MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / SRPEN 2017 / 69 KČ

Co je opravdu sexy?
Zapomeňte na stará pravidla!

Veronika & Agáta

„RODINA JE STARTOVACÍ PLOCHA PRO VŠECHNO OSTATNÍ.“

JAK BÝT SINGLE KDYŽ JE VÁM 30, 40, 50

9 771802 207003 08

To se neříká?!

„Pojď na mě a už mě pořádně vojeď! Vraž mi ho tam!“ Přispěje taková nebo podobná hláška k tomu, že erotické dusno ještě zhoustne, nebo se naopak vypaří jako pára nad hrncem?

TEXT: MONIKA OTMAROVÁ

Takové a ještě daleko peprnější výrazy, které se mi ani nechce vyťukávat do klávesnice počítače, a přiznávám, že mě z toho i trochu pálí prsty, se pravidelně nesly z vedlejšího bytu, kam se nedávno přistěhovala mladá manželská dvojice. Víte, co se má při sexu vlastně říkat, aby to partnera rozproudilo k nadstandardním sexuálním výkonům, ale zároveň nevyděsilo k smrti?

„Jedna z mých dávných holek měla touhu při milování vykřikovat různá sprostá slova, ale popravdě řečeno, já jsem při tom zvadl jako květinka. Opravdu mě sprosté výrazy při sexu nijak nerajcují,“ přiznal mi kamarád Marek, když jsem se ho (v rámci průzkumu k tomuto článku) zeptala, jak to má s využíváním pikantních výrazů při milování.

EMOČNÍ NÁBOJ SPROSTÝCH SLOV

Sprostá slova představují konverzační tabu. Nesou s sebou velmi silný emoční náboj. I když kamarád Marek toho není vhodným příkladem, podle sexkoučky Julie Gaii Poupětové jsou to především muži, kteří tenhle silný emoční náboj sprostých slov při sexu vnímají pozitivně na rozdíl od žen, které se jim spíše vyhýbají a vnímají je, jako by byla nabitá negativní elektřinou, a nevědí, co si s nimi (nejen) v sexuální konverzaci počít.

Je vůbec možné tuto averzi překonat? Julie Gaia Poupětová v kurzu Erotické komunikace radí představit si, že sprosté slovo je jakýmsi pomyslným tlačítkem ON, které ovládá hladinu sexuálního vzrušení našeho partnera. „A tohle tlačítko se zaktivuje

právě vyřčením onoho magického slůvka. Stále váháte, jestli ho použít?“ ptá se sexkoučka. Sprostá slova tak mohou působit jako silné afrodiziakum i v dlouhodobém vztahu a sdílení tohoto typu odvážného rozhovoru může být velmi silným intimním poutem mezi partnery.

NEBOJTE SE OTEVŘENÉ KOMUNIKACE

Na druhou stranu je sex většinou párová záležitost, má být zábavou a potěšením pro oba, takže na tom, jak bude vypadat, co se při něm bude říkat, jak se to bude říkat nebo jestli se nebude mluvit vůbec, je rozhodně velmi užitečné se dohodnout s partnerem nebo partnerkou. „Popravdě řečeno, domluvit se s mým mužem mi dělá někdy velkou potíž, a to se jedná o takové banality, jako kdo vyzvedne věci z čistírny nebo odveze psa na očkování. O věci, které jsou erotice a sexu na hony vzdálené. Natož abych mu svěřila své tajné sexuální touhy a přání. Prostě se o tom stydím mluvit, přijde mi to nepatřičné,“ svěřila se mi kamarádka Adéla.

Jak upozorňuje Julie Gaia Poupětová, umění ovládat dovednost komunikace o sexu a erotické komunikace není jen tak. Ve škole nás to nikdo neučil a ani v rodině se nám jí logicky nijak nedostávalo. „Někteří lidé mají obrovské zábrany, když mají vyjádřit svůj prožitek. Představují si, že by se o tom nemělo mluvit, nebo že jeho verbalizace nebude znít hezky, nebo že nebude vhodná. A začít mluvit otevřeně o sexu se někdy lidé bojí, protože si říkají, co by si ten druhý o mně pomyslel. Jenže ono se hned na začátku hodí, když si ve vztahu vytvoříme bezpečné prostředí pro sdílení našich potřeb,“ říká Julie Gaia Poupětová.

NESPOLÉHEJTE NA INTUICI

Navíc v párech velmi často panuje naprosto mylná představa, že mezi oběma partnery existuje natolik silné psychoerotické spojení, že oba intuitivně vědí, co ten druhý prožívá a po čem touží. „Ale nejjistějším spojením je skutečně otevřená komunikace. Když si dovolíte tohle risknout, tak sdílení takového zážitku posílí vaši intimitu. Intimní a erotická komunikace ale vyžaduje určitou dávku odvahy. Musíme přijmout fakt, že to bude někdy i nepříjemné, trapné nebo budeme mít strach z odmítnutí. To je riziko, které musíme přijmout, když se vydáváme mimo naši komfortní zónu,“ vysvětluje sexkoučka Poupětová.

Napoprvé to tak zřejmě nebude úplně jednoduché a bezproblémové, ale podle sexkoučky právě komunikace a dovednosti sdílet intimní, vzrušující i velmi podrobné anatomické informace hrají v dlouhodobém vztahu klíčovou roli. „Právě díky těmto dovednostem budete moci společně nejen komunikovat o svých potřebách, ale i o intimních změnách, které na vás v průběhu dlouhodobého vztahu čekají, a o jiných potřebách, které budou pro dané období vztahu relevantní,“ tvrdí Julie Gaia Poupětová. Právě otevřená komunikace o sexu je tak zřejmě jediným klíčem k tomu, jak odstranit většinu problémů párů v této oblasti.

OTEVŘENÁ KOMUNIKACE JE RISKANTNÍ, ALE VŽDY POSÍLÍ INTIMITU.

Jestli tedy patříte mezi ty, kterým jsou v posteli bližší drsnější výrazy než něžná slůvka, nebojte se je použít. Postupujte ale zvolna, krok za krokem, a s ohledem na partnera. „Nabízí se vám široká škála sexuální exprese. Jejím účelem je rozhovor při milování okořenit, ale ne úplně zničit,“ radí Julie Gaia Poupětová. ■

inzerce 272882/16