

Pierre Franckh



MILUJ VÁŠNIVĚ

7 pravidel pro naplněný sex

Obsah

<i>Můj příběh</i>	7
<i>1. Dobrý sex je... pro každého něco jiného</i>	16
Jak vzniká náš scénář pro prožívání sexu	17
Jak poznám svůj sexuální profil?	19
Tajný seznam sexuálních přání	21
Tajný seznam sexuálních tabu	25
Intimní stopy lásky	27
Získej zpět svou radost ze sexu	29
<i>2. Dobrý sex je... pro každý pár něco jiného</i>	31
Sex a naše omezení	31
NE je silnější než ANO	32
Kudy ven ze začarovaného kruhu?	35
<i>3. Čtyři pravdy k lepšímu sexu</i>	38
Jsem jiný než ty	38
Harmonie v posteli je nejlepší zárukou nudy	41
Chuť přichází se sexem – a ne před ním	44
Erotika je věcí rozhodnutí	46
<i>4. Miluj sám sebe</i>	49
Rendez-vous sám se sebou	49
Byli jsme vedeni k pocitům studu a viny	50
Sexuální dobytí vlastního já	53

5. <i>Cesta ke smyslnosti – pryč s očekáváním, studem a strachem</i>	58
Vysoká očekávání jsou prvním krokem ke zklamání.....	58
Překonání studu – nejen pro ženy.....	68
Když nás přemůže strach – nejen pro muže.....	81
6. <i>Nejrychlejší cesta k dobrému sexu: mluvit, mluvit, mluvit</i>	87
Myšlenky jsou špatným návodem k použití.....	89
Zkus se zeptat, jestli je možné, že to dostaneš.....	92
Jak začít erotický rozhovor?.....	94
Hra pro odvážné.....	98
7. <i>Fantazie jsou klíčem ke vzrušujícímu sexu</i>	101
Všechny představy zrealizovat nemusíme.....	103
Fantazie jsou kinem v naší hlavě.....	104
Jak zavést fantazie do vztahu.....	106
Nevytvářej si nová tabu.....	109
Když překročíme tabu, sblížíme se.....	110
8. <i>Velký partnerský test o sexu</i>	117
Průzkumná cesta do světa společných sexuálních zálib....	117
Jak zůstanou odpovědi v tajnosti?.....	123
Dotazník 1 – Základní test.....	129
Dotazník 2 – Test pro pokročilé.....	167

Můj příběh

*Celý svůj život jsem hledal.
Našel jsem až v okamžiku,
kdy jsem si dovolil najít.*

Když mě rodiče plodili, měli spolu sex. Jako dítě jsem to nevěděl. Děti to dlouho netuší. V dětských očích vznikají děti nějakým prapodivným způsobem.

Sex byl pro mě hodně dlouho něčím, za co jsem se styděl. Ačkoliv bylo očividné, že to dělají všichni, téma sexu bylo prostě tabu. Bylo lepší o něm nemluvit.

Když jsem konečně dospěl do věku, kdy jsem mohl začít získávat první zkušenosti, byl jsem – od rodičů nepoučen – ostýchavý a uzavřený sám do sebe. Zatímco druzí se chlubili svými zkušenostmi a získávali tím obdiv, já jsem neměl nic, čím bych se pochlubil. Neuměl jsem dívku ani políbit. Moje očekávání ovšem byla obrovská. Nechtěl jsem udělat chybu, přitom jsem však dělal jednu za druhou.

Přesto jsem měl ve srovnání s ostatními kluky určitou výhodu – byl jsem známý. Mohl jsem být často viděn v televizi a díky tomu jsem byl výjimečný. Sice známý, ale nezkušený, obdivovaný, ale stydlivý – zvláštní kombinace!

Očekávání, které jsem na sebe kladl, bylo ohromné. Kdybych při sexu selhal – i když jsem vlastně nevěděl, co to znamená – všichni by se to dozvěděli a já bych byl všem ve škole jen pro smích.

Jak se ale ukázalo, moje stydlivost nebyla žádný problém. Naopak, v dívkách ještě zvyšovala jejich touhu. Už tenkrát jsem na vlastní kůži zažil, že příslušnice druhého pohlaví chtějí raději

něžné, zdrženlivější typy než provokativní drsňáky, které jsme obdivovali my kluci.

