

Bude se nám teď **dařit lépe** v sexu?

Erotické jiskření

V létě prý popouštíme uzdu své sexualitě. Dokáže nás toto roční období skutečně v tomto směru motivovat? Když chceme, dokáže, potvrzuje sex koučka Mgr. Julie Gaia Poupětová.

Tvrdí se, že v létě býváme sexuálně aktivnější. Je to pravda?

U řady lidí se s prodloužením dne, ale i s vyššími teplotami, projeví větší chuť na intimní aktivity. Spousta odborníků ale opomíjí fakt, že člověk není jen hromádka hormonů, která se s jarem probudí a se zimou zase zchladne. Naše vnitřní biochemie pomáhá navodit určitý druh podmínek, které mohou erotice nahrávat, anebo ji naopak brzdit. Hormony opravdu nejsou vše a neřídí naši sexualitu. K tomu, že máme v létě větší chuť na sex, přispívá často i jiný druh podnětů a také to, že máme méně stresu o dovolené, méně tenzí v teplejším prostředí, méně práce a povinností.

Pouštíme se v dnešní rušné a zrychlené době při sexu do většího experimentování? Vyhledávají lidé něco více netypického?

Z mé praxe vyplývá, že mladší lidé mezi dvacátým až třicátým rokem snadněji experimentují a více využívají erotické pomůcky. Je to však způsobené tím, že lidé ve věku nad 40 let, ale i lidé do 20 let, mají úplně jiná očekávání od sexu než v době třeba před 25 lety. Problém je, že tato očekávání často zůstávají nenaplněná, protože lidé

Málokdo připouští, že sexuální dovednosti mohou partneri v dlouhodobém vztahu společně rozvíjet.

spoléhají ve svém životě právě na ony zmíněné hormony a přírodu. Málokterý člověk je ochoten připustit, že sexuální dovednosti mohou oba partneri společně v dlouhodobém vztahu rozvíjet. A když říkám sexuální dovednosti, rozhodně tím mám na mysli mnohem víc než jen nové pomůcky, techniky, praktiky či místa. Častěji jde o schopnost lépe komunikovat o intimních tématech, lépe se vzájemně poznávat, umět lépe začlenit do vztahu naše přirozené způsoby vzrušování se a také umět správně nadávkovat to nové. Když to neuděláte, můžete o to snadněji zranit emoce toho druhého. Když partneri nerozvíjejí své intimní dovednosti, čeká je ve vztahu dříve nebo později „vyhoření“ sexuálních aktivit, tedy udržování stereotypu už jen ze setrvačnosti. A když si uvědomíte, že stereotypem může být i totální absence sexu ve vztahu, je jasné, že důsledkem tohoto „vyhoření“ může být i nevěra.

Léto pro mnohé znamená především čas vytoužené dovolené. Je to také příležitost, jak vylepšit sexuální život? Nebo to souvisí prostě s tím, že partneri na sebe mají více času?

Pokud se partneri rozhodnou, že chtějí během volnějších dní trochu prohloubit vzájemnou blízkost a znovu obnovit

erotické jiskření, je dobré, když k tomu zároveň mají dobrý plán. Třeba i v podobě krátkých dvacetiminutových cvičení. Ve většině případů je totiž pravda přesný opak toho, co si lidé myslí. Řada mých klientů předpokládá, že stačí vyjet na dovolenou, a příroda už to sama zařídí. Na druhou stranu, pokud lidem řeknu, že je na rozvoji dovedností dobrého sexu potřeba pracovat, často to vnímají jako nesmysl. Vždyť ten správný sex by měl být spontánní, nikoli plánovaný, měl by být tak nějak přirozený, ne trénovaný, že? Když tomu tak není, muži to často považují za problém partnerky nebo své výkonnosti. Ženy zase naopak za nedostatek lásky nebo za svou poruchu. Proto se mnohdy ani na té dovolené žádného lepšího sexu nedočkají a jen dál prohlubují svou emoční odcizenost. Přitom by stačilo třeba obden udělat jedno malé, krátké cvičení například podle našich on-line kurzů. Partneri se při něm naučí něco nového a zároveň budou mít zajímavý zážitek společné intimity.

Je možné, že k nejvíce nevěrám dochází právě v tomto ročním období. Proč lidé mají potřebu měnit své partnery či zkusit sex na jednu noc?

Víte, pokud se lidé nechtějí učit nové dovednosti, které jsou pro spokojený intimní život v dlouhodobém vztahu opravdu nepostradatelné, můžou v sexu de facto měnit tři věci. Aktivitu, prostředí a lidi. Většina nejprve zkusí měnit prostředí. Mnohdy ale ani po letech nevědí, jak ten druhý vlastně funguje a co na něj doopravdy zabírá, zjistí,

že romantika či atmosféra nic moc nespraví. Pak jsou ovšem v situaci, kdy by měli změnit aktivity. Jenže to by mnozí museli vykročit ze své komfortní zóny a udělat něco jinak. To se samozřejmě spouště lidem nechce, protože najednou z nich nebudou

není co učit a vše by mělo fungovat samo od sebe.

Už více let se mluví o sexuální turistice. O co jde a „pěstují“ ji spíše častěji muži, nebo je to dokonce vyrovnané?

Řada mých klientů předpokládá, že stačí vyjet na dovolenou, a příroda už to sama zařídí.

borci a dokonalé manželky, ale nejistí nováčci v území nikoho. Naopak, když si najdete někoho nového, nemusíte často řešit ani prostředí, ani aktivity, a už vůbec nemusíte měnit sami sebe. Všechno za vás vyřeší příroda. Tak proto. Nejpravdivější odpověď tedy je – částečně proto, že jsme líní, ale také částečně proto, že nám někdo donekonečna vnucuje, že na sexu se

Lze to vnímat jako problém, anebo naopak to může jedinci v určitém směru pomoci?

Opravdu nemám k dispozici žádná čísla, která by ukazovala na větší zájem o sexuální turistiku jednoho či druhého pohlaví. Myslím, že odpověď nebude jednoduchá, protože se zájem pohlaví může lišit i s ohledem na cílovou destinaci. Cestování



Mgr. Julie Gaia Poupětová, ASC., CSB.

vystudovala obor klinické imunologie a vývojové biologie na Univerzitě Karlově. Absolvovala zahraniční studium pro profesionální sex kouče a další studia zaměřená na profesionální koučink a výcvik pro sexuologickou práci s tělem. Je členkou Sexuologické společnosti České lékařské společnosti J. E. Purkyně a České společnosti pro sexuální medicínu. Jako lektorka sexuálního rozvoje je autorkou úspěšných kurzů o ženské i partnerské sexualitě.

Více se dozvíte na:

www.sex-koucink.cz
www.juliegaiapoupetova.cz
www.facebook.com/sceacademy

více či méně za erotickými zážitky a potěšením může na jedné straně přinést zajímavé zážitky, pokud člověk baží po sexu s jinými rasami, národy, tělesnými typy, ale i způsoby dvoření, svádění a milování. Na straně druhé pochopitelně extrémně zvyšuje rizika pohlavně přenosných chorob. Každý člověk si potom sám musí vyhodnotit, zda mu takové riziko za to stojí, či ne, a zda se po návratu nechá přetestovat, aby nevystavoval riziku další lidi ve svém intimním životě. 📌

Michaela Bezpalcová

