

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Sexuální frustrace u žen v partnerském vztahu

KRISTÝNA FELDEKOVÁ

Bakalářská práce

Studijní program: psychologie

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jan Kožnar, CSc.

Praha 2018

Prague College of Psychosocial Studies



Sexual Frustration of Women in Partnership

KRISTÝNA FELDEKOVÁ

The Bachelor Thesis

Study program: Psychology

The Bachelor Thesis Work Supervisor: doc. PhDr. Jan Kožnar, CSc.

Prague 2018

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis

.....

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce doc. PhDr. Janu Kožnarovi za odborné vedení a cenné rady. Dále bych ráda poděkovala respondentkám, které mi věnovaly svůj čas a otevřeně se mnou o tématu hovořily.

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá tématem ženské sexuality a jejím pojetím. Sexualita v této práci je vázána na partnerský vztah. Na danou problematiku je nahlíženo z teoretického i praktického hlediska. Teoretická část vymezuje pojmy, jako jsou intimita, láska, sex, pohlavní styk a sexualita. Dále se teoretická část zabývá sexualitou v různých okruzích vztahu, zaměřená na muže a na ženu, dále pouze na ženu. Teoretickou část zakončuje vymezení pojmů frustrace, frustrační tolerance, sexuální frustrace a masturbace. Výzkumná část, prováděna metodou kvalitativního výzkumu, přesněji polostrukturovaného interview, je zaměřena pouze na ženy. Výzkumná část zkoumá pojetí sexuality z pohledu ženy a ženskou sexuální frustraci.

Klíčová slova:

sex, sexualita, intimita, partnerství, pohlavní touha, pohlavní styk, frustrace, muž, žena

Abstract:

The bachelor thesis deals with the topic of female sexuality and its concept. The sexuality in this thesis is connected to partnership. The issue is viewed from theoretical and practical side. Theoretical part defines terms like intimacy, love, sex, sexual intercourse and sexuality. Further, the theoretical part deals with sexuality in different relational circuits, aimed on a man and woman, further only on woman. Theoretical part is finished by defining the terms of frustration, frustration tolerance, sexual frustration and masturbation. Practical part is done by the method of qualitative research, more precisely half-structured interview, only focused on women. Practical part is researching sexuality of woman point of view and female sexual frustration.

Key Words:

sex, sexuality, intimacy, partnership, sexual desire, sexual intercourse, frustration, man, woman

Obsah

Prohlášení.....	3
Poděkování.....	4
Anotace.....	5
Abstract.....	5
Obsah.....	6
Úvod.....	8
1. Teoretická část.....	9
1.1 Intimita a láska v partnerství.....	9
1.2 Sex a pohlavní styk.....	11
1.3 Sexualita.....	12
1.3.1 Psychosexuální vývoj.....	13
1.3.2 Anatomie ženského genitálu.....	14
1.3.3 Anatomie mužského genitálu.....	14
1.3.4 Hormony se vztahem k sexuálním funkcím.....	15
1.3.5 Ženské a mužské.....	15
1.3.6 Sexualita ženy.....	17
1.3.7 Sexualita muže.....	17
1.3.8 Sexualita v partnerství.....	18
1.3.9 Sexualita a láska.....	20
1.3.10 Sexualita a komunikace.....	21
1.4 Sexuální touha a frekvence pohlavního styku.....	22
1.5 Frustrace, frustrační tolerance a sexuální frustrace.....	24
1.6 Masturbace.....	26
2. Praktická část.....	28
2.1 Výzkumné šetření a cíle výzkumu.....	28
2.2 Výzkumný soubor.....	28
2.3 Etika výzkumu.....	28
2.4 Metodika výzkumu.....	29

2.5	Sběr dat a jejich zpracování.....	31
2.6	Výsledky výzkumného šetření.....	32
2.6.1	Sex vs. pohlavní styk.....	32
2.6.1.1	Sex.....	32
2.6.1.2	Pohlavní styk.....	33
2.6.1.3	Sex a pohlavní styk.....	33
2.6.2	Sexualita z pohledu ženy.....	34
2.6.3	Intimita.....	35
2.6.4	Sex jako neodmyslitelná součást partnerského vztahu.....	35
2.6.5	Frekvence pohlavního styku u partnerů žijících společně.....	37
2.6.6	Odmítání sexu mezi partnery.....	37
2.6.7	Sexuální frustrace z pohledu ženy.....	38
2.6.7.1	Co je sexuální frustrace?.....	38
2.6.7.2	Jak ženy prožívají sexuální frustraci?.....	39
2.6.8	Masturbace.....	41
2.6.9	Komunikace o sexu v partnerském vztahu.....	41
2.7	Závěr výsledků výzkumného šetření.....	43
	Diskuze.....	45
	Závěr.....	46
	Citované zdroje.....	48
	Přílohy.....	1
I.	Příloha č. 1: Informovaný souhlas.....	1
II.	Příloha č. 2: Rozhovory.....	2
	i. Respondentka Jana.....	2
	ii. Respondentka Lucie.....	14
	iii. Respondentka Dita.....	22
	iv. Respondentka Radka.....	30
	v. Respondentka Helena.....	36
	vi. Respondentka Magdalena.....	41
	vii. Respondentka Vladka.....	46

Úvod

Sexualita je s životem spojena odjakživa. Někdy se jí přikládá veliký význam jindy zas význam menší. Díky sexualitě je zachován náš druh, rozmnožujeme se. Dnes, v nejmodernější době a v době kdy se sexualita stala daleko více otevřenou, je sexualita propírána ze všech stran a vlastně o ni málokdo mluví z odborného hlediska. Co vůbec znamená sexualita? Je sexualita synonymem sexu? Je sex to samé co pohlavní styk?

Sexualita je fascinující, dnes pro všechny volně dostupná a zároveň je to něco tak intimního a soukromého. V mnoha studiích a knihách je pohled na sexualitu od muže, ale jak vnímá sexualitu žena? Všude slyšíme, že muži jsou frustrovaní. A co ženy? Jsou i ženy sexuálně frustrované a jak takovou frustraci prožívají?

Právě kvůli nebo snad díky neprobádané oblasti sexuální frustrace u žen jsem si toto téma vybrala. Svou bakalářskou práci jsem rozdělila do dvou hlavních částí. První část je teoretická, druhá je praktická - výzkumná.

V teoretické části, na základě odborné literatury, vymezuji základní pojmy, jako jsou intimita, láska, sex, pohlavní styk vázané na partnerský vztah. Samostatnou část tvoří kapitola sexualita vázaná na partnerství, zabývám se rozdíly mezi muži a ženami a jejich vnímání sexuality. Dále se zabývám rozdíly v pohlavní touze a požadavky na frekvenci pohlavního styku. V další kapitole zmiňuji pojmy frustrace, frustrační tolerance a sexuální frustrace. Nakonec jsem připojila kapitolu o masturbaci, protože je neoddělitelnou částí sexuality a sexuální frustrace.

Empirická část mé práce je věnována kvalitativnímu výzkumu, ve kterém jsem prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru zjišťovala, co pro ženy znamená intimita, sex, sexualita a pohlavní styk a jak tyto ženy prožívaly nebo prožívají sexuální frustraci. Empirická část dále obsahuje metodologii sběru dat, analýzu získaných dat a interpretaci výsledků výzkumného šetření.

„Rozdíl mezi sexem a láskou je v tom, že sex napětí uvolňuje, kdežto láska je způsobuje.“

Woody Allen

1. Teoretická část

1.1 Intimita a láska v partnerství

Je samozřejmé, že definice lásky, agrese, intimity a soukromí se nesmírně liší v závislosti na kultuře, historické době a společenském postavení. Aniž bychom si činili nároky na všeplatné tvrzení, můžeme předpokládat, že lidé v současné západní společnosti [...] se denně snaží vyvážit soukromí a pobyt ve společnosti, péči o sebe a o druhé, sexuální sblížení a prostor pro sebe. (D. Luepnitz, 2002, s. 15)

Pojem intimita se dá přeložit jako nejvnitřnější, nejhlubší nebo nejdůvěrnější. Pochází z latinského slova *intimus* a setkáváme se s ní hlavně v nejhlubším přátelství a milostných vztazích.

Milostná nebo partnerská intimita předpokládá duševní i tělesnou otevřenost, něhu, důvěru, vzájemnou úctu a respekt. Intimita dovoluje poznat partnera takového jaký doopravdy je, dovoluje ukázat zranění a strachy. Důležitou součástí intimity jsou společné plány do budoucna, záměry, postoje, také smysl pro humor nebo vzájemné obětování. „*Intimita může růst a prohlubovat se, pokud se naučíme akceptovat naši a partnerovu zranitelnost. A potom, i když se to může zdát zvláštní, bude lepší i sex.*“ (K. Trobe & A. Trobe, 2009, s. 19)

Kratochvíl popisuje ve své knize intimitu jako synonymum slov důvěrnost a blízkost. Uvádí také, že intimita „*Zahrnuje pocity vzájemného tělesného spojení s partnerem. Obsahuje vzájemné porozumění a sdílení, poctivé odkrývání vlastních pocitů s výměnou důvěrných informací, vzájemné poskytování si emoční podpory, snahu všestranně pomáhat druhému i očekávání pomoci od něj, oceňování významu partnera ve vlastním životě.*“ (S. Kratochvíl, 2009, s. 131)

Intimita je dle R. Sternberga součástí tzv. triangulární teorie lásky, která dále zahrnuje dvě složky - vášeň a oddanost. Vášeň vyvolává zamilovanost, přitažlivost, vede k sexuálnímu uspokojování. Oddanost nebo také závazek, angažovanost je rozhodnutím milovat partnera a tuto lásku k němu udržet. (S. Kratochvíl, 2009) „*Láska je magnetem spojujícím dva protipóly. Jak je udržet pohromadě, na to už se nikdo neptá. Láska se o sebe postará sama. A to také dělá – umírá přirozenou smrtí.*“ (H. Miller in Z. Pastor, 2010. s. 74) Sternberg uvádí charakteristické projevy intimity mezi partnery takovéto: touha přispívat k blahu milovaného člověka, prožívání pocitů štěstí spolu s milovanou osobou, vysoké cenění si milovaného

člověka, vědomí, že se v případě potřeby lze na druhého spolehnout, vzájemné porozumění, vzájemné vyjadřování a přijímání citové podpory, důvěrná komunikace, vysoká hodnota milovaného člověka v životě druhého. (<https://www.wikipedia.org/>, 2017)

Láska je velmi složitý fenomén, který vyvolává mnoho otázek. Láska je emoce, citové hnutí, je to specifický druh vztahu charakterizován vzájemným porozuměním, poskytováním a přijímáním podpory a těšením se na přítomnost druhého. Jak jsem již výše uvedla, láskou se zabýval Sternberg, který vytvořil trojúhelníkovou teorii lásky mající tři hlavní dimenze. Lze je uspořádat do trojúhelníku a plocha tohoto trojúhelníku vyjadřuje celkovou míru lásky. Ty tři hlavní dimenze jsou vášeň, závazek a intimita. (R. J. Sternberg, 2017)

„Láska je aktivita, nikoli pasivní afekt; je „setrvání v“ nikoli „padání do“. (V angličtině „to fall in love“ – upadnout do lásky – znamená „zamilovat se“. – Pozn. překl.) Nejobecněji lze aktivní charakter lásky vyjádřit tím, že láska je především dávat, ne přijímat.“ (E. Fromm, 1966, s. 23)

E. Fromm (1966) uvádí několik druhů lásky. Jako první je bratrská láska, která je nezákladnějším druhem lásky. Bratrskou láskou myslí odpovědnost, úctu, péči, pomáhání druhým a je to láska ke všem lidem. Láska mateřská, nepodmíněná. Dále láska erotická, kdy člověk touží po splynutí s milovaným. Jako další Fromm uvádí sebelásku a lásku k bohu.

Fromm považuje lásku za umění, za cit i za akt vůle: lásce je třeba se naučit, je třeba postupně ovládnout její teorii i praxi. Zralá láska je jednou z nejdůležitějších lidských emocí, znamená jednotu při zachování individuality. Je aktivní silou. Je charakterizována péčí o druhé, odpovědností, úctou a znalostí milované osoby. (S. Kratochvíl, 2009, s. 127)

Láska a sexualita jsou nedílnou součástí partnerského vztahu, stejně tak intimita a vášeň. Láska je založena na vzájemné fyzické a psychické přitažlivosti. Dohromady tvoří celek, který vytváří romantický milostný vztah. Může se stát, že jedna ze složek v páru nefunguje, to mnohdy vede k hádkám. *„Láska se osvobozuje od sexuality, a přece ji zahrnuje; „ctnost“ nabývá pro obě pohlaví nový smysl, přestává znamenat pouze nevinnost a začíná označovat i ty kvality charakteru, které vydělují osobu partnera jako jedinečnou.“* (A. Giddens, 2012, s. 51)

1.2 Sex a pohlavní styk

„Lidé sex milují, jsou k němu silně puzeni. Jako jeden z mála druhů provozujeme sex také pro radost.“ (Z. Pastor, 2010, s. 62)

Sex a pohlavní styk se často používají jako synonyma. Je to spojení dvou těl, které nám umožňuje zachování rodu. Mohli bychom také použít slova: koitus, soulož, milování. Když se vysloví slova pohlavní styk, většina lidí si představí spojení těl muže a ženy, ženy a ženy nebo muže a muže.

Co se týče spojení tělesného i duševního, mohli bychom použít slova, jako jsou sex nebo milování. Je to spojení duší a těl, kdy nejde pouze o uspokojení pohlavních potřeb, ale také o intimní spojení, hlazení, mazlení se, mimokoitální sex, orální sex. Je to akt dotyku a kontaktu.

Z. Pastor (2010) ve své knize uvádí, že síla potřeby sexu je v nás silně zakotvena. Potřeba sexu je silný pud a tím je zajištěno pokračování rodu. Díky tomu nás sex tolik přitahuje. Příroda nenechala nic náhodě a v tomto směru nás vybavila na sto procent. Muži jsou v sexu aktivnější než ženy a „odměnou“ pro ně je orgasmus. Pokud by však záleželo pouze na mužích a muži by se do sexu museli nutit, kdo ví, jak by naše lidstvo dopadlo. Ženy k reprodukci orgasmus nepotřebují. U žen je anorgasmie velmi častá. Mohlo by se spekulovat, proč ženy orgasmus vůbec prožívají. Jako ženy jsme krom dvou druhů opic jediné samice, které orgasmus prožívají. Orgasmus by mohl být nějakým náhradním stimulem, který nás žene k častější sexuální aktivitě. O čem však nemůže být pochyb, že v průběhu času je u žen orgasmus častější, ženy touží orgasmus při sexu prožívat.

Přístup k sexu se v dnešní době proměňuje. Ženy už nechtějí sex jen kvůli mužům a nechtějí plnit pouze přání svých partnerů. Spolu s častějšími prožitky orgasmu u žen přibývají ženy, které si chtějí sex více vychutnat. Ženy se více osamostatňují a stále častěji přejímají mužské principy a tato proměna se promítá i do sexuálního života. V dnešní době žena již není pasivní, ale je aktivní a sleduje své vlastní cíle. Postavení rolí ve společnosti se též proměňuje. Často se ale vyskytuje problém, že emancipované ženy mají potíž si najít partnera, protože muže to děsí, muži stále nejsou zvyklí na rovnost žen a mužů ve společnosti. Vzniká „nová žena“ a „nový muž“, ale jaksi chybí „Nový moderní ideální pár“. (Z. Pastor, 2010)

1.3 Sexualita

„Pojem sexualita vyjadřuje všeobecnou životní energii, která se ve všech fázích lidského života uplatňuje tělesně, duchovně a sociálně.“ (U. Sielert, 1994, s. 10)

Pod sexualitou si nepředstavujeme pouze pohlavní styk, ale i znalost ženského a mužského těla, nejrůznější sexuální chování, romantiku, emoce, lásku, intimní vztahy. Zahrnujeme sem mentální procesy, chování a fyzické vlastnosti člověka, které souvisejí s pohlavím, erotickou láskou a přitažlivostí, rozmnožováním, genitálním sebeuspokojováním, psychickou a genitální slastí vyplývající z intimního sblížení. (K. Thorová & H. Jůn, 2012, s. 6)

Sexualita s člověkem roste už od útlého věku. Je to jedna ze základních potřeb života, která se v průběhu vývoje proměňuje a vyvíjí se. Je lidskou přirozeností a nelze se jí zbavit. Sexuální potřeby člověka jsou velmi individuální, jsou dány výchovou, kulturou, věkem, pohlavím a také osobností. (Y. Vrubová, 2005) Patří sem samotná realizace sexuality, to znamená sexuální chování, soulož nebo masturbace. Dále sem můžeme zahrnout erotické sny, přání a v neposlední řadě také zamilovanost. Sexualitu nemůžeme omezovat pouze na pohlavní styk, ale měli bychom ji brát jako komplexní aspekt lidské identity. K sexualitě patří i radost, hravost a včetně fyzického kontaktu i kontakt duševní. *„Sexuální aktivita může být zdrojem lidského štěstí, spokojenosti a životní naplněnosti, ale také příčinou frustrací, životní nepohody i zoufalství.“ (K. Thorová & H. Jůn, 2012, s. 7)*

Lidská sexualita je formována biologickými a evolučními aspekty. Námitky proti evoluční psychologii, založené na principech formovaných tisíci lety vývoje, a snaha nahradit ji jednostrannými sociálně-kulturními úvahami přeceňujícími vliv výchovy a prostředí neobstojí. Důležité je obojí. Podceňování vrozených předpokladů je stejně bláhové jako opomíjení role prostředí a vede jenom k zamlžení podstaty. (Z. Pastor, 2010, s. 36)

Suzanne G. Frayserová definuje sexualitu jako *„systém stávajících z biologických, sociálních, kulturních a psychologických atributů, které se navzájem překrývají a prolínají, produkujíce sexuální vzrušení nebo orgasmus, a které, ač nikoli nutně, jsou spjaty s reprodukcí.“ (P. Weiss, 2010, s. 669)*

K. Janiš (2005) říká, že reprodukce je nejdůležitější a základní funkcí sexuality, je důležitá pro zachování lidského rodu. Ale mimo to jsou zde další funkce, kterými jsou hlavně dosažení slasti a uvolnění napětí. Je to intimní druh komunikace a tím se partneři snaží o

příjemný prožitek ve prospěch sebe i druhého. Y. Dallaire (2009) dodává, že lidé se milují více a více z lásky a pro potěšení, aby se uvolnili, aby si něco dokázali nebo ze strachu ztráty svého partnera, dokonce i z povinnosti a pro peníze.

Y. Dallaire (2009) rozdělil lidskou sexualitu do tří dimenzí. První z dimenzí je genitalita, to je dimenze všeho, co se týká pohlavního orgánu. Další dimenzí je smyslnost, do této dimenze můžeme zahrnout sexuální choutky, vzrušivost, touhu. V neposlední řadě dimenze sexuální identity, sem můžeme zahrnout psychologická a fyziologická hlediska, která dělají muže mužem a ženu ženou. Jsou to rozdíly mezi mužským a ženským pohlavím.

„V dnešní době by se partneři měli plně oprostít od falešných zábran, stydlivosti a jakýchsi stále přežívajících morálních norem, omezujících plně vyjádření individuální sexuality.“ (J. Kubík, 2010, s. 19)

1.3.1 Psychosexuální vývoj

P. Weiss (2010) uvádí 4 stupně sexuálního vývoje. První stupeň, od narození do 6 let, kdy jsou středem pozornosti tělesné pocity, zájem o pohlaví je vyjadřován spontánně, úkolem dítěte je naučit se je potlačovat. Druhý stupeň je mezi 6 lety a nástupem puberty, zde je vývoj upnutý na duševní stránku a na potřeby soukromí, autonomie. Třetí stupeň, který začíná nástupem puberty a končí ranou adolescencí je nejsložitější. Tělo začne produkovat více hormonů a začnou se rozvíjet sekundární pohlavní znaky. Sexuální chování je zbrklé. Toto období je aktivním psychosexuálním vývojem. Čtvrtý stupeň střední a pozdní adolescence je období, kdy se tělo dostává do rovnováhy. To se týká nejen hormonů, ale i tělesného obrazu. Sexuální touhy jsou uspokojovány masturbací nebo partnerským sexem. Rozvíjí se vlastní identita a vztahovost. *„Nejdůležitější je proces sexuální identifikace jako proces přijetí svého pohlaví, jako součást osobní identity. Zahrnuje přijetí rolí, postojů, motivací a chování vlastního druhu.“* (P. Weiss, 2010, s. 100)

Mezi základní determinanty psychosexuálního vývoje patří pohlavní identifikace, pohlavní role, sexuální preference, sexuální chování a sexuální emoce. Pohlavní nebo sexuální identita vyjadřuje postoje jedince k jeho tělu a k sociálním rolím. Základem sexuální identifikace je sebeobraz. Pohlavní role je vnější vyjádření pohlavní identity. Sexuální preference je *„...způsob, kterým jedinec dosahuje sexuálního uspokojení, a toho, jakým objektem je eroticky přitahován...“* (P. Weiss a kol., 2010, s. 102) Sexuální chování je závislé

na sexuálních emocích. Jedná se o schopnost sexuálního vzrušení, dosažení orgasmu, a rozvoje citu zamilovanosti. (P. Weiss, 2010)

1.3.2 Anatomie ženského genitálu

Ženský pohlavní orgán se dělí na zevní a vnitřní a tyto dvě části spojuje pochva. K zevním pohlavním orgánům řadíme velké stydké pysky, malé stydké pysky, klitoris, vyústění uretry (močové trubice) a poševní vchod. Pochva neboli vagina je trubicovitý orgán, který končí poševní klenbou, do které vyčnívá děložní čípek, který je vchodem do dělohy, do děložního hrdla. K vnitřním pohlavním orgánům ženy patří již uvedená děloha, dále vejcovody, vaječníky a závěsný aparát děložní. Děloha má hruškovitý tvar a je veliká přibližně 8 cm. Rozdělujeme ji na tělo děložní a děložní hrdlo. Vejcovody jsou dvě trubice, které vedou z dělohy k vaječnům, jsou dlouhé 11 – 14 cm. Vaječníky jsou párový orgán tvaru mandle o velikosti asi 4x2x1 cm. Jako poslední je důležité zmínit závěsný aparát, který slouží ke stabilitě polohy a pohyblivosti vnitřních pohlavních orgánů ženy. (P. Weiss, 2010)

1.3.3 Anatomie mužského genitálu

Základem mužského pohlavního orgánu jsou pohlavní žlázy neboli varlata, pohlavní cesty odvádějící pohlavní buňky zvané spermie. Tak jako u ženy se mužské pohlavní orgány dělí na zevní a vnitřní. Zevním pohlavním orgánem je penis, který se dělí na kořen (skrytá párová část), tělo, kde rozeznáváme hřbet a spodní stranu penisu a žalud, který zakončuje tělo penisu. Přes žalud je vytažena tak zvaná předkožka. Dále k zevnímu orgánu patří šourek. Je tvořen kůží a podkožím a je zavěšený za kořenem penisu. Šourek je rozdělen na dvě dutiny, z nichž každá obsahuje varle. Funkcí šourku je regulovat teplotu vhodnou pro vznik a zrání spermií. K vnitřním pohlavním orgánům patří varlata, nadvarlata, chámovod, prostata a močová trubice. Ve varleti se tvoří spermie a pohlavní hormon testosteron. Nadvarle se nachází na zadní části varlete. Z nadvarlete pokračuje chámovod do močové trubice vedoucí spermie. Prostata je uložena okolo močové trubice a je zvaná předstojná žláza. Dodává 15-30% objemu tekutiny ejakulátu, její sekret je tekutý, bezbarvý, kyselá reakce. Poslední je močová trubice, která je vývodem z močového měchýře a zároveň i vývodnou cestou pohlavní. (P. Weiss, 2010)

1.3.4 Hormony se vztahem k sexuálními funkcím

Zde zmíním dva hlavní hormony, které souvisejí se sexuálními funkcemi. U mužů jsou hlavními řídicími hormony androgeny, hlavně tedy testosteron a u žen jsou to estrogeny.

