

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie

SEXUALITA V DLOUHODOBÝCH PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH



Bakalářská diplomová práce

Olga Zítová

Sexualita v dlouhodobých partnerských vztazích

Autor: Olga Zítová

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, PhD.

Olomouc

2022

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Sexualita v dlouhodobých partnerských vztazích“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Pardubicích dne 30.3.2022

Olga Zítová

Děkuji PhDr. Marku Kolaříkovi, PhD. za vedení bakalářské práce. Děkuji celé své rodině a přátelům za podporu a trpělivost. Děkuji participantům za ochotu zúčastnit se výzkumu.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Láska.....	6
1.1 S. Freud.....	6
1.2 E. Fromm.....	7
1.3 R. J. Sternberg.....	8
1.4 J. A. Lee.....	9
1.5 G. Chapman.....	9
1.6 R. Schwartz a J. Olds.....	10
2 Sexualita.....	12
2.1 Evoluční perspektiva.....	12
2.2 Psychofyziologie lidské sexuality.....	13
2.3 Historie výzkumu lidské sexuality.....	16
2.4 Ontogeneze lidské sexuality.....	17
3 Intimita.....	22
3.1 Styly intimního soužití.....	22
4 Rozdílná sexualita muže a ženy.....	28
4.1 Sexuální touha.....	28
4.2 Sex a vztahy.....	28
4.3 Agresivita.....	28
4.4 Plasticita sexuality žen.....	29
4.5 Nižší sexualita u žen.....	29
5 Sexualita v dlouhodobých vztazích.....	31
5.1 Individuální složka.....	31
5.2 Interpersonální složka.....	33
5.3 Širší sociální kontext.....	35
EMPIRICKÁ ČÁST.....	37
1 Zvolený typ výzkumu.....	37
2 Výzkumná otázka.....	37
3 Soubor.....	38
4 Metody získávání dat.....	38
5 Metody analýzy a zpracování dat.....	38

6	Etické problémy a způsob jejich řešení.....	39
7	Výsledky analýzy:	40
7.1	Dlouhodobé partnerství	40
7.2	Rutina.....	40
7.3	Zpestření.....	42
7.4	Odlišná sexuální apetence	43
7.5	Ochota vyhovět.....	44
7.6	Dosvit.....	44
7.7	Doteky.....	45
7.8	Nekompatibilita	45
7.9	Příležitost	46
7.10	Únava a stres	47
7.11	Komunikace	47
8	Diskuse	49
9	Závěr	54
10	Souhrn:.....	55
11	Seznam použité literatury:.....	59
	ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	64
	DIPLOMA THESIS ABSTRACT	65

ÚVOD

Sexuální uspokojení je důležitou součástí partnerského vztahu a ovlivňuje psychickou pohodu a spokojenost ve vztahu. Manželská nebo partnerská spokojenost je nedílnou součástí celkové životní spokojenosti jedince a má vliv na kvalitu jeho života včetně zdravotního stavu. Téma bakalářské práce jsem si zvolila se záměrem zjistit, zda a jak moc je sexualita pro spokojenost v dlouhodobém vztahu důležitá, zda je nesoulad v otázce četnosti sexu častým či ojedinělým jevem, do jaké míry je nesoulad v této sféře partnerského soužití zdrojem konfliktů. Zvláště mě zajímají dlouhodobé vztahy, kde už jsou děti odrostlejší a nevyžadují intenzivní rodičovskou péči. Záměrem práce je zjistit, jak moc je pro partnery intimita důležitá a jaké volí partneři vyrovnávací strategie v případě nesouladu. Zajímá mě vnímání nesouladu z perspektivy příslušníků obou rodů. Tato témata jsou poměrně často předmětem diskuse v rámci neformálního společenského setkávání, vědí ale ženy i muži vzájemně o svých problémech v této oblasti? Dokážou spolu na toto téma otevřeně komunikovat? Mým přáním je, aby tato práce mohla partnerům poskytnout informace, které by mohly přispět k lepšímu vzájemnému pochopení, větší partnerské spokojenosti a prožitku životního štěstí a radosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Láska

Cit, který je předpokladem pro trvání partnerského vztahu je bezesporu láska.

Co to vlastně láska je? Láska je podmínkou života a také hybatelem dějin. Jde o všeprostupující sílu obsaženou ve všem, čím jsme obklopeni. Je nekonečným zdrojem umělecké inspirace po tisíciletí a lze předpokládat, že ani v budoucnosti se na tom nic nezmění. Mnoho lidí (včetně především humanisticky orientovaných psychologů) ji považuje za nejvyšší hodnotu v životě vůbec. Je těžké si jen představit, jak by svět vypadal, pokud by z něj všechna vymizela.

Lásku můžeme pociťovat ke svým nejbližším – jako rodiče, děti, milenci, sourozenci. Láska může být vztahována k celému lidstvu jako ke svým bližním, můžeme milovat svou práci, svou zahradu, svou zemi, zvířata, své auto, tuto planetu, Boha. A protože je tolik druhů lásky, není úplně jednoduché lásku definovat.

Jak na lásku nahlíží psychologové? Psychologové lásku řadí mezi primární lidskou potřebu. S. Kratochvíl (2000) lásku definuje jako hluboký kladný cit, jiní autoři jako intenzivní citovou vazbu k jiné osobě. Předmětem zkoumání se stala až 60. – 70. letech minulého století, díky zaměření sociálně-psychologických vědců (Výrost, Slaměník, 2008). Z výzkumů vzešly různé teorie, některé z nich uvádím dále v textu. Samozřejmě nesmí chybět starší teorie od klasiků oboru psychologie a také novější teorie, jež vznikají na základě letitých zkušeností v rámci psychotherapeutické činnosti.

1.1 S. Freud

Zvláště ve svých počátcích, pohlíží na lásku z perspektivy pudovosti. Sebezáchovné, spojující a tvořivé síly Erosu stojí v protikladu k destruktivnímu působení Thanatosu. Láskou je nazýván afekt, který je opakem nenávisti (Freud, 1996). Současná psychoanalýza vychází ze dvou teorií – pudové a objektové. Pudová se týká uspokojování našich pudových potřeb a objektová teorie vnímá lásku jako potřebu vztahovat se k jiným lidem a klade důraz na nejranější vazby v lidském životě, které vnímá jako stěžejní pro následné vztahování se k dalším objektům během celého života (Rycroft, 1993).

1.2 E. Fromm

Potřeba milovat je podle Fromma (1996) nejdůležitější lidskou potřebou. Díky lásce zmizí strach z opuštěnosti a izolace. Fromm (1996) rozlišuje lásku bratrskou, mateřskou, erotickou, sebelásku a lásku k Bohu. Každá z těchto druhů lásek by v sobě měla obsahovat komponenty dávání, péče, odpovědnosti, úcty a znalosti. Dávání chápeme ve smyslu nemateriálním – dávání sebe samých, své pozornosti, zájmu, radosti, pochopení, smutku i humoru. Bez mateřské péče nebo péče jiné stálé osoby by se člověk nemohl zdravě vyvíjet po stránce fyzické i psychické. Odpovědnost vyjadřuje schopnost člověka reagovat na potřeby druhého člověka. Úcta je podmínkou lásky, díky níž vidíme druhého takového, jakým je a ne tak, jakého bychom si ho přáli. A s tím souvisí i poslední aspekt – znalost, tzn. snaha druhou osobou poznat. Spojení se druhým člověkem, ale zachování vlastní celistvosti a individuality, je znakem zralé lásky.

Bratrská láska

je nejelementárnějším druhem lásky vůbec. Pociťujeme ji ke všem lidem stejně bez rozdílu tím, že pochopíme jejich nejhlubší lidství. Domnívám se, že takovýto druh lásky je tím, co můžeme nazývat láskou k bližnímu.

Mateřská láska

je nejctnostnější z druhů lásek a je v protikladem lásce erotické, neboť matka si přeje, aby došlo k odloučení a dítě se dokázalo osamostatnit. Fromm (1996) si ale zároveň všímá, že spousta matek se sice o dítě dokáže postarat, ale nepředá mu znalost, jak se radovat ze života, neboť se sama ze života neumí radovat. Mnohdy se ani nedokáže od dítěte odloučit.

Láska erotická

souvisí se sexuální touhou. Pohlavní touha v podobě fyzického spojení by neměla být předpokladem trvalé lásky, ale samotná láska by měla být spouštěčem pohlavní touhy.

Sebeláska

Sebeláska podle Fromma (2010) není projevem sobeckosti. Vnímá ji spíše jako podmínku schopnosti milovat – dokáže-li člověk milovat sám sebe, pak teprve je schopen skutečně milovat i druhé.

Láska k bohu.

Tento druh lásky člověku umožňuje překonat samotu. Ne ale ve smyslu vztahování se k bohu jako k otci či k matce, či mentálního prožitku víry, ale hlubokého prožitku jednoty, který je dle Fromma (2010) blízký spíše východním náboženstvím.

1.3 R. J. Sternberg

R. J. Sternberg je autorem teorie nazývané triangulární neboli trojúhelníková proto, že je tvořena třemi vrcholy – intimitou, vášní a rozhodnutím/závazkem (Sternberg, 1986, 1988).

Intimita

je hřejivá komponenta této teorie. Je vyjádřením pocitu blízkosti, něhy, spojení, vzájemného porozumění, ohleduplnosti, prožitku společného štěstí, poskytování si emocionální opory a ocenění. Tvoří jádro všech vztahů lásky a její podstatou jsou emoce.

Vášeň

je druhou komponentou teorie a Sternberg (1986) jí přisuzuje horkost. Souvisí s vysokou psychickou aktivací a motivací a je vyvolána především sexuální touhou a atraktivitou. Je silná u romantické lásky, ale není přítomna u lásky rodičovské – tam je v převaze potřeba pomoci, výchovy a dominance. Vášeň je typická v začátcích partnerského vztahu.

Rozhodnutí a závazek

reprezentují třetí vrchol trojúhelníku. Rozhodnutí i závazek mají dva aspekty – krátkodobý a dlouhodobý. Tento vrchol je kognitivní (chladnou) komponentou lásky. V krátkodobém horizontu jde o rozhodnutí, že jedna osoba miluje druhou, v dlouhodobém horizontu se jedná o závazek tuto lásku zachovat. Příkladem této formy závazku může být manželství – rozhodnutí milovat někoho po celý život. Tato forma lásky kognitivního charakteru je v případě těžkostí ve vztahu tou podstatnou, která obtíže pomáhá překonat a vrátit se do lepších časů. Na rozdíl od předchozích komponent, které v průběhu času klesají, má tendenci zůstat na relativně vysoké úrovni (Sternberg, 1986).

Osm druhů lásky

Kombinací těchto komponentů vzniká osm druhů lásky. Bez přítomnosti jediného z komponentů je vztah bez lásky, na opačném pólu, kde jsou zastoupeny všechny tři

komponenty je úplná láska. Mezi tím nalezneme v různém zastoupení jednotlivých komponentů pošetilou lásku, přátelskou lásku, romantickou lásku, prázdnou lásku, bláznivou lásku a také pojem „mít rád“ (Sternberg, 1988).

1.4 J. A. Lee

Sociolog J.A. Lee využil ke svému vědeckému zkoumání v oblasti lásky krásnou literaturu a filozofické spisy a na základě jejich analýzy dospěl k šesti druhům lásky. Ty pojmenoval eros, ludus, storge, pragma, mania, agape. (Výrost, Slaměník a kol., 2020)

Eros je označení pro lásku, která akcentuje sexualitu a fyzickou stránku lásky. **Ludus** je láska hravá, bez výrazného svazku a žárlivosti. **Storge** je druh lásky, která je kamarádká, s malým důrazem na komponentu vášně. **Mania** je oproti tomu láska vysoce vášnivá, vyznačuje se posedlostí a žádostivostí partnera. **Agapé** je pojmenování pro lásku nezištnou, nesobeckou, altruistickou, zaměřenou na péči o druhé.

1.5 G. Chapman

Chapman (2002) přirovnává naše citové potřeby k nádrži. Naší přirozeností je potřeba neustále tuto nádrž plnit. Vniká narozením a zaniká až smrtí.

Autor popsal pět jazyků lásky, kterými hovoříme neboli pět způsobů, jakými tuto citovou nádrž plníme. Podstatné pro prožitek spokojenosti a harmonie v dlouholetém partnerském vztahu je rozpoznat, jakým jazykem hovořím já a jakým partner, protože naše jazyky lásky nemusí být shodné. Těmito jazyky jsou ujištění, pozornost, dary, skutky a fyzický kontakt.

Ujištění

znamená, že oceňujeme hodnotu druhého člověka, umíme partnera pochválit a povzbudit. Je jedním ze způsobů, jak partnerovi ukázat, že ho milujeme. Partneři, kteří mluví jazykem ujištění, jsou velice citliví na urážlivá a negativní slova, která někdy v afektu může vyslovit. Čím více ho budeme kritizovat, tím více se bude cítit zraněný a jeho citová nádrž bude prázdnější.

Pozornost

rozumíme, že jsme schopni vcítit se do prožitků druhé osoby a projevit tak svou duševní blízkost. Podstatou je věnovat partnerovi svůj čas a plnou pozornost, čímž rozumíme trávit

čas společně a věnovat se spolu různým činnostem. Také sem můžeme zařadit aktivní naslouchání – to znamená, že naši pozornost plně věnujeme obsahu partnerova sdělení, a to zjevnému obsahu i skrytému sdělení „mezi řádky“.

Dary

Třetím jazykem lásky jsou dary. Pro některé lidi jsou drobné maličkosti vyjádřením náklonnosti. Sám autor uvádí, že tento druh jazyku lásky je typičtější pro lidi, kteří pochází z kultur, kde je láska a manželství s obdarováváním historicky propojené – například Japonsko nebo země Jižní Ameriky. Můžeme sem zahrnout také naši fyzickou přítomnost, v době, kdy nás partner potřebuje, kdy prožívá náročné období.

Skutky

Někteří jedinci potřebují k naplnění své citové nádrže pociťovat péči v praktické podobě skutků. Jsou typičtí tím, že sami stále něco tvoří a chystají. My jejich nádrž můžeme plnit tím, že pro ně něco uděláme – důležité je vyzpozorovat, čemu přikládají váhu, co je pro ně důležité – například uklidit byt, umýt nádobí, posekat zahradu...

Fyzický kontakt

Pátým druhem, kterým vyjadřujeme svou něhu a fyzickou blízkost je fyzický kontakt. Tito lidé k plnění své citové nádrže potřebují dotyk, pohlazení, masáž, obejmutí a v neposlední řadě sex.

1.6 R. Schwartz a J. Olds

Hormony

Moderní pohled na lásku skrze působení hormonů, nabízí například profesor Schwartz (2018), který svou vědeckou činnost zaměřil na výzkum v oblasti lásky jednak coby psychiatr a zároveň jako párový terapeut. Autor uvádí, že nikdy nebylo prokázáno, že člověk může onemocnět z lásky, zároveň ale je prokázáno, že při zamilování dochází ke zvýšení hladiny kortizolu, který souvisí s potlačením imunitních funkcí.

V počátečních fázích lásky dochází k velké produkci neurotransmiteru dopaminu, který stimuluje mozková centra potěšení. Ten v kombinaci s poklesem serotoninu, což přidá do vztahu posedlost, vytvoří prožitek lásky naléhavé, poblázněné, potěšující. Během prvního roku dochází k postupnému návratu hladiny serotoninu do normálu a spolu s tím dochází

k proměně lásky. Zvyšuje se hladina oxytocinu, která se pojí se zralejší a klidnější láskou. Oxytocin pomáhá upevňovat vazby, zlepšuje fungování imunitního systému, a to s sebou nese výhodu pro jedince žijící v partnerském soužití. Lidé žijící v párech se lépe zotavují z operací a těžkých nemocí, méně trpí depresemi, vyskytuje se u nich méně infarktů a také mozkových příhod (Schwartz,2018).

Příliv a odliv

J. Olds (2018) přirovnává průběh lásky v dlouhodobém vztahu k pohybu moří vlivem působení Měsíce. Dochází k opakovanému přílivu a odlivu lásky, ke střídání vzájemné blízkosti a vzdalování. Je důležité, aby jeden z páru uměl včas rozpoznat moment vzdalování, aby mohlo dojít k opětovnému spojení. Olds (2018) tvrdí, že u párů, kterým se daří udržet jejich vztah v průběhu let naživu, je přítomný prvek družné a vášnivé lásky.

