

*New York Times* bestseller

# SEX talks



**Ak chcete**

**LEPŠÍ SEX, naučte sa**  
**o ňom HOVORIŤ**

MOTÝČ

**Vanessa Marin**  
a Xander Marin

SEX  
talks

# SEX talks

Vanessa Marin  
a Xander Marin



VYDAVATELSTVO MOTÝL

## **SEX TALKS**

Copyright © 2023 by Vanessa Marin with Xander Marin. Published by Agreement with One Oh, Inc. f/s/o Vanessa Marin and Alexander Marin.

All rights reserved.

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2023

Cover design by Zuzana Ondrovičová

Photo of Vanessa and Xander Marin by Tarynne Webb

Preložila: Linda Horobová 2023

Zodpovedná redaktorka: Anetta Letková

Grafická úprava: Zuzana Ondrovičová

Vydalo: Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o.

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

Vydanie prvé. Rok vydania 2023

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v nijakej forme, ani nijakými prostriedkami bez písomného súhlasu vydavateľa.

**ISBN: 978-80-8164-334-7**

*Túto knihu venujem vám,  
aby ste v sebe našli odvahu.*

# OBSAH

ÚVOD .....	9
------------	---

## *Prvá časť:* **VŠETKO JE TO O VÁS**

KAPITOLA 1	ZAZVONIL ZVONEC A TRTKACEJ	
	ROZPRÁVKE JE KONIEC .....	25
KAPITOLA 2	TVORBA VLASTNEJ POUŽÍVATEĽSKEJ	
	PRÍRUČKY .....	42
KAPITOLA 3	STANOVENIE PRAVIDIEL ANGAŽOVANOSTI...	64
KAPITOLA 4	BUDOVANIE ZÁKLADOV PRE VAŠE	
	ROZHOVORY O SEXE .....	82

## *Druhá časť:* **PÄŤ ROZHOVOROV O SEXE**

KAPITOLA 5	PRVÝ ROZHOVOR .....	97
KAPITOLA 6	DRUHÝ ROZHOVOR .....	118
KAPITOLA 7	TRETÍ ROZHOVOR .....	149
KAPITOLA 8	ŠTVRTÝ ROZHOVOR .....	186
KAPITOLA 9	PIATY ROZHOVOR .....	223

## *Tretia časť:* **UDRŽIAVANIE DVOJPLAMEŇA PRI ŽIVOTE**

KAPITOLA 10	ČO ROBIŤ, KEĎ SA KONVERZÁCIA ZVRTNE ...	255
KAPITOLA 11	SEX AKO PRIORITA .....	272
KAPITOLA 12	ZNOVU SA ZAMILOVAŤ, DO KONCA	
	ŽIVOTA.....	284

	NEKONČÍME!.....	294
KVÍZ	IDENTIFIKÁCIA ZAČIATOČNÉHO BODU	
	KONVERZÁCIE .....	300
	POĎAKOVANIE .....	303

## ÚVOD



„**A** ni neviem, čo mám vlastne povedať.“  
Moja prvá párová terapia sa nezačala najšťastnejšie. Musela som vynaložiť obrovské úsilie, kým som donútila svojho frajera Xandera, aby súhlasil s tým, že tam pôjde so mnou. A ak mám byť úprimná, ja som tiež nebola celá šťastím bez seba z toho, že tam ideme. Ani jeden z nás si totiž nechcel priznať, že sme vo vzťahu mali nejaké problémy, a to, že terapia stála dvesto dolárov, celej veci nepomohlo. Rýchlo som si v mysli vypočítala, že každá minúta, ktorú som pred cudzou ženou v jej stiesnenej kancelárii v San Franciscu strávila habkaním a koktaním, kým som našla tie správne slová, stála štyri doláre. V duchu som si vyčítala, že som si nestihla v hlave ujasniť, čo vlastne chcem povedať, *pred* začiatkom sedenia.

