

e
evita

Za dverami
slovenských
spální

SEX A ZVÁDZANIE,
TO, ČO CHCEME
A ČO NIE

Vaša plet'
potrebuje po
lete detox!

VIEME, AKO NA TO

Najesč
zelená, PUZDROVÉ
&
džínsovina!

Monika
Horváthová:

ŽIJEM PRE
DNEŠOK, TO JE
PODSTATNÉ

Preč SEX!

Ak na neho stále myslíme,
niečo nie je v poriadku

10/2023
€ / 101 Kč

10
9 7715294924008

Aj otvorený vztah má svoje pravidlá

„O MNOŽSTVE OTVORENÝCH VZŤAHOV VO SVOJEJ BLÍZKOSTI NEMUSÍTE MAŤ ANI TUŠENIE. PRETOŽE DO TOHO, ČO DA DEJE V NIEČOM SÚKROMÍ, NIKOMU ĎALŠIEMU V PODSTATE NIČ NIE JE,“ HOVORÍ SEX KOUČKA JULIE „GAIA“ POUPĚTOVÁ, PODĽA KTOREJ SI PRAVIDLÁ OTVORENÉHO VZŤAHU VÄČŠINOU NASTAVUJÚ JEHO ÚČASTNÍCI SPOLOČNE TAK, ABY REŠPEKTOVALI ICH VZÁJOMNÝ KONSENZUS.

Text: Michaela Krivdová, Foto: David Špidlen

Otvorený vzťah sa javí čoraz viac ako veľmi častá voľba párov. Je to naozaj tak?

Ja si osobne myslím, že väčšina populácie žije ešte stále v monogamných vzťahoch alebo sa tak aspoň tvári. O otvorených vzťahoch sa začalo v posledných rokoch len viac hovoriť a tak sa zdá, že je oveľa viac párov, ktoré tak žijú. Subkultúra konsenzuálne nemonogamných vzťahov tu bola aj skôr, len sa o nej takto nehovorilo. Vo svojej praxi však teraz intenzívne pracujem s viac ako desiatkou párov práve na tejto téme, ako bezpečne otvoriť vzťah a vzájomne si neublížiť. A počas posledných rokov mi výrazne pribudlo klientov s týmto zadáním. Druhá vec je, kolko vzťahov je v tzv. gray zóne, teda sú v podstate otvorené, len o tom jeden z partnerov nevie.

Čo to vôbec otvorený vzťah je a ako v ňom partneri, ak ich vôbec partnermi nazvaf môžeme, fungujú?

Rada by som hneď v úvode vyvrátila predstavu, že existuje len jeden jediný druh otvoreného vzťahu a že

Popravde, monogamia nám možno nevyhovovala nikdy.

spoločne s tým existujú nejaké univerzálne pravidlá, podľa ktorých sa v otvorenom vzťahu všetko nastaví. Táto predstava je nezmyselná a nebezpečná. Ľudia si totiž často predstavujú, že v štandardnom monopartnerskom vzťahu nemôžu robiť intimné aktivity s nikým iným ako so svojím náprotivkom, zatiaľ čo v otvorenom vzťahu je dovolené všetko so všetkými. Tak to obvykle nie je. V prvom rade, otvorených vzťahov môže byť celý rad. Môžete mať celkom stabilný pár, ktorý si z času na čas zájde na swingers páry. Môžete mať priateľov, dvojice, ktoré sa stretávajú na občasných akciách a tam si občas niečo užívajú. Môžete mať vzťah, kde jeden druhému toleruje milenca či milenkú, pretože napríklad z určitého dôvodu už o intimitu stratil záujem. Môžete mať pár, ktorý má priateľa alebo priateľku do trojky. Môžete mať páry, ktoré si najimajú platené spoločníčky či spoločníkov, masérov, masérky alebo napríklad niekoho ako ich domina, pretože jeden z partnerov alebo obaja majú nejaké špecifické



preferencie. Alebo je jeden z partnerov napríklad bisexuálny. A potom tiež môže mať polyamorné usporiadanie vzťahu. A niektoré z tých kombinácií, ktoré som vymenovala, napríklad polyamoria alebo mať milenca či milenkú samostatne či do trojky, môžu zahŕňať aj otvorenejšie poňatie lásky. Čiže niektoré vzťahy sú otvorené len sexuálne a niektoré aj emočne. Daný človek či páru sa môže angažovať s viacerými ľuďmi aj vzťahovo.

