



Snad každý ve svém životě někdy slyšel pojem **otevřený vztah**. Pokud si ale pokládáte otázku: „Co to je?“ a rádi byste zjistili jeho pravidla, jste na správném místě. Ať už vás pohání čirá zvědavost, nebo je to něco, co byste si přáli vyzkoušet, čtěte dál.

## Co je otevřený vztah?


Přestože je společnost kolem nás čím dál víc tolerantní, jsou věci, které stále budí kontroverze. Otevřené vztahy a další formy nemonogamních vztahů jsou rozhodně jednou z nich.

Otevřené vztahy **nejsou pro každého a není nic špatného na tom mít klasický monogamní vztah**. Každý člověk je však originál a touží po jiných věcech. V zásadě otevřené vztahy fungují tak, že si s partnerem domluvíte, že můžete vídat jiné lidi, ale zůstanete **romanticky exkluzivní**. Váš partner bude stále jediný, koho milujete, a právě s ním budete zažívat typické partnerské slasti a strasti pramenící z každodenního života.

Občas si ale dovolíte prozkoumávat svou sexuální stránku někde jinde.

Možná vám to na první pohled přijde zvláštní. Celý život žijete v představě, že jediný správný způsob, jak mít vztah je to, že si najdete jednoho partnera, s kterým strávíte celý život a který naplní všechny vaše potřeby a intimnosti budete prožívat pouze s ním. Není ale nic divného na tom, když si po domluvě některé potřeby a touhy naplníte jinde.

S trochou nadsázky se dá říct, že je tolik druhů otevřených vztahů, kolik páru tuto formu vztahu provozuje. Každý si najde nějaký svůj ideální mix, který bude vyhovovat jemu i partnerovi. Někdo si chce dlouho splnit sexuální fantazii a tak si na [online seznamce](#) najde milence, který mu s tím pomůže. Další člověk může žít na druhé straně světa od svého partnera a domluví se, že bude moct mít sexuální vztahy s jinými lidmi. Některé páry se dohodnou, že svůj vztah otevřou, ale sexuální partnery budou hledat výhradně společně a okoření tak svůj milostný život.

 **Zajímavost:** *Otevřené vztahy řadíme do tzv. nemonogamních vztahů. To značí vztahy, ve kterých otevíráme možnost zapojení se více lidí, ať už se jedná pouze o sexuální stránku, nebo třeba citovou.*

## Není to prostě podvádění?

Pokud vás tato otázka napadne, zkuste se zamyslet nad tím, co to vlastně *podvádění* znamená. Když člověk partnera podvede, znamená to, že něco poruší. Naruší důvěru a příslib toho, že budou pouze spolu a udělá tak za zády druhého. Pokud si ale všechno předem domluvíte a budete o všem vědět, už z podstaty se jedná o něco naprosto jiného.

Vzhledem k tomu, kolik kolik párů ztroskotá na tom, že se ve vztahu objeví nevěra, **nemá cenu se tvářit, že všechny páry jsou spokojeny s monogamií.** Otevřené vztahy nabízí některým jedincům kompromis, ve kterém mohou objevovat a zároveň se chovat eticky a nelámat u toho nikomu srdce.

## Jaká jsou pravidla?


Jak už jsem předtím zmínil, každý otevřený vztah je unikátní a pokud se vydáte touto cestou, je jen na vás, abyste si je po společném prodiskutování stanovili. Můžu se vám však pokusit nabídnout otázky, které si můžete při jejich vymýšlení položit:

- Chcete vědět detaily o tom, s kým váš partner byl? A jste ochotni mu je obráceně poskytnout?
- Kde se může sex s jinými lidmi odehrávat? (U vás doma? Pouze v jiném městě? V hotelech?)
- Akceptujete, pokud se budete vídat s jedním člověkem víckrát, nebo ne?
- Budete o tom otevřeně mluvit i před jinými lidmi, nebo to bude pouze mezi vámi?
- Může se jednat o lidi, které znáte, pracujete s nimi nebo žijí ve stejném městě?
- Jak často si vynahradíte čas na to se vídat s jinými lidmi?
- Jsou aktivity, které si vyhradíte pouze pro vašeho partnera? (Například sledování filmů, chození na večeře, specifické sexuální aktivity.)

Každému však vyhovuje něco jiného a není neobvyklé, že pravidla partneri během vztahu mění. Přidávají nové věci a další

odkládají. Pokud si nejste jistí s tím, co je pro vás v pořádku a co ne, nejlepší je si to vyzkoušet. Naslouchejte sami sobě, pokládejte si správné otázky a sledujte reakce.

Pokud by se však nemělo zapomenout na jedno pravidlo, je to **ochrana při sexu**. Pokud jste otevření k tomu mít sex s více lidmi, nikdy byste neměli podceňovat ochranu. Esenciální by mělo být použití kondomu, které můžete kombinovat s hormonální nebo další [nehormonální antikoncepcí](#).

