

Stanislav Kratochvíl



SEX JAKO OBOHACENÍ ŽIVOTA

Sexuální trénink v sedmi lekcích

2., rozšířené vydání



 **GRADA®**

Stanislav Kratochvíl

SEX JAKO OBOHACENÍ ŽIVOTA

Sexuální trénink v sedmi lekcích

2., rozšířené vydání

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Prvnímu vydání této publikace byla Sexuologickou společností ČLS JEP za rok 2005 udělena Cena prof. MUDr. Josefa Hyníeho, DrSc.

prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

SEX JAKO OBOHACENÍ ŽIVOTA
Sexuální trénink v sedmi lekcích
2., rozšířené vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4882. publikaci

Odpovědná redaktorka PhDr. Dana Pokorná
Sazba a zlom Antonín Plicka
Obrazový doprovod z archivu autora
Počet stran 120 + 2 strany barevné obrazové přílohy
Vydání 2., rozšířené, 2012
Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Illustration © Eliška Kubínová

ISBN 978-80-247-4370-7

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8131-0 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8132-7 (ve formátu EPUB)

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	9
1. Standardní instrukce pro dvojice	11
1.1 Střídavé hlazení	11
1.2 Objevování citlivosti klitorisu	12
1.3 Zkoumání pochvy	14
1.4 Hra s údem	15
1.4.1 Hra na střídavé vzrušování	16
1.4.2 Hra na výdrž	17
1.5 Kontakt pohlavních orgánů	18
1.5.1 Povrchový kontakt	18
1.5.2 Přítomnost pohlavního údu v pochvě	19
1.6 Uvnitř i zevně	20
1.7 Změny v polohách	22
2. Úspěšný průběh nácviku	25
2.1 Potíže se ztopořením údu	25
2.2 Předčasný výron semene	28
2.3 Potíže se ztopořením i rychlým výronem	30
2.4 Snížená chuť u ženy	33
2.5 Absence orgasmu u ženy	36
2.6 Odpor k pohlavnímu styku	38
2.7 Kombinované poruchy	41
3. Příběh na pokračování	45
3.1 Problém	45
3.2 Průběh nácviku	47
3.3 Další vývoj	49
3.4 Průběh druhého nácviku	50
3.5 Jak dál?	52
3.6 Závěr	54

4. Pestrost ženského orgasmu	55
4.1 Klasická křivka	57
4.2 Orgasmus mimo soulož	63
4.3 Vícečetný orgasmus	69
4.4 Křivka bez orgasmu	75
4.5 Výskyt jednotlivých typů	81
5. Mužské reagování a prožívání	83
5.1 Erekcce	83
5.2 Ejakulace	86
5.3 City a pocity	87
6. Nezájem o sex	95
6.1 Muž nemá zájem	95
6.2 Žena nemá zájem	97
Závěr: Sex jako pozitivní hodnota	101
Doporučená literatura	103
Odborné monografie	103
Přílohy	105

PŘEDMLUVA

V uplynulých třiceti letech jsme v lůžkovém psychiatrickém zařízení i v ambulantní manželské poradně vyzkoušeli u téměř 250 manželských dvojic se sexuálními potížemi a problémy metodu párové sexuální terapie, kterou vypracovali američtí badatelé William Masters a Virginie Johnsonová. Metoda, přizpůsobená našim podmínkám, spočívá v systematickém nácviku sexuálních reakcí, sexuálního chování a prožívání. Nácvik jsme rozdělili do sedmi lekcí a ve výzkumu jsme ověřili, že nejméně 50 % párů, které tímto nácvikem projdou, z něj může mít pro svůj sexuální život dlouhodobý užitek. Byla by škoda, kdyby taková metoda nebyla dosažitelná osobám, které ji pro svou sexuální spokojenost potřebují a které mají předpoklady k tomu, aby ji mohly s úspěchem začít provádět a dokončit.

