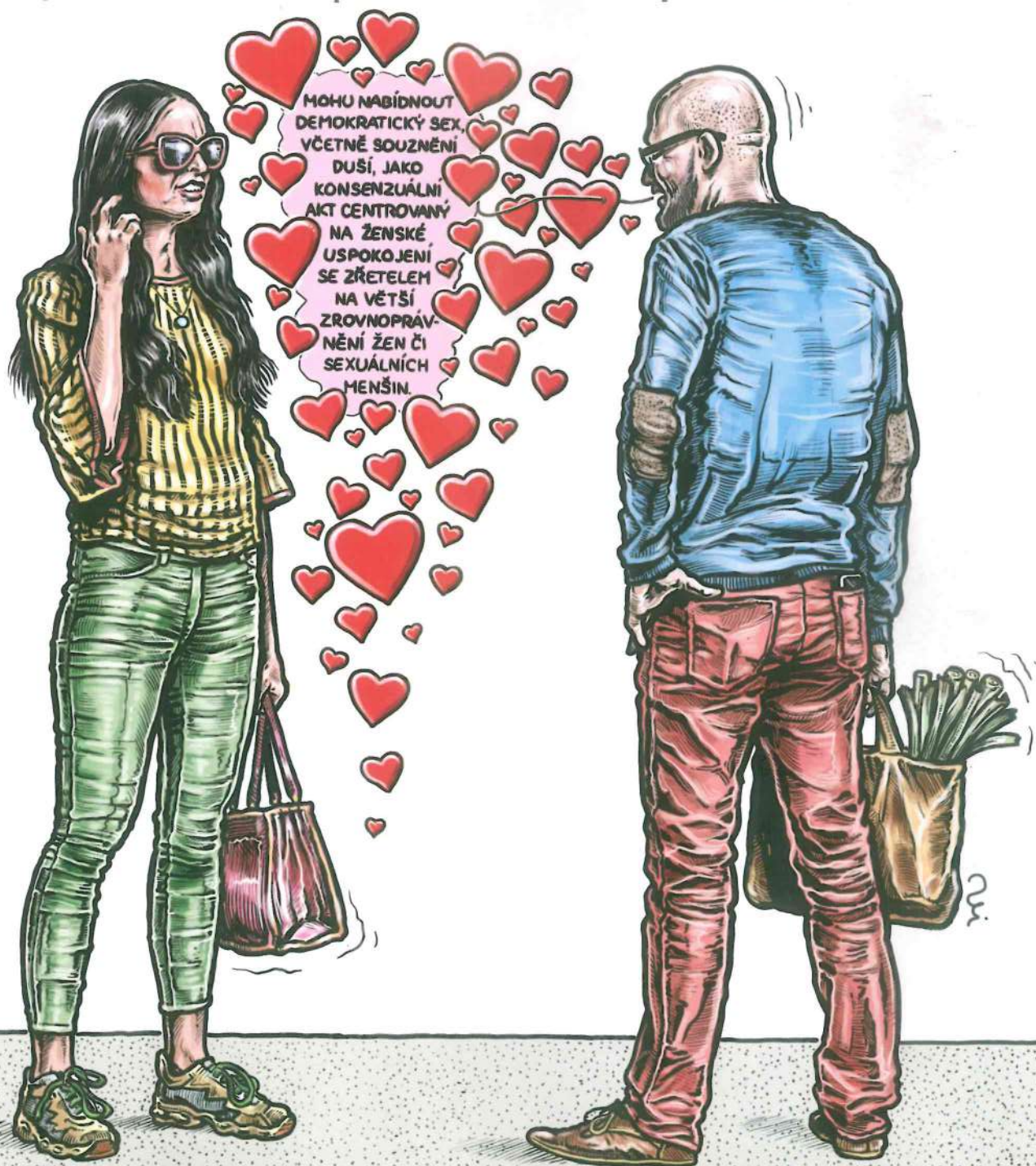


30 LET
PROMĚN
SEVERU ČECH
OČIMA
FOTOGRAFA

RESPEKT ²⁵

BAVME SE O SEXU

Proč je to tak těžké, přitom ale zdravé, a kde začít



ROČNÍK XXXIII
20.-26. 6. 2022 | 50 Kč
SK 2,40 € / DE 3,90 € / BE 4,20 €

25

9 77 0862 654 000

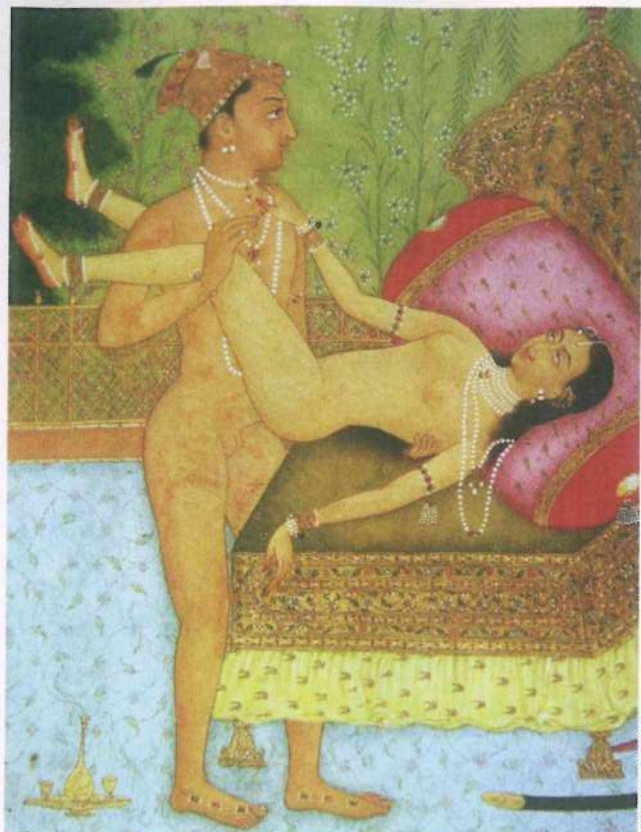
BAVME SE O SEXU

Proč je to tak těžké, přitom ale zdravé, a kde začít

