

Mít dobrý sex na začátku vztahu dokáže každý. Po pár letech je to umění. Dobrá zpráva: dá se naučit. A ne, nemusíte kvůli tomu začínat s gymnastikou.

Krize touhy

„Chci, aby mě hodil na postel a pomiloval tak, že zapomenu, jak se jmenuju. Ale to už se asi nikdy nestane.“ „Možná jsem frigidní.“ „On to v sobě prostě nemá.“ „Už mě nepřitahuje.“ „Máme už jen provozní sex.“ Pravděpodobně jste to už slyšeli. Nebo dokonce řekli či aspoň říci chtěli. Po společných letech zmizela touha a spontánnost.

„Stará na to nemá chuť“ a „hlavně, ať je rychle hotovej“ jsou ustálené motivy českého (nejen hospodského) humoru. Není divu, že lidé vyhasínání touhy považují za standard, za něco, co se prostě stane každému, takže si můžou nejvýš stěžovat. Už ve dvacátých letech přesto novinářka Milena Jesenská píše v esejí *Ďábel u krbu*, že bychom se v manželství (a můžeme to asi rozšířit na dlouhodobé vztahy obecně) měli jeden pro druhého trochu snažit. „Ale proč si lidé neslibují, že nebudou nikdy líní, aby přinesli domů v kapse pomeranč, kytičku fialek, zbrusu novou tužku nebo kornout rožinek? Proč neslibují, že se ráno objeví při snídani umytí, vonící vodou a mýdlem, svěží a pečlivě oblečení i v den po zlaté svatbě a každý den mezi tím?“ A právě ta snaha má skutečně sílu probudit z milostné ospalosti i ty největší Růženky.

Virus romantismu

Při hledání ztracené touhy musíme zodpovědět zásadní otázku. Co vůbec činí určité momenty, situace nebo pozice sexy? Možná překvapivou odpověď navrhuje filozof Alain de Botton v přednášce ke své knize *How To Think More About Sex*, ve které se snaží definovat sexualitu 21. století. „Myslím, že to souvisí s osamělostí. Po většinu našeho života jsme izolovaná, odcizená a osamělá

TEXT THEA KUČEROVÁ

WWW
0258

stvoření, která obývají velká anonymní města. A najednou se stane něco zázračného – někdo vás pustí hluboko do svých úst,“ přemítá. „Můžete prozkoumat jejich horní stoličky, můžete čenichat okolo... je to úžasné a zároveň odpudivé. Protože všechno, co je sexy, je také s nesprávným člověkem odpudivé – právě proto, že je to intimní. Vezměte si třeba orální sex – někdo otevřeně přijímá špinavou, jedovatou část vašeho těla. To je přece fantasticky vzrušující věc, která nás navíc psychologicky obohacuje. Dává nám pocit celistvosti.“

Myšlenka, se kterou de Botton hojně pracuje v tématu vztahů a sexu, se dá shrnout do dvou slov: nebezpečný romantismus. Romantici nás od konce 18. století učili, co přesně je láska, co od ní máme očekávat a jak by měly vztahy vypadat. A pak také to nejdůležitější: že na každého z nás čeká kdesi ve víru světa spřízněná duše, Ten Pravý. Potkáme-li ho, vesmír se zatetelí, ohňostroje rozprsknou, smysl naší existence bude vyřešen a osamělost se stane jen hořkou vzpomínkou.

Problém je, že jakmile potkáme někoho, s kým se rozhodneme budovat život, začneme si do něj promítat všechny svoje ideální představy. „Osoba, se kterou máme sex, je obvykle také někdo, se kým se pokoušíme dělat strašně moc dalších věcí,“ tvrdí de Botton. „V některých kulturách, v jiných stoletích měli lidé role rozdělené. S tímhle budu řešit finance, s tímhle vychovávat děti, s tímhle budu mít skvělý sex.“ Dnes hledáme zázračný koktejl v jednom partnerovi a poté, co vyprchá prvotní poblouznění, sex se najednou mezi ostatními aktivitami ztrácí.

Společný všední život přináší dostatek situací, ve kterých se nudíme, hádáme, urážíme. Drobné krutosti a napáchané přešlapy se pak hromadí a na chuti do sexu rozhodně nepřidávají. Zdánlivě jednoduchým řešením se může stát útěk do náruče někoho nového. Jenže i z toho se pravděpodobně časem stane nádoba na naše drahocenné ideály, role i frustrace. „Nelze očekávat, že budeme mít stále stejnou chuť se milovat, je-li koberec v pokoji vždy stejný,“ píše de Botton lehce záhadně, ale logicky. „To, že nevidíme erotickou stránku svých partnerů,

úzce souvisí s neměnným prostředím, ve kterém vedeme každodenní život. Odtud pramení třeba důležitost hotelových pokojů. Můžou nás totiž povzbudit, abychom se znovu spojili s našimi dávno ztracenými sexuálními já.“

Chodící rozpor

Jedním z dalších řešení, které de Botton nabízí, zatím lehce předbíhá dobu. Navrhuje, aby páry přímo u nich doma každý týden navštěvovali zkušení pároví terapeuti a pomohli lidem k tomu, aby byly všechny nepravosti, které si osoby v páru za uplynulé dny napáchaly, vyřčeny, vyřešeny a usmířeny.