Chcela som sa rozprávať o našom sexuálnom živote, no vtedy som ešte nedokázala podrobne opísať, čo sa deje v našej spálni, pretože som sa utápala v myšlienkach a neustále som myslela na to, *ako* je možné, že sme sa so Xanderom dostali do takej nepríjemnej situácie.

Na začiatku sa všetko zdalo také ľahké. V tú noc, keď sme sa spoznali, sme strávili bozkávaním celých šesť hodín a neprekážalo by mi, keby sme v tom pokračovali ešte raz toľko.



Hneď ako sme začali mať spolu sex, stala sa z toho každodenná záležitosť (niekedy sme to robili aj viackrát za deň). Xandera vzrušovalo, už len keď ma videl pri rannom strečingu. Mne zasa stačilo, keď sa na mňa pozrel a zdvihol jedno obočie, a hneď som začala mať po celom tele zimomriavky. Chémia medzi nami bola taká nepopierateľná, že som brala ako jasné znamenie z vesmíru, že je to ten pravý.

No prešlo pár rokov a zrazu bolo všetko inak. Už som si ani nepamätala, kedy sme sa naposledy bozkávali s čo i len desatinou takej vášne, aká prevládala počas našej prvej noci. Sex sme nemávali často, a keď sme ho mali, bolo to... také malé sklamanie? Chcela som od Xandera *viac*, ale nedokázala by som mu vtedy vysvetliť, čo presne by to *viac* malo znamenať. Zistila som, že sa pri ňom čoraz viac hanbím, akoby sa naša fyzická intimita zmenila zo sexi tajomstva na niečo hanebné. Všetko v našom vzťahu som začala brať ako tajnú skúšku. Všimne si ma, keď vyjdem zo sprchy nahá a mokrá? Ako dlho vydrží neinicovať sex, ak ho o to nepožiadam prvá? Kedysi som mala pocit, že som vyhrala v lotérii o spriaznenú dušu, ale v obzvlášť osamelých chvíľach v tichu som sa pristihla pri tom, ako premýšľam nad tým, či tam vonku nie je niekto iný, s kým by sme sa k sebe hodili viac.

Hoci to bola v tom čase veľmi bolestivá skúsenosť, na našom príbehu nie je nič mimoriadne. V skutočnosti je až strašidelne obyčajný. Väčšina párov v dlhodobých vzťahoch vám povie, že iskra už dávno vyhasla. Priam *očakávame*, že sa to niekedy stane. Napriek tomu sme totálne v rozpakoch, ak k tomu dôjde.

Ako – a prečo! – sa, dofrasa, stalo zo sexu niečo také komplikované? Prečo je ťažké hovoriť o sexe dokonca aj s osobou, ktorú milujete? Prečo ste vôbec vzali do rúk túto knihu?

## PREČO SI ĽUDIA MYSLIA, ŽE HOVORIŤ O SEXE JE ŤAŽKÉ

Ľudí na našom Instagrame sme sa spýtali: „Čo vám vo vzťahu bráni hovoriť o sexe?“ Toto je len hrstka z tisícok odpovedí, ktoré sme dostali:

„Nechcem ranit'jej city.“

„Cítim sa hlúpo, hanblivo, nesmelo, neohrabane a bezradne. Je to pre mňa úplné tabu.“

„To, že by som sa musela priznať, že som predstierala orgazmus.“

„Môj partner tvrdí, že by sme o tom nemali hovoriť, malo by k tomu jednoducho dôjsť samo.“

„Bojím sa, že ma nepochopí.“

„Nechcem, aby sa cítila pod tlakom.“

„Môj vnútorný strach z toho, ako rôzne môže zareagovať.“

„Hanbím sa.“

„Nikdy na to nie je ten správny čas.“

„Bojím sa, že ju sklamem.“

„Nechcem, aby to vyznelo divne.“

„To, že odhalím svoje pravé ja.“

„Neviem, čo chcem. Viem len, že nechcem to, čo robí môj partner.“

„Strach z odmietnutia.“

„Nechcem, aby to vyzeralo, že mi niečo chýba alebo že som sebecký.“

„Cítim sa trápne, aj keď ma môj partner stále prosí o to, aby som bola voči nemu úprimná.“

