

Ztráta libida po rakovině: překonávání nízké sexuální touhy

(EDICE PRO ŽENY)

Tipy a triky pro aktivní sexuální život se sebou a/nebo se svým partnerem



Dr. Kathrin Kirchheiner



Obsah

TIPY PRO INTIMNÍ PÉČI (*partner není podmínkou*)

1. Integrujte smyslnost do každodenního života	4
2. Dostaňte se do kontaktu se svým tělem	6
3. Prozkoumejte své sexuální fantazie	6
4. Inspirujte se erotickými materiály	6
5. Trénujte pánevní dno	7
6. Prozkoumejte různé druhy stimulace	9

TIPY PRO PARTNERSKOU INTIMITU

1. Vyhradte si společný čas pro blízkost a smyslnost	11
2. Mluvte o sexu	12
3. Vliv léků a nemocí na sexuální touhu	13
4. Naučte se přemýšlet jinak - sexuální aktivity nemusí mít cíl	13
5. „Apetit často přichází, když jíme.“	15
6. Implementace: dobrý sex lze naplánovat	17
7. Prohodte si občas role	17
8. Buďte flexibilní	18
9. Experimentujte	18



Snížila se vaše sexuální touha, nebo dokonce zmizela, poté, co vám byla stanovena diagnóza a nasazena onkologická léčba?

Určitě nejste sama! Ztráta libida je poměrně častým problémem u pacientek které překonaly rakovinu, zejména kvůli nežádoucím účinkům léčby, hormonální nerovnováze a stresu. Během diagnostiky a léčby se mnoho žen cítí jako v „režimu přežití“, což znamená, že sexuální pocity a aktivity nejsou prioritou.

Jednoduše řečeno, během této doby může být sex poslední věcí, nad kterou by onkologický pacient přemýšlel. Mnoho žen se potřebuje zotavit nejen fyzicky, ale i psychicky. A občas může být obtížné v sobě po tak dlouhé přestávce znovu probudit sexuální touhy a vrátit se do aktivního sexuálního života. Tento průvodce je tu proto, aby vás a vaše libido trochu nastartoval.

Sexualita zahrnuje mnohem více než jen sexuální touhu vedoucí k pohlavnímu styku s partnerem. Ve velkém měřítku zahrnuje také intimitu, smyslnost a sebeděči, a to jak o sebe, tak o svého partnera. Navíc to může být vnímáno jako známka vitality a nakonec návratu do normálního života. Pro mnoho lidí, kteří překonali rakovinu, libido znamená její porážku, vítězství, které je třeba oslavit, a je to nepopíratelně něco, za co stojí za to bojovat. V tomto smyslu není sexuální touha omezena na partnera. I v případě, že jste nezadaní, je tato brožurka určena také vám.

Nabízí nápady a rady, jak oživit vaši sexuální touhu a učinit sexuální aktivity příjemnějšími, a to i s nízkým libidem – bez ohledu na váš věk, vztah nebo sexuální orientaci.

Krátká poznámka jako spouštěcí upozornění: Tato brožurka není napsána z teoretického hlediska; pochází z let klinické praxe a obsahuje konkrétní a praktické rady pro svépomoc. Není v ní místo pro stud či tabu.

Občas věci výslovně pojmenuji tak, jak jsou, a může to přesáhnout vaši komfortní zónu. Chci vás povzbudit k tomu, abyste respektovali své hranice, ale také abyste si zachovali otevřenou mysl. Nechte se vést zvědavostí, abyste zkoušeli nové věci.

Některé nápady a tipy v této brožuře budou odpovídat vaší osobnosti a životnímu stylu; ostatní možná ne. Ale doufám, že si odnesete jeden nebo dva návrhy, které vám pomohou nastartovat pozitivní změnu ve vašem sexuálním životě.

Přeji vám vše nejlepší a vzrušující cestu k znovuobjevení vaší touhy!

Kathrin

TIPY PRO INTIMNÍ PÉČI (*partner není podmínkou*)

1. Integrujte smyslnost do každodenního života

Mimo sexuální aktivity přemýšlejte o tom, jak stimulovat všechny své smysly a být pozornější ke svému tělu. Udělejte si čas na to, abyste pro sebe udělaly něco hezkého. Zaměřte se na to, že na určitou dobu vypnete televizi i mobilní telefon, abyste se vědomě soustředily na svou smyslnost.

Pár nápadů a návrhů:

- Noste smyslné oblečení z materiálů, které Vám jsou příjemné jako jsou hedvábné pyžamo nebo noční košile.
- Po sprchování si vyhradte čas na pomalé a láskyplné nanášení krémů na tělo a soustředte se na vjem svého doteku. Vyberte si krém, který vám voní, vůně ovlivňují náladu a jsou v péči o sebe důležité.
- Použijte vonné oleje nebo si naneste svůj oblíbený parfém.
- Zapalte svíčky a vytvořte smyslnou atmosféru.
- Pusťte si svou oblíbenou hudbu a pozorně poslouvejte, ponořte se do sebe, aniž byste dělali cokoli jiného.
- Nebo se zapojte do rozjímání nad nádherným uměleckým dílem.



