

95 % lidí definuje sex jako soulož, jak vyplynulo ze studie renomovaného Kinsey Institute, který se zaměřuje na výzkum v oblasti lidské sexuality. V určité fázi života však mohou ženy i muži narazit na různé překážky, které jim klasický sex s průnikem znemožňují. Pro páry, které jsou na něj zvyklé jako hlavní součást sexu, to může znamenat velkou frustraci. Existuje však celá řada kreativních řešení, která mohou společně prozkoumat.

# Skvělý sex i bez soulože

*Nestyďte se zkoumat alternativy*

**U** mužů je nejčastější překážkou pro soulož erektilní dysfunkce. Ta bývá spojená s vyšším věkem, ale může samozřejmě postihovat i mladší muže s hormonálními či jinými poruchami. Nejvíce trápí pány po padesátce. Ženy po menopauze zase zažívají pokles vaginální vlhkosti spojený s nepříjemným pocitem, až bolestí při penetraci. To bývají potíže, které vyžadují vhodné řešení pro zbytek života. „Také ale může být soulož ztížená či znemožněná dočasnými faktory u lidí mladšího věku. Patří mezi ně proběhlý porod a různé gynekologické či urologické potíže. Od různých zánětů až po nádorová onemocnění. Soulož však není jedinou možností pro hezký sex,“ vysvětlil sexuolog a urolog Marek Broul z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

I v případě, že muž užívá léky na erekci, nemusí dosahovat dostatečně pevného ztopoření potřebného pro penetraci. Ještě větší komplikaci to může znamenat pro

páry, heterosexuální i stejnopohlavní, které mají v oblibě anální sex. „Pro kvalitní anální pohlavní styk je totiž potřeba vyšší tvrdost erekce důležitá k proniknutí análním svěračem,“ vysvětlil lékař a dodal: „Svoji roli v potížích se souloží ale sehrává u obou pohlaví také psychika. Muži se zkušeností s erektilní dysfunkcí mohou i přes použití léků zažívat nervozitu způsobenou obavami ze špatného výkonu. U žen zase, i s použitím kvalitních lubrikantů, může nedávná bolestivá zkušenost s vaginální suchostí, zánětem nebo jiným onemocněním způsobovat nedostatečné uvolnění.“

## NĚŽNOST A KOMUNIKACE

Vynecháním penetračního pohlavního styku ze vztahu sex zdaleka nekončí, naopak je možné vše pojmout jako příležitost k vyzkoušení intimnosti, o kterých mnohdy roky sníme. Stále stejné potěšení může přinášet předehra, zahrnující všechny typy něžnosti. Od líbání a mazlení až po erotickou masáž, do které lze zapojit všechny smysly. „V našem nedávném průzkumu

mezi 730 respondenty se shodlo 40 % žen a 50 % mužů, že se jim nejvíce líbí, když je erotická masáž vzájemná. Také představuje ideální cestu ke vzrušení i pro konzervativně založené páry, které chtějí s alternativami penetrace experimentovat pomalu, začít zlehka,“ vysvětlil Vojtěch Sláma, zakladatel online sexshopu Yoo.cz, který se zaměřuje na zkvalitňování intimního života. Zapojení hravosti umožňuje mnoho různých pomůcek pro erotickou masáž, tedy nejen olejů, ale také hřejivých gelů, vonných svíček nebo masážních hraček.

V uvedeném průzkumu také řeklo 85 % žen a 81 % mužů, že nejlepším řešením nespokojenosti v sexu je komunikace s protějškem. Pro páry, které doposud především souložily, však není vždy lehké o nových možnostech mluvit. Podle psycholožky Zdeňky Pospíšilové z poradny Varias.cz, která se zaměřuje na poradenství ve vztazích a intimě, se však vyplatí najít kuráz: „Všichni známe své tělo nejlépe sami a díky masturbaci víme, jaká stimulace je nám příjemná. Chce to hlavně uvolněnou dis-

kusi. Odhodit stud a otevřeně si promluvit o tom, co každého z partnerů vzrušuje. Jen když svému protějšku upřímně sdělíme, co se nám líbí, může to pro nás udělat. Vždy říkám, že je lepší se cítit pět vteřin trapně než svůj život ochudit o naplnění vlastních tužeb.”

