

# PROBUĎTE V SOBĚ OPĚT

## VÁŠEŇ A CHUŤ

### NA SEX

MILUJETE SVÉHO PARTNERA, ALE CHUŤ NA FYZICKOU LÁSKU VÁS PŘEŠLA? NETUŠÍTE, JAK V DLOUHODOBÉM VZTAHU UDRŽET EROTICKÝ NÁBOJ? BYLA JSTE KDYSI VÁŠNIVÁ MILENKA, ALE TĚD DÁTE VEČER PŘEDNOST DOBRÉMU FILMU, KNÍŽCE NEBO JÍDLU? HANA DITTRICH VÁM DÁ NĚKOLIK TIPŮ, JAK NAJÍT V SEXU ZNOVU ZALIBENÍ.

### 1 JAK SKLOUBIT TOUHU PO BEZPEČÍ A DOBRODRUŽSTVÍ?

Manželství bylo dříve zejména ekonomickou institucí. Jak říká psycholožka a sexuoložka Esther Perel, dnes po partnerovi chceme, aby byl navíc našim nejlepším kamarádem, zvědčím a vášnivým milencem – a to žijeme dvakrát déle než naši předchůdci. Naše úsilí o nalezení bezpečí se střetává s touhou po vášni a sousloví „vášnivý manželství“ se často jeví jako oxymóron. Chceme blízkost, dokonalé porozumění, komfort a jistotu na straně jedné a dobrodružství, výzvy, novotu a tajemnost na straně druhé. Jak tyto protiklady skloubit? „Dejte sobě a svému partnerovi prostor.“ radí Perel. Máte pocit, že partnera nutně potřebujete, a držíte ho proto zkrátka? Chyba! Závislost je zabíjácem vášně a erotiky. Když váš partner na večírku bude pozorovat z dálky a uvidí, že se umíte dobře bavit i bez něho, budete ho přitahovat.

**TIP:** Udržujte mezi sebou s partnerem „příjemnou vzdálenost“. Když se od sebe na nějakou dobu vzdalujete, přejte si navzájem hodně zábavy. Nechte partnera, ať má i svůj život, své koníčky a vášně, a to samé dopřejte i sobě. Dodáte tak vztahu potřebnou jiskru.

### 3 NEBUĎTE JEN RODIČI

Narození dítěte s sebou často přináší konec uspokojivého sexuálního života. Dokonce mnohdy klesá celková spokojenost se vztahem. Problém je to, že jsme rodiči od rána do rána, sedm dní v týdnu, a na nic jiného nezbyvá prostor. Žena starající se o miminko se dotýká jeho sametové kůže a vyměňuje si s ním milující pohledy. Tulí se spolu, dítě saje její prsa a celé je to velice smyslné. Žena se tak cítí nasycená a nemá potřebu dalších doteků. Na jednu stranu je to přirozené, na druhou stranu tím ale trpí ženin partner. Chce to rozhodnutí: nebudu veškerou pozornost věnovat jen dítěti, ale nechám si i něco pro svého muže. Nakonec to prospěje i dítěti, protože láskyplný vztah mezi rodiči je základem rodinné spokojenosti.

**TIP:** Zapomeňte tu a tam na svou rodičovskou roli a staňte se mileneckým párem. Domluvte si chvíli a vyrazte si ven – uvidíte se navzájem v jiném světle. Nebo zůstaňte jako za starých časů dlouho v posteli, povídejte si a milujte se.

### 2 DOMLUVTE SI RANDE

Krájíte zeleninu na kuchyňské lince, váš partner přijde ze zadu a začne vás líbat na krk. Projede vami neodolatelná touha a začnete se na místě milovat. Že už je to pěkně dávno, co jste něco takového zažila? Že si pod tíhou každodenních povinností oba na sex ani nepochybně? Možná byste neměli všechno sázet na spontánnost a vášnivost. Máme pro vás radu – domluvte si s partnerem rande. Může se konat klidně pravidelně v určitý den v týdnu. Možná vám to připadá totálně neromantické, ale mnohým pářům to skvěle funguje. Váš sex nemusí začít horoucím vzrušením. Diana Richardson ve své knize Tantrický orgasmus pro ženy vysvětluje, že spojit se můžete i bez neodolatelného chůče a že je dobré oddat se spíše klidu a uvolnění. „K milování nepotřebujete spoustu energie, pocit nadržnosti ani sexuální náboj.“ Nemusíte se proto stresovat, jestli je dostatečně vzrušité nebo jestli váš partner dosáhne erekce. Stačí být ochotna se sexu otevřít a nechat se překvapit, co se bude dít dál. Nemusíte dojíti k žádnému cíli, jen si užívejte vzájemné doteky. Připravte se na toto společné milování tak, jak se vám zlíbí. Udělejte si čas a naladte se na tu zvláštní atmosféru, která je ve vzduchu. Představitost a předjímání intimních chvilek hraje totiž v erotičnosti důležitou roli.

