

CHCITO

jinak!

Říct bez obalu, co vás v sexu vzrušuje a co ne, není vždycky tak jednoduché. Spousta z nás to dokonce ani nikdy neudělá. Pro oboustrannou spokojenost je přitom otevřenost nezbytná.

Může jít o polohu, příliš rychlé či pomalé tempo, nebo dokonce praktiku, která vám úplně nevyhovuje, nebo vás naopak láká, ale stydíte se ji sama navrhnout. Vždycky narazíte v sexu na něco, co chcete dělat jinak, a i když půjde o maličkosti, neměla byste před nimi rozhodně zavírat oči.

KDYŽ NA VÁS PARTNER NALÉHÁ

„Jeden můj bývalý partner toužil po experimentování mnohem víc než já. Například se mu líbila představa, že nás při tom někdo nachytá, nebo mě přemlouval do trojky.

Nechtěla jsem o něj přijít, a tak jsem se domluvila s naší zkušenější kamarádkou, že to spolu zkusíme. Jak se blížil den D, tak mě ta představa nejenže vůbec nevzrušovala, ale naopak jsem byla čím dál víc ve stresu. Nedokázala jsem si představit, že s kamarádkou cokoli tak intimního praktikují nebo že se jí partner dotýká. Bylo mi to tak odporné, že jsem to krátce před aktem odpískala. Partner byl sice zklamaný, ale vzal to. Zpětně si vyčítám, že jsem na to vůbec kývla,“ podělila se o svou zkušenost Bětko (30).

NENECHTE SE DO NIČEHO NUTIT

Do experimentů se nijak nenuťte a dělejte jen to, do čeho chcete dobrovolně jít. Že se vaše kamarádka s partnerem oddávají svazování nebo análnímu sexu, ještě neznamená, že to musíte zkusit taky. „Rozlišuji mezi tím, zda mě daná praktika neláká, ale jsem zároveň ochotná ji s partnerem zkusit, a situací, kdy praktiku z nejrůznějších důvodů nechci provozovat. Důvody mohou být různé – strach z nového, předsudky nebo čistě fakt, že mi tato konkrétní aktivita nemusí být příjemná. V prvním případě lze zvážit, zda jsem ochotná to přece jen zkusit. Ve druhém případě bych přemýšlela nad tím, zda bych svolením k některé konkrétní praktice nepřekračovala své hranice, což by mohlo mít negativní dopad na mne, potažmo i na vztah jako takový. V každém případě bych doporučovala proaktivitu – nenechat iniciativu pouze na partnerovi, případně nenaznačovat, ale otevřeně o svých pocitech, očekáváních anebo obavách s partnerem hovořit a společně se pokusit nalézt cestu, která bude oběma vyhovovat,“ říká psycholožka Zdeňka Pospíšilová.

„BUĎTE
OTEVŘENÁ
A UPŘÍMNÁ.“



KDYŽ SAMA NEVÍTE, CO SE VÁM LÍBÍ

Pokud o svých touhách se svým partnerem otevřeně promluvíte, budete snáze dosahovat orgasmu. Ne vždy v tom ale máme samy jasno. K tomu existuje hned několik cest, jak to zjistit. Zkuste si vybavit nejlepší a pak nejhorší sex, jaký jste zažila. Pak pojmenujte důvody, proč jste to tak vnímala. Nebo zkuste napsat erotickou povídku. Jaké postavy byste v ní zachytila? Jak by se chovaly a co by spolu dělaly? „Každá žena je, co se způsobu dosahování orgasmu týče, individuální. Je potřeba zkoušet a experimentovat, protože jen skrz zážitek můžeme zjistit, co nám skutečně vyhovuje,“ vysvětluje psycholožka. Jedině zkušeností tedy dojdete k tomu, jestli vám něco vyhovuje i v reálném sexu, nebo si to propříště ponecháte jen v představách.