„Neznášam, keď mám ukázať svoju zraniteľnosť.“

„Cítim potrebu chrániť jeho ego. Nechcem, aby si myslel, že nie je dost'dobrý.“

„Strach z odsúdenia.“

„Neviem, proste to nerobíme.“

Možno by bolo lepšie začať otázkou: „Prečo si vôbec myslíme, že hovoriť o sexe bude *lahké*?“

Či už ide o rodinu, náboženstvo, rovesníkov, kultúru, alebo úžasnú kombináciu vyššie uvedeného, učili vás, že sex je niečo, za čo sa treba hanbiť. Že existuje špecifický súbor pravidiel, ktoré musíte dodržiavať – a ak ich nedodržíte, budete za to niesť patričné následky. Že sex je niečo, čo sa deje za zatvorenými dverami spálne a o čom sa nemá hovoriť otvorene.

Ak ste mali šťastie, „sexuálna výchova“, ktorú ste absolvovali v ôsmej triede, prebiehala v prepotenej telocvični a zahŕňala strašenie o genitálnych bradaviciach a tehotenstve v puberte. Nikto vás nikdy nenaučil, ako zdvorilo poprosiť partnera, aby vás pri tom pľasol po zadku, alebo ako ho nežne požiadať, aby vám prestal trieť klitoris tak prudko, akoby sa snažil vydrhnúť škrvnu zo svojho obľúbeného trička. Alebo ani to, čo to vlastne ten klitoris je.

Takmer s istotou nemáte žiadne pozitívne vzory či príklady. Napriek tomu, že ste videli tisíce sexuálnych scén v televízii a vo filmoch (a pravdepodobne aj v porne), stavím sa, že nedokázate uviesť jediný prípad, keď postavy *hovorili* o tom, čo robili, zmysluplným spôsobom. (Nie, známa scénka J. Lo a Bena Afflecka vo filme *Gigli* sa nepočíta.) Namiesto toho sex vždy vyzerá ako niečo, čo sa „jednoducho stane“.

Veci, o ktorých potrebujete komunikovať, tiež nie sú jednoduché alebo priamočiare. Ako povedať partnerovi, že pri spôsobe, akým praktizuje orálny sex, sa vám obracia žalúdok, ale neviete, akú techniku by ste chceli, aby použil namiesto toho? Odkiaľ máte vedieť, ako povedať človeku, ktorého milujete najviac na celom svete, že neznesiteľný tlak, aký sa vyvíja na matky, na vás vplýva tak, že ak sa vás čo i len omylom dotkne, navrieskate naňho?

Keď si spätne premietam svoju minulosť v oblasti sexu a komunikácie, je úplne logické, že som sa ocitla na gauči u terapeutky. Moja „sexuálna výchova“ sa totiž odohrávala v rodinnej zelenej dodávke po večeri u starej mamy. Videla som, ako sa mama pozrela najprv na otca a potom na mňa do spätného zrkadla. V podstate len zašepkala: „Ak máš nejaké otázky o... veď vieš... *sexe*... môžeš sa nás ich opýtať.“

Mala som veľa otázok. Práve som sa na ihrisku stavila s kamarátom Nickom, koľko dier majú ženy „tam dole“. (S istotou som sa stavila, že dve, a stávkou som prehrala. Nasledujúci deň som Nickovi dala svoj dolár.) Chcela som vedieť, či na to, aby muž zasunul svoj penis do ženy, musí použiť ruku alebo ho tam niečo vtiahne ako silný magnet. Stále som si predstavovala sex ako ženu, ktorá si ľahne na muža a zdriemne si, a nedokázala som celkom pochopiť tú príťažlivosť.

