

59 Kč / 2,30 €

# Health&Beauty

5 LET VÝROČÍ

KRÁSA PŘEJE PŘIPRAVENÝM

MÍSTO 2 000 Kč

JEN 549 Kč



**Beauty  
BOX** Testujte s námi

OBJEDNÁVEJTE  
NA  
[WWW.HEALTHANDBEAUTY.CZ](http://WWW.HEALTHANDBEAUTY.CZ)

**JAK  
BOJOVAT  
PROTI  
CHŘIPCE?**

Zapomeňte na očkování,  
stačí vám 4 důležité látky!

**ZA MĚSÍC  
10 KILO  
DOLE**

Známe 3 zdravé diety,  
po kterých zhubnete

# ORGASMUS

CO DĚLAT, ABYSTE HO DOSÁHLY



21



21

59 Kč  
2,30 €



## CO TO JE?

Orgasmus neboli vyvrcholení je výsledkem fáze plató sexuálního reakčního cyklu. Orgasmus se vyznačuje intenzivní fyzičkou rozkoší, kontrolovanou autonomním nervovým systémem. Dopravázejí ho rychlé cykly svalových kontrakcí [stahů] v dolních pánevních svalech, které obklopují primární

pohlavní orgány a anus [řitní otvor]. Orgasmy u mužů i žen se často pojí s jinými mimovolnými reakcemi, např. se svalovými křečemi v jiných částech těla a s vydáváním zvuků. Při mužském orgasmu většinou dojde k výronu semene [ejakulace].



# PROČ NEMÁTE Orgasmus...

SKUTEČNĚ PLATÍ, že ORGASMUS ŽENY NENÍ TAK SNADNO DOSAŽITELNÝ JAKO ORGASMUS MUŽE? CELÝCH OSM PROCENT ŽEN HO PRÝ NEDOSAHUJE NIKDY A AŽ SEDMDESÁT PROCENT ČEŠEK HO ALESPOŇ NĚKDY V ŽIVOTĚ PŘEDSTÍRALO. KDE JE CHYBA? A CO DĚLAT, ABYSTE HO DOSÁHLY?

“ VÝZKUMY ZVEŘEJNĚNÉ V ČASOPISE JOURNAL OF SEXUAL MEDICINE POTVRZUJÍ, že 85 % MUŽŮ OPROTI 63 % ŽEN DOSAHUJE ORGASMU SNÁZE. ”



## STUDIE: CHOVÁNÍ MOZKU PŘI ORGASMU

Výzkum v Lékařském univerzitním centru v nizozemském Groningenu zkoumal, co se děje v mozku žen a mužů během orgasmu. Používané techniky zahrnující pozitronovou emisní tomografii (PET) a magnetic-

kou rezonanci (MR) zjistily, že ženské i mužské mozky se v průběhu orgasmu chovají téměř stejně. U obou pohlaví platí, že rozsáhlé oblasti mozkové kůry během orgasmu dočasně utlumí svou aktivitu.

# ORGASMUS U ŽEN

## ČÍM SE VYZNAČUJE:

Spouštěcí oblastí bývá klitoris či pochva a doba nutného dráždění může kolísat od dvou do dvaceti minut. Dle studií při dráždění klitorisu samotnou ženou často stačí tři minuty, při pohlavním styku je doba nejčastěji odhadována na osm minut. Oba způsoby se mnohdy vzájemně podpo-

rují. Trvání celého orgasmu se pohybuje kolem deseti sekund až minut. Tekutina při ženském orgasmu někdy jen vytéká, jindy vystříkuje i do větších vzdáleností. Její původ může být různý. Někdy pochází z pochvy, jindy ze žláze kolem ústí močové trubice. Výjimečně může jít o pomočení, vyprovokované orgasmem.

## STUDIE: KOLIK JE DRUHŮ ORGASMŮ?

Podle posledních studií, které byly zveřejněny v časopise NeuroQuantology, existují tři různé druhy ženského orgasmu – klitoridální, vaginální a smíšený. Každá žena může dosáhnout všech tří, jen to chce chvíliku času a pravidelné tréninky.



### KLITORIDÁLNÍ

Jde o nejběžnější orgasmus, který si 90 % žen zvládne navodit i bez partnera, a to stimulací klitorisu a jeho okolí buď rukou, vibrátorem, či jinou šikovnou hračkou. V místě klitorisu se shromažduje až 8 000 nervových zakončení.

