



Dr. med.
Sheila de Liz

Tajemství rozkoše

VŠE O ŽENSKÉ
TOUZE A SEXU

KAZDA

Dr. med. Sheila de Liz

Tajemství rozkoše

VŠE O ŽENSKÉ
TOUZE A SEXU

S ilustracemi
Dani Beckerové

KAZDA

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena.

Datum poslední aktualizace: říjen 2026

ISBN: 978-80-7670-327-8

Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2026.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 565 486

Původní název: *Light my Fire: Für den Sex deines Lebens*

Copyright © 2026 by Liebienda Ltd.

Copyright k ilustracím © 2026 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburk, Německo

Ilustrace v knize: Daniela Becker

Důležité upozornění:

Všechny návrhy, metody a doporučení v této knize vycházejí z odborných znalostí, názorů a zkušeností autorů.

Autoři je připravili podle svého nejlepšího vědomí a prověřili je s největší možnou pečlivostí. Nenahrazují odborné lékařské poradenství. Každý čtenář je zodpovědný za své vlastní chování. Autoři ani nakladatelství nenesou odpovědnost za případné škody vyplývající z praktických doporučení uvedených v této knize.

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Redakce: Zuzana Klimšová

Odborná redakce: Veronika Kabrnová

Sazba: Kristýna Franková

Návrh a sazba obálky: Pavel Ševčík

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN 978-80-7670-306-3

Tato kniha je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na >www.knihykazda.cz.

Harry: „Neříkám, že sex nic neznamená.
Jen nechápu, proč musí znamenat úplně všechno.“

Sally: „Protože to tak prostě je.“

*Z filmu *Když Harry potkal Sally* (1989)*



Předmluva

Milá čtenářko,

vydala jsem se na cestu za poznáním. Za hledáním pravdy a odpovědí. Nejen jako gynekoložka, ale také jako člověk a hrdá zastánkyně žen jsem chtěla proniknout k podstatě ženské sexuality, pochopit, jak funguje naše psychika v sexuální oblasti, a odhalit tajemství sexu. Výsledkem je kniha, kterou právě držíte v rukou.

Shromáždila jsem v ní vše, co dnes medicína a věda o sexu vědí – a ještě něco navíc. Mým přáním i cílem bylo napsat ji tak, aby navždy změnila způsob, jakým přemýšlíte o sexu ve středním věku a jak ho prožíváte. Doufám, že se mi to podařilo. Protože vám musím říct něco opravdu důležitého: Vy i já jsme byly po většinu života klamány. Vlastně jsme byli klamáni všichni. O sexu. O menopauze. A také o tom, jak vypadá sexuální život po pětáctyřicítce. Ano, opravdu.

Kolikrát jsme už slyšely, že je u žen pokles sexuální touhy normální. Že při našem nabitém a stresujícím životě je přece nevyhnutelné, že chuť na sex jednou zmizí. A proč bychom vlastně v našem věku ještě měly sex chtít? Přesně takové věty slyšely moje pacientky i ženy, které mě sledují na sociálních sítích, opakovaně od lékařů, lékařek i svého okolí – přestože se samy rozhodně necítí staré. Po padesátce je tento rozpor ještě výraznější. Ženy jsou odrazovány od toho, aby se snažily zlepšit svůj intimní život, a po šedesátce jsou jejich obavy o partnerský a sexuální život často jen shovívavě přehlíženy nebo bagatelizovány. Přitom sexuální zdraví je stále zdraví. A proto bychom ho měly brát stejně vážně jako zdraví tělesné nebo duševní – všechny tyto oblasti spolu úzce souvisejí.

Právě proto jsem cítila, že s tím musím něco udělat. Pravda totiž je, že náš sexuální život po pětáctyřicítce může být nejen stejně dobrý jako dřív, ale dokonce výrazně lepší. Ale nepředbíhejme.

Nejdřív vám chci říct ještě jednu důležitou věc. Poznatky, které v této knize najdete, nejsou určeny jen ženám ve středním věku. Jsou stejně důležité pro ženy mladší i starší, které chtějí lépe porozumět svému tělu a tomu, co je v jejich sexuálním životě čeká. Dokonce – nebo možná právě proto – mohou být velmi přínosné i pro mladé lidi, kteří čerpají informace o sexu hlavně ze sociálních sítí nebo jejichž sexuální výchova skončila u školních hodin. Všichni víme, že se při nich většinou probírá jen reprodukční biologie – a nic víc. Není divu, že kolem sexuality panuje tolik nejistoty a nezodpovězených otázek. Hluboko uvnitř totiž tušíme, že musí existovat něco víc. Naše tělo i naše srdce touží po lidské blízkosti a sexuálních setkáních, díky nimž se cítíme skutečně živé.

A tím to nekončí. Pravdy, které najdete na následujících stránkách, mají univerzální platnost a týkají se všech lidí. Každý člověk má například falus. Muži mají penis, ženy klitoris, intersexuální a transgender lidé jednu z těchto variant nebo jejich podobu. Každý člověk má ve svém těle testosteron a potřebuje ho. Je to jeden ze základních hormonů lidského organismu. Nevymyslela jsem si to já a už vůbec to není žádné politické prohlášení – je to základní biologický fakt, o kterém se překvapivě téměř nemluví.

