

Možná je to staromódní, ale život v páru má pořád něco do sebe.



PROČ JE NORMÁLNÍ MÍT JEN

JEDNOHO CHLAPA

A si jste si všimli, že dnešní doba fandí vztahům v jakékoliv podobě. Skvělým ukazatelem trendu bylo i nedávné pokračování seriálu Sex ve městě: scénáristé se s tím moc nemazali a pro samou politickou korektnost na obrazovky dosadili jak lesby, nebinární jedince, tak všechny rasy světa a možnosti vztahů. Jen se kvůli tomu nějak zapomnělo na samotný sex. A vtip. A zápletku. Alespoň že ta skvělá móda zůstala.

NUDNÍ HETEROSEXUÁLOVÉ

Polyamrické nebo homosexuální vztahy se samozřejmě neobjevily včera. Jsou staré jako lidstvo samo. To se jen poslední dobou možná zdá, že pokud jste součástí heterosexuálního dlouhodobého vztahu – prostě máte pořád jednoho chlapa a nedejbože s ním třeba po dvaceti letech máte hezký vztah nebo i sex – jste trochu za exota. Proč si maličko nepovyrazíte? Proč si neužijete? Vždyť to musí být nuda nezkusit alespoň výměnu manželek se sousedy! Ono

Také se tak trochu ztrácíte v té záplavě možností, které nabízí moderní randění a vztahy? Zdá se, jako by dneska bylo všechno dovoleno a i ta poslední tabu v lidské sexualitě

Tipy na SERIÁLY:



Kdyby vás zajímalo, co ohledně sexu a lásky nyní doopravy řeší mladí lidé, podívejte se třeba na seriály Euphoria nebo Sexuální výchova.



by se zdálo, že je najednou svět plný fluidní sexuality, polyamorie a jiných variant lásky, ale spíš je to fakt zdání vyvolané tím, že spokojené dlouhodobé heterosexuální páry do žádných debat nepřispívají a ani se o nich v médiích tolik nepíše. Co by se psalo? Že jsou spolu dva lidé šťastní, jsou si oporou, vybudovali společný domov a vychovávají děti? Tahle nuda nic neprodá. Pokud nejste Rosamunde Pilcher.

FANDÍME LÁSCE

Je třeba říct, že uznáváme lásku v jakékoliv podobě. Ať si muži randí s muži, ženy s ženami, všichni se všemi, fandíme lásce v podobě fluidní sexuality i třeba nebinárního avokáda. Zajímavé jen je, jak zřetelné téma lidská sexualita najednou je. Je to tím, že předtím lidé tajně tužby, mnohdy i orientaci skrývali, nebo je neobvyklá orientace nyní v populaci častější? Spíš k nám světové trendy (jako obvykle) doputovaly o něco později. „O tzv. ‚gender fluid‘ sexualitě jsem při svých studiích v Kalifornii slyšela hlasitě hovořit už před deseti lety. Myslím, že s určitým zpožděním to

doputovalo i k nám,“ potvrzuje sex koučka Julie Gaia Poupětová. To se týká i polyamorie a dalších nemonogamních uspořádání vztahů, na kterých se lidé dohodnou. Podle odbornice některé americké státy dlouhodobě umožňovaly příznivcům tohoto life stylu žít způsobem, který jim vyhovoval. Komunity, které příznivce tohoto životního stylu sdružovaly, tak byly větší. A to přineslo i větší povědomí ve společnosti a přijetí. U nás toto vše má minimálně desetiletý posun. Stejně jako ostatní oblasti života, ve kterých se nám Západ nepodařilo dohnat. Ale zpátky k sexualitě...

PŘIJETÍ ODLIŠNOSTÍ

„Zřejmě u nás řada lidí měla tyto tajné tužby, nepřijímané orientace a potřeby jiného uspořádání vztahů už předtím,“ vysvětluje sex koučka. Někteří je podle ní dali najevo a to i v době, kdy to pro ně nebylo snadné. Část z nich prožívala tyto svoje životy tajně, aniž by je přiznávala společnosti nebo blízkým. „Pak je tu také skupina lidí, která měla tyto potřeby skryté, a teď, když tato témata nejsou tak stigmatizována, si teprve dovolí svou sexualitu prozkoumávat,“ popisuje odbornice, podle které pozorujeme i v českých médiích důsledky celosvětového aktivismu proti sexuálnímu násilí a podporu přijetí menšin a sexuální diversity. Jak se tato témata více objevují v médiích, dochází u části populace k přijetí původně podivných a tabuizovaných odlišností. Zároveň i díky sociálním sítím roste síla komunit, kde se člověk může dozvědět víc, připojit se a cítit se normální a v pohodě.

JEN VE DVOU A ŠTASTNÍ?

