

Miminko, *nebo* manžel?



Návod pro rodiče
jak jít znovu na **TO**

IAN KERNER, Ph.D. & HEIDI RAYKEILOVÁ

Ian Kerner, Heidi Raykeilová

Miminko nebo manžel?

Jak po porodu znovu nastartovat sex

NOXI

Ian Kerner, 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 rights reserved

Translation © 2014 by Jana Hejná

Cover design © 2014 by Emil Křížka

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

Žádná část této knihy nesmí být bez písemného souhlasu vlastníka autorských práv jakkoli použita ani rozmnožována, včetně zveřejnění na internetu, vyjma stručných citací uvedených v mediálních kritikách a recenzích.

Z anglického originálu Love in the Time of Colic.
The new Parents' Guide to Getting it on Again (Collins Living,
HarperCollins Publishers, New York 2009)

přeložila Jana Hejná
Redigovala Marie Sluková
Obálku navrhl Emil Křížka

Vydalo vydavatelstvo NOXI, s.r.o., Bratislavě v roce 2014
jako svou 70. publikaci v elektronické podobě.

ISBN 978-80-8111-185-3
www.noxi.cz

*Pro Lisu, JB a naše krásné děti,
kvůli nimž je to tak těžké...
ale zároveň to stojí za to*

Obsah

PŘEDMLUVA

Vítejte v džungli

9

PRVNÍ KAPITOLA

**Zpátky v sedle aneb Proč je tak strašně těžké začít se
po porodu milovat**

23

DRUHÁ KAPITOLA

**Po krk v krizi aneb Proč může rodičovství připomínat
rychloukurz deprese**

47

TŘETÍ KAPITOLA

**Sex ze soucitu, sex z povinnosti a další projevy lásky aneb
Když je milování na posledním místě**

75

ČTVRTÁ KAPITOLA

**Když jste chladnější než chladnička aneb
Proč je libido indikátorem životního stylu**

95

PÁTÁ KAPITOLA

**Hrůzy romantiky ve dvou aneb Proč jsou dlouhodobé vztahy
tak zatraceně náročné a jak v nich udržet jiskru**

129

ŠESTÁ KAPITOLA

**Divoké hrátky nejsou výsadou dětí aneb Jak sex okořenit,
abyste po něm skutečně toužili**

157

SEDMÁ KAPITOLA

**Dlouhý půst aneb Porno-představy, flirt s „kamarádem“,
nefér hádky a další věci, které vztahu při nedostatku sexu hrozí**

187

ZÁVĚR

Krásný kompromis

207

DODATEK

Ptali jste se – my odpovídáme

215

Poděkování

237

PŘEDMLUVA

Vítejte v džungli

KAMERA, KLAPKA... JEDEM?

Představte si následující scénu: maminka s tatínkem se vyčerpaně připlouží na lůžko poté, co konečně uspali svoje miminko. Právě teď je jejich maličký brouček v postýlce, a přestože by ti dva hrozně rádi věřili, že to tak zůstane, moc dobře vědí, že je jen otázkou času, než se znovu začne dožadovat rodičovské pozornosti. Maminka by si nejraději znovu přečetla pár odstavců knihy, kterou se pokouší už pěkně dlouho prokousat, a pak si dopřála několik vzácných chviliek spánku.

Zato tatínek má docela jiné plány: přisune se blíž, knihu jí jemně odebere a přitiskne se k ní celým tělem (včetně jistých, ehm, vztyčených partií). *To si ze mě snad dělá srandu!* pomyslí si ona. *Jak teď vůbec může myslet na sex? To má tedy smůlu!*

Ale muž je dnes večer odhodlaný, a když se k němu žena obrátí zády, nehodlá se s tím tichým odmítnutím smířit. Moc dobře ví, že nemá moc času a musí jednat rychle. Doufá, že mu odměnou bude alespoň něco: sex ze soucitu, orál nebo ruční práce. V tuhle chvíli ho potěší cokoliv jiného než vlastní ruka. Maminka začne jeho polibky posléze opětovat. Napřed spíš z povinnosti, ale zanedlouho se jí zničehonic vybaví pozapomenutá dospělácká slast a ona pokračuje, protože (no,

prosim?! docela chce! Síla jeho chtiče jí připomene její vlastní touhy. (*Ten můj chlap možná nakonec není tak špatný*, myslí si). Na několik vzácných okamžiků se z nich znovu stane partnerský pár – nikoliv pouzí rodiče –, který věnuje veškerou svou pozornost jen sobě navzájem. Nechájí se pohlit vzájemnými dotyky a jejich ložnice se jim stane celým světem.

