

Stanislav
Kratochvíl

SEX: starosti a radosti



Sexuální hry pro muže a ženy



TRITON
Praha / Kroměříž

Stanislav Kratochvíl

SEX: starosti a radosti

Sexuální hry pro muže a ženy

**Stanislav
Kratochvíl**

a radosti

SEX: starosti



Sexuální hry pro muže a ženy

Stanislav Kratochvíl

SEX: starosti a radosti - Sexuální hry pro muže a ženy

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.
Psychiatrická léčebna Kroměříž

© Stanislav Kratochvíl, 2008

© TRITON, 2008

Cover illustration © Vladimír Jiránek, 2008

Cover © Renata Brtnická, 2008

Vydalo Nakladatelství TRITON, Vykáňská 5, 100 00 Praha 10
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-084-3

Obsah

Úvod	15
------------	----

A. SEXUÁLNÍ STAROSTI

1. Muž nemá pevnou erekci	19
1. Potíže	19
2. Kdy se erekce dostavuje	20
3. Duševní příčiny poruch	24
4. Tělesné příčiny poruch	29
2. Příliš rychlý konec	33
1. Potíže	33
2. Příčiny	34
3. Žena zůstává neuspokojena	38
1. Potíže	38
2. Příčiny	39
4. Ženu to nebaví	45
1. Chladnost a nezájem	45
2. Sexuální a dotekový odpor	46
3. Příčiny	48

B. SEXUÁLNÍ RADOSTI

1. Střídané hlazení	57
1. Návod	57
2. Prožitky ženy a citlivá místa	58
3. Počáteční stud a rušivé vlivy	59
4. Pocity muže	60
5. Komentář	61

2.	Hra s lůnem	64
1.	Návod	64
2.	Způsoby dráždění poštváčku	67
3.	Vedení ruky	68
4.	Nesnáže a jejich překonávání	68
5.	Ústy, jazykem a vibrátorem	69
6.	Komentář	70
3.	Zkoumání pochvy	73
1.	Návod	73
2.	Citlivost pochvy	75
3.	Citlivý bod	75
4.	Komentář	76
4.	Hra s údem	77
1.	Návod	77
2.	Pocity a reakce muže	81
3.	Vztah ženy k mužovu údu	82
4.	Prodlužování výdrže	83
5.	Sperma	84
6.	Komentář	85
5.	Kontakt pohlavních orgánů	88
1.	Návod	88
2.	Hra s údem v lůně	91
3.	Zasunutí	92
4.	Výdrž v pochvě	92
5.	Komentář	94
6.	Uvnitř i zevně	98
1.	Návod	98
2.	Spojené dráždění	100
3.	Využití dovednosti	101
4.	Jeden dřív a druhý později	103
5.	Vlny v erekci	104
6.	Komentář	105

7. Změny v polohách	107
1. Návod	107
2. Poloha jízdy	109
3. Zadní poloha	110
4. Klasická poloha	111
5. Citlivý bod v pochvě	112
6. Spokojené milování	113
7. Komentář	114
8. Sexuální hry jako celek	116
1. Technické otázky her	116
2. Vyladěnost a příprava	125
3. Začátek	126
4. Jasně informace	127
5. Pochopení pro partnera	128
6. Mlčet, nebo povídat?	129
7. Dnes tak a zítra jinak?	130
8. I muž má city	131
9. Dohra	132
10. Komentář	133

C. NABÍDKA ZKUŠENOSTÍ

1. Co působí rušivě	138
1. Problémy ve vztahu	138
2. Zátěž z minulosti	141
3. Chybění romantiky a lásky	142
4. Komentář	146
2. Tajemství ženského orgasmu	151
1. Vyvolávající podněty	151
2. Zážitek	152
3. Projevy	156

4. Souhra s mužem	158
5. Opakovaný orgasmus	159
6. Komentář	162
3. Co jsme doporučovali	166
1. Obtížné začátky	166
2. Pozdější potíže s erekcí	167
3. Chladný muž	169
4. Krátký styk	171
5. Nezájem ženy	174
6. Odpor ženy	178
7. Vztah ke klitoris	180
8. Zvláštnosti	182
9. Komentář	183
4. Rozdílná přání	185
1. Žádost muže o častější styk	185
2. Žádost ženy o častější styk	189
3. Rozdílné schopnosti	190
4. Ráznost a něžnost	192
5. Něžnost a ráznost	193
6. Další nesoulad ve scénáři	195
7. Doma a za plotem	197
8. Komentář	201

