

Nikdo zatím nevysvětlil, proč mají ženy *orgasmus*

V práci se denně zabýváte sexem. Dokáže vás v téhle oblasti ještě něco šokovat?

Šokovat ani ne. Ale překvapit, to ano. Mým nejoblíbenějším „překvapením“ je výzkum Kanaďanky Meredith Chivers, která zjistila, že při měření sexuálního vzrušení (měří se vaginální sondou, která zaznamenává zvýšené prokrvení v této oblasti – pozn. red.) reagují heterosexuální ženy nejen na sexuální kontakt heterosexuálních dvojic, ale téměř stejně i na kontakt dvojic lesbických, a dokonce na kopulační pohyby šimpanzů. Zaujalo mě to z toho důvodu, že podle mých zkušeností není zrovna lehké ženy v laboratoři jakkoliv vzrušit. Zatímco mužům stačí promítnout pár obrázků nahých žen s optimálním poměrem boků a pasu nebo pevnými řadry, se ženami obrázek nahého muže, pokud se třeba vyloženě netrefíme do jejich osobního vkusu, neudělá vůbec nic. Podle Meredith Chivers však stačí obrázek rozpohybovat a dějí se věci. Dokonce se zdá, že jakmile se obrázek hýbe a simuluje kopulační pohyby, ženám je celkem jedno, kdo nebo co na něm je.

Má ženská sexualita hodně takových kontroverzí?

Spoustu. Proto je velmi důležité důsledně rozlišovat mezi tím, co o svém vzrušení říká žena a co říkají přístroje.

Připadá nám, že v sexu už dnes nejsou žádná tabu. Ale víme o něm opravdu všechno? Experimentální sexuoložka Kateřina Klapilová zkoumá lidskou sexualitu už roky. A říká, že jsme vlastně pořád na začátku – zvlášť pokud jde o ženy.

Jak to myslíte?

Málokterá žena třeba vypoví, že ji vzrušuje sexuální dominance a násilí. Přitom v poslední době se objevují výzkumy, které potvrzují, že na takové podněty reaguje zvlhčením v oblasti vagíny většina žen. Ale pozor! To neznamená, že všechny ženy mají masochistické sklony. Zvlhčení v násilné situaci je považováno spíš za automatickou reakci, která se objevuje, když je žena v nebezpečí typu znásilnění.

ČÍM MĚ KATKA PŘEKVAPILA?

Když jsem poslala e-mailem žádost o rozhovor, dorazila mi do minuty automatická odpověď. Psalo se v ní, že Katka je na mateřské, a než odpoví, může to chvilku trvat. Odpověděla ale obratem a o rozhovor stála. To mě potěšilo, protože spousta odborníků podobné kvalifikace, jakou se může chlubit ona, se na rozhovory pro jiné než vědecké tiskoviny dívá skrz prsty. O sexu a svých výzkumech dokáže mluvit tak zajímavě, že jsme spolu strávily přes tři hodiny – ona s dítětem na klíně, já krátce před porodem. Doufám, že to nebylo naposled.
(Jana LeBlanc)

A není to tím, že se za své touhy třeba stydíme?

Nejde o stud ani o to, že by ženy výzkumníkům lhaly. Prostě jen často samy nepoznají, kdy jsou fyzicky vzrušené. Řeknu vám jiný příklad. Nedávno jsme s kolegyní dělaly výzkum, při kterém si ženy četly

erotické povídky popisující méně obvyklé sexuální aktivity. Spousta žen nám tvrdila, že s nimi tohle čtení buď nic nedělá, nebo je příběhy dokonce pohoršovaly. Jakmile jsme jim ale daly bezprostředně po přečtení povídek nějaký úkol, při kterém přestaly vědomě ovládat tělesnou reakci (měly například něco spočítat), sexuální reakce se dostavila. Jinými slovy, když se vypnul jejich vnitřní cenzor, vzrušily je i věci, o kterých byly přesvědčeny, že jim nic neříkají, nebo jsou jim dokonce odporné. Třeba právě dominance a různé sadomasochistické praktiky. Kterých mimochodem ve světě sexuálních fantazií poslední dobou dost přibýlo.

Čím to je? Mohou za to i knížky nebo filmy, jako je Padesát odstínů šedi?