Tak je to až do chvíle, než se ozve dětský pláč.

Přestože tatínek záměrně ztlumil dětskou chůvičku (ano, uvědomuje si, že je to laciný trik), kvílení k nim proniká skrze stěny. Muž ženu nepřestává líbat a hladit, němě ji žádá, aby nechala děcko plakat – pár minut mu to neublíží, snaží se přesvědčit sám sebe i manželku, ačkoliv hluboko uvnitř už ví, že je to marné. A tak se začne v duchu modlit: *Prosím, prosím, přestaň. Pro boha svatého, usni, mrňousi!*

Jenže pro maminku už je po všem. Táhne ji to k děťátku, celou svou bytostí odpovídá na to slabounké naříkání. Bleskově vstane, natáhne si domácí kalhoty a záhy se vrátí s uplakaným miminkem přisátým k prsu, které laskavým hlasem utiňuje. Muž ví, že o svou šanci přišel. Odvrátí se a zírá do stěny. Zatímco ještě před pár okamžiky mezi nimi existovalo hluboké pouto, teď jsou si najednou na milion světelných let vzdálení.

Nezlob se, chtěla by se mu omluvit žena, takhle to nezůstane napořád. Natáhne se k němu, ale on před ní ucukne, vyskočí z postele a bez jediného slova odchází z místnosti. Žena slyší, jak ve vedlejším pokoji přechází sem a tam a něco si mumlá pod vousy. Najednou neví, jestli má plakat, nebo ho proklínat.

Vítejte v džungli. Vítejte v lásce za časů koliky.

Díky Carrie Bradshawové a jí podobným dnes nemá naše generace sebemenší problém otevřeně s kamarádkami nad koktejlem probírat orgasmus – a díky našim moderním me-

trosexuálním mužům se s partnery dělíme o přebalování i vlasový gel. Ale bez ohledu na to, jak otevření a erudování dnešní rodiče jsou, pořád existuje jedno věčné téma, s nímž si nevíme rady: sex po porodu.

Tahle tři slova si nervózně špitají maminky a tatínkové v hernách a na hřištích po celém světě, všichni svorně zmatení a šokovaní stavem svého milostného života. Generace odkojená individualismem a sexuální emancipací bývá totiž nesmírně překvapená, když jejich dosud erotikou nabitý vztah najednou vyčpí. Možná o tom klábosíme s nejbližšími přítelkyněmi, případně po několika půllitrech vtipkujeme s kámoši v hospodě, ale když přijde na to promluvit si o tom, co se děje (nebo spíš neděje), s partnery v ložnicích, kde erotický náboj nahradila dětská postýlka, mnozí z nás náhle kolem tohoto tématu začnou našlapovat jako kolem horké kaše a zničehonic ztrácí řeč. A to včetně nás, vašich drahých autorů. Co se týče nedostatku postelové akce, i my si to prožili, vykoušeli na vlastní kůži a přišli na způsob jak to napravit.

IANŮV PŘÍBĚH: „HOP NA TÁTKU... PROSÍMÍ!“

Jestli mě rodičovství něčemu naučilo, pak tomu, že navzdory své pověsti experta na partnerské vztahy mám k odborníkovi ve svém vlastním manželství pořádně daleko. Stejně jako mnoho novopečených tatínků jsem se i já cítil po narození prvního dítěte zmatený a nejistý, nemluvě o nedostatku spánku, sexu a neustálé nadrživosti. A zrovna když jsem začal věřit, že roztouženější už být ani nemůžu, přišlo druhé dítě, má touha dosáhla nových závratných výšin a hrozilo, že mě dočista připraví o rozum. Tou dobou ve mně myšlenky na sex vyvolávalo úplně všechno. Jednou moje žena Lisa předčítala našemu tehdy batoletu Owenovi oblíbenou knihu dr. Seus-

se *Hop na taťku* a já si pomyslel: Hele, Liso, a co abys hopla na tohohle taťku? Tenhle taťka by trochu toho hopsání vážně ocenil!

