

Jak dodat do vztahu jiskru

Milá Deniso. Můj předchozí vztah byl založený hlavně na sexuální přitažlivosti a padl na nedůvěře k partnerovi. Ten současný je založený na důvěře a schopnosti se domluvit, ale zase padá na sexu. Co s tím můžu udělat?

S tímto tématem se setkávám velmi často. Na jedné straně jsou vztahy, které jsou plně vášně a přitažlivosti. Na druhé straně pak vztahy, v nichž jsou partneři dobrými přáteli, na všem se domluví, ale chybí tam vášně. Jako když se ti ohromně líbí potetovaný motorkář, ale víš, že žít bys s ním fakt nechtěla. Zároveň žiješ s někým, koho opravdu miluješ a máte nádherný vztah. Ale zas tam není tolik vášně, jakou v tobě vyvolával třeba právě onen motorkář.

Velmi hezky o této problematice mluví belgická psychoterapeutka Esther Perelová. Říká, že čím víc jsme jiní, tím větší mezi sebou máme napětí. A napětí způsobuje přitažlivost. Největší sexuální přitažlivost tak zažíváme s lidmi, s nimiž bychom se v každodenním životě zabili – jsme tak odlišní, že nenacházíme společnou řeč, nerozumíme si. V protikladu k tomu je přátelský vztah plný souznění, i určité vzájemné podobnosti, která způsobuje, že si rozumíme. Velké porozumění jde ale ruku v ruce se slabší vášní.

Známe to i z fyziky: Plus a minus se přitahují. Čím jsou opačné póly silnější, tím víc se přitahují, a naopak. Dva plusy nebo dva minusy se dokonce odpuzují! Pokud jste tedy se svým partnerem skoro jako dvě kamarádky, určitě si skvěle popovídáte. Ale nebudete mít tolik přitažlivosti na tělesné úrovni.

Většina vztahů se nachází někde mezi. Mnozí si „předělají“ partnera nebo partnerku tak, aby jim byl podobnější – doslova k obrazu svému. Současně se tomu druhému přizpůsobují, aby spolu lépe vycházeli. Velká polarita a přitažlivost, které byly na začátku vztahu, tak postupně slábnou, vytrácí se. A jedním z důvodů je právě to, že se partneři vzájemně příliš přizpůsobují, jsou si čím dál podobnější.

Někdy dokonce i odkládají své zájmy, aby partnerovi nebo partnerce nevadily. Začnou dělat věci, které po nich ten druhý chce. Nebo o nichž si myslí, že je po nich chce. To má za následek postupné vyhasnutí vzájemné jiskry. Proto je tak důležité zachovat si i v dlouhodobém vztahu svůj prostor a svoje zájmy. Včetně věcí, které se druhému třeba úplně nelíbí nebo je úplně nesdílíte.

Sexuální přitažlivost je také spojená s určitým neznámem nebo tajemnem. To zažíváte spontánně na začátku vztahu, kdy se otukáváte a ještě úplně nevíte, co ten druhý skrývá. Se zvědavou pozorností spolu trávíte čas a vnímáte toho druhého naplno. Jste jeden pro druhého tajemstvím. Právě to je kořením sexuality ve vztahu a vytváří to erotické napětí.

Neznámo a tajemství postupem času slábne. Trávíte spolu víc a víc času a máte pocit, že toho druhého už znáte. Často je to opravdu jen pocit. Možná znáte podobu partnera nebo partnerky z doby před několika lety a mezitím jste zapoměli zjišťovat, jaký je dnes.

Každý z nás se přece mění. I když jste ve stejném vztahu, máte stále příležitost se poznávat. To je také jeden ze způsobů, jak navrátit nebo zažehnout jiskru a vášně. Doporučuji, abyste se i v dlouhodobých vztazích znovu a znovu poznávali, protože každý z vás je jiným člověkem každý den. Abyste se cítili vnitřně vyživení, potřebujete se rozvíjet a růst.

Chtěla bych zdůraznit, že žhavost a jiskra je jen jedním z aspektů sexuality. Je hodně vidět, a proto ho možná trochu přeceňujeme. Vidáme ho v pornografii, v hollywoodských filmech a v romantických komediích. Máme pak pocit, že o něco takového bychom měli usilovat. Je samozřejmě krásné, když cítíte vášně, jste jiskřiví a nabití energií. Nicméně jiskřivost můžete získávat i z jiných zdrojů. Můžete mít i jiný zdroj erotické přitažlivosti, který není založený na vzájemné odlišnosti a tajemnu. Tím zdrojem je naše vlastní sexualita.

„Objevování vlastní sexuality by mělo patřit k základnímu vzdělání. Namísto toho se od rodičů a prarodičů dozvídáme, že bychom se za své pohlaví měli stydět.“

Objevování vlastní sexuality by mělo patřit k základnímu vzdělání. Jako děti často zkoumáme svoje tělo a pocity s ním spojené. Děti masturbují už ve velmi raném věku. A ze záběrů z ultrazvuku je patrné, že i nenarozené děti se svého pohlaví často dotýkají. I pro ně je to způsob, jak probudit energii v těle a zažít příjemné pocity.

Bohužel jsme vyrostli ve společnosti a kultuře, která je z toho minimálně na rozpacích. Dotyky na vlastním těle se dětem zakazují, nebo dokonce trestají, a jsou