

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**KVALITA POHLAVNÍHO ŽIVOTA
STUDENTEK VŠ**

Bakalářská práce

vedoucí práce:

MUDr. Petr Sák, Ph.D.

autor práce:

Hana Brožová

České Budějovice 4. května 2011

Abstract

Women's sexuality can be understood only if we think about it in its many dimensions.

A theoretical part deals with a comparison how the female sexuality was apperceived before and how we see it today. It reveals the relationship women have to their body, whether they are satisfied with their sexual life and what impact men, education and society have on it.

A practical part focuses on the quality of sexual life of university women-students. A combination of a qualitative and a quantitative research was chosen to process the issue and designated targets. The quantitative form of the research was carried out by an anonymous questionnaire, which was distributed among students of several faculties of University of South Bohemia in České Budějovice. The qualitative research was realized in a form of semi-structured interviews.

Three goals were determined together with hypotheses related to them. The aim was to find out how university students see a quality of women's sexual life in general, how they are satisfied with their sexual life and what factors affects its quality.

The objectives were met and research questions were answered. Hypothesis No. 1 was confirmed – students do not see the quality of the sexual life in a frequency of their sexual intercourses. The hypotheses that students see the quality of the female sexual life in an ability to achieve an orgasm, that they are not satisfied with the quality of their sexual life and that an exam period has a negative impact on their sexual life, were not confirmed.

This bachelor thesis can serve as a source of information for midwives who are interested to take care of a woman in her beauty and diversity and to understand the context, what can cause a discrepancy in her ordinary sexual life and vice versa. It also may be a basis for a curriculum of the sex education at elementary schools and for another research in the area of sexual behavior of the population.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Kvalita pohlavního života studentek VŠ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....
podpis studenta

Tímto bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce panu primáři MUDr. Petru Sákovi, Ph.D. za cenné rady a podnětné připomínky a také za to, že mi nechal při psaní poměrně volnou ruku.

Můj obdiv a dík patří ženám „tantričkám“, v jejichž společenství jsem poznala krásu pravé ženskosti a sílu ženské sexuální energie.

OBSAH

ÚVOD	6
1. SOUČASNÝ STAV	8
1.1 VNÍMÁNÍ ŽENSKÉ SEXUALITY DŘÍVE A DNES	8
1.1.1 SEX	8
1.1.2 SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ	10
1.1.3 ŽENA A JEJÍ SEXUALITA	11
1.1.4 ŽENSKÁ SEXUALITA A SPOLEČNOST	13
1.1.5 VLIV VÝCHOVY NA ŽENSKOU SEXUALITU	15
1.1.6 MUŽI VERSUS ŽENSKÁ SEXUALITA	16
1.2 ŽENSKÉ TĚLO	18
1.2.1 PŘIJETÍ SVÉHO TĚLA	18
1.2.2 ŽENA A JEJÍ POHLAVNÍ ORGÁNY	19
1.3 VÝVOJ POHLAVNÍHO ŽIVOTA ŽENY OD DĚTSTVÍ PO MLADŠÍ DOSPĚLOST	21
1.3.1 DĚTSTVÍ	21
1.3.2 DOSPÍVÁNÍ	22
1.3.3 MENARCHE	23
1.3.4 PRVNÍ POHLAVNÍ STYK	23
1.3.5 MLADŠÍ DOSPĚLOST	24
1.3.6 SEXUÁLNÍ IDENTITA, ORIENTACE A ROLE	26
1.4 KVALITA POHLAVNÍHO ŽIVOTA ŽENY	27
1.4.1 DETERMINANTY KVALITY POHLAVNÍHO ŽIVOTA	27
1.4.2 SEXUÁLNÍ DYSFUNKCE U ŽEN	28
1.4.3 ŽENSKÝ ORGASMUS	30
1.4.4 SEXUOLOGICKÉ VÝZKUMY	32
1.4.5 UZDRAVOVÁNÍ ŽENSKÉ SEXUALITY	34
1.4.6 ÚLOHA PORODNÍ ASISTENTKY	35

1.5 ORIENTÁLNÍ TECHNIKY JAKO PROSTŘEDEK PRO PODPORU ŽENSKÉHO SEXUÁLNÍHO ZDRAVÍ A ZVÝŠENÍ KVALITY SEX. ŽIVOTA	37
1.5.2 TANTRA	38
1.5.3 TAO	39
<u>2. CÍLE PRÁCE, HYPOTÉZY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY</u>	40
CÍLE	40
HYPOTÉZY	40
VÝZKUMNÉ OTÁZKY	40
<u>3. METODIKA PRÁCE</u>	41
3.1 TECHNIKA SBĚRU DAT	41
3.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	42
<u>4. VÝSLEDKY</u>	43
4.1 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM – DOTAZNÍK	43
4.2 KVALITATIVNÍ VÝZKUM – ROZHOVOR	62
<u>5. DISKUSE</u>	66
<u>6. ZÁVĚR</u>	76
<u>7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</u>	80
<u>8. KLÍČOVÁ SLOVA</u>	83
<u>9. PŘÍLOHY</u>	84

ÚVOD

Už když jsem přemýšlela o tom, že bych si jako téma své bakalářské práce zvolila právě téma Kvalita pohlavního života studentek VŠ, jsem věděla, že se budu muset potýkat s řadou otázek, pozdvihnutých obočí a pochybností ze strany okolí. Ano, už psát o něčem pohlavním životě je jistě přinejmenším zvláštní, ale hodí se toto téma vůbec pro porodní bábu nebo, chcete-li, porodní asistentku? Jak její práce „rodit miminka“ souvisí s pohlavním životem studentek vysokých škol? Ráda bych Vám tedy trochu objasnila, proč zrovna tohle téma.

Takže zaprvé, jsem studentkou vysoké školy jako mé respondentky, mám k nim tedy blízko, patříme do stejné sociální skupiny. Studentky jsou ženy a já jsem také žena. A také jsem porodní bába, která o ženy v určitých chvílích pečuje. Nejen o rodičky na porodních sálech, ale mj. i o mladé ženy a dívky v gynekol. ambulancích a na gynekol. odděleních. Všechny ženy do jedné se asi během svého života nestanou matkami, ale všechny se již setkaly nebo setkají s nějakou formou pohlavního života a projevy sexuálního chování. A ty, které se matkami budou chtít stát, budou muset své dítě nejdříve zplodit, což zatím stále ještě většina zvládne při pohlavním aktu, a následně porodit. A porod jak známo je také velmi intimním (někdo tvrdí, že dokonce nejsilnějším) sexuálním zážitkem nebo alespoň zážitkem s hlubokým sexuálním podtextem. Není žádnou novinkou, že negativní sexuální zážitek, kterým si žena v minulosti projde, jako např. pohlavní zneužívání či znásilnění, má vliv na samotný průběh porodu a někdy i na vztah k dítěti.

Dále bych chtěla připomenout, že náplní práce porodní asistentky není jen samotná ošetrovatelská péče. Jednou z našich dalších rolí je být také porodní asistentkou edukátorkou a podporovat výchovu k (reprodukčnímu) zdraví (nejen mladých) dívek, která je však momentálně vedena spíše jen jako boj proti pohlavně přenosným chorobám a nechtěnému těhotenství.

Poradenství ženám poskytujeme i v období těhotenství a šestinedělí. V těchto citlivých obdobích se spousta otázek točí právě kolem sexuálního života a nemusí se vždy jednat jen o otázky typu „kdy ano a kdy ne?“ a „v jaké poloze?“.

Stejně jako ženy hledají pomoc na obtíže sexuálního rázu u svých gynekologů, mohou se s tímtož obracet (nejprve) i na své porodní asistentky, proto bychom měly být připraveny a schopny na téma sexu otevřeně hovořit.

Domnívám se, že téma pohlavního – sexuálního života je pro porodní asistentky denním chlebem a odráží se, byť třeba jen druhotně, prakticky do všech našich činností, a my bychom tak k němu také měly přistupovat. Většina výzkumů v oblasti sexuologie a lidského sexuálního zdraví je zaměřena pouze na dysfunkčnost a patologii. Ty bych ráda přenechala zkušeným rukám lékařů, stejně jako riziková těhotenství a patologické porody. Mnoho žen ale „funguje normálně“ a přesto mají pocit, že jim něco schází. Těm se věnuje pozornosti velmi málo, pokud opomenou laciné články na internetu, slibující „10 kroků pro lepší sex“.

Ráda bych se tedy blíže podívala na to, jak jsou se svým, zatím poměrně krátkým (když vezmeme v potaz, že průměrný věk prvního pohlavního styku u dívek je v ČR 17let), sexuálním životem spokojeny studentky VŠ. Co je pro ně důležité, v čem vidí kvalitu pohlavního života žen obecně, zda-li se cítí být ženami v pravém slova smyslu a prožívají naplněný sexuální život, zda-li o tom vůbec někdy přemýšlí? a mnohé další.

A že by někdo mohl namítnout, že jsou výsledky v této oblasti těžko prokazatelné? Na podobnou otázku odpověděl v jednom televizním pořadu známý český sexuolog Petr Weiss asi tolik (parafrázuji): Lidé spolu spí a lžou ve všech zemích světa stejně, proto výzkumy na toto téma možná nejsou úplně validní, leč porovnatelné. A vždy se najde někdo, kdo si bude chtít přisadit nebo naopak ubrat, udělat se zajímavým nebo nevyčuhovat z předpokládaného průměru, a nemusí jít vždy jen o sex.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1 Vnímání ženské sexuality dříve a dnes

Naše sexuální já jsou stejně tak rozmanitá a jedinečná, jako naše osobnost nebo otisky prstů, (ale na rozdíl od nich se během života vyvíjí a mění). Sexuální chování je ovlivněno našimi zkušenostmi, vztahy, kulturou, ve které žijeme, ale i biochemickými pochody probíhajícími v našich tělech. (21)

1.1.1 Sex

Sexualita je normální fyziologická a emocionální funkce živých tvorů. Člověk se snaží rozluštit tajemství sexuality již několik tisíciletí. Ale ani vědci, ani filozofové, ani psychoterapeuti, ani sexuologové nedokázali zredukovat tento fenomén do konkrétního pojmu. Je to proto, že sexualita nechce být analyzována nebo vysvětlena, ale prožívána. (16, 17)

Sex je něco, co nás inspiruje, něco, co nás žene, něco, co nás utváří. Sex je napohled tou nejpřirozenější věcí na světě: dva lidé se potkají, zamilují se do sebe (nebo také ne); jeden krok následuje další a země se otřásá. Pravděpodobně však jen trošku pro ni a hodně pro něj a stejně jenom na krátko, což většině mužů a žen na celém světě nestačí. (23)

Termínem sexualita se neoznačuje pouze uspokojování biologických potřeb člověka. Jde o řadu fyziologických a psychických jevů, které se vztahují k pohlavnímu životu a jsou v něm přítomné již od dětství. Každá osoba prožívá sexualitu odlišným způsobem, závislejícím na jejích citech, postojích a přesvědčeních. Důležité jsou nejen osobní a soukromé zkušenosti, ale i kulturní a společenské normy, v nichž je člověk vychováván. (6, 14)

Sexuální norma je tvořena kolektivně a tento proces je ovlivňován z mnoha stran: morálkou, náboženstvím a do značné míry i sexuální fantazií a násilím. V dnešní době je sexuální norma čím dál více manipulována sdělovacími prostředky a sexualita se během let z tabuizovaného tématu stala jedním z nejdiskutovanějších. Ve společenských časopisech je sex prezentovaný jako jedna z nejdůležitějších součástí života, ale mluví se o něm spíše jako o spotřebním zboží a volnočasové aktivitě. To, co je dnes považováno za normální, by se někomu mohlo zdát až perverzní a nechutné, a tak si mnoho lidí dělá starosti a ptá se, co je vlastně normální? (4, 6, 8, 17)

Ženské sexualitě je možné porozumět pouze tehdy, když uvažujeme o jejích mnoha rozměrech. Nestací znát ženské tělo pouze z anatomického a fyziologického hlediska. Žena je stejně jako muž mnohem víc než jen pouhé tělo a sex je výrazem přirozených lidských potřeb – a to nejen sexuálních, ale také potřeby blízkosti, něhy a lásky. Jistě by neškodilo obnovit duchovní rozměr sexuality a také úctu k ženě jako dárkyni života. V některých společnostech je sex považován za posvátný akt a většina žen jej opravdu zažívá jako více než jen fyzickou zkušenost. (4, 10, 13, 14)

Sex je jedním z nejvýznamnějších prostředků k dosažení rozkoše, avšak zahrnuje mnohem více než jen genitálie a týká se mnohem více věcí než jen pohlavního styku, případně početí. Lidé jsou jediní primáti, u nichž se sexuální touha a funkce nemusí nutně vztahovat k reprodukčnímu cyklu. Jenomže sexualita byla z našeho běžného života vytlačena. Lidé obvykle o svých sexuálních potřebách nehovoří otevřeně ani se svým intimním partnerem. Naučili se bát se vlastní erotiky, znevažovat a potlačovat ji, místo toho, aby jí dali volný průchod a žili díky ní plně a zdravě. (10, 16, 17)

1.1.2 Sexuální zdraví

Tělo je sídlem naší duše, je naším nejcennějším majetkem a jako s takovým bytostem s ním měli zacházet. (19)

V moderní společnosti bylo učiněno již několik pokusů o definici sexuálního zdraví. Celá lidská sexualita, její zvyky, obyčeje a rituály se však rok od roku nenápadně mění, a proto nám přesná definice stále uniká. Sexuální chování lidí doznává stejných změn jako ostatní sféry lidské činnosti. Snad nejširší a nejobecnější platnost má definice Světové zdravotnické organizace z roku 1975: „Sexuální zdraví představuje takový souhrn tělesných, citových, rozumových a společenských stránek člověka jako sexuální bytosti, který obohacuje osobnost, zlepšuje její vztahy k lidem a rozvíjí schopnost lásky.“ (25)

Sexualita v sobě zahrnuje prvky medicínské, morální, psychologické i společenské, člověk tedy jako biologická bytost ve svém chování projevuje neobyčejnou různorodost. A tak se ani po třiceti pěti letech od vyslovení této značně všeobecné definice WHO zatím odborníkům nepodařilo sexuální normalitu a sexuální zdraví vymezit blíže. (25)

V posledních letech se v preventivním lékařství začíná prosazovat celistvé pojetí člověka a jeho zdraví. Tento myšlenkový styl pojímající člověka jako celek v jeho celostním tělesně-duchovním formování vešel v podvědomí pod názvem „medicína životního stylu“ a pokrývá jak představy vážně míněné obsáhlé preventivní medicíny, tak i jógy, díky níž se můžeme naučit uvolňovat energii, která často leží ladem a jež nám může pomoci lépe zvládat nároky života. (19)

1.1.3 Žena a její sexualita

Každá žena, nezávisle na věku, fyzické kondici, výchově či vzdělání, by měla plně prožívat svou sexualitu – je to právem každé ženy. To však předpokládá přijmout sama sebe, uvědomit si své potřeby, ale také poznat své tělo a jeho fungování. Jen tak je možné naplno prožívat uspokojení, které sex poskytuje. Naproti tomu tabu, zákazy a neinformovanost ke zdravému sexuálnímu životu rozhodně nepatří. (13, 14)

Osobnost ženy, její intelektuální motivace, citlivost a předchozí zkušenosti jsou velmi důležité pro plné vychutnání sexuality, jejímiž součástmi jsou kromě pohlavního styku i početí, těhotenství, narození a menstruace. (14, 17)

Říká se, že žádná síla na Zemi nemá takovou moc jako ženská rozkoš. Nenajdete dvě ženy, které by cítily stejně intenzivní sexuální touhu nebo stejným způsobem prožívaly orgasmus. Sexuální touha je úžasný dar, pro mnohé ženy však není snadné ji pod tlakem každodenních starostí plně rozvinout. Některé ženy si dodnes myslí, že těšit se ze sexu je sobecké. Mnoho žen se dodnes vyhýbá přímému pohledu na vlastní situaci v sexualitě nebo není schopno se skutečně oddat sexu. To je částečně způsobeno osobními obavami, duševními blokádami nebo osobními i kolektivními zkušenostmi. (17, 21)

Sdělovací prostředky učinily ze sexuality veřejnou záležitost, ale to neznamená, že by se všechny ženy díky tomu začaly stavět ke své sexualitě přirozeněji a uvolněněji nebo že by svou sexualitu začaly lépe chápat. Naopak, i nadále vstřebáváme nepřesné a zavádějící informace. Většinou jsou manipulovány velmi nereálnou představou sexu, která slouží obchodním a zábavním účelům. Tato komerčně vytvořená představa žen, jejich pocitů, zálib, vzhledu a chování byla vytvořena především na základě mužských představ. A tak se ženy dostávají do zajetí absurdní situace, kdy se snaží být samy sebou v souladu s povrchními mužskými představami. (6, 17)

Naplnění ženské sexuality nebyl dosud přičítán nijak velký význam. Tradiční sexuální povinností ženy bylo především poskytovat muži potěšení a uspokojení a rodit co největší množství synů. Tento hluboce zakořeněný pohled na ženskou sexuální roli je v lidské společnosti dosud velmi běžný. To, po čem někdy ženy v sexu touží, může být ale na hony vzdálené tomu, co naše společnost považuje pro ženy za normální. Ženy zatím neměly mnoho příležitostí k vnímání svých tužeb a k rozvoji vlastní sexuální identity a většina z nich v životě nikdy neprožila uzdravující sílu ženskosti a naplněnou sexualitu. (16, 17)

Bez ohledu na to, kde a kdy si žena začíná znovu vybavovat a zkoumat svoji sexualitu, vždycky je užitečné vědět, že ženská sexualita je svou povahou totální smyslovou zkušeností, která zahrnuje celé tělo (nejen genitálie). Patří sem kontakt s jinou osobou, ale není to pravidlem. Žena nepotřebuje partnera nebo milostný vztah s jiným člověkem proto, aby byla ve spojení s vlastní sexualitou. Není k tomu dokonce zapotřebí ani orgasmu či dotyků. V dnešní době si mnoho žen vypěstovalo závislost na sexu a vztazích, trpí nedostatkem sebevědomí, obávají se, že budou opuštěny, a to všechno komplikuje jejich schopnost naslouchat svému tělu, jeho moudrosti a poselstvím. Smysluplný sexuální vztah s další osobou může žena navázat pouze tehdy, je-li ve spojení s vlastní sexualitou tak, jak jí osobně vyhovuje. A pokud nedokáže věnovat něhu, lásku a mazlivost sama sobě tak, jak to očekává od někoho jiného, pak to nikdy nenalezne. (16)

1.1.4 Ženská sexualita a společnost

Funkce našich sexuálních orgánů a samotné sexuální reakce jsou do značné míry podmíněny společensky. Abychom pochopily ženinu sexuální reakci a reakci jejích příslušných tělesných orgánů, musíme pochopit i ženino kulturní dědictví. (16)

Kdysi jsme žili v matriarchální společnosti, ženy byly uctívány jako životadárné bohyně, jež ve svých rukou třímaly sílu Země, zatímco s muži bylo zacházeno jako se služebníky. Jejich role při tvoření dětí nebyla známá. S ubíhajícími staletími přicházel úbytek chápání sexuality ruku v ruce s podřazeností žen a muži se stali dominantními díky rozvoji svých intelektuálních dovedností. Zastrášení ženskou schopností zažívat smyslové potěšení, začali muži potlačovat ženskou intuitivní přirozenost a v Evropě i v Americe nastala éra pronásledování čarodějnic - moudrých vesnických žen, léčitelek, porodních bab a jasnovidek, které rozuměly lidskému tělu a skutečné přirozenosti sexuality. Společně se ženami, které věděly, o čem „čarodějnice“ mluví, byly upalovány, topeny nebo při nejmenším vyháněny z měst a byly v nich potlačovány jakékoliv skutečné instinkty. (11, 21)

Degradace sexuality na úroveň zvířecího instinktu má kořeny ve filozofiích, ze kterých vznikla puritánská víra a které otevřeně oddělovaly sexualitu od duchovního rozvoje. Patří mezi ně také křesťanství, judaismus a islám. Žádná z dávných civilizací nepovažovala reprodukci za hlavní cíl sexuality, kterou by potlačovala a prohlašovala za trestuhodnou. Pohanství se zakládalo na oslavách tvůrčí sexuální energie. Západní náboženství však oddělilo dvě stránky pohanské bohyně, v jejímž ženství se spojovala nespoutaná sexualita a mateřství. Jedna část dostala nálepku děvky a pokušitelky, ta druhá zase matky zbavené lidských či ženských potřeb. (16, 20, 23)

Vůdčí muži křesťanské církve, nechvalně známé svými protiženskými a protisexuálními postoji, po řadu staletí prosazovali názor, že sex není

určen pro potěšení, ale pouze k plození potomstva. Sexuální chování pro radost se v jejich očích přičilo přirozeným zákonitostem, a tudíž to byl hřích. Ženskou vaginu označili jako bránu do pekel, zdroj všech potíží a trápení světa a potenciální zkázu každého muže. (2)

Naproti tomu systémy víry v Indii a Číně učily, že ženské genitálie jsou symbolem počátku světa, zdrojem veškerého nového života a způsobem, jak dosáhnout dlouhověkosti a nesmrtelnosti (vaginální teologie). Vagina zde byla ikonou, kterou bylo třeba uctívat, milovat a vzývat. Byla to božská vagina, symbol plodnosti a prostředek k odvracení zla. Dnes existuje už jen málo společností, které chovají moudré ženy a sex v takové úctě, jakou si zaslouží, a kterým skutečně záleží na sexuálním blahu žen. (1, 9, 17)

Do 19. století byl zájem dozvědět se o sexu více ošemetnou záležitostí a odhalení mělo za následek obvinění z perversnosti. Postoj k sexu byl spíše hrubý a chlípny. Postupně však začalo toto klasifikování ztrácet svou účinnost. Na konci 19. a na začátku 20. století nám psychologové a příval „expertů“ - obávaná autorita Sigmund Freud, Alfred Kinsey a první moderní sexuolog Wilhelm Reich poprvé vysvětlili naši sexualitu. Ve 20. století se ale sex stal empirickou vědou a jako takový i krmivem pro pruderní média. Na cestě do století 21. se však se západní vědou setkaly tantra a tao a nabídly nám novou cestu soužití s kosmickým řádem. (1, 29)

Liberalizace společnosti a změny životního stylu posunuly vnímání sexu. Přístup k němu je dnes otevřenější a upřímnější, bez přehnaného moralizování. Reprodukční funkce již není dominantní a sex je pojímán jako přirozená věc. Postupně získal v životě člověka větší význam, jako nástroj prožívání příjemných pocitů, uvolnění napětí a dosažení rovnováhy a také jako nenahraditelný prostředek k sebepoznání a spoluprožívání blízkosti a lásky s partnerem. Neexistují zde žádná pravidla či zákazy, kromě pocitu spokojenosti obou partnerů. (13)

1.1.5 Vliv výchovy na ženskou sexualitu

Výchova do značné míry ovlivňuje sexuální pud člověka, který, žije-li ve zcela mylných představách ohledně sexuality, ovlivněn různými tabu či mýty přetrvávajícími ve společnosti, nemůže naplno rozvinout a projevit svou sexualitu. (13, 14)

Sexuální výchova v Evropě za posledních 2000let byla a je nedostatečná a strohá. Rodiče a škola jsou podle výzkumů jedním z nejméně udávaných zdrojů o sexualitě. Často z důvodu vlastní neznalosti či nejistoty rodiče neinformují své děti vhodným způsobem a sexuální výchovu zaměřují pouze na ochranu před nemocemi a nechtěným těhotenstvím. Mladí lidé jsou od prvního okamžiku, kdy do jejich vědomí začnou vstupovat pubertální touhy, varováni před silou své sexuality. Dívky jsou vychovávány tak, aby se chovaly rezervovaně a potlačovaly své pocity. (10, 13, 29)

Jaké by to asi bylo, kdyby matky učily své dcery, jak se milovat, a ukázaly by jim, že stejně jako máme červené a bílé krvinky, tepny a ostatní orgány, tak v našich tělech koluje silný elektrický proud - sexuální energie, která je zde přítomna proto, abychom ji používali, stejně jako ostatní části našeho těla? (23)

Sex je zde tabu, o kterém se nemluví, a když je sex tabu, vede to ke zvrácené lidskosti. Dětem je dovoleno být svědkem násilí v televizi, ale zakázáno dívat se třeba i na nejkusněji provedené sexuální scény. Kromě toho jsou média plná sexuálně sugestivních reklam, protože cokoli, co je nabízeno spoře oděnými ženami, jde lépe na odbyt. Dětem se sex předvádí jako něco zahanbujícího, ale přitom komerčního, tedy konzumní sex. (11, 23)

O sexu se u nás nemluví jako o radosti a najde se určitě řada žen, které pod vlivem represivní výchovy nemohou najít přirozený vztah k vlastnímu tělu. Některé stále ještě přijímají dříve rozšířený názor, že muži se, ať už

jako milenci nebo jako lékaři, vyznají v ženských tělech lépe než samotné ženy. Jedním z důvodů je náš žalostný nedostatek sexuálního vzdělání. (1, 4)

Mozek je ve skutečnosti úžasně mocný sexuální orgán, možná, že ze všech nejmocnější, a je naprosto schopen ignorovat sexuální signály, pokud se člověk v minulosti naučil, že takové chování je „bezpečnější“ nebo „lepší“. Výzkumy skutečně prokázaly, že fyzické účinky ženského vzrušení a orgasmu mohou být přehlíženy nebo úplně ignorovány. (2)

1.1.6 Muži versus ženská sexualita

Být v dnešní době ženou je vzrušující i obtížné. Na jedné straně jsou ženy dosud v zajetí tradiční role pečovatelek a identifikují se s ostatními ženami, na druhé straně největších úspěchů dosahují ty ženy, které se dovedly přizpůsobit mužskému systému hodnot. Pokud chtěly udržet krok s ctižádostivým tempem moderního života, musely zdůrazňovat projevy mužských kvalit. Když se chtěly stát odbornicemi v určitém oboru, musely klást důraz na rozum, vypočítavost, agresivitu, dominanci a extrovertnost. (17)

V minulosti byly sexuální role jednoznačně rozděleny. Muž byl iniciátorem a žena měla pouze pasivní roli a bylo na ni nahlíženo podle toho, nakolik byla pro muže – myslí se tím muže obecně – sexuálně atraktivní. V některých obdobích dokonce panovalo přesvědčení, že sex je pro ženu utrpení, které podstupuje, aby splnila svou manželskou povinnost. Tyto stereotypy a klišé již dnes naštěstí ustupují a také stále více lidí překonává pocitu studu, které téma sexu dlouhá léta provázely. Mnohé ženy se však stále obávají projevit svou sexualitu, své vlastní erotické či fyzické potřeby přehlížejí a odsunují, neboť jsou přesvědčeny, že jich povinností je v první řadě vyplnit sexuální touhy svého partnera. (10, 13, 16)

S tím, jak se ženy naučily napodobovat muže, hrát mužskou roli v mužských povoláních, ve sportu i v sexu, ztratily kontakt s přirozeností ve vlastním nitru. Aby se ženský potenciál rozvíjel na základě mužských struktur chování a mužských kvalit není možné. Ženy se tak naopak ještě více vzdalují svým vlastním kořenům a hluboko v nitru jsou velmi nešťastné.