Řeknu vám jedno – když ve vás sexuální představy vyvolá už i dětská knížka, je nejvyšší čas na změnu.

A právě o tom naše kniha je – o změnách. O škodách, které na vašem sexuálním životě napáchá rodičovství, ale také o tom jak se s nimi vyrovnat a překonat je, aniž by vás ojeba... chci říct ovládly. Z toho vidíte, že sice můžu být sexuální terapeut, ale v hloubi duše jsem hlavně chlap. Chlap, který se pral a stále pere se stejnými problémy jako každý: nekonečnými nocemi, kdy se v manželské posteli mačkáme všichni čtyři; pocity sexuálního vyhladovění a našťvanosti; stavy, kdy už nemůžu dál a prostě vypínám. Zkrátka a dobře, i já se často stávám obětí vnitřního chaosu, který vyvolaly změny v naší rodině. Nečekejte od nás ovšem žádná blesková řešení, žádné třicetidenní akční plány ani pseudopsychologické poučky – mohu vám slíbit jedině upřímnost, pochopení, zkušenosti, mužský pohled, a navíc nejrůznější nástroje a triky, které vám pomohou překonat dlouhou cestu ke spokojenosti.

Stydím se to přiznat, ale i já byl více než jednou (mnohem víckrát) tím zuřícím mužem z příběhu na začátku kapitoly. Negativní dopady, které mělo na náš milostný život rodičovství, způsobily, že jsem se cítil odmítnutý a smutný, rozčiloval se a reagoval jedovatě. Místo toho, abych se své manželské a otcovské role zhostil se ctí, choval jsem se jako vůl, což je dost paradoxní (a vážně telecí). Vždyť právě já, profesionál, bych měl nejlépe chápat, jak to bylo hloupé!

S Heidi jsme vtipkovali, že bychom tuhle knihu měli nazvat *Co čekat během jeho radostného očekávání sexu*, ale tím bychom na sebe jen pošťvali kritiku a žaloby za porušení obchodní značky. Když o tom dnes zpětně přemýšlím, chápu, že na tom, co jsem od své ženy chtěl – sex –, nebylo samo o sobě nic špatného, naopak z dlouholeté praxe vím, že tím

„očekáváním sexu“ novopečený tatínek často hraje ve vztahu nesmírně důležitou roli: připomíná ženě jejich vzájemné pouto a snaží se o to, aby jejich partnerský vztah byl na prvním místě, což je základní předpoklad úspěšné a vzkvétající rodiny.

Nechtěl jsem tedy nic špatného, ale snažil jsem se toho dosáhnout naprosto nepřijatelným způsobem. Nejspíš není vždycky lehké si něco takového uvědomit, zvlášť když se ocitnete ve víru situace a chybí vám potřebný nadhled.

Heidi ve své knize *Confessions of a Naughty Mommy* (Zpověď chtivé maminy) napsala: *Nikdo mě nevaroval, že mít dítě je stejně opojné jako znovu se zamilovat, jen do někoho mnohem mladšího a voňavějšího, než je můj muž. Nikdo mi nevysvětlil, že se miminko z hlediska dopadu na partnerský svazek až nebezpečně podobá mimomanželské aférce.*

Dnes už chápu, že jsem se choval jako odvrhnutý milenec, který na odmítnutí reaguje hněvem a trucováním. Jako by nestačilo, že jsem se tomu „druhému“ v manželčině životě (v tomto případě našemu maličkému) vyrovnal řevem, já ho navíc ještě překonával v podlém chování a duševním trýznění. Když jsem kvůli tomu titěrnému tvorečkovi přišel o ženu, bylo mi, jako bych najednou úplně ztratil rovnováhu. Nešlo jen o to, že mi „chyběl sex“ – byl jsem navíc vzteky rozžhavený doběla!