ANDREA PRŮCHÁZKOVÁ, BARBORA CHALOUPKOVÁ
ILUSTRACNÍ FOTO MATĚJ STRÁNSKÝ

Konec tajemství.





N

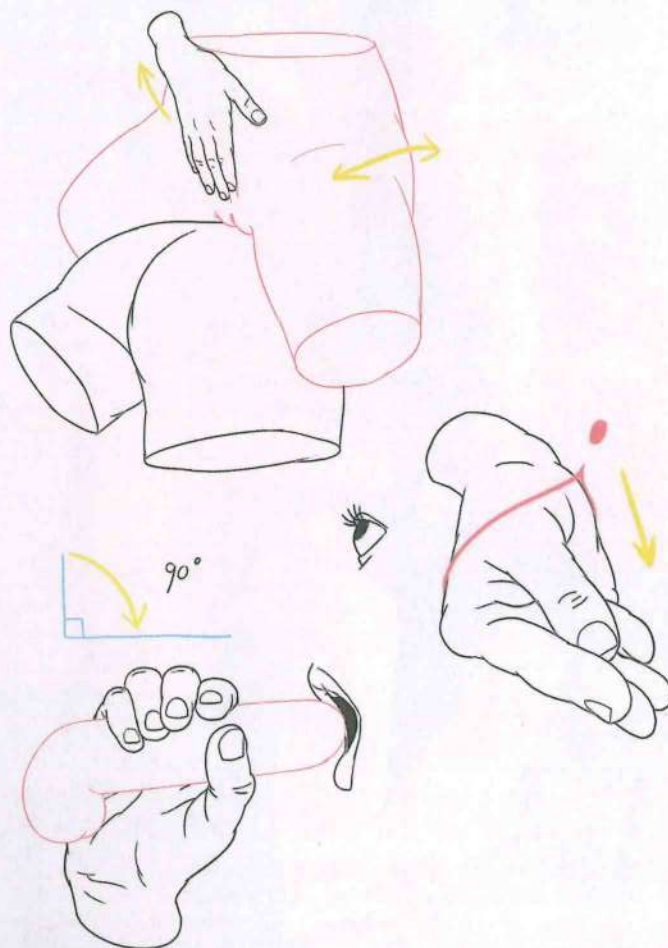
ašpuřenými rty se přitiskni k žaludu a jazykem jemně klepej po klitorisu. Tempo si zvol podle sebe.“ Kdo by nad popisem tápal, může studovat schematický obrázek, který je připojený hned pod textem.

