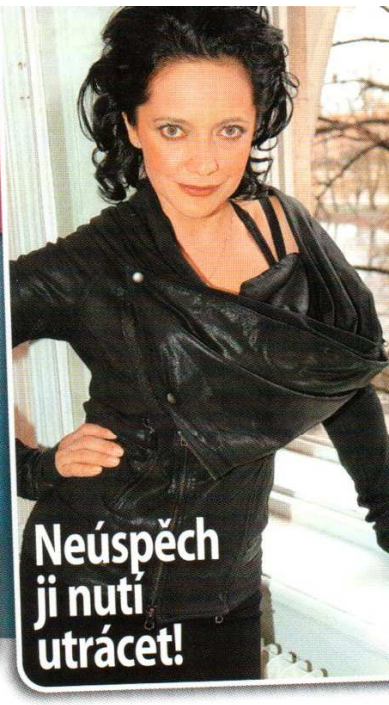
SKVĚLÁ CENA 19 90 Kč!

Dramatické osudy
„Dceru nám zničil internet“

VYCHYTRALÁ BÍLÁ
Proč se bojí o své peníze?



Neúspěch ji nutí utrácet!

Každý týden novinky ze světa módy i showbyznysu

JACKIE

Číslo 14, 9. dubna 2010, cena 19,90 Kč/1 €

9 771214 195004 14

Lucie Borhyová

Co ničí její vztah?

4x Topy
Nej trendy sezony

5 NEJ problémů vyčpělých vztahů

JACKIE VZTAHY Že vaše dlouhodobé partnerství ztrácí to pravé vzrušení a jiskru? ‚Sexkoučka' Julie vám poradí, jak na to, aby vás i po letech ten druhý opravdu přitahoval.

Možná si to neuvědomujete, ale to, co si o možnostech svého vztahu myslíte a v co věříte, je hodně důležité. Jestliže se vydáte na cestu postupné ztráty naděje a své pocity frustrace budete brát za samozřejmost, žádná sebelepší rada vám nepomůže obnovit ve vztahu rozkoš a vzrušení. Dříve či později přijde moment, kdy si uvědomíte, že váš milostný život můžete zařadit do kolonky ‚vyčpělý'. Přitom málokdo doopravdy tuší, že už samotný fakt, že si takovéhle věci všimnete, je prvním krůčkem na cestě ke zlepšení.

Při koučování se klientů a párů, kteří za mnou přicházejí, velmi často ptám: Co vlastně ve vašem vztahu ‚vyčpělo'? Odpovědi by se daly shrnout do následujících pěti kategorií, které se stále opakují a které se vám budu snažit vysvětlit.

✗ Nuda a stereotyp

Co vám vlastně chybí k tomu, abyste svůj vztah či sexuální život mohli vnímat jako zajímavý?

Obecně je stereotyp nějaký sled úkonů, myšlenek či aktivit, které se opakují vždy ve stejném pořadí. To samo o sobě nemusí být problém. Problémem bývá fakt, že víte, že se věci budou dít tak jako vždycky, a samotné vědomí jasného průběhu akce vás už předem odrazuje. Odrazuje vás vaše očekávání, ne to, co se bude dít. Když potom jdete proti svým pocitům a účastníte se něčeho, čeho jste se vlastně od začátku účastnit nechtěli, jenom tím utvrzujete onen stereotyp.

Zatímco váš partner je vzrušený a v pohodě dojde k orgasmu pokaždé stejným způsobem, na vás se možná nejen nedostane, ale ani s tím vzrušením už to jaksi není takové, jaké to bývalo. A tak zůstáváte u toho, co funguje alespoň jemu. Jenže jednoho dne si uvědomíte, že vám už vlastně nefunguje nic.

„Své fantazie neskrývejte, zkuste je partnerovi říkat třeba právě při sexu."

Prvním krokem tedy je začít si více všímat svých pocitů a respektovat je. Když nechcete něco dělat, je třeba to partnerovi sdělit jemně a citlivě, nejlépe mimo postel. Dalším důležitým úkolem je podívat se na vaše fantazie, představy nebo do minulosti. Co by vás bavilo? Možná nejsou důležité až tak aktivity samotné, ale to, jakým způsobem to celé probíhalo. Možná to bylo jiné prostředí, možná jiná atmosféra, možná jiní lidé. Ze všeho nejvíc je důležité, co vás na tom vlastně vzrušovalo?

Důležité je tedy se zaměřit místo na ‚nudu a stereotyp' více na vzrušení samotné. Když jste vzrušení, nenudíte se. Něco se mění a tenhle pocit se rozhodně nerovná nudě. Zaměřte se na to, co vás vzrušuje. Jiskru vzrušení může do vašeho vztahu přinést i otevřený rozhovor o tom, co by vás bavilo víc. Nemusíte se hned pouštět do realizací všech svých fantazií. Zkuste je pro začátek třeba říkat partnerovi přímo při sexu.

✗ Už zase po mně chce jen sex

Máte určitě plnou hlavu starostí, a když se staráte o děti, pracujete a ještě máte udržet domácnost, je prostě všechno důležité. Do toho vás partner obejme a vám v tu chvíli proběhne hlavou „už zase chce sex". Můžete se donekonečna utěšovat myšlenkou, že ženy jsou z Venuše a muži z Marsu, ale asi vám to moc nepomůže. Předně se zeptejte svého partnera, co vám svými doteky chce sdělit. Je možné, že se vás dotýká proto, že vám chce jednoduše říct, jak moc si váží všeho, co děláte. Třeba prostě chce cítit blízkost a chybí mu za celý den v práci fyzický kontakt či něha. Možná ale váš partner skutečně potřebuje více sexu než vy. V každém případě je třeba partnerovi sdělit své pocity otevřeně. Nemusíte být vzrušená jen proto, že ten druhý je, a ani nemusíte své tělo poskytovat jen pro naplnění potřeb toho druhého.

