

A man with dark, curly hair is shown in profile, looking out of a window. The background is a bright, out-of-focus view of a city or landscape. The man is wearing a dark blue t-shirt. The overall mood is contemplative and intimate.

# Když mysl bloudí jinač...

TEXT: Tomáš Loskot FOTO: CinemArt, Depositphotos

**Sexuální intimita bývá považována za vrchol důvěry mezi partnery. Přesto se za zavřenými dveřmi ložnic odehrává něco, co by mnohé překvapilo – myšlenky často míří jinač.**

Ne k partnerovi, s nímž právě sdílíme tělesnou blízkost, ale k někomu úplně jinému. Anebo k docela jiným praktikám, než jaké partneři při milování obvykle provozují. Je to zrada? Nebo jen přirozený projev lidské fantazie?



Sexuální fantazie má většina z nás – a to i takové, které se zdají být „zakázané“. Partneri při sexu například často myslí na někoho úplně jiného.

Podle výzkumu organizace OnePoll, který zahrnoval dva tisíce sexuálně aktivních dospělých, téměř polovina zadaných lidí přiznala, že při sexu myslí na jinou osobu než svého partnera. Až 61 procent z nich uvedlo, že někdy mají sex jen proto, že to chce jejich partner – nikoli z vlastní touhy. Pak je logické, že v takových chvílích se mysl snadno odpojuje od reality a hledá únik v představách.

Statistiky ukazují, že představy se během života proměňují: do čtyřicítky si sex s neznámou osobou pravidelně představuje asi šedesát procent lidí, mezi čtyřicítkou a padesátkou čtvrtina, protože fantazie se víc soustřeďují na známé vztahy a emocionální blízkost. U lidí nad šedesát let dává přednost cizím protějškům ve fantaziích pětina – přesto i v tomto věku sní alespoň někdy o neznámém člověku šedesát procent mužů a třicet procent žen.

Podle studie publikované v The Journal of Sex Research je hlavním důvodem, proč lidé některé fantazie uskuteční, prostě síla sexuálního vzrušení. Výzkum, který se zaměřil na více než čtyři sta lidí z Evropy, Ameriky i Asie, ukázal, že nejčastěji lidé



experimentují se sadismem a masochismem. Muži obecně častěji realizují své odvážné touhy – u masochismu ale vedou ženy.

### Tajíme to

Psychologové potvrzují, že erotické fantazie jsou běžnou součástí lidské sexuality. Nejsou nutně známkou nespokojenosti, ale mohou být indikátorem hlubších emocí, nevyřčených tužeb nebo prosté potřeby stimulace.

Výzkumy zároveň potvrzují, že lidé, kteří své fantazie sdílejí s partnerem, jsou se svým sexuálním životem až o deset procent spokojenější než ostatní. Jenže šest z deseti lidí se k podobným představám nikdy svému protějšku nepřizná – a dost možná se tím připravují o hlubší intimitu, větší důvěru i příležitost pořádně opepřit společné milostné radovánky.

„Mnoho lidí se obává, že když se svěří se svou fantazií, partner je od-

mítne nebo odsoudí. Ve skutečnosti je ale většinou reakce mnohem vstřícnější, než čekají,“ říká MUDr. Marek Broul, primář Sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem a předseda České společnosti pro sexuální medicínu. „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.“



## DŮVODY, PROČ LIDÉ PŘI SEXU MYSLÍ NA NĚKOHO JINÉHO

- **Touha po novosti** – lidský mozek miluje nové podněty. Fantazie o jiném člověku mohou být způsobem, jak si zpestřit rutinu.
- **Nespokojenost ve vztahu** – pokud chybí emocionální nebo sexuální naplnění, fantazie často slouží jako kompenzace.

- **Stres a únava** – v hektickém životě je těžké se plně soustředit. Myšlenky utíkají, i když tělo zůstává.
- **Erotická představivost** – někteří lidé mají bohatý vnitřní svět, který se aktivuje právě v intimních chvílích.
- **Sex jako povinnost** – pokud chybí spontánní touha, mysl si hledá vlastní cestu ke vzrušení.



Také z průzkumu českého e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz vy-

být prospěšné pro duševní i sexuální život. Rizikem se stávají tehdy, jestliže ve-

**” Sexuální fantazie jsou většinou zdravé, normální a mohou být prospěšné pro duševní i sexuální život.**

plývá, že upřímnost považují všichni respondenti za důležitou vlastnost pro dlouhodobý vztah, navíc 81 procent respondentů uvedlo, že je pro ně přitažlivé, když protějšek vystupuje zdravě sebevědomě. To vše dává tušit, že stojí za to, sebrat odvalu a podělit se s partnerem o své touhy.

#### **Kdy je fantazie problém?**

Odborníci se shodují, že otevřená komunikace je klíčem. Mluvit o touhách, představách a potřebách může vztah nejen zachránit, ale i prohloubit.

Zároveň dodávají, že sexuální fantazie jsou většinou zdravé, normální a mohou

dou k nutkavému chování nebo překračují hranice zákona a etiky. V takových případech je důležité vyhledat odbornou pomoc.

„Rizikové jsou fantazie tehdy, pokud jejich uskutečnění probíhá bez souhlasu nebo pokud spadají do oblasti trestného jednání. Poruchou se pak parafrázuje zájem (intenzivní a dlouhotrvající zájem o netypické sexuální objekty nebo aktivity; pozn. red.) stává pouze tehdy, když působí člověku utrpení či zahrnuje chování bez vědomého souhlasu druhé osoby,“ shrnují autoři studie.

Vnímání sexuálních odlišností ovlivňuje i to, jak je označují naši blízcí.

„Reakce rodičů na sexuální chování dětí, jako je masturbace nebo sledování pornografie, jsou velmi významné v sexuálním vývoji,“ vysvětluje Yaniv Efrati, který zkoumal postoje k vlastní sexualitě u teenagerů z nábožensky ortodoxních rodin. Zakladatel izraelského centra zdravé sexuality upozorňuje, že komentáře o sexualitě jako o špinavé či zakázané věci přispívají k rozvoji nutkavého sexuálního chování.

To je podle Světové zdravotnické organizace nemoc, která se vyznačuje trvalou neschopností kontrolovat intenzivní sexuální impulzy nebo touhy, což způsobuje značné utrpení. U lidí, kteří své sexuální potřeby potlačují a snaží se zahánět erotické představy, se navíc mohou objevit symptomy spojené s celkovým duševním napětím. „Jde například o tělesnou tenzi, problémy se spánkem, potíže s dosahováním orgasmu, předčasnou ejakulaci nebo bolest a diskomfort v průběhu pohlavního styku,“ vysvětluje sexuolog Broul. ■