

## Současnost v zahraničí

Tým výzkumníků z Laboratoře evoluční sexuologie a psychopatologie NÚDZ se spolu s vědci z Chorvatska, Německa, Francie, Nizozemska, Portugalska, Švédska a Turecka zapojil do mezinárodní studie Změny v sexuální touze lidí žijících v partnerství. Ta proběhla formou online dotazníku v období od května do července 2020 a byla zaměřena na účastníky žijící v partnerství ve společné domácnosti. Výzkumu se zúčastnilo celkem 4813 účastníků, za Česko jich bylo 507. **Žádné změny v sexuální touze nepocítovalo 53% účastníků, 19% mluvilo o snížení (častěji ženy) a 28% o zvýšení sexuální touhy (častěji muži).**

Faktory, jež během pandemie napomáhaly udržení stabilní sexuální touhy, byly zejména spokojenost ve vztahu, emoční blízkost a dobré psychické mechanismy pro vypořádání se s pandemií. Velmi důležitým faktorem byla také obecná motivace k sexuálním aktivitám, tedy to, zda lidé v partnerství přistupují k sexuálním aktivitám primárně s cílem zaměřit se na vlastní potěšení, nebo spíše na partnerovo potěšení. U osob, které jsou v sexu primárně zaměřené na potěšení partnera či se sexu v partnerství spíše vyhýbají, docházelo k výraznějšímu poklesu sexuální touhy.

### BUĎTE OHLEDUPLNÍ

I když vy byste třeba souložili pořád, partner to může mít jinak. Chce to proto hledat kompromis.



# ČEŠI A SEX

**Koronavirová pandemie zasáhla do mnoha oblastí lidského života. Sex není výjimkou. Je skutečně pravdou, že si erotiky užíváme v izolaci víc než jindy? Možná byste se hodně divili.**

**L**idská psychika trpí víc, než jsme kdy byli zvyklí. Nejprve tu byl obrovský strach z neznámého viru, ten mnohdy vystřídala hrůza ze ztráty zaměstnání, která se navíc často ukázala být reálnou. A pak je tu spousta restriktivních opatření, zákazů, příkazů a nařízení, jež se neustále mění a v nichž často nelze vystopovat pražád-

nou logiku... To všechno na lidi působí destruktivně. Duševní pohoda je otřesená a to každého ovlivní – i v oblasti erotiky.

Všeobecně se říká, že doba obav z covidu-19 se na vztazích podepsala dvěma základními způsoby, přičemž mezi nimi toho moc neexistuje: dvojice se buď rozešly, nebo si udělaly dítě. S velkou nadsázkou se vlastně dá

řít, že to sedí, ale tak černobíle nic samozřejmě fungovat nemůže. A sex je rozhodně záležitostí, která potřebuje trochu více rozkošatit. Tým Laboratoře evoluční sexuologie a psychopatologie Národního ústavu duševního zdraví se proto v březnu 2020 rozhodl danou oblast prozkoumat. Výsledkem je studie nazvaná Lásky a sex

## Proč jsou nezadaní spokojenější?

za časů koronaviru. Ta obsáhla období mezi dubnem a červencem a zabývala se vším, co se sexem souvisí, tedy libidem, frekvencí styků a zcela nevyhnutelně také tím, jak se situace mění u sezdaných párů a těch, co žijí singl. Vědci pracovali ve třech vlnách. „Do první vlny výzkumu se zapojilo více než 2500 účastníků, do druhé vlny 1400 účastníků a do třetí 800 účastníků,“ popisuje Mgr. Kateřina Klapilová, Ph.D., ze zmíněné instituce. A na co experti přišli?

Jisté je, že prožívání těchto časů se pro zadané a nezadané velice liší. Druzí jmenovaní vykazovali mnohem větší spokojenost, což

## Bezpečný sex za koronaviru

Samotný sex neznamená nebezpečí nákazy covidem-19, ale zvláště pro nesezdané, kteří se stýkají s někým, s kým nežijí, tu jistá rizika jsou. Při tomto řekněme tělesném cvičení člověk zrychleně dýchá, a navíc je v těsné blízkosti druhé osoby. Podle vědce z Centra pro kontrolu chorob Johna Brookse se tak riziko nákazy samozřejmě zvýší. „**Infekce se může do**

**těla dostat za dobu mnohem kratší, než je oněch skloňovaných 15 minut,**“ tvrdí. Ale i doma s manželem musíte být opatrnější. Například když má on nebo vy podezření na covid-19 či jste ho už prokazatelně chytli, chce to na všechny tyto kratochvíle zapomenout až do úplného uzdravení. Stejně tak byste si měli sex rozmyslet ve chvíli, kdy se jeden z vás dosta-

ne do rizikové skupiny obyvatel. Odborníci doporučují být opatrní i ve chvíli, kdy se někdo z rodiny potkal s člověkem nakaženým koronavirem. Pokud se snažíte o dítě, měli byste si to podle vědců rozmyslet. Porodit ho do pandemie s sebou nese risk. Ale když si nemůžete pomoci, vězte, že ohrožené je až po narození. „Spermie ani vajíčka virus nepřenášejí, není potřeba se tedy bát o plod,“ uvádí profesor a gynekolog Mark Surrey.

