



mladý svět



Sally pro 21. století

„Pozor, covid se přenáší i souloží,“ varuje

Petr Weiss

„Dítě nemá být tím nejdůležitějším v rodině.

Aspoň občas to jsou otec nebo matka,“ radí

Daniela Kovářová

**Povídka Petry Soukupové
pro Mladý svět**

5/2021 * 29 Kč

9 772695 104004

05



Sally nám neporadil O sexu pořád neumí

Intimní problémy se dříve řešily v sexuologických ordinacích a v manželských poradnách. Pokud vůbec. Dnes chodíme i za sexuálními kouči a lektory intimity. Erotické dovednosti trénujeme v praktických kurzech. A intimní dotazy už nepíšeme tetě Sally, ale sdílíme v internetových diskusích. Změnilo se i to, co nás pálí?

Text: Iva Vokurková | Foto: Shutterstock

Než přišla normalizace, mělo Česko-slovensko slibně nakročeno k zářným zítřkům i v oblasti partnerských vztahů a intimního života. Už v 50. letech zkoumali čeští sexuologové zákonitosti ženského orgasmu a zdůrazňovali důležitost oboustranného uspokojení partnerů. Pokrovkoví soudruzi správně seznali, že k němu je zapotřebí ulevit ženám od druhé šichty, která na ně čekala doma po práci. Sexuologové proto nabádali muže, aby se zapojili do domácích prací, že ženám pak bude zbývat více energie na milostné hrátky.

Normalizační návrat ke starým pořádkům znamenal konec řečem o rovnoprávnosti a začala se akcentovat utilitárnost manželského svazku. Jeho smyslem bylo mít a vychovat děti, cílem bylo udržet rodinu za každou cenu. Mladým nezbývalo nic jiného, než čerpat informace z příruček typu Důvěrné hovory a Mladé manželství z konce 60. let, které si pokoutně půjčovali z knihovniček

rodičů. Ty ale byly určeny pro mladé dospělé. Pro dospívající v té době nebylo nic. Ani ve škole, protože plán na zavedení sexuální výchovy, který vzešel od odborníků v OSN, se u nás nikdy systematicky nerealizoval.

Milá Sally

Sexuologický psycholog Petr Weiss si fenomenální oblibu rubriky Dopisy Sally (Sally radí), která vycházela v týdeníku Mladý svět v letech 1968–1991, vysvětluje tehdejším informačním vakuum. Socialistická mládež do redakce posílala stovky dopisů, ve kterých řešila své první lásky, nejistoty ohledně svého vzhledu, pocitů a chování. Sex ale nikdy. Nebo alespoň do revoluce ne. „Původně to bylo takové cudné, řešila se téma vztahová, osobnostní,“ vzpomíná Weiss. Odpovědi vypracovávala zakladatelka rubriky publicistka Jiřina Hanušová. Původně v Mladém světě pracovala jako sekretářka a do jejích pracovních



a: me mluvit

povinností patřilo mj. pročítání redakční pošty a koncipování odpovědí. Tak vznikla legendární rubrika Dopisy Sally. „Jiřina Hanušová pak dálkově vystudovala psychologii a jako Sally se stala fenoménem,“ vzpomíná na ni Weiss. Se znejistělymi čtenáři se, aspoň z dnešního pohledu, zrovna nemazlila. „Uvědomuješ si, že chyba je v tobě, nikoli v ostatních, a to je dobré, neboť proto také víš, že na tobě hlavně záleží, co se sebou uděláš. Tvoji spolužáci, svazáci v té organizaci, ti jistě pomohou,“ odepsala typickým lehce direktivním tónem dívce, která se jí svěřila se svou stydlivostí.

Po revoluci se rubrika rozdělila na sekce o sexu a o drogách. „Jak se vše uvolnilo, začaly chodit dotazy velmi otevřené, v podstatě stejné, s jakými za námi chodí klienti i dnes: jak dosáhnout orgasmu, jak udržet erekci, transsexualita. A odpovědi pak už vypracovávali odborníci,“ říká Weiss, který byl jedním z nich.

S informacemi o sexu a sexualitě se v 90. letech roztrhnul pytél. Ze Západu k nám začalo proudit porno v podobě časopisů typu Leo nebo na videokazetách. Ale také edukační knihy a pro dospívající časopis Bravo s formativní rubrikou Láska, sex a něžnosti. Přední čeští sexuologové v ní odpovídali na dotazy typu „Líbala jsem se s přítelem. Mohu otěhotnět?“, „Můžu si ublížit onanií?“ nebo „Nevím, jak nasadit prezervativ.“ Odborníci zde seznamovali čtenáře se zásadami bezpečného sexu, anatomií ženských a mužských genitálií i technickými termíny jako necking, heavy petting, cunnilingus a felace. Se zatajeným dechem hltali náctiletí autentické příběhy ostatních čtenářů v podrubrice Tenkrát poprvé.