No aj ako nechápavé dvanásťročné dieťa som vedela, čo moji rodičia v tej chvíli naozaj hovorili: „Prosíme ťa, pre lásku Božiu, nepýtaj sa nás na *nič* o *sexe*!“ Cítila som ich pocit hanby a trápnosti a preniesla som to na seba.

Namiesto toho som si našla niečo iné, čo mi poskytlo sexuálnu výchovu: ženské časopisy. Pri listovaní lesklých stránok som sa dozvedela, že fyzická intimita je to, čo udržuje mužov šťastných, takže by som sa mala snažiť vyzerat' vždy pripravená a ochotná. Nie však *príliš* ochotná, pretože by som potom vyzerala ako „štetka“. Dočítala som sa, že existujú určité sexuálne polohy, ktorým sa musím vyhýbať, aby som ochránila svojho partnera pred pohľadom na moje obávané vypuklé brucho. Zistila som, že kýchanie je ako miniorgazmus, takže by som mala chlapovi tajne dať pod nos štipku korenia, aby som zintenzívnila jeho vyvrcholenie. (Poznámka: Toto je *najhoršia* sexuálna rada, s akou som sa

kedy stretla. Prosím, nedávajte partnerovi pod nos čierne korenie počas sexu – alebo vlastne to nerobte nikdy.) Mierne pochybnosti som mala tiež o rade, aby som mužovi na penis položila donut a sexi si z neho odhrýzovala. Lenže kto som ja, aby som si dovoľila pochybovať o múdrosti týchto časopisov? Najdôležitejšie bolo, že som sa naučila, že o sexe sa s partnerom nikdy nehovorí. Mala som ho len prekvapiť všetkými tými kreatívnymi trikmi a technikami.

Netreba dodávať, že keď som začala byť sexuálne aktívna, čelila som množstvu problémov. Desať rokov som predstierala orgazmy, pretože som sa nevedela prinútiť hovoriť s partnerom o tom, čo sa mi páči. Mala som sex, ktorý som v skutočnosti nechcela, pretože som sa cítila príliš trápne na to, aby som povedala: „Nie, vďaka, kovboj.“ Ocitla som sa na gauči u terapeutky, nebezpečne blízko k tomu, aby som stratila lásku svojho života, pretože som mu nedokázala povedať, čo potrebujem.

Počas toho všetkého som sa cítila veľmi osamelá. Akoby som bola jediná osoba, ktorá sa snaží mať skvelý sexuálny život – a vôbec o ňom nehovoriť. To je to, čo robí hanba: izoluje nás.

Po rokoch, keď som sa sama stala psychoterapeutkou a pracovala s tisíckami ľudí, som konečne objavila pravého vinníka, ktorý stojí za úpadkom môjho a Xanderovho sexuálneho života – a aj toho vášho. Strata iskry v skutočnosti nie je o strate iskry. Je to o nedostatku *komunikácie*. Desaťročia práce v oblasti sexuálnej terapie ma naučili, že existuje množstvo úplne pochopiteľných – a čo je dôležitejšie, napravitelných – dôvodov, prečo sex začína byť vo vzťahu taký komplikovaný. Všetci však máme problém hovoriť o sexe a tento nedostatok rozhovorov, dokonca aj obyčajného prijatia, pomaly zabíja našu intimitu.

Xander a ja sme od nášho ťažkého začiatku prešli dlhú cestu a na stranách tejto knihy sa s vami podelíme o svoj príbeh. Dám vám však ukážku toho, čo príde: Nikdy som nemala vzťah, v ktorom by som sa o sexe rozprávala tak otvorene, úprimne a často ako teraz so Xanderom. Nikdy som tiež nemala vzťah, v ktorom by bol sex tak hlboko intímny a divoko uspokojujúci ako teraz. Nemyslím si, že tieto dve veci sú náhoda.

O tom je kniha *Rozhovory o sexe*: vynáša sex z tieňa na svetlo, poskytuje vám postup krok za krokom pre najdôležitejšie rozhovory, ktoré potrebuje každý pár, a dodáva vám odvahu a inšpiráciu otvoriť ústa. (Na rozprávanie!)

