

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>9</b>
<b>Poděkování</b> .....	<b>11</b>
Poděkování 2 .....	12
<b>O čem kniha je a o čem není</b> .....	<b>13</b>
<b>Sexuální anatomie ženy</b> .....	<b>15</b>
Teorie není vždy nuda.....	15
Mapa erotické slasti. Kde nalézt vzrušení? .....	17
Klitoris, poštváček.....	18
Vagina, pochva .....	21
Velké a malé stydké pysky.....	23
Hymen, panenská blána.....	24
Děloha.....	25
Prsa.....	27
Erotická estetika .....	28
<b>Jak vypadá normální ženský sexuální zážitek?</b> .....	<b>30</b>
Cyklus ženské sexuální aktivity.....	31
Sexuální atraktivita ženy.....	33
Ženská sexuální strategie.....	36
O čem ženy sní? .....	38
<b>Právo na orgasmus?</b> .....	<b>41</b>
Smysl orgasmu u ženy .....	43
Jak se pozná orgasmus? .....	45

# Tajemství ženské sexuality

Orgasmus, mýty a realita .....	47
<b>Sex a věk .....</b>	<b>53</b>
Čas probouzení, dětství.....	54
Otevírání zakázaných dveří, adolescence .....	57
Zahrada pozemských rozkoší, sex v dospělosti .....	61
Sklizeno, sex ve stáří .....	65
<b>Ženské a mužské .....</b>	<b>68</b>
<b>Problémy se sexem, ženské sexuální dysfunkce.....</b>	<b>75</b>
Radost, nebo povinnost, poruchy sexuální touhy .....	77
Odpor k sexu, sexuální averze .....	80
Když vzrušení nepřichází, poruchy sexuálního vzrušení.....	82
Z vrcholu není vždy nejlepší rozhled, dysfunkční orgasmus .....	85
Když sex bolí, dyspareunie, vaginismus .....	87
Chci toho moc, hypersexualita.....	91
<b>Sexuální mýty a pověry.....</b>	<b>94</b>
Proč není G-bod? .....	94
Uvězněný penis .....	97
První pohlavní styk.....	98
Mýty o sexuálním vzrušení, ženská ejakulace.....	99
Sex a menstruační cyklus .....	101
<b>Jak ženy reagují na mužské sexuální problémy? .....</b>	<b>102</b>
<b>Zakázaná sexualita.....</b>	<b>109</b>
Co je dovoleno? .....	111
Masturbace .....	112
Orální a anální sex.....	115
Sex a menstruace .....	118
Sex a těhotenství.....	122
Neobvyklé sexuální zážitky? .....	126
Pornografie.....	128

Nevěra, promiskuita .....	133
Erotické hračky a zapomenuté předměty .....	136
<b>Jsem normální? Sexuální úchytky .....</b>	<b>139</b>
Homosexualita .....	140
Transsexualismus .....	142
Ženské sexuální úchytky a podivuhodnosti .....	144
Sadomasochismus .....	149
<b>Sex v různých kulturách světa .....</b>	<b>151</b>
Sex od pólu k pólu, včera a dnes .....	152
Sex a náboženství .....	157
<b>Proti ženám .....</b>	<b>162</b>
Znásilnění .....	162
Sexuální obtěžování, harassment .....	164
Domácí násilí .....	166
Nedobrovolná prostituce .....	167
<b>Jak se zbavit problémů a radovat se ze sexu .....</b>	<b>168</b>
Dobrá rada nad zlato, rady sexuologů .....	169
Léky na sex? .....	172
Léčba skalpelem? .....	174
Chemie či alchymie sexu. Jak je to s těmi hormony? .....	177
<b>Sex v 21. století .....</b>	<b>180</b>
Kybersex, virtuální sexualita .....	180
Sex po telefonu .....	183
<b>Doslov .....</b>	<b>185</b>
<b>Použitá a citovaná literatura .....</b>	<b>186</b>

# Sexuální anatomie ženy

*Do žen a do melounů není vidět.*

ITALSKÉ PŘÍSLOVÍ

Než si začneme povídat o sexu, zmíním se o základní terminologii. Mělo by to být takové sexuologické lepoporelo.

Občas se setkávám se ženami, které mají velmi mlhavé představy o vlastním genitálu. Myslí si, že penis proniká do dělohy, vagina je pro ně takzvaný spodek či vnitřek. Chvillemi myslím, že hovoří o automobilu nebo nějakém spotřebiči, ale později vytuším a domluvíme se. Většina žen zná své pohlavní orgány dobře. Vynechám proto jejich anatomický popis a budu se věnovat zajímavějším tématům. Kdyby někdo přece jen nevěděl, o čem je řeč, doporučuji sledovat následující řádky s anatomickým atlasem v ruce. V tom případě by to mohla být velmi vzrušující a objevná četba.

