

Bábätko alebo manžel?

IAN KERNER, Ph.D. & HEIDI RAYKEIL

Bábätko alebo manžel?



Návod pre rodičov ako ísť
opäť na **TO**

IAN KERNER, Ph.D. & HEIDI RAYKEIL

Ian Kerner, Ph.D. a Heidi Raykeil

Bábätke alebo manžel?

Návod pre rodičov ako ísť
opäť na TO

NOXI

Ian Kerner, Ph.D. a Heidi Raykeil

Love in the time of colic The new parents guide to getting it on again

Copyright © 2009 by Kerner – Rubisch, Inc., and Heidi Raykeil

All right reserved

Translation © 2014 by Alexandra Janogová

Cover design © 2014 by Emil Křížka

Slovak edition © 2014, 2014 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

Žiadna časť tejto knihy nesmie byť bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv akokoľvek použitá ani rozmnožovaná, vrátane zverejnenia na internete, okrem stručných citácií uvedených v mediálnych kritikách a recenziách.

Upozornenie

Táto kniha obsahuje rady a informácie týkajúce sa sexuálneho zdravia a medziľudských vzťahov. Nie je náhradou za medicínske alebo psychoterapeutické poradenstvo. Používajte ju preto len ako doplnok a nie ako náhradu pravidelnej starostlivosti zo strany vášho lekára alebo odborníka na duševné zdravie. Hoci sme vyvinuli maximálnu snahu, aby sme zabezpečili správnosť všetkých informácií obsiahnutých v tejto knihe k dátumu jej zverejnenia, vydavateľ ani autor nenesú zodpovednosť za nežiaduce účinky alebo následky, ku ktorým môže dôjsť v dôsledku aplikovania metód nachádzajúcich sa v diele. Všetky mená a životopisné údaje pacientov a účastníkov boli zmenené z dôvodu ochrany ich súkromia. V niektorých prípadoch boli príbehy kombinované za účelom vytvorenia kompozície, ktorá by lepšie objasnila myšlienky knihy Bábätko alebo manžel?

Z anglického originálu Love in the time of colic.

The new parents guide to getting it on again

(Collins Living, HarperCollins Publisher, New York 2009)

Preložila Alexandra Janogová

Redigovala Monika Nagyová

Obálku navrhol Emil Křížka

Vydalo vydavateľstvo NOXI, s.r.o., Bratislava v roku 2014

ako svoju 69. publikáciu v elektronickej podobe

Sadzba a zalomenie do strán PRO 2, a.s., Bratislava

ISBN 978-80-8111-184-6

www.noxi.sk

Pre Lisu a JB
a pre naše nádherné deti,
s ktorými je to niekedy také ťažké...
ale vďaka ktorým to vždy stojí za to.

Obsah

ÚVOD

Vitajte v džungli

9

KAPITOLA PRVÁ

Späť do sedla: Prečo je také sakramentsky ťažké
začať po pôrode znova so sexom

23

KAPITOLA DRUHÁ

Krízový manažment: Prečo môže byť čerstvé rodičovstvo
rýchlokurzom v popôrodnom „baby blues“

45

KAPITOLA TRETIA

Charitatívny sex, sex za zásluhy a ostatné prejavy lásky:
Keď sa sex dostane na posledné miesto vo vašom zozname povinností

73

KAPITOLA ŠTVRTÁ

Keď je televízia zapnutá častejšie ako vy sami:
Alebo prečo je vaše libido výsledkom vášho životného štýlu

95

KAPITOLA PIATA

**Keď príde na randenie: Prečo je také sakramentsky ťažké udržať si
dlhodobú lásku a ako si z jej pestovania urobiť zábavu**
127

KAPITOLA ŠIESTA

**Neviazanosť nie je len pre deti: Ako si okoreniť sex tak,
aby ste po ňom znova zatúžili**
157

KAPITOLA SIEDMA

**Kríza: V osídlach porna, flirtov, neférových hádok a ďalších neduhov,
ktoré ohrozujú váš vzťah, keď nemáte sex**
187

NA ZÁVER

Nádherný kompromis
207

PRÍLOHA

Keďže ste sa pýtali: Odpovede na vaše otázky
215

Podakovanie
237

ÚVOD

Vitajte v džungli

SVETLÁ, KAMERA... AKCIA?