V původní formě metoda předpokládá přibližně deset sezení s odborníkem, který dvojici postupně zadává jednotlivé úkoly a diskutuje s nimi o výsledcích a případných problémech při nácviku. Je bohužel skutečností, že odborníků, kteří by v současnosti dovedli, mohli a chtěli vést takový systematický nácvik u manželských párů, je poskovnu. Na našem pracovišti metodu lůžkovou formou z technických důvodů již nemůžeme provádět, a jsem-li dotazován, kam se může dvojice, která není z velkoměsta, obrátit, dostávám se do rozpaků. Přitom někteří manželé projevují zájem a odhodlání pustit se do takového nácviku i samostatně, pokud by k tomu měli vhodné instrukce a věděli, „jak na to“.

Z uvedených důvodů jsem se rozhodl připravit pro české psychiatry, urology, gynekology i lékaře jiných oborů a pro klinické psychology a manželské poradce, tedy odborníky, kteří se se sexuálními potížemi svých pacientů a klientů nejčastěji setkávají, instruktivní systematickou příručku, podle které mohou ve vhodných případech postupovat a kterou mohou také doporučit samotným pacientům, u nichž budou po příslušném vyšetření považovat za vhodný společný nácvik dvojice založený na psychologických principech.

ÚVOD

Knižka určená dvojicím, které chtějí zlepšit svoje sexuální fungování, musí obsahovat především podrobné pokyny k jednotlivým cvičením. Důležité jsou však také *ukázky* úspěšného průběhu u dvojic, které prováděly nácvik pod vedením odborníka. Průběh není vždy přímočarý. Během něj se mohou vyskytnout různé tělesné i duševní překážky, které je třeba překonat. V příbězích úspěšných dvojic proto upozorníme i na ně. Průběhy léčby zachycují kromě standardních pokynů i individualizované komentáře psychoterapeutů a jejich návrhy, šité již na míru každé jednotlivé dvojici. Lékaři a psychologové, kteří takový nácvik povedou, i samotné dvojice, které jej budou provádět, se mohou z podrobných průběhů poučit a některé z komentářů a návrhů při vzniklých problémech účelně využít.

Důležité je, že úkoly na sebe navazují, nelze je procvičovat všechny najednou. Nácvik tedy vyžaduje určitou kázeň s časovým rozvržením úkolů. Při autoterapii sexuálních potíží se, podobně jako při vedení terapie odborníkem, nabízí z časového hlediska dvojí možnost. Jednou je soustředit nácvik do období dvou až tří týdnů, ve kterých se dvojice odpoutá od všech běžných úkolů a stráví spolu čas na dovolené v příjemném prostředí bez rušivých vlivů práce, rodiny i přátel. Tak se bude moci na svou erotiku a sex plně soustředit. Druhou možností je rozložení nácvikových úkolů zhruba do tří měsíců, ve kterých bude sice pokračovat normální život dvojice, ale v každém týdnu bude pamatováno alespoň na tři večery plně věnované nerušenému sexu. (Výjimku tvoří pochopitelně dny, kdy má žena menstruaci.)

Zvládnutí jednotlivých cvičení netrvá každé dvojici stejně dlouho, a proto nemůže být jejich časové rozdělení určeno úplně přesně. Zásadou je, že k dalšímu cvičení se přistupuje až poté, když bylo předchozí cvičení uspokojivě zvládnuto.

Při plánování nácviku je třeba některé záležitosti zajistit předem. Jednou je *příprava prostředí*. Je nezbytné, aby manželé byli v místnosti sami a mohli ji zamknout, aby nemohlo dojít k vyrušení dětmi, rodiči nebo jinými spolubydlicími. Není-li místnost dostatečně zvukově izolovaná, je vhodné využít nějakou „zvukovou kulisu“, např. vhodnou reprodukovanou hudbu, která je příjemná oběma partnerům. Partneri by neměli být okolnostmi nuceni k tomu, aby museli své zvukové projevy omezovat. Dále je potřeba zajistit tlumené nepřímé osvětlení. Čistota těla, úst i pohlavních orgánů je samozřejmostí, ale mytí nemá být přehnané, především u ženských pohlavních orgánů může vést k nevýhodnému vysušení poševního vchodu.