Podobně detailních návodů, jak si užít sex, jsou v knize *Jouissance Club* desítky, to ale není jediný důvod, proč se jí jen ve Francii prodalo přes 300 tisíc výtisků a teď se chystá české vydání pod názvem *Klub rozkoše*. Kniha nejvíce zaujme svým ujištěním, že sex není pouze fyziologickým aktem mezi mužem a ženou, ale mnohem širší společenskou interakcí. V té má své místo otevřená komunikace a důraz na rovnocenné potěšení všech zúčastněných. „Nikdo tě neudělá lépe než osoba, která se těší z toho, že tě přivede k orgasmu,“ zní jedno z hlavních poučení.

I v tuzemsku se tak brzy objeví publikace, která moderním jazykem a za pomoci detailních ilustrací popisuje, co vše lze na poli intimity a sexu podnikat. Sex v podání autorky, francouzské kreslířky Jüne Plä, jako by se zbavil závoje zahalujícího samotný akt tajemstvím: kdo chce, ten se v knize dozví, kde poklepat, zatlačit, obejmout či olíznot, aby druhého nebo sebe dovedl ke slastným pocitům. Opar tajemství ale ztrácejí i nepřijemné věci, které se při sexu mohou stát. Jak Plä píše, není potřeba se za nic stydět, krásný sex je na dosah ruky – a to pro všechny muže, ženy i ty, kteří sami sebe vnímají jinak. *Klub rozkoše* a řada dalších nedávno vyšlých knih totiž ze sexu snímají nejen tabu, ale snaží se z něj vytvořit – minimálně mezi partnery – naprosto běžný námět hovoru, jako by se mluvilo o plánování nákupu. Otevřená debata o sexu je totiž součástí ještě důležitějšího tématu, a sice rovnosti ve vztazích.

Jak mluvit o výtocích?

Řada z nás se někdy – třeba v důsledku narozeninového vtípu – ocitla v situaci, kdy v ruce držela indickou *Kámasútru*, přes



... dnes *Klub rozkoše*.

dva tisíce let starý sexuální manuál. Seznam desítek různých sexuálních poloh doplněný ilustracemi páru – muže a ženy – se dochoval dodnes jako jeden ze symbolů literatury věnující se sexu. *Kámasútra* ve své otevřenosti jako by ukazovala, že v sexu nejde nic nového vymyslet. „Samotný sexuální akt se od chvíle, kdy jsme poprvé zjistili, co se kam strká, příliš nezměnil. Penisy, jazyky a prsty zkoumají ústa, pochvy a řiť v touze po orgasmu už od dob, kdy se lidé vyplazili z prvotní bažiny. Mění se pouze společenské scénáře, které diktují, jak je sex vnímán a prováděn,“ píše ve své knize *Podivuhodná historie sexu* Kate Lister, která se na univerzitě v britském Leedsu věnuje historii sexu.

