



SEXUÁLNÍ ŽIVOT

ČEŠEK VE VZTAHU: 40 % se někdy nudí, 9 z 10 věří na spokojenost v monogamii

Vášeň doprovázející nový vztah většinou časem opadne a mezi partnery se může začít vkrádat všednost. Tomu odpovídá i zájem o služby párových terapeutů, který v posledních letech setrvale roste. Zjistit, jak častým problémem je nuda v ložnicích českých žen a co jim pomáhá dodat vztahu nový náboj, bylo cílem unikátního tuzemského průzkumu.

„Od zákazníků i odborníků víme, že pro mnoho lidí není sex jen o tělesném uspokojení. Pro ženy má partnerská intimita často hlubší význam pro celkovou spokojenost se vztahem a radost ze života. Zajímalo nás, jak častá je vlastně nuda v posteli mezi českými ženami – ale také, co ženám pomáhá s ní zatočit. Důvod je prostý: Obrací se na nás mnoho žen s dotazy, které se ani tak netýkají výběru konkrétních pomůcek, jako spíš tipů pro celkové oživení vztahu. Proto jsme se rozhodli na to zeptat přímo žen a předat tak inspiraci ostatním,“ vysvětluje Michal Večeřa z českého online sexshopu YOO.cz, který průzkum realizoval. Zapojilo se do něj 5776 žen ve věku 18 – 60 let.

Intimitu je dobré vědomě hýčkat

Na tom, že bez kvalitního sexuálního života to nejde, se shodne drtivá většina dotázaných – pro 96 % žen je důležité, aby dlouhodobý vztah fungoval i po sexuální stránce. „Sex pro mě není jen o orgasmu, kterého stejně ani nedosáhnu pokaždé. Dřív jsem to docela řešila, tak kolem dvacítky. Abych svým milencům stačila. Hledala jsem různé způsoby, jak si zvýšit šance na vyvrcholení. Dnes už pro mě sex znamená spíš nějakou chvíli, kterou můžeme s manželem strávit spolu. A někdy je to jenom mazlení u kterého usneme, protože mít dvě děti a zároveň pracovat na plný úvazek je celkem

zápřah. Ale nedovedu si představit, že bychom s tím fyzickým kontaktem přestali jen proto, že už to není taková exploze jako na začátku,“ popisuje Mirka (35) z Uherského Hradiště, která se průzkumu zúčastnila.

Podle odborníků je důležité fyzickou intimitu ve vztahu vědomě udržovat. „Na začátku vztahu, kdy jsme opojeni koktejlem hormonů a emocí, zcela přirozeně dochází ke spontánnímu fyzickému kontaktu mezi partnery. Později, když vše tak trochu ochladne, je potřeba zvolit vědomý přístup. Nemusí se to zdát moc romantické, ale určitá míra plánování může být velmi prospěšná, protože na radosti se v každodenním shonu snadno zapomene.

Není ale potřeba si zapisovat milování do kalendáře na každou sudou středu... Spíš bych doporučil, aby si partneři vyhradili určitý čas jen na sebe při příležitostech jako je dovolená či víkendy ve dvou," vysvětluje MUDr. Marek Broul, Ph.D., MBA, FECSM, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a urolog Urologického oddělení nemocnice Litoměřice.

Pomáhá komunikace i změna prostředí

„40 % respondentek se nám svěřilo, že někdy zažívají v oblasti sexu nudu. Proto jsme dále zjišťovali, jaké taktiky považují ženy za účinné osvětlení. Právě změna prostředí, jako je společná dovolená, patří podle drtivé většiny žen (91 %) mezi efektivní krok pro oživení nudného sexu. Většina žen hodnotí kladně také zkoušení nových praktik, poloh nebo erotických pomůcek (99 %), společnou návštěvu odborníka (69 %) a vzájemnou komunikaci s protějškem (98 %). Jako neúčinné označila nadpoloviční většina žen dočasné odloučení (66 %), zapojení další osoby do sexu (84 %), a rozvolnění vztahu, kdy oba mohou mít sex i s někým jiným (88 %),“ přibližuje Michal Večeřa z YOO.cz.

Přestože se v podstatě všechny ženy shodnou, že komunikace o potřebách a touhách s protějškem je pro intimní vztah velmi přírodná, celá čtvrtina si myslí, že je jí v jejich vztahu málo. Pro 30 % žen je pak obtížné sdělit svému protějšku po čem touží právě při sexu. „Schopnost sdělovat partnerovi, co bychom chtěli, je jistě do určité míry dána také povahou a některé ženy jsou stydlivější nebo skromnější. V takovém případě doporučuji otevírat intimní témata postupně a pokusit se pro diskusi navodit uvolněnou atmosféru. Pro někoho to může být posezení u skleničky vína, pro jiný pár zase společná procházka v přírodě. Volte pozitivní tón komunikace: namísto abyste řekla ‚ty mi nedopřeješ...‘, zkuste raději říct ‚udělalo by mi velkou radost, kdybys zkusil...‘,“ doporučuje sexuolog Marek Broul.

Také dodává, že komunikace by měla být vždy dvousměrná a založená na respektování toho druhého: „Vzhledem k tomu, že každý člověk je unikátní a naše postoje a preference se také mění v čase, nemusí se partneři v sexuální oblasti vždycky shodnout. Zásadní je, aby člověk nemluvil jen o tom, co sám chce a potřebuje, ale také se zajímal, jak je na tom protějšek. Pokud chce jeden z páru do společného sexuálního života vnést nějaký nový prvek, je potřeba se zajímat, zda by to chtěl vyzkoušet také ten druhý a ve výsledku to mělo potenciál potěšit oba.“

ČEŠKY A NUDA V POSTELI

Je dobrý sex důležitý pro dlouhodobý vztah?

96 % ANO 😊

Je možná spokojenost v monogamním vztahu?

91 % ANO 😊

Je sex někdy nuda?

40 % ANO 😞

JAK VYHNAT NUDU Z LOŽNICE? ŽENY ODPOVÍDALY, CO PODLE NICH:

FUNGUJE

- 99 % - nové praktiky, polohy nebo erotické hračky
- 98 % - vzájemná komunikace
- 91 % - změna prostředí, dovolená

NEFUNKUJE

- 88 % - rozvolnění vztahu (oba mají sex s někým jiným)
- 84 % - zapojení „třetího“ do sexu
- 66 % - dočasné odloučení

Anonymního online průzkumu se zúčastnilo 5776 žen ve věku 18-60 let. Nejčastěji odpovídala věková skupina 18-29 let.

S LÁSKOU VYTVOŘIL SEXSHOP YOO.CZ

ČEŠKY A NUDA V POSTELI

KOMUNIKUJEME SE SVÝM PROTĚJŠKEM O SVÝCH SEXUÁLNÍCH POTŘEBÁCH A TOUHÁCH?



4 %

nemají protějšek



3 %

vůbec



25 %

málo



60 %

přiměřeně



8 %

až příliš

UMÍME PŘI SEXU ŘÍCT, PO ČEM TOUŽÍME?

70 %
je to snadné

30 %
je to obtížné

Anonymního online průzkumu se zúčastnilo 5776 žen ve věku 18-60 let. Nejčastěji odpovídala věková skupina 18-29 let.

S LÁSKOU VYTVOŘIL SEXSHOP YOO.CZ