoci mužům se svým orgasmem – ovšem ne tím, že ho budou předstírat, nýbrž tím, že budou samy objevovat, jak na to. Postoj „jak já mám vědět, co mi dělá dobře“, vychází přece také z dogmatu, že sexualita je záležitostí dvou lidí. Kdo žije sám, nemá tedy právo na orgasmus? Mnohdy se stydíme sami před sebou – protože „to se přece nedělá“. Že s takovýmto studem může rychle zatočit i vnější impuls, zažila po třicetce zcela nečekaně manažerka Erika: „Sex jsem vždycky k životu potřebovala, na masturbaci jsem ale nikdy ani nepomyslela, takže zbývali pánové. Často jsem byla s někým, kdo mi doslova nevoněl – prostě kvůli sexu. S manželem to taky nebylo žádné milování, spíš jen práce na orgasmu, stále nepřijemnější, jak se nám manželství sypalo, a tak i o ten orgasmus s ním jsem stála míň a míň. Pak jsem jednou – už asi docela sexuální neaplněná – večer seděla u televize a podívala se na film Sex, lži a video. Byl v televizi, dostal i nějaké ceny, takže jsem měla jistotu, že to není nic, u čeho bych se měla stydět. Proto mě šokovalo, co tam zcela normální ženské povídaly o sexu a hlavně masturbaci... Šokovalo i proto, že mi došlo, že jsem si život zbytečně komplikovala nějakými nesmysly – když si to, co jsem složitě dostávala od chlapů, můžu kdykoli a mnohem jednodušeji dopřát sama.“

### Všechno může být jinak

Uznávaný psychiatr doktor Thomas Szasz prohlásil o masturbaci, že „v 19. století to byla choroba, ve 20. je to léčba“. Tento výrok výstižně ukazuje, jak výraznou změnu může přinést nový pohled na starou záležitost. Když to převedeme na celou sexualitu, objevíme možná mnohé oblasti, které nám dosud zůstávají uzavřeny třeba jenom proto, že nemáme odvahu se jimi zabývat. ■

#### ODBORNÁ KONZULTACE

Julie Gaia Poupětová,  
www.sex-koučink.cz  
PhDr. Laura Janáčková, CSc.  
www.laurajanackova.cz

#### DALŠÍ INFORMACE

Amanda Lowe: Myslete sexy, Deus  
Natalie Angier: Žena – intimní mistopis, Zoner Press  
Bernie Zilbergeld: Mužská sexualita, Computer Press

inzerce 900013748



alli je nový způsob, jak Vám pomoci zhubnout o 50 % více než jen samotnou dietou.

alli znamená vesměcní část zpracovaného cukru a pomáhá Vám tak zhubnout o 50 % více než jen samotnou dietou. Každým 2 kilogramům, které vášmi celými snahami Vám alli pomůže zhubnout, ještě 1 kilogram alli je navíc klinicky ověřeně možné prodejně získat zdarma! alli je první klinicky ověřeně možné prodejně získat zdarma! alli je první klinicky ověřeně možné prodejně získat zdarma! alli je první klinicky ověřeně možné prodejně získat zdarma!



Požádejte o radu svého lékárníka

www.alli.cz

Podpora poskytovatelů zdravotní péče a zdravotních prostředků