Predstavte si nasledujúcu scénu: oteckovi a mamičke sa konečne podarilo uspať bábätko a zaliezt' do postele. Hoci je už maličké v postieľke a oni dúfajú, že to tak aj zostane, predsa len vedia, že je to otázka času. Mamička má v pláne prečítať si niekoľko viet stále rovnakého odseku románu, ktorý sa snaží dookola čítať, potom zatvoriť oči a ukradnúť si pre seba niekoľko vzácných okamihov spánku.

Otecko však spriada úplne iné plány... Priplichť sa k nej, nežne odstráni román a pritlačí svoje telo (a niečo tvrdé) k jej telu. *Robí si zo mňa žarty*, pomyslí si ona. *Ako môže po tom všetkom myslieť na sex? Nie je šanca, že by k tomu mohlo teraz medzi nami dôjsť.*

Ale on je dnes v noci rozhodnutý. Rafinované otočenie sa chrbtom k nemu nebude brať ako odpoveď. Vie, že má len malú chvíľku, a preto musí konať rýchlo. Možno, ale len možno, to vyvolá nejakú akciu: sex z ľútosti, orálny sex alebo aspoň uspokojenie rukou. Do pekla, v tomto okamihu by bolo výhrou v lotérii čokoľvek iné než jeho vlastná ruka. Takže ona mu bozk opätuje. Najprv z pocitu povinnosti, ale čoskoro, keď si začne spomínať na dlho zabudnuté dospelácke pocity, ho už pobozká preto, že (čo sa to deje?) to tak nejako chce! Sila jeho „hladu“ ju priviedla do kontaktu s vlastným

apetítom. (Možnože tento chlapík tu nakoniec vôbec nie je taký zlý.) Na niekoľko vzácných okamihov sú späť, znova sú pár – nielen rodičia – bez akýchkoľvek iných myšlienok okrem tých, ktoré venujú sebe navzájom. Svet mimo tejto spálne prestal existovať, nič mimo ich dotykov viac nie je.

Až kým nezačujú plač.

Hoci otecko rázne stlmil detskú vysielacku (lacný trik a on to vie), nárek k nim dolieha cez steny. Napriek tomu však pokračuje v bozkávaní a obchytkávaní, naliehajúc na ňu, aby nechala dieťa plakať – je to predsa v poriadku, pokiaľ plače len trochu, snaží sa ju rozumne presvedčiť. V kostiach však cíti, že je to už stratené. A potom sa už iba modlí: *Prosím, prosím, prosím, zaspí. Preboha, spí.*

Lenže pre mamičku je to hotová vec. Celé jej telo sa ťahá smerom k dieťaťu, celé jej bytie je ovplyvnené jeho nepatrným zaplakaním. Bleskovo vstane, hodí na seba svoje staré veci a rýchlo sa vráti späť do postele, láskyplne sa prihovárajúc vzlykajúcemu bábätku pritisnutému k svojim prsiam. Otecko vie, že jeho šanca je preč. Odvráti sa preto tvárou k stene. Zatiaľ čo pred pár minútami boli oni dvaja hlboko prepojení, teraz sú od seba vzdialení milióny kilometrov.

Nehnevaj sa, chce mu povedať ona. Nebude to vždy takéto. Natiahne sa k nemu, ale on sa pri dotyku trhne, vyskočí z postele a potichu opustí izbu. Ona zostane v spálni a počúva, ako sa on prechádza a mrmle si popod fúzy. Nevie, či sa má rozplakať, alebo ho preklínať. Vitajte v džungli. Vitajte v láske popri bábätku.

