

# Když sex nechutná...

## Nový výzkumu ženské sexuality

*Významně ovlivňují kvalitu života ženy i jejich partnerských vztahů. Přesto zůstávají často neodhaleny a přliší se o nich nemluví...*

*Řeč je o sexuálních dysfunkcích u žen. Je nejvyšší čas to změnit!*

**A**vy nám můžete pomoci – třeba tím, že se zapojíte do nového výzkumu ženské sexuality. Poruch, které trápí ženy ve věku aktivního sexuálního života, je podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) hned několik. Jedná se o tzv. funkční sexuální poruchy, které se mohou objevit jako důsledek čistě osobních nebo mezilidských problémů. Může

jít i o kombinaci biologických a psychologických příčin. Dlouhodobě brání ženě žít takovým sexuálním životem, jakým by si přála, nejsou však vázány na žádné tělesné poruchy a nesouvisejí ani s užíváním léků. Žen, které těmito problémy trpí, je mnoho. Často to ale nevědí a se svým problémem se trápí samy.

V rámci našeho zdravotnického systému je často málo času a ženy nemají dostatek příležitostí v bezpečném prostředí mluvit s odborníky o sexuálních problémech. Nejhorší je často vůbec začít. Pokud se totiž praktický lékař, gynekolog či jiný lékař sám nezeptá, zda je žena v sexuální oblasti spokojená, může pro ni být obtížné toto téma otevřít. Neví, zda je vhodné tím lékaře vůbec zatěžovat. Roli v tom může hrát i její osobnostní nastavení, např. nadměrný stud, introvertní zaměření, výchova – vnímání sexuálních otázek jako něčeho, co je tabu, a odmítavý přístup rodičů ke komunikaci o sexualitě obecně. Ruku v ruce s tím jde nedostatečné povědomí o tom, že sexuální problémy nejsou neobvyklé, a že jsou řešitelné a léčitelné dostupnými postupy.

I postoj odborníka může být něčím, co snižuje pravděpodobnost odhalení sexuálního problému. Lékař je například zaneprázdněn řešením aktuálního stavu pacientky, sexuální tematika pro něj může být až na druhém místě. Odborník sám navíc může mít obtíže v komunikaci o sexuálních tématech. Problém pak zůstává nepojmenován, neřešen a může negativně působit na sebehodnocení ženy, na partnerské vztahy a obecně snižovat kvalitu života.

### Co všechno se může „pokazit“?

V první řadě je nejčastější poruchou „nedostatek nebo ztráta sexuální touhy“. Jde o poruchu, pro kterou je charakteristická snížená touha po sexuálních podnětech, žena nepociťuje žádné myšlenky na sex a nemá žádné sexuální fantazie. Zájem o zahájení sexuální aktivity je velmi malý.

Další poruchou je „odpor k sexualitě a nedostatek sexuální slasti“, pro kterou je charakteristický takový pocit strachu a úzkosti při pomýšlení na sexuální kontakt s mužem, že vede k vyhybání se sexu a neschopnosti prožít jakékoliv uspokojení. Může sice dojít ke genitální odezvě v průběhu sexuální stimulace, ale není spojena s příjemnými pocity.

Ve druhé řadě jde o pokud možno příjmený sexuální kontakt. Dominantní

## Čtenářská soutěž o Padesát odstínů šedi očima Christiana Greye

Právě vyšel čtvrtý díl erotického románu E. L. Jamesové: Christian Grey se snaží na Annu zapomenout, ale zmiřá se v bouři emocí. Zažene vztah s Anou ošivě zážitky z dětství, které ho pronásledují? Nebo jeho temné sexuální touhy, tendence ovládat druhé a zničit její sebevědomí? Anu odradí a zničí křehkou naději, kterou mu dává? Vyhrajte knižní bestseller v naší soutěži.



### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

**Hlavní hrdinka Anastasie je studentka. Víte, co studuje?**

- a) psychologii
- b) práva
- c) žurnalistiku.

Odpovědi posílejte do 31. 3. na adresu psychologportal.cz. Tři vylosovaní autoři správných odpovědí získávají knihu Padesát odstínů šedi očima Christiana Greye, kterou vydává nakladatelství XYZ z rodina Albatrosmedia.

nerská). A podle toho zahájit s příslušným odborníkem včasnou intervenci.

V rámci výzkumu zabýváme se ženskou sexualitou nabíráme v průběhu února a března 2016 ženám bezplatné primární poradenství v této oblasti. Pokud byste měla zájem si popovídat s odborníkem o vaší sexualitě, můžete nás kontaktovat.

Zároveň hledáme ženy, které by se byly ochotné účastnit našeho výzkumu měření sexuálního vzrušení. Hledáme jak ženy, jež cítí některé z výše zmíněných problémů, tak ženy, které žádné takové problémy nepociťují. Kritériem je věk od 18 do 45 let. Chcete-li si vyzkoušet jak vypadá opravdový sexuální výzkum a něco se o sobě dozvědět, kontaktujte nás na e-mailové adrese: lucie.krejcová@nudz.cz.

*Za výzkumný tým  
Mgr. Lucie Krejčová,  
PhDr. Jana Kmoníčková,  
Mgr. Kateřina Klapilová, PhD.,  
MUDr. Zlatko Pastor, PhD.*

*Pokud máte zájem účastnit se výzkumu, či máte jakékoli dotazy, napišete nám: [vizkum.sexuality@post.cz](mailto:vizkum.sexuality@post.cz), sledujte stránky [facebook.com/sexvzkum](http://facebook.com/sexvzkum)*

*Podrobnosti i na [www.psychologie.eu](http://www.psychologie.eu) a facebooku PD.*

### Šance léčby

Pokud zmíněné poruchy nejsou včasné zachyceny, správně diagnostikovány a léčeny, mohou vést k úzkostem, poruchám nálad a dlouhodobě k osobním a mezilidským problémům, neboť většina těchto poruch bývá dlouhodobě důvodem neshod v partnerství a v extrémním případě může vést až k jeho rozpadu. Proto je důležité nalézt příčinu případných obtíží a zjistit, zda je příčina somatická, psychologická či vztahová (part-