Testosteron je steroidní hormon, který vzniká přirozenou cestou ve varlatech a v buňkách nadledvinek. Testosteron u mužů ovlivňuje spermatogenezi, tvorbu mužských pohlavních buněk neboli spermií, dále ovlivňuje vývoj sekundárních pohlavních znaků. V embryonálním období testosteron určuje vývoj mužského fenotypu. Testosteron je spojován s dominancí a agresivitou a má veliký význam na chování člověka. (dostupné z <https://www.wikipedia.org/>, 2018) Testosteron se v menší míře vyskytuje i u ženy, kde jsou hlavním zdrojem tohoto hormonu nadledviny.

Primárními pohlavními hormony ženy jsou estrogeny. Vyskytují se v malé míře i u mužů. Hlavními druhy estrogenů jsou estradiol, estriol a estron. Estradiol je odvozen z testosteronu a vzniká z cholesterolu. Estrogeny vznikají produkcí vajíček ve vaječnících, ve žlutém tělísku a v placentě. Množství estradiolu v těle se mění během menstruačního cyklu, nejvyšší je před ovulací. Estrogeny jsou samozřejmě důležité pro vývoj sekundárních pohlavních znaků ženského těla. (dostupné z <https://www.wikipedia.org/>, 2017)

1.3.5 Mužské a ženské

Mezi mužem a ženou stojí jedna zásadní sexuální odlišnost: sexuální požitek, orgasmus a ejakulace jsou u muže vrozené, zatímco žena se až na výjimky musí sexuální slasti učit. Ve dvanácti letech může být mladá dívka schopná reprodukce, ale podobně jako ostatní samičky savců nepotřebuje k plození dětí orgasmus. U samce je tomu jinak, orgasmus je pro něj podmínkou ejakulace a schopnosti rozmnožovat se. Tak je to v přírodě dáno. (Y. Dallaire, 2009, s. 29) To vede k důsledkům, že muž klade větší důraz na tělesno a na pohlavní stránku vztahu, kdežto žena spíše na emoční stránku.

Rozdílnost mužů a žen jsou rozpoznatelné již na první pohled. Pohlavní role člověka je formována už od dětství a je utvářena psychosociálně, to znamená prostředím, výchovou, kulturou, vzory a morálkou. Avšak současný svět je mnohem složitější a složitě je i utváření lidské identity a lidské sexuality s ohledem na dnešní společnost. Moderní společnost dnes již nebrání ženám, aby vykonávaly mužské práce, ale i přes to se ženy do těchto profesí nevrhají.

Psycholog Bosinski uvádí ve svých výzkumech čtyři základní rozdíly mezi pohlavími, které hrají hlavní roli z hlediska vývojové psychologie. Jedná se o větší agresivitu chlapců, menší selektivitu při výběru sexuálního partnera a jejich lepší prostorovou orientaci. U děvčat zdůrazňuje lepší slovní vyjadřovací schopnosti a vstřícnější sociální chování. Nejdůležitější vliv je přisuzován mužským pohlavním hormonům, androgenům. Ty určují míru dominance u mužů. (Z. Pastor, 2010, s. 70)

Tradičně jsou ženy považovány za slabší pohlaví a muži za silnější. Fyzicky tomu tak doopravdy je, ale co se týče psychické a duševní stránky, jsou na tom ženy lépe. Ženy jsou odolnější vůči psychické zátěži, své zájmy prosazují lépe než muži a také mají na muže zásadní vliv. Muži naopak poslední dobou častěji podléhají většímu nátlaku žen a také přehnaným nárokům.

Emoční prožívání sexu je silnější u žen, v sexuálním chování mužů a žen jsou rozdíly a pohlavní aktivita je podmíněna rozvojem emocí. Přeci jen když je člověk zamilovaný nebo vzrušený, jeho sexuální aktivita vzroste a sexuální zážitek je poté mnohem silnější a intenzivnější.

Mužství a ženskost se nachází v obou pohlavích. Nejen, že v muži se skrývá žena, ale i v ženě se skrývá muž. Tyto dva archetypy, animus a anima, popisuje C. G. Jung (2001). Animus je vnitřní, mužská část ženy. Anima je žena skrytá v muži. Tuto ženu má v sobě každý muž. Obraz ženy je nevědomý a je vždy zosobněn v milované osobě a skrze tuto milovanou osobu muž poznává svou ženskou stránku v sobě. Tak jako žena může řídit auto a mít rozumovou a směřující stránku jako muž, tak muž může být citově založený a jeho ženská stránka v něm může být velmi rozvinuta, ale kde se tyto dva protipóly rozhodně nemísí a nepotkávají je v sexualitě. To je to v podstatě jediné co nás od sebe zřetelně odlišuje. Mužská stránka ženy se projevuje hlavně díky muži a ženská stránka v muži se projevuje skrze ženu.

Rozbory ženského a mužského principu, vývojových aspektů sociálního chování a významu sexu přinášejí více otázek než odpovědí. Nejedná se o dva oddělené světy, je to pouze jeden svět se dvěma principy. Vzájemně kooperují, ale i válčí. Zpíváme jednu dvojhlasnou píseň. Vítězíme nebo prohráváme vždy společně. (Z. Pastor, 2010, s. 74)

1.3.6 Sexualita ženy

Ženská sexualita byla dlouhou dobu tabu a dlouhou dobu se ni nemluvalo. Ženský sexuální prožitek nebyl důležitý, dokonce byl i zakázaný a ženy sloužila pouze jako prostředek k uspokojení mužských potřeb, byla pouhým nástrojem k plození dětí. (Z. Pastor, 2010) „Žena očekává od sexuálního styku dlouhodobě se vytvářející napětí doprovázené nezbytnou dávkou pozornosti a konverzaci mezi partnery. Většina žen potřebuje před pohlavním stykem milostnou předeheru a celkové naladění orgasmu.“ (Y. Vrublová, 2005, s. 6)

Žena je v sexualitě nastavena na prožívání, kdežto muž je nastaven na dosažení orgasmu. Žena při sexu prožívá hlavně sama sebe a pro plnohodnotný prožitek sexu se musí žena uvolnit a plně vnímat sebe a svůj prožitek – zde hovořím o prožitku se a ne o pohlavním styku jako „chladném dělání“. Ženy jsou na vrcholu svých sexuálních možností zhruba od 30 roku svého života a důvodem tomu může být produkce hormonů a touha ženského těla po oplodnění. Samozřejmě tomu všemu mohou pomáhat sexuální zkušenosti. Psychický stav ženy, tudíž i její sexuální touha a celkově sexualita, je ovlivněn menstruačním cyklem. Ženy často s postupujícím věkem svou sexualitu prožívají více, často se totiž v tomto věku naučí orgasmu a sex více prožívat, má méně zábran a je více zkušená. Dále s involucí ale přichází pokles hormonů ovlivňující menstruační cyklus, ženskou sexualitu a její sexuální reaktivitu. (S. Kratochvíl, 2009)

„Ženské pohlavní hormony, estrogeny a gestageny, jsou nejvíce produkovány vaječníky. Estrogeny zodpovídají za ženské pohlavní znaky, modifikují sexuální citění, jsou symbolem ženskosti. Do jisté míry nastavují práh a určují míru vzrušivosti.“ (Z. Pastor, 2010, s. 177)

1.3.7 Sexualita muže

Muži vnímají sexualitu odlišně než ženy. Jejich chování je dominantní a často vyžadují sex více než ženy. Jak jsem již výše zmínila, může to být tím, že jejich úkolem „od přírody“ je reprodukce, může to být způsobeno hormony, které mají vliv na jejich chování a způsobují to, že muži vypadají tak mužně. Jsou to převážně hormony, které se tvoří ve varlatech, nejznámější z nich je testosteron. S postupujícím věkem se intenzita pohlavního

pudu snižuje, postupně dochází k pomalejšímu nástupu erekce i ejakulace, k menší spolehlivosti. (S. Kratochvíl, 2009)

Ženy potřebují ke stimulaci převážně kontakt, muži mnohem více než ženy reagují na vizuální podněty, například když vidí krásnou ženu, zbystří a vzruší se. Muži jsou nastaveni na „dělání“, je to jejich úkolem a proto se ženy občas cítí tak, že muže „zajímá jen to jedno“. Ano, je pravda, že co se týče mužské sexuality, jsou zaměřeni na vyvrcholení a uvolnění napětí, ale zároveň je to pro ně intimní spojení se svou partnerkou a tak jako pro ženy je to pro ně důkaz lásky a náklonosti. I muži mají city a skrze ženu poznávají svou ženskou stránku v sobě.

Více než častěji žena k vzrušení a k dosažení orgasmu využívá své fantazie. Nejen při autoerotice, ale i při milování. Ne vždy se žena cítí natolik dobře, aby dosáhla orgasmu. Když žena pocítuje z jakéhokoli důvodu úbytek své sexuální touhy, je možné jej nahradit fantazií. Díky fantazii žena i rychleji dosáhne orgasmu. V partnerském vztahu se stává, že sexuální život páru dospěje k „bodu mrazu“ a jejich sexuální aktivita se stane stereotypem. Spíše častěji je to žena, která svou fantazií vyzdvihne sexuální soužití páru a své fantazie, pokud je to možné, převede do reality. Avšak existuje mnoho žen, které svou fantazii odmítají a to nejčastěji z důvodu, „že se to nemá“. Není žádný důvod proč si své fantazie vyčítat, není to nic špatného. Fantazie nás rozvíjejí, jsou to cesty do našeho nitra, mohou být úžasné a vzrušující. (H. Fifková, 2005)

1.3.8 Sexualita v partnerství

Nejprve bych ráda osvětlila, co znamená partnerství a partnerský vztah. Pohle psychologického slovníku je partner společník, kolega, nebo životní partner, druh a manžel. (P. Hartl a H. Hartlová, 2009) Vztah je zde popisován jako působení mezi jevy, objekty nebo osobami. Partnerský vztah je působení mezi dvěma osobami, je provázen emocionální vazbou a odpovědností. (tamtéž, 2009)

„Život není dům, který bychom si mohli navrhnout a zkonstruovat, a stejně tak ani vztah není konstrukcí. Vztah vzniká a roste a následuje při tom vnitřní, nám utajenou logiku.“
(W. Nelles, 2014, s. 10)

Odlišnosti v prožívání sexuality mohou plynout z odlišné fyzické zdatnosti, z rozdílné pohlavní touhy, rozdílné vzrušivosti, může plynout i z rozdílné výchovy partnerů a z kulturních rozdílů. Muži a ženy vnímají sexualitu a sex odlišně, sexuální chování je také rozdílné. Muži mají za svůj cíl vyvrcholit, mít orgasmus, jsou tak „od přírody“ nastavení, oplodnit ženu. Ženy si chtějí sex užít, vychutnat si ho s čistou hlavou, když se mohou na svého partnera plně naladit. Ženy na začátku vztahu sex více vyžadují a postupem času, kdy se vztah vyvíjí více po citové stránce, sexuální dychtivost ustupuje. (M. Venglářová, 2008)

D. Gruber ve své knize (2007) zdůrazňuje, že by si muži měli uvědomit, že je to právě žena, která si někoho pouští doslova dovnitř těla a vybízí muže, kteří na ženy rádi tlačí s požadavky na sexuální akt, aby si sami představili, že pustit někoho „takto daleko“ vyžaduje značnou dávku důvěry prověřené časem.

„Normální je i žena, která chce, aby se jí někdy partner s více nebo méně něžným násilím zmocnil. Možná, že pocituje jednostranně se opakující předeheru za nudnou. Nuda ještě žádnému sexuálnímu vztahu neprospěla.“ (J. Kubík, 2010, s. 19)

V partnerství mohou nastat různé problémy, které se týkají sexuality. Nejčastější je nedostatek komunikace, kdy si partneři nesdělují svá přání a své tužby, své představy, dalším problémem může být nedostatečné možnosti pro sexuální vyžití, ať se jedná o čas nebo prostor. Také velmi často se partneři nemusí shodnout na frekvenci sexuálního styku, dále rozdíly v intenzitě sexuálního prožitku, velmi často se stává, že žena potřebuje sexuální akt delší než muž a poté je žena sexuálně frustrovaná z nedostatečného uspokojení. Někdy se u jednoho z partnerů vyskytne sexuální dysfunkce a někdy se partneři neshodnou na formě antikoncepce. (M. Venglářová, 2008)

Různé výzkumy ukazují, že spokojenosti v manželství ubývá. Přesto je udržování manželské sexuality důležitým rituálem, který partnery svazuje pocitem důvěrnosti a vzájemné sounáležitosti. I dnes – v době víkendových manželství, zaměstnání obou partnerů, intenzivních vztahů k jiným osobám obou pohlaví v zaměstnání i ve volném čase – se uchovala potřeba, aby nám zůstalo něco, co se odehrává jen mezi milostnými partnery, něco, co patří jen jim a nikomu jinému. (J. Willi, 2011, s. 77)

Do každého vztahu vstupujeme s nějakým příběhem, někdy s traumatem, vždy si s sebou neseme náš doposud odžitý život se všemi radostmi i starostmi. Největším úkolem na

začátku vztahu je rozklíčovat tato „traumata“ a mluvit o nich. Partnerství pak může bez problému kvést.

Partnerský vztah, který je založený na vzájemné lásce, bývá považován za jednu z nejvyšších životních hodnot. Bývá idealizován, lidé ho často chápou jako dar osudu, a proto nemají zájem o porozumění pravidel jeho fungování, neboť je považují za nepříjemně pragmatické. Vztah lásky je však poměrně komplikovanou vztahovou emocií. (M. Vágnerová, 2008, s. 73)

1.3.9 Sexualita a láska

„...nelze popřít, že milostný život bez sexuality neexistuje a bez lásky se žádný sexuální vztah natrvalo neudrží.“ (J. Willi, 2011, s. 72)

Milostný život a láska k životu neodmyslitelně patří, ale zároveň nám naše životy velmi komplikuje. Spousta lidí říká, že skrze sex si dokazují partneři lásku, že sex je nedílnou součástí vztahu. Málokdo si dokáže představit vztah, kde by nefungovala sexualita, vždyť přeci sexualita a nějaká sexuální přitažlivost a zalíbení dává pár dohromady. Je otázkou, zda je láska a sexualita v partnerství známkou psychické zralosti. (J. Willi, 2011)

Sexuální vášeň po celý život dodává milostným vztahům motivaci, upevňuje je a obnovuje. Sexuální prožívání proto zůstává konstantním a podstatným aspektem milostných a manželských svazků. Za optimálních podmínek intenzivní sexuální prožitek neustále obnovuje milostný vztah. Za tento účinek vděčí intuitivní schopnosti páru, který své proměnlivé osobní potřeby i zkušenosti dovede zapojit do milostných i agresivních aspektů svého vztahu. (O. F. Kernberg, 1995)

J. Willi (2011) rozděluje sexualitu vášně a sexualitu harmonie. Vášeň má dva cíle, první je vystupňování sexuální vášně a druhý je posílit v sexuální interakci osobní vliv. Sexuální vášeň je neohraňovaná, je to jakési vzplanutí, nemá žádná pravidla. Podobá se hře, tanci nebo boji.

Sexuální vyzařování a atraktivita nepůsobí jen ve stavu sexuálního vzrušení; je to aspekt každé lidské interakce. V každém rozhovoru a každém mezilidském styku záleží na tom, zda máme proti sobě muže nebo ženu. V každém setkání s bližními je pravděpodobně ve

hře otázka, zda bychom mohli mít se svým protějškem sexuální vztah a zda nás i on vidí jako možného sexuálního partnera. (J. Willi, 2011, s. 73)

Ženy často hrají hru na svádění a odmítání, utíkají a zároveň se chtějí nechat chytit, chtějí se pro muže odhalit a zároveň zůstat tajemstvím. Muži se snaží naopak zaujmout svou silou, agresivitou, dominancí, inteligencí nebo humorem a odvahou. Muž chce ženu dobývat a žena chce být obdivována. Sexualita harmonie je splynutí dvou duší v jednu, z „já“ a „ty“ se stane „my“. *„K sexualitě patří pocit, že k sobě zcela patříme. Je to naplnění touhy po bezpodmínečném odevzdání v lásce, je to posilující rituál intimity, důvěry a věrnosti. Sexualita směřující ke vzájemné harmonii pokládá partnera za jedinečnou osobu.“* (J. Willi, 2011, s. 75) Toto splynutí partnerů lásku posiluje. Často si druhého idealizujeme a díky tomu chceme být ve věčném spojení, ve věčné harmonii.

„Manželství může být úspěšné, když oba partneři důsledně používají jednání a výroky, které způsobují, že každý z nich se cítí oceňován a milován.“ (S. Kratochvíl, 2009, s. 128)

1.3.10 Sexualita a komunikace

Sexualitu můžeme vnímat každý odlišně a také ji můžeme odlišně prožívat. Co je to sexualita, můžeme definovat také různě, můžeme zaujímat mnoho postojů. Na základě naší osobnosti se k sexualitě vyjadřovat chceme nebo nechceme, pro někoho je sexualita tabu, někdo je stydlivý a nechce o tom mluvit nebo ani slyšet. Pro jednoho je to „normální“ a pro druhého zcela nepředstavitelné. Jelikož se dnes sexualita stala tak otevřeným tématem a naše společnost se skládá z mnoha generací, je komunikace o sexualitě velmi náročná. Na základě svých postojů k sexualitě se můžeme dostat do komunikační pasti.

„Komunikace je zjednodušeně chápána jako proces předávání informací mezi dvěma či více komunikujícími subjekty. Znamená prakticky základ všech lidských vztahů.“ (Pokorná, 2010, s. 11)

Pokud je komunikace mezi účastníky nesrozumitelná, mohou vzniknout rozpory. Rozhovory by měly být předvídatelné a hlavně srozumitelné. Totéž platí při sexuálním aktu, pokud je sexuální akt nesrozumitelný a nepředvídatelný, může být pro jednoho z páru nepříjemný. *„Obecně platí, že jsou-li (nejen sexuální) scénáře nejasně definovány nebo není-li s nimi aktér plně seznámen, může jeho jednání vést k důsledkům, které nevedou k cíli, který*

si vytyčil.“ (M. Fafejta, 2016, s. 92) Rozhovory o příjemnosti sexu jsou ve vztahu důležité, ale mnohem důležitější je vnímat svého partnera přímo při aktu, neboť právě v tu chvíli, kdy jsou naše těla a duše spojeny jsme nejvíce přirození.

Dnešní doba nám spolu s feminismem přináší vztahy genderově vyvážené. Zda v takovém vztahu budeme šťastni či ne je otázkou každého člověka, ale ve většině vztahů je vždy jeden více dominantní a jeden více submisivní. Zajímavé je, že se s tímto vytrácí tradiční dobývání ženy mužem, které bylo známkou romantického vztahu.

Genderově asymetrické vztahy, kdy muž vyvíjí aktivitu a žena se jí podřizuje, jsou takto nahrazovány symetrií, v jejímž rámci se oba stejnou měrou vyjadřují k tomu, jak bude intimní, erotický a milostný akt probíhat. Sexualita je postavena na vzájemné domluvě, transparentnosti a větší jistotě, co bude po čem následovat, tedy na menší nepředvídatelnosti. (M. Fafejta, 2016, s. 93 - 94)

„Komunikace představuje podstatnou složku manželského soužití. Jde v ní o formu, jakou si manželé sdělují své pocity, sdílejí problémy a řeší situace.“ (S. Kratochvíl, 2009, s. 58)

S. Kratochvíl (2009) rozděluje komunikaci v partnerství/manželství. Jako první uvádí *běžné povídání*, které představuje klasický kontakt páru. Další uvádí *hovor o problémech*, takový hovor zahrnuje i hádky. Posledním bodem je *tzv. bytostný rozhovor* představující intimní a hluboké hovory mezi partnery.

„Častým problémem v komunikaci je rozdíl mezi tím, co chce sdělující vyjádřit, a tím, co skutečně vyjadřuje. Sdělení může být nejasné a umožňovat různý výklad.“ (S. Kratochvíl, 2009, s. 62) Kratochvíl (2009) uvádí faktory vzájemné komunikace, které umožňují správnou komunikaci. Jsou to – otevřenost a autentičnost komunikace, jasnost komunikace, vztah sdělení ke skutečnosti, plynulost komunikace a informace v komunikaci.

1.4 Sexuální touha a frekvence pohlavního styku

Touha, jinak řečeno dychtivost, tužba, žízeň nebo přání. Je to síla, která člověka pohání, je to vášeň. Sexuální touha je puzení k sexu, díky této touze se chceme s naším partnerem milovat.