Sexuální vzdělávání dospělých je totiž stále velmi nedostatečné. Zdá se, že celý svět o sexu mluví, ale málokdo říká všechna fakta. A i když už se o nich mluví, většina lidí jim rozumí jen částečně. Kvalita naší komunikace pokulhává a informace bývají neúplné. Sexuologové používají svůj vlastní jazyk, gynekologové jiný, média do toho neustále vnášejí nepřesné nebo povrchní informace – a nakonec se všechno ztratí v překladu.

Lidská sexualita totiž není jen biologie. Stejně tak ji nelze vysvětlit pouze psychologickými teoriemi sexuologů, jako byli Alfred C. Kinsey nebo William Howell Masters a Virginia Johnsonová. Kdo se pokouší vysvětlit sex, aniž by vzal v úvahu všechny jeho souvislosti, nikdy lidem skutečně nepomůže ani nezmění jejich život k lepšímu.

A právě tady se dostáváme k podstatě problému.

Během práce na této knize jsem si znovu a znovu uvědomovala jednu věc: jednotlivé obory spolu téměř nekomunikují. Proto jsem chtěla propojit tři nejdůležitější složky sexuálního zdraví a lidské sexuality, abyste si mohla vytvořit opravdu ucelený obraz. Tuto pomyslnou trojici tvoří biologická, medicínská a psychická stránka sexuality.

Celou knihu jsem vystavěla tak, aby na sebe jednotlivé části logicky navazovaly. Nejprve získáte pevné základy, potom se dostaneme k pokročilejším poznatkům a nakonec se zaměříme na psychickou – možná až neuchopitelnou – stránku sexuality, která všechno propojuje.

Protože tento celek vytváří tvar písmene V, dovolte mi představit: *Dokonalé V*.

Úplně dole, v samotných základech, najdeme znalosti anatomie, teorie sexuálních reakcí a procesů i biochemie sexuálního vývoje. Právě to tvoří pevný základ, který potřebujete, abyste se dobře orientovala v anatomii i v tom, jak funguje lidská sexualita. V první části knihy se proto nejprve podíváme na ženskou anatomii, která je dodnes v mnoha ohledech překvapivě málo prozkoumaná. Poté se zaměříme na to, jak se vyvíjí sexuální touha, a společně odhalíme „alchymii“ libida prostřednictvím nejdůležitějších hormonů, které hrají v sexuálním životě zásadní roli.

Na těchto základech pak ve druhé části knihy navážeme tématem zdraví pohlavních orgánů. Ukážeme si, jak lze pomocí krevních testů konkrétně diagnostikovat hormonálně podmíněnou poruchu libida a co se s ní dá dělat. Dozvíte se také vše, co potřebujete vědět z medicínského hlediska, abyste se jednou provždy zbavila bolesti při sexu, a podíváme se i na to, jak citlivě, ale účinně přistupovat k sexuálním potížím partnera. Samozřejmě nebude chybět ani téma takzvané mužské menopauzy.



Nejde mi ale jen o to proměnit neexistující sexuální život v takový, který bude alespoň nějak fungovat. Ani pouhé odstranění problémů, díky němuž se ze špatného sexu stane snesitelný, mi nestačí. Vždyť většina z nás touží po tom nejlepším sexu, jakého může dosáhnout. Mnoho běžných přístupů však selhává – většinou proto, že řeší jen jednu část celého obrazu.

Dokonce i v sexuální terapii se ukázalo, že pokud se zaměříme pouze na jednotlivé obtíže, například na problémy s orgasmem nebo nízké libido, časem je často nahradí jiné. Proto lidé, kteří mají své původní potíže podle všech měřítek „vyřešené“, ve skutečnosti často nemají více sexu než před léčbou.

Takové potíže totiž bývají voláním o pomoc naší sexuální duše – tichého spolucestujícího, kterého si každý z nás nese životem. Sexuální duše potřebuje být nejprve viděna a pochopena. A právě s ní se blíže seznámíme ve třetí části knihy.

Přestože mnoho žen po padesátce prožívá lepší sex než kdykoli předtím, za pětadvacet let rozhovorů se svými pacientkami znovu a znovu slyším totéž: v dlouhodobých vztazích sex sice existuje, ale stal se rutinou. Už to není zážitek, na který se člověk těší. Jen málokomu chybí nevýrazný sex, který je tak „vanilkový“, že by se místo toho dalo říct prostě bez chuti. Nemyslím si, že je něco špatného nebo prudérního na tom, když se s takovým sexem nechceme spokojit. Naopak – považuji to za naprosto pochopitelné.