2 Sexualita

2.1 Evoluční perspektiva

Mezi základní charakteristiky sexuality člověka na biologickém podkladě patří její „párový charakter, většinová sexuální orientace a také nízká sexuální atraktivita sexuálně nezralých objektů“ (Zvěřina a Budinský, 2004, s.18). Současné sexuální chování je výsledkem postupných změn v genetické výbavě člověka, které probíhaly díky adaptaci na prostředí (Weiss, 2010).

Sexuální výběr

V oblasti evoluce sexuálního chování hovoříme o tzv. sexuálním výběru, který vychází zejména z dvou základních premis: Za prvé mezi sebou soupeří příslušníci stejného pohlaví (obvykle muži) o přístup k příslušníkům pohlaví opačného. Za druhé jde o preference příslušníků jednoho pohlaví (obvykle žen), které vybírají mezi příslušníky opačného pohlaví (Weiss, 2010).

Strategie mužů a žen

Biologicky dané formy chování, které je možné najít napříč různými kulturami po celém světě, jsou vyšší sexuální aktivita mužů, jejich vyšší agresivita a sociální dominance. Rovněž také vyšší zranitelnost mužského pohlaví v rámci celého ontogenetického vývoje (Zvěřina, Budinský, 2004).

Strategie mužů a žen v oblasti sexuality jsou odlišné a mají tudíž odlišné projevy. Odlišnostmi v sexuálním chování mohou vyplývat z hlediska rodičovských investic, což vede k rozdílným reprodukčním strategiím. U živočišných druhů, u kterých je v investování do rodičovství relativně malý rozdíl, je také menší rozdíl v sexuálním chování, oproti druhům, kde v oblasti investic existuje větší asymetrie (Weiss, 2010). V přírodě platí, že pohlaví, s vyšším rodičovským vkladem, které musí do výchovy potomka investovat více času i energie, zákonitě také pečlivěji vybírá partnera, se kterým potomka zplodí (Zvěřina, Budinský, 2004). Stejně tak je tomu u člověka. Zatímco žena za svůj život vyprodukuje pouze několik set zralých vajíček a za normálních okolností může porodit něco málo přes deset dětí, muži v tomto ohledu nejsou nijak limitováni (Zvěřina, Budinský, 2004).

Potřeba a snaha mužů častěji kopulovat stojí v pozadí jejich větší sexuální dostupnosti. Větší dostupnost souvisí s vyšší mobilitou, delším trváním reprodukční kapacity, častější a ostentativnější sexuální sebe prezentací a častější sexuální iniciativou i receptivitou. Vyšší potřeba kopulace má též souvislost s větší vzrušivostí a silnější reakcí na sexuální signály. Spektrum sexuálních podnětů je u mužů rovněž vyšší. Za větší potřebou kopulovat může být také pravděpodobnost vyhledávání více sexuálních partnerek Mealey in Weiss (2004).

2.2 Psychofyziologie lidské sexuality

Lidské sexuální chování má velmi starou motivační strukturu. Má pudový charakter, a podobně jako potřeba jídla či spánku se aktivuje při nedostatku a po uspokojení dojde k ustálení vnitřního prostředí. Nelze ji redukovat pouze na vzrušení a vyvrcholení, protože zahrnuje celou škálu různých aktivit, které se pojí se signalizováním zájmu směrem k objektu i signalizaci sexuálního zájmu samotného subjektu. Cílem tohoto chování je vytvořit dvojici s perspektivním partnerem (Zvěřina, Budinský, 2004).

Atraktivita

Základní kategorií přípravné fáze vztahu je atraktivita. „Je dána přítomností druhotných pohlavních znaků, které jsou nejúčinnějšími sexuálními signály.“ (Zvěřina, Budinský, 2004, s. 50)

Weiss (2010) uvádí, že dle výzkumů je při posuzování atraktivity žen u mužů nejpodstatnějším ukazatelem věk. Za preferencí mladých partnerek může být vědomá či nevědomá sexuální strategie mužů mít exkluzivní přístup k ženě po dobu trvání fertility. Také nechtějí investovat do dětí jiných mužů. Proto je možná v některých kulturách tolik ceněno panenství. Z výzkumů realizovaných na univerzitách vyplynulo, že vysokoškolákům se jako nejatraktivnější jevil obličej jedenáctileté dívky. Neotenie, tedy zachování mladistvých znaků do dospělosti, je tedy důležitější u žen. Studentky vysoké školy neotenní znaky v obličejí mužů za atraktivní nepovažovaly vůbec (Weiss, 2010).

Mládí a tvar těla jsou pro muže relevantním ukazatelem reprodukční kapacity. Tvar těla s průměrnou hmotností a s typickým ženským poměrem mezi pasem a boky a jedním z nejdůležitějších aspektů sexuální preference mužů. Tento poměr indikuje optimální fertilitu ženy, ale také to, zda je nebo není žena těhotná. Nepochybně však tento vkus je

ovlivněn i tím, o jakou společnost se jedná – zda jde o společnost s dostatečným množstvím potravy, jako tomu je u naší euroamerické kultury, oproti tradičním společenstvím lovců a sběračů s nouzí o potravu. Tam je preference plnějších tvarů, které jsou předpokladem pro schopnost matky investovat do výživy plodu a kojení dítěte (Weiss, 2010).

Při výběru partnera je pro ženu podstatná kvalita genů, které předá svým dětem, síla, dominance, ale také jeho sociální statut a schopnost zabezpečit partnerku při výchově dítěte (Zvěřina a Budinský, 2004).

Sexuální motivace

Lidská sexuální motivace obsahuje dle Zvěřiny a Budinského (2004) čtyři komponenty: sexuální identifikaci, sexuální orientaci, sexuální emoce a sexuální chování. Sexuální aktivity spojené s počáteční fází lidského sblížení nazýváme dle autorů párování, namlouvání koketování.

Sexuální identifikace

je vědomí příslušnosti k mužskému nebo ženskému pohlaví. V rámci vývoje jedince k ní dochází během prenatálního období mezi 4. a 6. měsícem za účinku pohlavních hormonů na mozek plodu. K definitivnímu utvoření identifikace dojde po porodu v součinnosti s vlivy prostředí.

Sexuální orientace

opět vychází z naprogramování mozkových center v době před narozením a také z postnatálních vlivů ve vývoji i výchově. Heterosexuální orientace je vztažena k jedincům opačného pohlaví se zřetelnými druhotnými pohlavními znaky. Homosexuální orientace se týká několika procent jedinců mezi muži i ženami.

Sexuální emoce

Mezi sexuální emoce řadíme emoce zamilovanosti (erotické fascinace objektem), sexuálního vzrušení a pocitového vyvrcholení.

Emoce zamilovanosti

je člověk schopen při určitém stupni zralosti centrálního nervového systému. Zvěřina s Budinským (2004) uvádí, že předčasně vyspělé děti, u kterých je tělesný sexuální vývoj urychlen, a tudíž odpovídá vyššímu věku, nejsou emoce zamilovanosti schopny. Na druhou

stranu, u podprůměrně hormonálně vybaveného jedince v období puberty se emoce zamilovanosti dostavuje. Emoce zamilovanosti tudíž není tedy přímo vázána na hormonální působení.

Sexuální vzrušení

se projevuje v oblasti prožitkové i v oblasti tělesných projevů. Nejvýznamněji reagujeme na zrakové podněty. Při opakované expozici dochází ke snížení vzrušivosti, nové zrakové podněty naopak přináší oživení sexuálního vztahu. Opomíjeným smyslovým vjemem je čich. Ačkoliv je náš tělesný pach nositelem velkého množství informací (u žen například podle pachu je možné poznat různé fáze menstruačního cyklu) a je zdrojem individuálního rozlišování, v moderní euroamerické společnosti jsou pachy různými způsoby potlačovány. Pachové vjemy přímo ovlivňují neuroendokrinní pochody v mozku prostřednictvím endorfinů a aktivních aminů, díky čemuž vznikají zvláště silné citové vazby (například mezi matkou a dítětem nebo mezi milenci). Autoři uvádí, že nižší zájem o sex u starších lidí je provázen oslabením jejich čichových schopností. Zároveň rozvíjí myšlenku o tom, že důvodem, proč nové generace nachází zálibu orálním sexu může být potřeba nalézt na těle poslední zbytky individuálního pachu (Zvěřina a Budinský, 2004).

Sexuální uspokojení

je emocionální stav, který se dostavuje po dosažení orgasmu, kdy jedinec pociťuje uvolnění a nemá chuť k dalšímu sexuálnímu dráždění. Tento stav je nejspíš podmíněn působením endorfinů, které se vyplavovaly během sexuálního vzrušení a orgasmu (Zvěřina a Budinský, 2004).

Sexuální chování

lidí má – jak už bylo uvedeno výše, párový charakter. V první fázi je cílem nalézt vhodného partnera pro navázání vztahu. Jedinci se v nově navázaném vztahu vzájemně emočně sladují a omezují sexuální kontakty směrem k ostatním členům skupiny. Intenzivní prožívání sexuality v počátečních fázích vztahu je užitečné, protože s sebou nese soudržnost, která je důležitá v péči o děti. Neexistují doklady pro biologický mechanismus, který zaručuje doživotní monogamii. Nejblíže lidským instinktům v oblasti sexu stojí takzvaná sukcesivní monogamie – což je název pro na sebe navazující monogamní vztahy. Jestliže však doživotní trvání monogamního vztahu nemá v přírodě žádné opodstatnění, co je příčinou, že některé

páry spolu setrvávají po celý život? Biologické aspekty sexuálního chování lidí samozřejmě nelze popřít, jsou ale formovány v rámci kulturního a psychosociálního vývoje jedince. Za monogamií tedy nejspíš stojí vlivy kulturní a sociální. Sexualita je také prožívána nejpřirozeněji a nejintenzivněji v dobře fungujícím páru (Zvěřina, Budinský, 2004).

Autoerotika

Sexuální chování zahrnuje i oblast autoerotiky. Autoři Zvěřina a Budinský (2004) se v tomto smyslu věnují tématu fantazijních představ, které mohou nahradit reálný prožitek. Tyto představy buď obsahují představy praktického prožitku nebo představy toho, co by jedinec rád realizoval. K uspokojení dochází prostřednictvím dráždění pohlavních orgánů. Historické názory o škodlivosti onanie jsou v moderní sexuologii odmítány, naopak je považována za normální, přirozenou výbavu člověka.

2.3 Historie výzkumu lidské sexuality

Jak uvedli Zvěřina s Budinským (2004), sex je součástí života člověka jako druhu mnohem déle, než je tomu například u artikulované řeči. Je to základní společenský činitel od nepaměti a muž a žena představují základní stavební článek každé kultury. Domnívat se, že v pravěkých lidských společnostech vládla neregulovaná promiskuita je nejspíš nesprávné, neregulovaná sexualita totiž neexistuje u žádných živočišných společností, která řadíme na evolučním žebříčku hlouběji pod úroveň člověka. Sexuální aktivita členů těchto společností je určitým způsobem regulována a usměrňována. Tato regulace je podmínkou stabilního fungování společnosti.

Kultura, která ovlivnila euroamerickou společnost vychází z židovsko-křesťanské tradice. Ta kladla důraz na monogamii, zákaz předmanželského a mimomanželského sexu. V 19. století Thomas R. Malthus (2002) ovlivnil přemýšlení nad lidskou sexualitou z perspektivy ekonomické, kdy upozornil, že rozmnožovací pud člověka je naddimenzován a růst populace není úměrný produkci materiálních zdrojů, zejména potravin. Jako stoupenec puritánství odmítal interrupci či antikoncepci, ale prosazoval zdrženlivost, pozdní sňatky a sociální zodpovědnost. Jeho následovníci si uvědomovali, že moralizování a nabádání ke zdrženlivosti nemá příliš velký vliv a že je třeba regulovat lidskou plodnost. Proto se zaměřili na propagaci antikoncepčních metod a plánování rodičovství. V tomto směru se o rozvoj

zasloužila Margareth Sangerová, která na počátku 20. století zřídila v USA kliniku pro plánování rodičovství (Zvěřina, Budinský, 2004).

Dále autoři (Zvěřina a Budinský, 2004) jmenují Sigmunda Freuda, jehož práce znamenaly milník v oblasti sexuologie ve smyslu odtabuizování většiny sexuálních témat. Na něj navázali téměř všichni autoři, kteří se zabývali sexuologií v první polovině 20.století.

Další zásadní osobností v oblasti zkoumání lidské sexuality byl podle Zvěřiny a Budinského (2004) A.C. Kinsey. Ten v USA založil sexuologický ústav a během 50.let 20. století realizoval rozsáhlý průzkum zaměřený na zmapování sexuálního života mužů a žen ve Spojených státech amerických. Výsledkem výzkumu bylo zjištění, že velké množství sexuálních praktik, které byly do té doby chápány jako delikventní nebo deviantní, je značně rozšířeno v běžné populaci. To se týkalo masturbace mužů i žen, velkého množství nekoitálních praktik, předmanželské a mimomanželské sexuality a také poměrně četné homosexuální zkušenosti respondentů (Kinsey and co., 1949, 1998).

W.H.Masters a E. Johnsonová (1966) přispěli svými výzkumy v 60.letech 20.století zaměřenými na fyziologii lidského sexuálního chování. Jejich práce mapuje řadu fyziologických reakcí mužů a žen v průběhu sexuálního styku a nekoitálních stimulací. Jsou autoři cyklu sexuálních reakcí, které tvoří fáze excitace, plató, orgasmus a uvolnění. Jejich cílem bylo nalézt zásadní rozdíly mezi muži a ženami.

2.4 Ontogeneze lidské sexuality

Periodizace sexuálního vývoje dle Sigmunda Freuda (Freud, 2000)

Významnou osobností, která se zasloužila o změnu pohledu na lékařskou sexuologii a sexualitu člověka, byl nepochybně Sigmund Freud. Jeho sexuální psychologie se zasloužila především o odtabuizování většiny sexuálních témat (Zvěřina, Budinský, 2004). Vytvořil také periodizaci psychosexuálního vývoje jedince od nevyhraněné fáze – dle Freuda (2000) „primárně polymorfní perverze“, přes orální, anální, falické, latentní a na konec genitální období.

Eros a Thanatos

Takto Freud (2000) pojmenoval dva pudy, které patří k výbavě člověka od jeho narození – pud Eros, který je instinktem života a je zdrojem sexuálních prožitků a Thanatos, který je

zdrojem prožitků agresivních a je instinktem smrti. Eros ovlivňuje všechny oblasti v životě člověka a je nejsilnější v dětství. Psychický vývoj je poháněný pudovou energií – libidem – za účelem dosažení slasti.

Orální stádium.

Podle Freuda (2000) tato fáze vývoje trvá od narození do 1 roku. Zdrojem slasti jsou ústa, kterými dítě saje mléko, později kouše, žvýká a polyká. V tomto období se musí vyrovnat s frustrací plynoucí z odstavení od prsu. Pokud je vztah s matkou navázán dobře, dítě cítí bezpečí a jistotu. V opačném případě vyniká „orální charakter“ osobnosti, což značí závislou, nesamostatnou osobu vyžadující nadměrnou pozornost a péči. Hlavní erotogenní zónou zůstávají ústa, fixace vzniklá v tomto období se projevuje konzumací alkoholu, kouřením, gurmánstvím, čímž se jedinec snaží přebít úzkost vzniklou v tomto období.

Anální stádium

Týká se období od 1 do 3 let. Pocit slasti je spojen s konečníkem, s vyměšováním, hraním si s výkaly a později se zadržováním stolice a ovládání vyměšování. Zdrojem frustrace je nácvik udržování čistoty. V tomto vývojovém období se kromě vztahu k objektu také utváří vztah k sobě samému, člověk je schopen kontroly a sebekontroly, také se rozvíjí etické a estetické cítění. Období vzdoru charakteristické pro tuto vývojovou fázi má souvislost s rozvojem ega. Pokud je tlak na udržování čistoty příliš velký nebo naopak příliš laxní, vzniká tzv. anální charakter člověka, který má tendence hromadit majetek, lpět na věcech, je šetřivý, umíněný, potřebuje kontrolovat druhé (Freud ,2000).

Falické období.

