



Květen se pro nás stal symbolem lásky, polibků, romantických i milostných zážitků milenců. V máji v přírodě všechno rozkvétá do krásy a v člověku zrají jeho city. Touží po lásce...

Ne vždycky si však dokážeme s tím, když jsme zamilovaní, sami poradit. Láska je cit okouzující, inspirující a povznášející. Stejně tak nás však dokáže zarmoutit, ranit a dovést až k zoufalství. Pak hledáme někoho, kdo by nám poradil. Jedním z těch, kteří se láskou a milostnými vztahy zabývají, je doc. dr. Ivo Pondělíček, CSc. Do jeho poradny ATHE-NEUM chodí lidé s nejrůznějšími problémy. Je autorem mnoha zajímavých knih. Nedávno jsme si mohli přečíst Umění milovat aneb lásce se učíme. Doc. dr. Ivo Pondělíček, CSc., se stal dnešním hostem Klubu přátel zdraví a my jsme si s ním začali povídat. O čem jiném, než o lásce a sexualitě.

Pane docente, kdy jste poznal svou první lásku?

Moje první zážitky s láskou a první zamilování jsem prožil v patnácti či šestnácti letech. Řekl bych, že dnešní mladá generace, která rychleji vyspívá, nemá nic zmeškáno, když v těchto letech pozná své první doteky a polibky. A potom přichází krok další — první tělesný kontakt a pohlavní styk. U mne to bylo asi v sedmnácti letech. Ideální norma pro milostný vztah je od sedmnácti do dvaceti let, kdy je člověk už dostatečně duševně zralý k tomu, aby tento prožitek spojil s tělesným aktem. Kdyby k němu došlo později — třeba až po dvaceti letech, dalo by se říci, že v rámci svých biologických hodin, které máme v sobě zabudovány, jsme něco zmeškali.

V pozdějším věku bychom nemuseli sexualitě a erotice v našem životě přikládat takový význam, jaký skutečně má. To se zcela vymyká laickému názoru veřejnosti — zahajovat sexuální život až později, protože na to máme dost času. Skutečnost je však taková, že když začneme sexuálně žít poměrně brzy, pak nám sexuální aktivita i dlouho vydrží. Úvahy o tom, že bychom si ji měli šetřit až na nejproduktivnější období, nejsou vůbec na místě. Je dokázáno, že čím později člověk začíná, tím také dříve skončí. Sexualitu bychom měli považovat za věc, která nás provází po celý život a stává se jeho nedílnou součástí. Stejně jako láska. Jedna bez druhé nemohou existovat.

Jak si představujete ideální ženu?

To se nedá tak snadno říci. U ženy je pro mne velmi důležitá její psychická či povahová stránka. Člověk prožije s nějakou ženou kus života a pak zjistí, že ho přitahuje žena se zcela jinými povahovými rysy. To je logické. Významnou roli

O LÁSCE A SEXU

samozejmě hrají i její tělesné půvaby. Podle lidové moudrosti se říká, že protiklady se přitahují. Nedá se však tvrdit, že by to platilo vždy a všude. I když do značné míry platí, že muž a žena se vzrušují svými opaky. Například snědému muži se líbí žena bílé pleti, černovlasému blondýna atd. To celkem v životě platí.

Jakých hodnot si ve svém životě nejvíce vážíte?

Je jich jistě více. Ale z těch hodnot, které člověk potřebuje každý den — je to asi smysl pro humor, protože ten upevňuje a posvětčuje vztah mezi lidmi. Potom by každý měl mít jistotu čest, důstojnost a hrdost. Co se mi přičí a co nenávidím, to je vlezlost. Na druhé straně však dokážu být tolerantní k tomu, když se lže. Ne, že by lež byla mým programem, ale také si nemyslím, že by pravdomluvnost byla naše jediná naděje.

V našem životě existují situace, kdy nelze pravdu říci. Otázkou zůstává, jestli každý z nás nemá svou vlastní pravdu. Nevěřím na marxistické stanovisko pravdy. Dokážu pochopit, že někdo raději volí oklikou cestu k pravdě. Jsem zastáncem takového názoru, že by lékař neměl říkat pravdu člověku trpícímu těžkou a nevléčitelnou chorobou. Třebaže by k tomu mohly být rozumné důvody, aby si před svou smrtí mohl uspořádat život.

Co bylo pro vás podnětem k tomu, že jste se začal zabývat oblastí sexuality?

V době, kdy jsem začínal, bylo velmi málo lidí, kteří se touto problematikou zabývali. Tenkrát neexistovaly žádné manželské či předmanželské poradny ani specializovaná sexuologická pracoviště. Sexuologický ústav v Praze se tehdy zabýval jinými problémy a nemohl pojmout tak širokou kapacitu klientů. S MUDr. J. Mašlovou, mou první ženou, jsme začínali při KUNZ vytvářet poradny, kam přicházeli lidé trpící většinou neurózami z manželství. Z toho se odvíjely i problémy intimního a sexuálního charakteru, protože sexualita představuje v manželství významné pojítko.

Které vlastnosti jsou podle vás v partnerském vztahu nejdůležitější?

To záleží na tom, na jaké úrovni jsou utvořeny partnerské vztahy. Někdy je to jenom soužití dvou lidí, opírající se o materiální jistotu. Znáám hodně rodin, které žijí tímto způsobem. Pro ně bude zřejmě rozhodující taková vlastnost, jakou je spořádanost. Někde je vztah založen na intelektuálním porozumění, ale všude je důležitá spolehlivost mezi oběma partnery. Významnou roli hraje sex a v dnešní době i věrnost.

Existuje však hodně vlastností, které se podílejí na rozpadu partnerských a manželských vztahů. Uvádí se, že příčinou všech rozchodů a rozvodů je alkoholismus. Ale je tomu skutečně tak? Zjistil jsem, že manželka u soudu vždycky uvádí, že její manžel pije. Ve skutečnosti však jeho alkoholická závislost představuje pouhých deset procent. Z devadesáti procent se to však na ni svádí. Domnívám se, že v manželství by měla být na prvním místě spolehlivost ve všech směrech.

Co byste v lásce doporučil mladým?

Velmi mě těší to, že u nejmladší generace — to je sedmnácti až dvacetiletých — se znovu objevují romantické postoje. My jsme byli ovlivněni sexuální revolucí, která přišla po válce. První vlna se objevila v padesátých letech, druhá se vytvářela u nás v souvislosti s uvolněním politické atmosféry v šedesátých letech. To se projevilo v liberalizaci erotických vztahů. Naše nejmladší generace klade v lásce velký důraz na citový vztah a na to být zamilovaný. S tím pak spojuje i stránku sexuální.

Děkujeme za rozhovor
dr. MIRKA MAŠKOVÁ

Foto RUDOLF UNGR

Láska a sex jsou důležitou součástí našeho života a ovlivňují i naše duševní zdraví. Je dokázáno, že existuje úzké spojení mezi sexualitou a životní spokojeností člověka. V sexuální výchově jsme stále za světem pozadu. Oblast sexuality byla a stále ještě je plná tabuizování a pokrytectví. Takže do budoucna máme co dohánět. Je však třeba, abychom se zbavili přetvářky a naučili se být k sobě i našim dětem upřímní a tolerantní. Potom nebudou odmítat nás ani naše dobře míněné rady.