Jak ale z její knihy vyplývá, ony „společenské scénáře“ mohou zásadně ovlivňovat, jak je zdánlivě neměnný akt posuzován z hlediska společenských konvencí. Například nakolik je orální sex brán jako plnohodnotná forma sexu nebo jak jsou v té které době „mravně“ neobvyklé polohy při souloži. Přitom knihy typu *Klub rozkoše* rozšiřují dosavadní scénáře nejen svojí otevřeností, tedy v podstatě přesným návodem, jak dosáhnout rozkoše, ale i tím, jak úmyslně zdůrazňují význam svobodné volby. Kdo s kým má sex, záleží čistě na osobní volbě a nelze ho zúžit pouze na interakci mezi mužem a ženou. I proto ilustrace, které tvoří základ knihy, na rozdíl od *Kámasútry*, neznázorňují celá těla, ale vždy jde jen o kresbu jejich částí. Či ruce laskají či bradavku, je tak úmyslně nejasné. Otevřenost knihy zároveň neupadá do bulvarizace a má vyloženě edukativní nádech. Dohromady s odlehčeným jazykem, který například neváhá nazvat masturbaci se zmrzlým ovocem „tutti frutti“, pak představuje dostupný a snadno stravitelný manuál – „*Kámasútra* pro 21. století“.

Popularita knihy zároveň ukazuje, že tato edukativní otevřenost ohledně sexu ve veřejném prostoru chyběla. Česká situace je přitom v leccem podobná té francouzské. Na otevřené diskusi o sexu stojí například popularita podcastu *Vybonit ďábla* Terézie Ferjančkové a Zuzany Kašparové. V pořadu, který v roce 2020 vyhrál cenu Podcast roku, rozebírají vše, co se sexem a intimními vztahy souvisí. Nejposlouchanější epizodou je ta o análním sexu, následovaná diskusí o vulvách a vaginách. Probírají ale i témata, jako je porucha erekce, orgasmus, lesbický sex nebo jakou sexuální hračku si nekupovat.

Podle samotných autorek podcast uspěl ne proto, že by přinášel nějaké zásadně nové informace, ale protože otevřel prostor ke sdílení. „V kontextu českého prostředí bylo radikální mluvit o vlastních výtocích v pořadu, který poslouchá sto tisíc lidí,“ říká Kašparová. Reakce od posluchačů (ze zhruba 70 procent je tvoří ženy) ale podle nich většinou chválí, že takto intimní témata veřejně otvírají. „Přichází nám spousta zpráv, že lidé nevěděli, jak o sexu mluvit, a díky podcastu jim to jde lépe. Zlepšila se jejich

PĚT VĚCÍ, KTERÉ MOŽNÁ (NE)VÍTE

1. Vagina (část vnitřních pohlavních orgánů ženy) není vulva (vnější ženský pohlavní orgán).

2. Klitoris je delší než penis v klidném stavu a „jeho“ žalud dvakrát až třikrát citlivější než u mužů.

3. Žádná neporušená panenská „blána“ neexistuje. Vypadá často jako roztržený věnec a někdy má v sobě až několik děr.

4. „Šev“ na kůži varlet je pozůstatkem toho, co mohlo být okrají velkých stydkých pysků, kdyby se člověk narodil s vulvou.

5. Ejakulace nemusí automaticky znamenat orgasmus partnera/partnerky.

komunikace s partnerem či partnerkou nebo vztah k vlastnímu tělu,“ dodává Ferjančková.

Chceme se o tom bavit

Sdílení názorů a poznatků ohledně sexu hraje podle expertů důležitou roli i proto, že jde o historicky tabuizované téma obklopené řadou stereotypů.

K podobnému závěru došel také spolek Konsent, který vznikl před šesti lety a jeho původním cílem byla prevence sexuálního a domácího násilí v české společnosti, které podle dat zažije každá desátá žena. „Jenže jsme zjistili, že když chcete odstraňovat sexuální násilí, nejprve musíte lidi vzdělávat v tom, že o sexu je potřeba mluvit. Všimnout si, jak jej chce každý z nás praktikovat, co se nám líbí, ale také co nechceme – a především to umět přesně pojmenovat,“ říká ředitelka Konsentu Johanna Nejedlová. Využívají k tomu Instagram, kde je sleduje kolem čtyřiceti tisíc lidí, a pořádají pro vyučující, školy, rodiče i firmy workshopy o sexu, vztazích i kybernásilí. „Zjistili jsme, že nepovrchní debata o sexu je proces, kterým česká společnost včetně nejmladší generace zatím neprošla,“ dodává Nejedlová.