Vďaka Carrie Bradshawovej a spol. sa dnes naša generácia dobre zabáva na orgazme a vďaka našim moderným metrosexuálnym manželom sa môžeme rovným dielom zasa podeliť nielen o povinnosti spojené s prebaľovaním, ale aj

o kondicionér na vlasy. Nech sú však dnešní mladí rodičia akokoľvek pružní a bystrí, ešte stále je tu jedna staromódna téma, o ktorej sa nedokážeme rozprávať. A je ňou: Sex. Po. Pôrode.

Tieto tri slová vyslovujú úplne všade mamičky a oteckovia tlmenými hlasmi popri tom, ako sa ich deti hrajú na ihriskách, zmätení a šokovaní stavom ich sexuálneho života. Ako generácia, ktorá má vštepený individualizmus a je zvyknutá na svoje sexuálne postavenie, sme prekvapení rovnako ako ktokoľvek iný, keď je náš sexuálny život zrazu opotrebovaný. Môžeme si síce o tom šepkať s našimi najbližšími priateľkami alebo si z toho robiť žarty pri pive s chalanmi, ale keď nastane okamih, aby sme hovorili o tom, čo sa v skutočnosti deje (alebo nedeje, čo je tiež možné) v našich teraz detsky bezpečných spálňach s našimi partnermi, väčšina z nás má zviazaný jazyk a našľapuje okolo toho po špičkách. Vráťane autorov tejto knihy. Keď prišlo k tomu, aby sme po narodení dieťaťa mali znova sex, boli sme na tom úplne rovnako ako vy a robili sme presne to isté. Nakoniec sme však našli cestu späť k tomu, ako sa znova začať milovať, ba ešte oveľa viac.

IANOV PRÍBEH: „VYSKOČ SI NA OCKA... PROSÍM!“

Ak ma rodičovstvo naučilo len jedinú vec, je ňou fakt, že bez ohľadu na to, že sa živím ako expert na vzťahy, ani zďaleka nie som expertom vo svojom vlastnom vzťahu. Ako mnoho nových oteckov som po narodení dieťaťa číslo 1 zostal zmätený a plný protichodných emócií. To už nehovorím o nespavosti, nezaujme o sex, nedostatku sexu a nadržanosti. Na dôvažok, keď som si myslel, že už nemôžem byť viac vzrušený, prišlo dieťa číslo 2 a vynieslo tieto pocity až na úroveň demencie. V istom bode vo mne všetko vyvolávalo myšlienky

na sex. Raz sa stalo, že moja manželka Lisa čítala nášmu batolaťu Owenovi klasickú detskú knižku od Dr. Seussa Hop on Pop (Vyskoč si na ocka) a ja som sa pristihol, ako si vravím: „Hej, Lisa, prečo neprídeš sem a nevyskočíš si na tohto ocka? Toto je ocko, na ktorom si môžeš zaskákať.“ *Dovoľte mi podotknúť, že ak už aj Dr. Seuss vo vás vyvoláva myšlienky na sex, je nevyhnutné urobiť nejakú zmenu.*

A práve o zmenách je táto kniha. O zmenách, ktoré rodičovstvo urobí s vašim sexuálnym životom, o tom, ako sa im prispôbiť a zvládnuť ich bez toho, aby vás ovládli. Ako vidíte, mohol by som tu teraz vystupovať ako sexuológ, ale v prvom rade som chlap a tiež som zápasil a naďalej zápasím s rovnakými problémami ako vy: nekonečnými nocami, keď sme boli všetci štyria namačkaní v posteli, s pocitmi sexuálneho nedostatku a našťvanosti, so stratou nálady, odpojenia sa, modlením, aby sme zvládli všetky úskalía, ktoré prichádzajú súčasne s opísaným stavom ohrozenia. Aj keď ma to mrzí, obávam sa, že v tomto prípade neexistuje rýchla náprava. Žiadne tridsaťdňové plány na zmenu, žiadne klinické psychoblaboly. Všetko, čo vám môžem sľúbiť, je úprimnosť, vedomosti, skúsenosti, nehovoriac už o mužskom pohľade na vec a niekoľko nástrojov a trikov, ktoré vám môžu pomôcť prejsť si túto dlhú cestu.