D. JINÉ

1. Méně obvyklé poruchy	207
1. Vážne ejakulace	207
2. Pochva nepřijímá	209
2. Léky, pomůcky a operace	213
1. Viagra, Cialis, Levitra	214
2. Jiné léky a pomůcky	216

3. Chirurgické zákroky	218
3. Odlišné zaměření	220
1. Homosexualita	220
2. Sexuální úchytky	225
3. Transsexualismus	227
4. Jak s pokračujícím věkem	229
1. Změny v mužské sexualitě	230
2. Srdeční choroby a sexualita	236
3. Změny v ženské sexualitě	237
4. Sexuální problémy žen	238
5. Zvyk a novoty	241
Závěr	244

Předmluva

Milý čtenáři,

tato knížka je zaměřena na zlepšení sexuálního prožívání muže a ženy. Protože sexuální život je převážně věcí párovou, je kniha zaměřena na pár, na dvojici: na partnery, na manžele, na získání co největšího potěšení ze sexu v partnerském a manželském vztahu. K tomu je důležitá komunikace o potřebách partnerů, které se od sebe mohou značně lišit. Partneři si přitom mnohdy nedovedou svá očekávání, přání a obavy související se sexuální oblastí otevřeně a srozumitelně sdělit. Tato knížka by jim v tom mohla pomoci. Je-li vaším vlastnictvím, *čtete ji tak, že si v ní budete podtrhávat nebo barevně zvýrazňovat věci, které se vás týkají* – ve kterých poznáváte své starosti a radosti, svůj způsob prožívání a své chování a zároveň prožívání a chování svého partnera či partnerky. Při další četbě si podtrhávejte nápady, postupy, techniky a hry, které používali ti, kdo měli podobné starosti a chtěli dosáhnout žádoucí změny.

Pokud máte manžela nebo trvalého partnera, který je ochoten s vámi na zlepšení sexuálního soužití spolupracovat, *dejte mu podtrhanou knížku přečíst a požádejte ho, ať i on v ní podtrhává*. Ať podtrhává nebo zvýrazňuje odlišnou barvou místa v textu podle toho, jak on vidí a prožívá své starosti i vaše společné problémy, a podle toho, jaké on vidí cesty k nápravě.

Tak se tato knížka může stát prostředkem k vašemu vzájemnému porozumění a podnětem k rozvíjení skutečně příjemných uspokojujících sexuálních zážitků a k plné radosti z tak krásné oblasti života, kterou může být sex.

První vydání vyšlo v roce 1991 pod názvem *Sexuální potíže a problémy*, druhé doplněné vydání v roce 2002 s názvem *Sexuální starosti a radosti*. Změny se odrazily v novém názvu. Hlavní důraz není kladen na potíže a problémy, nyní shrnuté do slova *starosti*, ale na *radosti*, na to, aby se sex stal skutečným obohacením života. Ve třetím vydání, připraveném po dalších pěti letech, jsem informace opět doplnil a aktualizoval a dal knize nový, dynamičtější název. Těším se, že bude dále sloužit manželským a partnerským dvojicím ke spolupráci na zkvalitňování jejich sexuálního života.

Kroměříž, listopad 2007

Stanislav Kratochvíl

Úvod

Vzpomínám, jak jsem si při rozhovorech s manželskými dvojicemi přál, abych jim mohl dát s sebou domů nějakou sexuální čítanku, text, ve kterém by si mohli přečíst nejen výklady a pokyny, ale především autentické záznamy o prožitcích, které mají při sexuálních potížích a problémech ostatní lidé. A když jsem jim doporučoval sexuální hry, přál jsem si mít po ruce druhou část takové čítanky, ve které by si manželé mohli přečíst původní záznamy, jak sexuální hry prováděli a prožívali jiní lidé. A pak jsem si ještě přál, abych mohl klientům dát k přečtení záznamy o sexuálních zkušenostech a prožitcích docela odlišných lidí, osob téhož i opačného pohlaví, kteří mají jiné názory a jiné způsoby reagování – aby se po takové četbě dokázali odpoutat od svého zjednodušeného jednostranného nazírání a stali se citlivějšími k prožitkům druhých. A aby také mezi řádky pochopili, že pocity a reakce nejsou neměnné, že podléhají kolísání i vývoji a že je mohou oni sami záměrně ovlivňovat. Že můžeme *rozšiřovat repertoár* našeho sexuálního chování a že se také dokážeme leccemu *přizpůsobit*. A že můžeme ze sexu získat velké potěšení a opravdovou *radost*.