Jednoznačně. Velká část sexuálního chování je vrozená, včetně sadomasochistických preferencí. Záleží ale na tom, zda a jak vrozené tendence rozvíjíme. Samozřejmě je formují naše první sexuální zkušenosti a praktiky, díky kterým jsme zažily první →

„Je velmi důležité důsledně rozlišovat mezi tím, co o svém vzrušení říká žena a co říkají přístroje.“



orgasmy. Co se osvědčilo, děláme rády, co ne, tomu se snažíme vyhybat. Zásadní je ovšem také to, co je tolerováno v kultuře, v níž žijeme, a k jakým materiálům máme přístup. Stačí, aby něco takového jako Padesát odstínů šedi brnklo na vrozenou strunku, přestalo být odsuzované jako nenormální nebo patologické, a spustí se lavina.

Mám to chápat tak, že i sexuálními fantaziím vládnou trendy?

Ano, do jisté míry. Otázka je, jestli by se trendy jako dominance neprojevovaly už ve fantaziích našich babiček, kdyby k tomu byla příležitost. V tomhle neexistuje žádný reprezentativní průzkum. Dovedu si ale dobře představit, že naše předchůdkyně o nich neslyly tak často jako my prostě proto, že tenkrát se o takových tématech nemluvalo, ženy měly tyto fantazie vnitřně zafixovány jako perverzní či hříšné a měly zábrany užít si jejich erotický potenciál.

Překvapujete mě. Mužská dominance a násilí, to moc nekoresponduje s tím, co se dnes ve společnosti řeší, třeba s rovnoprávností nebo feminismem.

Ona sexualita jde málokdy ruku v ruce s tím, co se děje v jiných oblastech života. Navíc je třeba rozlišovat mezi fantazií a skutečným chováním. Fantazie nerovná se automaticky sexuální touhou. Co vás vzruší nebo co si představujete při masturbaci či styku, vůbec nemusí být to, co byste doopravdy chtěla zažít. Stává se, že když svou představu zažijete, zmizí. Většinou proto, že v realu neodpovídala tomu, jak jste si ji vysnila.

A co mužské sexuální fantazie? Taký se mění s dobou, nebo jsou stabilnější?

Vědecké výzkumy na tohle téma neznám, ale dá se předpokládat, že se odvíjejí od aktuálních ideálů krásy. Podle toho se v mužských fantaziích s větší pravděpodobností vyskytují víc vyzáblé nebo naopak vyvinuté ženy, vyholené nebo nevyholené, roli hraje i globalizace, takže jsou ve fantaziích stále častější i černošky nebo Asiatky. Krásně pozorovatelná je také závislost na trendech v pornografii – například nástup oblíbenosti análního sexu v posledním desetiletí nebo různých praktik z jiných kultur, jako je třeba bondage. Kromě toho

KATEŘINA KLAPILOVÁ (34)

- Kateřina pracuje jako vedoucí výzkumné laboratoře Evoluční sexuologie a psychopatologie v Národním ústavu duševního zdraví.
- Víc než deset let se věnuje výzkumu lidské sexuality. Zabývá se například měřením ženské i mužské sexuální reakce na videomateriály, erotické texty i řízenou imaginaci, výzkumem sexuálních fantazií či vlivu anti-koncepce na ženskou sexualitu.
- Je šťastně vdaná a je maminkou tříletého Jury a sedmiměsíčního Ivana. I když je momentálně na plný úvazek na rodičovské dovolené, snaží se po večerech pracovat, jezdí přednášet a dohlíží na chod svých experimentů.



Miluju své děti, ale i svou práci. A není úplně jednoduché to skloubit.

samozeřejmě stále zůstávají univerzální znaky mužských fantazií – častý důraz na detaily pohlavních orgánů, mladé ženy nebo více žen naráz...

Vraťme se zpět k vašemu výzkumu.

Je složité sehnat ženy, které na sobě nechají testovat něco tak osobního?

Ano, a obzvlášť teď, kdy zkoumáme něco tak citlivého, jako jsou ženské sexuální dysfunkce. Některé ženy se hlásí samy, ale hodně spolupracujeme s klinickými sexuology. Tedy pokud k nim ženy s těmito problémy přijdou.

Myslela jsem, že zrovna ženy nemají problém mluvit o svých potížích...



To sice platí, jenže zrovna u sexuálních dysfunkcí je to přece jen trochu něco jiného. V první řadě nejsou tak jednoznačně definovatelné jako u mužů.

