

text: TEREZA KRÍVSKÁ

Sexuoložka Petra Vrzáčková

PROBLÉMY V SEXU MOHOU BÝT ZABIJÁKEM VZTAHU

Studie zjistily, že ženy s poruchami sexuální touhy vnímají svůj život jako méně kvalitní, jsou méně spokojené se svou rolí ženy a také pociťují ztrátu vitality, únavu, vyšší míru frustrace a úzkosti. S tím u nich souvisejí i partnerské konflikty. A předstírání orgasmu situaci nevyřeší. „Ve chvíli, kdy žena chce být sexuálně aktivní a nemůže, sráží to její sebehodnocení i sebevědomí. To se pak projevuje ve všech sférách,“ potvrzuje sexuoložka MUDr. Petra Vrzáčková, Ph.D., FECSM.

Sexuální dysfunkce u žen bývají někdy tabuizovaným tématem. Kolika procent žen se tento problém týká?

Podle velkých studií je to až 40 % žen, které někdy během svého života mají nějaký závažnější sexuální problém. Není to vzácné. Nejčastější problémy, se kterými se setkávám, jsou porucha sexuální touhy, porucha orgasmu a porucha vzrušivosti, ať už subjektivní, nebo objektivní, například je to problém s lubrikací. Čtvrtou oblastí jsou bolesti při sexu.

Kolik procent žen má potíže s dosažením orgasmu?

Podle výzkumů je zhruba 8–9 % žen, které orgasmu nikdy nedosáhnou. Když některé ženy slyší tuto statistiku, uklidní je to a řeknou si: Nejsm jediná, nemusím svůj sex orientovat na orgasmus. Vlastně by to tak mělo svým způsobem být, že máme sex, protože se

nám líbí. A orgasmus je už jen třesinka na dortu, která tam buď je, nebo není. Neměl by tam být ale tlak na výkon ve smyslu: Hele, máme sex, musíme mít orgasmus – a ještě nejlépe oba ve stejnou dobu! Hodně žen totiž přichází s tím, že nedosahují orgasmu při souloži, myslí si, že jsou „vadné“ a chtějí „opravit“. Je těžké jim vysvětlit, že sex může být hezký i bez orgasmu nebo že orgasmus může vzniknout i při dráždění jiných míst, než je pochva – může to být dráždění klitorisu, bradavek nebo jiných erotogenních zón, může to být nějaká hra, hraní rolí, které mě vzruší tak, že z toho budu mít orgasmus, a podobně.

Je to tedy také věc hlavy?

Ano, orgasmus je z velké části záležitost mozku. Genitál tam jistě často hraje roli, ale není mezi tím rovnítko. Mnohdy se setkávám s ženami, které přijdou, že mají poruchu orgasmu. Ve výsledku to není tak úplně porucha, ale třeba jen nedostatečná stimulace

nebo podlehnutí nějakému mýtu – třeba že „správný“ orgasmus je jen ten při souloži, žádný jiný. Taková žena se pak může cítit nedostatečná jenom proto, že nemá ty správné informace.

Někdy se asi stane každé ženě, že nemá chuť na sex nebo nedosáhne orgasmu. Kdy už hovoříme o sexuální dysfunkci a je důvod začít problém řešit se sexuologem?

Jednak je tam časové hledisko, podle definice by to mělo trvat alespoň půl roku. A za druhé to té ženě musí způsobovat nějaký distres, musí jí to vadit – tento aspekt je důležitý.

Setkáváte se častěji s fyzickými, nebo psychickými příčinami?

Osobně se setkávám často s případy, kdy je problém v rovině fyzické. Mám dost pacientek po onkologické léčbě, po porodu, potíže mohou nastat i následkem nějakého traumatu, jako je nešetrné gynekologické vyšetření,



opakované záněty nebo sexuální trauma. To bohužel není vůbec vzácné, že ty ženy zažily nepříjemnou situaci. Psychické příčiny jsou pak často v důsledku partnerských nesouladů, nespokojenosti. Někdy mohou být dány i v rámci vývoje, například že mají ve výchově daný negativní vztah k ženství, ke svému tělu, k sexu. V dospělosti se pak ukáže, že žena má problém najít k sobě samé cestu, ať už při masturbaci, nebo i s partnerem.

