

Párový vztah a sexuální fantazie

(referát Opočno 2014)

Sexuální vzrušení **není důsledkem "podráždění v sexuálních orgánech"**, ale odehrává se v naší mysli, je **určeno naší fantazií**. Dotyk na našem těle může být vnímán jako profesionální, citově bezvýznamný dotyk lékaře, jako příjemný, ale nevzrušující dotyk maséra, nebo dotyk eroticky významný, který rozechvěje celé naše tělo, pokud k dotyku patří i nevědomá erotická fantazie. Psychoanalytika zajímá především vztah k objektu, k němuž je erotická fantazie připojena a druh této nevědomé fantazie. Fantazie (vědomé i nevědomé) jsou realitou, kterou v terapii nelze pominout.

Akademická (neanalytická) psychologie a sexuologie považuje sexuální fantazie také za důležité. Považuje je také za normální část zdravého sexuálního života dospělých osob a zjistila, že absence sexuálních fantazií souvisí se sexuální dysfunkcí, nebo nespokojeností. Neanalytický výzkum fantazií ale nemá metody ke zkoumání fantazií nevědomých, nebo jejich existenci vůbec přehlíží. Výzkumy jsou většinou založeny na dotazníkových metodách.

Tyto výzkumy vesměs zjišťují, že muži mají sexuální fantazie (zdůrazňuji vědomé fantazie!) častěji než ženy. Ve studii Fisher, T. D., Moore, Z. T., & Pittenger, M. (2012) s využitím ručního počítadla napočítali vědci, že muži měli 18,6 myšlenek vztahujících se k sexu, kdežto ženy 9,9 myšlenek za den, muži ovšem měli více myšlenek i na jiné potřeby- jako na jídlo a spánek.

Nejčastěji mají sexuální fantazie muži i ženy v době mimo sexuální aktivitu, a samozřejmě také při masturbaci, ovšem mnoho lidí se jimi vzrušuje i v průběhu sexuálního styku s partnerem: ve výzkumu uvedlo 5% mužů a 6% žen, že sexuální fantazie má při souloži "téměř vždy", něco přes 50% mužů i žen je má "někdy" a "nikdy" cca 40% mužů i žen. Jako smysl sexuálních fantazií v průběhu pohlavního aktu muži i ženy shodně udávají usnadnění sexuálního vzrušení, zvýšení atraktivity partnera a představa aktivit, které s partnerem neprovozují. (Sue,1979).

Mužské fantazie jsou prý sexuálně explicitnější (např. představy genitálu partnerky, detaily pohlavního styku atd.) a více jsou zaměřené vizuálně (jde v nich především o fyzický vzhled partnerky). Ženské fantazie jsou více vztahově zaměřené (častěji obsahují představy pocitů a nálady), častěji se v nich zabývají i prostředím, v kterém sexuální aktivita probíhá a častěji zahrnují i osobní charakteristiky představovaného sexuálního partnera a svůj vztah k němu (představy romantického vztahu, oddanosti apod.)

Fantazie mužů častěji než u žen zahrnují více sexuálních partnerů v průběhu jedné fantazie, více sexuálních styků s cizími partnery, častěji se vyskytuje tématika skupinového sexu. Ženy bývají v představách častěji v pasivnější roli jako příjemci sexu, muži v aktivnější roli. Muži mají stejné množství představ, ve kterých vystupují jako dominantní, stejně jako submisivní, ženy však mají více představ, ve kterých jsou submisivní.

Značnou část žen podle výzkumů vzrušují fantazie znásilnění (asi 30-50 % podle různých výzkumů). **Tyto fantazie zahrnují donucení k sexuální aktivitě však rozhodně neznamenají**, že by snad ženy chtěly zažít např. znásilnění. Tyto fantazie bývají většinou vysvětlovány jako touha vidět sebe sama tak atraktivní, že muž, nad sebou ztrácí kontrolu až je ochoten použít sílu k překonání předstíraného odporu ženy k tomu, aby se jí zmocnil. Také asi 30 % mužů vzrušuje představa násilí a uplatnění moci vůči ženám.