Spousta negativních zážitků, které ve vztazích i při sexu nastávají, totiž vychází z nerealistických představ získaných z pornografie či naopak romantických komedií, které dlouhou dobu nahrazovaly neexistující otevřenou diskusi na školách, v rodině či veřejném prostoru. Podle socioložky a terapeutky Markéty Šetinové se k tomu ještě přidává nejistota pramenící z toho, jak výrazně se v posledních několika desetiletích let proměnila pravidla pro navazování vztahů, jejich podoba i to, jak má sex vypadat. Nastalo sice větší rozvolnění a více

individuální svobody, tato revoluce s sebou však nese i potřebu si vybírat a zjišťovat, co vlastně sami chceme.

„Na jedné straně existuje společenský tlak a očekávání toho, jak má být sex jednoduchou věcí, kde není potřeba nic říkat, protože všichni tak nějak tuší... A na straně druhé je realita, kdy lidi v nových vzorcích tápou. Kombinace těchto dvou aspektů vytváří poptávku po tom, jak se nově o vztazích a sexu bavit,“ vysvětluje Šetinová, která v rámci svého doktorátu vyučuje na Fakultě sociálních studií UK populární předmět s názvem Sociologie lásky, mapující vývoj společenských názorů na partnerskou spokojenost, vnímání sexu nebo očekávání od vztahů. Nejen v jejich hodinách, ale i u klientů na terapiích se ukazuje, že jedním z největších témat, která lidé řeší, je první sex – ať už vůbec, nebo první sex s konkrétním partnerem či partnerkou. A obecně je pozornost v komunikaci o sexu věnována především mladší generaci.

„Je to logické. Navazování sexuálních vztahů bude mnohem častěji dělat spíše mladý člověk než padesátník až šedesátník,“ říká olomoucký sociolog Martin Fafejta. Johanna Nejedlová dodává, že právě mladí lidé se nebojí zdůrazňovat, že se o sexu chtějí bavit. Například průzkum České

středoškolské unie z roku 2019 ukázal, že sexuální výchova je jedno z hlavních témat, o které středoškoláci v rámci výuky stojí.

I další projekty se snaží o sexu mluvit s mladší generací otevřeněji. Odbor rovnosti žen a mužů na Úřadu vlády například ve spolupráci s Konsentem nabízí středním školám workshop, kde se řeší, jak o sexu mluvit, co od něj čekat, a také otázku souhlasu, tedy ujištění, že oba partneri s průběhem sexu souhlasí.

Víc je znát ženský pohled

„Antikoncepce, kondomy, prevence pohlavních nemocí. To všechno máte za sebou nebo si to snadno najdete na internetu. Dnes to bude o něčem jiném,“ říká lektorka Lucie na úvod tříhodinového workshopu na gymnáziu ve Středočeském kraji. Novinářky Respektu se zúčastnily pod podmínkou, že dodrží zásadu bezpečného prostoru, odkud se ven nedostanou detaily toho, o čem přítomní mluví. Proto jméno konkrétní školy neuvádíme.

Na většinu otázek týkajících se pohlavních orgánů třída šestnáctiletých teenagerů umí odpovědět, někteří jsou schopni i nakreslit ženský klitoris. Jen nad tím, co je šourek, přítomní na chvíli zaváhají. A když si vše vysvětlí, lektorka vyzve třídu, aby si slovo párkrát všichni řekli hezky nahlas. „Šourek, šourek, šourek,“ skanduje za chvíli celá třída.

Pak se rozebírají vztahové příběhy, ve kterých je vždy něco v nepořádku. Například Silva uteče z parku, kde Vilémovi nabídla orální sex. Na poslední chvíli si to rozmyslela, Vilém jí ale zatlačil hlavu zpátky mezi své nohy s tím, že má pokračovat. Třída se po asi pětiminutové diskusi shoduje, že „souhlas není cosi jako permanentka“, a když mi něco začne být nepříjemné, mohu ho vzít zpátky.