Každému hlubokému milostnému vztahu pravděpodobně předchází delší fáze milostné touhy. Toužíme, aby nás někdo poznal, abychom získali něčí odezvu, abychom se ponořili do lásky, v níž bychom se mohli otevřít, kde by nás někdo uviděl takové, jací jsme a jakými chceme být. Doufáme, že ve svém partnerovi najdeme naplnění života. Tento potenciál se během dlouhého toužení obohacuje a připravuje na den, kdy se může uskutečnit. (J. Willi, 2011, s. 105)

Pohlavní touha může být silnější a může být i slabší a právě rozdíly v sexuální touze mohou způsobit rozepře mezi partnery. Ne vždy je k sexu chuť a tak se někdy stane, že jeden z partnerů je unavený nebo nemá náladu a druhý z partnerů chuť na sex má. Muž se touží milovat častěji a kratší dobu, jeho touha je natolik silná, že se „nechá vést svým penisem“, naopak žena se chce milovat déle, ale ne tak často a k tomu, aby se mohla milovat, aby se vzrušila, potřebuje naladit. Ne každá žena potřebuje přímo romantickou atmosféru, na každou ženu působí něco jiného. Rozpor v pohlavní touze často vede k hádce a odmítání sexu. Tento rozdíl v pohlavní touze se objeví v každém partnerství, avšak jsou páry, u kterých snížená sexuální touha přetrvává. Důležité je, aby se partneři spolu naučili komunikovat a společně rozhodli a domluvili se na kompromisu o sexuální aktivitě.

Milostná touha nám ukládá vývojový úkol – máme si připustit, že potřebujeme lásku a že k naplnění smyslu potřebujeme partnera. Uvědomujeme si, že se náš osobní potenciál nemůže v důležitých oblastech bez partnera plně rozvinout. Máme pocit, že svůj život nežijeme naplno. Někdy slyšíme, že bychom touhu a očekávání měli poněkud omezit, abychom zlepšili vyhlídky na její splnění. Svou velikou touhu bychom však měli brát vážně – zcela střízlivý výběr partnera prostý jakýchkoli iluzí by ji jen potlačil a znehodnotil. (J. Willi, 2011, s. 105)

Samozřejmě se sexuální touhou souvisí frekvence pohlavního styku. Požadavky na frekvenci styku, na jeho místo, čas, formy mohou být odlišné. Vzrušivost je obecně delší u žen, které potřebují déle času, delší předehru, aby se na partnera naladily a sex pro ně byl příjemným zážitkem. S tím souvisí i rozdílná apetence, orgasmická schopnost, potřeby a možnosti týkající se pohlavního styku a také dohra. Ženy také potřebují ke svému uspokojení déle času, delší dobu styku než je jejich partner schopen poskytnout. Je mnoho praktik jak u muže delší dobu sexuálního styku udržet a je spousta možností jak ženu uspokojit i mimo sexuální akt, mám na mysli například mimokoitální sexuální chování.

Často je třeba zdůraznit, že pro uspokojivý průběh sexuálního styku u mnohých jedinců, zejména žen, má podstatný význam nejen způsob a trvání soulože a předehry, ale i přecházející vytvoření pocitu „duševního porozumění“, který napomůže sexuálnímu vyladění. K tomu mnohdy nestačí jen milé chování partnera krátce před souloží; je třeba jej připravit větší část dne. (S. Kratochvíl, 2009, s. 163)

Velmi často se stává, že muž vyžaduje sex častěji než žena, ale objeví se i takové případy, a není jich málo, že žena sex vyžaduje více než muž. Rozdíly ve vyžadování sexu mohou vést k napětí, hádkám a frustraci jednoho nebo obou z páru.

Především je třeba vést oba manžele k pochopení partnera, aby jeho požadavky přestali považovat za schválnost nebo sobectví. Partner, jehož apetence, je nižší, se může snažit vyhovět, ale riskuje, že při častém nucení se k výkonu, k němuž se spontánně necítí disponován, bude jeho potěšení klesat; může narůstat nechuť až odpor ke styku. To má především pochopit partner s větší apetencí. (S. Kratochvíl, 2009, s. 156)

Stane se, že partner s větší apetencí po nějaké době začne pociťovat frustraci, veliké napětí a jeho sexuální touha se přemění v agresi vůči partnerovi. Tato frustrace vede v první řadě k hádkám, masturbaci, což není nic špatného, ale někdy i k nevěře. Pokud se tak stane, je důležitá komunikace, respektovat potřeby svého partnera. Jak jsem již zmínila, tyto situace nastávají hlavně u muže, kdy muž vyžaduje sex častěji, ale stává se i, že je to žena, která má větší zájem o pohlavní styk. Zde je důležité rozeznat, zda muž potřebuje větší iniciativu ženy, častější tělesné doteky a přiměřenou sexuální reakci k uspokojivému sexuálnímu aktu nebo jsou nadměrné sexuální tužby muži protivné a snaží se od toho utéct. Zde je nebezpečí vzniku sexuálních poruch. Opět, je třeba kompromisu a hledání řešení, aby se žena vyrovnala s tím, co jí muž může nabídnout. (S. Kratochvíl, 2009)

1.5 Frustrace, frustrační tolerance a sexuální frustrace

J. Čáp a Z. Dytrych (1968) definují frustraci jako stav napětí či zklamání, který je reakcí na neuspokojení potřeb.

Pro K. Balcara (1991) znamená frustrace zmaření motivované činnosti, na kterou existuje celá řada možných reakcí, které dělí na dva základní způsoby – reakci adaptivní,

neboli přizpůsobení se a reakce maladaptivní zahrnující neadekvátní způsob obrany vlastního sebepojetí. Má tím na mysli agresi, ustrnutí, únik a jiné.

Frustrace pochází z latinského *frustratio* což znamená zmarnění a to je reakce na odepření uspokojení důležité životní potřeby. Ovlivňuje celý život a celou osobnost. Můžeme rozlišit několik druhů frustrací. Deprivace je například nedostatek sensorických podnětů, pohybu, citových projevů přijímání a lásky. Dále je to oddálení, kdy k uspokojení potřeby, která je naléhavá dojde později. Zmaření znamená nezdar, kdy ani v budoucnu není naděje na uspokojení potřeby. A v neposlední řadě konflikt, střet protichůdných sil na cestě k uspokojení důležité potřeby. Prožít frustraci je náročné, je to stresující období a pro člověka velmi zátěžové. Přináší hlavně negativní prožitky, pocity i emoce. S frustrací se vyrovnává každý člověk individuálně odlišně. Negativní emoce se v člověku hromadí, častá konfrontace se zmarem vede k pasivitě a k tzv. „čekání na zázrak“. Člověk je více výbušný, hádá se, je agresivní, nepříjemný na své okolí, často ani sám neví proč je tak podrážděný. Někdy se snaží utéct, ale vzápětí ho frustrace dožene a je z toho ještě více zoufalý. (I. Gillernová a kol., 2000)

Je jen velmi málo lidí, jestli vůbec někdo, kdo se s pocitem sexuální frustrace ve svém životě nesešel. Pocit frustrace může vzniknout, když naše myšlení a naše niterné pocity začnou být velmi rozdílné, v takovém případě se jedná o vnitřní konflikt. Frustrace ale naopak může vzniknout i po zásahu zvenku.

Frustrační tolerance, někdy zvaná jako odolnost je míra odolnosti jedince vůči stresu. Je to takové množství frustrace, kterou člověk snese bez podstatného narušení bio-psycho-sociálního přizpůsobení. Každý jedinec totiž zvládá frustraci jinak a v jiné míře. Míra tolerance je dána vývojem jedince a jeho zkušenostmi z jiných stresujících nebo frustrujících situací. Co pro někoho může být únosné, pro druhého to může být již nesnesitelné. Jedinec také může mít v jedné situaci toleranci vysokou a v jiné situaci naopak nízkou. Psychicky zdravý jedinec má frustrační toleranci poměrně vysokou a dokáže s ní pracovat. Pokud ale sami nevíme, co způsobuje naši frustraci a nedokážeme to ani pojmenovat, naše frustrační tolerance klesá.

Sexuální frustrace bývá velmi často skrytá. Když nám chybí nějaké potřeby, jako například tekutiny, velmi rychle to zjistíme. Sexu a sexualitě mnohdy nepřikládáme takovou hodnotu, jako ve skutečnosti mají a tak, když nám chybí sex, blízkost našeho milovaného, pohlazení, pomazlení, nemusíme to vnímat jako důležité, ba dokonce to můžeme ignorovat, vytěsnit nebo si toho ani nevšimnout. Tak jako muži a ženy vnímají odlišně sexualitu, tak

vnímají i sexuální frustraci. Pro muže je sexuální frustrace spíše nedostatek nebo úplné chybění sexu, pohlavního styku. Pro ženy je to včetně nedostatku sexu, pohlavního styku také chybění blízkosti svého partnera, kontaktu s ním.

U sexuální frustrace je to o to horší, že naše sexualita je pro náš život nesmírně důležitá a je velice mocná síla. Potlačuje-li tedy naše mysl naši přirozenou sexualitu, neodehrává se v nás už jen nějaký malý konflikt, ale skutečná válka. Válka mezi egem - pravidly, které nás společnost naučila a životem, který v nás chce žít.

1.6 Masturbace

Masturbace, jinak řečeno onanie, pohlavní sebeuspokojení. (W. Masters & V. Johnsonová, 1970) V sexuálním životě člověka hraje masturbace důležitou roli. Je mnoho masturbačních pomůcek, ale nejčastěji je masturbace prováděna rukou.

Slovo onanie pochází od biblického Onana. V první knize Mojžíšové *Genesis* vyzývá Bůh Onana, aby oplodnil ženu svého zabitého bratra, tak jak bývalo zvykem, aby bylo zajištěno pokračování rodu. Onanovi se do toho moc nechtělo, a tak “vypouštěl sémě na zem, aby nezpłodil synů bratra svého.“ Hospodinovi se to nelíbilo a zabil ho. Onan se tak stal prvním průkopníkem metody přerušované soulože, neboť neonanoval pro své potěšení, ale proto, aby neoplodnil bratrovu ženu. (Z. Pastor, 2010, s. 113)

Masturbace pochází ze slov *manus* (ruka) a *sturbare* (zhanobit). Autoerotismus provádějí i děti v kojeneckém věku, ale nejvíce masturbují pubescenti. Obecně je známo, že muži onanují více než ženy. Autoerotismus u muže spočívá v ruční masturbaci pyje. Vědecké výzkumy dokazují, že pokud žena masturbuje již v pubertě, dosahuje v pozdějším věku více orgasmu a mají v pohlavním životě méně problémů. Při sexuálních dysfunkcích se masturbace někdy doporučuje. Dále výzkumy ukazují, že vzdělanější ženy masturbují více. (Z. Pastor, 2010) Ženy nejčastěji masturbují tak, že nepřímo dráždí klitoris nebo poševní vchod a pochvu, ale každé ženě je příjemné něco jiného a tak se nedá říci, jak přesně ženu uspokojit. Obecný návod neexistuje. Nejčastější je mýtus o G-bodu, který neexistuje. Ženy někdy potřebují pro uspokojení delší čas než správný způsob jak onanovat naleznou. Často ženy používají místo své ruky různé pomůcky jako jsou například vibrátory.

Některé ženy masturbují zřídka nebo onanovaly pouze někdy. Jsou i ženy, které nemasturbovaly vůbec. Ve většině takových případů mají odtažený vztah k sexu, častěji nedosahují orgasmu, sex je příliš netěší. Nízkou masturbační aktivitu nepovažujeme za frigiditu. Potřeba a frekvence sexu, a tedy i onanie, je velmi individuální, neexistují žádná pevná pravidla. Záleží pouze na potřebách, touze a schopnostech ji realizovat. (Z. Pastor, 2010, s. 2015)

„Přestože jsem třicet let zkoumal ženskou psychiku, nejsem schopen odpovědět na velkou, dosud nezodpovězenou otázku: Co vlastně ženy chtějí?“

Sigmund Freud

2. Výzkumná část

2.1 Výzkumné šetření a cíle výzkumu

Ve svém výzkumu se zabývám problematikou sexuality, která není v České republice zkoumána příliš často. Přesněji se zaměřuji na ženy, které prožily sexuální frustraci v partnerství. Zajímám se o to, jak ženy vnímají sexualitu, intimitu, co si představí pod pojmem sex a jak své období sexuální frustrace prožívaly. Zvolila jsem výzkum kvalitativní, který umožňuje podpovrchové nahlédnutí do problematiky a snadnější porozumění tématu. Snahou výzkumného šetření je získat jednotlivé zkušenosti respondentek a přiblížit prožívání jedinců.

Hlavním záměrem výzkumu bylo zjistit, jak ženy prožívají sexuální frustraci, jaké jsou jejich prožitky, pocity a emoce, které sexuální frustraci doprovází. Vše ve vztahu ke svému partnerovi. Dalším cílem bylo odhalit, jak dnešní ženy pojmají sexualitu, co pro ně znamená intimita a co si představují pod pojmy sex a pohlavní styk. V neposlední řadě bylo cílem výzkumu zjistit, zda ženy svého sexuálního uspokojení dosáhnou masturbací a zda jim masturbace pomáhala od sexuální frustrace.

2.2 Výzkumný výběr

Výzkumný výběr se skládal z žen, které prožily ve své minulosti sexuální frustraci, je jim více než 20 let a žijí v Praze nebo jejím blízkém okolí. Vybrány byly ženy, které se aktuálně nacházely v partnerském vztahu. Vzhledem k zaměření mé bakalářské práce bylo vybráno 7 žen, které splňovaly výše uvedené podmínky. Vybrané ženy byly ve věku 20 – 50 let. Výzkumnému rozhovoru předcházela krátká emailová korespondence, ve které jsem zjišťovala, zda jsou respondentky k výzkumu vhodné.

2.3 Etika výzkumu

Respondentky byly nejprve seznámeny s předmětem a cílem výzkumu. S ohledem na soukromí respondentek a intimní témata obdržely emailem větší část otázek, které by jim byly po souhlasu kladeny v přímé participaci. Na začátku rozhovoru respondentky podepsaly informovaný souhlas (viz Příloha č. 1), který je seznámil s obecnou charakteristikou

výzkumu, s dobrovolnou účastí na výzkumu, s anonymitou a možností neodpovědět na otázku a kdykoli odstoupit od samotného výzkumu. Všechny účastnice výzkumu souhlasily s nahráváním rozhovorů na diktafon. Rozhovory probíhaly v soukromí a v příjemném prostředí a v čase, které si vždy zvolila respondentka tak, aby rozhovor nenarušoval její denní plán a tak, aby se cítily uvolněně a mohly o tématu otevřeně hovořit. Na začátku bylo respondentkám také vysvětleno, že mají dostatek času na přemýšlení a na odpovědi, čas není rozhodující. Mojí prosbou byla co největší otevřenost tématu, ale hlavně tak, aby se respondentka cítila komfortně. Na začátku interview po souhlasu s nahráváním rozhovoru na diktafon respondentky byly požádány, zda může být doslovný přepis použit jako součást bakalářské práce. Všechny účastnice byly ujištěny, že data získána z rozhovoru budou použita pouze pro účely tohoto výzkumného šetření.

2.4 Metodika výzkumu

Pro výzkumné šetření jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu neboť vzhledem k povaze výzkumných cílů a výzkumných otázek je tento přístup vhodný. Dále také díky kvalitativnímu výzkumu je možné nahlédnout podrobněji do problematiky, hlubšímu pochopení a porozumění na základě relativně malého počtu respondentů. Dle Hendla (2005) má kvalitativní výzkum tyto přednosti – podrobný popis, vhled, zkoumání v přirozeném prostředí, studuje procesy a snaží se nalézt kauzální vztah mezi příčinou a následkem, v neposlední řadě pomáhá vyhledávat nové informace, nová data a souvislosti. „*Kvalitativní výzkum je nenumerné šetření a interpretace sociální reality. Cílem je tu odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím.*“ (M. Disman, 2002, s. 285)

Pro získání dat jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru, který je zřejmě nejrozšířenější metodou interview. K tomuto rozhovoru je důležité si předem připravit strukturu, podle které se tazatel bude respondenta ptát. Není důležité tuto kostru dodržovat, ale je důležité, aby zazněly všechny důležité odpovědi, které jsou k výzkumu potřebné, proto také je možné se respondenta doptat, pokud není tazateli něco jasné, nebo pokud důležitá odpověď nezazněla. Polostrukturované interview dovoluje tazateli měnit pořadí otázek dle situace. Pro zachycení rozhovoru a pro naprosté pochopení jsem využila funkci audiozáznamu, díky kterému jsem si nemusela dělat poznámky na papír a mohla jsem se plně věnovat respondentce.

Pro lepší představu a přiblížení přikládám kompletní seznam otázek, které jsem respondentkám pokládala a které tvořily kostru rozhovoru.

- 1) Jak dlouho jste v partnerském vztahu?
- 2) Jste manželé nebo partneri?
- 3) Můžete mi prosím říct něco o vývoji vašeho vztahu?
- 4) Jak se nyní ve vztahu cítíte?
- 5) Prošli jste nějakými krizemi?
- 6) Pokud ano, kdy nastaly, jak byly řešeny, jak dlouho trvaly? Jak jste se s krizemi vyrovnala? Proč si myslíte, že tyto krize nastaly?
- 7) Budu Vám říkat pojmy, prosím pokuste se popsat, co pro Vás znamenají v kontextu s Vaším partnerem – sex, sexualita, intimita, pohlavní styk.
- 8) Myslíte si, že je sex důležitý pro Váš vztah? Proč je to pro Vás důležité nebo nedůležité?
- 9) Jak často máte s partnerem sex?
- 10) Je u vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy? Jak často vyžadujete Vy pohlavní styk a jak často Váš partner?
- 11) Stane se někdy, že Vás partner odmítne? Stane se někdy, že Vy odmítnete partnera? V jakých situacích a proč se tak stane?
- 12) Co si představíte pod pojmem sexuální frustrace?
- 13) Cítíte se být frustrována nebo uspokojena? Jak Vás nyní sexuální život uspokojuje?
- 14) V době frustrace, pokusila jste se nahradit Vaše sexuální touhy někde jinde?
- 15) Pokoušíte se teď nahradit sexuální touhy někde jinde?
- 16) Snažila jste se řešit sexuální frustraci masturbací? Pomáhalo to?
- 17) Pokusila jste se někdy o seznámení přes internet? Myslím takové seznámení, které by vedlo k uspokojení Vaší frustrace?
- 18) Jak jste prožívala sexuální frustraci? Prosím popište mi vaše prožitky při sexuální frustraci, jak jste toto období prožívala, jaké byly vaše pocity a emoce?
- 19) Řešila jste sexuální frustraci s partnerem nebo jste se snažila řešit sexuální frustraci sama? Jak jste situaci řešila?
- 20) Jak do hloubky a jak často s partnerem o sexu a intimitě hovoříte?
- 21) Vyhledali jste někdy s partnerem odbornou pomoc? Párovou terapii, sexuální poradnu, sexuálního kouče nebo internetovou pomoc?

2.5 Sběr dat a jejich zpracování

Jak jsem již výše uvedla, sběr dat probíhal formou polostrukturovaného rozhovoru. Respondentky byly mnou osloveny na kurzu *Ženská sexualita*, kterého jsem se za účelem získání informací zúčastnila. Samotné rozhovory probíhaly v červnu roku 2018. Cílem rozhovoru bylo získání co nejvíce informací ohledně sexuality respondentek a ohledně prožívání jejich frustrace. V úvodu rozhovoru byly respondentky požádány o podpis informovaného souhlasu a seznámeny s informacemi ohledně rozhovoru (viz kapitola Etika výzkumu).

Rozhovory byly po souhlasu nahrávány na diktafon. Délka rozhovoru se pohybovala od 30 minut po 90 minut. Poté byly rozhovory v přesném znění přepsány do textové podoby, kdy jsem se dále s výpovědí respondentky a celkovým kontextem detailně seznamovala.

Pro analýzu rozhovorů jsem použila metodu tematické analýzy. Tato metoda mi pomohla vyhledat v rozhovorech důležité informace, dále detailně popsat a porozumět výrokům, které respondentky uváděly. Po doslovném přepsání rozhovorů do textové podoby jsem v textu vyhledávala důležité a zajímavé informace a v rámci analytického procesu jsem popsala hodnotu získaných dat. Stanovila jsem konkrétní témata a hledala odpovědi na výzkumné otázky. Výhodou tematické analýzy je zpracování textu, které musí být velmi detailní a role výzkumníka je zde tudíž aktivní. Výzkumník o datech přemýšlí, hledá spojení a snaží se jim porozumět a interpretovat je. Témata zachycují podstatná data, která se v rozhovorech vyskytují. Tematická analýza přináší řadu výhod, mezi něž patří například pružnost, díky možnosti využití různých teorií. Mimo jiné se analýza hodí pro zpracování většího množství dat a jejich interpretace je podporována daty. (V. Braun & V. Clarke, 2006) Braun a Clarke (2006) ve své knize popisují 6 fází, které by měl výzkumník provést, aby se dostal ke správnému výsledku – seznámení s daty (důkladné seznámení s daty díky opakovanému čtení rozhovoru), generování počátečních kódů (vyhledávání v datech konkrétní kódy), vyhledávání témat (hledání témat ve vypsáných kódech), propracování témat a revize (vyhledávání konkrétních dat, zkoumání těchto dat a ujištění se i validitě témat v celém souboru), vymezení a pojmenování témat (detailní definování každého z témat, které budou nakonec součástí zprávy) a nakonec výsledná zpráva.

2.6 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole budu prezentovat výsledky výzkumu, který jsem prováděla. Na základě rozhovorů, které jsem přepsala do textové podoby (viz Příloha č. 2) jsem tematickou analýzou vydedukovala data a následně témata a subtémata, která se v daných datech a tématech objevovala. V rozhovorech jsem identifikovala 9 základních témat a 5 subtémat.

2.6.1 Sex vs. pohlavní styk

V rozhovorech jsem se respondentek ptala, zda vnímají rozdíl mezi pojmy sex a pohlavní styk. Nejprve jsem se zeptala na samotný pojem sex a poté na samotný pojem pohlavní styk. Následovala otázka, zda vnímají rozdíl mezi pojmy sex a pohlavní styk. Většina respondentek rozdíl vnímala, více popíši v následujících subtématech.

2.6.1.1 Sex

Většina respondentek vnímá sex jako velmi příjemný, jako radost, obohacující aktivitu plnou touhy, vzrušení, tělesnosti a tělesné rozkoše. Dále respondentky popisují sex jako spojení dvou těl a dvou duší, spojení muže a ženy. Respondentky pod pojem sex zahrnovaly nejen pohlavní spojení, ale také doteky, mazlení se, polibky a pohledy očí.