Žijeme ve společnosti ovládané muži: extrovertní, činorodé, plné vzrušení a napětí. Sexualita jasně odráží tento společenský jev a soustředí se především na touhy muže, je výrazně charakterizována mužskými vzory chování a touhou po maximálním vzrušení. Sexuální chování je pak plné napětí a orientuje se na vyvrcholení. V důsledku této orientace je ženským kvalitám, lásce, empatii, klidu a hloubce přičítán jen malý význam. Proto by ženy měly začít zkoumat nové možnosti a dimenze ženskosti.

Chce-li žena pochopit svou ženskou podstatu, musí se vyrovnat se svou vlastní sexualitou a uznat protikladné póly mužskosti a ženskosti. (17)

1.2 Ženské tělo

Je zajímavé pozorovat, jak móda v různých dobách odráží nastavení mysli, a dokonce inspiruje fyzické změny v celých generacích. Například dnes převládá názor, že žena vyvolává touhu, pokud má ploché břicho. Toto místo je ale stvořeno tak, aby bylo kulaté, je sídlem dělohy a ženy sebe samy týrají tím, že chtějí mít ploché břicho, přestože je to odděluje od jejich orgasmického potenciálu. (11)

Je velká škoda, že ženy nemají přístup k těmto tajemstvím a moudré vedení v době dospívání, protože dokonce i po prvních sexuálních zkušenostech mnoho z nich dál žije ve zmatku, týkajícím se anatomie, role muže a ženy, orgasmu, lásky a vztahů, posvátného sexu nebo snů o nalezení spřízněné duše. (11)

1.2.1 Přijetí svého těla

Sexualita má mnoho podob a ovlivňuje vnímání a cítění každého člověka. V naší společnosti sexualita úzce souvisí s tělesným vzhledem a se sebevědomím. Naše kultura, která za normu považuje mužské tělo, vysílá k děvčatům poselství, že s jejich tělem je něco v nepořádku a že si jejich ženskost zaslouhuje omluvy. Dívky jsou nepřímo nabádány k tomu, aby ovládaly četné projevy svého těla, jehož přirozené pachy a tvary jsou prostě nepřijatelné. Jsou vychovávány tak, aby měly pocit, že si zaslouží sexuální rozkoš pouze tehdy, pokud mají přiměřenou hmotnost a příjemný vzhled. A tak dochází k tomu, že bez ohledu na to, kolik titulů žena získá na vysoké škole, kolik má vyznamenání a cen, nějak si sama sebe pořád neváží. U některých z nich vede toto znevažování lidského těla k tomu, že mají ze svých těl a jejich přirozených tělesných pochodů strach a jsou jimi znechuceny. (13, 16)

Pro lepší pochopení jednotlivých partií a funkcí ženského těla je nutné hlubší studium. Vždyť například i na genitálie pohlíží různé obory přírodních věd, medicíny a anatomie velmi odlišnými pohledy. (1, 2)

Pro ženy je však obtížné poznávat své tělo a rozpaky se neomezují pouze na zkoumání spodních oblastí v zrcadle. Některé se cítí provinile, jen když se mají dotknout svých prsů, neboť to zaměňují s masturbací. Třebaže časy a zvyky se mění, realitou pro ženy zůstává, že nahota mimo ložnici nebo koupelnu je neobvyklá a nepodporuje se. Šance, že žena uvidí jiné průměrné nahé ženy, je i v naší moderní kultuře velmi malá, a tak jsou ženy ponechány, aby se porovnávaly s obrázky, televizí a filmy, u nichž většinou ženské genitálie stejně nevidíte (a pokud ano, tak bez ochlupení). (15, 16)

1.2.2 Žena a její pohlavní orgány

Člověk je složitou soustavou orgánů, z nichž každá má svou speciální úlohu. Jednou takovou částí lidského organismu je pohlavní ústrojí. U ženy je to konkrétně vagina, která je sídlem ženské sexuální slasti, místem vzniku nového lidského života i cestou, kudy přicházíme na svět. Umožňuje ženě prožívat pocity rozkoše, je zdrojem mocného vzrušení. Ze všech orgánů lidského těla zůstává právě vagina nejvíce zastřena závojem tajemna, mýtů a mylných, zastaralých představ. Lidé vaginu vnímají mnoha různými způsoby. Některými je pokládána za pramen života, ikonu plodnosti či vřídlo posvátné sexuality a je předmětem zbožňování a modliteb. V ostrém kontrastu s tím se vagina jinde objevuje v podobě ozubeného orgánu, zbavujícího mužnosti, kastrujícího. Zároveň je ve většině kultur na tento ženský orgán pohlíženo jako na něco, co musí ženy na veřejnosti zásadně zakrývat. I slovu „vagina“ se lidé v naprosté většině hovorů raději vyhnou. Mnoho žen také prožije celé týdny, měsíce a někdy roky, aniž by se na svou vlastní vaginu podívaly. (4, 9, 13)

Jediná „přijatelná“ forma, jak ukazovat ženské genitálie na veřejnosti, je porod. Je to jediný obraz vaginy, na který se lidé mohou dívat, aniž by přitom pocítili silné rozpaky a stud, a který zároveň není spjatý s pornografií. Porod je v současnosti patrně nejsilnější pozitivní představa asociovaná s nahou vagínou. Oproti přikrášleným, nepravdivým zobrazením ženských genitálů, které na nás shlížejí z horních poliček v trafikách. (2)

1.3 Vývoj pohlavního života ženy od dětství po mladší dospělost

Schopnost potěšení z erotiky začíná narozením člověka a přetrvává po celý život. Nicméně věk mění biologický rozměr sexuality, takže intenzita a množství sexuálních prožitků se výrazně liší podle období života. (14)

Biologicky rozhodující vývoj daných oblastí centrálního nervového systému, které v dospělosti ovlivňují pohlavní chování člověka, probíhá již v zárodku na konci druhého trimestru těhotenství. Tyto mozkové oblasti, uložené v podkoří, jsou v pubertě aktivovány účinkem hormonů, které se po 10. roce věku začnou tvořit v pohlavních žlázách. Zevní a vnitřní genitál je u plodu diferencován už během trimestru prvního.

Zkušenosti, které dítě zažije v prvních (třech) letech svého života, ovlivňují zásadním způsobem jeho budoucí sexualitu a mohou být příčinou mnoha problémů či dysfunkcí. (3, 13)

1.3.1 Dětství

Zvědavost a potřeba poznávat jsou u dívek přirozené. Pozorují své tělo, dotýkají se ho a srovnávají ho s rodiči, sourozenci či s kamarády ze školky. Při tomto objevování vlastního těla dívka brzy přijde na to, že některé dotyky a činnosti jí způsobují příjemné pocity. Dotýkání se genitálií a manipulace s nimi lze vyzorovat již u kojenců. Nejedná se o masturbaci v pravém slova smyslu, ale o vyvolání příjemných pocitů. Stejně jako nemá smysl klást dítěti překážky při objevování života, je nesprávné odsoudit ho za manipulaci s pohlavními orgány. Nejedná se o žádnou poruchu či úchytku. Poznávání vlastní sexuality je přirozené a pokud nechceme poškodit správný vývoj dítěte po fyzické i psychické

stránce, nesmíme to dítěti zakazovat. Děti jsou schopny prožívat základní sexuální emoce, vzrušení i orgasmus. Tyto projevy však ještě nemají erotický charakter. (3, 13)

Dívka tráví velkou část času pozorováním a hrou, čímž se učí. Brzo si doma nebo ve školce u chlapců všimne, že mají mezi nohama něco, co ona nemá. Touží si to prohlédnout a dotknout se toho, co nezná – stejně jako to dělá s ostatními věcmi. Toto chování nemá žádný sexuální podtext, jedná se čistě o potřebu poznávat nové. Takto dívka získává své první zkušenosti s chlapci. Jednou z oblíbených her je hra na doktora nebo tatínka a maminku, protože je při nich nejvíce možností pozorovat a dotýkat se těl ostatních dětí. Tyto hry obyčejně rodiče zakazují, aniž si uvědomují, že se jedná o přirozenou vývojovou potřebu. Rodiče si často nejsou schopni připustit, jak velmi jsou sami ovlivněni puritánskou výchovou a neustálou tabuizací všeho sexuálního.

Jak dívka postupně roste, stále více se zajímá o své tělo a začíná toužit po objetí ostatních lidí. Mnoho dívek zjišťuje, jak příjemné pocity v nich vyvolává dráždění genitálií. Pokud rodiče, kteří si těchto praktik všimnou, reagují necitlivě – kárají ji, zesměšňují nebo trestají, mohou narušit její zdravý psychosexuální vývoj. (13)

1.3.2 Dospívání

V období dospívání dívku vlastní nedospělost a nedostatek jistoty přivádějí do složitých situací plných zmatku a tápání, zvláště, pokud jsou podpořeny nedostatkem opory rodičů. Dívky v této době potřebují společnost svých vrstevníků, zejména děvčata mezi sebou utvářejí důvěrná přátelství, díky nimž si mohou bez rozpaků sdělovat svá intimní tajemství.

Tělo dívky se vstupem do puberty stává ještě citlivějším a začíná pociťovat sexuální touhu, která je podpořena fantaziemi a představami.

Představivost je v této době na vrcholu a dívky často sní o věcech, kterých nemohou dosáhnout. Sexuální fantazie jsou často v rozporu s postoji, které byly dívce od dětství vštěpovány. Dívka se zvnitřněnými předsudky často bojuje, a pokud podlehně svým potřebám a začne prožívat první příjemné pocity spojené s masturbací, může trpět výčitkami svědomí a klást si otázky, zda není zkažená, divná nebo nemocná, zda se má ovládat, stydět se a litovat toho. Dívka by měla vědět, že jenom ona sama je majitelkou svého těla, a proto má právo užívat si ho, aniž by pocítovala vinu. Masturbací se dívka učí lépe a důkladněji poznávat své tělo, pohlaví i své reakce a získává mnohé zkušenosti a dovednosti užitečné do budoucna. (13)

1.3.3 Menarche

U většiny dívek mezi 10.-16. rokem dochází k menarche (první menstruaci). Jedná se o jeden z projevů puberty a počátek pohlavní zralosti, ve kterém jsou ženy schopné otěhotnět, protože začíná docházet k produkci ženských hormonů. Počátek menstruace závisí na socioekonomické úrovni dané země, na podnebí a také na dědičných faktorech. Z hygienického i psychologického hlediska je pro dospívající dívku velmi praktické a uklidňující, když první menstruaci předchází rozhovor s matkou nebo jinou zkušenou ženou, díky kterému se předejde možným obavám a pochybnostem. Pokud nejsou dívky o této události, ať již z důvodu lhostejnosti či ostychu rodičů či vychovatelů dostatečně informovány, může být pro ně první menstruace skutečným traumatem. (13)

1.3.4 První pohlavní styk

Postupem času dívka pocítí potřebu odevzdávat se a přijímat a zažít něco, co zatím nezkusila. Přichází čas hledání prvních polibků, intimity a něžností. Tato potřeba prožívat sexualitu spolu s partnerem je podmíněna

řadou faktorů: fyziologickými změnami, touhou po nových zážitcích, odpoutáním od rodičovské autority a hledáním vlastní autonomie. Každá dívka dozrává svým vlastním tempem a některé nejspíš budou připraveny na sexuální zkušenosti dříve než jiné. Rozhodně dříve, než by si její rodiče mysleli, nebo dříve, než by se jim to líbilo. (13, 15)

Dívka hledá partnera, který jí bude naslouchat a rozumět, se kterým ji bude pojit hluboké pouto, s nímž bude sdílet zážitky a tajemství. Sama je ochotná maximálně mu vyhovět a nabídnout mu své tělo, někdy ani ne tak z vlastní sexuální touhy, ale ve snaze udržet si jeho lásku. Nejdůležitější je pro ni cítit blízkost partnera a sex je vlastně intimním způsobem komunikace.

Okamžik prvního milování je pro dívku velkou událostí, na kterou nikdy nezapomene. Tuší, co se stane, ale je v takovém psychickém vypětí, že si zpravidla tuto první sexuální zkušenost příliš nevychutná a dokonale neprožije. Věková hranice prvního milování se nestále posouvá. U většiny dívek k této zkušenosti dochází přibližně v 16 (v ČR v r.2008 v 18) letech. V tomto věku jim však většinou ještě chybí vědomosti, zralost i zodpovědnost. Naproti tomu převládají pochybnosti o sobě, úzkosti a nejistota. Proto je velmi důležité jak, s kým a za jakých okolností se tato událost odehraje. (10, 12, 13)

1.3.5 Mladší dospělost

První etapa dospělosti, přibližně mezi 20-35 lety, je obdobím, kdy jedinci činí důležitá životní rozhodnutí, přizpůsobují se realitě, ve které žijí a míří od nereálných ambicí dospívání do stavu osobní zralosti. (13)

Obecně je za znak dospělosti považováno získání autonomie, takže i ve věcech sexu dospělá žena nepodléhá tlaku kamarádů tak, jako tomu bývá u dospívajících dívek. I v této fázi jsou sexuální potřeby velmi silné. Žena je

již zodpovědná sama za sebe a také intimní prostředí je pro ni dostupnější, což zároveň zvyšuje i příležitost k sexu. Vlastní sexuální život je zpravidla hodnocen měřítkem frekvence, rozmanitosti a vlastní úspěšnosti v sexuální roli. Mnozí mladí lidé zůstávají co nejdéle svobodní, což vede ke změnám norem sexuálního chování. Někteří lidé mezi 20-30 lety se domnívají, že sexuální zkušenost je prvním krokem k výběru ideálního partnera.

Raná dospělost je z hlediska sexuality vrcholnou fází – člověk je ve výborné fyzické kondici, sexuální potřeby i výkonnost jsou na vrcholu a získal již mnohé zkušenosti a dovednosti. Někdy však plnohodnotnému sexuálnímu životu brání předsudky a pocity viny, které si s sebou mladý člověk přinesl z dětství a dospívání. Obavy, které měl dospívající o svých sexuálních schopnostech, se ještě úplně nevytratily.

Sexuální život mladých žen je mnohem aktivnější než u dospívajících. Většina z nich přistupuje k sexuálnímu životu zodpovědněji, což částečně souvisí se vzrůstajícími obavami z pohlavně přenosných chorob a nechtěného těhotenství. Nicméně strach není jediným faktorem, který ovlivňuje praktikování příležitostného sexu. Mnoha lidem vadí při sexu s neznámým partnerem odosobněnost a přiklání se k trvalým vztahům na bázi vzájemné lásky. Příležitostný sex může být uspokojivý díky rozmanitosti, novým zkušenostem a svobodou sexuálního vyjádření, která ale často bývá právě důvodem zklamání, pocitů nátlaku a konfliktů.

V tomto období také většina mladých lidí vstupuje do manželství nebo žije v trvalém partnerském vztahu, kde má sexuální život trochu jiné zákonitosti. Po uplynutí období první zamilovanosti začne být sexuální život stereotypní, méně uspokojivý, podněty již nejsou tak intenzivní a partneři mohou pociťovat nudu. Především pro ženy je velmi náročné také zvýšení odpovědnosti v souvislosti s případným vstupem do nové a vyčerpávající rodičovské role, kvůli které může dojít k odcizení partnerů, snížení intimity a také poklesu sexuální apetence. Sexuální potřeby sice nemizí, ale ustupují

„důležitějším“ věcem a následný stereotyp ve vztahu pak může způsobovat partnerské problémy, pocity zklamání a rozčarování. (13)

1.3.6 Sexuální identita, orientace a role

Sexuální identita neboli přijetí role svého pohlaví, tedy zda člověk sám sebe považuje za muže či ženu, je patrná již od raného dětství, neboť již od narození se liší přístup rodičů k holčičkám a chlapečkům. V době, kdy dítě začíná mluvit, je již pevně vytvořena a děti začínají upřednostňovat hračky, oblečení atd., které se považují za společensky vhodné pro jejich pohlaví. (3, 13, 23)

Sexuální identitu si lidé nevybírají a ani o ní nerozhodují. Tato identita je částečně vrozená (sexuální vývoj v nitroděložní fázi), ovlivňuje ji ale také mnoho dalších biologických, sociálních (výchova, vzdělání) a psychologických (vlastní očekávání) faktorů.

Sexuální orientace je oproti tomu citovou a sexuální preferencí jedince a projevuje se až v dospívání. Nejde o to, že se člověk cítí mužem, nebo ženou, ale jestli jej skutečně přitahují muži, či ženy. V tomto smyslu rozlišujeme mezi homosexuály, heterosexuály a bisexuály, podle toho, jestli jejich preference směřují k osobám stejného pohlaví, opačného pohlaví a nebo bez rozdílu k oběma pohlavím.

Mezi 2-3 lety tedy děti umějí určit, ke kterému pohlaví samy patří a jsou schopny identifikovat i ostatní. Touto schopností však ještě proces sexuální diferenciacce nekončí. Postupně se začínají více odlišovat jejich činnosti – odmítají hračky nebo oblečení opačného pohlaví. Od 6-7 let se tato pohlavní identifikace dále prohlubuje. V tomto období si již začínají dosti jasným způsobem uvědomovat, že být mužem či ženou je něco stálého a že to nezávisí na vnějších vlastnostech a znacích, které si osoba může přisvojit. (13)

V dospívání poznávají, že sexuální identita je daná, zpravidla u sebe zdůrazňují znaky svého pohlaví, ale role přisouzené každému pohlaví jsou určeny společensky, tzv. sexuální a genderová role. (23)

1.4 Kvalita pohlavního života ženy

Veškeré sexuologické výzkumy prováděné v této zemi se zabývají dysfunkčností. Velmi málo pozornosti se věnuje těm, kdo fungují „normálně“, ale přesto mají pocit, že jim něco schází. (20)

1.4.1 Determinanty kvality pohlavního života

O sexu většinou uvažujeme jako o něčem odděleném od zbytku života, ale tak to vůbec není. Sexuální život pravdivě zrcadlí naše celkové zdraví, vztahy a emocionální vyrovnanost. Je samozřejmě pravda, že sexualitu ovlivňuje jak naše osobnost, tak i zkušenost, ale také platí, že změny v sexuálním životě mohou ovlivnit ostatní stránky života včetně našich vztahů. (11)

Je docela běžné, a to zvláště v lékařských kruzích, že za měřítko kvality sexuálního vztahu se považuje frekvence styků. Je však jisté, že kvalitu vztahu určují mnohé jiné faktory kromě toho, kolikrát za týden spolu partneři souloží. Kvalitu sexuálního života člověka neurčuje ani to, kolik sexuálních partnerů ona osoba měla nebo má. (16)

Ženská sexualita je schopna nezávislosti, což může být v životě ženy velkou výhodou. Žena se dokáže cítit dobře a smyslně v každé situaci, ať s partnerem nebo bez něj. Proto je pro ženu velmi důležité být zakořeněna ve svém středu a spojena se svým smyslným ženstvím. (17)

Sexuální touhu může podporovat vše, co nám navozuje příjemné pocity a vytváří stav všeobecné spokojenosti organismu, tak podstatný pro celou sexuální činnost. Za erotickou můžeme považovat jakoukoliv činnost, která vytváří radost, něco, co podporuje možnosti naší sexuální touhy. Např. dobré jídlo, na které máme chuť, pocit tepla poté, co nám byla zima, pocit čistoty a pohodlí poté, co jsme vynaložili velké úsilí. Erotizujícím se může stát i uspokojení dalších potřeb, které zdánlivě se sexualitou nesouvisejí, avšak přispívají k celkově spokojenosti. (13)

Intenzivní sexuální prožitky vyžadují zdravé a harmonické tělo. Tomu přispívá pravidelné cvičení a rovnováha vitaminů, minerálů a sled různých potravinových skupin. Podle jistých zdrojů např. vitamin A ovlivňuje produkci pohlavních hormonů, vitamin B napomáhá dosažení orgasmu, vitamin B12 zvyšuje sexuální apetenci, vitamin E usnadňuje oplodnění. Existují také rozmanité potraviny a bylinné doplňky s afrodiziakálními účinky. Užívání některých léků, alkohol, drogy, nadměrný stres a chronická onemocnění naopak kvalitu sexuálního života snižují. (13, 17, 24)

Sexuální uspokojení u ženy tedy závisí na mnoha fyzických a psychických aspektech, nevzniká automaticky. Je mnoho faktorů, které ženě znemožňují vychutnat si sexuální vztah se svým partnerem. (14)