Síce sa to hanbím priznať, ale pravda je, že som bol viac ako len jednu noc (vlastne oveľa častejšie ako len jednu noc) tým istým našťvaným chlapom z vyššie popisovanej scény. Zmeny, ktorými kvôli rodičovstvu prechádzal môj sexuálny život, vo mne zanechali pocity odmietnutia, sklesnutosti, zlosti a zlomyseľnosti. Namiesto toho, aby som to chápal ako príležitosť a posilnil svoju pozíciu manžela a otca, správal som sa ako kretén. Je to ešte ironickejšie (a hlúpejšie), keď si uvedomíme, že práve ja by som mal ísť príkladom!

Heidi a ja sme žartovali, že táto kniha by sa mala volať *Čo očakávať, keď on očakáva sex*, ale mohli by nás zažalovať

za porušenie ochrannej známky. Keď sa obzriem späť, môžem povedať, že nebolo nič zlé na tom, že som chcel od svojej manželky sex. Klinické štúdie totiž ukázali, že čerství oteckovia plnia vo vzťahu vďaka očakávaniu sexu často zásadnú úlohu. Svoje partnerky nielenže privádzajú do vzťahu späť, ale aj obnovujú prvenstvo ich spolužitia. A to je, ak chcete, aby váš vzťah prekvital a rodina fungovala, priam kľúčovou nevyhnutnosťou.

Takže to, čo som chcel, nebolo zlé, ale tým, ako som sa o to usiloval, som prekračoval hranice. Myslím si však, že zachovať sa vždy správne nie je ľahké, hlavne keď ste v centre diania.

Vo svojej knihe *Confession of a Naughty Mommy* Heidi píše: „Nikto ma nevaroval, že mať bábätko bude ako znova zažívať vzrušujúce zamilovanie sa, až na to, že tentoraz pôjde o niekoho výrazne mladšieho a voňavšieho, než je môj manžel. Nikto mi nepovedal, že mať dieťa je až nebezpečne podobné pojmu mať románik.“

Obzrúc sa späť, je mi jasné, že ja sám som sa správal ako ohrdnutý milenec a spôsobil som preto doma nejednu hádku. Nielenže som súťažil o svoju manželku, akoby bol v jej živote „iný muž“ (v tomto prípade dieťa), snažil som sa byť aj vždy krok pred ním. Keď som šípil, že kvôli tomuto malému stvoreniu strácam svoju manželku, cítil som sa, ako keby sa podo mnou triasol celý svet. Okrem toho, že som „nemohol ísť na to“, som bol aj príšerne nahnevany!

Po čom som teda túžil pri očakávaní sexu? Nebol to len sex a orgazmy (hoci aj tie sú vždy pekné), ale aj intimita a pocit spojenia, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou zdravého sexuálneho života.

Nie je to tak dávno, čo som bol so svojimi deťmi v lietadle a uvedomil som si, že niekedy sa naozaj oplatí počúvať predletové inštrukcie o bezpečných východoch a plávacích ves-
tách, ktoré zvyknem normálne ignorovať. Tie jednoduché

pokyny ma hlboko zasiahli: „V prípade, že sa nad vašimi hlavami spustia kyslíkové masky, nasadíte masku najprv sebe a až potom vašim deťom.“ Tie inštrukcie vám vlastne radia: aby ste sa mohli postarať o svoje deti, musíte sa najprv postarať o seba. Ibaže my sme v našom manželstve vždy dávali na prvé miesto deti. Uvedomil som si, že tento prístup nám mohol veľmi ľahko zničiť vzťah. Náhle by sme všetci trpeli nedostatkom kyslíka. Táto kniha je presne o tom, ako najprv natiahnuť kyslíkovú masku sebe a potom sa zhlboka nadýchnuť. Ako jednotliviec. Ako pár. A ako rodina.

