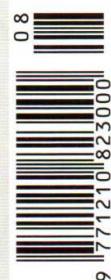


ŽENA A ŽIVOT



JÁ CHCI
SEX,
ON NE

Má náš vztah
budoucnost?

Voňavá
MAFIE
Vyberte si
ten nejlepší
jarní parfém

**Jak nosit
letní trendy**

- KOŠILOVÉ ŠATY
- OVERALY
- HOLKA Z KEMPU
- VOLÁNY

Patří dítě
do naší
postele?

Odpověď:
str. 89

**Salátová
mánie**

Netradiční
recepty
od pondělí
do pátku

+ ROZHOVORY
Roman Zach
Alice Nellis
Eliška Kaplicky
Olga Špálová

STOP celulitidě!

* nejúčinnější sportovní aktivity
* vyzkoušené kombinace krémů * superefektivní novinky



Můj muž se mnou NECHCE SPÁT

Ležíte vedle sebe, díváte se na nudný film a vy dostanete chuť na sex. Touzebně se k němu přitulíte, ale on odvětí: „Dneska ne, nemám náladu!“ Co se stalo s tím nažhaveným samcem, kterým býval? Proč najednou odmítá sex?

TEXT ALICE ROSSI

Chlap přece může souložit kdykoli a kdekoli“, tohle možná platilo v době našich babiček. V poslední době jako by se role prohodily a na bolest hlavy se vymlouvají muži. Že by i pánonové začali mít své dny? Bohužel i týdny a měsíce, kdy jejich sexuální aptence rapidně poklesne. Potvrdil to i sexuologický průzkum, do kterého se pustili sexuologové Jaroslav Zvěřina a Petr Weiss. Ukázalo se, že nulovou chuť na sex pocítí každý třetí muž. Co se to s našimi partnery děje? „Nejsem rozhodně žádná nymphomanka,“ vyprávěla mi

má velmi dobrá kamarádka, „ale přesvědčit přítele, aby se se mnou několikrát týdně miloval, je skoro nemožné,“ popisuje. A na otázku: „Proč se mnou nechce spát?“ většinou odpovídá: „Chci, ale teď zrovna nemám chuť!“ I když většinou to přiznat nechtějí.

ACH TI TŘICÁTNÍCI!

„V mnoha českých ložnicích se řeší podobný problém,“ potvrzuje sexuolog Petr Kopecký. „Počet mužů, kteří odmítají sex, za posledních deset let rapidně vzrostl,“ říká. A jejich partnerky tím samozřejmě strádají a lámou si hlavu, kam zmizel ten muž, který se s nimi mi-

Máma říkala, že tátka na modrou vždycky zabral. Jestli nemyslela světle modrou.



loval třeba dvakrát denně. „Muži jsou na vrcholu svých sexuálních sil kolem osmnáctého až dvacátého roku,“ tvrdí Petr Kopecký, „kolem třicítky jejich sexuální apetence klesá.“ Zatímco my ženy jsme na sexuálním vrcholu právě na prahu třicítky. Naše sexuální potřeby se tedy nikdy nesejdou (v případě, že doma máme vrstevnku a ne mladého kolouška). A tak je docela pravidlem, že v dlouholetých vztazích má na sex mnohem větší chuť žena než muž. Kromě toho ovlivňuje chuť našich mužů i spousta dalších faktorů. Ty, které vás možná napadnou jako první – partnerská krize nebo milenka, nejsou zdaleka tak časté, jak by se na první pohled mohlo zdát. Alespoň sexuologové

mluví častěji o jiných příčinách. „Sexuální apetence nebo chcete-li chuť či nechuť k sexu, je obecným jevem posledních let,“ přidává se i sexuální koučka Julie Poupětová, „takže by se dalo říct, že to je a do budoucna i bude stále větší problém. Sexuální chování totiž souvisí podobně jako jiné záležitosti energetického rázu hlavně se životním stylem.“

