

MASTURBACE: DEJÁTE (SI) TO TAKY?

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Dlouho byla tabu a zvlášť u té ženské se všichni tvářili, že ani neexistuje. Dneska už o masturbaci mluvíme otevřeně, ale přesto se kolem ní motá pár otazníků. Jaký měla a má význam z evolučního hlediska? Jde o pud, nebo naučené chování? Co nám může přinést ve vztahu? A dokáže masturbace „léčit“?

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ

V roce 2016 vyšel v časopise *Sexuologia* článek shrnující výzkumy Lenky Tichotové a Petra Weisse, kteří na vzorku 1339 českých žen ve věku 15 až 60 let zkoumali, jak na tom s masturbací jsme. Výsledky byly podle mě v mnohém až překvapivě optimistické. Jakoukoli zkušenost s masturbací potvrdilo 94,1 % respondentek, přičemž 71,2 % z nich masturbovalo několikrát za měsíc. Nejčastějším způsobem se ukázalo dráždění klitorisu, který jako stimulant vedl u 68 % dotázaných žen. Ke dráždění docházelo nejčastěji rukou (55 %), oblíbený byl i proud vody, teprve potom vibrátor nebo dildo. Ukázalo se, že více než 81 % respondentek, jež dosahovaly při masturbaci orgasmu, zažilo odlišné vyvrcholení při onanii než během sexu s partnerem. Navíc při masturbaci dospěla většina z dotázaných snáze k vyvrcholení. A za zmínku stojí třeba i to, že zvyšující se věk respondentek v tomto výzkumu neznamenal automatické snížení četnosti masturbace.

AMERICKÁ REVOLUCE

Zdá se tedy, že s masturbací jsme si to my holky konečně „vyříkaly“ a udělaly jsme z ní běžnou součást intimních životů. Nicméně to tak nebylo vždycky. Jestli se kdy mluvilo o onanii, pak možná v souvislosti s muži. U nás žen vlastně dlouhá staletí neexistovala ani samotná sexualita, sexuální touha, nic. „Až do 19. století byla sexualita, a tedy i masturbace, dogmatem. Sexualita byla záležitostí reprodukce, ne potěšení. A masturbace potěšení přinášela, proto byla vnímána jako hřích. Žena nebyla ve své podstatě pokládána za sexuální bytost,“ potvrzuje sexuoložka Lucie Krejčová. Ale pak se stala taková zvláštní věc. Pamatujete si na film *Vrtěti ženou?* Kromě romantické zápletky v něm šlo o téma „léčby ženské hysterie“. A víte, jak se taková hysterie v 19. století léčila? Drážděním klitorisu rukou lékaře, který pak jednoho dne pro usnadnění své práce vynalezl moderní vibrátor! Víte, film je film, přesto... „S nástupem medicíny se pohled na masturbaci začal měnit, přestože sexualita ženy a její právo na potěšení bylo stále bráno jako něco, co se musí kontrolovat. Což nicméně nebránilo tomu ženy léčit na hysterii drážděním pohlavních

orgánů. Sex pro lékaře v tu dobu byl akt, kdy penis proniká do pochvy, a vše ostatní do této kategorie nespádalo. Oficiálně se o masturbaci začalo mluvit až před 70 lety, kdy americký výzkumník Alfred Kinsey se svými kolegy vyzpovídal tisíce Američanů a ptal se na jejich sexuální život. V tu dobu vyšlo najevo,

**Víte, že...
...my ženy při masturbaci celkem málo koukáme na porno? Podle průzkumu Lenky Tichotové a Petra Weisse se k jeho častému sledování při onanii přiznalo pouhých 18,1 % dotazovaných, necelá polovina ho sledovala „občas“.**

že muži i ženy masturbují (přestože měli obavy z určité škodlivosti) a masturbace přestala být ve společnosti tabu,“ objasňuje sexuoložka.

MASTURBAČNÍ EMANCIPACE

Došlo tak mimo jiné k jevu, kterému můžeme říkat „emancipace ženské sexuality“, a ta naše, holčičí, se stala takřka stejně důležitou jako ta mužská. Takřka. Protože pár rozdílů zůstalo. Muži stále začínají masturbovat dřív

