

Jonášová, I., Weiss, P.: Ženský orgasmus

Úvod

Zo všetkých aspektov ľudskej sexuality je ženský orgasmus tým najzáhadnejším a najnepredvídateľnejším. Ženské skúsenosti sa v tomto ohľade dosť zásadne rozchádzajú. Niektoré ženy nemajú orgasmus nikdy. Iné mávajú orgasmus, ale nikdy behom pohlavného styku. A niektoré majú orgasmus temer pri každom styku.

Sexuálny život ľudí, teda aj žien, bol aj u nás dlhú dobu tabuizovaný. Prvýkrát ho začal skúmať až v 50-tych rokoch 20. storočia v USA Alfred Kinsey. Skutočnú revolúciu v sexuálnom živote žien však spôsobila hormonálna antikoncepcia, ktorá bola uvedená na trh v 60-tych rokoch 20. storočia, a ktorá umožnila regulovať ženskú reprodukčnú históriu. Od tohoto obdobia sa ženská sexualita dostáva do popredia svetového záujmu a v 70-tych rokoch sa dokonca začína laboratórne skúmať aj ženský orgasmus.

V zahraničí sa na túto tému začali pravidelne publikovať odborné články, ale u nás je však takejto literatúry ešte stále málo. Preto sme sa aj my rozhodli pre prácu, ktorá by prispela k hlbšiemu poznaniu mechanizmu ženskej sexuality. Na tomto základe potom môžeme stavať ďalej a to môže prispieť k nájdeniu účinných metód liečenia ženských sexuálnych dysfunkcií. Bolo by to prínosom nie len pre zvýšenie kvality života žien, ale v neposlednom rade aj ich partnerov.

Charakteristika súboru

Dáta sme získavali od 178 respondentiek vo veku od 18 do 53 rokov príležitostným a lavínovým výberom, pretože sme museli brať do úvahy veľmi intímny charakter potrebných dát. Tie bolo oveľa ťažšie získavať od starších ako mladších žien, čo mohlo byť spôsobené napríklad rozdielnou spoločenskou situáciou, v ktorej vyrastali. Percentuálne rozloženie vo vzorke podľa úrovne dosiahnutého najvyššieho vzdelania bolo: 29% vysokoškolsky vzdelaných a 56% stredoškolsky vzdelaných žien. Vzorku tvorilo 88% heterosexuálne orientovaných žien, 10% bisexuálne orientovaných a 2% žien svoju orientáciu neuviedlo.

Sme si vedomí, že naše dáta nemôžu byť generalizované, pretože nebolo možné dosiahnuť, aby vzorka žien bola reprezentatívna. Na druhej strane, aj napriek nereprezentatívnemu výberu je pozoruhodné, že sa naša vzorka zhoduje v niektorých dôležitých aspektoch sexuálneho správania so vzorkou žien z reprezentatívneho výskumu sexuálneho správania ČR, ktorý bol uskutočnený v roku 1998 Weissom a Zvěřinom (2001). Ženy sa zhodujú v priemernom veku prvej masturbácie, ktorý bol u nás 15,86 rokov a 16,89 rokov u Weissa a Zvěřinu a veku prvej súložie 17, 93 (18, 06) rokov. Frekvencia uskutočňovania súloží bola 11, 78 (8,

79) krát za mesiac. V prípade masturbácie to bolo 5, 62 (4, 08) krát mesačne. Počet sexuálnych partnerov počas doterajšieho života uvádzajú 4, 82 (5, 11) a spokojných so svojim sexuálnym životom je 79, 8% (82%) žien.

Násroje zberu dát

Tento výskum bol realizovaný pomocou troch dotazníkov, ktoré boli vytvorené

špeciálne pre túto prácu. Prvé dva dotazníky vznikali kombináciou *SFŽ/K* (Dotazník sexuálnej funkcie ženy, rozšírená kroměřížska verze), *dotazníka pre ženy použitého pri reprezentatívnom výskume sexuálneho správania v ČR*, ktorý v roku 1993 uskutočnil Sexuologický ústav 1. LF UK v spolupráci s demoskopickou agentúrou DEMA, a ktorý bol úspešne zopakovaný po piatich rokoch v roku 1998. A tiež ďalších piatich dotazníkov, ktoré boli publikované v *Handbook of Sexuality – Related Measures* (Clive, M. D. a kol., 1998).

