



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých
Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Pozitivní vliv sexu na naše zdraví

Bakalářská práce



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České
Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

The positive effect of sex on our health

Bachelor thesis

Prohlášení o samostatném zpracování práce a souhlas se zveřejněním práce

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne

.....

Anna Vydrová

Poděkování

Děkuji panu doc. PaedDr. Vladislav Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce. Hodiny na katedře výchovy ke zdraví, vedené panem docentem, jsou pro mě jak přínosem vědomostí, tak úvah do života.

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Anna Vydrová

Název bakalářské práce: Pozitivní vliv sexu na naše zdraví

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta,
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Bibliographical identification

Name and Surname: Anna Vydrová

Title of Bachelor Thesis: The positive effect of sex on our health

Field of Study: Health Education

Department: Health Education, Pedagogical faculty, University of
South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstrakt

Cílem této práce je osvětlit důležité pojmy, které jsou v dnešní společnosti často opomíjeny nebo podceňovány, zmapovat oblast sexuálního chování, zjistit, co všechno v našem těle pozitivně sex ovlivňuje, jaké má naše okolí návyky, jaký názor má na sex historie. Široké téma sexuality je sice lehce kontroverzní, ale o to zajímavější je, že na to, že je naší nedílnou součástí, se mu věnuje poměrně málo pozornosti na odborné úrovni. Literatura, která se zabývá dějinami sexuální aktivity je plná „kostlivců ve skříní“ a odkrývá nespočet překvapení, komplexů, křivd a nezahojených ran. Práce má dále za cíl vyslechnout tyto informace a porovnat je s realitou a aktuálními zdroji. Další součástí je naopak neustále a aktuálně velmi probírané téma vztahů mezi muži a ženami. Odhalíme i rozdíly na první pohled nepoznatelné. Popisem těla, projevům chování a sociálního statusu zjistíme, že prošly skutečně dlouhým vývojem. Záměrem ovšem není povyšování jednoho pohlaví nad druhé, ani nastavení pomyslných hranic mezi nimi. Ba naopak práce míří k jakémusi uzavření mírové dohody a na principu vzájemného respektu vyjádřit rovnoměrnou důležitost mužů i žen.

Na závěr jsem v praktické části sestavené ve formě dotazníku specifikovala jednání, přemýšlení a povědomí mladých lidí o lidské sexualitě a jejím vztahu ke zdraví. Přínosem jsou aktuální informace ze života studentů a jejich vrstevníků. Jelikož si trůfám tvrdit, že sexuální výchova je momentálně bohužel velmi zanedbávána a podceňována, byla by jakákoli nová přínosná informace pro čtenáře mou úlevou a nesmírným osobním úspěchem.

Klíčová slova: sex, sexualita, pohlavní styk, zdraví, účinky, přístup

The Abstract

The aim of this study is to shed light on important concepts that are often neglected or underestimated in today's society, to map the area of sexual behaviour, to find out how can sex positively influence our body and mind, what habits our society has, what history tells us about sex. The extensive topic of sexuality is slightly controversial, it is all the more interesting that relatively little attention is paid to it on a social and professional level although it is an integral part of us. The literature of the history of sexual activity is full of "skeletons in the closet" and reveals countless surprises, complexes, injustices and unhealed wounds. This work compares this information with reality and current sources. Another part is devoted to the constantly and currently much-discussed topic of battle men versus women. We will also reveal differences that are unrecognizable at first glance. By describing the body, behaviour and social status, we find out that they have undergone a really long development. However, the intention is not to promote one sex above the other, nor to set imaginary boundaries between them. On the contrary, the work aims at concluding a peace agreement and expressing the equal importance of both men and women on the principle of mutual respect.

Finally, in the practical part compiled in the form of a questionnaire, I specified the actions, thinking and awareness of young people about human sexuality and its relationship to health. The benefit is current information from the lives of students and their peers. As I dare say that sex education is unfortunately very neglected and underestimated at the moment, any new useful information for readers would be my relief and immense personal success.

Key words: sex, sexuality, sexual intercourse, health, effects, approach

Obsah

Úvod	10
1 Základní definice	12
1.1 Sex.....	12
1.1.1 Pojmy a vysvětlení	12
1.1.2 Historie a důležité milníky.....	13
1.1.3 Druhy sexu.....	15
1.2 Zdraví a jeho faktory	16
1.2.1 Definice zdraví	16
1.2.2 Zdravý sex a sexuální chování	17
1.2.3 Pohlavní nemoci	19
1.2.4 Sexuální patologie.....	19
1.2.5 Sexuální problémy	20
1.2.6 Druhy sexuálních poruch.....	20
1.3 Muži a ženy.....	21
1.3.1 Mono a polygamie.....	24
1.3.2 Teorie erotické flexibility	25
2 Jak sex ovlivňuje naše tělo.....	26
2.1 Psychika	27
2.1.1 Psychosomatika.....	29
2.2 Podíl jednotlivých tělesných soustav	31
2.2.1 Kůže a její deriváty.....	31
2.2.2 Smyslové orgány.....	32
2.2.3 Pohybová soustava.....	36
2.2.4 Dýchací soustava.....	37
2.2.5 Svalová soustava	38
2.2.6 Kosterní soustava	39
2.2.7 Nervová soustava	40

2.2.8	Oběhová a mízní soustava.....	41
2.2.9	Trávicí soustava.....	42
2.2.10	Vylučovací soustava.....	42
2.2.11	Rozmnožovací soustava a hormony.....	43
3	Praktická část: Dotazník „Sexualita mladých lidí“.....	51
3.1	Cíle.....	51
3.2	Metodika.....	51
4	Výsledky.....	53
4.1	Muži a ženy.....	54
4.2	Studenti.....	60
5	Diskuse.....	63
6	Ke spokojené cestě za zdravím za doprovodu sexu jako výjimečné pohybové aktivity.....	68
6.1	Prevence a doporučení.....	68
6.1.1	Informovanost.....	68
6.1.2	Ochrana.....	70
6.1.3	Dýchání a strava.....	71
6.1.4	Komunikace.....	72
6.1.5	Trpělivost, respekt.....	72
6.1.6	Sebereflexe.....	73
6.1.7	Přístup.....	73
6.1.8	Životní návyky.....	74
	Závěr.....	75
	Seznam použité literatury.....	76
	Seznam internetových zdrojů.....	77
	Seznam obrázků.....	78

Úvod

Oblast lidské sexuality je velmi zajímavá a až překvapivě důrazně ovlivňuje náš život. V aktuálním světě je ale stále mnoho témat tabu a ve vzduchu visí spousta otazníků. Společnost se dělí na tábory, které tíhnou k názorům „svobodného“ západu, zatímco druhý tábor zastává učení ještě svobodomyšlnější východní kultury. Do první skupiny patří zejména západní část Evropy plus USA (Christopher Ryan, 2014). Druhou skupinou nemyslíme samozřejmě aktuálně konzervativní Čínu, ale 5000 let starý, ale velmi nadčasový taoismus. (Reid, 1989) Vzhledem k tomu, že spousta lidí čím dál častěji zavrhuje chemické složení medikamentů a tradiční lékařství, popularitu získává i léčba alternativní. Východní svět má například úplně jiné chápání orgasmu. *„Oceňuje samotný sexuální styk, jeho úroveň a uspokojení partnerů, pro které není orgasmus nezbytný. Důraz se klade na dostatečnou délku (...) Cílem přece není sám orgasmus, ale plné duševní i tělesné uspokojení a naplnění ze spojení muže a ženy.“* (Vacek, 1995, str. 76)

Velikým nedostatkem je nevědomost, neinformovanost, a hlavně nedostatečný důraz na výuku sexuální výchovy na školách. Je to dle mého názoru jeden z důvodů, proč se neustále řeší témata jako rovnoprávnost, feminismus, patriarchát, znásilnění nebo třeba těhotenství mladistvých dívek. Jedním ze způsobů, jak tomu předejít je právě povědomí o rozdílech různých pohlaví a následků našeho chování. Já sama jsem zažila na základní škole pouze jednogodinovou sexuální výchovu, kdy jsme se rozdělili na chlapce a dívky. Byla nám vysvětlena menstruace, rozdány vložky, a to bylo vše. Naštěstí pro mě byla zdrojem informací ohledně tohoto tématu moje rodina.

Vzhledem k neúprosné celorepublikové pandemické situaci jsem byla nucena absolutně přehodnotit své životní priority. Jelikož je v dnešní době zdravotnictví, a právě výchova ke zdraví velmi aktuálním oborem, je mi ctí, věnovat této oblasti svou plnou pozornost. Měla jsem možnost hodiny s panem doc. PaedDr. Ph.D. Vladislavem Kukačkou navštěvovat a jeho způsob vzdělávání mě nadchl, abych se hlouběji ponořila do téma zdraví

a jeho faktorů. Jsem tedy velmi vděčná za příležitost obohatit sebe a v nejlepším případě i někoho jiného.

Důvodem pro výběr tohoto tématu je výše uvedený stoupající vliv na společnost. Potenciál sexu je buď velmi podceňován nebo zcela opomíjen. Lidé jsou plní předsudků, obav, strachů a přehnaných očekávání. Jsou často nespokojení sami se sebou. Statistiky rozvodovosti se stále drží ve vysokých číslech. Jsme naučeni žít v permanentním stresu. Naše životy jsou čím dál více instantní. Od stravy, přes štěstí, až právě k samotnému zdraví. Přehlízíme signály, které nám naše tělo vysílá. Neočekávanou odpovědí na všechny tyto trable naší společnosti by mohla být právě změna přístupu k sexu. Úzce totiž souvisí s komunikací, sebevědomím, odpočinkem, psychikou a zdravím celkově. Pokusím se tedy v následujících kapitolách odhalit a objasnit prospěšné vedlejší účinky a sílu sexu.

Cílem práce je tedy popis pozitivních vlivů aktivního a zdravého sexuálního života na naše zdraví, nastínění několika rad, abychom byli šťastní a zdraví. Sumarizací sexuálního chování a stereotypů mladých lidí ve vysokoškolském věku, se budu pomocí analýzy dotazníku zabývat v části praktické.

1 Základní definice

1.1 Sex

1.1.1 Pojmy a vysvětlení

Je důležité uvědomit si rozdíl mezi pojmy rozmnožování a sex. *„Posláním sexu je i dávat radost. Právo na radost je nezadatelným právem člověka a nepotřebuje zdůvodnění.“* (Vacek, 1995, str. 68) Žádný živočišný druh nevěnuje sexu takovou část života jako právě lidé. Proto je označení častého sexu za zvířecí, vlastně mylné. Zvěř totiž pohlavní styk vykonává hlavně za účelem rozmnožování a jen v době ovulace. Takže přirozený sex vykonávaný pro potěšení je více lidský než zvířecí. (Christopher Ryan, 2014) Rozmnožování je z neurobiologického hlediska poměrně primitivní automatický proces, který nevyžaduje nějaké konkrétní podmínky. Aby proběhlo rozmnožování, není tedy za potřebí žádných emocí nebo jiných mentálních činností. Ale pro sex jsou právě naopak emoce prioritní. Hlavním stimulem pro sex je touha, a naopak rušivou emocí je strach, který může vést až k viscerální bolesti, tedy nepříjemný tlak vnitřních orgánů. Vědy, které úzce souvisí se sexuologií je jsou například psychologie, sociologie a neurobiologie.¹ Definice sexu je mnoho, což je přirozené, jelikož pro každého člověka znamená sex něco jiného. Můžeme ho vnímat jako poměrně náročnou fyzickou aktivitu. V jeden okamžik totiž funguje neskutečně silná souhra impulzů, kdy probíhá řízení několika smyslů. Každý má individuální vnímání, jiné chutě, jiný cit. Dovolím si zde tedy zmínit ta nejrelevantnější pojetí různých autorů:

"Lidské tělo s jeho pohlavím a jeho mužstvím a ženstvím je z pohledu samotného tajemství stvoření nejen zdrojem plodnosti a plození, jak tomu je v celém ostatním přirozeném řádu, ale od počátku zahrnuje snubní vlastnost, totiž schopnost projevovat lásku: tu lásku, kterou se člověk-osoba stává darem a skrze tento dar uskutečňuje samotný smysl svého bytí a své existence." (Trujillo, 2000, str. 7)

¹ OPRAVNA LIDÍ. (2020) Sexualita a mozek (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

„Jako sexuální akt obecně označujeme proniknutí (penetrace, imise) mužského pohlavního údu do pohlavního ústrojí ženy (koitus, kopulace, pohlavní styk), následnou stimulaci pohlavních orgánů a vyvrcholení sexuálního aktu – orgasmus.“ (Hromková, 2012, str. 13)

„(...) láska a sexualita může tvořit nebo ničit, osvobozovat nebo odcizovat, oživovat nebo dusit druhého či nás samotné.“ (Odoul, 2017, str. 213)

„Číňané se vždy drželi taoistického názoru, že sexuální vztahy mezi mužem a ženou jsou hlavním pozemským ztvárněním vesmírného tance jinu a jangu.“ (Reid, 1989, str. 307)

1.1.2 Historie a důležité milníky

Před vznikem zemědělství žili lidé v tlupách, kde sdílení bylo základním pravidlem komunity. Následný rozvoj společnosti je odborníky často vnímán spíše negativně. Jsou s ním spojeny zejména změny na sociální rovině, ženy začaly být brány jako podřadné a snižovala se úroveň životního stylu. Kolem 4. stol. n. l. vzniklo i nejstarší řemeslo světa-prostituce, která s sebou během svého vývoje přinesla spoustu nových postřehů. A to hlavně různá opatření pro naše zdraví. Chráněný sex, hygienické návyky před a po sexuálním styku nebo pravidelné zdravotní prohlídky. Na druhou stranu zpochybňovala věrnost, podporovala bigamii a rozšiřovaly se různé nemoci.

V 15. století tento životní styl zapříčinil i příchod pohlavní nemoci *syfilidy*. (Wiesner, 1925) V 16. století bylo nakresleno první anatomické schéma ženy, které mimo jiné, popisuje do té doby přehlíženou součást pohlavních orgánů-klitoris. Zajímavý je i způsob nálezu, jelikož ho objevil italský profesor Mateo R. Columbo při vyšetřování pacientky, kdy zjistil, že pomocí doteku se tělo ženy napne a reaguje.

Uběhlo pár let 20. století a byl vynalezen i první vibrátor, vypadající spíše jako veliký fén na vlasy.² Stal se součástí lékařského vybavení a mimo jiné léčil chronické onemocnění žen, ale o tom se podrobněji dozvíme v následující podkapitole „Muži a ženy“. (Christopher Ryan, 2014, stránky 213-214)

„V průběhu křesťanských dějin se ukázala všechna násilná opatření omezující sex jednak jako neúčinná, jednak krutá a nespravedlivá.“ (Vacek, 1995, str. 27)

„Naše tělo zapomnělo na kosmickou extázi, jíž je schopno, protože společnost nás po tisíce let vedla k tomu, že sexualita je špatná.“ (Zóna svobodné vůle)³

Revolučním vynálezem v této oblasti je od 60. let 20. století určitě považována antikoncepční pilulka, která téměř stoprocentně zabraňuje nekontrolovanému nebo nechtěnému početí. Od této doby se sex komplexně přestal vnímat jako pouhý proces rozmnožování, které bylo nyní více pod kontrolou. S tímto objevem, se ale pojí i vznik jedné z nejzákeřnějších nevléčitelných nemocí na světě-AIDS, které přišlo 20 let po hormonálních práscích. (Hromková, 2012, stránky 11,37)

Aktuálním celosvětově proslulým byznysem je pornografie, která vydělává v USA více peněz než nejznámější americké televizní stanice dohromady a točí se zde více peněz než v profesionálních klubech populárních amerických sportů. V době korona-virové pandemie rapidně roste poptávka i závislost na filmech pro dospělé. K tomuto tématu se později ještě vrátíme. (Christopher Ryan, 2014)

² DISCOVER MAGAZINE. (2020) Vibrators Had a Long History as Medical Quackery Before Feminists Rebranded Them as Sex Toys (přeloženo autorkou bakalářské práce)
Dostupné z: <https://www.discovermagazine.com/health/vibrators-had-a-long-history-as-medical-quackery-before-feminists-rebranded>

³ Vlček, J. (24.7.2019) Zóna Svobodné Vůle. SCRIBD. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/419653145/Zo-na-svobodne-vu-le>

1.1.3 Druhy sexu

1) Pohlavní styk

Nejběžnější, nejrozšířenější a nejpřirozenější forma sexu. Jedná se o akt, kdy muž zavede svůj penis do ženské vagíny. Díky ní probíhá reprodukce a udržení existence lidstva. Na tento druh se tato bakalářská práce soustředí.

2) Anální styk

Méně častý styk, kde muž svým penisem penetruje ženu v oblasti řitního otvoru. V heterosexuálních partnerstvích není tolik rozšířený, jelikož bývá pro ženy bolestivý. Řitní otvor obepínají svaly, svěrače, které ho udržují sevřený. Je dlouhý zhruba 12 cm a má přirozenou vůli okolo 1,5 cm, proto může být nepříjemné, když tímto úzkým otvorem prochází téměř stejně dlouhé, ale 4 cm široké těleso. Vždy by měl být použit nějaký lubrikant. Při tomto sexu je kladený veliký důraz na hygienu. Řitní prostor by měl být čistý. Ideálně výplach nebo klystýr. V žádném případě se penis po zavedení do otvoru řitního nesmí opět vrátit do otvoru poševního. Samozřejmě je podmínkou souhlas partnerky, není dobré se do něčeho nutit a překonávat se. Potrhání řitního otvoru či sliznice může vést k ošklivým infekcím. (Kubík, 2012)

3) Orální styk

„Orální sex je jednou z našich nejčastějších fantazií a tajných přání, ale současně pro mnohé platí jako nepřekonatelné tabu (...) Tento druh prožívání slasti je stále viděn některými skupinami jako zakázaný, špinavý, nedůstojný a nemorální (...) Ústní erotické vyjádření signalizuje totální akceptování těla (...) Slastný požitek není jen pasivním vjemem toho, kdo přijímá, ale i toho, kdo rozkoš dává.“ (Kubík, 2012, str. 188) Jedná se o sex plný poznání, přijetí a důvěry.

4) Tantra

Spojení sexu a inteligence neboli návrat k absolutní nevinosti a jednotě. Tento výraz pochází z východu. Je to v podstatě spojení lásky skrze meditaci. Klíčem k úspěchu je úplné uvolnění a oproštění se od starostí života. (Reid, 1989)

1.2 Zdraví a jeho faktory

1.2.1 Definice zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*“⁴, v překladu to znamená „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“, což je v praxi bohužel poměrně nereálné, jelikož je v tom případě většina lidí nemocných. Každý máme své problémy a životní příběhy, které nejsou bezstarostné.

Za fyzicky zdravého člověka také můžeme považovat jedince, jež není omezen v pohybu, je vitální, podává optimální výkony vzhledem ke svým dispozicím a udržuje se v kondici. Duševní zdraví hodnotíme na základě našeho reagování na podněty, funkčnosti paměti, udržení pozornosti a celkové harmonie těla a mysli. Dále se nabízí pojem sociální zdraví, které představuje kvalitní komunikaci a interakci s ostatními lidmi. Zajímavé je také zdraví na spirituální úrovni, kde se soustředíme zejména na vnitřní pocit svobody.

Podle odborníka a profesora Davida Seedhouse, na zdraví také můžeme nahlížet jako na ideální stav, kdy je člověku dobře; na určitý druh síly nebo dokonce jako na zboží. My tento termín nejčastěji vnímáme jako stav bez přítomnosti nemoci a snažíme se ho pojmout dlouhodobě, až trvale.⁵

V komplexním a ideálním slova smyslu můžeme zdraví chápat jako vyváženou stravu, schopnost kontrolovat své emoce, mít šťastnou rodinu a fungující mezilidské vztahy anebo právě pro tuto práci stěžejní oblast- pravidelný pohyb.

