

# MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / KVĚTEN 2020 / 69 Kč

eko  
číslo

Láska jako  
ekosystém  
Tajemství trvalé  
udržitelnosti

Zeleně  
trendy 2020  
Žít ekologicky  
je cool!

**BOOM  
EROTIKY?  
KARANTÉNA  
A DOMÁČÍ  
LEKCE  
SEXU**

**Daniela  
Písařovicová**

„Vždy jsem o sobě  
pochybovala.“

**konec  
chaosu**

**JAK (SI) VYČISTIT (SVŮJ) SVĚT**



9 771802 207003 05



# LEKCE *SEXU*





V souvislosti s koronavirovou karanténou se vtipkuje o tom, že za devět měsíců se po celém světě narodí více dětí. Pro zlepšení svého sexuálního života toho můžeme ale udělat víc, než jen zůstat s partnerem zavřený doma. Radami nás bude inspirovat sex koučka Julie Gaia Poupětová.

TEXT: BARBORA ŠTASTNÁ

**M**ůže týdný trvajících pobyt doma ve společnosti vašeho partnera přispět k tomu, že budete mít více sexu než jindy? Možná ano. Ale pouze v případě, že jste spokojeni s tím, jak vám to funguje i v normální situaci. Pokud ale váš sexuální život už předtím skomíral nudou, ani v domácí karanténě zlepšení čekat nelze. Alespoň ne v případě, že pro to sami něco neuděláte.

#### CO JE NA TOM PROBOHA K UČENÍ?

„Normální zdravý člověk se v sexu ničemu učit nemusí. To máme přece všichni dané od přírody. A pokud někdo má problémy (někdo jiný než já, samozřejmě!), pak je to proto, že je nemocný nebo nějaký divný.“ Tak nějak by se dalo shrnout přesvědčení vládnoucí napříč generacemi i společenskými vrstvami. Zkuste si ale představit, že by se jednalo o nějakou jinou aktivitu. Například řízení auta. Autoškoly by neexistovaly, řidičák bychom dostali všichni automaticky v patnácti letech. Ve škole bychom se dozvěděli, jak funguje motor a že existují nějaké dopravní předpisy, to ano. Ale očekávalo by se, že nastartovat, šlápnout na plyn, přefadit rychlost a jet umíme díky řidičskému pudu. Ten máme přece všichni vrozený!

Na „řidičský pud“ se v naší společnosti naštěstí nevěří, řídit se učíme v autoškolě. Zato co se týče sexu, spoléháme se, že vše bude fungovat samo od sebe. „Podle této představy u zdravého člověka všechno zařídí pud neboli ‚velká matka příroda‘, a té je nejlepší se do toho vůbec nemíchat, aby se něco neporouchalo. Z toho pochopitelně vyplývá další přesvědčení, a to, že sexuální chování jako takové je nenaučitelné, protože je vrozené,“ říká sex koučka Julie Gaia Poupětová. Ve své nové knize Intimní štěstí polemizuje s představou, že sex je základní životní potřeba poháněná pudy. Podle ní je to dovednost jako každá jiná. A jako takové se jí také můžeme učit.

#### JEDNIČKY VERSUS NULY

Na začátku procesu učení sexu dělí Julia Gaia Poupětová lidi do dvou kategorií: jedničky a nuly. Jedničkáři jsou právě ti, kteří vám položí onu obligátní otázku: „Co se na tom jako chceš učit?“ Tvrdí o sobě, že jim vše funguje perfektně a správně, a pokud se něco zadrhne, problém hledají obvykle na druhé straně. „Nenechte se zmýlit, jedničkáře najdeme mezi muži i mezi ženami. Jsou v podstatě v první fázi učení, kdy

vůbec nevědí, že něco neumějí, tedy ve stadiu takzvané nevědomé nekompetence. Mají vysoké sebevědomí, ale minimální dovednosti.“ Jedničkáři mají také často velmi rigidní představy o tom, jak má vypadat správný sex. Jde jim spíše o to, splnit při sexu určité „disciplíny“ než zažívat pocity vzrušení. „Říkám tomu ‚ohrádka správného sexu‘. Pokud například lpíte na přesvědčení, že správný sex by měl obsahovat soulož, máte velmi malý prostor pro kreativitu a inovaci,“ vysvětluje koučka.