Jsou to poruchy vzrušivosti, touhy, orgasmu, bolestivosti při sexuálním styku, velmi často jsou propojené jedna s druhou a velmi často souvisejí s psychikou a s problémy v jiných oblastech života. Protože nejsou tak jednoznačné, ženu kolikrát ani nenapadne, že má problém, se kterým by měla a hlavně mohla něco dělat. A i kdyby ji to napadlo, řekne si, že má přece důležitější věci na práci než zabývat se svou sexualitou. A navíc – za jakým odborníkem s něčím takovým zajít? Je nutný přímo sexuolog? To zní mnohým ženám hrozně. A pak je tu taky otázka – jak o tom s odborníkem začít mluvit?

Máte pravdu, že když se řekne ženská sexuální dysfunkce, napadne mě snad jen neschopnost dosáhnout orgasmu.

Což je zrovna docela nesmysl. Kdykoliv čtu v časopise, aby se ženy nestyděly, že

podle statistik je 4 až 8% žen anorgastických, tedy takových, které nikdy nemají orgasmus, vždycky kroucím hlavou, kam na taková čísla novináři chodí. Z vědeckého hlediska je totiž prakticky nezjistitelné, jaké procento žen v populaci není schopné dosáhnout orgasmu. Jsou ženy, které ho dosahují, ale jen při masturbaci. Další skupina má orgasmus při nekoitálních aktivitách, ale ne při souloži. Pak jsou ženy, které orgasmus dřív mívaly, teď ale tuhle schopnost z nějakého důvodu ztratily. Neschopnost dosáhnout orgasmu může být dána hromadou faktorů, od malé sexuální zkušenosti přes neznalost vlastního těla a nevstřícnost partnera až po možnost, že žena žije s partnerem, který se k ní prostě z nějakého důvodu nehodí. To se ale rozhodně nedá nazvat anorgasmii a říct, že patříte mezi čtyři procenta žen, které se v životě musí obejít bez orgasmu.

V jaké situaci bych tedy měla vyrazit k odborníkovi?

Já zastávám názor, že dysfunkce je dysfunkcí teprve ve chvíli, kdy vám začne vadit. Když vám nevadí, že půl roku nemáte chuť na sex nebo že nemáte orgasmus, pak je asi zbytečné chodit to někam řešit. Je samozřejmě otázka, co na to váš partner. Když to řešit chcete, pak je dobrou první volbou svěřit se svému gynekologovi či psycho-terapeutovi a požádat ho o nějaký tip na blízkého odborníka v této oblasti.

Zaujalo mě, že za problémy s orgasmem může vézt „malá sexuální zkušenost“. Kolik je malá, kolik tak akorát, kolik velká?

To je právě ono! Každý dáváme svému sexuálnímu životu váhu úplně jinou. Ženy obecně nestaví sexualitu na tak vysoké místo v žebříčku životních priorit jako muži, takže zkresení v sexuálních výzkumech je o to větší. Pokud ale vím, že sex je pro mě důležitý, musím ho brát jako všechno další, co je pro mě v životě podstatné. To znamená věnovat se mu. Poznávat svoje tělo a jeho potřeby tak, abych byla plně spokojená. Když zmiňujeme ženský orgasmus, k čemu ho vlastně máme? Z reprodukčního hlediska přece nutný není.

„Co vás vzruší nebo co si představujete při masturbaci, vůbec nemusí být to, co byste doopravdy chtěla zažít.“

To je pravda. Mužský ano – bez ejakulace není reprodukce. Ale ženský a vůbec samičí orgasmus? To je stále tak trochu vědecká záhada a existuje na to spousta teorií. Ale vězte, že v tom jako ženy nejsme samy. Třeba takové šimpanzice nebo hyeny si zřejmě sex také dokážou docela užít.

Kdysi se říkalo, že ženský orgasmus k reprodukci přispívá.

Ano, mělo se za to, že žena při něm dokáže nasát spermie rychleji a hlouběji do reprodukčního traktu a tím pádem jim pomoci dostat se snáz do dělohy a blíže k vajíčku. V žádném výzkumu provedeném na člověku se ale tenhle „nácuc“ spermií nepotvrdil, ačkoliv k lepšímu prokrvení sliznice při něm skutečně dochází.

Dále existují teorie, které se opírají o to, že se při orgasmu uvolňuje oxytocin zvaný též hormon lásky. Ten posiluje párovou vazbu, nehledě na to, že bez příslibu slasti bychom se asi vůbec nebyly ochotné milovat. Jinými slovy, když má žena časté orgasmy se svým partnerem, udržuje ji to déle ve fázi zamilovanosti a spokojenosti, takže nemá důvod poohlížet se jinde. To mi přijde uvěřitelné. Ladí to totiž s celou řadou jiných výzkumů, které ukazují, že orgastičtější ženy jsou v partnerství daleko spokojenější a jejich partnerství také déle vydrží. A pak je tu ještě teorie, která říká, že častý orgasmus je indikátorem dobrého výběru partnera.