a masturbují také častěji. A naše sexualita zůstává i v párové praxi přece jen do určité míry v područí té mužské, jak říká sexkoučka Julie Gaia Poupětová. Nebo vy jste snad vždycky neoblomně přesvědčená, že máte nárok na to, zažít sex podle svého? Uprímně si myslím, že i ty nejosvícenější z nás minimálně čas od času váhají, jestli mají právo dát samy sebe na první místo – v životě i v posteli. Jak je to možné, když už můžeme všechno? Nechceme. Nebo spíš neumíme chtít a stavět své touhy na stejný stupeň důležitosti jako naši muži. „Takže dokud samy ženy nebudou své vlastní vzrušení a cestu k němu považovat za stejně hodnotné, jako je tomu u mužského vzrušení, dokud budeme adorovat neolitické vzory vztahu mezi mužem a ženou z dob, kdy se z lovců stali zemědělci a svobodná ženská sexualita prakticky přestala existovat, ženy zkrátka budou masturbovat méně,“ přichází s vysvětlením Julie Gaia Poupětová. Ale je to asi logické, muže jsme opravdu „poslouchaly“ celá staletí. Samy za sebe bojujeme mnohem kratší dobu. Evoluci

jsme ještě nepředehnal, i když v sexu i masturbaci jdeme dobrou cestou.

DRÁŽDÍM, DRÁŽDÍŠ, DRÁŽDÍME...

Svědčí o tom i fakt, že úplným tabu masturbace zůstává už jen v některých tradičních a konzervativních společnostech. Například islám na ni podle Lucie Krejčové nahlíží jako na zakázanou sexuální praktiku, která je povolena s jedinou výjimkou – když pomůže zabránit nevěře! Jinak už ji vidíme veskrze v pozitivním světle a hledáme na ní i další klady než jen přímou a oproti sexu „podřadnou“ možnost uspokojení (v tom také ještě musíme zamakat, protože mastur-

STEJNĚ JAKO PŘI SEXU, I PŘI MASTURBACI SE VYPLAVÍ HORMONY ŠTĚSTÍ.

bace si zaslouží být chápána jako rovnocenná sexu!). Už proto, že vědci dokázali, že podobně jako sex dokáže také masturbace snížit hladinu stresových hormonů a místo toho vyplavit endorfiny, hormony štěstí. Mluvíme o ní jako o možnosti sebezpoznání, zmapování vlastních erotogenních zón a masturbaci svým způsobem kultivujeme (např. vznikla mindfulness masturbace nebo orgasmická jóga). Hojněji masturbujeme navíc nejen když jsme single, ale i ve vztazích, kde hraje onanie až překvapivě důležitou roli: dokáže udržovat atmosféru erotického napětí, jiskření, touhy. Jak také popisuje sexkoučka Julie Gaia Poupětová, každý, respektive každá máme svůj tzv. preferovaný masturbační styl. „Masturbace je doslova cvičiště, kdy se náš nejdůležitější sexuální orgán, mozek, učí rozpoznávat, vyrábět a stupňovat sexuální vzrušení, popřípadě dosahovat orgasmu. A také je to dovednost, kterou můžeme rozvíjet a naučit se ji na mnoho způsobů. Takže je extrémně důležité, když se ji naučíme sdílet také s partnery. Je to totiž velmi efektivní způsob, jak v dlouhodobých vztazích udržovat celý moti-

vační systém sexu v našich mozcích v chodu. A s tím udržovat i schopnost vytvářet touhu,“ říká sexkoučka, která se tématu masturbace věnuje i ve své knížce Intimní štěstí.

FANTAZIE VS. REÁLNÉ TOUHY

Při masturbaci si také nebereme servítky a fantazírujeme. Sníme. Vzpomínáme na zvlášť povedená milování. A hodně si představujeme. Svě muže. Potenciální milence. Romantické scénky i drsné zacházení. Trojku. BDSM. Nebo třeba lesbický sex. To všechno, aniž bychom to ve skutečnosti chtěly v sexu zažít. „Je úplně běžné, že lidé mají sexuální fantazie, které se výrazně liší od toho, co si přejí v realitě – ať už se svým, nebo s jiným partnerem. V on-line kurzu o erotické komunikaci učím páry, jak si při povídání o svých fantaziích vyjasnit, co je jen představa a co je skutečné přání, které si páry přejí realizovat. Absence této dovednosti je totiž častou překážkou ke sdílení svých erotických představ,“ vysvětluje Julie Gaia Poupětová a hned také vysvětluje, proč bývají masturbační představy o dost divočejší nebo značně odlišné od toho, co zažíváme nebo zažívat chceme. „Při masturbaci nás nic neruší, mozek je tedy mnohdy schopen vygenerovat opravdu silné vzrušení, které nepodléhá žádné autocenzuře. Takové vzrušení od určité míry pak může stimulovat vznik trochu ‚divočejších‘ představ, které nás samotné můžou zaskočit. Nemusí nás to ale děsit. Někdy i na první pohled podivně, perverzně či nesmyslně vypadající představy nemusejí ukazovat na to, že chceme dělat dané aktivity, ale spíš mohou indikovat potřebu určitých pocitů, které člověku v životě, ve vztahu či v sexu chybí.“ Když tedy sníte o tom, že vás někdo sváže a s odpuštěním seřeže, možná by vám ve skutečnosti v sexu potom stačilo navést partnera k trošku dominantnějšímu přístupu.