# Něho i na náš intimní život. Co mu pomáhá a co naopak ani trochu?

může vypadat jako paradox, protože s nikým nežijí. Ale dokázali si pomoci a koronavirus je donutil skutečně aktivně a zodpovědně začít hledat partnera. To se ovšem překvapivě neprojevalo v návštěvnosti online seznamek, jejichž využití zůstalo na stejné úrovni jako předtím. Lidé se tedy snažili navazovat vztahy jinde a jinak a i přes mnohé zákazy se jim to zjevně dařilo.

Páry žijící pod jednou střechou měly a mají větší problémy. **Velkou část z nich totiž v oblasti sexu ovlivňoval stres ze stálé přítomnosti partnera. Jako by se ztratila jistá dávka tajemství, kterou by si každý měl ve vztahu udržet i po letech soužití.** „Dalším silným stresorem pak byla péče o děti. Jiné zkoumané stresory (např. strach z nákazy nebo obavy o zdraví) neměly na sexuální spokojenost významný vliv,“ říká doktorka Klapilová.

V izolaci Češi pociťovali mnohem více touhy užít si erotických hrátek, ale skutek nakonec utekl. Do akce se jich moc nedostalo. „Provedli jsme průzkum mezi 135 zákazníky erotického e-sho-

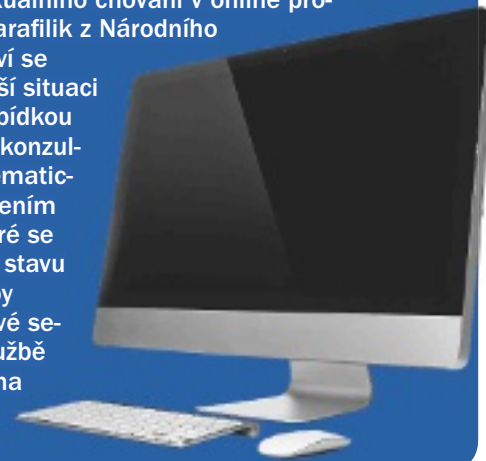
pu, v němž například 22% mužů uvedlo, že nemají tolik intimních zkušeností, jak by si představovali. 20% žen zase řeklo, že jejich sex je nudný a nemají z něj požitek,“ říká Vojtěch Sláma ze společnosti Yoo.cz, která se zaměřuje na zkvalitňování sexuálního života. A to nejsou zrovna malá čísla.

## Novinky zkuste, ale nenuťte se do nich

Otázkou je, jak si sex během pandemie užít a zařadit ho do života jako jeho nabíječící a vzrušující součást. V první řadě byste neměli před partnerem cokoli tajit. I když se to erotiky zdánlivě netýká, potlačené pocity narušují její prožitek. „**Zkuste se vrátit do doby, kdy jste randili. Udělejte před sexem partnerovi radost nějakou maličkostí, mluvte s ním o tom, co na něm máte rádi a v čem se mu daří. Zvláště v době, kdy mnozí přicházejí o jistoty, je důležité, aby věděli, že za něco stojí. To je uvolní,**“ radí sexuoložka Jess O'Reilly. Přebytek času vede k experimentování, ale ne každý na to má povahu.

## Násilí za obrazovkou počítače

Za jeden z nejvíce alarmujících dopadů pandemie covidu-19 v oblasti sexuality je považován nárůst sexuálního násilí a problematického sexuálního chování v online prostředí. Tým projektu Parafilik z Národního ústavu duševního zdraví se proto rozhodl na nynější situaci reagovat dočasnou nabídkou telefonických a online konzultací pro osoby s problematickým sexuálním nastavením a osoby jim blízké, které se v současnosti ocitly ve stavu akutní krize a uvítaly by podporu při zvládání své sexuality. Informace o službě a kontaktech najdete na webových stránkách [parafilik.cz](http://parafilik.cz).



Naopak – novinky mohou zvláště starší generaci děsit. Pokud vaše drahá polovička na něčem takovém trvá a vám se to nezdá, mluvte o tom. Stačí přece, abyste si případně něčím okořenili stávající praktiky. A pokud máte děti, na dobu, kdy si chcete užít, je vykažte do jiné části bytu a nepřerušujte

nic kvůli jejich věčnému povyvokování. Tohle je film pro dospělé. A ony by měly vědět, kdy se stáhnout. A poslední věc: buďte v klidu, i když se vám milování úplně nepovede. Někdy stačí i pohazení a blízká přítomnost toho druhého. To ostatní vyjde zase jindy.

Zuzana Dastychová