Tyto vědomé fantazie jsou ale projevem hlubších nevědomých fantasií, pojetí sexuality a vztahu. Hlubší nevědomé fantazie o sexu a vztazích vznikly v dávnověku evoluce člověka a individuální ontogenezy a založily jakousi biologicky zakotvenou matici co je potřeba dělat, abychom měli zdravé potomstvo a jak to ve vztazích "mezi mužem a ženou chodí", co je příjemné, co vzrušující a co ohrožující. Biologické teorie, které tvrdí, že biologicky přirozeným programem není monogamie, ale promiskuita, jak u mužů tak i u žen, protože ta zaručuje největší uplatnění DNA jedince, že nejen samci si vyhledávají samičku, ale také samičky různými způsoby vytvářejí takové podmínky, aby byly oplodněny jen spermií s nejlepší DNA ("válka spermií"), že muži mají větší množství spermií v ejakulátu pokud jsou nevěrní (a možná i když mají fantazii, že jsou nevěrní, nebo když o ženu musí bojovat), že možná i vajíčko si ze stovek spermií, které k němu doputují nějakým způsobem vybírá tu jednu pravou spermii, nebo, že ženy snáze otěhotní s násilníkem, než s trvalým partnerem (podle statistik otěhotnění po znásilnění), protože ženské tělo ho možná vyhodnotí jako silného, perspektivního samce, apod. překračují možnosti tohoto referátu. Pokud jsou ale jen zčásti platné, musí se tyto biologické mechanismy odrážet i ve fungování naší mysli - při nevědomém výběru partnera a v sexuální fantazii (vědomé i nevědomé). Možná také proto někteří lidé sní o sexu s více partnery, o násilí v sexu, o exhibici apod.

Jako psychoanalytik moc nevím co si s těmito informacemi počít, co vlastně o lidech vypovídají a k čemu mi jsou. Snad to, že v sexuální oblasti jsme mnohem více barbaři, než si to konvenční, "politicky korektní" část společnosti chce připustit. Sexualita je na rozhraní tělesného a duševního a je velmi narcisticky obsazená. Sexuální fantazie zrcadlí naše touhy, úzkosti a traumata a víceméně všichni s ní máme, alespoň někdy, nějaké problémy. Sexualita se dotýká jádra naší osobnosti, toho jací opravdu jsme. Téměř nikdo nemá **jen** vztahový sex a na partnera dobře napojený milostný vztah, protože i naše zájmy, psychické stavy a vztahování k objektu lásky se neustále proměňuje. Většina lidí nějakým způsobem v průběhu času variuje, regreduje, progreduje mezi různými formami vztahu k objektu a způsoby uspokojování i když třeba ne v realitě, ale jen ve fantazii. Psychoanalytik Moris Nitsun (2009) hovoří o "vnitřní sexuální diversitě". Ta může zahrnovat dočasnou zmatenost v sexuální orientaci, bisexuální fantazie, promiskuitu a skupinový sex, autoerotické fantazie, fantazie z různých fází sexuálního vývoje, fetišistické fantazie, atd. jak ukazuje akademický výzkum vědomých fantasií.

Pro terapii potřebujeme spíš vědět, proč se určitá fantazie u tohoto konkrétního člověka objevila právě teď, jak souvisí s jeho životem, jak ji máme pochopit v kontextu celého

prožívání daného klienta, nebo páru, který nám přišel na terapii. Z psychoanalytického hlediska se zdá důležitý **vztahový kontext** ve kterém se určité fantazie objevily. Jde nám ale nejen o vztah mezi partnery a scénář fantazií, které odehrávají, ale **také o vztah k objektům uvnitř mysli** našich klientů, k internalizovaným, milovaným a nenáviděným osobám, které na ně měly vliv a o nichž nám konkrétní člověk sám neumí mnoho říci. My vysuzujeme způsob jeho vztahování se k vnitřním objektům (nebo částečným objektům) z jeho sdělení, chování a z vlastních protipřenosových pocitů, které v nás klient, pár, nebo rodina vyvolávají. Jakobychom hledali cosi jako vnitřní vzorec podle něhož funguje. Jak to tedy je se vztahem k objektu lásky ?

Je dobrý vztah opravdu zárukou dobrého sexuálního prožitku ? Pro mnoho lidí je uspokojivý sex spojen s dobrým vztahem k objektu, ale mnoho lidí má zkušenost, že je sexuálně přitahovala osoba, které si nevážili, nerozuměli si s ní, nemilovali ji; nebo naopak - mnoho lidí má zkušenost, že i když se jim druhá osoba líbila, cenili si jí, rozuměli si s ní, nevyvolávala žádné vzrušení v sexuálním smyslu...

Jak to tedy je se vztahem k objektu? Lori Gottliebová (2014) popisuje v článku Does a More Equal Marriage Mean Less Sex?, že v manželstvích, kde se muži, ke spokojenosti svých manželek, podílejí rovnoprávně na domácích pracech, starají se rovnoprávně o děti, luxují a myjí nádobí atd. je méně uspokojivého sexu, než tam, kde zůstávají tradiční role více zachovány.