### VAGINÁLNÍ

Způsobuje ho dráždění uvnitř pochvy. Každá žena je schopna vyvrcholení tímto

způsobem, jen je třeba tréninku. Jde o orgasmus mnohem intenzivnější a delší. Před tím, než se s partnerem vrhnete na vaginální orgasmus, zkuste nejprve sama prozkoumat přední stěnu pochvy. Tam, kde je vám to nejpříjemnější, se pokusete nasměrovat i svého partnera. Obecně pláť, pokud vám to nejde, měňte polohy.

### SMÍŠENÝ

Smíšeného orgasmu dosáhnete, když se vám podaří prožít klitoridální a vaginální dohromady. Není to nic složitého, jen musíte s partnerem dobře spolupracovat.

## 3 otázky pro...



MGR. JULIE GAIA  
POUPĚTOVÁ, ASC., CSB.  
Certifikovaná sex koučka  
a lektorka kurzů sexu

### Liší se orgasmus u mladších a starších žen nad padesát let?

„Dle studií se liší prožitky žen, kterým je kolem osmnácti, a žen, kterým je mezi 30 a 40 lety. Ty starší mívají mnohem plnější a uspokojivější orgasmy. Ve zralejším věku, po padesátce, potřebujeme mnohem více času pro stimulaci a někdy i jiné způsoby podnětů s ohledem na změny, které se v našem těle udály. Velmi také záleží na tom, jak v průběhu všech změn a let vnímáme vlastní tělo a jaké zádkroky či prožitky máme za sebou.“

### Kolik českých žen v procentech předstírá orgasmus?

„Podle dlouhodobých průzkumů Sexuologického ústavu někdy v životě předstíralo orgasmus kolem 70 % žen. To ovšem neznamená, že by to dělalo 70 % žen stále, i když jsem se s dezinformací tohoto typu už setkala. Můžeme vyjít spíše z toho, že kolem 25 % českých žen nikdy orgasmus nepředstíralo. To je daleko přesnější údaj.“

### Rozlišuje se vnitřní a vnější orgasmus?

„Vědecký svět nyní spojuje většinu vnějších a vnitřních orgasmů do jednoho celku. Vědci se shodují v tom, že podstatná část vzrušivé a topořivé tkáně klitorisu je uvnitř těla ženy a díky této tkáni prožíváme my ženy i většinu svých tzv. vnitřních orgasmů, takže je v podstatě klasifikují všechny jako klitoridální. Pokud mluvíme o genitálních orgasmech, pak jsou tu 3 typy: první vzniká stimulací žaludu klitorisu, druhým typem jsou G-bodové orgasmy (přičemž ženy učí 3 možná místa i různé způsoby jejich nalezení). A je tu ještě jeden nervový okruh zajišťující přenos signálů z okolí čípku a tzv. AFE zóny hlouběji v pochvě.“



## STUDIE

Podle vědců z Rutgers University v New Jersey bylo prokázáno, že při dráždění klitorisu se aktivuje jiná část mozku než při stimulaci vaginy a G-bodu. „Pokud by vaginální dráždění jednoduše fungovalo

skrze klitoridální stimulaci, pak by měly oba způsoby aktivovat stejnou oblast ve smyslové kůře mozku. Ale to se neděje,“ tvrdí profesor psychologie Barry Komisaruk z Rutgers University.

### BOD G (GRÄFENBERGŮV BOD)

Je spojován se schopností některých žen dosáhnout orgasmu. Jde o citlivou nervovou pleteň ve vaginální sliznici, která se nachází za stýdkou kostí, ve druhé třetině pochvy, přibližně 3–6 cm od poševního vchodu. Jeho lokalizace je někdy obtížná, a proto některé ženy nevěří, že jej vůbec mají.



## STUDIE: NEJSILNĚJŠÍ ORGASMUS DÍKY BODU G?

### PROČ NEDOSAHUJEME ORGASMU

- puritánská výchova
- mizivé množství informací o sexualitě
- sexuální trauma
- předsudky
- neřešené partnerské konflikty
- stud
- narušená psychika ženy

Podle **výzkumu doktora Emmanuela Janniniho** z Univerzity v L'Aquile v Itálii, který se specializuje na endokrinologii, reprodukční medicínu a sexuologii, vyvolává stimulace Gräfenbergerova bodu jeden z nejsilnějších orgasmů, při němž se vlny slasti rozlévají celým tělem. Doposud byly důkazy o existenci bodu velmi neurčité. Doktor Jannini prověřil 20 žen. 9 z nich tvrdilo, že vagnálního orgasmu dosáhnou, 11 nikoli. Na ultrazvukových snímcích jejich uretrovaginálního prostoru Jannini nalezl zcela zřetelné anatomické rozdíly. Jde o rozdíl v tloušťce tkáně.

