

# LABYRINTOM LÁSKY

Rozhovory o singles,  
zoznamovaní sa a živote v páre



Diana Fabiánová spovedá  
Jarku Babkovú a Aleša Bednaříka

# **LABYRINTOM LÁSKY**



Rozhovory o singles, zoznamovaní sa a živote v páre

Diana Fabiánová spovedá Jarku Babkovú a Aleša Bednaříka

Aleš Bednařík

## **Labyrintom lásky**

*Rozhovory o singles, zoznamovaní sa a živote v páre*

Autori: Aleš Bednařík, Jarka Babková (kapitola Biológia lásky), Diana Fabiánová

Vydavateľstvo: happytarián, s.r.o.

Návrh srdca na obálke: Aleš Bednařík

Obálka: Mykola Kovalenko

Ilustrácie: Aleš Bednařík s Midjourney a Vandou Bednaříkovou

Grafická úprava: Katarína Šimková

Jazyková korektúra: Ivana Lukáč Labancová

Tlač: Polygrafické centrum, s.r.o.

prvé vydanie, 2023

[www.psychologiasastia.sk](http://www.psychologiasastia.sk)

ISBN 978-80-974566-0-3

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
Prečo sme sa pustili do tejto knihy?	
<b>PREKÁŽKY ZOZNAMOVANIA SA A PARTNERSKÉHO ŽIVOTA</b>	<b>13</b>
Prečo nerandíme a keď randíme, tak inak, ako by sme chceli?	
<b>MÝTY O LÁSKE A ROMANCI</b>	<b>43</b>
O spriaznených dušiach ... a iné rozprávky pre dospelých	
<b>BYŤ ALEBO NEBYŤ SINGLE?</b>	<b>73</b>
Je lepšie byť vyrovnaným single alebo sa trápiť vo vzťahu?	
<b>BIOLÓGIA LÁSKY</b>	<b>97</b>
Čo si mám všímať okrem toho, či mi vonia?	
<b>NIE VŠETKO JE BIOLÓGIA</b>	<b>113</b>
Aké nebiologické kritériá ovplyvňujú, s kým randíme a zostaneme žiť v páre?	
<b>ZOZNAMOVANIE SA V DIGITÁLNEJ DOBE</b>	<b>135</b>
Pomáha nám internet zblížiť sa alebo nás len ďalej od seba odlučuje?	
<b>SME VO VZŤAHU</b>	<b>183</b>
Ako si ho nepokaziť a ako si ho pestovať?	



# ÚVOD

## Prečo sme sa pustili do tejto knihy?

*(Poznámka: Všetky otázky a výroky označené tučným písmom hovorí v celej knihe Diana. Okrem úvodu. Odpovede Aleša a Jarky sú písané normálnym písmom. Naše mená budeme používať len v tomto úvode, aby ste mali jasno, kto sa pýta a kto odpovedá. A na konci úvodu si Aleš s Dianou na chvíľu vymenia roly.)*

**Diana:** Vitajte v knihe o partnerských vzťahoch *Labyrintom lásky* s podtitulom *Rozhovory o singles, zoznamovaní sa a živote v páre*. Som Diana Fabiánová, dokumentaristka a match-makerka. V kapitole o biológii lásky budem sponovať Jarku Babkovú, genetičku. Vo zvyšných kapitolách sa budem vypytovať Aleša Bednaříka, psychológa a happytariána. V tomto úvode vás zoznámime s knihou a trochu aj s nami, aby sme ozrejmili, prečo sme sa do nej pustili. Potom sa už vrhneme rovno do jednotlivých kapitol. A veruže sme toho pre vás nachystali neúrekom. Čakajú vás informáciami, štatistickými prehľadmi a vedeckými štúdiami nabitú stránku, ktoré budeme dopĺňať našimi skúsenosťami, príhodami z praxe a názormi. Skrátka, budeme mudrovať o vzťahoch. Berte nás však, prosím, s rezervou. Vzťahy sú komplexné a ani my o nich nevieme všetko.

Začneme kapitolou o viacerých významných prekážkach randenia v súčasnosti. Snáď vám pomôžeme porozumieť, prečo dnes randiť vôbec nie je sranda. Na ňu nadväzuje druhá kapitola o jednej veľkej zátarase a tou sú mýty o romantickej láske. Sú nimi presvedčenia, ktorým všetci v nejakej miere veríme a robia nám šarapatu pri hľadaní aj udržiavaní našich partnerských vzťahov. V ďalšej kapitole sa do hĺbky zamyslíme nad tým, či sú single ľudia v niečom iní než ľudia, ktorí žijú v partnerskom vzťahu. Veríme, že vás bude baviť aj kapitola o tom, ako nám evolúcia a biológia nastavila pravidlá výberu partnera. Ako si ho/ju aj dnes potrebujeme *vyňuchať*, ako zvykne hovoriť Jarka. Na túto kapitolu nadviažeme nebiologickými pravidlami zoznamovania sa a v nej vám „vyveštíme“, ako stretnete svojho partnera. To trochu prehánam, no na základe štatistík vám prezradíme spoločenské a ďalšie princípy, ktoré nás, či chceme alebo nechceme, vedú k tomu, kedy a koho si nakoniec vyberieme. Ďalej budeme hovoriť o nástrahách, ale aj o pozitívach online zoznamovania sa. Dáme vám veľa efektívnych tipov vychádzajúcich z dát online zoznamiek, ako si vylepšiť svoj zoznamovací profil. Nech ste čo najúspešnejší, keď chcete randiť, no nie? No a na záver si prejdeme viaceré odporúčania, čo v partnerskom vzťahu radšej nerobiť, aby sme ho nerozobili a čo praktikovať, aby sme zvýšili šancu si kvalitný vzťah udržať. Veríme, že v každej kapitole dostanete nielen kopec podnetov na rozmyšľanie nad sebou a nad druhými, ale aj námety, čo v tejto komplikovanej dobe robiť, aby ste si niekoho fajn našli. Teda, ak chcete.

Stavím sa, že budeme niekedy možno kritickí, realistickí a niekedy až pesimistickí, ale na druhej strane to budeme vyvažovať optimizmom a aj praktickými návrhmi a odporúčaniami, ako heknúť realitu. Svoju vlastnú realitu pozná každý z vás. My sa budeme snažiť udržiavať nadhľad. Budeme hovoriť nielen o tom, že v tom nie ste sami, ale budeme aj

ukazovať, aké cestičky sa k ľuďom dajú nájsť, aby sa stretli, padli si do oka a spolu šťastne žili, kým sa im obom bude chcieť. V tomto úvode vám povieme o nás troch a o tom, čo nás viedlo k tomu, že máme tú odvahu a drzosť vôbec sa vyjadrovať k niečomu takému dôležitému, komplikovanému a krehkému, ako sú partnerské vzťahy. Aleš, ty si chcel začať prvý.