Eagle (2007)(str.80) upozorňuje, že lidé chtějí od partnera velmi často, aby fungoval jako dobrá attachmentová figura- aby byl **známý, predikovatelný, dosažitelný, pečující**, ale zároveň je často popisováno a je to zkušenost mnoha párových terapeutů, že právě takovéto vlastnosti jsou v rozporu se sexuální přitažlivostí a vzrušením. Zdá se, píše Eagle, že attachmentový systém a systém sexuální jakoby byly nezávislé a někdy fungují v rozporu.

Tento postřeh podporuje teorie antropoložky **Helen Fischerové** (2005 ,2012), která se věnuje tématu lásky mnoho let. Pomocí nejmodernějších metod zobrazování mozkové aktivity (MRI) sledovala řadu párů ve stavu sexuální touhy, zamilování, ve stavu romantické lásky, po opuštění apod. Podle H.Fischerové se v lásce uplatňují 3 biologicky určené mozkové systémy. **Systém sexuální (žádostivost)**, který člověka **zaměřuje k rozmnožování**. Pokud jde o sexuální aktivitu, v úvahu může přicházet široké spektrum partnerů. Sex není zaměřen specificky na jednoho partnera. Teprve další **systém romantické lásky** vede k vyhledávání specifického partnera. Nejen u lidí ale i u zvířat v přirozeném prostředí je možné zjistit, že dávají přednost některým sexuálním partnerům před jinými. Vývojovým smyslem tohoto zaměření -romantické lásky- je to, **aby zaměřila a šetřila reprodukční energii**. Tento systém je dokonce silnější než sexuální pud. Kvůli lásce jsou lidé ochotni zabíjet, kvůli sexu málokdy. Třetí systém nazývá **attachment** - citové pouto (pozor- nejde o stejné použití a pojetí jako v psychoanalýze). Attachment je prožíván vůči dlouhodobému partnerovi. Slouží tomu, aby spolu **partneři vytrvali dosti dlouhou dobu, potřebnou k výchově dětí a byli**

schopni se tolerovat. Tyto tři systémy se ale nemusí vždy uplatňovat současně, proto můžeme cítit romantickou lásku vůči jednomu partnerovi a sexuální žádostivost vůči jinému a attachement vůči dalšímu. Představuji si to jako tři množiny emočních stavů, které se různě mohou a nemusí překrývat. Tato teorie ovšem nevysvětluje proč a kdy se nám lidem tyto "systémy" spouští, nebo vypínají. Psychoanalýza na to odpovídá: Je to nevědomý vztah k objektu co vypíná a zapíná různé systémy.

Jedním činitelem, který podle mé zkušenosti, vede ke ztrátě vášně a zájmu o sexualitu v dlouhodobých vztazích, **je rozpor mezi lidskou potřebou vytvořit bezpečný, stabilní vztah a přáním zachovat si vášnivý, podnětný, živý sexuální vztah.** Snaha vytvořit bezpečný, klidný vztah v extrému znamená utlumení všeho, co stabilitu rozrušuje - kritičnosti (tedy agresivity), potřeby proměnlivosti a všech sexuálních fantazií, které by druhý (nebo přísné superego) mohl neschvalovat. Mohly by nebýt empaticky přijaté, což by iniciátorovi způsobilo narcistické zranění, nebo se může obávat opuštění, nebo i pocitů viny, že si přeje cosi (podle jeho svědomí a možná i podle partnerova) zavrženého a tak je raději potlačí. To má ale zase za následek vznik zklamaného odcizení mezi partnery. Mnozí takto postupují v dobré víře, aby sobě a svým dětem vytvořili klidný a bezpečný domov.

Páry na druhém pólu si spolu sice nevytěsnily ze vztahu nespokojenost možnost stěžovat si a kritičnost a zachovaly si podnětnost, provokativnost a také ("nepatřičné" - tj. superegem, nebo partnerem nepřijímané) fantazie, ale (je-li toho moc a spíše to odehrávají, místo aby o tom hovořili) trpí tím pocit pohodlného bezpečí ve vztahu. Partneři v takovém vztahu příliš trpí vzájemným provokováním, konflikty, žárlivostí, rivalitou, kritičností a stálou nejistotou.