Třetí stádium Freud (2000) pojmenoval falické a trvá od 3 do 5 let. Uspokojení plyne z oblasti genitálií. Chlapci i dívky oceňují pouze mužské pohlaví, dívky chlapcům pohlavní úd závidí. Dle Freuda děti v tomto období tíhnou k rodiči opačného pohlaví a rodič stejného pohlaví je pro ně konkurent a žárlí na něj. Do tohoto období zařadil vznik Oidipovského komplexu (Freud,1999) - každý syn se touží pohlavně spojit s matkou a zabít svého soka – otce (Freud, 1999a). Tento komplex je provázen kastrovační úzkostí – obavou ze ztráty penisu jako trest za hřích incestu a vraždy. Když dojde k potlačení těchto impulzů, komplex je rozřešen a u chlapců se rozvíjí superego v podobě identifikace s otcem. Negativní oidipovský komplex se týká dívek. Dívky lásku k penisu promění v lásku k jeho majiteli a

jsou ochotné ho poslouchat. Jelikož se již cítí kastrovány, neidentifikují se plně s otcem a z toho důvodu jsou oproti mužům více citové. V důsledku těchto komplexů si ženy v dospělosti volí muže podobné otci a muži si vybírají ženy podobné matce.

Falický charakter osobnosti v dospělosti, jak jej psychoanalýza nazývá, se projevuje u mužů zvýšenou závislostí na matce, u žen závislostí na otci. Ženy projevují nevraživé chování vůči matce a inklinují ke starším mužům, muži mají narušený vztah k partnerce, upřednostňují matčina rozhodnutí a někdy zaujímají asexuální postoj k partnerce. Uctívají ji pouze jako matku svých dětí a udržují paralelní sexuální vztahy mimo manželství. Ve falickém období získáváme agresivní výbavu pro schopnost v životě bojovat. Tento charakter osobnosti je považovaný za nezralý, protože sexuální chování je pro ně demonstrací potence (Thorová, 2015).

Latentní období.

Toto stádium začíná kolem 6. roku života a trvá do nástupu puberty. Jde o období klidu, sexuální puzení ustupuje získávání dovedností v oblasti sociálních interakcí především s vrstevníky a osvojování si kulturních norem. Latentní charakter osobnosti je bez sexuálních projevů, orientuje se na vnější svět a vztahy (Freud, 2000).

Genitální období.

Genitální stádium má podle Freuda (2000) počátek v období puberty. K orientaci na genitálie se přidává vztahová složka – láska k partnerovi nebo celé společnosti. V tomto období se rozvíjí důvěrné vztahy mimo rámec rodiny. Rozvíjí se vztahové dovednosti jako je soucit, něha, důvěra, pomoc. Jedinec je schopen lásky a přikládá stejnou váhu uspokojení potřeb svých stejně jako druhé osoby. Genitální charakter osobnosti je podle Freuda zralý. Komplexy jsou vyřešené a jedinec se identifikuje s rodičem svého pohlaví, druhou osobu ve vztahu považuje za rovnocennou.

Obecná periodizace sexuálního vývoje

Prenatální vývoj

Weiss (2010) tuto etapu charakterizuje následovně: Základem sexuality z biologického hlediska je pohlavní dimorfismus na úrovni chromozomů, gonád – pohlavních buněk a odlišností vnitřních reprodukčních orgánů a vnějšího genitálu. Úroveň hladiny testosteronu

je určující pro vývoj mužského a ženského genitálu. Na diferencovaný tělesně-pohlavní vývoj nasedá také odlišný vývoj v oblasti citění, myšlení a vnímání.

Dětství

Podle Zvěřiny a Budinského (2004) je období dětství vnímáno jako zcela asexuální. Přesto ale v mozku dochází k formování pohlavní identity. Sexuální role, se kterou se dítě identifikovalo, se promítá do jeho her a je těžké tyto tendence výchovně potlačit. Hry dívek jsou pečovatelsky zaměřené a oproti chlapcům méně soutěživé. Chlapci i dívky preferují vrstevníky svého pohlaví a výrazná přichylnost k opačnému pohlaví může být znakem odlišné sexuální orientace a identifikace. Děti v tomto období jsou schopny základních sexuálních emocí, jako je sexuální vzrušení, erotická fascinace jiným jedincem, a také poměrně často provozují onanii, avšak to vše bez erotického charakteru v dospělém smyslu slova. Řídí se libostí. Sexuální hry mají explorativní charakter, není třeba je brát jako ohrožující, je však důležité nastavit určité hranice, které nemají být překročeny.

Puberta a adolescence

K nejrychlejšímu vývoji sexuálního chování podmíněného rozvojem sexuálních emocí dochází především v období puberty a adolescence (Weiss, 2010). Pubertu charakterizují bouřlivé hormonální změny, s čímž souvisí vývoj druhotných pohlavních znaků. Měřítkem stanovujícím sexuální zralost je u dívek první menarché – obvykle mezi 10–15 lety, u chlapců první polucí – kolem 13 až 15 let. V těchto obdobích je formována schopnost mladých lidí pro dospělé sexuální chování. Jedná se o schopnost sexuálního vzrušení – dosažení orgasmu a satisfakce, a konečně o rozvoj citu zamilovanosti jako erotické fascinace sexuálním objektem. Dochází také k integraci sexuální identity, reaktivity a preference. Vývoj psychosexuální je oproti somatosexuálnímu opožděn a tato disproporce je výraznější u chlapců než u dívek (Zvěřina, Budinský, 2004).

Puberta se u chlapců vyznačuje poměrně vysokou úrovní sexuální aktivity. Výron semene u muže je spojen se silným sexuální vzrušením a prožitkem vyvrcholení. Četnost pohlavního styku je u mladých mužů vyšší a také jejich sexuální fantazie jsou častější a méně romantizující oproti mladým ženám (Zvěřina a Budinský, 2004; Regan a Berscheid, 1999).

U dívek v období dospívání pocity vyvrcholení vůbec nebývají. Erotizace dívek má oproti chlapcům pozvolnější průběh a zvyšuje se s věkem. Představy i sexuální touhy mladých

dívek jsou více spojeny s emocionální náklonností a vyjádřením lásky (Regan a Berscheid, 1999). Atraktivita dívek je v tomto věku velká, ale sexuální aktivita se rozvíjí v závislosti na zkušenostech v této oblasti (Zvěřina a Budinský, 2004; Regan a Berscheid, 1999). Některé ženy své nejvyšší vzrušivosti a schopnosti orgasmu dosáhnou od třiceti let výše (Zvěřina a Budinský, 2004).

Také v tomto období dochází k formování citových, etických i morálních hodnot např. věrnosti, spolehlivosti, zodpovědnosti (Weiss, 2010). Nevhodné morální hodnoty a defektní sexuální návyky osvojené v tomto období je v pozdějších letech obtížné změnit (Zvěřina, Budinský, 2004).

Dospělost.

Podle Zvěřiny a Budinského (2004) je sexualita dospělých je provázána s faktory tělesnými, psychickými i sociálními. Má úzkou souvislost s cyklem rodinného života, včetně těhotenství žen a následným mateřstvím, potažmo rodičovstvím. Je ovlivněna přítomností nemocí a vedlejšími účinky farmakologické léčby, psychickými příčinami a také běžným procesem zrání. Pokles hladiny testosteronu u mužů může způsobit absenci sexuální touhy a problémy s dosažením erekce v pozdní dospělosti. U dospělých žen (obvykle mezi 45–60 lety) postupně klesá produkce estrogenu a nastává období menopauzy provázené psychickými a fyzickými změnami. Jedním z důsledků hormonálních změn je vaginální suchost a s tím spojený nižší komfort při sexu. Stárnutí neovlivňuje sexualitu mužů a žen v stejnými způsoby, jak píše Lindau et al. (2007). Závěry jeho výzkumů dokládají, že ženy v období starší dospělosti vykazují nižší sexuální aktivitu.

3 Intimita

Říčan (2004) uvádí, že intimita je nezbytnou podmínkou sexuálního oblasti milostného vztahu. Nesouvisí však pouze se sexualitou, ale s celkovou schopností člověka navázat partnerský vztah, kde se partneři pravdivě znají – přijímají se i s chybami, tolerují se a respektují, jsou k sobě otevření, důvěřují si, jsou hraví a mají smysl pro humor, prožívají sexualitu bez ostychu a strachu. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) muži a ženy vstupují do manželství právě z důvodu hluboce zakotvené potřeby intimního emočního soužití (včetně uspokojení sexuálních potřeb).

3.1 Styly intimního soužití

Být schopen stabilního párového vztahu je jedním z úkolů mladé dospělosti. Je provázen schopností potlačit vlastní ego, dělat ústupky a kompromisy (Thorová, 2015). Párové soužití může mít v současnosti různé formy, tradiční manželství představuje dnes jen jednu z možných forem soužití partnerů, proto si krátce představme jednotlivé formy intimního soužití:

Singles.

V dnešní době jde o čím dál běžnější fenomén. Jde o označení lidí, kteří žijí většinou sami a nemají trvalého partnera. Upřednostňují budování kariéry a rozličné možnosti seberealizace, svobodu a autonomii nebo ještě nepotkali vhodného partnera (Tomášek, 2006).

Kohabitace

Další formou svazku je nesezdané soužití, v sociologické terminologii nazývané kohabitace. Dle Kreidla (2010) může, ale nemusí být předstupněm manželství je častější u párů tvořených liberálnějšími a rovnostářštějšími partnery, kteří se neslučují s tradičním dělením rolí. Osoby žijící v nesezdaném partnerství spolu dlouhodobě žijí a sdílí náklady na provoz domácnosti.

Zvláštní formou kohabitace je dle Bachárkové (2015) „víkendové manželství“, tzv. **mingle**. Partneři spolu udržují poměr, ale zároveň chrání své soukromí.

Registrované partnerství

Jde o institucionalizovanou formu soužití dvou jedinců stejného pohlaví. Může plnit funkci emocionální, ekonomickou a částečně také biologickou (Novák, Hargašová, 2007)

Manželství

Zatím stále ještě nejběžnější formou partnerského svazku. Přes poměrně velkou rozvodovost spolu žijí dnes asi dvě třetiny populace v manželském svazku (Zvěřina, Budinský, 2004).

Dle Hartla a Hartlové (2000, s.301) definujeme manželství jako „zvykovým právem nebo zákonem definované soužití muže a ženy.“ Dle Kopřivy (1988, s.46) je manželství „specifickou vývojovou fází v životě individua, která obsahuje pět oblastí osobního růstu: utváření sexuálních vztahů s jednou osobou, ustavení nové úrovně objektových vztahů, dokončení psychické separace od rodičů, skýtá možnost uplatnit autonomii osobnosti a také prostor pro posun v oblasti identifikace.“

Každá rodina má určitou strukturu a dynamiku. Základní funkcí rodiny/partnerství je reprodukce lidského rodu, což mimo akt zplození a porod zahrnuje velké množství činností, které pod pojem reprodukce spadají. V rodinném životě na sebe partneři berou různé role a povinnosti. Kromě sexuální role, která se v průběhu proměňuje a jejíž význam se zmenšuje – ale nikdy se zcela nevytrácí. Převažují však role mimoerotické (Zvěřina, Budinský, 2004).

Patriarchální model manželství.

Lidé se odjakživa sdružovali do malých skupin s pokrevní příbuzností nazývaných rodina Plaňava (1998) a dříve v manželství v rámci naší kultury převažoval patriarchální model uspořádání. V tomto modelu manželství je muž hlavou rodiny, činí důležitá rozhodnutí, zajišťuje rodinu po stránce ekonomické, žena funguje jako harmonizátor vztahů. Role a povinnosti manželů vyplývají z rodového příslušenství a po vstupu do manželství je jasné, kdo co má vykonávat. Od muže se očekává, že zajistí rodinu po ekonomické stránce, bude rozhodovat o investicích a způsobu trávení volného času a bude zajišťovat kontakty s okolím rodiny, má možnost svobodně se pohybovat. Obecně identita muže v rámci patriarchálního modelu uspořádání rodiny souvisí s větší fyzickou silou, racionalitou,

odpovědností. Identita ženy je spojena s emocionalitou, harmonizací vztahů, obětavostí, oddaností muži a dětem. Od ženy v patriarchálním uspořádání manželství se očekává, že bude rodit děti, vychovávat je a zabezpečovat péči o domácnost. Sexuální styk v tomto uspořádání iniciuje muž a od ženy se očekává, že mu vyhoví (Novák, Hargašová, 2017).

Pro ženu byl tehdy život v manželství téměř jedinou životní možností (Novák, Hargašová, 2017). Pod vlivem křesťanské tradice, byla nucena být ve všem poslušna svému muži jakožto tvor nižší a hříšný. V oblasti sexuality v podstatě platila dvojí morálka. Standardy, které platily pro ženy, byly mnohem přísnější – bylo jasně dáno, které ženy jsou „dobré“ a které jsou „padlé“. Ještě na počátku 20. století vstupovaly ženy do manželství jako panny a muž byl často jejich prvním sexuálním partnerem. Pro muže byl dostupný široce rozšířený institut prostituce (Zvěřina, Budinský, 2004).

Rovnostářský (unilineární) model manželství.

Lidé začali odmítat tradiční patriarchální uspořádání manželství i z toho důvodu, že potlačoval rozvoj osobní identity ve prospěch párové identity a omezoval možnost setkávat se s jinými lidmi nad rámec rodinného společenství. Proto postupně začal převládat ve společnosti a v manželství model rovnostářský (Novák, Hargašová, 2017). Velké změny také nastaly, když byly oficiálně zrovnoprávněny neprovdané ženy – matky a mimomanželské děti. Velkou měrou k liberalizaci života žen mimo jiné v oblasti sexuální morálky nastala nepochybně přispělo rozšíření antikoncepce a přiznání práva ženám svobodně se rozhodovat o mateřství a těhotenství (Zvěřina, Budinský, 2004).

Moderní přístup k manželství souvisí s předpokladem, že role partnerů nesouvisí s genderem a že je možné vytvářet různé variace v dělbě rolí, povinností, společnost poskytuje rámcový model manželství, ale způsob vnitřního fungování je nastaven individuálně dle rozhodnutí dvou svobodných bytostí (Novák, Hargašová, 2017). V současnosti může být obtížné nastavit vnitřní pravidla vztahu, neboť do určité míry přebíráme modely fungování ve vztahu od svých rodičů a chybí dostatek pozitivních vzorů. Rozvodovost, která ve větších městech dosahuje i 60 procent, souvisí s křehkostí této instituce v moderní době. Změny, ke kterým došlo, souvisí s více faktory. Manželé spolu žijí podstatně déle, než tomu bylo v minulosti. Dochází k „citovému přehřívání“ ve vztahu. Také ubylo mimoerotických důvodů ke vstupu do manželství (Zvěřina, Budinský, 2004). Autoři

dále uvádí (s.91), že navzdory všem společenským změnám, je žena stále chápána „spíše jako poskytovatelka a objekt sexu než jako konzumentka. Muž je v tomto smyslu vnímán stále jako dobyvatel a konzument něčeho, co žena poskytuje z lásky či blahovůle.“

Rodina

Pokud partneři, či manželé mají potomky, stávají se rodinou. Rodinné soužití je dynamickým procesem a tento proces se neobejde bez problémů. Některé problémy můžeme označit za tranzitorní, zákonité, které lze předvídat a mají souvislost s různými obtížemi plynoucími z proměn rodinného života. Druhou kategorií jsou ty, které vyplývají z nenadálých událostí, jako jsou ztráta zaměstnání, rozvod, úmrtí člena rodiny (Plaňava, 2000). V závislosti na postupném vývoji dyadického vztahu partnerů, individuálním vývoji obou členů tohoto svazku, na vývoji a potřebách jejich potomků i na proměnách okolí rodiny prochází rodinný život různými fázemi vývoje. Schéma vývoje lze aplikovat na jakékoliv rodinné soužití vyjma bezdětného manželství (Duvall, 1957).

Cyklus rodiny

Formování párové identity

V této fázi manželství se lidé sžívají, úkolem je vytvořit společnou párovou identitu a zároveň si zachovat svou vlastní. Postupně se ekonomicky oddělují od své původní rodiny a nachází každý svou roli v rámci vztahu. Důležité je empaticky vnímat druhého a postupem času se vzájemně přizpůsobovat. Pokud se děti narodí příliš brzy, může být problematické, že si ještě partneři nestihnou nastavit vzájemné fungování i vazby vně rodiny, pokud je manželství příliš dlouho bezdětné, je pak problém flexibilně reagovat na radikální změny, které s narozením dítěte přichází (Duvall, 1957).