**Aleš:** Ja sa desaťročia pracovne venujem vzťahom, najmä komunikácii a riešeniu konfliktov na pracovisku a v súkromí. Okrem toho sa posledné roky intenzívne venujem šťastiu a popularizujem happytarianstvo. Z výskumov vyplýva, že dobré vzťahy sú základom šťastia a zlé vzťahy alebo osamelosť sú základom nešťastia. Psychológii toho, ako vychádzať s inými a aj sám so sebou, sa venujem celú svoju 30-ročnú profesionálnu kariéru. Ale úvodným podnetom, ktorý viedol k tejto knihe, bolo jednoznačne naše spoločné absolvovanie natáčania dvoch sérií sociálneho experimentu a televíznej show, kde sme z neznámych ľudí vytvárali nové romantické páry. Strávili sme spoločne niekoľko filmovacích dní a mali sme čas sa spolu rozprávať. A zistil som dve veci – opravte ma, ak sa mýlim – že sa máme radi a že si rozumieme. A nielen to. Uvedomil som si, že každý máme jedinečnú kombináciu pohľadov na partnerské vzťahy. Jarka, ty vidíš do vzťahov cez hormóny a biológiu človeka a máš vedecký pohľad. Diana, ty máš zase množstvo skúseností z rozhovorov s nezadanými, ktorí niekoho hľadajú, vďaka tvojej zoznamke *LáskaTu* a robením zoznamovacích akcií pre nezadaných. Mal som pocit, že sme skvelý match, aj keď sme trojica. (smiech) Diana zoznamuje, Jarka skúma biológiu v romantických vzťahoch ...

**Diana:** A ty si myslíš, že rozumieš všetkému. (smiech)

**Aleš:** A čomu nerozumiem, to sa doučím, vyhladáam. A to ma baví. To sa dialo aj pri tejto knižke. Naučil som sa veľa nových vecí o singles, zoznamovaní sa, najmä online, a partnerských vzťahoch. Ja prakticky o randení neviem nič, v podstate nerandím od roku 1989, keď som sa zoznámil so svojou manželkou. Ale keď sa vrátim k natáčaniu televíznej show, skoro všetok voľný čas počas kastingu aj nakrúcania sme venovali diskusiám o ženíchoch a o nevestách, o ich predstavách ideálneho partnera a o tom, ako je možné, že toľko mladých a rôznymi spôsobmi atraktívnych ľudí stále niekoho hľadá a nevie si nájsť stáleho partnera.

**Diana:** A koľko ich je!

**Jarka:** Počas týchto našich diskusií sme zisťovali, že máme veľmi podobné názory a vysvetlenia, prečo sa to deje, a že aj keď sa pozeráme na romantické vzťahy z rôznych strán, tak sa vieme o tejto téme aj dobre porozprávať, aj sa pri tom zabávať, aj sa pohoršovať a aj pomudrovať.

**Aleš:** Keď som za vami prišiel s nápadom napísať o vzťahoch knihu, vlastne neprebehla žiadna diskusia, iba nadšený súhlas. To je splnený sen muža v ženskom kolektíve! (smiech)

**Diana:** Aleš, aké boli tvoje motivácie k napísaniu knihy?

**Aleš:** Mne sa v poslednej dobe niekoľkokrát stalo, že som išiel v noci na záchod. (D: Zase tie tvoje fekálne témy.) Nejde však o tie nočné návštevy toalety, ale o to, že keď som sa z nej vracal, tak som dostal nápad. A vtedy mi napadla idea tejto knihy. Ja neviem, prečo ma

inšpiruje práve nočná návšteva toalety. A miesto toho, aby som znova zaspal a na nápad zabudol, som nad ním rozmýšľal. Pochytilo ma také nadšenie, že som musel vstať a ísť si to spísať. Kým moja manželka ráno vstala, tak som to už mal vymyslené a napísané názvy všetkých kapitol, ktoré by mohli byť v knihe. Bolo to niekedy ku koncu natáčania, keď sme počúvali konečné rozhodnutia párov, a asi pod dojomom toho, čo nám hovorili adeпти na ženíchov a nevesty, mi napadlo, že by sa fakt zišlo napísať pre ľudí snažiacich sa vytvoriť vzťah knihu o zoznamovaní a udržiavaní partnerských vzťahov. Chcel som zmapovať, čo sa to vlastne na randiacom trhu deje a myslel som, že by bolo užitočné pridať k tej mape aj nejaký kompas, ktorý hľadajúcim udá aspoň aký-taký smer.

**Diana:** Smer, ktorý by ľuďom pomohol si partnera alebo partnerku nájsť a vo vzťahu spojkne vydržať.

**Aleš:** Presne. Už keď sme natáčali druhú sériu, dosť ma zaujímalo, ako to je vo svete vzťahov a randenia a ako to je na Slovensku so single ľuďmi. Zaujímali ma dôvody, prečo je tak veľa mladých aj starších, milých a schopných ľudí samo. Napísal som o tom niekoľko článkov na svojom blogu *Psychológia šťastia*. To bola tiež motivácia, ktorá vo mne zostala. Do obrazu som sa dostal cez štatistiky a aj osobné príbehy, ktoré si mi ty, Diana, poskytla zo svojej zoznamky.

**Diana:** Od svojich klientov na zoznamke *LáskaTu*, ale aj od svojich kamarátov a kamarátok som si vypočula veľa príbehov, ako je dnes zoznamovanie náročné a ako to pandémie ešte viac sťažila. Pre randenie nastala patová situácia bez akejkoľvek barličky, čo v tejto sťaženej situácii robiť a ako postupovať.

**Aleš:** Aj mne sa počas korony začali ozývať oveľa častejšie ľudia, že potrebujú psychologickú podporu. A zistil som, že všetci aj tak riešia najmä partnerské vzťahy, rozchody, nevery či manželské problémy. Skrátka, vzťahy najvýraznejšie ovplyvňovali pohodu aj nepohodu všetkých mojich klientov.

**Diana:** Hovoril si ešte aj o dvoch iných udalostiach, ktoré ti dali posledný impulz.

**Aleš:** Ešte krátko predtým, ako mi napadlo napísať túto knihu, som čítal inú knihu, v ktorej športový redaktor *Denníka N* Michal Červený spovedal vedca a stand-upistu Milana Sedliaka. Kniha *Telo v 21. storočí. Návod na lepší život v prebytku* bola vytvorená ako ich spoločný rozhovor a bolo tam mnoho zaujímavých tvrdení aj faktov o zdraví, tele, diétach a cvičení. Výborne sa čítala a veľmi sa mi to páčilo. Ten čitateľský zážitok odbornej knihy vo forme rozhovoru mi vnukol myšlienku urobiť našu knihu v štýle takejto diskusie. Napísal som doteraz poltucta kníh a vždy to boli praktické psychologické príručky. Formou rozhovoru som nikdy nič nepísal. Takže som si stále nebol istý. Potom prišiel posledný kliniec do kolísky, v ktorej som už nápad na túto knihu pomaličky hojdal. Napísala mi novinárka Vitalia Bella z *Denníka N*, že pripravujú knihu o duševnom zdraví *Ako byť šťastný*,<sup>1</sup> ktorá bude poskladaná z rozhovorov na rôzne témy a vždy s niekým iným. Myslel som, že odo mňa bude chcieť kapitolu o šťastí, ale na moje prekvapenie chcela so mnou urobiť rozhovor o priateľstve. Fakt zhoda okolností. Len dva týždne po tom, ako som dostal nápad



napísať túto knihu o randení! Iste by malo množstvo *ezoterických* ľudí tendenciu povedať, že som si ju intenzívnym pozitívnym myslením pritiahol do života, že všetko sa stalo, ako sa malo stať, že to nemohla byť náhoda a podobné fantázie.