***Jaké myšlenky
se vám spontánně vybaví
při přemýšlení o smyslnosti?
Co je pro vás osobně smyslné?***

Malé cvičení všímavosti:

Vezměte si malý kousek vaší oblíbené čokolády a nechte ji tát v ústech alespoň tři minuty bez toho, abyste ji kousala nebo spolkla. Během toho, co tohle děláte, zaměřte se na texturu čokolády a jak se postupně mění: její vůně, chuť, různé příchutě a jak vaše tělo reaguje na zkušenost s opožděným vychutnáváním. Užijte si potěšení z rozpouštějící se čokolády všemi smysly.



2. Dostaňte se do kontaktu se svým tělem

Možná nemáte zájem si dopřát intimní potěšení právě teď. To není problém. Vědomě se snažte najít si čas a soukromí, abyste se dostali do kontaktu se svým tělem – vulvu a vagínu si intimně hladíte, i když nejste sexuálně vzrušená. Dotýkat se tímto způsobem nemusí mít konkrétní cíl, ani nemusí být sexuálně orientované nebo vést k masturbaci. V první řadě by to mělo být láskyplné a příjemné. Udělejte si čas na laskání svého těla bez sexuálních úmyslů.

Zaměřte se na to, abyste si více všímali reakce svého těla na tyto intimní dotečky.

Například: můžete si potřít a masírovat vulvu tělovým olejem, pohladit stydké pysky a prozkoumat svou pochvu prsty.

3. Prozkoumejte své sexuální fantazie

Někdy jste ve svém každodenním životě tak zaneprázdnění, že je těžké nechat rozvíjet sexuální touhy. Fantazie a snění jsou krokem mimo každodenní život a stimulují vaši smyslnost, kreativitu a živost.

Ve svých fantaziích můžete zažít a prozkoumat cokoli, včetně příběhů, které jsou sexuálně vzrušující nebo romantické. Jak své fantazie využijete, je zcela na vás; jsou naprosto normální a přirozené. A na fantaziích je krásné, že patří jen vám. Vytváříte a řídíte své vlastní myšlenky a dobrodružství – a nikdo je nesoudí. Je velmi důležité si uvědomit, že fantazie nepředstavují sexuální přání; mohou také obsahovat sexuální akty a praktiky, které nechcete realizovat v reálném životě.

Dovoľte si udělat tento krok z každodenního života a do světa fantazie.

Proč si nenapsat scénář podle své fantazie?

4. Inspirujte se erotickými materiály

Filmy a další média vás mohou dostat do správné nálady a stimulovat vaši sexuální touhu.

Existuje mnoho způsobů, jak povzbudit svou představivost.

Některé návrhy:

- Erotické povídky a romány, pokud si rádi vytváříte „film ve vaší hlavě“ sami
- Erotické časopisy, pokud dáváte přednost obrazovému materiálu
- Básně, hudba a umění, pokud oceňujete jemnou erotiku
- Erotické audioknihy nebo podcasty, pokud máte raději poslech

Erotický materiál je mnohem víc než čistá pornografie a explicitní zobrazení sexuálních aktů. Nicméně, samotná pornografie je nyní také dostupná v mnoha různých formách. Existují také erotické filmy produkováné ženami, ve kterých jsou zdůrazňovány ženské potřeby (např. od Eriky Lustové).

5. Trénujte pánevní dno

Pánevní dno je komplexní síť svalů, která drží pánevní orgány (močový měchýř, dělohu a konečník) a utěsňuje břišní dutinu pod ním a zároveň obklopuje močovou trubici, pochvu, konečník a řitní otvor.

Schopnost střídat napětí a uvolnění svalů pánevního dna výrazně přispívá k sexuálnímu zdraví. Pro sexuální vzrušení a dosažení vyvrcholení je nezbytná určitá síla svalů pánevního dna. Kontrakce svalů pánevního dna obecně podporují průtok krve v pánevní oblasti, zejména v klitorisu a pochvě. Tím se protlačí lubrikační tekutina skrz vaginální stěnu, čímž se sliznice zvlhčí.

Nevýhoda: pokud se svaly pánevního dna již nedají vědomě uvolnit a jsou trvale zatnuté, sníží se průtok krve a pochva se nelubrikuje. Kromě toho se při pohlavním styku může objevit nepříjemná bolest, protože vaginální kanál se zúží a je příliš těsný.

Trénink svalů pánevního dna spočívá v první řadě v umění vědomě střídat mezi jejich napínáním a uvolňováním a snažit se zvětšit rozsah mezi oběma přesčasy.

