Harper's
BAZAAR
PRAVIDLA ABSOLUTNÍ PŘITAŽLIVOSTI
TOUHY
Z PÁNSKÝCH
LOŽNIC
O čem sní váš muž, kolega či šéf?
GWYNETH PALTROW
POSTELOVÉ ŘEČIČKY
Naučíme vás triky, jak překonat stud
OD A DO Z
• Spásná afrodiziaka
• Bezchybná depilace
• Svůdný make-up
MANŽELSKÝ SEX
Jak vyzrát na nudu dlouhodobých vztahů
Žhavá TOUHA
* SEXY PRÁDLO
* ULTRAKRÁTKÉ MINI
* JEHLOVÉ PODPATKY
MILENECKÉ LŽI
Proč muži předstírají orgasmus
CENA:
59,90 Kč, 2,79 €
srpen 08/10
07
9 771211 537012
www.bazaar.cz

„Porovnávat minulost se současností vás může dostat do slepé uličky. Hodně se toho totiž změnilo."

VZTAH, ZABIJÁK VÁŠNĚ?

Vzpomínáte, jaké to bývalo? Těšívali jste se na večer, na milování. Jenže už spolu žijete pět deset let. Ano, máte se rádi, ale už to mezi vámi nejiskří. Co s tím?

Zklamání. Právě tak by se dalo nazvat to, co cítíte, když zjistíte, že váš vztah už nemá „šťávu". Že se sice máte rádi, ale jak už to pár týdnů či měsíců vypadá, zabředli jste do pořádně nudného stereotypu. Den za dnem a víkend za víkendem běží stejně. Víte, že sobotní dopoledne strávíte v supermarketu, pak uvaříte oběd, odpoledne možná procházka s dětmi, možná návštěva známých, možná úklid bytu. Večer u televize, pak spát. Bez milování. Už totiž po sobě netoužíte tak zvířecky jako na začátku. Toužíte jen tak, že vám stačí vedle sebe usínat. Objímat se. Držet se za ruce. Jenže taky cítíte, že spolu nejste dvacet třicet let, aby sex nebyl ve vztahu nikterak důležitý. Asi byste ještě měli dovádět, dětsky a s trochou fantazie, ne si to jen odbýt. Jenže na to nemáte sílu. Podněty.

SCÉNÁŘ JE VŽDY PODOBNÝ

Jana se s Romanem poznala před devíti lety. Zatímco z jeho strany šlo o lásku na první pohled, Jana potřebovala čas. Poprvé se milovali dva měsíce od seznámení. Bylo to krásné. „Roman byl první mužský, se kterým jsem pravidelně zažívala orgasmus. Byl pro mne svým způsobem ‚jis-

FOTO: RADKA & RENÉ

totou'. Když si zpětně vzpomenu na naši první dovolenou, víc než krásy jižních Čech nás zajímalo, jak kvalitní je hotelová postel. Běžně jsme měli sex dvakrát třikrát denně. Pamatuji si, že nebyl problém zastavit někde na polní cestě nebo v lese a...," vzpomíná Jana. Doba vášnivého sexu však trvala jen dva roky. Postupně se pauzy mezi milováním prodlužovaly a dnes jsou Jana s Romanem rádi, když se v posteli sejdou jednou za měsíc. Většinou jsou prodlevy ještě delší. „Máme oba náročnou práci, budujeme dům, a navíc je logické, že počáteční vášeň vyprchala," říká s trochou smutku v hlase Jana a rovnou dodává: „Zpočátku jsem si myslela, že za nechuť k sexu může antikoncepce, tak jsem ji vysadila, ale nic se nezměnilo. Radila jsem se se svou gynekoložkou, a ta nám doporučila, ať uděláme ze sexu pravidelný rituál. Ať třeba každou sobotu otevřeme lahev vína, nebo zajdeme do kina, přestaneme myslet na práci a věnujeme se pouze jeden druhému. Ani to ale nezabralo. A tak jsme tam, kde jsme. Milujeme se zcela výjimečně. Roman by zřejmě chtěl častěji, ale já na rozdíl od něj nedokážu z hlavy během vteřiny vypustit všechny starosti. V podstatě vedle sebe v tuto chvíli žijeme jako bratr a sestra."

„On by se chtěl milovat stejně divoce jako na začátku. Vám chybí jemnost, dotyky, něha. Láska..."

Do podobného stádia se časem dostane většina partnerských vztahů. Počáteční vášeň převálcují všednodenní starosti v práci, o děti... Že byste se milovali po devíti letech vztahu dvakrát denně sice zůstává na úrovni sci-fi, určitě to však neznamená, že by na něj mělo dojít jen o narozeninách nebo v den výročí.