**Diana:** Ty máš určite nejaké zemitejšie vysvetlenie, všakže?

**Aleš:** Moje vysvetlenie je aj prostejšie, nepotrebujem k tomu v pozadí neznáme sily a nejakého veľkého hýbatela. Tak trochu si viem predstaviť, ako vyzerá práca v redakcii. Vitalia si iste pozrela viacerých ľudí, s ktorými by možno urobila rozhovor a naštudovala si, čomu sa venujú. Možno som ani nebol jej prvá voľba. Ale ozvala sa mi a perfektne to časovo zapasovalo. Poslala mi asi 15 otázok o priateľských a partnerských vzťahoch. A na mnohé z nich som odpovede nepoznal. A to vo mne vzbudilo veľkú zvedavosť tie odpovede zistiť. Pýtala sa ma napríklad, či viem potvrdiť alebo vyvrátiť, že muži a ženy nevedia byť priateľmi, a vždy sú medzi nimi v hre aj erotické úmysly.

**Diana:** A čo si zistil? Je k tomu nejaká štúdia?

**Aleš:** Je a veľmi zaujímavá. A výsledky sú fakt úsmevné. Napríklad preto, lebo muži, ktorí sa kamarátia so ženami, si myslia o ich vzťahu niečo celkom iné ako ženy.

**Jarka:** A čo si myslia muži a čo ženy? To ma fakt zaujíma.

**Aleš:** Prezradím to len vám súkromne a ostatní si to môžu prečítať v spomínanej knihe, v prvej kapitole o priateľstve. Týmto príbehom som chcel povedať, že vďaka Vitaliinmu osloveniu som sa uistil, že keď mi dá niekto zaujímavé otázky, tak viem sedieť dva dni na zadku, urobiť si rešerš štúdií a napísať k otázkam podložené odpovede. A naozaj som tú kapitolu do jej knihy napísal za dva dni a Vitalia mi prekvapená odpísala, že sme mali mať o otázkach rozhovor! Ja som si síce najprv naozaj iba robil prípravu, ale nakoniec som neodolal a celé to napísal. (A mali sme ešte spolu aj zaujímavý online rozhovor.) Tak ma nadchlo, že som zvládol napísať kapitolu vo forme rozhovoru, že som si už bol istý, že knihu naozaj dokážeme spoločne urobiť. A výsledok je to, čo budú čitatelia čítať alebo poslucháči počúvať v audioverzii. Páči sa mi aj nápad mať tri verzie – elektronickú knihu, audioknihu, kde nás môžu ľudia počuť rozprávať sa a nakoniec aj tlačенú knihu.

**Diana:** Jarka, a čo teba motivovalo, aby si s nami vytvorila kapitolu o biológii lásky?

**Jarka:** Jedným z motívov bola chuť popularizovať vedu. Popri vedeckej práci som dostala viacero príležitostí na to, aby som mohla vedu priblížiť verejnosti. Aj preto som sa tešila z nápadu televíznej show, kde sme na základe vedeckých poznatkov párovali ľudí na spoločný život. Ukázalo sa, že ľudí zaujímajú vzťahy, láska a atraktivita nielen z pohľadu psychológie, ale že sa radi dozvedia aj vysvetlenie toho, čo je láska z biologického hľadiska. Dostávam mnoho mailov s otázkami, ako to vlastne je s prítlačivosťou medzi ľuďmi, prečo mi niekto vonia a prečo nie? Prečo, keď sme zaľúbení, tak máme hlavu v oblakoch a strácame pôdu pod nohami? Preto som vďačná, že ste ma, Aleš a Diana, prizvali. Táto kapitola je pre mňa priestor, kde to, čo všetci prežívame a chceme prežívať, môžem trochu vysvetliť aj z pohľadu biológie a fyziológie procesov, ktoré sú za naše emócie, pocity aj správanie

zodpovedné. Určite ste mnohokrát počuli, ako ľudia hovoria, že miestom, kde prežívame lásku, je srdce alebo že keď je nám niekto blízky, nosíme ho v srdci. Čo vôbec nie je tak. Všetko, čo prežívame, všetky naše emócie a pocity nemajú so srdcom v podstate nič spoločné. Všetko prežívame v mozgu, celá láska sa deje tam! Keby sme mali to isté srdce, ale niekto by nám vymenil mozog, kompletne by sme stratili našu identitu aj so všetkými emóciami a citmi.

**Aleš:** S tým srdcom je to pekná metafora, ktorú mnohí berú doslovne. Ale mozog predsa vysiela impulzy aj spúšťa hormonálne reakcie, ktoré ovplyvňujú pri zamilovanosti reakcie celého tela a aj srdca, je tak?

**Jarka:** Mozog velí celému telu, aj ho ovplyvňuje. Preto to srdce z prežívania emócií nemožno úplne vyčleniť. Existujú dôkazy, že aj naše srdce v sebe nesie akési „mini mozgy“ – sú to neuróny, ktoré ovplyvňujú srdce a jeho činnosť. A preto sa celkom iste môže stať, že prejavy lásky alebo naopak veľkého smútku cítime na srdci. Stalo sa to možno viacerým z nás, že nás zo smútku bolí srdce. Metaforu o zlomenom srdci pozná snáď každý a nie je to len obrazné vyjadrenie. Medicína pozná diagnózu zlomeného srdca, keď extrémny žiaľ, smútok či stres poškodí srdcové bunky a ich aktivitu. Rovnako prejavy zamilovanosti cítime na svojom tráviacom systéme ako známe motýliky v bruchu. V ľudskom tele je všetko prepojené. V tom je jeho krása a komplexnosť. A v tomto vidíme, že veda je súčasťou celého nášho života, lásku nevynímajúc. Veda nemusí byť len komplikovaná a nudná. V poslednom období som sama svedkom, že aj ľudia, ktorí s vedou nemajú nič spoločné, si veľmi radi prečítajú aj vedecké vysvetlenia bežných procesov. Veda sa tak dostáva stále širšie do povedomia bežnej populácie. A to je dobre, lebo len takto sa naučíme kriticky myslieť a chápať veci a lepšie vyhodnocovať, čo žijeme.

**Aleš:** Som rád, Jarka, že to hovoríš, lebo ja denne narážam na predsudky voči vede, na to, že ľudia veria nezmyselným vysvetleniam, ako funguje svet, a to napriek tomu, že existujú ľahko dostupné a celkom prirodzené vysvetlenia, často podporené vedeckým poznaním. A navyše mne pripadá to vedecké poznanie oveľa úžasnejšie a pestrejšie ako vysvetlenia, že za všetko môžu nejaké energie alebo vesmírne vedomie.

