

## **Pohlavní styk** – kopulace, koitus, pohlavní akt

V nejobecnějším pojetí se tímto pojmem rozumí sexuální spojení muže a ženy, tedy kontakt pyje s ženskými pohlavními orgány.

Sexuální styk je pro své účastníky z [evolučních](#) důvodů zpravidla velmi příjemný. Obvykle jej předchází [milostná předehra](#), která navodí [sexuální vzrušení](#) partnerů a způsobí erekci (ztopoření) [penisu](#) a přirozenou [lubrikaci](#) (zvlhčení) [vagin](#)y. Ztopořený penis poté muž vsune do vaginy a jeden nebo oba partneři se doteky dále stimulují k dosažení [ejakulace](#) a [orgasmu](#).

### **Délka a frekvence**

- může být u různých lidí různá

Z různých výzkumů vyplývá, že průměrně trvá 3 až 5 minut, přičemž milostná předehra trvá průměrně 15 – 17 minut. Průměrná četnost pohlavních styků v ČR je 8x za měsíc a více. *(Tvoří-li kopulace součást každé partnerské sexuální aktivity (mazlení, milování) a jsou-li partneři věrní, měli by až do vysokého věku souložit nejméně jednou až dvakrát týdně.)*

I když schopnost realizace velmi dlouhé soulože patří k mužným „snům a bájím“, nebývá ženami většinou vítána. Podle výzkumů je pro většinu žen nepříjemný sexuální styk trvající déle než 8 minut pro snižování lubrikace. Mýtus dlouhého trvání sexuálního styku se stal sociálním traumatem, které se mimo jiné projevuje i v různých dotazníkových šetřeních. Jinak by nebylo možné, aby čeští občané tvrdili, že u nich trvá sexuální styk 20 – 30 minut.

### **Coitus neboli cohabitatio (lat.: soulož, pohlavní styk)**

con = s, ire = jít

**coitus a tergo** – soulož zezadu, při které muž za ženou stojí, sedí, leží nebo klečí

**coitus condomatus** – soulož s prezervativem (kondomem)

**coitus in anum** – soulož do konečníku

**coitus in axilas** – soulož do jamek podpažních (je považována za úchylný způsob sexuálního ukájení pouze v případě, že je to pro muže jediný způsob, který jej vzrušuje a při kterém je schopen dosáhnout orgasmu)

**coitus in aures** – soulož do ucha (málo efektivní, leč přece se vyskytující forma sexuálního styku – jde spíše o jakousi formu sebeukájení za asistence ženy)

**coitus inter femora** – soulož mezi stehna, kdy dochází k dráždění penisu mezi sevřenými stehny ženy – někdy používán z antikoncepčních důvodů, jindy jako ozvláštnění sexuální komunikace

**coitus intermammarus** – soulož mezi ňadra (u mnoha žen jsou prsa stejně erotogenní jako vagina, proto vyvolává c.i. často i u ženy současný orgasmus)

**coitus interruptus** – přerušovaná soulož (soulož je ukončena před výronem semene, k němuž dojde mimo rodidla ženy) – nejstarší, nejprimitivnější, ale nejlevnější a vždy dostupná antikoncepční metoda

**coitus oralis** – soulož do úst

**coitus prolognatus** – prodloužený pohlavní styk; forma vypůjčená z indického kultu jógy, při které muž silou vůle oddaluje ejakulaci, zatímco jeho úd zůstává často hodiny ztopořený – ze zdravotnického hlediska jde pro muže o rizikovou formu pohl. styku, hrozí nebezpečí trombózy topořivých těles

**coitus vestibularis** – soulož v předsíni pochvy místo v pochvě – praktika používaná při předmanželském a mimomanželském styku v zemích, kde se klade zvláštní důraz na předmanželskou „čistotu“ ženy, tedy nedotčenou panenskou blánu

### **Pozice**

Pohlavní styk může proběhnout v mnoha [různých pozicích](#). Mezi nejčastější patří:

- „misionářská pozice“ - žena leží na zádech, muž na ní tváří k ní
- „na koníčka“ - muž na zádech nebo sedící, žena klečí nebo sedí na něm
- „boční pozice“ nebo „lžičky“ - oba partneři leží na boku



Misionářská pozice pohlavního styku

(malba [Édouarda-Henriho Avrila](#))

### **Fáze pohlavního styku u ženy**

#### **Fáze excitační**

Touto fází začíná pohlavní vzrušení. Pohlavní orgány se prokrvují, klitoris i malé stydké pysky se zvětšují. Významná je také lubrikace poševní sliznice – žlázky vylučují sekret, který je důležitý pro zvlhčení pochvy a především pro další průběh pohlavního styku.