V prvej časti lepšie spoznáte *sami seba* a vytvoríme spolu používateľskú príručku, o ktorú sa nakoniec podelíte so svojím partnerom. V ďalšej časti sa budeme venovať piatim elementom výnimočného sexuálneho života: prijatiu, spojeniu, túžbe, rozkoši a objavovaniu. Po vyskúšaní a zlepšení mojich komunikačných techník s tisíckami ľudí som zistila, že práve s týmito piatimi oblasťami páry zápasia najviac. Na záver si predstavíme prekvapivé techniky, ako udržať iskru vo vzťahu po celý život.

Naučíte sa, ako zdvorilo požiadať o naplieskanie na zadok, po ktorom ste vždy tak veľmi túžili. Tiež zistíte, ako si vytvoriť druh intimity, o ktorej sa vám ani nesnívalo. Táto kniha nie je zbierkou stále tých istých zastaraných zrecyklovaných sexuálnych tipov. Žiadne donuty na penise tu nečakajte! Namiesto toho je kniha *Rozhovory o sexe* úplnou zmenou paradigmy. Poskytne vám dôležité informácie o sexe, o ktorých ste sa nikdy neučili, a vďaka nej sa ponoríte do hĺbky niektorých z tých najzložitejších a najškodlivejších dynamík, ktoré trápia moderné páry. Naučíte sa, ako sa o svoje zistenia

podeliť s partnerom jemným, ale účinným spôsobom, ktorý posilní vašu intimitu a privedie vás dvoch späť k sebe. A tak tiež zistíte, že najlepšie, čo môžete pre svoj sexuálny život urobiť, nie je vyzliecť sa.

## DRUHÁ ČASŤ SO XANDEROM: AHOJ!

V *Rozhovoroch o sexe* sa budem snažiť poskytnúť svoj pohľad na vec aj ja a podeliť sa o niektoré svoje skúsenosti, pretože čo sa týka sexu a komunikácie, čo-to som vo svojom živote zažil.

Keď sme sa s Vanessou v roku 2007 prvýkrát stretli, myslel som si, že jej kariérne ambície sú celkom cool (kto by nechcel povedať kamarátom, že z baby, s ktorou randí, bude sexuálna terapeutka?). Venovať sa s Vanessou sexuálnej terapii intelektuálne, z hľadiska jej profesijnej dráhy, bola zábava, ale myšlienka obrátiť pozornosť dovnútra – pozrieť sa na môj vzťah s Vanessou a na moju vlastnú sexualitu – mi prišla strašidelná a príliš zraniteľná pre chlapa, ktorý „to má v hlave pokope“ a „vie, čo robí v spálni“ (t. j. tak, ako som sa chcel vidieť). Koniec koncov, sexuálna terapia sa zdala ako niečo, čo potrebujú len ľudia s „reálnymi problémami“.

A potom, o niekoľko rokov neskôr, sme s Vanessou mali tieto veľmi reálne problémy aj my. V práci som odpracoval viac ako šesťdesiat hodín týždenne. Zúfalo som sa snažil pracovať menej, ale mal som pocit, že jediný spôsob, ako sa spoločnosti, v ktorej som pracoval, odvdáčiť za to, že ma práve dvakrát povýšili, je stále súhlasíť s novými projektmi. Kombinácia emocionálneho prejedania sa a nedostatku fyzickej aktivity začala v zrkadle odhaľovať postavu, ktorú

som nespoznával. Všetko, čo sa mi chcelo robiť vo voľnom čase, ktorého som mal len veľmi málo, bolo iba sedieť na gauči a pozeráť televíziu. Ak mám byť úprimný, ani som si nevšimol, že moja sexuálna túžba sa vytratila, kým mi Vanessa nezačala naznačovať, že málo sexujeme. Bolo to, akoby som dostal dýku do srdca. Akoby som zlyhával „ako muž“ – muž, ktorý má mať všetko pod palcom a zároveň nemá prosieť o pomoc, ak sa mu náhodou niečo vymyká spod kontroly.

