

# Dělejte to jinak

## Změna sexuálních praktik

JE ÚŽASNÉ, jak nám mohou i drobné změny v sexuálním chování zjednodušit dosažení orgasmu. Nebuďte však pošetilá. Tělo, aby si na nový styl zvyklo, nějaký čas potřebuje a je jedno, o jak jednoduchou záležitost se jedná.

### Nedostatek informací o sexuálním vzrušení

POKUD NECHÁPETE, jak se vaše tělo intenzivně sexuálně vzruší, je dosti pravděpodobné, že na orgasmické potíže narazíte. Zdrojem informací mohou být knihy i jiné materiály, které čtete, zpětná vazba od milenců, sexuální výchova, zkoušení různých praktik během masturbace či sexu s partnerem a jiné. Ani tak není získávání kvalitních informací snadné.

Zkuste si vzpomenout na věci, které vás učili doma a ve škole. Pravděpodobně jste se dozvěděla něco o menstruaci a těhotenství (a spousta žen ani to ne). Ale co vám řekli o orgasmu nebo o vzrušení? Hádám, že nic moc.

*Žertujete? Dokonce i učitel sexuální výchovy se vyhýbal mluvení o sexualitě jako o zdroji rozkoší a slasti.*

Je to bohužel velmi běžné. Zdá se, že lidem dělá problém uznat, že sex může být příjemný a že vzrušení a orgasmy jsou jeho nedílnou součástí. Ně-

kterí pedagogové zřejmě předpokládají, že vzrušení je „přirozenou“ reakcí, a tudíž se nikdo nemusí učit, jak toho dosáhnout. Dokonce ani většina knížek zabývajících se sexualitou se dostatečně tématu vzrušení a orgasmu nevěnuje. Je až s podivem, že při takovémto nedostatku informací nemá s orgasmem problémy *úplně každá* žena.

Věřím, že tato kniha vyplní všechny mezery ve vašem chápání orgasmu. Nebojte se však přečíst si i jiné knížky o sexualitě. Naučte se o vzrušení tolik, kolik můžete. Otevřete se novým názorům, i když s nimi nesouhlasíte. Nakonec je vždy na vás, kterou informaci přijmete a kterou odmítnete.

Jste nervózní, když máte jít do knihkupectví a koupit si knihu nebo časopis o sexualitě? Mnoho žen ano. Pokud s tím máte problém, můžete si knihu objednat telefonicky. Knihkupectví vám ji pošle poštou. Spousta knihkupectví má i svůj internetový obchod. Když si otevřete jejich webové stránky, můžete si prověřit, jaké knihy nabízejí, a potom si vybrat ty, které vás zaujaly.

Jistěže návštěva obchodu a prohlížení si různých knížek je zábava, takže se možná stejně zhluboka nadechnete a půjdete. Neustále mějte na mysli, že nemáte naprosto žádný důvod se stydět nebo se cítit trapně. Naopak si poklepejte na rameno, že jste sebrala odvalu a vešla dovnitř.

Tolik o knihách. A co takhle zkušenosti z reálného života? Nemůžete se tomu vyhnout, pokud potřebujete zjistit, jaký druh doteku nebo situace vás intenzivně vzrušuje. Jestli jste se o vlastním vzrušení nikdy nic nedozvěděla, je důležité zaujmout praktický přístup. Ten je nutný i v případě, že se změnilo vaše schéma vzrušení (například od menopauzy, zranění páteře nebo zdravotních problémů) a vy potřebujete najít nové způsoby, které by vás rozvážnily. Ženy, které jsou připraveny zbavit se svých zábran, zjistí, že při získávání zkušeností z reálného života se naučí i novým způsobům, jak se vzrušit.

Program změn pro jednotlivce vás naučí, při jakých dotecích a za jakých okolností můžete dosáhnout opravdu vysokého stupně vzrušení. Máte-li partnera, který by se to také rád dověděl, pak pro vás bude Program změn pro páry tím pravým ořechovým.

Měla byste si také znovu přečíst úsek v 6. kapitole *o schématech spouštění a tlumení*. Pokud jste nedokončila cvičení Určování vašich spouštěcích a tlumících schémat, udělejte to nyní.

Stejně jako u všech ostatních, i u vás funguje řada aktivačních mechanismů, které vás buď sexuálně nabudí, nebo utlumí. Je důležité, abyste tyto mechanismy znala. Třeba vás do erotické nálady dostane tlumené světlo

a romantická atmosféra. Nebo naopak vášň zcela vymizí, pokud vám není dostatečně teplo (nebo chladno, jste-li žena trpící návaly horka).

Dále potřebujete vědět, jaké dotyky a okolnosti vám se vzrušením pomohou. Tak například partner mluvící o svých sexuálních představách vás třeba na začátku vzruší, ale pro dosažení *intenzivního* vzrušení už potřebujete ticho.

Už jste se někdy pokusila dosáhnout vzrušení v situaci, jejíž součástí nebyly žádné vaše spouštěcí mechanismy? Zkuste si vzpomenout. Vraťte se zpátky k seznamům spouštěcích a tlumících mechanismů a křížkem označte ty spouštěcí mechanismy, které při svých snahách o orgasmus postrádáte.