1.4.2 Sexuální dysfunkce u žen

Někteří lidé zažívají při milování nejhlubší radost, duchovní spojení a jednotu. Mnozí však pravděpodobně zažili jen pár krátkých okamžiků toho, co je v intimním sexuálním spojení možné, a následkem nějakého bolestivého sexuálního zážitku nevyužívají plně svůj sexuální potenciál. (21)

Poruchy sexuality se u žen vyskytují mnohem častěji než u mužů. Jde o různé problémy, které narušují uspokojivý sexuální život ženy a jejichž původ může být organický, především pokud se současně objevuje chronické

kardiovaskulární, neurologické nebo nádorové onemocnění. Svou roli však hrají také aspekty psychologické, pokud se vyskytnou obtíže jako deprese, úzkosti, problémy osobnosti, sexuální zneužití atd. Velkou váhu má faktor výchovný a společenský, protože v mnoha kulturách přžívá myšlenka, že žena nemá právo na sexuální potěšení, a pokud si sex užívá, uvádí v pochybnost svou morálku, což u mnoha žen vyvolává pocity viny, studu a strachu. (1, 3, 13, 14, 25)

Většina sexuálních poruch má původ v několika faktorech najednou a může se objevit na počátku sexuálního života (primární) nebo se objeví až poté, co už se rozvinul sexuální život ženy, ale později v něm nastaly nějaké problémy (sekundární). (14, 28)

Mezi nejčastější dysfunkce u žen patří poruchy nebo změny sexuální vzrušivosti, zejména suchost vaginy, poruchy orgasmu, anorgasmie, dyspareunie a snížená sexuální apetence. (13)

Nedostatek libida je podle sexuálních terapeutů hlavním důvodem stížnosti mnoha žen. Projevuje se nedostatkem touhy a chuti na sex až silným odporem k sexuální aktivitě. Může být spojen s velmi silnými negativními pocity k partnerovi a strachem ze sexuálního kontaktu. Porozumění sexuální odezvě a tomu, co ženu vzrušuje, může pomoci zlepšit její sexuální život. (1, 13, 24)

Aby žena poznala a pochopila své vlastní sexuální chování, měla by být ochotna prozkoumat svou vlastní minulost (od dětství přes pubertu a první sexuální kontakty se sebou a s muži, po neobvyklé zkušenosti), protože vždy existují dobré důvody pro to, aby sexualita v našem životě byla taková, jaká je. Ženě může trvat velmi dlouho, než rozpozná hluboce zakořeněné mechanismy a vzory, které jí brání ve vědomém prožívání sexuality. (17)

Mezi psychické příčiny sexuálních dysfunkcí patří neinformovanost, která přispívá k utváření mylných očekávání v oblasti sexuální výkonnosti,

výchova ovlivňující prožívání sexuality, traumatické sexuální zkušenosti (znásilnění, zneužívání), nedostatek sebedůvěry a nepřijetí vlastního těla, neatraktivnost partnera, úzkost spojená s danou dysfunkcí atd. (13)

1.4.3 Ženský orgasmus

Nikdo nemůže popřít, že sex je nejpřirozenější akt vůbec. K tomu, abychom se mu mohli věnovat, jsou ženy i muži obdařeni zvláštními pohlavními orgány, jejichž posláním je přinášet potěšení. Potěšení, které je tak vzrušující, tak člověka pohlcující, tak orgasmické, že nás nutí mít sex pořád znovu a znovu. Extáze sexuálního orgasmu je základem sexuální touhy a jejího prchavého uspokojení. Nejintenzivnější zážitek, jaký člověk může mít. (2, 16)

Na Západě převládá přístup, že orgasmus je cílem a vrcholem sexu. Potěšení ze sexu je podle zdejších měřítek posuzováno počtem a intenzitou dosažených orgasmů, přitom 8 % žen při partnerském sexu orgasmu nedosahuje nikdy a 74 % pouze v polovině styků. Orgasmus by rozhodně neměl být jediným cílem sexu. Pakliže ho žena nedosáhne, vede to jen ke zbytečným pocitům selhání, frustrace a zklamání. Ve východních kulturách jsou postoje k orgasmu naprosto rozdílné. Orgasmus zde není cílem sexu, těší se však vážnosti coby posvátná, duchovní a nedílná součást mnohem širší sexuální zkušenosti. Potlačení jednoznačného zaměření na orgasmus a zmírnění tlaku na výkon mohou sexuální techniky těchto tradic paradoxně dosažení orgasmu některým lidem ulehčit. (10, 12, 13, 24, 26)

Dvě z nejkontroverznějších otázek kolem ženského orgasmu znějí, zda existuje více než jeden typ orgasmu a zda je jeden typ orgasmus lepší než jiný. Pravdou je, že orgasmus u žen je záležitostí velmi individuální co do intenzity, trvání a charakteru reakce. Orgasmus může přijít ve vteřině nebo trvat hodiny. Může se jednat o elektrizující pocit na povrchu pokožky,

může být hlubokým vnitřním tepajícím vjemem, může se objevit v horní i dolní polovině těla, nebo může pronikat celým tělem, může být spojen s netělesným zážitkem, tedy zážitkem mimo tělo. Může otřásat celou lidskou bytostí nebo probíhat bez zjevných vnějších známek. Žena může mít tolik druhů orgasmu, kolik je způsobů sexu. (1, 9, 10, 25)

Nejběžnějším a obvykle nejsilnějším je orgasmus klitoridální, který působí na celé vysoce citlivé nervstvo pohlavní soustavy a je cítit napříč celou zevní pohlavní oblastí – na stydkých pyscích, klitorisu, močové trubici a pochvě. Oproti tomu komplexnější, pocíťované ve více částech těla jsou orgasmy vaginální, týkající se jiné soustavy nervů – oblasti páneve a podbřišku – a ovlivňují děložní hrdlo a dělohu, stejně jako genitální oblast. Při klitoridálních orgasmech se děloha zvedá nahoru a zpět, zatímco při vaginálním vyvrcholení se rychle a rytmicky stahuje. Co do délky a intenzity prožitku můžeme orgasmy dělit na mnohonásobné, smíšené (stimulací vaginy a klitorisu současně), celotělní a prodloužený mohutný orgasmus. A podle místa stimulace na méně obvyklé prsní, anální, G-bodové (podobné jako vaginální), U-bodové (stimulace v oblasti močové trubice) nebo fantazijní (bez jakékoliv genitální stimulace). (14, 24)

O úžasných účincích, které mohou mít orgasmy a pravidelný sex na vaše zdraví a pohodu, je spousta vědeckých důkazů. Studie odhalily, že sexuálně aktivní lidé žijí déle a mají v práci méně absencí, a že sex třikrát týdně může způsobit, že vypadáme o deset let mladší. Orgasmický stav působí jako analgetikum, takže věci, které normálně vnímáme bolestivě, nemusíme cítit vůbec, jsme-li na vrcholu klimaxu. Pravidelným opakováním PSO (prodloužený sexuální orgasmus) se prý u kontrolní skupiny lidí v některých případech podařilo zmírnit nebo zcela vyléčit bolesti hlavy, krku, zad, pánevní, menstruační a artritické bolesti, žaludeční a střevní potíže, prostatismus, vysoký krevní tlak, astma a bronchitidu, kožní vyrážky, deprese, únavu, úzkost, alkoholismus, nespavost a zlost. (10, 24)

Ženy vlastní jediný orgán v lidském těle - klitoris, jehož výhradní funkcí je vytvářet sexuálního potěšení a vnímání rozkoše. Přesto mnoho žen orgasmu obvykle nedosahuje a často jen proto, že si muž nedá záležet na tom, aby ženu uspokojil. Potíže, které to vyvolává, zaměstnávají mnoho terapeutů a odborných časopisů, neboť ženy hledají způsoby, jak dosáhnout většího uspokojení. (4, 14, 20, 21)

1.4.4 Sexuologické výzkumy

Sexuologie je obor studující sexualitu. Na lidskou sexualitu lze pohlížet z mnoha stran, proto se i sexuologové rekrutují z řad lékařů, psychologů, sociologů, právníků, sociálních pracovníků, etnologů, antropologů a dalších. (28)

Spolehlivá data o sexuálním a reprodukčním chování obyvatelstva založená na moderních výzkumných metodách jsou zásadní pro objektivní pohled na celou oblast sexu a informovanou diskusi o načasování a obsahu sexuální výchovy. Především proto, že o žádné jiné oblasti lidského života neexistuje tolik předsudků, falešných představ a mýtů. (25, 26)

Zprávy či šetření samozřejmě nemusí být vždy úplně spolehlivé, neboť se týkají vysoce zatížených subjektů, které jsou poznamenány morálními soudy. Např. žena s tradiční a konzervativní výchovou nejspíš raději řekne, že je spokojena, neboť žije v souladu se společenským kodexem, a proto věří, že by měla být spokojena, jelikož společnost jí sdělila, že by měla být spokojena. (Co by se stalo, kdyby se rozhodla, že spokojena není?) Realita se tedy nesmírně liší od jednotlivce k jednotlivci. (10, 25)

Ze srovnání s dostupnými daty z různých let je patrné, že spokojenost žen se sexuálním životem zaznamenává dlouhodobě výrazný klesající trend. V roce 1993 se za spokojené se svým sexuálním životem považuje 82% českých žen, zatímco roce 1998 je spokojených už jen 70% a v roce 2006

pouze 55 % žen. Ženy pravděpodobně uvědoměním si vlastních, v minulosti často potlačovaných, sexuálních potřeb hodnotí svůj sexuální život kritičtěji, což má za následek tento pokles.

Největší spokojenosti se sexuálním životem dosahují ženy ve věku 25 až 30 let; tyto ženy tvoří téměř polovinu těch, které vyjádřily se svým sexuálním životem jednoznačnou spokojenost. Tato spokojenost může vycházet z toho, že se ženy v tomto věku projevují jako nejvíce sexuálně aktivní. (8, 26)

Průměrná délka milostné přede hry je v ČR 13-14 minut, délka soulože 14-15 minut a průměrná frekvence sexuálních styků 2x týdně, z čehož plyne, že se Češi a Češky věnují sexu v průměru asi jednu hodinu týdně. (12)

Celková spokojenost se sexuálním životem je do velké míry ovlivněna i stávajícím partnerským vztahem. Ženy, které mají stálého partnera, vyjadřují více spokojenosti s touto intimní stránkou života, než ty, které stálého partnera nemají.

Ohledně otázky vlivu pracovního života na život soukromý, konkrétně na jeho intimní stránku, tedy na sexuální život, se ve společnosti obecně projevuje názor, že pracovní sféra sexuální život nijak výrazně neovlivňuje. Respondentky s vysokoškolským vzděláním se spíše přiklánějí k názoru, že práce má negativní vliv a jejich sexuální život ochuzuje.

Souvislost s vlivem vzdělání na hodnocení vlivu práce na sexuální život má i osobní příjem, neboť právě vysokoškolsky vzdělaní lidé tvoří nejvyšší příjmovou skupinu. Lidé s vyšším příjmem se častěji domnívají, že jim práce ochudila sexuální život.

Zajímavé je, že i přes to je nejvyšší míra spokojenosti je deklarována vysokoškolsky vzdělanými lidmi. (8)

1.4.5 Uzdravování ženské sexuality

Je velmi důležité, aby ženy našly přístup ke své vlastní sexuální podstatě. Mnohé se však v důsledku svých nezahojených ran a negativních zkušeností bojí intenzity sexuálního vzrušení. Uzdravování a rozvíjení ženských kvalit sexuality, jako jsou vzrušení, orgasmus a extáze, je čistě věcí každé jednotlivé ženy a pramení vždy z touhy, lásky a sexuality, nikdy z opakovaných bolestných a frustrujících zážitků plných stresu. (17, 18)

Rozvíjení ženského potenciálu je dlouhý, holistický a zpočátku často nesnadný proces. Zkušená porodní asistentka ví, že každá žena a každá fáze jejího života má svůj vlastní neopakovatelný rytmus. Mladá a zdravá žena bude pravděpodobně schopná učit se a postupovat rychleji než žena starší. (18)

Chce-li žena rozvíjet svou sexualitu, potřebuje nejprve podporu, aby získávala pozitivní emocionální a sexuální zkušenosti. Tuto podporu může porodní asistentka ženě nabídnout buďto v rámci individuálních konzultací a nebo jako lektorka tzv. ženských skupin, které se zabývají ženskou sexualitou a jejichž členky mají možnost poznávat samy sebe v chráněném prostoru. (21)

V ČR vznikají tyto skupiny ve větších městech přibližně od roku 2001, kdy MUDr. Monika Sičová začala v meditačním centru Lažánky vyučovat tantra-jógu pro ženy (viz příloha 1) a vzdělávat v této oblasti akreditované cvičitelky, certifikované Ministerstvem školství, které toto dávné učení předávají dál. Každá porodní asistentka (ale i kterákoliv jiná žena), která projeví zájem o hlubší studium ženské sexuality a práci se ženami v poněkud jiné dimenzi, má možnost zde absolvovat dva roky celoroční tantrické školy. Mimo jiné se zde naučí posilovat svaly vagíny a pánevního dna, čímž se zlepšuje prokrvení vaječníků, vejcovodů a dělohy a zvýší tvorba estrogenů. To má v kombinaci s dalšími technikami mnohostranný užitek v několika úrovních: zdravotní, tělesné, energetické, při milování a orgasmu. Není tedy

pochyb o tom, že tak může napomoci zvýšit kvalitu ženského sexuálního života. (21)

Víme-li, co jsou ženy schopné prožít, motivuje nás to k otevírání se novým způsobům a cestám, jak být sexuální. (10, 22)

1.4.6 Úloha porodní asistentky

Porodní asistentka má důležitou úlohu ve zdravotním poradenství a vzdělávání nejen žen, ale i v rámci jejich rodin a celých komunit. Její práce se neomezuje pouze na předporodní přípravu a přípravu k rodičovství, ale zasahuje i do oblasti sexuálního nebo reprodukčního zdraví žen. (7)

Oblast sexuality velice souvisí s onemocněními ženského genitálu. Zde je prostor právě pro porodní asistentku, která bývá v bližším a osobnějším kontaktu se ženou nežli gynekolog, jehož práce je bohužel často založena na značně neosobním jednání. Porodní asistentka by měla být schopná s klientkou o sexuální problematice hovořit otevřeně a přirozeně. (7, 18)

Významnou možností uplatnění porodní asistentky je v komunitní ošetrovatelské péči o ženu zaměřené na prevenci. Porodní asistentka provádí přípravu na jednotlivé přirozené etapy života ženy v různých věkových obdobích (puberta, adolescence, reprodukční období, gravidita atd.), psychická podpora je samozřejmostí. Dále může provádět už od základních škol edukaci dívek v sexuální výchově. Probírá témata jako je stavba a funkce pohlavních orgánů, menstruace, hygiena, plánované rodičovství a antikoncepční metody, pohlavně přenosné choroby, samovyšetřování prsu, sexuální zneužívání a mnohá další, která přímo i nepřímo ovlivňují kvalitu sexuálního života mladých dívek a žen. Péče o těhotné ženy by byla samostatnou rozsáhlou kapitolou.

Model prevence je analogický s ošetrovatelským procesem a zahrnuje stejné fáze činnosti: odhad biologických faktorů, prostředí, životního stylu a zdravotnického systému, ošetrovatelskou diagnózu, plánování úrovně prevence (primární, sekundární, terciální), implementace a vyhodnocení. (7)

Porodní asistentka musí zvládat svoji odbornou ošetrovatelskou práci v porodní asistenci a orientovat se v medicínských otázkách gynekologie a porodnictví. Dnešní práce v medicínských oborech je však již nemyslitelná bez vhodného psychologického a psychoterapeutického přístupu, a tak se nejen porodní asistentky, ale veškerý zdravotnický personál, učí propojovat biologickou, sociologickou a psychologickou rovinu u člověka a jeho vazbu na vnější životní prostředí. Porodní asistentka musí v péči o ženu vždy zohlednit vývojové a věkové hledisko, které s sebou přináší i specifické problémy a jevy. Se svými klientkami, jejich partnery a rodinami pracuje porodní asistentka v partnerství, aby jim poskytla potřebnou podporu, péči a rady. Měla by mít také přehled o dalších možných a vhodných metodách a motivovat ženu k vyhledání případné pomoci u psychologa, psychoterapeuta, speciálního pedagoga, sociální pracovnice; v rodinné či manželské poradně, v mateřském centru, v azylovém nebo jiném podpůrném sociálním zařízení. Rozhodní však musí vždy ponechat na klientce a její přání i možnost úplného odmítnutí pomoci respektovat. Aby takovýto partnerský vztah mohl fungovat, mělo by v něm docházet ke vzájemnému porozumění, pochopení a úctě. (18)

Úspěšná porodní asistentka má otevřenou mysl a jasnou vizi a hluboce miluje ostatní ženy a je k nim neustále soucitná. Chápe totiž, že všechny ženy, včetně jí samotné, občas potřebují vzájemnou pomoc a porozumění. A v neposlední řadě si je vědoma toho, že má svobodnou vůli a že se může změnit, kdykoli to bude potřeba. (5)

1.5 Orientální techniky jako prostředek pro podporu ženského sexuálního zdraví a zvýšení kvality sex. života

Sexuální extáze je od narození naším nezadatelným právem a zároveň klíčem k pevnému zdraví. Většina lidí se však začne zajímat o pěstování své sexuální energie, teprve když se něco v jejich životě nedaří. (17, 23)

V současné době žije mnoho lidí, kteří potvrdí skutečnost, že hluboké pochopení těla, mysli a ducha může pramenit z naplněné sexuality; a funguje to i obráceně. (23)

Indičtí tantrici a čínští taoisté zasvětili své životy studiu lidské sexuality po dobu 5000 let. Stali se tak nejsystematičtějšími studenty lidské sexuality na světě, což jim umožnilo odhalit její velké tajemství. Uvádí, že sexualita v její nejplnější formě je tou energií, která způsobuje, že se Země otáčí, a sexuální energie není ničím jiným než elektřinou produkovanou lidským tělem. Věřili, že právě ona je elixírem života a klíčem k omládnutí. Osvobození této energie je holistický proces, který zahrnuje bioenergetické, citové, duševní i spirituální roviny. (17, 23)

Jednoduché teorie a cvičení, které tantrici a taoisté sestavili již před dávnými staletími, jsou úžasným probuzením do sexuality, kterou máme přímo před sebou už od počátku času. Učí nás obrovskou spoustu věcí o našich tělech a o tom, jak dosáhnout nejenom intenzivního uspokojení v intimním a sexuálním životě, ale také nám umožní pocítit mimořádnou sílu lidského bytí. (23)

Základem všech technik je nespěchat s předehtou a sexem, podmanit si smysly a všechny tělesné orgány. Dnešní zaneprázdnění lidé si s tím často nedají tu práci a nechají sex klesnout na žebříčku priorit. Nejsilnější zážitky ale přicházejí až ve chvíli, kdy si na potěšení uděláme dostatek času. (24)

1.5.2 Tantra

Tantra existuje od té doby, co člověk žasne nad tajemstvím své existence a elementární silou své sexuální přirozenosti. Existovala tedy vždycky, bývala celosvětovou spirituální záležitostí, společnou nití probíhající všemi civilizacemi. Symboly tantrického dědictví (nástěnné malby, starobylé dřevořezby, magické texty, romantickou poezii) nacházíme ve všech kulturách. (20)

Zkoumání tantry je luxus civilizace, která již probádala a vyčerpala materiální aspekty života a je připravena jít hlouběji. V průběhu staletí existovaly doby tantrické renesance a také období, kdy se tantra musela skrývat. K rozkvětu tantry v každé společnosti dochází vždy v době, kdy mají lidé materiální i sexuální dostatek, ale cítí, že pořád nejsou šťastní a začínají hledat něco víc, vracejí se k tomu, co je přirozené. (11)

Tantrická jóga je sexuální cesta; je to rozsáhlý systém obřadů a praktických technik, které využívají nejmocnější energie – jakou známe – tj. sexuální energie nebo jinak tvůrčí energie sexuální vášně.

Většina spirituálních disciplín a jógických škol nad sexualitou ohrnuje nos a pokouší podmanit nebo potlačit sexuální touhy a snaží se vytvořit ideál z celibátu. Vyznavači celibátu se stáhnou ze života a podrobují se asketickým cvičením a odříkání. Avšak všichni jogíni žijící v celibátu, které jsme kdy viděli, byli vysušení staří muži bez vitality. V západním světě nejsme připraveni na život odříkání. Jsme aktivní společnost.

Překážkou pro západního člověka je jeho hluboce zakořeněné přesvědčení, že sexualita je jaksi zlá a vulgární. Může tomu tak být u někoho, kdo nezná lásku. Láska je pravou esencí člověka, a přesto se projevuje velice zřídka! Civilizace zakazuje vyjádření lásky tím, že odsuzuje sexualitu. Láska je transformovaná sexuální energie. Čím více sex přijímáte, tím méně jste na něm závislí. Snaha vyhnout se sexu vyvolává obsese. V naší

společnosti se obáváme věnovat se sexualitě a tato nevybitá energie se mění v neurózy a násilí. (15)

Tantra je cestou akce přinášející mocné a okamžité výsledky, které jsou předvídatelné, opakovatelné a objektivně prokazatelné. Funguje na všech úrovních lidského života, posiluje tělo, uklidňuje emoce, zvyšuje kvalitu myšlenkových procesů a vede k rovnováze. Přijímá ženskou přirozenost a má ji v nejhlubší úctě. Prohlašuje, že žena je ve svém jádru skutečným lůnem všeho živého. (11, 15)

1.5.3 Tao

Taoisté byli průkopníky výzkumu sexuality. Jejich poznání o sexu lze hodnotit pravděpodobně jako nejdokonalejší, které kdy lidé tomuto tématu vůbec vytvořili a propracovali. Sex v jejich pojetí znamenal základní projev života. (23, 27)

Povšimli si, že čím častěji dochází k pohlavnímu styku, tím je tělo zdravější. Také zjistili, že sex obnovuje duševní síly a že na ženy působí orgasmus obzvláště povzbudivě. (27)

Duchovní a léčebný systém staré Číny, vždy zohledňoval fakt, že sexualita má na udržení dobrého zdraví zásadní vliv. Staří čínští lékaři se při vyšetření pacienta běžně ptali na jeho sexuální aktivitu a jako lék na některé nemoci dokonce doporučovali milování v určité poloze v přesně stanovenou část dne. (21)

Taoistická nauka o sexualitě nám připomíná, že opravdu zdravého, dynamického a smysluplného života dosáhneme jen tehdy, když se spojíme se svým zdrojem vášně a životní síly – se svou sexuální energií, která není žádným vyjímečným luxusem, naopak, po celý život je naším základním zdrojem energie. A pokud ho budete kultivovat, bude pro vás stálým zdrojem obrovské síly a radosti. (23)

2. CÍLE PRÁCE, HYPOTÉZY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cíle

1. Zjistit, v čem vidí studentky VŠ kvalitu pohlavního života žen.
2. Zjistit spokojenost studentek VŠ s kvalitou jejich pohlavního života.
3. Zjistit, jaké faktory ovlivňují kvalitu pohlavního života studentek VŠ.

Hypotézy

1. Studentky nevidí kvalitu ženského pohlavního života ve frekvenci sexuálních styků.
2. Studentky vidí kvalitu ženského pohlavního života ve schopnosti dosáhnout orgasmu.
3. Studentky jsou s kvalitou svého pohlavního života nespokojeny.
4. Zkouškové období má negativní dopad na kvalitu sex. života studentek.

Výzkumné otázky

1. V čem vidí studentky kvalitu pohlavního života žen obecně?
2. Jsou studentky spokojené se svým pohlavním životem?
3. Na čem závisí kvalita pohlavního života studentek, co ji ovlivňuje?
4. Jak se studentky staví k fenoménu ženského orgasmu?
5. Co si studentky myslí o orientálních metodách podporujících ženské sexuální zdraví – tantře a tau?