Po dlhých mesiacoch strkania hlavy do piesku a snahy presvedčiť samého seba (a Vanessu), že veci sa nejako zlepšia bez toho, aby som vo svojom živote urobil skutočnú zmenu, mi začalo dochádzať, že sa musím rozhodnúť. Mohol som pokračovať na ceste, na ktorej som bol, a pravdepodobne stratiť lásku svojho života, alebo som si mohol priznať, že neviem, čo mám robiť, a požiadať o pomoc.

Potlačil som svoju hrdosť a začal chodiť na terapie. Pomaly, ale isto som sa naučil lepšie rozumieť svojmu telu, potrebám a emóciám. Naučil som sa prijať aj svoje nepríjemné pocity namiesto toho, aby som ich v sebe dusil. V práci i v osobnom živote som sa naučil stanoviť a presadiť si hranice, ktoré by zmiernili môj stres. Nakoniec som skoncoval s kariérou v oblasti technológií, ktorá síce na papieri vyzerala perfektne, ale vo svojom vnútri som sa kvôli nej necítil šťastný. No a napokon som sa pripojil k Vanesse a v rámci podnikania v oblasti online sexuálnej terapie, ktoré Vanessa budovala, som sa stal prevádzkovým riaditeľom.

Niekoľko nasledujúcich rokov ma Vanessa prosila, aby som sa s ňou viac angažoval aj na sociálnych sieťach a v kurzoch, ktoré sme predávali. Bol som však presvedčený, že nemám nič hodnotné, o čo by som sa mohol podeliť. Že nikto



nebude chcieť počuť moje neškolené názory na sex a komunikáciu. Našťastie ma podržala a dodala mi odvahu začať uverejňovať krátke anekdoty a zážitky z nášho vzťahu. A pomaly som si uvedomil, že som vlastne jedinečne kvalifikovaný na to, aby som ponúkol iný pohľad – pohľad obyčajného chlapa bez psychoterapeutického vzdelania. Chlapa, ktorý sa prepracoval cez vlastné problémy s rodovými stereotypmi a neistotami a ktorý si vyvinul emocionálne, vzťahové a komunikačné zručnosti, ktoré vyústili do vzťahu a sexuálneho života, o akom sa mi ani nesnívalo. Som tu, aby som vám ukázal, že na získanie mimoriadnych komunikačných zručností nepotrebujete vysokoškolský titul ani licenciu – stačí otvorená myseľ a ochota!

## ČO VÁS ČAKÁ

Chcem, aby ste počas našej spoločnej cesty dosiahli nasledujúce:

- Aby ste sa cítili plne vnímaní a pochopení. Napríklad takto: „Prekristapána, Vanessa, ty si ma odpočúvala v spálni? *Presne to isté* som mal na mysli/cítil/zažíval aj ja.“
- Aby ste sa zbavili hanby, ktorú ste mohli pociťovať v súvislosti so svojimi problémami v spálni. Chcem, aby ste vedeli, že každý človek a každý pár tak či onak so sexom nejakou bojuje, vrátane mňa a Xandera!
- Aby ste porozumeli svojim blokom a pristúpili k nim s väčšou citlivosťou a súcitom.

- Aby ste si autentickým spôsobom zvýšili sebavedomie.
- Aby ste sa smiali. Sex nemusí byť stále taký vážny! Trocha smiechu nám všetkým pomôže, aby sme sa necítili trápne, keď sme vyzlečení. (Navyše sa s vami podelíme o niekoľko absurdných príbehov!)
- Aby ste cítili nádej, že si dokážete vytvoriť neuveriteľný sexuálny život, a tešili sa, že sa do toho môžete pustiť.