„Spojení, spojení duší, spojení těl, první čakra, spojení duší, zvířecost.“ (Dita, ř. 84)

„Ráda se s ním miluji. Tak tam zahrnuji jako koitus, to spojení. To ostatní lze nazvat jako mazlení.“ (Radka, ř. 76, 78)

„Jé, představím radost, uvolnění, hned si představím muže a ženu, energii, lásku, splynutí, horko. Je to příjemný zážitek.“ (Helena, ř. 40 - 41)

„To je pro mě asi jako nejširší a nejrozsáhlejší pojem co může být, asi od přitažlivosti přes kontakt, ať už na bázi energií, fyzický samozřejmě až po ten akt.“ (Magdalena, ř. 18 – 19)

„Mazlení, dotyky, vůně, no a znamená to pro mě jako dost důležitá součást toho vztahu.“ (Vláška, ř. 39)

2.6.1.2 Pohlavní styk

Pohlavní styk respondentky popisovaly jako významnou součást sexu. Popisovaly, že je to čistě koitus, jako velmi intimní zážitek, který neprožijí jen tak s někým. Na druhou stranu uváděly, že pohlavní styk není ve vztahu to nejdůležitější a že jim termín pohlavní styk přijde jako neosobní a chladné vyjádření něčeho tak krásného.

„[...] mě první co napadá je, že to není to nejdůležitější. Že vlastně intimita a mazlení jsou momenty, který jsou pro mě důležitější než vlastně ten skutečný pohlavní styk v tu chvíli. [...] Když se budeme bavit třeba o sexu nebo o sexualitě, tak pohlavní styk tam není to nejdůležitější.“ (Jana, ř. 108 – 109, 119 – 120)

„Tak pro mě je to hodně intimní záležitost. Hodně vášnivá záležitost.“ (Lucie, ř. 72)

„Takový neosobní, chladný.“ (Dita, ř. 92)

„taky součást života, nedokážu si představit, jak to bude fungovat, až budeme staří a už nebudeme mít sex. Je to pro mě součástí toho vztahu, dost významná. Ale řekla bych, že to není ta priorita číslo jedna.“ (Radka, ř. 85 – 87)

„Tak ten může být jakkoli, kdekoli nebo kde s kým.“ (Helena, ř. 48)

„Termín jako z minulé doby. Přijde mi to jako technické vyjádření jenom části toho aktu.“ (Magdalena, ř. 31 - 32)

„Odreagování se, stav kdy vůbec neřeším nic jinýho než nás dva.“ (Vladka, ř. 47)

2.6.1.3 Sex a pohlavní styk

Když respondentky odpověděly na otázky, co pro ně znamená sex a co pohlavní styk, ptala jsem se, jestli by mi mohly odlišit sex od pohlavního styku nebo zda jim přijde, že je to to samé. Některé respondentky odpověděly, že pohlavní styk a sex pro ně znamená totéž, jiné odpověděly, že pro ně termín pohlavní styk je velmi neosobní, chladný, že je to termín jak z minulé doby nebo, že pohlavní styk není ve vztahu prioritou číslo jedna. Naproti tomu sex je pro ně velmi příjemný a ve vztahu velmi důležitý.

„No ten pohlavní styk pro mě není tak uchopitelný, takovej medicínskej. Když se řekne pohlavní styk, tak si představím biologii ve škole. Nějak ho nevnímám jako pozitivně, pohlavní styk, když se nad tím tak zamyslím.“ (Lucie, ř. 76 – 78)

„Pohlavní styk je vlastně už penetrace. Sex ještě možná nemusí být.“ (Helena, ř. 50)

„Termín jako z minulé doby. Přijde mi to jako technické vyjádření jenom části toho aktu.“ (Magdalena, ř. 31 - 32)

„No, pohlavní styk je prostě ten technický proces, ten sex zahrnuje všechno včetně přede hry, samotný soulož, nebo do hry.“ (Vladka, ř. 49 – 50)

2.6.2 Sexualita z pohledu ženy

Dalším tématem, které představím je „Sexualita“. Ptala jsem se respondentek, co pro ně znamená sexualita a jak sexualitu vnímají. Respondentky popisovaly sexualitu jako velmi důležitou a neodmyslitelnou součást života, už od narození. Zajímavé bylo, že ji popisovaly jako energii, jako životní energii, která v nás teče a plyne. Dále sexualitu vnímaly jako sebezpojetí, jak vnímáme samy sebe ve svých životních rolích – od malé holčičky, přes ženu, milenkou a matku.

„Důležitá součást mého života. [...] mě přijde, že je to vlastně úplně všechno. Že když vlastně ta sexualita ve vztahu není nebo je, tak to vlastně ovlivňuje všechno ostatní. Jak se člověk ten den cejtí, jestli se jako na něco těší, jaký ten den je vlastně v tu chvíli. Doteky do toho hodně patří. Já nevím, pro mě to asi zahrnuje úplně všechno.“ (Jana, ř. 100 – 103)

„Veliký téma, velká hloubka a celoživotní lidské téma propojené se všema oblastma životníma.“ (Dita, ř. 86 – 87)

„No to je součást člověka, to patří do života.“ (Radka, ř. 83)

„Sexualita je život. Je úplně ve všem, v jídle, na ulici, všude. Já ji vidím všude. Je to prostě ženská a mužská energie, které se různě proplétají.“ (Helena, ř. 43 – 44)

„Mě napadá jako pohlavnost. Sex vnímám jako kontakt mezi těmi dvěma lidmi a sexualita je to vnímání té pohlavnosti jedince a to nezávisle na tom kontaktu, partnerství. Asi i

úplně od toho, jak jsem se cítila jako malá holčička, jak se identifikuji s ženskou rolí, mateřskou a tak dále až po tu roli partnerky.“ (Magdalena, ř. 22 – 25)

„Asi nějaký náboj, niternej.“ (Vladka, ř. 52)

2.6.3 Intimita

Intimitu, ženy popisují v rozhovorech nejen jako svou osobní zónu, ale za důležité pokládají i vztahovou intimitu. Je pro ně důležitá blízkost mezi partnery. Intimitu ale vnímají nejen u svého partnera, ale také u svých dětí nebo rodičů. Je pro ně spojená s hloubkou vztahu s důvěrou, s dotyky. Intimitu berou jako základ vztahu.

„Ta je pro mě hodně spojená s důvěrou a hloubkou toho vztahu a asi je ještě důležitější než ta sexualita obecně.“ (Jana, ř. 105 – 106)

„Teď se mi vybavuje, co je pro mě hodně intimní, tak jsou právě nějaký doteky, nějaký jako tělesno.“ (Lucie, ř. 60 – 61)

„To nejdůležitější pro mě s manželem. Základ vztahu, úplněj, pro mě rozhodně, bez čeho bych nemohla ve vztahu s mužem být.“ (Dita, ř. 86 – 87)

„No, to je právě takový ten vztah, ta blízkost, kterou mám s nejbližšíma lidma a hlavně a mým partnerem, pak s dcerou a s rodiči.“ (Radka, ř. 80 – 81)

„To mi zase přesahuje tu sexuální oblast. Vnímám to jako moje vlastní bytostné území. Nemusí se vázat jen na sexualitu nebo na sex. S partnerem to vnímám jako pohledy, důvěrnost, blízkost toho druhýho a zkušenost a poznání toho druhýho.“ (Magdalena, ř. 27 – 29)

„Soukromí, jemnosti, nejniternější přání.“ (Vladka, ř. 45)

2.6.4 Sex jako neodmyslitelná součást partnerského vztahu

Když jsem se žen ptala, jestli je pro ně sex ve vztahu důležitý všechny odpověděly ano. Při otázce „Proč?“, jsem dostala jednoduchou odpověď. „Protože by ten vztah bez sexu nebyl kompletní.“ Ženy vnímají, že muži skrze sex ženu vnímají a skrze sex ženu milují. Dále

uváděly, že vlastně sex tvoří tu intimitu a vztah mezi partnery. Většina dotazovaných žen si nedokázala představit, že by žily s mužem, který by nebyl schopen sexu. Dokonce by muže, který by ji nedokázal uspokojit, opustily. Avšak to je pochopitelné. Některé respondentky uváděly, že by se snažily způsobenou frustraci řešit jiným způsobem. Některé uváděly masturbaci, některé by frustraci řešily tvůrčí činností, malováním nebo tancem.

„Pro mě je sex přirozenou součástí života a vlastně toho vztahu. [...] ale na rovinu říkám, že já bych prostě asi nemohla být ve vztahu, kde ten partner vlastně toho pohlavního styku nebo nějakého sexu není schopen a asi budu-li upřímná, by mi vadilo, kdyby nebyl vůbec schopnej pohlavního styku, protože nějaký uspokojení rukou nebo ústama. Kdybych si měla představit, že dalších 50 let strávím takhle, tak na rovinu říkám, že bych nechtěla takhle strávit svůj život. [...] Tam si dokážu představit, že bych byla frustrovaná.“ (Jana, ř. 153 – 154, 161 – 167)

„No rozhodně, sex je důležitěj ve vztahu. Myslím si, že kdyby prostě jsem neměla sex, tak umřu nebo si prostě najdu jinýho partnera. S tím partnerem se rozejdu a vysvětlím mu to, řeknu mu proč a tak. Nicméně si myslím, že o tom sexu se dá dost dobře mluvit s tím druhým a že to jakoby stojí za to si o tom popovídat. Takže pro mě má velký význam ve vztahu sex.“ (Lucie, ř. 82 – 85)

„Pro nás je naprosto zásadní, ten sex.[...] pokud ten sex není vyhovující, tak já jsem přesvědčená už teď, po těch letech a zkušenostech, že nemůžou být lidi šťastný ve vztahu, když ten sex nefunguje.“ (Dita, ř. 99, 104 – 105)

„[...] je to jedna z věcí, kterou sdílím jen s tím jedním, a navozuje to tu intimitu a hlavně to potvrzuje tu naši lásku a ten respekt.“ (Radka, ř. 93 – 95)

„Jsou to energie, které se mísí, je to prostě ten vztah. Je to splynutí, lákání toho druhého.“ (Helena, ř. 52 – 53)

„Protože to bez něj není kompletní.[...] Dovedu si představit, že přijde situace, která jednoho nebo druhého vyřadí, nebo nedej bože navždy, a pak vlastně ty energie musejí proudit někudy jinudy, aby to zůstalo kompletní.“ (Magdalena, ř. 36 – 39)

„No tak, vlastně tím se odlišuje náš vztah od jiných vztahů s jinejma lidma a myslím si, že pro nás oba je to hlavně důkaz lásky.“ (Vladka, ř. 56 – 57)

2.6.5 Frekvence pohlavního styku u partnerů žijících společně

V průběhu rozhovoru jsem narazila na velmi zajímavý fakt. Páry, které spolu žijí delší dobu, se potýkají velmi často s krizí sexuality. Na počátku vztahu a na počátku společného bydlení je frekvence sexu velmi vysoká a pak se rapidně sníží. Většinou si toho všimne jeden z páru, vyděsí se a snaží se situaci vyřešit. Situaci však mnohdy řeší radikálním způsobem, který vztahu spíše ublíží, než aby mu pomohl. Tento stav je však v partnerství normální, vztah se totiž začne prohlubovat v duševní stránce a stránka sexuální se stane „méně důležitou“. Ženy, které takovou situaci popisovaly, nakonec dospěly k závěru, že sex s partnerem mají jednou až dvakrát týdně a že taková frekvence je naprosto dostačující pro oba z páru.

„Co se týče třeba sexu, tak ten vývoj byl takovej, že jsme spolu na začátku, že jo, když jsme spolu začali bydlet, tak jsme spolu spali třeba více, ale potom se to trochu ustálilo a jak jsme se spolu viděli každý den tak třeba ten sex jako už nebyl tak častej. Třeba z každého dne se vyklubal najednou jednou za týden, pak dvakrát, třikrát za měsíc. [...] u nás se to hodně změnilo, ale teďka se to pohybuje tak nějak, dejme tomu, jednou za týden.“ (Lucie, ř. 17 – 21, 87 – 88)

„No tak teď, poslední měsíc, se dá říct i jednou týdně. Samozřejmě na začátku to bylo každý den. Po porodu to bylo jednou za měsíc.“ (Dita, ř. 111 – 112)

„Teď, poslední dobou, tak jednou týdně se snažíme. Dřív jsme mívali častěji, když jsme byli mladší, ale teď alespoň jednou týdně.“ (Radka, ř. 97 – 98)

„Teď je to tak dvakrát týdně, tak za poslední měsíc.“ (Vladka, ř. 59)

2.6.6 Odmítání sexu mezi partnery

„Odmítá Vás někdy partner nebo odmítáte partnera někdy Vy?“ Takto zněla otázka, kde jsem zjišťovala, zda existují situace, kdy partneři sex odmítají. Ženy však odpovídaly, že je muži odmítají, pokud jsou unavení nebo zaměřeni na nějakou důležitou činnost. Ženy muže odmítají, když jsou unavené, vytížené nebo když jsou „uzavřené“ a nejsou na tom emocionálně a psychicky dobře. Dále uváděly například menstruaci.

„*Ne. Nebo se to stalo tak 2krát, 3krát, kdy jako řekl, že je unavenej. Což jako já chápu. [...] sex během menstruace [...] Takže vlastně důvodem toho odmítnutí bylo to, že jsem se necítila dobře.*“ (Jana, ř. 180 – 181, 189, 198 – 199)

„*Takže, stalo se to, většinou mi partner řekl, že je unavenej. [...] V situaci, kdy jsem nějak vytižená povinnostma a jsem taky unavená.*“ (Lucie, ř. 98, 104)

„*[...] když opravdu nemá zájem a je fokusovaný na nějakou činnost, tak mi řekne jako fakt ne. [...] Když na tom nejsem emocionálně a psychicky dobře. Pro mě jako pro ženu se musím cítit dobře, abych mohla mít sex. Odmítám, když jsem smutná, když jsem zavřená.*“ (Dita, ř. 135 – 136, 150 – 151)

„*Když je unavená, nemá chuť. [...] Ano, když mám myšlenky někde jinde, když není vhodná situace, takže jo.*“ (Radka, ř. 106, 108)

„*Menstruace asi jen.*“ (Helena, ř. 67)

„*Když je třeba unavený a ví, že by mu to nefungovalo tak jak má. [...] Já odmítám, když jsem hodně unavená a vím, že bych se dostatečně neuvolnila, aby to proběhlo, tak jak já chci. Někdy prostě nemám chuť.* (Vladka, ř. 65, 67 – 68)

2.6.7 Sexuální frustrace z pohledu ženy

Ženská sexuální frustrace se podle žen od té mužské liší. Ptala jsem se respondentek, zda by mi mohly říct, co to je sexuální frustrace, co si pod tímto termínem představí a dále mě zajímalo, jak ženskou sexuální frustraci prožívaly. Některé ženy srovnávaly ženskou sexuální frustraci s mužskou, a proto jsem toto téma nazvala „Sexuální frustrace z pohledu ženy. V následujících subtématech popíši, jak ženy na tyto otázky odpovídaly.

2.6.7.1 Co je sexuální frustrace?

Většina respondentek sexuální frustraci popisovala nejen jako nedostatek sexu, ale také jako nedostatek blízkosti s partnerem a nepochopení od partnera. Málo dotyků a málo intimních chvil. Dále respondentky mluvily o frustraci vzniklé nepříjemnými doteky. Většina žen potvrdila, že sexuální frustrace u nich nevzniká nedostatkem orgasmu, že pro ně orgasmus

není v sexu to nejdůležitější. Naopak je pro ně nepříjemné, když se partner o jejich orgasmus dychtivě snaží a ženám je tato snaha mnohdy až nepříjemná.

„Není to podle mě nedostatek sexu. Určitá nespokojenost pramenící z toho, že třeba na mě ten partner šahá jinak, než mně se líbí a přesto, že je mu naznačováno nebo vysvětlováno, že se mě má dotýkat nějakým způsobem, nebo že takhle ne, tak vlastně on to jako buď nechápe nebo má stejně tendenci k tomu sklouzávat a vlastně tím, že mi ten dotyk je nepříjemnej. [...] Nebo párkrát bych řekla, že ta frustrace by mohla pramenit z toho, asi nedosažená orgasmu, ale to bych řekla, že tam je pro mě jako minimální. [...] Možná bych do toho zahrnula i vlastně, ne nedostatek sexu, ale když je člověk sám, tak samozřejmě se může uspokojit sám, ale v tu chvíli mě tam chybí ta druhá energie, ta mužská polarita. Asi je to hodně spojený s nějakým nepochopením v tom vztahu.“ (Jana, ř. 202 – 206, 210 – 215)

„No, tak pro mě je sexuální frustrace nějaký emoční stav rozladění v důsledku absence sexuálního styku.“ (Lucie, ř. 112 – 113)

„Ani bych neřekla, ale je to nedostatek sexu, u ženy, ale i nedostatek sexuální energie. [...] Ale ona může být sexuálně frustrovaná, i když ten sex má a není v něm šťastná.“ (Dita, ř. 154 – 155, 169 – 170)

„[...]neuspokojenost, tady bych do toho zahrnula i doteky, polibky, objetí. Neuspokojení prostě, fyzické i psychické.“ (Radka, ř. 110 – 111)

„Právě ta nespokojenost, ta špatná komunikace. To, že vlastně vedle sebe žijí a nevědí, co chtějí, že to dělají jenom tak. Neřeknou si, po čem touží, že si nesdělí, jak se mají dotýkat. A čím déle to je, tím více sexuální frustrace narůstá.“ (Helena ř. 69 – 71)

„Ono to nemusí nutně znamenat, že ten sex není.“ (Magdalena, ř. 60 – 61)

„Pojem sexuální frustrace si představím, když mám chuť na sex a nejde, jakýmkoli způsobem, ať už ve dvou nebo masturbací.“ (Vladka, ř. 70 – 71)

2.6.7.2 Jak ženy prožívají sexuální frustraci?

Sexuální frustrace je psychicky náročná. Tak jako každá jiná frustrace je ta sexuální emočním vypětím a plejádou všelijakých prožitků, emocí a pocitů. Všechny ženy popisovaly vesměs negativní emoce. Dále mluvily o nevybité energii a frustraci, která je dusí. Měly pocit,

jako kdyby musely neustále něco dělat, takže více pracovaly, více tlačily na děti nebo více sportovaly, ale nic je neuspokojilo. Energie, o které ženy mluvily, byla pravděpodobně motivace, kterou nemohly určitým způsobem uplatnit. Sexuální frustrace tudíž byla spíše citová frustrace způsobená chybením partnera a steskem.

„Podráždění. To je to slovo, který to vystihuje nejvíce.“ (Jana, ř. 273)

„Měla jsem v sobě hrozný energie a nevěděla jsem co to je a když jsem přišla na to, že to je asi tím sexem, tak jsem začala sama masturbovat. Zjistila jsem, že ta energie jde ven, ale stejně jsem podrážděná.[...] Potřebovala jsem furt něco dělat.“ (Lucie, ř. 167 – 169, 171)

„Určitě jsem pocítovala v určitých chvílích vztek a agresi. A podrážděnost, manžel mi často říkal, že je doma dusno. On to ze mě vyloženě cítil, že chci sex.“ (Dita, ř. 196 – 198)

„No tak jako špatně, to bylo takové neuspokojení, špatná nálada, mrzutost, rozmrzelost až teda potom vztek, bezmoc, protože jsem to chtěla řešit jinde.“ (Radka, ř. 136 – 137)

„Ten prožitek je takový, jako když Vám spadne zmrzlina. Jako malá holčička, když máte v ruce tu nejlepší jahodovou, citrónovou nebo čokoládovou zmrzlinu a ona Vám spadne. Prostě Vy jste se na ni těšila, měla jste k tomu největší chuť. Prostě jste to už všechno měla a najednou to není. Takže pocit naštvání, lítosti, zklamání, všechno, tam je všechno, až pak dojdete k tomu, že se to tak prostě stát mělo a že si příště už dáte větší pozor.“ (Helena, ř. 91 – 96)

„Vztek, bohužel i větší tlak na dítě, více jsem jí lezla do jejího světa a intimna.“ (Magdalena, ř. 89)

„Napětí, nervozita, nesoustředěnost, ale jako šílená, že třeba když jsem jela autobusem, tak jsem přešla dvě nebo tři stanice, protože jsem si v hlavě představovala intimní chvíle s partnerem. Narušovalo mi to i běžnou denní činnost. Občas jsem nemohla spát.“ (Vladka, ř. 97 – 99)

2.6.8 Masturbace

Většina tazajících žen se k masturbaci staví pozitivně. Na otázku zda sexuální frustraci řešily masturbací, odpověděly, že ano, ale na otázku, zda jim masturbace od sexuální frustrace pomáhala, většina odpověděla, že ne. Při bližším dotazování jsem zjistila, jak jsem již výše uvedla, že ženy mají sexuální frustraci spojenou s partnerem a tím i masturbace je může uspokojit pouze z poloviny. Zajímavé je, že respondentky popisují, že na fyzické úrovni jim masturbace pomohla, uvolnění se dostavilo, ale vzápětí se frustrace opět začala navracet. Dále mluví o psychické stránce uvolnění nebo spíše neuvolnění, kdy masturbace nenahradí jejich partnera a tím sexuální frustrace po psychické stránce dále trvá.

„Jako na chvílku jo, ale pak prostě že jo, přišly ty pocity. Takže je to spíš takový jako krátkodobý. A nenahradí to toho partnera.“ (Lucie, ř. 128 – 129)

„Na té biologický úrovni ano, nějaké uvolnění přišlo, ale mě jako člověku to nepomohlo.“ (Dita, ř. 181)

„Jo, tak na té fyzické úrovni to pomůže, ale nejsou tam ty dotyky té blízké osoby, na té emoční a psychické úrovni.“ (Radka, ř. 123 – 124)

„Někdy ano, někdy to funguje a někdy to všechno ještě zhorší.“ (Magdalena, ř. 71)

„V podstatě ne. [...] No, já jsem se vždy snažila pustit porno a uspokojovat se a představovat si při tom, že jsem s partnerem, ale prostě to nemělo ten efekt. Měla jsem orgasmus, ale nebylo to ono. Po té fyzický stránce to bylo dobrý, ale po té psychický vůbec. Chyběl tam ten aspekt toho partnera. Takže hned po tom orgasmu, po tom uvolnění, přišel ten pocit frustrace.“ (Vladka, ř. 83, 85 – 88)

2.6.9 Komunikace o sexu v partnerském vztahu

Komunikace o sexu je v partnerství hojná. Ale spíše než o problémech se partneri více „pošťuchují“ a vtipkují o sexualitě než, že by o sexu mluvili více do hloubky. Při problému se ženy snaží o sexu hovořit a uvádějí, že je pro ně velmi těžké muži vysvětlit, co přesně je trápí. Povrchová komunikace o sexu většinou není problém, ale komunikace hluboká o problému je náročná, ale i tak se daří.