#### **Fáze plato**

V průběhu pohlavního styku jsou malé stydké pysky i klitoris prokrvené a zduřelé, což má za následek jejich zvýšenou citlivost k dráždění penisem. Udržuje se lubrikace poševních stěn.

#### **Fáze vyvrcholení**

Při orgasmu dochází k rytmickým stahům pánevního svalstva, kontrahuje se i hladké děložní svalstvo. Malé stydké pysky jsou překrvené, mohou se zabarvit až do purpurova. Žena prožívá orgasmus celým tělem, kromě zrychlení pulsu a dechu stoupá krevní tlak, zčervená i kůže na krku, obličeji a na hrudníku. Každá žena ovšem vnímá orgasmus odlišně, i jednotlivé orgasmy u téže ženy se mohou lišit svojí intenzitou, délkou či subjektivním vjemem.

#### **Fáze uvolnění**

Prokrvení a zduření pohlavních orgánů pomalu ustupuje. Na rozdíl od muže, u kterého na různě dlouhou dobu nastává neschopnost v sexuální aktivitě (refrakterní fáze), žena při pokračující stimulaci může dosáhnout dalších orgasmů.

### **Fáze pohlavního styku u muže**

#### **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 - Orgasmus**

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 spermii (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.

### **Orgasmus**

- je vyvrcholení rozkoše při sexuálním styku s následným pocitem uspokojení. Většinou souvisí u muže s ejakulací a u ženy se stahy svalstva poševní a pánevní oblasti. Tyto projevy však nemusí být prožitkem orgasmu provázeny. Ejakulace u muže nastává i bez orgastického prožitku (astenická ejakulace).

### **Klitoridální orgasmus**

- vzniká drážděním klitorisu. Klitoris (poštěváček) je zřejmě nejcitlivější část ženské vulvy. Je to malý váleček, dobře ukrytý v místě, kde se nahoře sbíhají malé stydké pysky. U některých žen stačí jen lehký dotek na klitorisu ke spuštění orgasmu. Ženský klitoris je vývojově shodný s mužským [penisem](#), to znamená, že v [embryonálním](#) stavu pochází ze stejné tkáně, která by vytvořila penis. Podobně jako mužský penis má i klitoris schopnost ztopoření (ovšem ne v tak velkém rozsahu).

### **Vaginální orgasmus**

- může být vyvolán vaginální masturbací, stimulací bodu G a děložního hrdla. Bod G je Gräfenbergův bod. Nachází se na přední stěně vaginy mezi [stydkou kostí](#) a [dělohou](#). Toto místo popsal již před několika desítkami let Ernst Gräfenberg, podle nějž se toto místo označuje právě bod G. První zmínka o tomto bodu se objevila v [Evropě](#) v roce [1950](#).

### **Ženská ejakulace**

- tzv. mokrý orgasmus nebo také squirting. Jedná se o podivuhodnou tekutinu, která se objeví těsně před orgasmem nebo při něm. Dle chemické analýzy se jedná o směsici [fruktózy](#), [sacharózy](#), PSA a velmi nízké hladiny kreatininu a [moči](#). PSA je tekutina produkovaná u mužů [předstojnou žlázou](#) (prostatou), jenž tvoří základ mužského [ejakulátu](#); u žen se předpokládá, že je vytvářena [Skeneho žlázami](#). Skeneho žlázy jsou umístěné na horní stěně [vagíny](#) poblíž spodního konce [močové trubice](#).

### **Multiorgasmus**

- je záležitostí výlučně ženskou. Muži to mají zařízeno tak, že po každém svém vyvrcholení – ejakulaci – dojde k opadnutí vzrušení a erekce, tzv. refrakterní fáze, a k dalšímu ztopoření může dojít až po nějaké době. Ta doba nemusí být nijak dlouhá, ale je tam jasný předěl. Několik orgasmů po sobě, které následují po několika vteřinách až minutách, kdy během této doby vzrušení ustupuje jen velmi málo a při každém dalším vyvrcholení prudce stoupá – tak se dá velice zjednodušeně popsat multiorgasmus.

LITERARURA:

ZVĚŘINA, J., WEISS, P. *Sexuální chování v ČR : situace a trendy*. Praha : Portál, 2001.

HAJNOVÁ, R. *Sexuologický slovník*. Praha : Grada, 1994.

ZVĚŘINA, J. *Sexuologie : (nejen) pro lékaře*. Brno : CERM, 2003.

INTERNET:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Orgasmus>

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohlavn%C3%AD\\_styk](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pohlavn%C3%AD_styk)