Jako *duševní příprava* stačí některým dvojicím, když se rozhodnou, že na sebe nechají v určenou chvíli všechny sexuální podněty přirozeně působit. U jiných však musí být duševní příprava mnohem důkladnější. Zahrnuje vstřícné chování manželů k sobě během celého dne. Měly by předcházet i nějaké příjemné společné zážitky nebo rozhovor, ve kterém se vytvoří atmosféra porozumění a pohody. To pomůže vyladění i na sexuální zážitky.

Další příprava záleží na tom, zda si dvojice přeje, nebo nepřeje, aby došlo k otěhotnění ženy. Kde je těhotenství žádoucí, nebo alespoň přijatelné, nejsou žádná opatření nutná. Kde by však případné otěhotnění znamenalo pro dvojici závažnou životní komplikaci, je třeba předem *zajistit účinnou antikoncepci*. Využívání tzv. přerušované soulože, kdy muž vysune úd z pochvy před nástupem ejakulace, je při nácviu nejméně vhodnou metodou, zvláště jedná-li se u muže o příliš rychlou ejakulaci a u ženy o nedosahování orgasmu při souloži. Je velmi výhodné, když se žena před zahájením nácviu postará po poradě s gynekologem o vlastní antikoncepci, ať už je to užívání hormonálních přípravků, nebo zavedení nitroděložního tělíska (IUD, DANA). V opačném případě je potřeba, aby měl muž po ruce dostatečné množství vlhčených prezervativů (kondomů) a aby se manželé s nimi naučili správně a rychle zacházet. Uvidíme v některých záznamech o průběhu nácviu, jak nevyřešená otázka antikoncepce komplikovala plně poddání se sexuálním zážitkům.

Je také výhodné, když se dvojice předem domluví na určitých signálech, které vyjadřují přání nebo prožitek. Muži není někdy zcela jasné, zda žena již prožívá orgasmus, nebo je pouze silně vzrušena. Žena by tedy mohla oznamovat blížící se orgasmus slovy např. „už to bude“ a probíhající orgasmus slovem „už“, nebo podle domluvy muže silně stisknout. To pro něj může při souloži znamenat, že už může přestat zadržovat svůj vlastní orgasmus. Muž by podobně měl dát ženě signál, že se blíží jeho ejakulace, aby se žena mohla rozhodnout, zda je vhodné zařadit pro partnera přestávku s možností dalšího pokračování v souloži, nebo zda už svůj orgasmus s partnerem „stihne“.

A nyní už můžeme začít s návodem. Dvojice, která podle něj bude postupovat trpělivě a systematicky, může získat mnoho příjemných zážitků i radostí. A pokud partneři trpěli sexuálními potížemi z převážně psychických příčin, mají šanci přinejmenším 1 : 1, že na tom budou ve svém sexuálním životě podstatně líp než dosud.

1. STANDARDNÍ INSTRUKCE PRO DVOJICE

1.1 STRÍDAVÉ HLAZENÍ

Muž i žena se zcela vysvělečou. Ponechají v místnosti příjemné intimní osvětlení, při kterém na sebe dostatečně vidí. Jeden z nich (zpravidla žena) si lehne na břicho a partner se ho začne jemně dotýkat a hladit po těle. Zkouší různé formy doteků. Hlazený postupně mění polohu, například lehne si na záda, na bok, posadí se, aby mu mohl partner hladit nejružnější části těla (obličej, krk, ramena, ruce, záda, břicho, nohy aj.) a aby tak mohl mít různé vjemy. Asi za pět minut si úlohy vymění – ten, kdo byl hlazen, nyní hladí svého partnera. Postup se asi třikrát opakuje. Hlazený i aktivní partner se vždy soustředí na své pocity. Snaží se je co nejintenzivněji prožít, plně se jim poddat. Oba objevují svůj smysl hmatu. Zpočátku se mají při dotecích vyhýbat pohlavním orgánům a ženským prsům. Teprve později zahrne hlazení i tyto oblasti. Vedle objevování hmatu se partneři učí mít požitky i z pohledu na nahé tělo druhého v různých pozicích i z dráždivého předvádění těla vlastního. Podle přání mohou partneři také začínat dotekovou hru ve vkusném spodním prádle a teprve postupně se vysvlékat.