Nedávno jsem četla diskusi o tom, který orgasmus je lepší, zda ten klitoridální, nebo vaginální. Co vy na to?

Je otázka, jestli se vůbec dají takhle rozdělovat. Spousta mých kolegů by vám řekla, že je to nesmysl pramenící z neznalosti anatomie. To, co znáte

jako klitoris (ten malý tepající bod nad horním okrajem vaginy), je totiž jen třešnička na dortu obřího vnitřního klitorisu obepínajícího zevnitř celou vaginu. I čistě vaginální orgasmus je tedy ve své anatomické podstatě i orgasmem klitoridálním, protože jsou při něm drážděny vnitřní struktury klitorisu a stejná nervová zakončení. Na druhou stranu, podle mne je tu důležitá psychologická odlišnost mezi takzvaně vaginálním a klitoridálním orgasmem. Zatímco klitoridálního orgasmu žena často dosáhne sama, vaginální, tedy způsobený čistě pronikáním penisu do pochvy, vyžaduje velkou míru partnerské synchronizace a zkušenosti.

Takže pokud nemám orgasmus s aktuálním partnerem, znamená to, že se k sobě nehodíme?

To je právě ono. Může to tak být a nemusí. To bych si netroufla tvrdit. Tohle je jen jedna z evolučních teorií funkce orgasmu. Je založená na několika výzkumech, které ukázaly, že ženy mají více orgasmů s partnery, kteří jsou celkově výrazně geneticky kvalitní, tedy například s vysokými muži s maskulinějšími rysy nebo s muži symetričtějšími, a taky s takovými, kteří mají geny imunitního systému „doplňkové“ ke genům ženina imunitního systému. Z biologického hlediska je to výhodné – kdyby taková dva počali dítě, mělo by výhodnou kombinaci genů pro boj se širokým spektrem nemocí.

Jak může žena hned teď zlepšit svůj sex, aniž by změnila partnera?

Za sebe bych řekla, že kromě partnera hodně záleží na tom, jak je žena „smyslová“, neboli jakou pozornost dokáže věnovat všemu, co během sexu prožívá, konkrétně všem tělesným smyslům. Jak k partnerovi dokáže čichat, jak ho dovede poznávat hmatem, jak ho umí ochutnávat. Smyslově prožívání totiž dovoluje vnímat během milování reálný prožitek, co se děje teď a tady, což spousta žen nedělá a myslí při sexu na kdeco jiného. Nesoustředí se dostatečně ani na partnera, ani na své tělesné prožitky. Přitom pro dosažení orgasmu je to daleko zásadnější →

dovednost než schopnost velkého sexuálního fantazírování nebo to, zda partneri vystřídají tisíc sexuálních poloh a praktik. Dále je třeba se navzájem učit znát své tělo a jeho reakce, domluvit si jemné signály, které vám pomůžou se vzájemně sladit.

Myslíte, že je možné odsoudit muže už po prvním sexu a říct, že nám to prostě nebude klapat?

To nevím. Ale myslím, že je možné zjistit, jestli nám třeba partner bude vyloženě nevyhovovat. Může se totiž například stát, že vám nebude sedět jeho tělesná vůně, vůně jeho pohlavních orgánů nebo se vám třeba nebude líbit tvar jeho penisu. Taký může dojít k tomu, že vám nebude příjemná textura jeho kůže, nebudou se k sobě hodit proporce či úhly vašich pohlavních orgánů, budou vás odpuzovat jeho vokální projevy při sexu nebo frekvence kopulačních pohybů. Zkrátka bude existovat něco výrazně zarážejícího či nepříjemného, co vám napoví, že se k sobě nehodíte. Pokud tam ale nic takového není, věřím, že se ke spokojenosti můžete propracovat i přes nepovedený první sex. Nejlépe svědomitým tréninkem, za pomoci nadšení a lásky coby nejsilnějších afrodisiak.

Mimořádně, je pravda, že pod vlivem hormonální antikoncepce si vybíráme jiné partnery než bez ní?

Ano, zdá se, že nějaké ovlivnění existuje. Když si žena vybírá muže pod vlivem hormonální antikoncepce, je větší pravděpodobnost, že si vybere takového, který je méně maskuliní a méně geneticky kompatibilní.

