

## ŽENSKÁ SEXUALITA

**MUDr. Zlatko Pastor**

*Soukromé sexuologické centrum GONA*

(Ukázka z knihy MUDr. Zlatko Pastora *Sexualita ženy*, Grada 2007).

***Jak vypadá normální ženský sexuální zážitek?***

*Žádná odpověď není.*

*Nikdy žádná odpověď nebude.*

*Nikdy žádná odpověď nebyla.*

*To je odpověď.*

***Gertruda Steinová***

Kvalita sexuálního života se neměří počtem orgasmů, partnerů ani délkou soulože. Je to jeden z nejintimnějších zážitků. Představy a realita se však často rozcházejí. U každého jsou jiné. Kvalitu života také nehodnotíme pouze jeho délkou, vzděláním či nahromaděným majetkem. Naše pocity, názory a představy se vždy neshodují se všeobecně uznávanými kritérii.

O ženské sexualitě se dlouho otevřeně nehovořilo. Byla tabu. Žena hrála, ve smyslu vlastního prožitku, druhořadou úlohu. Celá staletí byla jen pouhým prostředkem k uspokojení potřeb muže a nástrojem k reprodukci.

A dnes? Informace o sexu se na nás hrnou ze všech stran. Zdá se, že víme vše, nic nás nepřekvapí. Převažují jednoduchá, nekomplikovaná a senzační sdělení. Mají zaujmout, šokovat. Vysvětlit, ověřit? Na to není čas. Podstata uniká. „Freudovo učení, které před sto lety zahájilo vítězné tažení světem, se podstatně nedotklo větší části české odborné ani intelektuální veřejnosti. Sexualita byla sice odtabuizována, úspěšně komercializována, nestala se však zásadní součástí žádného z vědeckých paradigmat současných věd o člověku,“ takto shrnuje skutečnou situaci psychiatr Radkin Honzák. Pokusme se to tedy alespoň trochu napravit a řekněme si něco o základech ženské sexuologie.

### **Cyklus ženské sexuální aktivity**

Zachytit sexualitu do jednoho schématu může být naprostý nesmysl nebo geniální schopnost jednoduše vyjádřit podstatu. To se podařilo v šedesátých letech minulého století americkému gynekologovi Mastersovi. Pojmenoval a dal do souvislostí fáze sexuálního prožitku muže a ženy. Jsou akceptovány dodnes. Tak jako víme, že je zeměkoule kulatá a existuje gravitace, nepochybujeme ani o slovech excitace, plató, orgasmus a uvolnění. Asi jako v tom vtípu, když se potkají dvě adolescentky a jedna druhé se ptá: „Už jsi měla orgasmus?“ a ona na to: „Měla, včera s Ondřejem, u Vivaldiho a hned dvakrát.“ „Aha, a co je to Vivaldi?“ vyzvídá ta první. Masters vystihl do té doby nevyřčené zákonitosti. Graf znázorňující mužskou sexuální aktivitu připomíná jízdu na horské dráze s jedním vrcholem: nahoru–na vrchol–a dolů. A kdo má chuť a je při síle, může s další jízdou jezdit pořád dokola. Ženské schéma je jiné, ale podobné. Připomíná pyramidu v egyptské Gize nebo vlnky na rozčeřené hladině, to u žen, které jsou schopny mnohočetného orgasmu. Typická ženská křivka má pomalejší vzestup, vrchol oblejší a doznívá déle. Muž má prudký vzestup, ostrý vrchol a rychlý návrat.

Od té doby vznikají stále další schémata. Princip je stejný, metody jiné. Všichni vychází z toho původního a používají podobnou terminologii. Přeceňování grafů popírá smysl individualismu a niternosti prožitků jednotlivce, schémata ale ilustrují obecné reakce nebo zážitky, usnadní komunikaci. Dají se na nich popsat varianty sexuální aktivity. Jsou průvodcem po světě sexu, takovým „sexuologickým bedekrem“. Každý si v něm najde, co potřebuje.