A cože jsem to tedy čekal, když jsem čekal sex? Nejen orál a orgasmy (ačkoliv to je samozřejmě nesmírně příjemné), ale hlavně blízkost a posílení vzájemného pouta, které je nedílnou součástí zdravého milostného života.

Zrovna nedávno jsem s dětmi letěl letadlem a napadlo mě, že bych měl asi dávat pozor při předletových instrukcích ohledně nouzových východů a záchranných vest, které obvykle ignoruju. A jeden jednoduchý pokyn mě hluboce zasáhl: „V případě, že v kabině klesne tlak a spustí se kyslíkové masky, nasadte je nejdřív sobě a teprve pak vašim dětem“.

To proto, že se napřed musíte postarat o sebe, abyste se mohli starat o své potomky. A my přitom máme v životě sklony klást děti neustále na první místo, dokonce s takovou vehemencí, že to nakonec zadusí náš partnerský vztah a výsledkem je rodina, jejíž členové zběsile lapají po dechu, kterého se jim nedostává. Naše kniha vám poradí, jak si nasadit kyslíkovou masku a zhluboka nasát vzduch do plic – jako jednotlivec, pár i celá rodina.

HEIDIN PŘÍBĚH: JE TO KONEC DOBŘE ZNÁMÉHO SVĚTA... A MNĚ TO NEVADÍ

Před deseti lety, ještě před příchodem dětí, hypoték a tak dále, jsme byli s mým mužem JB odborníci na jazyk lásky. Pokud je sex druh komunikace, pak my měli k dispozici tarif s neomezeným voláním. Možná jsme vždycky otevřeně neprobírali veškeré podrobnosti, ale s komunikací jako takovou jsme problémy nikdy neměli, stejně jako se spojením – fyzickým i emocionálním. Jenže pak... se nám narodilo miminko. A zatímco v určitých ohledech nás narození dcerky neuvěřitelně sblížilo, v jiných (jako sex nebo alespoň debata o něm) jsme se naopak odcizili.

Praktická stránka věci – snaha udělat si pro poporodní milování místo, čas a náladu – je sama o sobě síla, ale ještě náročnější bylo pochopit, kam se podělo mé dříve více než vrchovaté libido. Zanícený rocker Ian se mi svěřil, že pokud by měl svým zkušenostem se sexem po dítěti přisoudit hudební doprovod, zvolil by píseň *Welcome to the Jungle* (Vítejte v džungli) od Guns N' Roses. A džungle to vážně je. Ale já bych jako znělku svého celibátního poporodního života vybrala jinou klasickou hitovku z 80. let – *It's the End of the World As We Know It (And I Feel Fine)* (Je to konec dobře

známého světa (a mně to nevadí)). Touha po sexu mi sice chyběla, ale samotný sex vlastně ne. Vůbec mi nevadilo se bez něj obejít! Jenže jsem netušila, jak to vysvětlit svému muži. Jak bych taky mohla? Vždyť jsem sama nevěděla, co se to se mnou děje. Během krátké doby jsme si s manželem vytvořili úplně nový způsob komunikace o sexu – zahrnoval jen nepatrné množství sladkých slovíček, zato spoustu nočních sporů a nesvárů. Sbohem jazyku lásky, sbohem neomezené volání... Vítejte předplacené karty se zoufale nízkým kreditem.

První léta po narození dcery byla těžká. Někdy jsem se obávala, abych se ve spánku omylem neotřela o manželovu nohu, protože mě děsilo, že by si to špatně vyložil. Jeho ztopořený penis jsem brala jako vojenského instruktora, který mi rozkazuje: pochodem vchod, úkolu se chop. Občas jsem toužila jen po tom, aby mě nechal na pokoji. Chtěla jsem si v pečlivě naklizeném hnízdečku užívat se svým rozkošným miminkem. Až dnes, po čtyřech letech, druhém dítěti a sepsání knihy na toto téma, bych řekla, že konečně trochu víc chápu, co se tehdy skutečně dělo. Teď vidím všechny ty nástrahy a léčky postnatální sexuální džungle jasně. Uvědomuju si, že bych se pro ostatní rozdala a někdy se tím nechám až příliš pohltit, vím, že potřebuju pravidelné cvičení, a беру v potaz důsledky své nedostatečně fungující štítné žlázy. Víím, že je má posedlost mateřskou rolí občas výmluva, proč se nezaobírat vlastním životem. Chápu, že se do miminek po každé šíleně zamiluju. Ale já i můj muž naštěstí dnes také víme, jak si naše pocity vysvětlit, aniž bychom se začali vzájemně napadat a obviňovat nebo cokoliv popírat.