**Vincenzo a Giulia Puppoví** naopak vyvracejí mytus týkající se bodu G. Ten právě neexistuje, jeho strukturu nikdo nepopsal a podle všechny ženy mohou dosáhnout orgasmu, když jsou účinně drážděny jejich topořivé orgány, a to nikoli pyjem ve vagině, ale naopak stimulací ústy či rukou.

**Sexoučka Julie Gaia Poupetová** říká: „U G-bodových orgasmů probíhá stimulace po pánevních nervech. Je to podobné, jako kdybyste se drbala na lokti a pak na zápěstí. Váš mozek ví, že to jsou odlišná místa a vruzuchy běží po odlišných drátcích. Takže jiný druh vjemů a pocitů ukazuje, zda jdete správným směrem.“



## CO VÁM ZLEPŠÍ ORGASMUS?

### » Autoerotika (masturbace)

Je vhodná nejen k sebeuspokojovalování, ale i k prozkoumávání vlastního těla. Ve chvíli, kdy žena ví, co jí dělá dobré, může to naučit svého partnera, a tím snadněji dosáhnout orgasmu.

### » Úhel 45 stupňů

Nejnovějším výzkumem je rozsáhlá studie slavné americké Mayo Clinic a Indiana University School of Medicine, uveřejněná v magazínu Clinical Anatomy. Její základní poselství zní, že mechanismus, jakým se orgasmus spouští u žen a u mužů, je zásadně odlišný. V případě mužů je těžištěm mysl, přesněji nervový systém. Funkce penisu spočívá na funkční rovnováze mezi parasympatickým a sympatickým nervovým systémem. Zjednodušeně řečeno to znamená, že při stimulaci penisu je informace zpracována buď mozkem, nebo míchou, které následně naopak vyšlou penisu instrukci, co dělat – nasměrují ho k orgasmu. Pro ženy jsou nejslibnějšími pozicemi pro dosažení orgasmu misionářská či na koníčka. Vědci totiž zjistili, že ideální úhel penisu pro stimulaci poševní stěny je 30 až 45 stupňů. Poloha ze zadu, kdy je muž vkleč za ženou, nestimuluje dané partie pochvy téměř vůbec.

### » Venušiny kuličky



Jako jedna z mála sexuálních pomůcek dokáže pomoci i s posilováním svalstva pánevního dna. Je to jednoduché – čím těžší kuličky, tím více se pánevní dno posiluje. Nově jsou na trhu Venušiny kuličky NOIR heavy, které mají až 102 g. Za 2 490 Kč seženete na [www.whoopdedoo.cz](http://www.whoopdedoo.cz).

### » Kegelovy cviky

Posilují vaginální svaly. Cvičení je potřeba provádět pravidelně a vícekrát za den. Spočívá v technice zatínání a povolování svalů pánevního dna. Stačí cvičit poctivě, a výsledky se brzy dostaví.

### » Chytrý vibrátor i aplikace



I jedna z nejčastějších pomůcek k vyvrcholení zažívá proměnu. Např. vibrátor Lioness už využívá senzorů, aby detekoval změny teploty, kontrakcí a polohování, jimž dokáže určit stupeň vzrušení. Hodnoty umí pomocí aplikace v chytrém telefonu vyhodnotit a následně uživatelce doporučit například to, jak dlouho by měla trvat předehra nebo v kterou denní či noční dobu je její tělo nejvzrušenější a nejpřístupnější orgasmu. Přístroj stojí 230 dolarů a při cestě za orgasmem se musí řídit i chytrou aplikací.

### » Cvičení

Ve studii z března 2012 se 530 žen podělilo o své zkušenosti s orgasmem a vzrušením vyvolanými cvičením. Když došlo na druhý cvičení, které způsobily tyto pocity, jasným vítězem bylo posilování břišních svalů. 51 % žen uvedlo, že tak dosáhlo orgasmu během posledních 90 dní před výzkumem. Dalšími sporty byly vzpírání (27 %), jóga (20 %) a cykloturistika (16 %).

### » Omlazení vaginy

Omlazení probíhá lékařským přístrojem Protégé Intima, který využívá synergického efektu radiofrekvence a ultrazvuku. Díky intenzivnímu ohřevu všech vrstev tkáně v ošetřované oblasti se tvoří nová kolagenová a elastinová vlákna a zvyšuje se pružnost a elasticita tkáně velkých a malých stydských pysků. Cena kolem 3 000 Kč za ošetření.