Páry na různých úrovních zralosti tento základní problém řeší různě podle vývojových problémů, které jim ve vztahu ožívají. Osoby, které zažily **vážné problémy v attachementu** potřebují jakýkoli vztah k objektu omezit např. fetišistickým sexem, masturbací ve dvou, sexem po internetu atd. protože vztah je ohrožuje. Jejich zkušenost je, že vzrušení, blízkost, vztah je nebezpečný. (Ne vždy ale když lidé volí neosobní, nebo i perverzní sexualitu je to důsledek vážných attachementových problémů. Velmi záleží na flexibilitě, nebo rigiditě. I lidé bez vážnějších problémů někdy, přechodně volí vyhnout se vztahu, odcizení, homosexualitu atd.) Jiní se tak přilepí na partnera, nebo s ním splynou (v naději, že jim partner nahradí rannou deprivaci), že mu ale udusí touhu a sexuální fantazie.

Některé osoby/páry, myslím především ty, kde oba sdílí jistý **deficit v separaci-individuaci** vedou komplikovaný boj - jakoby hledaly vztah, blízkost, lásku, ale zároveň, protože je blízkost ohrožuje (- vyvolává v nich totiž děs, že se budou muset nechat milovaným objektem spolknout, ztratí samostatnou identitu a budou muset objektu lásky "sloužit") - blízkost a lásku **"narušují"**. Tyto páry se často potřebují např. pohádat před tím, než spolu mají sex. Hádky (nebo jiné "narušení") jim pomůže se separovat, na chvíli pocítit separovanou identitu, "nadýchnout se k sexuální fantazii" a pak se v ložnici

krásně usmiřovat. Jiní "narušují" tím, že potřebují, alespoň ve fantazii, sdílet sex s někým jiným, mít ve fantazii (někteří i v realitě) někoho jiného, koho nemilují a takto se ujistit, že jsou separovaní a samostatní. U těch, kteří mají problémy se separací-individuací je "narušování" podmínkou, která umožňuje vztah a život. U těchto lidí se setkávám s "narušováním" nejen pravidelnou hádkou, ale např. odděleným bydlením, někdy je potřebné aby bydleli u rodičů, řídkým setkáváním, neschopností domluvit se na sexu, vyhýbáním se sexu apod.

Občasná "narušení" jsou potřebná a pomáhají i zralejším párům, když už attachmentová forma vztahu začne být příliš inhibující, takže vztah upadá do stereotypie a nudy, znovu "nahodit" vztah tím, že ho na chvíli "naruší". Taková "narušení" mohou mít formu narušení navykých pravidel sexu, nebo změnu v navykém způsobu sexu, různé fantazie - o sexu s jiným partnerem, fantazie o skupinovém sexu apod. nebo i návštěvu párového terapeuta. Všechny tyto fantazie si partneři/pár může uvědomovat, ale také nemusí. Pokud si je neuvědomuje, nebo jsou provázeny pocity viny, nemůže je pár společně sdílet, začlenit do svého milování, nemůže z nich získat informaci o stavu jejich společného vztahu, o tom jak se v něm cítí a co potřebují, aby se cítili lépe. Mohou-li fantazie sdílet, mohou se učit ze svých pocitů a najít oběma sdílený-vzájemně se doplňující fantazijní komplex - komplementární fantazii, která je propojí, Jinak by byli dva osamělí jedinci.

Páry, které ve svém vztahu a sexu řeší **spíše oidipské starosti**, spor mezi klidem a vzrušením řeší jinak. Jejich problémem jsou incestní fantazie a pocity viny, žárlivost, rivalita apod. Nejčastější bývá rozštěpení mezi ženou- světící / v nevědomé fantazii matkou s níž se nesmí mít sex a ženou děvkou, kterou pohrdají a nemohou milovat. Toto štěpení ale nemají jen muži. Také u žen lze zjistit analogické štěpení mezi milovaným, starostlivým, hodným mužem/otcem a dobrodruhem, grázlem, Don Juanem, který je vzrušující, ale kterého si nemohou vážit. (U žen je tento rozpor pravděpodobně občas intenzivnější podle hormonální hladiny. Výzkumy prokázaly, že v ovulaci ženy přitahují spíše drsnější typy mužů, zatímco mimo ni a při užívání antikoncepce jsou to muži jemnější.) Takovým párům někdy pomáhá, když vůči milovanému partnerovi mohou v erotické hře používat vulgární řeči, nadávky a alespoň ve fantazii tento rozpor smiřovat. Na chvíli tak mohou druhého "použít" jako sexuální objekt a nemusí být (s)vázáni něžnou, romantickou láskou (nevědomým spojením s něžným, ochraňujícím obrazem rodiče).

