

NENÍ ČAS ZTRÁCET ČAS...

Orgasmus NA POVEL

Rychle, ale se vším všudy. Po milování, které netrvá věčnost a je korunované výbuchem slasti, asi touží každá z nás, jenže...

Upnout se na to, že každé jedno sexuální číslo v nalinkovaném intimním životě bude extrémně vzrušující, bez zádrhelů, stresu a hlavně zakončené finálním ááách, může být spíš bičem, který si na sebe pletete. Tělo tohle usilovné přání začne vnímat jako tlak. Možná se vzbouří, a zařídí se úplně jinak, opačně.

ZÁVIDÍM KAMARÁDCE

„Můj sexuální život se vlastně točí jen kolem toho, abychom s mužem stihli dojet do finále, než se z nějakého koutu v bytě ozve: „Mami.“ Na předešlý si nehrajeme, vždycky na sebe s mužem jen mrkneme a třeba se na pár minut zašijeme v zamknuté koupelně. Manžel nemá s rychlým orgasmem problém, ale já se za něj modlím, abych ho ve vymezeném čase

stihla. Jenže jak se začnu až příliš soustředit na to, aby vzrušení gradovalo, nakonec z toho není nic. A já jsem pak pěkně protivná,“ svěřila se Zuzana (37) z Českého Brodu. A jistě v tom není sama. O zaručeném a silném orgasmu při každém styku sní 30 % žen. Ukázal to průzkum českého e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz. Účastnice přitom vyjádřily i touhu po tom, aby tělo fungovalo spolehlivě

„ONA TO MÁ BEZ PRÁCE A JÁ JÍ ZÁVIDÍM.“

a nezahlavilo je ve chvíli, kdy je ve hře blízkost a intimita. „Ocenila bych, kdybych pokaždé vyvrcholila. Bohužel záleží na fázi cyklu, někdy to prostě nejde,“ popisuje jedna z respondentek anonymního dotazování zmíněného průzkumu. „Chci si umět vyvolat orgasmus bez velké námahy.“ „Chtěla bych pokaždé dosáhnout vyvrcholení, ale musím se na to vždy šíleně soustředit. Kamarádka to má bez práce a já jí to závidím...“ přiznávají další.

KLID A BEZPEČÍ – TO JE, OČ TU BĚŽÍ

Mít tělo, které funguje jako vypínač, je v praxi ale pořádným oříškem. Sex se nedá naprogramovat, významnou roli v něm hraje spousta aspektů – životní styl, zdraví atd. „Ženskou sexualitu nelze vnímat pouze jako fenomén spojený s tělem – jde do značné míry také o psychiku,“ zdůrazňuje MUDr. Marek Broul, Ph.D., MBA, FECSM, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro sexuální medicínu. Podle odborníka libido ovlivňují hormony, ale také to, kolik prostoru má žena na odpočinek, jestli má čas fantazírovat, zda se cítí bezpečně. „Když je žena zasypaná povinnostmi, může i její schopnost vyvrcholit značně klesnout. Obrát k lepšímu tak někdy začíná až ve chvíli, kdy si dovolí úplně obyčejný odpočinek,“ podotýká lékař.

V ÚZKÝCH KVŮLI VÝKONU

Jestli vám hlavou při intimních chvílích běží neustálá smyčka týkající se přemýšlení o orgasmu, kontrolování správné polohy, toho, jak u sexu vypadáte, porovnávání se s ostatními, pak nejspíš padáte do pastí odborně zvané sexual performance anxiety – tedy úzkosti ze sexuálního výkonu. Je to soubor negativních emocí, které se pojí s obavou, jestli jste dost dobrá, jestli podáváte v posteli slušný výkon. A právě tenhle kolotoč myšlenek stojí za tím, že se vám může orgasmus vyhýbat.

„Tento tlak působí, jako bychom byly neustále hodnoceny a známkovány – bere nám ze sexu zábavu,“ říká psycholožka Lucia F. O’Sullivan z University of New Brunswick v Kanadě. Velmi trefné je přirovnání, že se pak mnohdy cítíte jako při zkoušení u tabule na základní škole. Právě narůstající tlak na to, že musíte držet krok s partnerem, kamarádkami nebo kýmkoli



NEMĚJTE Z TOHO VRÁSKY

Snadno se to řekne, ale hůře proměňuje v realitu... „Dělat si starosti se svým sexuálním fungováním je jeden z nejspolehlivějších způsobů, jak si ho narušit,“ varuje sexuoložka a pedagožka Emily Nagoski, která potvrzuje, že mít orgasmus abso-
lutně pokaždé, je biolo-
gicky zcela nemožné.

Důležité je vždy se ukotvit ve vlastním těle, soustředit se na doteky, polibky, věnovat se sexu v klidném a bezpečném prostředí.

jiným, vede ke stresu, který si rozhodně

nerozumí s uvolněností a přirozenou živočišností. A co je ve finále vlastně nejhorší? Když je jeden v napětí, přelévají se podobné pocity i na partnera, a tím pádem spokojenost obou jde ke dnu.

Jak navodit pohodu?

- Přepněte mozek do prožitkového módu – vnímejte doteky, dech, nechte rozběhnout fantazii... Na-startuje se vzrušivost i citlivost.
- Hladěte a objímejte se, mazlete se velmi pomalu – právě tyhle drobnosti přispívají k pocitu bezpečí, což je u ženy podstatné, aby dostoupala k vrcholu.
- S lechtivými filmy nakládejte decentně. Přeženete-li to, nejenže budete mít nerealistická očekávání, ale vaše citlivost se bude snižovat – myšleno tak, že vás už v realitě jen tak něco nevzruší.
- Alkohol sice dokáže tělo uvolnit, ale tělesné reakce naopak dost brzdí.
- Zkoumejte, co je vám příjemné, a toho se držte, to rozvíjejte.
- Místo honu za dokonalým orgasmem prohlubujte zvědavost, laskavost, zpomalte, změňte styl předehry, zkuste se dotýkat jinak, než jste léta zvyklí, dopřejte si mezi milováními třeba delší rozestup...