Položte si otázku, proč je postrádáte a zda je to nutné. Můžete situaci změnit tak, abyste vyhověla svým potřebám? Máte na to odvalu a víte, jak to vůbec uskutečnit?

Do níže uvedených řádků (nebo do sešitu) napište, co jste schopna změnit.

### Změny, které jsem schopna udělat

(aby byly při sexu přítomny aktivační mechanismy mého intenzivního vzrušení)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Teď udělejte seznam toho, co změnit nemůžete.

### Změny, které nemohu udělat

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Obě tabulky porovnejte. Budou změny, které *můžete provést*, stačit k dosažení intenzivního vzrušení? Pokud ano, proveďte je co nejrychleji. Pokud se týkají i partnera, rozhodně si s ním o tom promluvte. Pokud se ho netýká, možná vám pomůže konzultace s psychologem či sexuologem.

## Představy, které ovlivňují vzrušení

UŽ JSTE PŘIŠLA NA TO, která představa (případně představy) mají na vaše sexuální vzrušení vliv? To je dobře! Není to vždy jednoduché.

Jak už jste se v této knize dočetla, fantazie, která ovlivňuje váš sexuální život má pravděpodobně dvě hlavní charakteristiky. Za prvé jde o oblíbenou představu, kterou využíváte po většinu času. A za druhé tato představa zahrnuje lidi nebo činnosti, které se od vašeho partnera (případně partnerů) i od činností, které obvykle při sexu provozujete, dosti odlišují.

Při neustálém využívání představ si na ně tělo navykne a bude schopno dosáhnout vzrušení pouze s typy lidí a činností odpovídajícími vaší představě. Pokud se tito lidé nebo činnosti od reálné situace zcela odlišují, bude obtížné dosáhnout vzrušení bez doprovodu oblíbené představy. Představivost tak ještě získává na své důležitosti a celý problém přetrvává.

Naštěstí můžete podniknout několik kroků a situaci změnit.

### 1. krok

Musíte se nejprve rozhodnout, jestli se svým fantazírováním vůbec chcete něco udělat. I když se to možná zdá podivné, některé ženy se svých fantazií vzdát nechtějí. Důvod je jednoduchý:

- a. Představy nám přinášejí pocity rozkoše.
- b. Sexuální rozkoš je návyková, jinými slovy se nám líbí a nechceme o ni přijít.
- c. Vzhledem k tomu, že nám oblíbené představy navozují silnější slastné pocity, je těžké pomyslet na upuštění od těchto představ i na jejich změnu.

Pokud je to váš případ, avšak i přesto chcete, aby vaše představy přestaly mít na vaše vzrušení vliv, pokuste se zaměřit na negativní, nikoliv pozitivní aspekty fantazírování. Měla byste své myšlenky orientovat tímto směrem:

- a. Má fantazie mi zřejmě brání v dosažení intenzivního vzrušení s partnerem.
- b. Je to pro mě velmi frustrující. Já chci být schopna s partnerem orgasmus mít.
- c. Dokud své představy neupravím, nic se nezmění.

*Minulý rok jsem chtěla od svých představ upustit... Viděla jsem, jaký to má efekt. Ale pak jsem se nedokázala vzrušit VŮBEC. Necítila jsem nic. Řeknu vám, nebylo to zrovna příjemné!*

Dovedu si představit, že podruhé byste se o změnu svých představ už nepokoušela. Třeba jste zvolila metodu „absták“ (náhlé zmrazení představivosti), a ta vám nevyhovovala. Navrhuji jinou cestu.

Musíte ale počítat s tím, že pár týdnů, po dobu změn prováděných ve vašem fantazírování, pocítíte pokles stupně vzrušení. Vaše tělo bylo koneckončů zvyklé na určitý způsob, takže přes noc to prostě změnit nepůjde.

**Budte tedy trpělivá a dopřejte si dostatek času. Tělo si musí na jiný způsob dosažení vzrušení zvyknout.**

Je těžké říct, jak dlouho to potrvá, protože každá žena je jiná. Pokud budete postupovat podle mých cvičení, počítejte *přinejmenším* se šesti týdny (ale pamatujte, že to může trvat i déle).

Pokud nejste ochotna se svých původních představ vzdát, přemýšlejte, proč tomu tak je. Třeba vaše fantazie vypovídá leccos o vašich opravdových touhách a váš stávající pohlavní život se jim prostě nevyrovná. Můžete mít například mužského partnera, který vás tolik nepřitahuje, a naopak být přitahována ženami a fantazírovat o nich.

Pokud se svých představ nechcete vzdát, máte na výběr. Buď můžete setrvat ve stávající situaci a s orgasmickými problémy se prostě smířit. Anebo svou situaci můžete změnit (partnera, to, co děláte, nebo jak to děláte) tak, aby se blížila vaší představě.

## 2. krok

Pokud svou představu opravdu chcete změnit, čtěte dál.

Popřemýšlejte, čím byste problematickou představu mohla nahradit. *Vykonstruuje si náhradní představy* (pamatujte, že vám rozhodně v tuto chvíli nebudou připadat tak vzrušující jako ta původní). Snažte se, abyste využívala více než jen jednu novou představu (to je velmi důležité). Zapijte do ní směs příběhů, lidí a sexuálních činností. Vyhnete se prvkům používaným v původní představě (a to zcela!).