3. METODIKA PRÁCE

Pro výzkum sexuálního života studentek VŠ jsem zvolila kvantitativní i kvalitativní šetření. Kvantitativní proto, že se domnívám, že sexuální život každé ženy je velmi intimní oblast, (zvláště, ptáte-li se na orgasmus nebo počet sexuálních partnerů), o které většina žen téměř není schopna mimo relativně bezpečný kruh kamarádek otevřeně a pravdivě hovořit. Na druhou stranu jsem ale chtěla alespoň trochu podhalit to, co si opravdu ženy myslí a proč jsou jejich odpovědi v dotazníku takové, jaké jsou? Zajímaly mě jejich osobní pocity a postoje v otázkách sexu, a proto jsem využila i šetření kvalitativního.

3.1 Technika sběru dat

Pro kvantitativní výzkum jsem vytvořila dotazník s 15 otázkami (10 uzavřených, 3 polouzavřené a 2 otevřené), který jsem pro přehlednost rozdělila na 4 tématické části: 1. Ženy a kvalitní sex, 2. Můj sexuální život, 3. Sex ve zkuškovém a 4. Úloha porodní asistentky. V únoru 2011 jsem rozdala 100 dotazníků v tištěné formě, ale vzhledem k jejich nízké návratnosti (55ks) jsem následně v březnu rozeslala ještě 100 dotazníků mailem. Ty měly sice vyšší návratnost (74ks), ale také byly častěji neúplné nebo nedbale vyplněné. Zpracovávala jsem tedy 115 kvalitních dotazníků.

Kvalitativní šetření jsem realizovala v dubnu 2011 formou 5 polostandardizovaných rozhovorů (3 při osobním kontaktu, 2 prostřednictvím internetového telefonního spojení).

Získaná data byla vyhodnocena a zpracována v programu MS Excel.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Tištěné dotazníky byly rozdány náhodným výběrem mezi studentky Zdravotně sociální, Pedagogické, Filozofické a Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Ve výzkumu ale nešlo o porovnávání těchto skupin, nýbrž o větší rozmanitost výzkumného vzorku, proto už v práci dále studentky podle fakult nerozlišuji. Jedinou podmínkou bylo, aby se jednalo o studentky denní formy studia, čímž se předem určil jejich věkový průměr v rozmezí 19-25let.

Rozhovory byly provedeny s dívkami, které projevily zájem o další spolupráci a v závěru dotazníku na sebe uvedly kontakt.

4. VÝSLEDKY

4.1 Kvantitativní výzkum – dotazník

Tabulka 1: Obecné faktory kvality pohlavního života žen (viz otázka č.1)

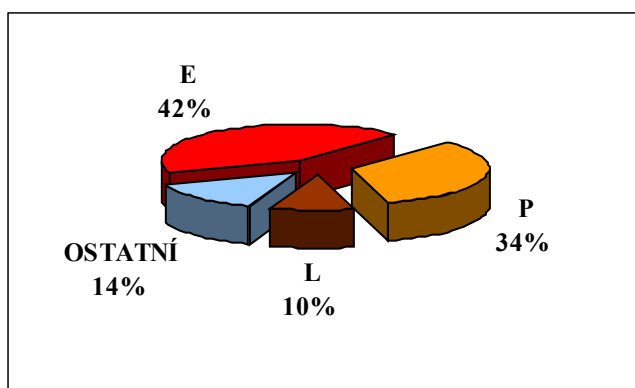
<i>Faktor</i>	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	<i>Dívek</i>
1.	0	0	0	0	49	0	8	1	2	0	2	11	0	1	1	39	1	115
2.	3	1	0	0	25	3	10	10	3	2	6	9	7	0	1	35	0	115
3.	8	0	1	0	7	7	11	15	6	3	7	12	16	0	3	15	4	115
Σ	11	1	1	0	81	10	29	26	11	5	15	32	23	1	5	89	5	345

Legenda k tabulce a grafům 1-3:

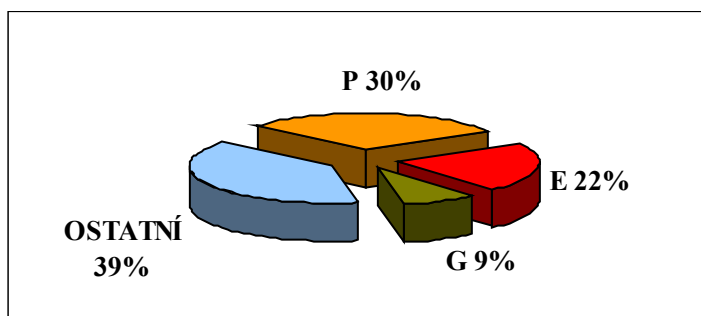
- | | |
|---|--|
| A) frekvence sexuálních styků | J) velikosti partnerova penisu |
| B) množství sexuálních partnerů | K) věku a zkušenostech partnera |
| C) kvalitní sex. pomůcky a hračky | L) schopnosti dosáhnout orgasmu |
| D) kvalita baterek ve vibrátoru | M) schopnosti uspokojit partnera |
| E) stálý, milující a tolerantní partner | N) počtu orgasmů za 1 pohlavní styk |
| F) druh používané antikoncepce | O) snaha partnera vždy partnerku uspokojit |
| G) zamilovanosti | P) vzájemná komunikace a vyjádření potřeb |
| H) délka přede hry | Q) jiné: |
| I) délka pohlavního styku | |

V otázce č. 1 zodpovídaly studentky (115) na otázku, v čem podle nich obecně spočívá kvalitní pohlavní život ženy. Jejich úkolem bylo označit 3 nejdůležitější faktory. Tabulka 1 nám ukazuje, kolikrát byla která odpověď zvolena na pozici 1-3, tedy od nejdůležitější k méně důležité. Nejčastěji udávané možnosti na jednotlivých pozicích zobrazují následující tři grafy. Celkově nejvyužívanější možnosti vidíme tučně zvýrazněné v tabulce v posledním řádku označeném Σ . Z celkového počtu 345 (115 studentek krát 3 odpovědi) byla vzájemná komunikace a vyjádření potřeb zvolena ve 26% případů, stálý, milující a tolerantní partner ve 23% a poměrně daleko za nimi schopnost dosáhnout orgasmu v 9% případů. Tato čísla se nám mohou na první pohled zdát nízká, musíme ale brát v úvahu, že o zbývajících 42% se dělí 14 možností.

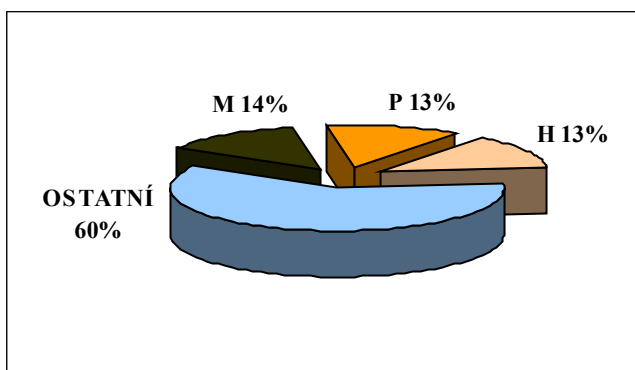
Graf 1: Faktory udávané na 1. místě



Graf 2: Faktory udávané na 2. místě



Graf 3: Faktory udávané na 3. místě

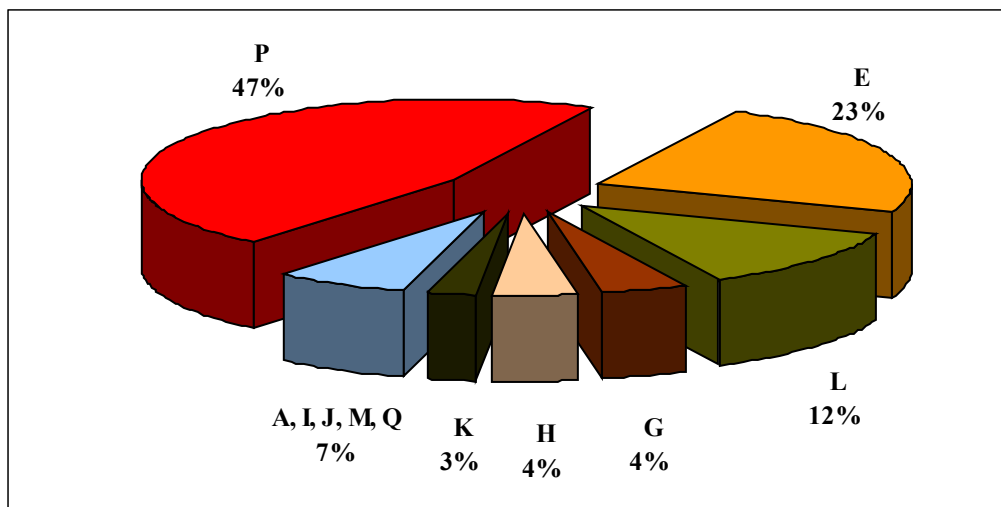


Graf 1 zobrazuje tři nejčastěji udávané faktory na 1. místě, tedy podle studentek nejdůležitější v kvalitě sexuálního života žen. Z celkových 115 studentek 42% pokládá za nejdůležitějšího stálého, milujícího a tolerantního partnera. Pro 34% dívek je důležitá vzájemná komunikace a vyjádření potřeb a pro 10% je to schopnost dosáhnout orgasmu. Zbylých 14 možností se dělí o pouhých 14%.

V grafu 2 vidíme, jaké faktory studentky udávaly nejčastěji na místě 2. Možnosti E a P se zde prohodily. 30% dívek udává vzájemnou komunikaci a vyjádření potřeb a 22% stálého, milujícího a tolerantního partnera. 9% dívek dalo na druhé místo zamilovanost. Ve více než dvojnásobném počtu (39%) byly využívány ostatní možnosti.

Nejčastěji udávané možnosti na 3. místě ukazuje graf 3. Zde už se názory dívek poměrně dost lišily, a proto 60% z nich volilo některou ze 14 možností kromě M, P a H. Přesto se však možnost M - schopnost uspokojit partnera s pouhými 14% stala nejvíce využívanou. Možnost P - vzájemná komunikace a vyjádření potřeb a možnost H – délka přede hry získaly obě po 13% hlasů.

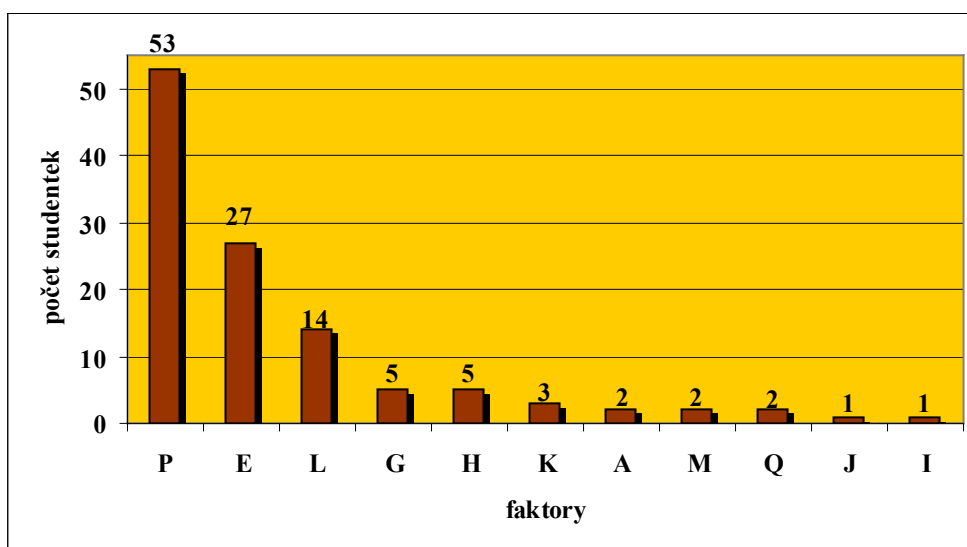
Graf 4: Nejdůležitější faktor kvality pohlavního života žen (viz otázka č.2)



Legenda k oběma grafům:

- | | |
|---|---------------------------------|
| P) vzájemná komunikace a vyjádření potřeb | A) frekvence sexuálních styků |
| E) stálý, milující a tolerantní partner | I) délka pohlavního styku |
| L) schopnost dosáhnout orgasmu | J) velikost partnerova penisu |
| G) zamilovanost | M) schopnost uspokojit partnera |
| H) délka přede hry | Q) jiné: |
| K) věk a zkušenosti partnera | |

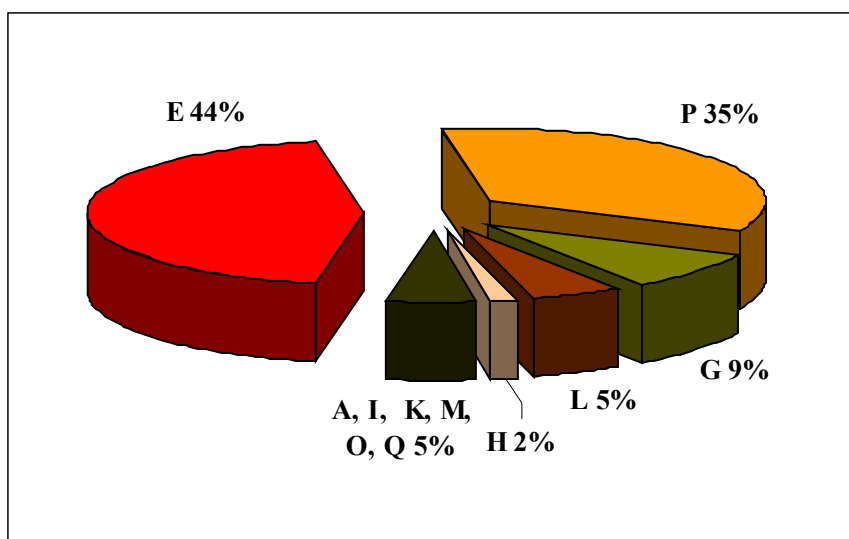
Graf 5: Nejdůležitější faktor kvality pohlavního života žen (detailněji)



Otázka č. 2 byla kontrolní otázkou k otázce č. 1 – více viz diskuze. Na grafu 4 vidíme, co je podle studentek nejdůležitějším faktorem kvality ženského pohlavního života obecně. Graf 5 zobrazuje totéž detailněji. Studentky měly opět možnost výběru ze 16 nabízených odpovědí a jedné, kterou mohly v případě potřeby libovolně dopsat. Z celkových 115 dívek se téměř polovina (47%) se shodla na tom, že je důležitá zejm. vzájemná komunikace s partnerem a vyjádření potřeb. Necelá čtvrtina (23%) dívek označila za nejdůležitější stálého, milujícího a tolerantního partnera. Schopnost dosáhnout orgasmu považuje za důležitou 12% dívek. Možnosti zamilovanost a délka přede hry si stojí stejně, obě po 4%. Věku a zkušenostem partnera při kládají důležitost 3% dívek. Zbývajících 7% tvoří odpovědi frekvence sexuálních styků, délka pohlavního styku, velikost partnerova penisu, schopnost uspokojit partnera a „jiné“. Tuto možnost využily 2 studentky a obě k ní připsaly pojem „zdraví“.

Žádná ze studentek neoznačila odpovědi B) množství sexuálních partnerů, C) kvalitní sexuální pomůcky a hračky, D) kvalita baterek ve vibrátoru, F) druh používané antikoncepce, N) počet orgasmů za 1 pohlavní styk a O) snaha partnera za každou cenu partnerku uspokojit. Tyto možnosti nejsou z důvodu lepší přehlednosti v grafech uvedeny.

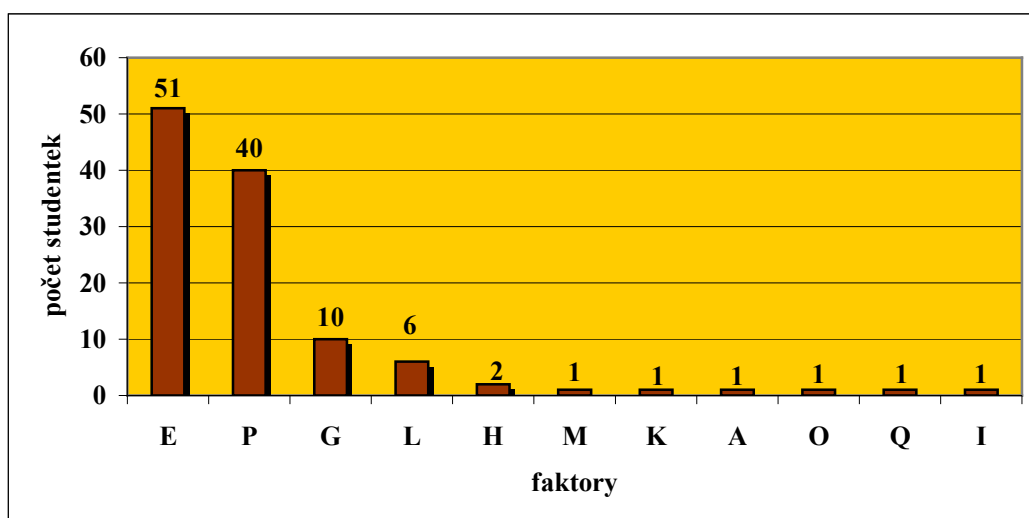
Graf 6: Osobní nejdůležitější faktor (viz otázka č.3)



Legenda k oběma grafům:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| E) stálý, milující a tolerantní partner | K) věk a zkušenosti partnera |
| P) vzájemná komunikace a vyjádření potřeb | A) frekvence sexuálních styků |
| G) zamilovanost | O) snaze partnera uspokojit partnerku |
| L) schopnost dosáhnout orgasmu | Q) jiné: |
| H) délka přede hry | I) délka pohlavního styku |
| M) schopnost uspokojit partnera | |

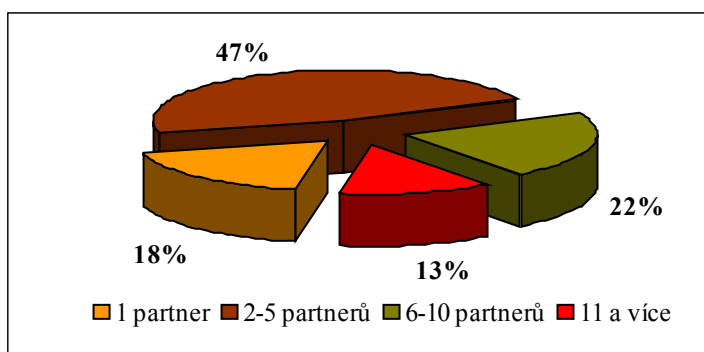
Graf 7: Osobní nejdůležitější faktor (detailněji)



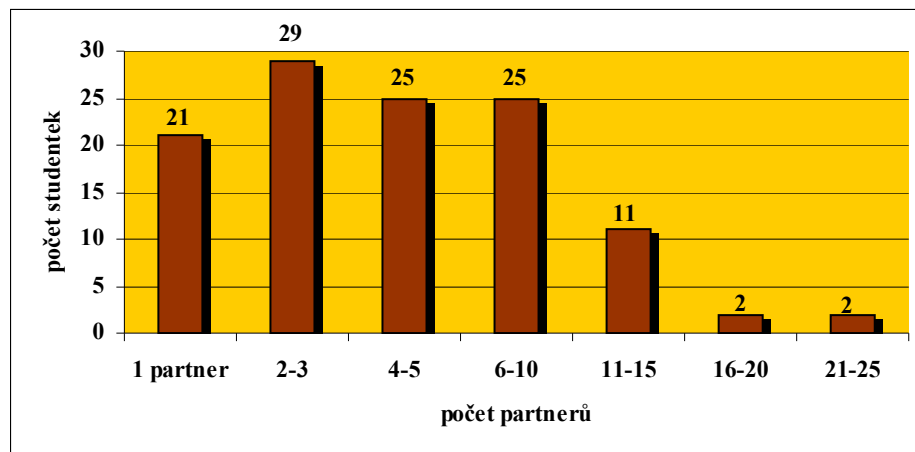
Graf 6 se zabývá tím, co je pro studentky osobně v sexuálním životě nejdůležitější. Graf 7 zobrazuje totéž detailněji. Studentky se mohly vybrat ze stejných možností jako v předchozích 2 otázkách. Z celkového počtu 115 studentek se 44% neobejde bez stálého, milujícího a tolerantního partnera. 35% klade důraz na vzájemnou komunikaci a vyjádření potřeb, zatímco 9% potřebuje být zamilovaných. Pro 5% dívek je nejdůležitější, aby při styku dosáhly orgasmu, a 2% záleží na délce přede hry. Ostatní možnosti (schopnost uspokojit partnera, věk a zkušenosti partnera, frekvence sexuálních styků, snaha partnera za každou cenu partnerku uspokojit, délka pohlavního styku a jiné – „sexuální chemie a přitažlivost“) označila vždy jen 1 studentka, což dává dohromady zbývajících 5%.

Žádná ze studentek neoznačila odpovědi B) množství sexuálních partnerů, C) kvalitní sexuální pomůcky a hračky, D) kvalita baterek ve vibrátoru, F) druh používané antikoncepce, J) velikost partnerova penisu, N) počet orgasmů za 1 pohlavní styk a O) snaha partnera za každou cenu partnerku uspokojit. Tyto možnosti nejsou z důvodu lepší přehlednosti v grafech uvedeny.

Graf 8: Počet sexuálních partnerů (viz otázka č.4)

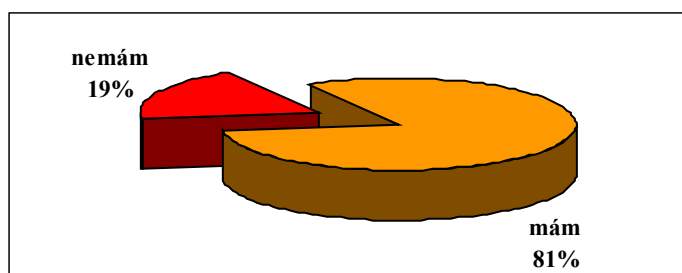


Graf 9: Počet sexuálních partnerů (detailněji)



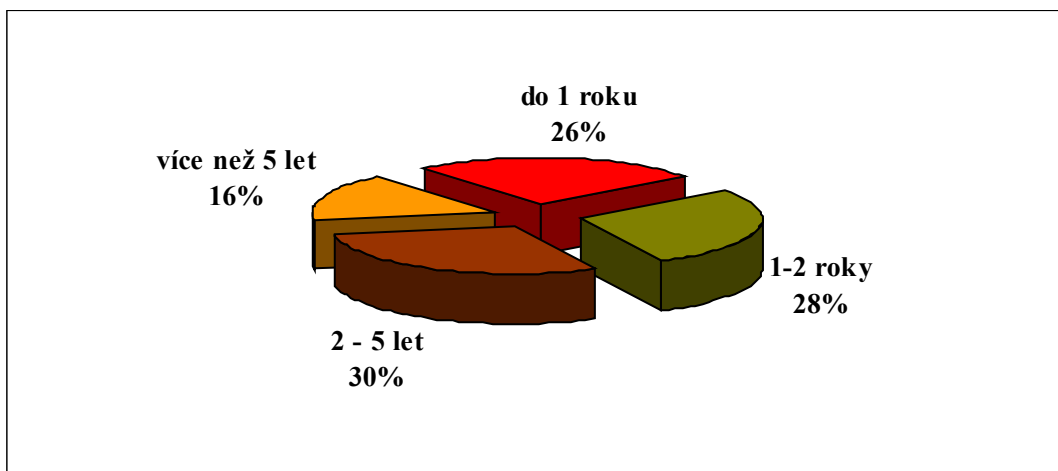
Z grafů 8 a 9 se dovídáme, kolik měly studentky doposud sexuálních partnerů. Z celkových 115 dívek téměř polovina (47%) uvádí dva až pět partnerů. Pokud by nás to zajímalo blíže, můžeme těchto 54 dívek opět rozdělit na ty, které měly 2 nebo 3 partnery (29dívek) a 4 nebo 5 partnerů (25 dívek). Necelá čtvrtina studentek (22%) má zkušenost se 6 až 10 partnery. Oproti tomu zatím jednoho sexuálního partnera poznalo 18% dívek. 13% dívek uvedlo 11 až 25 sexuálních partnerů, přičemž by se dalo říci, že přibližně u dvou třetin z nich (11 dívek) to bylo 11 až 15 partnerů a u třetiny (4 dívek) 16 až 25 partnerů.