## Teorie není vždy nuda

*Věda se hodně podobá sexu. Někdy z ní vzejde něco užitečného, ale to není důvod, proč ji děláme.*

RICHARD FEYNMAN

Kdy to vlastně začalo? Sex láká lidi odpradáвна. Jeho výzkum vědecky zahájil Sigmund Freud na počátku 20. století. Pootevřel okna do našich ložnic a poprvé za-

## Vagina, pochva

*Spatří-li muž poprvé genitál ženy, je zklamán.*

PROF. MUDr. JOSEF HYNIE, ZAKLADATEL ČESKÉ SEXUOLOGIE

Pochva je hlavní kopulační orgán ženy. Má dvě funkce – sexuální a reprodukční. Jedná se o dutý orgán asi deset centimetrů dlouhý, jehož stěny jsou v klidovém stavu přiloženy k sobě, podobně jako když vytáhneme ruku z rukávu. Začíná poševním vchodem, po rozhrnutí stydkých pysků. Seshora do ní ústí hrdlo děložní. Poševní vchod je stejně jako močová trubice obklopen svaly, které žena částečně ovládá, může je sevřít, a do jisté míry tím regulovat jejich funkce. Povrch pochvy je pokrytý výstelkou, sliznicí, jejíž stav je závislý na ženských pohlavních hormonech, estrogenech. Okolí pochvy je bohatě prokrveno. Cévní zásobení je zodpovědné za její lubrikaci, zvlhčení, při sexuálním vzrušení. Vzniká transsudací čili přestupem tekutiny z cévních svazků obklopujících vaginu přímo do její dutiny. Pochva důsledkem sexuální stimulace uvolní svůj vchod a zvlhne, a tak umožní snadné proniknutí penisu dovnitř.

Často se mylně uvádí, že lubrikace je závislá na žlázách v pochvě či na velkých předsíňových (Bartholiniho) žlázách. Není tomu tak. V pochvě žádné žlázy nejsou a sekrece Bartholiniho žláz je zcela minimální, asi tak dvě kapky tekutiny. Ke zvlhčení dochází u mladých žen asi po třiceti sekundách od počátku účinné sexuální stimulace. Na stěnách pochvy se objeví jednotlivé kapičky, které postupně splývají a vytvářejí hladký povrch. Hovoříme o fenoménu pocení. Připomíná to orosené čelo v parném letním odpolední.

Pochva je důležitá erotogenní oblast. Poševním nebo klitoridálním drážděním, někdy oběma, jindy úplně jiným, dospěje žena k orgasmu. V ženské erotice existují značné individuální rozdíly. Co žena, to originál. V pochvě rozhodně neexistují žádná konstantní místa, při jejichž stimulaci by vždy došlo ke vzrušení. Pro každou ženu to může být jiná oblast, pro některou začátek pochvy, její přední nebo zadní stěna, pro jinou její hloubka. Co je příjemné pro jednu, nemusí vyhovovat druhé. Některé ženy preferují stimulaci klitoris a poševní zážitek jim nic neříká, jiné naopak vyžadují výhradně vaginální dráždění. Někomu přináší radost skoro vše, jinému vůbec nic. Rozdíly nám umožňují hledat, poznávat, rozvíjet a vzájemně se obohacovat.

# Právo na orgasmus?

*Maličkosti dělají dokonalost, ale dokonalost není maličkost.*

MICHELANGELO BUONARROTI

Právo na orgasmus neexistuje! I když mi to tak někdy připadá. Dennodenně dostávám několik otázek na toto téma: „Proč nemám orgasmus?“ – „Kdy budu mít orgasmus?“ – „Kdo za to může, že nemám orgasmus?“ Naivně si myslím, že se o ženském orgasmu napsalo už všechno. Všichni přece musí vědět, jak to doopravdy je. Ale nevědí...

Kdo za to tedy může? Asi noviny, zvláště ty barevné s mnoha obrázky. Aby se prodávaly, vymýšlejí senzace. Běžné vysvětlení, fakta zaujmou málokoho. Přitahují pouze titulky: pět zaručených způsobů jak uspokojit ženu – orgasmy celou noc – život na vrcholu a podobně. Jsme stále pod silným mediálním tlakem, zahlceni polopravdami, mýty nebo naprostými blbostmi, není tedy divu, že fámám podléhá skoro každý. Lidé jsou nepravdivě informováni o svém těle a tělesných funkcích. Ti vnímavější si to přeberou, ale většina tápe a neví, na koho se obrátit. Pomoc hledají v internetových poradnách. Na tom není nic špatného, záleží však na tom, kdo v nich pracuje. Kompetentnost poradců je mnohdy sporná, odborné znalosti čerpají z pochybných zdrojů, říkají to, co chce slyšet či o čem je přesvědčena většina. Kliše a fráze. Tím se problém konzervuje, kruh se uzavírá, polopravd a nesmyslů přibývá.