Proto se ve třetí části zaměříme také na vývoj našeho vlastního sexuálního vztahu. Budeme zkoumat, co dělají ti nejlepší, a naučíme se, jaké jsou nejdůležitější ingredience, díky nimž sex není jen příjemný a prospěšný, ale dokáže nás také napravovat a uzdravovat. Dobrý sex to opravdu umí.

Když je člověk sexuálně zdravý a cítí se pevně ukotvený sám v sobě, odráží se to ve všech ostatních oblastech jeho života. Ostatní to podvědomě vnímají. Sexualita je přítomná v pozadí každého setkání. Registruje ji náš mozek, téměř nepostřehnutelně – jako jemné částice ve vzduchu. Skoro si jí nevšimneme, a přesto ji cítíme.

Stejně tak poznáme, když se sexuální duše z různých důvodů stáhne do ústraní. Není to ale její přirozenost. Sexuální duše se nevzdává a nestárne. Ve skutečnosti se chce znovu zapojit do života.

Proto je důležité ji znovu probudit. Dobrý sex totiž vyživuje lásku a láska je zároveň úrodnou půdou, ze které dobrý sex vyrůstá. Je moudré tento ekosystém udržovat v rovnováze. Jakmile se naruší, začneme pociťovat nejistotu – a oprávněně. Právě naše vztahy s druhými lidmi totiž mají obrovský vliv na to, zda budeme zdraví a šťastní. Když z partnerského vztahu zmizí sexuální komunikace, jako by se jedna jeho část přepnula do tichého režimu.

Každý, kdo slibuje skvělý sex podle jednoho univerzálního receptu nebo jediné zaručené metody, je ale předem odsouzen k neúspěchu. Každý sexuální příběh je jedinečný a každý vztah se neustále proměňuje. Mým cílem je nabídnout vám něco mnohem účinnějšího: dát vám všechny potřebné ingredience pro skvělý sex, abyste si sama mohla vytvořit svůj vlastní recept a podle potřeby měnit jeho poměr. Jen tak můžeme dlouhodobě naslouchat své sexuální duši a cítit se sami v sobě opravdu doma.

Když jsem četla větu, která mi utkvěla v paměti: Jen proto, že stárnete, nemusíte přestat mít sex. Ale když přestanete mít sex, začnete stárnout.

Sex bychom měli mít tak dlouho, dokud o něj stojíme. Neměli bychom se ho vzdávat jen proto, že nám naše tělo staví do cesty překážky nebo že nám lékaři připomínají náš věk.

O to krásnější je, že sexuální naplnění ve vyšším věku není jen možné – ve skutečnosti je mnohem častější, než si většina lidí myslí.

Tak se na to těšte.

Zvládneme to společně. Protože dobrý sex je projevem životní energie. A skvělý sex působí téměř nekonečně – jako by se na chvíli zastavil čas. A právě to je pravý opak chátrání a stárnutí.

Tak tedy...

Začneme.

Vaše



ČÁST 1

Bez jiskry oheň nezažehnete

*„You can't start a fire,
You can't start a fire without a spark.“*

Bruce Springsteen



1.

Hýbejte se jako Jagger – Proč bychom měli mít sex i ve vyšším věku?

Jednoho podzimního dne jsem byla pracovně v Berlíně a dopřála jsem si malý luxus – večer jsem zašla do saunového světa. Měla jsem za sebou dlouhý týden a těšila jsem se na pár hodin odpočinku o samotě. Po třech saunových cyklech jsem ležela v téměř prázdné odpočívárně, zachumlaná do hotelového županu na pohodlném lehátku, v tlumeném světle. Bylo už pozdě večer, venku se setmělo a v sauně zůstalo jen pár lidí, protože většina už odešla domů.

Lehátka v odpočívárně byla otočená směrem k vyhřívanému venkovnímu bazénu. Ten ve tmě zářil a díky chladnému vzduchu z jeho hladiny stoupala pára, která celé místo zahalovala do téměř pohádkové atmosféry.

Jeden muž pomalu doplaval doprostřed bazénu a zastavil se naproti odpočívárně. Mohlo mu být kolem padesáti. Měl tmavé kudrnaté vlasy a krátký plnovous, v němž už prosvítaly první bílé vousy. Vypadal šťastně. Nejdřív jsem si myslela, že se usmívá na někoho v odpočívárně. Pak mi došlo, že se jen tiše usmívá sám pro sebe – uvolněně, zasněně, zřejmě po několika hodinách příjemného odpočinku v sauně.

V bazénu byla kromě něj už jen jedna žena. Tmavovlasá, přibližně stejně stará, s nápadným bílým pruhem ve vlasech. Pomalu k němu proplula zářící, párou zahalenou vodou a nepřítomně ho políbila na spánek. Venku začalo drobně mrholit. Muž zaklonil hlavu, aby cítil jemné kapky deště na tváři. Žena ho zezadu objala. Nepromluvili spolu ani slovo.