HEIDIN PRÍBEH: JE TO KONIEC SVETA, AKÝ SME DOTERAZ POZNALI... A JA SA CÍTIM DOBRE

Pred desiatimi rokmi, skôr ako sa nám narodili deti a zobrali sme si hypotéku, pred „tým všetkým“, sme boli ja a môj manžel JB expertmi v jazyku lásky. Ak môžeme sex považovať za určitú formu komunikácie, dokázali sme komunikovať nekonečne dlho. Možno sme sa nebavili vždy detailne, avšak rozhodne sme nikdy nemali problém v komunikácii ani sme nemali ťažkosti sa spojiť či už fyzicky, alebo emocionálne. A potom... sa nám narodilo bábätko. Zatiaľ čo istým spôsobom nás narodenie dcéry spojilo viac ako kedykoľvek predtým, z iného uhla pohľadu (napríklad keď berieme do úvahy sex a rozhovory o ňom) nás to odcudzilo.

Ťažšie než vymyslieť logistiku sexu popri bábätku bolo zistiť, čo sa to vlastne stalo s mojou úrovňou libida. Ian, skutočný preborník v tejto oblasti, sa mi zveril, že ak by bola jeho skúsenosť so sexom po narodení bábätko pretavená do piesne, bola by ňou tá od *Guns N'Roses* „*Vitajte v džungli*“. V mojom „nejdem na to“ svete po narodení bábätko, by ňou však pokojne mohol byť hit z osemdesiatych rokov „*Je to ko-*

niec sveta, aký sme doteraz poznali (A ja sa cítim dobre)“. Napriek tomu, že mi po celý čas chýbal pocit, že po sexe túžim, sex sám osebe mi nechýbal. Cítila som sa bez neho dobre! A netušila som, ako mám toto vysvetliť svojmu manželovi. Ako by som mohla? Veď ani ja som nevedela, čo sa to so mnou vlastne stalo. Netrvalo dlho a s manželom sme si vytvorili úplne nový spôsob komunikácie – taký, ktorý mal len veľmi málo spoločné s tým, čo som napísala vyššie – a prežili sme mnoho hádok priamo uprostred noci. Dovidenia, náš spoločný jazyk lásky. Zbohom, naše nekonečné milostné rozhovory. Vitajte, predplatené telefónne karty so zúfalo nízkym množstvom minút.

Prvé roky po narodení našej dcéry boli naozaj ťažké. Boli chvíle, keď som sa bála v noci čo i len náhodou zavadiť nohou o môjho manžela, pretože som si myslela, že by som mu tým vyslala nesprávny signál. Boli časy, keď som vnímala jeho vzrušený penis ako malého despotického seržanta: Hop, dva, tri, štyri – len ďalšia drina. Boli časy, keď som nechcela nič viac len byť sama so svojim krásnym bábätkom a upratovať domácnosť. Ale nakoniec, po štyroch rokoch, ďalšom dieťati a napísaní knihy na túto tému, si myslím, že už viem trochu viac o tom, čo sa to medzi nami vlastne dialo. Teraz už dokážem vidieť všetky tie úskalia a nástrahy, ktoré na nás čakali po narodení bábätko v sexuálnej džungli. Viem, že som uviazla v tom, že som dávala príliš veľa iným. Viem, že som potrebovala pravidelne cvičiť, viem, že sa mi zbláznila štítna žľaza. Viem, že mám tendenciu vrhnúť sa na materstvo, aby som ospravedlnila fakt, že niekedy dostatočne nevnímam svoj vlastný život. Viem, že som sa zamilovala do bábätiek, a to veľmi. Našťastie, ja a môj manžel už dnes vieme, ako si vysvetliť pocity z toho všetkého bez vzájomných útokov, obviňovania alebo popierania.