**TIP:** Udělejte si z milování pravidelný rituál. Nejprve vytvořte to, co Esther Perel nazývá „erotický prostor“. Ten vám pomůže naladit se dopředu na milování. Můžete si dát vanu, navonět se, obléct si krásné prádlo, uklidit a zkrášlit ložnici, zapálit svíčky či pustit hudbu. Nevytvářejte tlak a dejte věcem volný průběh.

### 4 ODVAŽTE SE EXPERIMENTOVAT

Když se snažíme oživit svůj sexuální život, musíme být občas odvažné a riskovat. Dovoďte si vyjádřit něco, co běžně neprojevujete, nebuďte při sexu zodpovědná a hodná manželka. Jak říká Esther Perel, „to, co nás v noci vzrušuje, je často tím, co nás na denním světle pohoršuje“. Vyzkoušet můžete například porno, které odpovídá vašim estetickým nárokům. Možná se vám zalíbí tvorba barcelonské režisérky Eriky Lust, která tvoří filmy přímo pro ženy. Nebo se spolu s partnerem podívejte na erotický film. Filmy mají moc nás inspirovat a vzrušit. Sexuoložka Kateřina Klapilová říká, že „poté, co se dostal do kin film 50 odstínů šedi, vzrostla obliba BDSM sexuálních praktik“. Tento trend vítá: „Je dobře, že lidé prozkoumávají svou sexualitu. Proč to nezkusit, proč si nepohrát?“ Podle Klapilové, která s kolegy provádí průzkum ženské vzrušivosti, ženy reagují vzrušením zejména na čtení erotických povídek nebo sbírek erotických fantazií jiných žen. Objevila se také řada nových erotických pomůcek, které si můžete pohodlně a anonymně objednat.

**TIP:** Najděte erotické materiály, které vám pomohou rozvinout vaši fantazii. Předsudky jsou vám v tomto ohledu na překážku. Nebuďte hodná holčička a ukažte, co ve vás všechno vězí.

## 5 VYZKOUŠEJTE TANTRU

Tantra může od základu změnit způsob vašeho milování a toho, jak ho prožíváte. Možná vás už nebaví hon za vyvrcholením, rychlovky, mechanické pohyby sem a tam a polohy připomínající akrobacii. Možná vás láká naopak hloubka prožitku a procítění energií, které při milování proudí tělem. Že nevíte, jak na to? Přečtěte si knihu od Diany Richardson *Tantrický orgasmus pro ženy*. Autorka vám poradí, jak v sobě probudit receptivní ženskou energii, jak se propojit se svým tělem, jak při milování obrátit pozornost do svého nitra a jak méně dělat a více být. „Jelikož ženské tělo bývá nejčastěji posuzováno zvenci podle tvaru, proporcí a křivek, žena se na sebe dívá z ptáčích perspektiv. Je zvyklá vidět se zdálky, pohledem druhých, a jen zřídka procítuje samu sebe zevnitř. Když se naučí, jak své tělo sytit, zamilovat se do něho, spojit se s ním zevnitř a vnímat je všemi smysly, vyzařuje neodolatelnou energii, která proměňuje vše okolo ní.“ Diana Richardson dále v knize vysvětluje, jak vyměnit běžný orgasmus za orgasmický prožitek, který může trvat hodiny. Milování se tak stane léčivým a začne probouzet naši životní sílu a vitalitu.

**TIP:** Prsa jsou klíčem k orgasmu. Díky něžnému dráždění prsou je vagina pak doopravdy schopná se otevřít nádhernému prožitku penetrace. Věnujte proto nadřům dostatečnou pozornost. Přijměte je taková, jaká jsou, masírujte je, držte je v dlaních a procítujte je zevnitř. Ukažte partnerovi, jak je jemně laskat.