Možná by na Bravíčku byli vyrůstali i dnešní dospívající, nebýt bezdrátového internetu a chytých telefonů, které se u nás definitivně prosadily kolem roku 2010. Od té doby hledají mladí lidé (i my ostatní) informace na síti (na což ostatně legendární časopis dojel a zanikl). První, na co narazí při zadání slova „sex“ do vyhledávače, jsou erotické seznamky a sexshopy. A o kliknutí dál už „číhají“ portály s volně přístupným pornem a množstvím kategorií uspokojujících nejrůznější chutě. Víte, co znamená bukakke, gangbang nebo tribbing? Vy možná ne, ale vaše dítě nejspíš ano. Podle výzkumu brněnských sociologů viděla minimálně jednou nějaké to „péčko“ více než polovina dvanáctiletých.

Ono se u toho nekřičí?!

Zatímco u dospělých může sledování pornografie funkcionovat jako příjemné zpestření, pro děti a dospívající, kteří se teprve se svými těly a sexualitou seznamují, může mít pornografie znejistující, až devastující dopad. Mají pocit, že musejí mít obří penisy, dlouhou erekci, mokré orgasmy a provozovat anální sex, aby byli „normální“. Normu pro ně nastavuje porno, jejich první zdroj informací o tom, jak vypadá nahé tělo a pohlavní styk. „Děti jsou překvapené, když z debaty ve škole pochopí, že může existovat sex, u kterého se nekřičí,“ výsílá si socioložka Lucie Jarkovská, která se ve výzkumu zabývá mj. sexuální výchovou. „Kluci mohou mít pocit, že je ok k sexu a ženě přistupovat, jak to vidí v pornu. A holky, ve snaze se zalíbit a nebýt ‚divná‘ či frigidní, vyhoví,“ přidává svůj poznatek Denisa Říha Palečková, lektorka sexuality a vztahů.

Obsedantní sledování nepřirozeně obdařených a výkonných těl, která – ač v nekomfortních pozicích – zažívají neustálou extázi doprovázenou extrémními tělesnými projevy přináší podle Petra Weisse i dalších odborníků problémy i do ►



intimního života dospělých. „Trpí pocitem, že jsou dysfuknční a nedostateční, protože neprožívají sex tak, jak se ‚má‘, tedy jak ho zobrazuje pornografie,“ (viz rozhovor na str. 20–23). U mužů (a stále více i u žen) může vést excesivní konzumace porno k impotenci, resp. neschopnosti dosáhnout orgasmu. Tělo si natolik zvykne na neobvyklé vizuální podněty z filmů a na specifické masturbacní techniky, že se stane vůči běžným stimulům, které doprovázejí sex s partnerem, „imunní“. Znecitliví.

Co s tím? U dětí a dospívajících by podle odborníků pomohla kvalitní otevřená a zároveň citlivá sexuální výchova. Ta ale na školách stále chybí. Pohlavní život, menstruace, antikoncepce a zásady bezpečného sexu se nakousnou v hodinách biologie, případně rodinné výchovy. Na víc není čas a možná ani ochota. „Málo prostoru se věnuje otázce vztahů, hodnot, formování postojů a vytváření vlastního názoru. Opomíjí se i otázky kolem masturbace, prvních sexuálních zkušeností a souvisejících pocitů,“ upozorňuje Markéta Zika Koppová, lektorka projektu Zdravé dospívání. Podle socioložky Jarkovské by pomohly dobře udělané názorné publikace. „Děti dnes porno sledují

ne proto, že by je to tak vzrušovalo, ale protože jsou zvědavé. Jenže my dospělí se bojíme ukázat jim explicitní materiály, které zobrazují pohlavní orgány, penetraci... Většinou to jsou neurčité malůvky čehosi. Děti ale přirozeně zajímá, jak to vypadá, když je penis ve vagině,“ vysvětluje.

