



Čerstvý vítr

DO SEXUÁLNÍCH PLACHET

Trendy rok co rok hýbou světem módy, ale mohou zacloumat i naším intimním životem. Jaké novinky dobývají české ložnice? Co se naopak v oblasti sexu a erotiky cyklicky vrací? A na co se můžeme spolehnout jako na nestárnoucí stálice, které se nikdy neokoukají?

Copak je v sexu možné vymýšlet pořád něco nového? Nepochybně. A nemusejí to být zrovna ty nejžhavější novinky. Klidně lze znovu „objevit Ameriku“ a do svého intimního života zahrnout něco osvědčeného. Jen my sami jsme po tom třeba ještě nesáhli. Přinášíme vám inspiraci, co v sexu a vztazích vyzkoušet nového, co zlepšit, anebo jak si zkrátka jenom užít trochu víc zábavy.

DOPŘEJTE SI SEXUÁLNÍ WELLNESS

„Sex není nikdy jen o sexu. Téma sexu běžně souvisí se spoustou dalších oblastí,“ píše ve své knize Intimní štěstí sexkoučka Julie Gaia Poupětová. To asi podepíše každý, kdo zrovna řeší problémy v oblastech, které se sexu na první pohled netýkají. Ať už jsou to starosti s malými či velkými dětmi, nemocnými rodiči, potíže v práci... To všechno v nás vyvolává „blbou náladu“, stres, únavu a jiné nepříjemné pocity spojené s obtížemi nejen fyzického, ale i psychického rázu. Výsledek? Na bujaré sexuální dovádění v takovém rozpoložení nálada zrovna není. A když už si trochu toho času i chuti vykřešeme, bum! Zaskočí nás nečekané sexuální „selhání“.

„Mít pořádnou erekci“ nebo „být děsně vzrušená“ totiž nejde na povel, zvláště když hlava a tělo nejsou v pohodě. Podle expertů má být rok 2024, z něhož jsme už nějakých pár stránek „přečetli“, rokem holistického přístupu k sexualitě. Všechno je to jedna spojená nádoba, a tak i zdravé a spokojené sexuální prožívání souvisí s naší duševní, emocionální a fyzickou pohodou. Třeba vám k souladu mysli, duše, těla a následnému sexuálnímu vyladění pomůže hned následující bod.

ZMAPUJTE SVÁ FYZICKÁ POTĚŠENÍ

Najít si dostatek času na zkoumání sebe sama a toho, co nám dělá dobře, se dnes skloňuje ve všech pádech jako jeden z nejdůležitějších předpokladů péče o duševní a fyzickou pohodu. Sexuální spokojenost v tomto ohledu není žádnou výjimkou. Buďte tedy trendy i v sexu.

Dopřejte si chvilku ve svých našlapaných denních programech a pusťte se do mapování vlastních potěšení. Nebudete litovat, praxe je to mimořádně vzrušující a zábavná. Skrývá se pod ní záměrné zkoumání a zaznamenávání toho, kde na svém těle zažíváte vzrušení a jakými způsoby ho dosahujete. Použit k tomu lze nejrůznější sexuální hračky, ale vystačíte si i sami.

*Kdo by ukrýval dilda
z drahých kamenů
či vibrátor ve tvaru
broušeného diamantu
v přítmi na dně
nočních stolků?
Šup s nimi na světlo!*

„Smyslem je naslouchat a věnovat pozornost svému tělu. Dobré je zaměřit se na jednu jeho konkrétní část, jako je hrudník, nohy nebo genitálie. Všimněte si, jak se v každé oblasti cítíte, když ji prozkoumáváte pomocí různých způsobů stimulace, a pak si tyto pocity vybavte při masturbaci nebo sexu,“ vysvětluje Veronika Kubíčková, sexpertka z e-shopu Ruzovyslon.cz.

Pro nepozorné čtenáře ještě jednou! Pokuste se nesoustředit jenom na genitálie, ale na celé tělo a svoje pocity. Vždyť ani při sexu se nechcete omezovat a vystačit si jen s klasickým „zasunutím“. Neostýchejte se proto uvolnit a pozorovat, co s vámi každý (i sebemenší) pohyb může udělat. Je s podivem, že stále hodně lidí vůbec nemá tušení, jak jejich tělo funguje a co se mu líbí. A to nejen v oblasti sexu.