Nahrávala mi ještě jedna věc. Děvčata byla také stydlivá a právě tak nezkušená jako já. Doufal jsem, že si určitě nevšimnou, jaký jsem ve skutečnosti vlastně břídil. Tak jsem se tedy odvážil k prvnímu polibku, i k prvním dotekům a prvním schůzkám. V očích ostatních jsem stoupl. Cítil jsem se jako vítěz. Ale bohužel jsem nevěděl, jestli dívky, které mě tak opěvovaly, toužily opravdu po mně, anebo po známém klukovi z televize. Jedno bylo totiž už tenkrát jasné: Úspěch je nesmírně sexy.

Zůstal jsem nedůvěřivý. Hluboko ve svém nitru jsem byl přesvědčen, že žádné z těch děvčat nechce opravdu mě, jen toho známého herce. Osobně jsem si vůbec nepřipadal nijak hezký ani přitažlivý. Ve svých očích jsem byl nedokonalý. Druzí vypadali, že o sexu vědí všechno. Nebo to alespoň dávali najevo a já jim to věřil.

A pak se konečně objevilo děvče, které jsem opravdu chtěl. Byla ještě nedůvěřivější než já. Nevěřila mi, že chci opravdu jen ji. Byl jsem slavný, mohl jsem mít každou a určitě jsem také tajně každou měl, jak si zřejmě myslela. Ale měl jsem štěstí. Zamiloval jsem se do dívky, která mě také milovala. Mluvili jsme spolu o všem, jen ne o sexu. Ani tehdy, když jsme to poprvé „udělali“. Bylo to úžasné. Byla něžná, vnímavá, plná důvěry a blízkosti. I přesto jsme během milování nedokázali najít slova. Netušil jsem prostě, jaká slova bych měl použít. Nebyl jsem ani schopný se zeptat, co bych mohl udělat lépe a čemu bych se měl vyhnout. A už vůbec jsem nedokázal říct, co bych chtěl já. Zaprvé, to jsem ani sám pořádně nevěděl, a zadruhé, stejně bych si sám netroufl něco říct. Nechtěl jsem to pokazit, nechtěl jsem, aby na tom ztroskotala naše zamilovanost. Nechtěl jsem si nic vynucovat. Udělal jsem prostě to, co se zdálo, že je dobré.

Milovali jsme se, byli jsme šťastní a jednoho dne jsme se k sobě nastěhovali. Ale pak nadešly všední dny. To vzrušující

a výjimečné pomalu sláblo. Magie vyprchávala. Nastal normální den. A bohužel i v sexu. Ale copak právě sex nebyl to velkolepé a nebesky opojné? Nebyl snad sex to, co člověka zvedalo ze země a vracelo z oblak zpátky úplně vyčerpaného? Sex nemohl být jen ten opojný pocit splnutí. Ano, bylo to krásné – cítit dotyk kůže, smát se, radovat, sdílet a společně vnímat, zažít orgasmus. Ale copak všichni netvrdí, že sex je víc než jen to, co zažívám? Není sex i touha bez hranic, noci prožívané naplno až do vysílení, absolutní blízkost a intimita a důkaz lásky?

Čím víc se sex stával všednějším, tím míň jsem se cítil milován. V duchu jsem se totiž začal obávat něčeho jiného. Co když nepolevil jen náš sex, ale ve skutečnosti zeslábla i naše láska? Prožíval jsem zklamání a nedokázal jsem to přesně pojmenovat. Vždyť jsme přece byli šťastní. A i přesto... Odešel jsem z ráje. Nejprve celkem nepozorovaně, bylo to jen v myšlenkách a mých představách. Ale pak najednou jsem ležel v cizí posteli a měl pocit, že zase žiju. Byl to pocit, který jsem již ztratil. Znovu jsem začal nyní žít.

Sex může změnit celý život. Můj život se také změnil. Hledal jsem pocity, které jsem zažíval dříve, toužil po jejich intenzitě. Tajně, aniž bych se svěřil své partnerce. Tím jsem se postupně vzdaloval, až se náš vztah nakonec rozpadl.

Jako mileneček jsem si užíval,
jako partner jsem selhal.