Na konci knihy budete schopní pokojne a sebavedome hovoriť o témach, z ktorých by ste sa predtým pýrili od hanby. Ale – pozor, spojler! – výhody sú oveľa väčšie. Naučiť sa rozprávať sa o sexe neovplyvní len váš sexuálny život, ale aj všetky ostatné aspekty vašich vzťahov – milostných, rodinných aj platonických! Budete oveľa lepšie poznať samých seba a budete schopní nadviazať s ostatnými kontakt na hlbšej úrovni. Zistíte, že sebavedome vyjadrujete svoje potreby a priania a prekonávate rozdiely a hranice, akoby ste chodili na terapie celé desaťročia. A v hĺbke duše budete veriť, že si zaslúžite lásku, úctu, spojenie a intimitu.

Xander a ja budeme s vami na každom kroku, budeme vás povzbudzovať a pomôžeme vám uvedomiť si, že ste oveľa odvážnejší a schopnejší, ako ste si mysleli! My dvaja ako pár sa z týchto piatich *Rozhovorov o sexe* veľmi tešíme, pretože sme si v našom vzťahu taktiež prešli bolesťami, ktoré nám spôsobovala zlyhávajúca komunikácia, ale aj radosťami, ktoré nám prinášala plnohodnotná komunikácia. Sme na vás nesmierne hrdí, že ste sa vôbec odhodlali na tento odvážny krok a vzali do rúk túto knihu. Vieme, že ste schopní naozaj výnimočného sexuálneho života, a sme poctení a nadšení, že práve my vám môžeme ukázať, ako sa k nemu dopracovať.

## NIEČO MÁLO O INKLUZIVITE

Pri písaní knihy sme mali obaja v úmysle byť čo najviac inkluzívni. Táto kniha je určená pre jednotlivcov a páry všetkých orientácií, identít a štruktúr vzťahov, nehovoriac o farbe pleti, tvaroch a veľkostiach tela, úrovni schopností, sociálno-ekonomickom postavení a podobne. Zahrnuli sme do nej príbehy širokého spektra ľudí a snažili sme sa čo najviac vyhýbať rodovým zámenám. Hovoríme aj o špecifických dynamikách, ktoré sa môžu vyskytnúť vo vzťahoch medzi cisrodovými (alebo cis) mužmi a ženami, a pomenovali sme tieto momenty.

Keď povieme „sex“, myslíme to v tom najširšom zmysle slova: čokoľvek, čo robíte so svojim telom a čo vám prináša rozkoš. „Sex“ je čokoľvek, čo to vo vašom živote znamená a ako to vyzerá. „Sex“ a „pohlavný styk“ sa príliš často používajú zameniteľne, čo je heteronormatívne a nepomáha to ani v prípade párov muž – žena. (Tejto téme sa budeme venovať v Rozhovore 4.)

Inkluzivita je jednou z našich základných hodnôt – nás ako jednotlivcov, ako aj nášho podnikania. Sme presvedčení, že každý z nás si zaslúži vášnivý sex a pravú lásku. Vieme, že naše pokusy o inkluzivitu nikdy nebudú dokonalé, preto sa vždy snažíme učiť sa viac a robiť to lepšie.

Chceme tiež poukázať na obrovské množstvo privilégií, ktoré pociťujeme, a filter, ktorý vytvárajú v našom vnímaní sveta. Obaja sme cisrodoví, schopní, finančne zabezpečení, multietnickí ľudia, ktorí sú často mylne považovaní za beľochov. Xander je hetero a Vanessa je hetero. Existuje toľko aspektov ľudskej skúsenosti, ktoré nikdy nebudeme schopní pochopiť i napriek našim najlepším úmyslom a snahám.

Hoci je naším cieľom vytvárať a poskytovať nástroje, ktoré budú fungovať pre čo najviac ľudí, vieme, že veľa našich tipov nebude fungovať pre každého. Niektoré môžu byť pre značný počet ľudí úplne nemožné. Naším želaním preto je, aby ste v tejto knihe našli aspoň jednu múdrosť, ktorá vám pomôže mať sexuálny život, aký si zaslúžite!