

Blažena Hlasová

NEŘEŠTI



LÁSKY

Příběhy vášně očima milenců i odborníků

mladá fronta

Neřesti lásky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Blažena Hlasová
Neřesti lásky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

NEŘESTI
LÁSKY

Blažena Hlasová

NEŘESTI LÁSKY



Příběhy vášně očima milenců i odborníků

mladá fronta



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

OBSAH

Předmluva	9
Tomáš a Zuzana	18
Kryštof a Bára	58
Pavel a Marika	67
Marek a Jana	73
Matěj a Pavla	78
Aleš a Žaneta	82
Zlatá mládež	87
Ondřej a Radka	91
Karel a Katka	95
Martin a Sabina	99
Šimon a Anna	102
Michal a Markéta	105
Laďa, život a Sam	108
Jakub a Lenka	112
Věty, které se říkají... a občas by bylo lepší je neslyšet	115
Pohlavně přenosné choroby	117
CHLAMYDIE	119
SYFILIS	122
KAPAVKA	125
HERPES	127
HPV	130
HEPATITIDA B	134
HIV A AIDS	137
Kde hledat pomoc	142
Mýty a pravdy	148
Promiskuita	151
Polyamorie	153
Eliška Antošová: Jak se vyrovnat po psychické stránce s diagnózou HIV a AIDS a jinou pohlavně přenosnou chorobou. Jak oznámit onemocnění partnerovi	155
Eliška Antošová	161
Poděkování autorky	162
Zdroje	163

PŘEDMLUVA

Jak nás ovlivňují milenecké vztahy

Kam až sahá paměť lidstva, mezilidské vztahy nabývaly mnoha podob, tvarů a rozsahů. Ve všech jejich vazbách – příbuzenských, sexuálních i vzniklých pouhou sociální či fyzickou blízkostí. Budovány na základech pudových, altruistických, zvykových či rozumových. U posledního slova jsem zaváhala. Chtěla jsem zvolit výraz vystihující původ vztahu v nejnovějších oblastech mozku – mozkové kůře, v čelním laloku, tam, kde je naše vědomí, metakognice. Tedy přemýšlení o tom, že přemýšlím, jaké mám emoce a kdo jsem já. Vědomí. Tam někde by měla sídlit láska jako produkt rozumu. Cit balancující na nejlepším vědomí a svědomí emoce a racio. Surfování na této vlně se dá nazvat zralou láskou.

Bylo by věru hezké, kdyby se s takovou láskou člověk rodil, žil a měl možnost ji reálně prožívat. Možná by byl takový život chudší o jednu barvu, o jeden typ prožitků. Někomu by snad chyběl, jinému ne, kdo ví. Nicméně člověk se rodí jako pudový tvor a jeho mozek fyziologicky zraje utvářením nových spojení a rozvojem pojetí já a empatií – vědomím odlišného prožívání ostatních lidí od vlastního. Avšak zdaleka ne každý jedinec dozraje až k tomuto.

K pochopení vývoje lásky a vztahů je potřeba pochopit vývoj člověka. Nejprve dítě vnímá jen sebe a nejbližší pečující osobu jako jeden celek a okolo je jakýsi neznámý, ale zajímavý svět. Nemá rozvinuto pojetí času. Proto pláče, když se tato osoba, většinou matka, vzdálí, byť na chvíličku – pro něj to znamená neohraničené nekonečno. Pojetí času se rozvíjí celé první měsíce, od vnímání malých chviliek, po kterých něco přijde, po delší, víceminutové intervaly. Někde tam zjišťuje, že když matka na chvíli není v dosahu, jeho neubude, a uvědomí si pomalu samo sebe.

Jsem já, je matka. A je i někdo v okolí. Kdo jsem? Když nemluvně vyjádří potřebu a je mu naplněna, vnímá sebe i svět v pořádku. Něco mi chybí, někdo mi rozumí a uleví mi. Pokud matka nereaguje, dítě dojde k závěru, že je, dalo by se říct zjednodušeně, rozbité ono, rozbité okolí. A pokud matka reaguje, ale pozdě (nechává ho třeba vybrečet, než ho k sobě přivine), dítě dojde

k přesvědčení, že je porouchané ono samo, ale okolí je v pořádku. Tak u něj vznikne nejistá vazba. Pokud je jedinec přesvědčený, že je porouchaný on nebo jeho okolí, těžko si vyvine pevnou schopnost vyspěle a stabilně milovat. Být si jistý láskou. Být si jistý tím, že jeho potřeba může být naplněna a nemusí být ale naplňována stále.

