

Seminární práce na téma

Pohlavní styk a orgasmus

Zpracovali: Milena Ptáčková
Lucie Dobrovolná

Jak bychom mohli definovat pohlavní styk?

- jinak ho lze také nazývat koitus
- je to úkon vložení stopořené penisu muže do vaginy ženy pro reprodukci a též pro sexuální radost

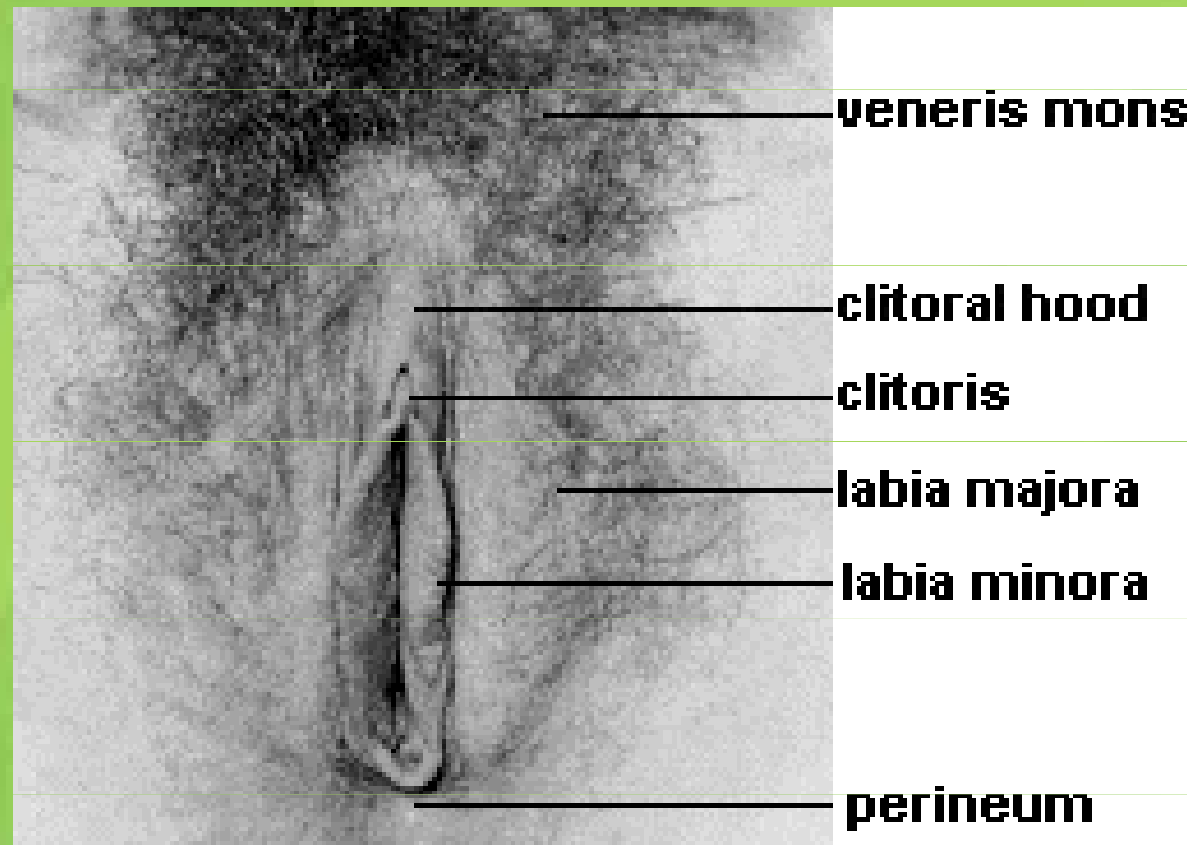


Jak pohlavní styk probíhá?

- Během ejakulace, která obvykle provází mužský orgasmus, série svalových stahů (kontraktí) dopraví semeno obsahující mužské gamety nazývané spermiové buňky nebo spermie do vaginy.
- Následná cesta spermií pokračuje (rychlostí asi 3 cm/h) z vaginy přes děložní hrdlo (cervix) do dělohy a odtud do vejcovodů. Spermiové buňky mohou prožít v ženském těle až 9 dní. Když se plodné ženské vajíčko nachází ve vejcovodech, spermie do něj pronikne a způsobí oplodnění (fertilizaci) a formaci nového embrya. Když oplodněné vajíčko dosáhne dělohy, zahnízdí se v děložní výstelce nazývané endometrium a začne těhotenství.