Člověk jen málokdy dostane příležitost tak nenápadně pozorovat tolik něhy mezi dvěma lidmi. Moje autorská a vědecká mysl okamžitě začala jejich příběh domýšlet. Měli spolu sex? Můj pocit říkal, že ano. Budou ho mít i dnes večer? Možná. A možná místo toho jen usnou vedle sebe, unavení, beze slov, s jistotou, že v tom druhém našli domov. Přála jsem jim dobrý sex. A přála jsem jim, aby spolu mohli mít sex tak dlouho, jak budou chtít – klidně i v devětadevadesáti letech. Přála jsem jim také, aby pokud se někdy objeví zdravotní potíže, ať už sebemenší, udělala medicína všechno pro to, aby jejich sexuální život zůstal zachovaný. Právě proto, že je důležitou součástí jejich vztahu.

Představa, že bych jako lékařka tuto oblast života při léčbě nemocí předem jednoduše vynechala, mi připadá nejen neuctivá vůči pacientům, ale také medicínsky nedbalá. Téměř jako odborné pochybení. Stejně jako se my lékaři snažíme zachovat lidem schopnost pracovat, měli bychom považovat za stejně důležité umožnit jim, aby si mohli uchovat i svůj sexuální život – pokud si to přejí a pokud je to možné – třeba až do devětadevadesáti let.

A vlastně ještě něco. Pokud by spolu sex měli i nadále, měli by zároveň větší šanci, že se těch devětadevadesáti let skutečně dožijí.¹ Už dlouho víme, že sexuální aktivita prospívá kardiovaskulárnímu systému², ale také imunitě a psychické odolnosti. Jedna studie například ukázala, že u mužů, kteří měli více než sto orgasmů ročně, byla pravděpodobnost úmrtí na infarkt o padesát procent nižší.³

Řada studií také odhalila souvislost mezi sexuální aktivitou ve vyšším věku a lepší kvalitou života.⁴ Jiné zase potvrzují lepší kognitivní schopnosti a nižší výskyt demence u starších lidí, kteří zůstávají sexuálně aktivní.⁵ Obzvláště fascinující byla rozsáhlá studie z Anglie, která zjistila, že starší lidé se sexuálně aktivním životem měli nižší hladiny zánětlivých markerů v krvi. Hodnoty bílých krvinek, C-reaktivního proteinu (CRP) i fibrinogenu – jednoho z nejvýznamnějších ukazatelů zánětu – byly nižší než u lidí, kteří měli sex jen zřídka nebo vůbec.⁶

Vyšší hodnoty těchto markerů přitom nemusí znamenat, že člověk právě prodělává bakteriální nebo virovou infekci. Mnohem častěji ukazují na přítomnost procesů v organismu,

kteře podporují vznik závažných onemocnění, jako jsou Alzheimerova choroba, vysoký krevní tlak, cévní mozková příhoda, revmatoidní artritida nebo řada nádorových onemocnění.⁷

Možná je tedy načase přestat považovat sex za příjemnou, ale vlastně postradatelnou lidskou potřebu, bez které lze žít – na rozdíl od jídla nebo pití. Udělejme místo nové myšlenky, která mnohem lépe odpovídá tomu, co dnes víme: sex je biomarkerem zdraví.

Člověk, který je zdravý, odolný, netrpí bolestmi, infekcemi, depresí ani vyčerpáním, má zpravidla také zájem o sexuální život. Alespoň občas. Alespoň sám se sebou.

Sex je biomarkerem zdraví.

Existuje ještě jeden pádný důvod, proč podporovat sexuální život lidí ve druhé polovině života: jde o zdraví mužů. Když se podíváme na dostupná data, je zřejmé, že zdravotní stav mužů po padesátce, kteří žijí sami, je ve srovnání s muži žijícími v partnerském vztahu výrazně horší. Častěji trpí osamělostí, více kouří, mají vyšší sklon k vysokému krevnímu tlaku a dožívají se nižšího věku než muži, kteří žijí v partnerském svazku.⁸ U rozvedených mužů je navíc riziko úmrtí na rakovinu téměř o padesát procent vyšší.⁹

Už z čistě společenského a ekonomického hlediska tedy dává smysl podporovat stabilní partnerské vztahy. A jde to mnohem snáz, když spolu partneři zůstávají sexuálně aktivní – ideálně pravidelně a s radostí.

V minulosti jistě existovaly společenské i kulturní důvody, proč se předpokládalo, že starší lidé už sexuální život nepotřebují. Období, kdy přiváděli na svět děti, skončilo, z rodičů se stali prarodiče. A podle některých už se to prostě „nehodí“. Vybavuje se mi anglický výraz *Dirty Old Man* nebo německé rčení *Je oller, je doller* – jako by člověk musel být zvrhlý nebo pomatený, pokud má ve vyšším věku stále chuť na sex.

Když se ale podíváme kolem sebe, vidíme, že pohled na sexualitu se výrazně mění. Zejména lidé z takzvané generace X, kterým je dnes kolem padesáti, se cítí mnohem mladší a často je netrápí zdravotní problémy v takové míře jako jejich rodiče ve stejném věku.