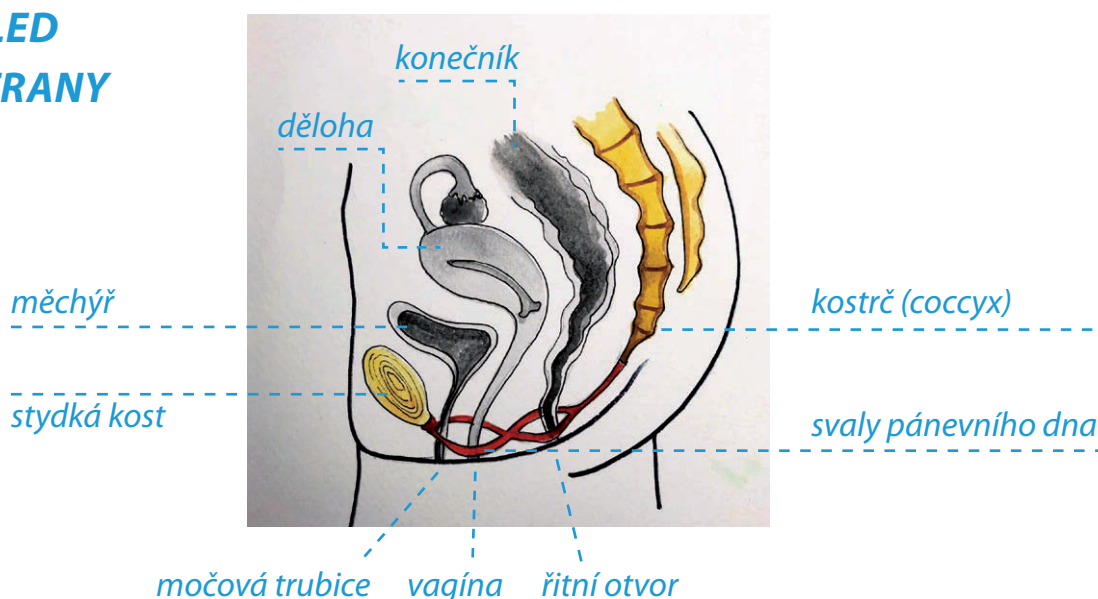
Jak najít svaly pánevního dna?

Představte si, že záměrně přerušíte proud moči zatnutím svěrače vaší močové trubice. Ucítíte stahování pánevního dna.

Je důležité mít uvolněné břišní svaly, hýždě a nohy a dýchat zhluboka do břicha.

Položte prst na perineální oblast, oblast mezi vagínou a řitním otvorem. Když zatnete svaly pánevního dna, ucítíte kontrakci na prstu.

POHLED ZE STRANY



Cvičení pánevního dna

1. Pohrajte si se svaly pánevního dna

Střídejte napětí a uvolnění v rychlém sledu s krátkými pulzy. Poté zkuste napětí několik sekund udržet a poté jej vědomě uvolnit. Jak dlouho dokážete udržet napětí? Na kolik sekund dokážete udržet 100 % svalového napětí a kolik sekund 50 %? Dokážete se vrátit zpět na 0 %? Je pro vás snadné napětí znovu uvolnit? _____

2. Prociťujte jemné změny

Zkuste svou mysl aktivovat svaly pánevního dna. V prvním kroku si představte, že přerušíte proud moči. Ve druhém kroku si představte, že se snažíte zadržet únik větru. A ve třetím kroku zkuste stáhnout pouze pochvu. Svaly pánevního dna jsou složitě propletené, takže na začátku je těžké pociťovat jemné rozdíly. Častým cvičením budete na tyto rozdíly citlivější. Zkuste se naladit na to, co vám vaše tělo říká. _____

3. „Výtah ve vagíně“

Představte si, že máte ve vagíně výtah. Vyjedte tímto výtahem do prvního patra a nechte pár lidí nastoupit. Poté pokračujte do druhého patra, kde opět vpustíte několik dalších lidí. Ve třetím patře nastoupí ještě jedna osoba a pak výtah sjede dolů do suterénu, kde všichni vystoupí. Toto cvičení opakujte několikrát. _____

4. Prostě chytte

Toto cvičení provedte nejlépe v posteli. Naneste trochu lubrikantu na prst a vložte jej do pochvy. Provádějte cvičení pánevního dna popsané výše a soustřeďte se na to, abyste cítili pohyby svalů kolem prstu. Pokuste se aktivně sevřít prst vagínou: představte si, že jej vtáhnete hlouběji do pochvy. Poté úplně uvolněte sevření kolem prstu. Nečekejte, že vás toto cvičení sexuálně vzruší, a pokud ano, tak i to je v pořádku. _____

6. Prozkoumejte různé druhy stimulace

Většina žen má svůj specifický způsob, jak dosáhnout vyvrcholení. Když samy sebe uspokojují, využívají jedinečnou kombinaci rytmu, tlaku a stimulace.

