

**Celibát jim nevadí**

**Lady Gaga**

Lady Gaga (38) nezastírá, že sex miluje.

Ale dokáže se ho dobrovolně na dlouhé měsíce vzdát.

„Když jsem na turné, je mi líp bez něj.

Dokážu se tak mnohem lépe soustředit na důležitější věci, než jsou mé fyzické radosti,“ tvrdí přesvědčeně.

**Colin Farrell**

Ač je známým divočákem, když zrovna nemá přítelkyni, je dneska Colin Farrell (47) zcela bez

sexu. Loni na jaře dokonce tvrdil, že bez něj vydržel čtyři roky. „Zamlada můžete spát s kýmkoli, dneska už potřebuju víc než jen hezkou prdílkou,“ říká bez skrupulí.

**Suki Waterhouse**

Než začala v roce 2018

Suki Waterhouse (32) randit s Robertem Pattinsonem (38), naordinovala si celibát. „Něreknou přesné číslo, ale bylo to několik měsíců. Nechtěla

jsem se zabývat tím, zda se někomu líbím a jsem pro něj sexy,“ říká modelka.

Na sex ale nezanevřela, v březnu se jí narodilo mimčo.

**Nejlepší sex je po šedesátce?**

Z filmů a seriálů se může zdát, že jakmile se ženy ocitnou na prahu důchodového věku, sex už se jich prakticky netýká. Čerstvá studie, kterou ve Spojených státech provedl Kinseyho institut, ale mluví jinak. Výhodou je být 60+.

**Nejenže se dámy v této životní etapě řadí mezi sexuální aktivní, ale zažívají**

**také bezkonkurenčně nejlepší orgasmy!** Do prvního výzkumu svého druhu mapujícího sexuální touhy, fantazie a zážitky dam po šedesátce, se zapojily 3 tisíce amerických žen. A jak jsou na tom Češky? S orgasmy při sexu jsou podle průzkumu online sexshopu YOO.cz nejspokojenější od 40 do 59 let.

**NEJNÍ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ**

Kromě sexu lidé ve šťastném soužití potřebují i komunikaci, společné hobby, upřímnost, ohleduplnost a také trochu empatie.

**Zajistí vám sex štěstí ve vztahu?**

Na začátku vztahu je všechno jednoduché. **Ale pokud žijete s partnerem už nějakou dobu, erotické nadšení se může vytrácet. Znamená to rovnou i soumrak vaší lásky?**

**N**ení vám už dvacet a život se všemi jeho radostmi a strastmi berete s rezervou? To je skvělý přístup. Ovšem některé věci se pak díky tomu mohou vytrácet. A jednou z nich je vaše dříve vždy natěšené libido. „Není žádným tajem-

stvím, že s postupujícím věkem i časem stráveným s jedním jediným partnerem se zmenšuje,“ přitakává psycholožka Nicole McNichols. Podle čerstvého výzkumu je navíc jasné, že Češi nepatří mezi sexuální dravce. „I mezi současnými mladými lidmi zůstává sexuální frekvence překvapivě nízká. Z dat vyplývá, že průměrně měly ženy za poslední měsíc sex s druhou osobou 0,71krát a muži 0,99krát, průměrná frekvence sexu je tedy v české populaci méně než jednou za poslední měsíc,“ uvádí prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D., DSc., garant výzkumu Národního ústavu duševního zdraví.

Stačí to, nebo je to vážně tak málo? Těžko říct. „Musíte brát v potaz, že každý člověk je velká individualita a má jinou potřebu sexu,“ dokládá psychoterapeutka

Janet Britto. Přesto se podle ní dá zjistit spousta věcí. Podle výzkumu provedeného v Americe i Velké Británii je třeba jasné, že se síla sexu přeceňuje. „Věnovat se erotice denně je zvláště ve vyšším věku nejenže ojedinelé, ale dokonce i nechtěné,“ uvádí psycholožka.

Frekvencí, která obvykle lidem, co už dávno překonali období zamílovanosti, sedí, je jednou týdně. „Naprosté většině to tak vyhovuje a potvrzují, že díky této pravidelnosti jsou ve vztahu spokojenější,“ referuje Janet Britto. Pokud bys-

**Erotika není vždy základem vztahu**

te ale chtěli šlapat do »plnejch« a svoji spokojenost skrze erotiku ještě znásobit, je to zbytečné. „Když jsme srovnávali pocity těch, kdo se milují jednou týdně, s těmi, kteří si užívají více, žádný rozdíl to nebyl. Takže v sexu jednou týdně nebo pětkrát týdně už není žádný rozdíl,“ uvádí expertka.



