

# love

---

## Ví vaše BFF jací jste v posteli? Možná by měla znát details!

Vaše erotické sebevědomí naboostuje to, čeho se každá druhá Češka bojí: přiznat kamarádce své sexuální trable.

PŘIPRAVILA VERONIKA KOŠTÁLKOVÁ

**Vaginální mýdlo, anální orgasmus, odřená vulva.** Když vám řeknu, že taňováhle témata běžně řeším s kamarádkami za bílého dne, přes hlasovky a bez nutnosti smalltalkovat kolem horké kaše, asi si pomyslíte, že si žiju jako Valerie z Netflixu. No, ruku na srdce – můj level soulmatství nesaá tak daleko, abych při toliko doporučeném močení po souloží rovnou ze záchoda telefonovala kamarádce, že můj nový objev při ejakulaci nadává (pardon za spoiler). Ale když uvážím, že můj ženský kruh v reálu vypadá spíš jako rozplizlý mnohoúhelník, protože intimnosti řeším na trasách Praha-Tábor, Praha-Aš, Praha-Sydney, je malý zázrak, že ta důvěrná nota nemizí, ani když nás dělí různá časová pásma a měsíce, kdy jsme se viděly maximálně na fotkách na IG. Ale dost o mě, pojďme se podívat na ostatní Češky! Tuzemský e-shop pro zdravou sexualitu YOO.cz letos na jaře vyzpovídal rovných 5776 žen. (Na domácí poměry dost unikátní průzkum!) A teď se podržte: pro 53 % respondentek je obtížné mluvit s někým z blízkých přátel o tom, že v posteli nejsou spokojené s vlastními výkony. Rovných 45 % Češek by se ošivalo, kdyby s někým ze svých důvěrných (!) friends měly probrat, že se potýkají se suchostí vaginy, s bolestmi při souloží nebo s obtížně dosažitelným vyvrcholením. Přitom plných 92 % žen uvedlo, že využívá lidi ve svém okolí jako zdroj informací o sexualitě a vztazích! Že bychom se od druhých ochotně nechaly mentorovat na téma Láska, sex a něžnosti, ale do holíčičího networkingu na choulostivá téma se nám nechce?

„Výzkum pěkně zrcadlí, že i když se otevřenost výrazně posunula, v mnoha tématech, které už potenciálně nejsou tak ‚hot‘, se pořád stydíme,“ hodnotí brněnská psychoterapeutka Aneta Lauterbachová (www.terapeutkaonline.cz) „To, že se s kamarádkami o sexu bavíme a žertujeme, ještě ani zdaleka neznamená, že cítíme bezpečí, abychom se svěřily i s něčím ještě citlivějším. Totiž ne, jestli sex máme, ale jaký a jak se při něm cítíme.“ Podle odbornice se (třeba i díky Sexu ve městě) spouště žen dostal pod kůži jakýsi kult sexy bohyně – té, která si erotické hrátky užívá, cítí se v nich svá – a stal se z něj atribut, podle kterého hodnotíme samy sebe, svoji úspěšnost. „To, jestli se považuju za dobrou v posteli, se dostalo na podobnou příčku, jako jestli umím jazyky nebo jestli jsem úspěšná v kariéře.“

Víme, že to je výběrová disciplína, ale zároveň sami na sebe klademe požadavek to automaticky umět.“ Přiznat, být jen sami sobě, že na poli erotiky neskórujeme tak, jak bychom si přáli, může být zraňující. „A otevřít tohle téma s kamarádkou? To už vyžaduje příležitost, kdy se cítím natolik silná, že svou zranitelnost můžu otevřít.“ Podle psychoterapeutky se za neochotou k diskuzi může ukrývat strach, že svěřování ničemu neprospěje, stud, ale i jakási soutěživost a sklon porovnávat se. „Neklesnu v očích kamarádky? Co když si bude myslet, že můj partner není dost dobrý? Nebo že se jako pár neumíme sladit?“ nastiňuje Aneta Lauterbachová typické obavy, jaké se ženám honí hlavou a leckdy zaznívají i na terapiích. Pokud se ale každá druhá Češka zdráhá prozradit kamarádce, že ze svých erotických výkonů má spíš komplex než luxusní pocit sebevědomí, neznamená to, že se všechny jen navzájem utvrzujeme v nějaké iluzi dokonalých intimních životů? A podle čeho vůbec ty své „výkony“ posuzujeme?

„Zčásti určitě hraje roli takzvané převzatá zkušenost z filmů o tom, jak by měl vypadat sex. Nejsou to naše zážitky, ale svým způsobem si to, co vidíme ve filmech, ukládáme jako určitý druh sdílené zkušenosti, které přikládáme celkem vysokou váhu,“ vysvětluje Julie Poupětová, přední

**53% Češek pokládá za těžké svěřit blízké kamarádce, že nejsou spokojené s vlastními sexuálními výkony.**

## A jak dopadá boření tabu v real-life verzi?

Úspěšnost svěřování... 50:50.  
Nejvyšší čas vylepšit statistiky!