Graf 10: Stálý partnerský vztah nyní (viz otázka č.5)

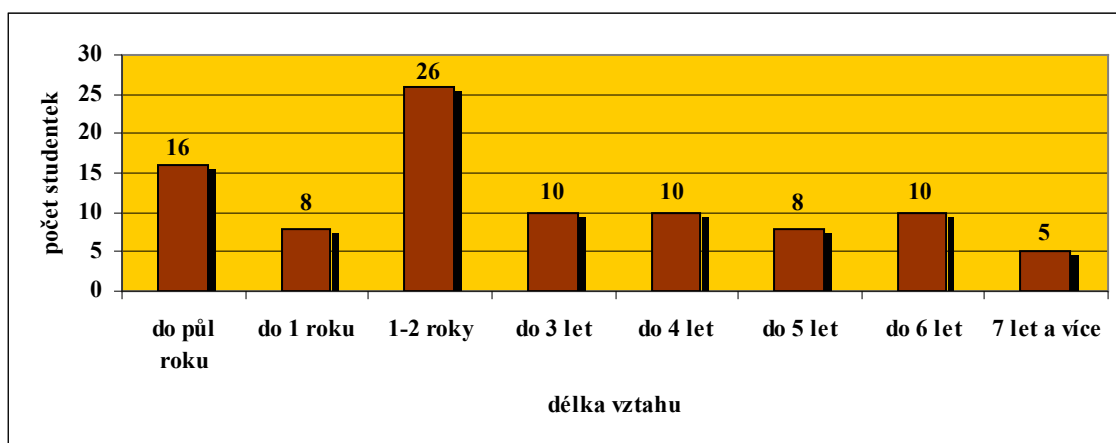


Z jednoduchého grafu 10 vyčteme, zda-li mají studentky momentálně trvalý partnerský vztah. Z celkových 115 dívek 81% (93dívek) odpověděla „ano“, a 19% (22 dívek) odpovědělo „ne“.

Graf 11: Délka trvání nynějšího partnerského vztahu (viz otázka č.5)

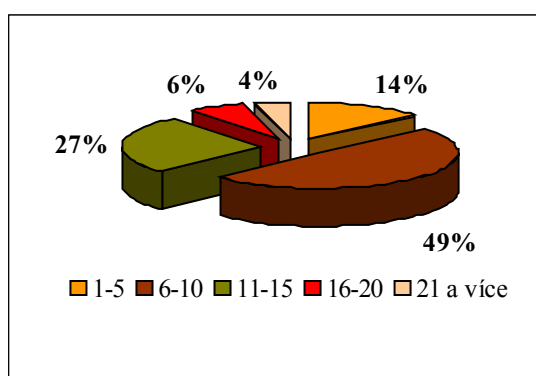


Graf 12: Délka trvání nynějšího partnerského vztahu (detailněji)



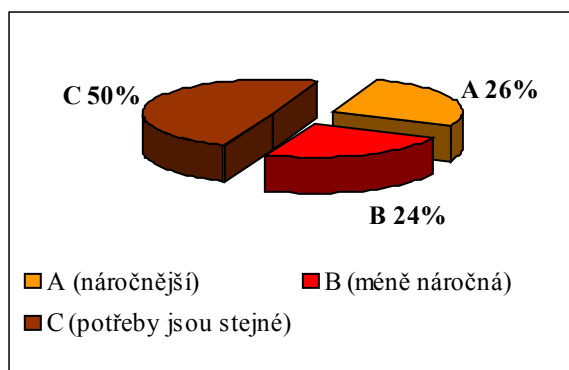
Graf 11 se zaměřuje na studentky, které jsou momentálně ve vztahu, resp. jak dlouho tento vztah trvá. Graf 12 zobrazuje totéž detailněji. Z 93 dívek má 30% přítele 2 až 5 let, 28% jeden až dva roky. 26% studentek s někým chodí necelý rok, přičemž přesně u dvou třetin z nich je to teprve do šesti měsíců. Vztah delší než 5 let udává 16% dívek, z nichž opět u dvou třetin je to do 6 let a u jedné třetiny 7 nebo i více let.

Graf 13: Počet styků za měsíc (viz otázka č.6)



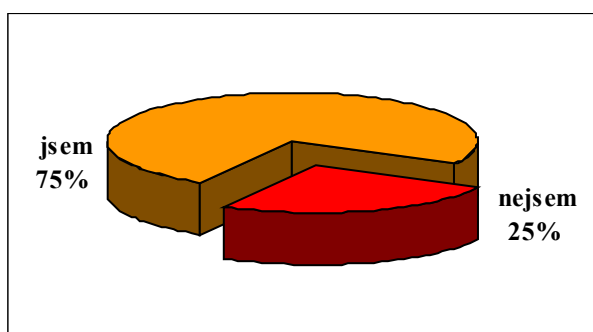
Graf 13 ukazuje, kolik pohlavních styků za měsíc uskuteční studentky, které mají momentálně stálý partnerský vztah. Z 93 dívek se takřka polovina (49%) oddává pohlavnímu styku v průměru 6 až 10 krát měsíčně. 27% dívek stykuje 11 až 15 krát za měsíc. 1 až 5 krát za měsíc si najde čas na sex 14% studentek. 6% se mu věnuje 16 až 20 krát do měsíce a 4% dokonce více jak 21 krát.

Graf 14: Sexuální náročnost vzhledem k partnerovi (viz otázka č.7)



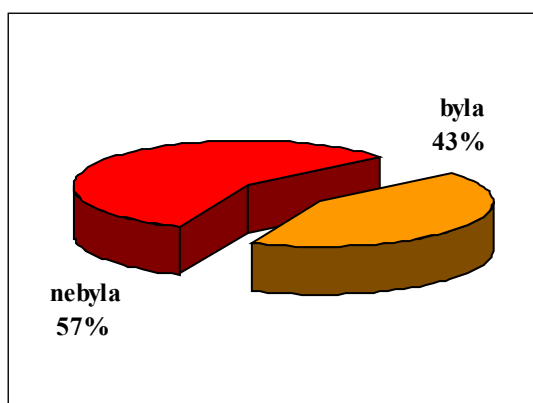
Graf 14 se zabývá tím, jak se studentky považují za sexuálně náročné vzhledem ke svému sexuálnímu partnerovi. Z celkových 115 studentek má přesně polovina pocit, že jsou jejich a partnerovy potřeby naprosto stejné. 26% dívek se považuje za sexuálně náročnější a 24% se naopak cítí být v tomto ohledu méně náročnými.

Graf 15: Nynější spokojenost v sexuálním životě (viz otázka č.8)



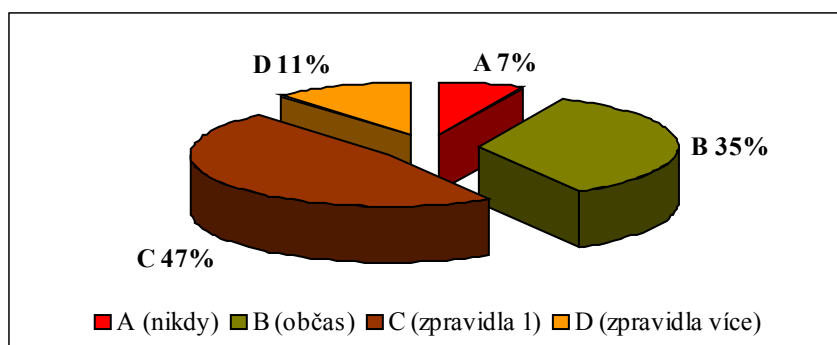
V grafu 15, který se zabývá tím, zda-li jsou dívky momentálně se svým sexuálním životem spokojeny, na první pohled zcela jasně vidíme, že tři čtvrtiny z celkových 115 dotazovaných uvedlo možnost „jsem spokojená“ a jedna třetina možnost „nejsem spokojená“.

Graf 16: Dřívější spokojenost v sexuálním životě (viz otázka č.9)



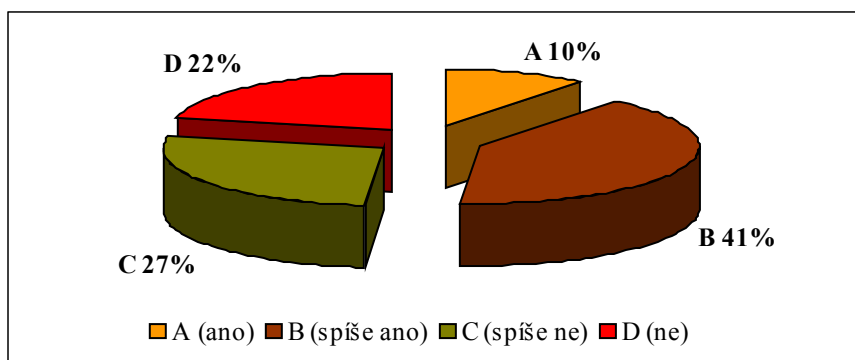
Graf 16 ukazuje, zda-li byly dívky někdy dříve se svým sexuálním životem spokojeny více než nyní. 43% studentek z celkových 115 se přiznalo, že už bylo spokojeno více, 57% se naopak ještě lépe necítilo.

Graf 17: Častost dosažení orgasmu při styku (viz otázka č.10)



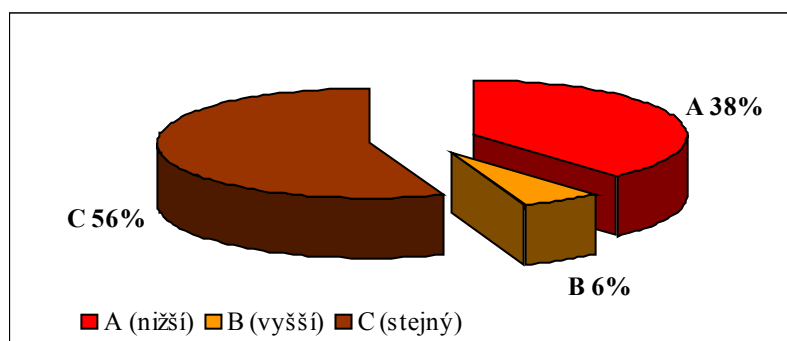
V grafu 17 se podíváme na to, jak často studentky při pohlavním styku dosahují orgasmu. Ze 115 studentek jich téměř polovina (47%) zažívá zpravidla jeden orgasmus pokaždé. 35% dívek ho dosahuje jen občas. Pokaždé a zpravidla více orgasmů si užívá 11% dívek, zatímco 7% se k němu nedopracuje nikdy.

Graf 18: Subjektivní důležitost dosahování orgasmu (viz otázka č.11)



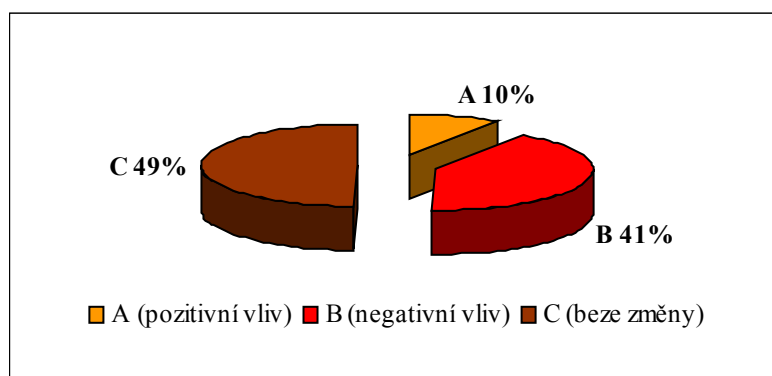
V grafu 18 vidíme, jak je pro studentky důležité, aby při pohlavním styku dosáhly alespoň jednoho orgasmu. Ze 115 studentek je pro 10% orgasmus opravdu důležitý, pro 41% spíše důležitý, pro 27% spíše nedůležitý a pro 22% není jeho dosažení důležité vůbec.

Graf 19: Počet sexuálních styků ve zkuškovém období (viz otázka č.12)



Graf 19 nás informuje o počtu sexuálních styků studentek ve zkuškovém období. Z celkového počtu 115 studentek 56% udává, že počet styků je oproti jiným dnům stejný. 38% dívek ve zkuškovém období stykuje méně a 6% více než obvykle.

Graf 20: Vliv zkuškového období na sexuální život (viz otázka č.13)



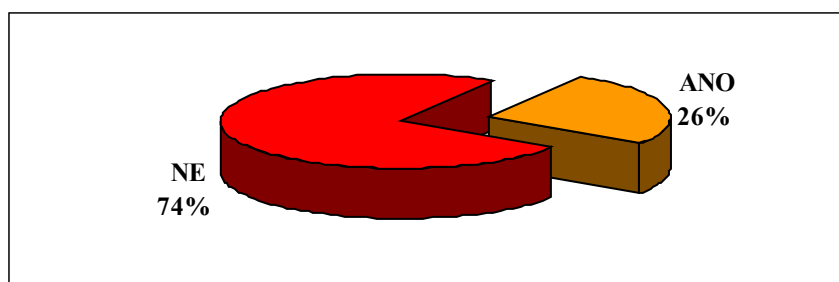
Graf 20 se zabývá vlivem zkuškového období na sexuální život respondentek. Z celkového počtu 115 dívek 49% nepocítuje ve svém sexuálním životě během zkuškového období žádné výrazné změny. 41% dívek si stěžuje na negativní vliv zkuškového období a 10% naopak chválí jeho vliv pozitivní.

Tabulka 2: Vliv zkouškového období na sexuální život – nejčastější důvody

Beze změny	dvě rozdílné oblasti, které se neprolínají; sex. život je důležitější než studium; škola a psychické rozpoložení na sex nemá vliv
Negativní vliv	stres, nervozita, obavy, podrážděnost; snížené libido, únava, nedostatek energie; nedostatek času, méně častý kontakt s přítelem; neschopnost soustředit se na něco jiného; neschopnost uvolnit se a užít si sex; nervové vypětí ze školy se odráží do soukromého života; gynekol. problémy vznikající v souvislosti se stresem
Pozitivní vliv	odreagování, uklidnění, potřeba vybit se; více času – nejsou přednášky; po sexu lepší koncentrace na učení

Tabulka 2 nám přibližuje důvody, proč studentky udávají, že zkouškové období má na jejich sexuální život pozitivní, negativní, nebo žádný vliv. Mnoho studentek zde však žádný důvod neuvedlo. Z 57 studentek, které výše označily, že zkouškové období nemá na jejich pohlavní život žádný vliv, napsalo konkrétní důvod pouze 7% dívek. Z 11 studentek s pozitivní zkušeností odpovědělo 55% dívek. Dívky s negativní zkušeností uváděly své důvody nejčastěji – v 64%. Nemyslím si, že je nutné uvádět zde častost výskytu jednotlivých subjektivních důvodů, neboť toto pro nás není stěžejní, nepotřebujeme zde nic porovnávat, a proto spíše pro zajímavost uvádím ty, které se vyskytovaly nejčastěji.

Graf 21: Zájem o poradenství porodní asistentky (viz otázka č.14)



Graf 21 ukazuje, zda by studentky měly zájem poradit se v případě potřeby o otázkách sexuálního života a zdraví s porodní asistentkou. Z celkového počtu 115 studentek o tuto možnost 74% dívek zájem neprojevalo. Využilo by ji pouhých 26% dotázaných.

Tabulka 3: Zájem o poradenství porodní asistentky – nejčastější důvody

Ano, mám zájem:

- je to žena, komunikace se ženou bližší, přirozenější; často věkově bližší;
- bližší vztah k PA než k lékaři, větší důvěra a porozumění; větší odborník;
- menší pocit studu než před lékařkou; snazší svěřování intimních věcí;
- mám kamarádku PA, je to blízký člověk

Ne, nemám zájem:

- PA se stará pouze o ženy v těhotenství a při porodu; neznám žádnou PA;
- PA nemá dostatečné vzdělání a info, nemá psychol. vzdělání;
- důvěřuji svému gynekologovi, lékaři jsou vzdělanější;
- upřednostnila bych sexuologa; vyžadují pouze rady od lékaře muže;
- tyto problémy řeším pouze s partnerem; upřednostním radu rodičů;
- nemám potřebu; o svém sex. životě se neradím s nikým;
- PA nemá na starosti sex. život; PA mi nepřijde kompetentní
- PA vnímám jako neseriózní osobnost; PA = sestra a ta patří do nemocnice

Tabulka 3 nám objasňuje důvody, proč by studentky využily nebo nevyužily nabízené poradenství porodní asistentkou. Důvody opět nevedly všechny dotazované studentky. Z 85 dívek, které o tuto službu zájem neměly, se vyjádřilo blíže jen 74%, a ze 30 dívek, které by zájem měly, 87% dotazovaných. Do tabulky jsem se snažila alespoň rámcově zahrnout všechny pozitivní i negativní připomínky. Častost výskytu jednotlivých odpovědí neuvádím, jelikož se domnívám, že pro naše výzkumné šetření není rozhodující. Zajímají nás spíše konkrétní možné postoje studentek k této problematice.

Tabulka 4: Návrhy na činnosti porodní asistentky za účelem pozitivního ovlivňování kvality pohlavního života žen (viz otázka č. 15) – souhrn:

<p>Porodní asistentka by měla být:</p> <p>diskrétní, důvěryhodná, milá, otevřená, empatická, upravená; spřízněná duše</p>
<p>Porodní asistentka by měla umět:</p> <p>naslouchat, zaujmout, komunikovat se ženami na toto téma; vysvětlovat, mluvit o problémech srozumitelně a na rovinu; zachovávat intimitu klientek, vytvořit vhodnou atmosféru; nebagatelizovat problémy žen; přistupovat k řešení sex. problémů žen psychologicky, spolupracovat se sexuologem</p>
<p>Porodní asistentka by měla podporovat:</p> <p>ženy ve snaze zlepšovat kvalitu jejich sex. života</p>
<p>Porodní asistentka by měla klást důraz na:</p> <p>komunikaci mezi partnery; zaměřit se nejen na ženy, ale i na muže</p>
<p>Porodní asistentka by měla nabízet:</p> <p>individuální poradenství a konzultace; (zábavné) semináře a přednášky; informační materiály, videa, pomůcky; své zkušenosti; programy pro oba partnery, kurzy na techniky milování</p>
<p>Porodní asistentka by měla provádět:</p> <p>sexuální výchovu na ZŠ; edukaci o antikoncepci, hygieně, prevenci pohlavně přenos. chorob; vysvětlovat fyziologii ženského těla; učit cvičení na posílení svalů pánevního dna; učit relaxační metody; doporučovat vhodné zdroje literatury, internetu a jiné odborníky; sama se vzdělávat v nových trendech; pozitivně zvýraznit svou profesi na veřejnosti a upozornit, že existuje možnost výše uvedená nabídka</p>

Do tabulky 4 jsem zpracovala návrhy studentek na činnosti porodních asistentek za účelem zlepšení kvality ženského pohlavního života a dále toho, co by od porodních asistentek očekávaly nebo s čím by se v rámci jejich profese přály setkat. Z celkových 115 studentek se této otázce věnovala zhruba polovina dívek (63%), z nichž ještě 8% napsalo pouze „nevím“. Návrhy jsem vzhledem k jejich různorodosti pro větší přehlednost rozdělila do několika oblastí (jaká by porodní asistentka měla být, co by měla umět, na co by měla klást důraz atd.)

4.2 Kvalitativní výzkum – rozhovor

Tabulka 5: Kvalita pohlavního života žen obecně

<i>Studentky</i>	<i>Odpovědi</i>
Ž1	milující partner, vnitřní pocit naplnění ženy po všech stránkách, zdraví, psychická pohoda
Ž2	stálý milující partner, dostatečná otevřenost ženy, důvěra k partnerovi, předehra
Ž3	průběh celého dne, všechny maličkosti, stres v práci, pozorný partner
Ž4	citový vztah k partnerovi, sebevědomí a zkušenosti ženy, trvalost vztahu
Ž5	muž, délka vztahu, první zkušenost se sexem, věk dívky, psychic. pohoda, rodinné prostředí, náboženství; zdrav. stav, těhotenství; užívání návykových látek nebo léků, alkohol; afrodisiaka; frekvence a délka pohl. styku

V tabulce 5 vidíme, jak 5 studentek v rozhovoru odpovědělo na otázku, v čem podle nich obecně spočívá kvalita pohlavního života žen. Všechny 5 si myslí, že se na tom podstatnou měrou podílí partner, který by měl být pokud možno stálý, milující a také pozorný. 3 z dívek uvedly vliv psychické pohody nebo naopak stresu. 2 se shodly na tom, že je důležitý také zdravotní stav ženy. Jako další z faktorů uvádí dívky např. věk ženy, její sebevědomí, zkušenosti a pocit vnitřního naplnění, nebo také předehru.

Tabulka 6: Spokojenost studentek s kvalitou svého sexuálního života

<i>Studentky</i>	<i>Odpovědi</i>
Ž1	spokojená „namaximum“
Ž2	spokojená, ale někdy má větší potřebu sexu než partner
Ž3	spokojená, pokud sex je
Ž4	nespokojená z důvodu „nouze o chlapy“
Ž5	spokojená, ale přála by si trávit s partnerem více času

Z tabulky 6 se dozvídáme, zda-li jsou studentky momentálně spokojené s kvalitou svého sexuálního života. Z 5 studentek při rozhovoru 4 uvedly, že spokojené více méně jsou. Jako důvod, proč není spokojená i pátá studentka, udává to, že je bohužel aktuálně bez partnera.

Tabulka 7: Studentský pohlavní život a co ho ovlivňuje

<i>Studentky</i>	<i>Odpovědi</i>
Ž1	milující a spolehlivý partner, vzájemné souznění, zdraví x stres
Ž2	momentálně spíše nic; tantra, životní energie x vyčerpaný partner
Ž3	pohoda, dostatek času, pozorný partner x stres ve škole/v práci
Ž4	citová náklonnost k partnerovi x nezáměr druhého pohlaví, stres
Ž5	délka vztahu, vzájemné poznání x starosti ve škole, alkohol

V tabulce 7 jsou zaznamenány odpovědi studentek na to, co ovlivňuje kvalitu konkrétně jejich sexuálního života. Mezi pozitivními faktory ve 3 z 5 případů nalézáme partnera a ve 2 vzájemné poznání nebo souznění. Mezi negativními faktory je ve 4 z 5 případů stres nebo starosti.

Tabulka 8: Ženský orgasmus

<i>Studentky</i>	<i>Odpovědi</i>
Ž1	nepopsatelně nádherné, pár vteřin naprosto nepopsatelné slasti; pro pocit kvalitního sexu nedůležitý; předstírání orgasmu ze strany ženy bez problémů tolerováno
Ž2	krásné a úžasné; rozdíl mezi klitoridální (povrchní) a vaginální (hlubší); pro pocit kvalitního sexu nedůležitý; předstírání orgasmu ze strany ženy – otázka nepoložena
Ž3	vždy pěkné, někdy více, někdy méně, ale důležité, aby byl; pro pocit kvalitního sexu důležitý; předstírání orgasmu ze strany ženy – neodsuzováno
Ž4	vrchol uspokojení, důležitý cíl pro muže; pro pocit kvalitního sexu důležitý, ale ne pokaždé nutný předstírání orgasmu ze strany ženy – netolerováno
Ž5	důležitá součást sex. života, v souč. době příliš medializovaná; pro pocit kvalitního sexu – otázka nepoložena; předstírání orgasmu ze strany ženy – netolerováno

Tabulka 8 shrnuje názory studentek na ženský orgasmus. Všechny 5 studentek orgasmus subjektivně vnímá jako něco nepopsatelně krásného, úžasného, nádherného. 2 ze 4 studentek, kterým byla položena otázka, zda je orgasmus důležitý pro pocit kvalitního sexu, odpověděly, že ano, a zbylé 2, že ne. 2 ze 4 studentek, kterým byla položena otázka, co si myslí o předstírání orgasmu, uvedly, že by žena orgasmus rozhodně předstírat neměla, 1 dívka to neodsuzuje a 1 na tom nevidí nic špatného.