O názornou osvětu ve školách se snaží projekt Zdravé dospívání. V seminářích pro žáky základních škol používají různé pomůcky: plyšový penis, vulvu a klitoris, sukýnku, na které jsou znázorněny vnitřní pohlavní orgány ženy, a mnoho různých obrázků, např. panenskou blánu. A během semináře mají žáci možnost psát na papírky anonymní dotazy. „Dívky řeší svůj vzhled a vztah ke svému tělu. Kluci si často nevídají rady se svou intenzivní sexuální potřebou, ani s tím, jak navázat vztah. Mají pochybnosti, jestli je přirozené často masturbovat nebo kdy je vhodné začít první sex. Ze sledování porno také vznikají obavy, jakou bude mít partner či partnerka představu o prvním pohlavním styku,“ přibližuje Markéta Zika Koppová obavy dnešních náctiletých. Ti sice mají po ruce mobil s internetem a na něm přehrál odkazů na téma sex, přesto jsou stejně, ne-li



více, nejistí jako generace „Bravíčkářů“. „Nejvíce žáky trápí, že není kde ta téma v klidu probrat. Školy se tomu nevěnují a rodiče to často neumí,“ podotýká socioložka Jarkovská. Děti jsou tak ponechány na pospas „zaručeným“ informacím od kamarádů nebo divokým vodám internetu.

Jak se učí sex

Zato dospělí jsou na tom dnes o mnoho lépe než dříve. Problematika sexu, sexuality, vztahů a intimity se takzvaně odmedicinalizovala. Přestala být exkluzivní doménou lékařů a psychoterapeutů a rozšířila se ze sexuologických ordinací do internetových diskusních fór, facebookových skupin, k sexcoachům, bodyworkerům, lektorům a tantrickým masérům. Místo povídání si v sexuologické ordinaci můžete vyrazit na víkendový retreat pro páry, kde se pomocí praktických technik naučíte vědomému milování. Nebo si zajít na kurz líbání, masáže penisu, vaginálního orgasmu nebo BDMS (sado-maso). A ne, nesedíte tam s poznámkovým bločkem a propiskou v ruce, ale sami přiložíte ruku k dílu – do svého klína, na dildo, partnera nebo na figurantku, v závislosti na typu kurzu.

Pokud máte rádi soukromí nebo preferujete individuální přístup, můžete si zaplatit sexuální koučování. Někomu pomohou dotekové metody – tantrická masáž, vaginální a anální mapování. A pro tradicionalisty pořád fungují staré dobré (před)manželské poradny, jen se jim dnes říká poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Zdravotnictví nabízí lékařskou péči sexuologů a psychiatrů. Někteří zasloužili lékaři na demokratizaci služeb v jejich oboru žehrají. Nelibí se jim nedostatek úcty k autoritám, za kterou se podle nich považuje kdejaký hňup. Ti osvícenější jsou rádi. „Cokoli pomůže, vítám. Dnes si každý, kdo má v této oblasti problém, může najít způsob a prostředí, který jemu vyhovuje nejlépe. A to je dobře,“ myslí si Weiss.

Proč se ale lidé chodí učit intimní techniky na figurantkách nebo na hromadný víkendový kurz? Proč to prostě a přirozeně nezkoušíme doma s partnerem? „Protože díky informacím o sexuálitě mají dnes lidé jiná očekávání, než měly předchozí generace,“ říká sexkoučka Julie Gaia Poupětová, která několik názorných praktických kurzů a webinářů nabízí. „Jenže pokud chcete ➤

v posteli jiné výsledky, musíte dělat i jiný sex. Začít o něm jinak uvažovat, jinak se dotýkat, jinak komunikovat, používat jiné techniky. A hlavně, to všechno se musíte učit,“ vysvětlovala stoupající zájem o explicitní praktické sexuální vzdělávání v časopise Glanc.



Podobně to vidí i lektorka vědomého milování a víkendových retreatů pro páry Denisa Říha Palečková. „Někdo si myslí, že schopnost se milovat, vytvářet vztah a intimitu, je nám vrozená. Vrozený je nám ovšem jen rozmnožovací pud. Schopnost pečovat o vztah a rozvíjet jej v průběhu desítek let je uměním, které je nezbytné se učit a rozvíjet.“ Mnoha lidem už to podle ní došlo, a proto hledají nové zdroje informací a inspirace. Vztahy a milování přirovnává Říha Palečková k dovednostem jako je hra na klavír, tenis nebo cizí jazyky. Musíme se je naučit a neuštále „trénovat“. „Vztahy a intimita jsou součást osobního rozvoje, kterému se v posledních letech u nás velmi daří. Témata jako vědomé milování, vaginální mapování, ženské a mužské kruhy se postupně stávají mainstreamem,“ všímá si lektorka.