Ludia sa ma vždy pýtajú, čo v prvom rade môžeme urobiť preto, aby sme (začali chcieť) išli znova na to. Vtipkujem, že

by o tom mali napísať knihu! Ale žart je to len spolovice, pretože vďaka tomu, že som sa pustila do písania, začali sme sa o tom všetkom s JBim rozprávať. Naozaj sa rozprávať o sexe a práci a rodičovstve i o tom, aké ťažké je to všetko skĺbiť. Keď už sme pri tom, hovoriť o sexe (alebo jeho nedostatku) tomu všetkému vôbec neodoberá kúzlo – je to práveže sakramentsky dôležité, aby sa kúzlo znova vrátilo medzi vás. Vďaka našim (teraz už nekonečným) diskusiám JB vie, že je v skutočnosti u mňa na prvom mieste, aj keď sa práve správam ako harpia alebo u mňa dochádza k preťaženiu v intímnej oblasti. Vie, že dieťa, ktoré ho čiastočne nahradilo, nakoniec uloží spať a jedného dňa od nás odíde preč. Tiež vie, že som závislá na blízkosti našich detí, ale jedného dňa sa celá moja pozornosť znova bude sústrediť naňho. Dúfam, že táto kniha urobí pre vás to isté, čo urobila moja prvá kniha pre mňa. Verím, že vďaka nej o tom začnete spolu hovoriť a znova sa priblížite jeden k druhému.

VÁŠ PRÍBEH: PREČO ČÍTATE TÚTO KNIHU

Tak ako rodičovstvo zmení to, kým ste, rovnako sa zmení aj váš sexuálny život. Koniec koncov, vybudovanie si vzťahu je založené na predvídateľnosti, spoľahlivosti a prístupnosti. Naopak, sexuálna príťažlivosť je často o spontánnosti, nepredvídateľnosti, tajomstve a nebezpečenstve. Je však sakra ťažké byť tajomným a nepredvídateľným niekde medzi hrami na detskom ihrisku a rodičovskými združeniami. Vytvoriť si sexuálnu anticipáciu, ktorá je kľúčom k tomu, aby ste znova získali chuť sa milovať, je náročné v akomkoľvek dlhodobom vzťahu. Keď sa však do toho primiešajú ešte aj deti, môžete rátať s poriadnymi ťažkosťami. Dovoľte nám však, aby sme vás uistili, že v tomto prípade nie ste jediní. Zatiaľ čo my sme

sa k tejto téme dostali z rôznych východiskových situácií, je nám jasné, že sex po narodení bábätko je stále niečo, čo ľudia obchádzajú ako minové pole. Vo svojej praxi narazil Ian na páry, ktoré bojujú o to, aby sa medzi nich vrátilo pôvodné „kúzlo“ – alebo aspoň nejaké kúzlo. Heidi stále dostáva listy z celej krajiny od mamičiek, ktoré čítali jej knihu a chcú sa podeliť o to, ako sa im uľavilo, keď zistili, že nie sú jediné, ktoré si týmto všetkým prechádzajú. Prostredníctvom tejto knihy sa s vami chceme podeliť o naše vlastné osobné príbehy, rovnako ako o naše postrehy a podnetné diskusie, a to v mene mužov a žien, bez ohľadu na to, kde žijú a milujú sa aj popri bábätku.

Na tomto mieste uvádzame niektoré príznaky, ktoré svedčia o tom, že ste sa tiež zaradili do tohto nešťastného „klubu“:

- Požiadali ste svojho pôrodníka, aby vám vystavil potvrdenie o ďalšom šestonedelí
- Ohromujúci sex, ktorý ste kedysi mávali, jednoducho vyšumel
- Televízor je zapnutý častejšie ako vy
- *Chcete*, aby ste znova *chceli sex*, len ho proste... nechcete
- Radšej by ste išli s deťmi na ihrisko ako na ďalšie rande s vaším partnerom
- Vaše bábätko dostáva oveľa viac bozkov a maznania ako vy
- Ste nahnevaný (a unavený) z toho, ako vždy iniciujete sex
- Používate na internete prezývku ako „sexiotecko“ alebo „hladnámama1“
- Predohra je pre vás drina
- „Podme na to“ sú teraz slová, ktorými sa začína hádka
- Radšej by ste sa vyspali ako spali s vaším partnerom