To, že nehledáte heterosexuální vztahy ještě neznamená, že netoužíte po dlouhodobé lásce. Spíš je to nemoc doby, že hledáme rychlé zážitky, rychlá řešení, ne všichni chceme vztahy dlouhodobě budovat, něco opravovat, když to nepřináší instantní potěšení. Jenže ona ta trpělivost a sebeobětování v dlouhodobém vztahu stojí (někdy) za to. Podle odborníků bývají lidé v manželství šťastnější a spokojenější než singles. Nejspokojenější bývají ženy, které si vzaly za manžela svého nejlepšího kamaráda. Navíc kvalita vztahu se prý zvyšuje po dvaceti společně odžitých letech. Jak to? Jste na sebe zvyklí, jakkoliv neromanticky to zní, užíváte si společné chvíle a jeden druhého znáte možná víc než sami sebe. Prošli jste spolu v životě tolik, že víte, že se na sebe můžete spolehnout a máte po ruce parťáka v každé situaci. To nezní špatně, ne? Často to prožívají páry v době, kdy děti vylétnou z hnízda a je čas na znovuobjevení vztahu, cestování či koníčky.

7 TIPŮ pro víc lásky v životě:

Věřte svému úsudku.

Sami sebe znáte nejlépe, takže určitě tušíte, jaké zážitky v lásce vyhledáváte. Respektujte se.

Místo do dárek investujte do zážitků.

Věci se omrzí nebo rozbijou, ale vzpomínky vám dvěma nikdo nevezme (skoro).

Hledejte to pozitivní.

Mluvte spolu v páru nejenom o tom, co vám ve vztahu chybí, ale také co oceňujete.

Nebuďte „jenom“ rodiče.

S příchodem dětí dvojice někdy zapominají na partnerský život. Jděte na rande, jeďte spolu na víkend, popovídejte si sami u romantické večeře...

Mějte se sebou navzájem trpělivost.

Dlouhodobé vztahy někdy nejsou snadné, ale když něco má stát za to, většinou se to buduje dlouho.

Neexistují dokonalí lidé a perfektní vztahy.

Mějte to na mysli, až přistě zabloudíte třeba na Instagram nebo Facebook.

Pečujte o sebe navzájem.

Jak říká modelka Karolina Kurková: „Tráva je zelenější tam, kde se zalévá.“

A věřte mi, známe páry, které takhle prožívají nejhezčí chvíle možná i celého života. Tyhle spokojené páry se nevracejí ke špatným zážitkům a hádkám, naopak na sobě navzájem vidí to dobré. Neznamená to ignoraci toho špatného, ale zaměření na to, co je fajn. Manželství je prostě jako zamilovávat se znovu a znovu – pořád do té samé osoby. A ani se sexem to nemusí být tak špatné, jak se traduje a jak je zobrazováno v rádoby romantických českých komediích – psychologové totiž zjistili, že pokud se prohlubuje emocionální intimita, pak se zvyšuje i sexuální touha. A to dokonce více už mužů než u žen.

AUTOPILOT ROVNÁ SE NUDA

Další věc tedy je, jak v dlouhodobé lásce zachovat vášně a erotické jiskření? Podle sex koučky autopilot, na který jsou naše vztahy nastavené od přírody, nezbytně nutně po pár letech vede ke stereotypu a nudě v sexuálním životě. „Za autopilota označují situaci, kdy partneři očekávají, že je k vášni a vzájemnému vzrušení bude popostrkovat sexuální pud a nic dalšího ke štěstí není třeba. Tak to bohužel nefunguje,“ říká. Lidé se vyvíjejí, čímž se podle odbornice mění i komunikace a míra důvěry a intimita. Zároveň s tím se ale proměňují naše potřeby. „Jako příklad může posloužit předehra. To, co fungovalo na začátku, po pár letech většinou zabírat přestane. Nic nejde samo od sebe a vzniká hlavní problém. Když se mění potřeby, ale sexuální dovednosti zůstávají ve stavu jako na začátku, jednoho dne začne tento konflikt minimálně jednomu z partnerů vadit,“ vysvětluje sex koučka. Vývoj manželství s sebou v intimní rovině přináší i vzrušení, ale jen těm párům, které nabývají i nových dovedností, znalostí a zkušeností.

OTEVŘENÉ VZTAHY

Rozhodnutí, jak chcete žít, je samozřejmě na vás. „Jako sex kouč jsem zastáncem toho, že vztahové uspořádání by mělo více respektovat skutečné hodnoty lidí ve vztahu a ne jen hodnoty a tradice společnosti jako rodičů nebo prostředí, ve které člověk vyrůstal,“ doporučuje Julie Gaia Poupětová. Pokud podle ní lidé zjistí, že jim vyhovují hodnoty rodičů nebo toho, v čem vyrůstali, jako monogamie, věrnost apod., je skvělé žít v monogamním svazku. „Občas s velkou nadsázkou podotýkám, že zhruba polovina dlouhodobých vztahů je otevřená, jen o tom jeden z partnerů neví. To pochopitelně není konsensuální,“ upozorňuje sex koučka. Takže ano, láska je láska. Jen se na tom, jak si ji představujete, vždycky raději domluvíte s tím druhým. Nebo druhou. ♡