Ako sa dajú efektívne stanoviť hranice a pravidlá v otvorenom vzťahu?

Pravidlá sa musia nastaviť vzájomnou diskusiou a tá sa väčšinou točí okolo témy sloboda a bezpečie. Nemožno si brať slobodu na úkor bezpečia toho druhého. Sloboda jedného musí byť v rovnováhe s bezpečím druhého. To sú klíčové parametre, podľa ktorých obvykle s klientmi takýto vzťah nastavujeme. Po nejakom čase vďaka tomu, ako medzi partnermi rastie dôvera v neznámej a novej situácii, sa pravidlá trochu posúvajú. Aj to je celkom bežné.

Niekteré vzťahy
sú otvorené
nielen sexuálne,
ale aj emočne.

“

Je veľký rozdiel medzi otvorenými vzťahmi a nezáväznými intímnymi vzťahmi, ako sú napríklad priateľstvá s výhodami?

No vidite, vedela som, že som určite na niečo zabudla. Ale to, prečo som to vynechala, je asi presne to, na čo sa pýtate. Otvorený vzťah znamená, že na začiatku je nejaký primárny páru alebo primárna skupina, kde ste emočne dlhodobo angažovaní. Takže to, že si jeden z tohto páru začne užívať inde, mimo primárneho vzťahu, je so spoločným súhlasom. Pri priateľstve s výhodami sa nikoho ďalšieho obvykle pýtať nemusíte, pretože nie ste nikde inde citovo angažovaní.

Čím to je, že nám prestáva vyhovovať monogamia?

Úprimne? To by bolo na dlhšiu debatu. Viete, ona nám monogamia možno ani nikdy nevyhovovala. Len bola naša sexualita silne ovplyvňovaná spoločenskou zmluvou, ktorá tu presadzuje niekoľko tisíc rokov monogamiu. Z toho, čo dnes veda vie o ľudskej evolúcii, to však vyzerá, že veľkú časť našej takmer 3 milióny rokov trvajúcej história sme

»

my a naša rodina

» fungovali v skupinách s voľnejšími intímnymi väzbami. Zdá sa, že naši predkovia žili polyamorne a že sex rozhodne ne-slúžil len na reprodukciu, ale mal tiež dôležitú spoločenskú úlohu. Zároveň slúžil ako sociálny tmel, nástroj na budovanie vzájomnej dôvery a posilňovanie väzieb v skupine.

Možno za „základ“ napríklad považovať aj také správanie, keď partner či partnerka na začiatok experimentujú s milencami?

Pokial máte na mysli, že je ideálne otvárať vzťah tým, že jeden partner toho druhého opakovane podvádzza, tak za mňa rozhodne nie. Emočný stres podvádzaného partnera môže byť taký veľký, že to zničí dôveru aj pôvodný vzťah. Áno, mám také dvojice, používam v takom prípade špecifické terapeutické postupy, ale stojí to veľa úsilia. Na druhej strane partner, ktorý sa vydal experimentovať, na to mal aj svoje dôvody. Ten zas môže byť presvedčený, že nič také so svojím stabilným náprotivkom nemôže zažiť, pretože sa to nedá naučiť, a ide o dom ďalej. A môže to byť aj žena. Takže na to, aby sme vo vzťahu napravili neveru, musia chcieť obaja partneri. Keď sa zhodnú, začneme viac skúmať ich vzájomné potreby, vzťahové aj intímne, a hľadať cestu k ich naplneniu.

A nejde o náhradu za nesplnené potreby v tradičnom vzťahu alebo čiastočnú únikovú cestou pre jedného z partnerov?

Nevera obvykle býva cestou k naplneniu tých potrieb, ktoré jednej strane vo vzťahu chýbajú. Musíme si však uvedomiť, že väčšina ľudí príliš dobre svoje sexuálne potreby nepozná, nedokáže o nich hovoriť a už vobec netuší, že mnoho intímnych zručností sa dá počas života rozvíjať. Že sú cesty, ako aj po dvadsiatich rokoch vzťahu mať dobrý sex. Takže, keď jednému z nich niečo chýba, pákratá sa posažuje, že by mal byť sex častejšie, čo druhá strana vníma ako výčitku. A potom prvá strana zistí, že už o tom nemôže ani hovoriť, pretože druhá strana hned reaguje podráždenie. No tak si najde bokovku, čo je pochopiteľne oveľa jednoduchšie, než sa pokúšať naučiť iné spôsoby komunikácie, zvádzania, predohry i sexu. A hlavne, ísť k nejakému odborníkovi riešiť, že mám problémky v sexe, to je ešte stále stigma hlavne pre mužov. Nič z toho s novým partnerom, kde funguje biochémia, nemusíte. Cena však býva niekedy vysoká. Polovica majetku a rozpad rodiny. Sexuálna nespokojnosť je uvádzaná ako druhý najčastejší dôvod na rozvod.

