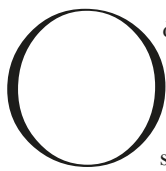




## Sexuální fantazie: **VŠE JE DOVOLENO!**

Sníte o milování na palouku, při kterém vás šmíruje náhodný kolemjdoucí? Nebo o tom, že jste sexuální studijní pomůckou pro mediky? Popřípadě vás „pouze“ rozpaluje představa, že vás někdo pošimrá přesně na tom místě, kde zrovna potřebujete?



čem nebo o kom sníte, když se nikdo nedívá? Co vám běží hlavou, když je zhasnuto? Položila jste sama sobě někdy takové otázky? A zkusila jste si na ně upřímně a beze studu odpovědět? Stovky žen v knize britské herečky Gillian Anderson odvalu našly.

## UVOLNIT VENTIL

Proč se někdy zapomeneme a necháme se unášet na vlně „vlastnoručně“ vyrobených erotických fantazií? Často ze stejného důvodu, proč se necháváme pohltit spletitostí dějů romantických seriálů či příběhů z červené knihovny. Je to skvělý a naprosto spolehlivý únik z reality, od nudné se opakujících povinností všedního dne. Potvrzuje to i britská herečka Gillian Anderson, která v knize s názvem *Chci sesbírala dopisy*, jež na téma svých nejtajnějších sexuálních fantazií a přání sepsaly a anonymně zaslaly ženy ze všech možných koutů světa, různého věku, profese i sexuální orientace. „Zaslané dopisy mi daly daleko víc než jen vhled do imaginárních sexuálních světů žen, umožnily mi také nahlédnout do situací, v nichž se k nim ženy utíkají. Pro spoustu z nich hrají fantazie klíčovou roli coby způsob úniku, útočiště před tlakem a nároky v práci a při výchově dětí, před nudou všedního života,“ píše herečka, která vedle své nejnámější role agentky Dany Scullyové v kultovním seriálu *Akta X* zaujala pěknou řádkou dalších zpodobněných charakterů, mimo jiné sexuální a vztahové terapeutky doktorky Milburnové v seriálu *Sexuální výchova*.

## FANTAZIE JAKO CESTA OSOBNÍHO ROZVOJE

Může to vypadat, že útek z někdy tak otravné a rutinně se opakující každodennosti je jediným rozměrem fantazírování o sexuálních pikantnostech. A jinak je to ztráta času. Nenechte se ale mýlit, i přemýšlení o tom, co všechno byste si mohla užít například s Georgem Clooneym, může být do určité míry součástí vašeho seberozvoje. Podle slov lektorky sexuality Kláry Kloudové jsou totiž sexuální fantazie přirozenou součástí sebepoznání a intimního života. „Umožňují nám svobodně objevovat, co nás přitahuje, vzrušuje a co by nás mohlo v reálném životě těšit. Když si dovolíme být v této oblasti zvědaví, dáváme prostor své kreativitě, odvaze a sebedůvěře, což má pozitivní dopad nejen na sexualitu, ale i na celkové vnímání sebe samých,“ míní

EROTICKÉ FANTAZIE ČECHŮ  
*Pro dvojnásobek žen v porovnání s muži je lákavá představa sexu s osobou jiného pohlaví, než je pro ně obvyklé: 34 % žen a 14 % mužů uvedlo, že takovou sexuální zkušenost nemají, ale v představách je vzrušuje. Skupinový sex ve fantazii vzrušuje 29 % žen a 42 % mužů.*

(Zdroj: yoo.cz)

lektorka. Ať už jsou vaše fantazie jakékoli, neměla byste z nich podle odbornice pociťovat nejistotu, měla byste své touhy přijmout jako přirozenou a zdravou součást své osobnosti. „Tento proces současně přispívá i k odbourávání pocitu studu, který často pramení ze společenských nebo kulturních stereotypů. Když si své fantazie dovolíme, můžeme je proměnit v cenný nástroj pro budování větší intimity s partnerem nebo partnerkou,“ vyzdvihuje lektorka a dodává, že „sdílením myšlenek a představ společně s naším protějškem můžeme zároveň obohatit i vzájemný vztah a otevřít novou rovinu partnerské komunikace“. Výše zmíněné vede podle jejích slov k dalším

## PŘETRVÁVAJÍ PODLE VÁS JEŠTĚ TABU A MÝTY OHLEDNĚ ŽENSKÉ SEXUALITY?

Odpovídá Klára Kloudová, lektorka sexuality, @tantraklara

- Jedním z nejrozšířenějších mýtů je, že ženy, které nedosahují orgasmu během sexu, jsou „divné“ nebo s nimi „něco není v pořádku“. Většina žen však dosahuje orgasmu spíše stimulací klitorisu než samotným vaginálním stykem. Tento mýtus vytváří zbytečný tlak a frustraci, přitom každá žena je jiná a má své specifické potřeby.
- Další přetrvávající tabu je spojené s masturbací. Ačkoliv se o ní mluví více než dříve, stále je často vnímána jako něco nevhodného nebo pro ženy zbytečného, protože by měly být uspokojeny partnerem. Tento přístup potlačuje důležitý aspekt sebeuvědomění, které je klíčové pro zdravý sexuální život.
- Jedním z dalších mýtů je představa, že ženská sexualita je méně intenzivní nebo méně důležitá než mužská. Tento mýtus podporuje nevyváženost v intimních vztazích a často dostává ženy do role „uspokojovatelek“ namísto rovnocenných partnerek v objevování společných potěšení. milujemetantru.cz

benefitům. „Díky fantaziím se taky učíme pracovat se svými emocemi a potřebami. Můžou tak sloužit i jako bezpečný způsob prozkoumání toho, co v nás rezonuje, aniž bychom museli tyto představy nutně realizovat. Výsledkem je větší uvolněnost, radost a naplnění v sexuálním životě,“ dodává Klára Kloudová.