- Pro oba účastníky sexuálního styku je vhodné uvážit, že jejich aktivita může velmi pravděpodobně způsobit těhotenství, nepoužijí-li adekvátní antikoncepční prostředky. Ale i pak je nutno možnost těhotenství připustit, protože žádná antikoncepce není 100% efektivní.
- Přerušovaná soulož (coitus interruptus) neboli „vytažení“ penisu z vaginy před ejakulací za efektivní metodu antikoncepce považována být nemůže a nelze ji doporučit. Jediné zcela spolehlivě fungující metody vyhnutí se těhotenství jsou sexuální abstinence a sterilizace.
- Externí styk, tedy sexuální aktivita bez vložení penisu do vaginy, může být prováděna bez rizika těhotenství za předpokladu, že spermie nepřijdou do kontaktu s vulvou (ženským zevním pohlavním ústrojím).

Sexualita ženy



- Sexualita ženy se významně odlišuje od sexuality muže, problematice se věnuje lékařský obor sexuologie.
- Pohlavní styk ženy obvykle tvoří čtyři fáze:
- **I. fáze excitační** – dochází k prokrvení a zarudnutí pohlavních orgánů. Nastane zduření malých stydkých pysků a klitorisu. Pochva se zvlhčuje (odborně poševní lubri-kace).
- **II. fáze plató** – prokrvení a zduření malých stydkých pysků a klitorisu pokračuje, stejně tak i zvlhčování poševních stěn.
- **III. fáze vyvrcholení (orgasmus)** – nastávají rytmické stahy svalstva pánve a svalstva dělohy.
- **IV. fáze uvolnění** – prokrvení a zduření pohlavních orgánů ustupuje. Na rozdíl od muže, u kterého na různě dlouhou dobu nastává neschopnost sexuální aktivity, žena při pokračující stimulaci může dosáhnout dalších orgasmů.

Podle touhy ženy po pohlavním styku, její citlivosti na sexuální podněty a podle schopnosti dosáhnout orgasmu je možné dělení do ŠESTI TYPŮ SEXUÁLNÍ REAKTIVITY:

- **1. Sexuálně kladný typ s orgasmem**
- Tyto ženy udávají častější touhu po pohlavním styku, kladně reagují na sexuální podněty. Pohlavní styk je pro ně příjemný a většinou nebo vždy vede k orgasmu, který prožívají vždy příjemně. Procentuální zastoupení těchto žen se liší v závislosti na kulturních, sociálních, etnických a geografických podmínkách. **U nás představují tyto ženy 60 až 80 %.** Orgas--mus může být vaginální nebo klito-ridální. Většina žen snáze dosahuje orgasmu klitoridálního, je jednodušší, snazší a rychlejší. Multiorgasmus je situace, kdy má žena více orgasmů během jednoho pohlavního styku.

- **2. Sexuálně kladný typ bez orgasmu**

- Tyto ženy se liší od prvního typu pouze tím, že v průběhu pohlavního styku nedosahují orgasmu. Často se tak přechodně stává u mladých žen na začátku pohlavního života, při změně partnera, za stresujících situací atd.

- **3. Frigidní ženy s možností orgasmu**

- Jejich postoj k pohlavnímu styku je lhostejný a pocity při pohlavním styku jsou slabé nebo žádné. K orgasmu dochází jen ojediněle. Sexuální reaktivita je minimální. Při styku nemají nepříjemné pocity v oblasti genitálu. Pohlavní styky nepociťují neuspokojivě.

- **4. Frigidní ženy bez orgasmu**

- Rysy charakteristické pro předchozí skupinu jsou výraznější. Žena nikdy nepociťuje touhu po styku. Pokud k němu dojde, nemá pozitivní prožitky, orgasmus nenastane. Tyto ženy pociťují svoji špatnou sexuální reaktivitu jako nedostatek. Po pohlavním styku zůstávají rozdrážděné a neuspokojené.