Tabulka 9: Tantra a tao jako orientální metody na podporu ženského sexuálního zdraví

<i>Studentky</i>	<i>Odpovědi</i>
Ž1	pouze povrchní znalost, spíše povědomí o pojmu tantrické milování – splynutí duší; nutné hodně se soustředit; zájem o bližší info a osobní zkušenost - ano
Ž2	více jak roční osobní zkušenost; probuzení sex. energie (zdroj); zlepšení celkové kvality života; doporučila by všem ženám
Ž3	povědomí o pojmu tantrický sex – souznění partnerů, ne jen uspokojení a ne jen chvilková záležitost, nutné se předem naučit; zájem o bližší info a osobní zkušenost - ne
Ž4	povědomí o pojmu tantra – spíše filozofie, nutné hlubší pochopení člověka; tantrické milování – více o prožitku než o technice; zájem o bližší info – ano, osobní zkušenost - ne
Ž5	povědomí o pojmu tantrický sex – původ na Východě, spíše duchovní záležitost, důležité poznání těla než samotný pohl. styk, nutná trpělivost; zájem o bližší info a osobní zkušenost - ano

Dále nás zajímalo, jaké povědomí mají studentky o orientálních metodách tantře a tau. Jejich odpovědi jsou uvedené v tabulce 9. 1 z 5 dívek má s tantrou osobní zkušenost, vnímá celkové zlepšení kvality života (nejen sexuálního) a vřele by ji doporučila ostatním. Zbylé 4 dívky mají spíše povrchní znalosti týkající se tantrického sexu (milování) získané z časopisů a internetu. Z těchto 4 dívek 3 projevíly zájem o více informací, 2 by rády techniky na podporu ženského sexuálního zdraví vyzkoušely osobně.

5. DISKUSE

Nejprve se budu věnovat výsledkům kvantitativního šetření, získaným z dotazníku (viz příloha 2). Otázky v první části dotazníku s názvem Ženy a kvalitní sex se vztahují k hypotézám 1 a 2 (studentky nevidí kvalitu ženského pohlavního života ve frekvenci sexuálních styků a studentky vidí kvalitu ženského pohlavního života ve schopnosti dosáhnout orgasmu). Těchto otázek se týká tabulka 1 a grafy 1-5, které proto budou diskutovány společně.

V první otázce měly dívky vybrat ze 17 nabízených možností (příčemž 1 mohly libovolně doplnit) 3 nejdůležitější faktory, které podle nich ovlivňují kvalitu ženského pohlavního života obecně, a označit je podle důležitosti vzestupně čísla 1 až 3. Z tabulky 1 můžeme přesně vyčíst, kolikrát byla která možnost zvolena. Nás ale zajímá spíše převládající názor studentek a tedy grafy 1-3, které udávají v procentuálním zastoupení vždy 3 dívkami nejčastěji volené odpovědi.

Podíváme-li se na nejvíce zastoupené odpovědi z každého stupně, vidíme, že jako nejdůležitější faktor označilo 42% dívek stálého, milujícího a tolerantního partnera. O něco méně důležitá je pak podle 30% dívek vzájemná komunikace a vyjádření potřeb, která se stala i celkově nejčastěji volenou odpovědí. Nejméně důležitá z oněch tří je podle 14% studentek schopnost uspokojit partnera.

Můžeme si všimnout, že na nejdůležitějším faktoru se shodlo poměrně hodně studentek (89 ze 115), zatímco čím důležitost klesala, tím více se názory studentek lišily. Je zajímavé, že ačkoliv „vzájemná komunikace“ zvítězila v celkovém počtu volených odpovědí, nedosáhla na první příčku jako nejdůležitější faktor. Místo jí o 10 hlasů vyfoukl „milující partner“(49), kterému to ale stačilo pouze na celkové místo druhé (81 ze 115). Na úrovni 2 se totiž jejich pozice prohodily a „vzájemná komunikace“(35) o 10 hlasů předstihla „milujícího partnera“(25).

Možnost „frekvence styků“ se podle předpokladů mezi 3 nejčastěji udávanými faktory neumístila ani na jedné úrovni důležitosti. „Schopnost dosáhnout orgasmu“ se ale oproti mému očekávání objevila pouze v 10% případů na úrovni 1 a na úrovních 2 a 3 už se na přední místa nedostala vůbec. A možnost „počet orgasmů za 1 pohlavní styk“ zvolila pouze jediná studentka.

Druhá otázka byla více méně otázkou kontrolní, jelikož chtěla po studentkách, aby zakroužkovaly pouze 1 nejdůležitější faktor kvality ženského pohlavního života. Jejich odpověď by tedy měla být totožná s tou, kterou v otázce 1 označily číslem 1, tedy nejdůležitější. Mnohokrát tomu ale tak nebylo. Studentky zřejmě zmátlo, že se jich ptám na totéž. Faktory, které se zde umístily jako první tři (P, E, L), se sice shodují s prvními třemi nejčastěji udávanými v 1. otázce, nikoli však s prvními třemi nejdůležitějšími (E, P, L) a jejich procentuální zastoupení je také poměrně odlišné: P) „vzájemná komunikace“ 47%, E) „milující partner“ 23% a L) „schopnost dosáhnout orgasmu“ 12%.

Druhá část dotazníku s názvem Můj sexuální život je zaměřena na konkrétní pocity jednotlivých studentek. Otázka číslo 3 se stále ještě vztahuje k hypotézám 1 a 2, neboť se opět ptá na nejdůležitější faktor ovlivňující sexuální život, tentokrát ale subjektivně, nikoli obecně jak tomu bylo u otázek předchozích. Grafy 6 a 7 patřící k této otázce budou diskutovány společně.

Studentky jako subjektivně nejdůležitější hodnotí ve 44% „milujícího partnera“, ve 35% „vzájemnou komunikaci“ a v 9% „zamilovanost“. Je zde patrné, že některé studentky opravdu uvažovaly nad tím, co asi pokládají za nejdůležitější ostatní ženy (otázka č. 2) a co je nejdůležitější pro ně samotné (otázka č. 3), takže se u některých odpovědi lišily a i procentuální zastoupení není úplně stejné.

První dvě pozice už nás nepřekvapují. Možnost „zamilovanost“ se však mezi odpověďmi na první dvě otázky vyskytovala nejvýše na 4. místě

a s poměrně nízkým počtem hlasů. Není nic divného na tom, že dívky cítí potřebu být zamilované a vnímají pak svůj sexuální život jako kvalitnější, otázkou však je, proč si tohle nemyslí i o ostatních ženách? Nebo jinak, proč si myslí, že je pro ostatní ženy než zamilovanost důležitější schopnost dosáhnout orgasmu?

Otázky číslo 4 až 9 se vztahují ke třetí hypotéze (studentky jsou s kvalitou svého pohlavního života nespokojeny). Grafy 8 a 9 patřící ke 4. otázce budou diskutovány společně.

Studentky byly tázány na to, s kolika muži již měly pohlavní styk. Předně nutno říci, že všech 115 studentek uvedlo alespoň 1 sexuálního partnera. Což nepřímou potvrzuje tvrzení Zvěřiny a Weisse z roku 2008, podle kterých v ČR dochází k prvnímu pohlavnímu styku u dívek ve věku 18 let. Všechny studentky, které vyplňovaly můj dotazník, byly ve věku 19-25let, a první sexuální zkušenost podle výše uvedeného již měly za sebou.

47% dívek uvedlo 2 až 5 sexuálních partnerů, 22% 6 až 10 partnerů a 18% jediného partnera. Pokud tato data porovnáme s tím, co uvádí Hastrmanová (25% žen 0 až 1 partner, 60% žen 2 až 6 partnerů a 15% žen 7 a více partnerů), zjistíme, že jsou poměrně podobná. V jejím výzkumu ale odpovídaly i starší ženy, takže pokud by shoda měla platit i později, muselo by to znamenat, že po 25. roce věku žen už sexuálních partnerů významně nepřibývá.

V 5. otázce jsme se studentek ptali, zda-li jsou momentálně ve stálém partnerském vztahu a pokud ano, jak dlouho. Grafy 10 až 12 tedy budou diskutovány společně.

81% studentek (93 ze 115) uvedlo, že stálý partnerský vztah mají, 19% je aktuálně bez partnera. Co se týče délky vztahu, od 1 roku do 5 let pozorujeme mírně vzestupnou tendenci. 26% dívek uvádí délku svého vztahu do 1 roku, 28% dívek od 1 roku do 2 let a 30% mezi 2 až 5 lety. Více jak 5 let udalo 16% respondentek, což je dle mého názoru vzhledem k jejich věku poměrně vysoké procento.

Otázka číslo 6 a graf 13 nám přináší odpověď na to, kolik pohlavních styků uskuteční studentky v partnerském vztahu průměrně za měsíc. Z 93 dívek se bez mála polovina (49%) oddává pohlavnímu styku v průměru 6 až 10 krát měsíčně. 27% studentek stykuje 11 až 15 krát za měsíc, 14% 1 až 5 krát za měsíc a zbývajících 10% přibližně z poloviny 16 až 20 krát a z druhé poloviny více jak 21 krát. Dle Zvěřiny a Weisse se Češi oddávají sexu v průměru 2 krát týdně. Naše studentky tedy tento průměr výrazně převyšují.

Otázka číslo 7 a graf 14 se zabývají tím, jak se studentky považují za sexuálně náročné vzhledem ke svému sexuálnímu partnerovi. Polovina studentek se domnívá, že jejich potřeby jsou stejné, zatímco 26% dívek se cítí být sexuálně náročnější a 24% naopak méně náročné než jejich partner. Předpokládala jsem, že počet náročnějších studentek bude vyšší, ale srovnání s literaturou nemáme.

Otázky 8 a 9 se věnují spokojenosti studentek v jejich sexuálním životě dnes a v minulosti. Grafy 15 a 16 tedy budou diskutovány společně.

Tři čtvrtiny studentek (75%) tvrdí, že se s kvalitou svého sexuálního života cítí spokojené a 57% studentek z celkového počtu uvádí, že ani dříve více spokojeno nebylo. Z toho vyplývá, že asi 18% studentek ačkoliv nyní udává spokojenost, cítilo se někdy v této oblasti ještě lépe. Hastrmanová tvrdí, že obecně nejvyšší spokojenost je deklarovaná mezi ženami ve věku 25 až 30 let, které tvoří téměř polovinu všech žen, jež se svým sexuálním životem vyjádřily jednoznačnou spokojenost (tj. 55% v roce 2006). Ženy v kategorii do 25 let ale v jejich zdrojích nenajdeme.

Otázky 10 a 11 souvisí s hypotézami 2 a 3, neboť se týkají častosti a důležitosti dosahování orgasmu. Grafy 17, 18 budou diskutovány společně.

Pro 51% dívek je důležité (10%) nebo spíše důležité (41%), aby při milování dosáhly alespoň jednoho orgasmu a 82% dívek ho pokaždé (lhostejno zda při souloži nebo jiném dráždění) opravdu zažije (47% zpravidla jeden a 35% dokonce vícekrát). 35% studentek orgasmu dosahuje

pouze občas a 7% nikdy. Pro necelou polovinu (49%) studentek je dosažení orgasmu spíše nedůležité (27%) nebo zcela nedůležité (22%).

Předpokládala jsem, že bude pro studentky důležitější, zda při milování orgasmu dosáhnou, a překvapilo mě množství těch, kterým na tom údajně vůbec nezáleží. Zároveň mě také překvapilo, kolik studentek se může těšit z více orgasmů za 1 pohlavní styk.

Heart ve své knize píše, že 8% žen při styku nedosahuje orgasmu nikdy, což je, dalo by se říci, totožné s tím, co jsme zjistily my. Dále uvádí, že 74% žen orgasmus zažívá pouze v polovině pohlavních styků. V našem výzkumu 35% dívek označilo možnost „občas“, což může znamenat i méně než v jedné polovině styků, přesto odečteme-li z celkového počtu skupinu studentek, které dosahují vždy alespoň 1 orgasmu, dojdeme k výrazně lepším výsledkům. To může být mimo jiné ovlivněno poměrně nízkým věkem našich respondentek a s tím souvisejícím dobrým zdravotním stavem, ale také tím, že ještě nerodily, neboť některé zdroje uvádějí, že pro rodivší ženy bývá často dosažení orgasmu obtížnější.

Třetí část dotazníku s názvem Sex ve zkouškovém obsahuje otázky 12 a 13, které se vztahují k naší čtvrté hypotéze (zkouškové období má negativní dopad na kvalitu sexuálního života studentek). Grafy 19, 20 a tabulka 2 budou diskutovány společně.

49% studentek nepocítuje žádný vliv zkouškového období na kvalitu jejich sexuálního života. 56% studentek také udává, že počet pohlavních styků je stejný jako jindy. 41% studentek má pocit, že má zkouškové období na jejich sexuální život negativní dopad, ale jen 38% dívek udává pokles počtu pohlavních styků. To znamená, že dívky, které tvoří ony 3% rozdílu, stykují si stejně často, ale jejich pocit spokojenosti z nějakého důvodu klesá. 10% studentek má dojem, že se zkouškové období do jejich pohlavního života odráží pozitivně, ale jen 6% jich uvádí vyšší počet pohlavních styků. 4% dívek tedy stykují stejně často, ale s pocitem vyšší spokojenosti. Důvody, proč tomu tak je, vidíme v tabulce 2.

Studentky, které ve zkouškovém nepocítují žádné výrazné změny, to odůvodňují tím, že škola a sex jsou dvě rozdílné oblasti, které se neprolínají. Jedna respondentka uvedla, že sexuální život je pro ni důležitější než studium. Také padl názor, že škola a psychické rozpoložení na sex nemá vliv, s čímž podle mě nemůžeme souhlasit, neboť psychické rozpoložení prokazatelně ovlivňuje výši libida, schopnost dosáhnout orgasmu atd. Možná se tedy jednalo spíše o nepřesnou formulaci.

Studentky s pozitivní zkušeností uvádí, že se mohou díky sexu odreagovat a uklidnit, že se potřebují vybit a dokonce že se po sexu lépe koncentrují na učení. Jedna studentka uvedla, že vzhledem k tomu, že nemusí chodit na přednášky, má více času, což má na její sexuální život taktéž pozitivní vliv.

Zde jsem si uvědomila možná nešťastnou formulaci otázek 12 a 13. Mohlo totiž dojít k tomu, že některé dívky si pod pojmem „zkouškové“ vybavily dny bezprostředně před zkouškou, kdy se převážně učí a jsou ve stresu, zatímco některé si vybavily dny po zkoušce, kdy mají volno a jsou „v pohodě“. Pak by se samozřejmě jednotlivé odpovědi výrazně lišily.

Budeme ale předpokládat, že snad většina respondentek pochopila otázku „správně“. Přesto jsem předpokládala, že počet studentek, které nepocítují žádný vliv, bude podstatně méně, ale dalo by se to vysvětlit i tak, že pokud si představíme modelovou situaci, kdy dívka před zkouškou stykuje méně a po zkoušce více než v běžném týdnu, průměr zůstává opravdu beze změny.

Mezi negativními důvody se nejčastěji vyskytoval právě stres, nervozita, obavy, podrážděnost, méně času a neschopnost uvolnit se a užít si sex. Zajímavým důvodem, který stojí jistě za přemýšlení, je výskyt gynekologických problémů v souvislosti se stresem.

Čtvrtá část dotazníku nese název Úloha porodní asistentky a obsahuje poslední dvě otázky, 14 a 15. Jejich vyhodnocení si můžeme prohlédnout na grafu 21 a v tabulkách 3 a 4, které budou diskutovány společně.

Nejdříve jsem se studentek ptala, zda-li by využily možnost poradit se o svém sexuálním životě s porodní asistentkou dříve než s gynekologem. Kladně odpovědělo mnohem méně dívek, než jsem předpokládala, pouhých 26%. Nejčastějšími důvody, proč se takto rozhodly, byla dle mého očekávání větší důvěra a přirozenější komunikace s porodní asistentkou jako ženou a menší pocit studu při sdělování intimních záležitostí nežli před lékařem/lékařkou.

74% dívek, které zájem neprojevily, uvádělo mezi nejčastějšími důvody nedostatečné vzdělání a zkušenosti porodních asistentek, plnou důvěru k vlastnímu gynekologovi a to, že oblast působení porodní asistentky je pouze péče o těhotné a rodící ženy.

Překvapilo mě, že poměrně mnoho dívek má k porodním asistentkám už na dálku negativní vztah, aniž by pořádně znaly jejich kompetence a možnosti. V naší společnosti bohužel převládá představa, že porodní asistentka rovná se zdravotní sestra a její místo je v nemocnici. Domnívám se, že negativní světlo také hází na porodní asistentky často medializované kauzy o nevydařených porodech doma, díky kterým pak hodně lidí vidí porodní asistentku jako „bláznivou bábu“, která riskuje se životy všech zúčastněných a do jejíchž rukou by nikdy nesvěřili ani odřené koleno.

Jedním z důvodů, proč projevilo zájem jen oněch 26% studentek, ale mohlo být také to, že mnoho dívek si pod pojmem sexuální život představí pouze sexuální styky, o kterých nepotřebují nebo nechtějí hovořit s nikým, nikoli však už sexuální zdraví, hygienu, antikoncepci apod.

Tabulka 4 nám ukazuje, že naštěstí ne všechny studentky mají tento názor a rády by viděly porodní asistentku v komunitní péči. Některé nápady a postřehy na to, jaká by porodní asistentka měla být, co by měla umět, jaké služby by měla nabízet atd., mě velmi potěšily a zároveň mi přišly inspirující

a ne nerealizovatelné. Této otázce se sice věnovalo jenom 63% studentek, domnívám se ale, že je dobře, že si alespoň některé mladé ženy umí říct, co by rády a co je pro ně důležité, aby se cítily dobře. Jasně se ukázalo, že studentky odmítají s otevřenými otázkami tzv. ztrácet čas. Ale v praxi to funguje stejně a kdo nevyjádří svá přání a představy, nemůže se pak divit, že nebyly splněny přesně dle jeho představ.

Tabulky 5 až 9 se vztahují ke kvalitativní části výzkumu. Odpovědi studentek do nich byly zaznamenány heslovitě, přesné znění rozhovorů (záměrně ponecháno neupravené v nespisovné formě) viz přílohy 3-7.

V tabulce 5 se prakticky můžeme dočíst odpovědi na 1. výzkumnou otázku (v čem vidí studentky kvalitu pohlavního života žen obecně?). Otázka je totožná s otázkou 1 v dotazníku, nicméně chtěla jsem, aby studentky dostaly možnost odpovědět svými slovy a nebyly svázány omezenou nabídkou předem stanovených možností.

Všech 5 studentek si myslí, že se na kvalitě ženského pohlavního života podstatnou měrou podílí partner, který by měl být pokud možno stálý, milující a také pozorný. Zajímavé je, že ani 1 z dívek nezmínila něco podobného možnosti „komunikace a vyjádření potřeb“, která byla v dotazníku nejčastěji volenou možností. Až v doplňkové otázce, co by pro ženu mohl udělat partner, aby zlepšil kvalitu jejího pohlavního života, odpověděly některé studentky „naslouchat ženě, snažit se porozumět jejím pocitům a společně si povídat, mluvit o tom“.

Odpověď „schopnost dosáhnout orgasmu“ (v dotazníku na 3. místě) dívky při rozhovoru taktéž nezmiňují. Až v později položené doplňkové otázce, zda-li je pro pocit kvalitního sexu důležitý orgasmus, některé uvádí, že ano. Tím se více zabývá tabulka 8.

Poněkud odlišné jsou odpovědi poslední studentky (Ž5), která si uvědomuje i obecnější faktory, jako jsou rodina a náboženství, probírané v teoretické části této práce (konkrétně v podkapitolách 1.1.4 a 1.1.5). Jiná

studentka (Ž4) zmiňuje mj. i sebevědomí ženy, které úzce souvisí s přijetím svého těla (podkapitola 1.2.1).

Tabulka 6 přináší odpověď na 2. výzkumnou otázku (jsou studentky spokojené se svým pohlavním životem?). 4 z 5 (80%) studentek opravdu s menšími výhradami spokojené jsou. Domnívám se, že při větším počtu rozhovorů bychom došli ke stejnému procentu (75%) jako u dotazníků.

Na 3. výzkumnou otázku (na čem závisí kvalita pohlavního života studentek, co ji ovlivňuje?) najdeme odpovědi v tabulce 7. Mezi pozitivními vlivy vítězil opět partner, mezi negativními stres nebo starosti ve škole a v práci (myšleno zřejmě na praxi). Za povšimnutí stojí odpověď druhé studentky (Ž2), která se, jak se dále dozvídáme, věnuje tantře, z níž čerpá životní energii, a tak se z venku necítí být ovlivňována ničím. Na tantru jsem se ptala i ostatních studentek, což rozebereme, až přijde na řadu tabulka 9.

Tabulka 8 shrnuje odpovědi na 4. výzkumnou otázkou (jak se studentky staví k fenoménu ženského orgasmu?). Problematice ženského orgasmu byla věnována celá 1 podkapitola (1.4.3). Snad jako každá žena, vnímá i našich 5 studentek orgasmus jako něco krásného a úžasného, co se dost dobře nedá popsat slovy. Nás ale zajímalo, jestli si dívky myslí, že je zážitek orgasmu nutný k tomu, aby žena měla pocit kvalitního sexu?

Dle vlastních zkušeností 2 studentky udávají, že pokud se jim partner náležitě věnuje, nezáleží na tom, zda orgasmu dosáhnou nebo ne. 2 ho považují za důležitou součást, avšak 1 dodává, že k němu nemusí nutně dojít pokaždé.

Také jsem chtěla vědět, jaký názor mají studentky na předstírání orgasmu. 2 si myslí, že by to žena rozhodně dělat neměla, neboť tím ochuzuje hlavně sama sebe a připravuje se o možnost něco změnit a šanci dospět k němu jiným způsobem. 1 studentka (Ž1) přiznala, že orgasmus sama předstírá a nevidí v tom nic špatného. Uvědomuje si ale, že kdyby to nyní partnerovi řekla, velmi by ho ranila, čímž tedy potvrzuje to, co tvrdí

studentky Ž4 a Ž5, že tak ochuzuje především sama sebe. Okamžitě nás totiž napadne, jak dlouho může vydržet z lásky k partnerovi orgasmus předstírat a jak dlouho může vydržet samotný vztah, který je založený na této milosrdné lži?

Dostáváme se k poslední výzkumné otázce (co si studentky myslí o orientálních metodách podporujících ženské sexuální zdraví – tantře a tau?) a s ní související tabulce 9. Záměrně jsem závěr teoretické části práce věnovala právě tantře a tau (kapitola 1.5), jelikož jsem předpokládala, že studentky o těchto metodách nemají téměř žádné plnohodnotné informace. Tento předpoklad se dle mého očekávání potvrdil, což je podle mě velká škoda.

Studentka Ž2, která má s tantrou jako jediná osobní zkušenost, je důkazem toho, jak pozitivní vliv mohou mít tyto techniky na celkovou kvalitu života (nejen sexuálního). Na základě svých poněkud zkreslených představ o tantře a tantrickém sexu 2 ze zbylých 4 studentek ani nemají zájem o bližší informace.

