



# óóó

## ORGASMUS

*I když se věda pokouší ženský orgasmus uchopit už od 60. let minulého století, kdy se do prvních odvážných experimentů pustili průkopníci moderní sexuologie, stále ještě nemáme jasno. Azdá se, že ani hned tak mít nebudeme.*

text: **Julie Gaia Poupětová**

**Věda tápe nejen** v tom, co to vlastně orgasmus je – a že nejde jen o pouhý reflex – není zajedno ani co do typů orgasmů, a to zejména těch ženských. Na rozdíl od penisu, který je s mozkem spojený jedním přímočarým závodním okruhem, se totiž vzrušení ze ženských genitálií vydává k mozku třemi až čtyřmi drahami. A pokaždé když stimulujete jiné dráhy, jsou to jiné pocity, a tak z toho vznikají subjektivně i jiné orgasmy. Z hlediska jednoduchosti byla zlatá první polovina minulého století. Díky Freudově pohledu na ženskou sexualitu se totiž vědělo jasně, že žena může mít nárok na dva typy orgasmů, vaginální a klitoridální. Ovšem ten klitoridální byl v pořádku jen do období pozdního dospívání. Prověrku dospělosti žena složila až pravidelným prožíváním vaginálních orgasmů a pokud si dovolila připustit, že je jaksí nemá, okamžitě nafasovala nálepku „frigidka“ společně s doporučením na psychiatrickou léčbu. Jak říkám, zlatá doba, protože v tom bylo jasno. Jaké orgasmy tedy na svojí cestě za potěšením můžete potkat?

### **KLITORIDÁLNÍ ORGASMUS**

V padesátých letech přišel podvrtnout Freudovi teorii sexuolog Alfréd Kinsey se svou obrovskou studií sexuálního chování. A situace se začala komplikovat. Bylo evidentní, že vaginální a klitoridální orgasmus mají

přínejmenším stejnou váhu a dokonce se podivně začalo zdát, že klitoridální orgasmus ve světě ženského uspokojení boduje více. Řadě vědců se to tehdy příliš nezamlouvalo. Pokud totiž spojujete sexualitu převážně s rozmnožováním, pak vám klitoridální orgasmus musí rozhodně přijít jako divná náhražka.

**Dnešní pohled:** Zhruba 70 – 80 procent žen potřebuje k dosažení orgasmu zapojit nejcitlivější orgán celé lidské říše, klitoris. Bez jeho angažování se ve hře zvané sex žádné dějové vyvrcholení neodehraje. Žalud, maličká vně vykukující část z celého 9-13 cm dlouhého klitorisu umístěného v břišní dutině, je se svým poměrem citlivost versus rozloha naprostý unikát. Tedy v lidské říši. Na knoflíku o průměru do 10 mm je zhruba 8-9 tisíc nervových zakončení. Jejich podráždění vysílá do mozku signál po celkem tučném 3 mm širokém kabelu elektrického vedení pudendálního nervu. Orgasmus pak většina žen prožívá jako jasný vrchol následovaný uvolněním nahromaděné energie hlavně v oblasti podbříšku a klitorisu.

**Jak na něj:** Nejlepší je cesta, kterou žena vyzkoumala při svém sebepotěšení. Zatímco show mužské masturbace probíhá celkem fádne jako rycholbruslařský závod pod taktovkou jediného pohybu, ženská masturbace je krasobruslařská exhibice na ploše několika málo milimetrů čtverečních. Výzkumníci ze serveru Omgyes.com během dvou tisíců rozhovorů se ženami sice zjistili, že celých 80 % preferuje při stimulaci kruhové pohyby kolem žaludu klitorisu a částečně i na něm, ale už neříkají, jakým tempem, s jakými piruetami, jakým přitlakem a v jaké pozici. I to je důležité. Existují ženy, které preferují přímočaré dráždění a další, které mohou vyvrcholit jen tehdy, když nástroj, který jim nadělila příroda, trochu uberou grády. Více vzrušení jim poskytne stimulace místa 1-2 cm nad žaludem klitorisu na té části, která je schovaná pod předkožkou a při doteku trochu připomíná šlachy pod kůží.