## UKAŽ MI, CO SE TI LÍBÍ

„Jestliže u muže dochází ke slábnutí erekce nebo k prodlužování času potřebného k dosažení ztopoření, neměl by hned mylně předpokládat, že je na soumraku své sexuální kariéry. S postupujícím věkem někteří muži ztrácejí schopnost vzrušení ze samotných představ, ale mohou jej dosahovat pomocí fyzické stimulace,” vysvětlil Broul. Není však dotek jako dotek a různé muže vzrušují různé věci – uchopení určité části penisu, síla stisku dlaně nebo rytmus a rychlost pohybů. „Protože může mít partnerka odlišné představy o tom, jak by měla stimulace rukou vypadat, je nejlepším řešením, aby se muž odhodlal ukázat a otevřeně popsat, co ho vzrušuje,” dodal sexuolog.

Pokud je vaginální styk pro ženu z jakýchkoliv důvodů nepřijemný nebo boles-

tivý, je nejdostupnější alternativou vhodná stimulace klitoris rukou nebo jazykem a ústy. Kromě toho existuje mnoho erotických hraček, které jsou určeny přímo na klitoris. „Navíc je pro mnoho žen právě dráždění klitoris pro dosažení orgasmu důležitější než samotná penetrace,” řekl Broul. To potvrzuje i statistika, podle které pouze 25 % žen pravidelně a spolehlivě dosahuje orgasmu během vaginální soulože. Toto číslo nepochází pouze z jedné studie, ale z komplexní analýzy 33 výzkumů za posledních 80 let od Elisabeth Lloyd v její fascinující knize *The Case of the Female Orgasm*. Autorka také vybízí ženy, aby se nezdráhaly partnera navigovat k takové formě stimulace klitoris, která jim přináší nejvíce potěšení.

## NEMUSÍ STÁT V POZORU

Neúplná erekce nemusí být pro muže překážkou k prožívání rozkoše ze stimulace, ať už manuální, nebo orální. Dokonce ani není nutnou podmínkou orgasmu a ejakulace, jak se mnoho lidí domnívá. „Během první fáze ejakulace je sperma deponováno do zadní uretry a vnitřní svěrač uretry je uzavřen. Ve druhé fázi se svaly u kořene

penisu stahují a vytlačují sperma z močové trubice směrem ven. Tento mechanismus může při dostatečném vzrušení nastat, ať už je penis vzpřímený, nebo mírně ochablý,” popsal Broul. Na trhu jsou k dostání také typy masturbátorů pro muže, jejichž používání nevyžaduje zasunutí penisu do uzavřeného prostoru – tedy ani erekci. Neztopořený penis se do takového stimulatoru buďto snadno vloží, nebo se vibrující pomůcka přikládá na různé partie podle toho, kde muž nejlépe vnímá vzrušení.

Kreativní a hravé řešení se nabízí i pro situaci, kdy partnerka po penetraci touží, nezažívá vlastní tělesnou překážku, ale partnerova erekce k tomu není dostatečně silná. „Většinu lidí asi jako první napadnou klasická dilda a vibrátory. Zajímavou variantou jsou ale také připínací penisy. Většina těchto hraček je dutá, aby bylo možné pohodlně vložit penis dovnitř. Umožňují penetraci prostřednictvím pánevních pohybů, na jaké je muž zvyklý, což může také pomoci k dosažení erekce. K dostání jsou i velmi realistické produkty všech velikostí a tvarů a je možné volit mezi variantami s vibrací nebo bez,” dodal Sláma.