Máte-li s tím problém, zkuste si vzpomenout na nějaký film nebo knihu, kterou jste četla. Je jedno, kolik času vám vytvoření nových představ zabere. S nedomyšlenou představou se nemá cenu hrnout k dalšímu kroku.

Jste-li hotová, najděte si na nově vymyšlených představách dvě pozitivní věci. Abyste je nezapomněla, napište si je do sešitu.

### Klady mých nových představ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Máte-li při pomyslení na změnu původní představy obavy, doporučuji vám návštěvu psychologa, který vám objasní, který z prvků původní představy na vás může mít tento vliv.

## 3. krok

Existují dva způsoby, jak změnit představy: „**absták**“ a „**záměna představ**“. Obě metody jsou stejně efektivní, ale některým ženám připadá jeden ze způsobů snadnější. Nebojte se začít tím, že si vyberete ten způsob, který se vám zamlouvá víc. Nebude-li vám vyhovovat, zkuste druhý.

Obě metody se nejlépe provádějí při masturbaci. Můžete se tak nerušeně soustředit na změny, o něž se pokoušíte.

Jestliže se nemůžete s představou masturbace vyrovnat (ale než to definitivně zamítnete, přečtěte si nejdříve 13. kapitolu), zařaďte do sexuálních hrátek s partnerem níže uvedená cvičení. Měla by být pro partnera varováním před dočasným poklesem vašeho sexuálního vzrušení (pokud ale partner o vašem „problému s představami“ neví, budete to muset vyřešit nějak jinak).

Teď vám objasním, jak máte každou metodu používat při masturbaci. Tato cvičení mohou být kombinována s Programy změn pro jednotlivce.

### Metoda abstáku

1. S touto strategií okamžitě přestáváte užívat původní představy. Měla byste používat nové náhradní představy a přitom pamatovat na to, že tělo si na tuto změnu bude určitý čas zvykat.
2. Pokud to bude možné, masturbujte za využití nových představ dva až třikrát týdně po dobu alespoň šesti týdnů (ale nechám to na vás). Pokud to nepůjde tak často, počítejte s tím, že tělo si bude zvykat déle.
3. Nezapomínejte o svých nových představách smýšlet pozitivně. Stane-li se vám, že během cvičení myslíte negativně, okamžitě s tím něco proveďte

a myslíte na pozitiva, která jste v této části určila (Klady vašich nových představ). Připomeňte si, proč jste se pro tyto změny rozhodla.

### **Metoda záměny představ**

1. Nejprve masturbujte asi jednu minutu s využitím své staré představy. Pak přejděte na novou představu, a to alespoň po dobu tří minut. Čím déle to půjde, tím lépe.
2. Ucítíte-li, že vzrušení skomírá, vraťte se na další minutu ke své původní představě. Pak opět přepněte na představu novou. Znovu vydržte alespoň tři minuty. V tomto schématu pokračujte. Až budete chtít přestat, přestaňte.
3. *Vždy*, podotýkám, že *vždy* musíte zakončit masturbaci použitím *nové představy*.
4. Masturbujte tímto způsobem nejméně po dobu osmi týdnů, dva až třikrát týdně (ale záleží na vás). Podobně jako u metody abstinence myslíte pozitivně.

Nesnažte se, bez ohledu na to, jakou metodu používáte, pomýšlet v této chvíli na orgasmus. Chvilí to potrvá, než budete schopna dosáhnout natolik intenzivního vzrušení, abyste měla orgasmus. Mějte na paměti, že změna představ je krokem k překonání orgasmických potíží.

Pokud vám toto cvičení připadá obtížné, vyhledejte terapeuta, který vám poradí, v čem je problém.

## Návyky, které ovlivňují vzrušení

NĚKTERÉ SEXUÁLNÍ NÁVYKY nám působí při vzrušení potíže. Například jste-li zvyklá, že orgasmu při masturbaci dosáhnete pouze tehdy, stimulujete-li se jedním způsobem (třeba za použití vibrátoru, nebo tlakem o tvrdou lavičku), pak pro vás může být dosažení orgasmu s partnerem, který není schopen tento způsob stimulace napodobit, velmi obtížné.

Sexuální návyky si vytváříme neustálým opakováním jedné a téže sexuální činnosti. Pak dosáhnete vzrušení pouze při provádění této činnosti. Jiné způsoby milování vás potom zanechají chladnou (nebo přinejmenším vlažnou).

Je to jednoduché. Slast způsobená orgasmem se chová jako velmi vlivná „odměna“. Pohání nás k tomu, abychom pokračovaly v čemkoliv, co nás znovu přivede k tomuto slastnému pocitu. Pokud pravidelně dosahujeme orgas-

mu při stejném druhu činnosti, tělo si tuto metodu zapamatuje a upřednostňuje ji. Sexuální návyky jsou často vytvářeny při masturbaci, ale můžete si je vypěstovat i při partnerském sexu.

Pokud si myslíte, že máte sexuální návyky, které vám v dosažení orgasmu brání, projděte si otázky Testů sexuálních návyků, které následují.