# Tajemství ženské sexuality

## Dotaz z internetové poradny



*Zajímalo by mne, je-li nějaká věrohodná statistika, která uvádí, kolik procent žen má opravdu orgasmus a kolik z toho vždy a kolik třeba i několik orgasmů, a ráda bych též informaci, zda je nějaká statistika o tom, kolik žen nutně potřebuje dráždění poštváčku a kolik penis v pochvě. Jsem docela zvědavá. Když se bavím s muži, sdělují mi něco, co s obecnou statistikou z médií nesouhlasí.*

Má-li žena falešné informace o vlastním těle nebo si myslí, že by mělo fungovat jinak, zneklidňuje ji to, trápí, problém hledá často v partnerovi. Je to přece on, kdo ji není schopen uspokojit... A problém je tu. Podívejme se na dvě kazuistiky, které to dostatečně ilustrují.

## Kazuistika



*Sexuálním životem žiji od 15 let, bude mi 22 let, měla jsem dost sexuálních partnerů, ale ani s jedním z nich jsem neměla orgasmus. Mám přítele, čtyři roky se snaží mě uspokojit, nemyslí jen na sebe, ale ať se snaží jakkoli, pořád nic, vyzkoušela jsem i propagované potravinové doplňky, ale nepomohlo vůbec nic. Sama se uspokojím, ale s přítelem to nejde, sice se mi líbí, když mě dráždí, ale po chvíli už mě to nebaví. A sex mě nebaví už vůbec, spím s ním jen z povinnosti, abych měla klid, aby mě pořád neotravoval. Poradíte mi, prosím? Děkuji předem za odpověď. Hlavně mi neradte, že potřebuji více pozornosti, více mazlení a dráždění, protože to jsme zkoušeli a po chvíli mě to už nebaví. Nejdříve jsem vzrušená, ale pak už mě to nudí. Dříve jsem měla chuť na sex, i když jsem z toho nic neměla, ale poslední rok mně to vůbec nechybí.*

## Kazuistika



*Chodím s přítelem už skoro tři roky, je mi dvacet let, ale orgasmu jsem za celou tu dobu při styku dosáhla snad jen dvakrát. Pokud se uspokojujeme orálně, tak je to bez problémů, ale při souloži... Nevím, v čem je chyba. Můžete mi, prosím, poradit? Hodně nás to oba trápí.*

Dvě mladé, evidentně úplně normální dívky jsou přesvědčeny, že jejich sexuální život za nic nestojí, je zbytečný, neplnohodnotný. Myslí si, že nemají-li vaginální orgasmus, partner je neschopný. Trápí se. Orgasmu bezproblémově dosahují mas-turbací nebo orálně. To je přece vynikající! Mnoho žen nemá orgasmus vůbec. Při jejich nízkém věku a tak dobré sexuální dispozici je pravděpodobné, že se jejich sexualita bude ještě více rozvíjet. Jsou však přesvědčeny, že existuje pouze jeden správný typ uspokojení, a tím je vaginální orgasmus. Marné je vysvětlování, že

## Jak se pozná orgasmus?

*Příběh: „á, á, á...áá...áááááá...“*

Co orgasmus, to originál. Asi neexistují dvě ženy, které by prožily tento stav úplně stejně. Podstata je shodná, projevy různé. Stejně šaty vypadají také na každém jinak. Orgasmus popisujeme jako pocitové vyvrcholení sexuálního vzrušení, které je doprovázeno psychickými, tělesnými a genitálními projevy. Někdo ho vnímá spíše v rovině emocí, jiný ve svém těle.

### Reakce na odpověď z internetové poradny



*Děkuji za odpověď, ale nějak nemohu souhlasit se závěrem, že orgasmus ženy je pocitové vyvrcholení sexuálního vzrušení. Možná u některých, ale mně to přijde ohromně tělesné, úžasné, nedostižně tělesné. Fakt je, že nejdřív je to v hlavě a u mne např. pak v celém těle. Mám dar, že ho mohu prožívat i několikrát. Byla jsem jen zvědavá na něco konkrétnějšího. Ale i tak děkuji.*

Známe také zážitkový orgasmus, je to „pouze“ jakési hnutí mysli, avšak výrazné, silné, tělesné projevy nenajdeme. Přesto má žena silný emoční zážitek, náhle vzniklou euforii a uvolnění, katarzi rozkoše, prožije totální sounáležitost s partnerem.

Tělesné reakce v průběhu orgasmu popisujeme obvykle jako tři až patnáct mimovolných svalových stahů dolní třetiny pochvy a konečníku v intervalech 0,8 sekundy, trvajících zhruba 3 až 15 sekund. Někdy se rozlišuje krátký a dlouhý orgasmus. První trvá 8 až 15 sekund a žena zaznamená okolo 11 kontrakcí, při dlouhém registruje v průběhu 50 sekund přibližně 35 nepravidelných stahů.