Dnes už je všeobecně známo, že životní styl naše zdraví ovlivňuje až z 80 %. Zbývající část má potom na svědomí zdravotnická péče a genetika. Nejdůležitějšími faktory našeho zdraví jsou potom zdravá výživa,

⁴ World Health Organization, What is the WHO definition of health?, Dostupné z: <https://www.who.int/about/frequently-asked-questions>

⁵ Masarykova Univerzita v Brně, Výchova ke zdraví: Definice pojetí zdraví. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/jaro2009/SZ2BP_ZVZD/um/Vychova_ke_zdravi.PP.txt

limitovaná konzumace alkoholu a nekuřáctví, popř. vyvarování se drogám, dostatek kvalitního spánku, optimismus-dobrá nálada a vysoká pohybová aktivita. Posledních třech zmíněných aspektů je možné dosáhnout například právě zdravým a pravidelným sexem. (Kukačka, 2010)

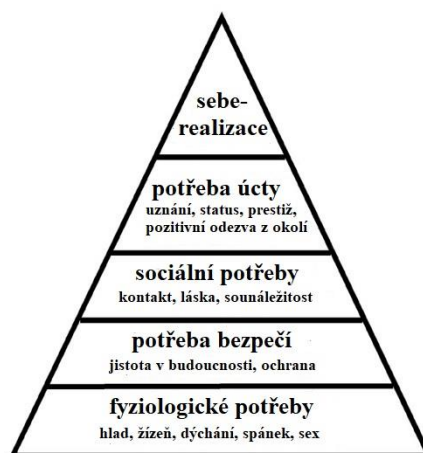
1.2.2 Zdravý sex a sexuální chování

Stará tradiční čínská kultura přinesla myšlenku, že sexuální energii je možné využít nejen pro radost, ale i pro upevnění zdraví a k prodloužení života. (Reid, 1989)

„Mnoho z nás prožívá své sexuální fantazie izolovaně (navzdory veřejné všudypřítomnosti sexu). Když nevíme, co si myslí a dělají ostatní, nemáme se s čím a kým porovnat, neexistuje způsob, jak si potvrdit či vyvrátit svou normálnost. Bojíme se být odlišní a tedy deviantní.“ (Perel, 2008, str. 157)

Když se podíváme na proslulou Maslowovu Pyramidu základních lidských potřeb (viz. Obrázek č. 1) zjistíme, že základem je uspokojení tělesné a fyziologické. Tedy kromě dýchání, potravy a spánku, do této prioritní skupiny také řadíme sex, který je mimo jiné nezbytný pro zachování lidské rasy. O těchto potřebách můžeme také říci, že pokud jich nemáme dostatek, projeví se to na našem těle. Což samozřejmě neznamená, že člověk nepřežije bez každodenního sexu. Záleží na věku, zdraví, na hladinách hormonů nebo třeba na konkrétním vztahu partnerů. Ale za zlatou střední cestu můžeme považovat sex provozovaný 1-3 x za týden.⁶Tato potřeba je hodnocena velmi individuálně a je třeba zmínit, že sex vnímá každý jinak a musí docházet ke vzájemnému kompromisu a spokojenosti obou partnerů.

⁶ Zvěřina, J. (2018) Sexuolog Jaroslav Zvěřina: Jak často by se partneři měli milovat Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/clanek/sexuolog-jaroslav-zverina-jak-casto-by-se-partneri-meli-milovat-40056689>



Obrázek 1: Maslowova pyramida základních lidských potřeb

Na vyšších stupních najdeme pocit určité jistoty, lásky, uznání a na nejvyšším stupni se nachází seberealizace. Všechny tyto „nadstandartní“ požadavky bychom mohli spojit se spokojeným sexem. Rozumíme tím, že prožitek může být kvalitnější, intimnější, příjemnější a obecně hlubší, pokud vztah mezi partnery zahrnuje důvěru, sounáležitost, vzájemný respekt a pocit bezpečí.

Obecně má na nás podle výzkumů zdravý sex pozitivní přínos díky možnosti získání přirozené hmotnosti, dobré kondice, nízké únavnosti, stabilního krevního tlaku nebo nízké hladiny LDL cholesterolu v krvi. Díky této aktivitě také často dosáhneme svěžívho a zdravého vzhledu, psychické pohody a odolnosti vůči nemocem. (Kubík, 2012, str. 251)

Je to zhruba 2 miliony let, kdy měl člověk ještě poměrně similární chování s jeho příbuzným druhem, totiž s gorilami. Muži mezi sebou soupeřili o ženský harém. Nejnovější výzkumy ovšem říkají, že co se týče sexuálních projevů, má člověk skutečně nejvíce společného se šimpanzi bonobo. Ale naopak se liší od chování šimpanze učenlivého. Bonobo střídají sexuální polohy stejně jako lidé. Samice dávají údajně přednost poloze misionářské, kdežto samci spíše penetraci zezadu. Oba druhy si během sexu často dívají do očí a líbají se. Bonobové a lidé jsou také hlavně výjimečným případem primátů, kteří sex využívají i na sociální úrovni. (Christopher Ryan, 2014, stránky 61-94)

Poměrně velikým tabu ve společnosti je také sex ve stáří. Mnoho lidí se domnívá, že chuť i síla opadá a je to tak dobře. Navzdory tomu je potvrzeno, že sex ve starším věku +65let tělu prospívá a předchází stárnutí a jeho procesům. Sex může být z určitého pohledu brán také jako synonymum pro život. Ztrácíme-li zájem o sex, znamená to, že je nám čím dál více lhostejný i samotný život. Přijďme si neatraktivní, neužiteční a slabí. Přitom období stáří v sobě ukrývá také krásné poklady duší, i když třeba jiné než v mládí. (Reid, 1989)

1.2.3 Pohlavní nemoci

Jedná se o tzv. venerické choroby, které se přenáší pohlavním stykem. Často nemají žádné příznaky a mohou být vyvolány různými mikroorganismy. Mezi nejčastější patří syfilis, kapavka nebo například chlamydie.

1.2.4 Sexuální patologie

(Zámečník, 2019, str. 1) definoval patologii jako *„(...) moderní lékařský obor, který historicky prošel mnoha proměnami a postupně vyvinul své dvě současné tváře, kterými výrazně ovlivňuje každodenní klinickou medicínu a přináší mnohým žijícím pacientům to nejdůležitější v úvodní fázi jejich onemocnění – diagnózu.“*

Nezodpovědnost a lhostejný přístup vůči možnému vzniku a přenosu sexuálních chorob je označováno za nezdravé sexuální chování. Většinou se jedná o rizikový životní styl plný neukázněnosti, střídání partnerů, neznalost nebo odmítání použití ochrany. Důsledky nemocí mohou být i smrtelné. (Kukačka, 2010, str. 134)

Určité smyslové počitky během našeho vývoje vytváří neuropsychologické rysy chování, které může směřovat k násilí nebo určitému chování, jehož cílem je uspokojení. Nedostatek tělesného uspokojení během života, počínaje kojeneckým věkem, vede k tělesným konfliktům a násilí během života. Například dětství, které je redukováno jen na plnění nutných úkolů a bez lásky, může vést k negativním důsledkům. Dítě má potom tendenci odcizit se rodině a inklinuje například ke komunitám spojených s kriminalitou a drogami. Proto je nutné s ve výchově spíše upustit od praktických věcí a věnovat dítěti lásku a čas. (Jasinski, 2015, str. 7)

Zvýšená pohlavní vnímavost má za následek předcházení frustraci a konfliktů. Sexuální frustrace a poruchy vedou ke zločinům a asociálnímu chování. Předpokladem pro chorobné sexuální chování jsou určité smyslové počítky během našeho vývoje vytváří neuropsychologické rysy chování, které může směřovat k násilí nebo určitému chování, jehož cílem je uspokojení. Nedostatek tělesného uspokojení během života, počínaje kojeneckým věkem, vede k tělesným konfliktům a násilí během života. (Fojtíková, 2013)

Jako účinná léčba se zdá být psychoterapie a návštěva sexuologických ambulancí. Ukázalo se, že pouze psychické léčení chorob nestačí. Ve velmi ojedinělých případech je možné užít i hormonální léčbu, která ovlivní sexuální apetenci neboli touhu. (Tesař, 2014) Doktor (Švarc, 2017, str. 83) má na sexuální patologii takový názor: *„Dlouhodobé řešení této rozporné situace vidím v tom, že trestná sexuální agrese (která je vždy patologická) se přestane vydávat za duševní poruchu (...).“*

1.2.5 Sexuální problémy

Takové problémy jsou většinou úzce spojeny s naší psychickou kondicí, ať už před nějakou negativní zkušeností nebo po ní. Může to být zneužívání, znásilnění, manželské nebo domácí násilí, impotence, frigidita, různé psychické a sociální bloky anebo například vážná nemoc. Pokud trpíme úzkostmi nebo depresemi, může být obtížné dosáhnout orgasmu, ale sexuální aktivita může být pro léčbu psychické nemoci velmi přínosná.

1.2.6 Druhy sexuálních poruch

Pravděpodobně nejznámějším patologickým chováním je sexuální agresivita neboli znásilnění, které úzce souvisí s poruchou osobnosti, jako ostatně většina nemocí tohoto typu. Nymfomanie je závislost na sexu u žen, u mužů pak satyriáza. Například exhibicionismus je téměř vždy mužskou záležitostí. Závažná porucha, zejména co se trestního práva týče, může být pedofilie. Bohužel často pramení ze sexuálního zneužívání v dětství samotných agresorů. Za poslední desetiletí se k pohlavnímu zneužívání dětí přiznaly desítky katolických kněží, kdy více jak 1/5 dětí byla mladší 10 let. Další jsou spíše úchyly čiší z nedostatku socializace, jako třeba voyerismus či fetišismus. (Tesař, 2014)

1.3 Muži a ženy

„Muži jsou z Marsu a ženy z Venuše. Ženy jsou jin a muži jang. Naše pohlaví jsou rozdílná jako magnetická pole, ženy mají pozitivní pól v oblasti prsou a negativní v genitální oblasti, zatímco muži přesně naopak. Spojením dvou těl opačného pohlaví potom nastává uzavření kruhu a proudí jimi společná energie. Protiklady se přitahují...“ Příkladů jsou různé, avšak naštěstí se vyhýbáme takovému extrémnímu chování opačných pohlaví, jako například usmrcení samečka ihned po oplodnění, jak tomu je například u černé vdovy nebo kudlanky nábožné.

Před již zmiňovanou neolitickou revolucí byly ženy ctěné a měly stejné možnosti jako muži. Poté se ovšem staly podřadnými tvory, jejich postavení devalvovalo a sociální status nebyl příliš odlišný od otroků. Muži ženy začali vlastnit a mít nad nimi moc. Změny nastaly i ve struktuře a vnímání rodiny.

„Ještě před několika desítkami let vládla v Evropě prakticky univerzálně morálka daná fakticky dvojitým mravním standardem. Jiná byla měřítko pro muže a jiná pro ženy. Tato morálka dvojího standardu byla podstatně přísnější pro ženy.“ (Budinský V., 2004, str. 90) Z tohoto úryvku knihy *Vše o sexu* můžeme potvrdit, že diskriminace žen v historii není fikcí nebo zaujatým názorem.

Mnohými vědci jsou bohužel ženy popisovány jako pasivní plaché materiální bytosti, které muži musí okouzlit svým majetkem. Rovněž zastávali názor, že pro ženy není sex uspokojení, ale prostředek jakéhosi obchodu s mužem výměnou za bezpečí a zajištění. Celá ženská sexualita byla výrazně podceňována a potlačována už jen tím tvrzením, že vlastně žádná neexistuje. (Christopher Ryan, 2014) V historii se proto setkáváme s „opravdu revolučními vynálezy“ v podobě pásu cudnosti nebo s opovrhováním a trestání ženským projevům sexuální touhy, kdy byly ženy označovány za hysterické nymfomanky a lehké děvy. Zde je několik příkladů, které vypátrali autoři (Christopher Ryan, 2014):

- V Británii psal doktor William Acton knihy o masturbaci. Dokonce tvrdil, že ideální žena neví, co to pohlavní rozkoš je a sex provozuje jako službu jen proto, aby uspokojila partnera.

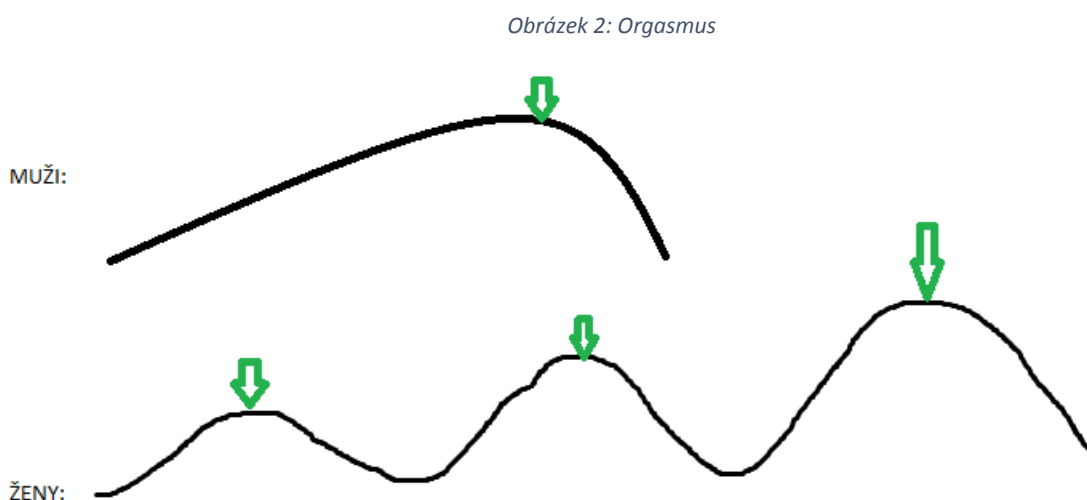
- Německý neurolog Richard von Krafft-Ebbing psal na konci 19. století o tom, že „Normální duševně zdravá a dobře živená žena má sexuální pud slabý.“

- Britský gynekolog Isaac Baker Brown definoval osm fází nemoci, kterou způsobuje masturbace u žen. Počínaje hysterií, zánětem míchy, přes epileptické stavy a idiocii, až ke smrti, kterou předchází mánie. Jako léčby navrhoval chirurgický zákrok na odstranění klitorisu.

Jednou z prvních detailně popsaných chorob byla právě hysterie. Zabýval se jí i otec medicíny Hippokratés už ve 4. stol. před Kristem. Trpěly jí ženy, které pak přicházely do ordinací s úzkostmi, nespavostí, nervozitou, podrážděním, ale i s otoky pánevního dna, tlakem v podbřišku či zvlhčení poševní sliznice. Patřila také mezi nejčastější diagnózy ještě ve 20. století. Léčbou této chronické nemoci byla tzv. poševní masáž, prováděna samotnými lékaři, která vedla k nervové křeči pacientky a následné úlevě bolestí. Jinak a hovorově řečeno doktoři masturbovali ženy za účelem dosažení orgasmu a následné úlevy. Vzhledem k tomu, že ženy byly společností vnímány jako prostředek k uspokojení muže a jejich sexualita byla zapírána, jak už jsme se dočetli v předchozích řádcích, technika této léčby byla nová a poněkud náročná. (Christopher Ryan, 2014) Stěžejním rozdílem mezi sexuálním chováním mužů a žen je už samotný orgasmus. Důležitá je oblast amygdal a hipokampu, která je úzce ovlivněna úzkostmi a strachem. Aby si ženy sex užily je pro ně mnohem důležitější cítit se bezpečně a uvolněně. U žen je silné spojení mezi sexem a bolestí, která paradoxně pomáhá snižovat tyto negativní pocity.⁷ Mimo genitálního uvolnění také orgasmus prochází celým našim tělem. Ženy mohou mít několik orgasmických zážitků za sebou. Dříve ale miliony žen žily a umíraly, aniž by orgasmus někdy prožily. (Osho, 1981) Autor lékařského traktátu, Petr Španělský se snažil definovat tyto rozdíly. Podle něj ženy představují kvantitu a muži kvalitu.

⁷OPRAVNA LIDÍ. (2020) Sexualita a mozek (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

Na následujícím grafu můžeme vidět obecný rozdíl mezi mužským a ženským orgasmem v podobě dvou znázorněných křivek, kde zelené šipky představují vyvrcholení:



Co se týče vzrušení, muži mají mozek a penis v souladu. Zatímco ženy jsou schopné se vzrušit z něčeho, o čem si údajně myslí, že přitažlivé není. Důkazem je experiment žen a mužů heterosexuálních i homosexuálních z roku 2006, který prováděla psycholožka Meredith Chiversová a měl tyto parametry:

- Promítání několika druhů erotických videí
- Genitálie připojené na přístroj měřící vzrušení podle průtoku krve
- Tlačítko v ruce, které měli účastníci stisknout, když je snímek vzrušoval

Výsledkem bylo, že muže vzrušovala přítomnost pohlaví, na které jsou orientovaní a měli víceméně stejné výsledky z přístroje jako z tlačítka. Ženy ovšem stiskly tlačítko jen v některých případech, zatímco stroj odhalil alespoň částečné vzrušení téměř u všech druhů videí. (Christopher Ryan, 2014)

„To, co nás vzrušuje, se často dostává do rozporu s naší představou o sobě nebo morálním a ideologickým přesvědčením.“ (Perel, 2008, str. 157)

Muži častěji spojují sex s obrázkem nebo virtuální představou, zatímco ženy spíše s pocity uvnitř těla. Při vyhledávání partnerky muže většinou přirozeně nejprve zaujmou jejich fyzické parametry, ze kterých podvědomě

odvodí věk s čímž podvědomě souvisí schopnost plodit děti a jejich zdraví. Ženy se přizpůsobily moderní společnosti, kde většina světového bohatství patří mužům. Před rozvojem zemědělství totiž měly ženy stejné možnosti, jako zástupci pohlaví opačného. Postupem času začalo být pro ženy obtížné přežít, bez muže. Takže v dnešní době ženy u mužů přitahují znaky zajištění, sociální status a ochota starat se a ochránit rodinu. Když jsou oba navzájem spokojeni se svými kvalitami, následuje i vztah sexuální, který většinou přerůstá v dlouhodobý vztah. Západní civilizace odjakživa o sexu více fantazíruje, než že by ho prožívala. Znamená pro ni vrchol života. Obecně zastává názor, že muž musí uspokojit ženu a žena muže, jinak partneři selhali. Ztrácíme proto sebevědomí a důvěru v své partnery. A zde je právě kámen úrazu. Sex by neměl být o cílech, překonávání svých hranic, není to závod. Lidskou sexualitu krásně vystihl komik Jerry Seinfeld přirovnáním k požáru a hasičům. Muži jsou hasiči, kteří jsou schopni v požární pohotovosti zasáhnout do 2 minut, ať už dělají cokoli. Ženy, jsou právě tím kouzelným požárem, který vznikne z nějakého důvodu. (Christopher Ryan, 2014)

1.3.1 Mono a polygamie

Tyto dva pojmy se v oboru lidské sexuality zkoumají už opravdu velmi dlouho a velmi často. Každá kultura formy vztahů vnímá jinak. „*Pro křesťany je morální jednoženství, pro muslimy mnohoženství a pro Tibeťany vícemužství.*“ (Vacek, 1995, str. 42)

Nejdříve si je pro jistotu vysvětlíme. Monogamie znamená partnerské soužití pouze dvou lidí, zatímco polygamie je vztahem několika lidí najednou. Aktuálně je také populární poměrně nově identifikovaná skupina lidí, kteří mají tzv. polyamorní vztah, který vychází ze vzájemné domluvy o možnosti více partnerů, za předpokladu, že všichni zúčastnění souhlasí a zakládá si na otevřené komunikaci.

„*Manželství je nedokonalá instituce. Začínáme s touhou po jednotě a postupně odhalujeme vzájemné rozdíly. Náš strach je živěn pomyšlením na to, co nikdy nebudeme mít. Bojujeme. Stahujeme se zpátky. Viníme naše partnery, že se kvůli nim necítíme celiství. Tak začneme hledat jinde.*“ (Perel, 2008, str. 180)

Zatímco ženy údajně většinou preferují vztahy monogamní, muži to mají naopak. V dnešní době se ve většině moderních knížek zabývajících se tímto tématem, dočteme, že podle výzkumů, a to zejména fyziologických, je pro člověka polygamie přirozená. Důkazem může být vývoj nebo chování příbuzných primátů, kdy jediným monogamním druhem čili výjimkou jsou giboni. Giboni následkem jejich životního stylu mají stejnou výšku u obou pohlaví a jejich reprodukční ústrojí je v porovnání s ostatními primáty mnohem menší. I lidské pohlavní orgány se údajně postupem aktuálního vývoje zmenšují, právě kvůli společensky přijaté monogamii. (Christopher Ryan, 2014)

1.3.2 Teorie erotické flexibility

Osvobozuje ženy a předpokládá, že pohlavní úchytky budou daleko častější u mužů. Ženy by měly být od přírody citlivější na společenský tlak čili by pro ně mělo být snazší, ignorovat to, co je dříve vzrušovalo. Podle odborníků je větší výskyt nenormálních sexuálních tužeb u mužů důsledkem toho, že se jejich sexualita utváří dříve. (Christopher Ryan, 2014)

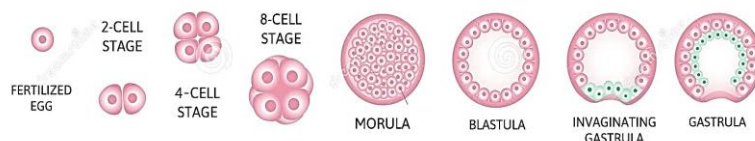
2 Jak sex ovlivňuje naše tělo

Naše podvědomí údajně ovládá 95 % procesů v těle jako je dýchání, tlukot srdce, vyplavování konkrétních hormonů do těla a oksyličení organismu. Veškeré dění, které se odehrává v našem těle je vlastně zázrak, který svou složitostí předstihuje nejmodernější technické výrobky. Všechny ty tisíce úkonů, procesů, reakcí a pochodů probíhají téměř neuvěřitelnou přesností. (Matoušek, 1983)

Po spojení pohlavních buněk muže a ženy, tedy spermie a vajíčka, vznikne zcela nová pohlavní buňka *zygota*. Již na základní škole jsme se snad všichni dozvěděli, že se tato buňka dělí, a to způsobem mitóza, kdy se rovnoměrně předávají informace do dalších buněk. Nejprve napůl a potom vznikají další části. V zygotě se tedy vytvoří 4 rovnoměrné části tzv. *blastomery*, přičemž každá má svůj zásadní a jedinečný podíl na vytvoření nového života. Při tomto procesu, kterému říkáme *blastogeneze*, už vzniká *morula*. Tři buňky se oddělí, začnou se dále množit a tvořit různé tkáně.

