

**Mít sex bez orgasmu zní stejně smutně jako jít na pivo a žádné si nedat. Jenže statistiky ukazují, že orgasmus není bezpodmínečným vyvrcholením sexu ani u mužů, natož u žen. Dokonce zhruba každá desátá nepozná orgasmus nikdy a pětina dam pouze při masturbaci. Může být i takový sexuální život uspokojivý? A dá se s tím něco dělat?**

TEXT DOMINIKA RÝPAROVÁ

# Ženy bez orgasmu

**Z**jistit přesně, kolik žen není schopných dosáhnout orgasmu, není tak úplně snadné.

Některým ženám pravděpodobně není schopnost vyvrcholení dána, ale předpokládá se, že do oné skupiny bez orgasmu zapadají i ženy, které mají blok spíš v jiných oblastech. „Pokud bychom měli udělat nějaký obecný závěr ze všech dostupných studií, tak asi dvě třetiny žen orgasmu dosahují bez větších potíží a jedna třetina jen při masturbaci či vůbec nikdy,“ začíná téma sexuolog a urolog Marek Broul z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

Sexuoložka a sexuální koučka Megwyn White, která pracuje i pro značku sexuálních pomůcek Satisfyer, nabízí ještě podrobnější statistiku: podle studie provedené v roce 2016 je pravděpodobné, že 10 až 14 procent žen nedosáhne orgasmu nikdy. Na druhou stranu ale upozorňuje, že podle jiné studie bývá obecně přeceňována klasická soulož: „Průzkumy ukazují, že pouhou penetrací dokáže dojít k orgasmu jen něco málo přes 18 % žen. Zbytek potřebuje nejčastěji stimulaci klitorisu.“

Druhou komplikací statistik je, že schopnost dojít vrcholu je také proměnlivá v čase. „Některé ženy ho zažijí až po porodu. Stejně tak

existuje i určité procento žen, které se dočká až po menopauze. Případně některé ženy, které dosahovaly orgasmu před menopauzou, po menopauze tuto schopnost ztratí,“ přemýšlí lékař Marek Broul.

Čím to je, ale zatím nikdo netuší. Podle americké lékařky Rachel Carlton Abrams, která je autorkou knihy Multiorgasmická žena, mohou orgasmus brzdit některé zásahy zvenčí. Od nárazu do rozkroku třeba při nehodě na kole přes velkou oblibu cyklistiky obecně až po alkoholismus, vliv některých dalších návykových látek nebo infekcí a chronických poruch, jakými jsou astma,

diabetes, poruchy štítné žlázy, ledvin, onemocnění srdce či psychické obtíže.

## Už to bude?

Důležité je totiž mít na paměti, že ženy s velkým sexuálním apetitem zažívají logicky i více orgasmů, ale zároveň neschopnost dosahovat orgasmu nemusí znamenat nižší libido. „Sex mě baví. Občas mám dokonce pocit, že už to přijde, ale pak prostě nic,“ krčí rameny slečna, která si nepřeje být jmenovaná. Ačkoli má pověst holky do větru, její sexuální život není tak úplně naplňující. Ještě nikdy nezažila orgasmus. „Ptala jsem se na to mámy a ta mi řekla, že ho poprvé zažila až po porodu. Tak uvidíme...“ říká dívka, která ještě pár let do založení rodiny má. V debatě nechce příliš pokračovat. „Přijdu si trochu divná. No tak mi to nejde, no...“ vzdychne rezignovaně. Na dotaz, zda o tom ví její partner, odpovídá neurčitě, že „tak trochu“.

Mladá žena naráží na jedno ze společenských tabu: sex = orgasmus. Pokud není orgasmus, není to v pořádku. Pokud žena nedosahuje orgasmu, nemůže být v posteli žádnou dračicí. Něco je s ní špatně. Proto o svém malém problému

raději mlčí, hledá si informace na internetu, a když je potřeba, zahraje divadlo.