„Že vlastně, když jsem sexuální frustraci vnímala, když ten partner mě jako nějak nedokázal uspokojit nebo to tam jako nějak nefungovalo, tak vlastně jsem to otevřela a bavili jsme se o tom. [...] Nejtěžší bylo pro mě sebrat tu odvalu a otevřít to.“ (Jana, ř. 235 – 237, 240 – 241)

„No, na začátku vztahu jsme o tom nehovořili skoro vůbec. Tak po té frustraci jsme o tom začali hovořit hodně. Teď je to tak, že o tom hovoříme úplně otevřeně.“ (Lucie, ř. 192 – 193)

„My neděláme skoro nic jinýho, mluvíme o tom často.“ (Dita, ř. 207)

„No vlastně denně. My se hodně špičkujeme. Třeba, i když někdy vidím, že nemá chuť na sex, tak ho zlobím, někdy zlobí on mě. Takže by se dalo říct, že denně.“ (Radka, ř. 143 – 144)

„No, tak to je těžký. Teď vidím všechny ty svý partnery myslím si, že jsem se vždy snažila komunikovat. Nejen o tý frustraci, ale není to jednoduchý, v tom teda nejsem mistr. Rozhodně bych to neházela na mužský, že neposlouchají nebo o tom nechtějí mluvit, ale i my ženy neumíme říkat a popsat to, co chceme. Jakmile jde o něco hezkého tak to dokážu, ale když jde o komunikaci toho, co potřebuji, to je horší. [...] No, dalo by se říct furt. Hovoříme, pokud je to v takové té hravé náladě. Pokud hovoříme z důvodu, že něco řešíme, tak je to těžký.“ (Magdalena, ř. 93 – 97, 100 – 101)

„Já bych řekla, že poměrně často, ale není to úplně pravidelný. Ale dejme tomu, že třeba každý týden alespoň jednou.“ (Vladka, ř. 109 – 110)

2.7 Závěr výsledků výzkumného šetření

Díky rozhovorům jsem z poskytnutých dat identifikovala 9 hlavních témat a 5 subtémat. Výsledky, které jsem získala, vzhledem k velikosti výzkumného vzorku, však není možné generalizovat na celou ženskou populaci. Díky velkému věkovému rozsahu, který byl u respondentek od 20 let do 50 let, nám umožňují výsledky výzkumného šetření porozumět ženám různých věkových kategorií. Výzkumný vzorek odkryl témata, která mi pomohla více pochopit ženské prožívání. V této kapitole shrnu výsledky, které v analýze vyvstaly, a na základě zjištěných informací odpovím na výzkumné cíle.

Zde bych ráda zopakovala výzkumné otázky, které jsem si před výzkumem stanovila. Hlavním záměrem výzkumu bylo zjistit, jak ženy prožívají sexuální frustraci, jaké jsou jejich emoce a pocity doprovázející sexuální frustraci. Dalším cílem bylo odhalit, jak dnešní ženy pojmají sexualitu, co pro ně znamená intimita a co si představují pod pojmy sex a pohlavní styk. V neposlední řadě bylo cílem výzkumu zjistit, zda ženy svého sexuálního uspokojení dosáhnou masturbací a zda jim masturbace pomáhala od sexuální frustrace.

Respondentky uváděly sex jako velmi důležitou součást vztahu, bez které by si partnerský život nedokázaly představit. Většina žen byla z partnerského vztahu žijících v jedné domácnosti a pro tento důvod uváděly frekvenci pohlavního styku jednou nebo dvakrát za týden. Tato frekvence je pro ně dostačující a cítí se tak pohodlně a bez příznaků sexuální frustrace. Dále ženy často odlišují sex a pohlavní styk. Pohlavní styk je pro velkou část považováno za „chladný výraz pro něco tak krásného jako je sex“. Pohlavním stykem označují část sexuálního aktu, kterou je koitus, pohlavní spojení muže a ženy.

Pod pojem „sexualita“ ženy zahrnují nejen pohlavní styk, ale také vše okolo sexu – tělesné i duševní spojení mezi partnery. Sexualita pro ně neexistuje pouze mezi mužem a ženou, ale také v nich samotných, jak se cítí sami v sobě a jak se cítí v různých rolích svého života. Do partnerského vztahu také zahrnují intimitu, která je neodmyslitelnou součástí fungujícího vztahu, nejen partnerského, ale také, v tomto případě, vztahu matky s dítětem.

Samostatnou kapitolu tvoří sexuální frustrace, která po důkladném prozkoumání by v tomto případě měla být nazývána spíše „partnerská“ nebo „citová“ frustrace. Ženy popisovaly sexuální frustraci v rámci partnerství a dávaly důraz více na stesk po partnerovi než na pohlavní styk. Toto zjištění není šokující, neboť je všeobecně známé, že muži prožívají pohlavní styk více po fyzické stránce a ženy spíše po citové stránce. Respondentky vyprávěly

o lítosti, že jsou si s partnerem vzdáleni, nepotvrzují si lásku, chybí jim doteky, polibky, chybí mezi nimi vášeň a touha. Prožitky sexuální frustrace jsou provázeny negativními emocemi. Převážně podráždění, nervozita, vztek, smutek, neustálé puzení něco dělat. Velmi často se respondentky zaměřily na práci, na sport, na děti, kde vyvíjely velikou aktivitu. Dále se u nich vyskytovaly poruchy spánku a pozornosti. Z prožitků sexuální frustrace ženám pomohlo se svým partnerem více komunikovat a hlavně komunikovat správně, zaměřit se na vzniklý problém a dosáhnout mezi partnery kompromisu. Komunikovat o vzniklém problému bylo pro respondentky těžké. Hlavním důvodem bylo to, že neuměly dostatečně partnerovi vysvětlit svou nespokojenost.

Co však ženám od sexuální „citové“ frustrace nepomohlo, byla masturbace. Respondentky se k masturbaci stavěly pozitivně a braly ji jako samozřejmou součást svého života a uváděly, že v období sexuální frustrace masturbovaly pravidelně. Fyzické uvolnění přišlo, ale psychicky se ženy necítily dobře, dokonce uváděly, že se mnohdy cítily hůře. Při masturbaci ženám chyběl partner a dotyky od partnera, proto prožitek orgasmu nebyl plnohodnotný. Chvíli po orgasmu a fyzickém uvolnění se opět dostavily negativní pocity. Někdy si ženy vyčítaly, že sami masturbovaly místo toho, aby to byl partner, který je uspokojil. Závěr je takový, že masturbace ženám od sexuální frustrace možná pomohla, ale „citovou“ nebo „partnerskou“ frustraci spíše prohloubila.

Diskuze

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jak ženy pojmají sexualitu, co pro ně znamená sex a jak vnímají a prožívají sexuální frustraci. Vše v rámci partnerského vztahu. Pro získání informací jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru, který mi umožnil porozumět dané problematice. Díky prostoru pro kreativitu, nahrávání rozhovoru na diktafon a kladení otázek jsem se cítila uvolněně a s respondentkami jsem mohla udržovat oční kontakt, který byl vzhledem k intimnímu tématu důležitý. Díky struktuře rozhovoru jsem nepociťovala výraznou nervozitu a neměla jsem strach z výrazného odklonění od tématu. Výhodou byla otevřenost respondentek a také jejich zájem o témata. Kontakt s respondentkami nebyl obtížný a jejich vstřícnost ke mně a k tématu byla až obdivuhodná a pro mě překvapující. Tematická analýza mi pomohla hlouběji nahlédnout do problematiky a umožnila mi zachytit důležitá témata a díky tomu lépe porozumět respondentkám.

Další výhodou vzorku byla věková vyváženost, 20 – 50 let, která mi umožnila výzkum provádět mezi několika generacemi. Kvůli malému počtu výzkumného vzorku a kvůli omezení výzkumu na ženy v partnerském vztahu se nedají výsledky zobecňovat na celou populaci žen. V tomto směru vidím možnosti budoucí práce, která by mohla být zaměřena na ženy, které se v partnerském vztahu nenacházejí, možné srovnání mezi těmito ženami a větší zobecnění.

Možnosti pro budoucí práci vidím i v tématu masturbace, kde by mohlo být zajímavé prozkoumat v jakých směrech je masturbace uvolňující a v jakých ne. Jaké jsou postoje žen k masturbaci, ať už zadaných nebo nezadaných.

Nejvíce zajímavé bylo zjištění, že sexuální frustrace je u žen spíše frustrací „partnerskou“ nebo „citovou“, dalo by se říci i „emocionální“. Všeobecně známé tvrzení, že pro ženy je sex spíše emocionálním prožitkem, se v tomto výzkumu potvrdilo. Dále by bylo zajímavé studovat ženy, které v partnerském vztahu nejsou a pociťují sexuální frustraci. Zda je to sexuální frustrace ve smyslu, že ženám chybí pohlavní styk nebo zda je to spíše „partnerská“ frustrace, kde ženám chybí partner, kterého by si přály.

Závěr

Cílem a hlavním záměrem výzkumu bylo zjistit, jak ženy prožívají sexuální frustraci. Jaké jsou jejich emoce a pocit spojené se sexuální frustrací. Co pro dnešní ženy znamená sexualita a jak sexualitu pojmají. Jaký význam pro ženy má intimita a co si představují pod pojmy sex a pohlavní styk. Záměrem výzkumu bylo také zjistit, zda ženy dosáhnou sexuálního uspokojení masturbací a zda ženám pomáhá masturbace od sexuální frustrace.

V teoretické části jsem vymezila základní pojmy spojené s partnerským vztahem - láska, intimita, sex a pohlavní styk. Samostatnou část tvořila kapitola o sexualitě, kde jsem se blíže zabývala rozdíly mezi muži a ženami a jejich vnímáním sexuality. V další podkapitole jsem řešila rozdíly v pohlavní touze partnerů a jejich požadavky na frekvenci pohlavního styku. Dále jsem vymezila pojmy frustrace, frustrační tolerance a sexuální frustrace. Nakonec jsem připojila kapitolu o masturbaci. V teoretické části jsem pracovala převážně s domácí literaturou, neboť se má empirická část zabývat českými ženami, ale i s literaturou zahraniční.

Empirická část mé práce byla věnována kvalitativnímu výzkumu, ve kterém jsem použila polostrukturované interview a pomocí rozhovorů jsem zjišťovala informace. V empirické části jsem dále popsala metodologii sběru dat, analýzu získaných dat a interpretaci výsledků výzkumného šetření. Blíže jsem popsala své výzkumné šetření, kde jsem zjišťovala, co pro ženy znamená intimita, sex, sexualita a pohlavní styk, jak tyto ženy prožívaly sexuální frustraci a zda ženám pomáhá od sexuální frustrace masturbace. Celkem se výzkumu zúčastnilo 7 respondentek ve věku od 20 do 50 let. Dále jsem z dat vygenerovala 9 hlavních témat a 5 subtémat, které popisují ve výsledcích výzkumného šetření. Většina témat se objevila u všech respondentek. Při popisu výsledků výzkumného šetření jsem podrobně rozepsala jednotlivá témata a subtémata, které jsem následně podložila konkrétními úryvky z výpovědí respondentek.

Hlavním zjištěním výzkumného šetření bylo prožívání sexuální frustrace, kdy respondentky popisovaly spíše „citovou“ nebo „partnerskou“ frustraci. Frustrace spíše než nedostatkem pohlavního styku byla způsobena steskem po partnerovi, nedostatečným projevem lásky a chyběním vášně a touhy mezi partnery. Ženy prožívají sex více po emocionální stránce, kdežto muži více po stránce fyzické a tak to bylo i ve vnímání pojmu sex a sexualita u žen. V neposlední řadě bylo zjištěno, že ženám masturbace od sexuální „citové“ frustrace nepomáhá. Pomáhá jim po „fyzické“ stránce, kdy po orgasmu přijde uvolnění, ale

opět následuje návrat negativních pocitů a tudíž po stránce „psychické“, jak ženy popisovaly, se uvolnění nedostavilo. Závěr je tudíž takový, že masturbace ženám od sexuální frustrace možná pomohla, ale „citovou“ nebo „partnerskou“ frustraci neovlivnila nebo naopak prohloubila.

Citované zdroje

- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Dallaire, Y. (2009). *Láska a sexualita v trvalém vztahu*. Praha: Portál s.r.o.
- Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum
- Dytrych, Z., Čáp, J. (1068). *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Fafejta, M. (2016). *Sexualita a sexuální identita – Sociální povaha přirozenosti*. Praha: Portál
- Fifková, H. (2005). *Erotické představy žen*. Praha: Mladá fronta
- Fromm, E. (1966). *Umění milovat*. Praha: Orbis.
- Giddens, A. (2012). *Proměna intimacy: Sexualita, láska a erotika v moderních společnostech*. Praha: Portál s.r.o.
- Gillernová, I. (2000). *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna
- Gruber, D. (2007). *Proč ženy muže (ne)chápu*. Praha: Grada.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál s.r.o.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál
- Janiš, K. (2005). *Úvod do sexuální výchovy*. Opava: Slezská univerzita.
- Kernberg, O. F. (1995). *Object Relations Theory and Clinical Psychoanalysis*. Oxford.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál s.r.o.
- Kubík, J. (2010). *Sexualita bez tabu*. Brumovice: Carpe diem.
- Luepnitz, D. A. (2002). *Schopenhauerovi dikobrazi: Intimita a její dilemata; Pět psychoterapeutických příběhů*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Nelles, W. (2014). *Obejmi svůj život*. Praha: Ježek

- Pastor, Z. (2010). *Tajemství ženské sexuality*. Prostějov: ComputerMedia.
- Pokorná, A. (2010). *Komunikace se seniory*. Praha: Grada
- Sauret, M. J. (2006). *Freud a nevědomí*. Praha: Levné knihy KMa
- Sielert, U. (1994). *Sexuální výchova*. Praha: Trizonia.
- Sternberg, R. J. (2017). *Láska je příběh – Nová teorie vztahů*. Praha: Portál s.r.o.
- Thorová, K., Jůn, H. (2012). *Vztahy, intimita a sexualita lidí s mentálním handicapem nebo s autismem*. Libčice nad Vltavou: Pasparta Publishing
- Trobe, K., Trobe A. (2009). *Zranitelnost a intimita*. Praha: Maitrea.
- Vágnerová, M. (2005). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.
- Venglářová, M. (2008). *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada.
- Vrubová, Y. (2005). *Sexualita – přirozená potřeba: malý průvodce pro zdravotníky, učitele a rodiče*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Weiss, P. (2010). *Sexuologie*. Praha: Grada.
- Willi, J. (2006). *Psychologie lásky*. Praha: Portál s.r.o.
- Intimita. (1. 06. 2017). *Wikipedie: Otevřená encyklopedie*. Získáno 19:15, 13. 07. 2018 z <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Intimita&oldid=15045847>.
- Testosteron. (13. 04. 2018). *Wikipedie: Otevřená encyklopedie*. Získáno 14:10, 14. 07. 2018 z <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Testosteron&oldid=16006707>.
- Estrogen. (5. 10. 2017). *Wikipedie: Otevřená encyklopedie*. Získáno 14:31, 14. 07. 2018 z <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Estrogen&oldid=15408747>.

Přílohy

I. Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Byla jste zkontakována k rozhovoru za účelem získání dat a informací pro kvalitativní výzkum k bakalářské práci Kristýny Feldekové. Výzkum probíhá v rámci bakalářského studia na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Tématem je *Sexuální frustrace u žen v partnerství* a jeho výstupem bude *Bakalářská práce*. Bakalářská práce se zaměřuje na ženy, které pociťovaly nebo pociťují sexuální frustraci. Teoretická část bude shrnovat dosavadní literaturu na toto téma, empirická část bude vedena kvalitativními metodami, zaměřenými na porozumění a perspektivu participantů v souladu s etickými zásadami kvalitativního výzkumu.

Vaše spolupráce na projektu je dobrovolná. Účast na projektu spočívá v nahrávaném rozhovoru, který potrvá zhruba 1 až 2 hodiny. Vaše identita zůstane v plné anonymitě, v bakalářské práci bude použito pouze Vaše křestní jméno. Vaše odpovědi jsou důvěrné, určené pouze pro potřeby tohoto výzkumného projektu. Rozhovor bude nahráván na digitální diktafon. Nahrávka a poznámky z rozhovoru se nedostanou do rukou nikoho jiného než mne samotné a do jednoho roka od ukončení projektu budou zničeny. Na kteroukoliv otázku můžete odmítnout odpovědět a kdykoliv v průběhu rozhovoru můžete interview ukončit. Ukončení rozhovoru a vystoupení z projektu pro Vás nebude mít žádné negativní důsledky. Vaše účast na projektu pro Vás nenese žádná rizika.

V případě dotazů týkajících se tohoto projektu se můžete obrátit na jeho hlavní řešitelku, Kristýnu Feldekovu (608 627 444 nebo feldekova.kristyna@gcbrod.cz).

Svým podpisem zde souhlasíte se svou účastí na tomto projektu. Jedna kopie tohoto formuláře náleží Vám.

Jméno respondentky:

Jméno řešitelky projektu:

Podpis:

Podpis:

II. Příloha č. 2: Rozhovory

Já
Respondentka

i. Respondentka Jana

Rozhovor probíhal u respondentky doma, u jídelního stolu. Respondentka Jana v době, kdy jsme se na rozhovoru domlouvaly, ještě byla se svým partnerem. Po příjezdu k ní jsme zjistila, že se rozešli a respondentka nyní žije sama.

2 **Jak dlouho jste byla v partnerském vztahu?**

3 2 roky

4 **Byli jste manželé nebo partneři?**

5 Partneři

6 **Můžete mi něco říct o vývoji toho vztahu? Jak se vyvíjel od začátku?**

7 Jak to myslíte? Jestli myslíte jako společné bydlení, nebo plánování nějaký budoucnosti?

8 **Úplně všechno**

9 Jo, bydleli jsme společně, já nevím, po půl roce vztahu jsme se spolu sestěhovali a
10 plánovali jsme v té době, že budeme opravovat můj dům, takže jsme vlastně plánovali i
11 společnou budoucnost nějakou. Ale vlastně už v té době kdy jsme uvažovali o těchlech
12 věcech tak já jsem vnímala, že asi ne úplně všechno v tom vztahu funguje tak jak bych
13 chtěla a asi jsem byla naivní, že jsem věřila, že se to změní nebo jako, zároveň jsme na
14 tom v tom vztahu pracovali, ale byly momenty, kdy jsem měla pocit, že to stejně jako
15 nebude fungovat, no.

16 Ještě nějaká otázka? No, víc mě k tomu nenapadá asi.

17 **No a jak jste se ve vztahu cítila?**

18 Přehlížená...zpětně bych řekla, že vlastně ten přítel byl docela dost sobec, že se to
19 neprojevovalo, že se to projevovalo hlavně v těch každodenních maličkostech, který jako
20 v určitých momentech se začaly projevat i v posteli, i když bych řekla, že ve chvíli kdy
21 to v tom vztahu nefungovalo, tak v sexu to fungovalo relativně dlouho velmi dobře. Takže

22 já jsem měla pocit, že ten vztah má nějakou budoucnost i právě proto, že se tam některý
23 věci proměňovaly, ale byly momenty, kdy jsem hodně vnímala, že, no že, ne, že ho
24 nezajímám, ale že on má vlastně jasnou představu, jak to chce mít, a že já jsem byla
25 většinou ta, co se přizpůsobí. A vlastně mě jako nebaví bejt dva kroky za někým, že
26 vlastně. Teď si vybauju takovej střípek, že jsme vlastně vystoupili z autobusu a já jsem
27 nesla nějakou tašku a on vlastně, protože byl dvoumetrovej čahoun, tak jako vrazil ruce do
28 kapes a prostě odkráčel směrem k bytu a já jsem vlála jako za ním s tím rancem, tři kroky
29 za ním a on se jako ani neohlídl, že jdu za ním. A to jsem si říkala, ty vole jako. A pak si
30 to jako uvědomil, ale jsem si říkala, ty jo, co to jako je? Takže v tu chvíli se začne
31 samozřejmě vytrácet takový ten pocit důvěry, toho pocitu bejt milovanej. A zároveň
32 vlastně pak jako to fungovalo všechno skvěle, trávili jsme spolu hodně času, takže se nedá
33 říct, že by se ten vztah tak jako zhoršoval, čím dál tím víc. Byly to vlastně jako vlny, že
34 vnímám, jak to vlastně máme každý někdy náročný, tak to se tam možná i projevovalo.