Klasický model popisuje čtyři fáze sexuálního prožitku.

Při **excitaci**, podráždění, dochází vlivem tělesné nebo psychogenní stimulace k postupnému nárůstu sexuálního vzrušení. Závisí na délce a intenzitě dráždění. Tato fáze, můžeme ji označit jako předehtu, trvá chvilku, ale i desítky minut. Narůstá plynule. Pohlavní orgány se probouzí. Přerušil-li se dráždění, třeba když zazvoní telefon nebo ve vedlejší kanceláři někdo zakašle, vzrušení poklesne, excitace se přerušil nebo prodlouží. A jsme zase na začátku. Důležité je vědět, spíše vycítit, co ženu vzrušuje, přináší jí potěšení. Nebo naopak, co nesnáší, co jí vadí.

V příručkách se všechno nevyčte. Každá je jiná, žena i příručka, a zkušenosti jsou nepřenositelné.

Pokračuje-li účinná sexuální stimulace, dochází ve fázi **plató** k maximálnímu nárůstu vzrušení, po kterém u některých žen dochází k orgasmu. Plató je plošina na vrcholu kopce, jsme šťastni, že jsme se tam dostali, je to krásné, ale před námi je ještě jeden vrcholek, dostaneme-li se tam, prožijeme neskutečnou závrať a slast. Každý ale na vrcholek nevyleze, což není vždy to nejdůležitější.

**Orgasmus**, vyvrcholení, trvá několik sekund. Ženský orgasmus bývá slabší a delší, mužský intenzivnější a kratší. Uvolní se cévní městnání a svalové napětí. Smyslový vjem orgasmu ženy lokalizují do malé pánve, klitorisu, pochvy a dělohy. Popisují ho jako pocit tepla, uvolnění a opakované stahy vaginálního vchodu.

V psychické oblasti je vnímán ve stupnici od příjemného pocitu bez vnějších projevů až po stavy podobné epileptickým záchvatům se zastřeným vědomím.

Orgasmus vystřídá fáze **uvolnění**. Je pozvolná a trvá podstatně déle než u mužů. Některé ženy jsou schopné se z této fáze, při opětovném sexuálním dráždění, vrátit k dalšímu orgasmu. U muže nastoupí po fázi uvolnění refrakterní období, nižší sexuální dráždivost, ve kterém není schopen určitou dobu dostatečné erekce, aby mohl pokračovat v pohlavním styku. U vzrušivých mladíků jsou to sekundy, většinou minuty, ale i hodiny a dny u těch starších.

Existuje bezpočet individuálních variací v délce, intenzitě a schopnostech prožitku. K zajímavým modelům sexuálních reakcí patří Křivka průběhu sexuálního vzrušení ženy profesora Kratochvíla a doktora Hubálka. Na horizontále zachycuje fáze pohlavního styku: před zasunutím údu, v době soulože a po jeho vytažení. Vertikála ukazuje úroveň sexuálního vzrušení od záporných minus tří do kladné tříbodové stupnice, respektive orgasmu. Autoři nabídli šest nejčastějších křivek vzrušení zobrazujících různé varianty prožitků. Zajímavý je nápad se zápornou škálou hodnocení (sex nepřináší vždy jenom potěšení) a s popisem reakcí před a po souložení (sex není jenom soulož). Demonstrují jednovrcholovou křivku s plynulým nárůstem a ústupem vzrušení, křivku s výraznou fází plató, různé křivky s výkyvy v intenzitě vzrušení, grafy s orgasmem mimo soulož, více orgasmy a bez orgasmu. Dokázali zachytit rozmanitost a varianty sexu, přičemž se pohybovali v jasně definovaných mezích a používali známou terminologii.