**Tip pro partnery:** Větší šanci zapojit klitoris tréním o partnerův klín v pozici na koníčka mají ženy tehdy, když si muž oholí dohladka kůži v oblasti stydké spony přímo nad penisem. Ochlupení bývá hrubé a klitoris takové doteky spíše vystresují než rozvášní.

**Nejčastější mýtus:** Trvá mi to moc dlouho. 15

minut stimulace klitorisu opravdu není „příliš dlouho“. Možná vám to o samotě jde mnohem rychleji, ale bez pravidelného tréninku stojí váš mozek v přítomnosti partnera mnohem více úsilí udržet pozornost a dovést si finální orgasmický black-out. Jste úplně normální, pokud potřebujete 20 a víc minut. Vaše tělo ví, jak si klitoris užít. Důvěřujte mu.

## G-BODOVÝ ORGASMUS

**Když v roce 1981** Beverly Whipple ve vědecké práci pojednávající o ženské ejakulaci poprvé použila označení G-bod podle Ernsta Grafeneberga, který popsal toto místo jako citlivou nervovou pletěň na horní stěně vaginy už v roce 1950, generace mužů dostaly při sexu nový cíl. Najít tento svatý grál a pokořit ho dosažením ejakulace.

**Dnešní pohled:** Existují příznivci G-bodu, které z pochopitelných důvodů najdete mezi pravidelnými uživateli této zóny, ale také jsou tu zavilí odpůrci. V našich krajích mezi ně patří například uznávaný gynekolog Zlatko Pastor. Autor práce G bod – mýty a realita vidí realitu tak, že G-bod je kšeft. Na druhou stranu Adam Ostrzenski ve své práci publikované v Journal of Sexual Medicine v roce 2012 popsal místo odpovídající definici G-bodu. Byla to malá zóna o délce 8 mm a šířce cca 3,5 mm. Nejzajímavější byl ovšem fakt, že se tato zóna nacházela přibližně 1,6 cm za poševním vstupem, tedy nikterak hluboko.

**Jak na něj:** Prvním krokem je najít místo, které při stimulaci vyvolává pocity podobné pocitům na močení. Stimulace tohoto místa na horní stěně pochvy totiž běhá do mozku po pánevních nervech. A jak jsme si říkali, jiné drátky vytváří jiné pocity, a tak i orgasmus zde vznikající bude tak trochu jiný. Mějte také na paměti, že se ve skutečnosti nejedná o žádný bod, ale spíše o rozsáhlou G-zónu, na které můžete objevit i více bodů najednou. Může to být hned ústí močové trubice nebo citlivý bod kousek za vstupem (1,5 cm) nebo ořechovitá struktura o něco hlouběji v pochvě (3-6 cm) spíše nahoru směrem k bříšku ženy.

**Tip pro partnery:** Nepokoušejte se probudit G-bod penisem, prsty jsou pro to mnohem vhodnější. Jemně

zkoumejte uvolněnou horní stěnu pochvy, případně přidejte „pocem pocem“ pohyby prstem. Vzájemná důvěra mezi partnery je extrémně důležitá. Celá zóna G-bodu totiž funguje jen tehdy, pokud se žena dokáže psychicky, emočně i fyzicky uvolnit.

**Nejčastější mýty:** Ejakulace je ukazatelem intenzity orgasmu. Tento mýtus vám může zkazit celou zábavu. Na ejakulaci to nestojí, tedy ne u žen. Orgasmus bývá emočně silnější a víc naplňující.

## HLUBOKÝ VAGINÁLNÍ ORGASMUS

**Betony Vernon ve** své knize Budoárová bible popisuje v pochvě místo, které objevil malajský sexuolog Chua Chee Ann v roce 1993 a nazval ho Anterior fornix erogenous zone, ve zkratce AFE zóna. Nachází se na té samé straně pochvy, kde budete škádlit zónu G-bodu, ale o něco hlouběji tedy blíže čípku. Okolí čípku je také pro některé ženy velmi citlivé.