Při opakovaném vyvrcholení multiorgastických žen zaznamenáváme vícečetný orgasmus, při němž vzrušení neklesá pod úroveň platů a žena prožívá opakované orgasmy, aniž by u ní došlo k zásadnímu poklesu vzrušení. Při sekvenčním orgasmu se jedná o opakované samostatné vyvrcholení. Po každém vrcholu se vzrušení sníží na počáteční úroveň a při pokračující sexuální aktivitě začíná vše od začátku.

Zmínil jsem pouze obecné rozlišení, popis základních reakcí. Zážitky se kombinují, prolínají a mění. Nedoporučuji mužům, a ostatně ani ženám, aby při sexu bádali a vyhodnocovali typ orgasmu, kreslili grafy a sestavovali diagramy rozkoše. Ještě jsem neviděl v ženském diáři poznámky typu – Úterý: krátký 9 sekund/10 stahů (Karel) – Čtvrtek: sekvenční/dva dlouhé 42/23, 50/35 jeden krátký 8/11 (Jan)



# Tajemství ženské sexuality

– Pondělí: nic (Karel) – Pátek: vícečetný, jeden dlouhý 50/36, dva krátké 11/6, 9/5 (Jan). Asi by to svědčilo o určité ženské grafomansko-technokratické úchylce či o tom, že Jan je zřejmě lepší milenec než Karel, ale takové hodnocení sexuálního života není k ničemu dobré.

Nejčastěji dochází k vyvrcholení při stimulaci klitorisu. Žena k němu dospěje sama nebo společně s partnerem. Na druhém místě se v kategorii vyprovokování orgasmu tradičně umísťuje pochva. Dochází k tomu při souloži či stimulaci pochvy prsty – vlastními nebo cizími. Každá žena si v pochvě může najít libovolnou oblast, která jí přináší uspokojení. U každé může být takové místo jinde, u některé neexistuje či jich má více. Jsou i jiné oblasti přinášející uspokojení (prsa, konečník, hráz, vnitřní strana stehen a mnoho jiných), ale klitoris a poševní stěny jsou těmi neúčinnějšími. Zkušenosti s jednou partnerkou nelze automaticky přenášet na druhou. Některé se vzruší jenom klitoridálně, vlastní soulož je moc nezajímá. Jiné se vzruší výhradně v pochvě, klitoris jako by neměly. Preferují buď mělké dráždění, nebo vyžadují hluboké zavedení penisu do pochvy, či k tomu používají jiné předměty.

Vyvrcholení nelze zúžit pouze na periferní reakce pohlavních orgánů. Je to silný zážitek dosažení vrcholu vystřídáný náhlým uvolněním, úlevou a rozlitím tepla po celém těle, provázený enormními dojmy tělesného blaha v malé pánvi a pulzováním pochvy. V psychické oblasti se projevuje převážně libými pocity různého stup-



ně. Francouzi tento stav někdy označují termínem malá smrt (*la petite mort*). Orgasmus rozbouří tělo, zrychlí tep a dech, zvýší tlak, svalové napětí a vzpruží organismus. Je zdraví prospěšný. Uvolňuje napětí, posiluje srdce a cévy, zlepšuje náladu, snižuje bolesti v podbřišku při menstruaci, zlepšuje kondici.

Mnoho žen přesně neví, zdali to, co prožily, byl skutečně orgasmus. Neshodují se v obecném popisu a váhají. To ovšem vůbec nevádí. Není důležité zařadit se do davu, vyhovovat tabulkám, podstatné je něco cítit a být spokojená.

Poznat na ženě jednoznačně orgasmus je prakticky nemožné. Je to dáno jeho velkou variabilitou. Něco lze vytušit při rytmických kontrakcích pochvy, registrovat nepřehlédnutelnou změnu vědomí či nenapodobitelné křečovitě stahy těla či výstřik tekutiny, jak se o tom zmiňuji v kapitole o ženské ejakulaci. Ostatní charakteristiky, jako jsou červené skvrny na hrudi, vystouplé tuhé bradavky, rychlý dech, pocení nebo nesrozumitelné výkřiky a vzdechy, už tak příznačné být nemusí. Při sexu však není podstatné přesně registrovat úroveň ženského vzrušení a sledovat fyziologické změny organismu. Při úchvatné projížďce sportovním autem nádhernou krajinou také nesledujete stále tachometr nebo stav oleje, spíše by vás to rušilo a kazilo celkový dojem. Důležitý je celek, atmosféra, pocity a zážitky, jen tak se dá nalézt souznění a vychutnat kouzlo sexu.