V dalším vývoji začne človíček vnímat vztahy kolem sebe. Nejstarší vyšší forma učení, ta, která přichází po podmiňování, je učení nápodobou. Dítě vnímá vztah nebo vztahy svých rodičů, a to mu vytváří vzory budoucího chování. Po nápodobě přichází se školním věkem kritické myšlení. Ne každé dítě přesně kopíruje vztahy svých rodičů, to rozhodně ne, ale v podvědomí mu ulpí mnoho vzorců, vyšlapaných drah nervových spojení. Následně dítě začne navazovat vztahy vlastní, takové, které známe z písniček typu *Holky z naší školky až po Lásko, už mi není dvacet let*.

Celou dobu se rozvíjí pojetí sebe sama, sebevědomí, důvěra k okolí a celému světu. Přichází zkušenosti s učiteli, první sexuální vztahy, vztahy podřízeného k nadřízenému, partnerské vztahy, rodičovství. Všechny zkušenosti, ať dobré, či špatné, člověka ovlivňují a vytváří další nové nervové spoje. Tento vývoj nikdy nekončí, dokonce ani s příchodem případné stařecké demence, která člověku mnohé bere, ale i regrese zpátky k pudům a nezralému fungování mozku může přinášet nové nastavení, a tedy i vztahy.

Stejným principem, jak život ovlivňuje vztahy, ovlivňují vztahy další život člověka. Jeho osobnost – nakládání s pudy, afekty a naplňování pudových cílů (jednání). Pudy má každý zdravý člověk. Každý je může mít jinak silné, jinak rozložené, ale především je jinak projevuje a do jiné míry si je uvědomuje. Mezi pudy patří například i pud obživy. Ten nás nutí vyhledávat a konzumovat jídlo. Při jeho poruše vzniká anorexie – porucha pudu obživy. Podobně to může být i s ostatními pudy. Zpravidla jsou hluboko pohřbené.

Vztah milenecký či partnerský, o kterých pojednává tato kniha, je uvařen ze dvou základních pudů – sexuálního a společenského. Možná by se mohlo zdát, že sexuální pud je vrozený a neměnný, ale postupem času psychologové zjistili, že většina je ovlivněná právě vývojem jedince, tím, co zde už zaznělo, stejně, jak je tomu u společenského pudu, tedy pudu sdružování.

Existuje mnoho nastavení a modelů sexuálních či lépe řečeno partnerských vztahů (protože ne všechny jsou postavené na sexuálním pudu). Od single (ať pudové asexuality a nižší potřebě společenskosti) přes monogamní a složité rodinné vztahy propletené mileneckými po polyamorii či polygamii. Dva posledně zmiňované pojmy bývají často zaměňovány. V případě polygamie má jeden člověk více partnerů, manželů. Polyamorie je rovnocenný vztah více lidí společně navzájem nebo více svazků na stejné úrovni. Je také méně závazná než

polygamie, která bývá utvářena mnohdy s cílem dosáhnout závazného rodinného svazku. Oba typy vztahů většinou přitahují odlišné typy lidí.

Milenecký vztah si můžete představit asi jakkoli potřebujete, ale základní pojetí říká, že jde o intimní (a můžeme nechat pojetí intimity na každém čtenáři, pro někoho to nemusí být synonymum sexuálního vztahu) vztah dvou lidí, kteří nejsou trvalými partnery. Důležité v představě toho, co je milenecký vztah, je právě to, co takový vztah naplňuje. Jaký pud, potřebu, cit či praktickou funkci. A pokud takový vztah chceme hluboce pochopit, musíme se pít po vzniku takové potřeby naplňování pudu. Může to být zdravý proces naplňování pudu? Netroufám si tvrdit, že ne. Nicméně na konci mileneckého vztahu zůstává často jeden či více zraněných lidí. Proto může být milenecký vztah a priori vnímán společností jako negativní. Věřím vám, čtenáři, že se najdou ale i příběhy, kdy takové vztahy byly blahodárné... Nic neplatí absolutně.