**Diana:** Ty si, Jarka, dostala aj takzvanú malú Nobelovú cenu. Za čo to bolo? Máš s ňou spojený aj taký vtipný príbeh, že si ju skoro prepásla.

**Jarka:** V Amerike sa každoročne odovzdávajú tzv. Ig Nobelove ceny. Je to ocenenie vedeckých výsledkov, ktoré vás najprv rozosmiejú a následne vás donútia zamyslieť sa nad tým, že aj zdanlivá hlúposť môže mať vplyv na prehĺbenie vedeckého poznania. Bola som vtedy PhD. študentkou na Lekárskej fakulte, keď sme dostali email od organizátorov, že sme nominovaní na toto ocenenie. My s kolegyňou sme ale ako správne vedkyne roka tento mail vyhodnotili ako spam a viac nás nezaujímal. Potom prišiel druhý a možno aj tretí email – asi rovno do spamu. Až nakoniec organizátori oslovili nášho šéfa s tým, že či teda máme o cenu záujem, keďže nie je zvykom ju odmietnuť. A naozaj sme ju skoro nedostali, lebo sme sa až v hodine dvanástej od šéfa dozvedeli, čo sme sa to vlastne snažili

odignorovať. A tak sme si v roku 2015 spolu s kolegami z Lekárskej fakulty prevzali ocenenie za skúmanie „vedľajších účinkov“ bozkávania. Poviete si, aká banalita a za čo toľká sláva. Opísali sme totiž, že keď sa muž a žena intenzívne bozkávajú niekoľko minút, DNA muža dokáže kontaminovať ústa ženy na niekoľko hodín. Prišli sme na to tak, že sme potrebovali vyriešiť technické problémy s meraniami v slinách žien, ktoré sme mali opakovane znehodnotené a nemohli sme ich použiť na náš výskum. A nechápali sme, prečo to tak je!

**Diana:** Kontaminované vzorky znamenali, že ste aj po niekoľkých hodinách v slinách ženy našli DNA muža, s ktorým sa bozkávala?

**Jarka:** V ženskej vzorke sme nachádzali mužskú DNA, ktorá je pri niektorých experimentoch problém. Vysvetlením nakoniec bolo, že ženy v našom výskume sa pri odchode na odber bozkávali na rozlúčku so svojimi manželmi, a tak sa ich ústa kontaminovali mužskou DNA. To sme si dovtedy neuvedomili a zistili sme to až zvedavosťou a vedeckým prístupom. Pre niekoho možno ozaj nič prevratné, ale pozrime sa na možné implikácie. Pre nás ako vedcov to prinieslo dôležitý technicko-metodický poznatok o tom, kedy a ako treba odoberať vzorky slín na analýzy, že treba dať pozor na to, aký kontakt mala žena pred odberom. Pre forenzných vedcov je to tiež dôležitá informácia preto, že usvedčenie kriminálnika je možné na základe slín a jeho DNA. Spolu s nami dostal cenu aj japonský kolega, ktorý zase poukázal na liečivé účinky bozkávania. Dlhé a intenzívne bozky totiž dokážu tmiť prejavy zápalovej reakcie na koži. Toto všetko je veda, ktorá ovplyvňuje náš každodenný život. Verím, že bude pre čitateľov a poslucháčov naša kniha obohatením poznania a dúfam, že možno namotivuje aj mládež na to, aby vstúpila do tajov vedy a vedeckého bádania. Existujú tu nekonečné možnosti objavovať nové a pre ľudstvo užitočné veci.

**Aleš:** Vedecké poznanie je oveľa zaujímavejšie ako mytologické, náboženské a ezoterické vysvetlenia sveta. Napríklad už len tým, že vedci objavujú stále nové veci a neopakujú dookola to, čo už pred tisícročiami hovorili naši predkovia. Veda je síce niekedy komplikovanejšia, ale jej výsledky sú miestami až šokujúco jednoduché, často prekvapivé a niekedy aj kontraintuitívne. Myslenie nebolí, myslenie je vzrušujúce. Aj vo viacerých našich kapitolách na toto presne ľudia narazia – že veci sú inak, ako intuitívne cítia.

**Aleš:** Diana, povedz teraz ty, čo sú tvoje motívy pustiť sa s nami do knihy o vzťahoch?

**Diana:** Ako jeden z najväčších vzťahových problémov tejto doby vnímam, že množstvo kvalitných ľudí, ktorí by v iných podmienkach s ľahkosťou tvorili pár či rodinu, ostáva dlhodobo nezadaných. Mnohí proti svojej vôli či želaniu. Neplatí stereotyp, že *na ocot* ostali len tí najhorší. Naopak. Častokrát sú to ľudia s vysokou emocionálnou inteligenciou, príjemného správania a atraktívneho vzhľadu. Ľudia, ktorí sú paradoxne na vzťahovom poli žiadaní. Kde je teda pes zakopaný? Prečo si aj títo schopní a príťažliví jedinci nedokážu nájsť spriaznenú dušu? Vyzerá to, že sa s nimi zahráva súhra faktorov, ktorá im mieša životy a komplikuje nájdenie toho, s kým by za to stálo prežiť život. Nikdy predtým nebola situácia na poli randenia taká komplexná a neprehľadná ako dnes. Chýba externá výpomoc, niekto, kto by nám pomáhal hľadať pre nás adekvátny pár. Sme ponechaní sami na seba.

Po tisícročia tomu ale tak nebolo. Postarali sa o to rodičia a komunita. Plus do hry vstupuje množstvo aspektov, nárokov a očakávaní, ktoré chceme, aby partner splnil. V minulosti bolo manželstvo predovšetkým ekonomickým spojením. Dnes má byť vzťah aj naším emocionálnym naplnením. Niekoľko rokov sledujeme, ako sa svet randenia s novodobými technológiami, životným štýlom, pracovnými návykmi, úbytkom komunikačných zručností, absenciou „novodobej randiacej etikety“ nevidane skomplikoval a zneprehľadnil. Mnohých z nás ich neznalosť, strach z faux pas i prirodzený ostych brzdí v nadväzovaní kontaktov. Ľudia nevedia, čo si môžu dovoliť a čo nie. Majú strach z prekročenia osobného priestoru, z nevhodného komplimentu či nevinného oslovenia, ktoré sa nechtiac môže preklopiť na urážku a ktoré môže byť druhou stranou vnímané ako sexuálne obťažovanie. V minulosti bolo jasne definované, čo môže muž a čo môže žena. Nepísaná aktuálna etiketa je vágna a nepomenovaná. Je to taký začarovaný kruh. Tým, že máme stále menej a menej príležitostí spontánne oslovovať a zoznamovať sa s neznámymi ľuďmi, túto zoznamovaciu a komunikačnú zručnosť strácame a prichádzame tak aj o odvahu to vôbec skúšať. Dôsledkom je, že sme tým viac neohrabanejší, keď sa o to s vypätím síl a guráže pokúsime. Skončí to fiaskom a to nás paralyzuje, aby sme sa v danej zručnosti vytrénovali a zlepšili. A tak na zoznamovanie sa zanevrieme ešte viac a radšej to pretavíme do online sveta. Online randenie je ďalší spleť vesmír sám o sebe.