Ženský orgasmus je emoce, tedy cit, zážitek s celkovými tělesnými a genitálními projevy. Jeho podoba je velmi pestrá, liší se od celkem uniformní podoby orgasmu mužů. Mužské orgasmy jsou konfekční, ženské šité na míru. Málokterý muž pozná s jistotou ženské vyvrcholení, stejně jako ona pokaždé nezvolá: „Heuréka! – Mám to!“

## Orgasmus, mýty a realita

*Ženy předstírají orgasmus, muži celý vztah.*

SHARON STONE

Sexuální tabu minulosti jsou přepisována erotickými mýty a nesmysly současnosti. Mlčení a zákazy vystřídaly výkřiky a nevázanost. Jsme zavaleni všemožnými informacemi, tápeme a to podstatné, pravda, je zasunuto někdy hodně hluboko. Fámy o orgasmu zdomácněly v našich představách. Šlechtěné domestikované nesmysly

o sexu mají pomalý poločas rozpadu a jsou téměř nesmrtelné. Podívejme se alespoň na některé z nich.

## **Mýtus 1: Smyslem každého sexu je orgasmus**

Pro zdůvodnění sexu si nemusíme vymýšlet žádné zvláštní důvody. Prostě nás baví, toužíme po něm. Orgasmus představuje jakousi nadhodnotu či DPH. Muži dosáhnou orgasmu skoro vždy a bez zvláštní námahy, někteří dříve, nebo i předčasně, jiní později. „Dosahují ho stejně lehce, jako když zapínají televizi, a to ještě dálkovým ovladačem,“ říká Tracey Coxová. Ženy jdou za ním mnohem déle, a ne vždy ho dosáhnou. „Některé horolezkyně dosáhly vrcholu již v základním táboře,“ oceňuje známý vtip orgasticky zdatné lezkyně. Každý se ale do vrcholového družstva nedostane a také to nemusí být nejlepší zážitek z celého výstupu. Z vrcholu nemusí být vždy nejhezčí výhled. Orgasmus buď je, nebo není, anebo někdy není, či není nikdy. Nehodící se škrtněte. Že by byl pořad, s tím jsem se ještě nesetkal. Asi 10–15 % žen neprožije orgasmus nikdy, zhruba stejné procento ho dosahuje pouze při masturbaci. Přidáme-li k tomu ženy, kterým se zrovna nechce, jsou unavené, vycházejí vstříc muži, sex jim připadá dlouhý, orgasmus předstírají, jde skoro o každou druhou ženu, která nemá při sexu vždy orgasmus, a přesto ji sex baví a má z něj radost. Vyvrcholení nemusí být pro ženu to nejdůležitější. Ženský orgasmus je zranitelnější, vyžaduje větší úsilí. Pro jeho dosažení zaujímají ženy často určitou polohu, třeba na břicho, s nohama u sebe, na polštáři, pomáhají si klitoridální stimulací, navedou k ní partnera nebo používají speciální manévry, k nimž ani ruce nepotřebují. Prožít orgasmus může být někdy pěkná dřina. Žena, která se ho v dané chvíli rozhodne prožít, za ním jde a nechce se ho vzdát. Techniky záměrného oddalování orgasmu, jak to známe u mužů, ženy nepoužívají. Každé přerušení stimulace je cestou zpět, na začátek. Když už byl na dosah a rozplynul se před cílem, je to k naštvání. Orgasmus není jediným smyslem sexu. Je-li jím sex zakončen, je to skvělé, ale může to být dobré i bez něho. Nakonec lze prožívat orgasmus i toho druhého.

## **Mýtus 2: Orgasmus při masturbaci je horší**

Masturbace je vstupenka do světa sexu. Můžeme se tam dostat i jinak, třeba načerno, ale zbytečně se ochuzujeme o příjemné pocity. Většinou jde o masturbaci sama se sebou, ale i o vzájemnou, s partnerem. Koho masturbace odpuzuje či uráží, o sexu mnoho neví. Onanie však není povinná, i nemasturbující jsou normální,

# Problémy se sexem, ženské sexuální dysfunkce

*Stavy, kdy se jedinec nemůže podílet na sexuální aktivitě podle svých představ.*

DEFINICE SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE (WHO)

Sex by nám měl přinášet radost. Při výrazu „manželské povinnosti“ mi běhá mráz po zádech. Někteří to však tak vnímají, vyžadují či poskytují. Možná to není špatně ani dobře, je to zkrátka škoda.