Ve většině případů bývá milenecký vztah nastaven tak, že jeden či oba milenci mají ještě vztah trvalý, kde partner či partnerka neví o milenci či milence. Příběhy lidí, kteří se do takové situace dostali, bývají poutavé, mnohdy neuvěřitelné. A mnohdy jde jen o potřebu neustálého uspokojování základního pudu tak, jako by člověk nechtěl přestat být kojen a musel jíst jen třikrát denně a ještě jídlo, které musí získávat sám, investicí

vlastních sil (do výdělku, za které si jídlo koupí nebo energií, kterou buduje trvalý vztah). Mnohdy je ve hře i vzrušení z podvádění, což je jakýsi poklad, jako když dítě udělá potají někde bobek a mamince to neřekne a bojí se, že dostane na zadek, ale zároveň ho to neodolatelně láká.

Anebo má tak silný sexuální pud, že ho trvalý partner nezvládá naplňovat. Málokdy se sejdou dva lidé, kteří chtějí utvořit trvalý pár a styl a míra jejich sexuální potřeby je vyvážená. Někde jde naplňování potřeby sehrát, jindy se jeden více či méně přizpůsobí a svou potřebu vědomě utlumí či podpoří. Často ale není nasnadě žádné řešení, ve kterém by oba partneři byli spokojeni.

Každý (vyjma lidí s poruchou společenského pudu) chce být milovaný. Někdo více a je na tom, aby byl milovaný, závislý, odvíjí se od toho jeho pocit štěstí. V takových případech většinou „zafungují“ nezdravé mechanismy získané nejspíš vnitřním zraněním v dětství. Ale většina lidí chce být milována, tvořit partnerství s někým, kdo je mu blízký, koho mohou také milovat. Každému tuto potřebu naplňuje něco jiného. Bývá to všelijaká kombinace pozornosti, empatie, péče, slov a fyzických doteků.

Většina lidí má v potřebě partnerského vztahu naplňovanou potřebu být milován a milovat právě (i) sexem. Je to přirozený pud regulovatelný u člověka mozkovou kůrou. Otázka milencství je přímo spjatá s otázkou, jak

žít ve vztahu, kde tato potřeba není dostatečně kvalitativně nebo kvantitativně naplňovaná, a zde se stává otázkou filozofickou.

Milenecký vztah mnohdy až čistě racionálně slouží k vytvoření pomyslně dokonalého vztahu – trvalý s jedním partnerem s vnějším doplňováním toho, na co v partnerském vztahu třeba není kapacita. Jenže dokonalost a rovnováha neexistuje. Vztahy jsou proces. Důkazem je mimo jiné vytrácení erotiky z trvalého partnerství. Vztah nestačí vytvořit a myslet si, že to, co bylo počato v den svatební, bude fungovat stejně až do smrti smrtoucí. Vztah je jako hlína na hrnčířském kruhu, dokud se točí, je ho potřeba tvarovat, jinak se promění v unavenou hroudu. Někdy během svého vývoje projde situacemi, které pošlou sexuální potřeby partnerů na odlišné koleje. Pokud je to dočasně, vlivem těhotenství, kojení, nemoci nebo náročného období, je to přirozené, a projevem lásky a úcty v monogamním vztahu bývá právě dočasné snížení uspokojení vlastních potřeb. Zde se projeví, jak kdo je naučen odkládat své potřeby. Slabší jedinci odpadnou již během těhotenství partnerky a následné odhalení milenky bývá hlubokou ranou pro trvalý vztah.