Ovlivňují sexuální život také některá onemocnění, jako je anorexie nebo diabetes?

Určitě je to diabetes, ten bohužel působí na sexualitu u žen velmi negativně. Pak jsou to velmi často poruchy příjmu potravy, ale třeba i deprese. Vliv mají také léky, které žena užívá – například právě antidepresiva typu SSRI (*selective serotonin reuptake inhibitor*, pozn. red.). Ta často způsobují u žen problém s dosažením orgasmu. Ženu

ovlivňují ale i přirozené fyziologické procesy, třeba stav po přechodu nebo i po porodu, při kojení...

Pokud se u ženy setkáte se sexuální dysfunkcí, doporučíte jí nějaká vyšetření?

Když mám podezření, že by tam mohl být medicínský problém, samozřejmě je základem gynekologické vyšetření. Dále zjišťujeme hladiny hormonů, které si mohou nabrat sama, nebo pacientku pošlu k endokrinologovi, pokud už se například s něčím léčí a není jistota, že problém byl dostatečně zaléčen. Někdy s úspěchem využíváme vyšetření fyzioterapeutem, potíže totiž mohou být zapříčiněny i poruchami držení těla a podobně. Méně časté je neurologické onemocnění, které může snižovat citlivost. Při chronické bolesti spolupracujeme s algeziologem, specialistou na léčbu bolesti, mnohdy řešíme situaci i s psychiatrem. Často je to tedy mezioborová spolupráce.

Jak lze sexuální dysfunkci léčit?

Nejčastěji se sexuální dysfunkce řeší formou psychoterapie. Mluvíme o těch věcech, umíme je pojmenovat, víme, že se dají řešit. Pak se bavíme o tom, jakými způsoby se dají řešit – že je k tomu vhodná literatura, videa, různé pomůcky a v neposlední řadě i léky, které se dávají lokálně nebo celkově. Mohou pomoci zvýšit vzrušivost i sexuální touhu a snížit bolestivost, což je důležité.

Mohou ženě pro lepší sexuální prožitek pomoci i nějaké byliny?

Je spousta bylinek považovaných za afrodisiaka. Existují rostlinky, jež mají v sobě fytoestrogeny a mohou přírodně navýšit hladinu ženských hormonů v těle. Já osobně se kloním k tomu, že pravděpodobně neuškodí. Žena je může využívat a uvidí, jestli pomohou, nebo ne. Je to totiž hodně individuální: některým ženám to nestačí a potřebují vyšší koncentraci účinných ➤



láter. V tom případě by se neměly roky trápit s bylinkami, ale věnovat se i jiným možnostem, které na trhu jsou.

A co bylinky k vnějšímu užití?

Musím přiznat, že mě velmi příjemně překvapil přírodní oleogel Janell, který se nanáší na intimní partie před pohlavním stykem. Kromě toho, že funguje jako báječný lubrikant, bylinky v něm obsažené působí velmi příjemně na oblast genitálu. Genitál se krásně prokrví a uvolní, což právě u žen, jež mají problémy se suchostí nebo s bolestí, může podpořit přirozenou funkci, aby se svaly prokrvily a uvolnily. Tím pádem ve chvíli, kdy je pánev relaxovaná, pustí do sebe snáze krev, která je zase důležitá pro lubrikaci, a tak dále. V tomhle ohledu vidím v uvedeném přípravku dost velkou naději. Zároveň působí protizánětlivě a trochu i proti bolesti. Žena může cítit tlak, ale ne bolest, jež by ji limitovala a kvůli níž do soulože nechce jít nebo v ní nechce pokračovat.

