

INTIMNÍ ŠTĚSTÍ

Jak se naučit vytvářet ve vztahu touhu

Julie Gaia Poupětová

INTIMNÍ ŠTĚSTÍ

Jak se naučit vytvářet ve vztahu touhu

Julie Gaia Poupětová

Copyright © Julie Gaia Poupětová, 2020

© SCE Academy s.r.o.

Grafická úprava a sazba: sandstudios.cz

Obálka: Julie Gaia Poupětová a David Špidlen

Editovala: Barbora Šťastná

Vydalo nakladatelství SCE Academy s.r.o.,

Husitská 3, 13000 Praha 3,

sceacademy.com, info@sceacademy.com

v roce 2020.

Tisk a vazba: Viaprint,

Trojská 606/101, 182 00 Praha 8

Vydání první.

Připomínky, pochvaly a recenze: kniha@sceacademy.com

Diskutujte o knize s hashtagem: #intimnistesti

Knihu je možno pohodlně zakoupit v internetovém obchodě na stránkách vzdělávací instituce SCE Academy (Sex Coaching and Education Academy): www.sex-koucink.cz

Žádná část této knihy (včetně schémat a nákresů) nesmí být nijak reprodukována či použita bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

ISBN 978-80-907783-0-6

„Být vědcem znamená být naivní. Tolik se soustředíme na hledání pravdy, že naprosto selháváme v tom, jak málo nás ji chce opravdu najít. Ale ona tam vždy je, ať už ji vidíme a chceme vidět, či ne. Pravda se nestará o naše potřeby či chtění, nezajímá se o naše vlády, ideologie nebo náboženství. Jen čeká v záloze. Pořád. Kdysi jsem se bál, jaký je význam pravdy. Teď se ptám jen, jaký je význam lži.“

Postava Valerije Alexejeviče Legasova v minisérii Černobyl (HBO 2019)

OBSAH

Předmluva a poděkování – 6 –

ČÁST 1

Základní souvislosti – 11 –

KAPITOLA 1: Nikdo nechce být nula – 13 –

KAPITOLA 2: Být liberální a tolerantní nestačí – 23 –

KAPITOLA 3: Tenkrát poprvé – 30 –

KAPITOLA 4: Zdivočelé představy o výuce sexu – 35 –

ČÁST 2

Pudy versus kompetence – 55 –

KAPITOLA 5: Jak nás řídí ohrádka správného sexu – 56 –

KAPITOLA 6: Co je unplugged trénink sexu – 78 –

KAPITOLA 7: Cesta mimo duální matrix – 105 –

KAPITOLA 8: Proč nás pudy k sexu nepudí? – 127 –

KAPITOLA 9: Všichni vědí, co je sexuální chování – 153 –

KAPITOLA 10: Ortodoxní pudaři používají dvojitý metr – 171 –

ČÁST 3

Opravdové intimní štěstí – 191 –

KAPITOLA 11: Proč honba za rozdíly obou pohlaví hned tak neskončí? – 192 –

KAPITOLA 12: Naučená bezmocnost je nenaučitelná – 222 –

KAPITOLA 13: Co dnes víme o fungování sexu – 250 –

KAPITOLA 14: Incentivní paradigma v posteli – 276 –

KAPITOLA 15: Trapnocvičením k zářným zítřkům – 293 –

KAPITOLA 16: Vědomá práce se studem – 319 –

KAPITOLA 17: Jak pečovat o vášeň ve vztahu – 339 –

KAPITOLA 18: Zpátky na začátek – 364 –

Zdroje a poznámky – 390 –

PŘEDMLUVA A PODĚKOVÁNÍ

Velmi dobře si vzpomínám na den, kdy jsem zírала na úplně prázdnou stránku dokumentu v počítači a někde uvnitř tušila, že z toho, co jsme s mými klienty při sezeních a na kurzech objevili, by mohla vzniknout kniha. Jak řekl Charles Bukowski: „Psaní si nevybíráš ty, to si vybírá tebe.“ Objevila se ve mně potřeba to celé sepsat a zároveň jsem v roce 2015 dospěla do fáze, kdy už bylo alespoň trochu o čem psát. Naivně jsem předpokládala, že celkem snadno vznikne knížka o tom, jak mít v dlouhodobých vztazích lepší sex.