**Dnešní pohled:** Ne, nebojte, nedáváme za pravdu Freudovi, ale je třeba říci, že i hluboké vaginální orgasmy jsou možné.

Podobně, jako putují závody formule vždy na jiný okruh, tak i orgasmické vzruchy u žen mohou úplně změnit dráhu a přesto dostanete uspokojivý výsledek.

**Jak na něj:** Taoistický reflexologický systém propojuje hlubší oblast pochvy se srdcem. Některé ženy opravdu mohou intuitivně vnímat doteky v okolí čípku tak, jako by se jich muž dotýkal u srdce. Zkuste penisem doteky, jako byste stlačovali domovní zvonek. Zběsilé bušení tento efekt mít nebude. Navíc okolí čípku může být ochotnější jen v některých částech menstruačního cyklu, například v premenstruačním či ovulačním týdnu. Budete tedy muset trochu zkoumat a možná si dělat i poznámky do diáře, abyste věděli, kdy se vaše pochva uvolňuje.

**Tip pro partnery:** Pokud nefunguje čípek, nezoufejte a zkuste AFE. Nejlépe se na ni dostanete v pozicích čelem k sobě, kdy žena může do mírného záklonu.

**Nejčastější mýty:** Mělo by to být cítit podobně, jako stimulace klitorisu. Nebude. Taháte za jiné drátky.

Kromě empatického partnera je potřeba se soustředit na pocity, které při hlubokých dotecích máte a ne na ty, které tam nemáte.

## BRADAVKOVÝ ORGASMUS

**Usilovat o orgasmus** má smysl pouze v malé oblasti kousek pod stydkou sponou – takový názor v naší společnosti výrazně převládá. Proto řada žen o svých mimogenitálních orgasmech mlčí nebo ohledně nich cítí nejistotu. Ono se to mužům totiž dost složitě vysvětluje.

**Dnešní pohled:** Existuje řada míst zejména na ženském těle, které si klidně vygenerují orgasmus a je jim úplně jedno, že to mají do genitálií notný kus cesty. Prsní bradavky i dvorce mezi ně patří. Celkem jedenáct žen ve studii publikované roku 2011 stimulovalo rytmicky své bradavky a dále také genitálie na klitorisu, uvnitř pochvy a na čípku. Vědce hodně překvapilo, že mozek signály vznikající stimulací vlastních bradavek zpracovával na stejné adrese, jako smyslové vjemy z genitálií. O prsních orgasmech vůbec

není třeba pochybovat, přičemž menší prsa jsou výhodou, protože jsou citlivější.

**Jak na něj:** Jemné stlačování, tření, olizování či sání může vyvolat řadu pocitů. Aby se na ně žena mohla plně soustředit a otevřít se vznikajícímu vzrušení, potřebuje mít ale pozitivní vztah nejen ke svým prsům, ale i k vlastnímu ženství, ať už ho vnímá jakkoli. 20 – 30 minut masáže specifických hmatů v oblasti prsou i jejich okolí alespoň dvakrát týdně může významně zlepšit citlivost prsou i upevnit intimní komunikaci ve vztahu. Navíc tyto masáže výrazně přispívají k obnově ženského sebevědomí a citlivosti po chirurgických zásazích.

**Tip pro partnery:** Citlivost bradavek výrazně kolísá u každé ženy v průběhu cyklu i v průběhu samotného vzrušení, takže je třeba se obrnit trpělivostí, protože to opravdu bude pokaždé jiné.

**Nejčastější mýty:** Prsa je potřeba pořádně zmáčknout. Mačkání prsou celou dlaní a zejména v týdnu před menstruací, fakt moc nefunguje. Podobně je to často i s okusováním velmi citlivých bradavek. Muži mnohdy netuší, že porno fikce není realita.