Proč nezkusit něco nového s různými variantami stimulace? Erotický průmysl pro vás vyvinul řadu zařízení, která můžete prozkoumat. Pozornost by se měla soustředit na cestu, nikoli na cíl. Cílem není pouze vyvrcholit, ale užít si nové a odlišné pocity.

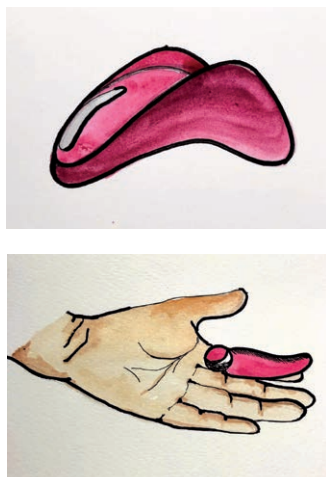
Zde je pár příkladů:

1. Vibrátory s ohnutou špičkou, které se zavádějí do pochvy, jsou zaměřeny na citlivá místa v pochvě („vibrátory na G bod“).
2. Vibrátory, které jsou aplikovány výhradně na vnější část klitorisu a vulvy. Prstové vibrátory patří do této kategorie a lze je použít pro dodatečnou stimulaci klitorisu při pohlavním styku.
3. Kombinované vibrátory, které se zavádějí jak vaginálně, tak stimulují klitoris zvenčí.
4. Air-pulse stimulatory, které se umísťují na vnější část klitorisu a ke stimulaci aplikují pulzující tlakové vlny vzduchu.

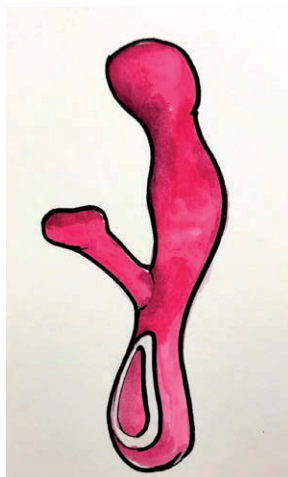
1.



2.



3.



4.



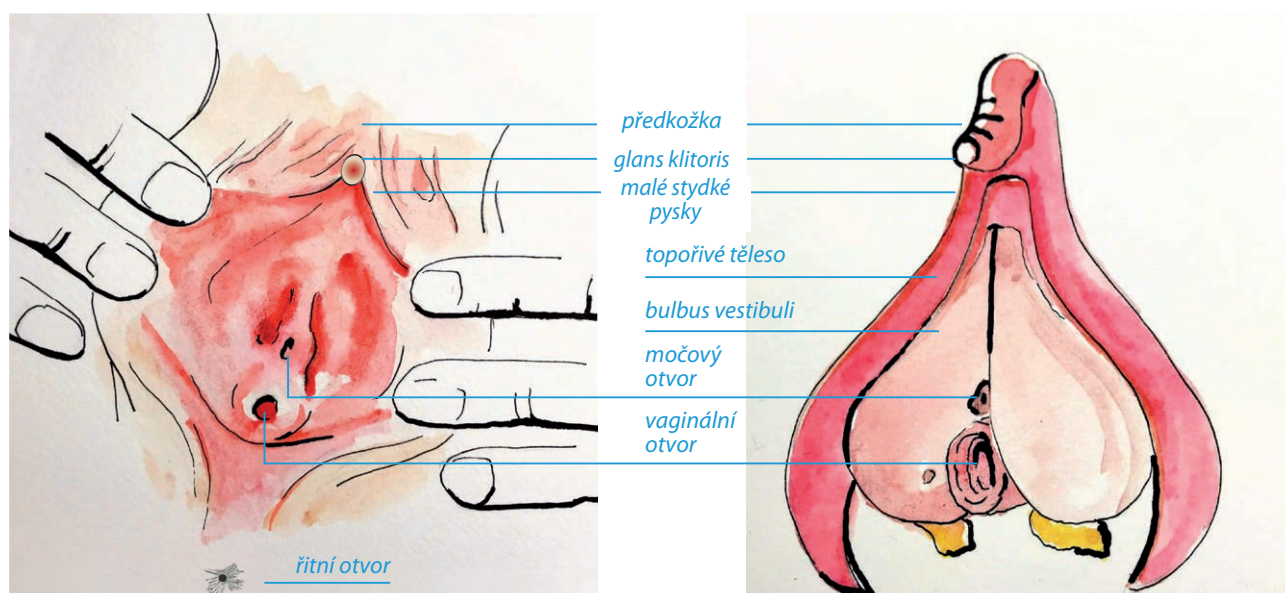
Moderní a vysoce kvalitní přístroje mají různé rytmy a úrovně intenzity, jsou vyrobeny z lékařsky testovaného silikonu, při používání jsou tiché a často jsou dokonce voděodolné a dobíjecí.