„Takhle si nalítla jedna má známá. Předstírala tři orgasmy za sebou, její partner to zbožňoval a začal to vyžadovat. Tak předstírá dodnes a neví, co s tím,“ směje se čtyřicetiletá Denisa košilaté historce a dodatečně děkuje, že vždycky byla spíš líná a na přehrávání zážitku nikdy ani nepomyslela. Ani aby udělala partnerovi radost. Mezi ženami, které orgasmu dosahují obtížně, samy či vůbec, jsou často také ty, které při tom myslí zejména na partnera: Hlavně ať je spokojený on, na mně nezáleží.

Zajímavým faktem ale je, že ani muži nedosahují orgasmu při každé souloži, i když procentuální rozdíl oproti ženám je stejně do očí bijící. „Nedávno jsme provedli průzkum, kterého se zúčastnilo 2504 žen a 905 mužů. Na otázku ‚Jak často dosahujete při sexu orgasmu?‘ zvolilo odpověď ‚pokaždé‘ celkem 63 procent mužů, ale jen 13 procent žen,“ prozrazuje Michal Večeřa z e-shopu pro zdravou sexualitu YOO.cz. Z toho vyplývá, že cílem pohlavního styku nemusí být jen orgasmus, a pokud k němu nedojde, nejde rovnou o sexuální dysfunkci. Brzdou hezkého zážitku a koneckonců i samotného orgasmu může pak být pocit tlaku, že se to musí povést. A že to nesmí trvat moc dlouho, protože to nikoho nebaví. I to ale průzkum sexshopu YOO.cz vyvrátil, jak shrnuje Michal Večeřa: „Možná trochu překvapivé je zjištění, že predehra zvyšuje pravděpodobnost orgasmu nejen u většiny žen (62,7 %), ale i mužů (66,7 %). To nepochybně souvisí s uvolněním, které predehra poskytuje – ať už jde o mazlení, různé hry, masáž, nebo společnou koupel. To vše umožňuje hodit za hlavu každodenní stres, který patří mezi nejčastější překážky v dosahování orgasmu. Pro nezanedbatelnou pětinu žen je navíc predehra přímo nutnou podmínkou vyvrcholení.“

## Chce to čas

Sexuoložka Megwyn White k tomu podotýká, že v některých terapiích se problémy v sexu řeší zákazem orgasmu: vzájemně se dotýkejte, ale nesnažte se o orgasmus, jen vzájemné dotyky všude po těle. Nejen TAM! Doplnuje i další zajímavou statistiku: „Různé průzkumy ukazují, že ženy jednoduše hoří pomalu. Podle jedné studie trvá ženám průměrně 14 minut, než při partnerském sexu dosáhnou orgasmu. Při masturbaci je to osm minut.“ Jednoduše: chce to čas.

## Jak na to

Rozdíl mezi časem potřebným k orgasmu při souloži a při sebeuspokojování je markantní. Je to pravděpodobně tím, že žena sama ví, jak na to. Při partnerském sexu ji může brzdit stud a neschopnost partnera instruovat. Důvody tu jsou dva: ženská sexualita byla vždycky trochu v pozadí, muži pak plavou v tom, co, kde a jak dráždit, jednak ale ženám chybí „terminologie“. Jak to rychle a výstižně popsat? V tomhle nejde jen o ženskou stydlivost. Terminologie skutečně chybí, jak zmiňuje třeba studie univerzity v americké Indianě věnovaná způsobům zvyšování vzrušení žen při souloži, na kterou odkazuje Michal Večeřa z YOO.cz.