- 1) Ektoderm-nervová soustava
- 2) Mezoderm-svalová soustava, oběhová soustava, kosterní soustava
- 3) Endoderm-trávicí soustava, epitel dýchací soustavy a ucha nebo také tvoří důležité části soustavy vylučovací

- 4) „Zapomenutá buňka“-začne se vyvíjet mnohem pomaleji, veškeré úsilí totiž vkládá do tvorby dalších svých buněk, které ukládají genetický materiál organismu, po ukončení vývoje pohlavních orgánů zahajují proces pohlavního dospívání. V těle se tak začnou tvořit spermie nebo vajíčka, ze kterých po oplodnění vzniká další zygota, tento koloběh bychom mohli v přehnaném slova smyslu nazývat nesmrtelností. (Reid, 1989) Buněčné dělení samozřejmě pokračuje, až k závěrečnému počtu buněk, což je většinou 16 kusů.



Obrázek 3: Buněčný vývoj

2.1 Psychika

Funkce sexu jsou různé. Dnes je společností vnímán i jako udržitel rodiny a sociální stability. Sex je ale přímým ukazatelem naší spokojenosti v životě.

Jako sexuální bytosti se už rodíme. (Vacek, 1995, str. 51) totiž říká, že „*V dětství, asi ve stáří kolem 3 let, se probouzí v dětech sexuální uvědomění a touhy (...) toto období končí asi v šesti letech a je až do puberty vystřídáno obdobím, ve kterém je sex zapomenut.*“ Tento poznatek nachází shodu i s proslulým německým psychologem Sigmundem Freudem, který věnoval oblasti lidské sexuality svou životní práci. Jeho odkazem je tak například vyhranění vývojových období osobnosti. Je kladen důraz na fakt, že opomíjení, nedostatečná pozornost nebo úplná absence jakéhokoliv období má fatální následky pro přirozený rozvoj, budoucí chování a životní styl jedince:

- 1) Orální stádium (do 1 roku) -vzhledem k intenzivnímu spojení kojence s jídlem pomocí sání a polykání dochází k uspokojení
- 2) Anální stádium (1-3 roky) -slastné pocity v oblasti fungování konečníku
- 3) Falické období (3-6 let) -dítě zkoumá své genitálie pomocí manipulace s nimi, zajímá se i o cizí genitálie
- 4) Latentní stádium (6-12 let) -úbytek sexuálního zájmu a soustředění na jiné aktivity; rozvíjí se schopnost vybití libida ve společensky přijatelnější aktivitě-sport, kroužky (=sublimace)
- 5) Genitální stádium (12-18 let) -období puberty, kde se sexuální zvědavost a chutě znovu obnovují, dochází k intenzivnímu rozvoji genitální oblasti; zpočátku se jedná spíše o autoerotiku, ale postupně se rozvíjí i vztahy se sexuálním charakterem (Weiss, 2010)

Na žádné zdravotnické škole se nevyučuje sex samostatně. Baví se o něm pouze z teoretického fyziologického hlediska. Sex je přitom záležitost mnohem hlubších rozměrů, než jen „zasunutí penisu do vagíny“. Jde o velmi intenzivní okamžik, kdy překypujeme emocemi a naše tělesné funkce dosahují vrcholu. Při sexu můžete zažít tolik příjemných pocitů.

Od radosti a smíchu, ke vzrušivému napětí, přes zamilovanost, až po slzy štěstí. V ideálním případě by mezi partnery měla být určitá vášeň, přitažlivost, respekt a v neposlední řadě také důvěra. Psychické spojení totiž ideálně probíhá zároveň s tím zjevným fyzickým.

Přístup k pohlavnímu styku je velmi individuální. Pro pozitivní vnímání sexu je nutné oprostít se od všech negativních vjemů, jedině tak objevíme jeho pravý potenciál. Je proto žádoucí, vážit si momentu, kde nastane společná harmonie.

Díky zdravému uvolňování sexuální energie, která proudí celým našim tělem, jsme více vyrovnaní a máme lepší náladu. Když naopak přestane energie proudit, zablokujeme se a mohou se dostavit různé tělesné komplikace, například bolest hlavy. (Osho, 1981) Když jsou lidé sexuálně aktivní mají vyrovnanější psychiku, přemýšlí optimisticky, lépe řeší každodenní situace. (Kubík, 2012, str. 251)

Právě příjemně prožité milování nás nabije novou energií, uvolní nás od každodenních starostí, naplní nás pocitem sounáležitosti a přijetí. Sexem a nejlépe orgasmem je dokonce možné zbavovat se stresu. Může nám také dodat sebevědomí, v některých případech také zažíváme pocit nepřemožitelnosti. Ne náhodou se setkáváme s přirovnáním třeba k extázi. Z nepříjemné zkušenosti mohu potvrdit fakt, že sex může člověku pozitivně ovlivnit zdraví a život celkově. Konkrétně se jedná o příběh patnáct let trvajících a později nefunkčního manželství. Když se pár poznal, bylo muži 45 a ženě 41 let. Se začátkem manželství začal být sex brzy opomíjen, vzhledem k vzájemnému přizpůsobování priorit a společných zájmů. Společnost nás nutí přijímat myšlenku, že „sex ve vztahu přeci není důležitý“. Postupně přicházely výmluvy, nechut', až úplná absence intimního života. Pasivita byla ze strany muže, což je poměrně neobvyklé. Manželé se i přes veškerou snahu úplně odcizili. Ve vztahu chybělo tělesné porozumění i ve formě sebemenšího pohlazení. Začaly přicházet zdravotní problémy. I přes to, že se muž i žena věnovali pravidelným sportovním aktivitám. Dostavily se časté bolesti hlavy, migrény, bolesti zad, slabá imunita, střevní potíže, přijetí procesu stárnutí a absolutní ztráta celkové energie. Kromě těla dostávala zabrat samozřejmě i psychika, a to v podobě depresí, výčitek,

únavy, náladovosti nebo třeba podrážděnosti. Manželé byli nešťastní a stali se spíše spolubydlícími. Po tolika letech se nakonec rozhodli rozvést a zůstat přáteli. Po první sexuální zkušenosti od rozvodu byla žena překvapena okamžitými následky. Kromě sebevědomí, které si myslela, že už nikdy nenajde, začala přímo zářit pozitivní energií a úsměvy. Okolí pracovní i rodinné okamžitě poznalo obrovskou psychickou i fyzickou změnu. Žena díky nové pozitivní energii omládlá a získala novou sílu do života.⁸

Podle několika výzkumů je mnohem nižší pravděpodobnost propuknutí deprese u sexuálně aktivních žen. „Sex jako neškodný antidepressivní lék působí blahodárně na ženy trpícími častými migrénami. Látky obsažené v mužském spermatu vděčí za celkové uvolnění a nabytí duševní pohody. Nejen vlastní akt a orgasmus, ale i přirozený a kondomem nechráněný styk s konečnou ejakulací muže působí účinně na duševní rovnováhu ženy.“ (Kubík, 2012, str. 198) Faktem je, že téměř 100 % impotentních mužů si jen myslí, že jsou impotentní. Skutečné číslo mužů, kteří mají vážný problém s potencí je ve skutečnosti mnohem méně. Potenci totiž ovlivňuje strach a stres. Šokující výzkum v Americe potvrdil, že dokonce 75 % mužů vyvrcholí do 2 minut po zahájení pohlavního styku. Předčasná ejakulace je ale také spíše psychickým problémem. Je to právě následkem uspěchaného životního stylu. Zdravotní problémy a zejména v sexuální oblasti přicházejí proto, že našemu tělu nevyhovuje způsob, jakým žijeme a je na čase udělat nějaké změny. Ať už se jedná o práci, vztahy nebo například stravování. (Christopher Ryan, 2014)

2.1.1 Psychosomatika

Psychosomatika je v dnešní době oborem často probíraným. Je oborem, který zkoumá vztah mezi organismem a psychikou. Například (Poněšický, 2014) ve své knize zmiňuje, že „*Psychosomatika je spojena s předsudky i v myslí mnoha lékařů, kteří někdy označují pacienty, u nichž nenajdou žádnou ryze tělesnou nebo biochemickou poruchu, za neurotiky, simulanty, za lidi, kteří se vyhýbají práci, kteří si svoje příznaky vymýšlejí.*“ Existují tedy dva typy názorů. A to, že buď psychika nemůže mít takový vliv na fyzickou

⁸ Zdroj z vlastního výzkumu

bolest a potíže. Nebo naopak zastánci psychosomatiky, kteří jsou přesvědčeni, že naše duševní rozpoložení tělo vnímá a dává nám díky emocím a pocitům zprávu, že něco není v pořádku. Všechny nemoci přichází z nějakého důvodu – mají nás na něco upozornit, abychom něco pochopili, přijali a změnili. (Jarmila Klímová, 2015) Obecně bychom mohli říci, že nejčastější spouštěči nemocí jsou konflikty ve vztazích, potlačování emocí, naše vnitřní přesvědčení, podvědomé bloky a traumata, nedostatek lásky a pozornosti, pracovní problémy, stres. *„Existuje mnoho možných příčin, rizikových situací a dalších podobných faktorů, které mohou "mít na svědomí" psychosomatické obtíže. Obecně se lze odkázat na již zmíněný bio-psycho-sociální model nemoci, který zohledňuje biologické, psychické a sociální faktory.“* (Petříková, 2017, str. 30) Psychosomatická onemocnění tedy mají fyzické symptomy, které vznikají na základě psychických traumat, které tedy nemají žádné organické opodstatnění, přesto však může jít o velmi závažné funkční poruchy či bolesti. (Kučírek, 2006)

Cílem psychosomatiky je naučit se kontrolovat své myšlenky a vytvořit si okolo sebe neproniknutelný štít vůči negativně smýšlejícímu okolí. Somatizace je potom pojem, kdy podvědomě utíkáme od nějakého psychického problému do tělesné oblasti. Můžeme tedy pozorovat různé tělesné příznaky. Mezi nejčastější tělesné symptomy patří obecně bolest, a to zejména hlavy, břicha nebo třeba krční páteře. Dále se psychický konflikt může projevit ve formě astmatu, žaludečních vředů nebo vyrážky. (Odoul, 2017)

Konkrétně (Petříková, 2017, str. 28) ve své práci popsala například problémy s močovým měchýřem.

„Obvyklou obtíží je tzv. dráždivý měchýř, který se projevuje především jako náhlé nutkání močit. Tento nutkavý pocit může být zesilován pocitem úzkosti a strachu.“

Funkce sexu jsou různé. Dnes je společnost vnímán i jako udržitel rodiny a sociální stability. Tradiční pojetí na sex nahlíží jako na nutný pro plození potomků. Je nám známo, že k sexu nebo tedy spíše k jeho striktnímu omezování se vyjadřuje několik náboženství. Například křesťanství zakazuje

sex před manželstvím. (Trujillo, 2000) Důsledkem toho všeho je ale mnohdy křesťanstvím rovněž kritizovaný rozvod. Jelikož lidé začínají zakládat rodinu absolutně nezkušení, plní očekávání a následný intimní nesoulad může vést k absolutní destrukci vztahu. V dnešní době dokonce někteří mladí křesťané uzavírají předčasné a ukvapené sňatky často podvědomě motivované touhou a zvědavostí po poznání sexuálních prožitků. Kámen úrazu potom nastává, když těla a energie nejsou kompatibilní. Musíme si proto uvědomit, že „*Stvořili Bůh člověka k obrazu svému, jak bible tvrdí, nepopíratelně do tohoto obrazu patří i sex. Proto jakékoliv pocity viny za náš sex a jeho projevy jsou zcela falešné a nemístné. (...) potlačení sexu zákazem a silou je stejně nemožné, jako zastavit tok vody přehradou. (...) sex musíme pouze ovládat, mít jej pod kontrolou jako celou naši bytost (...) Ten, kdo si nechá vnutit přesvědčení o hříšnosti a nepřípustnosti sexu a nesnaží se jej ovládat, (...) zevně bude sex odsuzovat a potají mu bude podléhat a pěstovat jej s pocitem viny (...) Výsledkem bude vždy celoživotní trápení.*“ (Vacek, 1995, stránky 12,115)

2.2 Podíl jednotlivých tělesných soustav

Předmětem této podkapitoly budou nejprve soustavy a orgány, které můžeme vidět na první pohled. Ráda bych jednotlivě vyzdvihla možné účinky a vliv sexu na tyto konkrétní části našeho těla. A poté se budeme naopak zajímat o ovlivnění soustav a orgánů, které najdeme „pod povrchem těla“.

2.2.1 Kůže a její deriváty

Tkáň je soubor buněk, které se shodují svým tvarem, složením a mají určitou funkci. Podle toho rozlišujeme svalovou, nervovou nebo třeba pojivovou tkáň. Povrch živočichů obecně, tedy i člověka, kryje kůže, která se skládá z několika po sobě plynule jdoucích vrstev, zaujímá plochu 1,85m². Pod rohovou a buněčnou částí, tvořící samotnou pokožku, se nachází tkáň vazivová. Zde hraje velikou roli nepropustná bílkovina-kolagen, který zajišťuje pevnost. (Matoušek, 1983)

Sexem můžeme ovlivnit poškození kůže, jako je třeba celulitida, jelikož postupně dochází ke správné funkci a zrychlení metabolismu. Projevuje se v podobě drolíčků v oblasti hýždí, stehien a lýtek. Lidově je také označována jako „pomerančová kůže“. Je způsobena množstvím tukové

tkáně. Rizikovou skupinou jsou nejčastěji ženy trpící obezitou, přičemž se toto onemocnění prohlubuje při nedostatku tělesného pohybu. Dále také můžeme předejít různým otokům dolních končetin. (Kubík, 2012)

Nyní se zaměříme na taoismus podle (Reid, 1989) a (Osho, 1981) a jednu z mužských „blahodárných esencí“. Díky tomu, že má ejakulát bohaté složení, může mít při správné aplikaci veliký přínos pro zdravou pleť. Samozřejmě za předpokladu, že muž je zdravý a netrpí třeba nějakou infekční nemocí. Kontraproduktivní je sperma pro ženy, které na něj mají alergii, kvůli různému poměru bílkovin nebo pro ženy s kyslejší pleť. V dnešní době se na pozitivních účincích spermatu shodují i výzkumy různých dermatologických společností. Vzhledem k tomu, že mimo jiné obsahuje zinek-vhodný například pro fungování enzymů v oku, hořčík, kreatin a vitamín C, může zkoumat se jeho využití při regeneraci různých dermatologických problémů, například akné nebo vrásek. Mělo by pleť změkčovat, vypínat, hydratovat a snižovat riziko zánětů.⁹

2.2.2 Smyslové orgány

Ráda bych se odrazila od konkrétního jmenování 5 základních elementů, jelikož všechna naše vnímání se nachází v úzkém neuro-cytokin-hormonálním spojení a regulují tak mozkové reakce.¹⁰ Prvním smyslem, který se nám vybaví je většinou zrak, dále neméně důležitý sluch, třetí bych uvedla chuť a čich. A jako poslední zmíním hmat. Každý ze smyslů se specializuje na konkrétní energii, která podrážděním svého čidla vyše vzruch. Ne u všech smyslů se mi podařilo najít opravdu konkrétně přímý a dlouhodobý vliv sexu. V podkapitolách se tedy zaměřím na souvislosti pohlavního styku a našich smyslů.

Zrak

Oko je jedním z nejmenších orgánů v lidském těle. Člověk zrakem získává až 80 % všech informací. Co se týče ale pozitivního vlivu sexu na zrak je stěžejním pojmem prokrvení. Dostatečné prokrvení a zároveň tedy

⁹ Mandal, A. (27.2.2019). Semen Physiology (přeloženo autorkou bakalářské práce). Dostupné z: <https://www.news-medical.net/health/Semen-Physiology.aspx>

¹⁰ OPRAVNÁ LIDÍ. (2020) Sexualita a mozek (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

okysličení organismu, kterého můžeme dosáhnout například právě díky pravidelnému sexu, je prevencí proti ztrátě zraku nebo různým očním vadám. Například *amaurosis fugax*, kdy se při nedostatečném přívodu kyslíku ucpávají cévy a následuje tak ke chvilkovému nečekanému oslepnutí na jedno oko, které se ale opakovaně vrací.¹¹

V dnešní době jsme bohužel obklopeni spoustou optických klamů, a to převážně na sociálních sítích. V knize *Sexualita bez tabu* se dočítáme, že *„Mládež je bohatým konzumentem pornografických filmů, touží po „vzdělání“, ale současně se ochuzuje o přirozený psychologický sexuální vývoj. Vlastní představitivost a rozvoj orientace stagnuje.“* (Kubík, 2012, str. 167) Veškerá tato faleš nás často dovádí k žalostně nízkému sebevědomí, depresím, touze po dokonalosti a plastickým zákrokům. S „nerealitou“ se setkáváme v oblasti pornografie už od 70. let. Pornografie je ale údajně potlačeným projevem sexuality. V mnoha případech si neuvědomujeme, že těla, výkony a celé situace jsou nemožné v porovnání se skutečným životem. Lidé jsou herci, profesionálové, kteří užívají spousty podpůrných látek na erekci, výdrž, vzrušení a podobně. To, že na nás působí jejich performance pozitivně je cílem jejich práce, vykonané podle scénáře a neznamena to, že si intimní chvíle doopravdy užili. Jako na spoustě věcech samozřejmě existuje závislost právě i na filmech pro dospělé. Takoví jedinci jsou z reality potom zklamaní, jelikož mají vyfantazírované, ale nesmyslné představy. Postupně se uchýlí prioritně k počítači a takovým videím, opravdový sex si užijí jen zřídka kdy. *„Výzkum, kterým se zabývala University of Technology v Melbourne. Depresi způsobuje i internetový sex. Muži a ženy tráví dlouhé hodiny na nejrůznějších webových pornografických a seznamovacích stránkách hledáním sexuálních kontaktů, seznámení, sexu přes kameru, erotické korespondence, posíláním a přijímáním fotografií a sexuální prezentace. Většina jich stráví dvanáct a více hodin týdně u své obrazovky a nejčastěji se jedná o lidi s vyšším vzděláním. Výzkum potvrdil skutečnost – čím více internetových aktivit, tím vyšší je úroveň deprese a úzkosti.“* (Kubík, 2012, stránky 199-200)

¹¹ Medline, Amaurosis fugax.

Dostupné z: <https://medlineplus.gov/ency/article/000784.htm> (přeloženo autorem bakalářské práce)

Toto téma zachycuje film z roku 2013 Don Jon¹², který popisuje život mladého muže, který je už podle názvu lamač dívčích srdcí. Z příležitostného sexu, ale nemá prožitek a vždy skončí u pornostránek. Vytváří si tedy závislost a životní prioritu. Sledování takových videí je dobré omezit buď úplně nebo alespoň částečně.