Z celoroční tantrické školy (zmněna v podkapitole 1.4.5 jako tantra-jóga pro ženy), kterou jsem sama absolvovala, vím, že z 50 zde přítomných žen nás byla asi jen desetina ve věku do 25 let. Oproti tomu přibližně stejné bylo množství žen nad 50 let. Mnoho žen se totiž ke cvičení tantra-jógy dostává až v době, kdy zjistí, že je prožívání jejich sexuality dostatečně nenaplnuje, a nebo se objeví problém s funkcí, příp. onemocnění jejich reprodukčních orgánů. Domnívám se, že kdyby byly dívky s těmito orientálními technikami podporující ženské sexuální zdraví seznámeny dříve, myšleno v mladším věku, mohly by některým problémům předejít a nebo je přinejmenším zmírnit či odsunout do pozdější doby.

6. ZÁVĚR

Před započítáním praktické části této práce jsem si stanovila 3 cíle:

1. Zjistit, v čem vidí studentky VŠ kvalitu pohlavního života žen.
2. Zjistit spokojenost studentek VŠ s kvalitou jejich pohlavního života.
3. Zjistit, jaké faktory ovlivňují kvalitu pohlavního života studentek VŠ.

Díky kombinaci kvantitativního a kvalitativního výzkumného šetření se mi podařilo tyto cíle splnit.

Dotazník obsahující 15 otázek vyplnilo kvalitně 115 dívek ve věku 19 až 25 let studujících na některé z fakult Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a rozhovor jsem následně provedla s 5 z nich. Několik otázek z dotazníku bylo totožných s otázkami v rozhovoru, takže jsem mohla porovnat, zda-li anonymnější větší vzorek respondentek dojde ke stejným závěrům jako specifitější menší skupina.

V obou případech došlo k potvrzení hypotézy 1, tedy že studentky nevidí kvalitu ženského pohlavního života ve frekvenci sexuálních styků.

Vyvrácena byla hypotéza 2, studentky vidí kvalitu ženského pohlavního života ve schopnosti dosáhnout orgasmu. Důležitější než orgasmus je pro studentky stálý a milující partner, vzájemná komunikace s ním a vyjádření potřeb.

Hypotéza 3, studentky jsou s kvalitou svého pohlavního života nespokojeny, byla také vyvrácena. 75% studentek v dotazníku a 4 z 5 studentek v rozhovoru uvedlo, že se svým sexuálním životem spokojené jsou.

Překvapivě vyvrácena byla i hypotéza 4, zkouškové období má negativní dopad na kvalitu sexuálního života studentek. Negativní dopad pociťuje „jen“ 41% studentek, zatímco 49% jich nepociťuje žádné změny a 10% dokonce vnímá změny k lepšímu.

Také se mi podařilo získat odpovědi všechny výzkumné otázky:

1. V čem vidí studentky kvalitu pohlavního života žen obecně? Zde se nabízí jednoduchá rovnice - kvalitní partner (stálý a milující) rovná se

kvalitní sexuální život (pravidelný a uspokojující). Jakkoli o tom můžeme sami pochybovat nebo s tím nesouhlasit, je to názor našich 5 zpovídaných studentek.

2. Jsou studentky spokojené se svým pohlavním životem? Ano, studentky se svým pohlavním životem spokojené jsou, tedy alespoň tři čtvrtiny z nich.

3. Na čem závisí kvalita pohlavního života studentek, co ji ovlivňuje? Pozitivně kvalitu pohlavního života studentek nejvíce ovlivňuje jejich partner a negativně stres a starosti ve škole nebo v práci (myšleno pravděpodobně na praxi).

4. Jak se studentky staví k fenoménu ženského orgasmu? Všechny dotazované studentky si myslí, že orgasmus je krásná a báječná věc. Pro pocit kvalitního sexu považuje polovina z nich jeho dosažení za důležité a druhá polovina se domnívá, že jeho dosažení rozhodující není, jestliže je uspokojující celkový dojem z milování.

5. Co si studentky myslí o orientálních metodách podporujících ženské sexuální zdraví – tantře a tau? Studentky tyto metody na podporu ženského sexuálního zdraví neznají. V povědomí mají pouze pojem „tantrický sex“, který se v současné době často objevuje na stránkách ženských časopisů a slibuje větší sexuální uspokojení, ale o skutečné podstatě tantry toho sděluje jen velmi málo. Studentky dospěly k závěru, že k praktikování tantry je nutná velká dávka trpělivosti a stálého soustředění, což je odrazuje a polovina z nich nemá zájem o více informací nebo dokonce osobní zkušenost.

Dále mě zajímalo, zda-li by studentky projevíly zájem o poradenské služby porodní asistentky v oblasti sexuálního života a zdraví žen. Ačkoliv se necelé tři čtvrtiny studentek vyjádřily v negativním smyslu, domnívám se, že 26% dívek by bylo dostačující klientelou pro porodní asistentku, která by se tyto služby rozhodla nabízet. A pokud by ještě navíc splňovala projevené požadavky dívek a byla milá, upravená, empatická, diskrétní, uměla svým

klientkám naslouchat a zachovávat jejich intimitu, pokud by měla zázemí, ve kterém by uměla vytvořit atmosféru vzájemné důvěry a porozumění, kde by byl prostor jak na individuální konzultace, tak různé semináře a kurzy pro ženy i celé páry, pokud by podporovala ženy v jejich snaze plněji prožívat svou sexualitu, neustále se v těchto oblastech vzdělávala a zdokonalovala své schopnosti, měla by k dispozici informační materiály (i své tvorby) a zároveň byla ochotná doporučit nebo spolupracovat i s jinými odborníky, jistě by si k ní našlo cestu mnoho a mnoho žen různých věkových skupin.

Tato bakalářská práce může posloužit jako zdroj informací pro porodní asistentky, které mají zájem pečovat o ženu v její kráse a rozmanitosti a pochopit souvislosti, co může nesoulad v jejím sexuálním životě způsobit v životě běžném a naopak.

Dle mého názoru může být tato práce i podnětem pro porodní asistentky, které by se rády uplatnily v komunitní péči. A jak by zde mohly zlepšit kvalitu dívčího pohlavního života? Například tím, že poučí dívky o tom, že mohou svobodně rozhodovat o počtu svých dětí a o intervalech mezi jejich zrozením, vysvětlí jim rizika potratu, proberou klady a zápory jednotlivých antikoncepčních metod a pomohou zvolit (i vzhledem ke zdravotnímu stavu) tu nejvhodnější ochranu pro tu kterou konkrétní dívku a v neposlední řadě poučí dívky o prevenci šíření sexuálně přenosných onemocnění a upozorní je na výskyt sexuálního násilí na ženách.

Zároveň může má práce posloužit jako podklad při tvorbě osnov sexuální či rodinné výchovy na základních školách. Četné výzkumy v oblasti sexuální výchovy potvrdily, že poučená mládež začíná s pohlavními styky později než nepoučená. Sexuální výchova má také zřetelně blahodárný vliv na snížení výskytu sexuálně přenosných chorob a nechtěných těhotenství. Od rodičů se ale dívkám těchto informací velmi často nedostává a jak říká gynekolog a sexuolog Radim Uzel: „Sexuální výchova nepředstavuje jen informace o pohlavním životě. Pomáhá také vytvářet žádoucí postoje a učí

životním dovednostem. Všechno to raději o dva roky dříve než o pět minut pozdě.“

Další využití mé práce vidím při hlubším výzkumu sexuálního chování obyvatelstva ČR.

Možná by také mohla pomoci některým ženám, které by se po jejím přečtení uklidnily při zjištění, že vůbec nejsou jediné, kdo nedosahuje orgasmu, a možná, že by dokonce vyzkoušely cestu tantry, která by do jejich sexuálního života vnesla určité obohacení.

Na úplný závěr bych chtěla říct, že ideální by dle mého názoru bylo, kdyby porodní asistentka, i když v tomto případě by se snad více hodilo porodní bába, doprovázela ženu od narození všemi etapami jejího života – kamarádsky radostným obdobím dětství, chápavě složitým obdobím dospívání, moudře, zkušeně a s klidem krásným leč mnohdy obtížným obdobím mládí, dospělosti a s ní spojeným těhotenstvím, porodem a šestinedělím, empaticky obdobím mateřství a později i obdobím zralého přechodu a stáří.

Líbí se mi být porodní asistentkou.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BASTYRA, Judy. Sexuální rozkoše : Nejlepší praktický průvodce kvalitnějším sexem a milováním. Praha : Svojtka, 2007. 256 s. ISBN 978-80-7352-721-1.
2. BLACKLEDGE, Catherine. Vagina. 1. Praha : Triton, 2005. 371 s. ISBN 80-7254-714-3.
3. CITTERBART, Karel, et al. Gynekologie. 1. Praha : Galén, 2001. 278 s. ISBN 80-7262-094-0.
4. ENSLER, Eve. Vagina : monology. Praha : XYZ, 2008. 193 s. ISBN 978-80-7388-083-5.
5. GASKIN, Ina May. Zázrak porodu. 1. Doubice : One Woman Press, 2010. 475 s. ISBN 978-80-86356-48-8.
6. HAEBERLE, Erwin J. Magnus Hirschfeld Archive for Sexology [online]. 2003-2007 [cit. 2010-12-08]. Lidské sexuální chování. Dostupné z WWW:
<<http://www2.huberlin.de/sexology/CZ/courses.htm>>.
7. HANZLÍKOVÁ, Alžběta, et al. Komunitní ošetřovatelství. 1. Martin : Osveta, 2007. 272 s. ISBN 978-80-8063-257-1.
8. HASTRMANOVÁ, Šárka. Sexuální život v České republice. Souvislosti proměn pracovního trhu a soukromého, rodinného a partnerského života v ČR. 2005, s. 1-10. Dostupný také z WWW:
<<http://www.soc.cas.cz/info/cz/25017/Kvantitativni-vyzkum.html>>
9. HEANER, Martica K. Orgasmus pokaždé : sedmiminutové tajemství sexu, aneb, úžasná technika, kterou by každá žena měla znát. 1. Ostrava : Oldag, 1996. 128 s. ISBN 80-85954-14-1.
10. HEART, Mikaya. A země se pohnula : ženy a orgasmus. 1. Praha : Knižní klub, 2001. 328 s. 80-242-0521-1.

11. CHIA, Mantak; ABRAMS, Rachel Carlton. Multi-orgasmická žena :
Objevte svou vášeň, sílu a radost. Praha : Pragma, 2006. 290 s. ISBN
80-7349-006-4.
12. JAROSLAV, Zvěřina; PETR, Weiss. Sexuální chování v ČR :
Srovnání výzkumů z let 1993, 1998, 2003 a 2008. Sexuologický ústav
1. LF UK a VFN Praha [online]. 2009, 1., [cit. 2010-12-08]. Dostupný
z WWW: <<http://www.zverina.cz/>>.
13. JURKEMIKOVÁ, Radana. Zdravý sexuální život. 1. Čestlice : Rebo,
2006. 292 s. ISBN 80-7234-537-0.
14. KNEROVÁ, Hana. Zdraví ženy. 1. Čestlice : Rebo, 2006. 281 s. ISBN
80-7234-534-6.
15. LIVOTI, Carol. Vagina : manuál pro majitelky : intimní rádce od
lékačky pro ženy všech věkových kategorií. 1. Praha : Smart Press,
2005. 234 s. ISBN 80-239-4113-5.
16. NORTHRUP, Christiane . Zdravá žena : od narození k prvnímu početí.
2. Praha : Columbus, 2008. 469 s. ISBN 978-80-7249-249-7.
17. PIONTEK, Maitreyi D. Tao a síla ženské sexuality : Odhalování
skrytých tajemství. Praha : Pragma, 2000. 300 s. ISBN 80-7205-782-0.
18. RATISLAVOVÁ, Kateřina. *Aplikovaná psychologie porodnictví*. 1.
Praha : Reklamní atelier Area, 2008. 106 s. ISBN 978-80-254-2186-4.
19. RIETH, Susi. 7 lotosových květů : omlazující cvičení ze Střechy světa.
1. Praha : Pragma, 1997. 119 s. ISBN 80-7205-446-5.
20. SARASWATI, Sunyata. Drahokam v lotosu. 1. Praha : Pragma, 1987.
212 s. ISBN 80-85213-71-0.
21. SARITA, Ma Ananda; GEGO, Swami Anand. Tantrická láska: cesta
sexuální a duchovní extáze. 1. Praha : Pragma, 2001. 140 s. ISBN 80-
72052268.
22. SIČOVÁ, Monika; SAMOTNÝ, Igor. Tantra [online]. 2005 [cit. 2010-
12-19]. Tantra-joga. Dostupné z WWW: <[http://www.tantra-
joga.cz/index.php](http://www.tantra-joga.cz/index.php)>.

23. SMITH, Gilly. Tantra a tao : tajemství sexuální extáze. Praha : Pragma, 2002. 202 s. ISBN 80-7205-876-2.
24. TALBOT, Nicci. Orgasmus : Cesta k dokonalému uspokojení. 1. Praha : Vašut, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7236-581-4.
25. UZEL, Radim. Sexuální výchova. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 28 s. ISBN 80-86991-69-5.
26. WEISS, Petr; ZVĚŘINA, Jaroslav. Sexuální chování v ČR - situace a trendy. 1. Praha : Portál, 2001. 159 s. ISBN 80-7178-558-X.
27. YUDELOVE, Eric Steven. Tao jóga a sexuální energie: jak přetvářet tělo, mysl a ducha. 1. Bratislava : Eugenica, 2003. 276 s. ISBN 80-89115-15-2.
28. ZEMKOVÁ, Pavla. Nástin sexuologie. 1. Praha : Manus, 2001. 111 s. ISBN 80-902318-7-X.
29. ZVĚŘINA, Jaroslav. Sexuologická společnost [online]. 2005-2010 [cit. 2010-12-08]. Koncepce sexuologie. Dostupné z WWW: <<http://www.sexuologickaspolecnost.cz>>.

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Orgasmus

Pohlavní život

Sexualita

Sexuální život

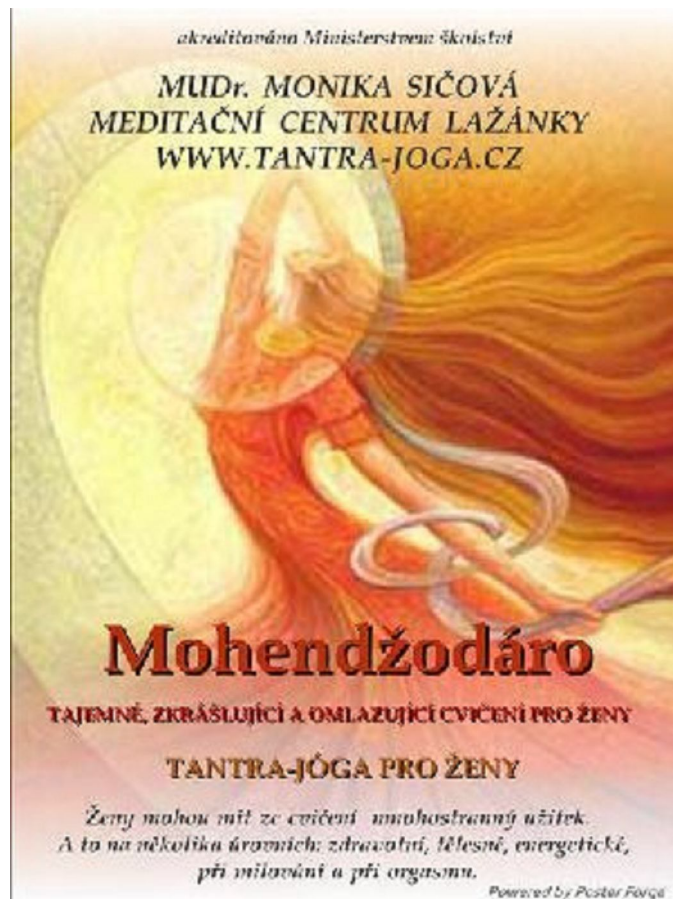
Tantra

Žena

Ženské tělo

9. PŘÍLOHY

Příloha 1: Tantra-jóga pro ženy (zdroj: <http://www.mohendzodaro.cz>)



Příloha 2: Dotazník (zdroj: vlastní výzkum)

DOTAZNÍK – Kvalita pohlavního života studentek VŠ

Milá kolegyně, jmenuji se Hanka Brožová a jsem studentkou 3. ročníku obor porodní asistentka. Prosím Tě o vyplnění tohoto dotazníku, který bude podkladem pro výzkumné šetření mé bakalářské práce. Jedná se o intimní a choulostivé téma, přesto však věřím, že na otázky odpovíš upřímně a pravdivě - dotazník má celkem 4 části a je zcela anonymní! Pokud by Tě zajímalo, jak dopadlo vyhodnocení, uveď v závěru svoji e-mailovou adresu.

Rozjezdová otázka: Studuji JČU na fakultě (uveď zkratkou)

I. část: ŽENY A KVALITNÍ SEX

1. Kvalitní pohlavní život ženy obecně podle mě spočívá v(e):

(očíslej 3 nejdůležitější faktory, v pořadí 1 – nejdůležitější, 2 - méně důležité atd.)

- a) frekvenci sexuálních styků – čím více/méně, tím lépe *(nehodící se škrtni)*
- b) množství sexuálních partnerů – čím více/méně, tím lépe *(nehodící se škrtni)*
- c) kvalitních sexuálních pomůckách a hračkách
- d) kvalitě baterek ve vibrátoru
- e) stálém, milujícím a tolerantním partnerovi
- f) druhu používané antikoncepce
- g) zamilovanosti
- h) délce přede hry
- i) délce pohlavního styku
- j) velikosti partnerova penisu
- k) věku a zkušenostech partnera – čím starší/ mladší, tím lepší *(nehodící se škrtni)*
- l) schopnosti dosáhnout orgasmu
- m) schopnosti uspokojit partnera
- n) počtu orgasmů za 1 pohlavní styk – čím více, tím lépe
- o) snaze partnera za každou cenu partnerku uspokojit
- p) vzájemné komunikaci a vyjádření potřeb
- q) jiné:

2. Nejdůležitějším faktorem kvality pohlavní život žen obecně je podle mě:

(zakroužkuj 1 z možností v předchozí otázce, příp. doplň)

II. část: MŮJ SEXUÁLNÍ ŽIVOT

3. Pro mě osobně je v sexuálním životě nejdůležitější:
- (odkaz písmenem na jednu odpověď z otázky č. 1 na předchozí straně dotazníku)*
4. Za celý život jsem měla pohlavní styk celkem s partnery.
5. V současné době mám / nemám stálý partnerský vztah a to v trvání měsíců.
– pokud jsi momentálně bez partnera, uveď rovněž jak dlouho a pokračuj otázkou č.7
6. Se současným partnerem mám / nemám pohlavní styky a to v průměru krát měsíčně.
7. Ve srovnání se svým sexuálním partnerem se považuji za:
sexuálně náročnější / méně náročnou / naše sexuální potřeby jsou stejné
– pokud jsi momentálně bez partnera, vztahuj otázku na svého posledního sexuálního partnera
8. Nyní jsem / nejsem s kvalitou svého sexuálního života spokojena.
9. Byly časy, kdy jsem byla / nebyla s kvalitou svého sexuálního života spokojena více.
10. Při pohlavním styku s partnerem dosahuji orgasmu (lhostejno zda při souloži nebo jiném dráždění):
Vůbec nedosahuji / občas dosahuji/ dosahuji pokaždé a zpravidla 1 / pokaždé a zpravidla více
11. Je pro mne důležité, abych při milování vždy dosáhla alespoň jednoho orgasmu:
ano / spíše ano / spíše ne / ne

III. část: SEX VE ZKOUŠKOVÉM

12. Počet sexuálních styků za týden ve zkuškovém období je oproti běžnému týdnu:
nižší / vyšší / stejný jako jindy
13. Zkuškové období má na můj sexuální život: pozitivní vliv / negativní vliv / nepocit'uji žádné změny
Důvod:
-

IV. část: ÚLOHA PORODNÍ ASISTENTKY

14. Kdyby to bylo možné, využila bys možnosti poradit se o svém sexuálním životě s porodní asistentkou dříve než s gynekologem nebo sexuologem? ano / ne

Důvod:.....
.....

15. Navrhni, co by podle Tebe měla/mohla porodní asistentka dělat, aby pozitivním způsobem ovlivňovala kvalitu sexuálního života netěhotných a nerodivších žen? (*napiš svůj názor/ nápad/ postřeh*)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Díky, žeš strávila čas nad vyplněním mého dotazníku. Možná Ti byl podkladem k přemýšlení, zda jsi Ty sama spokojená se svým sexuálním životem nebo zda není třeba něco změnit.

Pro bližší doplnění dotazníku bych ráda ještě udělala několik anonymních rozhovorů. Pokud by Ti nevadilo krátce si se mnou na tohle téma popovídat (možno i po icq nebo skype), uveď prosím svůj e-mail, abych Tě mohla kontaktovat. Díky☺Hanka

Příloha 3: Rozhovor 1 (zdroj: vlastní výzkum)

H: autorka, Hana Brožová

Ž1: žena, 23 let, studentka TF JČU

H: V čem podle tebe spočívá obecně kvalita pohlavního života žen?

Ž1: Podle mě to závisí na spoustě věcí. Důležitou roli v tom hraje samozřejmě partner! Pokud sexuálně žiješ s partnerem, který tě doopravdy miluje, tak se žena cítí být naplněna po všech stránkách. Pak v tom hraje roli zdraví a taky to, jestli je ta dotyčná v psychický pohodě, protože pokud bude pořád myslet na problémy, který ji zrovna tíží, tak pak se to zákonitě promítne i do jejího sexuálního života.

H: Dobře a co podle tebe je ta kvalita? Frekvence styků, dosažení orgasmu, délka styku atd.?

Ž1: Pro někoho tohle může znamenat kvalitu, ale pro mě je důležitý souznění. To, že mě partner dokáže pochopit a vyslechnout, co se mi v sexu líbí a nelíbí.

H: Dobře. A ty sama jsi momentálně se svým sexuálním životem spokojená?

Ž1: Já jsem namaximum spokojená!!! (smích)

H: A co konkrétně ovlivňuje pozitivně i negativně kvalitu tvého pohlavního života?

Ž1: Tak jak už jsem říkala na začátku, na prvním místě je to partner. Pokud bych byla s někým, který by se mnou pouze spal, tak bych svůj sexuální život nepovažovala za kvalitní. Dál je to zdraví a samozřejmě i to, jestli jsem ve stresu. Takže pozitivně mě ovlivňuje to, když vím, že mám vedle sebe partnera, na kterého se dokážu spolehnout a o kterém vím, že mě bezmezně miluje.

H: A něco konkrétního, kdyby sis chtěla dopřát opravdu pěkný večer, tak co by tam nemělo chybět a co by tam naopak nemělo být?

Ž1: No, tak třeba to, že by třeba sám uvařil večeři, nakoupil víno, svíčky a postaral by se celkově o program večera. A naopak, pokud bych měla pominout povahu toho partnera atd., tak velkou roli by u mě hrála partnerova hygiena (smích).

H: A co pro tebe znamená, když se řekne ženský orgasmus?

Ž1: To je takový těžký na vyjádření.

H: Zkus to nějak pojmout.

Ž1: Je to něco nepopsatelně nádherného. Člověk si užívá pár vteřin naprosto nepopsatelný slasti. Já nevím. (úsměv)

H: A myslíš, že je důležitější nebo nezbytnější, aby měla žena pocit kvalitního sexu?

Ž1: Tak třeba když jsem s přítelem a on mi to dělá svým pindíkem, tak toho nikdy nedosáhnu, ale už to, že ve mně je, že se mě dotýká, něco hezkýho mi povídá, tak už i to je pro mě takový orgasmus. Jde vyvrcholit různým způsobem, ale pro můj pocit kvalitního sexu není důležitý!

H: A co všechno podle tebe může udělat partner, aby partnerce ten zážitek sexu zpřijemnil?