Protikladem jedničkářů jsou takzvané nuly. Lidé, kteří si uvědomují, že mají nějaký problém. Typickou nulou je například žena, která se trápí tím, že s partnerem nedokáže dosáhnout orgasmu. Anebo muž, který by chtěl partnerku k orgasmu přivést, ale neví jak. „Je to vlastně druhá fáze učení, kdy člověk přijde o falešné sebevědomí. Tato fáze je sice velmi nepříjemná, ale zároveň extrémně důležitá, protože signalizuje, že se doopravdy začínáte učit,“ říká Julie Gaia Poupětová a dodává: „V reálném životě to bohu-

## SEX JE DOVEDNOST JAKO KAŽDÁ JINÁ. A JAKO TAKOVÉ SE JÍ TAKÉ MŮŽEME UČIT.

žel bývá spojeno s krizemi ve vztazích nebo rozchody. Člověk pak snadno přijde i o zbytky sebevědomí. Proto je důležité být takzvanou produktivní nulou a uvědomit si, že to je jen učební proces a že i sexuální dovednosti se dají naučit.“

#### JAK ZAČÍT?

Ať už chce člověk rozvíjet své dovednosti sám, inspirovat se v knihách nebo si vzít na pomoc kouče, musí počítat s tím, že euforie z extatických zážitků se nedostaví hned. „Připravte se na to, že budete dělat chyby a spousta učení na začátku nepovede ke skvělému sexu. Proto si musíte vytvořit určitý experimentální prostor mimo sex, kde můžete zkusit nové věci bez očekávání nějakých předem daných výsledků a bez tlaku na výkon,“ doporučuje Julie Gaia Poupětová.

Jenže právě tady zřejmě řada lidí namítne: „To bude působit nuceně. To bude divné.“ Ano, bude, připouští sex koučka. Protože určitá míra diskomfor-





tu je při učení úplně normální. Když se člověk učí lyžovat, také hned nezažívá opojení z toho, jak sviští dolů po sjezdovce. „Při učení nových kompetencí vystupujete ze své komfortní zóny. Většinou cítíte určitý druh nepohodlí a nepřírozenosti, v sexu se navíc přidávají nepříjemné pocity studu. To je ale v pořádku a jen vám to dává zprávu, že se učíte a že to děláte správně.“ Proto je podle ní důležité postu-

luční význam. Podle výzkumů se zdá, že máme vrozené neuronální vybavení pro prožívání studu. Náš mozek se ale postupně učí, v jakém kontextu se pocity studu zapnou. Někdo se například stydí vystupovat na veřejnosti a být středem pozornosti a jinému to nečiní žádné obtíže. Plynou z toho logicky dvě věci. Nemá smysl se zbavovat studu jako takového, když je to vlastně přirozená emoce. Zároveň jsou ale si-

## KDYŽ MÁ ŽENA ORGASMUS PŘI MASTURBACI, ALE S PARTNEREM TO NEJDE, NA VINĚ JE ČASTO STUD.

povat po malých krůčcích a nové dovednosti dávkovat tak, aby je oba partneři emočně zvládli a naučili se orientovat ve svých i partnerových pocitech.

### STYDĚT SE JE NORMÁLNÍ

Jak už bylo zmíněno, důležitým faktorem při učení nových dovedností v sexu jsou hluboko zakořeněné pocity studu. A těch se nezbavíme jen tím, že nám partner (nebo sexuolog) řekne: Nestyď se. Navíc, pro každého pocity studu souvisejí s jinou oblastí života. „Stud je úplně přirozená emoce, která zřejmě má svůj evo-

luční význam. Podle výzkumů se zdá, že máme vrozené neuronální vybavení pro prožívání studu. Náš mozek se ale postupně učí, v jakém kontextu se pocity studu zapnou. Někdo se například stydí vystupovat na veřejnosti a být středem pozornosti a jinému to nečiní žádné obtíže. Plynou z toho logicky dvě věci. Nemá smysl se zbavovat studu jako takového, když je to vlastně přirozená emoce. Zároveň jsou ale si-

tuace nebo aktivity, kde vám stud může překážet ve spokojeném životě. Ty stojí za to takzvané dekontaminovat. Cesty mohou být různé, ale výsledkem je vždy to, že daný kontext už ve vás nebude spouštět pocity studu. To platí obecně pro sex i pro řadu dalších oblastí,“ vysvětluje sex koučka. Jako příklad uvádí situaci, kdy žena dokáže dosáhnout orgasmu při masturbaci, ale s partnerem jí to nejde. Problém zde většinou není v technické stránce, ale právě v jejím studu. „Žena se nemusí stydět prožívat vzrušení sama se sebou, ale pokud ho

má projevit před nejbližší osobou, jde o kontext, který má totálně kontaminovaný studem. Takže v tomto případě bychom postupně dekontaminovali pomocí dobře nastavených kroků. Já tomu pracovně říkám otužování, kdy se žena učí prožívat své vzrušení v přítomnosti toho druhého.“

Julia Gaia Poupětová pro práci se studem navrhuje takzvaná trapno-cvičení. Je to vlastně cvičný experimentální prostor, ve kterém mají lidé jediný cíl: co nejrychleji se cítit trapně. S tímto cílem v hlavě si mohou zkoušet například nové sexuální techniky, objevovat svou nebo partnerovu vzrušivost, beze strachu, že to bude trapné, protože to je vlastně zadáním samotného cvičení. „Když něco děláte poprvé, vždycky je to tro-



## LÁSKA ZA ČASŮ KORONAVIRU

Jak Julia Gaia Poupětová vidí vliv současné situace na dlouhodobé vztahy?