Když touha nepřichází

Nejčastějším tématem, který k ní páry přivádí, je vyhoření ve vztahu. Partneři cítí, že „to mezi nimi vychladlo“ a kde dřív bývala vzájemná blízkost, je odstup a chlad. „Covidová doba tuto dynamiku ještě výrazně posílila. Co v našem životě úplně nefungovalo, se teď vyhrotilo, vyostřilo,“ podotýká. Podle sexkoučky Gaiy za „vychladnutí“ vztahu často může největší mýtus, který ve společnosti stále koluje – představa, že sex bud’ máme, chceme, nebo ne a pak se nedá nic dělat, leda počkat, až chuť zase přijde. „Jenže ona nepřijde. Sex v dlouhodobých vztazích není pudová záležitost. Vzrušení, chuť na sex musíme vytvářet, makat na tom.“ I ona vnímá, že tlak na páry během covidu stoupá. „Najednou spolu partneři tráví celé dny doma a to vytváří tlak na intimitu, která už mezi nimi není. „Jsme spolu doma, to bychom spolu měli i spát.“ Ale jak na to, když už tomu partneři pomalu odvykli? Ideální chvíle zkoušit některý z webinářů nebo e-kurzů, které slibují nové cesty k intimní spokojenosti. Třeba odhalíte nejeden mýtus, kterému roky věříte, a zbavíte se některých tabu!

Pro generaci boomerů je prý stále tabu ženská intimní anatomie. „Anatomie ženského vzrušení“,

jak říká Gaia. „To jsou místa, jejichž dráždění ženu vzrušuje výrazně více než penetrační pojetí sexu. Pro starší páry je ale klitoris zapovězený. Nedovolí si na něj sáhnout.“ Své no-go zóny má i mladší generace mileniálů. Patří mezi ně intimnosti během menstruace nebo (vzájemná) masturbace v rámci společného sexuálního aktu. Párovému sexu ostatně generace mileniálů a zetkařů (generace narozené od druhé poloviny 80., resp. 90. let do roku 2012) holduje méně než starší ročníky. Raději se oddávají sebepotěšení. „Dokonce se objevil fenomén tzv. IT paniců. To jsou kluci mezi 30-35 lety, kteří nikdy neměli pohlavní styk, zato od puberty celé roky sledují porno. Mají obrovská očekávání, posunuté standardy, ale taky mizivé sebevědomí, sociální dovednosti a jsou velice nejistí,“ říká o nich Gaia.



Internet slouží nejen ke sledování filmů pro dospělé, ale stal se i oblíbeným místem, kde si vyměňovat tipy na to, jak, co, kdy a kde zkousit. Největší český diskusní portál Emimino.cz už zdaleka nesdružuje jen úzkostné matky diskutující nad tím, co si vzít do porodnice a kdy zavést první příkrm. „Sex ve čtyřech. Anální sex – klystýr a kondom? Swingers – neustála jsem to.“ To jsou některé z diskusí, které čítají někdy i stovky příspěvků, od žen, mužů, případně dalších pohlaví. Zkušenosti, trapasy i úzkosti spojené se sexem, sexualitou a tělesností se beze studu sdílejí i v éteru. Moderátorky podcastu Vyhnout dábla Zuzana Kašparová a Terézia Ferjančeková na sebe řeknou první poslední. A nezaleknou se ani témat jako sex během menstruace, anální sex, chlupy a chloupky, masturbace, felace, sperma a výtok. Co tím sledují? Databuizaci. „Ve spoustě věcí jsme všichni nejistí. Jak vypadáme, v čem selháváme. Ale hrnou se na nás jen rady o tom, jak být dokonalé. Místo toho, aby se řešilo, jak přjmout, že dokonalé nejsme. V reálu přitom nejde všechno jako po másle, občas v sexu přijdou i trapnosti,“ popisují svoji motivaci na Flowee.cz. Posluchači jsou nadšeni. Během loňského jarního lockdownu podcast nasčítal 158 tisíc poslechů. A vyhrál cenu Podcast roku. Ještě víc ale jeho autorky těší, že má jejich pořad praktický dopad. „Jeden muž nám napsal, že se jeho partnerka rozhodla po poslechu dílu o labioplastice na zákrok nejít. Zjistila, že je v pohodě nevypadat jako v porno. Takových reakcí nám chodí dost. Snažíme se předat, že všechny tvary, velikosti, vzhledy čehokoli jsou lidské,“ říkají moderátorky.