MŮŽE ZA TO STRES

Mužskou chuť na sex a tedy i frekvenci sexuálních styků do značné míry ovlivňuje stres a nedostatek energie. „Pro muže – pakliže nemají tantrický či taostický výcvik – je soulož aktivitou, při které ztrácejí cennou energii,“ vysvětluje Julie Poupětová. Ve chvíli, když žádnou nemají a jsou úplně vysáti z práce, je samozřejmě nasnadě, že vlastně nemají žádný energetický potenciál, aby se vůbec chtěli vzrušovat. Vzrušení pro ně znamená automaticky synonymum pro vyvrcholení a tím pádem i ztrátu posledních zbytků sil. „Stres a s ním související únava mužské libido velmi významně ovlivňuje,“ přidává se sexuolog Petr Kopecký. Je-li navíc stres spojen se zodpovědností za uživení rodiny, bývají to právě negativní emoce a strach, které odsávají poslední zbytky sil a muži pak opravdu nemají z čeho brát. Jenže získat novou energii, to je něco, co musí chtít muž sám. Pokud nemá zájem cokoli změnit, žena s jeho sexuální chutí jen těžko pohně. „Nejlepší možnou cestou je trochu zrevidovat organizaci času,“ radí sexuální koučka Poupětová, „pohovořit si o zodpovědnostech a třeba je trochu jinak ve vztahu přerozdělit.“ Odborníci též doporučují, aby si muž našel nový koníček. Ventil, kde stres může trochu upustit, nejlépe nějakou sportovní aktivitu. Sport nabíjí a může vrátit muže zpět do kondice, v níž se obnoví i touha.

SEX JE NÁŠ

- * Češi se milují průměrně dvakrát týdně. Muži i ženy shodně udávají, že délka jednoho styku trvá zhruba čtvrt hodiny. Zhruba stejnou dobu se věnují i předehře.
- * Sexuální průzkum sexuologů Jaroslava Zvěřiny a Petra Weisse ukázal, že se Češi milují, i když nemají potřebu. Chtějí tak zřejmě vyhovět svým partnerům, nebo si myslí, že to tak má být.
- * Častý sex také funguje jako prevence sexuálních poruch. Mužům nad čtyřicet let s nucenou delší sexuální abstinencí daleko častěji hrozí poruchy erekce.

UŽ HO NEPŘITAHUJU

Dalším důvodem, proč s vámi váš partner nechce spát, může být něco jako absence té pravé erotické přitažlivosti. Muž zkrátka ve vašem partnerství cítí určitý „energetický mišmaš“, není si úplně jist svou rolí. „Ženy v dnešní společnosti nejsou už svým chováním příliš ženami,“ vysvětluje sexuální koučka. Odmala jsme vychovávané direktivním mužským přístupem a jediné, co nakonec považujeme za správné, dospělé a zodpovědné, je se chovat opět mužským způsobem. „Ženy by se měly naučit jednat s muži trochu jinak,“ radí Julie Poupětová. Je veliký rozdíl, když řeknete partnerovi: „Mohl bys, prosím, vynést koš?“ nebo když místo toho řeknete, „Mám pocit, že ty odpadky hodně smrdí a už mě to začíná trápit...“ Ten druhý způsob komunikace navrací muži jeho původní možnost „určit směr“, dostává to, co potřebuje. Začne se cítit jako muž ochranitel, dobyvatel... a chuť na to se s vámi promilovat může zase brzy přijít. Ovšem měly bychom to zvládnout říct tak, aby si partner nemyslel, že si z něj střílíme. „Mnoha ženám se zpočátku tenhle druh komunikace příčí,“ míní Julie Poupětová, „ale když zjistí, že výsledky se dostavují a že to funguje, jsou ve vztahu mnohem spokojenější než předtím,“ tvrdí koučka. „Muž, který vede aktivní a častý sexuální život, bývá hlavně spokojen se svým mužstvím,“ potvrzuje sexuolog Petr Kopecký. ►