Opravdu zajímavé výsledky přinesl osobní výzkum mladého spisovatele Miloše Ouhrabky. Tento muž si uvědomil, že tráví příliš mnoho času přemýšlením o pornu a surfování po pornostránkách. Mělo to na něj řadu negativní dopadů a zkusil sám sobě nastavit výzvu s cílem přestat sledovat filmy pro dospělé a omezit masturbaci. Když v roce 2017 zveřejnil své video na kanál YouTube, „abstinoval“ 2 roky a bez masturbace byl 100 dní. K rozhodnutí ho dohnaly potíže jako například erektilní dysfunkce, což je porucha erekce, kdy muž není schopen udržet penis při určité tvrdosti. Dalším projevem byla nespavost, která vznikla kvůli koukání na porno před spaním, při kterém byl mozek přetěžován hormonem dopaminem a narušoval tak spánek. Na stránkách si mohl dopřát co chtěl a jak dlouho chtěl, po čase se ale mozek přesytil a on hledal čím dál neobvyklejší videa. Ženy v reálném životě ho přestaly přitahovat, protože pro něj byly moc obyčejné. Přirovnával závislost na pornografii k závislosti na drogách. Jeho průzkum byl po těžké počáteční fázi úspěšný a začal vnímat pozitivní rozdíly. Měl mnohem větší vůli a motivaci. Konečně si začal všimnout, jak jsou reálné ženy krásné. Zlepšil se mu sexuální život. Ušetřilo mu to spoustu času a začal se věnovat svým koníčkům. Dokonce se údajně zlepšuje dovednost očního kontaktu, který dříve nejsme schopni tolik udržet. Jistou sílu a přitažlivost začnou vnímat i ženy v okolí a muži, kteří nesledují porno a nepřehánějí masturbaci jsou pak atraktivnější.¹³

Sluch

Tento smysl hraje zásadní a výjimečnou roli při získávání informací a orientaci v prostoru. Výhodou sluchu oproti ostatním smyslům je jeho široký záběr. Dokáže totiž přijmout signály hned z několika směrů najednou.

¹² Z webu Československé filmové databáze: <https://www.csfd.cz/film/313846-don-jon/prehled/>

¹³ Ouhrabka, M. (2017) Erektální dysfunkce-tipy co proti ní (online osobní výzkum) Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=XsyiQW_piYI

Zajímavý je poměrně nedávno objevený pojem ASMR, což znamená autonomní senzorická meridiánová reakce. Tento výraz byl poprvé definován v roce 2010. Jedná se o reakce, která je vedlejším produktem audiovizuálních nahrávek. Zjistilo se, že mohou navozovat stav uvolnění, a dokonce může nastat tzv. „*mozkový orgasmus*“. Pro mnoho lidí je to velmi vzrušivý element, při kterém dochází k mravenčení v oblasti hlavy, podél míchy a v horní části těla. Aktuálně jsou videa, která mají v názvu ASMR velmi populární a často vyhledávaná. Jsou velmi rozdílná a rozmanitá, kreativité se zde meze opravdu nekladou, hlavní je, aby byl zvuk příjemný našim uším. Nejčastěji se jedná o šeptání, mlaskání nebo šustění různých materiálů. Jako na většině podnětech, i na těchto videích se dá vytvořit závislost, jedná se tak potom o drogu virtuální.¹⁴

„*Vyšší ženský hlas a samozřejmě i nižší mužský jsou typickými sexuálními projevy*“ (Vacek, 1995, str. 11) Pro ženy je typická hlasitá kopulační vokalizace a mnohonásobné orgasmy. Ne nadarmo se v čínštině překládá ženský orgasmus jako „vrchol přílivu“. Zajímavá je teorie *sociálně-erotické komunikace*, kdy díky tomu, že si o sexu povídáme v určitých komunitách, upevňujeme i její vazby a vzniká tak pevná citová síť. Téma sexu a sdílení partnerek spojovalo i jedince různých tlup a lovců. (Christopher Ryan, 2014, str. 217)

Chuť

V dnešní době vzniká spousta nových výrazů, která je často převzatá z angličtiny. Jedním z nich je tzv. „*foodporn*“. Což v doslovném překladu znamená „jídlní porno“, ale definice je „přehnaná, až orgasmická radost z chutného jídla“. Většinou uživatelé sociálních sítí používají toto označení k nějaké fotografii lákavého pokrmu nebo k pochválení příjemného gastronomického zážitku z restaurace. Co se týče úst, spojujeme je se sexuálním prožitkem zcela správně. Díky jídlu jsme schopni prožít až sexuální zážitek. Jsou totiž propojena se sexuálním centrem. Což také vysvětluje vzrušení při dotecích rtů, tedy líbání. Pokud tedy má naše tělo

¹⁴ E-Bezpečí (2013) ASMR – nová virtuální droga? Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/743--asmr-nova-virtualni-droga>

podvědomě chuť a sex, často si dopřejeme něco dobrého k jídlu, žvýkačku nebo začneme hodně mluvit. (Osho, 1981)

Čich

Naší přirozeností je údajně vnímat atraktivitu skrze pot potencionálního partnera. Už v roce 1995 proběhl „Experiment zpoceného trička“. Vědecký výzkum odhalil, že muži preferují tělesný pach žen v době kolem ovulace. Ženy měly za úkol očichat zpocené tričko nemytých mužů. Vyplývalo z toho, že ženy přitahují muži s opačnými genetickými hodnotami. Po světě existují dokonce seznamkové kavárny, kdy lidé pověsí své nošené oblečení a druzí si potom podle vůně vybírají osoby, se kterými jdou na schůzku. (Christopher Ryan, 2014)

Hmat

Pod tímto pojmem si většinou představíme ruce, které se něčeho dotýkají. Když se zamyslíme nad povahou předmětu, se kterým ruce pracují, vždy bude mít nějaký tvar a teplotu. Přes kůži jsme tedy pomocí hmatu schopni rozlišit teplo a chlad, odhadnout vlastnosti tlaku nebo přímo cítit bolest. Nejcitlivějším místem na těle pro tlak je obličej, a to konkrétně špička jazyka, která má nejjemnější hmat. (Matoušek, 1983)

Jemnost hmatu se zvyšuje přejížděním prstů po povrchu daného předmětu. Procvičováním tzv. *kožních lišt* se můžeme dopracovat až k nadprůměrným schopnostem. Jasným důkazem je například Braillovo písmo, kdy pomocí bříšek prstů čteme bez používání zraku. Můžeme tedy cvičit svůj hmat a citlivost při intimním uspokojování genitálií. Občas skvěle zesilují přenos jemné chloupky, což můžeme sledovat i u jiných savců.

2.2.3 Pohybová soustava

Jedním z nejnápadnějších projevů života je pohyb, který je pro naše tělo přirozenou potřebou. Nedostatek pohybu zatěžuje naši psychiku a nastává nerovnováha mezi tělem a duší. Člověk je potom emočně napjatý, nevyrovnaný a podrážděný. (Barboříková, 2007) Pravidelný pohyb totiž působí jako základní prostředek proti stresu jak v duševní, tak ve fyzické oblasti. Pro to, aby pohyb vznikl a byl úspěšně řízen, musí fungovat naráz

hned několik částí těla. Ráda bych nyní vyjmenovala řadu přínosů, které obecně pravidelná pohybová aktivita poskytuje:

- Spalování nadbytku adrenalinu a přebytečné energie, díky čemuž si udržujeme stabilní hmotnost

- Uvolnění a budování svalstva, pružnost
- Zvýšení odolnosti vůči zátěži
- Podpora odpočinku
- Odbourávání fyzického napětí

(Kukačka, 2010)

Mozková kůra ovlivňuje řízení pohybů, ať už jemné, cílené nebo podmíněné vůlí. Když pohyb opakujeme a opravujeme, naučíme se správně nasměrovat náš pohyb naproti předmětům. Mozeček koordinuje svaly a jejich činnosti, zajišťuje plynulost a přesnost pohybů. (Matoušek, 1983)

Naše tělo se skládá z více než 600 svalů a 206 kostí. Během sexu zpevnujeme obrovské množství svalů v těle, zejména svaly břišní, hýžděvé a zádové. Abychom udrželi mužské tělo v kondici, sexuální zdatnost a potenci, je vhodné pravidelně procvičovat končetiny a provádět masáž chodidel a prstů. Krev se potom rozproudí. (Kukačka, 2010, str. 132)

2.2.4 Dýchací soustava

Úkolem této soustavy je podle (Matoušek, 1983) přivádět kyslík všem buňkám a tkáním. Potom samozřejmě také zajišťuje odvod oxidu uhličitého. Stěžejním pro dýchací cesty je zejména jejich prostředí, a to ideálně vlhké. Jsou totiž obaleny vlhkým hlenem. Příliš suchý vzduch je pro naši imunitu škodlivý. Vysušená sliznice je totiž mnohem náchylnější na chřipkové infekce. Zajímavý je měnící se objem plic. Když si totiž lehneme, množství krve v plicích se zvýší téměř o půllitru. Následné vstávání pak stejný obsah vrátí zpět do oběhu. Díky pravidelnému pohybu postupně dosáhneme zvětšení kapacity plic, kdy se zvětšuje celkový objem pro nadechnutý vzduch, což příznivě ovlivňuje funkčnosti orgánů v našem těle. Prevencí proti nebezpečí zánětu plic je vhodné často měnit polohu těla. Svaly při větším záprahu vyžadují také větší přívod kyslíku v krvi, jelikož je jeho spotřeba při náročné

činnosti mnohem větší než v klidové fázi. Při prohloubení dechu dostávají plicce více vzduchu a zaplní se širší okruh plicních sklípků.

Ve své knize Zázraky lidského těla také (Matoušek, 1983, str. 103) vymezil několik bodů dýchání:

- 1) Zabezpečení dodávky kyslíku a odvodu kysličníku uhličitého podle potřeb
- 2) Stop dýchání při polykání nebo zvracení
- 3) Regulace hloubky dechu
- 4) Dodávat potřebný proud vzduchu jak při dýchacích potížích (kašel, škytavka, zívání, kýchání), tak při jiných funkcích jako třeba mluvení
- 5) Vytvářet podtlak-sání
- 6) Flexibilita dýchacích svalů a dýchacích pohybů
- 7) Vše výše uvedené činnosti zajišťovat nonstop

Automatika pohybů někdy reaguje i na nečekané podněty, u kterých bychom to nečekali. Například pohyby v kloubech zvyšují dýchání. Nachází se zde totiž zakončení nervů, která se vzájemně dráždí a vyvolávají vzruchy vedoucí do dýchacího ústrojí. Pohybová aktivita prohlubuje dýchání. Důležité je také postkoitální prodýchávání směrem do bránice. Když oba partneři těsně po sexu věnují chvíli času a soustředí se na dýchání, obnoví tím celkovou rovnováhu v těle. Duševní stavy mají také vliv na dýchání. Každá emoce má i své dechové tempo. Když člověk prožívá radost, vzrušení nebo přímo euforii, rychlost jeho dechu se v okamžiku výrazně změní. (Matoušek, 1983)

2.2.5 Svalová soustava

Zdrojem pohybu jsou svaly, které v podstatě fungují jako takový motor těla. Svaly mají úžasnou schopnost, a to opakovaně se smršťovat. Na proces smršťování a uvolňování svalů mají zásadní vliv hormony a motorické nervy.

Už jen při samotné chůzi pracují téměř všechny příčně pruhované svaly, samozřejmě většinou kromě obličejových. Soustavný pohyb vede ke zlepšení enzymatické výbavy svalových vláken a kloubů. Samotné srdce je sval, který pracuje nonstop. Za 365 dní udělá srdce průměrně 50 milionů stahů. Takové svalové vřetenko je připojeno ke svalovému vláknu udržuje jeho napětí. Sex a pohyb obecně příznivě ovlivňují srdeční činnost a předchází tak infarktu

myokardu a srdečním onemocněním. Tažní ptáci letí několik dní jen s malými zastávkami až do Jižní Afriky. Obdivujeme tedy mnohostrannost svalových výkonů. Nejen sílu, ale i přesnost, vytrvalost a neskutečnou souhru. Je ale také známo, že žádný svalový stah se neobejde bez přítomnosti vápníku. Pravidelným pohybem získávají svaly schopnost lépe využít kyslík a snížit jeho spotřebu. Bezokyslíkový rozklad glukózy se tedy oddaluje a hromadění kyseliny mléčné probíhá mnohem pomaleji. Kyslíkový dluh u trénovaných svalů tedy narůstá opravdu pozvolna. Energie, vytvářená nejen stahy svalů, ale i chemických reakcí se objevuje v podobě tepla, které se tvoří dokonce i půlhodinu po dokončení svalové aktivity. Při větší tělesné námaze může teplota člověka stoupnout až na 40°C. (Matoušek, 1983, str. 88)

2.2.6 Kosterní soustava

Kosti mohou vydržet i dva miliony let, jak značí nález zbytků *Homo habilis* z východní Afriky. Tato obdivuhodná trvanlivost je evidentně podmíněna jejich výjimečnou tvrdostí a pevností. Osifikace neboli kostnatění je výsledkem speciálních buněk-*osteoblastů*. Vývoj kostí začíná již v mateřském lůně. Hlavička novorozence je převážně tvořena kostními šupinami, díky jejichž pohyblivosti umožní průchod hlavičky porodními cestami. (Matoušek, 1983)

Již od základní školy se učíme o tom, že kostra je nejen brněním pro naše orgány, ale také má opěrnou funkci při pohybu. Dále nám slouží jako „vápníkový důl“. Dospělý jedinec má v těle dokonce přes 1 kg tohoto prvku.

Například osteoporóza je civilizační onemocnění, které vzniká hlavně kvůli nedostatku vápníku a nedostatku pohybu. Kosti totiž nejsou pravidelně a dostatečně zatěžovány a dochází k řídnutí kostí, čímž vzniká riziko zlomenin už jen při malém úrazu. Fyzická aktivita, například právě prostřednictvím sexu pozitivně ovlivňuje kvalitu a množství hmoty a síly kostní tkáně.

2.2.7 Nervová soustava

Nervy hrají úlohu drátů, které vedou proud ke svalům. Nervová vlákna pro bolest, tlak, dotek a teplo vedou zhruba třikrát pomaleji než vlákna pro pohyb svalů kosterních. *Synapse* je označení pro spoj nervů, ve kterém probíhá přenos vzruchů. Mezi hlavní úlohy NS patří řízení pohybu, příjem podnětů nebo také zajišťuje adaptaci na změny v okolí. Nervy ale musí být natolik citlivé, aby předaly zprávy, které odhalí potencionální nebezpečí nebo užitečné informace. Například senzorické nervy posílají do mozku a míchy informace o smyslech. Centrem vyšší nervové činnosti, jsou prodloužená mícha, mozeček a mozek. Takovými činnostmi se rozumí například paměť, řeč, myšlení a učení. (Matoušek, 1983)

Většina nervových reakcí funguje automaticky. Vývojem vědy bylo ale odhaleno, že některé reakce probíhají samovolně. Říkáme jim *reflexy*, které dělíme na podmíněné a nepodmíněné, již od výzkumu I. P. Pavlova. Mozek nejvíce vnímá tři druhy odměn, a to:

- Sociální
- Jídlo
- Sexuální

Tyto tři okruhy, ale bývají často vzájemně nahrazovány. Nejčastěji právě nedostatek uspokojení v sexuální oblasti doplňujeme nezdravým uspokojováním skrze potravu například. Sexuální funkce, včetně orgasmu jsou řízena hypothalamem. Konkrétně jádro INAH-3 je zodpovědné za naše sexuální chování, přičemž muži disponují jádrem 2x větším než ženy. Zajímavé je, že homosexuálové mají jádro rozměrově více podobnější tomu ženskému.¹⁵

Sex velmi ovlivňuje nervovou soustavu a mozek. Už jen vzhledem k tomu, že během sexu dochází ke zvýšení tonu parasympatiku, který je nepodléhá naší vůli. Nervy parasympatiku vystupují z hlavy a míchy a najdeme v zažívací trubici, močopohlavním ústrojí anebo v průdušnici. Muži a ženy mají stejný počet neuronů, záleží na jejich schopnosti vnímání.

¹⁵ OPRAVNA LIDÍ. (2020) Sexualita a mozek (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

Důležité jsou totiž vodivé a odezvové signalizační funkce. Při sexu se stimuluje určitá část mozku, přičemž se uvolňují hormony a neurotransmitery. Další výhodou je vysoký přínos kyslíku právě do mozku, který si tvoří jeho zásoby, což má pozitivní efekt na jeho funkci. Je dokázáno, že sexuální aktivita také pozitivně působí jako prevence proti hypertenzi. (Kubík, 2012)

Zajímavostí je, že například dříve doktory přehlížený klitoris má přes 8000 nervových zakončení. Nebo fakt, že sperma má dokonce velmi podobné složení jako mozkomíšní mok, údajně přímo mok obsahuje z 20 %. (Zlatko Pastor, 2016)

2.2.8 Oběhová a mízní soustava

Speciálním přenašečem kyslíku v těle obratlovců je hemoglobin. Máme ho v těle zhruba 1 kg. Jedná se o barvivo na bázi bílkoviny, přítomné v červených krvinkách, které se pro schopnost přenosu kyslíku, musí vázat s atomy železa.

Tkáně mají možnost využít zásoby hemoglobinového kyslíku, když se rozšíří krevní řečiště ve vlásečnicích svalů. Převod kyslíku se tak zvýší o až 30x více, když je sval aktivní. (Matoušek, 1983)

Oběhový systém a sex jdou spolu ruku v ruce. Jejich pozitivní působení je vzájemné. Díky sexu a pohybu při něm totiž dochází k rozšiřování cév a následnému zlepšení krevního oběhu, kvalitně se prokrvuje mozek a svalstvo, trénuje činnost srdce. Podílí se také na samotné regulaci krevního tlaku. Zastavení krve znamená i zastavení semene. Ejakulaci předchází zrychlení rytmu srdce. Nedostatečný objem krevního oběhu může mít za následky problémy s dosažením orgasmu. Čím větší počet orgasmů, tím zdravější srdce. Výzkumný tým vědců z Belfastu, který zkoumal infarkty myokardu, zjistil, že muži, kteří mají orgasmus alespoň 3x za týden mají o polovinu menší pravděpodobnost na zástavu srdce. (Christopher Ryan, 2014)

Aktivní činností také můžeme předejít vzniku chronického onemocnění Diabetes II. typu, které často doprovází zvýšenou obezitu. Pohyb společně s vyrovnanou stravou zvyšuje účinnost inzulínu, buňky jsou na něj citlivější a klesá tak jeho spotřeba. (Kubík, 2012)

Existuje dokonce přístroj na měření průtoku krve. Nazývá se pletysmograf a dokonale zachycuje také připravenost na sex při vzrušení. Dalo by se o něm mluvit jako o takovém erotickém detektoru lži. Více informací najdeme už v předchozí kapitole „Muži a Ženy“.

2.2.9 Trávicí soustava

Hlavní roli ve složení potravy jsou bílkoviny jako stavební materiál a nositel životních projevů, tuky sloužící jako rezerva energie a sacharidy, které složí jako energetické topivo. Pro nás je nepochybně nejdůležitějším sacharidem glukóza.

Pravidelnou pohybovou aktivitou předcházíme hned několika zdravotním komplikacím. Díky intenzivnímu zapojení břišních svalů během sexu, tak podporujeme střevní funkci, která příznivě ovlivňuje peristaltiku střev a zlepšuje průchod střevního obsahu, což je prevencí proti zácpě a zároveň i proti riziku vzniku rakoviny tlustého střeva. Zejména práce bránice působí na střeva a žaludek a nepřímo tak podněcuje jeho činnost. (Kukačka, 2010)

Sex je většinou doprovázen líbáním, kdy dochází ke zvýšené produkci slin. Ve slinách je obsažen důležitý enzym *ptyalin*, který štěpí molekuly škrobu a podporuje tak trávení. (Matoušek, 1983)

2.2.10 Vylučovací soustava

Součástí této soustavy jsou samozřejmě i nadledviny a jejich kůra, díky kterým je do těla vylučováno spousta hormonů. Je to například *estrogen*, dominantní pohlavní hormon žen a *androgen*, kterým naopak disponují muži. Tyto hormony mají značný vliv na funkci vaječnicků, varlat, prostaty, podvěsku mozkového, štítné žlázy a dalších žláz s vnitřní sekrecí. Během sexu dochází ke stimulaci právě těch žláz, které hormony produkují. Pohlavní vzrušení má tedy veliký dopad na vyměšování hormonů. Při tomto procesu se zároveň potíme, čímž přispíváme k vylučování toxických látek z těla. Dalším

vylučováním hormonem je hormon *kortison*, který má steroidní povahu a zabraňuje artritidě. Mimo jiné také výjimečnou funkci plní nejteplejší orgán v těle-játra, která slouží jako zásobárna krve a zajišťují její pravidelný přísun do penisu.¹⁶

2.2.11 Rozmnožovací soustava a hormony

Začneme sice v podstatě od konce, ale jedním ze zásadních pozitivních účinků orgasmu je zvýšení naší imunity. Na přednášce *Sexualita a mozek*¹⁷ jsme se dozvěděli zajímavé informace o orgasmu. Je to přirozený jev, který může zažívat každý zdravý jedinec. Dosažením orgasmu vyplavuje naše tělo důležité látky, které posilují naši imunitu a dodávají nám energii. Občas je přirovnáván ke stavu epileptického záchvatu, během orgasmu jsou v činnosti centra doteku, bolesti a paměti. Na několik vteřin je vypnutá celá psychika a zažíváme v podstatě dochází ke krátkodobé smrti. K dosažení orgasmu je ale klíčové uvolnění a přestat kontrolovat náš prožitek. Často jsme svazováni jistými zábranami a nedovolíme si udělat to, po čem vlastně v hloubi duše toužíme. Je proto ideální nepotlačovat svou přirozenost.