**Aleš:** Online svet vytvára ďalší začarovaný kruh.

**Diana:** Lenže aj online dopisovanie sa musí jedného dňa skončiť a my sa postavíme zoči-voči živej žene alebo konkrétnemu mužovi. Tvárou v tvár s nimi budeme musieť nadviazať konverzáciu naživo a postupne aj skúsiť fyzickú blízkosť. Randiť spolu a prejsť si všetkým, čím si dvojica prejsť musí, aby vznikla dôvera, zapálila sa iskra a nezahasila sa hneď pri prvom topornom pokuse o rozhovor či chytení sa za ruku. Zbližovanie sa nedá natrénovať online. Zbližovanie sa dá naoko preskočiť, ale to má tiež svoje dôsledky. V budovaní vzťahu neexistujú skratky. Dôvera a intimita potrebuje čas na vyklíčenie a zakorenenie. Tým je kvalitný spoločný čas s plnou pozornosťou venovanou tomu druhému. Takže nás to i tak dobehne. Internet má často za následok preskakovanie počiatočnej fázy spoznávania sa. V tejto knihe objasňujeme mnohé z randiacich i partnerských neznámych a otáznikov. Ponúkame pochopenie toho, ako my sami fungujeme v podvedomej i naučenej sfére správania sa. Objasňujeme, podľa čoho si vyberáme svojich partnerov. Poskytujeme vhľad a návod, ako môžeme zmeniť vlastné, pre nás škodlivé vzorce správania sa. Naším cieľom je povzbudiť čitateľov pri vytváraní vzťahov – romantických aj priateľských (hocijakých, ale osobných až dôverných), lebo to je to najdôležitejšie pre pocit sebahodnoty, spokojnosti so životom a prežívanie zmysluplnosti. Našou túžbou je vniesť svetlo do vzťahového chaosu a uľahčiť vám hľadanie, nájdenie a udržanie ľudsky kvalitného človeka po vašom boku. A popri tom všetkom si to aj my traja chceme užiť. Lebo tvorba a zdieľanie je radosť.

**Diana, Aleš, Jarka:** Tak poďme na to!



# 1

## PREKÁŽKY ZOZNAMOVANIA SA A PARTNERSKÉHO ŽIVOTA

Prečo nerandíme a keď randíme, tak inak, ako by sme chceli?



*Manželstvo sa premenilo zo zväzku spoločnej výroby na vzťah spoločnej spotreby.*  
(z knihy *Vzťahonómia* – Paula Szuchman a Jenny Anderson, Premedia, 2012)

**Tento citát vystihuje jednu z prekážok partnerského spolužitia, a tým sú zmenené očakávania od partnerského vzťahu. Voľakedy to bol zväzok, ktorý pomáhal prežiť rodine a dnes je to skôr zväzok, od ktorého očakávame, že si vďaka nemu budeme život viac užívať. Čo sú dnes tie veľké prekážky pre život v páre? Myslím tým, Aleš, čo komplikuje život singles?**

Ak mám hneď na začiatku zhrnúť, čo sú základné prekážky randenia, tak by som odpovedal nasledovne. Prekážok v randení je viacero – výchova a životný štýl v detstve a dospievaní, predĺžená mladosť, digitálne médiá a online život, vyťaženosť v práci, pretrhnuté vzťahové siete a z tohto všetkého vyplývajúci nedostatok vzťahových skúseností. Pridávajú sa aj vysoké očakávania na vzťah a partnerov, veľký výber a veľká sloboda. A bonus navyše – ekonomická a psychologická nezávislosť žien od mužov.

Kým sa dostaneme k niektorým prekážkam a k ich vysvetleniu, tak začnem odinakaľ. A nebude to jedinýkrát, čo budem začínať, akoby som neodpovedal na tvoje otázky. Začnem triedením mladej populácie podľa postojov k randeniu. Lisa Wade je profesorkou sociológie a napísala knihu *American Hookup: The New Culture of Sex on Campus (Americké rande: Nová kultúra sexu na univerzitách)*.<sup>2</sup> Pre túto knihu robila výskum na svojich

študentoch. Vyplynulo jej z neho, že sa mladí ľudia dajú rozdeliť do štyroch základných skupín podľa ich vzťahu k randeniu. Približne jedna tretina sú tzv. *abstinenti*, tí vôbec nerandia. Časť z nich by aj chcela, ale väčšina nechce. Niečo cez tretinu sú *amatéri*, tí randia sem-tam a majú k randeniu a k romantickým vzťahom rozporuplný postoj. Menej ako štvrtina sú *entuziasti*, ktorí si randenie užívajú naplno. To sú tí, čo randia štýlom, ktorý sa v angličtine nazýva *hookup*, teda sex na jednu noc. V podstate si užívajú krátkodobé alebo iba jednorazové aférky, ktoré sú viac o sexe než o budovaní partnerských vzťahov. A tí zvyšní študenti sú už v nejakom dlhodobom vzťahu, a teda sú mimo trhu randenia. Aspoň dočasne. My budeme hovoriť najmä o tých dvoch tretinách mladých, ktorí si s tým randením veľmi rady nevedia. Mimochodom, hneď na začiatku poviem, a neskôr sa k tomu podrobnejšie vrátíme, že platí obojstranná priama úmera – keď málo randíš, budeš mať málo skúseností a sociálnych zručností, a so skromnými zručnosťami si moc nezarandíš.

## GENERÁCIA ONLINE

**Dnešná generácia mladých sa sťažuje, že randenie nikdy nebolo také ťažké ako dnes. Je to naozaj pravda alebo to je iba ich dojem?**

Začal by som so širším kontextom, a to s výskumami generácií. A nepoukážem na generačné konflikty medzi rodičmi a deťmi, ale na typické rozdiely v správaní medzi vekovými skupinami. V sociológii sa tomu hovorí kohorty. Všetci poznajú názvy ako *mileniáli*, *generácia X a Y*, *baby boomers* a podobne. A rozdiely medzi týmito generáciami sa dajú odlíšiť svojimi charakteristickými prejavmi. Generačné rozdiely, ktoré sa skúmajú od druhej svetovej vojny, sa objavujú postupne ako odklony od nejakého typického správania predchádzajúcich generácií. Sledujú sa zmeny v presvedčeníach a zmeny v správaní, ktoré sa posúvajú plynule na nejakej škále a je ich možné merať a navzájom porovnávať. Napríklad sa dá pozorovať a merať, čo spôsobil v životnom štýle nástup televízie a ako často ju ľudia počas týždňa sledujú. Obvykle nejaká zmena začne a postupne po ďalších generáciách stúpa alebo klesá, a to sa vo výskumoch generácií sleduje. Veď si povieme o nich neskôr.