### Sodoma gomora? Neřekla bych...

„Kamarádka mi celá zhrzená líčila, že si její muž vyhlídnul v pornu novou sexuální praktiku... Načež z ní vypadlo, že šlo o cunnilingus, při kterém si pornoherc pomáhal dildem. Když prohlásila, že ‚normální lidi přece pomůcky nepoužívají‘, pochopila jsem, že s dotyčnou svoje intimní zážitky sdílet nemůžu, i když to téma sama nakousla... Mrzelo by mě, kdyby se kvůli sexuálním hračkám pohoršovala i nadě mnou.“

– Barbora, 36

### Špičkou jazyka... a na červenou!

„Naposledy jsem s Radkou řešila, že jsem při menstruaci hrzně nadřžená, zvlášť na orální sex... Ale bojím se, že třeba budu příteli nějak divně chutnat a vonět. Nebo že ta asexuální šňůrka od tamponu zafunguje jako mood killer! Můj milý mě ujišťoval, že je s tím v pohodě, ale než rozebírat, jestli totéž už někdy dělal s jinou, to si radši nechám vyprávět zážitky svoji lesbické BFF.“

– Dáša, 25

### Gynekoložka amatérka (a dobrá!)

„První týdny mého sexuálního života stály za houby. Neustále jsem si musela pomáhat lubrikantem, styk mě často bolel, ale snažila jsem se to ignorovat. Asi ze strachu, že je se mnou něco špatně, nebo v naději, že klapne fake it till you make it... Sěgra ze mě nakonec vytáhla, co se děje, a dokopala mě, ať jdu radši na gyndu. Ukázalo se, že jsem kvůli studu vcelku včelkyčně přetrpěla vlekou kvasinkovou infekci.“

– Andy, 22

### Když to BFF zkoní a pohojí

„Svěřila jsem se Jitce, že si při poloze na konička připadám totálně nemotorná. Vlastně jen imituju nadskakování a pohupování, co jsem viděla na Pornhubu, ale že bych se přitom cítila jako mocná sex diva? To vůbec. Asi o měsíc později jsme se potkaly na svatbě spolužáka, ženil se na satku. Sořva přítel Jitky zmerčil koně v ohradě, začal si ze mě utahovat, jestli si prý nechci zaplatit lekci, abych si potrénovala ježdění. Přišlo mu to náramně vtipné, a co hůř, Jitka se hihňala taky. Od té doby mám blok svěřovat se s intimnostmi.“

– Vladka, 28

česká sex koučka (sex-koucink.cz), která mimo jiné vede dvoudenní kurz Umění potěšit muže. Z její zkušenosti si některé klientky koupí kurz až vlivem toho vůbec nejbolestnějšího porovnávání: odhalením partnerovy nevěry. Takovéhle „měření erotických sil“ ale sex koučka vnímá jako dost neférové: „Biochemie novosti je vždy mnohem silnější než to, co mají mezi sebou partneři v dlouhodobém vztahu. Přesto je právě tento moment pro některé ženy silnou motivací k tomu, aby rozvíjely své intimní dovednosti. Aby svému muži poskytly třeba i něco víc, něco, co si vůbec nedokázal představit.“

Podle Julie Poupětové už klienti čím dál častěji chápou, že partnerský sex není něco, co máme nechat jet na autopilota, ba naopak – i v milování se máme co učit, a tak jako při každém studiu, i zde mohou přicházet výzvy a karamboly. „Představa, že můžete v posteli dělat to samé, co na začátku vztahu, před pěti či deseti lety, a ono to bude generovat stejně úžasné výsledky, je naprosto zcestná. Předehra, jakou byli partneři zvyklí provádět kdysi, se po letech může stát stresem, který společnému sladění a vzrušení vůbec nepomáhá,“ dělí se o postřehy ze své praxe. Zatímco na skupinových kurzech sex koučka vytváří shame-free prostředí, ve kterém ženy mohou bezpečně sdílet zážitky ze svých ložnic, v reálném světě vždy existuje riziko, že se vaše delikátní věc stane předmětem drbů. „Stud může působit jako protivná emoce, která nám překáží, ale ve skutečnosti se nás snaží ochránit. Věřila bych proto intuici, s kým se cítíme příjemně a komu chceme poodhalit kus toho, co nás trápí,“ doporučuje Aneta Lauterbachová. Právě sdílení zkušenosti s blízkými ženami vám může pomoci, abyste se frustrovaně necyklili v tragické představě, že na poli orgasmů „selháváte“ jako jediní na světě. A úleva z vypovídání se blízké a chápatvé duši, to je mocná čarodějka! „V důvěrných vztazích většinou odložení studu vyvolá celý řetězec důvěrností, kamarádky to sblíží a celé přátelství posílí. I ta, která jen naslouchala, totiž cítí prostor svěřit se s tím, co ji tíží.“ A jak vlastně citlivě reagovat, když vám BFF poví, že se při sexu cítí prkenná nebo že se svojí láskou jen zřídka zažívá vrchol rozkoše?