Díky upřímné komunikaci a přítomnosti někoho, kdo zná celou historii vztahu a může páru připomenout, proč jsou vlastně spolu, by nevznikaly žádné bloky bránící proudění sexuální energie. Prvním krokem k této vizi je pro de Bottona jeho doposud nejzajímavější projekt nazvaný *The School Of Life*. Webová platforma se věnuje rozvoji emocionální inteligence. Zvědavý návštěvník tady kromě zajímavých knih a videí najde také interaktivní psychologické hry – třeba konverzační karty pro partnery pro navození intimity nebo emoční kápezetku.

Inspirace, jak by taková sezení mohla vypadat, lze čerpat i u populární párové terapeutky Esther Perel, která se dlouhodobě věnuje vztahům a nevěře. Její podcast *Where Should We Begin?*, ve kterém se můžete zaposlouchat do reálných sezení s partnerskými páry, začíná epizodou *I've Had Better* (Měla jsem už lepšího). „Jsme chodící rozpor. Na jedné straně hledáme u druhého bezpečí, stabilitu a předvídatelnost, na straně druhé chceme rozmanitost,“ vysvětluje Perel jednu z nejčastějších příčin vztahových problémů. „Láska ráda ví všechno, touha potřebuje tajemství. Láska ráda zmenšuje vzdálenost, zatímco touha odstupem dobývá energii. Pokud intimita vzrůstá opakovaním a familiaritou, erotika prospívá novotou a nečekaným dobrodružstvím. Láska je mít, touha je chtít,“ dodává.

Jako lék na tohle naše rozpolcení doporučuje Perel něco, co jako lidské bytosti máme ve vínku. „Krizе touhy je



ALAIN DE BOTTON

Narodil se roku 1969 ve Švýcarsku židovským rodičům. Žije v Anglii a anglicky taky píše. Proslavil se už svou první knihou *Lekce z lásky* (1993, česky 2008), kterou napsal ve třidvaceti letech. Popisuje v ní a nemilosrdně analyzuje příběh jednoho milostného vztahu od počátečního rozehřívání přes naplnění vztahu až po první praskliny, rozčarování, rozchod a fázi truchlení. S příběhem se ztotožnily tisíce čtenářů, kteří si rychle oblíbili i další de Bottonovy knihy pojednávající o filozofickém rozměru každodenního života, ať už jde o cestování, zaměstnání či architekturu.

5 TYPŮ EROTICKÝCH ROZHOVORŮ

podle Julie Gaie Poupětové

Neutrální

Neutrální rozhovor na nejrůznější sexuální témata. Jehož cílem není vzrušení, ale sdílení informací. O našem těle, potřebách, nových technikách, o tom, co zažíváme při masturbaci, nebo jakými způsoby dosahujeme orgasmu. Představte si, že jste režisér, který se snaží popsat scénu, aby dopadla přesně podle jeho očekávání, nebo navigátor ukazující body na mapě.

Hravý

Něžná láskyplná konverzace, ve které dochází na zdrobněliny, slouží k vzájemnému přiblížení po pracovním dni. Pomůže vytvořit prostor pro relax, uvolnění a načerpání energie, kterou k erotice potřebujeme. Zklidňuje nervy a emoce. Díky tomuto typu rozhovoru se naučíme se, že sex není vážná věc, že je v něm hravost, radost a potěšení.

Romantický

Romantický rozhovor nebývá příjemný mužům, ženy po něm touží. Cílem romantického rozhovoru je říct druhému nahlas, jak hluboké emoce k němu cítíme, i přesto, že máme často pocit, že už to není potřeba říkat nebo se bojíme zranění. Slouží také k připomenutí a znovuprožití momentů, kdy jsme se cítili opravdu zamilovaní

Smyslný

Rozhovor s řadou narázek, pobídek, intimních náznaků a dvojsmyslů. Snažíme se pomocí něj vyhmátnout strunu, na které můžeme rozehrát partnerovo vzrušení. Cílem je nazhavit smysly a naznačit druhému, jak silně po něm toužíme. Smyslný rozhovor dokáže zvednout sebevědomí, je to hra komplimentů. Partneri si říkají, co je na druhém sexy, co jim nedá spát, mluví o fantaziích a představách.

Sprostý

Smyslem tohoto rozhovoru je podpořit vzrušení a dodat šťávu. Milenci prolamují omezení běžné konverzace. Pozor, jen okořenit, ne přesolit! Muži vnímají sprostý rozhovor pozitivněji než ženy, které často nevědí, co si počít s negativním nábojem vulgarismů. Pomůže si představit, že sprostá slova fungují jenom jako spouštěč vzrušení. Trénovat sprostý rozhovor můžete třeba tak, že popíšete partnerovi svou sexuální fantazii z rozhovoru smyslného, ale použijete alespoň 3–6 sprostých slov.