PUD, NEBO NAUČENÉ CHOVÁNÍ?

Tohle všechno pak také ukazuje na novou možnost, totiž že masturbace není úplně pudovou záležitostí, ale vlastně naučeným chováním, k němuž dochází nejčas-

OTÁZKY EVOLUCE

Proč masturbace vůbec vznikla? „Evolučně zaměření vědci si nad otázkou užitečnosti masturbace lámou hlavu dodnes. Aby se nějaké chování v populaci zafixovalo, muselo danému jedinci zvýšit šanci přenosu své genetické informace dál. U mužů se předpokládá, že ti muži, kteří měli málo příležitostí k sexuálním aktivitám s ženou, si díky masturbaci mohli vyplavit starší sperma a zlepšit tak kvalitu ejakulátu pro případnou soulož se ženou. Lepší kvalita spermatu zvýšila pravděpodobnost početí. Pokud jde o ženy, tady je vysvětlení ještě méně zřejmé. Budťo se ženská masturbace vyvinula jako vedlejší produkt masturbace mužské, nebo toto chování svůj význam mělo, a my o něm stále nevíme,“ přiznává na rovinu sexuoložka Lucie Krejčová.



LÉČBA MASTURBACÍ

Stejně jako se v 19. století experimentovalo s masturbací jako s „léčbou“ hysterie, hraje dneska roli v určitém „sebeléčení“, sebezpoznání. Objevila se například orgasmická jóga, která navzdory očekávání není plná dráždivých ásan, ale cvičení na podporu vnímání sama sebe. Ti, kteří ji praktikují, právě akcentují takzvané vědomou masturbaci neboli orgasmickou jógu jako možnost, jak skrze vlastní dotyky a prostřednictvím hlubokého dechu učinit své tělo velmi citlivé, naučit jej reagovat na dotyky, pomoci najít správně citlivá místa a podobně. „Podobnou oblíbenou terapeutickou technikou je mindfulness masturbace, kdy si žena během masturbace uvědomuje všechny pocity, které ji každý daný dotyk či pohyb přináší. Tato metoda se ukazuje jako úspěšná, a to zejména u žen, které mají obtíže v sexuální životě,“ potvrzuje také sexuoložka Lucie Krejčová. A zvlášť lidé provázaní například s tantrou, vědomým milováním, smýšlejí o masturbaci vyloženě jako o možnosti sebeléčení. Tam už jsou nicméně sexuologové skeptičtější: „Pokud jde o používání metod sebeléčení traumat z minulosti skrze masturbaci, efektivitu masturbace jako prostředku vyléčení z traumat ještě nikdo neprokázal.“

ŠPATNÝ SEX VÁS PŘIMĚJE NECHTÍT V BUDOUCNU ŽÁDNÝ SEX.

těji ve chvíli neuspokojené touhy. „Tohle je nové paradigma, které nabízí nový pohled. Totiž že touha a s ní i chuť na sex vzniká ne jako puzení přírody, ale jako reakce na představy či podněty, které aktivují velmi silný systém odměny v našem mozku. Takže, když vás něco baví, přináší vám to potěšení a uspokojení, budete to chtít dělat znovu. Tak funguje i masturbace. Pokud máme sexuálně relevantní podněty, tedy takové, které nás vzrušují, a to můžou být právě třeba fantazie, porno, romantický film, nebo třeba i fyzický stimul v podobě vibrační vibrátoru, a pokud k tomu máme vhodný kontext, tedy naše vnější i vnitřní prostředí (psychika, emoce) nám dovoluje masturbovat, tak se do toho pustíme,“ konstatuje sexkoučka. Obvykle se tomuto chování učíme v pubertě, ale ne nutně, dojet k tomu může i později, když například opustíme puritánskou výchovu, puritánského muže a začneme „hledat samy sebe“. A co ženy, které prostě NIKDY nemasturbují? „Důvodem je většinou silně konzervativní prostředí v rodině, a tím nemám na mysli jen věřící rodiny, popřípadě velmi negativní zkušenosti, které vlastně úplně přebijí zmiňovanou odměnu v mozku, a člověk pak tyto zážitky nevyhledává. Jak říká známý sexuální vědec Jim Pfaus: ‚Špatný sex vás přiměje nechtít v budoucnu žádný sex.‘ A masturbace je pro naše mozky sex, takže to platí i pro ni,“ uzavírá Julie Gaia Poupětová. ■