Tento zvyk dávať generáciám výstižné mená nechtiac zaviedla Gertrúda Stein, americká spisovateľka žijúca v tom čase v Paríži. Tam sa pohybovala medzi umelcami tej doby. Robila tútorku napríklad aj Ernestovi Hemingwayovi. Práve jemu v roku 1926 do jeho prvého románu *Aj slnko vychádza* napísala epigram: *Ste stratená generácia*.<sup>3</sup> A myslela tým ľudí narodených pred rozhraním storočia. Myslela tým mužov, ktorí svoje životy v najlepšom veku obetovali a zničili v prvej svetovej vojne. Toto jej pomenovanie sa ujalo a zvyk dávať generáciám výstižný názov potom prešiel aj do sociológie a ujal sa tak dobre, že je dnes bežnou súčasťou pop-kultúry. Napriek tomu, že pomenovania sa týkajú amerických generácií, tak ich typické prejavy vidíme aj na generáciách v Európe a v mnohom dnes pasujú aj na post-socialistické krajiny. Máme síce svoje špecifiká, ale od pádu železnej opony sme aj v tomto oveľa viac prepojení s euro-atlantickým svetom. Aj u nás máme napríklad generáciu nazývanú *Husákove deti*. To je špecifický názov pre deti veľmi plodnú generáciu narodenú v období normalizácie okolo roku 1970.

**Je niečo typické, čo výrazne ovplyvňuje randenie dnešnej generácie? Aha, vlastne sa pýtam zle, lebo dnes randia viaceré generácie.<sup>4</sup> V podstate sú to generácie X, Y a Z. Teda generácie, ktoré sa začali rodiť v rokoch 1965, 1980 a 1996. Screenagerov, čo sa začali rodiť v roku 2010, ešte nerátame, lebo sú príliš mladí.**

Presne tak, randia aj mladí dvadsiatnici a randia aj ľudia nad 50 rokov. Ale najsilnejší dopad súčasnej doby je na poslednú generáciu Z (takzvaní zoomeri), ktorá sa začala rodiť spolu s internetom. Teraz sa budem odvolávať na Jean M. Twenge, psychologičku a výskumníčku, ktorá vyše 30 rokov skúma generačné rozdiely. Twenge hovorí, že od roku 2007 sa v dnešnej generácii detí dejú také mimoriadne a také výrazné zmeny v ich presvedčeníach a správaní, že niektoré sa ani nemajú ako porovnávať s predchádzajúcimi generáciami. Napríklad preto, lebo internet a smartfóny predtým neboli a práve tie sú jednou z príčin veľkých zmien v správaní nových generácií. Napríklad tendencia k individualizmu, k podnikavosti a samostatnosti už existovala pár desaťročí pred začiatkom skúmania generačných rozdielov, lebo je spojená s protestantizmom a kapitalizmom v USA, ale prudko začala narastať počas *baby boomers*, generácie narodenej po 2. svetovej vojne, a pokračovala až po mileniállov narodených v rokoch 1980–1996,<sup>5</sup> a iste sa tieto typické črty v populácii rozvíjajú ďalej aj dnes. Teraz sa však stúpajúca krivka individualizmu ešte viac prudko zalamuje, a to práve vďaka internetu, smartfónom a sociálnym sieťam. A individualizmus sa premieňa na osamelosť a vykorenenosť. Ale o tom budeme hovoriť viac ďalej. Jean M. Twenge najnovšiu generáciu nazvala *iGen* a napísala o nej knihu.<sup>6</sup> *iGen* sú ešte väčší individualisti ako ktorákoľvek generácia pred nimi, ale prekvapivo nie sú v mnohom samostatní. Na druhej strane sú ale oveľa tolerantnejší a rozmyšľajú viac globálne ako generácie pred nimi.

### **V čom je generácia *iGen* taká zlomová a ako súvisí s randením?**

O *iGen* generácii, narodenej po roku 1995, Twenge hovorí, že také skokové zmeny neprebíhali v žiadnej z generácií, odkedy sa to sleduje. V grafoch vidíme zmeny trendov, ale aj smerovanie k niečomu. Predtým v tých zmenách boli len kopčeky alebo dolinky. Dnes majú niektoré zmeny v grafoch tvar strmých skál a iné zase tvar hlbokých priepastí. Také prudké sú tie zmeny. A niektoré iné javy, typické pre predchádzajúce generácie, zase úplne zmizli, čiže niektoré veci, ktoré predchádzajúce generácie robili, dnešní mladí nerobia a iné, predtým nevidané veci, sa v posledných desaťročiach zase objavili. Rok 2012 je, aspoň v USA, považovaný za zmenu generácie, pretože v tom roku sa percento populácie vlastniace *iPhone* prehuplo cez 50 %. Preto aj ten *íckový* názov pre generáciu, ktorá sa narodila medzi rokmi 1995–2012. Niektoré z negatívnych vecí, čo sa dnes dejú tínedžerom, však prinášajú dočasné uspokojenie ich rodičom. Napríklad, mnohí rodičia sa tešia, keď je ich dieťa doma v bezpečí a *netúla sa niekde po vonku*. A pritom to deťom neprospieva a dôsledky sociálnej izolácie sú nebezpečné.

### **Čo sú tie zaujímavé odlišnosti, ktoré sa ukazujú v štatistikách generácie Y? To je oficiálny názov *iGen*. Čo sa im deje, že je toľko mladých single?**

Ešte nebudem hovoriť o vysvetleniach, ale najprv o javoch. Čiže nie *prečo* sa to deje, ale *čo* sa deje. Napríklad v porovnaní s predchádzajúcimi dvoma generáciami:



- Dnešní tínedžeri a mladí dospelí sa celkovo menej stretávajú (od roku 2000 do roku 2015 ide až o 40 % pokles).
- Majú menej kamarátov. Napríklad v mestách zmizli kamaráti z ulice.
- Menej randia.
- Majú menej sexu.
- So sexom začínajú neskôr.
- A nie, nemajú namiesto toho viac orálneho sexu, lebo aj toho majú menej.
- Majú menej sexuálnych partnerov počas života.
- Oveľa viac času trávia doma.
- Menej pracujú a menej brigádujú ako predchádzajúce generácie. Až tak ich nezaujímajú vlastné peniaze.
- Nemajú toľko svojich tajných miest, kde by žúrovali, postávali v kútoch, pofajčievali, flirtovali, hrali na hudobné nástroje či si púšťali novú muziku. Nemajú svoje skrýše, bunkre, ihriská, skateparky, miesta pod balkónmi a na lavičkách v parkoch.

Všetky tieto miesta existujú, ale oveľa menej mladých ich využíva, lebo sú skôr doma a na internete. Celkovo môžeme povedať, že mladí si predlžujú detstvo aj o desať rokov v porovnaní s generáciami pred nimi a že majú oveľa menej fyzicky osobných a intímnych vzťahov, ako mali mladí v minulosti. A toto stiahnutie sa z fyzického a osobného kontaktu u mnohých pretrváva po celý život a prejavuje sa aj na randení a partnerskom spoluzití.