Dál třída diskutuje, nakolik je pornografie dobrým zdrojem informací o sexu. Vzhledem k tomu, že průměrný věk prvního kontaktu s pornografií je u nás kolem dvanácti let, lze předpokládat, že většina přítomných již porno viděla. Potvrzuje to i debata, která působí velmi poučeně. Studenti a studentky, kteří původně seděli v kroužku, se rozmístili podle toho, co si myslí o tom, že pornografie je dobrým zdrojem informací o sexu – a spontánně se v této otázce ujmají slova. Přitom namítají, že není dobré srovnávat se s těly pornoherců, kteří mnohdy prošli plastickými operacemi. Nebo že v pornu nikdy nevidíme trapné okamžiky, které se při sexu stávají. Nebo že porno zcela vynechává otázku komunikace.

Lektorka Máša pak o přestávce potvrzuje, že skutečně jde o nadprůměrně informovaný kolektiv. Informovaní ale v případě tohoto gymnázia nebyli pouze studenti, nýbrž i jejich třídní učitelka Markéta. Workshop se konal z její iniciativy poté, co za ní přišli studenti s tím, že jeden z hochů se chová nevhodně ke svým spolužačkám a třídě to vadí. „Řešili jsme to, měla jsem ale pocit, že by o tom měli mluvit i s nějakými profesionály,“ říká učitelka.

Potvrzuje tak, co vyplývá z průzkumu Konsentu na školách: vyučující zvládnou v rámci sexuální výchovy odučit druhy antikoncepce, pohlavně přenosné choroby a fyziologické aspekty sexu (například jak správně nasadit kondom). Už však tápou v sociálních situacích spojených se sexem, například co znamená sex se souhlasem, jak se zachovat při psychickém či fyzickém sexuálním nátlaku nebo kde se dozvědět více informací o sexu.

I když spolek Konsent podobné workshopy nabízí i samostatně, v případě aktivit ve spolupráci s Úřadem vlády však za ně školy nemusejí platit (jednou z podmínek projektu je, že část workshopů musí cílit na děti a mládež z vyloučených lokalit). Od roku 2020 bylo do poloviny letošního června zorganizováno 234 workshopů, do nichž bylo zapojeno bezmála čtyři tisíce studujících ze základních a středních škol. „Dnes už školy musíme odmítat, jak velký zájem o workshopy je,“ říká Lucie Ingrová, lektorka a koordinátorka projektu s tím, že omezením jsou finance. Projekt má zatím zajištěné finanční prostředky z norských fondů do roku 2023 a k uspokojení všech zájemců potřebuje ještě jiný zdroj financování. Některé školy si workshop platí i z vlastních zdrojů, ale jde především o gymnázia nebo obecně školy ve větších městech.

Zájem velkých institucí o výuku, jak mluvit o sexu a vztazích, se netýká jen Úřadu vlády ČR. Například Česká televize oslovila nedávno zmíněné autorky podcastu *Vyhnout dábla* a vznikl z toho pořad *Na záchodcích* pro dospívající mezi 13–19 lety. V něm autorky uvolněně klábosí o svých sexuálních zážitcích, svém těle, pornu atd. „Dlouho jsem si myslela, že moje vulva je divná, že mám příliš dlouhé pysky a že je příliš tmavá,“ svěruje se při líčení před zrcadlem na holčičích záchodcích Terézia s tím, že se mylila. „Teď dropnu wisdom, jo? Každá vulva je jiná,“ dodává a Zuzana to ocení hlasitým „wow“.

Úspěch těchto projektů ukazuje, že to, co původně začalo jako iniciativa jednotlivců, přerůstá v širší fenomén, který se dál šíří. „Není to tak, že by tu dříve nebyly organizace zabývající se tímto tématem. Nyní se téma ale sešlo se změnou citlivosti ve společnosti. Už to nejsou jen nějaké ‚bláznivé nevládky‘, jak dříve mnozí říkali, čímž téma odsouvali na okraj. Teď jsou v diskusích feministické akcenty výrazně slyšet,“ vysvětluje socioložka Kateřina Lišková.