Chtěl jsem cítit sám sebe, chtěl jsem prožívat své mužství. Užíval jsem si vzrušujícího pocitu lásky. Prožíval jsem noci, které se zdály, že nikdy neskončí. Ještě výš, ještě dál, ještě intenzivněji. Cítil jsem se jako opravdový „borec“. Byl jsem plný nápadů a rafinovaně jsem uměl rozvíjet fantazie a prohlubovat touhu. Znal jsem potřebná slova, pohledy, pauzy, načasování, žár těla, odevzdání se a vyčerpání. Miloval jsem pověst, kterou jsem se

pyšnil. Považovali mě za perfektního milence, byl jsem obdivován a ženy po mně toužily. Ale udržení takového obrazu vyžadovalo mít stále nové publikum, které bylo ochotné se nechat okouzlovat. Miloval jsem flirt, svádění, odevzdání se, někdy i společnou snídani a samozřejmě strhující pocit zamilovanosti. Byl jsem přesvědčen, že se mnou jsou ženy šťastné. Ale byl jsem šťastný i já?

Chtěl jsem být dobrý, perfektní, neodolatelný. Dělal jsem vše pro to, abych se ženám zalíbil. Ale nikdy jsem se nezeptal, co vlastně chci já sám. Hnal jsem se za obrazem, který jsem si o sobě vytvořil a který společnost obdivovala. Lichotilo mi, když mi ženy telefonovaly, což mi dávalo jistotu, že neupadnu v zapomnění. Líbilo se mi, že jsem byl v telefonních zápisnicích na prvních řádcích. Líbilo se mi pak vymýšlet výmluvy, protože jsem toho měl moc.

Ale čeho jsem měl vlastně moc? Zjišťování, co o mně ví ta další, nová, ještě neznámá žena. Ale kde jsem se ztratil já? Co se stalo s mými potřebami?

A jaký byl konec? Po několika dnech či týdnech zdánlivého štěstí jsem opět upadal do prázdnoty. Nahraditelný a nenaplněný.

Sex zanechává stopy. Neviditelné. A tyto stopy si nosíme v sobě.

Čím více jsem o sexu věděl, čím jsem byl zkušenější a dokonalejší, tím méně jsem byl schopen žít v opravdovém vztahu.

Blízkost a důvěra z prvního manželství se vytratily. Často jsem se zamiloval, ale lásku jsem nenašel. Hledal jsem opravdovou hlubokou lásku, ale nacházel jsem jen sex.

Navenek jsem sice mohl vést běžný život, účastnit se politických diskusí, okouzlovat lidi na jevišti – ale za tím vším bylo poznání, že nemám o lásce ani tušení a že si nedokážu přitáhnout do života opravdovou lásku a udržet si ji.

2

Dobrý sex je... pro každý pár něco jiného

Sex a naše omezení

Teprve když poznáme cestu, která nás dovedla do kritické fáze, můžeme najít cestu, která nás vyvede ven. Proto se teď budeme zabývat otázkou, proč sex v průběhu partnerského vztahu tak rychle zeslábne.

Když jsme zamilovaní, chceme vidět jen věci, které nás ještě více spojí. Touha po sounáležitosti je natolik silná, že nechceme vidět mezi námi a partnerem žádný rozdíl, žádnou odlišnost. Jakákoliv odlišnost v nás vyvolává strach. Bojíme se, že všechno, co je jiné, by nezadržitelně vedlo k rozchodu. Proto skrýváme vše, co neodpovídá sexuálnímu profilu partnera. Tento strach, že nebudeme přijati, má samozřejmě i náš partner. Ani on se neukazuje v celé své velikosti. Ani on nás totiž nechce ztratit. I on se obává, že bude odmítnut. A to je celý příběh – setkají se dva lidé, kteří sami sebe omezují a nepřiznají se ke své opravdové sexualitě.

Neukazujeme se v naší skutečné sexuální podstatě.

Opravdové touhy, fantazie a naděje zůstávají skryty. Pro jistotu nabídneme takovou formu sexuality, kterou považujeme za akceptovatelnou. Necháváme se tedy poznat jen omezeně, abychom se nevystavili nebezpečí rozchodu. Co je na tom zdánlivě pozitivní, je to, že dokud to i náš partner dělá právě tak, nemusíme ho odmítat nebo nějak negativně posuzovat některé

součástí jeho osobnosti, protože tyto součásti prostě neexistují. Jsou vyloučeny, protože o nich nikdy nemluvíme. Místo toho vyzdvihujeme to společné a rozdílů bagatelizujeme. Tím jsme si vybudovali svá vlastní tabu.