Prvý dotazník sa použil na zmapovanie vzorky, keďže náš súbor nebol reprezentatívny. Obsahoval otázky, ktoré sa týkali ich veku, vzdelania a hlavne sexuálneho života. Druhý dotazník sa týkal už čisto orgazmu a otázok s tým spojených. Okrem otázok z vyššie uvedených dotazníkov obsahovali aj niekoľko vlastných otázok, ktoré by mali umožniť nahliadnuť na daný jav z väčšej perspektívy, poprípade nám mali pomôcť nahliadnuť detailnejšie na niektoré aspekty ženského orgazmu. Tretím dotazníkom bol Kratochvílov *SGŽ* (Sexuální graf ženy), ktorý zostavil pre skúmanie niektorých ukazovateľov ženskej sexuálnej reaktivity (Kratochvíl, 1993). Tento dotazník bol v podstate nezmenený.

Výsledky:

K súloži s partnerom u mňa dochádza:

vôbec nikdy, alebo menej ako 1x za rok	2%
niekoľkokrát za rok, najviac však 1x za mesiac	8%
niekoľkokrát za mesiac, najviac však 1x za týždeň.....	24%
2x alebo viackrát týždenne	57%
denne alebo viackrát za deň	8,5%
neodpovedalo	0,5%

Z počtu súloží uvedených v minulom bode, dosahujem orgazmu:

nikdy, alebo len celkom ojedinele za celý život	6%
v menšine prípadov	13%
väčšinou	33,5%
za bežných podmienok vždy	38%
vždy a ľahko aj za nevýhodných podmienok, tiež opakovane....	8,5%
neodpovedalo	1%

Počas súložie dosiahnem obvykle uspokojenie :

väčšinou vôbec nie	9,5%
za dobu dlhšiu než 15min	21%
behom 6-15 min	48,5%
behom 3-5 min	19,5%
behom 1-2 min	1%
neodpovedalo	0,5%

Orgazmus pri súloží dosahujem:

nikdy	3%
iba pri priamom dráždení pohlavného ústrojenstva, skôr mimo súlož	16,5%
väčšinou až po partnerovi ďalším dráždením, alebo pri ďalšej súloží	15,5%
väčšinou súčasne, alebo skoro súčasne s partnerom	45%
opakovane počas súložie	17%
neospovedalo	3%

K dosiahnutiu orgazmu potrebujem, aby dráždenie klitorisu trvalo približne aspoň:

1-3min	23%
4-6min	33,5%
7-9min	4%
10-13min	14%
14-16min	6,5%

> 16min 0,5%
neodpovedalo 18,5%

K dosiahnutiu orgazmu potrebujem, aby pohyby údu v pošve trvali približne aspoň:min

1-3min 17%
4-6min 19%
7-9min 6%
10-13min 20,5%
14-16min 7,5%
 16min 3,5%

neodpovedalo 26,5%

Pri pohlavnom vyvrcholení dochádza u mňa k vypudeniu väčšieho množstva tekutiny (podobné mužskej ejakulácii)

nikdy som to u seba nepozorovala
14%
nie som si istá
14,5%
objavuje sa to u mňa, ale len v niektorých prípadoch
25,5%
je to často prítomné 22,5%
objavuje sa to ako stála reakcia pri prežívaní vyvrcholenia... 23%

neodpovedalo 0,5%

Odkiaľ táto tekutina vychádza : neviem 15%
z pošvy 73,5%
z močovej trubice 2%

neodpovedalo 9,5%

Orgazmus pri onanii je v porovnaní s orgazmom pri partnerskom dráždení:

výrazne silnejší 6%
silnejší 11%
rovnaký 22%
slabší 19%

výrazne slabší..... 6%
neviem 16%

neodpovedalo 20%

Najčastejší priebeh vášho sexuálneho vzrušenia.

Nakreslite do grafu krivku vášho sexuálneho vzrušenia pri sexuálnej aktivite.

krivka klasická (charakterizovaná postupným nárastom vzrušenia a jedným orgazmom v priebehu alebo na konci súložie) 54%
krivka s orgazmom mimo súložie 10,5%
krivka s viacnásobným orgazmom 14%
krivka bez orgazmu 7,5%

neodpovedalo 14%

Trvanie predohry je asi minút

1-5min 16,5%
6-10min 20,5%
11-15min 21%
16-20min 14%
21-25min 1,5%
26-30min 7%
 30min 4%

neodpovedalo15,5%

Trvanie súložie asi minút

1-5min 16%
6-10min 22,5%
11-15min 18,5%
16-20min 15%
21-25min 4%
26-30min 7%
 30min 1%

neodpovedalo16%

Trvanie orgazmu asi sekúnd

0-20s 31%
21-40s 11%
41-60s 12%
 60s 26%

neodpovedalo 20%

S vyššie naznačeným priebehom som:

úplne spokojná 49%
skôr spokojná, ale nie úplne 27%
nespokojná 5%
neodpovedalo 19%

Ako môžete dosiahnuť orgazmus:

vôbec nie..... 0%
len dráždením klitorisu 17%
len dráždením v pošve 5,5%
oboma spôsobmi 63%
dráždením v pošve, len so súčasným dráždením klitorisu..... 22,5%

Tiež inak napr.:

len bozkávaním 9%
dráždením prs a bradaviek 23%
dráždením v konečníku 6,5%
iba duševne, pomocou citov a fantázie, bez telesných dotykov ... 4,5%

Dokážete posúdiť, čo vás vedie k orgazmu?