Lidé se mě neustále vyptávají, co je nejdůležitější, pokud chtějí (znovu chtít) nastartovat svůj sexuální život, a já jim žertem odpovídám, že by o tom měli napsat knihu! Ale vlastně je to legrace jen napůl – právě díky psaní jsme o tom totiž s manželem začali mluvit, skutečně do hloubky probírat sex,

práci a rodičovství, poprvé jsme se shodli, jak náročné je všechno to úspěšně skloubit. Přičemž se ukázalo, že mluvení o sexu (či jeho nedostatku) vůbec nezničí ono tajemné erotické kouzlo – naopak: je to téměř ten jediný způsob, jak se k milování znovu dopracovat. Díky našim (dnes nekonečným) debatám JB ví, že je pro mě vždycky na prvním místě, a to i ve chvílích, kdy se mu nemůžu věnovat, protože veškeré své zásoby něžností vypotřebuju na naše drobčky. Uvědomuje si, že to dítě, které ho v mém náručí nahradilo, po čase odstavím, že jednou konečně prospí každou noc a nakonec úplně vylétne z hnízda. A tehdy se já, která důvěrnosti k životu potřebuje, znovu obrátím k němu. Můžu jen doufat, že tato kniha poslouží stejně i vám – že vám pomůže prolomit ledy mlčení a vrátit se jeden druhému do náruče.

VÁŠ PŘÍBĚH: PROČ TUTO KNIHU ČTETE

Stejně jako rodičovství změní vaši osobnost, jistými změnami bezpochyby projde i váš milostný život. Dlouhodobě pevné vztahy jsou koneckonců postavené na předvídatelnosti, spolehlivosti a přístupnosti, zatímco taková sexuální přitažlivost bývá často spíš o spontánnosti, nepředvídatelnosti, záhadnosti a nebezpečí. Jenže ono není vůbec snadné být tajemný a nevyzpytatelný, když musíte chvilky rozkoše nějak vklínit mezi vycházky na hřiště a návštěvy klubu pro maminky s dětmi.

Zařít, aby se partneři na sex skutečně těšili – což je klíčové, pokud po něm máte znovu toužit –, je těžké v každém dlouhodobém vztahu, ale když se k tomu přidají ještě děti, může to být najednou opravdu pořádný problém. A teď něco pro uklidnění – nejste v tom sami. My dva sice k tématu přistupujeme z velmi odlišných úhlů, ale oba si dobře uvědomu-

jeme, že snahu překonat nástrahy sexu po porodu lze bez přehánění přirovnat k procházce minovým polem. Ian se ve své ordinaci neustále setkává s páry, které mají potíže vzkřísit onu původní „sexuální magii“ – nebo v sobě vykřesat alespoň jiskřičku –, zatímco Heidinu poštovní schránku plní dopisy od maminek, které po přečtení její knihy cítí potřebu vyjádřit, jakou úlevu jim přineslo zjištění, že těmihle útrapami neprocházejí samy. Navíc je to něco, s čím oba dosud, i při psaní této knihy, dennodenně bojujeme. I my jsme v tom až po uši. Proto se s vámi budeme na stránkách této příručky i nadále dělit o své osobní zážitky a současně se snažit vyvolat diskuzi, jež – doufejme – pomůže všem mužům a ženám, kteří právě zápasí s životem a láskou za časů koliky.

