Psycholog: Se sexem je to jako s tancem

Stanislav Kratochvíl, který vydal knihu Sexuální radosti a starosti, tvrdí, že i dobrému sexu se dá naučit

Poučit se, jak zlepšit svůj sexuální život, je cílem nové knihy s názvem Sexuální starosti a radosti. Jejím autorem je profesor Univerzity Palackého a psycholog Stanislav Kratochvíl.

Olomouc - Duševnímu porozumění pro partnera a hezkému milování se dá podle odborníků, kteří léčí neurózy, naučit.

Nejde se nezeptat: Nemáte pocit, že v současné době už je „přesexováno“?

Jistě, sex se na nás valí odevšad. Jenže já jsem moc rád, že skončila doba, kdy nám celníci na hranicích zabavovali pracně získané odborné sexuologické publikace. Pak to vypadalo tak, že nám naše arteterapeutka musela kreslit schémata sexuálních poloh, abychom vůbec mohli pracovat s pacienty. Informovanost a inspirace je vždycky dobrá.

Přeci jen – není těch inspirací naopak až moc? Proč jste se pustil do další knihy o sexu?

Dávali jsme našim pacientům, tedy většinou manželským dvojicím, které se přišly léčit, listy papíru s domácími úkoly. Návody, co mají večer dělat. Jenže potřebovali jsme také něco pro ty, kteří se bojí přijít, nebo pro lidi, jejichž partner nechce přijít. Tak jsme vymysleli knihu.

Lidé, kteří mají potíže v sexu, si mohou vzít a začít na zkušenostech jiných lidí podtrhovat, s čím souhlasí. Svůj způsob prožívání, to jim v sexu chybí, co jim vadí. k knihu mohou podstrčit partnerovi, aby pochopil a porozuměl. Lidé otiž často, přestože spolu sexuálně žijí, nedokážou říct tomu druhému, co potřebují a o čem sní. Partner by měl vzít jinou barvu tužky a podtrhnout zase to své.

Kdy nejčastěji přichází lidé za odborníky s problémy v sexu?

Muži chodí jednak mladí, na vrcholku sil, protože se moc snaží milovat se s partnerkou, ale zároveň se obávají neúspěchu, a ono to pak nejde. Potom přichází muži ve středním věku od 45 do 55 let, kteří mají zčistajasna stejný problém, jenže z jiných příčin. Sexuální podněty na ně už nepůsobí tak silně jako dřív. Tady je už nutná spolupráce s ženou a její pochopení. U žen problémy nejsou tolik vázány na věk. Ženy přichází ve chvíli, kdy jsou nespokojené se sexuálním životem, ale nedokážou partnerovi říct o změnu.

Radost ze sexu u žen byla dlouho tabu. Teď jsou ženy mnohem emancipovanější. Platí to i v sexu?

Rozhodně. Poučka našich praprababiček – zavři oči a mysli na Anglii, už dávno neplatí. Navíc i muži s tím, jak jsou ješitní, chtějí vidět, že jsou v posteli dobří a že ženu uspokojili. Ledy se hnuly a přijít do ordinace psychologa či sexuologa s problémy v sexu, je pro ženy normální. Navíc, je-li žena dlouhodobě nespokojená s milováním, vede to u řady z nich k nespavosti, podrážděnosti, bolestem hlavy, nervozitě.

Když se stejná situace opakuje často, třeba rok, mohou se objevit i neurotické příznaky, úzkostné stavy, žaludeční potíže a někdy i gynekologické problémy. A s tím se pak už musí něco dělat. Sám pracuji v léčebně právě s takovými lidmi, kde potíže v partnerském životě a v sexu vedly až k neurotickým potížím. Dvojice se pak musí naučit, jak dosáhnout toho, aby žena také dospěla k vrcholu.

Je to těžké, sehrát se?

Když ta dvojice skutečně chce, tak ne. Nejčastější námitky lidí jsou, že sex má být spontánní a že dělat jej jako pravidelný úkol podle rad odborníků – dělejte nejdřív toto a pak toto – je porušením té krásné hry. Na to odpovídám jednoduše: u koho to jde spontánně, ten nácvik nepotřebuje.

Je to totiž jako v tanci: nejdřív se člověk musí naučit základní kroky, proto se pořád dívá pod nohy a počítá si. Pak se musí začít sehrávat s partnerem. Není totiž nic platné, když to tango sním sice skvěle a partner taky, ale dohromady si šlapeme na nohy. Teprve když se sehrají, mohou se začít dívat sobě do očí a přestat myslet na kroky.

Jak dlouho trvá, než to partnerům v posteli zase začne klapat?