Správné a opakované provedení této hry považujeme za zvlášť důležité. Partneři se musí naučit plně se soustředit na příjemné pocity, zapomenout na všechny postranní myšlenky, starosti či rušivé podněty i na to, co bude potom. Mají bezvýhradně prožívat přítomnost.

Během hry není dovoleno bavit se o věcech, které s dotykovým nebo sexuálním prožíváním nesouvisejí. Vhodná jsou slova lásky nebo obdivu k partnerovi, chválení jeho těla nebo projevování vzrušení a radosti z prožitků. Ke kladnému naladění přispívá, jestliže si partneři dají najevo, že jsou spolu rádi a že je jim spolu dobře. Některým dvojicím však lépe vyhovuje mlčení, při němž se mohou na prožitky lépe soustředit.

Zcela nevhodný je hovor o různých starostech nebo o zážitcích, které s mazlením nesouvisejí. Nepřípustná je kritika chování partnera a jiné „zchlazující“ výroky, které působí jako „sexuální sabotáž“. Věcné kritické připomínky k technice hlazení nebo k rušivým vlivům je třeba prodiskutovat až později, mimo vlastní hru.

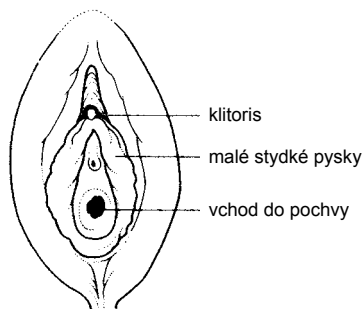
Chování obou má být zásadně kladné. Pokud někomu není některý dotek příjemný, nemá se chovat odmítavě (např. „tam mi nesahej“, „to nechci“), ale má místo něj navrhnout jiný dotek, který je pro něj v dané chvíli přijatelný (např. „tohle se mi líbí víc“). Místo slov si mohou partneři vzájemně vést ruce a ukazovat si, jaké doteky jsou jim příjemné.

Při této dotekové hře se počítá s asi půlhodinovým trváním a hra se ukončuje „do ztracena“. Pokusy o soulož zatím nejsou žádoucí. Pokud by byl na konci některý z partnerů vydrážděn tak, že by mu to působilo potíže, může se diskrétně (mimo ložnici) uspokojit sám.

Při předepsaném střídání aktivní a pasivní role v hlazení si partneři uvědomí, která role jim víc vyhovuje. Současně se mají naučit využívat i role opačné a těšit se z ní.

1.2 OBJEVOVÁNÍ CITLIVOSTI KLITORISU

Druhé cvičení se zaměřuje na zkoumání vnějších pohlavních orgánů ženy, k nimž patří především velké a malé stydké pysky, štěrbina mezi nimi a poštváček – klitoris (obr. 1). Před zahájením této hry provedou partneři jednou nebo dvakrát postup popsany u hry předchozí. Pak se muž posadí za ženu a opře



Obr. 1 Ženské zevní pohlavní orgány

se zády o pelest postele nebo o zeď. Žena sedí mezi jeho nohama zády k němu. Nohy má rozevřeny a překříženy přes nohy mužovy (obr. 2). Muž ji jemně hladí, nejprve na prsou a na vnitřní straně stehen, pak položí zlehka ruku na její pohlavní orgány. Žena položí vlastní ruku na ruku mužovu. Pohybuje jeho rukou po svých zevních pohlavních orgánech způsobem, který je jí příjemný a který ji vzrušuje. Učí muže, jak ji má správně dráždit: v kterých místech, jakým tlakem, jakým pohybem, jak dlouho. Nejvhodnější způsob pohybu ruky se může měnit v závislosti na stupni

sexuálního vzrušení ženy. Zpočátku bývá zpravidla nejvýhodnější pohyb pomalý a dotyk velmi jemný, takřka neznatelný. Později může být příjemně vnímán i silnější tah či tlak a rychlejší pohyb rytmicky dráždící poštváček. Doteky v této oblasti nemají být prováděny „na sucho“. Nejsou-li pohlavní orgány ženy dostatečně vlhké, potře si muž prsty zvlhčovacím (lubrikačním) gelem. Někdy