„O tom, zda státem nařízená karanténa obecně vztahům prospěje, či naopak spíše uškodí, zřejmě můžeme nyní pouze spekulovat. Zatímco někteří sociologové očekávají postkoronavirový baby boom, jiní vědci spíše srovnávají momentální stav se stresující situací přírodních katastrof doprovázených zvýšenou úmrtností, a po těch docházelo spíše k poklesu porodnosti. Médii rovněž proběhla zpráva, že v jednom z čínských měst v oblastech s plnou karanténou došlo ke skokovému nárůstu počtu dvojic žádajících o rozvod. Intenzivnější soužití párů a gradace jejich neřešených konfliktů může mít za následek mnohem rychlejší rozpad vztahů. Navíc obavy z nakažení a neradostnost celé situace spíše zvyšují celkové napětí. To pak může vést k úplně opačným efektům: než je větší množství sexu.“

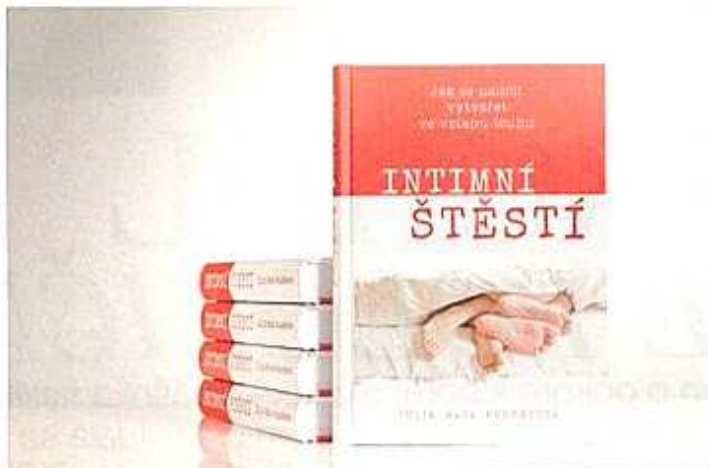


chu trapné, divné, nepřírozené a strojené. Pocity trapnosti a studu jsou signálem, že to děláte dobře," říká koučka. A pokud se tak děje v rámci trapnocvičení, se kterým oba partneři souhlasí, jsou na bezpečném území, kde si mohou tyto pocity prožít, aniž by je psychicky ničily.

#### I S NUDOU SE DÁ PRACOVAT

Sex ale ve vztahu nikdy není oddělenou veličinou, je součástí těsného propletence všeho, čím je vztah utvářen: komunikace, empatie, schopnosti vnímat své pocity a naslouchat druhému. A tak i nuda v sexu může souviset s věcmi, které se sexu netýkají. Třeba s tím, že jsme se vůči partnerovi uzavřeli, přestali jsme se zajímat o to, co prožívá, domníváme se, že ho „už známe jako své boty“ a ničím nás nemůže překvapit.

„Obecně je dobré, když partneři i ve fázi nudy ještě nějaký sex dělají. Od toho se dá odpíchnout, pokud je vůle a alespoň minimální chuť na obou stranách. Fáze nudy je ale většinou pro učení ta nejméně vhodná, protože alespoň jeden z partnerů už pocítí uje díky stereotypu a rutíně silně negativní emoce,“ říká Julie Gaia Poupětová. „Takže ano, jde to, ale je to mnohem pracnější, než když se partneři začnou navzájem učit od začátku vztahu, ideálně hned ve fázi zamilovanosti.“ ■



#### INTIMNÍ ŠTĚSTÍ

Je vyhasnutí počáteční vášně ve vztahu opravdu nevyhnutelné? Co když jsou naše představy o tom, jak má správně fungovat sex, paradoxně tím největším zabijákem vášně a touhy? A proč rady typu „nestyď se“ nikdy nefungují? O tom všem pojednává kniha autorky Julie Gaie Poupětové, vycházející z její praxe sex koučky i mnoha domácích a zahraničních odborných studií. Najdete v ní řadu testů, návodů a cvičení, ale především inspirativní myšlenku, že touhu a vášně ve vztahu můžeme dlouhodobě vytvářet a obnovovat.

[www.intimnistesti.cz](http://www.intimnistesti.cz)

## Povolené uvolnění

- ✓ bezpečné užívání během celého dne
- ✓ vrba bílá přispívá k optimální relaxaci a uvolnění
- ✓ s deklarovaným obsahem CBD



Doplňek stravy



TEREZIA

Výrobce: TEREZIA COMPANY Žádejte v lékárnách | Kupujte na bezplatné lince 800 72 72 72 | [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)