35 **Prošli jste si nějakými krizemi?**

36 Prošli jsme si asi, jo určitě. Jedna krize se jmenovala jeho matka. (smích) Protože on s ní
37 měl, teda naštěstí bydlela dost daleko od nás, ale on s ní měl hodně blízký vztah a já
38 protože jsem znala i některý jeho předchozí partnerky, tak vlastně, když jsme si pak o tom
39 povídaly, s těma holkama, tak vlastně všechny to jmenovaly stejně. Ta fixace na tu jeho
40 maminku tam byla a poměrně extrémní a já jsem mu marně vysvětlovala, že pro mě jsou
41 partneři dva a né tři. Jako, že. Já jsem si pak vlastně uvědomovala, že některý osobní věci
42 jsem s ním nechtěla sdílet, protože jsem si nebyla jistá, že jsou jenom mezi námi dvěma a
43 ne, že je vlastně sdílíme s jeho máti. Takže když jsme třeba byli u nich na návštěvě a oni
44 se bavili o jejich sestřenicí, která byla jako v několikaletém manželství a říkala, že se to
45 tam jako nějak rozpadá a pak prostě uprostřed nedělní svačiny řekne: „No ono jim to tam
46 nefunguje v posteli.“ tak já jsem prostě jenom polkla řekla jsem si, pane bože, to je přece
47 detail, kterej mě vůbec nezajímá, pro někoho úplně cizího a v duchu jsem si říkala, ježíš,
48 jak to ta ženská ví, od koho to ví. A třeba tohle by byly věci, který by mi třeba vadili
49 kdyby on probíral se svojí mámou. Takže když jsme se bavili, tak jsem mu řekla: „Hele a
50 co všechno vlastně s tvou maminkou sdílíš?“ On říkal: „No vždyť já s ní mám jako
51 výbornej vztah, já nevím co je na tom špatnýho.“ A já jsem vlastně mu jako nedokázala
52 vysvětlit, že pro mě některý věci jsou opravdu osobní, i když jsem jako otevřená, já
53 nevím, většinu času v létě strávím nahá, když to jde, ale že vlastně jsou podle mě věci,
54 který pro mě jsou jenom pro dva, a nesdílím je s celým světem. Kor třeba s ala

55 potencionální tchýní. A on protože měl brácha, se kterým jsme se potkávali, který žil
56 dlouho v manželství a viděla jsem, jak tam ten model fungoval, tak jsem to viděla, že to
57 opravdu bylo...Jsem ještě furt u tématu? (smích)

58 **Povídejte.**

59 Že tam když jsme se potkali, tak vlastně ten jeho brácha, když jsme šli snídat tak ona tam
60 jako ta jeho žena říkala: „Jé co to tady máme?“ a on jí tak jako něžně pohladil a říká: „To
61 jsem tady ukradl pro rodinu.“ A já jsem si v tu chvíli uvědomila, že vlastně jo, že ten jeho
62 starší bratr fakt funguje v pocitu moje rodina je já a moje žena a pak má vlastně tu větší
63 rodinu, do který patří máma, táta, brácha a případně teda já. Kdežto pro toho mého přítele
64 to v tu chvíli fungovalo, já maminka a pak se jako nějak porovná ten zbytek.

65 **No a jak jste tuto krizi řešili?**

66 No, bavili jsme se o tom, ale moc to nefungovalo, protože on mě jako neslyšel, protože já
67 jsem mu tenkrát už říkala, hele ale vlastně X tvejch...protože on v nějaký slabý chvíli
68 přiznal, že vlastně všechny jeho bejvalý partnerky, který měl docela dost, vlastně v určitý
69 fázi měly problém s tou jeho mámou...a já mu říkám, hele tak to bude asi nějaký
70 problém, když všech deset tvejch ženských mělo problém s tvou máti a on si říká: „Hm a
71 nebo to nebyly ty pravý.“ čímž se jako ta debata uzavřela, protože jako co máte na tohle
72 říct. A já říkám: „no, to je taky možný, ale asi tam není úplně všechno asi jako
73 v pořádku.“

74 Takže první krize byla jeho máti a druhá krize byla, když jsem zjistila, že mě podvádí a
75 vlastně, když budu upřímná, tak já jsem vlastně v té době věděla, že s ním nechci bejt, ale
76 zároveň ještě byly jako věci, který v tom vztahu nějak vyhovovaly. Takže jsem v tom
77 vztahu zůstala a bavili jsme se o tom. On vlastně slíbil, že už se s ní vídat nebude. Já jsem
78 to věděla vlastně dlouho a asi jsem neřekla, že to vím a on se samozřejmě tvářil, že se
79 vlastně nic neděje, ale zpětně vnímám, že tam vlastně, že ten vztah jako odumíral a já
80 jsem to brala tak, že musím já dospět do nějaký fáze, kdy si řeknu, už stačilo. A vnímám
81 to vlastně, že to bylo dobře, že si myslím, že kdyby jsem odešla dřív, že bysme se možná
82 k sobě ještě vraceli a že by to bylo asi ještě horší. Ale v té době jsem s ním samozřejmě
83 nechtěla moc spát, protože mi to samozřejmě vadilo, ale vlastně pak zpětně jsem zjistila
84 že, nebo on když si s ní začal, tak my jsme se hodně často milovali a tak že si nemyslím,
85 že by jako důvod té bokovky bylo to, že by vlastně on byl nějak jako frustrovaný nebo

86 nám to nefungovalo. Ty věci se se stupňovaly a já jsem si říkala, že už jako fakt nechci.
87 Když jsem to pak i řešili, protože já jsem mu něco říkala a on mi na to řek, že je se mnou
88 rád. Ptala jsem se ho, proč mě podvádí. Takže jsme se o tom bavili, řekli jsme si, že to
89 vlastně ještě jako zkusíme, že on ten vztah ukončí, ale já už jsem tam pak vnímala, že
90 vlastně mu nevěřím a že už s ním nechci být. Ale vím, že takhle krize trvala tak půl roku,
91 než já jsem mentálně dospěla k tomu, že v tom vztahu nechci být, kdy vlastně se to ke
92 konci jako zase zlepšilo, protože milování bylo jako úžasný, všechno fungovalo, ale
93 kousek ze mě tam už jako umíral a nechtěl tam být.

94 **Tak, budu Vám říkat pojmy a vy mi zkusíte popsat, co pro Vás znamenají vlastně**
95 **v kontextu s tímto Vaším partnerem. Takže sex.**

96 Radost asi.

97 **Sexualita.**

98 Důležitá součást mého života.

99 **A nějak více to rozvést. Co to pro Vás přímo jako je, zkusit to popsat. Co do toho**
100 **třeba zahrnout.**

101 Já nevím, mě přijde, že je to vlastně úplně všechno. Že když vlastně ta sexualita ve vztahu
102 není nebo je, tak to vlastně ovlivňuje všechno ostatní. Jak se člověk ten den cítí, jestli se
103 jako na něco těší, jaký ten den je vlastně v tu chvíli. Doteky do toho hodně patří. Já nevím,
104 pro mě to asi zahrnuje úplně všechno.

105 **Dobře, intimita.**

106 Ta je pro mě hodně spojená s důvěrou a hloubkou toho vztahu a asi je ještě důležitější než
107 ta sexualita obecně.

108 **A pohlavní styk.**

109 (smích) mě první co napadá je, že to není to nejdůležitější. Že vlastně intimita a mazlení
110 jsou momenty, který pro mě jsou důležitější než vlastně ten skutečný pohlavní styk v tu
111 chvíli.

112 **A to mazlení, to byste zahrnula kam?**

113 Do intimity a sexuality obecně.

114 **Dobře.**

115 Nebo vlastně, že pro mě k pohlavnímu styku obvykle předchází intimita a mazlení a bez
116 ní to pro mě vlastně jako nefunguje. Nebo vlastně moje tělo nefunguje tak, že jako bez
117 určitý fáze doteku nebo asi jsem nikdy nebyla ve fázi typu, že by mě něco natolik
118 vzrušilo, aby na mě někdo ani nesáhl. Takže vlastně já pak nejsem pro ten pohlavní styk
119 kompatibilní bez těch předcházejících fází.

120 **Takže pohlavní styk, pro Vás, jako ten konkrétní není důležitý.**

121 Né, to jó. To je, ale asi není (odmlka) Já přemýšlím jak to říct. Když se budeme bavit
122 třeba o sexu nebo sexualitě, tak pohlavní styk tam není to nejdůležitější. Pro mě v tu
123 chvíli, nebo že je vlastně součástí něčeho co se vlastně odehrává, že já nefunguju jako na
124 zmáčknutí knoflíku, jako „servi ze sebe oblečení, za dvě minuty přijdu, buď připravena
125 k výkonu“. (smích) Což vlastně byla jedna z věcí, co tady moc nefungovalo. Byly
126 momenty, kdy to nefungovalo. Pro mě jsou určitý fáze, kdy si to užívám, ty dotyky,
127 potom mazlení, ale v určitéj moment už vlastně poznám, že třeba v tu chvíli ten
128 orgasmus mít nebudu, což obvykle nevede k frustraci, ale vlastně, že když je to
129 z nějakýho mého vnitřního nastavení, tak je to vlastně pro mě v pořádku, protože si v tu
130 chvíli užiju vlastně to, že se někoho dotýkám, nebo se někdo dotýká mě. Je to pro mě
131 stejně nabíjející a užívající si. Možná bych řekla, že k tý frustraci se dostanu ve fázi, kdy
132 vlastně se ten partner jakoby usilovně snaží mě uspokojit a v tu chvíli vlastně místo toho
133 aby mě třeba nějakým způsobem hejčkal, tak se vlastně žene za tou vidinou z penthausu
134 nebo toho, že když se neudělám, nebylo to ono. To vlastně bych řekla, že mě to deptá spíš
135 víc. Ale zase vím, že bych nemohla být s někým, s kým bych se opravdu nemilovala, a
136 nedocházelo by k pohlavnímu styku, protože to by mi chybělo. Já si to spojení užívám.
137 Mě to baví, ale vlastně. Potřebuji a funguji, nejsou správný slova. Je to jako kdyby vám
138 někdo nabízel polívku z pytlíku in statní. To si raději dám chleba nebo si jí nedám. Něco
139 tak hnusnýho jako je polívka z pytlíku bych nikdy nejedla. Pro mě pohlavní styk v tu
140 chvíli není to nejdůležitější ho mít za každou cenu.

141 **Ještě se vrátím k tomu pojmu sex, do toho tedy zahrnujete všechno tohleto? Tu**
142 **intimitu, sexualitu? Můžete mi tohle ještě rozvést? Protože vy jste řekla, že to je**
143 **radost, pro vás, ten sex.**

144 No, asi jo. Nebo možná, já nevím. Protože pro někoho sex typu novin, titulka z blesku,
145 Měla s ním sex, je pro velkou část společnosti s někým se vyspat. Vymezení těch pojmů
146 vnímám, že vlastně je podstatný. Já na jednu stranu s touhle definicí souhlasím. Pro mě to
147 je jako nějak součástí toho všeho. Jo, sex asi opravdu rovná se pohlavní styk, ale zároveň
148 pro mě to je to všechno o čem jsem předtím mluvila. Ta chemie mezi těma partnerama,
149 která když nefunguje, tak to pro mě opravdu nemá smysl. Je pravda, že já bych se vlastně
150 nikdy nevyspala s někým, kdo by mě nepřitahoval. Když ta chemie nefunguje od začátku,
151 nebo mě ten člověk nějakým způsobem nezaujme a nevoní mi, nepřitahuje mě, tak vím, že
152 vlastně bych se do něčeho nutila. A to budu vlastně radši šťastně chodit světem sama a ten
153 svět mi přijde stejně krásnej i vlastně bez nějakých uspokojení sexuálních potřeb, ze
154 vztahu toho partnera, než být s někým jenom proto, abych s někým byla, nebo doufat, že
155 se to třeba zlomí.

156 **Myslíte si, že je sex důležitý pro váš vztah? Proč je to pro vás důležitý nebo**
157 **nedůležitý?**

158 Je, to už jsem možná i říkala. (smích) Pro mě je sex přirozenou součástí života a vlastně
159 toho vztahu. Společnost se tváří, že třeba jako, já nevím, já to vnímám jasně, že ne vždy
160 na něj má člověk náladu nebo je třeba unavený nebo můžou být jako nějaký třeba
161 zdravotní omezení, který vlastně se tam nějak projeví nebo z nějakýho důvodu to
162 nefunguje nebo se vlastně jako něco stane a ten vztah je jinak třeba jako krásnej a je. Ale
163 já jsem vlastně nikdy v takováhle situaci nebyla, že bych vlastně musela čelit nějaký
164 situaci, že se třeba něco stalo a něco proto. Takže vlastně nemůžu říct, jak bych se v tu
165 chvíli chovala, dovedu si představit, že třeba, já nevím, v 80 v 70 člověk nebude opouštět
166 partnera protože se třeba s ním už nechce milovat nebo se třeba něco stalo, ale na rovinu
167 říkám, že já bych prostě asi nemohla bejt ve vztahu, kde ten partner vlastně toho
168 pohlavního styku nebo nějakýho sexu není schopen a asi budu-li upřímná, by mi vadilo
169 kdyby nebyl vůbec schopnej pohlavního styku, protože nějaký uspokojování rukou nebo
170 ústama. Kdybych si měla představit, že dalších 50 let strávím takhle, tak narovinu říkám,
171 že bych nechtěla, takhle strávit svůj život. I za cenu toho, že by mě jako společnost nebo
172 někdo odsuzoval, na to já jako kašlu. Pro mě je důležitý jak se budu cejtít já. Tam si
173 dokážu představit, že bych byla dost frustrovaná.

174 **Jak často jste měla s partnerem sex?**

175 Několikrát týdně.

176 **Kolikrát týdně? Zhruba, prosím.**

177 Já nevím, tak třeba, 3krát, 4krát, pak jako byly dny, kdy to bylo 5krát za den, že jo, takže
178 to se těžko dělá ten průměr.

179 **Byl u vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy? Jak často jste ho vyžadovala vy, pohlavní
180 styk a jak často váš partner?**

181 A já myslím, že jsme byli kompatibilní, že jsem vlastně asi nikdy nebyla ve vztahu, kdy
182 by to jeden z nás chtěl víc nebo míň.

183 **Bylo to vždy na stejné úrovni, Dobře.**

184 Ano bylo.

185 **Stane se někdy, že Vás Váš partner odmítnul?**

186 (odmlka) Ne. Nebo se to stalo tak 2krát, 3krát, kdy jako řekl, že je unavenej. Což jako já
187 chápu.

188 **Stalo se někdy, že Vy jste odmítla partnera?**

189 Asi ne, já si myslím, že můj partner četl z těch signálů, že jako jsem nereagovala, tak asi
190 jako nějak přirozeně pochopil, že asi nejsem v tom nastavení. Takže jestli je tato otázka
191 formovaná jako filmového typu, jako dneska ne miláčku bolí mě hlava, tak jsem se do
192 takový situace nikdy nedostala.

193 **Dobře. Tak.**

194 I když teda, když to upřesním, tak, což teda nevím jestli třebavy v těch otázkách máte, tak
195 vlastně sex během menstruace je pro některý dvojice tabu a pro některý ne. Já teda tam
196 vnímám, což je vlastně pravda, že dřív by tohle byl důvod nějakýho odmítnutí a v tom
197 posledním vztahu já jsem to vnímala tak, že a to už teda možná dostáváme do sféry nějaký
198 magie. Pro mě sex během menstruace je už opravdu alchymie, protože tam vnímám, že ta
199 žena je hodně otevřená a tím, že tam vlastně dochází i ke kontaktu s krví, tak už to pro mě
200 opravdu je tolik osobní a intimní, že to bych nikdy neudělala s někým jako ala náhodná
201 známost a že vlastně v tom posledním partnerství ve kterým jsem byla jsem si já vnitřně
202 pohlídala kdy vlastně už jsem tomu partnerovi natolik důvěřovala, že jsem vlastně tohle
203 chtěla. Vlastně i během toho vztahu jsem vnímala, kdy vlastně byl na mě tak naladěnej a

204 tak vnímavěj a citlivěj, že to pro mě je bezpečný. Takže vlastně někdy důvodem toho
205 odmítnutí bylo to, že jsem se necítila dobře.

206 **Ted' se dostáváme k té frustraci. Co si představíte pod pojmem sexuální frustrace?**

207 **Co to pro Vás konkrétně a osobně znamená?**

208 Tak možná, jako první mě napadlo, asi nějakej. Není to podle mě nedostatek sexu. Určitá
209 nespokojenost pramenící z toho, že třeba na mě ten partner šahá jinak, než mě se líbí a
210 přesto, že je mu naznačováno nebo vysvětlováno, že se mě má dotýkat nějakým
211 způsobem, nebo že takhle ne, tak vlastně on to jako buď nechápe nebo má stejně tendenci
212 tomu sklouzávat a vlastně tím, že mi ten dotyk je nepříjemnej. Tak vlastně to je jeden
213 moment, kterej si vybavim, že vlastně jako, to nepříjemný je jako když by někdo
214 opakovaně škrábal nehtem o tabuli a vy řeknete třikrát „nech toho“ a on to bude furt
215 opakovat a ten nepříjemnej stav se bude furt zvětšovat nebo prohlubovat. Takže to je asi
216 jeden moment, kdy vlastně teda ty dotyky nebo stimulace je takovým způsobem, která
217 vlastně mě je nepříjemná. Nebo párkrát bych řekla, že ta frustrace by mohla pramenit
218 z toho asi z nedosažení orgasmu, ale to bych řekla, že tam je pro mě jako minimální, že to
219 jsem vlastně jako nezažila nebo není to tak častý. Možná bych do toho zahrnula i vlastně,
220 ne nedostatek sexu, ale když je člověk sám, tak samozřejmě se může uspokojit sám, ale
221 v tu chvíli mě tam chybí ta druhá energie, ta mužská polarita. Asi je to hodně spojený
222 s nějakým nepochopení v tom vztahu, že když vlastně, ať to může být na neverbální
223 úrovni, že když mám pocit, že v tu chvíli každěj mluvíme jiným jazykem, že se neslyšíme.
224 Typu, když někomu třikrát řeknu, ať mi opravdu nešahá na pupík, že mi to je nepříjemný,
225 tak to mě opravdu kdyby jako se ten člověk tam po sedmý vrátil, tak mě opravdu nasere.
226 Je mi to tak nepříjemný, že mi to vadí. Nebo vlastně i to, že ty doteky jsou jiný, než to
227 moje tělo potřebuje? Ale nevím vlastně, jestli se to do toho dá zahrnout. (smích)

228 **Myslím, že tady neexistuje žádná správná i špatná odpověď. To je na Vás jak to**
229 **cítíte.**

230 Napadá Vás ještě něco, na co byste se k tomu chtěla zeptat?

231 **Takhle mi to stačí, jestli Vás ještě něco nenapadá.**

232 **Ted', cítíte se být frustrovaná nebo uspokojena?**

233 Jako ted'?? V tenhle moment?

234 **Ted', vlastně ve vašem životním období.**

235 Uspokojena.

236 **A sexuální život Vás teď uspokojuje, neuspokojuje?**

237 Uspokojuje.

238 **Dobře. V době frustrace, pokusila jste se nahradit Vaše sexuální touhy někde jinde?**

239 Myslíte, že bych byla partnerovi nevěrná?

240 **Uspokojovat své sexuální touhy někde jinde může znamenat mnoho věcí, mimo jiné i**
241 **nevěru.**

242 Jo, ale řešila jsem to masturbací. Nikdy jsem to neřešila nevěrou. Měla jsem pocit, že to
243 pro mě stejně nic nevyřeší. Že vlastně, když jsem sexuální frustraci vnímala, když ten
244 partner mě jako nějak nedokázal uspokojit nebo to tam jako nějak nefungovalo, tak
245 vlastně jsem to otevřela a bavili jsme se o tom. Protože ten vztah pro mě byl důležitý a já
246 jsem mu vlastně říkala, že ho miluju, ale že ten sex je pro mě důležitý a že pokud se jako
247 některý věci nezmění, ne že se změní on, tak, že to nechci řešit právě tou nevěrou, ale že
248 jako vnímám, že pro mě to už začíná být problém a že proto to vlastně jako říkám.
249 Nejtěžší bylo pro mě sebrat tu odvahu a otevřít to. A byli jsme spolu opravdu dlouho.
250 Díky tomu jsem měla tu zkušenost, že mi to jako za to stojí.

251 **Myslíte, otevřít to téma?**

252 Ano, to otevřít. Ale kdybych měla pocit, že ten vztah za to nestojí, tak bych asi do tý
253 konfrontace nešla. Dokonce bych řekla, že jsme všichni už tak jako ovlivněný tou
254 společností nebo tím co je nám vnucovaný jako vzor, že je opravdu jako obtížný si
255 uvědomit, co vlastně jako je pro mě důležitý a že pro každého ta frustrace může být o
256 něčem jiným. Někdo si přečte, že když se nemilujete šestkrát tejdně, že jste frustrovanéj a
257 bude to tak porovnávat. Takže pro mě asi pak je podstatný vnímat jak to mám já a ne ten
258 zbytek.

259 **To je hrozně hezký slyšet, že tohle někdo říká, proto se tak usmívám. V dnešní**
260 **společnosti to je opravdu vzácnost, že prostě někdo jako se zaměřuje na to**
261 **nepodléhat společnosti a vnímat sama sebe.**

262 No ale jako tam právě pak. Já vím, že to tak je a pro mě to je nejdůležitější, ale jsou
263 momenty, kdy já pak narážím na to, že já to mám takhle nastavený, tak právě proto jsem
264 třeba nedavno odmítla nabídku mého kamaráda na sex, i když jsme spolu kdysi něco měli
265 a nechodili jsme spolu. Takže by se to dalo zahrnout do kategorie kamarád s výhodama,
266 ale tenkrát jsem do toho šla, protože jsem chtěla být sama a on to taky tak bral a
267 důvěřovala jsem mu. Teď jsem se nějak mentálně někam posunula, ale vlastně nevím jak
268 bych mu tohleto jako popsala. Já se nepůjdu s někým vyspat jenom proto, protože zrovna
269 vnímám, že by mi to udělalo dobře, ale vlastně ve výsledku vím, že by mi to neudělalo
270 dobře, protože vím, že by to bylo toho typu jako ta instatní polívka.

271 **Říkala jste, že jste tu sexuální frustraci řešila masturbací.**

272 Ano

273 **Pomáhalo to? Bylo to nějakým způsobem řešení?**

274 Bylo to řešení.

275 **Pokusila jste se někdy o seznámení přes internet? Myslím tím takové seznámení,
276 které by vedlo k uspokojení Vaší frustrace?**

277 Myslíte jako seznámení za účelem sexu?

278 **Ano.**

279 Ne. Internetový seznamky jdou mimo mě.

280 **Dobře. Jak jste vlastně prožívala sexuální frustraci. Prosím popište mi tyto prožitky,
281 jak jste tuto dobu prožívala?**

282 Podráždění. To je asi to slovo, který to vystihne nejvíc. Nikdy jsme se asi nedostala do
283 fáze, že bych byla nepříjemná. Nezažívala jsem, že by to bylo nějak dlouhodobý. Často
284 jsem jí vyřešila masturbací. Já jsem poměrně pozitivní a optimistická bytost a nedovedu si
285 představit, že bych jako chodila tak napružená dlouho. Buď se obvykle z toho vyspím a
286 nebaví mě to, a když budu nasraná tak budu spíš na jiný věci než že by to bylo ze sexuální
287 frustrace.