Asi jako každý nováček ve spisovatelské branži jsem pak velmi rychle vystřízlivěla, když mi došlo, že vůbec neumím psát. Chvilí trvalo, než jsem pochopila, že prvotní text není ani zdaleka konečnou verzí vyprávění. Předčítáním mých původních textů odolným a trpčlivým posluchačům z řad svých blízkých jsem postupně dospěla ke zjištění, že většinu již napsaného musím přepsat. Ernest Hemingway k tomu svého času trefně poznamenal: „Na psaní není nic složitého. Jediné co musíte udělat, je sednout si za psací stroj a krváčet.“

A tak začala řehole čtení, přepisování, zahušťování, cizelování a to celé znovu a znovu, dokud to nezačalo znít tak, jak jsem si představovala. Za veškerou tu práci s textem jsem ale neuvěřitelně vděčná, protože pro mě byla doslova objevnou cestou. Své postřehy z psaní jsem ihned aplikovala do výuky a získávala takřka okamžitě zpětnou vazbu od účastníků kurzů a sezení. Příběhy lidí, kteří se nové metody a postupy pokusili aplikovat do svého vlastního života, pak byly přinejmenším stejně důležité jako psaní samotné. Neustálé koncentrování a vrstvení témat v knize, jejich opakované diskutování a propojování s tím, co vidím v praxi klientů, mi umožnilo postupně vidět spojitosti, na které bych bez tohoto procesu zřejmě nepřišla, nebo by to celé trvalo mnohem déle. Psaní samotné pro mě tak bylo mnohem větší odměnou, než jsem původně očekávala.

Neustálým čtením, přepisováním a analyzováním textu se ale také začala obnažovat témata, kterých bych si bez detailní práce se slovíčky ani nepovšimla. Přes prsty se mi draly úvahy, o jejichž existenci jsem na začátku psaní neměla ani potuchy. Mnohokrát jsem zažila pocit silného aha momentu, s nímž se

zároveň vynořily daleko hlubší otázky. Rovněž jsem ale očekávala, že v určité chvíli tohoto procesu pod nohama konečně ucítím pevnou zem vědy a budu se mít o co opřít. Paradoxně jsem přistála spíš na ostrůvcích nestabilního bažinatého podkladu, který zavání vágností, neurčitostí a vyznačuje se řadou neuchopitelných, leč často používaných frází.

V tu chvíli jsem měla dvě možnosti. Neřešit to, dělat, jako že nic z toho nevidím, a hlavně si nepokládat otázky, na které není předem známá odpověď. Zkrátka, strčit hlavu do písku, jako to dělá pštros, a ignorovat očividný fakt, že řada tvrzení, která zaznívají z úst našich nejpřednějších autorit v oblasti sexuologie a sexuální terapie, si buďto navzájem odporují, nebo odporují zdravé logice, popřípadě tomu, co prezentuje současná sexuální věda.

Návštěvníci mých kurzů zřejmě ale velmi správně tuší, že to jaksi není můj styl. Zvolila jsem naopak druhou variantu a pokusila se těchto témat zhostit se ctí i racionální logikou. Přihlédla jsem k dlouhodobému historickému vývoji v oboru sexuální terapie u nás i ve světě a zohlednila východiska, ze kterých čerpá řada osvědčených postupů uplatňovaných při léčbě sexuálních obtíží. To vše jsem konfrontovala s aktuálními výzkumy na poli sexuální vědy, pozitivní psychologie a poznatků o efektivním učení. Upřímně jsem se snažila zneplatnit některé hypotézy, které mě při psaní napadaly. V řadě případů jsem ale neuspěla, což pochopitelně neznamená, že někdo po mně nebude v této snaze úspěšnější.

Při tom všem nijak nezastírám fakt, že pro mě vůbec nebylo snadné polemizovat s názory předních českých sexuologů, psychiatrů, psychologů a dalších lékařů, kterých si osobně i profesně velmi vážím a jejichž celoživotní snahu posunout lékařskou vědu o veliký kus dál respektuji. Ti všichni vyvíjejí celoživotně značné úsilí zbavit českou společnost řady předsudků a dogmat a přispívají ke kvalitě života pacientů s pomocí odborné léčby.