Každý partnerský vztah má svá vlastní tabu.

Největším tabu je asi principiální poznání, že každý pár je tvořen dvěma rozdílnými osobnostmi, se zcela rozdílnými sexuálními touhami a přáními. Není na tom nic špatného, ale my to nechceme vidět, protože chceme, abychom byli ve všem stejní. Než abychom se vystavili nebezpečí, že nás partner opustí, raději se ve svých sexuálních potřebách omezíme. K tomuto omezení ale dochází jednostranně. O tom, co se v sexu smí, rozhoduje ten submisivní a méně odvážný. Vždycky diktuje a nařizuje ten, který méně chce a méně dovolí. Většinou to dělá velmi nenápadným způsobem. I krátký pohrdavý pohled nebo zesměšňující věta stačí k tomu, aby se tomu partner napříště vyhnul.

NE je silnější než ANO

Vždycky se tedy prosadí odmítnutí. Zbyde pouze několik společných věcí, v nichž panuje shoda. Odmítnuté součásti naší osobnosti se ve vztahu nesmí projevit, dokonce se stanou tabuizovanou záležitostí. Jsou vyhodnoceny jako nesprávné, perverzní či děsivě pudové, nebo jsou označeny jinými hanlivými přízvisky. Tím partnerovi signalizují, že „potud, dál již ani krok. Každý další krok by mě tak zranil, že bych s tebou po emoční stránce nemohl zůstat.“ Takto šířený strach zasáhne tak hluboko, že většinou vydrží po zbytek trvání vztahu. Ale neděje se to ze zlo vůle nebo touhy po moci. Děje se to výhradně proto, aby člověk nenarazil na vlastní strachy a tabu.

A vlastně to není ani tvůj partner, kdo by ji měl uchopit, ale jsi to ty. Proč? Protože ty čteš tuto knihu, ty hledáš řešení. A někdy může být nový začátek dokonce lehčí, než se zdá. Návody, jak to udělat, by zaplnily knihovnu. Proto nyní jen tři dobré tipy:

1. Erotiku do všedního dne

Způsobů a cest existuje mnoho – mobil, e-mail, lístečky. Ať je to, co chce, vše se hodí k tomu, abychom zavedli erotiku do všedního dne. Na začátku vztahu jsme to přece také dělali! Svým obdivem a vášní, něžnými slovy, vyjadřováním i celým svým chováním jsme svému partnerovi dávali najevo, že se už nemůžeme dočkat, až se znovu setkáme a navzájem svlékneme. Tak proč ne i dnes?

2. Pravidelně společný čas

Když pár netráví žádný čas spolu, může si jen stěží udržet vzrušující napětí. Společný čas znamená vyjadřování zájmu. Odlehlá chata v horách, malý hotýlek nebo wellness, výlet na kole, stanování nebo víkend na kánoi. Dobré je všechno, co nás vytáhne z koloběhu všedního dne. Když se nám podaří hodit starosti za hlavu, můžeme u táboráku, u praskajícího krbu nebo v klidu hor prožít smyslnost, která nás až překvapí.

3. Společné dobrodružství sblíží

Co je dobré pro manažery, nemůže být špatné ani pro partnerský vztah – především když vztah skomírá nebo je již v kritickém stavu. Nejlepším prostředkem, jak znovu nalézt lásku, je únik z nudy, z věčně se opakujícího koloběhu hádek a obviňování. Společná dobrodružství utužují pouto. Překonáme-li společně extrémní situace, získáme odvahu i k překonání překážek všedního života, které jsou ve srovnání s tím naprosto směšné.

Když se firma rozhodne podpořit kolektivního ducha a přimět zaměstnance k tomu, aby táhli za jeden provaz, pošle je na zážitkový víkend. Tam musí všichni podstoupit společné zkoušky odvahy, jako například svést boj se strachem z výšek nebo si sami ulovit jídlo.