Nebojte se tedy vydat na stále ještě neprobádaná území vlastního těla a vžít se do role pečlivého kartografa. Vaše tělo se vám za to odmění měrou vrchovatou. A vy ani váš partner v jeho tajuplných krajinách už jen tak snadno nezabloudíte.

VYBAVTE SE NEOTŘELÝM DESIGNEM A INSPIRUJTE SE RETRO NÁVRATY

Jedním ze spolehlivých a užitečných kompasů k mapování vlastního fyzického potěšení a odhalování vzrušujících zákoutí těla může být – jak už bylo řečeno – řada sexuálních pomůcek.

A ani v jejich vývoji se nepřešlapuje na místě – kromě funkčnosti se dnes hledí i na design. Ty nejdůležitější z nás si trendy womanizéry rovnou pověsí na krk jako originální šperk nebo si z nich beze studu a skrupulí udělají unikátní doplňky interiéru. Kdo by také schovával (možná jen před bedlivým zrakem tchyně či zvědavými pohledy dětí) dilda z drahých kamenů či tlakové vibrátory ve tvaru broušeného diamantu v přítmi šuplíků na dně nočních stolků? Šup s nimi na světlo!

Přestože se třeba nepočítáte mezi milovnice odvážného sexy designu, i vy si můžete v nových trendech erotických hraček přijít na své. Hitem jsou tekuté vibrátory ve formě stimulačních gelů, které díky svým silným účinkům způsobují prohřívání, brnění i mravenčení erotogenních zón.

Dalším novým výrazným směrem je také „návrat k přirozenosti“ v oblasti sexuálního uspokojování. Jen málokdo z nás s tím asi nemá vlastní zkušenost. Za termínem grinding

se totiž skrývá uspokojení pomocí intuitivních pohybů. „Podstatou je tření se o opěradla, příkrývku, polštář, plyšáky, nohu stolu nebo třeba o vlastní ruku. Velkou novinkou se stanou takzvané grindery neboli pomůcky, které jsou ke grindingu přímo určené,“ upřesňuje sexpertka Veronika Kubíčková.

Nezapomíná se ale ani na vyznače žánru fantasy, takže vedle pomůcek na elektrosex budou letos



dominovat takzvaná monster dilda, připomínající ústrojí různých příšer. „Dilda se vyrábějí například v designu chapadla chobotnice či ve tvaru šupin, které evokují draka nebo ještěra,“ dodává odbornice.

MLUVTE SPOLU O SEXU

Možná to není zrovna nejžhavější trend letošního roku, ale je to něco, co by mělo být v kurzu pořad. Čeho se nám tak opakovaně a zoufale nedostává? Upřímného mluvení (nejen) o sexu. Ať už se vám do toho chce, nebo ne, komunikace je naprostý základ pro plnohodnotný sexuální a milostný vztah.

Když už máme všechny kroky za sebou – oblast našich fyzických potěšení je krásně zmapovaná, všechny sexuální kóty pečlivě zanesené a proudy erotické energie zase plynou ve znovuoobjevených tělesných koridorech – nastává o něco komplikovanější bod. Jak to všechno (znovu)objevně tlumočit svému sexuálnímu partnerovi?

Funkční přístup, jak citlivě na to, přibližuje expertka na slow sex Klára Kloudová v knize *Už budeš?* od autorky Zoryi Blue. Upozorňuje, že bychom měli být ostražití, aby náš partner neměl dojem, že mu něco vyčítáme, a dává tip na vhodný výběr slov. „Volila bych něco v tom smyslu: Já bych chtěla náš sexuální vztah někam posunout, chtěla bych ho nějak rozvíjet a pracovat na něm, jsi pro? To je asi mnohem lepší volba než hodnotit, srovnávat nebo říkat, že někdo něco dělal špatně. Spíš to vidět jako společnou cestu v obje-
vování sexuality,“ popisuje odbornice.