Hlubší problém nastává, když je potřeba fyzického kontaktu a sexuálního uspokojení u trvalých partnerů dlouhodobě rozdílná. Někdo zvolí řešení mileneckým vztahem. Můžete si možná pomyslet, ne každý ho volí, často do toho člověk spadne, ani neví jak... ale to bychom

si něco nalhávali. Pokud nemá osoba mentální postižení, má zodpovědnost za svá rozhodnutí a všechna, kromě rozhodnutí v afektu, jsou vědomá. A případů, že by se někdo s někým vyspal z leknutí nebo z neovladatelné zuřivosti, příliš není. Možná před rozhodnutími spíše zavíráme oči a nastoupí obrany ega – racionalizace (bude to nejlepší řešení i pro mého trvalého partnera), intelektualizace (podle výzkumů to je nejlepší...), vytěsnění (se to vlastně ani úplně nestalo), a podobně.

Milenecký vztah je rozhodnutím, volným činem. Ať už je tato volba dobrá, či ne, nepopírám, že někdy je to nejlepší volba, které jsme v dané chvíli schopni a přesně o tomto je život. Takové rozhodnutí ovlivní zpravidla trvalého partnera, mnohdy ale také další okolí, minimálně děti a jiné osoby z nukleární rodiny. Existuje riziko, že milenecký vztah povede k trvalému. Může ublížit partnerovi natolik, že se trvalý vztah rozpadne. Přináší zdravotní rizika. Hrozí riziko nechtěného početí, kdy se dítě ocitá ve většinou nešťastné vztahové konstelaci.

Někdy je milenecký vztah bezvýznamnou snahou o vlastní úzdravu toho, co bylo poškozeno v dětství. Milenky nahrazují mateřskou péči – bezvýhradnou, tu, kterou poskytují zamilovaní lidé plnými náručemi, a stačí mnohdy jediné, aby milenec oslňoval svou pouhou existencí a bral. Kojil se a ukájel. Potvrzoval narušené přesvědčení, že je v pořádku, nekriticky milován (což se v trvalém vztahu nachází těžko).

Milenecký vztah může ale také přinášet radost. Může vést k neplánovanému vzniku kvalitního trvalého vztahu. Může vést k zajímavým zkušenostem. K silné tělesné stimulaci, uvolnění, může sloužit proti pocitům smutku a osamění, může hojit duši těla, kterého se roky nikdo láskyplně nedotkl. Může pomáhat psychicky se oddělit od patologického partnera, i když jde jen o substituci; někdy není čas psychicky a emocionálně dozrát do stádia, kdy se umíme odpoutat sami a každá pomoc se počítá, pokud člověk neskočí z bláta do louže. To je riziko nezralého řešení, ale někdy i to dopadá dobře.

Je jen otázkou, co si zvolíte, když před takovým rozhodnutím budete stát.

Eliška Antošová, psycholožka

TOMÁŠ A ZUZANA

Jsem obyčejný chlapík. Rodiče mi dali jméno Tomáš. Táhne mi na padesátku, takže už mám za sebou slušnou porci životních zkušeností.

Vyrůstal jsem na sídlišti na okraji Prahy. Mám dvě sestry – starší a mladší. Maminka byla učitelka, táta elektrikář. Obě mé sestry nakonec zakotvily u policie. Já se od nich lišil už od základní školy.

Zatímco ony byly pilné, zodpovědné a věnovaly spoustu času studiu, já byl tak trochu sígr. Drželo mě to celé roky. Až později jsem se musel z donucení srovnat.

V páté třídě jsem se rozhodl, že ze mě bude velké kápo, a svou pozici jsem pravidelně potvrzoval se spolužáky na školních záchodcích.

Kouřili jsme tam a pořádali během přestávek malé tajné srazy. Dokud se dým nevalil po chodbě, nějak nám to procházelo.

Začal jsem nosit poznámky všeho druhu a postupně jsem se dopracoval až k trojce z chování. Učení mě nebavilo – byl jsem hyperaktivní kluk, kterého bylo všude až moc.

Až tátovi jednou ruply nervy. Jako trest za všechny klukoviny mě posadil na kolo, aby ze mě tu přemíru energie dostal. A tak nevědomky předurčil mé další životní kroky, cyklistika se totiž stala nejen koníčkem, ale i zdrojem obživy.

A školní záchodky se v tu chvíli staly minulostí.