Narození dítěte

Narození potomka, zvláště toho prvního, je významným mezníkem v životě partnerů. Péče o malé miminko klade velké nároky především na ženy, přichází únava, hormonální nevyrovnanost, změna váhy, to všechno je pro ženu náročné po stránce psychické. Muži do otcovské role dospívají pozvolněji než ženy. Také může být problém s tzv. triangulací, kdy žena a její matka spolu s dítětem tvoří koalici, otec je odsunut na okraj zájmu. Pokud se manželé vzájemně odcizí emocionálně i sexuálně, pro další soužití to s sebou nese zárodky problémů (Duvall, 1957).

Narození dalších dětí

V této fázi dojde k rozdělení systému na dva subsystémy – manželský a sourozenecký. Je důležité vybalancovat úlohu role rodičovské a udržet ve partnerském vztahu intimitu. Při nezvládnutí rodičovské role vyrostě z dítěte „diktátor“ a také mohou v rodině vznikat různé disfunkční koalice. Děti by měly mít respekt rodičů a také by měly respektovat své rodiče jako autority. Rodiče mohou někdy pro své problémy a kariévní povinnosti odsunout potřeby dětí na okraj, což prohlubuje generační propast (Duvall, 1957).

Vstup prvního dítěte do školy

Po nástupu dítěte do školy část úkolů přechází na školu, rodičům se více uvolní ruce a mají více prostoru pro rozvoj partnerského vztahu a realizaci svých vlastních zájmů. Fungování rodiny se pohybuje v kontinuu střídání závislosti a nezávislosti – v případě problému se rodina semkne k jeho vyřešení a podpoře člena, který ji potřebuje, když se problém vyřeší, každý si jde svou cestou. Rodiče učí děti, jak problémy řešit, neřeší je za ně (Duvall, 1957).

Dospívání dětí

Tato fáze je nejnáročnější. Rodiče jsou svým dětem jak přáteli, tak oponenty, při hledání vlastní identity. Rodinná pouta příliš těsná i příliš rozvolněná s sebou nese problémy a konflikty. Rodiče jsou pod tlakem ze dvou stran – jak ze strany osamostatňování jejich dětí, tak z čím dál větší závislosti jejich vlastních rodičů, kteří někdy vyžadují pomoc a péči (Duvall, 1957).

Prázdné hnízdo

Nejstarší děti opouští domov. Rodina přestává plnit svou výchovnou funkci. Někdy dospělé děti zůstávají pod střechou rodičů a problematické je, pokud rodiče svým dospělým dětem příliš zasahují do života. Jindy děti odchází a vzájemné vazby se mohou ztrácet (Duvall, 1957).

Stárnoucí pár

Poté, co poslední dítě opustí rodinné hnízdo, se rodinný systém opět zúží na původní pár. Manželé spolu vybudovali domácnost a mají prostor pro život v klidu a pohodlí, někteří se ještě realizují v práci. Přichází nemoci, kterým mohou společně čelit. Pokud došlo ke vzájemnému odcizení a není nic, co by manžele pojilo dohromady, i v tomto období se manželé rozcházejí (Duvall, 1957).

Smrt jednoho z partnerů

Smrt jednoho z partnerů znamená konec rodinného systému. Rodič, který zůstal, se buď začlení do rodiny jednoho z dětí nebo využije sociálních služeb. Někdy žije v osamění (Duvall, 1957).

Nespokojenost v manželství.

Nespokojenost v manželství může souviset s neplněním očekávání, s neplněním povinností jako jsou chod domácnosti, péče o děti či finanční zabezpečení. Může mít spojitost s vlastnostmi manželů, s komplikovanými vztahy v rodině i mimo ni, také se ztrátou sexuální přitažlivosti a „magického kouzla“, z rozdílných představ o frekvenci sexuálních aktivit (Meltzer a kol., 2017).

Dosvit

Výzkum A. Meltzer a kolegů (2017) zaměřený na spokojenost v dlouhodobých vztazích, přinesl termín „sexuální dosvit“, anglicky „afterglow“. Ukazuje se, že pravidelnost sexuálního styku může přispívat ke stabilitě svazku pro své protiagresivní a harmonizační vlastnosti. Sex hraje ústřední roli v reprodukci a může být chápán jako příjemná fyzická aktivita, ale vědecké poznatky naznačují, že působí jako pojítko partnerského svazku. Může poskytnout krátkodobou podporu sexuální spokojenosti, udržet párové pouto mezi sexuálními zážitky a dlouhodobě zvýšit spokojenost partnerů ve vztahu. Z výzkumu (Meltzer, 2017) vyplynulo, že dosvit přetrvává přibližně 48 hodin po sexuální aktivitě. Příčinou je nejspíš aktivace dopaminových a oxytocinových receptorů a s tím související zvýšené uspokojení. Tyto hormony jsou spojeny s prožitkem romantické lásky a podporují tak pouto mezi partnery. Je prokázáno, že čím déle dosvit trvá, tím větší spokojenost mohou partneři ve vztahu vykazovat. Účastníky studie byly mladé a téměř výhradně heterosexuální páry, je tedy zapotřebí zrealizovat výzkum, který by se zaměřil na sexuální dosvit mezi staršími páry a také mezi gay a lesbickými páry. Spekulace jsou prozatím takové, že starší páry v dlouhodobějších vztazích mohou mít sexuální dosvit delší, což pozitivně působí na spokojenost v dlouhodobém partnerství. Je také předpoklad, že dosvit může být spojen se sníženým rizikem podvádění.

4 Rozdílná sexualita muže a ženy

Masters a Johnson (1966) jsou autory cyklu mužské a ženské sexuální odezvy, která je podle nich stejná pro obě pohlaví. Podle současných výsledků vědeckých výzkumů už to neplatí (Peplau, 2003). Rozdíly mezi ženskou a mužskou sexualitou můžeme členit do čtyř oblastí. Zahrnují faktory myšlení, fantazie, pocitů i chování. Tyto rozdíly lze vztáhnout jak na heterosexuální páry, tak na homosexuální páry gayů a lesbiček (Peplou, 2003).

4.1 Sexuální touha

První oblast se týká oblasti sexuální touhy, která souvisí s vnitřní motivací jedince. Jde o subjektivní prožitek zájmu o sexuální aktivity aktivita či přání započít sexuální styk (Regan and Berscheid, 1999). Muži vykazují větší frekvenci sexuálních fantazií a častější prožitek sexuální touhy. Muži také vyžadují častější sexuální stimuly oproti ženám a jsou ochotni vynakládat vyšší finanční částky na takový druh stimulů či sex s prostitutkami. Pokud je mezi muži a ženami nesoulad v četnosti sexuálních styků, je to obvykle muž, kdo má větší potřebu styku (Baumeister, Catense and Vohs, 2001). Vyšší frekvence sexuálních styků je pro ně vyhovující již od započetí sexuálního života. To je dobře patrné v oblasti masturbace, muži začínají dříve a masturbují častěji (Oliver and Hide, 1993).

4.2 Sex a vztahy

S tím souvisí druhý rozdíl, že ženy preferují sex v kontextu stálého vztahu. Mladí muži uváděli, že sexuální touha je pro ně spojená s fyzickým potěšením a sexuálním stykem. V sexuálních fantaziích mívají cizí, anonymní partnerky, ženy ve fantaziích preferují známé osoby. I ve skupině lesbiček a gayů jsou patrné rozdíly v otevřenosti ke styku s se známými partnery či náhodnými (Peplau, 2003).

4.3 Agresivita

Třetím rozdílem je větší množství agresivity, které je typičtější pro mužskou populaci. I když ženy používají mnohé strategie, jak přesvědčit muže, aby měli sex, fyzická síla a násilí jsou málokdy součástí jejich repertoáru. V heterosexuálních vztazích muži jsou obvykle asertivnější než ženy a ujmou se vedení sexuální interakce (Impett & Peplau, 2003).

4.4 Plasticita sexuality žen

Ženská sexualita je tvárnější a proměnlivější v průběhu času. Sexuální přesvědčení žen a chování může být snadno utvářeno a ovlivňováno kulturními, společenskými a situačními faktory. Frekvence sexuálních aktivit je u žen proměnlivější více než u mužů. Například, pokud je žena ve vztahu, může mít sex častěji. Po rozchodu však i několik měsíců sex (včetně masturbace) nemá. V tomto se muži odlišují, frekvenci sexu si udrží prostřednictvím masturbace. Vliv na sexualitu, zvláště u žen, mají také akulturace, výše vzdělání i náboženské vyznání. Vyšší vzdělání žen údajně souvisí se svobodomyšlnějším přístupem k sexu. Ještě zajímavější je fakt, že jak u mužů, tak u žen – u těch v podstatně vyšší míře, koreluje výše vzdělání s tím, že se dotyčný identifikuje jako gay/lesba nebo bisexuál (Laumann, 2000).

Tyto rozdíly však nepopírají fakt, že někteří muži na opak preferují závazný sex, kdežto ženám vyhovuje nezávazný. Rozdíly vyplývají jednak jedinečnosti na biologickém podkladě, ale také z osobnostních předpokladů, emocionálního nastavení a životních zkušeností každého jedince (Peplau, 2003).

Zkušenost heterosexuálních párů je taková, že se partner zapojí do sexu, i když není v náladě. U žen je tato zkušenost běžnější a je vyjádřením lásky a péče, když zohlední blaho svého partnera (Impett, Peplau, 2003).

4.5 Nižší sexualita u žen

Závěry, že sexualita žen je nižší, mohou vycházet z nevhodně zvoleného získávání dat v rámci výzkumů. Je možné, že výzkumníci získávají data skrze mužskou perspektivu (penetrace, orgasmus) a je možné, že jsou tím pádem ignorovány činnosti jako je intimní líbání, mazlení a dotyky, což může být významnější v oblasti erotiky pro ženy (Peplau, 2003).

Ženská sexuální touha se proměňuje v rámci měsíčního hormonálního cyklu. Z tohoto důvodu je možná lepší v kontextu sexuální apetence ženy hovořit o cykličnosti než o slabší či nižší touze. Některé studie přičítají podstatnou roli neuropeptidu oxytocinu, který se pojí se sexualitou i náklonností (Tolman, Diamond, 2001).

Wallen (1995) došel k závěru, že ženská odezva na sexuální pobídku může být ovlivněna spíše situačními proměnnými než hladinou hormonů. Z důvodu těchto úvah a zpochybnění

současných paradigmat pro stanovení sexuálních dysfunkcí žen, je třeba zaujmout nový pohled na tuto oblast z perspektivy ženy, kam by byla zahrnuta také vztahová a partnerská složka a také sociální, kulturní a ekonomické faktory, které kvalitu sexuálního života žen ovlivňují (Peplau, 2003).

5 Sexualita v dlouhodobých vztazích

Sexualita v manželství je proměnlivou záležitostí a je úzce provázána s jeho sexuální touhou. Ukazuje se, že věk je hlavním prediktorem snížené úrovně sexuální touhy a snížené sexuální frekvence, zejména po dosažení věku 45 let (Mark a Lasslo, 2018). Jaké jsou ale další důvody tohoto nesouladu?

Jak to uvádí Mark a Lasslo (2018), sexuální touhu ovlivňují faktory vnitřní – intrapersonální a faktory vnější. Tyto faktory se týkají se jednak individuálních charakteristik jedince, dyadického působení partnerů v rámci vztahu a také jejich existence ve společenském kontextu. Pohled na sexualitu v dlouhodobých vztazích tudíž můžeme rozčlenit podle vzoru Bronfenbrennerova socioekologického modelu (Bronfenbrenner, 1977). Model je třívrstvý a zahrnuje složku individuální, interpersonální a sociální.

5.1 Individuální složka

Tato kategorie se týká konkrétního jedince. Do této kategorie můžeme zařadit očekávání, atraktivitu, všímavost, autonomii, styl připoutání, stres a únavu.

Očekávání

Prvním z ochranných faktorů, které přispívají k udržení sexuální touhy, je očekávání. Pokud partneři počítají s proměnlivostí sexuální touhy, jsou si vědomi toho, že bude v průběhu života slábnout a měnit se, tyto změny nebudou vnímat jako problém, ale jako přirozenou součást vývoje vztahu (Ferreira a co., 2015).

Atraktivita

Ta je dalším faktorem, který působí na individuální úrovni. Vnímání protějšku jako přitažlivého ať už na vědomé, či na nevědomé úrovni, posiluje naši sexuální touhu, zejména u žen (Both et al., 2007). Tato přitažlivost nesouvisí pouze s tím, jak partnera vnímáme po fyzické stránce, ale pokud vnímáme, že vyniká v tom, co dělá (Perel, 2006). Opak, tedy pokles přitažlivosti, přílišná známost s partnerem, má za následek monotónnost a rutinu, které působí jako rizikový faktor. Nedostatek erotických myšlenek a strach z neschopnosti udržet sexuální vzrušení přispívají u mužů k problémům v udržení sexuální touhy v dlouhodobých vztazích.

Všímavost

Všímavost se týká kognitivního zaměření jedince. V oblasti udržení sexuální touhy v dlouhodobém vztahu se může jednat o snahu zůstat mentálně přítomný. To znamená udělat si na vztah čas, zaměřit se na něj a také být bez stresu (Ferreira a co., 2015). Podle McCarthy a Wald (2015) je důležité budovat pozitivní očekávání pro sexuální setkávání a snažit se tímto směrem organizovat své myšlenky.

Autonomie

Tento aspekt má souvislost se zachováním vlastní identity. Udržení určité vzdálenosti od partnera, se váže jak u mužů, tak u žen, k pocitu, že je u partnera stále co objevovat, což do vztahu vnáší inovaci (Ferreira a co., 2015). Autor se ve svém výzkumu (Ferreira a kol., 2014) zaměřil na poznatek, který se týkal diferenciaci sebe sama a regulace svých emocí pro zachování podpůrné role pro svého partnera.

Styl připoutání

Individuální styl připoutání je dalším z ochranných faktorů důležitých pro zachování sexuální touhy v dlouhodobém vztahu. Jedinci, kteří mají vyšší úzkostnou vazbu, vykazují vyšší sexuální touhu, aby obnovili citovou blízkost a napravili vztah, jejich motivace často postrádá hédonický rozměr (Birnbbaum a kol., 2013) a (Birnbbaum a kol., 2011). Jedinci, u kterých převažuje vysoce vyhýbavá vazba a jejich motivace je vyhnout se intimitě a blízkosti, se mohou cítit ohroženi při udržení sexuální touhy ve vztahu. Je ale možné, že důležitějším faktorem, než je individuální styl připoutání, je vzájemná kompatibilita stylů připoutání ve vztahu. Například, pokud mají oba jedinci vyhýbavý styl, mohlo by to přispět k udržení sexuální touhy (Birnbbaum a kol., 2013).

Sebevědomí a sebeúcta

Pozitivní sebeobraz, vnímání sebe sama jako sexy, je má souvislost s úrovní sebevědomí a sebeúcty. Je možné, že vytvoření zdravého pocitu sexuálního já, vnímání sebe sama jako sexuální bytosti, je klíčem k tomu, aby jedinci udržovali sexuální touhu ve vztahu a také jsou ve vztahu spokojenější (Day, 2015). Naopak nižší sebevědomí, negativní sebeobraz a také nízká důvěra k partnerovi jsou spojeny s nižší sexuální touhou.

Stres a únava

Tyto dva poslední faktory spadají do kategorie intrapersonálních. Stres má negativní vliv na zdravotní stav. Také únava stresové události ještě více zhoršuje. K takovým náročným životním událostem můžeme přiřadit rodičovství, úmrtí blízkého člověka či pracovní stres. Stres spojený s narozením dětí je na individuální úrovni rizikovým faktorem, zejména kvůli množství času a energie, které jsou při výchově dětí nezbytné. K tomu je třeba přičíst ještě tělesné změny na straně ženy a posun v dynamice páru (Ferreira a kol., 2014). Je-li v anamnéze některého z partnerů trauma, jedná se o poměrně velký rizikový faktor z hlediska spokojenosti ve vztahu a udržení sexuální touhy (McCarthy, Wald, 2012).

5.2 Interpersonální složka

Interpersonální složka je zásadní a nejvíce zkoumanou kategorií v oblasti zachování sexuální touhy. Řadíme sem vstřícnost vůči partnerovi, úsilí, emocionální intimitu, komunikaci, sebeexpansi, monotónnost, sexuální kompatibilitu, spokojenost a délku vztahu (Mark and Lasslo, 2018).