Překonání studu – nejen pro ženy

Překonat své hranice a připustit si sexuální fantazie není zrovna jednoduché. Nejde jen o to, že se musíme zbavit hluboce zakotvených morálních představ a podívat se na vlastní zdánlivě stinné stránky. Opravdový důvod, proč si mnohé z toho, co bychom chtěli, nedovolíme, je očividnější, než si myslíme. Podle jedné rozsáhlé ankety⁷ chybí každé druhé ženě sebevědomí. Hlavně v posteli. 34 procent žen nemá tento pocit dokonce nikdy a 25 procent má pochyby, zda je jejich tělo pro partnera dostatečně atraktivní. Aby si ženy samy připadaly krásné, nebo dokonce eroticky přitažlivé, je pro většinu z nich velice těžké, mnohdy nemožné.

Najdi své sebevědomí.

U otázky, jestli by se nechaly vyfotit nahé pro reklamní kampaň, by většina z nich nepochybně ze studu odmítla. Měřítkům běžně kladeným na krásu je člověk ve vlastních očích dost vzdálený. Žádné nohy až do pasu, žádná velikost 34 až 36, a samozřejmě ani absolutně ploché břicho nebo naprosto souměrný obličej. Žádná krása, nic, co by bylo hodno obdivu. A už vůbec ne, když jsme nazí. Obecně platný ideál krásy je nedosažitelný.

Většina z nás nemá dobrý vztah k vlastnímu tělu.

Nechat se fotit v nahotě není nijak vzrušující myšlenka, protože příliš dobře známe své tělo a nejsme s ním zadobře. Je na něm mnoho věcí, které se nám nelíbí, a jsme rády, že partner některá místa buď ještě pořádně neodhalil, nebo si jich v zápalu vášně nevšiml. Ale my samy známe tato místa velmi dobře. A děláme

⁷ Výzkum na zakázku ženského časopisu *Elle*.

Když nás přemůže strach – nejen pro muže

Jsou dny, kdy nic nefunguje. To se ještě dá snést.

Ale pak jsou noci, kdy nic nefunguje. To pak nastává totální katastrofa. Když se muži „nepostaví“, znamená to pro většinu z nich totální selhání. Je to něco jako červená karta, vyloučení ze hry, absolutní konec. Selhat v rozhodujícím okamžiku je největším strachem, který může muže přepadnout. Když se jeho nejmilejší kousek nevztyčí, tak se pocit sebevědomí propadne do podzemí a on hledá veškerou vinu u sebe. Už není chlapem, ale cítí se jako *loser*, jako absolutní nula. A protože se jako „muž“ naučil nechat si všechno v sobě a mlčet, zůstává najednou na světě úplně sám. Odepsaný, izolovaný, bez kontroly nad vlastním tělem, bez možnosti pochopit proč. Nepomůže žádné maskování, žádná povýšenost. Okamžik pravdy přijde znovu – nejpozději při příštím milování. A muž si nese svou obavu, že by zase mohl v posteli selhat, stále s sebou. Je přehnaně nervózní, přehnaně motivovaný, už nějakou dobu v obrovském stresu, jeho tělo vylučuje do krve stresový hormon adrenalin. Tělo je připraveno na dvě možná řešení, tedy boj, nebo útěk, ale v žádném případě na milování. V hlavě myšlenky na možnost selhání, v krvi adrenalin a fiasko je cestě. Adrenalin vylučuje látky, které rapidně snižují chuť na sex, což erekci dozajista nepodpoří.

Osud nabere svůj směr. A protože se muži naučili mlčet, budou teď mlčet ještě zarytěji. Místo toho, aby si promluvili s partnerkou a tím uvolnili tlak, pod kterým se octli, jednájí právě naopak. A pokud se budou snažit vymluvit se na to, že mají za sebou den plný stresu, starosti v práci, nějaký alkohol v sobě nebo chřipku, tak jim to možná projde, ale brzy už budou jen těžko hledat nové argumenty. Proto se „muž“ do budoucna podobné situaci raději vyhne. Než aby selhal, tak raději žádný sex. Strach

Hra pro odvážné

Dopřej si čas. Najdi si klidný víkend a projdi si ještě jednou svůj sexuální profil. Promysli si, co všechno bys chtěl dělat se svým partnerem. S čím by ses mu rád svěřil? Sepiš si svá přání. Nemusíš je nikomu ukazovat. Napiš si, co bys chtěl, kdybys mohl myslet jen na sebe. Buď přitom naprosto egoistický. A čím více zakázané, čím tajemnější či frivolnější tvé přání bude, tím lépe. Podívej se také, jestli jsou to stejná přání a touhy jako v první tabulce, nebo jestli se něco změnilo.