Ženské sexuální dysfunkce jsou onemocnění jako každé jiné, mají svoje příčiny. Někdy je známe, jindy ne, některé umíme ovlivnit, jiné méně. Trápí mnoho žen, 30 až 50 % ženské populace má alespoň někdy problémy se sexem. Jejich výskyt je závislý na věku, vzdělání, sociálním postavení a mnoha dalších faktorech. Snižují kvalitu života, přinášejí tělesné a duševní potíže, emoční napětí nebo sociální odloučení. Donedávna byly považovány spíše za psychogenní poruchu. Přibývají poznatky, že řada jejich příčin má kořeny v čistě tělesné rovině. Výzkumy poukazují na podobný původ ženských a mužských sexuálních dysfunkcí. Mezi rizikové faktory patří věk, kouření, zvýšené hodnoty krevních tuků, nemoci srdce a cév, hormonální onemocnění, metabolické choroby, obezita a další civilizační neduhy. Ženy trápí sexuální problémy častěji než muži. Neprojevují se však tak viditelně jako nedostateč-

# Tajemství ženské sexuality

## Dotaz z internetové poradny



*Je mi 35 let a jsem čtyři roky ženatý. Před svatbou vše bylo O. K. Po porodu se vše změnilo. O sex nemá žena zájem, vadí jí dotyky a vše, co se týká sexu. Když dojde k souloži, tak to dělá bez zápalu a vzrušení. Předehru mi nechce dovolit, i když to dříve bylo normální. Má prý po dráždění velký výtok. Nevím, co si počít, poradit se nikam nepůjde, protože se stydí, a přitom ji mrzí, že už to není takové jako předtím. Poradte, co mám dělat, a jestli jde o nějakou poruchu, jak by se to dalo léčit.*

## Dotaz z internetové poradny



*Mám problém s nezájmem... s přítelem už jsme spolu dva roky... vždycky to bylo přesně naopak, přítel chtěl, ale málo a já chtěla vždycky a neustále... a teď po dvou letech je to naopak... on chce hodně a stále a já skoro nikdy... jsme spolu celý den a různě se sexuálně provokujeme, a já na to chuť mám, ale k sexu nemůže dojít, protože jsou doma rodiče... často u přítele přespávám, ale když má dojít v posteli na věc, vůbec se mi nechce, neboť mě to... Ačkoli jsem měla dost partnerů, než jsem poznala tohoto, orgasmu jsem nikdy ještě nedosáhla a to mi je už 20 let... přítel už mě nazývá frigidou a mně je to moc líto... nevím, čím to je... ještě chci dodat, že vzrušená jsem vždycky, není to tím, že by mě nepřitahoval nebo že je neschopný, schopný je dost, ale já jsem asi trubka nebo já už fakt nevím... Existuje nějaká pomoc?*

## Dotaz z internetové poradny



*Dobrý den, je mi 28 let, mému muži 36, spolu jsme 10 let. Máme krásný vztah, jen já mám problém s rozdílnou chutí k sexu – v tomto případě jsem já ta žádostivější. Problém je asi v tom, že manžel je teprve můj druhý sexuální partner, takže asi nejsem tak zkušená, jak bych možná měla být. Každopádně nejsem schopná být iniciátorkou milování (alespoň ne vždy), protože jednak mě už párkrát odmítl (a to bolelo) a jednak mě to tak nevzrušuje, jako když je on ten, kdo chce. Každopádně už to moc nevolám, jsem nešťastná, že toto neklope, a nevím, jak mám muže nabudit bez nutnosti ho nějak okatě svádět. Existuje nějaká rada?*

Každý jsme jiný. V životě i v sexu. Někdo je chladný, jiný nemyslí na nic jiného. „Někdo má rád vdolky, jiný holky,“ říká se. Sexuální touha je vágní pojem. Sice tušíme, co se tím míní, ale jednoduchou definici nemáme. Používáme termíny libido, apence, vzrušení. Touha je také přání, chuť, sen, ale i chtíč a žádostivost. Každý touží po něčem jiném. Všichni toužíme po sexu.

# Sexuální mýty a pověry

*Blud přestává být bludem, jestliže ho sdílí většina.*

LEV N. TOLSTOJ

Nesmyslů o sexu existuje tolik, že by vydaly na několik samostatných knih. Začnete-li na ně upozorňovat, stáváte se podezřelým. Všichni přece vědí a říkají, jak to doopravdy je, pak někdo přijde a říká něco jiného. Jakkak to asi ví?

Možná je lepší na nesmysly neupozorňovat. Nedolévat oleje do ohňů. Vždy vzplnou ještě víc a jejich život se prodlouží. Některé mýty jsou skoro nesmrtelné, jiné odnesl čas. Rodí se z neznalosti, slouží k upoutání pozornosti, snaží se problém dramaticky zjednodušit. Jsou živeny touhou po senzaci a slávě. Dají-li se fámy komerčně využít, tedy zneužít, jsou hýčkány a v dutém sarkofágu hlouposti přetrvávají století. Přesto mi to nedá, vím, do čeho šlapu, ale o některé nesmysly ze světa sexu se s vámi podělím.