Pokud totiž nebudete mluvit o tom, co se vám líbí, a co vám už naopak tak příjemné není, stane se jediné. To, co se vám nelíbí, se s největší pravděpodobností bude opakovat. A čím delší dobu to necháte být, tím těžší bude o tom později začít mluvit.

UŽIJTE SI VZTAHOVOU DOVOLENOU I ZDRAVÉ RANDĚNÍ

V letošním roce si podle odborníků bude také čím dál víc partnerských dvojic dopřávat takzvané vztahové volno. Co to znamená?

Partneři v dlouhodobějších vztazích si prý budou dávat krátké přestávky na to, aby měli prostor ke zkoumání svého osobního růstu a životních cílů. Namísto fyzické přitažlivosti bude hrát prim emocionální intimita, hledání jistoty, porozumění a pocitu bezpečí ve vztahu. Navíc podle nejnovějšího průzkumu seznamovací aplikace Bumble bude rok 2024 rokem zdravého randění. Jak takové „zdravé rande“ vypadá?

Průběh online seznamování si málokdo užívá, ale když na seznamce vydržíte, často to přinese výsledek.

„Už se mi po těch několika zkušenostech – párkrát to byly i celkem dlouhé vztahy – nechce marnit čas a investovat energii do něčeho, u čeho nevidím žádný potenciál do budoucna,“ popisuje pětaticetiletá Martina a dodává, že už má jasno v tom, co si na partnerovi jako životním souputníkovi cení a co od vzájemného vztahu očekává. „Na rande už takříkajíc ze sportu, anebo proto, abych nevyšla ze cviku, nechodím,“ upřesňuje. Vedle slow sexu se tak stává trendy záležitostí zpomalit i u seznamování a soustředit se na pečlivý výběr partnera.

To se snadno řekne, ale hůř dělá. Zejména dnes, kdy se i seznamování čím dál častěji odehrává v online prostředí a potenciálních partnerů tam číhá nepřeborně.

„To množství lidí, kteří jsou na seznamkách a někdy opravdu vážně hledají protějšek, nemusí být ve svém důsledku zas až taková výhra. Mě samotného to paradoxně až paralyzuje v rozhodování, zda se mám do nějakého vztahu položit. Pořád mi hlavou běží, jestli by někdo další nemohl být třeba nakonec i lepší,“ líčí své vztahové dilema třicetiletý Robert.

Data z průzkumů hovoří ale nadějnější řečí. Podle údajů projektu Behavior Atlas Čechů až 44 % uživatelů díky online seznamkám navázalo dlouhodobý vztah, dalších 49 % lidí našlo vztah kratšího rázu a 47 % získalo nové přátele.

„Seznamky někdy mají špatnou reputaci, ale data jasně ukazují, že realita není zas tak černá. To potvrzují i zkušenosti mých klientů z Institutu Moderní láska. Průběh online seznamování si málokdo užívá, ale když na online seznamce vydržíte, často to přinese výsledek,“ tvrdí psychoterapeutka a zakladatelka institutu Markéta Šetinová. ■

POTKALI SE NA INTERNETU

Aktuálně žije ve vztahu 74 % Čechů a Češek. Většina současných párů se dala dohromady buď online (22 % párů), nebo přes společné kamarády (rovněž 22 % párů). Z párů, které se potkaly virtuálně, si rovná polovina našla partnera/partnerku na online seznamce (Tinder, Bumble, eDarling a jiné). Druhým nejúspěšnějším online prostředím k seznámení jsou sociální sítě, kde se poprvé dala do řeči další pětina párů. Raritou je nejmladší věková skupina, tedy od 18 do 24 let. Sociální sítě jsou pro ně skoro stejně nadějně místo pro hledání protějšku jako online seznamky, což může být novým trendem v seznamování. „Data jen potvrzují celosvětový trend: seznamování se přesouvá do online prostoru. Dá se předpokládat, že během pár let se online seznamky stanou jednoznačně nejčastějším způsobem seznámení. Tak už je to například v USA,“ komentuje psychoterapeutka Markéta Šetinová.

(Zdroj: Datový projekt Behavior Atlas Čechů)

MONIKA OTMAROVÁ