Orgasmus bychom obecně mohli rozdělit na dva druhy:

A. Vrcholný orgasmus

Cílem je vyvrcholení, u mužů ejakulace. Mívá rychlý nástup, graduje, ale také rychle pomine. Tělo se nám po něm záhy unaví. Nemáme energii.

B. Hluboký orgasmus

Neboli kosmický orgasmus prožíváme dlouho a je to spíše konstantní vrcholení. Dosahujeme při něm uvolnění, jednoty úplného spojení s partnerem. Nikam nespěcháme a energii naopak čerpáme. Pomáhá mít u milování zavřené oči, vše potom vnímáme intenzivněji. Příkladem může být vzájemné objetí při pohlavním styku, které může být zakončeno společným spánkem. Účinek vydrží klidně několik hodin až dní. Jsou rozdílné hlavně

¹⁶ OPRAVNA LIDÍ. (2020) *Sexualita a mozek* (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

¹⁷ OPRAVNA LIDÍ. (2020) *Sexualita a mozek* (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

v zakončení, jinak samozřejmě pro dosažení obou druhů je nutné vzrušení. (Reid, 1989)

Jelikož prostředí ženského těla vnímá sperma jako něco cizího a ohrožujícího produkuje na svou obranu leukocyty, což způsobí, že až do vejcovodu se dostane spermie 1 ze 14 milionů vyprodukovaných během soulože. Další překážku na cestě za oplodněním může představovat komplikovaný stavba děložního čípku, který slouží jako takový filtr spermií. Na druhou stranu v ženském těle existují mechanismy sloužící jako jakási „kontrolní komise“, která posuzuje kvalitu a jednotlivé spermie třídí. Rozšířená pohlavní výkonnost znamená, že na rozdíl od většiny savců může být žena sexuálně aktivní během celého menstruačního cyklu, zatímco ostatní zástupci mají pohlavní styk jen, když je to za účelem oplodnění. Ženy mají skrytou ovulaci, kdežto u jiných primátů samicím zduří a zrudnou zadní partie. Neví tedy, kdy se jejich vajíčko uvolňuje, pokud si neudělá hormonální test. Což má za důsledek právě možnost nepřetržité sexuální aktivity. (Christopher Ryan, 2014)

Duchovní Mistr Osho popisuje ve své knize orgasmus jako stav, v němž přestáváme tělo vnímat jako fyzické, ale naopak jako pulzující energii, kdy zmizí všechny zábrany a my tento okamžik můžeme skutečně intenzivně prožívat. Orgasmus neznamená uvolnění, ani ejakulaci. Je skoro až vesmírným spojením dvou lidí, kteří se v jeden okamžik stanou svou součástí. Když těmto chvílím věnujeme svůj čas, postupně se naučíme ho pociťovat kompletně všemi našimi částmi. Odehrává se v nás potom koncert potěšení. (Osho, 1981)

Orgasmus u žen způsobuje, mimo jiné, i změnu pH ve vagině. Neutrální hodnota pH je 7 a vaginální prostředí má standardní hodnotu zhruba 3,8- 4,5 pH, takže je obecně velmi kyselé. Tato kyselost tedy spermatu škodí a zabraňuje jeho přežití. Při orgasmu se, ale prostředí na nějakou dobu přemění na zásadité, což ochrání spermie, které mají právě zásadité hodnoty 7,2-7,8. Další známkou orgasmu je také vyplavování luteotropního hormonu prolaktinu, který u žen stimuluje rozvoj mléčné žlázy během těhotenství

a následně pak laktaci po porodu. Údajně také ovlivňuje vztah matky k dítěti. U muže potom vyvíjí prostatu a další pohlavní orgány.¹⁸

Chemické reakce vznikají srážkou molekul. Jejich pohyb je závislý na teplotě. Čím vyšší teplota, tím rychlejší interakce molekul. Neexistuje tělesná funkce, která by nebyla ovlivňována hormony. Endokrinní žlázy nemají žádný vývod a sekret, který produkují ve formě hormonů, vylučují prostřednictvím krve přímo do těla. Stěžejním zdrojem hormonu *inzulínu* jsou pak tzv. *Langerhansovy ostrůvky*. (Matoušek, 1983)

Ohledně pohlavních hormonů se mnoho dozvídáme od (Vacek, 1995, str. 11):

„Nevíme nebo již často zapomínáme, že těžiště činnosti pohlavních žláz není ani tak v tvorbě spermií a vajíček, ale hlavně v tvorbě mužských ženských hormonů, které jsou vylučovány dovnitř těla. Jinými slovy: pohlavní žlázy-vaječníky a varlata jsou v první řadě žlázami s vnitřní sekrecí (endokrinní) a jsou v podstatné míře zodpovědné za typicky mužskou či ženskou stavbu našeho těla, odpovídající psychiku i za naše sexuální, tj. typicky mužské či ženské chování.“

(Zlatko Pastor, 2016) také uvádí, že pohlavní hormony zodpovídají za rozvoj pohlavních znaků. Ty mužské, androgeny, se tvoří převážně ve varlatech. Nejznámější je testosteron, který regeneruje svaly a kosti. Mají vliv na mužský typ chování, jsou zodpovědné za rozvoj svalstva a ochlupení. Ženské pohlavní hormony, estrogeny a gestageny, jsou nejvíce produkovány vaječníky. Estrogeny zodpovídají za ženské pohlavní znaky, modifikují sexuální citění, jsou symbolem ženskosti. Do jisté míry nastavují práh a určují míru vzrušivosti. Estrogenu je opravdu malé množství a mužským hormonem je potom androgen-testosteron, jehož množství také není nijak výrazné. Jejich produkci mají na svědomí ledvinové žlázy, jak už jsme si ostatně řekli v předchozí kapitole o soustavě vylučovací. Cílem sexu je mimo jiné hormonální rovnováha obou partnerů. Hladina hormonů má totiž veliký efekt pro naše zdraví. Když mají ženy přílišné množství androgenu, zmužní a dostaví se další nežádoucí projevy. Stejně tak, pokud má mužské tělo více

¹⁸ Osobní konzultace s lékařem.

estrogenu, než je zdrávo, jsou zženštělí a můžou se jim zvětšovat prsa. Zatímco muži mají velmi omezené zdroje hormonů, ženský alternativní zdroj je období menstruace a těhotenství. Podle výzkumů má nedostatek testosteronu pro muže zásadní dopad na jejich imunitní systém. Muži s nízkou hladinou tohoto androgenu jsou oslablí a více náchylní na různé nemoci. (Reid, 1989)

Díky pravidelné činnosti se zvyšuje produkce některých hormonů umožňuje utlumení organismu a snazší usínání, což má za důsledek kvalitní spánek. (Kukačka, 2010)

Už ve fázi zamilovanosti, dochází k hormonální intoxikaci organismu. Jedná se zejména o hormony, které omezují vnímání podobně jako psychotické látky. Proto tento stav můžeme přirovnat k dočasné duševní poruše. Převážně jsou to neurotransmitery, hlavně *fenyletylamin*, *serotonin*, *dopamin* a *vasopresin*. (Hromková, 2012) Dopamin produkujeme i během pohlavního styku. Na dopaminových drahách je založen systém odměny, je ovšem známo, že právě díky jeho vyplavování může vzniknout stejná závislost jako při užívání drog. (Adámek, 2014, str. 100)

Vůbec nejznámějším hormonem jsou ale nejspíše endorfiny čili „hormony štěstí a radosti“, které jsou vyplavovány při činnosti, která nám udělala dobře, což může být během sexu, orgasmu nebo třeba když cítíme lásku. „Zvýšená koncentrace endorfinů zlepšuje náladu, zmírňuje bolesti, probouzí optimistický náhled na život a celkově uklidňuje“ (Kubík, 2012, str. 252) Endorfiny nám také mohou velmi posloužit při tlumení bolestí. Při testech profesionálních sportovců bylo zjištěno, že po náročné fyzické aktivitě se vyplavuje kyselina mléčná, díky které cítíme bolest, ale díky společně vylučovaným endorfinům ji nevnímáme.¹⁹

Zajímavým a jedinečným hormonem je také neurotransmitter *oxytocin*. Přezdívá se mu „hormon lásky a důvěry“, je vylučován do krevního oběhu jako odpověď na stresory a sociální podněty. Vzniká tedy při dotyku, porodu nebo některé zdroje dokonce uvádí střelbu. Ovlivňuje touhu a emocionální

¹⁹ OPRAVNÁ LIDÍ. (2020) Sexualita a mozek (online přednáška) Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>

angažovanost během sexu, ale jeho hladina také buduje vztahu mezi matkou a dítětem při těhotenství. U žen se uvolňuje při stimulaci prsu, dělohy a vagíny. Mimo jiné má také vliv na průběh porodu tím, že vyvolává kontrakce. Jeho nízká hladina v krvi nese riziko poporodních depresí. Muži mají jeho hladinu nižší než ženy, což je jeden z důvodů, proč mají ženy tendenci k delšímu sexu a několikanásobným orgasmům. U mužů zase působí na kontrakce během ejakulace. Bylo také prokázáno, že má prosociální úlohu pro upevňování partnerských vztahů, jelikož upevňuje sociální vazby na základě důvěry, přátelství a lásky. Působí často zároveň s hormonem *vasopresinem* a společně snižují sobeckost, potlačují obavy a sblíží lidi. Je vylučován v procesu flirtování a svádění. Na druhou stranu jeho odchylky společně s dalšími faktory zapříčiňují patologické chování jako zoofilie nebo pedofilie. (Hromková, 2012)

Podle učení taoismu také rozlišujeme 4 základní parametry, kterými by měl disponovat penis, aby mohlo dojít ke zdravému a příjemnému sexu. Jsou jimi určitá:

- Délka
- Šířka
- Teplota
- Tvrdost

Pokud všechny tyto změny nastaly, znamená to, že muž má dostatek energie, síly, svalů a chuti na pohlavní styk. (Reid, 1989)

Zajímavým faktem je, že mužský penis a varlata mají v porovnání se zbytkem těla mnohem větší velikost než ostatní primáti. Díky tomu, že jsou varlata volně uloženy při nízké teplotě v šourku, přežije výrazně větší množství spermií, které je kdykoli k dispozici. DNA spermií může být poškozeno různými léky, například antidepressivy, což vede ke snížení produkce spermií. Podle různých zdrojů mají Asiati 2x menší varlata než muži europoidní rasy. Což znamená, že produkují i o polovinu méně spermií.

U mužů se pro každou jednu ejakulaci vytvoří 480 milionů spermií. (Christopher Ryan, 2014) Jak jsme již zmínili, sperma obsahuje spoustu zdraví prospěšných látek:

- Draslík, zinek, fruktóza, vitamín C, různé bílkoviny, kreatin²⁰

Kromě výše zmíněných látek se ejakulát skládá z určitých karcinogenů, které je třeba pravidelně odstraňovat. Muži, kteří ejakulují 5x týdně jsou až 3x méně náchylní ke vzniku rakoviny prostaty. Každodenní ejakulace potom zabraňuje defektu spermií a posiluje jejich genetickou stopu čili by se dalo říci, že zvyšuje plodnost mužů. Ovšem na druhou stranu příliš častá masturbace muže vyčerpává a její účinky mohou být i sebedestruktivní. Při ejakulaci nastává vyčerpání, ochabnutí orgánů, ztěžknutí víček a hučení v uších. Od 25 let může nastat oslabení v tříslech a kolenou, snížená citlivost například v bedrech anebo se můžou dostavit psychické problémy. Ideální je si po 30. roce semeno spíše „šetřit“ výhradně pro pohlavní styk se ženou, jelikož úbytek semene okamžitě nahradí přijetím pohlavní sekrece od ženy. (Osho, 1981)

Zadržování semene

Jedná se v podstatě o „*Umění prodlužovaného objetí muže a ženy pomocí zádrže orgasmu a zejména semene podstatně zvyšuje, ale i prohlubuje potěšení a radost z milostné hry.*“ (Vacek, 1995, str. 89) Nyní budeme vycházet z teorie, že ejakulace je lokální uvolnění a není proto nutnou známkou orgasmu. Ejakulace je vyčerpávající, zatímco orgasmus sám o sobě by nám měl energii dodávat. Cílem zadržovací metody je zvýšení sekrece životodárných hormonů zpomalujících stárnutí. Výměšky žláz zůstávají uvnitř těla. Předchází se tak vráskám, vypadáváním vlasů nebo třeba artritidě či jiným projevům stárnutí. Když muž umí ovládat své tělo, může ho to velmi posílit jak fyzicky, tak psychicky. Příliš častá ejakulace, kdy se tělo unavuje a nestíhá doplňovat úbytek, vede k podrážděnosti a nízké tělesné odolnosti. Zadržování semene má proto blahodárné účinky. Muži potom poznají nový druh rozkoše, jejich tělo sílí, mají lepší zrak a sluch a mohou dosáhnout

²⁰ Mandal, A. (2019) Semen Physiology, (přeloženo autorkou bakalářské práce) Dostupné z: <https://www.news-medical.net/health/Semen-Physiology.aspx>

vyššího věku. Začnou intenzivněji vnímat ženu a její projevy, nemohou se nabažít jejího orgasmu, a dokonce mají tendenci jí dávat více lásky. V čínštině se celá technika překládá jako „návrat semene pro posílení mozku“. Do těla se totiž díky tomuto procesu dostane více živin, které posilují nejen mozek, ale i jiné orgány. (Osho, 1981)

Ideální frekvence ejakulace se samozřejmě liší podle věku a fyzické kondice. Můžeme se ale odrazit od faktu, že podle (Reid, 1989) u mladých a silných mužů za příliš časté považujeme vyvrcholení více, jak dvakrát denně. Obecně slabší muži by měli vyvrcholit o polovinu méně, než muži plní energie a optimální fyzické formy. Rozdílem ale je, když muž ejakuluje během pohlavního styku se ženou. Doporučená ideální frekvence je potom 3:10, dvakrát do měsíce nebo 24x za rok.

Ale na druhou stranu (Vacek, 1995, str. 34) onanii obecně neodsuzuje. *„(...) proti sebeuspokojování nelze nalézt v podstatě důvody zdravotní, mravní ani náboženské. Není ideálem ani hříchem. Hříchem naopak je otravovat duše lidí pocity viny (...)“*

Vzhledem k tomu, že jsme již zmínili rozdíl mezi ženským a mužským orgasmem. Je potom nutné zmínit, že ženy masturbace nijak neomezuje, jelikož jejich esence se nedostávají z těla ven tak, jak je tomu u opačného pohlaví. Jejich tělní tekutiny jsou uvnitř zadržovány přirozeně. Projevy rozkoše se samozřejmě mohou lišit, ale nejčastěji se ženám začervenají a zahřejí tváře, začnou se potit, zpevní se jim bradavky. Dalším znakem také můžou být vyschlé rty a ústa, vzhledem ke zrychlenému dechu. Následně se její intimní cesty zvlhčí a při dosáhnutí vrcholu žena vyprodukuje většinou menší množství sekretové tekutiny. Někteří odborníci porovnávají ejakulaci dokonce s darováním krve. Přičemž krevní zásoby se vytvoří rychleji, její darování nepřijde vniveč a není po něm unavené celé tělo. (Reid, 1989)

Vaginální mapování

Tato technika je nástrojem sexuologické práce s tělem, kterou provádí profesionálně vyškolený terapeutický masér. Dotekem postupně aktivuje citlivost vaginálních stěn. Klientky mají kontrolu nad pohyby, rytmem, intenzitou i kvalitou. K vzájemné komunikaci pomáhá představa vagíny jako očíslovaného ciferníku. Odborník popisuje, na kterém „čísle“ se zrovna nachází. Probíhají různé kurzy jak pro budoucí pracovníky, tak pro klienty. Na takovém školení se učí technika, práce s lidským tělem a psychikou i porozumění lidské sexuality. V Čechách s touto metodou začala pracovat Denisa Říha Palečková od roku 2013. Zakladatelé úzce spolupracují s gynekology i odbornými doktory.

Co se týče účinku, metoda ovlivňuje nejen duši, ale i tělo. Ženy přirozeně chrání svoji intimitu, mohou v sobě dusit různé bloky, iritace, vztek, smutek a bolest. Díky ní lépe poznáme sami sebe, umíme vnímat potřeby svého těla a máme větší sebevědomí. Pomáhá také prohloubit prožívání sexuality, uvolňuje a zároveň posiluje pánevní dno, harmonizuje menstruační cyklus a snižuje bolesti, dokonce léčí jizvy a odstraňuje poporodní bolesti. Vendula Kociánová²¹ dokonce napsala knihu o tom, „(...) *jak vaginální regresí, samomapováním dospět ke šťastné yoni. Nepotřebujete chodit k terapeutovi a utrácet drahé peníze. Samy se můžete zbavit chronických potíží i vleklých migrén.*“ Dokáže do hloubky léčit traumata a frustrace jako například zneužívání, týrání, znásilnění nebo třeba frigiditu. V rozhovoru paní Palečková uvedla příklad, kdy 35letá klientka necítila při sexu absolutně nic. Po pár dnech, sezení vaginálního mapování se vše změnilo. Poprvé zažila při milování to, čeho nikdy schopná nebyla a její milostný život nabral úplně jiných rozměrů.²²

²¹ Kociánová, V. (2018) Oáza rozkoše (e-book) vendulakocianova.cz Dostupné z: <https://www.vendulakocianova.cz/ebook-oaza-rozkose/>

²² EASE-Denisa & Richard. (2016) Vaginální mapování-návrat k sobě (online přednáška) Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=vOR3mTKPWuI>

3 Praktická část: Dotazník „Sexualita mladých lidí“

3.1 Cíle

- Zmapovat sexuální chování mladých lidí, odkrýt přístup mladých lidí k sexu a zdraví, nastínit stereotyp názorů a vědomostí dnešní doby, nahlédnout do pocitů obou pohlaví
- Porovnat různé názory autorů a odborných děl
- Na základě zjištěných dat z dotazníku a nastudovaných informací sestavit závěrečná doporučení pro zdravý přístup k sexu jako výjimečné pohybové aktivitě, která skýtá mnohá pozitiva pro našeho ducha i tělo

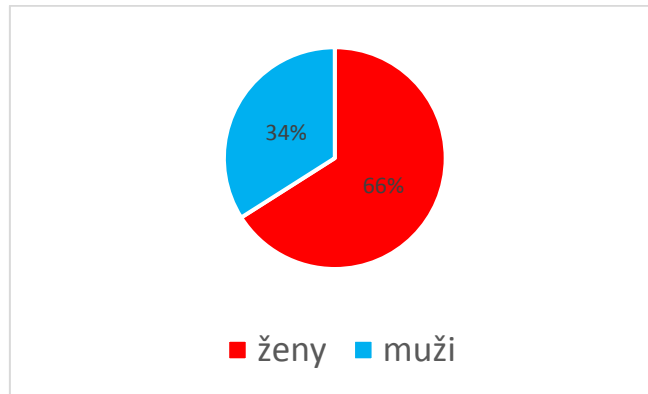
3.2 Metodika

Praktická část probíhá metodou dotazníku a analyticko-syntetického zpracování literatury a dalších zdrojů. Rozboru dotazníku bych nejprve ráda charakterizovala jeho celkové zaměření, cílovou skupinu a další parametry. Dotazováno bylo 100 respondentů ve věku 18-27 let s tím, že starší zájemci, kteří se cítí mladí a plní elánu odpovídali v kategorii 27 a více. Nejčastěji byli dotazovaní ve věku vysokoškolských studentů, tedy v rozmezí věku 21-23 let. Otázek bylo celkem dvanáct, a to takto formulovaných:

1. Jsem: žena/muž
2. Kolik vám je let? 18-20, 21-23, 24-26, 27 a více
3. Co děláte? Prácuji/Studuji/Cestuji/Jiná
4. Jste sexuálně aktivní: Ano/Ne/Jiná
5. Co pro vás znamená zdraví?
6. Co pro vás znamená sex?
7. Popište, co si myslíte o sexualitě své nebo i opačného pohlaví?
8. Už jste někdy slyšeli o pojmech: erektilní dysfunkce, vaginální mapování, taoismus, zadržování ejakulace?
9. Jaký názor máte na různé formy vztahů? Mono/Polygamie
10. Seřadte uvedené pojmy podle vašich priorit ve vztahu.
11. Cítíte ve společnosti nebo ve vztahu tlak ohledně očekávání, chování, předsudků...?
12. Jak probíhala sexuální výuka na ZŠ?