Je navíc zcela evidentní, že k řadě myšlenek prezentovaných v této knize mě přivedly právě výroky osobností české sexuologie. Bez nich by se moje mysl ani zdaleka nevydala směrem k úvahám o existenci nového paradigmatu. Zmíněná idea vykryštovala právě díky naslouchání těmto autoritám a přemýšlení o jejich slovech. V tomto ohledu je pro mě česká sexuologie velkou učitelkou. Uvědomuji si, že objektivní snaha rozporovat a zneplatnit teorie, kterým jsme přivykli, se nikdy neseskává s přílišným nadšením. Vlastně to ani neočekávám. Přesto věřím, že i navzdory mírnému sarkasmu a ironii, které jsem při psaní použila, bude tato kniha vnímána jako příspěvek ke zlepšení výsledků sexuální terapie.

Jak na stranu mých vnitřních obav moudře kdysi pronesl Honoré de Balzac: „Autor, který se neumí odhodlat k tomu, aby snesl oheň kritiky, by se vůbec neměl dávat do psaní. Jako se cestovatel nesmí dát na cestu, spoléhá-li na stále

jasnou oblohu.“ Ráda bych tedy v úvodu knihy poděkovala osobnostem, jejichž citace jsem v knize použila, a zejména pak těm, které mě inspirovaly tvůrčím způsobem, především formou názorů, s nimiž nesouhlasím a díky nimž jsem vlastně začala pro své klienty hledat jiné cesty a možnosti.

Zároveň bych ráda poděkovala všem, bez kterých by tato kniha nejspíš nikdy nevznikla, jmenovitě zejména Ludkovi, který celých pět let neúnavně naslouchal mým textům, tedy i těm úplně nejstrašnějším prvním verzím, nikdy ho to nepřestalo bavit a naopak se mnou vášnivě až do morku kostí diskutoval každé téma znovu a znovu. Některé myšlenky jsou tak bezpochyby výsledkem našich společných diskusí. Také chci z celého srdce poděkovat Janě, která se o naši akademii, studenty a klienty neúnavně starala, když jsem pobírala svou autorskou dovolenou (která, jak jistě chápete, nebyla dovolenou v pravém slova smyslu). Bez její péče a lví práce by zřejmě naše škola přestala v tomto inkriminovaném období existovat. Moc děkuji Bee, Markétě a zejména pak Báře, bez jejichž zásahů do mého textu, nápadů, oprav a podnětných připomínek bych se neobešla. Byly jste nepostradatelné, milé dámy. Nakonec děkuji Davidovi za pomoc s výrobou knihy i za mnohaletou trpělivost žít několik let, víkendy, dny i noci vedle tvora, kterého je lepší nekrmit, nedráždit, neprovokovat, nepokoušet se s ním navazovat komunikaci a nevyrušovat, protože potřebuje klid na psaní. Bohužel, je to droga. Nebude to trvat dlouho a otevřu adresář s pracovním názvem *Druhá kniha*. Takže ta mimotická osoba, která neví, co je dnes za den, protože strávila několik dní psaním a přepisováním své knihy, tu s vámi bude i nadále. Nemusíte se bát.

Přeji vám objevné a místy i vtipné čtení.
Gaia.

Všem, kteří se ve svých vztazích odvážně vydají za hranice pudového
pohledu na sexualitu.

– ČÁST 1 –

ZÁKLADNÍ SOUVISLOSTI

V knize jsou použity výrazy sex kouč® a sex koučink®,
které jsou registrovanou ochrannou známkou autorky.

KAPITOLA 1

NIKDO NECHCE BÝT NULA

*„Tajemství jsou důležitou součástí jejich identit, jejich společnosti.
Tajemství udržují jejich hierarchie.“*

– Postava Jonase Malikiho –
Seriál Sense8 (Netflix 2015–2018)

Žena s přecitlivělým klitorisem

Sedím v kůčovní. Naproti mně je usazená v koženkovém křesle, nohu přes nohu, půvabná, štíhlá a mladistvě vypadající žena kolem třicítky, říkáme jí třeba Eva. Intuitivně cítím, že se hodně stydí. Když jí vysvětluji, jakým způsobem budeme spolupracovat a co může od sezení očekávat, potvrdí mi můj prvotní pocit slovy: „Je moc fajn, že jste žena. Kdyby tu seděl chlap, nešla bych sem.“ Pobídnu ji, ať pokračuje, a ona mi vypráví svůj příběh.