## SEX JE VÁŠ

Přesto nás v některých okamžicích může přepadnout pocit: Je to, co se nám honí hlavou při myšlenkách na sex, za hranicí takzvaného „dobrého vkusu“? Nebo je to dokonce až přespříliš divné? Schválně, co například sexuálně rozpaluje ženy, které měly tolik odvahy, aby se se svými fantaziemi svěřily taky nám:

\* *Při masturbaci si k silnějšímu vzrušení pomáhám představou, ve které mě sexuálně uspokojují dva roboti. Mají naprosto realistickou lidskou podobu. Mám v ruce dálkové ovládání a oni dělají přesně to, co si zrovna přeju. Johana, 42 let*

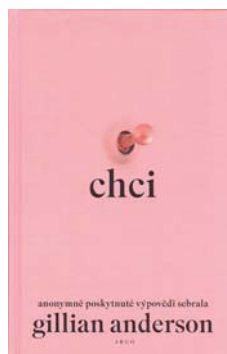
\* *Jsem heterosexuální, ale přesto v svých erotických fantaziích – a to i při sexu s manželem – vystupují ženy a díky nim i báječné orgasmy, které zažívám, když mě střídavě orálně uspokojují. Kristýna, 35 let*

\* *Neuvěřitelně mě vzrušuje představa, že máme sex s partnerem uprostřed parku a načapá nás policista. Místo aby nás napomenul nebo nám dal pokutu, rozejme si kalhoty, nejdříve začne sám masturbovat a pak se k nám připojí do trojky. Pořád je ale ve služební uniformě, svolněnout si ji nesmí za žádných okolností. Ema, 39 let*

To, že se nám hlavou honí nestydatosti, nad kterými by naše babička lomila rukama, ještě neznamená, že jednoho dne opravdu vkročíme do Rudolfinu a budeme mít sex s prvním houslistou na koncertním křídle před plným hledištěm lidí a pod taktovkou dirigenta ve smokingu. Ale pohrávat si s touto představou v myšlenkách? Proč ne. A vůbec si při tom nemusíme připadat jako černí pasažéři, kteří do kupé plného počestných občanů, provozujících takzvaně normální sex, nepatří. Znepokojení, že spadáme do kategorie úchyláků, před kterými by se pořádaná veřejnost měla mít na pozoru, není namístě. Neobvyklosti

## CHCI

Gillian Anderson v knize ukazuje, jak ženy vnímají sex, když se cítí svobodně, a proč se není za co stydět. „Sexuální fantazie, které si záměrně vymýšlíme, mají velkou moc díky tomu, že jejich autorkami jsme výlučně my. My máme hlavní slovo a rozhodujeme o tom, co se bude dít, kdo komu co bude dělat a jak, do posledního propracovaného, překrásného a peprného detailu. Můžeme v nich dělat, co chceme, kdykoli chceme – beze strachu, bez společenského odsouzení i bez dalších dopadů. A to je podle mě to hlavní: fantazie nám pomáhají tříbit naše přání a potřeby.“



*Sexuální fantazie jsou přirozenou součástí sebepoznání a intimního života. Jejich sdílením s naším protějškem můžeme obohatit vzájemný vztah a otevřít novou rovinu partnerské komunikace.*

ve svých sexuálních fantaziích řeší mnoho lidí. Zdaleka to ovšem neznamená, že je potřebují uskutečňovat. Možná byste to do milé sousedky ze třetího patra s vizáží starostlivé maminky neřekla. Ovšem i ta šedesátiletá paní může mít hlavu plnou necudností a se svými fantaziemi klidně strčí do kapsy kdejakého protřelého filmového porno producenta.

Co na to říkají odborníci z řad sexuologů a psychologů? V tomto ohledu zde panuje vzácná shoda. Pokud nám naše sexuální představy nepůsobí větší stres, zátěž či konflikty – ať už v osobním, nebo partnerském životě – neubližujeme jimi sobě ani nikomu jinému, není to problém, který by musel vyústit ve vyhledání odborníka. V našich hlavách ať si vládne sexuální svoboda.

## PO ČEM LIDÉ TOUŽÍ

Naše sexuální představy můžou divočit až daleko za hranicí uvěřitelnosti, stejně to však vypadá, že nakonec fantazírujeme o vcelku jednoduché věci. Podle všeho ale nemusí být až tak dostupná. Jak moc vám připadají následující fantazie, vypůjčené z knihy Chci, přitahžené za vlasy?

\* *Jsem opravdu blázen, když je moje nejdívočejší sexuální fantazie o pocitu bezpečí?*

\* *Moje přání: aby se mě někdo dotýkal. Je mi padesát a nikdo se mě nechce dotýkat.*

\* *Chci, aby mě někdo políbil. Chci, aby mě někdo políbil na rty, ještě jednou, naposledy, než odejdu z tohoto světa.*

Jak poznamenává sama Gillian Anderson (a co vyplynulo i z pěkně řádky zaslaných dopisů), nakonec stejně všichni toužíme po tomtéž: aby nás někdo miloval, aby se k nám ostatní chovali laskavě, něžně a respektovali nás, nejen při sexu, ale každý den. ■

MONIKA OTMAROVÁ