Dříve mělo mnoho šedesátníků už umělý chrup a používalo fixační krémy na zubní protézy. Existovaly obchody s oblečením plné hnědých a šedých modelů určených ženám po menopauze. Myslím, že ještě úplně nezmizely, ale podle mě pomalu ztrácejí význam. Dnes si mnoho padesátníků nechává bělit zuby, kupuje si džíny s vysokým pasem v běžných módních řetězcích a nikomu to nepřipadá zvláštní.

Přesto mnozí z nás cítí rozpor mezi tím, jak se sami vnímáme, a tím, jak nás vidí okolí. Třeba když doma máme dospívající děti, kteří jsou upřímně přesvědčené, že jsme přestali mít sex někdy kolem pětaticátých narozenin.

Nikde ale člověk nepocítí svou „sexuální neviditelnost“ tak silně jako v ordinaci lékaře. Přijde kvůli potížím v intimním životě a lékař jen pozvedne obočí a zeptá se: „A proč byste vlastně v jednapadesáti ještě chtěla mít sex?“

Slibuji vám, že ode mě takovou otázku nikdy neuslyšíte, moje milá.

My dvě na to půjdeme jinak.

V této knize vám budu vyprávět příběhy patientek i partnerských dvojic, které jsem měla možnost poznat během více než dvaceti let své gynekologické praxe. Seznámíte se s Carlou, Annou, Ingrid, Lori, Leni i se Sandrou a Marcelem. Možná v nich poznáte i kousek sebe.

Ve skutečnosti však žádná z těchto postav nikdy neexistovala. Jsou složené z mnoha různých příběhů a zkušeností mých patientek a pacientů. Díky tomu mohu chránit jejich soukromí a zároveň ukázat problémy, které se opakují tak často, že stojí za to poznat ty nejčastější – i způsoby, jak je řešit.

Lidé, kteří přicházejí do mé ordinace, si ve svém sexuálním životě prošli nejrůznějšími zkušenostmi. A protože sexualita je vždy velmi osobní téma, nechtěla jsem vám medicínská fakta jen suše předkládat. Místo toho je budu vysvětlovat prostřednictvím příběhů našich „spřátelených“ párů, které vás budou na následujících stránkách provázet celou knihou.



2.

Váš sexuální software – Přirozená inteligence sexuality

Anna, pětadvacetiletá učitelka, vešla do ordinace, pečlivě si položila kabelku vedle křesla a posadila se. Řekla, že přišla na preventivní prohlídku a že nemá nic zvláštního, co by chtěla řešit. Byla trochu bledá a působila unaveně.

„A jak se jinak máš? Je všechno v pořádku? Jak se daří dětem?“ zeptala jsem se.

Annu jsem znala už opravdu dlouho. Vlastně jsme se seznámily ještě za studií. Ona studovala učitelství, já medicínu, a spojoval nás tehdy jen jeden člověk – chodila totiž se spolubydlícím mého kamaráda Dominiqua. Jmenoval se Antonio, pocházel z Brazílie a na naší univerzitě byl na studijním pobytu.

Jejich vztah netrval dlouho, alespoň pokud vím. Tehdy mě to nijak nepřekvapovalo. Anna vyrůstala v poměrně konzervativní německé rodině, zatímco Antonio byl typický Jihoameričan. Myslím, že ji přitahovalo dobrodružství, zatímco on obdivoval její klidnou a nohama na zemi stojící povahu. Dominique vyprávěl, že u Antonia často přespávala. Stěny jejich sdíleného bytu byly tenké a oba prý vypadali opravdu šťastně.

Pak se Antonio musel vrátit do Brazílie. Nějakou dobu si psali dopisy a telefonovali, ale ještě před érou internetu byly vztahy na dálku skutečnou zkouškou. Nakonec jejich vztah postupně vyšuměl.

Krátce nato Anna poznala Rainera, také studenta učitelství. Později se vzali a dnes mají dvě děti, kterým je devět a čtrnáct let.

„Popravdě jsem úplně vyčerpaná,“ povzdechla si. „Pořád jsem unavená a připadám si, jako by ze mě někdo vysál všechnu energii. Celý den po mně něco někdo chce. Rainer o víkendech jezdí na silničním kole a já se starám o děti i o domácnost.“

„Anno, tomu se vůbec nedivím. Takhle se cítí spousta žen. Člověk se sice snaží rozdělit si povinnosti spravedlivě, ale nakonec stejně všichni volají mámu a spoléhají právě na ni.“

Podívala jsem se do její dokumentace.

„Vidím, že sis už dlouho nevyzvedla recept na antikoncepci. Přestala jsi ji brát? Já jsem ji vysadila někdy po čtyřicítce,“ řekla jsem. „Už se mi prostě nechtělo.“

„Joo,“ vydechla s úlevou. „Už jsem se bála, že se budeš zlobit, protože jsem ji prostě přestala užívat.“

Mávla jsem rukou. Vždyť tomu naprosto rozumím. Jsme dospělé ženy.

„A jak se tedy chráníte?“

Přes tvář jí přelétl náznak rozpaků.

„Kondomy,“ odpověděla.