## Mé sexuální návyky

### (o samotě)

1. Provádíte pokaždé úplně stejnou sexuální činnost, polohu nebo doteky? Ano      Ne  
Kdy jste s tím začala? \_\_\_\_\_
2. Co se stane s mírou vašeho vzrušení, když se pokusíte činnost, polohu nebo doteky změnit? \_\_\_\_\_
3. Zvykla jste si na činnost, polohu a doteky, které upřednostňujete při masturbaci, i při partnerském sexu? Ano      Ne  
Pokud ne, proč?  
Dělá vám problémy to napodobit? Ano      Ne
4. I přestože ráda experimentujete, činí vám potíže vzrušit se, když zkusíte nějaké nové metody? Ano      Ne

Pokud nemasturbujete, návyky si vytvoříte i opakováním stejné sexuální aktivity s partnerem.

Odpovězte na následující otázky:

## Mé sexuální návyky

### (s partnerem)

1. Provádíte pokaždé úplně stejnou sexuální praktiku, polohu nebo doteky? Ano      Ne  
Kdy jste s tím začala? \_\_\_\_\_
2. Co se stane s mírou vašeho vzrušení, když se s partnerem pokusíte činnost, polohu nebo doteky změnit? \_\_\_\_\_
3. Vadí vám, když partner chce, abyste se zkusila vzrušit i jiným způsobem? Ano      Ne



Promyslete si své odpovědi a buďte k sobě upřímná. Zjistěte, zda jste schopna ze svých odpovědí určit:

- je-li škála vašich praktik, poloh a doteků, které vás vzrušují, úzká, nebo široká
- je-li rozdíl mezi tím, co potřebujete k intenzivnímu vzrušení, a tím, co se mezi vámi a partnerem přihodí. Jinými slovy, je-li zásadní rozdíl mezi tím, co se skutečně stane (realitou), a tím, co vás přivádí ke vzrušení (zvykem)?

Usoudila jste, že škála aktivit, které vás rozvášní, je úzká? Činí partnerovi potíže dělat přesně to, co k intenzivnímu vzrušení potřebujete?

Pokud ano, pravděpodobně budete chtít svou škálu rozšířit. Nejjednodušším způsobem je začít rozvíjet způsob masturbace. Později můžete změny zařadit i do partnerského sexu. Třeba vám pomůže kombinace níže uvedených cvičení s Programem změn pro jednotlivce a později i s Programem změn pro páry.

Pokud vám nevyhovuje masturbace, pokuste se o změny během partnerského sexu. Ovšem některé sexuální návyky se touto cestou mění obtížněji, takže se možná budete muset snažit o výsledky, po kterých toužíte, o něco déle.

## 1. krok

Stejně jako v předešlé části je důležité, abyste si byla jista, že své sexuální návyky opravdu chcete změnit. Váháte-li, nemá cenu s tím začínat. Obě víme, že by to nefungovalo. Pokud o změnu nemáte zájem, zkuste si upřímně odpovědět, proč tomu tak je. Zřejmě nejste zatím ještě připravená vzdát se svých původních metod. Třeba na změny teď není vhodná doba. Schází-li vám elán, je to patrně znamení, že nejste na změnu připravena.

## 2. krok

Rozhodněte, jak byste chtěla způsob masturbace změnit. Čtěte knížky, poraďte se s přáteli nebo jednoduše zapojte fantazii. Vymyslete si několik druhů sexuálních činností, doteků a poloh. Ujistěte se, že si vybíráte snadné cesty ke svému vzrušení, které bude partner schopn jednoduše napodobit.

Pokud jste se například intenzivně vzrušila stlačováním stehen k sobě, uvědomte si, jak těžké bude něco takového provádět s partnerem. Budete si

muset zvolit nový způsob masturbace, při kterém se vzrušíte v poloze s nohama od sebe.

Další příklad. Pokud jste vždy používala vibrátor a nyní si chcete zvyknout na doteky prstů nebo nějaký méně pravidelný pohyb, pak si budete muset zvolit způsoby doteků jemnější a rozmanitější.

Je důležité, abyste na způsobech, které jste si zvolila, našla několik kladů. Pokud celou dobu pocítujete k tomu, co děláte odpor, pak je celé úsilí zbytečné. Napište své pozitivní výroky na další stranu.

### Klady mého nového způsobu masturbace

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## 3. krok

Pro jednodušší realizaci změn si můžete vybrat metodu „**abstáku**“ nebo metodu „**záměny způsobu**“.

### Metoda abstáku

1. Za prvé si zakažte masturbovat starým způsobem. Nové metody trénujte dva až třikrát týdně, a to nejméně po dobu šesti týdnů.
2. Nepodlehnete pokušení vrátit se k původnímu způsobu. Buďte trpělivá, i když budete mít s dosažením vzrušení několik týdnů (možná i měsíců) potíže.
3. Ujistěte se, že si o nové metodě myslíte jen to nejlepší. Pomohou vám s tím pozitivní výroky, které jste výše sama vepsala. Není důvod toužit po starém stylu. Dýchejte klidně. Chcete zůstat uvolněná.