Nalezení intimity

Právě feministická perspektiva zasahuje do diskusí o sexu v posledních letech stále víc. Povzbudily ji i debaty o sexuálním násilí spojené s hnutím #MeToo, které u nás nastartovala kauza bývalého poslance Dominika Feriho. Odhodlání odmítnout, co není přijatelné, jde totiž ruku v ruce se schopností jasněji říci, co ženy naopak chtějí. „Že jsme schopné určitou formu sexu odmítnout, neznamená, že odmítáme sex jako takový, ale že ho chceme mít podle vlastních představ,“ říká Martin Fafejta.



O antikoncepci, kondomech a pohlavních nemocích to dnes nebude. (Z workshopu Úřadu vlády ČR ve spolupráci s Konsentem)

Důraz na hledání ženského potěšení odráží i zmíněná kniha *Klub rozkoše*. „V této knize najdeš všechno, co potřebuješ vědět o sexu, nebudeme se ale věnovat penetraci, dobře víš, jak probíhá,“ píše autorka hned v úvodu. Podle výzkumů, které v knize uvádí, dosahuje orgasmu skrze penetrativní sex pouze 13 procent žen. Naopak většina snadno dostupné pornografie zobrazuje právě penetrativní sex. „Hlavní důraz je na uspokojení penisu,“ upozorňuje na jednostrannost porna Terézia Ferjančková.

Obě úspěšné podcasterky se shodují, že to jsou právě feministické perspektivy, které jim umožňují otevírat témata, o nichž mluví. „Chtěly jsme veřejně říci, že je normální, aby žena měla ráda sex, nebo že je důležité uspokojit obě strany,“ říká Zuzana Kašparová. Diskuse, které tak mohou na první pohled působit povrchně (například o sexu na festivalu, s nejlepším kamarádem nebo o neholení se), však obsahují i mnohem hlubší přesah směrem k apelu na rovnost pohlaví ve všech aspektech života.

Nejde jen o to, že do diskusí o sexu vstupují v poslední době víc ženy. Dalším trendem je, že sex jako odborné téma přestává být doménou sexuologů a lékařů. Jak říká terapeutka Šetinová, odráží se to i v tom, kdo vystupuje na odborných konferencích. Více v nich promlouvají psychologové, sociologové nebo vztahoví koučové. A větší otevřenost debat o sexu s největší pravděpodobností vede v případě žen i ke spokojenějšímu sexuálnímu životu. „Dnešní mladé ženy prožívají orgasmus v průměru dvakrát častěji než je-

jich babičky. Souvisí to s tím, že vědí, že na něj mají právo, a umějí si o něj říci. Již neplatí, co kdysi říkávaly matky dcerám za královny Viktorie: zavři oči a mysl na Anglii,“ uvádí sexuolog Petr Weiss.

I když se pozornost začíná stáčet více k ženám, nelze podle expertů říct, že kluci či muži by měli dostatek informací ať už o vlastním těle nebo vztazích obecně.

„Kluci se mě ptají, co mají dělat, aby byl sex příjemný oběma. Odpovídám, že základem dobrého sexu i lásky je respekt,“ píše švédský novinář a odborník na sexuální výchovu Inti Chavez Perez v knize *Respekt. Všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce*, ve které průvodcovským způsobem radí na základě konkrétních příběhů mladým mužům, jak řešit situace prvního sexu, problémy klučičího kolektivu, heterosexuální či homosexuální vztahy nebo seznamovací rituály.

Chavez Perez připouští, že měnící se debata o sexu činí celý terén složitějším. Může vést ke znejistění ohledně vlastních rolí, obavám ze ztráty pozic nebo jednoduše k nejistotě, jak v intimních situacích reagovat. Respekt a komunikace, které všichni autoři či terapeuti vnímají jako základ dnešní intimity, sice možná zkomplikují cestu k jejímu nalezení, ale konečný výsledek učiní podstatně lepším – a to pro všechny. ●