často krizí imaginace. Když vyprší zamilovanost, musí nám zůstat zvědavost.“ Pokud se tedy budeme jeden o druhého stále zajímat, pokud ho budeme chtít i nadále „penetrovat“ nejen fyzicky, ale i duševně, bude pro nás mnohem jednodušší udržovat sexuální energii.

Zpátky do lavic

Česká sexkoučka Julie Gaia Poupětová, lektorka téměř dvou desítek různých workshopů zaměřených na sexualitu, narozdíl od de Bottona spíše než k filozofování nabádá k činům. „V knize *Intimní štěstí*, kterou právě dokončuji, se mi podařilo vyvrátit, že sexuální chování je ne-naučitelné a nepřečitelné. Což je názor, který bohužel stále zastává i mnoho českých odborníků,“ říká Poupětová. Kde tedy s učením začít?

První krok je podle ní uvědomit si, co nás vzrušuje. „Každý máme preferovaný styl masturbace, u kterého víme, že je naší nejpřirozenější cestou k orgasmu. Pokud to však nemá vůbec nic společného se sexem, jaký děláme s partnerem, je potřeba na tom společně pracovat,“ vysvětluje. Partneri si pak v sexu často nerozumějí kvůli třem klíčovým dogmatům: sex se rovná soulož, vzrušení musí být oba dva partneri ve stejnou chvíli a cílem sexu je orgasmus, ideálně u obou. Jenže muži a ženy jsou dvě rozdílné bytosti. Mužský model má velmi lineární průběh a orgasmus je v něm opravdu cíl, zatímco ženy kvalitní orgasmus motivuje k dalšímu vzrušení a touze. „Mužům musím vysvětlovat, že orgasmus často pro ženu ani není to, kvůli čemu to dělá. Jsou tam jsou dvě roviny – uspokojení a orgasmus. Žena ale nemusí být uspokojená, ani když měla orgasmus. Naopak může být velmi uspokojená a nemusí mít orgasmus,“ pokračuje. Jinou roli plní také hormony, u mužů je startérem testosteron, který je hormonem „nadrženosti“. Pro spokojenost ženy je zase zásadní hormon oxytocin, jehož hladina se zvyšuje při předehe. „Mužům proto často říkám: Jestli chcete mít sex, musíte už během rozhovoru ženě zvýšit oxytocin.“

V kurzech Poupětová učí kromě funkční anatomie, verbální a nonverbální komunikace a konkrétních technik také

umění, jak se navzájem svádět v dlouhodobém vztahu, jak vytvořit podmínky proto, abychom se navzájem mohli vzrušit, jak se sebe navzájem dotýkat a kde, jak pracovat s podněty nebo jak vést erotický rozhovor. Anatomie je často překvapivá zejména pro muže. Dozvedí se třeba, že klitoris má až třináct centimetrů a topoří se stejně jako penis nebo že rozmnožovací a „vzrušovací“ soustava se u mužů prolíná, ale u žen liší.

Důležitou součástí sexuálního vzdělávání je vědomá práce se studem. Poupětová párům ordinuje „trapnocvičení“, cvičení, jejichž jediným cílem je být trochu trapný. Cílem je zvyknout si na trapnost, zbavit se negativních pocitů, které si s ní spojujeme, otužit se. Obsah může být jakýkoli a pro každý pár se liší, je to prostor pro experimentování a učení. V rámci trapnocvičení tak milenci mohou udělat první pokus o striptýz, navštívit společně sexshop, navzájem si číst nahlas erotickou literaturu nebo vyzkoušet masáž penisu, kterou se účastnice naučí na kurzu. „Trapnocvičení není předehra k úžasnému sexu. Naopak to doporučuji jednou, dvakrát oddělit, aby si partneri aktivitu osahali. Když bude něco z toho dobré, do sexu to pak přejde samo,“ upozorňuje Poupětová. „Nejjistější způsob, jak vyhořet, je bát se v sexu dělat chyby. Bez chyb se nelze učit.“

Hodně lidí si ale neuvědomuje právě to, že se v posteli mají ještě co učit. Na pomyslném žebříčku dovedností nacházejí v první fázi ze čtyř – *nevím, že nevím*. Druhá fáze je *vím, že nevím*, třetí *vím, ale teprve se to učím* a kýžená čtvrtá *vím a dělám to intuitivně, nevědomě, je to přirozené a považuji to za normální a běžné*. „Ženy ke mně na kurzy přicházejí většinou v druhé fázi, muži překvapivě v první. Většinou přijdou do půl roku poté, co kurz absolvovaly jejich partnerky,“ vysvětluje Poupětová. Pokud přijdou sami od sebe, mnohdy mají pocit, že musí vyřešit jen jeden drobný problém, který objevili na základě rozchodu nebo krize ve vztahu, na místě ale často zjistí, že se toho musí naučit ještě spoustu.“ #