

**Ženy vnímajú svoje nedostatky, hoci o nedostatky často vôbec nejde, oveľa intenzívnejšie ako muži, a to nielen počas sexu.**

**Prečo si muži viac veria?**

Nemyslím si, že si muži viac veria. Skôr len vnímajú iné „nedostatky“ ako my ženy. Kým my sa zameriavame na oblasť tela a jeho vzhľad, muži zase na oblasť sexu, sexuálnej výdrže či iných intímnych parametrov. To sú potom nedostatky, ktoré ich môžu, a nielen počas sexu, tiež veľmi ovplyvniť. Takže skôr si každý rieši to svoje.

**Strácajú na rozdiel od žien v posteli všetky zábrany?**

Povedala by som to skôr tak, že fungujú inak. Keď sa muž vzruší, jeho pozornosť ide z hlavy tam „dolu“. U nás žien to tak úplne nie je. Máme totiž tendenciu byť oveľa viac v hlave a to nám potom bráni odhodiť tie pomyselné zábrany. Na druhej strane sa to však nedá rozdeliť výlučne na ženy a mužov, pretože sa nájdu aj prípady, keď je to naopak. Čo sa však týka tela a jeho nedostatkov, trúfnem si tvrdiť, že to riešime rozhodne viac my ženy, čo je zase ovplyvnené tým, čo vidíme v médiách či na sociálnych sieťach a ako je celkovo nastavený „ideál krásy“.

**Existujú prieskumy, ktoré dokonca poukazujú na to, že ženy dosahujú plné sexuálne sebavedomie zhruba po tridsiatke, keď sa skrátka prijímajú také, aké sú...**

S tým úplne nesúhlasím. Pravda síce je, že žena sa po tridsiatke tzv. sexuálne prebudí a začne si sex viac užívať. Ale sebaprijatie tam neprichádza. Presnejšie by som povedala, že sexuálne sebavedomie a sebaprijatie sú dve odlišné veci. Neprijímanie seba samého má totiž dosť často hlbšie základy a len tak samo nezmizne.

# Sebavedomá v sexe!

JE SEBAVEDOMIE VSTUPENKOU DO SVETA USPOKOJENIA A ROZKOŠE? DÁ SA NA ŇOM PRACOVAŤ A DO AKEJ MIERY NÁM OTVORENIE SEXUALITY MÔŽE ZMENIŤ ŽIVOT? SEX KOUČKA A MENTORKA KRISTÝNA POLOMISOVÁ (27) UKAZUJE ŽENÁM INTÍMNU STRÁNKU ŽIVOTA Z INÉHO UHLA POHĽADU A MY SME SA PÝTALI AJ NA TO, AKO V SEBE PREBUDIŤ ZMYSELNÚ BOHYŇU.

Text: **Michaela Krivdová**, Foto: **archív**

Sebavedomý človek má tiež svoje strachy a obavy.

Naopak, s pribúdajúcim vekom sa to môže ešte zhoršiť.

**Mnoho žien má problém s vlastnou nahotou.**

**Je to jeden z dôvodov, prečo majú zároveň aj nízku sebadôveru?**

Svojím spôsobom áno. Respektíve žena, ktorá má nízku sebadôveru, môže mať aj problém s vlastnou nahotou, ktorá ju potom bude limitovať aj v sexuálnom živote. Nemusí to však byť pravidlom. Otázka skôr znie, prečo má žena nízku sebadôveru a prečo si neverí? Nemusí to byť totiž vždy o tele, a teda nahote.

**Čo s tým? Ako na sebe popracovať?**

Treba sa pýtať, klásť si otázky. Témy ako sebaprijatie, hanba z nahoty, nízke sexuálne sebavedomie alebo nízka sebaistota... To všetko som v sebe aj ja sama riešila niekoľko rokov. Začala by

som teda hľadaním zistenia, prečo to tak mám, a následne oslovila odborníka. Neexistuje totiž jednoduchý návod na pár riadkov.

**Na druhej strane, sebavedomé a nespútané ženy presne vedia, čo chcú, a neboja sa to povedať. Stávajú sa z nich za dverami spálne výkonnejšie milenky?**

Zmyselné milenky sú snom každého muža. Ak si žena verí a dovolí si v sexe sa naplno prejaviť, odráža sa to potom aj v jej „mileneckých schopnostiach“. Dokáže si tak intímnosti oveľa viac užiť a vďaka tomu je spokojný aj muž. Taká žena je totiž oveľa viac vo svojom tele než v hlave. A tak by to malo počas sexu aj byť.