Existují rizikové faktory sexuálních dysfunkcí, které mohou ovlivnit?

Mohu ovlivnit, jestli budu kouřit, jestli budu nadměrně užívat alkohol nebo jiné drogy. Také je fajn, když se sexuální dysfunkce neberou jen jako něco, za co si může žena sama. Je tam důležitá i spolupráce partnera, proto ho ženy často přivádějí ke mně do ordinace a mluvíme o tom, co by ta žena od

partnera potřebovala, co naopak potřebuje on, jak nastavit aktivity a komunikaci mezi partnery tak, aby byl vztah důvěrný a vládla v něm pohoda. Samozřejmě může celou věc ovlivňovat i stres, proto mluvíme také o tomto faktoru. Dostáváme se ke spoustě věcí, jež mají na sexuální život vliv – zdravá životospráva, dostatek spánku, zdravé jídlo, alkohol, fyzická aktivita... Abych mohla mít hezký sex, potřebuji být v klidu, být dobře naložená, dostávat ty správné impulzy, abych chtěla být sexuálně aktivní. A na tom všem se dá pracovat.

Jsou i nějaké speciální cviky na pánevní dno?

Velmi záleží na tom, jestli je pánevní dno ochablé, třeba vlivem porodu či věkem, nebo naopak příliš stažené vlivem nesprávného držení těla či chronického stresu. Podle toho by cvičení mělo být cílené. Proto, když ženám nestačí klasický pohyb, jako je jóga či posilování pánevního dna, často spolupracujeme s fyzioterapeuty se zaměřením na pánevní dno. Podívají se na ženu a poradí, jaké cviky jsou pro ni dobré a kterých se naopak vyvarovat.

Jak problémy v sexuální oblasti ovlivňují psychiku žen a celkově partnerský vztah?

Ve chvíli, kdy žena chce být sexuálně aktivní a nemůže, sráží to její sebehodnocení a sebevědomí. To se pak proje-

vuje ve všech sférách. Může se cítit jako nedostatečná partnerka, obávat se toho, že ji muž opustí, najde si milenkou, to všechno na ni působí. Když předtím sex fungoval a dodával jí dobrou náladu, uspokojení, uvolnění a radost a teď to nemá, může si připadat frustrovaná a propadat depresivním náladám. A když je partnerka depresivní, působí to pak negativně na celý vztah, dokonce to může být i jeho zabijákem. To platí ale rovněž u mužů, není to jen ženské téma. Mám-li nějaký handicap, který neumím řešit, kvalita života klesá. Sex patří mezi základní kvality života, jako jsou spánek nebo jídlo. Když tuto základní kvalitu nemám, může se dostavit pocit, že je můj život ochuzený a nestojí za nic.

Nedochází pak k začarovanému kruhu, kdy pro sex je důležitá pohoda, a jestliže se žena dostává do psychického stresu, potíže v intimním životě se ještě zhoršují?

To říkáte naprosto přesně. Většinou to tak je. Stačí jeden, dva, tři neúspěchy a už se držíme v začarovaném kruhu. Hlavou se honí: Zase to bude bolet, zase to nevyjde... A už do toho sexu nejdu v pohodě, objevuje se strach ze selhání. Je tomu tak u mužů i žen. Když se potom sexu vyhýbám, přicházejí konflikty s partnerem a může tam být spousta zbytečných nedorozumění, která mohou vést až k rozpadu vztahu.

Svěřují se vám někdy ženy s tím, že orgasmus raději předstírají?

To je bohužel smutná pravda. Akce budí reakci a ve chvíli, kdy někdo znevažuje moji sexualitu, buď na ni zanevřu úplně, nebo začnu něco hrát. Je to rozhodně ta horší cesta, než aby k tomu pár přistoupil v pohodě, konstruktivně. Mohou zkoušet jiné věci a nezabývat se tím. Místo toho přichází taková hra: O. K., budeme mít sex, zahraju ti orgasmus a budu mít od tebe klid. Otázkou ale je, jak potom žena svou sexualitu vlastně vnímá. Protože když musí lhát, nic hezkého jí to nepřináší. Týká se to však i chlapů. Sice se jim to hůř funguje, ale dělají to bohužel také.