áno 83,5%
nie 8%

neodpovedalo 8,5%

dráždením na povrchu (klitorisu)

rukou partnera mimo súložie 58,5%
ústami (jazykom) partnera..... 63,5%
rukou partnera pri súloží 44,5%

prirážaním panvy na klitoris 36,5%
dráždením vlastnou rukou 38,5%

dráždením vnútri (v pošve)

v celej pošve bez rozlišovania miesta 17,5%
na prednej stene pošvy (smerom k bruchu)..... 17%
v určitom bode asi uprostred steny pošvy (tzv. G-bod) 40,5%
na zadnej stene pošvy (smerom ku konečníku) 7,5%
v hĺbke pošvy, až na krčku maternice 24%
dráždením pošvového vchodu..... 24%

Ako je to pri súčasnom dráždení na povrchu aj vo vnútri?

jedno druhé ruší 8,5%
oboje sa sčíta a vzrušenie sa zvyšuje 71%
neviem 11,5%

neodpovedalo 9%

Máte dva alebo viac orgazmov bezprostredne po sebe behom jedného pohlavného styku (súlož, maznanie, eventuálne oboje)?

vôbec nie 16%
zriedka alebo výnimočne 50%
väčšinou 29%

neodpovedalo 5%

Ak ste schopná mať viac orgazmov po sebe, uveďte, koľko ich potrebujete, aby vás to uspokojilo.

jeden 27%
dva 23%
tri a viac 11%

Koľko ich môžete mať najviac? Uveďte počet.

dva 15%
tri 17,5%
štyri 11%
päť a viac 14%

Ktorý z nich je najsilnejší?

prvý 33,5%
druhý 15,5%
tretí 5,5%
štvrtý a ďalšie 2%

Ak ste schopná mať orgazmus ako dráždením povrchovým, tak vnútorným, líšia sa oba orgazmy?

neviem 27,5%
sú rovnaké 25%
líšia sa 34,5%

neodpovedalo 13%

Orgazmy sa líšia, a to tak, že

povrchový (klitoridálny) je:

silnejší 11%
kratší, intenzívnejší 6,5%
rýchlejší, jemnejší 3,5%
slabší, len oblasť genitálií ... 6%

neodpovedalo 73%

vnútorný (pošvový) je:

slabší 6,5%
dlhší, menej intenzívny 6%
dlhší a intenzívnejší, cítim ho po celom tele, lepší

13%

kratší, silnejší 1,5%

neodpovedalo 73%

Diskusia a záver:

V našom výskume sme zistili, že prevažná väčšina žien súloží so svojim partnetrom jeden až niekoľkokrát týždenne. A z počtu uvedených súloží dosahuje orgazmu za bežných podmienok vo väčšine prípadov alebo vždy

a až v 45% väčšinou súčasne , či skoro súčasne s partnerom. K dosiahnutiu orgazmu potrebujú, aby dráždenie klitorisu trvalo približne aspoň 1-6minút, a aby pohyby údu v pošve trvali približne aspoň 4-13minút, pričom pri súloží dosahujú obvykle uspokojenie počas 3-15minút.

Čo sa týka ženskej ejakulácie t.j. vypudenia väčšieho množstva tekutiny pri pohlavnom vyvrcholení (podobné mužskej ejakulácii) až 79% žien uvádza, že s týmto fenoménom má skúsenosť, či už je to stála reakcia pri prežívaní vyvrcholenia alebo u niektorých žien sa objavuje len v niektorých prípadoch. Prevažne sa zhodujú v tom, že táto tekutina vychádza z pošvy. Tieto výsledky sú totožné aj s Kratochvílovým výskumom (1994). Orgazmus pri onanii v porovnaní s partnerským dráždením veľmi nerozlišujú, buď ho pokladajú za rovnaký poprípade za slabší.