Takovou čítanku mi pomohli napsat mí pacienti a já jim za to vřele děkuji. Jsem přesvědčen, že jejich upřímné a otevřené výpovědi účinně pomohou mnoha dalším, kteří přijdou do poraden po nich, a snad i některým z těch, kteří se k takové návštěvě neodhodlají.

Knížka pojednává o sexuálním soužití muže a ženy, a proto je v ní mnoho technických detailů. Jejich znalost má přispět k odstranění nebo zmírnění potíží či problémů v této oblasti. Ale ani při tomto speciálním zaměření jsem se nemohl vyhnout problematice vztahů, lásky, rodiny, spolupráce a duševního porozumění,

protože s tím vším je lidská sexualita nerozlučně spojena. V četných úryvcích z deníků a rozhovorů se význam tohoto duševního kontextu sexuality výrazně odráží. Nepochybuji o tom, že někteří čtenáři budou číst ukázky především se zaměřením na podrobnosti sexuálního chování a prožívání a budou se k těmto podrobnostem vracet. To je v pořádku a je to jedním ze záměrů knížky. Ale chtěl bych takové čtenáře požádat, aby si zároveň neopomněli povšimnout souvislostí, ve kterých se to všechno odehrává. Přál bych si, aby čtenáři získali z knížky užitečné podněty jak ke zdokonalení své sexuální techniky a zvýšení radostí ze sexuálního života, tak *k prohloubení duševního porozumění pro svého partnera.*

A.

SEXUÁLNÍ STAROSTI

Nejprve si zopakujeme základní pojmy ze sexuálního života, které budu používat. Trochu se stydím za jejich strohost, za příliš věcný tón a za šedou schematičnost popisu fyziologických dějů, které v duševní oblasti zúčastněných partnerů mohou vytvářet pestrobarevnou škálu zážitků od jemných záchvěvů nejasné touhy až po něžné i vášnivé vlny vzrušení, lásky a slasti. Ale pro porozumění problémům, které se v pohlavním životě vyskytují, potřebujeme umět jednotlivé složky a fáze tělesné sexuální funkce i jejich poruchy srozumitelně pojmenovat.

K uskutečnění soulože, kterou rozumíme pohyby mužského pohlavního údu v ženské pochvě, je potřebné, aby se u muže dostavilo ztopoření údu (*erekcce*), tj. jeho zvětšení, ztuhnutí a napřímení, které mu umožní proniknout do pochvy. K erekci dochází, když se u muže vyskytuje *chuť* k pohlavnímu styku a zároveň na něj působí duševní a tělesné podněty, které vyvolávají *pohlavní vzrušení*. Pohyby údu v pochvě vedou u muže po určité době k výronu semene (*ejakulaci*), spojenému s pocitem vyvrcholení a uspokojení (*orgasmem*). Po něm následuje ochabování erekce a úd se vrací do původního klidového stavu.

U ženy je předpokladem dobře probíhající soulože rovněž *chuť* k pohlavnímu styku, dále duševní příprava a posléze tělesné dráždění na citlivých místech těla, které vede ke *vzrušení*. Při vzrušení

dochází ke zduření a zvýšení citlivosti malých pysků stydkých a poštváčku (klitorisu), k uvolnění vchodu do pochvy a ke *zvlhnutí v pochvě*. Zvlhnutí je způsobeno vyloučením hlenovité tekutiny z poševních stěn, která postupně zvlhčí i poševní vchod. Při dostatečně dlouho trvajících pohybech v pochvě – a u mnohých žen především při dostatečně dlouho trvajícím dráždění poštváčku – dojde u ženy rovněž k *vyvrcholení* (orgasmu). To u ženy spočívá v náhlém příjemném uvolnění vystupňovaného napětí a v pocitu dosaženého uspokojení. Orgasmus je zpravidla provázen stahy ve vnější části pochvy a v děloze a stahy svalů pánevního dna.