**Ako teda vplyva sebavedomie na sexuálny život?**

Pokiaľ má žena nízke sebavedomie, ovplyvní to jej schopnosť celkového



aj sexuálna komunikácia a povedomie o tom, čo a prečo nás vzrušuje.

**... a tiež si treba uvedomiť, že nízke sebavedomie neznamená, že sexuálny život bude nutne negatívny?**

To určite nie. Rovnako, že zdravé sebavedomie neznamená, že sexuálny život bude nutne pozitívny. Na druhej strane, ako žena by som nemala dôjsť do bodu, keď sa zmierim so svojím nízkym sebavedomím a nebudem pracovať na jeho zvýšení.

**Sexuálna spokojnosť sa líši podľa osoby a neexistuje univerzálny recept na jej ideálne dosiahnutie. Do „hry“ vstupujú potreby, túžby a preferencie...**

Rozhodne. Neexistuje univerzálna odpoveď či návod pre všetkých, je to veľmi individuálne. Preto, aj keď mám sebavedomie, môžem riešiť iné veci, ktoré ovplyvňujú moju sexuálnu spokojnosť. Tak, ako ste spomenuli – potreby, túžby a preferencie, ktoré nemusia byť vždy pochopené alebo „naplnené“.

”  
Muži milujú, keď si žena sex užíva.  
“

zážitku, orgazmov, či dokonca napojenie na partnera. Znovu zopakujem, ak je žena prevažne v hlave, má to v závere vplyv aj na jej partnerský život.

**Čo si pod pojmom „sebavedomý sex“ máme predstaviť?**

Určite hlboké a intenzívne zážitky. Taká žena si dovoľí vzdychať, kričať, uvoľniť sa do orgazmov a celkovo všetko prežiť. Sebavedomý sex za mňa totiž znamená aj schopnosť odovzdať sa – dostať sa z hlavy do tela a úplne „vypnúť“. Zároveň to však môže znamenať aj to, že si dovoľí svojho partnera zvädzať, provokovať a splniť mu „každú“ jeho túžbu, pretože nebude limitovaná hanbou či práve nízkym sebavedomím.

**Naozaj sebavedomí ľudia prežívajú sexualitu plnohodnotnejšie?**

Sebavedomie je neoddeliteľnou súčasťou nás, aby sme mohli sexualitu

plnohodnotne prežívať. Takže sa dá povedať, že áno. Nie je to však rozhodne všetko a neplatí to tak vždy.

**Dá sa špecifikovať, z akých dôvodov? Je za tým nielen menej obáv, komfort so sebou či otvorenosť?**

Nemusí to byť nutne pravidlom. Ak to tak však je, tak určite preto, že sebavedomejší ľudia si dovoľia byť naplno sami sebou, cítia sa vo svojom tele dobre, teda viac komfortne, a nízke sebavedomie ich tak nebrzdí. Ale aj sebavedomý človek môže mať rôzne obavy či nekomfort. To sa však už pokiaľ ide o iných tém.

**Je teda dôležité uvedomiť si, že sebavedomie nie je jediným faktorom ovplyvňujúcim sexuálny život...**

Áno, to rozhodne nie je. Sú aj ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú kvalitu nášho sexuálneho života. Patrí sem určite

**Tak, ako v mnohých iných oblastiach života, platí aj v tomto prípade, že treba hľadať rovnováhu a pochopenie, že sexuálnu spokojnosť ovplyvňuje napríklad aj vzťahová dynamika, komunikácia či empatia medzi partnermi?**

Áno. Zaradila by som sem určite aj sexuálnu kompatibilitu, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou sexuálnej spokojnosti vo vzťahoch. Či už je to sexuálny apetít alebo rozdielne potreby, túžby a preferencie. Je veľa premenných, ktoré nám ovplyvňujú spokojnosť v tejto oblasti, a je dôležité hľadať cesty. Naučiť sa, že na našej sexualite či sexualite v rámci vzťahu treba neustále pracovať, a nebrať to tak, že sa to stane samo.