

# Pravda o českém ORGASMU

**POSTELOVÉ DIVADLO**

Podle mnoha výzkumů až polovina Češek vyvrcholení předstírá. A co víc — případá jim to tak naprosto v pořádku.

**Hvězdy v posteli**

**Cameron Diaz (49) – herečka**

„Když orgasmus předstíráte, není to ono. Pro vás ani pro toho druhého. Orgasmus je vrchol štěstí, bytí, cítění. A to se nedá nijak nahrát.“



**Kim Cattrall (65) – herečka**

„Hází se to na ženy, ale já myslím, že je to hlavně na chlapovi. Ten by měl vědět, jak partnerku uspokojit a postarat se o to.“



**Amy Poehler (50) – herečka**

„Nikdy to nehrajte. Je jedno, jak vystresované, unavené nebo nervózně se cítíte. Ale v sexu musí být člověk upřímný.“




Sex patří k životu většiny z nás tak jako třeba kafe k snídani. **S orgasmem už to ale tak jednoduché není.** Poslední průzkum ukazuje, jak ho Češi prožívají. Anebo také ne.

**K**aždý se tváří, že je součástí jeho života, ale je spousta těch, kolem kterých možná ani neprošel. Přesto to neradi přiznávají. Ovšem jejich sexuální život umí absence orgasmu značně znehodnotit a navíc je mužou po nějaké době erotické hrátky zcela přestat bavit. **Základní je podle odborníků se**

**Bud'te k sobě i druhým upřímní**

neštydět přiznat sobě i jiným, že orgasmus nezažíváte denně, týdně a možná ani měsíčně. Jen od toho se dá odrazit. Poslední průzkum v této oblasti navíc prokázal, že nejste sami. A tak nastal čas tohle téma otevřít.

Abyste měli představu, jak se odborníci ke svým výsledkům dobrali, vězte, že na jejich zvládnuté otázky odpovídalo celkem 3409 lidí. Ti neuváděli svá jména, tudíž se nemuseli dělat lepšími a výkonnějšími, protože nikdo nevěděl, koho konkrétně se sdělená informace týká. Mezi zjišťovanými skutečnostmi byly například: **jsou Češi spokojeni s tím, jak často**

dosahují vyvrcholení při sexu? Předstírají i muži orgasmus? A jaké aktivity lidem pomáhají dosáhnout uspokojení? Z výsledků obecně vyplývá, že o polo-

**Ženy se stydí, muži zase rádi popíjejí**

vinu méně žen než mužů je s orgasmem zcela spokojených, i když vyvrcholení pro ně není vždycky to hlavní, co v intimitě hledají. „Online dotazování jsme provedli už v říjnu loňského roku, ale zveřejnění celkových výsledků průzkumu jsme si záměrně nechali

**Spokojenost s dosažením orgasmu**

Ženy:	Muži:
40% – jsem naprosto spokojená	80% – jsem naprosto spokojený
33% – celkem ano, ale chtěla bych častěji	16% – celkem ano, ale chtěl bych častěji
27% – nejsem spokojená	4% – nejsem spokojený

Foto: Profimedia.cz (3), Shutterstock (1)

na leden," popisuje Vojtěch Sláma, zakladatel e-shopu pro zdravou sexualitu Yoo.cz, který výzkum realizoval. Proč toto načasování zvolili? „Leden je pro mnohé z nás synonymem změny k lepšímu, proto chceme lidem přinést inspiraci, jak častěji a silněji prožívat jeden z nejpříjemnějších pocitů, kterým orgasmus nepochybně je," říká odborník.

Proč by vás to mělo zajímat? Třeba proto, že orgasmus má celou řadu prokázaných pozitivních účinků na psychiku i tělo. **V prvé řadě dokáže člověka úplně zrelaxovat a zbavit stresu. Jenže právě ten anebo také psychická zátěž a únava jeho dosažení často brání.** Není to ale to jediné. A v této chvíli se vnímání překá-

40 procentech, zatímco dámy zůstávají na necelých 14.

Co tedy dělat, pokud chcete svůj partnerský sexuální život zlepšit? Základním předpokladem je znát dobře své tělo. V tomto ohledu je potřeba experimentovat, protože jen skrz zážitek můžete zjistit, co vám doopravdy dělá dobře a co nikoli. „Do objevování se žena může pustit sama, ale stejně tak může

### **Na hovory o sexu si vyhrad'te čas**

zapojit i svůj protějšek," radí psycholožka Mgr. Zdeňka Pospíšilová, která se zabývá poradenstvím a terapií v oblasti intimity, a dodává: „**Nespoléhala bych na naznačování a odhodila pryč představu, že partner by měl vědět, co a jak. I přes vzájemnou blízkost neumí partner číst myšlenky.**" Proto se budete muset zbavit studu a na rovinu si povědět, co vám vyhovuje a co ne. A jak? Nedělali bychom to přímo po akci – tím vynulujete to dobré, co přinesla. Spíše si to nechte na nějakou volnou chvíli, která sexem nezavání. Aby to bylo objektivně řečeno

### **Poznejte dobře své vlastní tělo**

žek dost liší podle pohlaví. Například stud při vyjadřování toho, co k dosažení vyvrcholení potřebují, uvádí jako problém 26 procent žen oproti 8 procentům mužů. U pánů je zase třikrát častější překážkou alkohol, který uvádí ve více než

## Co komu pomáhá **k dosažení vrcholu**

<b>ŽENY:</b>	<b>MUŽI:</b>
<b>76,9%</b> – manuální stimulace klitoris	<b>82,8%</b> – stimulace penisu při vaginální penetraci
<b>58%</b> – orální stimulace klitoris	<b>77,3%</b> – orální stimulace penisu
<b>53,1%</b> – penetrace vagíny penisem	<b>74,4%</b> – manuální stimulace penisu protějškem
<b>41%</b> – stimulace prsou a bradavek	<b>42,5%</b> – dominantní role
<b>40,3%</b> – dráždění klitoris erotickou hračkou	<b>39,4%</b> – stimulace penisu anální penetrací
<b>35%</b> – submisivní role	<b>23,8%</b> – stimulace vlastní anální oblasti

a stejně tak bráno. Partneri mají mít podle psychologů dokonce vyhrazenou dvacetiminutovku týdně, kdy hovoří jen a pouze o sexu. Zní to možná podivně, ale vážně to není tak špatné.

Zpestřením, na kterém se ve svých touhách shodne velká část mužů i žen, je dominance a submisivita. Mohou být vyjádřeny čistě verbálně, ale také prostřednictvím různých her. „**Ty nejenže pomáhají snižovat napětí a stres, ale skrze uvolnění, které přinášejí, mohou zároveň usnadňovat dosahování orgas-**

**mu a intenzivnějších prožitků,**“ říká odbornice. Nezapomeňte ale, že s nimi musíte souhlasit a užívat si je oba – jinak to nemá vůbec žádnou cenu.

A poslední dobrá zpráva na konec. I když vám to hned nepůjde, nezapoufejte. Naprostá většina žen (92 procent) i mužů (79 procent) se shodne na tom, že dobrý je i ten sex, který orgasmem nekončí. Berte to tedy jako třešničku na dortu, kterou je fajn si někdy vychutnat. Pořád je tu ještě ta láska. A ta možná znamená přece jen víc.  
*Zuzana Dastychová*

▽ INZERCE ▽

# KAČKY NOSÍ MILIONOVÉ VÝHRY DVAKRÁT DENNĚ



**LOTERIE ŠTASTNÝCH 10  
ZA PÁR KAČEK MILIONY**