Rozhodně mluvte pravdu, své vzrušení nemusíte jen hrát.

✗ Je to problém toho druhého

Ano, tohle bývá velmi častá situace, se kterou ke mně klienti přicházejí. „Já bych ráda zkoušela něco nového, ale partner ne-

chce.“ Věřte nebo nevěřte, každý z nás má velmi dobré důvody pro své chování. Je možné, že sex tak, jak ho společně děláte, tomu druhému vyhovuje a vám z nějakého důvodu ne. A co víc, rozhodli jste se to otevřeně vyjádřit a chtělo to odvahu. Ale nějak se stále nic neděje. Proč?

Je možné, že si váš partner neuvědomuje, že sexualita ženy a muže je skutečně odlišná. Zatímco soulož je pro většinu mužů skoro ideální cestou, jak dosáhnout orgasmu, jen zhruba 30 % žen tato cesta uspokojí. Ať už váš partner jeví nebo nejeví zájem o to, co dělá doopravdy dobře vám, vždy jsou cesty, jak být spokojená. Když váš partner nebude chtít, zřejmě ho nezměníte. Možná bude o hodně jednodušší se podívat trochu jinak na masturbaci. Když ji budete vnímat jen jako náhražku a soulož budete považovat za jediný opravdový sex, budete se vlastně jen nadále zavírat do ohrádky, kterou nyní vnímáte jako problém.

✗ Nikdy jsme o tom vlastně nemluvili

Jste-li z rodiny, kde se o TOM moc nemluvilo, je velmi pravděpodobné, že si najdete partnera, který také nebude mít příliš tendence si o TOM povídat. A máte zaděláno na vyčpělost ještě dříve, než se k TOMU vlastně dostanete. Obzvláště jste-li žena.

Ano, ne každý umí hovořit o sexu, jako by se nechumelilo. Ale většina lidí, kteří to dovedou, se to učila. Takže neházejte flintu do žita a uvědomte si, že karamboly jsou nezbytnou součástí učení se. Ať už si povídáte o čemkoli, je to v danou chvíli jenom povídání. Jinými slovy, povídání o sexu se neliší od jiných povídání. Dokážete-li mluvit v pohodě o svých kamarádkách nebo o své práci či o zahradničení, představujte si, že mluvíte právě o tom.

Spousta lidí se brání právě tomuhle kroku. Mluvit o sexu jako by se nechumelilo, jako by o nic nešlo. Znovu opakuji: mluvit o sexu, o svých pocitech a o tom, co chceme, aby ten druhý o nás věděl, se neliší od povídání si o jiných oblastech našeho života. To, co se liší, je prožitek. Při zahradničení se pochopitelně tak snadno nevzrušíte. I když, kdo ví.

To, že budete hovořit o sexu v klidu jako o svých koníčcích a přátelích, je první krok k tomu, abyste se s partnerem mohli přiblížit. Netlačte na sebe a řekněte nevím, když nevíte. Hledejte vhodná slova a ujišťujte se, že vám ten druhý rozumí. Když ne, zkuste to nějak jinak. Nesnažte se být dokonalí.

Mluvit, mluvit a zase mluvit... Jedině tak s partnerem něco zlepšíte.

✗ Nemám na to čas

Na chvíli se zamyslete nad vaší nejčastější větou obsahující slovíčko čas. Jak hovoříte o času? Někdo s časem zápolí, někdo z ním závodí, někdo si jej musí udělat, aby vůbec byl, a někdo už jej dávno nemá.

Potřebujete svůj čas vidět na papíře či v diáři, abyste si uvědomili, kolik času dáváte té které aktivitě a co vám to přináší. Uvědomte si, že bez úsilí a času, které věnujete svým pracovním aktivitám, byste žádných výsledků ani změn nedosáhli. Co vás vede k tomu, že očekáváte změnu v sexu, aniž byste byli ochotni věnovat svému intimnímu životu čas? Když budete dělat věci stále tím samým způsobem, jiných výsledků nedosáhnete.

Navíc další iluzí, které s oblibou podléhají muži i ženy, je, že vztah se nemění. Opak je pravdou. Vztah i oba partneři se neustále vyvíjejí a i jejich potřeby se mění. Budete-li plynout s časem a vnímat změny společně s tím, jak se budou objevovat, budete také zjišťovat, že to, co se vám líbilo před rokem, už dnes třeba nemá ty grády, a že vás zajímá či baví něco nového.

Když si nedáte vzájemně čas, s největší pravděpodobností se po letech probudíte vedle někoho úplně jiného, než koho jste si vzali. Dejte si čas, abyste se společně alespoň jednou týdně 10 minut zasmáli. Vyhraďte si čas a hrajte třeba scrabble. Pozvěte partnera i po několika letech na rande a zkuste dělat, jako že jste opravdu na schůzce s někým neznámým. Uvidíte, kolik věcí se o svém partnerovi dozvíte. V největší nouzi si napište několik SMS či si vyměňte pár vzkazů e-mailem. Hledejte možnosti a najdete je. Čas je váš a vy také rozhodujete, kolik z něj na co věnujete. Chcete-li změnu ve vašem vyčpělém vztahu, musíte pro to také něco udělat. ■

Odpovídala:

‚Sexkoučka‘ Julie

Dříve nebo později přijde moment, kdy váš milostný život můžete zařadit do kolonky ‚vyčpělý‘. Málokdo tuší, že fakt, že si takovéhle věci všimnete, je prvním krůčkem ke zlepšení.

Foto: Isifa (2), archiv (1); text: ros