

# MAZLENÍ NENÍ NIKDY

# dost

Při milování, po hádce nebo jen tak při intimní chvíli – dotek pomůže tam, kde slova nestačí. Dokonale jím vyjádříte pocity a posílíte vzájemné pouto.

Vždy jsem byla hodně citově založená, a když se do někoho zamiluji, chtěla bych se s ním objímat pořád a všude. A pokud spolu zrovna nejsme, alespoň si představuji, jak se mazlíme. Většina partnerů s tím žádný problém neměla, ale naposledy jsem chodila se sportovcem, který byl citově chladnější. Dost mě to trápilo, protože mi vzájemné doteky chyběly. Po sexu jsem se k němu chtěla ještě přitulit, ale místo toho, aby mě třeba hladil nebo líbal, tak mě pokaždé od sebe odtrhl. Prý mu stačí, když po tom vedle sebe jenom ležíme. Na veřejnosti mě zase sotva držel za ruku a polibky před přáteli bral jako něco naprosto nevhodného. Vztah jsem ukončila citově vyprahlá," popisuje svou zkušenost čtenářka Tereza.

## MAZLENÍ MÁ MNOHO PODOB

Můžete si darovat blízkost ve formě objetí, pohlazení, polibku nebo třeba masáže, která může být zároveň skvělou předehrou před milováním. „Můžete zůstat u masáže samotné, anebo ji pojmout jako něžnou předehru doplněnou laskáním a líbáním. K tomu se výborně hodí voňavé masážní svíčky na bázi kokosového oleje a bambuckého másla. Po rozehrátí se aplikují na kůži jako klasický masážní olej a navíc jsou slíbatelné a vyživují pokožku," doporučuje Vojtěch Sláma, zakladatel e-shopu pro zdravou sexualitu Yoo.cz

Doteky hrají v partnerských vztazích důležitou roli a mohou mít mnoho různých podob. „Fyzický dotek od blízkého člověka může přinášet úlevu od stresu, napětí, podporuje propojení mezi partnery a přispívá k rozvíjení intimní stránky vztahu. Podle studií bývají páry, které

se navzájem více dotýkají, šťastnější. A zároveň, čím spokojenější spolu partneri jsou, tím větší efekt na ně vzájemný fyzický dotek má – odborná studie publikovaná v roce 2017 v *Physiology & Behavior* například uvádí, že u osob, které v rámci studie od svých protějšků přijímaly dotek, konkrétně hlazení

předloktí, docházelo ke snižování srdeční frekvence. Jinými slovy, bylo to pro ně uklidňující. Navíc, čím větší spokojenost s protějšky lidé uváděli, tím příjemnější pro ně dotek byl a tím více je uklidňoval," říká psycholožka Mgr. Zdeňka Pospíšilová, která se zabývá poradenstvím a terapií v oblasti intimity.

## ŘEKNĚTE MU TO VČAS

Co když se ale partner k mazlení nemá? Rozhodně byste citovou chladnost partnera neměla přejít a čekat na zázrak. „Pokud máme něco rády, ale ve vztahu se nám toho nedostává, je zcela namístě o tom partnerovi říct – zavčas (tzn. nečekat, kdy nás bude nedostatek doteku frustrovat, a neočekávat, že se partner dovtípí sám – nemusí vědět, jak důležité to pro nás je), zdvořile (formulovat svá přání skutečně jako přání, nikoli výčitku) a konkrétně (líbí-li se vám specifická forma doteku, řekněte si),“ podotýká odbornice.

radí psycholožka. Samozřejmě, pokud ani tohle nepomůže a chcete vztah zachránit stůj, co stůj, je namístě návštěva párového terapeuta.

## ZJISTĚTE, CO SE MU LÍBÍ

„Každému člověku vyhovuje jiná forma a intenzita doteku. Individualita je v pořádku, ale samozřejmě se může stát, že odlišné potřeby v tomto směru budou vytvářet třecí plochy mezi partnery. Naše preference mohou souviset s citovou vazbou, která se formuje už v raném dětství. To, co vnímám jako důležité, je poznávat sama sebe, zkoumat a zjišťovat, co se mi líbí/nelíbí a nebát se o tom s protějškem mluvit. Otevřenou komunikaci vnímám jako zásadní,"

## Co nám říkají doteky

- ❖ **VŘELÉ A LASKAVÉ:** Mám tě rád.
- ❖ **SOUCITNÉ:** Jsem tu s tebou.
- ❖ **PODPORUJÍCÍ:** Neboj, to dáš!
- ❖ **EROTICKÉ:** Chci tě teď hned!
- ❖ **ROZPAČITÉ:** Nevím, jestli se tě můžu dotknout.
- ❖ **PROVINILÉ:** Kdybys jen věděla...
- ❖ **IRONICKÉ:** Slibuj, neboj, i když to nemyslím vážně.
- ❖ **PONIŽUJÍCÍ:** Ty jsi taková hloupoučká chudinka.

▼ INZERCE

inzerce 1/2  
šířka