Moderní online erotický průmysl poskytuje komplexní popisy produktů (pokud jde o materiál, velikost a napájení) a podrobné vysvětlení použití. Produkty jsou zasílány diskrétně, s vnějším obalem, který neodhaluje obsah ani odesílatele. Nezapomínejme ani na lubrikační gel, který je velkým pomocníkem pro ženy, které mají problém s lubrikací.

Mimochodem: znáte svůj klitoris úplně celý?

Pouze malá část klitorisu se nachází viditelně mimo tělo; tomu se říká „žalud klitorisu“. Pro ochranu je obklopena malým záhybem kůže. Celý klitoris je erektivní tkáň („corpus cavernosum“) o velikosti až 10 cm a umístěná uvnitř těla.

Dvě nohy klitorisu zasahují hluboko do pánve a spojují se před stydkou kostí a vytvářejí klitoris. Kromě toho jsou po obou stranách vaginálního otvoru umístěny dva klitoridální / vestibulární bulby a pružně jej uzavírají. Během sexuálního vzrušení se klitoris zvětší a vztyčí se stejně jako penis. Vnitřní části klitorisu mohou být také stimulovány penisem během pohlavního styku. Většina žen však stále potřebuje dodatečnou vnější stimulaci žaludu klitorisu během sexu, aby dosáhla vyvrcholení.



Tipy pro intimitu s partnerem

Všechny tipy pro sebelásku a sexuální aktivitu tvoří pevný základ pro sexuální kontakt s partnerem.

Když sama sebe uspokojujete, nemyslete si, že svému partnerovi odpíráte svou sexuální energii nebo plýtváte libidem – právě naopak! Čím více prostoru si dáte, abyste se mohla soustředit na své vlastní potřeby, tím větší touha po sdílené intimitě se může časem vyvinout.

1. Vyhradte si společný čas pro blízkost a smyslnost

I když právě teď nemáte chuť na sex, pokuste se nevylučovat blízkost a fyzický kontakt.

Nápady na projevení fyzické náklonnosti a vytvoření intimity:

- Držte se za ruce
- Obejměte partnera
- Vzájemně se objímejte
- Společně se mazlete na pohovce nebo v posteli
- Vezmete tvář svého partnera do dlaní a pohládte ji
- Líbejte se
- Společně se koupejte (např. koupel s vonným olejem a svíčkami) nebo sprchujte
- Vzájemně se masírujte
- Tancujte spolu
- Dejte si spolu dobré jídlo a navzájem si vkládejte sousta do úst
- Dívejte se vzájemně do očí a usmívejte se

Něha může uvolňovat hormony, které vytvářejí blízkost a pocit spojení s partnerem. Kromě toho má silný uklidňující účinek na vaše tělo a připomene vašemu partnerovi, že je milován a oceňován.

2. Mluvte o sexu

Pro některé páry je rozhovor o sexu snadný, zatímco pro jiné to může být velmi obtížné. Otevřená komunikace je však nezbytná pro pozitivní změnu. Pamatujte, že váš partner nedokáže číst vaše myšlenky ani vycítit vaše potřeby, a to ani v těch nejbližších nebo nejdůvěrnějších vztazích.

Pokud je pro vás náročné mluvit o svém sexuálním životě:

- Oznamte svému partnerovi, že byste rádi zkusili něco odvážného a že ho může téma rozhovoru překvapit.
- Začněte tyto konverzace mimo ložnici a bez časové tísně. Rozhovory o intimitě by se neměly brát jako vedlejší téma, měly by být středem pozornosti.
- „Walk n' Talk“ – Někdy je jednodušší probrat obtížná témata na příjemné procházce, nejlépe v přírodě. Chůze vám dává prostor k uvolnění a osvobozuje vaši mysl. Je zde menší tlak, protože nedochází k neustálému očnímu kontaktu. Najděte si místo, kde budete sami dva a můžete svobodně vyjádřit své pocity.
- Tuto brožuru můžete sdílet se svým partnerem a oznámit mu, které tipy byste rádi probrali podrobněji.
- I když vám tyto první kroky stále připadají neznámé, konverzace o sexu se cvičením stávají snadnější. Časem se svobodné povídání o sexu může stát dokonce erotickým a součástí přede hry. Touha začíná v mozku a podněcuje ji očekávání a představivost.
- Nebojte se vyhledat pomoc. Někdy stačí i jediná konzultace s terapeutem nebo terapeutkou, kteří mají výcvik a zabývají se tematikou sexuality a vztahů. Konzultace vám může pomoci posunout se samostatně nebo jako pár. U dlouhodobých problémů nebo hluboko zakořeněných konfliktů nebo traumat je užitečná individuální nebo párová terapie zaměřující se na práci se sexualitou.



Někdy může jediná poradna pomoci překonat psychický blok a spustit malou změnu, která udrží další vývoj sám o sobě. Jako hra domino, která potřebuje první postrčení, aby získala dynamiku.