## Proč není G-bod?

*Prohrát s celosvětovým spiknutím není hanba.*

UMBERTO ECO

Je to stejné, jako bychom odpovídali na otázku: „Proč nemáme dvě hlavy nebo neumíme létat?“ A přece tento moderní sexuologický mýtus bloudí padesát let světem. Připomíná mi to omyl o obsahu železa ve špenátu a svalech Pepka námořní-

# Jak ženy reagují na mužské sexuální problémy?

*Žena odpustí muži vše kromě toho, že ji nechce.*

ALFRED DE MUSSET

„Když tě nevzrušuju, tak si najdi jinou!“ „S takovým impotentem jsem se ještě ne-setkala.“ „No to je tedy paráda, nuda a k tomu ještě tohle, to jsem si mohla myslet. A navíc ho máš malýho!“ Asi tušíte, že tyto výkřiky poté, co muž selhal, zradila ho erekce, jeho sexuálnímu životu nepomohou. Ovšem ani nářky: „Ježíšmarjá, co budeme dělat, ty můj malý chudinko. Já si myslela, že když mě miluješ, tak to půjde samo, běž si lehnout, ty můj malý oslíku, zítra to bude určitě dobré“ také nejsou to pravé, jak zlepšit partnerovo sebevědomí.

Ženy se staví k mužským sexuálním problémům dobře, nebo špatně, ale i velmi dobře, nebo naprosto příšerně. Je to příležitost jak dát partnerovi najevo svoji podporu a nabídnout pomoc, jindy, našťástí ojediněle, je to šance ho ponížít a rafinovaně si s ním vyřídit účty.

Zhruba každý druhý muž mezi čtyřicítkou a pětadesátkou trpí alespoň někdy erektilní dysfunkcí. Erekcce je nedostatečná, v průběhu pohlavního styku ochabne

# Jak ženy reagují na mužské problémy?

nebo k ní nedojde vůbec. Příčin je mnoho. Dlouho se důvody hledaly hlavně v psychologenní oblasti. Současné výzkumy ukazují, že příčiny jsou převážně původu organického, týkají se srdečně-cévního systému a souvisí se životním stylem. Psychické faktory jsou přítomny vždy, a to i u primárně tělesné příčiny. Opakující se sexuální neúspěchy boří mužské sebevědomí. Když muž jednou selhal, přistupuje k dalšímu styku už s obavou, problém již očekává, soustředí se na výkon, pozoruje svůj penis a přemýšlí o jeho tuhosti. Často na to myslí tak usilovně, že přebije všechno vzrušení a problém je zákonitě na světě. Sexu se začne vyhybat. Co kdyby zase selhal?

Podle čeho hodnotí ženy kvalitu pohlavního styku? Většinou je rozhodující citová zainteresovanost a vztah k partnerovi. Zpočátku, v čase láskyplného vzplanutí, odpustí žena partnerovi skoro vše. Technické nedostatky se nevnímají, nešikovnost je roztomilá... Je-li ona zamilovaná do něj a on do ní, tolerancí překypují. Kvalita prožitku je přímo úměrná erotické fascinaci a nepřímo délce vztahu. Nároky na kvalitu prožitku postupně stoupají. Sex si chce žena užít, nejde jenom o muže. A je to tak správně. Dosahuje-li žena orgasmu, chce ho mít s partnerem. Touha je závislá na citu, lásce, důvěře a respektování muže. Přestane-li si ho žena vážit nebo pochybuje-li od počátku o jeho kvalitách, vztah se bortí, touha vyprchá.

Láska a zamilovanost je nejlepší a také jediné afrodiziakum. Koupit se ale nikde nedá. Atraktivita muže je umocněna jeho sociálním postavením a respektem okolí. Nejedná se pouze o formální kritéria, solventnost či příčku na společenském žebříčku. Úspěšný může být i prodavač v partě horolezců nebo vodáků. Záleží, co z něj vyzáruje a jak je respektován okolím.

Ženy jsou na chování partnera při sexu velmi citlivé. Oceňují něhu, předehru, finále ještě víc. Vyžadují opravdový zájem. Předstírání odhalí snadno. Velikost penisu většinou nerozhoduje, vztah na něm založen není, kvalitu sexu nezlepší. Fantazii a vynalézavost ocení každá. Stereotyp nepovznáší, ale je základem dlouhodobého partnerského vztahu. Ve dvacetiletém manželství se experimentuje už málo. Zpočátku hledáme silné zážitky, pestrost a výjimečnost, kreativita vítězí. Soulož není synonymum sexu, zato je to nejčastější sexuální praktika. Podle statistik se odehrává asi v 75 % sexuálních aktivit, stimulace penisu ústy v 10 %, jazyk ve svém genitálu vnímá asi 15 % žen, občas provozují dvojice anální erotiku. Uspokojení neprožijí jenom vaginální souloží, ale skoro vždy na ni dojde.