Kondomy. Mezi námi – po čtyřicítce je to často takové tajné heslo pro: *Máme sex tak zřídka, že už nechci každý den brát pilulku*. V tu chvíli jsem jako lékařka měla dvě možnosti: buď nahodit udičku, nebo to přejít. Rozhodla jsem se zkusit první možnost. „Když je člověk takhle vyčerpaný, večer vyjde z koupelny a manžel už leží v posteli a spokojeně se usmívá, není neobvyklé, že si pomyslí: *Tohle už opravdu ne...*“

Anna, která učí na gymnáziu angličtinu, se rozesmála a dokonalou britskou angličtinou pronesla: „*A woman's work is never done.*“

Rozesmály jsme se obě, pak na chvíli zmlkla.

„Popravdě už se mi do sexu vůbec nechce. Kdybych už s Rainerem nikdy nemusela mít sex, vůbec by mi to nechybělo. Opravdu. Jemu to samozřejmě vadí. Ale já jsem vlastně nikdy nebyla nijak zvlášť sexuálně založená a teď mi to nechybí už vůbec.“

Podívala jsem se jí do očí. „Chtěla bys to změnit?“

Povzdechla si. „Ano i ne. Občas vzpomínám na vysokou. Pamatuješ na Antonia? S ním bylo všechno úžasné. Samé dobrodružství. Jenže pak odjel... Na vážný vztah jsem tehdy ještě nebyla připravená. A pak přišel Rainer a nevzdal se. Chodil za mnou všude s akustickou kytarou a zpíval mi písničky, které si sám skládal přímo na místě.“ Zasmála se a na okamžik se zasnila. „Bože, byl tak legrační. Pořád dělal blbosti. Dneska mi připadá, že všechno zešedlo.“

Ach, začátky vztahů. Jako by byl Erós právě v té době nejsilnější. Jako by nás silou atomového výbuchu vrhal do vztahu ve dvou. Na začátku každého vztahu je něco kouzelného. Z ničeho najednou vznikne úplně nový svět – svět *tebe a mě*. Máloco je vzrušující jako právě toto období. Často vytváří základy celého vztahu a nastavuje měřítko pro všechno, co přijde později.

Sex na začátku vztahu je samozřejmě plný vzrušení a objevování. To ale ještě neznamena, že je to ten nejlepší sex – k tomu se vrátíme ve třetí části knihy. Na začátku spolu spíme proto, že po tom touží naše srdce. Později často proto, že potřebuje ujištění, že je náš vztah stále v pořádku. Dobrý sex nám dává naději. Naději na společnou a šťastnou budoucnost. I proto je pro nás tak důležitý.

Udržet živého Eróta v dlouhodobém vztahu je ovšem něco úplně jiného. Do cesty se totiž postaví spousta dalších věcí. A většinou jsou to právě ty, které si umějí pohrávat s naší psychikou.

Jenže v hlavě mi pořád zněla ještě jedna Annina věta. „Co tím přesně myslíš, že jsi nikdy nebyla nijak zvlášť sexuálně založená?“ zeptala jsem se.

Znovu se pokusila zakrýt rozpaky. Bylo mi jí líto a na okamžik jsem se bála, že jsem svými otázkami zašla příliš daleko.

„Víš, já jsem vyrůstala v dost konzervativním a prudérním prostředí. U nás doma se o sexu nikdy nemluvalo. Maminka byla typická hospodyňka, která mlčky snášela a přehlížela otcovy dlouhé večery se sekretářkou. Teprve na vysoké škole jsem zjistila, že sex může být krásný. Do té doby to pro mě bylo spíš něco křečovitého – prostě něco, co se ve vztahu dělá.“

„Mně to ale připadá jako naprosto přirozený vývoj, ne jako něco neobvyklého. Když člověk vyrůstá v rodině, kde se o sexu mlčí a je to tabu, bývá na začátku těžké navázat k němu uvolněný a zdravý vztah.“

Takhle to má mnoho lidí. Prostor, ve kterém je sexualita vnímána negativně, v nás může zanechat následky na celý život, pokud se s nimi vědomě nevypořádáme. K tomu jsme se s Annou chtěly vrátit později. Nejdřív jsme ale potřebovaly vyjasnit jednu zásadní věc.

„Málokdo ví, že spontánní sexuální touha je u žen spíše výjimkou. Zkrátka nefungujeme stejně jako stereotypní průměrný muž. U většiny žen se touha probouzí jako reakce na určitou situaci nebo podnět, jen zřídka vzniká úplně spontánně. Problém nastává ve chvíli, kdy se za to začneme samy odsuzovat.“

Anna se na mě překvapeně podívala. A ano – bylo na ní vidět i úlevu. „Opravdu?“

„Ano. V dlouhodobém vztahu většina z nás nepocítí zničenou sexuální touhu. Potřebujeme správný kontext. Jen se podívat na partnera a spontánně si pomyslet: *Tak teď bych měla chuť na sex*. To je spíš výjimka než pravidlo.“

A protože je tohle téma opravdu důležité, na chvíli náš rozhovor s Annou zastavíme – jako když zmáčknete pauzu u videa – a podíváme se na něj podrobněji.

