



# Sexuální retreat: NÁVOD NA DOMÁCÍ POUŽITÍ

*A žili spolu šťastně až do smrti... a až do úplného konce jim to klapalo i v posteli. Jsou takové konce pouze z říše pohádek? Dají se po letech soužití ještě vůbec zažít vzrušující chvíle v intimním životě? Nabízíme pár inspiračních tipů, které stojí za vyzkoušení. Zázraky neslibují, ale rozhodně nic nepokazí.*

TEXT: MONIKA OTMAROVÁ

**S**ex je práce! Samozřejmě nemám na mysli tu výdělečnou... Spíš to, že se na sexu dá zamakat a dosáhnout zlepšení. A to i po letech partnerského vztahu, kdy na místo erotického dusna ovládá ložnici spíš sexuální pusto. Zpočátku je nám „shůry dáno“, hormony jedou na plný plyn a dobrý sex máme takřkajíc zadarmo. Časem se ale mocná síla chemie vyčerpá a v ložnici je potřeba čas od času přitopit, abychom tam samým odcizením nezmrzli. Přitom všichni už moc dobře víme, že na tom, aby vztah dlouhodobě fungoval, se musí pracovat. Z nějakého důvodu ale často nechápeme, že sex není výjimkou.

## LEPŠÍ SEX? ŘEKNĚTE SI O NĚJ

„Jestli mě miluje, tak přece musí vědět, co si přeju!“ Chyba lávky, i tady platí, že partner vám nevidí ani do hlavy, ani jinam. Věřte, že ocení, když mu ukážete cestu. Pokuste se, i když se

můžete třeba trochu stydět, sdílet s partnerem, co přesně chcete vyzkoušet nebo co vás vzrušuje. Na druhou stranu buďte vstřícná i vůči jeho reakcím. Aby komunikace přinesla zasloužené ovoce, musí běžet oběma směry. Je lepší si navzájem odhalit svá přání než mlčet, abyste oba po pár letech zjistili, že jste vlastně celou dobu chtěli to samé. Jen vám o tom zbytečný strach či stud nedovolil mluvit.

„Základem je začít postupně a vybírat pro sdělování tužeb vhodný čas a místo. Ideální jsou chvíle s uvolněnou atmosférou, kdy necítíte vy ani protějšek tlak na okamžitou změnu. Začnete s malými kroky – například sdělením, co vás potěšilo v poslední době nebo co vám přináší pocit bezpečí,“ doporučuje Marek Broul, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro sexuální medicínu. Postupně pak můžete přidávat

## „Rozbuškou sexuálního vzrušení jsou nové podněty.“

konkrétnější přání. Můžete využít také pozitivní zpětnou vazbu: namísto toho, co nefunguje, sdělte partnerovi, co byste si přála zažívat častěji. „Pokud do rozhovoru vnesete empatii a otevřenost, je pravděpodobné, že i váš partner se bude cítit jistěji a bude ochotnější vám vyjít vstříc. Pamatujte, že mluvit o svých potřebách není sobectví, ale důležitá součást zdravého a vyrovnaného vztahu s partnerem i k sobě samé,“ dodává odborník.

### POJMENUJTE SVÉ TOUHY

Co je ovšem zcela zásadní pro to, abychom dokázali říct, po čem toužíme? Znáť sebe a své touhy. Přejí bychom si zažít erotickou masáž? Vyzkoušet novou erotickou hračku? Zapojit do sexuálního dovádění hraní rolí nebo něco z prvků BDSM? A konečně: vycházejí všechny tyto touhy skutečně ze mne, nebo to po mně chce partner? Či si připadám hloupě, že všichni kolem už různé sexuální experimenty vyzkoušeli, jenom já jsem pořád úzkoprse zastydělá? Jako ve všem se i tady vyplatí být k sobě upřímná a snažit se vystopovat, jestli nutkání vyzkoušet danou věc je opravdu jen a jen moje. Zkoumat svoje sexuální myšlenky a fantazie beze studu, ale poctivě.

### PLÁNUJTE

Tolik vysmívané rčení „středa, ...“ se už zase bere na milost. Proč by ne? Sraz s kamarádkou na víno nebo rodinný oběd je také potřeba naplánovat dopředu a ani v nejmenším to neznamená, že by to musela být nuda a otrava. Stejně tak ale nemějte strach ani plány změnit. Nemusíte se striktně držet stanovených scénářů a nakonec jen cítit úzkost z toho, že nedodržíte svoje nebo partnerova očekávání. Nechte si vzájemnou svobodu a možnost z plánu uhnout. „Středa“ nemusí být sexuálním vrcholem, dopřejte si radost třeba jen z intimního setkání v základním táboře – mazlení a dotyků třeba během vaření.

### ODJEĎTE SPOLU PRYČ

Existuje jedno univerzální psychologické pravidlo platné i v oblasti sexu. Náš mozek přímo

zbožňuje novost. Skutečnou rozbuškou pro navození sexuálního vzrušení jsou tedy nové podněty. To ostatně mimo jiné vysvětluje, proč se dopouštíme záletů a nevěř. Pro zlepšení sexuálního života ale nemusíme hned lovit v cizích ložnicích. Stačí zajet do ciziny společně. A proč ne rovnou k moři?! Statistiky totiž mluví jasně: data z výzkumů vypovídají o tom, že dovolená sex jednoznačně zlepšuje. Už jen to, že při poznávání nových míst se spouští dopamin, může mít za následek, že novost prostředí zapůsobí jako mocné afrodisiakum. Vyplatí se tak občas hodit svůj intimní život do cestovního módu. Když nic jiného, může z toho být aspoň pěkná dovolená! **m**

### NUDA V ČESKÝCH LOŽNICÍCH?

Vášeň doprovázející nový vztah většinou časem opadne a mezi partnery se může začít vkrádat všednost. Jak častým problémem je nuda v ložnicích českých žen a co jim pomáhá dodat vztahu nový náboj, ukázal průzkum na yoo.cz:

#### Význam sexu v dlouhodobém vztahu:

- Pro 96 % žen je sex důležitý.

#### Spokojenost v monogamním vztahu:

- 91 % žen souhlasí, že pokud oba partneři na vztahu pracují, je možné žít spokojeně v monogamním vztahu.

#### Nuda v sexuálním životě:

- 40 % žen má někdy pocit, že je jejich sexuální život nudný.

#### Co pomáhá oživit nudný partnerský sex? Jako účinné označila většina žen:

- Nové praktiky, polohy nebo erotické pomůcky (99 %)
- Vzájemnou komunikaci s protějškem (98 %)
- Změnu prostředí, například společnou dovolenou (91 %)
- Společnou návštěvu odborníka (69 %)

#### Jako neúčinné označila většina žen:

- Dočasné odloučení (66 %)
- Zapojení další osoby do sexu (84 %)
- Rozvolnění vztahu, sex s někým jiným (88 %)

#### Komunikace o sexuálních potřebách a touhách

- 60 % žen pociťuje dostatek komunikace
- 25 % věří, že je takové komunikace v jejich vztahu málo
- 8 % si myslí, že je takové komunikace v jejich vztahu až příliš
- 3 % nekomunikují vůbec
- Zbývající 4 % aktuálně nemají protějšek

#### Jak snadné (či obtížné) je pro vás při sexu říct protějšku, po čem právě toužíte?

- Pro 70 % žen je to snadné, pro 30 % žen obtížné.