## CO RADÍ SEXUOLOŽKA HANA FIFKOVÁ

Ztráta zájmu o sex může pramenit i z fyzických či psychických zdravotních problémů. Nechte si udělat alespoň základní vyšetření včetně odběru krve za účelem zjištění hladiny jednotlivých hormonů. „Existují totiž stavy hormonálně podmíněné, v rámci kterých je ztráta chuti na sex naprosto běžná. Může to být například vysoká hladina prolaktinu,“ upozorňuje Hana Fífková. Z psychických důvodů to může být například deprese nebo úzkostné stavy. I antidepressiva nebo antipsychotika mohou mít negativní vliv na naše libido. „Nedostatek chuti na sex může být také důsledkem neřešené sexuální dysfunkce. Žena, která nikdy s partnerem neprožila orgasmus, pravděpodobně nebude po mnoha letech vztahu po sexu tolik toužit,“ říká Fífková. Má-li žena chuť uspokojovat se sama, ale nechce se váže na sex s partnerem, nemusí dlouho pátrat nad jinými příčinami než těmi, které vyplývají z oblasti vztahu.

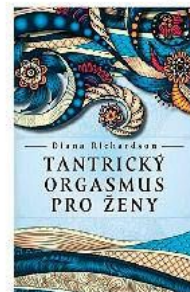
## 6 INSPIRUJTE SE ZKUŠENOU KURTIZÁNOU

Pokud toužíte naučit se nové sexuální dovednosti, nahlédněte do knihy, jejíž autorkou je bývalá profesionální společnice Veronica Monet. Podělí se s vámi o know-how, které jí umožnilo účtovat si za sexuální služby ty nejvyšší honoráře. A že si sex se svými klienty velmi užívala a byla na své povolání hrdá, nemusím dodávat. Monet vám poradí, jak zvýšit vlastní sebevědomí, které je pro muže tak přitažlivé. Doporučuje zejména opustit snahu o nevinnost a předstíraný nezájem o sexuální záležitosti a naopak dovolit si sexuální svobodu a skutečnou radost ze sexu. Autorčin přístup zároveň vyniká hlubokým porozuměním mužům a respektem k nim. Monet vysvětluje, jak s mužem komunikovat, aby vám rozuměl, jak ho citově otevřít či jak pomoci muži s poruchou erekce – a při tom nezapomenout na vlastní potřeby a touhy. Naučte se, jak muže svádět a vzrušovat, vytvářet smyslnou atmosféru, potěšit muže stimulací jeho prostaty nebo ho přivést k několikanásobnému orgasmu.

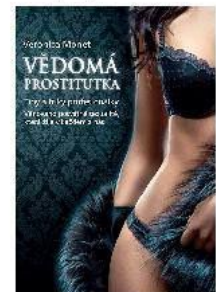
**TIP:** Masáž (i když si to možná zprvu muži nemyslí) je úžasnou cestou k sexu. Pomůže uvolnit starosti všedního dne, ulevit unaveným svalům, bolestem hlavy i rozproudit krev do genitálií. „Nejdříve je třeba uvolnit tělo a vyčistit mysl. Je třeba obnovit hluboký dech a nahradit jím rychlé povrchové dýchání vyvolané úzkostí,“ radí Monet.

## NA NOČNÍ STOLEK

Čtení před spaním je skvělý zvyk! I když možná pak spát nepůjete.



Naplně prožitý sex nás vyživuje láskou, omlazuje tělo a obnovuje duševní zdraví.  
Synergie, 2017



Načerpajte tipy a triky od profesionálky a dovolte si svobodu sexuálního vzrušení!  
Synergie, 2015

## 7 KDYŽ JSME ZRANĚNÉ

Nemálo žen prožilo traumatizující sexuální zkušenosti. Jestli jste jednou z nich, možná máte pocit, že jste sice přežila, ale nenavrátila se plně k životu. Nemáte chuť si hrát či experimentovat a neodvažujete se jít do něčeho nového, protože jediné, co chcete, je bezpečí. Po mnoha negativních situacích máte možná pocit, že příjemné sexuální prožitky vám snad ani nejsou souzeny. Možná máte dokonce obavy, zda nejste frigidní. Není to tak, pouze jste se (dočasně) ze strachu uzavřela a vaše tělo se napětím stáhlo. Abychom si uměly užít sex s tím správným partnerem, potřebujeme mít nejprve pocit, že si zasloužíme, aby nás někdo zahrnul milujícími doteky. Když se cítíme uvnitř mrtvé nebo zraněné, máme nízké sebevědomí nebo si sama sebe nevážíme, je pro jakéhokoli partnera těžké nás rozvášnit.

**TIP:** Obráťte se na odborníci, která vám pomůže osvobodit se od smutných etap vlastní minulosti. Sexualita sama o sobě dokáže léčit a uzdravit rány. Vyberte si muže, jenž ve vás vidí nádhernou ženu a bude vás zbožňovat, hýčkat a opéčovat. Nejlepším lékem je láska, která ve vás znovu probudí hravost, smyslnost, živost a touhu po milování. ■