Znie vám to povedome? Neprepadajte panike. Na sex po narodení bábätko nemusíte úplne rezignovať. Dobrou správou je, že sme v tejto situácii kedysi boli my sami, vieme vám teda poskytnúť cenné rady, ktoré sú zaručene účinné. Všetci vieme, že vám nemôžeme dať rýchly sedembodový program alebo vám sľúbiť skvelý sex v priebehu nasledujúcich desiatich dní. Ale ak sa k nám teraz pripojíte a budete túto knihu čítať ďalej, urobíte prvý krok k náprave. Začnete tým svoj celoživotný rozhovor o sexe či dlhotrvajúcej láske a o tom, ako zabrániť tomu, aby sa z tejto vety stal oxymoron. A hoci vám nedokážeme podať čarovný liek, môžeme sa s vami podeliť o naše skúsenosti a naučiť vás niektoré stratégie a zručnosti, ktoré vám pomôžu zmierniť akútne príznaky vašej „rodič-bez-sexu-itidy“. Ponúkame vám dlhodobú prevenciu a okrem toho vám ukážeme, ako začať znova komunikovať a spojiť sa s partnerom. Aj keď... nie vždy budete s nami súhlasiť.

NIE JE TO LEN O HRE A ZÁBAVE

Hoci sa snažíme zámerne udržiavať tón tejto knihy ľahký, svieži a zábavný, pravda je, ako tomu radi hovoríme v Rodičolande, že toto rozhodne nie je len o hre a zábave. Chceme od vás, aby ste sa dokázali naozaj úprimne (dúfajme!) pozrieť na seba a na svojho partnera. Zároveň by sme boli radi, keby ste sa aktívne podieľali na cvičeniach a prečistili svoje vlastné spráchnivené miesta. Áno, vyžaduje si to odvahy a silu ísť do toho spolu s nami, ale verte nám, bude to stať za to. Ako budete čítať túto knihu, dozviete sa, na aké úskalia si treba dávať pozor, čo môžete urobiť preto, aby ste znova mali sex, a dúfajme, že sa o sebe a svojom partnerovi dozviete niečo, čo ste predtým nevedeli.

Platí ale všetko, čo tu píšeme, rovnako pre všetkých? Pravdaže nie. Tento náš všeobecný formát, v rámci ktorého Heidi rozpráva v mene mamičiek a lan v mene oteckov, však umožňuje podeliť sa o osobné skúsenosti a mnoho duchaplných názorov. Vieme, že to nie je až také jednoduché, ako si len prečítať, čo hovorí on alebo ona. Koniec koncov, sex po narodení bábätka (alebo žiaden sex po narodení bábätka) je často veľký problém. Značná časť tohto dielka navyše predpokladá, že sexuálne neuspokojeným partnerom je muž. U mnohých párov je to ale naopak. No a ďalšie zasa nemusia vykazovať ani jeden z uvedených problémov! My však všeobecne hovoríme o tom, čo sme sa naučili počas nášho života a v našej práci. Teda sa k vám naozaj nemusí všetko presne hodiť. U nás to však fungovalo, a preto si prečítajte, ako to vyzerá, keď problémy zametáme pod koberec tak dlho, až sa o ne raz potkneme.

AKO ČÍTAŤ TÚTO KNIHU

Keďže vieme, že ste unavený, lebo málo spíte, nemáte chuť na sex, máte nedostatok sexu a ste nadržaný, môže byť náročné nájsť si čas ešte aj na čítanie. Pokojne preto skončite priamo pri tomto sumári informácií:

- *Úplné novorodeniatko?* Chcete dostať v sexe priepustku? Tú vám síce nemôžeme zabezpečiť, ale v Kapitole 1 vám dáme zopár tipov, ako sa znova naštartovať... bez toho, aby ste zakúsili príliš veľa zlyhaní.
- *Bábätko s kolikou?* Nie, napriek tomu, akí sme múdri, na toto žiadny tip nemáme. Vieme však, že bábätká so špeciálnymi potrebami sa môžu správať rovnako ako rodičia s neuspokojenými potrebami. Z tohto dôvodu vám odpo-

rúčame schmatnúť vášho partnera a zistiť, ako na tom ste. Testy medzi kapitolami sú vhodným prostriedkom na zistenie, kde sa teraz nachádzate a kam by ste radi smerovali.