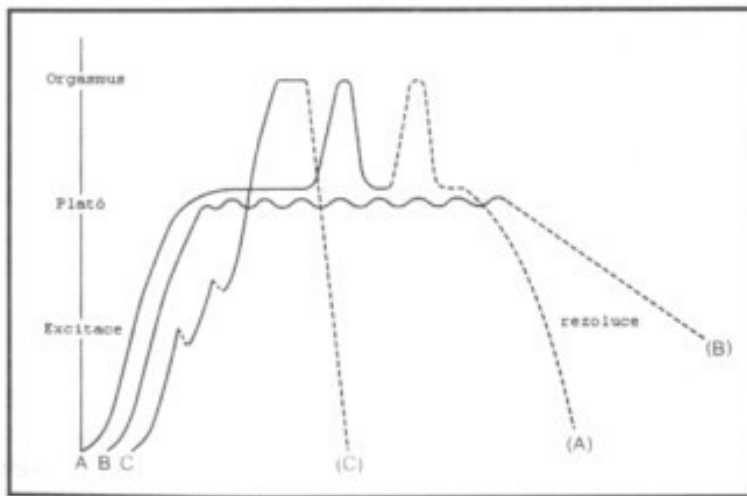
Elegantní nelineární model ženské sexuální aktivity Rosemary Bassonové vychází z poznatku, že vzrušení a touha začíná u mnoha žen současně až při kontaktu s partnerem. Důraz je kladen na vnímání a projevy ženské sexuální touhy a vzrušení při sexuální stimulaci, jako protiklad spontánnosti, vždyť přece nedochází vždy k posloupnosti touha -vzrušení, ale může tomu být

Moderní babictví 15, 2008

i naopak, respektive paralelně. Mnoho žen je „sexuálně neutrálních“, přijmou sexuální předeheru a podle situace pokračují nebo ne. Zkrátka to zkusí, a pak se uvidí. Rozhodnou se až podle naladění v době sexuálního kontaktu. Bassonová vidí hnací sílu ženského tělesného a sexuálního chování právě v emotivní oblasti. Odvrací se od klasických falocentrických modelů, kde se vše točí jenom kolem penisu. Zvláště, když se vše točí kolem něčeho úplně jiného.

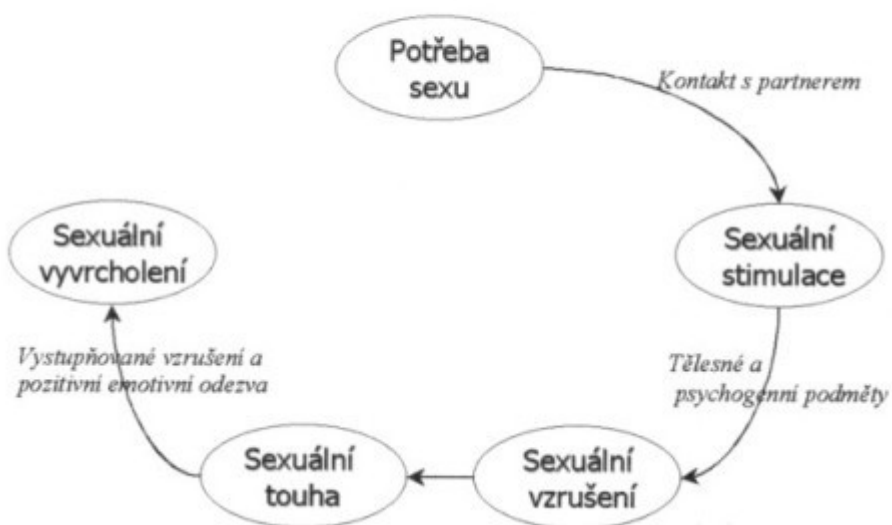
Obr. 1

Graf ženské sexuální aktivity, W. Masters a V. Johnsonová, 1966



Obr. 2

Alternativní model cyklu sexuální aktivity, Basson R., J. Sex, Marit. Ther., 2001



## Sexuální atraktivita ženy

*Krásné ženy ponechejme mužům bez fantazie.*

**Marcel Proust**

Neznám žádnou ženu, které by bylo úplně lhostejné, jak vypadá. A mám na mysli i ty které se nám svým vzhledem snaží dokázat, že tomu tak není. Patří to k ženské přirozenosti. Říkáme tomu různě: krása, líbit se, sex-appeal, atraktivita, rajc, přitažlivost, zaujmout, nějak vypadat a tak podobně.