Může pak být HA důvod, proč dnes selhávají partnerské vztahy – že omámeny hormony chodíme a spíme s lidmi, kteří se k nám biologicky nehodí?

Z našeho výzkumu vyplývá, že když si ženy vyberou partnera pod vlivem HA, kterou pak užívat přestanou, jejich sexuální život se změní k horšímu. Nejsou s ním tak spokojené, jako bývaly, častěji odmítají partnera i sex a jsou náchylnější k nevěře. Na dru-

hou stranu, jejich partnerství se nerozpadájí o nic častěji než partnerství žen bez antikoncepce.

To nechápu. Takže uděláme chybu, nejsme spokojené, ale přesto se nerozházíme? Proč?

Zní to zdánlivě nelogicky, jenže hormonální antikoncepce v sobě obsahuje také hormony, které nás ovlivňují i tak, že si vybíráme muže, kteří budou lepšími partnery, otci a přáteli. Zkrátka chlapy, na které je větší spoleh. Jsou to podobné preference, jaké mají ženy na začátku těhotenství, kdy tělo samo vylučuje podobné hladiny hormonů, jako jsou právě v antikoncepci. V tomhle období nevyhledáváme společnost superatraktivních samců, ale takových, se kterými se cítíme bezpečně a můžeme jim důvěřovat. Vybere-li si žena takového partnera pod vlivem antikoncepce, tak by se po jejím vysazení může zhoršit její sexuální život a partner ji bude třeba méně přitahovat, zůstane s ním, protože je jí s ním dobře a v jiných oblastech života jim to skvěle klapě.

**SEX
UŽ VÁS
neteší?**
Příčin může být
celá řada, nestyďte
se svěřit!

*Pomozte vědě
i sama sobě*



Máte chuť zúčastnit se sexuologického výzkumu a dozvědět se o sobě něco nového? Zaregistrujte se na stránce www.sexlabnudz.org a vyberte si z nabídky výzkum, který pro vás bude vhodný. Aktuálně sháníme dobrovolnice do výzkumu „Když sex neteší“. V rámci něho se můžete poradit s odborníky, za účast dostanete i malou finanční odměnu. Bližší informace na webu nebo e-mailu vyzkum.sexuality@post.cz.

Tuhle otázku asi dostáváte pořád, ale nemůžu se nezeptat. Kdybyste měla doporučit nebo vyvrátit používání hormonální antikoncepce kamarádce nebo dceři, co byste řekla?

Že nemám jednoznačnou odpověď. Ze sexuologického hlediska má tato antikoncepce částečně negativní efekt při výběru partnera. U mladých žen díky ní na druhou stranu došlo k obrovskému vzestupu sexuální satisfakce. Ono je to logické. Když odpadne strach z otěhotnění, ženy se uvolní a dovolí si užívat víc než dřív. Navíc u hormonální antikoncepce také hodně záleží na tom, jestli se upíšete té s postupným uvolňováním, nebo pilulce, kdy dostáváte každý den jednorázově vysokou dávku hormonů, která pak postupně klesá. Druhá varianta je podle mě horší. Dávno už ale není pravda, že by dávky hormonů v jakékoliv antikoncepci byly výrazně vyšší než ty, které ženě poskytuje její vlastní tělo. Takže jednoznačně bych to neodsuzovala, ačkoliv určitá negativa jsem našla.

Je člověk vůbec disponovaný, aby byl celý život věrný jednomu partnerovi?

Čistě biologicky ne. Příroda nás vybavila tak, abychom s jedním partnerem vydrželi tak 3 až 4 roky, což je zhruba doba potřebná u druhu homo sapiens ke zplození, porodu a odkojení dítěte. Je to také průměrná doba akutní zamilovanosti. Po tuto dobu trvá erotická fascinace a nepřitahují nás tak výrazně jiné osoby, což se pak s postupem času mění a alespoň ve svých sexuálních fantaziích začínáme vyměňovat milovanou osobu i za jiné, nové objekty. Ovšem to, že sníme o sexu s jinými lidmi a máme jakousi vrozenou tendenci vyhledávat sexuální rozmanitost, ještě neznamená, že musíme být reálně nevěrní. Od toho nám příroda dala také rozum, abychom se uměli ovládat.

Vůbec to, že nás příroda vybavila touhou vytvářet a úpěnlivě udržovat dlouhodobé svazky, kdy jsme citově připoutáni k původně úplně cizímu člověku, je zázrak, který se vyplatí kultivovat. Ovšem je třeba si přiznat, že někdy to může být hrozná dřina. ■

JANA LEBLANC