Ve všech uvedených složkách typické mužské a ženské sexuální reakce se mohou vyskytnout poruchy. U mužů jsou to nejčastěji *poruchy erekce*, kvůli nimž také muži nejvíce vyhledávají lékařskou pomoc. Touží-li muž po pohlavním styku a žena je k němu připravena, ale mužův úd se neztopoří tak, aby mohl do ženiny pochvy proniknout, nebo jeho ztopoření v rozhodujícím okamžiku ochabne, může to být situace pro oba velmi nepříjemná. Muž nezřídka prožívá selhání své erekce jako jedno z nejhorších pokoření. Druhou častou potíží je *předčasná ejakulace* nebo rychle nastupující ejakulace. Ta má za následek příliš krátké trvání styku, které může být nedostačující k dosažení orgasmu ženy.

K poruchám a potížím žen patří nejčastěji *chybění orgasmu* (anorgasmie) a s tím související pocity sexuálního neuspokojení. Může to být důsledkem výše uvedených potíží muže, ale často je to problém také ženy. Další významnou poruchou je *chladnost* (frigidita), což je chybějící chuť k pohlavnímu styku i jiným pohlavním aktivitám. Řidčeji se vyskytuje *odpor k pohlavnímu styku* nebo i k tělesným dotekům muže.

V následujících čtyřech kapitolách uvedeme příznaky a příčiny jednotlivých poruch.

1. MUŽ NEMÁ PEVNOU EREKCI

1. Potíže

Dvaadvacetiletý student má první vážnou známost s dívkou o čtyři roky mladší. Chtěli by se vzít. Došlo ke třem pokusům o sexuální styk po delších přestávkách a nikdy se ho nepodařilo uskutečnit. Partnerka byla ochotná a taktní. Sexuální styk již měla s chlapcem, se kterým se rozešla. Uvědomuje si, že jde o počáteční potíže, chtěla by partnerovi pomoci, záleží jí na něm, má ho ráda. U muže je tělesný nález normální a při onanii má přiměřenou erekci. Rovněž dochází k erekci při mazlení s dívkou v situacích, kdy nemůže dojít k souloži. Erekcce však ihned vymizí tehdy, když je ke styku příležitost. Muž situaci velmi těžce prožívá, má obavy z trvalé pohlavní neschopnosti.

2. Pěťadvacetiletý zámečník, žijící dva roky v poměrně spokojeném manželství s ženou o dva roky mladší, si stěžuje na nedostatečnou erekci od začátku svého pohlavního života. Erekcce se sice objeví, ale je nekvalitní a nespolehlivá. Po chvíli se opět vytrácí, a tak zavedení údu do pochvy není možné. Pohlavní styk se manželům dosud nepodařilo uskutečnit. O pohlavní styk se muž pokusil dva měsíce po začátku známosti, manželka byla jeho první sexuální partnerkou. Na jeho neúspěch reagovala slovy: „Neboj se, to se ti stane ještě častěji.“ Muž se začal dalších pokusů obávat. Při onanii má erekci dobrou. Nechce, aby se žena o jeho onanii dozvěděla, obává se jejího nesouhlasu. Když mu manželka dráždí úd rukou, erekce se nedostaví nebo rychle ochabne.

3. Jednatřicetiletý opravář je dva roky ženatý po dvouleté známosti. Před sňatkem došlo k několika nezdarům, ale protože nebylo k sexuálnímu styku dostatek vhodných příležitostí, předpokládala žena, že se to v manželství spraví. Muž měl dříve, kolem svých dvaceti let, úspěšný sexuální styk s několika ženami. I nyní mívá dobrou erekci ve spánku nebo ráno při probuzení. Při pokusech o styk s manželkou se usilovně snaží, aby vše dobře dopadlo. Manželka, která je značně energická a má sklon k vyčítání, se zlobí, že „zas k ničemu nedošlo“. Očekává od muže „řádnou soulož“ jako své právo. I při rozhovoru v ordinaci dává průchod své

nespokojenosti: „V novinách se každou chvílí píše o tom, že nějaký muž znásilnil ženu, i když se bránila. A manžel není schopen se mnou souložit, ani když to od něj očekávám!“