Odpovědi se dále také dělí na dvě stěžejní skupiny žen a mužů, přičemž z celkového počtu obsadily ženy dvě třetiny a muži tedy třetinu jednu.

Graf č. 1: Zastoupení pohlaví respondentů (n=100)



Zdroj: vlastní zpracování

4 Výsledky

Větší část respondentů neměla téměř žádnou sexuální výuku na základní škole a poměrně zásadně to ovlivnilo jejich životy.

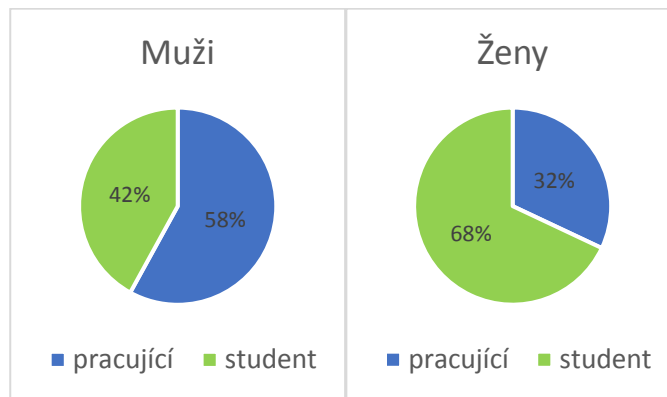
„Cílem rozumné sexuální výchovy je v první řadě vytvořit na sexuální život správný názor, který jej pojímá jako něco samozřejmého, přirozeného a čistého (...).“ (Vacek, 1995, str. 53)

Celých šedesát osm procent dotazovaných považuje zpracování tématu na základní škole za velmi nedostatečné. Výuce se údajně věnovaly maximálně dvě hodiny, a to spíše na anatomické úrovni. Vůbec se neprobírala rizika, onemocnění ani například antikoncepce. Na nejmenované základní škole byla sexuální výchova řešena v rámci dvou hodin konverzace s knězem, který „...se chlubil tím, že svou ženu chytil za ruku až po 4 letech manželství.“ Dalším zjištěním je ale fakt, že v celých 22 % neprobíhala výuka vůbec. Téma sexu bylo údajně pro učitele trapné, vyhýbali se mu nebo k němu měli obecně negativní postoj. Jedna dotazující se dokonce svěřila, že kvůli tomu, že se lidské sexualitě a tématům s ní spojenými nikdo nevěnoval, má k sexu postoj špatný. Představuje pro ni doteď obrovské tabu plné nevědomosti a dezinformací. Drobný závan naděje nacházíme v podobě ubohých 11 %, kdy výuka proběhla, alespoň v podobě tématu změn, které se v těle dějí, pohlavních nemocí a ochrany.

4.1 Muži a ženy

Podle již zmíněných údajů je nám známo, že odpovídalo celkem 66 žen a 34 mužů. Co se týče poměru studentů a pracujících lidí je to u mužů a žen zastoupeno následovně:

Grafy č. 2: Poměr studentů a pracujících mezi pohlavími (n=100, muži=44, ženy=66)



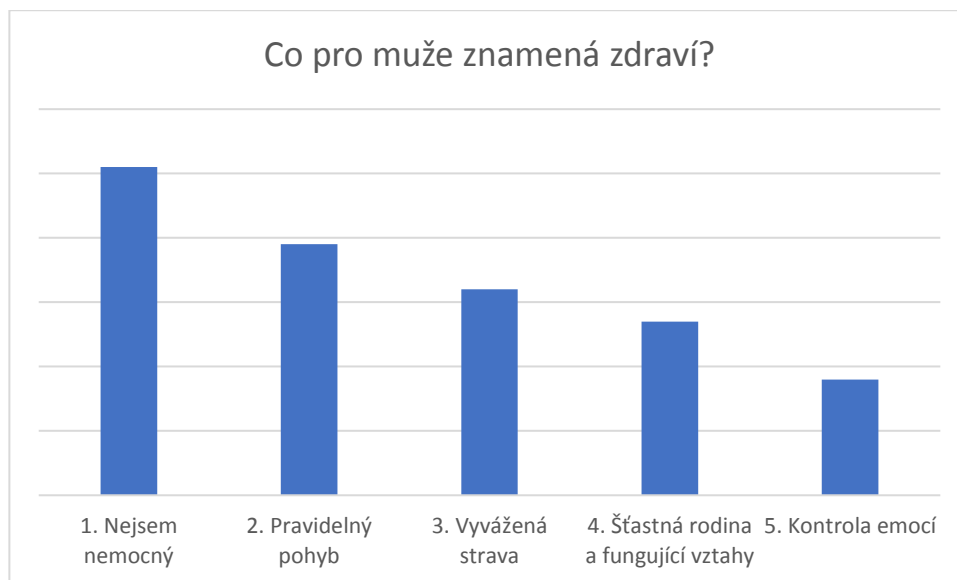
Zdroj: vlastní zpracování

Vidíme zde, že mnohem více studují ženy a u druhého pohlaví převládá práce.

Paradox nastává při zkoumání sexuální aktivity. 85 % žen a 71 % mužů je sexuálně aktivních, zatímco 15 % žen a 20 % mužů není. Což by částečně mohlo odporovat tvrzení, které vyplynulo z otázky číslo 10- sex je spíše mužská záležitost.

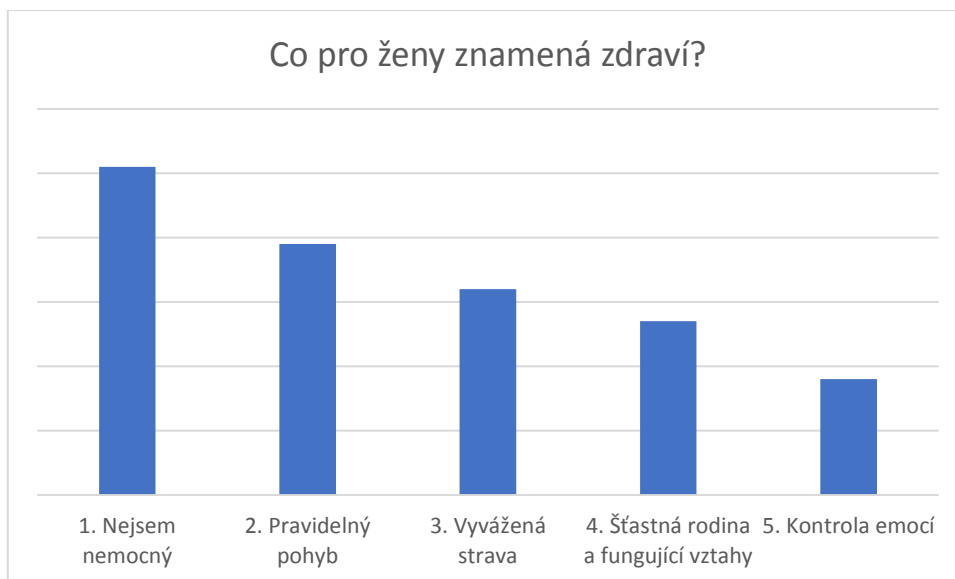
V otázce číslo 5 se zajímáme o definice zdraví. Značně zde převládá názor, že zdraví znamená absenci nemoci. Naopak nejméně si respondenti zdraví vybaví pod spojením kontrola emocí. Ostatně pojďme se podívat přímo na grafy:

Graf č.3: Definice zdraví pro muže (n=44)



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č.4: Definice zdraví pro ženy (n=66)



Zdroj: vlastní zpracování

V otázce číslo 6 se dozvídáme, že sex pro nás nezávisle na pohlaví nejčastěji znamená lásku. Ženy dále sex vnímají jako důvěru, vztah nebo něhu. Zatímco pro muže sex představuje kreativní experiment a radost. Pouze necelá polovina mužů si pod pojmem sex představí pojem vztah nebo něha. A naopak jen polovina žen vidí sex jako radost nebo experiment. Jen dvě ženy zvolily možnost „jiné“, do které napsaly, že sex je pro ně propojení a zábava. Stejně tak jen dva muži uvedli do této volné možnosti vybití emocí a přirozenost.

Dle odpovědí na sedmou otázku ohledně sexuality můžeme usuzovat, že muži vnímají sex jako přirozenou součást života a nedílnou stránku vztahu. Názor na sex mají vesměs velmi pozitivní a často velmi zralý:

„Sexuální aktivita každého jedince by měla být jeho svobodná volba. Každý má právo na takové sexuální chování, které mu vyhovuje, ale zároveň neobtěžuje nikoho jiného.“

Jeden muž se dokonce k sexu vyjádřil přímo ve spojení se zdravím:

„Sex je důležitá věc, ať už ve vztahu nebo i celkově ve společenském životě. Člověk provozující aktivně sex bývá zdravý. Sex je potěšení ale i utužení vztahu mezi dvěma osobami.“

Oproti ženám měli muži, až na pár výjimek, menší tendenci se rozepisovat. Kdybych tedy měla shrnout nečastější odpověď do jedné věty, vypadala by takto:

„Sex je přirozená věc, která je nepostradatelnou součástí života ve vztahu.“

Téměř všechny ženy se u této otázky vyjadřovaly poměrně široce. Málokterá žena nechala jednoslovnou nebo stručnou odpověď. Kromě toho, že sex je pro ně uvolňujícím a potřebným uspokojením, se ženy často shodovaly, že je zdravý pro naše tělo i duši, udržuje dobrou náladu a pro člověka stejně důležitý jako potrava. Mnoho odpovědí mělo poměrně romantický nádech a byla zmiňována role lásky.

„O sexualitu je nutné pečovat s respektem a láskou. Sex je upřímné spojení dvou lidí, kteří spolu komunikují a sdílí pocity slasti a vzrušení, při kterém ukážeme své zranitelnější já. Je vyznáním lásky, navázání hlubokého kontaktu, aktem důvěry a největším intimním zážitkem.“

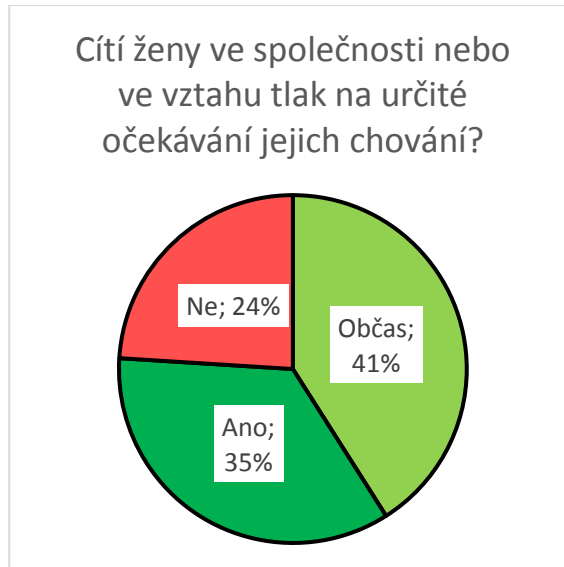
I přes to, že ženy píší, že je třeba si sex užívat a když se otevřou člověku, kterému věří, sex je baví a objevují nové části své osobnosti, najdeme několikrát i odpověď, že sex je stále tabu, ženy tak bojují s vlastní sexualitou. Mají pocit, že sexuálně neaktivní jedinec je od určitého věku považován za „divného“. Oproti mužům se ženy konkrétně vyjadřovaly k možným rozdílům mezi pohlavími ve vnímání sexuality. Ženská sexualita je podle některých žen ovlivněna cykličností a je více zaměřená na city. Muži umí projevovat svou sexualitu výrazněji než ženy, a proto je pro ně sex důležitý a pravidelně vyžadovaný ve vztahu. Menší část potom psala, že člověk by se neměl stydět za svou sexualitu a pár žen dokonce zastává názor, že ženy a muži mají stejné chutě, ale záleží spíše na typu osobnosti. Několik žen bohužel také popisovalo své obavy z údajně nevyzpytatelného chování mužů. Mají z cizích mužů strach, jsou vyděšené z možného zneužití, trápí je nepříjemné zkušenosti s nemístnými sexuálními narážkami nebo jiného podobného obtěžování.

Otázka ohledně pojmů měla také zajímavé výsledky, zatímco většina mužů i žen znala pojem zadržování erekce a erektilní disfunkce, pouze 18 žen a 11 mužů znalo pojem vaginální mapování.

Prostředkem diskuse se také stane zvolení formy vztahů. Pro 77 % mužů a 88 % žen je přirozená monogamie. Z čeho vyplývá, že mají o 10 % menší tendenci být polygamní. Celkově ale jen 9 lidí ze 100 lidí, že nemá problém žít v jakékoli formě vztahu. A pouze 2 % si myslí, že monogamie přirozená není a tvrdí, že monogamní forma vztahu je škodlivá. Jeden muž, který souhlasil s tvrzením, že není přirozené mít jen jednoho partnera, napsal svou vizi společnosti za 50 let. Podle jeho představy bude zcela přirozená právě polygamie a lidé budou mít běžně partnerů několik.

Jedenáctá otázka řešila problematiku tlaku ať už ve společnosti nebo v partnerském vztahu. Odpovědi jsou poměrně zarážející. Hodnotíme na základě těchto grafů:

Graf č.5: Cítí ženy tlak ve společnosti? (n=66)



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č.6: Cítí muži tlak ve společnosti? (n=44)



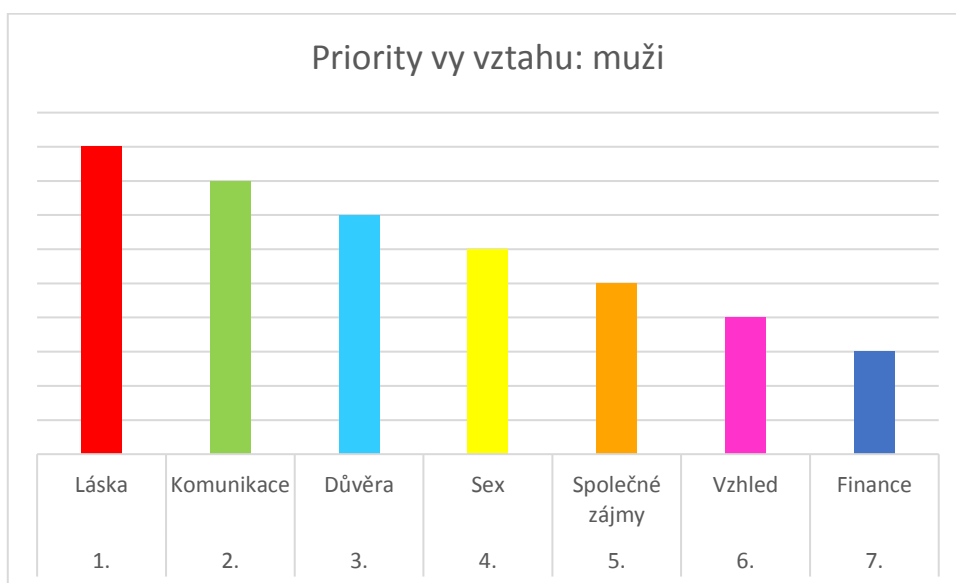
Zdroj: vlastní zpracování

Předpokladem bylo, že více žen cítí tlak ve společnosti a vztahu, dle různých statistik domácího násilí a znásilnění. Ale v podstatě více jak 70 % žen i mužů uvedlo, že alespoň nějaký tlak cítí. Z čehož vyplývá, že pouze okolo 20 % dotazovaných se necítí pod tlakem okolí. Podle jednotlivých

odpovědí se jedná spíše o tlak obecně společnosti než přímo tlak ve vztahu. Nejčastěji cítíme tlak ohledně svatby, zakládání rodiny nebo správného chování, které je od našeho pohlaví společností očekáváno.

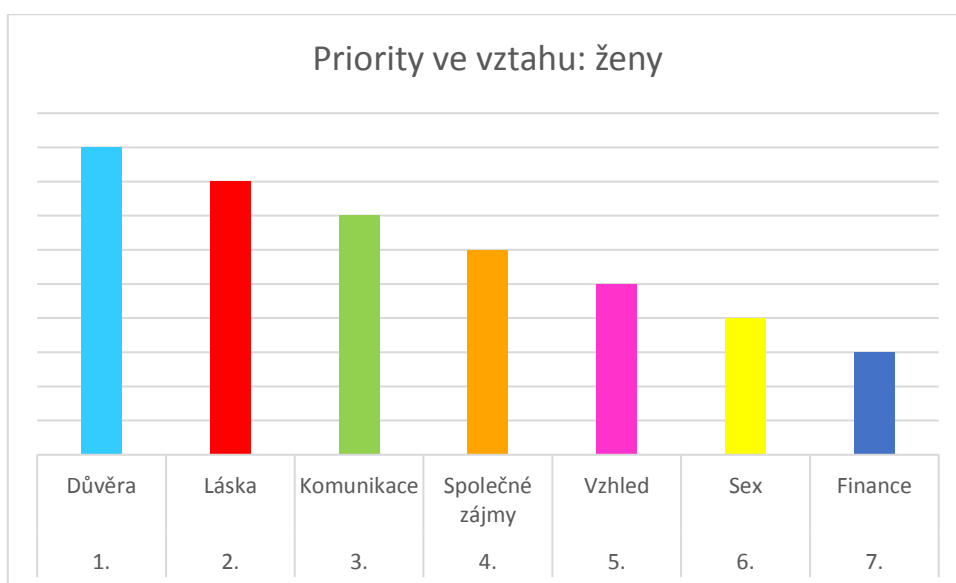
Stěžejním výsledkem z dotazníku je zejména odpověď u otázky číslo 10. Bylo zde úkolem seřadit priority ve vztahu. Pojdme se společně podívat na finální grafy:

Graf č.7: Priority ve vztazích u mužů (n=44)



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č.8: Priority ve vztazích u žen (n=66)



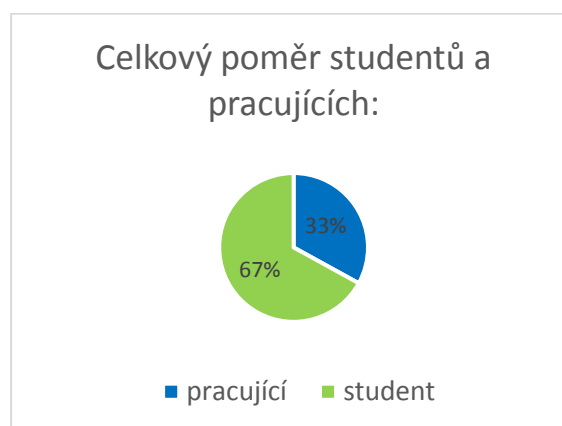
Zdroj: vlastní zpracování

Jak můžeme vidět, jediným shodným bodem jsou finance, které nejsou ani muži ani ženami považovány za výrazně důležitou stránku šťastného nebo úspěšného vztahu. Poměrně podobné řazení je na prvních třech stupních, ovšem zajímavé je, že spíše muži měli tendenci umisťovat na nejdůležitější, tedy první místo lásku, zatímco ženy upřednostnily důvěru. Na druhé a třetí místo byla nejčastěji obsazována komunikace. Zásadním rozdílem je tedy právě role sexu ve vztahu oproti dalším možnostem. U mužů sex hraje podle výsledků totiž značně významnější roli než u žen. Řadili jej v průměru na místo čtvrté, a to hned za důvěru. Když se zaměříme na konkrétní jednotlivé odpovědi, několik mužů sex dokonce zařadilo mezi první tři příčky. Což podporuje některé tradiční názory, že sex je spíše mužská záležitost. Když se totiž podíváme na žebříček vztahových priorit pohlaví opačného, můžeme si všimnout, že sex je až na místě předposledním. Obecně tedy můžeme říci, že ženám ve vztahu záleží více na vzhledu a společných zájmech než na sexu.

4.2 Studenti

Z dotazníku plyne, že u mužů jsou spíše pracující zástupci, zatímco ženy jsou převážně studentky. My se v této oblasti ale budeme zajímat o studenty dohromady, nezávisle na pohlaví.

Graf č.9: Poměr zastoupení studentů a pracujících (n=100)



Zdroj: vlastní zpracování

Studentů tedy bylo celkem 67, z toho jich byla valná většina, konkrétně 50, ve věku 21-23 let.

Kromě sexu je samozřejmě v této práci zásadní otázka zdraví. Na začátku teoretické části je uvedeno několik z mnoha definic zdraví, tím se dostáváme k faktu, že pojem zdraví je velmi individuální a může pro každého znamenat něco jiného. Proto v dotazníku najdeme otázku, respektive úkol označit, které pojmy podle nás zdraví definují. Nejpřehledněji se orientujeme na základě tohoto grafu:

Graf č.10: Co pro studenty znamená zdraví? (n=67)



Zdroj: vlastní zpracování

Pro téměř všechny znamená zdraví hlavně absenci nemoci. Málokdo potom jako součást zdraví bere například fungující lidské vztahy nebo kontrolu emocí. Pár jedinců ještě jejich definici zdraví doplnilo jako stav, kdy se cítíme dobře ve svém těle, nestresujeme se a dosahujeme úspěchu.