Každé přání jednotlivě zasuň do obálky a zalep. Obálky budou mít následující popisky:

- *Za toto přání se stydím.*
- *Toto přání bych rád/a uskutečnil/a.*
- *K tomuto přání bych se nikdy nepřiznal/a.*
- *Toto přání je velice odvážné.*

Vymysli si vlastní popisky. Jaké pocity v tobě vyvolávají jednotlivá přání?

Pozoruj, jak se cítíš, když se vážně zabýváš myšlenkou, že si uděláš takový malý seznam. A jak se cítíš, když pomyslíš na to, že budeš tato přání ukazovat partnerovi? Jsi na to vůbec připraven/a? A když ne, tak proč? Stalo se toho už příliš? Vzdáváš to? Chceš to vzdát úplně? Má tvůj život vést stále více do slepé uličky nenaplněných pocitů?

A co tvůj partner? Má se cítit čím dál víc odříznutý? Má mít i nadále zábrany jít s tebou do postele? Chceš dál usínat na své straně postele, oba ztracení a osamělí? On je na tom nepochybně stejně jako ty. Také on čeká na znamení, které mu dovolí probudit se zpět do života.

A samozřejmě můžeme také vycházet z toho, že když je rozhovor obtížný pro nás, tak pro partnera to nebude o nic lehčí. Jinak

by přece už dávno něco řekl. Ale jedno by nám mělo být jasné. Pokud nejsme spokojeni my, není spokojený ani náš partner. Cítí stejně jako my, že ho společný sex nenaplnjuje. Vnímá to stejně jako my. Co teď?

Pokud o tom nezačneme mluvit,
nikdy se to nedozvíme.

Můžeš tedy poprosit svého partnera, aby také dal svá přání do obálek a zalepil je. Ale musíte se domluvit na tom, že ty obálky neotevřete. Neotevřete je dříve, dokud oba nebudete připraveni si je navzájem přečíst. Ale dopřejte si čas. Nechejte obálky zavřené minimálně týden. A jednoznačně si řekněte, jestli si je vůbec chcete číst. Domluvte si termín, kdy se budete chtít sejít – se zavřenými obálkami a s vašimi tajnými přáními. Klidně mohou zůstat zalepené ještě dlouho.

Všímej si, co se během prvního týdne změnilo. Může se objevit zvědavost, také strach, nejistota i husí kůže. Mohou se vynořit obavy z toho, co by si druhý mohl přát. Strach, jak bude přijato mé přání. Vztek, že jsme to vůbec dopustili. A pevné předsevzetí, že svou obálku neotevřeme. Zahltí nás obrovské množství pocitů. Pocitů, které jsme necítili již dlouhou dobu.

Mluvte o tom, které obálky by pro vás byly zajímavé. Když se opravdu rozhodnete, že si jedno nebo dvě přání navzájem sdělíte, bude to důkazem, že si důvěřujete a že jste připraveni svůj vztah rozvíjet. „Já ti teď ukážu jedno moje tajemství, protože ti důvěřuji. A protože vím, že i ty mi věříš. Potřebuji tvou důvěru, protože mě stojí hodně odvahy ti to říct. Neznamená to, že jsem ve vztahu nespokojený, nebo že tě nemiluji. Právě naopak – protože tě miluji, tak chci, abys mě viděl takového, jaký jsem doopravdy. K ničemu tě nenutím. Nemusíš s tím souhlasit, můžeš si myslet něco úplně jiného. Ale už se před tebou nechci dál

schovávat. Prostě jen chci, abys to věděl. A aby to zůstalo naším tajemstvím. Navždycky. A možná jednou budeš i ty mít odvahu ukázat se mi takový, jaký jsi. Důvěřuji ti. Miluji tě.“

Začněte s malinkými věcmi, které si přejete. A pokaždé se znovu rozhodněte, jestli chcete otevřít další obálku. Neotvírejte všechny obálky naráz. Udržujte si vzrušivé napětí a zvědavost i v dalších dnech a týdnech.