Pro začátek nabízíme krátký seznam příznaků, že jste se stali členy tohoto „klubu nešťastníků“:

- Na prohlídce u gynekologa žadoníte o „dalších šest neděl svobody“
- Váš dříve neuvěřitelný sex je dnes jen k neuvěření ubohý
- Co se chtíte týče, jste chladnější než lednička
- *Toužíte* po sexu *toužit*, ale... prostě to tak není
- Raději byste vyrazili s dětmi do herny než s partnerem na další nepovedené rande
- Vaše miminko dostává víc pusinek a mazlení než vy
- Už vás nebaví být neustále tím, kdo postelové hrátky iniciuje (a už si raději od tlaku odpomůžete sami)
- Máte chatovací přezdívku typu „sexytata“ nebo „chtivamamka1“
- Sex z rozkoše se změnil na sex z povinnosti
- „Pojďme na to“ teď znamená začátek hádky
- Radši byste se vyspali, než spali se svým partnerem

Že je vám to povědomé? Není důvod panikařit – ani vylít s vaničkou i sex po porodu. A teď dobrá zpráva: protože jsme to oba zažili, nebudeme se vás pokoušet opít rohlíkem. Shodli jsme se, že vám nemůžeme nabídnout rychlý akční program, ani slíbit skvělý sex za pouhých deset dní. Ale tím, že jste se k nám připojili, jste udělali první skutečný krok na cestě ke zlepšení. Rozhodli jste se zapojit do celoživotního partnerského dialogu o sexu a lásce v dlouhodobém vztahu, o tom jak zařídit, aby se z tohoto slovního spojení nestal pouhý oxymóron. Možná vám nemůžeme dát zázračný lék, ale zato se s vámi můžeme podělit o vlastní zkušenosti a poskytnout strategie a triky, které přispějí ke zmírnění akutních příznaků „postnatální bez-sexutidy“ a pomohou z hlediska dlouhodobé prevence. Obnovte dřívější pouto a naučte se vzájemně svěřovat, aniž byste jeden s druhým nutně museli vždycky souhlasit.

NEJÍ TO JEN NEKONEČNÁ ZÁBAVA

Přestože se v této knize záměrně snažíme o lehký a bezstarostný tón, pravda je taková, že to – jak říkáme u nás v Rodičově – *není jen nekonečná zábava*. Pokud totiž chcete uspět, musíte se důkladně a bez obalu (snad i toho textilního!) podívat na sebe i svého partnera, aktivně se zapojit do navržených cvičení a pořádně se zakousnout do tohohle bezsexového kyselého jablka. Ano, jít do toho s námi vyžaduje odvahu a odhodlání, ale stojí to za to. V průběhu knihy se dozvíte o nejružnějších léčkách, na které si je třeba dávat pozor, poradíme vám, jak znovu rozproudít svůj milostný život, a snad o sobě i svém nejdražším dokonce zjistíte i něco, co jste dosud netušili.

Je náš návod univerzálně platný? To samozřejmě ne. Zvolený formát, kdy Heidi mluví za mámy a Ian za táty, nám umož-

ňuje podělit se s vámi o ryze osobní zážitky a někdy se do sebe taky navzájem pěkně opřít, ale samozřejmě si uvědomujeme, že není možné generalizovat na základě pohlaví. Sex (nebo jeho nedostatek) po porodu bývá koneckonců často skutečně rovnoprávná mizérie. Přestože většinou předpokládáme, že nedostatkem sexu trpí hlavně muž, u mnoha párů je tomu právě naopak. A v dalších párech třeba vůbec žádní muži nebo ženy nejsou! Prostě jsme se rozhodli uchýlit k jistému zevšeobecnění vycházejícímu z vlastních zkušeností, ať už osobních či pracovních, což znamená, že náplň nemusí vždy přesně odpovídat vaší konkrétní situaci. Jistě, není to ideální, ale stále se jedná o dobrý začátek, možnost zaměřit se na témata, kterým se často vyhýbáme a zametáme je pod koberec tak dlouho, až se z nich stane obrovská halda, o níž jednoho dne zakopneme a natlučeme si nos.