 **Tip:** *Pokud jste filmovými fanoušky, nezapomeňte se podívat na [nejlepší historické romantické filmy](#), na které se spolu s partnerem můžete podívat.*

## Nejdůležitější je komunikace

Pokud uvažujete o tom, že byste si rádi otevřený vztah vyzkoušeli, jen do toho. Ještě než se o tom však s partnerem pobavíte, zapřemýšlejte, zda jste na to připraveni.

Pravda je taková, že si to můžete vykomunikovat do posledního detailu, ale když dojde na lámání chleba, nikdy si nemůžete být jistí, jaké pocity to ve vás vyvolá. Proto je důležité se připravit na každý scénář a **nebát se mluvit**, být [empatický](#) a umět naslouchat. Nikdo neřekl, že jakmile jednou vyslovíte slovo *otevřený vztah*, věci se začnou dít bez vaší kontroly a nikdy nic nebude stejné. Snažte se na to nespěchat a informovat svého partnera o tom, jaké pocity to ve vás vyvolává.

Pokud je komunikace už teď problém, můžete si být jistí, že otevřený vztah pro vás alespoň teď není tou správnou cestou a musíte na ní zapracovat. Budete se muset totiž bavit o věcech, které vám ne vždy budou připadat příjemné a snadné.

Zároveň si dávejte pozor na to, že **otevření není náplast na rozpadající se vztah**. Abyste to zvládli, musíte mít silné základy postavené na důvěře, ze kterých budete moci čerpat. Jestli se cítíte nejistí, nemáte dostatek pozornosti, lásky a porozumění, tak je téměř zaručené, že to nebude fungovat.



„Tahle volba je volbou hodnot a životního stylu. Není řešením nedostatku touhy a intimity, není to kompenzace. Je to kompliment a přidání něčeho navíc,“

*– Esther Perel, světově uznávaná terapeutka zabývající se vztahy a lidskou sexualitou*

## **Polyamorie a otevřený vztah – jaký je rozdíl?**

Možná, že jste narazili i na pojem **polyamorie** a nevíte, jaký je vlastně rozdíl. Často se tyto dva typy nemonogamních vztahů zaměňují, ale je mezi nimi poměrně zásadní rozdíl. **Otevřený vztah** předpokládá, že všichni ostatní partneři a milenci, které si najdete, **s vámi nebudou vést romantický vztah**. V podstatě můžete spát s více lidmi, ale doma máte pouze jednoho partnera, kterého milujete.

Polyamorie (*poly – mnoho, amor – láska*) na druhou stranu dovoluje mít několik vztahů souběžně, ve kterých můžete naplňovat at' už fyzické, tak emocionální potřeby. Zjednodušeně řečeno nemáte pouze jednoho přítele/přítelkyni, ale chodíte s více lidmi. At' už všichni společně, nebo každý zvlášť.

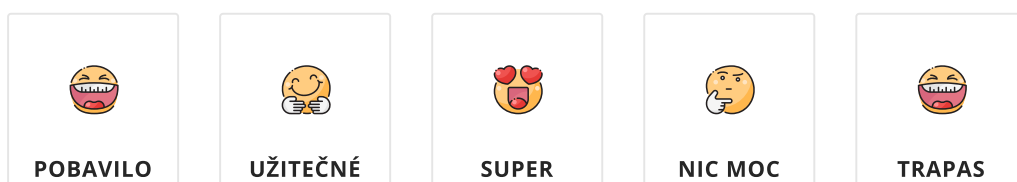
Polyamorie patří s otevřeným vztahem do nemonogamních vztahů. Zdroj:  
Pexels.com

At' už jste na tento článek klikli za účelem si jenom rozšířit obzory, nebo si chcete něco podobného vyzkoušet, doufám, že jsem vám poskytl alespoň základní přehled o tom, **o čem otevřené vztahy jsou**. Můžete vyzkoušet poslechnout si různé podcasty, pročíst si internetová fóra zabírající se tímto tématem, zabloudit do knihovny (pro ty z vás, kteří umí anglicky doporučuju knihu **The Ethical Slut** od Dossie Easton, Janet W. Hardy, kde mimo jiné řeší i právě otevřené vztahy) a nebo si osobně promluvit s lidmi, kteří nemonogamii praktikují.

## Sdílet



## Co říkáte na tento článek?



0

0

0

0

0

## Robin Sedlmaierů

Jsem dvacetiletý student české filologie a žurnalistiky v Olomouci, který zahořel láskou ke psaní už jako dítě a stále ho to neopustilo. Na střední škole jsem studoval marketingové komunikace a žurnalistiku, takže mi ani tato témata nejsou úplně cizí.

[Inspirace](#)[Jak Na To](#)[Manželství](#)[Partnerství](#)[0](#) [803](#)[Vztah](#)[Vztahy](#)

PŘEDEŠLÝ

**Tipy na sekáče v Praze,  
které stojí za to!**

**Jak ošetřit štípanec a zbavit se blech v domácnosti?**

DALŠÍ

JAK NA ...