Ž1: Hodně záleží na tom, jestli je ten partner vnímavý. Pokud ano, tak dokáže vycítit to, co ta partnerka v tu chvíli vyžaduje. Stačí třeba jen zapálit svíčky, popíjet víno. Někdy stačí opravdu jen málo.

H: A co si myslíš o tom, když ženy předstírají orgasmus?

Ž1: Já ho třeba předstírám a vůbec z toho nemám špatný pocit! Myslím si, že kdybych to přítelovi řekla, že ho předstírám, tak by ho to strašně moc ranilo a přestal by si věřit. A taky - když se s spolu milujeme, tak se mi natolik věnuje, že ani orgasmu nemusím dosáhnout a i tak jsem uspokojená.

H: A poslední otázka, když se řekne tantra nebo tao, co ti to říká, co si o tom myslíš?

Ž1: No, nic moc mi to neříká. Pouze povrchně znám tantru - tantrický milování. Je to milování - něco jako splynutí duší. Člověk se u toho musí hodně soustředit.

H: Aha a kde jsi o tom slyšela?

Ž1: Četla jsem o tom v nějakém časopisu, ale už je to dlouho.

H: Aha a podle toho, co ses tam dočetla, myslíš, že by to mohlo mít vliv na ženské sexuální zdraví nebo kvalitu sexuálního života?

Ž1: I když o tom nic moc nevím, řekla bych, že by to na to vliv mohlo mít.

H: A lákalo by tě to třeba někdy vyzkoušet?

Ž1: Vyzkoušet bych to chtěla, jen bych si to potřebovala víc nastudovat. (úsměv)

H: Dobře, třeba budeš mít příležitost. Zatím děkuji za rozhovor.

Příloha 4: Rozhovor 2 (zdroj: vlastní výzkum)

H: autorka, Hana Brožová

Ž2: žena, 24 let, studentka PF JČU

H: Moje první otázka je, jaké jsou podle tebe faktory, které ovlivňují kvalitu ženského pohlavního života obecně, nejenom pro tebe, co všechno to ovlivňuje?

Ž2: Myslím si, že důležitý je, aby ta žena měla stálýho partnera, kterýho miluje nebo aby dokázala být dostatečně otevřená. Potom závisí asi hodně na té předešlé podle mého. No a asi nějaké to otevření, jakoby důvěra, důvěra k tomu partnerovi.

H: Dobře a jsi ty sama momentálně spokojená se svým sexuálním životem?

Ž2: No tak já myslím, že spokojená jsem, ale někdy mám pocit, že mám větší potřebu než můj partner.

H: Že jsi jako sexuálně náročnější v té kvantitě?

Ž2: Ano, ve kvantitě jsem náročnější. (smích) A v kvalitě zjišťuju, že muž to má třeba radši rychle než já, že já bych si to někdy radši užívala delší dobu, nebo někdy že se nesejdeme jakoby v těch potřebách. Že on má potřebu klidného milování a já jakoby rychlého a zase třeba naopak.

H: Jo, takže tam je asi důležitá ta komunikace.

Ž2: Jo, ta souhra a komunikace.

H: Hm a s tím souvisí i ta další otázka. Jaký všechny věci mají vliv na ten tvůj sexuální život, ať už pozitivní nebo negativní?

Ž2: No, já mám pocit, že momentálně nemá nic vliv na můj sexuální život, jako že mám pořád stejnou potřebu, protože nejsem asi v nějak velkém stresu, jsem v pohodě, neřeším žádný existenční problémy, mám co jíst, co pít, kde bydlet, jo, ve škole mi to přijde taky v pohodě, spíš mám pocit, že mi to přijde ovlivněný ze strany partnera, kterej je prostě hodně vyčerpanej po práci.

H: A kdyby sis teda řekla, že si chceš udělat večer hezčí než obvykle, tak jak? Co všechno si tam přidáš, aby to bylo lepší, aby to zvýšilo tu kvalitu?

Ž2: Tak třeba hezká hudba, by byla určitě důležitá, možná i před tím nějaký tanec, nějaký lehký jídlo, než těžkýho, abych se necítila prostě těžká. Asi bych se před tím ráda umyla, abych byla prostě víc uvolněná, no a pak bych možná ráda nějakou masáž.

H: To je hezký. A co třeba naopak, kdyby ses těšila na hezký večer, ti to ovlivnilo negativně? Co bys tam nechtěla?

Ž2: Tak asi kdyby zrovna zazvonili nějaký lidi. A možná třeba nepořádek v tom pokoji, mám ráda, když je tam uklizáno. Zima asi nějaká velká, to bych si zatopila. A jinak možná nějaký problémy třeba větší kdybych měla, tak by mi to taky zkazilo.

H: Hm a jak jsi mluvila o tom, že máš teď pocit, že bys to chtěla častěji, co si myslíš, že ovlivňuje to, jestli na to člověk má chuť nebo nemá?

Ž2: No tak já mám pocit, že to u mě ovlivňuje tantra nebo prostě ta životní energie, který mi přijde, že jí mám strašně moc. Třeba někdy jsem nemocná a přijde partner a já mám hroznou chuť na milování, že vůbec nejsem unavená. Jakoby se ve mně vždycky nějak ta sexuální energie probudila a už vůbec nemám žádný problém. Takže mám pocit, že mi už nic nemůže překazit tu chuť.

H: Jo a obecně třeba? Jako se říká, že když je člověk nemocnej nebo má hodně práce, tak chuť nemá, když je jaro, tak jí má...

Ž2: Jo, to asi obecně by to tak bylo, ale u mě to takhle neplatí.

H: Hm a ty jsi už vlastně trochu nakousla tu tantru, já tam mám taky otázku, jestli vůbec jsi teda slyšela o tantře a tau nebo co si o tom myslíš, jestli s tím máš nějakou zkušenost?

Ž2: Tak s tantrou zkušenost mám, něco přes rok jí tak nějak cvičím a mám pocit, že ve mně probudila hodně té sexuální energie a je to pro mě takovej zdroj, ze kterého teď neustále čerpám.

H: Hm, takže si myslíš, že to tedy může mít na kvalitu ženského pohlavního života pozitivní vliv?

Ž2: Já myslím, že určitě no a nejenom na kvalitu sexuálního života, ale vůbec jako života.

H: Takže bys to ženám doporučila?

Ž2: Ano (smích), doporučila bych to každé ženě, opravdu.

H: A poslední otázka je, jak se stavíš k fenoménu ženského orgasmu? Cokoliv tě na tohle téma napadne?

Ž2: No tak vzhledem k tomu, že já jsem zažila orgasmus ve svém životě dvakrát, jakoby ten hlubokej, ten vaginální a bylo to pro mě strašně krásný. Úplně úžasný. Já to vidím ten základ v tom, že ta žena se dokáže úplně otevřít a odevzdat se tomu muži, takže je to podle mě něco nesmírně vzácného. Ale nevím, jak to mají třeba ostatní ženy? Některé říkají, že zažívají orgasmus pokaždý, tak nevím, jestli je to ten klitoridální a nebo ten hlubokej, protože jakoby v tom mi přijde hodně velké rozdíly. Sama vím, že u toho klitoridálního je to vzrušení úplně jiné než v tom vnitřku, takové povrchní, a v tom vnitřku mi to přijde takový hlubší, nebo tak to aspoň vnímám.

H: A myslíš, že je pro ženu důležitý, aby toho orgasmu při milování dosáhla?

Ž2: No vzhledem k tomu, že já ho nedosahuju, tak to vidím tak, že to asi není úplně tak důležitý.

H: Jo, že si to užiješ i bez toho.

Ž2: Jo, užiju si to i bez toho, no.

H: No a když už jsi ho tedy teď zažila, přijde ti to jiný, když ho nemáš, než dokud jsi ho neznala?

Ž2: No, na jednu stranu hned pár dní po tom orgasmu jsem měla při milování hroznou chuť ho zase mít, jo. Jsem si říkala, ty jo, to je škoda, že ho nemám. Ale teď spíš to vnímám jako velkou vděčnost, že jsem ho mohla prožít a že prostě to zase přijde, až bude

ta správná doba nebo až já se zase dokážu odevzdat, otevřít. Ta atmosféra je asi pro mě hodně důležitá.

H: Takže co si myslíš, že pro ženu může udělat její partner, aby jí k tomu stavu napomohl?

Ž2: Já si myslím, že on musí v tu chvíli nějak potlačit a nemyslet jen na to své vyvrcholení a být prostě s ní. Sdílet to s ní. Protože když mu jde jenom o to, jako asi i tak je možný toho dosáhnout, ale pomoci tomu může, když se už před tím naladí na stejnou vlnu, hudbu třeba, něco jemného, jo. Nějaký sdílení tam musí bejt, no, to je důležitý.

H: To s tebou souhlasím a děkuji za milý rozhovor.

Příloha 5: Rozhovor 3 (zdroj: vlastní výzkum)

H: autorka, Hana Brožová

Ž3: žena, 23 let, studentka ZSF JČU

H: Jaké faktory podle tebe ovlivňují kvalitu ženského pohlavního života obecně?

Ž3: Celý den ovlivňuje chuť ženy na sex. Když se den nevydaří, má to špatný vliv na sexuální citění a libido ženy. Např. máme chuť na sex a přítel nás naštvě, rázem chuť přejde. Všechny maličkosti můžou chuť na sex negativním způsobem ovlivnit. Např. nedaří se v práci, ve škole, jsme ve stresu... Pozitivně nás ovlivňuje, když nám partner splní všechna naše přání a hýčká si nás, namasíruje záda nebo nohy, láskyplně pohladí a řekne pěkná slova, prostě si nás všímá a my se cítíme být obletované.

H: A v čem podle tebe vůbec spočívá ta kvalita? Co si pod tím představíš? Frekvenci styků, schopnost dosáhnout orgasmu atd.?

Ž3: Důležitá - velice! je kvalita přede hry, která nás naladí přímo na akt. Záleží na náladě a situaci. Někdy přede hra nemusí být vůbec. Myslím si, že kvalita nespočívá v častosti pohlavních styků (čím více, tím lépe), ale v tom jak jsme schopni si sex užít, prožít ho. Hodně důležitá je podle mě schopnost ženy dosáhnout orgasmu. To je potom ta chuť na sex intenzivnější, když žena ví, co pěkného při tom zažije.

H: A jsi ty sama momentálně se svým sex životem spokojená?

Ž3: Když sex je, tak spokojená jsem. (smích) Bohužel se s partnerem kvůli škole vídáme pouze o víkendu a s tím spokojená nejsem, protože přítel chce dohnat za víkend celý týden, co jsme se neviděli.

H: Ty už jsi to trochu nakousla, další otázka je na to, co konkrétně ovlivňuje kvalitu tvého sexuálního života? Před tím jsme mluvily obecně o ženách, tak jestli chceš něco vypíchnout?

Ž3: U mě platí to, co jsem zmiňovala předtím. Udělat si příjemný večer bez hádek a klidně si pustit film s erotickým nádechem. A hlavně mít na všechno dostatek času.

H: Má na tebe nějaký vliv zkouškové období?

Ž3: Myslím, že ano, protože jsem ve stresu a to má špatný vliv na mé libido. Ale pokud zkoušku udělám, tak mi sex s přítelem přináší hodně radosti, protože jsem uvolněná a netíží mě žádný problém nebo špatné svědomí.

H: Dobře. A kdyby sis chtěla udělat hezký večer – hezčí než obvykle, co by tam nemělo chybět a co by tam naopak vůbec být nemělo?

Ž3: Určitě večere v restauraci, sklenka vína a příjemné popovídání, společná koupel a to, aby všechno bylo pohodové a spontánní. Zkazily by mi to hádky s rodinou, včetně přítele, nebo dotlačování k sexu, když na něj nemám náladu nebo když jsem unavená.

H: Předposlední otázka se týká fenoménu ženského orgasmu. O tom už ses taky trochu zmínila. Co to pro tebe znamená nebo co tě napadne, když se řekne ženský orgasmus?

Ž3: Vždycky je to pěkné, někdy víc, někdy míň, ale hlavně, že to je. (úsměv)

H: Takže si myslíš, že je důležité pro ženinu spokojenost, aby pravidelně dosahovala orgasmu?

Ž3: Myslím si, že je to důležité. Některé ženy sice tvrdí, že jsou se sexem spokojené i bez orgasmu, ale tvrdí to proto, že neví, co žena při orgasmu prožije. Jakmile by jednou orgasmus zažily, už by se s tím, co bylo předtím, nespokojily.

H: A co si myslíš o tom, když ženy orgasmus předstírají?

Ž3: Buď že už to chtějí mít za sebou a sex je s partnerem nebaví, nebo proto, že partnera chtějí potěšit, že to není v něm, ale v nich, to že orgasmu nemohou dosáhnout.

H: Co podle tebe může pro ženu udělat partner, aby měla ten zážitek, nejen samotný orgasmus, ale celkově zážitek ze sexu lepší?

Ž3: Připravit pro ní pěkný večer, do ničeho ji nenutit a navnadit ji na sex mazlením.

H: Poslední otázka, slyšela jsi někdy o tantře nebo tau? Co ti to říká, co si pod tím představíš?

Ž3: Slyšela. Pochopila jsem, že tantrický sex není o uspokojení, ale o společném souznění obou partnerů. Taky jsem pochopila, že to není chvilková záležitost a že se to partneři musí nejdříve naučit.

H: A odkud jsi tyto informace načerpala?

Ž3: Převážně z časopisů.

H: Hm a psali tam také něco o tom, že by tyto metody mohly mít nějaký příznivý vliv na ženské sexuální zdraví nebo kvalitu sexuálního života?

Ž3: Myslím, že to tam určitě psaly, ale zapomněla jsem to, protože mě to příliš nezajímalo, protože bych na to neměla trpělivost.

H: Takže bys neměla zájem se o tom dovědět víc nebo si to dokonce osobně vyzkoušet?

Ž3: Ne, protože by mě to asi nebavilo.

H: Dobře, děkuji ti za rozhovor.

Příloha 6: Rozhovor 4 (zdroj: vlastní výzkum)

H: autorka, Hana Brožová

Ž4: žena, 23 let, studentka ZSF JČU

H: Jaké faktory podle tebe ovlivňují kvalitu ženského pohlavního života obecně?

Ž4: No obecně to bude určitě citovej vztah k tomu chlapovi, taky její sebevědomí a taky kolik toho má za sebou, jestli je to v trvalém vztahu, nebo ne.

H: Dobře a co podle tebe je ta kvalita? Frekvence styků, dosažení orgasmu, délka styku atd.?

Ž4: Kvalitu pohlavního života bych viděla ve frekvenci kvalitních styků, což jsou podle mě takový, který v tobě zanechaj lepší pocit než jen "dobře, užila jsem si". Ale na dosažení orgasmu záleží taky.

H: Jsi ty sama momentálně spokojená se svým sexuálním životem?

Ž4: Já ne, poněvadž mám nouzi o chlapy. (smích) Ještě bych dodala, že je důležitý, aby byl spokojenej i ten chlap, ne jen já.

H: A co konkrétně ovlivňuje pozitivně i negativně kvalitu tvého pohlavního života?

Ž4: Pozitivně to ovlivňují city k té oné osobě, negativně, že mě nikdo nechce. Jo a pokud jsem momentálně v nějakým stresu (třeba ze státnic) tak to taky negativně ovlivňuje.

H: Hm, a když si představíš, že máš partnera, a chceš si udělat pěkný večer - hezcí, než obvykle, co by tam nemělo chybět, aby se ti to líbilo, abys byla spokojenější?

Ž4: No, hezkej večer... Určitě dobrý jídlo, pití, v začátku večera nějaká dobrá a vyvedená akce i třeba s kamarádama. A pak v soukromí vana s vínkem a něco k zakousnutí do postele a samozřejmě oblíbená hudba, páč nesnáším ticho, i když jsem sama...

H: Bezva co by tam naopak být rozhodně nemělo, co by tu "kvalitu" večera snížilo?

Ž4: Zvonící telefony a tchýně za dveřma (smích).

H: Takže se dá říct, že je důležité také nějaké soukromí a klid?

Ž4: To stoprocentně. Žádná práce, žádná škola, jen pohodovej večer bez starostí. A ráno nemuset vstávat. (úsměv)

H: Ok, další otázka, co pro tebe znamená, když se řekne fenomén ženského orgasmu?

Ž4: No, jestli je fenoménem, to nevím, ale určitě je důležitěj a pro chlapy, kterým nejde jen o sebe, je takovým cílem večera, řekla bych.

H: A spočívá tedy kvalita ženského pohlavního života ve schopnosti dosáhnout orgasmu nebo mít ho často?

Ž4: Často bejt nemusí, kolikrát je mi s někým tak dobře a všechno okolo je tak příjemný, že ti nezáleží na tom, jestli orgasmu dosáhneš. Ale nesmí to být moc často, protože orgasmus přináší vrchol uspokojení a to my ženský taky potřebujem. A asi by to bylo frustrující i pro toho chlapa, kdyby se snažil a ono pořád nic

H: Co si myslíš o tom, když ženy orgasmus předstírají?

Ž4: Jde o to, jestli ho předstírají, aby už měly klid, nebo aby potěšily toho chlapa. Ani jedno není správné. Když to nejde samo, je někde problém a tím, že budu předstírat, že není, ho určitě nevyřeším.

H: Co může pro ženu udělat její partner, aby jí dopřál co "nejkvalitnější zážitek sexu", dále se to tak říct?

Ž4: Měl by jí poznat, aby věděl, co jí se nejvíc líbí. V nejlepším případě o tom můžou mluvit, ale i když žena svoje přání vysloví, měl by s tím chlap trochu počkat a ne ho hned splnit, protože bez toho překvapení to není ono. (úsměv)

H: Poslední otázka, slyšela jsi někdy o tantře nebo tau a v jaké souvislosti, co si o tom myslíš?

Ž4: O tantře ano, ale nic konkrétního. Z toho, co jsem ale slyšela, mi přišlo, že je v tom spíš něco filosofie, něco, co člověk musí pochopit a ponořit se do toho. Nevím, zkušenosti s tím nemám, takže možná melu blbosti a tau mi nic neříká.

H: Takže nějakou spojitost s ženským sexuálním zdravím tam asi nevidíš?

Ž4: Možná kdybych o tom věděla víc, ale to asi budu muset dostudovat.

H: To je v pořádku, já vlastně předpokládám, že o tom ženy nic moc neví, takže mi to jen potvrzuješ.

Ž4: Výborně, aspoň nevyčuhuju z řady.

H: A kdybych jen trochu natukla - v dnešní době se v časopisech a na internetu hodně skloňuje pojem tantrické milování?

Ž4: No jo, no jo, to já si s milováním spojuju, jen mám pocit, že to není ani tak moc o tom, jak to děláš, ale jak to prožíváš.

H: A kdybych ti řekla, že může tantra zlepšit kvalitu tvého sexuálního života nebo mít pozitivní vliv na tvé sexuální zdraví, lákalo by tě třeba dozvědět se o ní víc?

Ž4: Jo jo, to by mě zajímalo, ale asi jen abych si doplnila povědomí.

H: Tak jo, to mi stačí, pokud nechceš ještě něco dodat?

Ž4: Už nevím, jestli ti to takhle stačí, tak jsem ráda.

H: Úplně! Děkuju Ti za rozhovor.

Příloha 7: Rozhovor 5 (zdroj: vlastní výzkum)

H: autorka, Hana Brožová

Ž5: žena, 22 let, studentka ZSF JČU

H: Jaké jsou podle tebe faktory, které ovlivňují kvalitu ženského pohlavního života obecně?

Ž5: Já si myslím, že kvalitu ovlivňuje délka vztahu, v mém případě čím delší vztah, tím lepší. Možná také první zkušenost se sexem. Vliv rodinného prostředí, ve kterém dívka vyrůstá, náboženství, věk dívky a její psychická pohoda nebo nepohoda. Taky třeba těhotenství. Co ještě? Ten chlap! Ten by možná měl být na prvním místě. (smích) Dále zdravotní stav a užívání nějakých návykových látek nebo léků. Alkohol a taky třeba existují různá afrodiziaka, třeba čokoláda. (smích). Asi i prostředí, ve kterém se ten sex odehrává. A frekvence a délka styku, to je jak u koho, každý to má rád jinak.

H: A co konkrétně ovlivňuje pozitivně nebo negativně kvalitu tvého sexuálního života?

Ž5: Určitě ta délka vztahu, s tím souvisí takové vzájemné poznání a psychická pohoda, když nemám starosti ve škole. A negativně alkohol, protože když si dám skleničku, tak mě to nepovzbudí, ale spíš usínám. (smích) A ještě mou kvalitu sexu ovlivňuje můj pes, který na nás při tom zírá, takže ho musím vždycky nejdřív uspat nebo někam zavřít. Partnerovi je to jedno, ale mě to vadí, když nás pozoruje. (smích)

H: Kdyby sis chtěla udělat hezký večer, co by tam rozhodně nemělo chybět?

Ž5: Tak určitě partner. (úsměv) Večeře, romantika, svíčky, prostě aby to bylo hezký... Společná koupel, vzájemná masáž...

H: Takže hodně je to asi o té atmosféře?

Ž5: Určitě. A ten sex žádná rychlovka, ale aby byl takový akční a zábavný, hlavně zábavný, my se třeba u toho i nasmějeme. Ráda bych třeba vyzkoušela i nějakou erotickou hru, něčím to ozvláštnit.

H: A co by tam naopak určitě být nemělo? Co by ti zkazilo náladu?

Ž5: No, partner by tam měl zůstat až do rána. Vadí mi, když musí hned odejít. A jinak by mi to zkazila agresivita partnera nebo nějaký rodinný problém, který bych řešila přednostně. A úplně by mě odpudil smradlavý partner. Chlap musí být čistotný a voňavý, teda pokud zrovna nepřijde z práce, to je jasný. (úsměv)

H: Jsi teď momentálně se svým sexuálním životem spokojená?

Ž5: Ano, jsem. Jen by bylo fajn, kdybychom už spolu bydleli a mohli tak spolu trávit víc času.

H: Co tě napadne, když se řekne ženský orgasmus? Cokoliv, co bys k tomu chtěla říct?

Ž5: Myslím si, že je to důležitá součást sexuálního života a ovlivňuje jak tu ženu, tak toho muže. V současné době se to až příliš řeší, že pak někdo může mít třeba výčitky, že to nejde. Některé ženy to může degradovat, vzhledem k tomu, jak se to všude vyzdvihuje.

H: A co říkáš tomu, že některé ženy orgasmus předstírají?

Ž5: Podle mě by žena orgasmus předstírat neměla, protože v tom případě si bude její partner myslet, že je dobrý, že se nemusí víc snažit a že to, co dělá, takhle stačí.

H: Co bys tedy řekla, že může partner pro ženu udělat, aby kvalitu její sexuálního života zlepšil?

Ž5: Povídat si o tom, nestydět se jeden před druhým, naslouchat jí, být trpělivý a snažit se porozumět jejím pocitům.

H: Poslední otázka, slyšela jsi někdy o tantře nebo tau? Co ti to říká?

Ž5: Jo, slyšela jsem o tom a četla jsem nějaké články na netu, ale moc info o tom nemám. Myslím, že to pochází z Východu, protože Západ jde na všechno moc rychle. Myslím, že je to asi dobré, ale musí pro to být oba. Osobní zkušenost s tím nemám.

H: Předpokládám, že se ti vybavil pojem tantrický sex?

Ž5: Ano, to předpokládáš správně. Důležité je poznání těla, než samotný styk, spíše takové duševno, nadpřirozeno... Já bych na to asi neměla trpělivost. Prý existují i nějaké kurzy tantry pro páry.

H: To je pravda a nejen pro páry, ale i třeba pro samotné ženy. Měla bys zájem dozvědět se o tom víc, kdybych ti řekla, že to může mít pozitivní vliv na kvalitu tvého sexuálního života a zlepšit tvé sexuální zdraví?

Ž5: To asi jo. (úsměv)

H: Tak to mi stačí, děkuju za rozhovor.