Vzpomínám na pár, který v určité fázi terapie řešil tento problém tak, že ho začlenili do kreativní erotické hry. Předem upozorňuji, že šlo o pár, kde oba měli velmi dobrý vlastní výdělek. Manžel hrál roli svůdce, který platil manželce za sex. Ona si pak za našetřené peníze něco koupila. Občas si to ale obrátili- ona platila jemu a dirigovala ho aby dělal to, co ona chce. Hra pomáhala páru užít si sexualitu a autonomii, protože jinak by byli ohroženi inhibujícím vlivem incestních idealizací objektu.

Dá se tedy říci, že vztah k objektu je vždy zásadní, ale protikladnými způsoby. U zralejších lidí, vnitřně dobře separovaných, romantický vztah a attachment posiluje sexuální prožitek, u osob, které zažily problematický attachmentový vztah s rodiči a především s matkou a zůstaly jim problémy v procesu separace individuace, vidíme tendenci se v různé míře a různými způsoby bránit intimitě jak vztahové, tak sexuální, protože je prožívaná jako ohrožení self.

Podle toho jak jsou partneři propojeni (vinculo I. Berensteina) a jaké fantazie, lidé vkládají do sexuality, lze v párových terapiích pozorovat několik typů sexuálního spojení:

1. "Vztahový", tvořivý, plodný sex - Slovem "tvořivý" nemyslím to, co partnerům někdy předkládá tréninková sexuologie, že by klienti měli mít v každé ruce nějaký fetiš, bičík, vibrátor a provádět sexuální spartakiádu, ale spíše **jde o způsob živého, spontánního napojení, přirozenou komunikaci těl**, která může aktérům přinést nečekané zážitky. V tomto smyslu o tom hovoří J. Holmes (2007) když používá Winnicottův obraz pohodového dítěte, které si samo hraje v přítomnosti své matky, aby vysvětlil uspokojivý sex. *Schopnost být sám v přítomnosti druhého* je základem pro dobrý sex, to by se ale nemělo nevyklouzat se *vzájemností*, která vychází ze schopnosti vědět o druhém a splývat se subjektivními stavy druhého. "Dobrý sex" v pojetí Holmese vychází *"ze schopnosti nechat se okouzlit a užívat si erotickou imaginaci obou a myslet tělem v tandemu"*.

Slovem "plodný" nemyslím že by musel nutně vést k rozmnožování, ale to že pro partnery je oživující, citově obohacující. Vychází ze spojení s matkou, která byla střídavě vzrušující i uklidňující podle potřeb dítěte a zkušenosti s rodiči ve spojení a živém erotickém vztahu. Ve vztazích kde nefunguje sexualita, nebo jsou problémy s otěhotněním (které nejsou biologicky odůvodněné) zjišťují pravidelně nevědomé fantazie, které správnému fungování brání. Umělé oplodnění sice může obejít tyto psychologické zábrany, ale často posune problémy do života budoucí rodiny a dítěte. Mohou to být fantazie, že sexualita je špinavá a špatná, nebo že sex ubližuje ženám (např. když partner jako dítě byl svědkem sexuálního styku rodičů a pochopil ho, v souladu se svými dětskými zkušenostmi, jako agresivní akt), může to být fantazie o dítěti, které nemá nikdy dost, dokud matku nesežere a nezničí (dítě bylo deprivované a domnívalo se, že toho od matky chce příliš. Žena se pak může bát mít dítě, protože se mu bude muset (podle své nevědomé fantazie) obětovat a ono ji sežere jako otesánek a muž může mít strach oplodnit ženu a přivést na svět dítě, které ji i jeho bude chtít sežrat, tak jako on chtěl sežrat maminku, protože od ní dostával příliš málo (citově, či materiálně ve formě jídla). Může to být fantazie, že dítě je udělá bezmocnými a ten druhý, nebo jejich dítě je tak ovládne- např. když měli partneři zkušenosti konfliktního vztahu rodičů a citového vydírání kvůli dítěti. Mohou to být úzkosti z despotického, nebo agresivního otce, které rozštěpily vnímání muže, či ženy na dvě extrémní fantazie- na fantazii o jemném bezpečí poskytujícím muži a tvrdém, tyranském, zúskostňujícím muži. Když si žena potom najde muže něžného, jemného, empatického, nevědomá eroticky obsazená

fantazie o agresivním- typu narcistického otce, jí může zabránit prožívat sex jako uspokojivý a plodný. Pokud jsou tyto fantazie uvědoměny, mohou být konfrontovány s realitou a zpracovány a destruktivita fantazií se ztrácí. Jsou-li diskutovány v páru, muž **nemusí nutkavě** zastávat roli jemného a oba se mohou přestat děsit, že bude-li mít muž více ohraničenosti a pevnosti, že se stane tvrdým a drsným otcem, nebo bude jemný a něžný, ale pak bude muset zůstat impotentním slabochem. Podobných fantazií je samozřejmě mnohem více. Zde jsem použil jen několik častých příkladů.