Pokud chcete zlepšit elasticitu a pevnost kůže a snížit vaginální suchost, jsou tu také nové výplně NEUVIA ORGANIC. Lékař injekčně aplikuje kyselinu hyaluronovou do velkých stydských pysků, a partie tak omladí. Ideální pro období menopauzy. Cena od 8 000 Kč, [www.intimníkras.cz](http://www.intimníkras.cz).

### » Zvětšení g-bodu

Jde o nebolelivý ambulantní zákon prováděný na pracovištích plastické chirurgie. Provádí se v místním umrtvení, je časově nenáročný a rekonvalescence je velmi rychlá – za 4 hodiny po ošetření se žena může zařadit do normálního sexuálního života. Cena zákroku se pohybuje kolem 17 000 Kč.

# ORGASMUS U MUŽŮ

## ČÍM SE VYZNAČUJE:

Nejviditelnějším projevem sexuálního vzrušení muže je ztopoření penisu (erekce), k níž dochází v mísce. Ta vyšle signál do cévní pleteně penisu, tepny se rozšíří (přítéká velké množství krve) a žily se zužují (takže krev se hromadí a neodtéká). V penisu se nahromadí krev v houbovitém tělesu, jímž prochází močová trubice,

a naplní se topořivá (kavernózní) tělska po stranách penisu. Centrum pro erekci je v bederní části míchy. K sexuálnímu vzrušení muže může vést zrakový, hmatový, sluchový nebo čichový podnět, ale také nahodilá myšlenka, představa či emoce. Vyvrcholení neboli ejakulace trvá v průměru 6 až 12 vteřin. Muži mohou vypudit sperma v několika velmi silných, ale i slabších výstřírcích.

## PŘEDSTÍRÁNÍ ORGASMU

V magazínu The Canadian Journal of Human Sexuality byla uvedena studie o předstírání orgasmu u mužů. Vědci z quebecké a montrealské univerzity zkoumali 230 mužů ve věku 18 až 29 let, kteří se přiznali, že alespoň jednou ve svém současném vztahu orgasmus hráli. Převážně chtěli zvýšit partnerčinu sebeúctu („aby byla šťastná“), dalšími důvody byly nemožnost dosažení orgasmu kvůli intoxikaci alkoholem nebo drogami, nechut na sex, snaha vypadat víc sexy nebo nejistota, obavy, že by jinak mohl dotyčný partnerku ztratit. Zpovídání muži doznavali, že orgasmus předstírají ve zhruba 29 procentech hrátek, tedy v jedné ze tří.



# ORGASMUS U TEENAGERŮ

Podle nejnovějšího britského národního průzkumu sexuálních poměrů a životního stylu se až 34 % dospívajících chlapců a 44 % dívek ve věku 16–21 let potýká s problémy při pohlavním styku. Zatímco u dívek se nejčastěji jedná o neschopnost

dosáhnout orgasmu kvůli bolesti a úzkosti během sexu, u chlapců jde o neschopnost vyvrcholit nebo udržet erekci. Odbornou pomoc přesto vyhledává pouze 6 % teenagerů.



ADAM DURČÁK  
Odborník na problematiku sexuality mladistvých

## V ČEM JE PROBLÉM?

„Tyto obtíže mohou být výsledkem zahlcení produkty internetu, které předkládají určité sexuální stereotyp. Mladí lidé ho vnímají jako tlak. Mladé generace vědí o sexu jako takovém mnoho, ale nepřemýšlejí o vlastním přístupu k němu, nevnímají to, co by chtěli prožít oni sami, a neumějí o tom s partnerem komunikovat,“ vysvětluje Adam Durčák.

Podle průzkumu sexuologa Petra Weisse z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze má sexuální zkušenosť každý čtvrtý Čech již ve věku 15 let. Mezi nejčastější obavy, které u českých teenagerů panují, patří strach z nechtěného těhotenství. Proto podle výzkumu Milward Brown užívá

antikoncepci 70 % dívek ve věku 15 až 29 let, kondom naopak používají mladí Češi jen ve 14 %, což je oproti evropskému průměru o 13 % méně. S tím srovnává také snižující se strach dospívajících Čechů z AIDS a jiných pohlavně přenosných nemocí, což se od okolních států liší. Poukázala na to studie společnosti ACNielsen.

„Sexuální výchova by měla bořit myty o sexu, vyvolat diskusi na téma uspokojení, doporučit možnosti, jak si sex více užít, ať už otevřeným rozhovorem s partnerem, nebo zapojením netradičních elementů, jako jsou sexuální pomůcky, které pomohou prolamit stydlivé bariéry,“ doporučuje Adam Durčák.