Názory na ženskou krásu se mění. Jsou modifikovány časem a kulturou. Obecná kritéria se však nemění. Důležitý je mladistvý vzhled a poměr prsa-pas-boky. Podvědomě to souvisí s reprodukční snahou mužů nalézt partnerku, která nejlépe „zhodnotí“ jejich geny a postará se o potomky. Prsa symbolizují schopnost kojení. Útlý pas popírá těhotenství. Boky zvýrazní prostornou pánev a naznačují hladký porod.

Nejen absolutní čísla, spíše proporcionalita je důležitá. Rozměry 90-60-90 nejsou vždy nezbytné. Všichni ale víme, a napsal to už Šimek s Grossmannem, že 60-90-90 vědecké pracovnice Ekertové není to pravé. Prsa hrají v atraktivitě velkou roli. Věděli to tvůrci šněrovačky, korzetu, podprsenky a dokládá to i rozmach estetické implantační a korektivní chirurgie. ňadra ovšem nejsou vše. Dobrým příkladem je Twiggy (79-61-84), modelka šedesátých let. Ale i u ní byly proporce láhve od coca-coly zachovány a navíc šlo o módní exces. Poměr mezi boky a pasem označujeme jako WHR, waist-hip ratio index. Při vyšším poměru atraktivita klesá. U mladých žen se pohybuje okolo 0,75 a s přibývajícím věkem stoupá nad 0,85. Marilyn Monroe se pohybovala mezi 0,66–0,70. Stejně tak na tom byla i Botticelliho Venuše, Cranachova Venuše, Goyova Nahá Maja nebo rakouská císařovna Sisi a mnoho jiných sexuálních symbolů své doby.

Pro muže jsou prsa velkým atraktantem a pro ženy bez nich zase noční můrou. Představy se liší, lidé chtějí nebo hledají to, co sami nemají. Představu o ideální velikosti ženských prsou shrnuje věta: „*Tot quod manus obtrectat,*“ čili to, co ruka obejmě. Ale i velikost rukou se různí. Muži preferují více tonus ňader než jejich velikost.

Po staletí je ideálem ženské krásy symetrický obličej, tedy průměrný, typický. Průměry máme rádi. Obličej modelek jsou stěží zapamatovatelné, podobají se jedna druhé. Hezký obličej nebývá výrazně nápadný, je souměrný a pravidelný. Hladké čelo, jasné oči, malá brada, štíhlý krk, plné rty, lesklé vlasy a bílé zdravé zuby, to jsou atributy ženské krásy, popisuje ve své knize Dvojí svět Jaromír Janata. Atraktivita není ovšem synonymem krásy. Krásná nemusí být atraktivní, či atraktivní krásná. Atraktivita je mocnina krásy. Je to něco navíc.

Některá měřítko se časem mění. Určité tělesné znaky mohou být v dané době vnímány jako atraktivní, později již méně. Muži antického Řecka, ale i Římané byli fascinováni ženským zadkem. Hetéry těch dob sváděly muže obracejíc se k nim zády a ukazovaly jim svoje pozadí. Sochy vystavovaly zadky co nejnápadněji a ještě je zdůrazňovaly přepásáním. Baroko obdivovalo kyprost a hmotu, pozadí, prsa, břicho a oblé boky. Ve století zkracování sukní se muži zaměřili na dlouhé štíhlé ženské nohy. Vysoké podpatky ničí nožní klenbu, zvyšují sebevědomí, tvarují lýtka, tlačí pánev dopředu a traumatizují malé muže. V některých kulturách je vrcholem erotiky obnažené ženské podpaží. Nedávno začaly dívky odkrývat pás kolem pupíku. Nepřipomínají-li zrovna reklamu firmy Michelin, vypadá to moc hezky. Termín vitální statistika odráží poměr pasu k hrudníku a bokům. Mužům se líbí ženy různé hmotnosti, zůstává-li však jejich pas užší než boky. Často preferují tělnatější ženy se štíhlým pasem před jejich štíhlými kolegyněmi bez výrazného pasu. Ukládá-li se více tuku na bocích než na břiše, jde o známku ženského zdraví a plodnosti.