Vieme, či a ako otvorený vzťah ovplyvňuje naše sebavedomie, emócie či psychické blaho?

Nech ide o akúkoľvek formu otvoreného vzťahu, pokial je to konsenzuálna voľba všetkých zúčastnených partnerov,



Kto je?

JULIE „GAIA“ POUPĚTOVÁ (46)

Popredná odborníčka v oblasti sexuálneho vzdelávania, ktorá od roku 2008 pôsobí ako certifikovaná sex koučka. Vyštudovala imunológiu a vývojovú biologiu na PřFUK. Vo svojej praxi kombinuje vedu s empatiou, je autorkou knihy Intímne šfastie, kde odhaľuje svoje skúsenosti s výučbou partnerských zručností a ponúka nový pohľad na riešenie vzťahových problémov. Vytvorila inovatívny systém skupinových kurzov a online školu pre jednotlivcov i páry. V rokoch 2010 – 2014 bola hlasom, ktorý otváral diskusiu o sexualite vo svojej show na rádiu Frekvence 1.

„
Deti potrebujú lásku. Keď ju dostávajú, je jedno, či sú rodičia spolu alebo od seba.
“

potom je to voľba v súlade s ich hodnotami a potrebami. Takáto forma vzťahu (alebo životný štýl) má na sebavedomie, emócie a psychické blaho rozhodne oveľa lepší vplyv než spoločné predstieranie dokonalého vzťahu a fungujúcej rodiny v situácii, keď je jeden z partnerov dlhodobo emočne zainteresovaný inde.

Je najdôležitejším kameňom, na ktorom sú otvorené vzťahy stavené, dôvera?

Presne tak. Len treba počítať s tým, že to nie je nejaká statická veličina, ale skôr dynamická premenná, ktorá sa v priebehu vzťahu vyvíja. A že v otvorenom vzťahu ľudia obvykle budujú trochu inú úroveň dôvery a obvykle to trvá dlhšie, než sa tento druh novej dôvery usadí. Zdá sa však, že potom je tá dôvera oveľa silnejšia.

A teraz si predstavme situáciu, že sa jeden z páru zamiluje a chce od toho druhého viac. Vzťah. Plnohodnotný vzťah...

To sa pochopiteľne občas stáva. A zase ide o nastavenie vzájomných pravidiel a rešpektu medzi členmi takého mnohouholníka. Okrem toho, pokial žijete dlhší čas týmto štýlom života, trochu viete, ako to vyzerá, keď sa zamilujete, a ako rýchlo to môže odznieť. Avšak myslieť si, že s nami ten druhý zostane navždy, len pokial budeme mať vzťah jeden na jedného, je ilúzia. Falosná predstava. Môžeme povedať, že v otvorenom vzťahu žijeme oveľa menej túto ilúziu, v monogamii mi ten druhý patrí, a oveľa viac žijeme realitu, že o toho druhého sa musíme partnersky, vzťahovo aj intímne pravidelne usilovať. Pretože to za nás žiadna vzťahová inštitúcia nezariadi.

... ak aj takýto vzťah partneri zvládnu, neodohráva sa na pozadí predchádzajúci vzťahový príbeh, ktorý obaja žili?

Ak myslíte situáciu, že pôvodný vzťah sice prezije, ale stále pokračuje zamilovanosť jedného z partnerov, tak áno. Veľmi ľahko sa to naozaj môže stať. Biochémia na začiatku novej známosti, teda hlavne hormón fenyletylamín, môže pôsobiť doslova ako droga. Takže čím viac ju zamilovanému odopierate, tým väčšie abstinencné príznaky má. Možnosti, ako to riešiť, je pochopiteľne viac. Záleží na tom, ako veľmi partneri žijú v presvedčení, že plne milovať sa dá len jedného človeka. Otvorenie vzťahu pripadá do úvahy, ak si obaja partneri uvedomujú, že nemusia nevyhnutne milovať len jednu osobu a že každý zo vzťahov, ktoré žijú, môže mať inú kvalitu. Zároveň však musí ich primárny vzťah stať na pevne zdieľaných hodnotách a nových pravidlach, ktoré okrem iného definujú aj mieru toho, čo kto s kým z ďalších vzťahov bude zdieľať. A, samozrejme, tretia strana musí s týmto usporiadáním súhlašiť, a nie sa pokúšať uloviť partnera do svojej monogamie.

