

Odblokuj

Kdy jste si naposledy užila dobrý sex? Včera. Před měsícem. Nebo si to snad už ani nepamätujete? Podle sexuologa Andrewa Barnese může být příčina vašich nenaplněných požitků ve vašem těle.

Pokud s tím ale něco chcete udělat, musíte začít nejdříve u sebe. Nalijte si čistého vína a odpovězte na otázku: „Proč mi to v posteli nefunguje?“ Je chyba v partnerovi, kterého máte prozkoumaného skrz na skrz (včetně všech mateřských znamének) a už vás tak nepřitahuje? Nebo jste zkrátka zablokovaná a v posteli se nedokážete odvázat? Popravdě, problém bývá většinou na obou stranách, a podle sexuologa Barnese v tom hraje velkou roli i pocit nesplněných očekávání.

Každý si hraje svou roli

„Většina z nás byla vychovávána v tom, že muž a žena jsou rozdílní a musí naplňovat své společenské role. Žena má být křehká, empatická a obětavá. A muž? Ten zase musí působit jako silák, který vydělává spoustu peněz a nic ho nerozhází. Jenže občas se nám stane, že tato očekávání nejsme schopni naplnit. Znam spoustu žen, které se trápí, že nejsou dokonalé - nezvládají práci, péči o rodinu a cítí se kvůli tomu frustrované a méněcenné. Tyto pocity ničí sebevědomí, ale i schopnost naplno prožívat sex,“ varuje odborník. A zřejmě má pravdu. Podle nejnovějších statistik má 30 % žen problém dosáhnout orgasmu. Jste mezi nimi i vy?

Ach jo, ta moje postava!

Pokud máte sexuální blok, nejste sama. Podle Andrewa Barnese je tu totiž ještě jedna věc, mohla při postelových hrátkách „trochu skřípnout“. „Většina mých klientek má problém se svým tělem. Z médií věčně slyší o tom, jak mají mít štíhlou (a vysportovanou) postavu, hezký obličej, bílé zuby a superhusté vlasy... A když tohoto ideálu nedostahují? Začnou se okamžitě cítit méněcenné.“ Totéž potvrzuje i pětatřicetiletá Hedvika, která přidává k dobru svou historku: „Sex? Uf! Už jen představa, že se mám před partnerem svléknout mě totálně frustruje. Po dvou dětech mám vytahané břicho a povadlejší prsa. Při aktu nemyslím na nic jiného, než na to: ‚Jak vypadám?‘ nebo ‚Nebudu partnerovi připadat odporná?‘ V poslední době jsem došla tak daleko, že jsem schopná se milovat jen při zhasnutém světle. Ale i tak se někdy přistihnu, jak při souloži zatahuji břicho.“

Buďte na stejné vlně

Ocitáte se občas v podobných situacích? Někdy jsou podobné obavy přirozené (například při prvním partnerském sexu, kdy se s novým přítelem navzájem „otukáváte“). Daleko horší ale je, když si podobně myšlenky připouštíte před každým milováním. Dříve →

Orgasmus: Co byste o něm měla vědět



ANDREW BARNES (XX)
sexuolog, tantrický kouč a expert na partnerské vztahy

Slyšela jsem, že kromě sexuálního orgasmu

(který je důsledkem milování mezi mužem a ženou) je i takzvaný energetický orgasmus. O co jde?

Celý svět funguje na polaritách, tedy spojení (ženské) energie jing a (mužské) yang. Na tomto principu jsou založeny i buňky v našem těle. XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXX

Jaký je rozdíl mezi „normálním“ a energetickým orgasmem?

Normální orgasmus vzniká stimulací genitálií. Člověk při něm zažívá stupňující se napětí a rozkoš, která ale za pár minut skončí. Při energetickém orgasmu není energie soustředěna pouze na jedno místo, ale přesouvá se různě po těle, při tom můžete zažít doslova vlny slasti a rozkoše, které mohou trvat i několik hodin.



FAKTA O ČESKÉM SEXU

Podle výzkumu, který provedl český sexuolog Petr Weiss, se Češi milují průměrně dvakrát týdně a průměrná délka pohlavního styku činí 14 minut. Ženy prožívají orgasmus pozvolna a jeho trvání se odhaduje zhruba na deset až patnáct vteřin. Mužské vyvrcholení je o polovinu času kratší.