3. Vliv léků a nemocí na sexuální touhu

Některé léky mohou inhibovat libido. Patří mezi ně léky na psychiku, jako jsou antidepresiva nebo trankvilizéry, ale také některé léky na vysoký krevní tlak či srdce a antikoncepční pilulky. Záleží také na hormonální rovnováze, která je často ovlivněna léčbou rakoviny. Poradte se o tom se svým lékařem; často existují alternativní léky s menším počtem vedlejších účinků ovlivňujících vaši sexuální touhu.

Dalšími běžnými důvody jsou negativní nebo dokonce bolestivé zážitky při sexu. Ženy na takové nepříjemné zážitky pochopitelně reagují citlivě a jejich touha může časem ubývat.

Bolest při styku může mít mnoho příčin, které musí objasnit gynekolog: například bolesti při suchosti pochvy, záněty, mykózy, nadměrné napětí svalů pánevního dna atd.

Sexuální aktivity nesmí nikdy působit bolest!

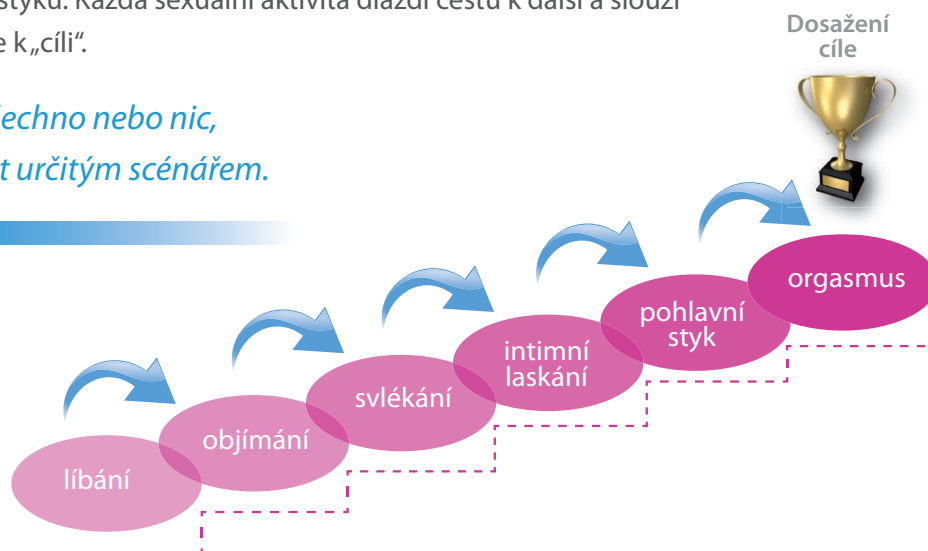
4. Naučte se přemýšlet jinak - sexuální aktivity nemusí mít cíl

Vy a váš partner jste si pravděpodobně vytvořili určitou rutinu ve svém sexuálním životě.

Sexuální aktivity se velmi často řídí určitým scénářem a jeden krok spouští další.

Zde je příklad heterosexuálního „cílově orientovaného sexu“: Cílem je zde orgasmus během pohlavního styku. Každá sexuální aktivita dláždí cestu k další a slouží pouze k přiblížení se k „cíli“.

*Sex nemusí být všechno nebo nic,
ani se nemusí řídit určitým scénářem.*



Pokud máte nyní malý sexuální zájem, pravděpodobně se již při líbání a objímání vnitřně „odpojíte“, protože nemáte chuť na styk. Můžete se dokonce vyhýbat jakémukoli fyzickému kontaktu, abyste nepodpořily očekávání svého partnera.

Sex nemusí být zaměřený na cíle. Je čas přehodnotit a narušit vzorec!

Je vhodné s partnerem/partnerkou mluvit o tom, že nejste např. připravená na pohlavní styk, ale že doteky, líbání objímání vám nevadí, a že jakmile budete připravena, dáte to najevo. Je důležité říct nahlas, že potřebujete čas a prostor.

Vyberte si

Sexualitu si představte jako jídelníček, ze kterého si můžete svobodně vybrat, na co máte chuť. Zapomeňte na rutinu a „starý dobrý scénář“! Zapojte se s partnerem bez očekávání, bez nátlaku a bez cíle.

Sexuální aktivity se svým partnerem si vybírejte předem. Každá sexuální aktivita stojí sama o sobě a cílem je cítit se dobře sama se sebou a mít z kontaktu potěšení. Dopřejte si to bez tlaku na posun ve scénáři dál.

Příklad: intimní laskání může jednoduše stát samo o sobě, aniž by byl pohlavní styk na mysli jako na „další krok“. Místo toho se zaměřte na potěšení a vzrušení. Žádný intimní akt nemá určené další pokračování, které by po něm automaticky následovalo.