**Satisfyer Pro 2** stimuluje klitoris bez jakéhokoliv kontaktu. Jemně jej celý nasaje, obejmé a tlakovými pulzy jej namasíruje dříve nepředstavitelným způsobem. Umožňuje zažít více orgasmů po sobě. Za 1 895 Kč koupíte na [www.intimity.cz](http://www.intimity.cz).

## SEX PO PADESÁTCΕ

Američtí vědci z Michigan State University, kteří sledovali v průběhu pěti let sexuální aktivity 2 200 lidí ve věku mezi 57 a 85 lety, zjistili, že sex jednou a vícekrát do týdne ve vyším věku ženskému srdci prospívá, a u mužského naopak až

zdvojnásobuje riziko infarktu a anginy pectoris. U žen za to mohou vyplavené hormony, které velmi významně ovlivňují emocionální stav. U mužů je to pravděpodobně dáno tím, že k dosažení svého vyvrcholení musí vyuvinout mnohem více úsilí než v mladším věku.

## ORGASMICKÝ POROD

Ženy se porodu většinou obávají kvůli bolesti, francouzští vědci pod vedením MUDr. Barryho Komisaruka z Rutgers University v New Jersey však odhalili, že 0,3 % žen při porodu zažívá i orgasmus. „Orgasmus je vyvolán stimulací porodních cest, vaginy, klitorisu a stahy dělohy. Mnoho žen říká, že během sexu jsou jím

stahy dělohy příjemné,“ řekl doktor serveru LiveScience.com. Během porodu se totiž vylučuje velké množství „hormonu lásky“ oxytocinu a endorfinů, které zaplaví mozek během orgazmu. Pokud má žena vyšší práh bolesti, rodí v pro ni příjemném prostředí a je psychicky v dobrém stavu, je zde vysoká pravděpodobnost sexuálního prožitku.

## MUŽSKÝ A ŽENSKÝ PŘECHOD

Úbytek pohlavních hormonů se týká i mužů, jde o tzv. andropauzu („The Aging Male“). Zatímco většina padesátnic na sobě projevy přechodu, tzv. menopauzy, pozoruje nejčastěji ve formě návalů horka, pocení, nespavosti a také psychických potíží, jako jsou zvýšená nervozita či podrážděnost, muži v přechodu nejčastěji trpí poruchami erekce, která je ovšem snadno léčitelná. Na rozdíl od žen však naprostá většina mužů o existenci mužského přechodu neví a jen 10 % mužů vyhledá lékařskou pomoc.

Zbývající většina pak experimentuje s potravinovými doplňky, afrodisiaky či léky, jako je Viagra.

## KAM SE OBRÁТИT O POMOC?

### LÉKAŘ

(Psychoterapeut-psychiatr či psycholog, sexuolog, partnerský poradce)

- Sexuologa je vhodné vybírat na základě doporučení a referencí klientů (známých apod.).
- Můžete zkousit hledat pomoc na internetu, např. na portálu www.znamylekar.cz se spokojení i nespokojení pacienti dělí o své zkušenosti s nejrůznějšími lékaři.
- Máte-li důvěru ke svému praktickému lékaři či gynekologovi, popřípadě psychologovi, můžete o doporučení dobrého sexuologa požádat jeho. Obvykle má přehled o tom, s kým jsou jeho pacienti spokojení a kde raději ani neotvírat dveře.



### KOUČ

- Sex koučink je u nás poměrně nový pojem, ve světě už je to ale celkem rozšířená forma služby s cílem prohloubit znalosti a dovednosti klientů v sexuální oblasti.
- Lze si pod tím představit rozhovor či formu spolupráce při tělesných cvičeních s druhým člověkem, párem nebo skupinou. „Sex koučink ale také zahrnuje východní přístupy, jako je jóga a tantra, zaměřené na relaxaci a uvolnění,“ popisuje Julie Gaia Poupetová. [juliegaiapoupetova.cz](http://juliegaiapoupetova.cz)



ZDROJE: <http://www.apa.org/monitor/2011/04/orgasm.aspx>, [www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0](http://www.creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0), [www.androgeos.cz/cs\\_CZ/problemy-s-ejakulaci](http://www.androgeos.cz/cs_CZ/problemy-s-ejakulaci), [www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex](http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex), [www.livescience.com/orgasm](http://www.livescience.com/orgasm), [www.gurl.com/2014/07/29/studies-about-female-orgasms-to-improve-your-sex-life/#1](http://www.gurl.com/2014/07/29/studies-about-female-orgasms-to-improve-your-sex-life/#1), [www.mensjournal.com/health-fitness/health/the-best-reason-to-have-sex-20121001](http://www.mensjournal.com/health-fitness/health/the-best-reason-to-have-sex-20121001)