- **5. Ženy s nepříjemnými až bolestivými pocity při pohlavním styku**

- Tyto ženy si stěžují na nepříjemné nebo bolestivé pocity při pohlavním styku. Může jít o stav, kdy tyto obtíže trvají od počátku sexuálního života nebo se bolestivé pocity dostavily druhotně, až po určitém období normální sexuální aktivity. Bolestivý průběh pohlavního styku zamezuje schopnost žen dosáhnout orgasmu. V prvním případě se může jednat o vývojové vady genitálu, např. zúženou pochvu, nebo o následky psychických nemocí nebo traumat, např. stav po znásilnění v dětství ap. Ve druhém případě se tak stává u žen, které mají záněty rodidel nebo jinou nemoc.

- **6. Ženy s nechutí až odporem k pohlavnímu styku**

- Tyto ženy mají nechuť až odpor k pohlavnímu styku a v jeho průběhu mají bolestivé pocity. K orgasmu nedochází a po ukončení pohlavního styku mají pocit neuspokojení, znechucení a ošklivosti. Tato porucha bývá spojena se závažným onemocněním genitálu, jako jsou těžké chronické záněty, endometrióza, nádory ap., nebo vzniká jako důsledek narušených až rozvrácených citových vztahů mezi partnery.

- Žena může projít v průběhu života několika typy sexuální reaktivity. Roli hraje její věk, genetické faktory, výchova, vzdělání, zdravotní stav, psychoso-ciální zázemí a partnerský vztah.
- Obecně lze říci, že sexuální reaktivita stoupá u ženy do 30 let, poté postupně klesá k období, kdy se dostává do přechodu. Od 50 let se pohlavní aktivita většinou snižuje.
- Pokud je nutná léčba sexuálních funkcí, pak je psychoterapeutická, farmakologická nebo operační. Léčba patří do rukou sexuologů, psychologů, psychiatrů a gynekologů.

Sexualita muže



- Vzrušení a pohlavní styk probíhají v několika fázích:
 - **Fáze excitační - Erekcce**
 - Nervový impuls způsobí, že cévy penisu rozšíří svůj průsvit. Vyplavují se hormony, zrychluje se srdeční činnost a zvyšuje se krevní tlak. Do topořivých těles přitéká rychle velké množství krve, které však neodtéká, a důsledkem je to, že se penis zvětšuje, tuhne a napřimuje – dojde k erekci.
 - **Fáze plato - Udržení erekce**
 - Stálý stupeň vzrušení. Topořivá tělesa jsou zcela naplněná krví. Díky svému několikanásobnému zvětšení utlačují odvodné žíly a krev nahromaděná v penisu nemůže unikat. Stav, kdy je penis ztopořen, umožňuje pohlavní styk.

- **FÁZE VYVRCHOLENÍ - Orgazmus**

- Orgasmus přichází po stimulaci pohlavních orgánů. Kromě soulože jej lze dosáhnout i jinými aktivitami nebo masturbací. Při orgasmu se muži zrychluje puls i dech, zvyšuje krevní tlak a rozšiřují se zorničky. Vyvrcholení je téměř vždy provázeno **ejakulací**. Při ní dochází ke krátkým, vůlí neovladatelným stahům pánevních svalů i svalů pohlavních orgánů. Z penisu vystřikuje tekutina se spermiemi (ejakulát). Ejakulaci provázejí tělesně i psychicky příjemné prožitky. Mužský orgasmus je na rozdíl od ženského krátký, trvá méně než 10 vteřin.

- **FÁZE UVOLNĚNÍ**

- Po proběhlém orgasmu vzrušení zase rychle opadá. Tepny zužují svůj průsvit, žíly se rozšiřují a nahromaděná krev rychle odtéká. Nastupuje tzv. **refrakterní fáze**, v průběhu které muž není schopen dosáhnout další erekce. Délka refrakterní fáze mezi jednotlivými pohlavními styky je závislá především na věku. Pohybuje se od několika minut (u velmi mladých) k několika dnům (u starých).