EXTRA TIP

Navštivte 11. - 13. dubna Festival Evolution v Praze, kde bude mít Andrew Barnes přednášku a workshop. SLEVOVÝ KUPÓN NAJDETE NA STR. XX

nebo později, že sex bude pro vás jen peklem na zemi. Co tedy můžete dělat? „Zkuste neřešit, co se od vás, jako od ženy očekává. Už jenom to vás zbaví stresu a pocitu vinný,“ říká sexuolog Barnes a pokračuje: „Podívejte se na svého partnera ne jako na muže, ale jen jako na člověka (který stejně jako vy), touží po lásce. Co cítíte? Úlevu? Touhu po vzájemném pochopení a respektu? V upevnění tohoto pocitu vám může hodně pomoci tantra.“

Tantra přináší harmonii

Pro většinu Čechů je tantra totéž, co sex. Podle Andrewa Barnese je to velký omyl. „Při těchto hinduistických meditacích a cvičeních není sex na prvním místě. Naopak. Jde o hlavně o to, aby se partneri na sebe naladili, dokázali spolu komunikovat a zažívat rozkoš.“ Chcete si vyzkoušet nějaký tantrický rituál u vás doma? Sedněte si s partnerem naproti sobě a dívejte se navzájem do očí. Přitom myslíte na lásku, kterou k sobě cítíte. Naladte se jeden na druhého. Za chvíli můžete pokračovat předhrou. Během ní pozorujte, jak váš partner reaguje na vaše doteky, polibky... Vnímejte jeho vůni těla... Při tantrickém sexu se využívají známé milostné polohy (misionářská, nebo zezadu). Cílem milování ale není dosažení orgasmu (ten se bere jako přirozená součást aktu), ale navázání intenzivního kontaktu s milovanou bytostí.

Zranění z minulosti

Někdy se ale může stát, že je váš sexuální život zatížen traumaty, které vám znemožňují prožívat rozkoš. Něco takového se stalo i šestatřicetileté Evě: „Můj expřítel ujížděl na pornu. Při milování



Při tantrickém milování se naučíte spontánně projevovat své pocity.

Tantra vám pomůže vyrovnat se s vlastním tělem. Zlepší váš sexuální život i komunikaci s partnerem.

se choval jako despota. Peskoval mě, že nejsem dostatečně vášnivá. Jednou dokonce řekl, že: „Jsem tam dole moc velká“ a navrhl mi, jestli nechci to nějak řešit. To už bylo na mě moc a vztah jsem ukončila. Jenže od té doby mám ze svých genitálií mindrák.“

Co všechno si tělo pamatuje?

Odblokovat negativní sexuální prožitky je těžké a zdoluhavé. Sexuolog Andrew Barnes na to má ale svou účinnou metodu: Tantrické odzbrojování těla. „Tantra může velmi výrazně pomoci uvolnit sexuální bloky z minulosti. Jak? Možná to nevíte, ale většina vašich traumat a negativních prožitků se ukládá do takzvané ‚paměti těla‘, která je

zejména ve svalech a na genitáliích. To může způsobovat například bolest při pohlavním styku, neschopnost dosáhnout orgasmu či ztrátu libida,“ vysvětluje odborník a pak jedním dechem líčí, jak seance probíhá: „Nejdříve zjistím, ve kterých částech těla má klientka zablokované svalstvo. Je to důležité, protože kdykoliv tento typ svalů používá, oživuje si tím staré emoční rány. Mým záměrem odblokování celého těla a vyčištění emocí, které s celou negativní vzpomínkou souvisí.“

Cvičení pro vaši duši

K uzdravení svého těla i mysl si můžete částečně dopomoci i sama. Vezměte si tužku, papír a položte si otázku: „Čeho se bojím?“, „Proč k mužům cítím takový vztek?“ a vypíšte se ze svých emocí. Podle sexuologa Barnese vám může pomoci i fiktivní rozhovor: „Představte si člověka kteří vám ublížil, jak stojí naproti vám. Řekněte mu, co cítíte. Vynadejte mu za své ponížení, i problémy. Nakonec ho ve svých představách obejměte. Udělejte to, i když se vám zrovna nechce, uleví se vám.“ ■

FOTO: ISIFA.COM (2), ARCHIV

VYUŽIJTE NABÍDKU ŽENY A ŽIVOT A NAVŠTIVTE VELETRH EVOLUTION

Akce se koná ve dnech 11. - 13. dubna 2014 na Výstavišti Praha - Holešovice

1+1 VSTUPENKA ZDARMA!

● Festival je pojatý jako zdroj informací v několika oborech.

- Ehenditiois ut erum fuga. Itatem quis repellent preperore i sunitit velliquia cuptate tuscime sifio. Atias am repeasd asdalksjdaoioi aoi-sduoaisud oaiusdoasd asdiaud asisduioaouisudoaisu u asduoaisud oaiusdoiasud asisduioaouisudoaisu oiasd asdasdasdaudo