Jan po půl roce vztahu s Marií začal trpět impotencí. Marie naléhala na sex každý den a velmi ji trápilo, když Jan ztratil schopnost souložit. Čím více Jan selhával, tím více Marie naléhala a tím více Jan selhával. Oba byli na počátku terapie ve shodě, že problém má jen Jan. V terapii se ale ukázalo, že to není tak jednoduché, že "problém" je důsledkem porušeného propojení mezi partnery. Jan reagoval ztrátou erekce na nároky Marie, které prožíval jako vynucování, pohlcení a ohrožení kastrací. Jejím nárokům nedokázal dát hranici, protože i jeho matka byla pohlcující a když se pokusil dávat hranici matce, zlobila se a opouštěla ho. Marie měla tendenci vynucovat si sex, protože měla strach, že není dost dobrá. Když jí zpočátku Jan něco odmítl, tlačila na něj, protože se bála, že objevil její nedokonalost a nemá jí rád. V terapii jsme pak hovořili o její dětské fantazii, že jí chybí penis a není tedy dokonalá.

V jedné sesi ke konci terapie Marie euforicky vyprávěla jak je krásné když ona "ted' už MÁ manželův velký penis"! Muž si její formulace všiml a skočil jí (s pobavenou ironií) do řeči- "Jak to že máš? Vždyť je to můj penis! Copak já jsem jenom takový přívěsek? (Smích) Já ti ho jenom na chvíli půjčuju!" Jan: k terapeutovi: "Dřív mi to vadilo, že si ho přivlastňovala. Mě se to ale dneska líbí, když vidím jak se s mým penisem těší jakoby byl její! Už se prostě neděším, že mě o něj připraví! Oba pak vybuchli v jakémsi orgasmu smíchu. Jak je vidět společná fantazie o tom, kdo co má a co komu chybí a co kdo musí pro toho druhého aby byl milovaný, je tu stále, ale Jan se může lépe vymezovat a Marie už tolik netlačí, což umožňuje, udržet si "pozorující ego" a pár si s fantazií může k oboustranné spokojenosti pohrát.

2. Mechanický sex pro vybití- partneři jsou od sebe odpojeni, nejsou spojeni komplementární sexuální fantazií, každý je sám pro sebe. Např. se v duchu milují s někým jiným. Tento typ je častý tam, kde jsou ve vztahu nějaké problémy a došlo k odcizení (někdy jen chvilkovému), jeden nebo oba potřebují přerušit příliš dusící spojení vzájemného příliš attachmentového, nebo symbiotického vztahu. Přechodné rozpojení partnerů nemusí znamenat žádné vážné problémy, může dodat vztahu opět možnost "nadýchnout se" a příště se zase spojit ve tvořivém a plodném sexu. Jen tam kde jde o záležitost trvalou, rigidně dodržovanou, signalizuje vážné problémy vztahu a je potřeba s tím pracovat.

Vzpomínám na partnery, kterým se nedařilo počít dítě. Když jsem se ptal na sexuální život, oba shodně potvrzovali, že mají sex dosti často a velmi uspokojivý". Později však vyšlo najevo, že jejich sexuální život se odehrává při sledování pornofilmů. Každý z nich si

představoval, že se miluje s některým aktérem filmu. Dobře se spolu shodovali v úzkosti ze vzájemného vztahu. Oba propojovalo nevědomé vztahové přesvědčení, že když se spolu sblíží, skutečně se ponoří do vztahu, dostanou se do velmi ohrožující situace. Kdyby milovali a pak byli opuštěni, nevydrželi by to. Dalo by se to krátce shrnout: "Když se zamilujeme můžeme být zničeni. Proto musíme držet distanci!". Zvědomění tohoto typu propojení, po analýze distancovaného přenosu k terapeutovi, pomohlo opravit vztahové přesvědčení a poskytnout jeden druhému více holdingu a to umožnilo, aby byli více spolu. V tu chvíli se změnil jejich sexuální fantazie. Poprvé začali přemýšlet jeden o druhém více osobně a to, co dříve sledovali na monitoru, začali odehrávat ve svém životě. Muže uspokojovala fantazie svůdce a ženu fantazie sváděné, zdánlivě odmítající školačky, nakonec přemožené sexuálním vzrušením. Jejich fantazie se komplementárně propojily a doplnily.