„Můj hlavní problém je extrémní citlivost klitorisu. Víte, začala jsem to řešit už v sedmnácti, když jsem měla prvního kluka. Sdělila jsem to gynekoložce. Pokoušela jsem se jí vysvětlit, že už jsme vyzkoušeli úplně všechno, i ten nejměkčí dotek... Odpověděla mi: ‚Váš partner je na to asi moc hrrr.‘ Řekla jsem, že si to nemyslím a že to bude nejspíš nějaký jiný problém. Ona to ale už dál neřešila. A tak jsem to nechala pár let uležet a říkala si, že to bude nejspíš v pořádku. Když jsem změnila gynekologa, začala jsem to řešit znovu. Řekl, že se na to podívá ultrazvukem...“

To mě zaujalo, a tak jsem ji přerušila otázkou: „Aha, díval se zvenku nebo zevnitř na vnitřní strukturu klitorisu? Na co vlastně?“

„Dovnitř se nedíval, spíš zvenku a nějak to tam posuzoval. Ale řekl mi, že co se týče tvaru a všeho dalšího, je to v pořádku. Hlavní problém byl podle něj v nervovém zakončení. Ptala jsem se, zda se s tím dá něco dělat. Pro mě osobně to představuje velký problém hlavně v intimní oblasti. Načež on se zeptal, jestli mě to omezuje v běžném životě, jestli můžu jezdit na kole...“

„Nebo nosit džíny, některé ženy to irituje, že?“ dodala jsem.

„Ano, říkal, že některé ženy nemůžou nosit ani kalhotky. To jsem vůbec

netušila. Pak mi sdělil, že mohu jít samozřejmě na operaci, ale protože je to nervového původu, nikdo mi nezaručí, že výsledek bude dobrý. Došlo mi, že nejsem blázen, abych podstoupila celkem nejistou operaci, když to mám padesát na padesát. Bála jsem se, že to potom bude ještě horší než předtím.“

Přikývla jsem a povzbudila klientku, ať mluví dál.

„Takže to je hlavní problém. Teď už je to tedy problém i pro manžela, protože ho to vůbec nebaví.“

„A jak dlouho spolu jste?“

„Devět let. Máme dvě děti. Nejspíš k tomu nepřispěly ani jizvy po císařském řezu. Půl roku jsem nemohla nic, protože mě to příšerně bolelo. Od porodu mám navíc extrémní citlivost bradavek. Při kojení mi to kupodivu nevadilo, ale teď je to strašné. Vůbec netuším, jak se to mohlo tak změnit.“

„Víte, to ale může mít jistou souvislost,“ vstupuji do klientčina vyprávění a pokouším se jí poskytnout trochu pevnější půdu pod nohama. „Nervové dráhy vedoucí vzruchy z bradavek končí ve stejné oblasti mozku jako dráhy přivádějící vzruchy z genitálií. Takže to může souviset. Ale také nemusí.“

Mírně pokývá hlavou. Chvilí o tom přemýšlí. A pak se vrací ke svému trápení.

„Víte, mám pocit, že jsem v začarovaném bludném kruhu a nevím, jak ven. Manžel je z toho všeho úplně otrávený. Stále mi opakuje: ‚Podívej, tady je ti to nepříjemné a tady také, milénka jsi skoro na nic, že jo?‘ a má pravdu.“

Mírně ironicky k tomu dodám: „To asi člověk rád slyší, po dvou dětech, že?“

„On říká, že nejsem vůbec vzrušená a že nepřináším do vztahu nic nového. Pokoušela jsem se mu vysvětlit, že když si se mnou nepovídá, tak je to těžké.“

Sáhnu pro plyšový model vulvy¹, abych lépe pochopila, o čem vlastně mluvím. „Zkuste mi teď, prosím, říci, jak konkrétně se ta zvýšená citlivost klitorisu projevuje v praxi, ano?“

„Projevuje se to tak, že když mi manžel chce dělat orální sex a dotkne se klitorisu, je mi to tak nepříjemné, že je mi z toho špatně.“

„A kdyby tohle byl jazyk,“ ukazují dva prsty, které v naší simulované situaci orálního sexu mají hrát roli jazyku, „kde přesně a jaké doteky jsou vám nepříjemné?“

Vybízím klientku, aby mi na plyšovém modelu ukázala nejcitlivější místa a druhy pohybu. Přeci jen se ale také ujišťuji, zda své genitálie někdy předtím viděla v zrcátku a alespoň trochu tuší, co kde má. Potvrdí mi, že jsou jí části plyšového modelu povědomé a opět se bavíme o detailech jejího zážitku.