Období, kdy začne naše touha po partnerovi vychládat, bývá mezi dvěma a třemi lety. Podle odborníků za to svým způsobem může evoluční základ. Jde totiž o dobu, po kterou je třeba čistě biologicky udržet „přitažlivost toho druhého", aby bylo možné bezpečně porodit a odkojit dítě.

Velkou roli ve vychládání hraje podle sexkouče Julie Poupětové také chemie: „Když jsme zamilovaní, uvolňuje se v mozku dopamin, který souvisí s centry naší motivace a také se systémy pro odměňování. Jsme poháněni touhou získat toho druhého, za což nás náš vnitřní hormonální systém umí patřičně odměnit. Dopamin je hormonálně základem pro sexuální touhu. Jenže stav zamilovanosti není zrovna stavem, kdy je náš organismus v rovnováze. Časem pod vlivem různých faktorů dojde k tomu, že se produkce dopaminu sníží a vášeň není taková, jako bývala."

Svou úlohu mají v této smutné hře času také předsudky. Podle Julie Poupětové je největším zabijákem sexu v dlouhodobých vztazích velmi rozšířené přesvědčení, že nemít v takovém partnerství sex, je vlastně normální: „Rezignace na to, že tak to má asi být, je ale jen jedním z možných přístupů. Můžete se pochopitelně odvážit podívat na věci i jinak. Pak třeba uvidíte, že zabíjíte sex ve vašem vztahu jednoduše svými myšlenkami, svým chováním nebo tím, jak nakládáte se svojí energií. Když si tohle všechno uvědomíte, můžete něco změnit."

NAJDĚTE ZAKOPANÉHO PSA

Chtít se vrátit do stavu absolutní zamilovanosti je asi marný boj. Rozhodně to ale neznamená, že byste měla na celou situaci rezignovat. Zkuste s partnerem najít důvod, proč je váš sexuální život momentálně na bodě mrazu. Jestliže se nedoberete faktu, že si váš muž našel milenku a tudíž nemá potřebu hýřit doma energií, bude pes zakopán někde uprostřed. Zavzpomínejte nejen na to, kdy jste spolu naposledy spali, ale hlavně, co všechno jste v poslední době společného prožili. Jsou to právě prožitky, které dokážou znovu rozdmýchat oheň ve vaší ložnici. Pokud se váš život skládá pouze ze starostí o potomky, cest do práce a placení účtů, nemůžete se divit, že je mezi vámi „chladno". Je důležité, abyste se spolu s partnerem dokázala bavit nejen o starostech, ale také radostech. Zkuste vybřednout z neustálého rozebírání nepříjemného šéfa, neschopných podřízených nebo nezkrotných potomků. Novým impulsem může být kino, výstava, víkend v romantickém hotýlku... Zkrátka něco, co se vymyká každodenním zvyklostem.

MLUVTE K VĚCI

Další položkou na seznamu možných překážek ve vaší ložnici je komunikace. Sice nemůžete po letech vztahu očekávat bouřlivý, nezkrotný sex, jestliže se ale vaše milování scvrklo do desetiminutovky pravidelných pohybů, je na čase si otevřeně promluvit. Proberte se svým mužem to, že bez předehry vás sex skutečně nebaví. Že pokud se na vás vrhne v okamžiku, kdy vytíráte podlahu, opravdu nemáte na jakékoliv radovánky čas. A nebo, že jeho mávání kondomy před vašima očima není ani trochu vzrušující. Zkrátka byste si měli nalít čistého vína a vyříkat si, co vám v sexu s tím druhým chybí. Pokud si nejste schopni poradit se situací mezi čtyřma očima, nebojte se obrátit na odborníky. Ať už to je to psycholog, nebo sexuolog. Podobných případů, jako je ten váš, znají stovky, a tak určitě najdou vhodné řešení.

LEHKÉ DOTYKY

Vedle klasické komunikace hraje velkou roli i ta neverbální. Myslíte, že je něco vzrušujícího na flanelovém pyžamu, které vás zahalí od hlavy k patě? Nebo snad na trenýrkách, které pamatují partnerovu pubertu? O sexu by se mělo

NEBOJTE SE ODBORNÍKŮ

• **Máte-li pocit, že vám nedostatek sexu bortí jinak fungující vztah, určitě dejte na radu profesionálů.** Ideální je, pokud se na sezení dostavíte oba dva a dovolíte psychologovi či sexuologovi nahlédnout do karet. Další možností jsou nejrůznější kurzy sebepoznání. Zaměřují se nejen na poznání sama sebe nebo na partnerské vztahy, ale také na sexualitu. Například na stránkách sexkouče Julie Poupětové – **www.sex-koucink.cz,** najdete řadu kurzů, které dokážou oživit nejen vychladlou ložnici: **Orgasmická žena, Umění potěšit muže a nebo Jak rozeznít ženu.**

„A mezi přáteli budeme dělat ty stále vášnivě zamilované..."

