

# Být sexy

Sex kráčí historií nekompromisně už od úsvitu lidských dějin. Zahalen do pláště erotiky, často ruku v ruce s láskou, v zádech svého věrného sluhu – orgasmus.

Téměř každá z nás ho zná: neodolatelná touha, posedlost, vášeň, něha, smích a slzy, pot, jemné brnění prstů, slabost v kolenou, chvění kolem žaludku, euforické pocity tam, kde máme srdce, hlava v oblacích a rozkoš, rozkoš o několik desítek centimetrů níž nebo taky úplně všude po těle.

Nenápadně na sebe upozorňuje už v dětství a na výjimečné síle nabývá ihned po pubertě. Může se stát naším věrným společníkem, i přestože jsme samy. A čím je společnost svobodnější, tím je tento povedený chlapík ve své pozici jistější.

Sex bývá, na rozdíl od jídla, většinou zadarmo, naši peněženku (tedy až na nějaké ty erotické hračky) zatěžovat nebude. Je s ním daleko méně starostí než s dětmi nebo s rodiči a stejně tak jako pohyb je pro ženské tělo velmi prospěšný. Plní totiž funkce ozdravné a relaxační. Působí blahodárně na pleť a pozitivně na sebevědomí.

Je zážitkem inspirativním, celé dějiny umění nám nabízejí nespočet příkladů. Obrazy, sochy, divadelní hry, básně a zamilování, milování posedlí umělci. Sex ovlivňuje myšlení a činy – nám ženám propůjčil dar svůdně a rafinovaně manipulovat muži tohoto světa.

V partnerských ložnicích pak funguje jako zázračný nástroj usmíření. Za to mu patří dík.

„Jakou barvu má sex?“ zeptala jsem svých přátel na sociálních sítích.

Většina mi odpověděla: „Červenou.“ Hned za červenou se umístila barva duhy.

Ve spojení s láskou pak sex zrudověl a získal zlatavý odstín.

A jak chutná? Chutná prý veskrze sladce, někdy hořkosladce: mandle a med, tu a tam i trocha čili, je šťavnatý jako zralý ananas, jahody a maliny, často přelité čokoládou nebo smetanou.

Ale pozor na něj! Je zrádný.

Slibuje ráj, někdy však nabídne hotová muka. Nemá rád kompromisy, ale dobře vám radím, přesto se s ním pokuste vyjednávat, jinak vám dokáže ze života udělat pravé peklo. Je totiž úskočný, chtivý a nenasytný. Lehce z vás učiní lačnou samici, která skolí na potkání každého, kdo se jí objeví v zorném poli. Kromě pohlavních chorob pak samozřejmě riskujete i ztrátu dobré pověsti. Také může s naprosto nevinným výrazem v obličeji vrazit nůž do zad vašeho mnohaletého spokojeného manželství – třeba na služební cestě, v posteli černovlasého kolegy z vedlejšího oddělení. Co potom?

Když sexuální touha zavelí, může se zbytek světa jít klouzat! Jídlo? Kdepak, ani pomyšlení. Rodiče? Ne ne, ti nesmějí nic vědět. Kamarádky nepomohou, jen vyslechnou, radosti s dětmi možná na chvíli sexuální apetit otupí... Snad jedině pohyb, fyzická aktivita, vám může být s to hodit záchranný kruh.

Pokud jste tedy chytré, radím vám dobře, zkroťte sex ve vlastní prospěch. Pak si z něj s klidem v mladém věku vytvoříte třeba kámen mudrců a v důchodu se vám stane elixírem mládí.

Je to tak – sex byl a je motorem lidské společnosti, s tím nic nenaděláme. Bylo by samozřejmě blahobytné, kdyby si SEX laskavě vyměnil své místo s láskou a porozuměním, ale k tomu jaksi zatím nedošlo. Takže tu vládne neohroženě dál.

Trendem moderní saturevané společnosti je „být sexy“. Každý člověk touží po štěstí a značná část populace spojuje štěstí s láskou, tedy s kvalitním partnerským vztahem. A ke kvalitnímu partnerskému vztahu patří i dobrý sex.

Všechny ženy chtějí být pro svého partnera a pro své okolí přitažlivé a řada z nás je dokonce schopna si přiznat, jak moc nám záleží na tom býti milovány, obdivovány anebo zcela a prostě být sexy.

Boom odvětví estetické chirurgie, gigantické příjmy kosmetického průmyslu a extrémní sledovanost soutěží krásy a talentu hovoří za vše. V popředí stojí kult štíhlého těla a mladá zářící tvář. Moderní „superžena“ je sebevědomá, šťastná, nezávislá a okouzlující. Bude znít jako kliše, když zopakují, že ze všech stran útočí reklamy, které nás přesvědčují o tom, co všechno je nutné dělat pro to, abychom byly atraktivní.

Dá se ale zvyšovat něco, co buď zcela prostě a přirozeně „máme“, anebo nemáme, není nám dáno, a nikdo na tom už nic nezmění?

Nebo snad změní?