Keď sme zisťovali priebech ich sexálneho vzrušenia, dozvedeli sme sa že nadpolovičná väčšina uvádza krivku klasickú (charakterizovanú postupným nárastom vzrušenia s jedným orgazmom v priebehu alebo na konci súložie) podľa Kratochvílovho rozdelenia (2003). Trvanie predohry uvádzali hlavne do 15minút, trvanie súložie tak isto a trvanie orgazmu 31% uviedlo 0-20sekúnd, ale 26% žien tvrdí, že je to až 60 a viac sekúnd. Je evidentné, že nami zistená priemerná dĺžka trvania orgazmu je niekoľkonásobne vyššia ako v iných výskumoch (Masters a Johnsová, 1966; Fisher, 1973; Geer a Quartaro, 1976; Gebhard a Johnsová, 1979; Bohlen s kol., 1982; Levin a Wagner, 1985; Da Graca, 1989). Dokonca aj vo výskume Rabocha s Hubálkom (1984), ktorí uvádzajú v intervale trvania orgazmu nad 60 sekúnd len 7-11% žien. Vysvetľujeme si to tak, že v našom súbore sa nachádza až cez 30% multiorgastických žien a je možné že dĺžku trvania orgazmu uviedli ako súčet dĺžok všetkých dosiahnutých orgazmov. Netreba zabúdať na to, že ide len o subjektívne vnímanie daného javu. Levitt (1983) dokonca zistil, že u mužov aj žien je trend k časovému nadhodnocovaniu súložie, ale nie predohry, pričom ženy preceňujú obe tieto fázy. Ale dôležité je, že väčšina žien je s vyššie naznačeným priebehom sexuálneho vzrušenia spokojná.

Viac ako štyri z piatich žien tvrdí, že vie posúdiť čo ich vedie k orgazmu. Pri dráždení na povrchu (klitorisu), uprednostňovali najmä dráždenie ústami (jazykom) partnera a rukou partnera mimo súlož a pri dráždení vo vnútri (v pošve) to bolo hlavne v určitom bode asi uprostred steny pošvy (tzv. G-bod); v hĺbke pošvy, až na krčku maternice a tiež dráždením pošvového vchodu. Pri súčasnom dráždení na povrchu aj vo vnútri sa u väčšiny žien oboje sčíta a vzrušenie sa stupňuje. Až 63% našich žien dosahuje orgazmus oboma spôsobmi (dráždením klitorisu i dráždením v pošve). Niekoľko ich je však aj takých ktoré dosahujú orgazmus dráždením prs a bradaviek (23%) alebo dokonca iba duševne, pomocou citov a fantázie, bez telesných dotykov (4,5%).

Zo žien, ktoré boli schopné mať orgazmus ako dráždením povrchovým, tak aj vnútorným, 34,5% rozlišovali tieto dva druhy orgazmu

a to tak, že až tretina z nich tvrdila, že klidoriálny (vonkajší) je silnejší a o niečo viac ich bolo takých, ktoré považovali vnútorný (pošvový) orgasmus za dlhší a intenzívnejší, ktorý cítia po celom tele.

Literatúra:

Bohlen, J. G.; Held, J. P.; Sanderson, M. O.; Ahlgren, A.: The female orgasm: Pelvic contractions. Arch. Sex. Beh., 1982, 11: 367-386.

Clive, M. D.; Yarber, W. L.; Bauserman, R.; Schreer, G.; Davis, S.: Handbook of sexuality-related measures. SAGE Publications, Inc. 1998.

Da Graca, B.; Marilene, C.; Hasegawa, T.: Female orgasm duration and latency measured at home. Medical research. Abstract of IX. World Congras of Sexuology, Caracas, 1989.

Fisher, S.: The female orgasm. New York, Basic Books 1973.

Gebhard, P. H.; Johnson, A. B.: The Kinsey data: marginal tabulations of the 1938-1963 interviews conducted by the Institute for sex research. Saunders, Philadelphia 1979.

Geer, J. H.; Quartararo, J. D.: Vaginal blood volume responses during masturbation. Arch. Sex. Beh., 1976, 5: 403-413.

Kratochvíl, S.: Sexuální reaktivita a orgasmus žen. AUPO 30, 1993, 67-100.

Kratochvíl, S.: Orgastické expulze u žen. Čs. Psychiat., 1994, 90: 71-77.

Kratochvíl, S.: Ženský orgasmus v kontextu heterosexuální aktivity. Sexuológia, 2003, 2: 7-13.

Levin, R. J.; Wagner, G.: Orgasm in women in the laboratory-quantitative studies on duration, intensity, latency, and vaginal blood flow. Arch. Sex. Beh., 1985, 14, 439-449.

Levitt, E. E.: Estimating the duration of sexual behavior : A laboratory analog study. Arch. Sex. Behav., 1983, 12: 329-335.

Masters, W. H.; Johnson, V. E.: Human sexual response. Little Brown, Boston 1966.

Raboch, J.; Hubálek, S.: Příspěvek ke studiu koitálního orgasmu u ženy. Čs. Gynek., 1984, 49: 257-261.

Weiss, P.; Zvěřina, J.: Sexuální chování v ČR- situace a trendy. Portál, Praha 2001.