Prožívají ženy orgasmus jinak než muži?

Myslím, že ho mohou prožívat dost podobně – nebo také rozdílně. Velmi záleží na tom, jak se k orgasmu přivedu, v jakém jsem rozpoložení. Někdy připomíná orgasmus výbuch a rychlý pokles, jindy je zase táhlý, dlouhý, celotělový... Tohle umějí jak muži, tak ženy. Možná u mužů je ještě víc zakořeněné, že orgasmus spojený s ejakulací je důkaz mužství. Jsou do něj proto „tlačeni“ snad ještě více než ženy.

Záleží tedy spíše na tom, že každý člověk prožívá orgasmus jinak a i mezi jednotlivými ženami mohou být v jeho prožívání rozdíly?

Každá žena to má jinak, a dokonce každá žena to v různé situaci může mít jinak. V pondělí může mít orgasmus takový a ve středu zase jiný, neprobíhá to vždycky stejně. Existují ženy, které mají pokaždé opakovaný orgas-

Petra Vrzáčková

Po absolvování 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze pracovala 10 let jako gynekolog porodník na Gynekologicko-porodnické klinice u sv. Apolináře. V roce 2012 po studiu v Oxfordu, Lyonu a Portu úspěšně absolvovala v oboru sexuální medicína a získala titul FECSM (Fellow of the European Committee of Sexual Medicine). V roce 2013 dokončila postgraduální studium v oboru experimentální chirurgie s tematikou sexuality žen po gynekologických operacích pro zhoubná a nezhoubná gynekologická onemocnění. Absolvovala psychoterapeutický výcvik v oblasti psychodynamické a hlubinné psychoterapie (SUR) a psychoanalytický výcvik v párové a rodinné terapii (IPPART). Od roku 2013 se věnuje sexuologii a psychoterapii na TH klinice a v současné době rovněž působí jako sexuoložka v projektu Parafilik.

mus, některé ho prožijí opakovaně třeba jednou za měsíc. Záleží i na celém rozpoložení těla, atmosféře, jaký měla žena předtím den, jak je spokojená, uvolněná, kolik má pár času, jakou techniku použije. Podle způsobu a místa stimulace se může lišit i samotné prožívání orgasmu – nejčas-

těji jsou ženy orgastické při zevním dráždění klitoris, ale jsou i ženy, jež preferují dráždění uvnitř v pochvě, v hloubce pochvy v oblasti děložního čípku, v oblasti konečníku či prsních bradavek... A to zdaleka není výčet všech erotogenních, respektive orgastických zón. □

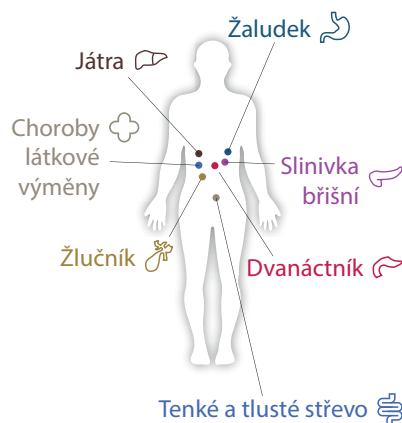
▼ INZERCE

Mlýnský pramen



KARLOVY VARY

PITNÁ KÚRA PRO VAŠE ZAŽÍVÁNÍ



Mlýnský pramen je tradiční minerální voda – výtěžek z přírodního léčivého zdroje z lázní Karlovy Vary. Karlovarské prameny jsou užívány v případech obtíží s trávicím traktem a v případech chorob látkové výměny.