Vstřícnost

Vstřícnost vůči partnerovi souvisí s motivací vyhovět partnerovi. Jedná se o ochotu zapojit se do sexu, i když panuje rozdílná sexuální touha. Jde o schopnost poskytnout partnerovi pohlavní styk nejen pro vlastní potěšení, ale také jako projev dobré vůle (Zvěřina, Budinský, 2004; Day et al., 2015; Muise, Impett, 2015).

Úsilí

Úsilí přispívá k udržení sexuální touhy také. Snaha investovat do vztahu a vnímat učinit z něj prioritu je pro páry velice přínosné a v průběhu času vede k zachování sexuální touhy (Ferreira and co., 2014).

Emocionální intimita

Emocionální intimita navazuje na předchozí kategorii, protože schopnost reagovat na potřeby partnera pozitivně ovlivňuje intimitu, která je se sexuální touhou provázána (Mark and Lasslo, 2018). Zvláště u žen je intimita důležitým faktorem pro zachování touhy (Birnbbaum et al., 2016). U partnerů obou rodů je však sexuální touha provázána s pocitem emocionální blízkosti a s intimitou (Brotto et al., 2009).

Komunikace

Intimní komunikace je významným interpersonálním faktorem, který pozitivně působí na blízkost partnerů (Ferreira et al., 2014). Je užitečná pro sdílení pocitů, vyjádření nespokojenosti, přání a tužeb jak u žen, tak u mužů. Podle Murray (Murray et al., 2014) je sexuální komunikace silným ochráncem pro udržení touhy v sexuálních vztazích.

Sebeexpanze.

Tento konstrukt poprvé definoval Arthur Aron (1986) ke zkoumání udržení vztahu v oblasti přátelství, romantiky i rodiny (Aron, 2013). Ve zkratce ho můžeme definovat jako “expanzi sebe sama začleněním druhého do sebe sama a zapojením se do příležitostí k růstu” (Mark and Lasslo, 2018, s.10) a v rámci mnoha výzkumů byl zkoumán v souvislosti s novostí - inovací. Jedná se o snahu porušovat rutinu, třeba v denním režimu, zažívat změnu, vystavovat se novým, pozitivním zkušenostem. Do této kategorie spadá flirtování, které pozitivně působí na sexuální touhu, stejně jako neočekávaná sexuální setkávání. Opakem inovace ve vztahu je monotónnost či rutina, která může být příčinou desexualizace vztahu (Ferreira et al.,2014) a (Sims a Mean, 2010).

Sexuální kompatibilita.

Je dost pravděpodobné, že vyšší touha má souvislost s podobným vkusem partnerů v sexuální oblasti, pokud partner dokáže ocenit sexuální podnět a vhodně jej prožít. Do této kategorie můžeme zařadit nastavení z hlediska frekvence sexu, kdy rozdílné nastavení bývá zdrojem nesouladu v oblasti sexuální touhy. Jako ochranné faktory sexuální touhy působí inovace a nepředvídatelnost z hlediska sexuální aktivity (Ferreira a kol., 2014).

Spokojenost ve vztahu

Spokojenost v partnerství pozitivně koreluje se spokojeností se sexem. Pokud partneri vnímají vzájemný vztah jako stabilní a silný, je stabilnější a silnější i jejich sexuální touha (Shrier and Blood, 2016). Konflikty ve vztahu naopak negativně ovlivňují sexuální touhu, obzvláště pokud nedojde k adekvátní komunikaci. Dalšími rizikovými faktory jsou nedostatek pozornosti partnera a boj o moc, kdy jeden z pár touží více po sexuální interakci, což může mezi partnery budovat zášť (McCarthy a Farr, 2012).

Délka vztahu

Doba trvání vztahu má podle výzkumů vliv na sexuální touhu obou partnerů. Výzkum Klusmana (2002) odhalil, že u žen touha klesá s délkou trvání vztahu, u mužů nikoliv, a zatímco touha po něze u žen postupem času stoupala, u mužů ne. Jiné práce na toto téma uvádí, že potřeba něžnosti má v průběhu trvání vztahu stoupající tendenci u příslušníků obou rodů (Northrup a kol., 2014). Je možné, že pro ženu je rizikovým faktorem délka vztahu z toho důvodu, že za vztah přebírají více zodpovědnosti a jsou možná citlivější na změny ve vztahu k prostředí. Je tedy možné říct, že nejde o délku vztahu samotnou, ale jedná se o další faktory, které trvání vztahu doprovází (Mark, Lasslo, 2018).

5.3 Širší sociální kontext

Jde o nejvzdálenější vrstvu modelu. Vliv společenského kontextu na sexuální touhu v dlouhodobých partnerských vztazích je nejméně prozkoumaný (Mark, Lasslo, 2018). Jedná se například o genderová očekávání, rovnost ve vztahu, sexuální boj o moc, omezující sexuální postoje.

Genderová očekávání

Tvrzení, že muži a ženy se po stránce sexuální touhy liší, nebyla potvrzena. Spíše souvisí s tím, co je očekáváno od ženy a muže v kontextu společenském s tím, že tlak, který je vyvíjený na ženy, je větší, než je tomu u mužů (Mark a Lasslo, 2018).

Rovnost

Naopak myšlenka, že rovnost ve vztahu přispívá k udržení sexuální touhy byla potvrzena. (Brezsnyak a Whisman, 2004). Zajímavé je i zjištění, že s udržením sexuální touhy v dlouhodobých neheterosexuálních vztazích, souvisí posun k větší společenské akceptaci těchto menšin (Rosenkratz, Mark, 2018).

Sexuální boj o moc

Sexuální boj o moc souvisí se společenským očekáváním naší kultury o tom, jaké chování je očekáváno od muže a od ženy. Od mužů je očekáváno, že budou hledat a udržovat moc v sexuálním vztahu. Tento tlak může být rizikovým faktorem pro udržení sexuální touhy v dlouhodobých vztazích u mužů (Murray, 2018).

Omezující sexuální postoje

Jak muži tak ženy jsou ovlivněni restriktivními postoji k sexualitě na společenské či kulturní úrovni. Pocity hanby či smutku ze sexuality negativně ovlivňují sexuální touhu (Rosenkratz, Mark, 2018).

EMPIRICKÁ ČÁST

1 Zvolený typ výzkumu

Pro zkoumání sexuality v dlouhodobých partnerských vztazích jsem zvolila metodu interpretativní fenomenologické analýzy – dále jen IPA, protože jsem chtěla hlouběji porozumět žité zkušenosti člověka tak, jak uvádí Řiháček a kol. (2013). Tento kvalitativní výzkumný přístup vychází z fenomenologie, hermeneutiky, a idiografického přístupu. Idiografický přístup znamená to, že ohniskem našeho zájmu je specifická situace konkrétního jedince.

Fenomenologicko-hermetické hledisko se týká hledání individuální lidské zkušenosti, poznávání, jak konkrétní člověk vnímá a prožívá svět v konkrétním kontextu a čase. Primárním cílem je porozumění participantově žité zkušenosti (Larkin, Watts a Cliff, 2006). Důležitou roli při používání metody IPA hraje také výzkumníkův přístup ke světu, jeho zkušenosti, osobní přesvědčení, názory a postoje a také vztah k participantovi. Zahrnuje snahu o co nejčistší deskripci oproštěnou od výzkumníkových vlastních prekonceptů, předpokladů, nezátíženou jeho interpretací, které se ale nelze vyhnout. Proto je snahou výzkumníka uvědomit si svou interpretativní roli (Řiháček a kol, 2012). Výzkumníková subjektivita a vědomí, že analýza má vždy interpretativní charakter, jsou příčinou toho, že závěry, ke kterým výzkumník dospěje, nejsou nikdy definitivní, vždy je ponechán prostor pro další interpretační možnosti.

2 Výzkumná otázka

Úvodní otázky, které byla participantům pokládána, zněla: „Jak důležitou roli hraje sex ve vašem vztahu?“ Další dotazy jsme směřovala k tomu zjistit, jaká je spokojenost ve vztahu primárně v oblasti sexuality, zda partneři komunikují o otázkách sexu, jak vnímají svou i partnerovu sexualitu, zda je zdrojem konfliktů. Další otázky a témata vyplývaly z rozhovoru. Snažila jsem se participantovi příliš nezasahovat do hovoru, pouze jsem se doptávala, abych jeho myšlenkám lépe porozuměla.

3 Soubor

Respondenty výzkumu byli dobrovolníci z mého okolí, kteří splňovali kritéria pro zkoumání daného fenoménu. Těmi byl dlouholetý partnerský vztah a rodičovství. Věk dětí participantů byl limitován na spodní hranici 6 let – tj. děti školou povinné. Věk celkem 6 participantů byl od 38 do 50 let, děti participantů byli v rozmezí od druhé třídy – tj. od 8 let po dospělost – tj. 28 let. Všichni účastníci mají minimálně dvě děti a maximálně tři.

4 Metody získávání dat

Rozhovory s participanty byly zaznamenány na diktafon. Nahrávky přepsány pomocí on-line počítačového programu „Speech notes“. Tento program nedokonale zaznamenává hovorovou řeč, takže byla následně provedena korektura přepisů díky opakovaným náslechům. Získaný písemný záznam byl analyzován dle zásad IPA.

5 Metody analýzy a zpracování dat

Náslech každého z rozhovorů proběhl minimálně 4x (při rozhovoru, při přepisu počítačovým programem, při korektuře přepisu a při prvním náslechu spojeným s kódováním). Během prvního kola kódování mi náslech umožnil vnímat a zaznamenávat paralingvistické projevy během rozhovoru – pauzy, intonaci, rychlost mluvy atp. Opakovaně jsem texty pročetla, vypisovala slova či pasáže po stranách textu a podtrhávala v textu. S textem jsem pracovala tak, abych získala seznam stěžejních hesel u každého z respondentů a následně tato hesla zahrnuje do několika hlavních tematických okruhů, které byly společné všem účastníkům. Tak z analýzy vyplynulo několik ústředních kódů – témat: dlouhodobé partnerství, dosvit, doteky, stres a únava, komunikace, kompatibilita, ochota vyhovět, odlišná sexuální apetence, příležitost, rutina, zpestření. Provedla jsem syntézu napříč jednotlivými případy v rámci obou rodů. To znamená, že jsem provedla syntézu u třech žen a třech mužů. Některá témata, která se přímo netýkala sexuality v dlouhodobém vztahu, jsem z analýzy vynechala (například sexualitu v pubescenci, historii vztahů participanta, rodinné prostředí, ve kterém vyrůstal, konkrétní zdravotní problémy atp).

6 Etické problémy a způsob jejich řešení

Výzkum byl realizován v souladu s platným zákonem o ochraně osobních údajů. Každý z participantů byl informován o tématu a účelu výzkumu a způsobu zpracování dat. Souhlas se zpracováním mi byl udělen ústně a je zaznamenán na nahrávce. Všichni participanté byli ujištěni, že výsledky budou anonymizovány a bude zachována mlčenlivost a také, že mohou kdykoliv rozhovor ukončit nebo odmítnout odpovědět na otázku. Pokud byli účastníci partneři, věděli o sobě, že se účastní výzkumu, ale jinak participanté nejsou informováni o jiných participantech. Nahrávky a přepisy rozhovorů budou uchovány na bezpečném místě do termínu obhajoby bakalářské práce, poté budou vymazány a skartovány. Po skončení rozhovoru a dále s týdenním odstupem bylo ověřeno, zda nedošlo k jakékoliv újmě na duševním zdraví participanta.

7 Výsledky analýzy:

7.1 Dlouhodobé partnerství

Z rozhovorů vyplynulo, že dlouhodobé partnerství s sebou nese výhody – partneři se dobře znají, vědí, co kdo má rád, pociťují klid, bezpečí, jistotu, určitá míra rutiny je vnímána jako zdroj jistoty, kterou je možné považovat za protistresový faktor. V oblasti sexuality v rámci dlouhodobého vztahu to znamená, že partneři nepociťují stud, cítí bezpečí, harmonii, oba partneři vědí vzájemně, co komu vyhovuje, jak dojít k vyvrcholení. Jedna z participantek se k tomu vyjádřila takto:

Ž: „...jsem v dlouholetém vztahu, kde necítím napětí, kde je to harmonické, cítím bezpečí, přijímá mě takovou, jaká jsem“.

M: „...asi toho sexu máme méně, ale když je, tak panuje taková shoda“.

M: „...vím, co mám dělat, abych ji uspokojil...“

Jeden z participantů se vyjádřil k proměnlivosti dlouhodobého partnerského vztahu ve stejném smyslu, jako ho popisuje J. Olds (2018), která průběh partnerství přirovnává k přílivu a odlivu.

M: „Prostě teď musíme pochopit, že jsme ve fázi života, kdy třeba začneme dělat něco úplně nového nebo nastane období, kdy se trochu oddálíme, ona si bude žít víc svůj život a já budu mít své koníčky...nabudeme nové zkušenosti, a pak přijdeme k sobě zpátky...není reálné strávit spolu v bublině celý život...“

7.2 Rutina

Negativním důsledkem dlouhodobého partnerství je monotónnost, rutina. Rutina se týká každodenních činností v domácnosti a povinností spojených s prací, péče o rodinu, o dům, denního rozvrhu, sexuálního prožívání a v neposlední řadě komunikace. Pocit rutiny a stereotypu v lidech vzbuzuje negativní emoce – hněv, frustraci, smutek, pocit marnosti, rezignaci, pocit přetíženosti z množství povinností. Někteří jedinci mají rutinu naopak spojenou s pozitivními emocemi – klidem, jistotou, bezpečím. Záleží na typu rutinní činnosti, a také na individualitě každého jedince.

Především ženy zmiňují nespokojenost s rutinou v péči o domácnost, která se promítá i do oblasti sexuální touhy:

Ž: „Práce, vaření, domácnost, furt ten prach, furt to stejný, tak to mě někdy ubíjí a mám pocit, že takhle už to dál nechci“.

Ž: „To mi asi chybí, být s ním jenom sama, v jiném prostředí, než tady doma u plotny“.

Muži rutinu ve vztahu a činnostech s ním souvisejících komentují podobně:

M: „Dlouhodobý páry jedou v takovém stereotypu“. „Je to pachtění“.

M: „Rutina je tak ubíjející. Ale nebudu to hrotit, nebojuju, máme ustálený stav.“

Rutina v sexuální oblasti má negativní vliv na sexuální touhu. Partneři – ale především ženy popisují pocit, že už jim sex nic nového nepřináší, postrádají novost a vzrušení. Pro některé ženy není sexuální rutina jen zdrojem nepříjemných pocitů, ale také klidu a jistoty. Oba postoje vystihují následující věty participantek:

Ž: „Rutina ti usnadní spoustu práce. Já jsem spokojená s rutinou, cítíš to bezpečí, že máš jako to své jistý a že je ti to příjemný, myslím, že nám oboum to vyhovuje.“

Ž: „Po 20 letech se stejným chlapem už tam nemáš takový to vzrušení, takový to nový, po tolika letech vyzkoušíš v podstatě všechno, takže musí tam být nějaká změna, třeba místa...“

Rutina v oblasti komunikace se sexuality přímo netýká, avšak na spokojenost ve vztahu má výrazný vliv. Tím nepřímo ovlivňuje sexuální touhu. Participantů – muži i ženy, ji považují za velmi podstatnou součást partnerského soužití:

Ž: „Chybí mi někdo, s kým bych mohla jakoby víc komunikovat, sdílet i pocity...my si vyměňujeme provozní informace...“

M: „...doma už jsme všechny věci probrali...nechci se s ní dokolečka bavit o názoru na ...“

M: „...večer spí v jiném pokoji a mně je večer smutno, tak si píšu s...“

7.3 Zpestření

Fantazie je důležitou složkou zpestření sexu. Je klíčem k pohlavnímu vzrušení a vyvrcholení. Všechny ženy uvedly, že fantazijní představy během sexu umocňují jejich prožitek. Inspirací pro fantazijní představy lidé nachází v literatuře, filmech, v setkáních s atraktivními osobami. Všichni probandi mají snahu inovovat své životy aktivitami, které rutinu narušují. Jedná se o změny prostředí (krátké výlety, víkendové pobyty či dovolené), realizaci vlastních nebo partnerských či rodinných aktivit. V oblasti partnerského sexu se probandi shodují, že využívají různé formy zpestření sexuálního života za účelem osvěžení nebo oživení sexuální touhy. Především muži, ale i páry někdy společně sledují pornografii. Přestože tento způsob zpestření vnímají jako „směšný, legrační“, pomáhá jim v navození sexuálního vzrušení. Filmy s romantickou nebo erotickou tématikou dominují u žen. K tomuto druhu filmů či literatury inklinují hlavně v preovulační a ovulační fázi menstruačního cyklu k podpoření erotické atmosféry a posílení sexuální touhy. Některé ženy si rády tímto způsobem navozují svůj vnitřní prožitek, který nechtějí sdílet s partnerem. Při společném sledování erotických filmů popisují výrazně lepší sexuální zážitek - „nad normu“ či „opus“.