4. Čtyřiačtyřicetiletý aktivní vedoucí pracovník trpí řadou neurotických potíží a v poslední době začal pozorovat i zhoršování erekce. S manželkou žije skoro dvacet let, je jeho jedinou sexuální partnerkou. Soužití bylo bez potíží. Manželka je méně aktivní a vzrušuje se pomalu. Aktivita vycházela vždy od něj. Na počátku manželství vyžadoval styk denně, později dvakrát týdně. Soulož trvala asi deset minut, manželka bývala uspokojena. Posledního půl roku dochází k jeho vzrušování pomaleji. Když se zabývá úvodním vzrušováním manželky, začne mít pochybnosti o své úspěšnosti při styku a erekce postupně ochabuje. Po asi desetiminutové přestávce s uklidněním dojde někdy při dráždění údu rukou ženy k nové erekci a styk pak proběhne normálně. U muže vzrůstají obavy, že se jeho neschopnost bude zhoršovat. Manželka mu říká, že si dělá zbytečné starosti a že jí to nevadí.

2. Kdy se erekce dostavuje

Co je společné všem uváděným stížnostem mužů různého věku? Ztopoření pohlavního údu je „nechává na holičkách“ v době, kdy by je nejvíc potřebovali, kdy o ně nejvíc usilují. Přitom se jejich úd dovede dostatečně napřímit a ztuhnout v situacích, kdy jim na tom nezáleží nebo kdy to nepotřebují, jako například ve spánku, při tělesných dotecích s partnerkou v době, kdy není možno uskutečnit soulož, a zpravidla také při onanii.

Ve spánku

Během nočního spánku dochází několikrát, zpravidla pětkrát, ke kratším obdobím, kdy se organismus zčásti aktivizuje. Tyto časové úseky jsou známé jako „fáze REM“, podle anglické zkratky označující rychlé oční pohyby. V této fázi se oči spícího pod víčky

pohybují a zároveň se mu zdají sny. Vzbudí-li se, může si vzpomenout na sen, který se mu právě zdál. A také zpravidla zjistí, že má erekci, která se po chvíli rozplyne. Nevzbudí-li se, všechno zaspí. První noční snové fáze jsou krátké, kolem pěti minut, ale postupně se prodlužují. Poslední ranní fáze může trvat i 15–20 minut a pravděpodobnost, že se vzbudíme právě v této fázi, je už větší. Proto je také větší pravděpodobnost, že muž se probudí s erekcí, které se říká „ranní erekce“. Dříve převládala domněnka, že ji způsobuje naplněný močový měchýř, ale ve skutečnosti je projevem uvedené snové fáze spánku. S obsahem snů zpravidla nijak nesouvisí, je to samostatný fyziologický pochod. Pokud se muž v této fázi neprobouzí, nepamatuje si ani žádný sen, ani neví nic o svých nočních erekcích. Zjišťování by vyžadovalo registrování jeho tělesných reakcí během spánku pomocí přístrojů. Každý muž si však může pomocí jednoduché pomůcky zjistit, zda má v noci erekce. Použije pásek z perforovaných okrajů archu poštovních známek. Před spaním si jím u kořene oblepí dokola svůj pohlavní úd. Pokud dojde v noci k erekci, a tedy k zesílení objemu pohlavního údu, bude ráno perforace přetržena.

Přípravné a nevhodné situace

Společným jmenovatelem těchto situací je, že se uskutečnění soulože v dané chvíli od muže neočekává. Buď se ještě neočekává, anebo je za daných podmínek nevhodné či nemožné. V prvním případě je to při vzdálenější předeře, kdy se partneři ve vhodném prostředí líbají, objímají a mazlí, ale jsou ještě oblečeni: bezprostřední nutnost uskutečnit styk ještě nenastala. V druhém případě jsou to situace, kdy ke vzrušujícím tělesným dotekům dochází v prostředí, kde styk není možný, například na taneční zábavě, v kině nebo jinde mezi lidmi, anebo v době, kdy se s ním nepočítá, například když žena má menstruaci nebo z jiných důvodů styk odmítá.