Představte si to jako sexuální menu, kde si můžete vybrat libovolnou položku, kterou chcete: Možná různé předkrmy místo hlavního chodu?

Tady je pár návrhů. Jaké další nápady máte vy a váš partner/partnerka?



Cestu můžete prozkoumávat a užívat si společně. Prvořadá je důvěra a otevřenost vůči partnerovi. Když se sexualita neřídí známým vzorem, je zde velký prostor pro zvědavost a kreativitu, zkoušet nové věci a experimentovat.

5. „Apetit často přichází, když jíme.“

Jako mladí, zdraví lidé jsme často pociťovali spontánní sexuální touhu a chtíč a reagovali jsme impulzivní sexuální aktivitou.

„Jeden pohled je vše, co potřebuji. Nemůžeme dát ruce pryč od sebe.“

To se však v průběhu dlouhodobého vztahu může měnit a stávat se méně častým. To je normální a spontánní. Sexuální touha může také přirozeně klesat s věkem, hormonálními nedostatky a stresem každodenního života.

Ženy mají mnoho různých důvodů a motivací pro touhu po sexu: touha po emocionální blízkosti, intimě, uznání, sebepotvrzení a ocenění. Existují také jednodušší a přízemnější důvody, které jsou stejně validní: pokud se chcete zbavit stresu, relaxovat, zažít něco vzrušujícího, „make-up sex“ po hádce nebo prostě touha udělat svému partnerovi radost.

Takže i když nemáte náladu, existuje nespočet dobrých důvodů, proč být vnímavý, když váš partner dělá sexuální návrhy.

Sexuální vzrušení může také pomalu narůstat při intimních aktivitách, pokud si uděláte čas na to, abyste se o to pokusili a přistoupili k věci bez očekávání a tlaku. Ujistěte se, že se cítíte dostatečně pohodlně, abyste se mohla uvolnit.

Jednoduše se zapojte do sexuálních aktivit s pozitivním přístupem a všimněte si, zda vaše tělo přirozeně reaguje tím, že se vzruší.

Tomu se říká „responzivní touha.“

Rozvíjí se pomalu a nenápadně, ale spolehlivě může vést k naplňujícímu sexuálnímu životu.

Například:

„Ještě tam nejsem, ale tohle je mi příjemné. Pokračuj. Pomalu se dostávám do správné nálady.“

Představte si responzivní touhu jako žhnoucí uhlíky u táborového ohně. Když jemně a opatrně fouknete na uhlíky, objeví se malý plamínek. A postupem času, schopností a trpělivosti se uhlíky pomalu, ale jistě promění opět v oheň.



Klíčové je: nemusíte být sexuálně vzrušená, abyste se zapojila do sexuální aktivity, pokud máte otevřenou a neutrální mysl. To může vyžadovat, abyste se dostala ze své komfortní zóny a aktivně se snažila dostat do nálady, místo čekání na spontánní objevení touhy. Musíte však znát své hranice, nenuťte se k sexuálním aktivitám, do kterých se nechcete pouštět. Sex by se nikdy neměl změnit v nudu nebo způsobovat stres!

Jednoduše se zeptejte své mysli! Protože se nedostanete do správné nálady, pokud se do ní dostat nechcete.

6. Implementace: dobrý sex lze naplánovat

Přemýšlejte o tom, jaké to je, když plánujete dovolenou s partnerem: zarezervujete si výlet, uděláte vzrušující plány, sbalíte si kufr a nakonec nastoupíte do letadla. Očekávání je součástí zážitku a umocňuje potěšení.

Vyhradit si a naplánovat si čas na sexuální aktivity může přinést podobné očekávání a potěšení.

Tipy na plánování:

- Domluvte si s partnerem pravidelné „rande“ (nebo krátké výlety), které vám umožní na pár hodin vystoupit z každodenního života a sdílené rutiny.
- Udělejte tyto schůzky závaznými, například záznamem v kalendáři, a dejte jim nejvyšší prioritu. Zrušte pouze v absolutní nouzi, ne kvůli běžným každodenním překážkám. Prostě jako u běžné dovolené.
- Na rande je primárním cílem cítit se fyzicky a emocionálně blízko svému partnerovi a vybrat si sexuální aktivity zaměřené na vzájemné potěšení. To může, ale nemusí vést k pohlavnímu styku. Nevystavujte se přílišnému tlaku na výkon a nehoňte se za snem o „perfektním rande“.
- Vytvořte optimální podmínky pro vaše rande. Naplánujte si například nerušený soukromý prostor s příjemnou pokojovou teplotou a příjemnou atmosférou (hudba, svíčky a vše, co vás láká).
- Nečekejte na spontánní sexuální touhu, zvláště pokud trpíte nízkým libidem již delší dobu. Soustředte se na sdílení potěšení.
- Užívejte si své rande tady a teď.
- Pevný noční režim a společné plánování s partnerem/partnerkou vytváří očekávání, což vám může pomoci dostat se do nálady.