A opäť sme pri dôvere. Čiže ak ju malí vybudovanú dostatočne, je šanca, že budú vedieť „preklasifikovať“ svoj vzťah?

Dôvera je skvelý vstupný potenciál. Ale ako som už hovorila, v otvorenom vzťahu sa dôvera prenastavuje a znova ukotvuje na iných základoch. To je jedna vec. Tá druhá je, že ak si chcete ušetriť šrámy na duši, je lepšie sa do otvárania vzťahu púštať s niekým, kto vás prevedie dôležitými momentmi a pomôže vám vykomunikovať vaše hodnoty, potreby aj obavy tak, aby to celé fungovalo. V tomto ohľade občas svojim klientom trochu zveličene hovorím, že profesionál je človek, ktorý už urobil väčšinu možných chýb, takže vy ich potom robiť nemusíte. Skúsenosť je taká, že aj otváranie vzťahu je učenie, keď sa nejakú chvíľu pohybujete vo vzťahovej hmle. Už to nie je ten pôvodný vzťah, ale ešte to úplne nie je ten, ktorý si predstavujete, že by to mal byť.

„To, že sa muž pri nevere emocne neviažu, je nezmysel.“

Skloňovanou térou je aj rodičovstvo. Je vobec v otvorených vzťahoch možné?

Existujú celkom vieročodné štúdie, podľa ktorých je evidentné, že deti rodičov v otvorených vzťahoch sa nijako výrazne nelisia od detí monogamných rodičov. Ani na strane vývoja, intelektu či spokojnosti a sociálnej rozvinutosti. Myslím si, že ide oveľa viac o to, ako sa rodičia svojim deťom venujú, akú porciu lásky im dávajú, než o to, či sú 2, 4, 6 a kolko z nich sú ženy či muži. Poznám dosť neštastných detí z mono rodín a myslím si, že keď otvorený vzťah prispeje ku šťastiu a k lepšiemu ukotveniu dieťaťa, tak je to jedine dobré. Osobne si myslím, že pre deti je oveľa zdravšie vyrastať v širšej rodine ako v nuklearnom prostredí odstrihnutom od ďalších blízkych väzieb.

Aké sú teda výhody a nevýhody otvoreného vzťahu? Čo možno považovať za najväčšie riziko?

Najväčšia výhoda otvoreného vzťahu je jednoznačne možnosť žiť autenticky to, kým naozaj som. Nemusieť neustále klamať a zatajovať z dôvodu naplnenia vlastných intímnych potrieb. A môcť tento spôsob života prežívať so svojím náprotivkom. Na druhej strane, otvorené vzťahy vás nútia neustále sa vo vzťahu učiť, ako lepšie komunikovať, napĺňať vzájomné potreby, čo sú vaše skutočné priority a tiež, ako lepšie zvládať time management. Samozrejme, existujú aj riziká. Napríklad, keď sa partneri pokúšajú otvoriť vzťah tak, že jeden z nich chce úplnú voľnosť, ale tomu druhému ju z nejakého dôvodu nechce dať. Obvykle na sedení zaznie veta: „Ale vedvieš, že zatiaľ čo my muži vieme sex oddeliť od lásky, tak vy ženy sa zamilovávate. A to nemôžem dopustiť. Ty sa niekde zamiluješ a potom odídeš.“ Po prvej, je to nezmysel. Aj muži sa pri nevere emocne angažujú. A po druhé, keď sa pokúšate vytvárať jednostranne otvorený vzťah, ale toho druhého držať v monogamii, nebude to fungovať. No a potom sú tu zdravotné riziká prenosu pohlavných chorôb, nechceného tehotenstva najmä pri občasnej výmene partnerov, ktorých nepoznáte a nechcete s nimi mať nejaký dlhodobý vzťah, hoci len priateľský.