Potíž je v tom, že problémy v sexu často souvisí s něčím jiným. Nejčastěji s problémy v práci nebo v rodině, třeba když dítě fetuje. Pak záleží na tom, jak rychle člověk spolu s psychologem dokáže najít dobrou taktiku, jak se se starostmi vypořádat. Ideální bylo, když jsme měli možnost v léčebně přijmout manželskou dvojici a umístit je do takzvaných švédských domečků. Od nás přes den dostali úkoly a večer je plnili. Tento model pocházel z Ameriky a měl velký úspěch i u nás. Svou roli určitě sehrálo i to, že manželé se ocitli daleko od svého běžného prostředí a od starostí. Teď už tu možnost bohužel nemáme, protože domky byly kvůli nevyhovujícímu technickému stavu zbourány.

Máte i neúspěšné případy?

Ano, vyskytují se. Některá žena například svého muže nemá ráda. Buď už od začátku vztahu, protože si ho musela vzít třeba kvůli těhotenství, nebo se jí postupně zprotivil tím, že pije, je doma hrubý a podobně. Natrénovat s takovým párem

STANISLAV KRATOCHVÍL *pracuje jako profesor klinické psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci a současně je vedoucím psychologem v kroměřížské psychiatrické léčebně, kde léčí neurózy pacientů. Sám vlastní ambulanci nemá. Je autorem řady odborných i populárních knih o neurózách a sexualitě. Je čestným členem Sexuologické společnosti a Asociace manželských a rodinných poradců.* FOTO: MAFA - LIBOR TEICHMANN

sice můžeme cokoliv, ale lásku nikomu nenaroubujeme.

Co je tedy nejlepším lékem na potíže v sexu? Jak to udělat, aby milování s partnerem pořád stálo za to?

Skončit s nepříjemnou kritikou. Říkat si hezké věci, chválit toho druhého, podporovat jej v těch pozitivních věcech a nebát se otevřeně spolu mluvit. Říkat: líbilo se mi, jak jsme si v neděli vyrazili na výlet a ty sis se mnou povídal. A naopak raději spolknout věty typu: zase jsi neudělal, co jsem chtěla, nebo: to je hrozný, jak ty pořád v posteli ležíš jako prkno... To z nikoho vášnivého milence ani skvělou milenku neudělá.

Jenže každý člověk očekává od toho druhého něco jiného.

Přesně tak, a to je druhá nejdůležitější věc: zjistit, co tomu druhému dělá dobře, a zkusit se přizpůsobit. Velmi často to jde, i když oba partneři mají rádi něco jiného.

Pamatuji si na jeden případ, kdy muž měl zvláštní scénář milování, které mu nejvíc vyhovovalo. Chtěl, aby žena byla přivázaná v lese, on by se k ní připlížil a zmocnil se jí. Žena chtěla naopak pohodlnou domácí postel. Ale měli se rádi, a tak si vyšli vstříc. Žena v období, kdy nelétali komáři a bylo teplo, tak mu v lese vyhověla a on pak celý rok se vzpomínkou na to, jak to bylo hezké, dokázal dělat radost jí. Obecně ale muži vyžadují něco jiného než ženy a připustit si to je hodně důležité.

Řekněte recept...

Kdysi jsme s manželkou a s kolegy vymysleli takovou definici. Ženy čekají od muže POPO – tedy posedět a popovídat, cítit duševní porozumění. Kdežto muži jsou zvyklí dát ženě na její povídání rychle nějakou radu a tím rozhovor ukončit. Když ona si posteskne, že se jí nedaří v práci, nebo že sousedka byla protivná, muž řekne: ále, z toho si nic nedělej, to bude dobrý. Jenže to ona nechce. Ona čeká, že ji partner vyslechne a že sám bude povídat o tom, co zažil. Když taková pohoda vznikne, sex se odvíjí úplně jinak, je pro ženu mnohem pohodovější.

A muži?

Ti naopak očekávají od žen UUU – čili uvařeno, uklizeno a uznání. Chtějí, aby měli klid od domácích starostí, nechtějí, aby na něj žena vychrlila: támhle kape kohoutek, támhle je potřeba přibít poličku a ty jdeš zase pozdě. A pak samozřejmě jejich ješitnost potřebuje pochvalu, uznání, že je dobrý.

Zkusit pochopit potřeby toho druhého, na to není nikdy pozdě. Nejhorší je, když si člověk řekne, že my dva jsme už na nějaké novinky v posteli nebo na partnerskou terapii u psychologa staří a je jim přitom pětačtyřicet. S pomocí odborníků se milování může vždycky stát lepší, zajímavější, silnější.

LENKA PETRÁŠOVÁ