### **Je to naozaj spôsobené tým, že prišiel internet, smartfóny a deti nie sú spolu fyzicky, ale sú prepojení na diaľku?**

Ako je vidieť aj na všetkých ostatných grafoch, a dajú sa nájsť aj na mojej stránke *psychologiastastia.sk*,<sup>7</sup> tak príchod internetu a najmä smartfónov v roku 2007 v USA, a o krátky čas aj v Európe, prudko zmenil priebeh krivky typického správania sa väčšiny mladej generácie. Mladí sa prestávajú stretávať s kamarátmi. Randenie začalo klesať ešte pred koncom milénia (pred rokom 2000) a romantické komédie o tom, ako ľudia nevedia randiť a sú vzťahovo a emocionálne natvrdlí, sú stále obľúbené. Ale teraz? Teraz to naberá zrýchlený spád a prestáva to byť komédia. Menej randenia znamená aj menej erotického experimentovania, menej sexu. Rodičom tínedžerov iste odľahne. Ale pripravte sa na to, že sa ich ešte aj po 30-ke budete v ich pôvodnej detskej izbe pýtať na frajerov/frajerky a na vnúčatá. Spolu s klesajúcim grafom priateľstiev a randenia totiž stúpa graf osamelosti. Na mobile a sociálnych sieťach môžete byť non-stop a non-stop sa baviť s virtuálnymi priateľmi. Pocity osamelosti sa však len tak nezbovíte. Na virtuálne stretávanie sa nie je náš mozog pripravený. Potrebujeme byť v osobnom kontakte so živými bytosťami. Aspoň zatiaľ. Človek si možno zvykne na všetko, ale dnes pri stúpajúcich sklonoch k depresiám, úzkostiam a pocitom osamelosti u mladých vidíme, že si ešte nezvykli. A možno by sme si ani nemali zvyknúť, skôr zmeniť spôsob fungovania napriek internetu.

**Aby to nevyzeralo, že jedna výskumníčka tvrdí, že máme menej sexu. Veď žijeme predsa v modernej spoločnosti a máme najväčšiu sexuálnu slobodu v novodobých dejinách ľudstva. Či?**

Až tak odvážne by som to s tou slobodou netvrdil. Skôr existujú veľké skupiny ľudí, ktoré sa cítia relatívne slobodne. Ale sú aj veľké skupiny ľudí, ktoré nežijú sexuálne slobodne, ani to nechcú, a sexuálnu slobodu nechcú ani pre druhých. Hovorím najmä o konzervatívnych náboženských skupinách rôzneho vierovyznania po celom svete. Je celkom paradoxné, že náboženstvá, od ktorých by si očakávala, že sa budú vo veľkom venovať vznešeným témam ľudskosti a lásky, sa celkom intenzívne venujú tomu, čo a s kým robíte v súkromí. Ale to je na inú diskusiu. Ale ako hovoríš. Je paradoxné, že v období veľkej slobody, nielen sexuálnej, ale aj slobody rôznych foriem partnerských spolužití, máme napriek tomu celkom dosť rôznorodých štúdií,<sup>8</sup> ktoré v rôznych krajinách potvrdzujú výrazný pokles sexuálneho správania. Napríklad štatistiky v Japonsku sú alarmujúce, a to až tak, že začína intervenovať štát, aby sa ľudia viac dávali dokopy a množili. Ale nezaostávajú ani zistenia z Austrálie, rôznych európskych krajín ani z USA. A čo sa deje inde, to sa deje aj u nás. Buď už dnes alebo čochvíľa.

### **S čím konkrétne nás tu strašíš, Ales? Čo sa deje? Respektíve, čo nás čaká a neminie?**

Už sa to deje a čísla rastú. Vezmime si príklad americkej štúdie z roku 2021 na niekoľko tisíc ľuďoch vo veku medzi 14–49 rokov, v ktorej porovnávali sexuálne správanie v roku 2009 s rokom 2018. Za tých desať rokov zachytili nasledovné zmeny:

- Napriek viac možnostiam, väčšej sexuálnej slobode a menej predsudkom máme menej sexu.
- V porovnaní s rokom 2009, keď nemalo za posledný rok sex 24 % dospelých, tak v roku 2018 nemalo za posledný rok sex 28 % dospelých.
- Adolescenti aj dospelí mali celkovo menej sexu.
- Percento adolescentov, ktorí nikdy nemali sex, narástlo z 29 % na 44 % u mužov a zo 49 % na 74 % u žien. To sú obrovské skoky.
- Kleslo množstvo sexu všetkého druhu medzi partnermi, dokonca aj dávanie a prijímanie orálneho sexu.
- Stúpili percentá mužov aj žien, ktorí už nepraktizujú ani sólo masturbáciu.
- Klesá množstvo sexu nielen medzi slobodnými, ale aj medzi ľuďmi žijúcimi v partnerských a manželských vzťahoch.
- Dáta ukazujú len mierny nárast používania sexuálnych hračiek pri sólo sexe.

### **No teda nič moc.**

Pri vzorcoch sexuálneho správania existujú také roztvárajúce sa nožnice. Zväčšuje sa skupina bez sexu alebo s veľmi málo sexom a na druhej strane je skupina, ktorá má nadpriemerne veľa sexu s množstvom partnerov. Gaussova krivka, ktorá by opisovala rozloženie sexuálneho správania celej populácie, je natiiahnutá na jednej strane, kde rastie množstvo nesexujúcich a málo sexujúcich ľudí a na druhej strane je oveľa menšia skupina ľudí, ale s množstvom sexuálnych radovánok. Lenže aj ten stred krivky, ten typický gaussovský kopec sa stále sponšuje a natahuje sa do menej sexuálnej strany, lebo aj priemerné množstvo sexu je stále nižšie.

### **Sú na to nejaké vysvetlenia?**

Je ich viacero a myslím, že nevieme presne, ktoré pôsobia najviac. Ale aby som ich vymenoval, tak medzi spoločenské vplyvy patrí pracovná a študijná preťaženosť, väčšia izolácia

Ľudí a pretrhávajúce priateľstiev napríklad sťahovaním a cestovaním. Ono totiž množstvo dlhodobých partnerských vzťahov vzniká postupne z priateľstiev a s ľuďmi, ktorí s nami študovali alebo žili v našom okolí. Teraz sa veľa a opakovane sťahujeme, a tak pretrhávame vzťahy, ktoré by mohli prerásť do romantických partnerstiev. Psychologicky má veľký vplyv vzťahová a erotická neskúsenosť. Takisto vysoké očakávania na sexuálny výkon ovplyvnené pornom majú svoj podiel na tom, že mnohí zo sexu radšej vycúvajú. A keď skombinuješ neskúsenosť s vysokými očakávaniami, tak pred takýmto stresom radšej utečieš, akoby si ho mala vyhľadávať chodením na rande. Jeden z výskumníkov citovanej štúdie povedal zaujímavú vec. Na jeho hodinách ľudskej sexualita na univerzite sa pred desaťročiami v roku 2003 prihlásil k asexualite maximálne jeden človek, dnes to vraj urobia aj 3–4 študenti. Možno ich je naozaj viac a možno len majú viac odvahy sa prihlásiť v porovnaní s minulosťou.