### Metoda záměny způsobu

1. Nejprve asi jednu minutu masturbujte postaru. Pak přejděte na nový způsob, a to alespoň po dobu tří minut. Čím déle to půjde, tím lépe. Ucítíte-li, že vzrušení skomírá, vraťte se na další minutu k původnímu způsobu. Pak opět přepněte na nový způsob.
2. V tomto schématu pokračujte. Až budete chtít přestat, přestaňte. *Vždy*, pokudýkám, že *vždy* musíte zakončit masturbaci použitím nového způsobu.
3. Masturbujte tímto způsobem dva až třikrát týdně nejméně po dobu osmi týdnů (ale záleží na vás). Myslete přitom pozitivně. Opakujte si své kladné výroky. Zůstaňte uvolněná.

Bez ohledu na to, jakou metodu používáte, si v této chvíli nedělejte s dosažením orgasmu starosti. Soustřeďte se na přechod na nový způsob vzrušení. Až si tělo na změnu zvykne, vzrušení bude silnější.

Nezapomeňte, že předešlý způsob vám zablokoval cestu k orgasmu. Uvědomte si, že změna nějaký čas potrvá. Původní způsob jste praktikovala \_\_\_ let (můžete vyplnit délku období), tak nečekejte zázraky.

Pokud máte problémy, spěchejte za sexuologem, který vám s programem, který jsem pouze rámcově popsala, pomůže.

## Orgasmus při poševním styku

JE OBROVSKÝ ROZDÍL mezi touhou dosáhnout orgasmu při poševním styku a pocitem, že byste orgasmu takto dosáhnout měla. Spoustu žen bohužel ovlivňuje tento pocit povinnosti. Mnoho žen:

- má pocit, že se od nich orgasmus během styku vyžaduje,
- si připadá k ničemu, nedosáhnou-li orgasmu při styku,
- předpokládá, že orgasmus by se měl dostavit při styku,
- je přesvědčeno, že orgasmus při jiných aktivitách, než je styk (například při orálním sexu, dráždění rukou, tření těl), není tak příjemný jako orgasmus při pohlavním styku,
- věří, že při styku by oba partneři měli dosáhnout orgasmu současně.

Každá z těchto politováníhodných domněnek znamená pro ženy psychickou zátěž. A jak už víte, zátěž je to poslední, co při snahách o dosažení orgasmu potřebujete.

Zamyslete se nad tím, jestli vaše touha po orgasmu během vaginálního styku nevychází z přesvědčení, že:

BYSTE MĚLA...

CHCETE...

MUSÍTE...

Pokud vychází, zeptejte se sama sebe: *Proč si to myslím? Existuje pro to nějaký reálný důvod, tlačí na mě někdo, abych orgasmu při styku dosáhla, nebo jsou má přesvědčení neopodstatněná?*

Jestli na vás partner skutečně vyvíjí tlak, pokuste se zjistit, proč to dělá. Nemysli si třeba, že se jedná o „nejlepší“ způsob, jakým žena orgasmu může dosáhnout? Nebo má pro to ještě jiný důvod?

*Problém je v tom, že když nedosáhnu orgasmu, partner má pocit, že jako milenec selhal. Proto někdy pro jeho lepší pocit vyvrcholení předstírám.*

Zdá se, že tímto způsobem přemýšlí spousta mužů. Nezapomínejte, že jejich sexuální vzdělání, pokud se ženského orgasmu týče, není o nic lepší než naše. Musíte je proto učít vy. Třeba začněte tím, že mu dáte přečíst tuto knihu. Nezapomeňte se s ním však o způsobech, kterými byste ráda orgasmu dosahovala, i přesto pobavit.

Pokud však přesvědčení, že orgasmus byste měla dosáhnout při styku, vychází z vás samotné spíše než z ostatních, pak jen sama sebe stresujete. Přemýšlejte, proč to děláte. Zkuste své myšlení změnit. Vzpomeňte si na to, že obrovská spousta žen orgasmus během styku nemá.

Ve skutečnosti mnoho žen upřednostňuje orgasmus před nebo po styku. Proč? Protože se tak mohou bezstarostně soustředit na své vlastní potěšení, aniž by si musely dělat hlavu s partnerovými potřebami. Mohou si navíc vybrat, který ze způsobů jim vyhovuje nejvíc.

Přestaňte se tedy kvůli orgasmu při styku trápit a užíjte si orgasmus jiným způsobem.

Pokud byste však ráda orgasmus při styku měla, protože o to sama stojíte, pak čtěte dál. V opačném případě se nebojte následující část přeskočit. To, že orgasmu dosahujete raději jiným způsobem než při poševním styku, ještě neznamená, že máte orgasmické potíže.



SPOUSTA ŽEN ví, že nemohou při styku dosáhnout orgasmu, neboť jejich vzrušení zůstává málo intenzivní (a někdy se intenzita ještě snižuje). Obvykle se to stává v případech, kdy se partner nedotýká části ženina klitorisu způsobem, který by ji vzrušoval. Při některých polohách se muž klitorisu nedotýká vůbec.

Některé vnitřní části klitorisu jsou zřejmě stimulovány při styku, ale spouště žen to k vyvrcholení nestačí. Aby došlo k úplné erekci, je zřejmě potřeba stimulovat i žalud a tělo klitorisu. Orgasmus je mnohem pravděpodobnější, když je plně ztopořena erektilní tkáň.

Když už jednou pochopíte, co se děje, můžete relativně jednoduše provést takové změny, abyste orgasmu mohla dosáhnout. Mám pro vás několik jednoduchých rad.