Jak vzniká sexuální touha: Kontext, plyn a brzda

Pokud vás to překvapilo stejně jako Annu, nejste rozhodně sama. Mnoho lidí je přesvědčeno, že jediná „správná“ sexuální touha je ta spontánní a že reaktivní touha – tedy chuť, která přijde až v průběhu dění – je jakousi druhořadou verzí sexuality. Když v dlouhodobém vztahu začne sexuální touha slábnout, ozve se často v hlavě protivný hlásek:

Dřív stačilo, aby se na tebe podíval, a hned jsi po něm toužila. Možná s tebou není něco v pořádku. Nebo sis prostě vybrala špatného partnera.

Nakonec se s tím nějak smíříme a přijmeme představu, že chuť na sex prostě s věkem mizí. Kolem padesátky se z nás údajně stanou asexuální bytosti, které se zavěsí do stejné asexuálního

partnera a odpoledne společně vyrazí na procházky asexuálním lesem plným dalších lidí bez chuti na sex. Takový šedivý svět bez touhy.

Ne. Ne a ještě jednou ne. Nemusíte se rozloučit se svým dřívějším sexuálním já.

Mnoho žen má idealizovanou představu spontánního sexu – jako ve filmu, kde muž jediným rozmachem ruky smete věci ze stolu, položí na něj partnerku a následuje vášnivý sex.

Já na to říkám jediné: Nesmysl. Je pravda, že spontánní touha skutečně existuje. Jenže ani ona většinou nevzniká z ničeho. I spontánní touha má svůj příběh a určité podmínky, které jí připravily půdu. Vzpomeňte si, kdy jste naposledy dostala spontánní chuť na intimitu. Troufám si tvrdit, že se to nestalo ve chvíli, kdy jste otráveně stála ve frontě na registru vozidel. Mnohem pravděpodobnější je, že šlo o vyústění událostí, které se odehrály už dříve – třeba po nádherné společné strávené noci, po prvním povedeném dni dovolené, ve chvíli, kdy jste se cítila opravdu viděná a pochopená nebo ve vás partner nenápadným gestem či letmým dotekem znovu probudil pocit, že po vás touží.

Spontánní touha tedy sice přichází náhle, ale ve skutečnosti nebývá žádným překvapením. V průběhu dlouhodobého vztahu, kdy se do našeho života nastěhuje každodenní stres a už nikdo jedním pohybem ruky nesmetá věci ze stolu, ustupuje spontánní touha do pozadí a její místo přebírá touha reaktivní. Reaktivní touha je jednoduše touha, která vzniká ve chvíli, kdy se ocitneme ve správném kontextu a zažijeme nebo uvidíme něco, co naše mysl vnímá jako sexuálně přitažlivé. Ve skutečnosti se navíc velmi často setkáváme s kombinací obou typů. Například po krásném sexu z předchozího večera býváme na sexuální podněty mnohem vnímavější a reagujeme na ně rychleji.

Čistě spontánní touha, po níž bez jakéhokoli předchozího podnětu následuje pohlavní styk, je sice lákavá představa, ale v běžném životě dlouhodobých partnerských vztahů představuje spíše výjimku. Reaktivní touha je naopak zcela normální. Vzniká jako odpověď na něco, co nás přitahuje – a vždy se odehrává ve správném kontextu.

Co vlastně v tomto případě znamená kontext? Kontext je situace, ve které se odehrává něco, co náš mozek vyhodnotí jako sexuálně přitažlivé nebo sexuálně zajímavé. A nad tím vším nepřetržitě bdí takzvaný model dvojí kontroly (*Dual Control Model*), který vznikl v Kinseyho institutu v americké Indianě.

Čistě spontánní sexuální touha je u žen méně častá. V dlouhodobých vztazích se mnohem častěji setkáváme s reaktivní touhou nebo s kombinací obou typů.

Model dvojí kontroly

Přestože k lepšímu nebo spokojenějšímu sexuálnímu životu nepotřebujete znát dějiny sexuologie, stojí za to se na chvíli zastavit u několika důležitých objevů minulého století. Právě ony totiž otevřely dveře modernímu výzkumu lidské sexuality. A v tomto příběhu nelze vynechat Alfreda Kinseyho.

Alfred Kinsey patřil k prvním vědcům, kteří systematicky zkoumali sexuální chování lidí. V roce 1953 se – podobně jako kapitán Kirk se svou lodí Enterprise – odvážil vstoupit na území, které před ním téměř nikdo neprozkoumal. Rozhodl se zmapovat sexuální život americké společnosti a anonymně oslovil dvacet tisíc mužů a žen s otázkami týkajícími se jejich sexuálních preferencí a návyků.