A co je podstatné – když se dozvíš nějaké přání, nehodnoť ho. Jen prostě naslouchej. Nepokoušej se přání ovlivnit. Nemalej si hned, co ti v budoucnu přinese.

Jak odvážné je sdílet naše přání, je zřejmé už jen z toho, jak dlouho jsme o nich mlčeli.

Kdo dokáže otevřeně mluvit o svých přáních,
otevřel si dveře k dobrému sexu.

Možná necháš svého partnera přečíst si tuto kapitolu nebo si ji přečtete spolu. Zeptej se ho, co si o obsahu této kapitoly myslí. Vtáhni ho do hry. To z vás sejme obrovskou zátěž a ulehčí vám vstup do sféry komunikace.

Velký partnerský test o sexu

Průzkumná cesta do světa společných sexuálních zálib

Problém s nedostatečným sexuálním vyžitím považují páry za nejzávažnější ze všech, ještě závažnější než problém týkající se nedostatečné komunikace. Přitom je to však právě nedostatek komunikace, co vede k tomu, že většina lidí neví vůbec nic o sexuálních přáních svého partnera.

Jaké by to bylo, kdyby se tvá tajná přání
shodovala s tajnými přáními tvého partnera?

Ale my nemáme odvalu se zeptat. Ze strachu, že přání partnera nebudeme schopní splnit, že se zesměšníme nebo že budeme považováni za perverzní.

Ale ve skutečnosti právě to, že o tom nemluvíme, žene vztah do krize.

Odborníci se shodují, že pravděpodobně jen 35 až 44 procent²³ sexuálních přání, která má každý z nás, je ze strany partnera uspokojeno. To znamená, že nemůžeme ve vztahu projevit téměř tři čtvrtiny své osobnosti. Ženy vůbec za muži nezaostávají. Ony také nežijí to, po čem touží.

A to všechno jen proto, že nikdo z partnerů o tom nemluví.

Přitom existuje mnoho *společných* přání. Ale i ta zůstávají nevyřčena.

²³ Výzkum Univerzity v Göttingenu.

Mnoho žen a mužů sní o tom stejném.

Obě pohlaví mají dost podobné touhy a přání, které by si navzájem mohli splnit.

Zjistilo se dokonce, že třetinu přání by partneři rádi splnili, jen kdyby o nich věděli. Náš sex by mohl být o 30 procent lepší, intenzivnější a více vzrušující. Jen kdybychom si troufli o něm mluvit.

Pro nás je to ale těžké, protože se obáváme, že u zbylé třetiny přání, která společná nejsou, narazíme na deprimující odsouzení. Z tohoto důvodu se žádný z partnerů nedozví, co by chtěl druhý prožít v posteli.

Třetinu tvých tajných přání sdílí i tvůj partner a rád by je splnil.

V podrobném dotazníku, který následuje, získáš šanci k nalezení podobností se svým partnerem. Bez rizika a aniž bys musel odkrýt věci, ve kterých se neshodnete. Po vyplnění a srovnání odpovědí budou oba partneři vědět celkem přesně, jaký druh sexuálního vzrušení dříme v partnerovi, i když ho doposud neprojevil.

Pro čerstvě zamilované bude tento test obzvlášť lehký a bude zároveň i nádherným startem do vztahu, v němž budou moct vyslovit i tabuizované záležitosti. Pusťte se do něj s maximální otevřeností a radostí z poznávání. Tím získáte vztah, který vás naplní.

K tomu, aby odpovědi zůstaly v tajnosti, je důležité se na začátku domluvit, že nebudete dělat nic pro to, abyste se dozvěděli všechny odpovědi. Oba partneři musí mít absolutní jistotu, že bude prozrazeno jen to, v čem panuje pozitivní shoda.

Ještě několik technických poznámek

Některé odpovědi ve vašem dotazníku si klidně mohou protirečit. Je to dokonce velmi pravděpodobné. Například taková „rychlouka“ může být velmi vzrušující, i když se normálně milujeme rádi pomalu a romanticky.