Za prvé, než se pořádně sexuálně vzrušíte, věnujte se jiným sexuálním praktikám, které máte ráda. Potom teprve přistupte k samotnému styku. S vysokou intenzitou vzrušení by pro vás mělo být dosažení orgasmu jednodušší.

Za druhé, přivodte si vysoké vzrušení dotýkáním se žaludu a těla klitorisu (přes kapuci), a to tak, že je budete prsty během styku stimulovat. Může se o to pokusit i partner. Samozřejmě že když budete chtít, ať se vás tam dotýká, budete mu o tom muset říct. Nečekejte, že vám bude číst myšlenky – obzvláště pak uprostřed vlastních sexuálních rozkoší.

Dalším ze způsobů, jak při styku dosáhnout vysokého vzrušení, je tření těla a žaludu klitorisu o partnerovo tělo tak, aby došlo ke stimulaci.

Vyzkoušejte různé polohy a zjistíte, u kterých je to proveditelné. Pravděpodobně půjde o polohy, při nichž je žena nahoře (vsedě nebo vleže), a o polohu nůžek, kdy muž leží na boku a své nohy má mezi ženinými. Moc o tom, co děláte, *nepřemýšlejte*, jinak se vzrušení může vytratit úplně. To ale neznamená, že byste měla úplně přestat vnímat, co se děje. Ve skutečnosti právě naopak. Ženy schopné vnímat nejen radost ze zážitku, ale i pocity, kterých se jim dostává *uvnitř* vagíny, dosáhnou orgasmu při poševním styku mnohem pravděpodobněji. Zachycení impulzů, že vaše tělo cítí rozkoš, může být spouštěčem a vést k silnějšímu vzrušení. Ignorujte tyto impulzy a nebudete mít na co reagovat. Soustředte se tedy na vaše zvlhnutí, citlivost kůže, svalové napětí, nebo na cokoli, co zažíváte, a budete příjemně překvapena.

Odpočívejte a užívejte si to. Možná to chvíli potrvá, než se novým technikám naučíte, ale nač sspěchat? Pokud budou potíže přetrvávat, vyhledejte sexuologa.

Neměla bych zapomenout zmínit, že zdravotní problémy, jako třeba slabé svaly pánevního dna, mohou být během styku příčinou snížené citlivosti. To potom může způsobovat problémy s dosažením orgasmu. Máte-li pochybnosti, navštivte taktéž sexuologa.

NEŽ SKONČÍM, dovolte mi, abych se zmínila o orgasmech dosažených souběžně. Některé ženy se snaží, aby měly orgasmus současně s partnerem. Považují to za nejlepší způsob. Skutečnost je však taková, že se jedná o velmi obtížný úkol. Je náročné dostat se na vrchol vzrušení naprosto stejným tempem jako partner. Pokud se o to pokoušíte, může vás to rozptylovat a spíše než ke vzrušení dojde k útlumu. Spousta párů ve skutečnosti orgasmy současně nemá. Vyžaduje to totiž notnou dávku zkušeností. Ušetřete se dalšího stresu, jinak také můžete skončit bez orgasmu úplně.

## Náprava následků pohlavního zneužívání

POHLAVNĚ ZNEUŽÍVANÉ ŽENY mají často s dosažením vzrušení problém. Vlastní vzrušení může znovu vyvolat vzpomínky na osobu, která je napadla či zneužila. Někdy je to ale partnerovo vzrušení, které tyto vzpomínky aktivuje.

*Asi je to i můj případ. Svému partnerovi hluboce důvěřuji, ale nemůžu si pomoci, při sexu se mi vrací otrěsné vzpomínky na to, jak jsem byla ve třinácti letech nucena provádět sexuální praktiky. Dovedete si představit, co to asi udělalo s mými sexuálními touhami...*

Dovedu. Asi bych moc dlouho vzrušená nezůstala. Jakmile se vzpomínky vynoří, pravděpodobně cítíte neklid. Než si stačíte uvědomit, co se děje, sexuální touhy vystřídá negativismus. Stoupání na vrchol vzrušení se promění v rychlý sesuv dolů.

Abyste tomu zabránila, budete muset rozbít pojítka mezi vzpomínkou na pohlavní zneužití a sexuální rozkoší, kterou vy nebo partner pociťujete. Naštěstí existují způsoby, jak to provést. Hned vás s nimi seznámím.

### 1. krok

Nejdříve zjistěte, proč na minulost vůbec myslíte. Pokud jste to již s terapeutem nebo kamarádkou probírala, jste možná připravena se na následky, které minulost do vašeho sexuálního života vnesla, zaměřit.

Na druhou stranu vás myšlenky na minulost mohou stále velmi zneklidňovat. Pokud ano, možná ještě nenastal na řešení orgasmických potíží ten správný čas. Dříve než se pustíte do mých Programů, počkejte, dokud nebudete dostatečně emocionálně silná, nebo pokud se vám nedostane odborné pomoci. Měla bych ještě dodat, že některým ženám mé Programy pomáhají pocity týkající se zneužívání nebo přepadení překonat.

Přečtěte si o dalších níže uvedených krocích a sama rozhodněte, zda jste připravená pokračovat.