3. Sex zoufalství- jde o defenzivní sex, který neslouží propojení, ale obraně proti vztahu, jeho kontrole, sexualizaci deprese, nebo úzkosti. Behaviorálně úspěšné sexuální fungování ještě vůbec nemusí znamenat, že člověk funguje psychologicky. Muž, či žena s větším narušením v objektních vztazích může někdy snáze dosahovat orgasmu a povrchně vzato lépe sexuálně fungovat, protože objektní vztahy a úzkosti ze selhání ve vztahu, strachy ze ztráty lásky apod. nejsou /tolik/ aktivovány, jako u zralejších, ale neurotických jedinců. Sexuální vzrušení ale bývá nabitó hněvem, žárlivostí, závistí nebo bojem proti depresi.

Manželé A. požádali o terapii kvůli manželčině hypersexualitě. Paní A se bála, že ji manžel opustí. Z počátku žádala o léky na utlumení. S manželem- který už více nemohl- souložili pravidelně 1- 2x denně. Nemohla ho pohladit aniž by se vzrušila, neustále byla sexuálně frustrovaná a rozzlobená, že ji dost neuspokojuje, projevovala deficit empatie k manželovi i dětem. Kromě tohoto vztahu ale udržovala několik dalších pravidelných milenců a prakticky každý den měla sex nejméně s jedním. O víkendu utíkala z domu, aby mohla celý víkend souložit ve skupině, nebo s některým ze svých milenců.

V terapii jsme postupně objevovali její skrytou depresi, orální frustrovanost a narcistický vztek na všechny muže. Její vlastní otec se brzy s matkou rozešel a odstěhoval se daleko, takže se s dcerou se vídal velmi zřídka. Prožívala to tak, že pro něj nebyla dost dobrá a když přijel, odmítala ho. Vyrůstala s neempatickou matkou a dominantním, narcistickým, kritickým otčímem. Opět měla pocit odmítání. Postupně se začala rozpomínat na pocity opuštění, které prožívala jako malé dítě, když matka- v jejím batolecím věku- na rok odcestovala a i později si jí po dlouhé hodiny nevšímala, protože se věnovala své práci, nebo později ji používala k vypovídání se o svých partnerských problémech. Vzpomínala na opuštění od "otců", na jejich neporozumění, na pocity úzkosti, když byla otčímem nucená do úkolů, pro něž nebyla dosti zralá a které musela plnit a jakožto nadané, vysoce inteligentní dítě i dokázala zvládnout tím, že vyvinula předčasnou zralost. Ta se projevovala jako pseudonezávislost (za níž byl skryt strach ze závislosti na ženách i mužích, které vnímala jako mocné a nebezpečné objekty) a sexualizaci jako obranu proti děsu z opuštění a způsob jak ovládnout nebezpečné, opouštějící muže. V dětství často slyšela rodiče jak souloží a sama musela stát za dveřmi, opuštěná. Domnívala se, že

matčina moc nad krutým nevšímavým otčímem (a muži obecně) spočívá v její schopnosti souložit. Jak v terapii postupovala její intrapsychická separovanost od matky, rozšiřovaly se vzpomínky, posilovala se nová, opravdovější identita a truchlení nad ztrátami, začala si více uvědomovat, že sex jí slouží také jako druh pomsty a ponížení mužů/otce. Ruku v ruce s tím se snižovala i nutkavost sexuality a začala oceňovat nové kvality vztahu s partnerem. Zároveň vzrostla schopnost odkládat uspokojení i empatie pro druhé, včetně dětí.

4. Sex ničící. Setkáváme se s ním prakticky jen u perverzních, psychopatických, anetických osob. Jeho cílem je poškodit- ponížít a ublížit, ne si užít. Do analytických terapií přicházejí spíše oběti těchto lidí. *Vzpomínám ale na klienta, který snil o tom, že se nakazí HIV a pak nakazí a zabije tímto způsobem co největší množství žen a tím se pomstí ženám/matkám, které ho podle jeho domněnky odmítaly. Občas souložil s prostitutkami a chlubil se jak jim to v posteli nandal, protože souložil několik hodin.*