**otu.** Ale hnát se za ním za každou cenu? To ne.

Oproti tomu ale vůbec neplácí, že vztah, který je zcela bez sexu nebo se v něm tyto hrátky odehrávají jen výjimečně, musí být nutně nešťastný. „Překvapilo nás, kolik lidí si dokázalo najít opěrné body v partnerském životě i bez této kratochvíle,“ usmívá se psychologka Nicole McNichols. Ve většině případů se to ale stalo až po překonání jistých společných roků – interval nebyl nikdy kratší než pět let. Zároveň se na tom museli oba jasně dohodnout. „**Každý člověk má jinou potřebu sexu**

## Někdy stačí i držení za ruku

a o té musí diskutovat s partnerem. Oba by se měli cítit spokojeně,“ dodává odbornice.

Nemít sex totiž rozhodně neznamená neužívat si spolu. „Někdo je ve stáří citlivější v intimních partiích, a tak běžné praktiky mu prostě ubližují. Jiný už nemá chuť. Ale oba spolu chtějí žít, a tak si musejí najít náhradu,“ vysvětluje i Janet Britto. Sex totiž není jediným

vyjádřením intimity, díky které se můžete cítit s partnerem úzce propojeni. „Někdy dvojici opravdu stačí vzájemné mazlení, hlazení, ale třeba jenom i pravidelné držení se za ruku,“ tvrdí expertka. Když je člověk třeba už hodně starý a celý svět

## Intimitu je dobré si předem plánovat

ho začíná svou rychlostí a moderností děsit, je právě tato blízkost to, co ocení úplně nejvíc.

Samozřejmě by si ale spousta starších ráda erotických radostí ještě občas užila. „**Lidi se stresují tím, že třeba nemají tokles náladu anebo se na sex cítí unavení. Přitom to jsou všechno naprosto logické překážky,**“ podotýká Nicole McNichols. Proto doporučuje, aby se lidi naučili na své intimní chvíle opravdu těšit. Toho dosáhnete jediným – pokud je budete řádně a v notném předstihu plánovat. „Když tohle řeknu na svých kurzech a seminářích, většinou to sklídí posměšky a úšklebky. Ale to proto, že na ně většinou

chodí mladí. Protože ti ještě nemají o podobných věcech páru,“ usmívá se Nicole. Ale vlastně to nechápe. Podle ní je totiž plánování intimního života přirozená věc. „**Všechny příjemné záležitosti v životě řešíte dopředu – dovolené, narození dětí, víkend s přáteli. Jenom máloco v životě je opravdu spontánní,**“ zdůvodňuje.

I v Pestrém světě už jsme psali o tom, že nejde jenom o to odjet na dovolenou. Součástí tohoto krásného času, který se zase blíží, je také se na ni těšit. Tudíž ji naplánovat. A to může platit i o sexu. „Určete si volnější den, bavte se o tom, kde si spolu zašpásujete, jak, co by bylo ještě skvělé a co byste vyřadili. Udělejte z toho událost, na kterou se vyplatí odstříhávat si pomyslný metr,“ radí odbornice. Pak je jedno, že si takhle pospolu skočíte jenom jednou měsíčně. I tak to bude něco, co vám vnese do vztahu, a tudíž i do života patřičný adrenalin a nadšení. A tím pádem i ono neustále hledané štěstí.

Zuzana Dastyčová

## Užívají si navzdory věku

### Jane Fonda

Zcela originálně jde na sexuální hrátky Jane Fonda (86). „Čím jsem starší, tím větší choutky mám. Sex prostě miluju,“ říká s tím, že ale na druhou stranu nechce riskovat trápení s partnery. A tak si většínou vystačí s masturbací.



### Jane Seymour

Loni se Jane Seymour (73) zamířila do hudebníka Johna Zambettiho (74) a chytila doslova a do písmene druhou mízu. „Nikdy jsem neměla lepší sex než dneska. Zkušenost stáří je v tomto ohledu to nejlepší na světě,“ tvrdí.



### Judi Dench

Herečka je obhájkyňou sexu ve starším věku. „Lidi si myslí, že když je vám víc než šedesát, ztratíte vášně i chuť. Nic takového se ale neděje. Dámy, užívejte si,“ nabádá Judi Dench (89) své vrstevnice.