7. Prohodte si občas role

Ve vztahu má jeden z partnerů tendenci převzít více iniciativy pro sexuální aktivity. Vyměňte si role! Pro vás oba bude velmi odlišné zvát partnera/partnerku nebo se nechat od partnera/partnerky zvát k intimním aktivitám (pomocí slov nebo řečí těla). Tato nová zkušenost vám a vašemu partnerovi/partnerce může pomoci zbavit se tlaku. Aby toto obrácení rolí fungovalo, ujasněte si svá očekávání. Intimní aktivity, jak již bylo zmíněno, se nemusí řídit stanoveným scénářem. Někdy odstraní tlak už jen to, že se vyjasní vše předem a správně se stanoví hranice.

Zeptejte se sebe navzájem, jaké to je být v opačné roli.

8. Zůstaňte flexibilní

Muži s erektilní dysfunkcí nebo ženy s chronickou vaginální bolestí se mohou těšit z některých aspektů sexuální intimity, ale jiné jim nejsou příjemné. Mnoho lidí se také cítí sexuálně naplněno a prožívají rozkoš, aniž by potřebovali vyvrcholit.

TIP:

Masturbace je velice intimní aktivita, která může vytvářet velkou blízkost.

Pokud je pouze jeden partner v náladě, druhý se může pokusit o hraní vedlejší role během masturbace.

Můžete svého partnera držet, dívat se mu hluboko do očí, podporovat ho a obdivovat, povzbuzovat a inspirovat, aniž byste zapojila vlastní tělo. Jen zůstaňte blízko sebe fyzicky i emocionálně.

9. Experimentujte

Sexualita je celoživotním procesem učení a vývoje. To znamená, že sexuální preference, potřeby, touhy a averze se mohou během vašeho života měnit. Vystupte občas ze své komfortní zóny a posouvejte své hranice jako pár. Můžete si to představit jako „sexuální hru“, kdy si dovolíte zkoušet věci hravě, riskovat a společně prozkoumávat nová území – aniž byste se museli zavázat k nové sexuální praxi. Přitom je důležité během těchto aktivit v páru komunikovat a dávat najevo, co je pro vás v pořádku a co už ne, co už je za vaší hranicí. Je důležité mít dobrou (sexuální) komunikaci jako pár, abyste mohli o posouvání hranic diskutovat. Pamatujte, že vždy můžete své aktivity ukončit, pokud se nebudete cítit dobře.

Narušení vaší známé rutiny tím, že zkusíte něco úplně jiného, může být vzrušující a zvýšit libido. Obzvláště v dlouhodobých pevných vztazích je vzrušující, když váš partner ztělesňuje jinou roli a může vám připadat, jako někdo cizí.

Nápady a návrhy:

- Bez ohledu na to, jak vy a váš partner obvykle máte sex, zkuste si jej prodloužit. Ať už obvykle děláte cokoliv, zpomalte a prodlužte to alespoň třikrát déle.
- Hrajte si s partnerovým vzrušením – zvyšujte jej, aniž byste usilovali o vyvrcholení, a poté nechte vzrušení opět pomalu odeznívat. Toto se nazývá „edging“ nebo „edge play“.
- Hravě začleňte erotické hračky. Různé stimulace a intenzity mohou vést ke zcela jiným – a často vzrušujícím – zážitkům. Například ženy v heterosexuálních vztazích mohou těžit z dodatečné stimulace vnější části klitorisu během pohlavního styku.

*ENGAGe děkuje autorům, dárcům a členům Výkonného týmu ENGAGe
za jejich neustálou dostupnost a práci na této brožuře.*

*ENGAGe by chtělo srdečně poděkovat autorům - Dr. Kathrin Kirchheiner (Rakousko),
Dr. Zoia Razumova (Švédsko), Dr. Stéphanie Smet (Belgie), Dr. Remi A. Nout (Nizozemsko)
a Dr. Murat Gultekin (Turecko) za klinickou kontrolu této brožury.*

*Speciální poděkování patří pacientkám Icó Tóth (Maďarsko), Kim Hulscher (Nizozemsko),
Eva-Maria Strömsholm (Finsko), Maria Papageorgiou (Řecko), Linda Snoep (Nizozemsko)
a Anne De Middelaer (Belgie) za jejich cenné komentáře a příspěvky.*

*Za pomoc při editaci také děkujeme Thomasu Montgomerymu a Veronice Feheregyhazy,
a dále Agnes Szuhai za ilustrace v této brožuře.*

Překlad do češtiny ONKO Unie, o.p.s.

Odborná korektura české verze Freya, www.freya.live

Kontaktní informace ENGAGe

Web: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

ENGAGe doporučuje kontaktovat patientské organizace v České republice:

ONKO Unie, o.p.s., www.onko-unie.cz

VERONICA, z.ú., www.patientska-organizace.cz