**Jak napsat knihu? 7 Tipů pro**

# začínající spisovatele

Napsáno Evie Ilková ⌚ 26. 4. 2024

JAK NA ...

## Rodinný rozpočet jako nástroj kontroly

Napsáno Kaloustom ⌚ 17. 4. 2024

TĚLO

## TOP 25: Oblíbená jídla a potraviny bez sacharidů

Napsáno Kaloustom ⌚ 17. 4. 2024

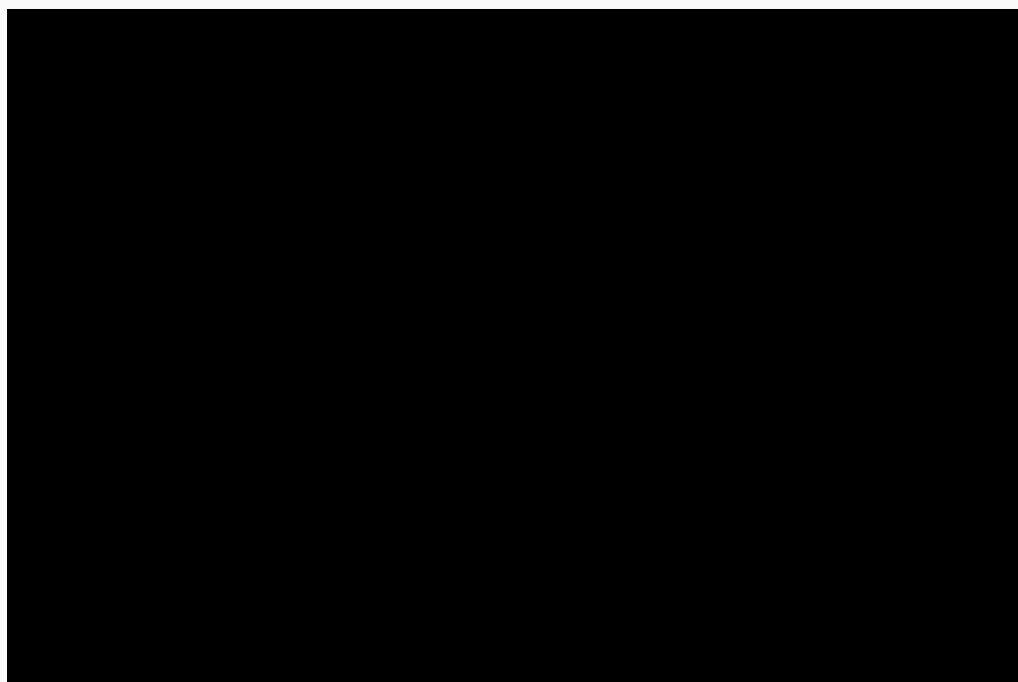
**Chci k tomu něco říci**



Vaše e-mailová adresa nebude zveřejněna. Vyžadované informace jsou označeny \*

Zde napište text komentáře...

Odeslat komentář



NEZAŘAZENÉ

## Jak hrát výherní automaty, abyste si to co nejvíc užili

„Hazard není o tom, jak dobře umíte kterou hru hrát. Je to o tom, jak ...

Napsáno Patrik © 17. 4. 2024

NEZAŘAZENÉ

## Studium gymnázia: Proč se vyplatí a jak jej zvládnout?

Lidé vám možná budou tvrdit, že studium gymnázia je jen o biflování a že si ...

Napsáno Evie Ilková © 12. 4. 2024

NEZAŘAZENÉ

## Zvládání artrozy 3. stupně: Nové trendy v terapii a rehabilitaci

Artróza, často nazývaná jako osteoartritida, je degenerativní onemocnění kloubů, které postihuje miliony lidí po celém ...

Napsáno Patrik © 25. 3. 2024

ZDRAVÍ

## Sudocrem pod lupou: klady a zápory populárního krému

Rodičům jistě není třeba Sudocrem dlouze představovat. Jedná se o jeden z nejpobulárnějších krémů proti ...

Napsáno Vendy Koçoğlu © 12. 3. 2024

NEZAŘAZENÉ

## Nejlepší dálkové turistické pochody, které se opakují každý rok!

Máte rádi chůzi a přírodu? Pochody jsou lákavé organizované akce, kde můžete potkat stejně naladěné ...

Napsáno Petra Sýkorová · 26. 2. 2024

## Domácí depilace cukrovou pastou (postup)

Toužíte po hladkých nohách, ale nechcete se už nadále zdržovat skoro každodenním holením, při kterém ...

Napsáno Justme100 · 19. 2. 2024

[VIDĚT VÍCE O NEZAŘAZENÉ →](#)

JAK NA? ZDRAVÍ VAŘENÍ TĚLO PODNIKÁNÍ INTERNET NÁVOD  
BYDLENÍ MOTIVACE PENÍŽE CESTOVÁNÍ KULTURA KONTAKT



PP