nejen mluvit, ale také na něj myslet. Není nic jednoduchého vyhnat z hlavy každodenní starosti, proto na tom pracujte průběžně během dne. Zatímco muži nemají s podobnými myšlenkami sebemenší problém, u žen to bývá trochu potíž. Zkuste se při cestě z práce více dívat kolem sebe. Nebojte se otočit po mužském, který vás něčím oslovil a nebo si v hlavě představit, jaké by to s ním asi bylo. Podobných myšlenek byste si měla během dne dopřát celou řadu. Uvidíte, že večer pak nebudete hledat další argument, proč dneska zase ne! Vedle představ by se do vašeho vztahu měla vrátit také nezbytná intimita a blízkost. Letmé doteky, pohlazení, polibek na dobrou noc nebo ráno dokážou divy. Nemusí to vždy znamenat pouze výzvu k sexu. Stačí jen dát najevo, že se stále svého partnera ráda dotýkáte a stejnou odezvu chcete dostat také zpět.

SEX V PĚTILETKÁCH

Vadou na kráse vašeho sexu může být také špatné načasování nebo dávkování. Zatímco jednomu vyhovuje milování brzy ráno, druhý má raději hlubokou noc. A stejně tak, zatímco jeden by mohl každý den, druhému stačí jednou za měsíc. „Žádný výzkum nemá právo vás limitovat v tom, po čem toužíte. Záleží, jak moc je pro vás důležitá kvantita versus kvalita, a také, co vám sex poskytuje. Pokud máte výrazný přebytek energie a potřebujete se jí typicky mužským způsobem zbavit (a to může platit i o ženách), budete potřebovat sex jako ventil pro uvolnění. Čím častěji, tím lépe. Jestliže spíše potřebujete naplnění a očekáváte hluboké vnitřní uspokojení, bude vám častý sex k ničemu, pokud to nesplňuje," radí svým klientům Julie Poupětová, která se věnuje sex koučinku již několik let.

Nechcete-li se tedy dostat do situace jako Jana s Romanem, nenechejte váš vztah nikdy vychladnout. Jestliže dovolíte, aby vaše ložnice zažila milování pouze dvakrát do roka, bude se vám jen těžko hledat cesta zpět. U někoho funguje rozumové plánování, jiný potřebuje jistou dávku spontaneity. „Záleží na tom, co vás vzrušuje a jak velká míra plánování vám dává prostor pro alespoň nějaký pocit spontaneity. A to je pro každého člověka jiné. Většina lidí si ale neuvědomuje, že mezi extrémy ‚funguje to úplně samo' a ‚středa, je ho tam třeba' existuje celá škála dalších možností. A samozřejmě záleží také na tom, zda vás daná aktivita vůbec uspokojuje..."

„Nechcete-li se rozejít, budete muset najít kompromis mezi tím, po čem touží on, a co chcete vy."

ZABIJÁCI SEXU

Vedle času hrají velkou roli v partnerském vztahu také další aspekty. Zatímco společná léta si neodpářete, a určitě by to byla i velká škoda, jsou elementy, které ovlivnit můžete. Jedním ze zabijáků sexu je například televize v ložnici. Nejenže vás přitáhne k tomu sledovat pasivně ničím neobohacující seriály, ale ve většině případů se při nich také snadno usíná. Navíc po zhlédnutí nadlidských výkonů filmových hrdinů se jen těžko člověk vyrovnává s tím, že vedle něj leží člověk z masa a kostí.

Nečekejte do nekonečna. Neustálé odkládání a vyčkávání na vhodný okamžik může zapříčinit, že se k sexu dostanete opravdu jednou za měsíc, za rok. Kdo říkal, že bezpodmínečně musí dojít až na sex. Pro vztah jsou důležité i něžné hlazení a dotyky. A na ně není nikdy špatná doba. Někdy sklouznou k milování a jindy si usnete v náručí.

Nedejte na rady svých známých. Nejenže nemůžete srovnávat kdo s kým spí a kolikrát, ale také to, co funguje u vašich kamarádů, může být ve vašem vztahu propadák. Vztah je víc než sex. I když je milování jeho nezbytností, nedopusťte, aby se z jeho nedostatku stala noční můra a důvod k hádkám. Jak už bylo řečeno, na množství sexu neexistují žádné tabulky, a tak pokud jste ve vztahu spokojeni i přesto, že dávná vášeň už vyprchala, nelámejte si touto situací příliš hlavu.

Také Jana s Romanem se snaží se situací něco dělat. „Je mi jasné, že je to běh na dlouhou trať," popisuje své pocity Jana. „Znám několik párů, kde nejprve vyprchal sex, pak láska a nakonec se ti dva vydali každý jinou cestou. Doufám ale, že tohle nebude náš případ. Uvidím, co se s naší situací dá dělat." ■

FOTO: RADKA & RENÉ; PŘIPRAVILA: EVA KADAVÁ