288 **Takže ta frustrace se projevovala Vaším podrážděním, to jste tedy řešila tou
289 masturbací nebo tím, že jste se vyspala.**

290 Jo a ráno vlastně zjistím, že svítí slunce a svět je tak nádhernej, že vlastně se mě to netýká
291 v tu chvíli, ale dovedu představit ženy, který jsou v partnerství, který jsou dlouho a já
292 bych řekla, že v tu chvíli ta žena tak jako chřadne postupně jako uvadající kytička a vidíte
293 to na ní, že vlastně v té energii se to promění, že vlastně nezáří a není sama sebou. Já jsem
294 byla vlastně před tímto partnerem osm let bez partnera, takže jsem byla osm let bez
295 pohlavního styku. Bylo to pro mě na jednu stranu v pořádku, protože jsem věděla, že to
296 nebudu řešit tím, že bych se po někom sápara, ale je vlastně pravda, že jsem pravidelně
297 masturbovala. Vnímala jsem, že když bych se s někým seznámila, tak by to bylo fajn, ale
298 že můj život je vlastně natolik naplněný jinými věcmi a radostmi. Když jsem začala více
299 meditovat a můj život se tím více proměnil, tak moji známí mě podezírali, že jsem
300 zamilovaná. Říkal, že úplně zářím a já jsem se smála a říkala jsem, že se mám moc fajn.
301 Ale jako, že vlastně to vnitřní štěstí je natolik podobný stavu zamilovanosti, že ta
302 společnost to tak jako vnímá. Takže já se teď cítím dneska super, v té energii co jako
303 teďkon jsem, by člověk už rovnou předpokládal, že jsem zamilovaná. Ale pro mě to je
304 vlastně, že jsem se hezky vyspala a ten den je fajn, s váma se dobře povídá, že se vlastně
305 cítím natolik vnitřně šťastná, že do toho je vlastně zahrnutý tohleto všechno. Vnímám, že
306 by bylo fajn, kdyby se ke mně někdo přitulil a že by mi bylo dobře, ale že to není teď to
307 nejdůležitější. Takže bych řekla, že ta sexuální frustrace jinak pramení z toho, že ten
308 člověk není vnitřně šťastnej a v tu chvíli tam pro mě je možná i to, že to sám cítí nebo mu
309 to je zbytkem světa připomenuto, že vlastně když jste sám, tak vlastně logicky musíte být
310 buď sexuálně frustrovanéj, nebo jste úplně na nic.

311 **Řešila jste sexuální frustraci s partnerem? Nebo jste se snažila řešit sexuální**
312 **frustraci sama? Jak jste takovou situaci řešila?**

313 A s partnerem, myslíte typu, že bych vyvolala nějaký rozhovor a řekla něco se děje a
314 nefunguje?

315 **Ano, například.**

316 Jo, řešila. Řešit to sám nemá smysl. To bych to řešila tou masturbací, ale tím vlastně se
317 budu tvářit, že je vlastně všechno v pořádku a to nefunguje. To je s prominutím úplně na
318 hovno. (smích) Vždy jsem to řešila s partnerem, ale je pravda, že když jsem se do takové
319 situace dostala, že vlastně něco nefungovalo, že to pro mě není jako moment, který bych
320 rovnou otevřela během sobotní večere. V něčem bych sbírala vnitřní odvalu, nebo si to

321 nějak nacejtila. Ne promyslela, ale asi bych musela dospět do nějakýho bodu, vlastně co
322 chci říct. Nemá smysl říkat, že něco nefunguje, ale abych rovnou řekla i co nefunguje.

323 **Takže, vrátím se zpátky k té otázce. Vy jste tento problém řešila tak, že jste si vlastně**
324 **s partnerem promluvila?**

325 Ano, promluvila jsem s ním o tom a snažila jsem se popisovat, jak se cítím já a jak to
326 vnímám. Což je podle mě pro ten vztah a pro komunikaci důležitý. Snažím se to uvádět na
327 nějakým obrazu nebo příkladu.

328 **Jak do hloubky a jak často jste o sexu s partnerem hovořili?**

329 Já mám pocit, že když se to žije tak že se o tom nemusí mluvit. Nebo že vlastně nemám tu
330 potřebu. Tu potřebu nebo ta frekvence toho rozhovoru o tomhle u mě obvykle byla
331 vyvolávaná, nebo impulsem bylo, kdy se mi něco nelíbilo, nebo něco nefungovalo, ale
332 nebylo to nějak často. Ale je pravda, že to není typu, kup rohlíky. Nejde takový věci
333 otevírat, když jedete na nákup, nebo někde na ulici. Přijde mi to zbytečný.

334 **Poslední otázka. Vyhledali jste někdy s partnerem odbornou pomoc? To znamená**
335 **párovou terapii, sexuální poradnu, sexuálního kouče nebo internetovou pomoc?**

336 Ne, tohle jsme nepotřebovali. Nemám s tím zkušenost, protože jsme se nikdy nedostali do
337 té fáze, že bysme to potřebovali.

338 **Tak jo, chcete k tomu ještě něco dodat?**

339 Já nevím, asi ne.

ii. Respondentka Lucie

1 **Jak dlouho jste v partnerském vztahu?**

2 Tak v partnerském vztahu jsme rok a myslím, že měsíc, zhruba.

3 **Jste manželé nebo partneři?**

4 Jsme partneři.

5 **A můžete mi něco říct o vývoji vašeho vztahu? Od začátku doposud?**

6 No, můžu se zeptat?

7 **Ano, ptejte se.**

8 Jakoby, vývoj v jakým smyslu?

9 **Kdy jste spolu začali bydlet, co Vás všechno k tomu napadne.**

10 My jsme spolu začali bydlet docela brzo, asi tři měsíce co jsme spolu byli. Ale vůbec jsem
11 nad tím nějak nepřemýšlela, prostě to bylo takový hodně spontánní. Vůbec jsem neměla ani
12 strach, že bysme se třeba rozešli, nebo tak. A když to vezmu, tak po těch třech měsících co
13 jsme začali spolu bydlet, tak vůbec jsme neměli žádný problémy, na všem jsme se domluvili.
14 Co se týče domácnosti tak mi hodně pomáhá, že vaří, pere a tak, když nemám čas já. No a
15 vyvíjela se u nás hodně důvěra, ale už na začátku vztahu jsme měli tu důvěru hodně dobrou. A
16 teď si řekneme prostě skoro cokoli, všechno si řekneme. Věříme si. Co ještě k tomu. Co se
17 týče třeba sexu, tak ten vývoj byl takovej, že jsem spolu na začátku, že jo, když jsme spolu
18 začali bydlet, tak jsme spolu spali třeba víc, ale potom se to trošku ustálilo a jak jsme se spolu
19 viděli každý den tak třeba ten sex jako už nebyl tak častej. Třeba z každého dne se vyklubal
20 najednou jednou za tejdén, pak dvakrát, třikrát za měsíc. Takže, to je vývoj v sexu.

21 **A jak se nyní cítíte ve vztahu?**

22 Teď se cítím ve vztahu dobře, protože jsme si o problémech, který třeba byly v sexu, tak jsme
23 si promluvili a teďka se to změnilo k lepšímu. Takže super teďka, úžasný.

24 **Prošli jste si nějakými krizemi? Jestli ano, tak kdy nastaly, jak byly řešeny a jak dlouho
25 trvaly?**

26 No tak krize nastala vlastně, řekla bych tak osmej měsíc co jsme spolu byli, tak to právě
27 začalo trochu drhnout po té sexuální stránce. Já jsem měla častější chuť na sex nebo mi to tak
28 alespoň přišlo, než ten můj partner. A začala jsem mít takový myšlenky jako, že se mi začali
29 víc líbit chlapi. Když jsem byla někde ve městě, tak jsem si říkala „ježíš ten je pěkný, co
30 kdyby tohle“ a začala jsem i přemýšlet jakoby nad těma sexuálníma věcmi. Což ve mně
31 vyvolávalo strašnou jakoby úzkost a vinu, hlavně. Nicméně, nechtěla jsem si to nechat pro
32 sebe a partnerovi jsem to řekla. Řekla jsem mu všechno upřímně, tak jak to prostě je, jak to
33 cejtím. On si mě vyslechl, no a potom vlastně co jsme mu to řekla, tak jsem začala vidět
34 změnu. Ptal se mě víc na moje potřeby, i se mnou začal víc spát, ale nepřišlo mi, že by to bylo
35 jenom jakoby kvůli tomu, že jsem mu to řekla, ale že si spíš něco jakoby uvědomil, že třeba i
36 on to tak má.

37 **Proč myslíte, že tyto krize nastaly? Nebo konkrétně tato krize?**

38 No, já si myslím, že je to tím, že spolu bydlíme prostě. Že tak jako, každéj má svý. Partner
39 chodí do práce, já chodím do školy. Mám nějaký školní povinnosti, mám brigády a tak dále.
40 A prostě doma se sejdeme a jsme oba unavení a už se nám nic nechce. Mě přijde, že jakoby i
41 jsme na ten sex tak nějak zapomněli. No a najednou prostě, přišlo období, kdy jsem měla
42 volněji já. Měla jsem hodně volného času a začala se u mě projevovat ta větší chuť na ten sex,
43 no. Takže si myslím, že je to právě jakoby v tom zápřahu a v tom rozdílu, jak to mají ti
44 partneři. Jeden je víc vytiženej nebo ten druhej.

45 **Budu Vám říkat pojmy a prosím pokuste se popsat co pro Vás znamenají v kontextu
46 s Vaším partnerem. Takže, první je sex.**

47 Sex, no sex s mým partnerem je úžasnej. (smích) Ale né, není to zas tak růžový. Teď první co
48 mě napadlo je, že občas mi přijde, že je až moc romantickej. Bych potřebovala, aby byl jako
49 víc, jak to říct, jako takovej ten typickej chlap, Prostě že mě vezme za ty vlasy a poplácá Vás
50 po prdeli pořádně a tak, no znáte to. (smích) Takže to mě napadá, ale zase na druhou stranu
51 my o tom dost umíme mluvit, což je dobrý. Takže zase, když jsem tenhle problém měla, tak
52 jsme si o tom promluvili a bylo to v pohodě.

53 **Dobře, sexualita.**

54 Sexualita. (odmlka) No, můj partner o své sexualitě moc neumí mluvit, takže je to spíš na mě,
55 abych já jakoby to v něm probudila. Má jí tak jako hodně schovanou. Takže on potřebuje

56 popichovat a podněcovat, aby jako mi dával najevo, že chce sex a tak. Takže ta sexualita je
57 v něm tak jako zabržděná.

58 **Intimita**

59 Intimita. Mě přijde, že můj partner s intimitou nemá problémy. Třeba teďka se mi vybavuje,
60 co je pro mě hodně intimní, tak jsou právě nějaký doteky, nějaký jako tělesno. Můj partner je
61 hodně takovej dotykověj, rád se mazlí, rád na mě sahá, objímá, dává mi pusy. To mi
62 vyhovuje. Takže s intimitou nemá problém. Řekla bych, že se jí nebojí.

63 **A vy?**

64 A já? Já taky ne. Tak můj partner je mi blízkěj, že jo. Takže je to pro mě všechno. Já jsem
65 taky hodně taková jako dotyková. Takže si v tom celkem hodně rozumíme.

66 **Pohlavní styk**

67 Co na to říct. (smích) Teď jste mě zaskočila. Mám říkat co mě jako první napadne, nebo jako
68 co?

69 **No otázka zněla, co pro Vás znamená, když někdo řekne slova pohlavní styk. Co to 70 vlastně pro Vás znamená?**

71 Tak pro mě je to hodně intimní záležitost. Hondě vášnivá záležitost. A dost jakoby se mi ten
72 pohled na pohlavní styk změnil, v poslední době. Nevím jestli se mám rozkecat o mým
73 vášnivým období.

74 **Tak spíš mi řekněte, jakej je pro Vás rozdíl když se řekne sex a pohlavní styk.**

75 No ten pohlavní styk, to je pro mě jako takovej míň uchopitelnej, takovej medicínskej. Když
76 se řekne pohlavní styk, tak si představím prostě biologii ve škole. Nějak ho nevnímám jako
77 pozitivně vlastně, pohlavní styk, když se nad tím tak zamyslím. Nevím no, co k tomu mám
78 říct.

79 **Dobry, můžeme jít dál. Myslíte si, že je sex důležitý pro Váš vztah? A proč je to prvás 80 důležitý nebo nedůležitý?**

81 No tak rozhodně, sex je důležitěj ve vztahu. Myslím si, že kdyby prostě jsem neměla sex, tak
82 umřu nebo si prostě najdu jinýho partnera. S tím partnerem se rozejdu a vysvětlím mu to,

83 řeknu mu proč a tak. Nicméně si myslím, že o tom sexu se dá dost dobře mluvit s tím druhým
84 a že to jakoby stojí za to si o tom popovídat. Takže pro mě má velký význam ve vztahu sex.

85 **Jak často máte tedy s partnerem sex?**

86 To je hodně různý a u nás se to hodně změnilo, ale teďka se to pohybuje tak nějak, dejme
87 tomu, jednou za týden.

88 **Je u vás rozdíl v intenzitě pohlaví touhy?**

89 No, já vlastně ani nevím. Ale já osobně si myslím, že je. Na druhou stranu, když jsem si
90 vlastně s partnerem o tomhle chtěla promluvit, tak jsem vlastně zjistila, že jakoby on tu touhu
91 má taky, ale tolik o ní nemluví. Takže moc nevím co si z toho vybrat, ale spíš se přikláním
92 k tomu, že tu touhu prostě mám větší já. No a to právě způsobuje nějaký určitý problémy.

93 **Stane se někdy, že Vás Váš partner odmítne?**

94 No, stalo se, ale byla to spíš taková situace, že to nebylo úplně moc rozjetý, že to byly jako
95 takový ty náznaky z mé strany a nebylo to úplně explicitně řečeno, že chci sex nebo pojď se
96 milovat. Já to moc neumím si o to říkat. Řeknu to jednou a pak už prostě nic. Není mi v tom
97 příjemně si o to říkat. Takže, stalo se to, většinou mi partner řekl, že je unavený.

98 **Takže se to stává v situaci, když je partner unavený. Stává se to ještě někdy jindy?**

99 Ne

100 **A stane se někdy, že Vy odmítnete partnera?**

101 Jo, taky se to stalo.

102 **V jaké tedy situaci?**

103 V situaci, kdy jsem nějak vytížená povinnostma a jsem taky unavená.

104 **Co si představíte, pod pojmem sexuální frustrace?**

105 No, když dlouho nemám sex. Tak jsem nevrlá, frustrovaná, že jo, nepříjemná, úzkostná
106 možná. No a mám chuť jinde. A nebo že si to třeba udělám sama. Že si prostě pomasturbuju
107 sama.

108 **Zkuste mi více popsat, co ta frustrace znamená. Chápu, že to s vámi něco dělá, jaké jsou**
109 **Vaše prožitky, k tomu se ještě dostaneme, ale co si přímo jako pod tím představíte?**
110 **Zkuste nějakou svojí definici, co ta frustrace je.**

111 No tak pro mě je sexuální frustrace nějaký emoční stav rozladění v důsledku absence
112 sexuálního styku.

113 **Takže to je pro Vás absence přímo sexuálního styku?**

114 Ano.

115 **Dobře. Cítíte se být teď frustrována nebo jste uspokojena?**

116 Jsem spokojená.

117 **Takže se dá říct, že Vás teď momentálně sexuální život uspokojuje?**

118 Ano.

119 **V době frustrace, když jste pocítovala sexuální frustraci, pokusila jste se nahradit**
120 **sexuální touhy někde jinde?**

121 No, pokusila jsem se pouze v mých myšlenkách. To znamená, že když jsem na tom byla jako
122 fakt nejhůř, tak jsem si třeba představovala nějaký scény nebo tak. Ale nikdy bych nebyla
123 schopná to udělat v reálu.

124 **Snažila jste se řešit sexuální frustraci masturbací?**

125 Ano

126 **Pomáhalo to?**

127 Jako na chvíli jo, ale pak prostě že jo, přišly ty pocity. Takže je to spíš takový jako
128 krátkodobý. A nenahradí to toho partnera.

129 **Takže sexuální frustrace, by se dalo říct podle Vás, že to je nějaký jako spojený s tím**
130 **partnerem?**

131 Jo, určitě, taky. Je to nějaká blízkost pro mě. Není to ani tak jako o tom jakoby sexu jako
132 takovým, ale o tý blízkosti s tím partnerem.

133 **Pokusila jste se někdy o seznámení přes internet? Myslím tím takové seznámení, které**
134 **by vedlo k uspokojení vaší frustrace v partnerském vztahu.**

135 Ne, to určitě ne.

136 **Dobře. Jak prožíváte nebo jste prožívala sexuální frustraci. Prosím popište mi prožitky**
137 **při té sexuální frustraci a jak jste celkově prožívala tu dobu. Co to pro Vás znamenalo?**

138 No, ono to mělo jakoby takový vývoj. Na začátku jsem si říkala, jo, už jsme spolu dlouho
139 nespali, ani neví jako kdy naposled nebo nějak jsem nad tím víc nepřemýšlela, ale
140 uvědomovala jsem si, že už je to nějak špatný. Pak byla další fáze, kdy jsem nad tím začala
141 přemýšlet víc. Uvědomila jsem si, že jsme spolu nespali, já nevím, prostě dva měsíce v kuse.
142 Potom přišla úplně ta nejhorší fáze, kdy jsem začala právě mít ty myšlenky. Když jsem šla do
143 města, když jsem jela tramvají, tak jsem tam viděla hezkýho kluka a začaly mi jet ty
144 myšlenky v hlavě. No a to byla chvíle, kdy jsem si říkala, že už je něco špatně, se mnou. Že
145 už je to jako fakt problém. Nicméně jsem to partnerovi neřekla zatím, takže jsem to řešila
146 jakoby sama, což pro mě bylo dost zúzkostňující. Když jsem vlastně zjistila, že se mi to
147 stupňuje, začala jsem mít výčitky svědomí, cítila jsem hroznou vinu. Na jedné straně jsem si
148 uvědomovala, že toho partnera strašně miluju, že mu nechci ublížit a na druhé straně jsem
149 byla frustrovaná. Připadala jsem si, že v sobě mám hrozně moc energie, která nejde nikam
150 ven. Dá se říct, že mi ten partner chyběl. Sice jsme ho měla doma, ale prostě mi nějak chyběl.
151 Když jsem teda masturbovala sama, tak jsem se cítila chvíli fajn, krátkodobě. Pak se ta
152 intenzita zvyšovala, dělala jsem si to třeba každé den, partner pak přišel z práce, já jsem se
153 cejtila hrozně. Že bych chtěla, aby on byl ten, kterej mě uspokojuje. Aniž bych si to musela
154 dělat já sama. Pak když ty moje myšlenky měly už nějakou neúnosnou míru, tak jsem si řekla,
155 že mu to musím říct. No a, strašně jsem se toho bála, protože jsem nevěděla, jak mu to mám
156 říct, co přesně mu mám říct. Nicméně jsem si to nechtěla nechat pro sebe. Jednoho dne teda
157 přišel z práce a já jsem mu říkala, že mu potřebuji něco říct. Řekla jsem mu úplně všechno i
158 to, že prostě když jsem v tramvaji a koukám se na toho chlapa. Já si myslím, že to pro něj
159 muselo být opravdu strašný a těžký. Má to doteď v hlavě. Ale nicméně mi v tu chvíli přišlo,
160 že to pro ten vztah je zásadní, aby to věděl, co to se mnou dělá, že je to fakt problém. Od té
161 doby se to neskutečně zlepšilo a hlavně se zlepšila komunikace, co se týče toho sexu. Takže si
162 myslím, že je to celý o komunikaci o tom jak prostě to sdělujeme, jak sdělujeme své potřeby a
163 tak. Ale to období bylo pro mě fakt náročný.

164 **Co jste prožívala přitom, když jste pocítovala tu sexuální frustraci? Jaký byly ty**
165 **prožitky?**

166 Měla jsem v sobě hrozný energie a nevěděla jsem co to je a když jsem přišla na to, že to je asi
167 tím sexem, tak jsem si začala sama masturbovat. Zjistila jsem, že ta energie jde ven, ale stejně
168 jsem podrážděná.

169 **Takže tam byl nějaký pocit podrážděnosti?**

170 Ano, určitě. Potřebovala jsem furt něco dělat. I vím, že jsem toho partnera furt uháněla,
171 abychom šli něco podnikat, ale vlastně mi to nepomáhalo, protože to prostě nebyl ten sex, ta
172 blízkost.

173 **Tak. Sexuální frustraci, jste říkala, že jste řešila s partnerem. Jak to probíhalo?**

174 Řešení probíhalo tak, že si mě vyslechnul, s tím, že partner je docela horká hlava, takže mi do
175 toho skákal a já jsem musela jakoby přesně říct, jak to myslím. Protože začal hrozně žárlit,
176 začal prostě hned to dávat do extrému. Takže jsem mu to více osvětlila. V něm to pořád bylo,
177 ale čím dýl jsme o tom mluvili, tím více to on pochopil a potom vlastně začal bejt lítěstivej a
178 začal si to brát na sebe, že on za to může. Snažila jsem se ho uklidnit, že to vůbec tak není, že
179 to je o dvou lidech, že jsme v tom spolu a že o tom musíme víc mluvit. No a zjistila jsem, že
180 on o tom neumí mluvit. On o tom neumí mluvit a mě je zase nepříjemný to vyžadovat. Já o
181 tom dokážu mluvit, ale nerada si vyžaduju ten sex, protože podle mě to je prostě mužská
182 záležitost. Předpokládám, že ten partner za mnou přijde a řekne, že na mě má chuť, nebo
183 něco. A mě je nepříjemně v tom, abych tohle dělala já. Takže to jsem mu řekla, k tomu jsme
184 došli. No a od té doby je toto vyřešený. On ví, že je mi v tom nepříjemně, já vím, že on o tom
185 neumí mluvit. Takže já vždy nastíním nějakou situaci a on potom jakoby s tím přijde.

186 **A tu sexuální frustraci, ještě předtím než jste o tom řekla partnerovi, snažila jste se ji**
187 **řešit nějakým způsobem sama?**

188 No, ne. Jedině tou masturbací, ale pak vlastně hned na to jsme si uvědomila, že to musím říct
189 tomu partnerovi.

190 **Dobře. Jak do hloubky a jak často o sexu a o intimitě s partnerem hovoříte?**

191 No, na začátku vztahu jsme o tom nehovořili skoro vůbec. Tak po té frustraci jsme o tom
192 začali hovořit hodně. Teď je to tak, že o tom hovoříme úplně otevřeně.