Má-li žena tlusté břicho, vyvolává to dojem nemoci, její přitažlivost klesá. Důležitou roli hrají také indikátory zdravotního stavu. Ženy se zkaženými žlutými zuby, mastnými vlasy a sinalou kůží okouzlí málokoho i v přítomnosti zakouřené restaurace. Čich je v sexu důležitý. Mladé voní, říká se. Způsobuje to větší činnost kožních žláz, stárnoucí kůže není tak hebká a nevyklučuje tolik aromatických substancí. Látky produkované ve vaginálním sekretu, podpaží, kolem prsních dvorců a v oblasti genitálního ochlupení zvyšují sexuální zájem mužů.

Ženská atraktivita se dá zvýraznit a snad i vytvořit různými kouzly. Šaty, prádlem, kosmetikou, stylem, vyzývavým chováním a dalšími triky. Každému se líbí něco jiného, to podstatné máme ale vývojem silně podvědomě zafixováno.

**Sexuální atraktivita ženy je z valné části závislá na kráse a věku. Její intelektuální schopnosti a to, co z ní vyzařuje, to mohou výrazně podtrhnout, nebo dokonale zborstit, nikoli však nahradit.**

Jak souvisí atraktivita a krása ženy se sexem, chutí, touhou a prožitky? Žádné pravidlo vystihující tyto spojitosti neexistuje. Krásné, atraktivní ženy mohou být zcela frigidní a sex jim může být zcela lhostejný. Jisté je, že budou přitahovat muže a budit v nich touhu. To ale nezaručí, že se jim bude sex líbit a bude s nimi dobrý.

I nejkrásnější věci se okoukají. „...v jedné ženě je obtížné najít erotické nekonečno...“ říká Milan Kundera. V biologii známe Coolidgeův efekt, platí sice pro některé ryby a savce, ale i v lidském společenství má mnoho zastánců. Tvrdí, že opakované expozice sexuálního symbolu působí tlumivě, a naopak prezentace nového objektu stimulačně. I ti sexuálně nejaktivnější samečkové, mám na mysli spíše nižší živočichy, jsou po určité době přesyceni jednou samičkou a ve svých aktivitách ochabují. Vyměníme-li samičku, původní chuť opět vzroste a tito sexuální atleti pokračují dále... Známe i jiné zákonitosti. Westermarckův efekt charakterizuje sexuální nezájem o jedince, s nímž jsme byli v úzkém kontaktu v raném dětství, zvláště do třiceti měsíců. Vysvětlujeme tím mechanismus sexuální netečnosti k rodinným příslušníkům, se kterými jsme společně vyrůstali.

Co je atraktivní pro jednoho, nemusí být pro druhého. Každému se může líbit něco jiného. Obecné aspekty se však týkají většiny. Atraktivita je otázka citu a vnímání. Není-li pro vás někdo atraktivní, tisíckrát si můžete říkat, že je hodný, chytrý, máme ho rádi, není ošklivý, je slušný a stará se o děti, ale ten náboj tam není a racionálně se o jeho atraktivitě nepřesvědčíte. Ale i naopak. Nespolehlivý, nepřiliš hezký, ani moc chytrý, zavalitý hromotluk, ale něco na něm je, nemůžeme si pomoci, ale ten člověk je atraktivní, vyzařuje fluidum a sexuálně vás přitahuje. Ženská sexuální atraktivita je nevyzpytatelná.

Zkrátka, jak říká jedno sexistické přísloví: „Žena by měla být spíš hezká než inteligentní, protože muži lépe vidí, než myslí.“

*Z. Pastor  
Národní třída 25  
110 00 Praha 1*