KDYŽ SE ZA SVÉ TOUHY STYDÍTE

Na začátku vztahu se napřed vzájemně oťukáváme a také testujeme, zda si protějšek naši otevřenost a autentičnost zaslouží, nebo ji „unese“. Pokud byste na něj hned při prvním sexu vybalila, jak byste chtěla přivázat k posteli nebo pořádně zmrskat bičíkem, můžete partnera také pěkně vystrašit, pokud je takovými praktikami nepolíben. „Lidé s neobvyklými sexuálními preferencemi se většinou nesvěřují svým partnerům o tom, co je sexuálně vzrušuje, hned. Potřebují se s ním poznat a získat vzájemnou důvěru,“ potvrzuje Mgr. Lucie Krejčová, Ph.D., z projektu Parafilik, který se zaměřuje na lidi s neobvyklými sexuálními preferencemi. Někdy jde přitom jen o nevinný exhibicionismus, v tom horším případě pak ale o deviace jako zoofilie nebo pedofilie, které už je třeba řešit s odborníkem.

JAK MU JENOM ŘÍCT...

PSYCHOLOŽKA MGR.
ZDENKA POSPÍŠILOVÁ,



KTERÁ SE ZAMĚŘUJE NA PORADENSTVÍ
VE VZTAZÍCH A INTIMITĚ

● ŽE SE VÁM TO NELÍBÍ

Ideální čas pravděpodobně neexistuje, ale doporučila bych si k tématu v klidu sednout, pokud to lze, a neřešit ho v průběhu denního shonu. Způsob, jak vysvětlit, že se do konkrétní praktiky pustit nechcete, záleží do velké míry na tom, jak jste ve vztahu obecně zvyklí se o intimitě bavit. Jak jsem uvedla, hovořila bych o důvodech, proč pro vás některé praktiky nejsou možné, a případně nabídla alternativu, pokud se nabízí. Faktem je, že konkrétní praktiky mohou být někdy jednou z priorit, na kterých vztah stojí, a pokud není možné je ve vztahu realizovat, může to být důvodem

jeho rozpadu. Přesto bych čtenářky ráda podpořila v tom, aby o svých potřebách hovořily. Je zcela v pořádku vnímat potřeby a hranice vašich partnerů, ale současně je důležité nezapomínat na naše vlastní – jsou totiž neméně podstatné.

● ŽE CHCETE NĚCO ZMĚNIT

Je dobré pro začátek vyzdvihnout to, co funguje, s čím jsme spokojené, co se nám v rámci intimity líbí. Poté teprve sdělit, co bychom si případně přály změnit nebo přidat. A na závěr protějšek ocenit za to, že nás vyslechl. Je potřeba se vyhnout obviňování i výčitkám a ultimáta či příkazy nahradit přáními a návrhy.

Orgasmus v číslech

- 13% žen a 62% mužů dosahuje orgasmu při sexu pokaždé.
- Až 11% žen uvedlo, že nedosáhlo orgasmu při souloži nikdy. U mužů je to 1%.
- 11,1% žen a 32,2% mužů používá podle Yoo.cz při sexu erotické pomůcky.
- 62,7% žen uvedlo, že lépe dosahují orgasmu díky předehře.
- 76,9% žen přiznalo, že jim k dosažení orgasmu pomáhá manuální stimulace klitoris

protějškem. Stimulaci anální oblasti uvedlo 23,8% mužů a 17,2% žen.

- 35% žen pomáhá k dosažení orgasmu submisivní role.
- 53,8% žen má možnost při sexu provádět aktivity, které jim usnadňují dosáhnout orgasmu.
- 42,5% žen uvedlo, že sdělují protějšku, když potřebují v sexu něco změnit.
- 30,6% žen uvedlo, že jsou se sexuálním životem spokojené.

ZDROJE: YOO.CZ (PRŮZKUM Z ROKU 2021)
E-SHOP PRO ZDRAVOU SEXUALITU

▼ INZERCE

Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti!

Dlouhé stání či sedavé zaměstnání mají často za následek obtíže s křečovými žilami, otoky a bolestmi nohou.

Priessnitz Žíly a cévy Medical

je osvědčený gel obsahující unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáze ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez kře-