Podle mojí zkušenosti partneri spolu v oboustranně uspokojivém sexu **nevědomě odehrávají jakýsi společný fantazijní vzorec, který nazývám komplementární sexuální fantazií.** Problémové páry takovou společnou, komplementární, základní propojující sexuální fantazii nemají, nebo ji z nějakého důvodu nemohou sdílet a odehrávat a užívat si ji. Jakoby -aniž si to uvědomují- nehráli stejnou hru. Jeden hraje šachy a druhý Člověče nezlob se. Nebo, jako by je sice bavilo Člověče nezlob se, ale hrají šachy, protože to považují za správnější. Výsledkem je porucha fungování, nezájem o sex, nebo frustrace a hněv. Někteří lidé jsou spokojeni se svým sexuálním životem i když jejich fantazie nejsou komplementární. Každý z nich sní o něčem jiném, ale v rámci svého autonomního snění dojdou k vlastnímu uspokojení. Nemají společné fantazie, ale nevadí jim to, protože vůbec nepovažují sdílení fantazií a pocitů za důležité a jejich autonomní fantazie se vzájemně nevylučují. Dalo by se říci, že žijí ve vztahu se svou vlastní uspokojivou sexuální fantazií. Žijí vlastně s někým jiným než skutečně žijí. Vážný problém většinou nastává až když se fantazie vylučují.

Vzpomínám na pár kde paní mívala při sexu fantazii, že je prostitutkou poskytující potěšení svému klientovi. Těšilo ji, že manžela vzrušuje, jen nemohla pochopit proč udržuje takovou distanci (citovou i tělesnou). Manžel byl ale při sexu poněkud frustrovaný. Vadilo mu tělo vzrušené ženy (což před svou ženou tajil) a aby mohl souložit, pokládal na postel různé fetiše -ženské šaty, kalhotky, boty a jiné. Tyto fetiše potřeboval mít nejprve na dotek, později mu stačilo mít je ve fantazii. Komplementární fantazie chyběla. Paní netušila, že manžel se vlastně děsí vztahu s ní a že je to fetiš, ne ona co manžela vzrušuje.

Komplementární sexuální fantazie ale může mít různou úroveň zralosti-od fantazií o vzájemném krmení a péči, udržování čistoty a znečišťování, překračování hranic a pravidel a zdůrazňování pravidel, přísné výchově a neposlušnosti, ovládnutí a bezmoci, znásilnění, kastraci a trestání, atd. vždy najdeme komplementární dvojici pokud spolu má mít pár nějakou uspokojivou interakci (i když se může jednat o uspokojení perverzní). Fantazie (a scénář s nimi související) vždy vystupují jak protikladné a

doplňující se dvojice připomínající taoistický jin a jang). Pokud se komplementarita daří, pár nás nenavštíví kvůli sexuálnímu problému- jsou spokojeni i když formy uspokojení by někdo mohl nazvat jakkoli hanlivě - regresivními, perverzními. Někdy nás ale vyhledají kvůli svému vztahu. Sexualita a fantazie, které se při ní uplatňují je ale zrcadlem vztahu a tak tím, že jim pomůžeme změnit vztahové propojení, také narušíme rovnováhu v komplementárních/ nebo nekomplementárních fantaziích. Tu pak musíme opět napravit- respektive pomoci páru aby si našel nové komplementární oboustranně uspokojivé sexuální fantazie. Když se to nepodaří, pár nezažívá sexuální uspokojení.

Terapie: Učení se sexuálním dovednostem psychoanalytici apriori neodmítají, ale jsou mnohem lépe zužitkovány ve zralém vztahu, zralými lidmi, kde partneři mají pozorovací ego a mohou hravě regredovat, protože jsou schopni mít hranice a do značné míry zpracovali pocity viny za oidipské fantazie a jsou tedy schopni odstupu a nadhledu a učení se novým formám uspokojování spíše napomáhá sblížení. Ve vztahu nezralých lidí techniky učení a tréninku zaměřené jen na vědomé fantazie napomáhají fixaci problému v objektních vztazích.

Nejúčinnějším prostředkem je možnost hovořit společně o vznikajícím pocitu pohlcení, odcizení. inhibicí- objevit frustrace , zklamání a jiné afekty, které (přinejmenším jednoho) v páru trápí a hovořit o nich. **Platí, že stanou-li se fantazie vědomými a je-li o nich možné v páru diskutovat, ztrácejí svůj ohrožující charakter a pár spíše spojují, než rozdělují. Pár takto získává „pozorující ego“, může společně hovořit o tom, co každého z nich trápí, co by kdo chtěl změnit a jaké fantazie a přání kdo z nich má.**

To ale není vůbec jednoduché, často je potřeba aby rozhovor moderoval párový terapeut.