- *Potrebuje súrne nejaké praktické tipy?* Preleťte hlavné časti jednotlivých kapitol a preskočte priamo na Sexuálne recepty, ktoré sa nachádzajú na konci každej kapitoly. Presne to by vám naordinoval aj lekár, aby vám pomohol úspešne sa dostať cez prekážky.
- *Ste smutný, lebo sa cítite ako tretí do páru?* Popôrodný smútok? Nejaký iný smútok? Doplníte si energiu vďaka tipom v Kapitole 2.
- *Radšej by ste sa venovali riadom ako vášmu partnerovi?* Je pre vás sex len ďalšou povinnosťou na vašom dlhom zozname povinností? Potom si určite prečítajte Kapitolu 3.
- *Oteckovia, je pre vás ľahšie v noci vstať, než by sa vám mal postaviť?* Mamičky, ešte stále dúfate, že sa vaše materské nohavice vrátia do módy? Vyvolávajú vo vás slová „venujeme sa fyzicky“ myšlienky na to, aké ste unavené, bez ženských tvarov a celkovo nejaké nechutné? Nie ste jediní a Kapitola 4 vám ponúka skutočnú útechu. (Chlapci, povedali sme útechu, nie utešovanie.)
- *Stali sa z vášho randenia nenávidené stretnutia?* Schmatnite svojho miláčika, zoberte túto knihu a choďte si do kaviarne nad pohárom vína čítať spolu Kapitolu 5. Alebo ju preskočte a prečítajte si rovno Mini recept na randenie na konci kapitoly s tipmi na rande.
- *Sex už tak ľahko nedokáže rozkývať vašu loďku?* Možno to pre vás nikdy nebolo úplne ono alebo vaše vzrušenie v posteli už dávno pominulo. Kapitola 6 s tipmi na rozvírenie hladiny spôsobí, že v dohľadnom čase budete kričať „vidím pevninu“.
- *Máte pocit, že strata vášho partnerského puta je naozaj vážna?* Vieme, že ste skutočný a ľudský, takže sa k vám

budeme správať presne týmto spôsobom. Zlé veci sa môžu stať aj vo vašom sexuálnom živote. Porno, nevera, krízy, ktoré sa prehlbujú. A s deťmi je to ešte oveľa komplikovanejšie. Takže ak ste skutočný človek so skutočnými problémami, zamierte priamo ku Kapitole 7.

Pri bábätku môžete nadobudnúť pocit, akoby ste zamierili do životného obdobia, keď sexu odzvonilo. Naša viera a skúsenosti však hovoria niečo iné. Myslíme si, že sa z tejto džungle dokážete dostať. Myslíme si – nie, my vieme – že je skutočne možné vykonať satanistický rituál a udržať si v živote láskovanie. Alebo čítať Vyskoč si na otecka a potom skutočne chcieť vyskočiť na otecka. Aj keď sa k úspechu môžeme dopracovať rôznymi spôsobmi z odlišných perspektív, všetci súhlasíme s tým, že na sexe záleží... a veľmi. Rodičia môžu dať svojim deťom všetko, ale nič im nevyhna-hradí rodičovské šťastie. Podľa nášho názoru je práve sex tým lepidlom, ktoré drží partnerov spolu a nedovoľuje, aby sa z milencov stali spolubývajúci alebo čisto len rodičia. Takže sme tu, aby sme vám pomohli udržať veci v čo najlepšom stave, zlomili jedno odveké tabu a dodali náboj tam, kde by mal byť – do spálne.