NÁVOD K POUŽITÍ

Je nám jasné, že trpíte nedostatkem spánku a sexu a jste nadrženi, takže může být těžké najít si čas na čtení. Právě pro takový případ jsme si pro vás připravili užitečnou zkratku:

- *Právě narozené miminko?* Chcete „sexuální propustku“? Tu vám sice nedáme, ale hned v první kapitole se dočtete, jak erotično brzy po porodu zažehnout... aniž by vám bouchlo pod rukama.
- *Dítě trápí kolika?* Ne, navzdory nápaditému názvu vám ne-nabídneme žádné tipy a triky jak se s takovou situací vypořádat. Ale víme, že za dětmi s mimořádnými potřebami často můžeme hledat rodiče, jejichž potřeby zůstávají ne-naplněné. Proto radíme popadnout partnera a skočit do toho rovnýma nohama. Diagnostické testy na konci jed-

notlivých kapitol jsou skvělým způsobem jak rychle zjistit, kde se právě nacházíte a kam byste rádi směřovali někdy v budoucnu.

- *Chcete praktické rady, a to hned?* Přeskočte hlavní text a vrhněte se rovnou na Sex recepty na konci každé kapitoly. Tenhle lék už vás dostane do formy!
- *I prachovka vás láká víc než váš partner?* Je pro vás sex jen další položkou na dlouhém seznamu povinností? Tak si úplně nahoru připište četbu třetí kapitoly.
- *Je pro vás snazší vstát v noci k dítěti než postavit svou chloubu, tatínku?* Pořád doufáte, že se do módy vrátí těhotenské kalhoty, maminko? Vyvolává ve vás slovní spojení „fyzický kontakt“ myšlenky na to, jak jste unavení, nemáte kondici a obecně se necítíte ve své kůži? Nejste sami a tolik potřebnou úlevu vám poskytne čtvrtá kapitola. (Ne, takovou „úlevu“ tedy ne, pánové!)
- *Končí vaše romantické večery ve dvou pravidelně v slzách nebo hádkou?* Čapněte knihu do ruky a zajděte si spolu se svým nejdražším do vinárny přečíst pátou kapitolu. Nebo přeskočte rovnou k Mini receptům v průběhu kapitoly, které vám nabídnou rychlotipy na to, jak si užít opravdu povedené rande.
- *Sex už ve vás žádný oheň nezažíná?* Možná to ve skutečnosti nikdy nebyl žádný výbuch vášně, možná váš milostný plamínek začal skomírat až teď – ať tak či tak, šestá kapitola obsahuje křesací tipy, díky nimž budete brzy rozpalení doběla.
- *Máte pocit, že je vaše vzájemné odcizení opravdu vážné?* Chápeme, že jste skuteční lidé z masa a kostí, a podle toho s vámi budeme i zacházet. Váš milostný život stojí za starou belu – porno, nevěra, sexuální pústy, která se nesnesitelně vlečou. A děti vám to vůbec neusnadňují. Pokud jste tedy úplně obyčejní lidé s úplně obyčejnými problémy, vrhněte se rovnou na sedmou kapitolu.

V těchhle těžkých dobách za časů koliky vám může připadat, že se budete muset smířit s doživotním celibátem. My ovšem ze zkušenosti víme, že to není pravda. I vy můžete z téhle džungle najít cestu ven. Myslíme si – ne, jsme si tím *jistí!* –, že je možné provádět nejrůznější čáry máry s dětmi a přitom si dál užívat dospělácké techtle mechtle. Nebo čist *Hop na tatku* a opravdu mít chuť si na tatinkovi zahopsat. Náš zorný úhel a zdůvodnění se sice občas pořádně liší, ale na jednom se oba shodneme: *na sexu záleží... a to hodně*. Rodiče mohou svým dětem poskytnout mnohé, ale nic nenahradí jejich vlastní spokojenost. A podle našeho názoru je právě sex tím tmelem, který partnery pojí a zajišťuje, že se z milenců nestanou pouzí spolubydlící nebo vychovatelé. A proto jsme tady – abychom vám pomohli s lehkostí navázat, kde jste přestali, abychom uklidnili rozbouřené vody kolem tohoto dříve tabuizovaného tématu a naopak rozvířili stojaté vody tam, kam velké vlny patří – v ložnici.