To, co zjistil, vyvolalo doslova zemětřesení. Předmanželský sex, tajné milostné poměry, skrývaná homosexualita, sexuální fetiše nebo zjištění, že mnoho žen při sexu tajně masturbuje,

protože při obyčejném „tam a zpátky“ orgasmu nedosáhnou. Těžko říct, co tehdejší americkou společnost šokovalo nejvíc.

Kinsey také zjistil, že mnoho žen prožívá vícenásobný orgasmus. Přesto veřejnost i část odborníků tuto skutečnost ještě dlouhá léta zpochybňovaly.

Posuňme se do devadesátých let. V Kinseyho institutu v americké Indianě vytvořili John Bancroft a Erick Janssen model, který se snažil postihnout všechny okolnosti ovlivňující sexuální touhu. Nazvali ho model dvojí kontroly sexuální reakce (*Dual Control Model of Sexual Response*). Jeho hlavním cílem bylo dát do té doby poměrně nejasným představám o vzniku sexuální touhy srozumitelnou a logickou strukturu.

A nemusíte být vědkyně, abyste z něj měla užitek. Naopak. Tento model vám může pomoci lépe pochopit, co všechno ovlivňuje právě vaši sexuální touhu. Pro mnoho lidí představuje doslova změnu pohledu na vlastní sexualitu. Proto vám teď vysvětlím všechno, co o něm potřebujete vědět. Jakmile jeho princip jednou pochopíte, už na něj nezapomenete a budete ho umět využít i ve svém vlastním životě.

Model dvojí kontroly vychází z jednoduché myšlenky: v lidském těle existuje mnoho systémů, které se navzájem vyvažují. Máme biceps a triceps, břišní i zádomé svaly, které musí být v rovnováze, aby tělo správně fungovalo. Stejně tak máme sympatický nervový systém, který zvyšuje krevní tlak a uvádí nás do pohotovosti, když jsme ve stresu nebo čelíme nebezpečí. Vedle něj funguje parasympatický nervový systém, s nímž je spojen i bloudivý nerv (nervus vagus). Ten naopak krevní tlak snižuje a pomáhá nám přejít do stavu klidu a uvolnění. I tyto dva systémy musí být v rovnováze. Pokud nejsou, může být krevní tlak příliš vysoký, nebo naopak příliš nízký.

A podobně je tomu i v oblasti sexuality. Podle modelu Bancrofta a Janssena zde také působí dva protichůdné mechanismy. Můžete si je představit jako zelené a červené tlačítko. Nebo ještě lépe – jako plynový pedál a brzdu.

Plynový pedál aktivuje všechno, co považujeme za sexuálně přitažlivé – vůně partnera, správná stimulace klitorisu, erotické fantazie nebo polibek, který všechno změní. Seznam tím ale nekončí. Patří sem i věci, které nám mohou být trapné nebo nepříjemné. Naše sexuální centrum v mozku na ně reaguje kladně, zatímco rozum protestuje: *Prosím, ne*. Může to být například situace, kdy slyšíte sousedy při sexu nebo zahlédnete laciné pornografické video. Genitálie na takové podněty mohou zareagovat, i když si přejete, abyste je nikdy neviděla nebo neslyšela.

Je to proto, že naše sexuální centrum funguje trochu jako pes. Očichává všechno, co by mohlo být zajímavé, aniž by přemýšlelo, jestli je to vhodné. A ještě dřív, než si to uvědomíme, už vysílá pokyn ke zvýšenému prokrvení genitálií. Takže pokud se Hugo a Gábina ze čtvrtého patra zase pustí do hlasitého milování a vy ucítíte, že se ve vašem podbřišku něco děje, neberte si to osobně. Je to úplně normální. Neznamená to, že byste se k nim chtěla přidat nebo že byste toužila být Hugem či Gábinou. Nejlepší je podobné tělesné reakce prostě přijmout, zařadit je do šuplíku s názvem „pes jménem sexuální mozek“, jemně ho přitáhnout na vodítku a pokračovat dál.

Pak je tu ale ještě brzda. A právě ta je mimořádně zajímavá, protože v ní se často skrývá odpověď na otázku, proč někdy – nebo dokonce dlouhodobě – nemáme chuť na sex.

Brzdu mohou trvale sešlapovat například tyto faktory:

- zdravotní potíže, které sexuální život ztěžují, například vysoký krevní tlak, migrény, nestabilní hladina cukru v krvi, probíhající chemoterapie, chronická bolest nebo deprese; patří sem i řada gynekologických onemocnění, jako dlouhodobé krvácení, chronické svědění v intimní oblasti, bolest při pohlavním styku, močová inkontinence nebo endometrióza;
- hormonální změny tlumící sexuální touhu, například hormonální antikoncepce, menopauza, odstranění vaječníků nebo výrazný nedostatek testosteronu (k tomu se ještě podrobně vrátíme);
- některé léky, například antidepresiva nebo kortikoidy užívané orálně;
- stud za vlastní tělo – mnoho žen se necítí dobře kvůli celulitidě, povadlým prsům, představě, že je jejich pochva po porodu „příliš volná“, nebo kvůli striím;

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Tajemství rozkoše.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.