

Náhodné milování s naprosto cizím člověkem, vášnivý akt bez hranic, skupinový sex, násilné milování, nebo snad romantika s partnerem?

# EROTICKÉ fantazie

**S**ny často nemají hranice a je to tak v pořádku. Netřeba se bičovat za něco, co se ve slušné společnosti nenosí. „Ani sado-masochistické fantazie nejsou nic atypického. Jen je třeba mít souhlas druhého, nastavit si pravidla, myslet na bezpečí. Když toto funguje, nejde o poruchu. K vyhledání odborníka vede až utrpení, nátlak na partnera nebo přítomnost nelegálních motivů,“ vysvětluje MUDr. Marek Broul, Ph.D., primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

## OTEVŘENOST SE POČÍTÁ

Nemáte odvahu vyslovit, co vás „rajcuje“, myslíte si, že by to váš protějšek vyděsilo? „Mnoho lidí se obává, že když se svěří se svou fantazií, partner je odmítne nebo odsoudí. Ve skutečnosti je ale většinou reakce mnohem vstřícnější, než čekají,“ uklidňuje sexuolog. „Doporučuji začít postupně – nejprve sdílet drobnější představy, které nepůsobí tak odvážně, a sledovat, jak partner reaguje. Otevřenost často posiluje důvěru, o kterou jde ve vztahu především.“ Několik výzkumů dokonce potvrzuje, že ti, kteří svoje

fantazie sdílejí s partnerem, jsou až o 10 % spokojenější se svým sexuálním životem. Je proto škoda, že šest z deseti lidí se k podobným představám protějšku nikdy nepřizná, aniž by tušili, že se tím dost možná připravují o hlubší intimitu, větší důvěru i příležitost opeřit milostné radovánky.

## JE TO MOTOR TOUHY

Mladší generace podle mnoha průzkumů sní hlavně o náhodných známostech, ta starší o větší blízkosti a intimitě se stálým partnerem. Do čtyřiceti si až 60 % lidí představuje sex s cizí osobou, mezi čtyřicátkou a padesátkou už má podobná přání jen čtvrtina lidí. Po padesátce je jich ještě méně, v té době totiž převládají sny týkající se zmíněné blízkosti s životním protějškem. „Fantazie

o někom jiném jsou každopádně velmi rozšířené i u lidí v pevných vztazích – nejde o plán nevěry, ale o způsob, jak mozek pracuje s novostí a vzrušením v bezpečném imaginárním prostoru. Starší dotazníkové studie uvádějí, že fantazie tohoto typu přiznává většina žen i mužů,“ říká Marek Broul. Fantazie jsou běžným „motorem“ touhy, aktivují představivost, u řady lidí zvyšují spokojenost, zvláště když o nich pár umí mluvit citlivě a s respektem k hranicím. „Sdílení fantazií může být způsobem k tomu, jak komunikaci zlepšit,“ domnívá se odborník.





## PŘEŠLA VÁS CHUŤ FANTAZÍROVAT?

Ale toužíte to zvratit? „Začněte u základů: spánek, pohyb, méně alkoholu, léčba bolesti/chronických nemocí a revize léků, které snižují libido (např. některá antidepresiva). Pomocť může psycholog, sexuální terapie, práce s fantaziemi – řízené představování či sledování lechtivých snímků, ale i komunikace s partnerem. „Při výrazných hormonálních změnách, týkajících se třeba menopauzy, má určitě smysl vyšetření u gynekologa nebo androloga a cílená léčba,“ uvádí sexuolog Marek Broul. Určitě platí, že fantazie jsou jako sval – když ho nepoužíváte, ochabne.



Nestydte se o svých snech mluvit, i to funguje.

## UPŘÍMNOST JE DŮLEŽITÁ

Z průzkumu českého e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz vyplynulo, že pravdomluvnost je pro 100 % oslovených důležitou vlastností pro dlouhodobý vztah, 81 % účastníků se navíc vyslovilo, že je pro ně přitažlivé, když protějšek vystupuje zdravě sebevědomě. Podle studie otištěné v The Journal of Sex Research je hlavním důvodem, proč lidé nakonec některé fantazie uskuteční, síla sexuálního vzrušení. Výzkum, kterého se účastnily čtyři stovky lidí z Evropy, Ameriky a Asie, zase přinesl výsledky, že nejčastěji lidé experimentují se sadismem a masochismem. Muži obecně častěji realizují své odvážné touhy, u masochismu ale vedou ženy.



hánění erotických představ, velkému duševnímu napětí. „Jde například o tělesnou tenzi – napětí, nervozitu, problémy se spánkem, potíže s dosahováním orgasmu či naopak předčasnou ejakulaci nebo bolest a diskomfort v průběhu pohlavního styku,“ vyjmenovává sexuolog Marek Broul.

Připravila: kač, foto: iStock.com

## NA RODINĚ ZÁLEŽÍ

Každopádně se základní přístup k sexualitě tvoří v podstatě už v raném dětství. Hodně záleží na tom, jak se o sexu doma mluvilo. „Otevřená a nekritická komunikace v rodině souvisí se zdravějším sexuálním fungováním a menší úzkostí kolem sexu v dospělosti. Přímý ‚otisk‘ z konkrétních dětských událostí do pozdějších fantazií ale věda neumí zatím jednoduše prokázat,“ dodává sexuolog.



## ▼ INZERCE

### MÁME PRO VÁS TIP NA DÁREK PRO MAMINKU NEBO BABIČKU:



Ziaja Kašmírové proteiny tělové mléko + krém na ruce – mléko intenzivně vyživuje, zlepšuje pružnost a hebkost pokožky, zatímco krém s proteiny kašmíru a máslem karité chrání, hydratuje a vyhlazuje ruce.



Více informací na  
[www.ziajaprotebe.cz](http://www.ziajaprotebe.cz)  
K dostání také v dm drogeriích