„Do pětatřiceti jsem se styděla před manželem svléknout do naha. Asi by tomu tak nebylo, kdybych věděla, že před sexem mají muži vypnuté čidlo zodpovědné za estetiku. Regagují jen na ženskou nahotu a ta je vzrušuje. Jejich první signální chce vidět prsa, boky, klín. Jak moje postava opravdu vypadá, jsou schopni vnímat až po sexu. A to už na sobě mám třeba krajkovou košilku,“ píše jedna z přítelkyň, žurnalistka, mimochodem krásná a inteligentní žena, která překvapivě dodává, že jí sexuální sebevědomí patrně chybí.

Ptám se sama sebe, jak je to jen možné. Proč jsem já nikdy nepřemýšlela, zda být před partnerem nahá? Jestli před sexem zhasnout, nebo nechat rozsvíceno? Ani nad tím, zda je k milování vhodná ložnice, kuchyň, nebo třeba výtah? A stejně tak, jak jsme rozdílné, vnímáme i své sebevědomí ve vztahu k opačnému pohlaví někdy až diametrálně odlišně. Posuďte samy:

### **Tři ženy – tři názory**

- „Jaképak sexuální sebevědomí? Buď ho máš a ani o tom nevíš, nebo ho můžeš zvyšovat do aleluja a nic. Někdo je sexy i ve starých teplácích a někde to nejde ani s pozlacenými podvazky.“
- „Možná je to o tom, nakolik jsem spokojená se svým sexuálním životem. Být přítomná ve svém těle, vnímat, co mě těší, co potřebuji, a neočekávat, že na to partner přijde sám. Vést ho, říct si o svoje potřeby, mluvit o svých prožitcích. A protože naše duše je vším, a prostupuje tedy i tělo, je to o duši.“
- „Vše se vyvíjí s věkem. Když jsem byla mladá, mé sexuální sebevědomí se zvyšovalo ulovenými trofejemi, čím atraktivnější objekt, čím výše nastavená laťka, tím více jsem se cítila sexy a sebevědomě. Až později k tomu přistoupilo vnímání kvality bez nutnosti kvantity. Myslím, že každá žena má v sobě magickou „perlu“, a když ji objeví a dokáže použít, stává se neodolatelnou. A nesmím zapomenout na fyzické cvičení, po něm se cítím úžasně a vyplavené endorfiny působí jako droga zvyšující sexuální apetit.“

### **Jedná se o instinkt, či něco víc?**

Nahlédnout do ženského srdce a zjistit, čím si ženy zvyšují své sexuální sebevědomí a zda existenci či důležitost něčeho takového vůbec vnímají, není zas tak těžké. Stačí se jich jen přirozeně zeptat.

Drze si dovolím polemizovat s občasným názorem sexuologů, že ženy o sexu a svých sexuálních potřebách neumí či nechťejí otevřeně hovořit. Moje otázka věnovaná tématu sexuálního sebevědomí zveřejněná na sociální síti vyvolala pravou explozi reakcí, otevřených komentářů a také vzájemných konfrontací. A ženy se nebály hovořit ani o svých orgasmech. Kde

jsou tedy ty zamlklé a uzavřené žinky zastydle mlčící o svých sexuálních potřebách?

Sexuální touha, kdysi dávno zcela jistě instinktivní projev naší „zvířecí“ povahy, se dnes stále častěji stává předmětem diskuzí v populárních talk show.

Významný nizozemský biolog a etolog Niko Tinbergen (Nobelova cena za fyziologii a medicínu) definuje instinkt jako hierarchicky uspořádaný nervový mechanismus reagující na signální spouštěcí a směrované podněty. Reakce spočívá v koordinované sérii pohybů, které přispívají k zachování jedince a druhu. Okamžitě se mi vybavuje skupinka čerstvých studentů psychologie pochechtávající se nad paralelou nádherně promilované noci a koordinované série pohybů přispívající k zachování lidského druhu.

Ale máme zde německého antropologa Arnolda Gehlena, který tvrdí, že systém instinktů je u člověka oslaben a z velké části podřízen vědomému rozhodování. A zde se dostáváme od základny k nadstavbě, k něčemu, co můžeme sami pojmenovat a ovlivnit. Pojďme se však ještě chvíli zdržet v naší mateřské, živočišné říši.

### **Boj a milenka vražednice aneb sexuální libůstky zvířat**

Sexuální touhu ve zvířecí říši charakterizuje slovo boj. Samci bojují o výsadní právo množit se a samice si vybírá toho nejsilnějšího z nich, alfa samce. Instinktivně cítí, že on je pro ni tím nejvhodnějším partnerem. Ale v případě, že se samici ani ten vítězný samec nepozdává nebo prostě jen nemá náladu pářit se, odvrátí se a zcela jednoduše odchází. Bez zájmu. Pokud ji samec svými instinktivními potřebami i nadále obtěžuje, dokáže být jeho vyvolená při vyjádření své nechtuti k aktu velmi nepříjemná a odežene jej násilím. Taková statná lvice by ze