COSMOPOLITAN

PO ČEM TOUŽÍ V SEXU MUŽI

50x smyslné, hříšné a překvapivé tipy, které rozžhaví i vás.

Největší lež, jakou v lásce říká každý muž.

Pink

Nejdrsnější žena, s jakou jsme kdy mluvili.

BERETE SI TO OSOBNĚ?

Jednoduché triky, díky nimž si nedáte ublížit.

Láska za časů Facebooku

Jak přeměníte cybersex na opravdový vztah.

77 věcí, které vám gynekolog měl říct.

Nedbalé sexy

- 4 ležérní letní účesy
- rafinovaná móda a pleť

Když na vás jde záchvat vzteku

Jak zkrotíte svou vnitřní sopku – strana 54

8 tipů na úžasná rande do 80 Kč

Cena: 59,90 Kč, 2,79 €

ČERVENEC 2010

9 771211 645014 06

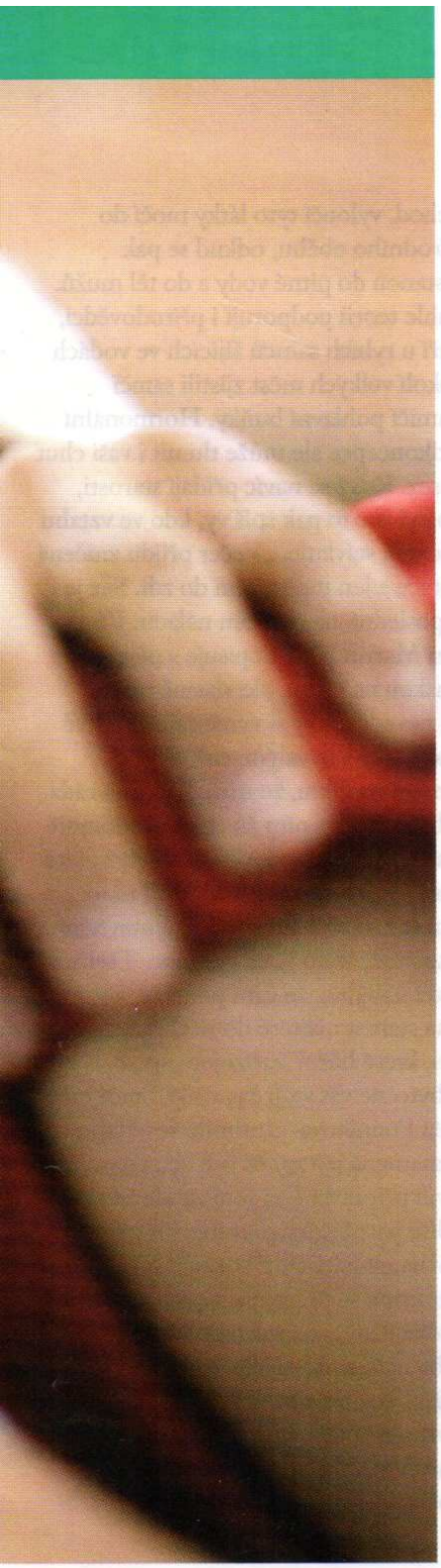
www.cosmopolitan.cz

„Sex je moc povrchní. Budeme se věnovat filozofii."

Co teď? Máte si škubat vlasy, nakoupit erotické prádlo, nebo si rovnou najít do postele záskok? **Kateřina Horová** vrtí hlavou a prstem klepe na tento článek.

Když on nechce sex

POUZE V COSMU



Třiadvacetiletá Michaela má přítele. Fajn! Sotva ale povýšil na pozici tiskového mluvčího známé nadnárodní společnosti, běžně začal trávit v práci i dvanáct hodin denně. Zatímco telefon mu vesele zvonil i o víkendu, v posteli zavládla zoufalá nuda. „Bydleli jsme spolu pět let a svůj náhlý nezájem mi Daniel vysvětloval tím, že tak žhavé jako na začátku už to se sexem prostě nemůže být. Když jsem na něj přesto naléhala a nechtěla se nechat odbýt, sváděl vinu na mě. Že prý chodím spát moc brzy," popisuje Michaela, která se rozhodla připravit snoubenci alespoň na jeho narozeniny sexy překvapení. Koupila si podvazkový pás, hedvábnou stuhu na krk a připravila mu poukázku na tantrickou masáž ve vlastní režii. Když ji ale Dan uviděl takhle ustrojenou, jen se naštval a zasyčel: „Co blbneš, tohle jsou snad moje narozeniny, ne?" a odkvačil se projet v autě. „Já nakonec proseděla celý večer v obýváku v luxusní soupravě od Triumphu. Teprve půl roku poté, co jsem se od něho odstěhovala a zrušila zásnuby, jsem náhodou zjistila, že měl během naší krize poměr s kolegyní," poznamenává Michaela. Situaci, ve které se ocitla, zná spousta nešťastných partnerek. Stres působí jako spolehlivý zabiják jakýchkoli pozitivních emocí, sexuální vzrušení nevyjímaje. „Bohužel se často stává, že pro partnera nakonec představuje nezávazná nevěra lepší odreagování od starostí, než když by měl uspokojit očekávání stálé přítelkyně," vysvětluje erotická koučka Julie Gala Poupětová. Jestliže ložnicová krize dojde tak daleko, že partner neocení zájem a energii, jež do vztahu vkládáte, máte podle ní pádný důvod poohlédnout se po novém chlapovi. Co ale dělat, pokud o tohoto muže prostě nechcete přijít? A kdy se vám opravdu vyplatí posunout se o postel dál?