Poměrně nečekané výsledky přinesla čtvrtá otázka, kde jsme zjistili, že sice majoritně převažují sexuálně aktivní jedinci, ale 16 % studentů uvedlo, že sexuálně aktivní nejsou vůbec.

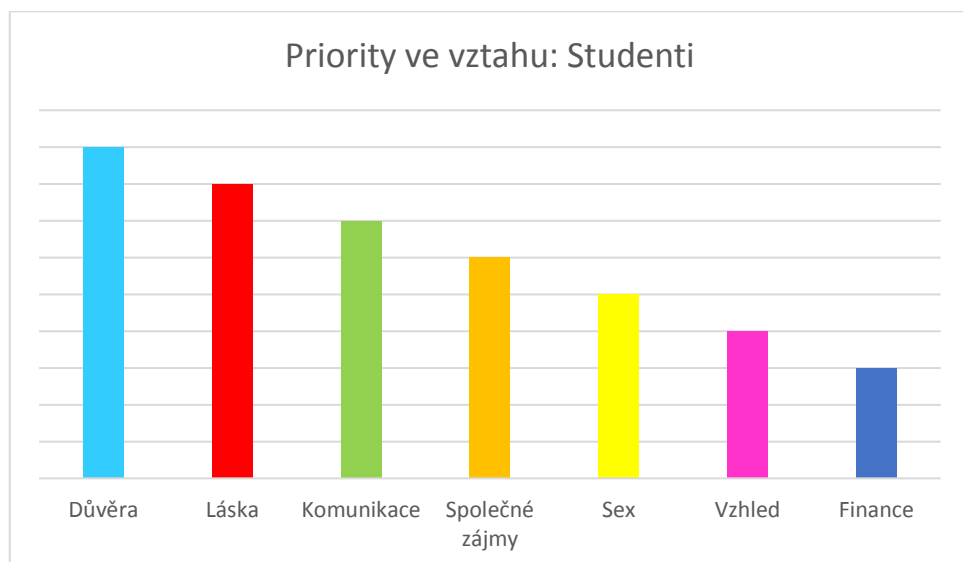
Vzhledem k tomu, že v této práci narážím na poměrně neobvyklé výrazy, dovolila jsem si udělat i průzkum, jak moc jsou čtyři tyto pojmy známy v okruhu studentů. Jedná se konkrétně o erektilní disfunkci, vaginální mapování, předčasnou ejakulaci a taoismus. Přičemž nejlépe dopadl pojem zdržování ejakulace, který se dá i poměrně logicky odvodit, znalo ho celkem 53 lidí. O něco hůře na tom byla erektilní disfunkce, o té slyšelo o 16 lidí méně. Vaginální mapování bylo i pro mě novým objevem v rámci mé bakalářské práce, v dotazníku odpovědělo pouze 20 lidí, že ho zná. A nejméně

rozšířeným pojmem pro studenty se stal staročínský druh filozofie-taoismus, ten znalo pouze 17 lidí. Je ovšem zajímavé také číslo 8, což znamená, že celkem osm lidí nikdy neslyšelo ani jeden tento pojem.

84 % studentů tíhne k monogamii, zatímco zbylých 16 % preferuje spíše svobodnější polygamní formu vztahů a pracující jedinci upřednostňují polygamii dokonce až v 19 %.

V žebříčku priorit studenti řadili na první tři příčky důvěru, lásku a komunikaci. Dále potom společné zájmy a sex obsadil místo páté. Naopak lidé, kteří pracují mají sex o příčku výše.

Graf č. 10: Priority ve vztazích u studentů (n=67)



Zdroj: vlastní zpracování

5 Diskuse

Pojďme si shrnout nejdůležitější zjištění z dotazníku, z jehož vyplývá, že sex je pro muže a obzvláště pracující, důležitější než pro ženy. Tento výsledek se shoduje s autory knihy *Na počátku byl sex* (Christopher Ryan, 2014), kde je sex zmiňován nejčastěji ve spojení s muži. Ale odporuje filozofii taoismu, o kterém často vypráví i mistr (Osho, 1981). Podle něj totiž mají muži, vzhledem k zadržování ejakulace, v podstatě za úkol v ženách touhu vzbudit a těšit apriori je. Mistr je ale také zastáncem zadržování ejakulace, které je podle něj pro muže zdravější. Máme tu i proti názor, a to od spisovatele (Kubík, 2012, str. 251): *„Jak již víme, velice důležitá je častá ejakulace u mužů, která má značný význam pro snižování rizika onemocnění prostaty, hrozící s přibývajícím věkem.“* Což ale samozřejmě neznamená, čím častěji, tím lépe. Už jen z hlediska stavu následné únavy organismu těsně po vyvrcholení. Nastává tedy dilema ohledně zdraví a mužské ejakulace. Skupina, která zastává její zadržování se snaží klást důraz na průběh sexu, který nemá mít za cíl mužovo vyvrcholení, naopak se soustředí na rozkoš ženy. Ejakulát je vnímán jako blahodárná esence, se kterou by se nemělo plýtvat. Z hlediska biologie a přirozenosti se ale mimo jiné jedná o odplavení škodlivých karcinogenních látek z těla. Stejně důležitou roli zde hraje psychika. Může dojít i k frustraci z „neuspokojení se“ a pro partnerku je sice jistě příjemný čas a pozornost, která se jí věnuje, ale stejně tak je pro ni důležitá rozkoš jejího partnera, kterou by si měl podle mistra (Osho, 1981) odpustit anebo omezit. Tato práce tedy přináší výsledek. Ejakulace je zdravá. Sexuolog Jaroslav Zvěřina²³ nám sice naznačil, jak už jsme zmínili, „zlatou střední cestu“, co se týče frekvence, ale platí pravidlo, všeho moc škodí. Je tedy dobré řídit se intuitivně podle svých pocitů. V naší populaci ale dokonce existuje extrémní komunita asexuálních lidí. Jsou to 3 % celé světové společnosti. Patří do ní lidé, kteří nemají žádný sexuální chtíč ani touhu. Dokonce ani sebeuspokojovací. Často je toto vyhrazení bohužel důsledkem nějaké nepříjemné frustrující životní zkušenosti. Pokud

²³ Zvěřina, J. (2018) Sexuolog Jaroslav Zvěřina: Jak často by se partneři měli milovat Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/clanek/sexuolog-jaroslav-zverina-jak-casto-by-se-partneri-meli-milovat-40056689>

by chtěl jedinec tuto skutečnosti změnit, doporučují se pravidelné terapie a konzultace s odborníky. Například ve již zmíněné formě terapie vaginálního mapování. (Kubík, 2012)

Co se týče zdraví komplexně, ve zmíněné knize (Christopher Ryan, 2014) se dozvídáme hlavně o psychických benefitech sexu, jelikož je na něj nahlíženo spíše z historického úhlu pohledu a často jako na zpopularizovanou formu zábavy společnosti, která „nám prostě dělá dobře.“ V knize (Kubík, 2012, str. 251) se už ale setkáváme s názorem, že *„Frekventované sexuální hry pomohou vybavit tělo potřebnou imunitou proti běžným sezónním onemocněním a alergiím. Současně snižují také příznaky záduchy (...)* Zprávy odborných studií potvrzují skutečnost, že *sexuálně aktivní lidé se dožívají vyššího věku, proces stárnutí se u nich projevuje viditelně pomaleji, jsou duševně vyrovnaní, spokojení a nemoci se jim vyhýbají.*“ Dále také (Vacek, 1995, str. 12) vychází z několika faktů o sexu:

„(...)pokud chceme lidskou sexualitu správně pochopit; že bez jejího správného pochopení nemůžeme si utvořit na ni správný názor, ani ji správně žít, je snad zřejmé,

- *Každý člověk je sexuálním jedincem, mužem či ženou od okamžiku početí až do smrti*
- *Člověka a jeho sexu nelze od sebe oddělit*
- *Sex a sexualitu nelze omezovat pouze na oblast sexuálního spojení muže a ženy*
- *Každý člověk žije sexuálně, protože je sexuálním jedincem“*

Pro důkaz, že sex má pozitivní vliv na naše fyzické i psychické zdraví nemusíme nijak pátrat ani chodit daleko. V každé brožuře, v každé reklamě, v každé učebnici či jiné odborné literatuře o zdraví našeho těla se dočteme, že aby tělo i mysl byla zdravá je nutný pohyb. Ideálně pravidelný, úměrný našemu věku, postavě a životnímu stylu. Je tedy potřeba najít takovou pohybovou aktivitu, aby byla přímo na míru. Nabízí se například běh. Velmi prospěšný sport, po dokončení stanoveného úseku z nás čišší endorfiny, máme vyčištěnou mysl. Důležitý je už jen fakt, že běhání je spíše individuální činnost, kterou sice můžete provozovat v páru, ale těžko se dají hluboce sdílet

pocity a fyzické impulsy. Ale co například riziko poranění nebo nepříznivého počasí? Běh není většinou dynamicky zaměřený, zranění jsou potom vytrvalostního charakteru. Nejčastěji se jedná o poranění kolene nebo kotníku v důsledku nevhodné obuvi, špatného držení těla nebo například terénu. Podle lékařů jsou doporučovány maximálně 2,4 hodiny týdně, jelikož můžeme přetížit naše srdce.²⁴ Pokud vás běh prostě a zkrátka nebaví, další možností je třeba jóga. Je výborná pro uklidnění, jak mysli, tak těla. Napojíme se na svou vnitřní energii a pravidelným cvičením a prací s dýcháním můžeme tělu pomoci vyřešit několik potíží. Její nejrozšířenější forma je také spíše individuální, ale stále častěji se provozuje akrojóga nebo párová jóga. Zakladatel jógy Pataňdžali rozlišuje v jógové tradici hranici mezi subjektem a objektem. V průběhu cvičení jógy se odpoutáváme sami od sebe jako subjektu a dokážeme se vnímat jako objekt. Znamená to, že se odpoutáme od svých myšlenek, neprožíváme je, nemáme emoce, necítíme pocity, pouze vnímáme. (Adámek, 2014, str. 29). Při sexu, ale zapojujeme celé tělo, zažíváme to, co při žádné jiné aktivitě. „Vnímání partnerova těla, hra svalů, naprosté uvolnění, oproštění se od jakýchkoliv zábran, třesoucí se tělo, hluboké dýchání spojené s výkřiky a orosení potem (...) Při sexuálních aktivitách spaluje tělo člověka množství kalorií, které bychom mohli přirovnat k vydatnému cvičení, obtížnému horolezeckému výstupu, plavání nebo běhu na dlouhou vzdálenost – pochopitelně že musíme brát v úvahu intenzitu a délku hrátek. Jak praví někteří zkušenější: „Sexuální vyžití naplno a požitkem ze vzrušení nelze nikdy nahradit nudnými a jednotvárnými cviky v tělocvičně...“ (Kubík, 2012, stránky 18,252)

Dalším bodem diskuse bude zejména otázka formy vztahů, jelikož je právě souboj mezi mono a polygamií, jedním z nejaktuálnějších a nejprobíranějších témat ohledně sexuality.

„Milovat se se ženou a spát se ženou jsou dvě vášně nejen rozdílné, ale téměř protikladné. Láska se neprojevuje touhou po milování (tato touha se vztahuje na nespočetné množství žen), ale touhou po společném spánku (tato touha se vztahuje jen k jediné ženě).“ (Kundera, 2015)

²⁴ Osobní konzultace s lékařem.

(Christopher Ryan, 2014) mimo jiné upozorňuje na časté zaměňování pojmů *sex* a *láska*. Podle autorů se ale od sebe liší stejně jako červené víno a plísňový sýr, přičemž se ale skvěle doplňují. Symbolem monogamie jsou údajně párová zvířata-tučňáci, hraboši nebo labutě. Při podrobném zkoumání těchto druhů se ale dočítáme, že jsou monogamní jen v rámci určitých hranic, nejčastěji při vychovávání potomků. Údajně mají ženatí muži klesající zájem o sex a také nižší hladinu testosteronu, než svobodní muži nebo muži, kteří mají milenkou. Každopádně autoři této knihy zcela jasně zastávají názor, že monogamie je pouze společenský konstrukt, který ničí vztahy a radosti života, podle nich je věrnost pouze sociální nikoliv biologickou záležitostí. Dále i (Pastor, 2010)²⁵ ve své knize *Tajemství ženské sexuality* zastává názor, že „*Biologicky nejsme naprogramováni k celoživotním monogamním vztahům. (...) Pro druh homo sapiens se nejlépe hodí model sukcesivní monogamie. Lidé vytvářejí nestabilní dvojice, ty se časem rozpadají a oni si opět hledají někoho jiného. Tak se to v životě několikrát opakuje.*“ (Kubík, 2012) zmiňuje jako nejčastější příčinu pro vyhledávání mimomanželských styků domácnost, ve které jsou oba manželé pod tlakem, jejich vztah se točí pouze kolem práce, peněz a dětí. Při tom všem stresu je mnohdy vypouštěna sexuální stránka, jelikož na ní „není čas“. Vztah potom přechází z plnohodnotného partnerského života na život s vhodným tolerovaným spolubydlícím.

Ovšem podle mého dotazníku volný vztah stále preferuje jen zlomek dotazovaných, konkrétně tedy pouhých 11 %. Až na pár výjimek, se věk většiny těchto respondentů pohyboval mezi 21-23. rokem, přičemž 3/5 byli muži a 2/5 ženy. Žádnou roli zde nehrála odpověď student/pracující, jelikož byl poměr 1:1. Nikdo neznal pojem vaginální mapování nebo taoismus, ale zase všichni znali zbylé dva-erektilní disfunkce a zadržování ejakulace. Dozvěděli jsme se, že pro tyto lidi nejčastěji sex znamená radost a relax, zatímco pro monogamní lásku a důvěru. Řazení priorit dopadlo na prvních příčkách velmi podobně jako u mužů, zásadní rozdíl ale nastává za polovinou. Lidé, kteří uznávají volnější formy vztahů totiž mají tendenci upřednostňovat společné zájmy a vzhled před sexem, a tak je vzhled na místě pátém a sex

²⁵ In Fojtíková, M. (2013) *Odlíšná pojetí intimity a sexuality*, [Bakalářská] Olomouc: Univerzita Palackého

až na předposledním. Což je velmi překvapivé, vzhledem k tomu, že monogamní lidé řadili sex už na místo páté. Úplný paradox nacházíme v porovnání odpovědí polygamních se sexuálně neaktivními jedinci. Řazení priorit ve vztahu bylo totiž absolutně shodné. Nabízí se tedy teorie, že polygamní lidé nevyhledávají další partnery kvůli sexu, ale pro vzhledové sympatie a adrenalin z něčeho „nového“. Ale i tak vlastně dotazník vyvrací tvrzení, které vyplývá z knihy. Jelikož stále pro 89 % lidí je přirozená jen monogamie a neumí si představit, že by udržovali vztah s více partnery, nebo by jej museli tolerovat. Což v závěru nabízí otázku, zda jsme sami k sobě a svým partnerům zcela upřímní?

6 Ke spokojené cestě za zdravím za doprovodu sexu jako výjimečné pohybové aktivity

Na závěr bych ráda uvedla několik rad pro zdravý, šťastný a bezpečný sexuální život. Doporučení jsou sestavena nejen z části teoretické, ale i na základě výsledků z mého dotazníku Sexualita mladých lidí.

Zde jsou shrnuty stěžejní pojmy, které jsou nedílnou součástí tohoto tématu:

6.1 Prevence a doporučení

6.1.1 Informovanost

„V minulosti se výslovně sexuální výchova v rodině neposkytovala, a přesto všeobecná kultura, poznamenaná úctou k základním hodnotám, objektivně přispívala k jejich ochraně a uchovávání. Tato nová situace se zhoršila ještě tím, že se stáváme svědky zatemňování pravdy o člověku a že působí mimo jiné i tendence ke snižování významu sexu. Výsledkem je kultura, ve které společnost a hromadné sdělovací prostředky nabízejí o sexu mnohdy odosobněnou, zlehčovanou, často pesimistickou informaci, bez ohledu na různé etapy ve výchově a vývoji dětí a mládeže. Děje se to pod vlivem individualistického pojetí svobody a v situaci ztráty základních hodnot života, lidské lásky a rodiny. Škola, která se ujala programu sexuální výchovy, měla tak nahradit rodinu, avšak její snahy měly ryze informativní charakter, takže to někdy vedlo ke skutečným deformacím svědomí. Ale i sami rodiče se kvůli obtížím a nedostatečné přípravě v mnoha případech svého úkolu na tomto poli zřekli, nebo byli srozuměni s tím, že jím pověří druhé.“ (Trujillo, 2000) Toto je vyjádření o pojetí sexuální výchovy Papežské rady pro rodinu. Prvotní informace by tedy měly být dítěti sdělovány prostřednictvím výchovy od svých rodičů a dále potom právě ze základních škol, během hodin sexuální výchovy. Rodiče by měli být schopni vysvětlit svým dětem, jak fungují lidské reprodukční orgány. Nedílným předpokladem pro to, aby byl člověk zdravě sexuálně aktivní je i vztah mezi jeho otcem a matkou. Působí totiž jako vzor chování k opačnému pohlaví. Podstatou základní školy je, aby nám předala základní a nejdůležitější informace, a to alespoň do věku 15. let. Je proto velikou chybou, že ve valné většině

případů výuky o sexu, se veškeré informace shrnou během ani ne dvou hodin. Ještě ke všemu často takovou formou, že jsou žáci celí červení, rozjívení a celá hodina vlastně přijde vniveč. Rozdají se ochranné pomůcky a tím je povinnost splněna. Další kámen úrazu je ovšem ten, když se nejspíš kvůli diskrétnosti, třída rozdělí na skupinu dívek a chlapců, přičemž se děvčatům vysvětluje menstruace a klukům zase erekce nebo mokré sny. Což má za důsledek, že děti vzájemně své změny a problémy skrývají a neví, co to všechno obnáší. Potom například z dospělých mladíků dokážou padat moudra typu: „Ženy mají dole jen dva otvory. Děti rodí tudy, kudy čůrají“, „Myslím si, že menstruace je 6x do roka.“, „Během menstruace ženy nemůžou plavat.“. Některé těchto vět jsou součástí video výzkumu výrobce hygienických potřeb *Ria*²⁶ z roku 2019, kdy tato firma prostřednictvím portálu YouTube zveřejnila set několika videí s různými otázkami ohledně menstruace. Odpovídali čtyři dospělí mladí muži, kteří mají přítelkyni. Jeden z dotazovaných byl přesvědčený o tom, že o menstruaci ví hodně. Když ovšem během projektu zavolal přítelkyni a zeptal se jí, jestli si o něm myslí, že menstruaci rozumí, zasmála se a řekla, že ne, ale byla by ráda, kdyby se o toto téma více zajímal. Další muž potom tvrdil, že kdyby menstruovali muži, tolik by to neprožívali. Troufám si ale tvrdit, že vina není jednoznačně na straně „nezvídavých partnerů“. Abychom se ale nesoustředili jen na vědomostní nedostatky mladých mužů, je nutné zmínit, že i opačné pohlaví ve spoustě základních pojmech nemá jasno. Na střední škole dívky nevědí, jestli mohou z orálního sexu otěhotnět nebo jsou například přesvědčeny, že mužský penis disponuje kostí. Mimo jiné mají ženy tendence, kvůli zkreslenému vzdělání v oblasti sexuality, muže podceňovat, bát se jejich projevů sexuality, a tím pádem i ponižovat samotnou podstatu sexu. Když se o tom ve vztahu nebaví, nebo dokonce neví, jak se o takových tématech bavit, kde by se to potom měli dozvědět? Odpověď je: Nejpozději ve škole na hodině sexuální výchovy. Taková hodina by měla zahrnovat témata jako porozumění vlastnímu i cizímu tělu, informace o ženském cyklu, dospívání mužů, vnímání a přijímání emocí, vysvětlení podstaty lásky

²⁶ Ria. (2019) MENstruace: 4 fakta a mýty, kterým věří(š) (online výzkum) Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AEItYoQgieg&t=10s>

a důvěry, těhotenství a vývoj dítěte, informace o právních a osobních hranicích sexuálního chování, ale třeba i osobní hygiena.