Onanie

Při onanii, kdy si muž dráždí svůj pohlavní úd sám (zpravidla rukou za pomoci různých sexuálních představ nebo pornografických obrázků), od něj nikdo jiný erekci neočekává. Nikdo nebude zklaman, jestliže se erekce nedostaví. Onanující se tedy může poddat jen svým pocitům a na nikoho nemusí brát ohled. A proto mu vyvolání erekce pomocí vlastní ruky a příslušné fantazie také nečiní potíže.

U onanie se na chvíli zastavme. Hovoříme zde o ní jako o něčem samozřejmém, co každý muž zná i umí a co mu nečiní potíže. Onanie (masturbace) je běžná v období dospívání, kdy ještě nejsou podmínky pro zahájení sexuálního života, a působí jako ventil sexuálního napětí. Není nezbytná, protože organismus si od nahromaděného semene umí pomoci samovolným nočním výronem, polucí.

Onanie není ze zdravotního hlediska nijak závadná či škodlivá. Naopak – působí jako určitý nácvik, příprava pro pozdější pohlavní život. Přesto se ještě dnes setkáváme s muži, kteří jsou přesvědčeni o škodlivosti onanie, a dokonce se domnívají, že si častým onanováním v mládí způsobili poruchy erekce. Ve starých zdravotvědách se onanii připisovaly pestré hrůzné následky. Nepříznivě však může působit právě jen toto přesvědčení, účinkující jako sugesce.

V současné sexuologii se naopak onanie doporučuje i v dospělosti k udržování sexuální aktivity v době, kdy z různých důvodů nemůže docházet k pohlavnímu styku. Je to například při delší odloučenosti manželů nebo při nutnosti šetřit ženu v pokročilém nebo ohroženém těhotenství a v šestinedělí. Onanie je i vhodnou doplňkovou formou sexuálního života sexuálně náročného muže v případech, kdy žena odmítá častější soulož. Prodlužované onanování s oddalováním ejakulace slouží jako trénink při předčasné ejakulaci. A také u žen je návod ke zkoumání a dráždění vlastních

pohlavních orgánů součástí zvyšování jejich sexuální vzrušivosti, hledání způsobu, jak dosáhnout chybějícího orgasmu při poruchách orgasmu, nebo formou náhradního uvolnění při neuspokojení pohlavním stykem.

Nepříznivě účinky mohou vznikat jen tam, kde je onanující na základě nesprávných informací očekává, anebo kde je onanie v zásadním rozporu s jeho svědomím a vede k pocitům viny, jak tomu bývá u některých věřících. Tam považujeme za vhodnější jednat ve shodě s vlastním svědomím a provádět jen ty sexuální aktivity, které příslušné náboženství nebo církve svému členu dovoluje. Zůstává jich i tak mnoho.

Onanie se ve starší literatuře také někdy zařazovala mezi pohlavní úchylky. O úchylce bychom mohli mluvit jen v případech, kdy dospělý jedinec jednoznačně a výhradně dává přednost sebeukájení a pohlavní styk s osobou druhého pohlaví ho vůbec nepřitahuje a nezajímá. Pokud provádí onanii v soukromí, je to úchylka neškodná a ze společenského hlediska bezvýznamná. Určitý význam však mají fantazie nebo obrázky, s nimiž jedinec onanuje, a to zejména v období dospívání, ale i později. U zdravého jedince by mělo být obsahem představ tělo nebo pohlavní činnost s osobou druhého pohlaví, tj. představy by měly být v souladu s pozdějším skutečným normálním pohlavním stykem. Používání představ zaměřených na osoby téhož pohlaví nebo na činnosti úchylné (ubližování druhému, trýznění sebe, obnažování se na veřejnosti apod.) by v některých případech mohlo upevnit návyk nebo potřebu nevhodného sexuálního chování nejen v představách, ale i v reálném životě. (Jiná je skutečnost u homosexuality a sexuálních deviací. Tam „přecvičování“ na „normální sex“ obvykle nepomáhá.)

Skutečnost, že se přiměřená erekce dostavuje alespoň v některém z popsaných případů, svědčí pouze pro tzv. funkční poruchu. To znamená, že pohlavní úd a jeho cévní zásobení, hormony, mozková a míšní centra i nervové dráhy jsou v pořádku a že se uplatňují jenom nepříznivé duševní vlivy.