Ž: „...na ty filmy kouknu sama, je to můj vnitřní prožitek, nechci to sdílet, je to můj svět a já ho do té představy nechci pouštět...“

Změna prostředí v kontextu zpestření rutinního života vnese do života novost, povinnosti ustoupí do pozadí. Iniciátorkami víkendových výjezdů bez účasti dětí jsou ženy. Muži tyto aktivity hodnotí vesměs pozitivně, vnímají je jako důležitou věc pro posílení vztahu, návrat zpět do doby, kdy byli bezdětní a měli na sebe čas, měli méně starostí a povinností. A v neposlední řadě jako příležitost k erotickým zážitkům. V některých případech muži tyto zážitky považují za důležité, protože je to důležité pro ženu, která je pak spokojenější a ochotnější mít s nimi sex. Sami by tyto aktivity nevyhledávali.

M: „...chodíme za ruce, do kina, na nákup, na kafe, pak se pomilujeme...na všechno máme čas...“

M: „...tohle ona organizuje, je to asi taková její přirozená moudrost...“

7.4 Odlišná sexuální apetence

Všichni participanti se shodli na tom, že vnímají odlišnou sexuální aktivitu mužů a žen a že tyto rozdíly bývají zdrojem konfliktů. Z rozhovorů s muži vyplynulo, že ideální frekvence sexu by byla jednou až dvakrát týdně. Je-li frekvence delší než jednou týdně, pociťují vnitřní napětí, smutek, mrzutost. Používají slova „trpí“ a „vyprahlej“. Vnějšími projevy tohoto rozpoložení jsou mlčení nebo rozmrzlost. Nejedná se pouze o samotný akt koitálního spojení, ale i o dotyky, pocit propojení se ženou na emocionální úrovni, o projevy intimity.

M: „...ne že bych byl úplně naprdlej...spíš to souvisí s tím, že se cejtím bejt přehlíženej, že jde hlavně o to, abych fungoval v rodině a každému je jedno, jak se mám...“

M: „...neumím si představit asexuální život, což se u žen může stát. Nevím, jak bych to dal...“

M: „...fyzicky mě to nabíjí...“

Odlišná sexuální apetence žen má biologický podklad. Vlivem menstruačního cyklu dochází ke změnám působení hormonů v těle ženy, což se promítá do různých oblastí života ženy – na úrovni emocí i kognice. Tuto proměnlivost ženy potvrzují a muži ji také u žen vnímají. Ženská sexualita je nejintenzivnější po skončení menstruace – v preovulační fázi (6. - 13. den cyklu). V této fázi perrody uvítají styk klidně vícekrát za sebou, hovoří o „sexuální vlně“. Zejména v tomto období a také v následujícím, tj. v ovulačním období (14. – 20. den) jsou schopny pociťovat „chtíč“ - sexuální touhu, sex si užívají a jsou někdy i iniciátorkami. Naopak – především v premenstruační fázi cyklu, ženy popisují pocity diskomfortu, podrážděnosti, vnitřního napětí, jsou jim nepříjemné dotyky i nonverbální náznaky zájmu o sex ze strany muže. Jde o gesta nebo oční kontakt. I tento podprahový způsob komunikace mívá za následek konflikty – nejen s partnerem, ale i vnitřní.

Ž: „Mám pocit, že musím splnit jako nějaký požadavek a tlačím na sebe, abych si našla ten čas a chuť.“

Jedna z participantek uvedla, že nemá potřebu sexuálního styku, ale jeden týden v měsíci jí nevádí „když to přijde“.

Ž: „Ženy to mají více podle cyklu....Mám takový pocit, že čím víc, tím víc... Máš to jeden den, pak na to myslíš a máš na to chuť třeba hned druhý den...“

7.5 Ochota vyhovět

Ochota partnerovi vyhovět a mít s ním sex, přestože žena nepocituje sexuální touhu, je běžnou součástí dlouholetého partnerského vztahu. Je možné na ni pohlížet jako na projev lásky k partnerovi a určité vnitřní moudrosti – pochopení partnerovy potřeby a ochoty vyjít mu vstříc. Muži přiznávají, že vnímají jinou (horší) kvalitu sexu, když se jim žena pouze snaží vyhovět, zároveň si této ochoty váží.

Na uvedených příkladech je vidět, jak rozdílně žena tyto momenty prožívá:

Ž: *„Dělám to pro něj, ale nebaví mě to.“*

Ž: *„Nechce se mi, ale pak je to dobrý.“*

Ž: *„Chci mu udělat radost.“*

Ž: *„Chápu potřeby toho muže a jsem ochotná jim vyhovět, protože ho miluju.“*

Ž: *„...vlastně uděláš něco, co není tak strašné, protože ve výsledku se mi to taky líbí, ale za to máš potom jako takového spokojeného muže.“*

Ž: *„Vyčítal mi to, tak jsem to udělala, ale cítila jsem se až jako zneužitá.“*

Ž: *„...nechci podlehnout tý své nepotřebě, vím, že to musím nějak řešit...“*

V některých případech je iniciátorkou sexu žena, protože muž je v sexuální oblasti zdrženlivější:

Ž: *„Můžu přijít kdykoliv a pán je k dispozici.“*

7.6 Dosvit

Participantů shodně popisují, že několik dnů po sexu u sebe i svého partnera vnímají, že pozitivnější emoční rozpoložení. A. Meltzer (2017) tento stav pojmenovala termínem dosvit (uvádím v teoretické části). Partneři jsou k sobě vzájemně kontaktnější. Muži jsou ochotnější věnovat se povinnostem souvisejícím s běžným provozem domácnosti. Termín participantům přišel vtipný a přiléhavý. Jeden z participantů přiznal, že je mu nepříjemné, že je to s muži tak jednoduché a použil slova *„nachytaný na švestkách“*, nicméně všichni

muži shodně potvrdili, že několik dnů po partnerském sexu jsou spokojenější. Dosvit tedy skutečně posiluje vzájemné pouto ve vztahu, vnáší do něj více radosti a spokojenosti, lepší vzájemné emocionální propojení.

7.7 Doteky

Doteky jsou výrazné téma, které z analýzy vyplynulo. Je důležitým a zpevňujícím faktorem ve vztahu, projevem intimity, kdy druhému dáváme najevo, že ho vnímáme a že o něj stojíme. Ukázalo se, že potřeba doteků je individuální. Některé účastnice vnímají samy sebe jako „nedotekové“, doteky nevyhledávají a ani nemají přirozenou potřebu dotýkat se druhých. Někdy doteky ze strany muže chápou jako projev iniciace sexu ze strany partnera a mají tendenci se mu vyhýbat. Často pocítují vnitřní výčitky z nejistoty, zda svým dětem i partnerovi dávají doteků dost. Muži doteky těchto žen postrádají.

M: „...někdy jakoby mi dojde energie...většinou přestanu mluvit...kolikrát by mi stačilo jenom obětí...“

Ž: „Nebylo mě to nikdy nijak zvlášť příjemný.“

Ž: „Nemám potřebu dotyku nebo tělesného kontaktu.“

Ž: „Dostávám, nedávám, jsem si toho vědoma, ale já to v programu v hlavě nemám.“

Některé participantky shodně vyjadřují, že si všimají mezigeneračního přenosu. Neochotu k dotykům pozorovaly buď u otce nebo u matky a dále v jejich rodech. Zda jde o vlastnosti vrozené či získané je obtížné určit.

7.8 Nekompatibilita

Pokud je nesoulad v oblasti intimity a sexu velký či dlouhodobý, může nastat situace nevěry. Muž se může uchýlit k nevěře, protože se cítí přehlížený, upozaděný, manželka už ho nepřitahuje nebo může mít muž pocit, že se bez něj žena obejde, že ho nepotřebuje

M: „ je drzá, schopná, nezávislá“

nebo jen využije nabídky, když ho žena svádí. Nevěra může být čistě fyzického charakteru, to znamená

M: „*vybít sexuální pud, zažít vzrušení, cítit fyzickou blízkost*“, kterou dlouhodobě postrádá.

M: „*Sex mimo manželství je pro mě terapie.*“

M: „*Potřeboval jsem se za ty roky, kdy byly děti malé, vykompenzovat.*“

M: „*Člověk udělá něco, aby neumíral nespokojenej s tím, jakej život prožil.*“

Pokud partneři sami nezvládají nesoulad vyřešit, mohou vyhledat pomoc odborníka – sexuologa či psychologa, který by jim pomohl odhalit důvod nekompatibility a pomohl nalézt řešení. Pokud by tato situace nebyla dlouhodobě řešena, hrozí riziko rozvratu vztahu.

Někdy partneři využívají flirt jako způsob, jak oživit rutinu a posilovat sexuální touhu. Flirtují buď v osobním kontaktu nebo prostřednictvím komunikačních prostředků – chat, zprávy, emaily. Pokud partner/partnerka nepodporuje tuto formu oživení vztahu, vyhledávají erotické jiskření mimo vztah. Sexuální komunikace patří mezi způsoby, jak podpořit sexuální touhu a inovovat rutinní vztah.

M: „*Zkoušel jsem psát manželce erotické zprávy, ale nepadlo to na úrodnou půdu. Napsal jsem jí něco hezkého, ale ona mi řekla něco jako: Co blbneš?*“

Nesoulad v sexuální aktivitě vztahu má další formy řešení. Masturbace patří mezi osvědčené způsoby. Muži onanují výrazně častěji než ženy, někdy muži sledují pornografii. Jeden z participantů k masturbaci vtipně poznamenal, že je:

M: „*...takovým projevem radosti ze života...*“

Ženy o tématu masturbace hovořily spíše v minulém čase – nejvíce se jí věnovaly v období puberty a rané dospělosti. V současnosti onanují spíše výjimečně nebo vůbec.

7.9 Příležitost

Chybějící společný prostor pro intimní partnerské aktivity nebo limitovaná možnost k intimnímu setkávání se, může negativně ovlivnit sexualitu v partnerství. Z výzkumu vyplynula poměrně četná prevalence oddělených ložnic nebo naopak ložnice spojené i s dětskými. Variantu odděleného lože volí z různých důvodů – partnerovy hlasité zvukové projevy vs. tenké spaní, potřeba naprostého soukromí při spánku, rozdílný biorytmus.

Příležitostí k sexuálnímu kontaktu je pak méně, což zmiňují všichni účastníci. V souvislosti s nedostatkem příležitostí participanti zmiňovali situace uplynulých dvou let, kdy protipandemická opatření výrazně ovlivňovala fungování celého rodinného systému a byla limitována možnost mít soukromí a narušovat rutinu.

7.10 Únava a stres

Další výrazné vlivy, které sexualitu ovlivňují negativním způsobem, jsou nemoci, stres a únava. Muži i ženy za nejpodstatnější zdroje stresu, vnitřního napětí a únavy označovali velkého množství pracovních povinností, obavu o finanční zajištění rodiny, činnosti spojené s péčí o domácnost a děti. Zdrojem pesimistického ladění jsou i celospolečenské okolnosti – participanti uplynulé dva roky protipandemických opatření hodnotili jako velmi zátěžové a v současnosti při sledování situace ohledně bezpečnosti v Evropě. Všechny tyto makrosociální aspekty se promítají do vnitřního prožívání jedince. Muži shodně konstatovali, že sexualita do jisté míry ustoupila do pozadí. Přetrvává však potřeba dotyků, obětí, intimity, sdílení, pocitu propojení.

M: „...pro mě hrozně důležitý vědět, že ten člověk je tam pro tebe...“

M: „...není jednoduché vypořádat se s tím, co se děje...“

7.11 Komunikace

Posledním tématem a zároveň zásadním elementem pro fungování dlouhodobého partnerství je komunikace. Partneři si tak sdělují, jak se cítí, co potřebují, také si předávají čistě organizační a provozní informace. V rámci sexuálního soužití je otevřená komunikace zásadní, aby partneři vzájemně dokázali vyjádřit své potřeby, touhy a fantazie. Z lingvistického hlediska partneři při sexu používají rozličné výrazy pro pojmenování intimních míst, vulgarismy ve fázi excitace a nevšední výrazy pro zhodnocení kvality sexu - „opus“ nebo interní výrazy pro signalizaci sexuálního zájmu „dneska“. Tyto výrazové prostředky svědčí o smyslu pro humor, nadhledu a hravosti a vzájemné emoční propojenosti. Humor a nadhled jsou pro spokojenost v dlouhodobém partnerství velmi podstatné. Všichni participanti kladou důraz na otevřenou komunikaci. I v kontextu neshod v oblasti sexu. Negativně vnímají asymetrii v komunikaci, kdy jeden partner mluví hodně a očekává plodnou, obohacující konverzaci a druhý je v komunikaci minimalistický.

Ž: „...vlastně si myslím, že nejdůležitější je o tom mluvit, nějakým způsobem mít možnost to s druhou stranou probrat, i vlastně to, že teď fakt jako nechci a můžu si to dovolit říct, že to je třeba důvod, aby se naštvál, tak i to naštvání zvládnem...“

M: „...pro mě je důležité, že vlastně je ta souhra...jakoby napojení...ničím mě hádky, ale tak jako prostě patří to k tomu...“

Ž: „...rozebírá všechno na součástku, já už pak prostě mlčím, protože nemám sílu...“

Ž: „...chybí mi někdo, kdo se mnou bude rozvíjet nějaký příběh...kdo se mnou bude sdílet i pocity...my si jen vyměňujeme informace...“

8 Diskuse

Témata, která z analýzy vyplynula, odpovídají víceméně současnému poznání. Potvrdil se předpoklad, že sexuální aktivita mužů a žen je odlišná, že nesoulad v této oblasti je zdrojem konfliktů. Také fakt, že partneři využívají různé způsoby, jak se vypořádat s monotónností ve vztahu, potažmo v sexu, a s odlišnou sexuální apetencí.

Z výzkumu vyplynulo, že subjektivní zájem o sex a přání započít sex je u mužů častější. Potvrdily se tak výsledky Regan a Berscheid (1999) a Imett a Peplau (2003), které uvedly, že muži jsou obvykle sexuálně asertivnější než ženy a ujímají se vedení sexuální interakce. Toto chování dávám do souvislosti s biologickým nastavením mužů, které se vyvinulo v rámci evoluce a je podmíněné rozdílnou rodičovskou investicí do výchovy potomků (Weiss, 2010; Zvěřina a Budinský, 2004). S vyšší sexuální aktivitou má souvislost i fakt, že muži častěji využívají sexuální stimuly (pornografie) a masturbují častěji, čímž si udržují potřebnou frekvenci sexu. To potvrdily výzkumy Baumeister, Catense a Vohs (2001). Masturbace u žen se vyskytovala spíše v rané dospělosti, v současnosti sporadicky. Z toho, že participantky potvrdily nižší sexuální apetenci, logicky vyplývá, že potřeba masturbace se nedostavuje s takovou četností, jako u mužů. Jsou po sexuální stránce dostatečně kompenzovány.

Premisa Zvěřiny a Budinského (2004) a Peplau (2003), že ženy preferují sex v kontextu stálého vztahu, se potvrdila u dvou participantek. Jedna participantka uvedla, že nejlepší sexuální zážitky prožila v mládí s anonymními muži, jednalo se čistě o fyzické potěšení. Toto chování je podle výzkumů (např. Peplau, 2003) charakteristické pro mladé muže, ale je vidět, že mladé ženy to mohou mít podobně. Tím, že některé ženy preferují nezávazný sex, se ukazuje platnost tvrzení Peplau (2003), že rozdíly v sexualitě jsou dány jedna naší biologickou podstatou, ale také vyplývají z emocionálního nastavení, osobnostních charakteristik a životních zkušeností každého jedince.