Určite majú na sexuálne správanie vplyv aj environmentálne faktory. Je skoro isté, že vplyv znečistenia a konzumácia nezdravej a priemyselne vyrábanej stravy ovplyvňuje produkciu hormónov a aj inými spôsobmi znižuje sexuálne správanie. Veľmi pravdepodobne medzi silné vplyvy na mieru randenia patrí nadmerná konzumácia digitálneho obsahu – teda sociálne médiá, hranie digitálnych hier a sledovanie digitálneho obsahu všetkého druhu. Práve v desaťročí, keď robili spomínaný výskum, nastal prudký nástup sociálnych médií. Keď pozeráš do obrazovky, tak skrátka nevenuješ čas kontaktu so živými ľuďmi. Aj pokles konzumácie alkoholu, ktorý sledujeme medzi mladými, síce môžeme vnímať ako pozitívny trend, ale tiež môže viesť k zníženiu sexuálnej aktivity. Alkohol totiž uvoľňuje zábrany a keď si triezva, tak sa nepustiš až tak ľahko do sexuálneho dobrodružstva. A posledná vec – som zvedavý na štúdie za posledné 2–3 roky, ktoré budú obsahovať dlhé obdobia spoločenskej izolácie kvôli epidémii. Ale zatiaľ sa ukazuje to, čo by každý predpokladal. V metaštúdií<sup>9</sup> zahŕňajúcej 21 štúdií vyšlo viditeľne najavo, že reštrikcie voči množstvu spoločenských aktivít, znížené možnosti športovania a stretávania sa, vyostrené ekonomické problémy, zvýšená miera stresu a ďalšie faktory určite mali dramatický dopad na sexuálne správanie. Vo väčšine štúdií sa ukázalo ďalšie zníženie sexuálneho správania, zvýšenie sexuálnych disfunkcií a iba mierny nárast sóloveho sexuálneho správania.

### **Hotová pohroma. Obávam sa, že ani po skončení pandémie sa mnoho ľudí nedokáže naplno vrátiť k predcovidovému správaniu.**

Je to veľmi pravdepodobné. Jednou vetou povedané – online sex, či už je to posielanie nahých obrázkov, sledovanie porna alebo sexting, síce nie je taký uspokojujúci a ani nevedie k dlhodobým intímnym vzťahom, ale oproti reálnemu svetu je to stále menej namáhavý a krátkodobo dostatočne uspokojujúci spôsob „sexovania“ na to, aby ľudia riskovali, namáhali sa a reálne randili podobne, ako to robili pred nástupom internetu. Nemáš šťavnatý a bohato obložený sendvič, máš len suchár s maslom. Ale hladom neumrieš. Taká sexuálna diéta. Nechutí ti, ale je to aspoň voľačo.

**Sexuálna aktivita je ale veľmi potrebná pre fyzické a psychické zdravie. Pomáha nám uvoľniť sa, zaspávať, znižuje stres. Prežívame intimitu a spojenie s partnerom,**

**posilňuje partnerské vzťahy, dokonca posilňuje imunitu a zvyšuje pocit zmysluplnosti vzťahu. Okrem toho je sex predsa zábava, pôžitok a možnosť prejavíť sa intímnymi a tvorivými spôsobmi. Nemali by sme v tom niečo aktívne robiť? Nie je aj úlohou rodičov nejakým spôsobom podporovať deti a tínedžerov, aby mali viac odvahy a skúseností?**

Bolo by to super, keby rodičia vedeli s deťmi a tínedžermi hovoriť tak, aby sme ich v tejto dobe bombardovania technológiami a digitálnym svetom vedeli udržať v offline svete ozajstných priateľstiev a randenia naživo. Aj školy by mohli všeličo robiť najmä v budovaní dobrých priateľstiev a intímnych vzťahov. Ale aj tak je to stále ťažšie a ťažšie. Veď si predstav, že mama alebo pani učiteľka sa chce s tebou baviť o včeličkách a ty už od desiatich pozeráš so spolužiakmi porno.<sup>10</sup> A to žijeme desaťročie, v ktorom sa burcuje za zachovávanie konzervatívnych hodnôt a časť populácie odmieta sexuálnu výchovu na školách.

## VZŤAHY S RODIČMI A VÝCHOVA

**Tak mi Aleš potvrdí alebo vyvráti, či majú skúsenosti z tínedžerského veku naozaj taký výrazný vplyv na romantické správanie v dospelosti.**

Jednoducho povedané, skúsenosti z detstva a tínedžerského veku majú vplyv skoro na všetko v dospelosti. A veci spojené s intimitou, erotikou a sexualitou sú poprepájané na zmyslovej, telesnej a psychologickéj úrovni. Sú výrazne ovplyvnené aj evolučnými mechanizmami, aj skorými skúsenosťami z detstva a aj tým, aké erotické skúsenosti zažijeme počas mladosti. Dnes sa voľakedy typické správanie dospievania rýchlo vytráca. Byť so svojimi rovesníkmi bez dohľadu rodičov, hrať sa, súťažiť, športovať s deckami všetkých vekových skupín, robiť tajné stretnutia a zakázané veci, poflakovať sa bezcieľne po vonku, tvoriť, búrať, vymýšľať, objavovať a robiť vylomeniny s partiou – to sú tisíce hodín strávených sociálnym a emocionálnym tréningom. Je to tréning spolupráce, férového súťaženia, zvládania výhier aj prehíer, úspechov aj neúspechov, prejavovania aj ovládania emócií, formulovania svojich postojov a aj interakcií s ľuďmi, ktorí ma eroticky priťahujú.

Dnes je takémuto tréningu vystavovaných stále menej mladých. Najintenzívnejšie sa učime zručnosti vtedy, keď sme neustále vystavovaní príkladom okolo seba a najmä, keď sme odkázaní sami na seba a svoje schopnosti. Pre učenie sa všetkých zručností platí, že musíme mať príležitosti. Dnes je veľa ľudí v randení ako jamajský bobový tím, ktorý videl sneh až prvýkrát na olympiáde. Si rád, že sa vôbec odvezieš a zostaneš na dráhe. Dnes majú mladí skoro všetku zábavu, obvykle dôsledne utajovanú pred rodičmi, rovno v detskej izbe za obrazovkami v online svete, aj keď s rodičmi za vedľajšou stenou. Do konca druhej svetovej vojny bola mladost kratučká a muži aj ženy boli už pred dvadsiatkou dospelí, lebo začali pracovať a stali sa rodičmi. Po druhej svetovej vojne sa začalo výrazne predlžovať tínedžerské obdobie, keď mladí začali žiť v blahobyte a húfne chodiť na vysoké školy. Dnes sa však akoby detstvo ešte o niečo viac predlžovalo, lebo ten „slobodný vysokoškolský životný štýl“ majú mladí žijúc doma u rodičov až skoro do tridsiatky, a to napriek tomu, že pracujú.