## 2. krok

Mnoho dříve zneužívaných žen pociťuje už při počátečním rozvášnění určité napětí. Jiné takto nereagují, dokud se jejich vzrušení nezačne blížit k orgasmu.

Toto napětí je často projevem úzkosti nebo strachu. Spousta žen ztuhne strachy z očekávaného přepadení. Sexuální vzrušení si spojují s potřebou vlastní ochrany, a to v důsledku minulých zážitků. Napětí, které pociťují, je může zasáhnout tak rychle, že ani nemusí mít dost času na vědomé přemýšlení o událostech z minula.

**Je-li tělo v napětí a pociťujete-li strach a úzkost, bude velmi těžké zůstat sexuálně vzrušená.**

Pojďme se zabývat tím, jak tomuto napětí předcházet.

Nejprve se pokusme vaši reakci rozkouskovat a jednotlivé části identifikovat. Mějte na paměti, že mezi myšlenkami a emocemi existuje určitá spojitost.

1. Vaše reakce pravděpodobně začíná negativními myšlenkami (cítíte nebezpečí).
2. Tyto myšlenky ve vás vyvolají negativní emoce (strach, úzkost, neklid atd.).
3. V důsledku představ o přepadení nebo zneužití se vaše svaly dostávají do napětí.
4. Utápíte se v negativismu a sexuální touha mizí. Výsledkem je naprosté **orgasmické selhání!**

Víte, žádných negativních myšlenek si nejsem vědoma. Jen se zdá, že celé mé tělo takto reaguje.

Spousta žen to vnímá úplně stejně. Někdy reakce nastanou tak rychle, že se zdá, jako byste ani na nic nemyslela.

Leč určení negativních myšlenek, které vám brání v dosažení sexuálního vzrušení, je prvním důležitým krokem k provedení změn. S trochou soustředění a času se to dá zvládnout.

Nyní se chci chvíli zabývat negativními myšlenkami, které se vám při sexu vkrádají do hlavy. Najděte si klidné místo, kde vás nikdo nebude pět minut rušit. Zavřete oči a vybavte si okamžik, kdy jste přestala cítit vzrušení. Je jednodušší, pokud to bylo nedávno. Zkuste si vzpomenout, co jste v tu chvíli

pocitovala. Pokuste se zjistit, jestli se vám těsně předtím do hlavy nevedraly nějaké myšlenky.

Netrapte se, jestli vám to nejde. Počkejte si na nějakou aktuálnější sexuální událost a všimněte si, co se děje. Jakmile ucítíte, že vzrušení opadá, **VŠEHO NECHTE** a položte si otázku,

**Na co jsem před okamžikem myslela?**

Někdy je jednodušší se zeptat hned, nenechávat to na později. Pokud jste s partnerem, nezapomeňte mu své jednání vysvětlit. Řekněte mu, že na chvíli potřebujete jen tak ležet a soustředit se na to, co se stalo.

Pokud na nějaké negativní myšlenky přijdete, vepište je do níže uvedených rádků.

**Negativní myšlenky,  
které se mi při rozvášnění ukrádají do hlavy**

---

---

---

---

Jakmile se vám podaří odhalit negativní myšlenky, které zřejmě tlumí vaše vzrušení, přistupte k 3. kroku.

A co když na žádné myšlenky nemůžete přijít? Existuje pro to dobré vysvětlení. Možná jste si navykla na to, že jakékoliv myšlenky týkající se pohlavního zneužívání nebo přeapadení okamžitě mažete z paměti. Byl by to mazaný způsob, jak v sobě potlačit hrůzu z toho, co se přihodilo. Tato strategie zahlazení všech vzpomínek a pocitů by se potom mohla přenést i na sexuální události, které nemají nic do činění s nemorálními praktikami. Můžete se přistihnout, že během sexu vzpomínky mažete (ať už jste sama, nebo s partnerem). Pokud ano, bude pro vás obtížné vybavit si myšlenky tlumící vaše vášně.

Pokusím se zjistit, jestli vám s odblokováním vašich myšlenek mohu pomoci. Musím vám ale nejprve říct, že je třeba, abyste byla trpělivá. Tyto změny mohou nějaký čas trvat. Zkuste se řídit mými radami, ale nenuťte se do toho. Musíte být připravená slyšet, co vám chce duše „sdělit“.



Začněte tím, že si položíte následující otázku (během sexu i jindy):

**Otázka:**

*Na co bych tak mohla při sexu myslet, kdybych se zrovna nesnažila vymazat z hlavy veškeré myšlenky?*

Zkuste si představit, na co byste tak asi mohla myslet. Pokud vám vaše myšlenkové pochody nebudou připadat logické, netrapte se tím. Ani nemusíte. Třeba zjistíte, že slova, která vám přicházejí na mysl, jsou spíše slovy vylekaného dítěte nežli dospělé ženy. Tohle ale vůbec neposuzujte. Za daných okolností se jedná o naprosto přirozenou reakci.