Rozdíly v sexualitě žen oproti mužům jsou dány proměnlivostí sexuální touhy v rámci měsíčního cyklu. Závěry výzkumu Peplau (2003) toto tvrzení potvrzují. Změny hladiny hormonu estrogenu ovlivňují ženu po tělesné i emoční stránce. Stejně tak se ukázalo, že do sexuální touhy se promítají situační proměnné (konkrétně práce, povinnosti, únava,

konflikty s partnerem) jak uvádí i Wallen (1995). Ukazuje se konflikty ve vztahu negativně ovlivňují sexuální apetenci a naopak, že nesoulad v sexuální apetence je zdrojem konfliktů.

Všichni participanti mají zkušenost s tím, že se zapojí do sexu, přestože nejsou naladěni. U žen je tato vstřícnost běžnější. Vyjadřují tak péči a lásku. Impett a Peplau (2003), Zvěřina a Budinský (2004), Day a kol.(2015) i Muise a Impett (2015) došli ve svých výzkumech k podobným závěrům. Tento druh chování a projev dobré vůle, je velmi důležitý pro udržení spokojenosti v dlouhodobém partnerském vztahu. To, že ženy chápou mužské sexuální potřeby, dokazuje ochota vyhovět partnerovi. Je důležitým ukazatelem funkčnosti vztahu.

Ukazuje se, že pokud ve vztahu jeden z partnerů dlouhodobě postrádá vstřícnost k sexuální aktivitě v kombinaci s nedostatkem sexuální komunikace a postrádá emocionální blízkost, může to vést k nespokojenosti, kterou kompenzuje mimomanželským sexem. Sexuální kompatibilita (čili podobný vkus a frekvence parterů v sexuální oblasti) jsou velmi důležité pro sexuální soulad partnerů. Podle Ferreiry a kol (2014) jsou ochrannými faktory sexuální touhy inovace a nepředvídatelnost z hlediska sexuální aktivity. A. Meltzer (2017) předpokládá, že s nižším rizikem podvádění může být spojen dosvit.

Všichni participanti se shodovali, že několik dnů po sexu, mají výrazně lepší náladu a pociťují větší emoční propojení. A. Meltzer (2017) realizovala výzkum na téma spokojenosti ve vztahu, a tento jev pojmenovala dosvit, anglicky afterglow. Potvrdilo se, že sex je důležitou součástí vztahu, který posiluje emocionální pouto mezi partnery a podporuje kvalitnější a delší trvání vztahu. Příčina dosvitu může být dána opět chemickou reakcí, která se dostavuje po sexu, Meltzer (2017) v tomto smyslu jmenuje především dopaminové a oxytocinové receptory. Domnívám se, že o dosvitu nemůžeme hovořit v souvislosti s masturbací a že je zapotřebí právě společný prožitek sexuální aktivity a vyvrcholení, který vzájemné pouto partnerů posiluje.

Desexualizace vztahu může být zapříčiněna monotónností či rutinou, což potvrzuje výzkumy Ferreiry a kol.(2014) a Sims a Mean (2010). Všichni participanti rutinně přisuzují vesměs negativní konotace (ať už se týká práce, výchovy a dalších povinností či komunikace). Receptem pro narušení rutiny je inovace – například prostřednictvím změny místa, změny denního režimu, prostřednictvím vystavování se novým zkušenostem –

zážitkům, flirtu. Všichni participanti se shodují, že společně strávený víkend bez dětí je pro spokojenost ve vztahu a prožitek emocionálního propojení a oživení rutiny v sexu velmi prospěšný a důležitý. Tím, že povinnosti ustoupí do pozadí, partneri mají víc času a věnují se aktivitám, které jim přináší radost, se sníží množství stresu a také se eliminuje problém s nedostatkem příležitostí k sexu. Ženy častěji tyto výjezdy iniciují nejspíš proto, že „strážit rodinný krb“ je jednou z vlastností danou evolucí a posilování vztahu zvyšuje pravděpodobnost ochoty partnera podílet se na péči o potomstvo, nejspíš je v přirozenosti žen větší emoční investice do rodinného života. Důvodem může být také vyšší výskyt rutiny v životě žen.

Výsledky výzkumu potvrdily, že délka vztahu negativně ovlivňuje sexualitu žen, zatímco u mužů se tato změna v kontextu délky trvání vztahu tolik neprojevila. K podobným závěrům došel také Klusman (2002). Proměna sexuality a možné snížení sexuální touhy u žen, jsou běžnou součástmi procesu stárnutí a dlouhodobého trvání vztahu. Je možné, že kromě změn na úrovni hormonální, jsou ženy citlivější na rutinní činnosti včetně sexu, možnou příčinou může být nespokojenost s rozdělením povinností ve vztahu a větší investice do výchovy a péče o domácnost nebo je příčina ve vnímání atraktivity svého protějšku či své vlastní. Na druhou stranu, Zvěřina s Budinským (2010) i Peplau (2017) tvrdí, že ženy v dlouhodobém vztahu mohou svou sexualitu prožívat lépe, protože cítí větší klid a ví, co je uspokojí. Možná je lepší sexualitu v dlouhodobém vztahu nahlížet z perspektivy kvality prožitku samotného aktu a ne jeho četnosti.

Další kategorie, která vyplynula z výzkumu a je společná všem participantům bez rozdílu pohlaví, je stres a únava. Stres je také příčinou větší nemocnosti, což výzkum potvrdil. Kromě běžných příčin stresu, kam spadají práce, rodičovství, péče o domácnost, participanti vnímali jako stresující období pandemických opatření proti Covid 19 v posledních dvou letech a v současnosti hrozící válečný konflikt. (Pozn: Rozhovory s participanty proběhly před napadením Ukrajiny). Ferreira a kol. (2014) zkoumali stres v kontextu sexuality v dlouhodobém vztahu a zjistili, že je nejčastěji uváděným faktorem narušujícím sexuální touhu. Participanti v mém výzkumu v souvislosti s makrosociálními událostmi posledních dvou let shodně uvedli, že sexualita ustoupila do pozadí, ale potřeba dotyků, obětí, intimity, sdílení a pocitů propojení přetrvává nebo jí přikládají větší váhu.

Dotyky jsou součástí lidského chování, kterými si lidé projevují blízkost. Podporují pocit emocionální blízkosti partnerů. Někteří participantů muži ve výzkumu uvedli, že postrádají dotyky od žen. Ukazuje to na fakt, že muži nemají o nic menší potřebu vyjadřovat si ve vztahu blízkost než ženy. Některé participantky uvedly, že nemají přirozenou potřebu se dotýkat. Naše potřeba doteků je velmi individuální, to je samozřejmě třeba respektovat. U žen, které se k tématu doteků vyjadřovaly, jsem pozorovala silné emoce, což znamená, že problém může pramenit v hlubších psychických úrovních. Otázka přijímání a nepřijímání doteků může mít souvislost s typem vazby. Birmaum a kol. (2013, 2011) se tématem vazby ve vztahu zabýval. Uvedl, že jedinci, u kterých převažuje vysoce vyhýbavá vazba, a mají potřebu vyhnout se blízkosti, se mohou cítit ohroženi snahami o udržení sexuální touhy ve vztahu. Je možné, že nízká potřeba doteků je důsledkem transgeneračního přenosu, protože obě participantky shodně uvedly, že podobné chování pozorovaly i u svých rodičů a jejich předků.

Sebevědomí a sebeúcta a vnímání sebe samých jako sexuálních bytostí, pozitivně ovlivňuje sexuální touhu (Day, 2015). Stejně to vnímala i jedna z účastnic. Vnímání vlastního těla a přijetí sebe samé v současné životní etapě dávala do kontextu s lepším sexuálním prožitkem. Pokud je člověk sám se sebou více spokojený, je pravděpodobné, že i ve vztahu a potažmo v životě bude šťastnější.

Komunikace je základním elementem fungování dlouhodobého partnerského svazku. Je užitečná nejen pro výměnu informací, ale i pro sdílení tužeb a pocitů. I k vyjádření nespokojenosti. Vzájemnou blízkost partnerů posiluje sexuální komunikace. Murray a kol. (2015) uvedl, že je významným interpersonálním faktorem pro udržení sexuální touhy a spokojenosti. Když jeden z partnerů nechce vést tento druh komunikace, druhý se může cítit frustrován a vyhledávat ho mimo partnerský svazek. Všichni participantů shodně uvedli, že konflikty jsou běžnou součástí dlouhodobého partnerského života a nesoulad v sexu je jednou z oblastí, které bývají předmětem hádek. S komunikací souvisí též humor, který je kořením komunikace a partnerského vztahu.

Téma oddělených ložnic bylo překvapivé četností prevalence. Limituje možnost partnerů intimně se stýkat. Důvody k oddělení ložnic jsou různé. Jestliže spolu nesdílí ložnici partneři, kteří zároveň řeší problém s nesouladem v sexu, může to negativně ovlivnit emocionální

intimitu partnerů, což jednak snižuje sexuální touhu a za druhé hrozí postupné odcizování. Brotto a kol. (2009). potvrzuje provázanost emocionální blízkosti s intimitou a sexuální touhou. Partneři mohou nedostatek příležitostí intimně se stýkat kompenzovat společnými víkendy bez dětí.

Limity studie vyplývají z množství vzorku. Počet participantů samozřejmě ovlivňuje škálu témat, která z analýzy vyplynou, a to může být příčinou určitého zkreslení výsledků. Participantů byli vybíráni na základě dobrovolnosti z okruhu svých přátel a jejich přátel. To mohlo zapříčinit homogenitu vzorku podmíněnou podobností lidí v mém okolí. Do budoucna by bylo zajímavé cíleně se zaměřit na jiné typy vzorků – nap. ženy, jejichž sexuální aktivita je vyšší než u mužů, na partnery, kteří cíleně svou sexualitu rozvíjí nebo na homosexuální partnery v dlouhodobém svazku.

Etické aspekty v souladu se zákonem o osobních údajích byly splněny – zachování anonymity, informovaný souhlas, zabezpečení výzkumných materiálů. Byl ověřován dopad na duševní zdraví po skončení rozhovoru a s časovým odstupem.

Přínos práce spatřuji v podrobnějším nahlédnutí na sexualitu z perspektiv mužů i žen z běžné populace v dlouhodobém vztahu. Seznámení se s aktuálními výsledky výzkumů v této vztahové oblasti může posloužit jako zdroj informací a přispět k lepšímu vzájemnému pochopení mužů a žen a zkvalitnění sexuálního života v dlouhodobém páru. Podařilo se identifikovat nejběžnější zdroje oslabení sexuální touhy a také možnosti, jak sexuální touhu v dlouhodobém vztahu posílit. Poznatky v této práci mohou partnerům pomoci lépe přijmout rozdíly, které vyplývají nejen z naší biologické podstaty, ale také z našich individualit v rovině psychologické i sociální. Přínosem může být také zjištění, že většina běžné populace má na poli sexuality podobné zkušenosti, což může posloužit jako zdroj klidu a spokojenosti.

9 Závěr

Tato práce si kladla za cíl zmapovat sexualitu mužů a žen v dlouhodobém partnerském vztahu. Záměrem bylo zjistit, zda je pro partnery důležitou součástí vztahu a je-li zdrojem potěšení, frustrace nebo konfliktů, co ovlivňuje sexuální touhu a jak partneři řeší diskrepanci v oblasti sexuální touhy. Potvrdilo se následující:

- muži preferují sex častěji
- muži mají častější prožitek sexuální touhy, vyšší frekvenci sexuálních styků kompenzují masturbací
- muži častěji využívají sexuální stimuly
- sexuální potřeba žen je ovlivněna měsíčním hormonálním cyklem
- lidská sexualita je také ovlivněna osobnostními, situačními a vztahovými proměnnými
- podstatnou součástí sexuálního chování v dlouhodobém vztahu je ochota partnerovi vyjít vstříc v uspokojení jeho sexuálních potřeb
- sexuální styk pozitivně působí na upevnění partnerského vztahu, podporuje jeho trvání a spokojenost v něm, posiluje vzájemné pouto a emoční napojení
- nesoulad je někdy zdrojem konfliktů a partneři jsou schopni v rámci vzájemné komunikace tento problém řešit
- změna místa a narušení rutinního běhu života velmi pozitivně ovlivňují spokojenost ve vztahu a přispívá ke zkvalitnění sexuální stránky vztahu
- krajním řešením nesouladu je situace mimomanželského sexu
- stres, únava a nemoci negativně ovlivňují emoční prožívání a sexualitu jedince a prožitek životní spokojenosti
- sexualita člověka je v čase proměnlivá, ale pro udržení emoční blízkosti partnerů je užitečné zaměřit se na to, aby se z jejich života nevytratila.

10 Souhrn:

Tato práce si klade za cíl zmapovat sexualitu v dlouhodobých partnerských vztazích s dětmi staršími šesti let. Důvodem pro výběr tématu je častá diskuse na toto téma v rámci neformálního setkávání. Záměrem je blíže poznat rozdíly mezi mužskou a ženskou sexualitou, zjistit, jak tyto rozdíly partneři vzájemně vnímají a jak řeší případné konflikty. Zajímaly mě příčiny rozdílné apetence. Zvolila jsem kvalitativní formu výzkumu a metodologicky jsem postupovala dle zásad IPA.

Sexualitu v dlouhodobém vztahu jsem se snažila nahlédnout v teoretické části z nejdříve z perspektivy lásky a klasických i novějších teorií. Praktické napojení na můj výzkum přinesly práce G. Chapmana (2002) a J. Olds společně s R. Schwartzem (2018). Chapman (2002) vytvořil koncept Pěti jazyků lásky. Těmi jsou ujištění, pozornost, dary skutky a fyzický kontakt. Každý člověk plní svou emoční nádrž prostřednictvím některého z těchto pěti jazyků. Výzkum jednoznačně potvrdil, že u mužských participantů, kteří se mého výzkumu zúčastnili, převažuje jazyk fyzický, který upřednostňuje fyzický kontakt, sex, intimitu, doteky. J. Olds (2018) přirovnává proměnlivost dlouhodobého vztahu k přílivu a odlivu, což je trefné přirovnání pro dynamiku dlouhodobého vztahu. R. Schwartz (2018) nahlíží na lásku prostřednictvím působení hormonů. Podívat se na lásku z perspektivy biologie je užitečné pro komplexnější pochopení našeho emočního prožívání, které je s hormonální soustavou úzce propojeno.

Abych získala celistvější náhled na problematiku lidské sexuality, zahrnuje jsem také evoluční hledisko a psychofyziologii. Pročetla jsem práce především Weisse (2010), Zvěřiny a Budinského (2002). Také jsem velmi stručně uvedla historii ve výzkumu oboru sexuologie a zmapovala, jak se proměňoval názor na deviantní sexuální chování. Práce A.C. Kinsey (1966) znamenala zásadní změnu v pohledu na sexualitu mužů a žen euroamerické kultury. Jelikož je sexualita úzce propojena s intimitou, v teoretické části jsem prošla jednotlivé formy intimního soužití. Nejvíce pozornosti jsem věnovala manželství a rodině, protože téma sexuality v dlouhodobém vztahu se s nimi úzce pojí.

Poznatky věnované sexualitě v dlouhodobých vztazích a s tím spojeným rozdílným v sexualitě muže a ženy jsem čerpala ze zahraničních výzkumů. Například z výzkumu A. Meltzer (2017), která se zabývala (ne)spokojeností v dlouhodobém vztahu a zavedla nový

termín „afterglow“, do češtiny překládaný jako „dosvit“. Tento výstižný termín, doposud v českých výzkumech nepoužitý, potvrdili všichni participanti výzkumu. Jedná se o pozitivní emoční naladění, které je přítomné přibližně 48 hodin po sexu. Sex v tomto kontextu funguje jako prostředek k upevnění partnerského svazku. Může poskytnout krátkodobou podporu sexuální spokojenosti, udržet párové pouto mezi sexuálními zážitky a dlouhodobě zvýšit spokojenost partnerů ve vztahu.

Další podstatný zdroj informací, které se k tématu přímo vážou, je výzkum L. Peplau (2003), která se zabývá rozdíly v sexualitě muže a ženy v dlouhodobém vztahu. Závěry výzkumu Peplau (2003) potvrzují i závěry v mé práci – že sexualita ženy je plastická – tedy proměnlivá – v čase i v rámci měsíčního hormonálního cyklu. Mužská sexuální aktivita je větší a muži jsou obvykle asertivnější než ženy a ujmou se vedení sexuální interakce. Odlišnou frekvenci sexu muži řeší masturbací, ženy výjimečně. Rozdílná sexuální aktivita bývá někdy příčinou konfliktů mezi partnery i vnitřních na straně žen – chtějí vyhovět, ale zároveň se nedostavuje touha. Konflikty partneri vnímají jako nepříjemnou, nicméně běžnou součást dlouholetého partnerství. Komunikace je zásadním elementem, který podmiňuje spokojenost ve vztahu.