„Určitě bych se vyhnula větám, ze kterých by si kamarádka mohla domyslet, že je to její vina nebo že se málo snaží. Neříkejte tedy: „A zkusela jsi...“ a „Jsi dost...?“ a „Přemýšlela jsi o tom, že...?“ Jakkoli dobře míněné ty rady mohou být, pokud nejste sex koučka, pravděpodobně kamarádce neporadíte nic, nad čím by sama už minimálně nepřemýšlela.“ Vaším úkolem bude spíš dát najevo upřímný zájem a nastražit uši. „Vypadá to, že nasloucháním neděláme pro druhého moc, ale opak je pravdou. Jak se kamarádka rozpovídá, uvolní se napětí z tabu, které vytváříme tím, že o sexu nemluvíme. A především: když nahlas přemýšlí a pojmenovává, v čem cítí problém nebo neuspokojení, může ji to přivést na stopu, co by třeba potřebovala jinak.“ Vám případně milá role kamarádce fandit a klidně ji třeba podpořit i vlastní historkou, díky níž uvidí, že i vy zažíváte při sexu nějaké nejistoty, trapasy nebo obtíže. Jak připomíná sex koučka Julie Poupětová: „Mezi ženami funguje sdílení emocí, a to samo o sobě je hodně důležité. Takový druh empatie totiž dává ženám přijetí a mnohdy jim to navrací ztracený pocit sebejistoty, že je s nimi vše v pořádku, určitý druh sexuálního sebevědomí.“ Proč bojovat s kamarádkou o post bohyň sexu, když na něj můžete jedna druhou vzájemně postrčit, a ještě si tím posílit přátelství?

## Proč bojovat s kamarádkou o post bohyň sexu, když na něj můžete jedna druhou vzájemně postrčit?

## Které pikantnosti tutlat a které ne?

Ožehavá témata, a ještě ožehavější rozhodování...

### Co nemusí (ale může) vědět

- Barvitě detaily z rána, kdy se vám hned po grandfinále blowjobu přihlásila kocovina a pozvraceli jste se přímo do postele.
- Že jste minulý týden při souložení usnuli a byl to ten nejlepší beauty sleep ever!
- Na jaké kinky a fetiši si doma potrpíte.
- Že se váš boyfriend nedávno v posteli přeřekl, a vám teď vrtá hlavou, proč použil zrovna její jméno...
- Kam s partnerem chodíte na swingers party.
- Že jste si přes Tinder domluvili ONS, který chcete navždycky vymazat z paměti.
- Proč jste si po posledním testování pohlavně přenosných chorob googlovali, jakou inkubační dobu má trichomoniáza.

### Co může (ale nemusí) vědět

- Jak přezdíváte svoji vulvě.
- Že jste s drahým objevili na OnlyFans manuál, jak na mokry orgasmus... a zabralo to!
- Jak vypadá noc, kdy musíte na pohotovost, protože si váš drahý při sexuování natrhl uzdičku. Konkrétně tu na penisu.
- Které polohy a hračky se vám nevíc osvědčily pro pořádný boost párového potěšení.
- Jak vám s chutí na milování zahýbala SSRI anti-depresiva.
- Co vás štvalo na způsobu, jakým váš bývalý masíroval váš klitoris.
- Jaké zkušenosti máte s použitím menstruační houby při noci plně vášně.
- Kolikaminutovou předehru potřebujete, abyste se dostali do varu.

### Co ani BFF vědět nemá (ale...)

- Že si občas při souložení místo svého milenice představujete různé nedosažitelné fešáky. Třeba, ehm... kamarádčina snoubence.
- Že když jste jí před třemi lety hlídali kocoura, našli jste ze jejím nočním stolkem Satisfyer. Poté, co vás třikrát božsky udělal, jste ho důkladně omyli a vrátili na původní místo.
- Z čeho má váš vyvolený sexuální komplex.
- Silvestr 2019, rádobý tichá rychlovka ve spacáku na horské chatě. Kámoška si myslela, že všichni v místnosti spí, ale vy jste celou akci slyšeli LIVE.
- Jaké zvuky a grimasy dělá při vyvrcholení její mladší brácha, s nímž jste zažila letní úlet.
- Že když jste s miláčkem hypoteticky řešili, kterou kámošku byste si vybrali do trojky, skončila až na pátém místě. Oops!
- Jak byste popsali penis svého přítele někomu, kdo by se snažil nakreslit jeho identikit.