

Jak udržet ve vztahu LÁSKU

A INTIMITU

Jak se zachovat, pokud je manžel/manželka indisponovaný/á, při onemocnění diabetem ženy mívají často záněty, nebo nemají chuť na sex...

Budeme-li nahlížet na sexualitu ve standardním rámci definovaném výkonem a penilně-vaginálním pohlavním stykem, bude těžké vidět muže s erektilní dysfunkcí jinak, než jako „porouchaného“ viníka. Abychom mohli najít jiná řešení, je třeba pochopit, že 1) i neztopořený penis si užívá doteky přinejmenším stejně dobře, ne-li více, než penis ztopořený a 2) intimitu a erotično mezi partnery je možné budovat a prohlubovat spoustou dalších aktivit, než je pohlavní styk. Tyto aktivity mohou být přinejmenším stejně a často i více vzrušující a sbližující, než bývá pohlavní styk. Navíc, aktivity zahrnující kvalitní a vědomý dotek přispívají velkou měrou ke zklidnění zánětlivých reakcí a k sebezpíjetí, a to má pozitivní vliv i na sexualitu.

Co může partnerka udělat, pokud partner nemůže, ač by třeba rád, dosáhnout erekce?

V první řadě by si měli oba partneři uvědomit, že neúplná či částečná erekce neznamená absenci vzrušení. Z tohoto důvodu na svých kurzech „Umění potěšit muže“ učím ženy masáž mužských genitálií a na párových seminářích učím ženy cíleně masáž neztopořeného penisu. Toto cvičení má veliký vliv i na muže, kteří si díky tomuto cvičení uvědomí, jak je příjemné se soustředit na přijímání doteků bez nutnosti podávat výkon. Často to bývá pro muže první příležitost v životě vůbec se vymanit ze sevření stereotypu výsledkově orientovaného sexu a sou-

Při onemocnění diabetem se někdy stává, že milování přináší mezi manžely otazníky spíše než radost. Jak co nejlépe zvládnout situaci, radí oblíbená sex koučka.

středit se čistě na přijímání něžných, láskyplných i erotických doteků. Mám-li tedy odpovědět jednoduše, je třeba přeměřovat se z problému na to, co může fungovat a povzbudit partnera k tomu, aby naopak na místo doteků penisem uvnitř pochvy poskytl ženě kvalitní doteky prsty.

A je-li partner po „selhání“ nevrlý a nešťastný?

Tady se jedná o emocionální reakci a je to jedna z oblastí, kdy na partnera racionální argumenty málokdy zaberou. Nicméně můžete zkusit partnerovi vysvětlit, že to, jak negativně hodnotí sám své tělo, má vlastně negativní dopad i na vás a možná je to ta jediná věc, která vás na celém milování s partnerem demotivuje pro

další zážitky. Tělo není stroj a ani to, že ho tak vnímáme, z něj stroj nedělá. Čili možná existuje pomoc u odborníka a možná bude třeba začít se věnovat jiným aktivitám. To ovšem nijak nelimituje váš sexuální potenciál, pokud si budete chtít zachovat erotický život ve vztahu.

Co když se to v rodině stane chronickým problémem, o které navíc ani jedna strana moc nechce mluvit a ze strachu před opětovným selháním, manželé přestanou vyhledávat jakékoliv dotyky či intimitu?

To se často stává u partnerů, kteří neumějí řešit konfrontace a mají za sebou negativní sexuální výchovu. V takovém případě, pokud se nerozhodnou řešit konflikt otevřeně, může dojít k vyhasnutí erotiky ve vztahu úplně. Ani to však nemusí být důvodem k rozpadu vztahu. Každý člověk má jiné hodnoty, které jsou pro něj prvořadé a pokud je oba partneři sdílejí, může být absence erotiky druhořadá.

Pokud je problém dlouhodobý a jeden z manželů by rád měl pohlavní styk, ale neví, jak se k druhému přiblížit, ze strachu, aby se „nevnucoval“, jak navodit atmosféru, začít rozhovor na toto



Oběma, večer se přitulit, koupit si nové orálko...

Většina z nás předpokládá, že to, co vzruší nás, bude automaticky vzrušovat toho druhého a když to partnerovi poskytneme ve formě atmosféry, vizuálních podnětů a doteků, bude partner také vzrušený a když ne, je s ním něco v nepořádku. Ve skutečnosti je mnoho hlubších a komplexnějších důvodů, proč se partneri v dlouhodobých vztazích odcizují a chtějí-li opravdu s tím druhým najít společnou řeč v oblasti sexu, je třeba začít se zajímat o to, co by vzrušilo nejlépe právě toho druhého. Ne vás, ale toho druhého. Moje rada tedy je zajímat se o erotický život svého partnera tak, jako by to byl úplně neznámý člověk. Zjistit něco o jeho erotických fantaziích, požádat ho, aby vám ukázal, jak masturbuje, a podělit se o to, jaké erotické podněty jsou pro něj stimulující. Až když to budeme vědět, má smysl se pouštět do vytváření té správné erotické atmosféry, kterou může být namísto romantické řeče třeba i divoký orální sex v autě.

Když ten druhý příkře odmítne, že nemá zájem?