Mezi další podstatné zdroje informací patří výsledky výzkumu Mark a Lasslo (2018). Autorky provedly rozsáhlou rešerši anglicky psané literatury na téma sexuality a sexuální touhy v dlouhodobých partnerských vztazích. Stěžejní témata rozdělily podle vzoru Bronfenbrennerova socioekologického modelu (Bronfenbrenner, 1977) do třech složek - individuální, interpersonální a sociální. Na základě analýzy rozhovorů s participanty jsem dospěla k podobným tématům ze složky individuální a interpersonální, sociální složka se neprokázala.

Individuální složka se týká konkrétního jedince a řadíme sem očekávání, atraktivitu, všímavost, autonomii, styl připoutání, stres a únavu. Styl připoutání ve vztahu a vzájemná kompatibilita těchto stylů ovlivňuje intimitu ve vztahu a udržení sexuální touhy (Birnbaum a kol., 2013). Styl připoutání dávám do souvislosti s přijímáním a nepřijímáním dotyků, což se ukázalo jako palčivé téma některých participantek. Zdrojem stresu a únavy je pracovní zátěž, rodičovství, péče o domácnost nebo jiné životní události. Ovlivňují jedince po stránce zdravotní i emoční. Mají dopad na sexuální touhu a spokojenost ve vztahu. Výraznou

stresovou zátěž pociťovali participanti během pandemie Covid 19 a hrozícího válečného konfliktu na Ukrajině. (Pozn: Rozhovory s participanty proběhly před vypuknutím války na Ukrajině). Muži upozadili potřebu sexuálního styku, ale potřeba blízkosti a emočního propojení se nezměnila.

Interpersonální složka je zásadní a nejvíce zkoumanou kategorií v oblasti zachování sexuální touhy (Mark a Lasslo, 2018). Řadíme sem vstřícnost vůči partnerovi, úsilí, emocionální intimitu, komunikaci, sebeexpanzi, monotónnost, sexuální kompatibilitu, spokojenost a délku vztahu. Vstřícnost má souvislost s vnitřní motivací jedince vyhovět v jeho sexuálních potřebách. Jedná se o běžnou praxi v dlouhodobém vztahu, která se pojí s rozdílnou sexuální apetencí. Vstřícnost je vyjádřením lásky a péče vůči partnerovi. Komunikace je základním stavebním kamenem fungujícího vztahu a intimní komunikace má výrazný vliv na udržení sexuální touhy (Murray et al, 2015). Sexuální kompatibilita se týká nastavení partnerů z hlediska frekvence sexu. Rozdílná kompatibilita je zdrojem nesouladu a konfliktů. Jako ochranný faktor sexuální touhy je inovace a nepředvídatelnost z hlediska sexuální touhy (Ferreira a kol., 2014). Participanti vnímají jako důležitý zdroj inovace společné víkendové výlety bez dětí.

Pozitivními důsledky dlouhodobého partnerství jsou prožitek klidu, bezpečí, jistoty, spokojenosti, harmonie. V oblasti sexu se partneři dobře znají, vědí, co jim přináší uspokojení, jsou schopní otevřeně komunikovat svá přání nebo svobodně vyjádřit nechuť, cítí se bezpečně. Negativním doprovodem dlouhodobého vztahu je rutina. Rutinní činnosti spojené s péčí o domácnost, děti, s pracovními povinnostmi nebo rutina v komunikaci (partneři řeší organizační záležitosti, předávají si pouze informace) participanti vnímají jako zátěžové a ubíjející. Rutina v sexu výrazně snižuje sexuální touhu. Klusman (2002) odhalil, že touha žen klesá s délkou trvání vztahu, u mužů tomu tak není. Četba, filmy, fantazie a především změna prostředí, inovace a setkávání se s partnerem mimo rutinní rozvrh, výrazně pozitivně působí na oživení sexuální touhy u mužů i u žen. Výsledky mého výzkumu toto tvrzení potvrdily.

Celospolečenské klima tvoří třetí vrstvu modelu. Vliv společenského kontextu na sexuální touhu v dlouhodobých partnerských vztazích je nejméně prozkoumaný (Mark a Lasslo, 2018). Jedná se například o genderová očekávání, rovnost ve vztahu, sexuální boj o moc,

omezující sexuální postoje. Z analýzy rozhovorů v rámci mého výzkumu tato témata nevyplývala, ale nabízí se jako možnost pro budoucí směřování výzkumu.

Limity práce jsou dány četností vzorku a způsobem výběru participantů, kteří byli zvoleni na základě dobrovolnictví a z okruhu lidí v mém okolí. Tím se nabízí prostor pro další směřování výzkumu – zaměřit se cíleně na sexuálně frustrované ženy v dlouhodobém vztahu, páry, které se věnují rozvíjení své sexuality anebo partnery v dlouhodobých homosexuálních svazcích.

Potvrdilo se, že sexualita člověka je v čase proměnlivá, ale pro spokojený a dlouhotrvající vztah je důležité jí věnovat pozornost. Přínos práce spatřuji v tom, že informace v ní obsažené mohou přispět k lepšímu poznání lidské sexuality, bližšímu pochopení příčin rozdílů v sexualitě mužů a žen a tím pádem ke zkvalitnění partnerského života a větší životní spokojenosti.

11 Seznam použité literatury:

- Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers.
- Aron, A.; Lewandowski, G. W.; Mashek, D.; Aron, E. N. (2013). The Self-Expansion Model of Motivation and Cognition in Close Relationship. *Oxford handbook online*. doi : 10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0005 .
- Baumeister, R. F. (2000). Gender differences in erotic plasticity: the female sex drive as socially flexible and responsive. *Psychological bulletin*, 126(3), 347.
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and social psychology review*, 5(3), 242-273.
- Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., & Austerlitz, M. (2013). A fiery conflict: Attachment orientations and the effects of relational conflict on sexual motivation. *Personal Relationships*, DOI: 10.1111/j.1475-6811.2012.01413.x
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O., & Granovski-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(4), 530–546. <https://doi.org/10.1037/pspi0000069>
- Birnbaum, G. E., Weisberg, Y. J., & Simpson, J. A. (2011). Desire under attack: Attachment orientations and the effects of relationship threat on sexual motivations. *Journal of Social and Personal Relationships*. DOI: 10.1177/0265407510381932
- Both, S., Everaerd, W., Laan, E., & Janssen, E. (2007). Desire emerges from excitement: A psychophysiological perspective on sexual motivation. *The psychophysiology of sex*, 8, 327-39.
- Brezsnayak, M., & Whisman, M. A. (2004). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 30(3), 199-217. DOI: 10.1080/00926230490262393

- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.5>
- Brotto, L. A., Heiman, J. R., & Tolman, D. L. (2009). Narratives of desire in mid-age women with and without arousal difficulties. *Journal of sex Research*, 46(5), 387–398.
- Day, L. C., Muise, A., Joel, S., & Impett, E. A. (2015). To do it or not to do it? How communally motivated people navigate sexual interdependence dilemmas. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(6), 791–804. DOI: 10.1177/0146167215580129
- DeLamater, J., & Moorman, S. M. (2007). Sexual behavior in later life. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 921–945. DOI: 10.1177/0898264307308342
- Duvall, E.M. (1957). *Family development*. JP Lippincott.
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2014). Predicting couple satisfaction: The role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390–404. DOI: 10.1080/14681994.2014.957498
- Ferreira, L. C., Narciso, I., Novo, R. F., & Pereira, C. R. (2016). Partners' similarity in differentiation of self is associated with higher sexual desire: A quantitative dyadic study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(7), 635–647. DOI: 10.1080/0092623X.2015.1113584
- Ferreira, L.C., Fraenkel, P., Narciso, I., Novo, R. (2015). Ferreira, LC, Fraenkel, P., Narciso, I., & Novo, R. (2015). Is committed desire intentional? A qualitative exploration of sexual desire and differentiation of self in couples. *Family process*, 54 (2), 308–326. <https://doi.org/10.1111/famp.12108>
- Freud, S. (1996). *Sebrané spisy Sigmunda Freuda. Spisy z pozůstalosti 1892—1938. Sedmnáctá kniha*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek
- Freud, S. (1999). *Výklad snů*. Pelhřimov. Nová tiskárna Pelhřimov.
- Freud, S. (1999a). *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920 – 1924. Třináctý svazek sebraných spisů Sigmunda Freuda*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.

- Freud, S. (2000). *Spisy z let 1904–1905. Pátý svazek Sigmundta Freuda*. Praha. Psychologické nakladatelství.
- Fromm, E. (1996). *Umění milovat*. Praha: Naklad. J. Šimona.
- Chapman, G. D., & Bucková, J. (2002). *Pět jazyků lásky. Návrat domů*.
- Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of sex research*, 40(1), 87-100.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1949). Sexual behavior in the human male. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 109(3), 283.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1998). *Sexual behavior in the human female*. Indiana University Press.
- Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of sexual behavior*, DOI: 10.1023/A:1015205020769
- Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie*. Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada publishing as.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative research in psychology*.
- Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (2000). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. University of Chicago press.
- Lindau, S. T., Schumm, L.P., Laumann, E.O., Levinson, W., Muirheartaigh, C.A., & Waite, L.J. (2007). Studie sexuality a zdraví mezi staršími dospělými ve Spojených státech. *New England Journal of Medicine* , 357 , 762 - 774.
- Mark, K. P., Lasslo, J. A. (2018): Maintaining Sexual Desire in Long-term Relationships: A systematis review and conceptual model. *The Journal of Sex Research*. DOI:10.1080/00224499.2018.1437592
- Masters, W. H., Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little Brown and Co.
- McCarthy, B., & Wald, L. M. (2012). Sexual desire and satisfaction: The balance between individual and couple factors. *Sexual and Relationship Therapy*, DOI: 10.1080/14681994.2012.738904

- McCarthy, B., & Wald, LM (2015). Strategies and techniques to directly address sexual desire problems. *Journal of Family Psychotherapy*, 26 (4), 286-298. DOI: [10.1080/08975353.2015.1097282](https://doi.org/10.1080/08975353.2015.1097282)
- Mealey, L. (2000). *Sex differences: Developmental and evolutionary strategies*. Academic Press.
- Malthus, Thomas Robert (2002). *Esej o principu populace*. Brno 2002
- Meltzer, A. L., Mackhanova, A., Hicks, L. L., French, J. E., McNulty, J. K., & Bradbury, T. N. (2017). Quantifying the sexual afterglow: The lingering benefits of sex and their implications for pair-bonded relationships. *Psychological Science*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797617691361>
- Murray, S. H. (2018). Heterosexual men's sexual desire: Supported by, or deviating from, traditional masculinity norms and sexual scripts?. *Sex Roles*, 78(1), 130-141. DOI: 10.1007/s11199-017-0766-7
- Muise, A., & Impett, E. A. (2015). Good, giving, and game: The relationship benefits of communal sexual motivation. *Social Psychological and Personality Science*, 6(2), 164-172.
- Northrup, C., Schwartz, P., & Witte, J. (2013). *The normal bar: The surprising secrets of happy couples and what they reveal about creating a new normal in your relationship*. Harmony.
- Peplau, L. A. (2003). Human sexuality: How do men and women differ?. *Current directions in psychological science*, 12(2), 37-40.
- Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny*. Doplněk
- Rosen, R.C. a Bachmann, G.A. (2008). Sexuální pohoda, štěstí a spokojenost u žen: Důvod pro nové koncepční paradigma. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 291 – 297.
- Regan, P. C., & Berscheid, E. (1999). *Lust: What we know about human sexual desire*. Sage Publications.
- Rosenkrantz, D. E., & Mark, K. P. (2018). The sociocultural context of sexually diverse women's sexual desire. *Sexuality & Culture*, 22(1), 220-242. DOI: 10.1007/s12119-017-9462-6

- Rycroft, Ch. (1993). *Kritický slovník psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Shrier, L. A., & Blood, E. A. (2016). Momentary desire for sexual intercourse and momentary emotional intimacy associated with perceived relationship quality and physical intimacy in heterosexual emerging adult couples. *The journal of sex research*,. DOI: 10.1080/00224499.2015.1092104
- Schwartz, R., Olds J. (2018). Scientists find a few surprises in their study of love. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/02/scientists-find-a-few-surprises-in-their-study-of-love/>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, R. H. (1988). *Triangle of Love*. Basic Books.
- Tolman, D. L., & Diamond, L. M. (2001). Desegregating sexuality research: Cultural and biological perspectives on gender and desire. *Annual review of sex research*, 12(1), 33-74.
- Tomáš, N., & Marta, H. (2007). *Předmanželské poradenství*. Grada Publishing as.
- Tomášek, M. (2006). Singles a jejich vztahy; kvalitativní pohled na nesezdané a nekohabituující jednotlivce v České republice. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review* , 42 (01), 81-105.
- Výrost, J. (Ed.). (2008). *Sociální psychologie-2., přepracované a rozšířené vydání*. Grada Publishing as.
- Wallen, K. (1995). The evolution of female sexual desire. *Sexual nature/sexual culture*, 57-79.
- Weiss, P. (2010). *Sexuologie*. 1. vyd. Praha: Grada.
- Zvěřina, J., & Budinský, V. (2004). *Vše o sexu: sexuologie a sexuální praxe pro každého*. Ikar.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: **Sexualita v dlouhodobých partnerských vztazích**

Autor práce: **Olga Zítová**

Počet stran a znaků: **65 s., 117326 znaků**

Počet příloh: **0**

Počet titulů použité literatury: **60**

Abstrakt: Ve své práci se zaměřuji na sexualitu v dlouhodobém partnerském vztahu s dětmi s cílem získat přehled o tomto fenoménu z perspektivy muže i ženy. Dále chci ověřit, zda v této oblasti panuje diskrepance, co je příčinou a jak tento nesoulad partneri řeší. Pro zkoumání jsem si zvolila interpretativní fenomenologickou analýzu s cílem získat vhled do participantovy jedinečné situace. Formou hloubkových rozhovorů jsem získala množství informací, které jsem zpracovala dle zásad IPA. Z analýzy vzešlo několik stěžejních témat, která se s tématem pojí. Potvrdil se předpoklad, že sexualita je ve vztahu zdrojem konfliktů a že tento nesoulad je dán větší sexuální aktivitou mužů a také rozdílným rozložením sexuální touhy u mužů a žen. Běžnou zkušeností ve vztahu je, že se do sexu zapojí partner, který není v náladě a zohlední tak blaho svého partnera. Úroveň sexuální touhy je ovlivněna vnitřním nastavením na straně jedince, interakcí v rámci páru i celospolečenskými okolnostmi. Potvrdil se předpoklad, že sex je důležitou součástí partnerského soužití a posiluje vzájemné emoční propojení partnerů.

Klíčová slova: *dlouhodobý vztah, manželství, sexualita, sexuální touha, intimita, dosvit*

DIPLOMA THESIS ABSTRACT

Thesis title: **Sexuality in long-term relationships**

Thesis author: **Olga Zítová**

Pages and characters: **65 pages, 117326 characters**

Number of attachments: **0**

Number of titles of used literature: **60**

Abstract: In my work I focus on sexuality in a long-term partnership with children in order to gain an overview of this phenomenon from the perspective of both men and women. I also want to check whether there is discrepancy in this area, what is the cause and how the partners are dealing with this discrepancy. For the research, I chose an interpretive phenomenological analysis in order to gain insight into the participant's unique situation. In the form of in-depth interviews, I obtained a lot of information, which I processed according to the principles of IPA. The analysis revealed several key themes that relate to the theme. The assumption that sexuality is a source of conflict in the relationship and that this discrepancy is due to the greater sexual activity of men and also to the different distribution of sexual desire between men and women has been confirmed. A common experience in a relationship is that a partner who is not in the mood engages in sex and thus takes into account the well-being of his partner. The level of sexual desire is influenced by the internal setting on the part of the individual, interactions within the couple and societal circumstances. The assumption that sex is an important part of cohabitation and strengthens the mutual emotional connection of partners has been confirmed.

Key words: *long - term relationship, marriage, sexuality, sexual desire, intimacy, afterglow*