Uvádím pár příkladů myšlenek, které se vám při sexu mohou vkrádat na mysl:

- *Proč mě nenechá na pokoji?*
- *Měla bych si raději dávat pozor.*
- *Když budu nehybně ležet, brzy to skončí.*
- *Není správné užívat si sexuálních slastí.*
- *Nemůže nic dělat, musím se s tím smířit.*
- *Bojím se, že přijdu k úrazu.*
- *Připadá mi to stejné, jako když mě zneužívali.*
- *Neměla bych si takhle užívat.*

Jakmile se vám podaří odhalit své negativní myšlenky, přistupte k 3. kroku. Pokud vám 2. krok stále dělá problémy, nedělejte si s tím hlavu. Zkoušejte to dál a pamatujte na to, co jsem řekla: buďte trpělivá. Pokud byste chtěla nějakou další pomoc, navštivte terapeuta.

### 3. krok

Nyní se zaměřte na negativní myšlenky, které se během sexu vynořují. Nejsou zrovna povzbudivé, že? Dovedete si představit, jak by mohly vést k negativním emocím a k napětí celého těla?

Jste v začarovaném kruhu. Negativní reakce vás upevňují v názoru, že sex není žádnou zábavou. A pokud to není zábava, nebudete chtít nadále pocítovat sexuální slast. Rozhodně tedy nebudete mít zájem o dosažení orgasmu.

Chcete-li se z tohoto bludného kruhu dostat, musíte začít od myšlenek. Negativní myšlenky musí být nahrazeny pozitivními.

*Nechápu. Nic z toho, co dělám nebo si myslím, přece nezmění nic na tom, co se v minulosti událo, nemám pravdu?*

Máte naprostou pravdu!

Minulost změnit nemůžete – ale můžete změnit způsob, jakým na minulost reagujete.

I když vám přechod na pozitivní myšlení ohledně vašeho stávajícího života může připadat obtížný, rozhodně má význam. Uvedu pár příkladů pozitivním myšlenek, které mohou zastoupit ty negativní.

### Náhrada negativních myšlenek pozitivními

- Už mi nic nehrozí. Mám milujícího partnera, kterému mohu důvěřovat.
- Mohu se spokojeně oddávat sexuálním slastem. S minulostí to nemá nic společného.
- Budu ráda, když dosáhnu vzrušení. Jsem v bezpečí a v případě potřeby to mám pod kontrolou.

Popřemýšlejte, která z pozitivních myšlenek by vám vyhovovala. Nemusíte si vybrat žádnou z mnou navržených. Nicméně se ujistěte, že pozitivní myšlenky, které jste si vybrala, v sobě nesou následující sdělení:

- 1. sdělení:** Minulost je něco jiného než přítomnost.
- 2. sdělení:** Přítomnost může být bezpečná a zábavná.
- 3. sdělení:** Pokud máte tuto potřebu, můžete mít přítomnost pod kontrolou.

Jestli jste se rozhodla pro vlastní pozitivní myšlenky, napište je do následujících řádků.

#### Mé pozitivní myšlenky

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Pokud s tím potřebujete pomoc, vyhledejte ještě předtím, než přistoupíte k dalšímu kroku, zkušeného terapeuta.

## 4. krok

Teď, když jste si vytvořila několik pozitivních myšlenek, je třeba jich využít v nejpotřebnější chvíli – a to během sexu.

Nejdříve si je opakujte v situacích, které se sexem *nemají* nic společného. Asi týden si je alespoň třikrát denně zopakujte. Vnímejte, co říkáte. Čím častěji je budete vyslovovat, tím rychleji jim uvěříte. Nesmíte je ale jen tak papouškovat. To by ničemu nepomohlo. Říkejte si své pozitivní názory tak dlouho, dokud se nestanou opravdovou součástí vašeho myšlení.

Teď je pojdme přenést i do sexu. Než k čemukoliv dojde, několikrát si je zopakujte. Při vzrušení je budete připravená *kdykoliv, kdy pocítíte opadání vzrušení*, použít. Na negativní myšlenky se moc nezaměřujte. Zaznamenejte je, když vám přijdou na mysl, ale pak je okamžitě nahraďte pozitivními.

Na konci každé pozitivní myšlenky si ještě řekněte: *Klid, všechno je skvělé*. Několikrát se zhluboka nadechněte, to vám také pomůže.

Dělejte to tak a postupně ucítíte jiné reakce těla. Nelamte si hlavu, pokud to několik týdnů potrvá. Pamatujte, že přeskolujete celé své myšlení, emoce i tělo. Nemůžete chtít tohle všechno změnit za jediný den, i kdybyste si to bůh ví, jak moc přála!

Pokud se o to pokoušíte při partnerském sexu, zkuste partnerovi vysvětlit, co se to děje. Potřebujete, aby vás někdo ve vašich snahách o změny podpořil. Budete mít větší šanci jich dosáhnout, pokud se o své zkušenosti podělíte, nikoliv když o nich budete mlčet.

Program změn, který jsem vám právě nastínila, můžete využít dvěma způsoby. Buď můžete vyzkoušet všechny čtyři kroky, tak jak jsem je popsala. Nebo můžete zvládnout 1. a 3. krok, a potom až 4. krok jako součást Programu změn pro jednotlivce a Programu změn pro páry. Jednoduše se řiďte každým z těchto Programů tak, jak jsem je popsala v 13. a 14. kapitole. Pokud budete reagovat nebo myslet negativně, následujte rady, které jsem nastínila ve 4. kroku.