Jako kouč většinou v takové situaci, pokud je to dlouhodobé stanovisko partnera, pomáhám svým klientům přijmout plnou zodpovědnost za svá rozhodnutí. Rozhodnutím je samozřejmě i to, že nic neuděláme. Šťastný život můžeme žít tehdy, pokud panuje soulad mezi tím, kdo jsme, co cítíme a co děláme. Je-li to, co děláme, v příkrém rozporu s tím, co cítíme, jakým jsme, tedy světem našich hodnot, budeme s největší pravděpodobností v takovém vztahu nešťastní. A pak je opět třeba se vrátit k počátečnímu bodu přijetí zodpovědnosti za svá rozhodnutí. Jestliže dělám rozhodnutí, která mě činí ve výsledku nešťastným, jsem zároveň jediný člověk, který to může změnit.

Existuje doporučení, když manželé spolu žijí dlouhodobě sexuálně, ale jednomu či oběma to nevyhovuje? V rodině vzniká napětí. Je řešení onanie, nevěra?

Viz předchozí odpověď na otázku. Jako kouč nedávám doporučení ani neradím klientům. Za své sexuální štěstí nese každý člověk vlastní zodpovědnost. Ani naše společnost, ani partner, ani rodiče, ani roční období, ani nikdo další není zodpovědný za naše vlastní erotické štěstí a kvalitu našeho sexuálního života. Je zajímavé, že i v této oblasti jsme silně ovlivněni předsudky natolik, že mnoho lidí raději zvolí formu nevěry (hodí spoludíl zod-

povědnosti na někoho dalšího popřípadě na biochemii), než by se učili novým kreativním způsobům masturbace. I zde však máme možnosti, o kterých se spouště z nás ani nezdálo.

V dnešní době se doporučuje otevřeně mluvit o sexu, o orgasmu, jasně ukazovat, mluvit. Není to trochu kontraproduktivní, pokud je žena příliš otevřená? Může mít muž pocit, že už není on ten Dobyvatel? Podle čeho poznat tu správnou míru?

Správnou míru nepoznáte nikdy a telepatie NEFUNGUJE. Většina velmi otevřených rozhovorů bývá kolbištěm studů obou partnerů a většinou se oba partneri musí učit používat slova způsobem, který jim bude vyhovovat. Musíte si dovolit udělat chybu a vědět, že jich uděláte mnoho, než se sladíte. Osobně věřím v to, že se ve vztazích vyvíjíme, měníme a mění se i naše těla a potřeby. A společně s tím se

potřebujeme učit stále nové možnosti komunikace s partnerem. Z mé zkušenosti, jsou-li oba partneri ochotní se otevřít, zvyšuje to intimitu ve vztahu a velmi to zjednodušuje v dnešní hektické době uspokojení i porozumění. Důležité je naučit se komunikovat bez soudů, zamlčování a utajování. Mít možnost zažívat ve vztahu pravidelně plné přijetí třeba i jen v rozhovoru, bývá to nejdůležitější pro zdravý erotický vztah.

I když u většiny převládá pocit, že o svém těle víme vše, ve skutečnosti se umění milování i sebezpetšení potřebujeme učit jako jakékoli další dovednosti a neustále je rozvíjet. Ženské tělo skrývá mnohem více tajemství, než to, co nás učili ve škole. Ani naše maminky nevěděly nebo se ostýchaly předávat své zkušenosti dále svým dcerám a dokonce ani studentky lékařských oborů či porodnictví se mnohdy neorientují v nejnovějších poznatcích anatomie nejcitlivějších ženských částí. **DIA**

MGR. JULIE GAIA POUPEŤOVÁ CSB

Julie Gaia Poupětová vystudovala obor klinické imunologie a vývojové biologie na Univerzitě Karlově. Absolvovala zahraniční studium pro profesionální Sex kouče pod vedením Dr. Patti Britton, Profesionální koučing Dr. Marily Atkinson Ph.D. nebo výcvik pro Sexuologickou práci s tělem pod vedením Josepha Krammera Ph.D. Aktivně cvičí a vyučuje Ashtangu a power yogu. Vychází z nejnovějších vědeckých prací například uroložky Dr. Helen O'Connell

nebo Betty Dodson.

Jako lekorka sexuálního rozvoje je Julie Gaia Poupětová autorkou několika úspěšných kurzů o ženské i partnerské sexualitě (Umění potěšit muže, Orgasmická žena, G-bod, Milování dotekem a Bodyworkshop - Kurz sebemilování pro ženy). Julie Gaia Poupětová působí již třetím rokem jako sex koučka Frekvence 1, kde každý všední den ve večerních hodinách moderuje vlastní show Sexy život.



2DVD - teoretické a praktické. Pracovní kniha rozsah 32 stran.

Tento komplet vzdělávacích a odvážných DVD s pracovní knihou Cesta k ženskému orgasmu můžete objednat na www.kodava.cz.

www.diastyl.cz

DIA život & styl

29 Kč, 1.15€
ročník VIII.
prosinec 2012
- leden 2013

aktivní a zdravý život s diabetem



společně proti diabetu

KOUČI,
jak se dělá
zvyk?

PŘÍLOHA:
**ENCYKLOPEDIE
PRO DIABETIKY**
jasný a přehledný souhrn
nejdůležitějších pojmů
více jak 300 hesel

DIA
kuchařka

**GLYKOVANÝ
HEMOGLOBIN**

Sladké **VÁNOCE**
BEZ CUKRU

SOUTĚŽ
o polštáře **DORMEO**

