

Měla byste mít sex s ex?

Říká se jí prémiová. Noc, při níž si dopřejete sex s bývalým. Jde o chytrý způsob, jak si po rozchodu ještě užít, nebo o fatální chybu? Ví **Veronika Bartošová**.

Na první pohled se zdá, že erotika, jakou si se svým ex užijete, nese řadu výhod. Můžete vesele přeskočit trapné fáze vzájemného oūkávání. Nemusíte překonávat stud, protože už vás viděl nahou nejmíň tisíckrát. A co je snad nejlepší – vaše erotogenní zóny a oblíbené polohy zná nazpaměť, takže slova nejsou potřeba. Co když se ale v náručí vašeho bývalého probudí city, které měly zůstat spát? Cosmo vám přináší tři zásadní otázky, na které byste si měla odpovědět dřív, než s expartnerem skočíte do postele.

Sex, nebo comeback?

Pokud jste byla ve vztahu zvyklá na pravidelný přísun kvalitního sexu, není divu, že vám teď chybí. Co vás k bývalému ale táhne? Byl sexuální život tím posledním, co ve vašem vztahu ještě klapalo? A jde vám opravdu jen o orgasmus? Nebo tajně doufáte, že se expartner vrátí? V případě, že ve vás naděje a city ještě neumřely, buďte opatrná. Fyzické sblížení by váš srdcebol mohlo jenom zhoršit. „Trvalo mi pět měsíců, než

jsem se jakž takž vzpamatovala z toho, že se Adam zamiloval do jiné. Když mi napsal, že by mě rád viděl, doufala jsem, že třeba našeho rozchodu taky lituje,“ vypráví osmadvacetiletá Viktorie. Adam sice na rande dorazil jako čerstvě nezadaný, po vášnivém shledání se ale ukázalo, že žádné závazky ani neplánuje. „Druhý den z něj vypadlo, že by si prý takovou kamarádkou výpomoc nechal líbit častěji. Pro něj to byl jen sex, nic víc. Zato já procházela tím rozhodovým peklem znova – a pěkně od začátku.“ Dala byste ruku do ohně za to, že vy o žádný milostný comeback nestojíte? Pak není vyloučené, že v bývalém opravdu vidíte jen schopného milence, u kterého neriskujete hlubší city. „Sex s ex může být pohodlný pro ženy, které jsou pracovně vytížené nebo se z jakéhokoli důvodu nechtějí emočně angažovat v novém vztahu,“ říká Julie Gaia Poupětová, sex koučka, sex-koucink.cz. Zároveň ale upozorňuje: „Kvůli ztrátě vztahové a emoční důvěry bude sex s ex vždy nakonec omezující. U hlubších

„Začalo to mezi nimi jiskřit, až když vztah odpískali...“

FOTO: ARCHIV

prožitků, například stimulace bodu G, totiž hraje zásadní roli důvěra a otevřená komunikace.“

Jaká jsou pravidla hry?

Ani ve chvíli, kdy jste si ujasnila, co si od sexu s bývalým slibujete, nemáte vyhráno. I kdyby šlo o jednorázovou záležitost, postelovému dovádění by měla předcházet debata. „Expártneri by si měli promluvit o tom, co od sexu očekávají, kde se budou stýkat a za jakých podmínek. Nabízí se i otázka, jestli půjde o společné tajemství, nebo smí o jejich poměru

vědět ještě někdo další,“ radí Julie Gaia Poupětová. Jak potvrzuje její praxe, najdou se i páry, u kterých to paradoxně začne jiskřit, až když vztah odpískají. S podobnou zkušeností se Cosmu svěřila třicetiletá Lucie, která se svým bývalým provozuje sex pravidelně. „Chození s Ondrou ztroskotalo na tom, že jsme oba Berani. Obden jsme usínali rozhádaní, takže jsme spolu skoro nespali. Myslím, že rozchod byl úleva pro oba,“ vzpomíná na závěr jejich love story, po němž si zmizeli z dohledu na celé dva roky. Zlom nastal při náhodném

setkání. „Málem jsem ho nepoznala, zářil. Společně jsme se zasmáli našim žabomyším válkám, postěžovali si na sexuální abstinenci a nakonec se na sebe vrhli!“ směje se Lucie. „Společná budoucnost nám ale nehrozí. Povahově se k sobě skutečně nehodíme. Proto radši zůstáváme v posteli – tam toho stejně moc nenamluvíme!“

Nejste jen nostalgická?

Jakkoli se může zdát, že při sexu s bývalým sázíte na jistotu, dejte si pozor. Ne nadarmo se říká, že milování z lásky se nic nevyrovná. Klidně se může stát, že po rozchodu váš sex už nebude jako dřív. „Ženská sexualita je složitější než ta mužská, liší se v prožívání, v potřebách a způsobech uspokojení. Ženy potřebují k sexu více citu. Už jen z tohoto důvodu mohou mít větší problém se od svého bývalého odpoutat,“ komentuje psychoterapeutka Jana Březinová, janabrezinova.cz. Své by o tom mohla vyprávět i Tereza. Roční vztah na dálku ji ubíjel natolik, že se drahému rozhodla dát kopačky. Vzpomínky na lásku ji ale pronásledovaly dál. „Čím víc se blížil konec roku, tím víc jsem na Jakuba myslela. Poprvé jsme se totiž milovali na silvestra. Když jsme byli v tom nejlepší, za oknem začaly blikat půlnoční ohňostroje. Ta atmosféra byla nepopsatelná.“ Expřítel Jakub se v jejích touhách objevoval tak často, až mu nabídlá prémiovou noc. Závratný výbuch vášně se ale nekonal. „Porozchodový sex byl o ničem. Došlo mi, jak marním čas, když se upínám k něčemu, co je pryč. To, co mi tolik chybělo, nebyl Jakub. Ale pocit zamilovanosti a vzrušení.“ Pokud na vás útočí nostalgie, přehrajte si možné scénáře, jaké by mohly nastat, když se s ex pomilujete. Nebude vám kvůli jedné noci ještě víc smutno? Dokážete si představit, že se vedle něj ráno probudíte? A co když vás začne přemlouvat, ať se k němu vrátíte? Buďte k sobě upřímná. Možná zjistíte, že by vám chvilková rozkoš jen napáchala zmatek v hlavě a srdci. ☺