Co před vámi skrývá

Pokud s přítelem randíte teprve krátce a předtím jste měla aktivní vztah, zatímco on byl delší čas sexuálně mimo provoz, může se stát, že vy vyžadujete milování častěji, protože jste na pravidelné dovádění zvyklá. „Když mě Ondra, kterého jsem poznala na chatu, překvapil letenkami do Říma, těšila jsem se na první žhavou noc. Předpokládala jsem, že shodí ze zad krosnu, přirazí postele k sobě, obejme mě a pomiluje. Milý ale pouze shodil krosnu, zabral si postel nalevo a navrhl, že bychom se mohli podívat, kde je v kempu bazén," vypráví medička Květa. Prohlídku památek i koupání si s novým přítelem užila skvěle, jenže uplynul den a noc a Ondřej se k žádnému svádění neměl. „Druhý večer jsme zamířili do jazzové kavárny, popíjeli víno a skvěle se bavili, Ondra se ale opět o nic nepokusil. Zatímco jsem v noci ve spacáku brečela, on spokojeně chrápal," líčí Květa, která tedy poslední večer nasadila do akce průhledné tílko a výrazné oční linky. „Němci v kempu mě zvali na táborák, ale Ondřej jen pochvalně hvízdl a prohodil, že on bohužel žádný krasavec není. Napadlo mě, jestli nakonec není spíš gay, ale netroufla jsem si nic říct nahlas," svěřuje se zklamaná studentka. Odbornice Poupětová si nemyslí, že by v tomto případě byla na vině sexuální orientace partnera. „Spíš mohl mít problémy se sebevědomím nebo s vyjadřováním intimity. V takových případech pomáhá schůzka s psychologem. A to i tehdy, kdy by dotyčný opravdu gay byl a jen o tom nevěděl." Homosexuálů, kteří se snaží o partnerský vztah se ženou, není málo. Podle průzkumů známého sexuologa Jaroslava Zvěřiny se až třetina gayů jednou i víckrát ožení a často mají i děti. Mnozí gayové navíc svou orientaci skrývají nebo si ji vůbec nechtějí připustit. Tajená orientace nicméně představuje jen jeden z mnoha důvodů, proč se přítel v posteli drží stranou. „Slyšel jsem o případu, kdy měl muž v letním počasí potíže se ztopořením penisu a tolik se za to styděl, že se vždycky na jaře preventivně s každou partnerkou rozcházel," sděluje sexuolog Zvěřina. Na vině mohou být podle něj i další problémy, s nimiž se chlap běžně nesvěřuje, třeba pedofilie, transvestitismus nebo masochismus.

Když se vymlouvá

Znáte to sama. Někdy jste prostě zoufale utahaná a na sex nemáte ani myšlenky, ani sílu. Totéž zažívají i muži. Co když se ale stane, že přítele sport, počítačové hry nebo divoké pitky s kamarády pohltí natolik, že mu na sex nezbývá energie skoro nikdy? „Mirek hraje fotbal ve třetí lize a každou sobotu se vymlouvá, že se mnou nechce spát, protože by se mu pak špatně hrálo. Po

Lekce vzrušení

Pro zvednutí sebevědomí a lepší pocit při svlékání před partnerem existuje speciální kurz jógy v rouše Evině, na který mají muži vstup zakázán. První lekci nahé jógy si můžete vyzkoušet 27. 7. v Praze na Karlově náměstí, podrobnosti najdete na www.sex-koucink.cz. Zkusit můžete i semináře pro posílení sexuálního sebevědomí, třeba kurzy Orgastická žena, Cesta ženy či Umění potěšit muže (yogapage.org). Dozvíte se, jak nejlépe zacházet s ženskou energií nebo jak funguje mužské vzrušení.