Výzkumný tým přinesl čtyři nové pojmy pro způsoby, kterými ženy běžně zvyšují své vzrušení během penetrace. Jsou jimi „angling“, tedy něco jako úhlování, kdy ženy natáčejí pánev tak, aby penis dráždil různá místa ve vagině, „shallowing“, nejlépe asi mělčení, kdy dochází ke stimulaci poševního vchodu, tedy ne hluboko uvnitř, „pairing“, párování, což popisuje stimulaci klitorisu prsty nebo erotickou hračkou při současném dráždění uvnitř, a „rocking“ neboli houpání, kdy žena svými pohyby stimuluje klitoris třením o zasunutý penis či erotickou hračku. Podle studie tyto

čtyři metody využívají běžně tři čtvrtiny a více žen, ale terminologie pro to dodnes chyběla.

Megwyn White nabízí ještě jedno zajímavé srovnání: schopnost užívat si pravidelně orgasmus záleží i na sexuální orientaci. „Během heterosexuálního sexu je pravděpodobnost vyvrcholení muže 95 procent, zatímco u žen jen 65 procent. Lesbické páry přitom uvádějí 86% šanci na dosažení orgasmu. Výhodou tu pravděpodobně bude znalost ženské anatomie.“ Nedá se nic dělat, muži bude potřeba zadat přesnější instrukce. „Víme, že zpětnou vazbu, co by příště v sexu potřebovali jinak, sděluje polovina žen i mužů jen zřídka. Pouze třetina zástupců obou pohlaví uvádí, že zpětnou vazbu, tedy popis toho, co funguje, mají ve většině přípádů. Přitom drtivá většina lidí si uvědomuje, že nejlepším řešením partnerských problémů je upřímná komunikace. Snažte se překonat pocit studu a uče se jasně sdělit, co se vám líbí,“ povzbuzuje ženy Michal Večeřa.

## Milostná predehra zvyšuje pravděpodobnost orgasmu nejen u většiny žen (62,7 %), ale i mužů (66,7 %). To souvisí s uvolněním, které poskytuje.

### Cvičení dělá mistra

Pokud patříte do skupiny žen, které orgasmu nedosahují nikdy, hodte to za hlavu, jak je vidět, mnoho z nás provozuje sex i bez vidiny jistého vyvrcholení poměrně běžně. Pokud s tím nejste spokojená, můžete se pokusit o změnu. „Jednoduchá rada či snadný trik neexistuje. Existují ale spousty návodů a rad, které si ženy mohou samy vyhledat všude na internetu. Kdybych je měl nějak shrnout, pak je to psychická pohoda, zdravý životní styl a častější masturbace,“ do-

poručuje sexuolog Marek Broul. Pokud se trápíte, zeptejte se na to i svého gynekologa nebo zajděte k sexuologovi. Nenechávejte si to pro sebe.

Pokud váš sexuální život není přesně to, co byste si představovala, zkuste se zaměřit právě na sebeuspokojování. Taoisté ho nazývají sebekultivací. Ačkoli bývá sex považován za něco hříšného a nepotřebného, i podle západních psychologů a lékařů jde o jednu ze základních lidských potřeb, a pokud nebude naplněna, můžete čekat problémy. O autoerotice se začíná mluvit stále častěji: pokud vy sama nevíte, co se vám líbí, jak to má vědět ten druhý? Navíc nejrůznější průzkumy dokazují, že ženy, které masturbují, mají lepší sexuální život i s partnerem. Techniky či pomůcky lze navíc zapojit do společných hrátek a potěšení ještě zintenzivnit.

Touha po lepším orgasmu může mít dokonce i velmi pozitivní vliv na zdraví ženy: intenzivnější prožitek vám zaručí posílené svaly

pánevního dna, které jsou zodpovědné i za správné držení těla, zabraňují úniku moči či poklesu dělohy, který je někdy nutné vyřešit operativně. Megwyn White přidává i své doporučení pro nečekaný zážitek: venušiny kuličky v pochvě a jemná stimulace klitorisu tlakovými vlnami, jakou dnes nabízejí takzvané satisfyery. Pokud se naučíte nebrat sexuální dráždění jen jako rychlý sprint k orgasmu, ale jako chvíli pro sebe a své tělo, můžete se těšit na intenzivnější a spokojenější sexuální život. ●