Některé otázky jsou zacíleny pouze na ženy a některé pouze na muže. V těchto otázkách jde o to, jestli by on nebo ona chtěli určité uspokojení od partnera.

Aby se po otázce „chtěl bys dostat“ nevynořila otázka „chtěl bys dát“, tak je na každém z partnerů, aby odpověděli ze své pozice. Například tedy v jednom z bodů pro ženy „Ráda беру do úst celý penis“ znamená pro ženu otázku, jestli to má ráda. Pro muže to znamená, zda je ochoten jí to poskytnout.

Zde je tedy naprosto jasné, kdo dává a kdo bere. A při vyhodnocení platí, že pokud označené odpovědi nesouhlasí, tedy že jeden bude chtít dát, ale druhý nebude chtít přijmout, nebo obráceně, tak odpovědi nejsou shodné.

Možnosti odpovědí jsou tyto:

- ano
- mohli bychom vyzkoušet
- to by šlo
- možná později
- ne

Odpověď „ano“

„Ano, to se mi líbí, to rád dělám, nebo bych rád dělal/a.“

Odpověď „můžeme někdy vyzkoušet“

„To neznám, nebo jsem ještě nikdy nedělal/a. Ale dokážu si to představit. Vyzkoušejme to, pak uvidíme, jestli se nám to bude líbit.“

Odpověď „to by šlo“

„Není to můj absolutní favorit, ale ani to nevyklučuji. Pokud to můj partner má rád nebo to rád dělá, je to v pořádku. Ale pro mě to není nijak vzrušující.“

Tato odpověď dává prostor k vyjednávání. Já ti něco dám, když ty mi něco dáš. K této odpovědi patří všechny věci, které můžeme dělat, aniž by nám to vadilo. Zároveň můžeme získat výměnou něco jiného, co chceme. Když pár dokáže vyjednat o sexuálních potřebách, dochází v posteli k obrovskému uvolnění. Tato odpověď by se neměla podceňovat. Je to značný „vyjednávací prostor“.

Odpověď „možná později“

„To je něco, co si neumím představit nebo na co si netroufnu. Ale neznamená to, že to naprosto odmítám.“

Dávám zde najevo, že se ve vztahu potřebuji cítit nejdříve bezpečněji. Nebo že potřebuji více informací. Nebo že si na tu myšlenku musím nejdříve zvyknout.

Odpověď „ne“

„Ne, na to nemám vůbec chuť. To nechci zkoušet.“

Jak zůstanou odpovědi v tajnosti?

Po vyplnění dotazníku přeložíte oba pravou část strany A4 na levou stranu tak, aby bylo vidět políčko „shoda“ a políčko „ano“.

<i>shoda</i>	<i>ano</i>	<i>vyzkoušet</i>	<i>to by šlo</i>	<i>možná později</i>	<i>ne</i>		
<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mám to rád/a něžně.
<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mám rád/a sexy prádlo.
<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Líbí se mi, když nejsem úplně svlečený/á.
<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mám rád/a při sexu romantickou hudbu.
<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mám rád/a nemravné příběhy.
<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mám rád/a sex před snídaní.

<i>shoda</i>	<i>ano</i>	
<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	6	<input type="radio"/>

Partnerský vztah bez naplňujícího milostného života nám nepřináší radost. Copak se asi líbí mému partnerovi a co se vlastně líbí mně? Najít odpověď bývá někdy obtížné. Zeptat se nebo naopak přiznat, co se nám líbí – tomu se vyhýbáme. Ale můžeme to udělat i jinak, protože nás spojuje mnohem více, než tušíme.

Pierre Franckh ukazuje, jak můžeme žít sexuální život způsobem, který je nám přirozený, a jak opět můžeme s vášnivou chutí milovat. Jeho 7 pravidel pro sexuální štěstí nám pomůže:

- odhalit naše erotické touhy,
- připustit si naše potlačená přání,
- odkrýt tajná přání a fantazie našeho partnera,
- společně si užívat sexuální fantazie.

Od základu můžeme partnerský vztah obnovit a získat hluboce naplňující prožitky. Nový přístup k sexu nás oba učiní šťastnými – a natrvalo! Na 70 stranách testu odhalíte vaše společná přání a touhy.



Doporučená cena 299 Kč

www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY