

MARTY KLEIN, Ph. D.

Sexuálna inteligencia



Čo od sexu
naozaj chceme
a ako
to dosiahneme

“Marty Klein je Steve Jobs sexuálnych rád.”

Ian Kerner, Ph. D. autor *She Comes First*

MARTY KLEIN, Ph.D.

Sexuálna inteligencia

Čo od sexu naozaj chceme – a ako to dosiahnuť

NOXI

Copyright © 2012 by Marty Klein, Ph.D.

All rights reserved

Translation © 2012 by PhDr. Tatiana Sedová, CSc.

Jacket design © 2012 by Viera Fabianová

Slovak edition © 2012, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s. r. o.

ISBN 978-80-8111-136-5

Osobné zážitky opísané v tejto knihe sú pravdivé. Mená a podrobnosti však boli zmenené, aby nebolo možné zúčastnené osoby identifikovať.

MARTY KLEIN, Ph.D.
Sexuálna inteligencia

Z anglického originálu Sexual Intelligence.

What we really want from sex and how to get it

(HarperOne, are trademarks of HarperCollins Publishers, New York 2012)

preložila PhDr. Tatiana Sedová, CSc.

Redigovala Albína Gardošová

Obálku navrhla Viera Fabianová

Vydalo vydavateľstvo NOXI, s. r. o., v Bratislave v roku 2013

ako svoju 44. publikáciu v elektronickej podobe

ISBN 978-80-8111-136-5

Copyright © 2012 by Marty Klein, Ph.D.
All rights reserved
Translation © 2012 by PhDr. Tatiana Sedová, CSc.
Jacket design © 2012 by Viera Fabianová
Slovak edition © 2012 by NOXI, s. r. o.

Osobné zážitky opísané v tejto knihe sú pravdivé. Mená a podrobnosti však boli zmenené, aby nebolo možné zúčastnené osoby identifikovať.

ISBN 978-80-8111-111-2

OBSAH

<i>PodĎakovania</i>	5
<i>Úvod</i>	7
<i>Žiaden div, že väčšina ľudí to nerobí</i>	

Prvá časť **Povedzme si pravdu o sexe**

1. Čo ľudia hovoria, že chcú od sexu? <i>Čo naozaj chcú?</i>	15
2. Som normálny?/Som normálna? <i>Prečo koncentrácia na „normálny sex“ podkopáva sex</i>	31
3. Čo je sexuálna inteligencia? Prečo na nej záleží?	48

Druhá časť **Zložky sexuálnej inteligencie**

4. Mozog <i>Informácie a poznatky</i>	63
5. Srdce <i>Emocionálna výbava</i>	86
6. Telo <i>Povedomie a pohoda</i>	102

Tretia časť

Implikácie a aplikácie

7. Nezaťažujte sa tým	123
<i>Prekážky rozvíjania sexuálnej inteligencie</i>	
8. Nové zameranie, nový prístup	142
<i>Rozvíjanie sexuálnej inteligencie</i>	
9. Prijateľ realitu	160
<i>Výzvy zdravia a starnutia</i>	
10. Sex, v ktorom nemožno zlyhať (alebo uspieť)	181
<i>Využitie sexuálnej inteligencie</i>	
Príloha 1	195
<i>Pre terapeutov páru, psychológov a lekárov</i>	
Príloha 2	211
<i>Masáž ruky: cvičenie</i>	

POĎAKOVANIA

Nekonečné diskusie a uvažovanie o sexe: možno to vyzerá na ideálny život, možno aj je, ale je to i veľmi namáhavá práca. Pochopiť jednu z najkomplikovanejších a najlákavejších stránok ľudskej skúsenosti je ťažké ažaž. Snaha pretaviť pochopenie do prístupných tém a komunikovať ich príťažlivou, nápaditou a účinnou formou – to je teda frustrujúca, neraz sifyfovská, náročná práca. Možno je to ideálny život, ale prácu si neromantizujme.

Našťastie, nemusím ju robiť sám. Mám skvelých partnerov na siahodlhé debaty, bystrých a skúsených odborníkov, ktorí horlivo zvažujú moje najnovšie idey. Táto kniha je výsledkom nespočetných desiatok neskorých nočných a skorých ranných tvorivých „čo ak“ diskusií. Ďakujem preto svojim spolumysliteľom: Vene Blanchardovej, Dougovi Braun-Henrymu, Larrymu Hedgesovi, Dagmar Herzogovej, Paulovi Joannidesovi a Charlesovi Moserovi.

Zakaždým som sa niečo podučil o prieniku kultúry a sexuality v diskusiách s Ellyn Baderovou, Mickeym Diamondom, Billom Fisherom, Melissou Frichtleovou, Megom Kaplanom, Dickom Kruegerom, Janetou Leverovou, Debom Levinom, Peterom Pearsonom, Pepperom Schwartzom, Billom Tavernerom a Carol Tavisovou, hoci s nimi nedebatujem príliš často. Megan Andellouxová prispela svojimi poznámkami k pôvodnému náčrtu.

Susan Boydová mi výdatne pomohla porozumieť dôležitosti mojej práce v novom svete masmédií. Veľa som sa naučil, keď som pozeral na svoju prácu jej prenikavými, znaleckými očami.

Veronica Randallová zase raz formovala moje myslenie, a teda aj písanie. V raných fázach písania knihy mi vedela naznačiť, čo zrejme

nezaberie. Robila to nenásilne, napokon ako vždy, počínala si tak, akoby mala do činenia so vzpierajúcim sa baránkom.

Michael Castleman je výborný priateľ a kolega (a skvelý spisovateľ). Viem, že to tak nemyslí, ale ustavične sa dožaduje, aby som vysvetlil, čo chcem povedať a prečo. Jeho neúnavné zaujatie a rešpekt bez ohľadu na moje odpovede robí jeho otázky ešte naliehavejšími. Okrem toho urobil viac než ktokoľvek iný, aby mi uľahčil vstup do postprintového sveta písania.

Doug Kirby a Jack Morin sú nanajvýš všestranní a drahí priatelia. Ich viera v moje schopnosti mi pomohla viac než záchvat pochybností o tom, aký zmysel má napísať ďalšiu knihu. Desaťročia sme spolu analyzovali sexualitu aj život. Vďaka tomu som lepším sexuológom aj človekom.

Eric Brandt zaniesol knihu do vydavateľstva HarperOne. Počas „úradovania“ so mnou jednal prívetivo a uznanlivo.

Veľmi som zaviazaný svojej editorke Cindy DiTiberio. S nadšením a pochopením dokázala to, o čo sa pokúšajú všetci editori, no málokomu z nich sa to podarí – vylepšila knihu.

Keby som nosil klobúk, sňal by som ho na znak vďaky svojmu agentovi Willimu Lippincottovi. Will je starosvetský džentlmen s dokonale moderným cítením. Elegantne vykonáva v mojom mene najtajomnejšiu pracovnú činnosť na svete s čertovským porozumením pre mňa aj preň. Sme čudesne rozdielna dvojica – Will nezištne, šarmantne zariadi veci tak, že fungujú na prospech nás oboch.

A moja manželka? Moja trepezlivá, chápacúca, vzdelaná, milujúca manželka? Ach nie, to by bolo na celkom inú knihu. Prezradím vám len to, že keby ste ju poznali, závideli by ste mi.

ÚVOD

Žiaden div, že väčšina ľudí to nerobí

Pravda alebo nepravda?

(odpovede nájdete na strane 12)

- Na internete si dnes možno zakúpiť vibrátory, putá, robertkov a análne kolíky.
- Osemdesiatšesť percent dospelých Američanov tvrdí, že masturbuje.
- Hoci každý rok miliónom mužov predpíšu Viagra, Cialis alebo Levitra, počet tých, čo recept opäť obnovia, je veľmi nízky.
- Ľudia, ktorí sa venujú sadomasochistickým praktikám – výprask, bičovanie, zaväzovanie očí atď.–, neboli v detstve zneužívaní vo väčšom počte než tí, čo týmito praktikám neholdujú.
- Mnoho mužov neejakuluje počas každého sexu – a mnohé ženy za to pripisujú vinu sebe.
- Len 20 percent univerzitných študentov roku 2010 tvrdilo, že orálny sex je „sex“.
- V USA sa za posledný rok vydalo na pornografiu viac peňazí než za lístky na profesionálny bejzbal, futbal a hokej dohromady.
- Vyše milióna Američanov navštívilo za posledný rok nejaký swinger klub.
- Romantické romány tvoria v USA polovicu predaných paperbackov. Polovica dospelých Američanov za posledný rok prečítala aspoň jeden romantický román. Priemerný čitateľ ich prečíta za rok *päťdesiat*.
- Vo väčšine školských vzdelávacích programov v USA nie je prípustné používať slová *klitoris* alebo *rozkoš*.

Sex nie je iba aktivita – je to predstava.

Naše predstavy o sexe sú také spleť, že si nimi komplikujeme aj samotnú činnosť. Rád by som vaše predstavy a sexuálnu aktivitu zjednodušil. Moja vyše tridsaťročná prax manželského poradcu a sexuálneho terapeuta ukazuje, že zjednodušenie sex uľahčuje a robí ho radostnejším, v mnohých prípadoch aj častejším.

V mladosti sexuálnu túžbu poháňajú hormóny, žiadostivosť, dychtivosť, novosť a potreba seba potvrdenia. Väčšina z nás hrozne chce. Túžime po úplnom – a primitívnom – splynutí s objektom našej túžby. Keby sme len vedeli otvoriť svoje vnútro a on či ona by správne zareagovali!

Hovoria nám, že túžbu motivuje láska, nie hormóny. Predstavujeme si, ako jedného dňa zažijeme pocit: „Si ohromný/á, pre mňa si dokonalý/á, chcem ňu.“

Napokon sa väčšina z nás zamiluje. Idealizujeme si partnera. A príznačne sme do neho či do nej zbláznení.

Časom, ako sa vzťah vyvíja, sa partneri spoznajú. Presadí sa rutina. Ak chceme inováciu, musíme jej pomôcť – víkend v prírode, nový nábytok, nové fantázie. A je koniec s idealizovaním partnera. Láska už spoľahlivo nenašartuje túžbu, lebo sa do toho pletie ostatný život.

Frekvencia sexu klesá alebo je rutinný, prípadne je aj tým, aj tým.

Na začiatku vzťahu je sex exotický a radostný, vstupné náklady na sexuálne zápolenie sú nízke. Neznepokojuje nás odmietnutie a obvykle nás nenervuje ani „hej“. Lenže s poklesom frekvencie sexu sa postupne cítime trápne. Pustiť sa do sexuálnych radovánok je zložitejšie, časovo náročnejšie, poznačené úzkosťou.

Mrzutosti s iniciovaním sexu začínajú prevládať nad jeho výhodami. Ak dvojica spolu dobre vychádza, má iné formy, ako sa zabaviť: prechádzka, spoločné varenie, pozeranie televízie, driemanie, fotenie detí, spoločenské hry. Keď dvojica disponuje obmedzeným časom, ktorý spolu trávi, a vie, že spoľahlivo sa dokáže zabaviť aj inými vecami, je nerozumné zvoliť si sex pri predstave rozpakov, sklamaní, kritiky a emocionálneho dištancu.

Teda dvojica v dlhodobom vzťahu, ktorá sa má rada, robí zväčša najbežnejšiu vec: sexuje menej často a namiesto toho robí niečo iné, čo ľahšie prinesie potešenie.

Ak vy a váš partner chcete, aby sex ostal prítomný vo vašom živote aj po zopár spoločných rokoch, nemôžete sa spoliehať na hormonálnu žiadostivosť, na to, že horíte láskou, a nemôžete sa spoliehať na pocit, že sa nič lepšie nedá robiť. Obaja musíte urobiť niečo rozhodne iracionálne – navrhnúť niečo menej radostné a emocionálne náročnejšie, než fakticky je každá iná dostupná zábavná aktivita.

A čo bude so skutočným sexom, keď sa k nemu schýľuje a vy sa ošívate?

Každý z nás sa oboznamuje so sexom, keď má mladé telo. Lenže v tridsiatke už nikto nemá také isté telo. A v štyridsiatke? Môžete vyzeráť fantasticky, môžete mať úžasný šmrnc, niečo, čo stále púta pozornosť. Lenže dávno už nemáte to telo, ako keď ste začínali so sexom. Vaše dnešné telo sa správa odlišne, však?

Ak máte so zrelým telom víziu o sexe zo svojej mladosti, idete do problémov. Vaše city sa začnú búriť: ak sex napríklad značí ustavičné zvlhnutie, tvrdú erekciu, drvivú súlož a súčasný orgazmus, budete trpieť obavou zo zlyhania – a to je ďalší dôvod, aby ste nepodnecovali sex alebo nereagovali na výzvu partnera či partnerky.

Na druhej strane, ak si utvoríte predstavu sexu korešpondujúcu so svojou terajšou situáciou – sem-tam pošramotené, vráskavé telo, ne mladý partner, časové a priestorové limity, citové jazvy –, budete viac náchylní iniciovať sex, lebo vaša šanca na uspokojivú sexuálnu hru bude omnoho väčšia. Značí to, že musíte modifikovať niekoľko predstáv o význame túžby, vzrušenia, sexuálnej „funkcie“ a „dysfunkcie“.

Vlastne musíte zmeniť spôsob uvažovania o sexe.

Samozrejme, zmena vašej predstavy o sexe môže byť nepríjemná – „keby som bol mladý, nemusel by som meniť svoju predstavu,“ alebo „keby som bol ešte skvelý v posteli, nemusel by som meniť svoju predstavu“ – a tak sa musíte vyrovnáť s touto životnou nevyhnutnosťou. Ak predstavu o sexe zmeníte, čiže ak budete mať ochotu participovať, ak nastavíte inak svoje očakávania, ak prejavíte zmysel pre humor a istú dávku pokory, môžete dosiahnuť niečo potešiteľné.

Žiaden div, že mnoho ľudí to nerobí.

V tejto knihe sa zoznámite s mojimi vyše tridsiatimi pacientmi. Sú to sympatickí ľudia (dobré, poväčšine), ale dostali sa do ťažkostí so sexom. Zhoršili si to umáraním sa nad jeho normálnosťou, nad jeho utajovaním, nad romantikou, mladosťou, nad perfekcionizmom, nad ženskosťou a zúfalou snahou, aby nezlyhali.

Samozrejme, že sa potom cítia vystrašení, zatrpknutí, pesimistickí a denervovaní. A obviňujú: vinia sex, ženy, pornografiu, menopauzu, hospodárstvo, svoje malé prsia, „stres“. Mám rád väčšinu svojich pacientov, ale obávam sa, že práve takíto ľudia robia sexu zlé re-nomé.

Moji pacienti chcú sex „prirodzený“ a „spontánny“, prajú si, aby sa len „odohral“. Mnohí odmietajú ideu, aby investovali námahu do konštituovania dospelého sexu, a tak sa jednoducho uchylujú k pubertálnemu sexu – k milostným pletkám, romantickým románom, táraniam na internete, nemennej pornografii, slabej túžbe.

Lenže nastala chvíľa, aby sme dospeli a nanovo sa naučili, ako prežívať svoju sexualitu. Je čas na sexuálnu inteligenciu. Čo to je?

sexuálna inteligencia =
informovanosť + emocionálne schopnosti + povedomie o tele

Objasnenie tejto myšlienky:

- Sexuálna inteligencia je schopnosť praktizovať sex z hľadiska, že nezáleží na tom, čo sa počas neho pritrafí.
- Ak chceme mať zo sexu viac pôžitku, musíme podstúpiť zmenu. Na zmenu potrebujeme odlišný prístup. Sexuálna inteligencia je týmto prístupom.
- Sexuálna inteligencia je rôzne užitočná v rozličných životných etapách: v dvadsiatke pri objavovaní sexuality, v tridsiatke pri utváraní puta s partnerom a ustaľovaní sexuálneho rytmu; v štyridsiatke pri tolerovaní a prispôsobovaní sa zmene; v päťdesiatke pri rozlúčke so sexom mladosti; v šesťdesiatke a vyššie pri tvorbe nového sexuálneho štýlu.

Je to dobrá správa – pomáha objasniť, prečo ste si nedokázali vy-
lepšiť sex (lebo ste nedokázali zmeniť paradigmu), a mala by vám
ponúknuť nádej, že je tu niečo, čo ste nevyskúšali a čo by mohlo
fungovať.

Teória sexuálnej inteligencie nastoľuje a objasňuje niektoré z hlav-
ných tém súčasnej sexuality:

- Prečo Viagra nepomáha mnohým ľuďom, hoci zabezpečí
erekciiu.
- Prečo nové polohy nezlepšia neuspokojivý sex.
- Prečo nedostatok túžby predstavuje najbežnejší problém, ktorý
privádza ľudí k sexuálnej terapii.
- Prečo sú tieto problémy výzvou pre sexuálnu terapiu.
- Prečo porno na internete astronomicky narástlo a prečo mnohí
ľudia natáčajú alebo si užívajú amatérske porno.
- Prečo sa mnoho ľudí cíti tak nanič, keď sú sexuálne neukojení.

Sexuálna inteligencia umožňuje, aby sme autenticky prejavili
svoju sexualitu. Samozrejme, možno mať sex aj bez toho, ale to
nemusí odrážať, kto sme (alebo sa domnievame, že sme). Ak sme
sexuálne neukojení, je to príznak toho, že určite zanedbávame svoju
sexuálnu inteligenciu. Snažíme sa riešiť nesprávne veci – erekcie,
orgazmy, lubrikáciu, starnúce telo –, a hoci ich náprava môže byť
úspešná, spravidla nevedie k radostnejšiemu sexu. Podobá sa to
snahe naučiť vtáka lietať; napokon nedosiahnete, čo chcete, iba ho
otravujete.

*Sexuálna inteligencia vás preniesie od pubertálneho k dospelému
sexu.* Je tým, čo vás posunie od sexu pudeného hormónmi k sexu,
ktorý si zvolíte. Posúva vás od „sex ma musí potvrdiť“ k „potvrďujem
svoju sexualitu“. Je tým, čo vám umožní, aby ste sex prispôbili
sebe, a nie seba prispôbili sexu.

Po tridsiatich rokoch načúvania sexuálne frustrovaným, nešťast-
ným, zmäteným, našťvaným, úzkostným, popudlivým a prehnane se-
bakritickým ľuďom som zaznamenal podobnosti u všetkých, ktorých

sex neuspokojuje. Uspokojivý, životu pritakávající sex je odlišný. Má nekonečně mnoho odtínků, vytváraných nanovo každou osobou a každou dvojicou. Objavte *svoju* verzi – a to, ako využít sexuálnu inteligenciu na to, aby ste ju realizovali.

Odpovede na kvíz zo strany 7:

Každé tvrdenie je pravdivé.

PRVÁ ČASŤ

Povedzme si pravdu
o sexe

Prvá kapitola

Čo ľudia hovoria, že *chcú od sexu?* Čo *naozaj* chcú?

Carlton za mnou prišiel s jednoduchou otázkou: „Prečo netúžim po pohlavnom styku?“ Stalo sa to jedného dňa v mojej ordinácii.

Carlton je inžinier na penzii, sympaticky vyzerajúci chlapík s nervóznym úsmevom. Povedal mi, že má nové dievča, Linu – „hoci ‚dievča‘ je komické označenie pre šesťdesiattriročnú ženu,“ uškrnul sa.

Carlton mal za sebou rok po tridsaťročnom manželstve, čo znelo hrozne. Genevieve, jeho manželka, sa zmenila už pred desaťročiami, sklamaná z toho, že jej kariéra v realitke sa nikdy nerozbehla a že nemala deti. Zatrpkla a ochladla. Carlton sa utiahol – najprv sa stiahol pred ňou, potom zo života vo všeobecnosti. Trávil život prácou, týždeň po týždni, a vyhýbaním sa Genevieve. V ich manželstve sex nikdy nehral prvé husle a skoro s ním skoncovali.

Keď sa s ním znechutená Genevieve napokon rozviedla, osamel. Asi po ôsmich mesiacoch sa prostredníctvom priateľa zoznámil s Linou. „Nemohol som tomu uveriť,“ usmieval sa. „Bola taká vrúcna, priateľská, svojská a plná života!“ Niekoľkokrát si zašli na obed a potom trávili spolu každé popoludnie. Neskôr aj každý večer.

„Milovala bozkávanie, tvrdila, že som v tom dobrý,“ povedal ostýchavo. Nikto mu to nepovedal, odkedy mal osemnásť. „Takže skoro sme pristúpili k fyzickým kontaktom a nakoniec sme sexuálne boli spolu rozličným spôsobom. Každé ráno sme sa bláznili. Bolo to skvelé!“

Popoludní si vyšli von – turistika, bicyklovanie, pozeranie starých filmov a návštevy múzeí. Carlton opäť objavil svoju lásku k hudbe. Bola to doba vy-

trženia. Lina mu pomohla s nákupom nejakých nových, modernejších odevov. „Pozrite, mám na sebe hodvábnu košeľu,“ usmieval sa. „A ona sa dokonca aj doma kvôli mne parádi. Senzačné!“

Lenže ona chcela styk, on nechcel. Vyzvedala sa prečo. Nevedel. Navrhla mu, aby zašiel za mnou.

„Takže prečo nechcem súlož?“ opýtal sa.

„Čo si myslíte vy?“ reagoval som.

„Nuž Linin poradca tvrdí, že pravdepodobne mám obavy z intimity. Bol som u jednej terapeutky a absolvoval zopár sedení, predtým než som prišiel za vami. Tvrdí, že sa zdráham prevziať vo vzťahu mužskú rolu, najmä preto, že ma manželstvo akoby vykastovalo.“

„Myslíte si to aj vy?“

„Hm, zdá sa to celkom rozumné, hoci neviem. Nechce vari pohlavný styk každý? Lina je za ním celá divá. Prisahá, že sa mi to zapáči. Čo je so mnou?“

„Dobre,“ povedal som, obrátiac konvenčnú múdrosť hore nohami, „a prečo by ste mali chcieť styk?“

„Nikdy som o tom nepremýšľal. Nerobí to každý?“

„Nie sme tu kvôli tomu, aby sme rozoberali každého, Carlton, ale iba vás.

Ani sa nesnažíte si to predstaviť, však?“ Pridusene sme sa obaja zachichotali.

„Vlastne, prečo by súlož bola niečím výnimočným, prečo by mala tróniť na špici hierarchie?“

„Pekne čudná konverzácia,“ zahlásil Carlton, ale zaujalo ho to.

„Prežívate najlepšie sex svojho života, však Carlton?“

„Tak je.“

„Prežívate ohromné chvíle, takmer každý deň bozkávate a dotýkate sa báječnej nahej ženy, ktorá je vitálna a vášnivá, však?“

„Pravda.“

„Obaja prežívate orgazmus a rozkoš, po celý čas na seba hľadáte. Prečo niečo meniť?“

Chvíľku rozmýšľal. Potom ticho povedal: „Je z tých, čo chcú po mne styk. Tvrdí, že si chce pripadať žiaduca a že ako žena pozná, či muž po nej túži. Samozrejme, že po nej túžim! Ustavične jej to vravím, vždy sexujeme, dokonca aj vtedy, keď vôbec nemám náladu.“

Carlton nepatrí k „lenivým milencom“, mal rád sex a dôvernosi s Linou. Lenže sotva čo začal venovať viac pozornosti vlastným pocitom, ktoré mal pri nej, uvedomil si, že si pripadá šikanovaný. „Je nervózna z toho, že nechcem šukať,“ poznamenal. „Začína ma unavovať, že jej vyvraciam, že po nej netúžim.“

Lina trvala na tom, že chce, aby sa s ňou Carlton miloval „ako muž“. „Skutočne ma to neberie,“ zamračil sa. Zdalo sa mu jasné, že sa neobával byť „mužný“, len to nepokladal za to pravé. S tým, ako sa Linino naliehanie stupňovalo, rástla jeho podráždenosť – a to ho vydesilo.

„Carlton, ste ako Šípková Ruženka,“ povedal som. „Je nádherné, že mesiace s Linou vás prebudili. Spočiatku ste to vítali ako návrat do života. Teraz ste viac nezávislý a niektoré Linine tvrdošijné požiadavky a nápady stratili svoj pôvab.“

„Áno,“ energicky pritakal. „Je to môj život a nemusím robiť všetko podľa nej. Vlastne si chcem ponechať niektoré zo svojich starých košieľ!“ Obaja sme sa rozosmiali.

„Znervózňuje ma konfrontácia s Linou,“ pokračoval. „Chcem s ňou byť, ale nedovolím, aby mi diktovala, ako sa mám milovať. A nenechám ju, aby ma vmanévrovala do jej šablóny muža.“

Keď Carlton začal Line vzdorovať, takmer sa rozišli. Ale po týždňoch hádok sa každý sám i jeden druhého lepšie pochopili.

„Ak súlož nie je zaťažovaná veľkým tlakom a významom, ktorý sa jej pripisuje, asi ju pokladám za zaujímavejšiu,“ povedal Carlton. „Nateraz sme sa dohodli, že skvelý sex je dôležitejší než nejaký druh sexu. Lina vraví, že to môžeme robiť takto a neskôr to opäť preberieme.“

* * *

Čo vravia ľudia

Čo väčšina mužov a žien hovorí, že očakáva od sexu?

Na jednej strane rozliční ľudia uvádzajú široké spektrum vecí. Napríklad: „intimita“, pocit, že ma chcú, ohromný orgazmus, záplava bozkov, tvrdý penis, mierny výprask a ulahodenie tomu druhému.

Na druhej strane takmer každú odpoveď možno redukovať na toto: *čo väčšina ľudí tvrdí, že očakáva od sexu, je istá kombinácia rozkoše a blízkosti.*

Ako sexuálny terapeut môžem povedať, že toto *nie je tým*, na čo sa väčšina ľudí sústreďuje počas sexu. Porozmýšľajte – vy áno?

Teda na čo sa ľudia – a na čo sa vy – koncentrujú počas sexu?

- Na svoj výzor
- Na svoje pachy
- Na svoje zvuky
- Na prevenciu neželanej aktivity (napríklad aby nemali cucfleky na pleciach)
- Na ignorovanie alebo predchádzanie bolesti
- Na urýchlenie vyvrcholenia
- Na snahu, aby nevrcholili prí rýchlo
- Na udržanie erekcie alebo lubrikácie
- Na potláčanie emócií
- Na to, aby „správne“ fungovali
- Bez slov nepriamo požadujú, aby partner vyvinul istú aktivitu (napríklad stimuláciu klitorisu)

Neprekvapuje, že keď ľudia tvrdia, že očakávajú od sexu jednu vec, ale počas sexu sa zamerajú na všetko iné, *len nie* na jeho prežívanie, sú sklamaní.

Ale ľudia tvrdia, že sa koncentrujú na všetky tie rôzne záležitosti (napríklad na svoj výzor alebo potláčanie svojich emócií) preto, aby bol sex lepší. „Nechcem, aby videl môj veľký zadok,“ hovoria niektoré ženy, „tak obvykle mu nedovolím styk odzadu.“ Muži hovoria asi toto: „Vždy sa obávam, že sa nudí, keď ma orálne ukája, tak v kuse kontrolujem, či sa nemračí a či jej to nepripadá nechutné.“

V honbe za sexuálnym uspokojením sa mnohí ľudia ustavične zameriavajú na to, ako fungujú ich genitálie: „Musím vedieť, či udržím