Ženy někdy paradoxně občasně poruchy erekce uvítají. Muž se pak zaměří více na nekoitální stimulaci, je pozornější, více se snaží. Nepenetrační sex může být pro



## Neobvyklé sexuální zážitky?

*Jeden z mých ministrů přistižen polonahý s královským gardistou v Hyde Parku? Minulou středu? V nejmrazivější noci roku? To mě plní radostí, že jsem Brit.*

WINSTON CHURCHILL

Za obvyklé považujeme zpravidla to, co dělá většina. Pro každého je to něco jiného. Jste-li příslušníkem menšiny, a takových minorit je spousta, vaše představy o normě se liší. Pro homosexuála je obvyklý sex s partnerem stejného pohlaví, bigotní katolík nepoužívá při sexu antikoncepci či před svatbou nesouloží vůbec. Máte-li doma manžela, který chce souložit stále, nechápete sousedku, která má sex pouze v období uhelných prázdnin. Každý prožil něco neobvyklého.

Obvyklá je klasická vaginální soulož v misionářské poloze za účelem plození, což se však netýká homosexuálů či transsexuálů a už vůbec ne asexuálů. Kdo jsou asexuálové? Jsou to lidé, kteří se dobrovolně vzdali všech sexuálních aktivit, včetně autoerotiky. Na sex ani nepomyslí. Alespoň to tvrdí. Podle statistik se jedná asi o 3 % populace.

Neobvyklosti jsou kořením sexu. Opakováním ztrácí zážitek na zajímavosti a řadí se mezi ty běžné. Avšak stabilním pilířem každého vztahu, i když to nezní moc romanticky, je pravidelnost a stereotyp.

K zážitkům potřebujete partnera. Stálého nebo cizího, což je pro někoho samozřejmé a pro jiného neobvyklé. Sex lze provozovat všude: doma, v přírodě, na mostě nebo ve vzduchu. Jste už členem klubu 10 000 metrů? Také pod vodou. V klubu minus pět jsou ještě volná místa. V taxíku, ve vaně či kdekoli jinde.

Některé praktiky jsou známé, ale buď chybí chuť, nebo odvaha je realizovat. O některých neobvyklostech nemá většina ani ponětí. Ne každý poznal argentinský trakař, švédskou trojku, skok bílého tygra, kočku s myší v jedné díře či bource sprádajícího zámotek.

Někdo bizarní situace vyhledává, jiný má rád klid. Některé profese vyzařují jakousi sexuálně napjatou atmosféru: lékař a sestřička, pilot a letuška, šéf a jeho sekretářka či šéfová a její tajemník, abychom byli gender korektní. A nejsou to jenom výmysly, co se o těchto profesích povídá.

## Nevěra, promiskuita

*Promiskuitní člověk je někdo, kdo si užívá sexu víc než já.*

VICTOR LOWNES

Petr Šmolka, odborník na nevěru, ji považuje za jev přinejmenším spíše nežádoucí. Toto sousloví dokonale vystihuje onu delikátní, těžko uchopitelnou skutečnost. Nevěra se týká snad každého z nás. Miroslav Plzák ve své učebnici v roce 1988 uváděl, že nevěry nejsou schopna pouze 2 až 4 % mužů a žen. Toto číslo se od té doby asi podstatně nezměnilo. Ne každý má ovšem potřebu, chuť, možnost, příležitost nebo odvalu ji realizovat. Reálné statistiky o nevěře neexistují. Muži se spíše vychloubají, ženy mlčí. Podváděných a podvádějících je kolem nás tolik, že kdybychom vyplňovali povinné dotazníky o sexuálních partnerech, zvýšil by se hypotetický počet obyvatel republiky o několiknásobek. Málokdo má nebo měl pouze jednoho partnera.

Co je to vlastně nevěra? Pro každého znamená něco jiného: nevinné koketování, jednorázové selhání, opakované zahýbání, dlouhodobý paralelní vztah, sex s prostitutkou, ale i sexuální kontakt po telefonu nebo na internetu. Někteří považují nevěru za ryze tělesnou záležitost, jiní odsuzují i hříšné myšlenky, natož opěťovaný cit. Muži jsou k promiskuitnímu chování puzeni daleko více.

Odpovědět přesně na otázku „Proč jsou si lidé nevěrní?“ neumí snad nikdo. Sex s novým partnerem nám poskytuje obvykle větší potěšení, ale nevěra má i jiné, nerotické důvody.

Je možné nevěru léčit? To je stejné, jako bychom se ptali, zda se odnaučíme jíst dobré jídlo. A navíc, je nevěra nemoc? Určitě jí lze předcházet a do jisté míry ji eliminovat pohodovým partnerským vztahem. Ten ovšem nemůže být založen na falešně romanticko-idealistických představách o trvalém láskyplném vztahu a doživotní sexuální touze po jednom partnerovi. Lepší jsou modely otevřeného soužití s dostatečným prostorem pro vlastní realizaci a adekvátní míru svobody. To však může pro každého znamenat něco úplně jiného. Odhadnout, je-li člověk schopen párového vztahu, není snadné. Soužití spočívá podle doktora Plzáka v umění najít dohodu a tu dodržet, stejně důležitá je pracovitost a činorodost. Líní partneři bývají hrobaři každého vztahu.