„Vlastně stačí jakýkoli dotek v této oblasti, možná i trochu víc takhle... A někdy, i když se snaží, zavadí vousy, nebo se nechtěně dotkne. Tady mi to nevadí,“ ukazuje klientka na modelu méně citlivé zóny.

„Ale dotkne se mě v téhle oblasti a okamžitě jsem ve stresu. Problém je, že manžel to dělá hrozně rád, ale mě to jenom stresuje. Jdu do toho, protože on to chce, jenže přitom zatuhnu a nejsem ničeho schopná.“

¹ *Vulva* je anatomicky správné označení pro vnější ženské genitálie. Mnohem častěji ale v běžné komunikaci bývá tato oblast nesprávně označována výrazem *vagina*.

„A přitom vás to bolí? Nebo co vlastně cítíte?“

„Ne že by to bolelo, ale je to strašně intenzivní, tak moc, že sebou až šklubnu. Je mi to hrozně nepříjemné. Pak to vypadá, že sebou jenom šklubu a snažím se to vydržet, ale to se prostě nedá.“

„Třeba tohle?“ ukazují jeden ze způsobů.

„Jo! Tak tohle vůbec! Ani náhodou!“

Chvíli se bavíme o kvalitě doteků při orální stimulaci od manžela. Díváme se na rozdílné vnímání na specifických místech, na žaludu klitorisu, v jeho těsné blízkosti a okolí poševního vstupu. Zmiňuji také trochu jiný pohled na věc. Někdy je možná lepší mít určité části těla přecitlivělé než absolutně necitlivé. Při správném způsobu stimulace může být totiž vyšší citlivost dokonce výhodou a silnou stránkou.

Eva zmiňuje fakt, že nikdy s mužem nezažila situaci, kdy by jí podobný druh orální stimulace od partnera vzrušoval. V dané chvíli pociťovala pokaždé spíš strach a obavy. Navíc se silně zdráhala přeceňovat své sexuální zkušenosti. Před manželem si vyzkoušela sex postupně se třemi různými partnery. Její muž byl v tomto ohledu mnohem zkušenější.

„V jeho očích si připadám jako úplná amatérka a nula,“ zhodnotila svůj výkon.

„To asi není moc příjemné, že? Co vás k těm pocitům vede?“

„Manžel mi celkem často říká, že nechápe, jak můžu neznat sama sebe. Jak můžu sama sobě nerozumět. Odpovídám mu: ‚Vždyť vy to máte o dost jednodušší!‘ Navíc myslím, že ho stresuje vlastní ego. Měl předtím více než třicet partnerek a u všech to bylo reálně funkční, zatímco já funkční nejsem. On se snaží a výsledek je nulový. Jako chlap je prostě zaměřený na výkon, je to chodící výkonnostní tabulka. Vím o tom. Původně jsem myslela, že bychom přišli spolu. Ale to fakt nešlo...“

Z Eviných slov se začalo pozvolna vynořovat další důležité téma. A to téma jejího vlastního orgasmu a zážitků s ním. Z předchozího vyprávění bylo jasné, že s muži se vlastně nikdy nedostala do stavu, kdy by jí stimulace klitorisu byla příjemná, natož aby byla vzrušující. Není mi jasné, zda to někdy zkusila sama se sebou a jak jí to šlo.

Proto se ptám: „Evi, jaké vlastně máte zkušenosti s orgasmem? Masturbujete, zkoušela jste to někdy?“

„Ne, nikdy jsem neměla orgasmus.“ Na chvíli se odmlčí a pak pokračuje dál.

„Vlastně nemám žádné zážitky s orgasmem. Sex jako pohlavní styk, je mi příjemný, ale musí na to být čas a potřebuju dlouhou předehru, na kterou v běžném životě se dvěma malými dětmi není čas. Manžel mi na to vždycky řekne, že bychom byli jak dva roboti, kdybychom se na to museli chystat. Pak to prý není spontánní. Jenže po devíti letech...“ Zase se chvíli dívá do dálky. Mlčím, protože vidím, že se jí hlavou honí spousta věcí.