zápase zase tvrdí, že je na sex pro změnu příliš unavený," krčí rameny recepční Martina. „Muži většinou energii sexem ztrácejí, takže když jim po fotbale žádná nezbude, není se čemu divit. Jednoduše není kde brát. Tím ale pravděpodobně trpí celý vztah a nejen postelové aktivity," konstatuje sexuální koučka. Odhalit pravou příčinu partnerova postelového nezájmu podle ní může být ale mnohem složitější: „Je bohužel leckdy snadnější rozebírat problémy s kamarádkami než sebrat odvahu a zpříma se přítele zeptat: ‚Co mám dělat, abys se mnou chtěl spát?' Často se této otázce ženy předem vyhýbají, neboť tuší odpověď. Vztahu ale takové kličkování škodí." Pokud chlap nemá zdravotní potíže, úchylku či odlišnou orientaci, pak jeho nezájem o postelové hrátky jasně ukazuje, že se vztahem něco není v pořádku. Nemusí to nutně znamenat, že má pletky s jinou. Chuť na milování často snižuje i přehnaná žárlivost nebo milého prostě přestane bavit o sex stále škemrat, když jste byla zvyklá dávkovat mu ho za zásluhy.

Za co může bývalá?

„Jednou mi do ordinace přišel mladý muž, který se bál souložit, protože se mu bývalá manželka posmívala, že nikdy dlouho nevydrží," vzpomíná pražský psycholog a manželský poradce Zbyšek Mohaupt. „Víc než své mužné schopnosti však potřeboval pozvednout hlavně sebevědomí, takže jsme si ve třech otevřeně promluvili s jeho naštěstí chápavou partnerkou. Domácí pokusy o nové erotické zážitky si pak oba pochvalovali." Když s partnerem zažíváte sexuální nesoulad, neodkládejte otevřený rozhovor o nepříjemnostech na neurčito. Když přítel slíbí, že s vámi zajde do partnerské poradny, máte naději, že chce na vztahu dál pracovat. Pokud však na vaši snahu nereaguje a odmítá připustit, že máte v ložnici problém, alespoň si sama ohraničte, co je a co už není pro vás přijatelné a jak moc vám současná situace vadí. Co dělat, jestliže mu sex stačí jen jednou týdně, zatímco vy byste si chtěla užívat denně? „Položte tuhle otázku nejdřív jemu," doporučuje koučka Poupětová. Pokud z něj nevypadne kloudná odpověď, zkuste tohle: Vyzbrojte se nějakým pěkným vibrátorem a ukažte milému, že se bez něj rozhodně v posteli nudit nehodláte. Třeba si dá říct. A když ne, možná sama objevíte nové hrátky, které pak zužitkujete – ať už v tomhle, nebo dalším vztahu.

Když sex nechce ona

Podle dokumentu Hormonální akvárium (2007) mladé české filmařky Terezy Tary mohou za významné snížení mužské plodnosti a chuti na sex aktivní látky, které vznikají při výrobě antikoncepčních pilulek, takzvané endokrinní disruptory. Když si žena, která tabletky užívá, zajde ráno na záchod, vyloučí tyto látky močí do přírodního oběhu, odkud se pak dostanou do pitné vody a do těl mužů. Tuhle teorii podporují i přírodovědci, kteří u rybích samců žijících ve vodách v okolí velkých měst zjistili samčí i samičí pohlavní buňky. Hormonální antikoncepce ale může tlumit i vaši chuť na sex. Když se navíc přidají starosti, možná jste to pak spíš vy, kdo ve vztahu v posteli stávkuje. „Večer přijdu zničená z práce a jen tupě zírám do zdi. Sex je to poslední, na co mám náladu. Vím, že si Martin tajně dopisuje s nějakou ženskou na chatu, ale vlastně mi to ani nevadí. Taky si vyměňuju lechtivé ememesky s bývalým, což ale nic nemění na faktu, že mám Martina ráda a chtěla bych s ním žít dál," uvědomuje si manažerka inzerce Věra. „Když máte v práci starostí nad hlavu, stojí za to nehrát hru na schovávanou a otevřeně přiznat, že toho je na vás moc. Třeba se přítel nabídne, že vám pomůže, a vezme si na starost některé domácí práce nebo věci, které běžně zařizujete vy a zbytečně vás stojí čas a síly," radí Julie Gala Poupětová. „Intimita ve vztahu neznamená jen to, že jste oba ve stejnou chvíli připraveni na soulož, ale že také sdílíte partnerovy potřeby, i když zrovna nemáte chuť se sama vzrušit. Nemusíte se přece nutit do hodinové divoké jízdy v různých polohách. Co třeba nalít si skleničku šumivého vína a přihlížet, jak přítel masturbuje?" navrhuje koučka. Když se totiž nechcete snažit ani vkládat do vztahu úsilí, dost možná již brzy žádný nebudete mít!

Cosmo panel expertů:

Zbyšek Mohaupt, manželský poradce, www.psychologickesluzby.cz

Julie Gala Poupětová, sexuální koučka, www.sex-koucink.cz

Jaroslav Zvěřina, sexuolog a psychiatr, www.zverina.cz