Když mi bylo dvanáct, začalo mě kolo bavit natolik, že jsem se přihlásil do výběru žáků, kteří mohli závodit a reprezentovat republiku.

Celá rodina byla nadšená, dokonce i učitelé ve sborovně. Z trojek z chování byly rázem jedničky a zlepšil jsem se i ve škole – musel jsem. Dobré známky byly jednou z podmínek pro vstup do oddílu.

Tréninkový režim byl tvrdý. Vyžadoval disciplínu, slušné chování a trenér nám každý den kontroloval prospěch.

Někdy mě bolelo tělo tak, že jsem sotva vylezl z postele. Budík jsem měl na pátou, v šest už jsem byl v hale. V sedm škola a po škole hned zpátky na trénink. O víkendech soustředění nebo závody.

Dával jsem cyklistice maximum, i když jsem byl jen dítě.

V patnácti jsem stál před volbou střední školy. Oproti svým sestrám jsem se neučil ukázkově, spousta věcí

mi dělala potíže a Einsteinem jsem opravdu nebyl. Po základní škole mě čekalo elektrotechnické učiliště.

V tuto dobu jsem se cyklistice věnoval už na profesionální úrovni. Měl jsem velké úlevy, protože jsem reprezentoval republiku a přivážel výsledky. Ředitel i třídní byli spokojení, takže mi často kdeco prominuli.

Učilištěm jsem prošel... ani nevím jak. Dodnes si říkám, jestli ho za mě náhodou neodchodil někdo jiný.

Po vyučení jsem se dostal do zahraničí – sen snad každého mladého sportovce.

Jezdil jsem za italský tým a rychle mě tam rozmazlili. Začal jsem vydělávat slušné peníze, sbíral medaile, měl skvělou kondici i partáky. Nic mi nechybělo.

Nebo to tak aspoň vypadalo.

Ve skutečnosti jsem se tam ale často cítil sám. Proto jsem si jednou za čas zaletěl domů, do Čech.

V Itálii jsem dřel, doma jsem si dopřával ozdravné pobyty, lázně a chvilky klidu.

Jednoho dne jsem přiletěl na pár dnů domů a rozhodl se navštívit wellness ve Františkových Lázních.

Hodil jsem věci k našim, vzal auto a vyrazil. Za pár hodin jsem byl na místě. Nikdy dřív jsem tam nebyl, ale už při projíždění městem jsem věděl, že jsem neudělal chybu.

Zaparkoval jsem před hotelem, vzal kufr a vešel dovnitř.

Na recepci se mě ujala milá, usměvavá recepční. Cučila se na mě, jako bych byl hollywoodská hvězda. Sem

tam jsem měl fotku v novinách, takže věděli, kdo si přijel odpočinout.

Dostal jsem VIP služby, aniž bych o ně stál.

Vešel jsem do pokoje, uložil věci, roztáhl závěsy a pustil do místnosti světlo. Svlékl jsem se, vzal si župan, hotelové pantofle a zamířil na první proceduru – celotělovou masáž.

Otevřel jsem dveře do místnosti a tam už stála zdravotní sestra.

Prostor byl zalitý sluncem, uprostřed lehátko a u něj ona – Zuzana. Drobnější sportovní postava, nebesky modré oči, blond vlasy.

Podívali jsme se na sebe. A mně v tu chvíli pot stékal po zádech, dlaně jsem měl vlhké a srdce mi bušilo jako při největším závodě života.

„Zuzana, těší mě,“ podala mi drobnou ruku.

Stál jsem tam jako tvrdé Y a koktal: „Tomáš... mě taky.“

Zuzana se jemně pousmála a odhrnula si pramen vlasů z tváře.

Odložil jsem župan na židli a lehl si na lehátko. Tělem jsem se naplno odevzdal jejím rukám. Neviděl jsem jí do tváře, ale každý dotyk cítil tak ostře, až mi v zádech přebíhaly drobné mravenčí impulsy.

Zuzana nebyla první žena, která se mě v životě dotkla, to rozhodně ne, ale ještě nikdy jsem se necítil tak nezvykle nejistě. Jako nevinný mladík, který zatím jen tuší, co přijde.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Neřesti lásky.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.