Nejčastější stimuly vedoucí k erekci

- **zrak** - pohled na nahou ženu, dráždivé spodní prádlo, prohlížení erotického časopisu nebo sledování filmu
- **hmat** - dotyky, hlazení, objímání
- **sluch** - slova probouzející fantazii, příjemný hlas
- **čich** - pach, který připomene nějaký příjemný zážitek (díky limbickému systému je čich velmi úzce spojen s emocemi), vůně ženského těla, dráždivý parfém
- **chuť** - polibky, chuť některých pokrmů i nápojů může také vzbudit sexuální touhu



Pro větší různorodost a pobavení známe množství poloh pohlavního styku



- Mezi ně patří například tyto:





Orgasmus

- Orgasmus je výsledkem fáze plató (*plateau*) *sexuálního reakčního cyklu*. Orgasmus se vyznačuje intenzivní fyzickou rozkoší, kontrolovanou autonomním nervovým systémem. Je doprovázen rychlými cykly svalových kontrakcí (stahy) v dolních pánevních svalech, které obklopují primární pohlavní orgány a anus (řitní otvor). Orgasmy u mužů i žen jsou často spojeny 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, ale ejakulace není podmínkou k dosažení orgasmu.
- Orgasmus též provází euforické vnímání.

- Následně orgasmus obvykle způsobuje znatelnou únavu a muži i ženy si po něm potřebují odpočinout. To se obvykle připisuje uvolnění prolaktinu. Prolaktin je typickou odezvou endokrinního systému při depresivní náladě nebo podráždění. Příčinou také může být potřeba krátkého odpočinku po intenzivní fyzické aktivitě.
- Orgasmu se dosáhne přímou stimulací penisu nebo klitorisu. Tato stimulace může být zapříčiněna pohlavním stykem, ruční masturbací, orálním sexem nebo vibrátorem. Jakákoli stimulace penisu nebo klitorisu může nakonec vyvrcholit orgasmem. Orgasmu lze také dosáhnout stimulací jiných erotogenních zón nebo bez fyzické stimulace pomocí psychického vzrušení.

Antikoncepční prostředky

- **Přirozené metody antikoncepce**
- Mezi přirozené metody antikoncepce patří například přerušovaná soulož nebo metoda plodných a neplodných dnů. Tyto metody nepatří mezi spolehlivé druhy antikoncepce.
- **Bariérové metody antikoncepce**
- Mechanicky zabraňují splynutí vajíčka a spermie. Kladou spermii do cesty určitou bariéru - překážku. Bariérové druhy antikoncepce jsou pesar, vaginální diafragma, kondom a jiné. Kondom je jediná antikoncepce, která chrání před pohlavními chorobami.

- **Chemické metody antikoncepce**
- Chemické antikoncepční metody fungují na principu spermicidních látek – tedy látek, které znehybňují (zvýšením kyselosti v pochvě) nebo přímo hubí spermie. K chemickým antikoncepčním metodám patří pěny, želé, krémy nebo globule.
- **Chirurgické metody antikoncepce – sterilizace**
- Jsou sice velmi spolehlivé, ale návrat plodnosti je možný velmi obtížně nebo vůbec a mít vlastního potomka je často možné pouze s využitím asistované reprodukce. K chirurgickým metodám patří u muže přerušování chámovodů a u ženy přerušování vejcovodů a takto se znemožní pohlavním buňkám doputovat na místo fertilizace.
- **Hormonální antikoncepce**
- Hormonální antikoncepce patří k téměř nejčastějším a zároveň nejspolehlivějším metodám. Je vhodná zejména pro mladé ženy, které mají stálého partnera. Váš gynekolog vždy posoudí, zda a jaká antikoncepce je pro Vás vhodná. Jiné preparáty se hodí pro ženy mladé a pro ženy starší 35 let. Zvláštní přístup vyžadují kuřačky, kojící ženy nebo ženy, které jsou nemocné a užívají jiné léky.

- **Nitroděložní tělísko**
- Působí mechanicky, chemicky a aktivací obranných mechanismů. Z některých tělísek se uvolňují hormony. Nitroděložní tělísko s hormonem je velice spolehlivé. Díky tomu, že hormony působí zejména lokálně, v děloze, jsou u něj vzácné vedlejší účinky. Časté je jen nepravidelné špinění či krvácení, zejména v prvních měsících po zavedení. Nitroděložní tělísko je vhodné i pro kuřačky starší 35 let, které většinu jiných metod užívat nesmějí.