6.1.2 Ochrana²⁷

V dnešní době je alespoň nějaká forma ochrany samozřejmostí. Díky ní můžeme předcházet pohlavním nemocem, předčasným těhotenstvím nebo potratům. Je ale nutné si uvědomit, že statistiky hlásí velmi nízkou porodnost. Konkrétně: „*Průměrný věk prvorodiček činil v roce 1989 jen 22,5 roku, ovšem v roce 2013 už to bylo 28,1.*“ Což má za důsledek, že ženy, které chtěly původně více dětí, mají první ve třiceti letech, a to bohužel často s různými komplikacemi. (Jasinski, 2015, str. 9)

a) Kondom/pesar

Jedná se o bezbariérovou nehormonální formu antikoncepce. Prezervativ je většinou vyrobený z latexu a může být mužský i ženský. Pro účinnost je zásadní, aby materiál dokonale přiléhal na penis. Zásadní výhodou pro naše zdraví je také zabránění přenosu infekčních nemocí. První kondomy byly vyráběny z ovčích střev. WHO zveřejnila předpis, který rozděluje průměr kondomů podle částí světa. V Evropě a Americe je to 52 mm, v Africe 53 mm a v Asii potom 49 mm. Musíme potom dbát na ověřenou kvalitu prezervativu před použitím. (Christopher Ryan, 2014)

b) Perorální hormonální antikoncepce

Jedná se většinou o poměrně drobné prášky, které se užívají každý den, až na 7 dní menstruace. Tyto pilulky obsahují estrogen a progestin. V současné době je tento druh antikoncepce sice nejběžnější (100 mil. žen), ale postupně od něj lékaři odrazují a ženy se snaží najít spolehlivou alternativu. Prášky totiž obsahují i látky škodlivé pro organismus. Tělo je příliš hormonálně a nepřirozeně ovlivňováno a přetěžovaná jsou zejména játra. Speciální pozornost by měla být každým gynekologem věnována vyšetření srážlivosti krve své pacientky, je totiž zvýšené riziko vzniku trombózy a následně možného infarktu. Velmi nezdravé je potom užívání několika

²⁷ BAYER. Přehled metod, Dostupné z: <https://www.antikoncepce.cz/antikoncepce/prehled-metod/>;
CARE MEDICO. Základní metody antikoncepce, její výhody a nevýhody, Dostupné z:
<https://www.gynmedico.cz/zajimavosti/zakladni-metody-antikoncepce/>

měsíčních dávek vkuse, například z důvodu „dovolené bez starostí“, jelikož žena nemenstruuje a z těla se nedostávají pryč škodlivé látky.

c) Zavedení hormonálního a nehormonálního nitroděložního tělíška

Tělíško v určité míře vypouští do okolí progestin, který ničí spermie. Nedoporučuje se dívkám a ženám, které ještě nerodily. Zavádí se často na 3-5 let. Nehormonální tělíško je založeno na bázi bílých krvinek, které přirozeně ničí spermie. Jeho účinky mohou trvat až 10 let.

d) Vaginální kroužek, Injekce, Antikoncepční gely a náplasti

Opakovatelně zaváděcí těleso, které se vloží do vagíny jednou měsíčně na 3 týdny. Dávku injekce dostane žena jednou za tři měsíce do těla určité hodnoty progestinu. Antikoncepční gel je chemický způsob, jak zabránit oplodnění vajíčka. Obsahuje totiž tzv. spermicidy, které vyprodukované spermie zahubí. Hormonální náplasti se lepí jednou týdně, a to nejčastěji na rameno, hýždě nebo na podbřišek.

e) Kontrolovaná menstruace

Při této metodě se pomocí teploty, kterou každý den měříme a zapisujeme do kalendáře, vypočítávají plodné a neplodné dny.

f) Přerušovaná soulož

Znamená zejména ejakulaci mimo rodidla. Jenže existují tzv. “kapičky lásky“, které se objevují ještě před ejakulací, je to tekutina obsahující spermie, proto se na tuto metodu rozhodně nedá spoléhat.

g) Sterilizace

Tento způsob je definitivní, proto není většinou přímo dobrovolný, ale spíše nutný chirurgický zákrok ze zdravotních důvodů.

6.1.3 Dýchání a strava

Ne nadarmo se říká zdravý duch, ve zdravém těle. Základním klíčem k úspěchu je pravidelná vyvážená strava, která by se měla skládat z 55-60 % sacharidů, 30 % tuků, 15-20 % bílkovin. Dostatek zeleniny, ovoce a luštěnin je samozřejmostí, je v nich totiž obsažená vláknina, které bychom měli denně sníst 25-30 g. Důležité je dodržovat pitný režim, přičemž bychom

měli denně vypít 2-3 litry vody. Abychom byli zdraví, potřebujeme také pravidelný pohyb, prováděný ideálně aspoň 20 min 3x týdně.²⁸

Správná a pravidelná technika dýchání samozřejmě velmi prospívá našemu organismu a zároveň také díky ní můžeme prodloužit pohlavní styk.

6.1.4 Komunikace

Sex by neměl být zneužíván. Jednou z důležitých podmínek pro ideální sex je samozřejmě vzájemný souhlas a soulad. Je potřeba tento akt vnímat jako činnost, kterou si užijeme a dodá nám novou energii. Do ničeho sebe ani nikoho jiného nenuťte. Je nutná vzájemná tolerance, respekt potřeb druhého a otevřená komunikace o svých pocitech. Měli bychom ho mít jen ve chvílích, kdy jsme opravdu plní touhy a energie. Není kam spěchat. Sex bez lásky nemá hlubší smysl, je pouze určitým fyzickým setkáním, ale žádné propojení na vyšší úrovni nenastává. Když se žena a už milují, cítí vzájemnou vstřícnost a oboustranný vztah. Přičemž muž energii dává a žena vrací. *„Kdo svého partnera miluje, bude milovat celé jeho tělo a nebude je dělit na dobré a špatné, dovolené a zakázané oblasti.“* (Kubík, 2012, str. 16)

6.1.5 Trpělivost, respekt

Vše má svůj čas. Cílem sexu není nutně dosažení orgasmu. Hlavní je, aby si ho oba partneři užili s přinesl jim radost. Pokud se budeme příliš trápit dosažením orgasmu a budeme na něj myslet, nikdy se nedostaví. Naopak budeme spíš frustrovaní a zablokovaní, protože budeme příliš „tlačit na pilu.“ Toto platí samozřejmě jak v případě, kdy se snažíme uspokojit partnera nebo dosáhnout ho sami. Proto se u milování musíme snažit nemyslet a nesoustředit se vůbec na nic a jen si ho užít jako hru, kde není důležité vyhrát, ale zúčastnit se.

²⁸ STOB klub. (n.d.). Skladba jídla. Dostupné z: <https://www.stobklub.cz/clanek/skladba-jidla/>

6.1.6 Sebereflexe

(Vacek, 1995, stránky 49,27) praví, že *„Promiskuitou rozumíme časté střídání sexuálních partnerů nebo dokonce udržování sexuálních vztahů s více partnery současně. (...) Každý člověk má nárok na co největší svobodu, což platí i o svobodě sexuální. Mluvím-li o svobodě, naprosto nemám na mysli sexuální nevázanost, sexuální život bez zábran a zodpovědnosti (...).“* Měli bychom být tedy rozumní a umět se přeci jen ovládat. Udržíme si tak svou hodnotu a předejdeme tak nejen nemocem, ale i trápení. K promiskuitě se vyjádřil i (Kubík, 2012, str. 168) *„Promiskuita, sex bez závazků a bez citů nyní významně vystupuje do popředí. Stává se stále více předmětem zábavy nebo ubíjením volného času. Krátkodobé ukojení a prchavá individuální slast má vliv na znehodnocování sexu.“*

I v knize *Lidská sexualita: Pravda a význam* (Trujillo, 2000, str. 36) je na promiskuitu nahlíženo negativně: *„Nikdy se nesmí zapomínat na to, že při neuspořádaném užívání sexu hrozí člověku postupné zničení schopnosti milovat, když je pro něj cílem sexuality rozkoš místo upřímného sebedarování a redukuje druhé osoby na předměty vlastního uspokojení.“*

Je potřeba přijmout se takoví, jací jsme. Je to sice klišé, ale opravdu nikdo není dokonalý.

6.1.7 Přístup

Když sex budeme brát příliš mechanicky, jako podvědomou věc nutnou k oplození, nikdy nebudeme sexuálně spokojeni. Každý má pro lásku svou vlastní definici, (Kubík, 2012) se snažil najít alespoň základní faktory, které by partnerská láska měla splňovat. Jsou to poměrně intuitivní vlastnosti, ale bohužel zdaleka ne vždy přítomny v běžných vztazích. Zmiňuje zde obecně respekt, přitažlivost a zájem vůči partnerovi. Dalšími konkrétními body jsou důvěra, upřímnost, sdílení citů, sexuální aktivita, intimní blízkost, otevřená komunikace a vzájemné pochopení. Nemalou roli také podle něj hrají společné zájmy a podobné názory. Důležité je o vztah pečovat, nebrat partnera ani jeho city jako samozřejmost a nebýt sobečtí. Tři základní pilíře přímo milostného úspěchu mistra (Osho, 1981):

1) Čas-Uvolněte se od starostí. Přestaňte přemýšlet o minulosti a stresovat se budoucností, žijte přítomný okamžik. Tím, že najdete klid,

budete pány svého času a pomyslně ho dokážete zastavit. Ideální je stav myšlenkové meditace, kdy můžeme svobodně relaxovat a dát volnost i svému tělu. Sex není žádný závod a už vůbec zde nejsou žádní vítězové ani poražení. Cílem této aktivity tedy skutečně není cíl v podobě nutného vyvrcholení, ale cesta, kdy vnímáme přítomný okamžik všemi našimi smysly.

2) Spojení-Oprostěte se od svého nitra a nechte vaši duševní energii, ať se spojí s tou partnerovou. Dosáhnete společné jednoty a budete vše prožívat sdíleně.

3) Přirozenost-Opustte své hranice, osvobodte své emoce, tužby a přání. Uvědomíte si, že jste součástí přírody, celého vesmíru.

6.1.8 Životní návyky

Obecnému zdraví škodí nadměrné užívání alkoholu, kouření a podobné kratochvíle. Ani u sexuálního zdraví tomu není jinak. Tyto látky mohou ovlivnit vznik různých problémů s funkcí našeho těla, tím pádem i výkonech při sexu a mohou změnit naši sexuální aktivitu. Osobní a intimní hygiena je také samozřejmě velmi důležitá, ale jak víme, nic se nemá přehánět. Ideální je klasicky mytí 1x denně. Přílišné sprchování a nadměrné používání přípravků tělu škodí a narušuje mu imunitu. Doporučuje se také nenosit příliš upnuté spodní prádlo, a to jak mužům, tak ženám. Mužům se při nošení slipů přehřívají reprodukční orgány, a tak mohou docílit zpomalení spermií nebo dokonce částečné neplodnosti. Většina doktorů, urologů a odborníků doporučuje nosit volné trenýrky. Ženám těsné prádlo může způsobit vznik infekcí a mykóz. Je zodpovědné zkontrolovat ochranu, aby měla správnou velikost a nebyla nijak poškozená. (Kubík, 2012, str. 189)

Závěr

Závěrem bych chtěla především vyjádřit svůj respekt vůči tématu. Vzhledem k tomu, že je pro spoustu lidí stále ožehavé a tabuizované, je pro tuto práci zásadní pochopení různých názorů. Snažila jsem se proto, aby práce měla důstojné zpracování a nezněla zaujatě nebo komerčně. Byla bych ráda, kdyby se v mé bakalářské práci podařilo vystihnout důležité skutečnosti dané problematiky. Přínos mé práce tedy spočívá zejména v tom, že se snažím klást důraz na otevřený a zdravý přístup k naší sexualitě a konkrétně vyjmenovat oblasti těla i duše, na které má sex pozitivní vliv. A jak praví (Vacek, 1995, str. 52) „*Správný vztah k sexuálnímu životu je pro životní pohodu podstatný*“

S potěšením musím přiznat, že jsem opravdu hluboce rozšířila své znalosti. Ať už díky studiu kvalitních nadčasových literárních zdrojů, nejnovějším postřehům z internetu nebo konzultací s lékařem. Všechny informace pro mě jsou cenné a věřím, že mi většina z nich poslouží do budoucna. Už jen samotné rozklíčování pojmů pro mě bylo obohacující. Pro mě samotnou tato práce znamená jiný pohled na věc.

Přišlo mi dodatečně mnoho soukromých zpráv. Zejména o tom, že jsou respondenti velmi vděční za toto téma, jelikož ho stále vnímají jako veliké tabu, obzvlášť v naší české společnosti. Několika dalším lidem přišlo téma velmi zajímavé, a dokonce by chtěli znát výsledky a vlastně i teoretickou část této bakalářské práce. Touto prací se tedy podařilo hodně mých vrstevníků inspirovat a motivovat je k pátrání po hlubším významu lidské sexuality a jejího vztahu ke zdraví. Zjištění, že většina mladých lidí jeví o svou sexualitu zájem, je pro mě úlevou. Šokujícím zjištěním dotazníku je ale statistika výuky sexuální výchovy na základní škole. Téměř nikdo nedostal ani nejmenší šanci o téma se blíže zajímat, natož uchovat si důležité informace, které slouží nejen do období dospívání, ale do života celkově. Není proto bohužel divu, že rostou čísla předčasných těhotenství, pohlavních nemocí nebo potratů. Kromě čísel je také v naší společnosti neustálé napětí mezi pohlavími. Máme potřebu vzájemně se podceňovat a vinit za různé chyby. Důležité je uvědomit si, že bychom ale jeden bez druhého fungovat nemohli.

Seznam použité literatury

- Adámek, M. (2014) *Neuropedagogika*. Univerzita Pardubice
- Barboříková, J. (2007) *Psychosomatika: duše, tělo a nemoc*. [Bakalářská]. Univerzita Tomáše Bati
- Fojtíková, M. (2013) *Odlišná pojetí intimity a sexuality*. [Bakalářská]. Univerzita Palackého
- Hromková, L. (2012) *Spokojnost partnerů v oblasti sexuality*. [Diplomová]. Univerzita Palackého
- Jasinski, P. (2015). *Rozšířená rodina dle vlastní volby*. SPOkoJENÍ
- Klímová, J., & Fialová, M. (2015) *Proč (a jak) psychosomatika funguje?* Progressive consulting
- Kubík, J. (2012) *Sexualita bez tabu*. Carpe Diem
- Kučírek, J. (2006) *Psychosomatika a děti*. Vzdělávací institut ochrany dětí
- Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Kundera, M. (2018). *Nesnesitelná lehkost bytí*. Tympanum.
- Matoušek, M. (1983). *Zázraky lidského těla*. Albatros.
- Odoul, M. (2017). *Řekni mi, kde tě bolí, a já ti řeknu proč: výkřiky těla jako vzkazy duše: psychoenergetika v praxi* (přeložil Vladimír ČADSKÝ). Rybka Publishers.
- Osho. (1981) *Sex*. Pragma
- Pastor, Z. (2010) *Tajemství ženské sexuality*. Computer Media
- Perel, E. (2008). *Erotická inteligence: jak spojit vzrušující sex s domácím štěstím*. Štrob, Širc & Slovák.
- Petříková, L. (2017) *Psychosomatika a její výchovné a sociálně pedagogické aspekty*. [Diplomová]. Univerzita Karlova
- Poněšický, J. (2014). *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládnutím životních problémů, tělesným zdravím a nemocí* (2., dopl. vyd). Triton.
- Reid, D. P. (2018). *Tao zdraví, sexu a dlouhého života: nový praktický přístup starého vědění* (Vydání druhé, přeložil Jaroslava KOČOVÁ). Euromedia.
- Ryan, C., & Jethá, C. (2014). *Na počátku byl sex: kořeny moderní sexualit: jak se dáváme dohromady a proč se rozcházíme*. Argo.

- Švarc, J. (2017). *Patologická sexuální agresivita v praxi: Pathologic sexual aggression in practice*. *Psychiatria pre prax*, 18(3), 120-122.
- Vacek, J. (1995) *Sexualita v józe a mystice, Tantra a tao jóga*, Tiskne 3T
- Weiss, P. (2010). *Sexuologie*. Grada.
- Wiesner, A. (1925) *Dějiny prostituce a přijíce v Československu*, Československá společnost pro potírání chorob pohlavních
- Zámečník, J. (Ed.). (2019). *Patologie*. LD Prager Publishing
- *Lidská sexualita: pravda a význam: zásady pro výchovu v rodině*. (2000). Karmelitánské nakladatelství.

Seznam internetových zdrojů

- BAYER. (n.d.) *Přehled metod, antikoncepce.cz*. Dostupné z: <https://www.antikoncepce.cz/antikoncepce/prehled-metod/>
- GYN MEDICO. (n.d.) *Základní metody antikoncepce, její výhody a nevýhody*, Dostupné z: <https://www.gynmedico.cz/zajimavosti/zakladni-metody-antikoncepce/>
- Adams, K. (10:10,30.6.2020). *Vibrators Had a Long History as Medical Quackery Before Feminists Rebranded Them as Sex Toys*. DISCOVER MAGAZINE. (přeloženo autorkou bakalářské práce)
Dostupné z: <https://www.discovermagazine.com/health/vibrators-had-a-long-history-as-medical-quackery-before-feminists-rebranded>
- Řeháčková, D. (18.2.2016) *Vaginální mapování-návrat k sobě* (online přednáška). EASE-Denisa & Richard. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=vOR3mTKPWuI>
- E-Bezpečí (16.9.2013) *ASMR – nová virtuální droga?* Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dali-rizika/743--asmr-nova-virtualni-droga>
- Kociánová, V. (2018) *Oáza rozkoše (e-book)* vendulakocianova.cz Dostupné z: <https://www.vendulakocianova.cz/ebook-oaza-rozkose/>
- Mandal, A. (27.2.2019). *Semen Physiology* (přeloženo autorkou bakalářské práce). Dostupné z: <https://www.news-medical.net/health/Semen-Physiology.aspx>
- Masarykova Univerzita v Brně. (n.d.) *Výchova ke zdraví: Definice pojetí zdraví*. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/jaro2009/SZ2BP_ZVZD/um/Vychova_ke_zdravi.PP.txt
- Medline. (n.d.). *Amaurosis fugax*. Dostupné z: <https://medlineplus.gov/ency/article/000784.htm> (přeloženo autorkou bakalářské práce)

- National Center for Biotechnology Information. (30.11.2017). *Eye Movements to Natural Images as a Function of Sex and Personality*. (přeloženo autorkou bakalářské práce)
Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3511485/>
- OPRAVNA LIDÍ. (2020). *Sexualita a mozek* (online přednáška). Dostupné z: <https://www.opravnalidi.cz/kontakt>
- Ouhrabka, M. (26.12.2017) *Erektivní dysfunkce-tipy co proti ní* (online osobní výzkum)
Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=XsyiQW_piYI
- Pastor, Z. (2016) *Sex, touha a vášeň. Jak moc je ovlivňují hormony?* Z webu: prozeny.cz
- Ria. (18.4.2019) *MENstruace: 4 fakta a mýty, kterým věří(š)* (online výzkum)
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=AEItYoQgieg&t=10s>
- STOB klub. (n.d.). *Skladba jídla*. Dostupné z: <https://www.stobklub.cz/clanek/skladba-jidla/>
- Tesař, M. (2014) *Nymfomanie: prokletí žen i jejich partnerů*, z webu: opsychoologii.cz
- Uzel, R. (8.2.2012) *Jaký smysl má skrytá ovulace žen*. Novinky.cz.
Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/clanek/radim-uzel-jaky-smysl-ma-skryta-ovulace-zen-144529>
- Vlček, J. (cit.24.7.2021) *Zóna Svobodné Vůle*. SCRIBD. Dostupné z: <https://www.scribd.com/document/419653145/Zo-na-svobodne-vu-le>
- World Health Organization. (n.d.) *What is the WHO definition of health?* Dostupné z: <https://www.who.int/about/frequently-asked-questions>
- Zvěřina, J. (6.1.2018) *Sexuolog Jaroslav Zvěřina: Jak často by se partneri měli milovat*. Novinky.cz. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/clanek/sexuolog-jaroslav-zverina-jak-casto-by-se-partneri-meli-milovat-40056689>

Seznam obrázků

- Obrázek č. 1: MOC VĚDOMÍ. (2020) *maslowova-pyramida-lidských-potřeb*
Dostupné z: <https://mocvedomi.cz/wp-content/uploads/2020/03/maslowova-pyramida-lidskych-potreb.jpg>
- Obrázek č. 2: vlastní zdroj (program Malování)
- Obrázek č. 3: Krasavina, A. (n.d.) *Human embryonic development, or human embryogenesis from zygota to gastrula*. Dreamstime. Dostupné z: <https://www.dreamstime.com/human-embryonic-development-human-embryogenesis-zygota-to-gastrula-human-embryonic-development-human-embryogenesis-image176994711>