- 193 **A poslední otázka. Vyhledali jste někdy s partnerem odbornou pomoc? To znamená**
194 **párovou terapii, sexuální poradnu, sexuálního kouče nebo internetovou pomoc?**
- 195 Ne, nikdy.
- 196 **Tak jo, chcete ještě něco dodat?**
- 197 Bolí mě hlava. (smích)

iii. Respondentka Dita

1 Respondentka Dita mi při příjezdu nabídla tikání, poté dodala, že je to proto, aby se cítila lépe
2 a pohodlněji.

3 **Jak dlouho jste v partnerském vztahu?**

4 Dva, moment, svatba, 2 roky.

5 **Takže jste manželé?**

6 Jsme manželé.

7 **Dobře. Můžeš mi říct něco o vývoji vašeho vztahu?**

8 Tak začátek byl samozřejmě explozivní, silnej. Veliký zamilování, nádherný sex. Vlastně se
9 dá říct, že mě manžel otevřel do té sexuality po nepříjemný zkušenosti z předchozího vztahu,
10 kdy jsem nebyla naplněná. Takže taky jsem hned po půl roce otěhotněla, protože moje tělo
11 rozhodně řeklo, že ano, že s tímto partnerem chce mít dítě. No a, jenom po tý sexuální stránce
12 nebo mohu celkově?

13 **Můžeš celkově. Co tě k tomu napadne.**

14 Jinak to byla obrovská transformace s manželem, na všech úrovních. Zvláště po porodu,
15 s dítětem. To pak mohu rozebrat třeba nějaký témata víc, ale co se týče sexuality, tak to bylo
16 dostání se do úplný hloubky problému, kde jsou zakořeněný ty jednotlivý problémy. Takže,
17 úplnej převrat.

18 **Dobře a jak se nyní cítíš ve vztahu?**

19 Moc šťastná. Naplněná.

20 **Prošli jste si společně nějakými krizemi?**

21 No určitě, samozřejmě.

22 **Můžeš je prosím popsat?**

23 No, tak největší krize přišla vlastně po porodu. Přišly poporodní deprese, všechno s tím
24 spojený. Dá se říct, že vlastně porod mi otevřel všechny zakořeněný traumata. Ta pánev to
25 uvolnila po tom porodu a všechny ty programy zděděný, všechny po ženský linii, moje

26 nedořešený dětství, zraněná vnitřní holčička. Plus to všechno spojený se spánkovou deprivací,
27 oslabení nervového systému, kterej vlastně způsobí to, že z té ženy je vyplavovaný všechno
28 co v ní není doléčený, všechny bloky a tak dál. Manžel nechodil klasicky do práce, takže
29 vlastně byl u toho u všeho a já měla tendenci ho brát jako oporu, byl obrovskou oporou, ale
30 zároveň všechno na něj chrlit, všechno a všechno. Byl ve velkú pozici oběti dá se říct, ale
31 bylo to prostě složitý pro něj hodně. Pomáhal mi, ale vlastně jsme se oba jakoby posouvaly,
32 on v té své mužské roli i, dá se říct, v té pevnosti, ustát to, zároveň si nenechat srát na hlavu.
33 Já jsem vlastně prozkoumávala úplně všechno od začátku jako nikdy předtím v životě. Takže
34 porod byl jako úplnej převrat.

35 **Ještě nějaké krize byly?**

36 Krize byly také v tom, že po porodu, dceři je teď rok a půl a až teď dostávám jakoby, já jsem
37 začala nově menstruovat až teď, po roce a půl. Takže já jsem dva a půl roku nemenstruovala.
38 Až teď dostávám chuť na sex. Jako opravdovou tu chuť. Ty hormony se znovu probudily a
39 bylo tak takovýto klasický schéma, kdy tam ta žena se jakoby upne s tím dítětem do koalice a
40 vlastně ten muž tam hraje roli takového nepřítele. Myslím, že to je zděděné po té ženské linii,
41 kdy to bylo oprávněný, kdy fakt musely třeba ty ženy chránit to dítě, když se ti chlapi nějak
42 chovali blbě. A takovej jako pocit, že si nesmím dovolit pocít štěstí, mít ten sex. To je takový
43 to jenom dítě a dítě a muž jde úplně jako stranou i když jsem neměla důvod, protože on byl
44 skvělejš. Nedával mi důvod pro to. Takže se dá říct, že v sexu se to probouzí až teď s tím
45 obnoveným menstruačním cyklem.

46 **Takže, ty jsi říkala, po tom roce a půl nebo dvou letech? Ted' tomu moc nerozumím.**

47 Myslíš ten menstruační cyklus?

48 **Ano.**

49 No, teď je dceři rok a půl a devět měsíců těhotenství, takže přes dva roky.

50 **Jo, už to chápu.**

51 No, v těhotenství byla obrovská chuť na sex. Po tom porodu vlastně to kojení, to taky změnil
52 ženě úplně všechno. Jak se říká, že má žena vykojenej mozek, tak na tom fakt něco je. No
53 takže i partner byl nespokojenej v tomhle ohledu, že bylo málo sexu. Na to si stěžujou všichni
54 chlapi, většinou. No a já jsem hledala cestu jak spojit tu roli té milenky s matkou. Bylo to
55 nesmírně obtížný, ale není to nemožný a ten muž musí mít nějakou toleranci. Myslím si, že

56 půl roku minimálně po té ženě jakoby nic nechtít. Takže ano, krize byla jako v sexu,
57 nespokojenosti, já neměla chuť, on chtěl a ono to nebylo a v dalších jako věcech. Úplná ta
58 klasika, co slyšíš furt.

59 **Ty krize, vy jste je nějak řešily? Jestli mi o tom můžeš něco říct?**

60 Tyhle jako sexuální?

61 **Ano. Ty jsi říkala ještě to chrlení na toho manžela.**

62 No, jak jsme to řešili. Tak on se snažil bejt samozřejmě oporou, takže se snažil mě
63 vyslechnout, co nejvíc to šlo. Na druhou stranu jsem měla tendenci toho trošku využívat,
64 podvědomě, ne jako vědomě. Vlastně, kdybych byla sama s dítětem tak bych byla možná
65 silnější, ale s tím mužem jsem se do toho více ponořila. Takže když on tohleto cejtil, že se
66 v tom cyklím a neposouvám se, tak mi dal energeticky dost najevo, abych se vzpamatovala,
67 abych už nebyla v té pozici oběti. To mi možná paradoxně pomohlo ještě víc než neustálé
68 naslouchání, i když to je také důležitý. Ale co mi nejvíc pomohlo, bylo moje vlastní usebrání,
69 moje vlastní práce se sebou. Protože nikdo jiný mě z toho vlastně nevytáhne, jenom já sama.
70 Neustále jsem se snažila se sebou pracovat. Postupným krůčkama se to zlepšovalo. Šlo to
71 pomalu, vždy jsem do toho zpátky spadla a znova jsem se sebrala. Dá se říct, že až teď kon
72 jakoby jsem, nechci říkat z nehoršího venku, vždy to zakřiknu, ale dá se říct, že už jsem
73 zakotvená v určité vlastní pevnosti, jak takového obnoveného ženství, jako nového pohledu
74 na ženství, tak teď přicházejí další lekce, co se týče manželství a výchovy. S partnerem se to
75 teď hodně ustálilo, upevnil se ten vztah, díky tomu, že jsme si tím prošli a zvládli jsme to. Ten
76 vztah je teď mnohem víc silný. Je tam ta důvěra. Takže, co nám pomohlo? Moje vlastní práce
77 na sobě a taková ta kombinace, kdy ten muž prostě řekne dost, já už dělal, co jsem mohl, teď
78 musíš ty. Prostě je to praxe se sebou. Nemůže se čekat, že se to samo z hůry zlepší.

79 **Tak, teď ti budu říkat pojmy a pokus se prosím popsat, co pro tebe znamenají**
80 **v kontextu s tvým manželem. Takže, sex.**

81 Jako jedno slovo říct nebo větu?

82 **Ne, co tě k tomu napadne, popsat, co to pro tebe znamená.**

83 Spojení, spojení duší, spojení těl, první čakra, spojení srdcí, zvířecost.

84 **Sexualita.**

85 Veliký téma, veliká hloubka a celoživotní lidské téma propojené se všema oblastma
86 životníma.

87 **Intimita.**

88 To nejdůležitější pro mě s manželem. Základ vztahu, úplnej, pro mě rozhodně, bez čeho bych
89 nemohla ve vztahu s mužem bejt.

90 **Pohlavní styk.**

91 To mi zní jako od Uzla. (smích) Takový neosobní a chladný.

92 **Tak, myslíš si, že je sex pro vztah důležitý?**

93 Rozhodně.

94 **A pro váš vztah? Máte to oba dva stejně nebo rozdílně?**

95 Máme to, dá se říct stejně. On mě vlastně jako manžel učí tomu. Vždycky mě zastav když
96 moc rozbřednu.

97 **Klidně povídej.**

98 Pro nás je naprosto zásadní, ten sex. Takže buď ty dva budou fakt jako kamarádi a stejně
99 dřív nebo pozdějš najdou někoho, kdo je bude přitahovat natolik, že se s ním spoje a opustěj
100 ten vztah nebo jim bude vyhovovat, jako že mají volnej vztah, to je jedno. Ale myslím si, že
101 když tu fungujeme jako lidský bytosti, který jsou prostě s těma dolníma čakrama spojený
102 s tou zemí, s tou zvířecostí a v plození novýho potomstva a s takovou tou syrovostí, tak to
103 nejde ustříhnout. Takže pokud ten sex není vyhovující, tak já jsem přesvědčená už teď, po
104 těch letech a zkušenostech, že nemůžou být lidi šťastný ve vztahu, když ten sex nefunguje.
105 Pokud teda není souznění duší, což také může být, kdy si řeknou, že jsou prostě fakt jenom
106 takový partneři duší, ale chybí tam pak rozhodně propojení těch dolních čaker, které zase
107 otevírá víc to srdce. Když funguje sex tak to srdeční centrum pak funguje intenzivněji. Takže
108 sex je rozhodně důležitý, hodně.

109 **Jak často máte s manželem sex?**

110 No tak teď, poslední měsíce, se dá říct i jednou týdně. Samozřejmě na začátku to bylo každý
111 den. Po porodu to bylo jednou za měsíc. Teď se to ustálilo, že se učím vyvíjet iniciativu i já,
112 já jsem byla vždy taková spíše pasivní a čekala, až ten muž něco udělá. Učím se hrát si s tou

113 sexualitou a být více tvořivá. Dát do toho více ohně, protože já jsem spíše vodní typ. Takže už
114 jednou týdně. Občas i víckrát, samozřejmě, ale minimálně jednou týdně, tak.

115 **Je u vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy?**

116 Určitě ano, protože muž je opravdu stavěný více na to pohlaví, na ten detail. Zaměřenej na ten
117 dolejšek a já jsem měla tendenci tím pohrdat a jako, že jsou chlapi primitivové a podobně.
118 Teď už to chápu, že je to v pořádku, že na tom není nic špatného. S tím, že už chápu, že ten
119 sex muže otevírá. A u mě je ta touha více jako touha po tom muži jako celku, nejenom po tom
120 penisu, touha se s ním propojit a odevzdat se mu.

121 **Jak často po svém muži vyžaduješ sex ty?**

122 Teď už začínám vyžadovat a já z toho mám radost. Bylo fakt období, kdy mě to nezajímalo a
123 byla jsem z toho smutná a necelistvá. Takže, jak často, dalo by se říci, že já vyžaduji po
124 manželovi sex jednou týdně. A bylo období před porodem, kdy jsem doslova plakala touhou
125 po sexu. Takže jsem tu chodila jako háravá fena a vyloženě to tělo mi říkalo, aby mě manžel
126 oplodnil, jinak se zblázním. (smích) Vždy spíš chlapi po mě vyžadovali sex, já se teď učím
127 vyžadovat sex po nich, protože chápu, že chlapi potřebují tu iniciativu od žen.

128 **No a tvůj partner, jak často vyžaduje sex?**

129 No, vyžaduje i několikrát týdně. Je to různý a proměnlivý, ale rozhodně vyžaduje více než já.
130 Té iniciace je tam víc nebo v různých cyklech.

131 **Stane se někdy, že tě manžel odmítne?**

132 Ano, to je asi první muž, u kterýho se mi to stalo. To jeho zakotvení není primárně v tom
133 sexu, to znamená, že jeho naplnění je v jiných sférách. Není na sexu závislý ani na orgasmu,
134 takže když opravdu nemá zájem a je fokusovaný na nějakou činnost, tak mi řekne jako fakt
135 ne. To mě často ještě víc vzruší, to odmítnutí. Stává se to a mě to těší.

136 **A ty někdy odmítneš partnera?**

137 Já odmítám, učím se neodmítat. Zní to blbě, odmítala jsem po porodu často a teď se učím
138 určité otevřenosti, kdy už to není, jak to bývalo, že bych šla přes sebe, abych vyhověla, ale je
139 vědomá otevřenost. Víím, že nám to pomůže a že mě to pomůže odstranit ty bloky, když do
140 toho půjdu takhle vědomě. Není to takovýto, jako teď teda podržím, abych měla klid, ale učím
141 se neodmítat s tím, že to není jakoby už v tom negativním módu jako dřív.

142 **No a ty situace teda, jak jsi říkala. Manžel tě odmítne, když je na něco zaměřený, na**
143 **něco jiného, jsou ještě nějaké jiné situace?**

144 Tak samozřejmě když má špatnou náladu, když mu je blbě a je vyloženě smutnej. Na druhou
145 stranu tam ten sex mužům pomáhá. To vlastně ne, to by mu naopak pomohlo, to by mě
146 vlastně neodmítl. Takže opravdu spíš když je na něco zaměřený.

147 **No a ty? Říkala jsi, že to partnera odmítneš v ten moment, kdy cítíš, že by to váš vztah**
148 **někam posunulo. Tak ještě nějaké jiné situace?**

149 Když na tom asi nejsem emocionálně a psychicky dobře. Pro mě jako pro ženu se musím cítit
150 dobře, abych mohla mít sex. Odmítám, když jsem smutná, když jsem zavřená. To pak jako
151 odmítám no, ale učím se i tehdy, v těchto situacích se otevírat.

152 **Co si představíš pod pojmem sexuální frustrace?**

153 Vnímám to jinak už ženy a u chlapa. Ani bych neřekla, že je to nedostatek sexu, u ženy, ale
154 nedostatek sexuální energie, kterou může dostávat i odjinud. Například spojení s přírodou, se
155 zemí, z tance. A taky může být sexuálně frustrovaná, pokud to nežije. Pokud je jenom v hlavě,
156 pokud je soustředěná jen na svojí činnost, den co den, kariéra atd. a nejde dolů do srdce do
157 lůna. A nečerpá energii sexuální, tu životní do sebe nějakou tvůrčí činností, která by jí
158 naplňovala, potom může být sexuálně frustrovaná. Mateřství často nahrazuje sexualitu a teď
159 to nejvíce vnímám u žen, které už mají odrostlé děti. Potom porodu žena většinou nepotřebuje
160 sex, protože je naplněna tím dítětem, ale když dítě odejde, žena toto naplnění ztratí. Tyto
161 ženy, hlavně tedy starší, na mě působí nesmírně sexuálně frustrované. Pro mě teď primární
162 moje téma je, že nejsou ženy spojeny se zemí. Je to moje životní praxe.

163 **A ty říkáš, že to žena má tak, že potřebuje mít ještě něco jiného, že to není vlastně jenom**
164 **o tom sexuálním, přímo o tom sexu.**

165 Ano, žena je pro mě sexuálně frustrovaná tehdy, i když nemá spojení s tou zemí, tou životní
166 energií, kterou může nasávat i skrze nějakou tvůrčí činnost, tanec nebo malování. Když se jí
167 dostává do těla ta tvořivá šťavnatost, kdy najednou nepotřebuje sex. Tak když tohle nemá a
168 nemá ani sex, tak pro mě je sexuálně frustrovaná. Ale ona může být sexuálně frustrovaná, i
169 když ten sex má a není v něm šťastná. Naopak si myslím, že u muže i když ten sex má
170 primitivní, tak je sexuálně uspokojený.

171 **Ted' momentálně ve svém životním období cítíš se frustrována nebo uspokojena?**
172 Už se cítím uspokojena, navrací se mi sexuální život i co se týče kvality orgasmu, ten mi totiž
173 po porodu úplně odešel.

174 **V době frustrace pokusila ses nahradit ty sexuální touhy někde jinde?**
175 No ani moc ne protože s tím miminkem na to nebyl prostor a vlastně ani čas a ani chuť a
176 vlastně mi to nahrazovalo to miminko. Do určité míry i to kojení je určitá sexuální náhrada.

177 **Snažila ses někdy řešit sexuální frustraci masturbací?**

178 Párkrát jo, ale to bych asi spočítala na jedny ruce, to bylo spíš jako z donucení.

179 **A pomáhalo to?**

180 No na té biologické úrovni ano, nějaké uvolnění přišlo, ale mě jako člověku to nepomohlo.

181 **Pokusila ses někdy o seznámení přes internet?**

182 Ne tohle vůbec neznám.

183 **Zkus mi prosím popsat, jak jsi tu sexuální frustraci prožívala.**

184 Mluvíme pořád o tomto vztahu?

185 **Ano o tomto partnerském vztahu.**

186 Tak před porodem, před oplodněním jsem si připadala jako primitivní a háravá fena, takže
187 takový ten pocit ponížení. To jsem si uvědomila, že asi takhle sexuální frustraci prožívají
188 chlapi.

189 **Ty jsi říkala, že i v tu dobu, když ses cítila jako háravá fena, jsi měla sex a i přesto jsi
190 pociťovala sexuální frustraci?**

191 Ano, než došlo k uspokojení sexem, pak jsem byla naplněna, ale pouze na krátkou chvíli. Ale
192 to bylo způsobené tím, že nedošlo k oplodnění.

193 **Jo ted' už tomu rozumím, já jsem tomu předtím nerozuměla.**

194 Zároveň jsem si uvědomovala obrovskou sílu biologie. Takže hlavně tohle, ale byla tam i
195 radost, protože dříve jsem sexuální touhu vůbec nepociťovala. Určitě jsem pociťovala v
196 určitých chvílích vztek a agresi A podrážděnost, manžel mi často říkal, že je doma dusno. On

197 to ze mě vyloženě cítil, že chci sex. Nejprve jsem nevěděla proč, ale pak mi to všechno došlo,
198 že chci sex a moje tělo chce oplodnit.

199 **Řešila jsi sexuální frustraci s partnerem?**

200 Ano, to ani nešlo neřešit. Řešila jsem to hlavně skrze sex, potřebovala jsem se mu odevzdat,
201 potřebovala jsem, aby si mě vzal. Když k tomu došlo, tak byl na pár dní klid. Jinak jsme si o
202 tom povídali. Partner po mě chtěl, abych s tím nějak pracovala. Abych se tím nenechala
203 ovládat. Chtěl, abych dělala různá cvičení. Ukazoval mi, že skrze určitou ženskou praxi s tím
204 dokážu pracovat.

205 **Řešíte téma sexu a intimity do hloubky?**

206 My neděláme skoro nic jinýho, mluvíme o tom často.

207 **A poslední otázka vyhledali jste s partnerem někdy nějakou odbornou pomoc? Tzn.
208 párová terapie, sexuální poradna, sexuální kouč nebo internetová pomoc?**

209 Ne s tímto mužem ne. Nebyla to potřeba, protože už jsme si v životě oba dva něco odžili.

iv. Respondentka Radka

1 Jelikož měla respondentka doma dceru, nebylo možné se sejít u ní doma. Rozhovor tedy
2 probíhal v lese.

3 **Jak dlouho jste v partnerském vztahu?**

4 Patnáct let to bude na podzim, v listopadu.

5 **Jste manželé nebo partneři?**

6 Deset let to bude v červnu, co jsme manželé.

7 **A můžete mi říct něco o vývoji vašeho vztahu?**

8 Vývoj vztahu byl bouřlivý, protože jsme se poznali, manželovi bylo kolem čtyřiceti, mě bylo
9 nějak třicet čtyři, tak nějak asi. Takže jsme měli už předchozí zkušenosti ze vztahů a já jsem
10 ještě ukončovala ten vztah. Měla jsem dceru dvouletou a vlastně, žila jsem s jejím otcem, ale
11 tam to nefungovalo. Hledala jsem nově vztah a potkala jsem svého současného manžela. No
12 a jaká byla otázka?

13 **Jak se Váš vztah vyvíjel, od začátku až doposud.**

14 Jo, takže to bylo ze začátku hodně náročné, protože jsem potřebovala ukončit ten vztah, ve
15 kterém jsem byla. Tam mi můj současný manžel hodně pomáhal. Byli jsme 130 km od sebe.
16 V té době, kdy jsme se poznali, já jsem žila v Jablonci a on u Brna. Ty začátky byly jako že
17 jsme se navštěvovali, jezdil za námi, potom já jsem se přestěhovala do nového bytu do
18 Hradce. No a tři, čtyři roky jsme se dálkově vídali. Pak jsme se domluvili, že by bylo dobré se
19 sestěhovat a tak jsme hledali místo, kde bychom bydleli. Partner sehnal byt a v roce 2006
20 jsem se i s dcerou přestěhovali za ním. Začátky byly náročné, protože manžel měl hodně
21 špatné zkušenosti z bývalých vztahů, takže tak jako se to samozřejmě začalo všechno
22 projevovat. Báł se otevřít a báł se v tom vztahu fungovat, to samé já. Takže to bylo hodně
23 náročné i tak jako jsme si ty názory vyměňovali, sedalo si to, protože každý jsme měli
24 nějakou představu, takže bych řekla, že to bylo hodně divoké. Potom já ještě v tom období
25 jsem začala mít potíže s pamětí, začala jsem to řešit přes lékaře a nakonec se ukázalo, že to
26 byl důsledek traumatu z dětství. Manžel mi pomáhal, to mi hodně pomohlo. A to souvisí s tou
27 sexuální frustrací, protože v šesti letech mě zneužil strýc a potom na pionýrském táboře
28 vlastně v deseti letech, vedoucí. A já jsem to všechno zapomněla, protože jsem nechtěla vůbec

29 o tom mluvit. O tom se nemluvalo a rodiče jsem nechtěla zklamat a tak dále. To byl
30 socialismus, takže jsem to prostě pohřbila v sobě, zapomněla, jenže to tělo to nezapomnělo.
31 Pořád mi to všechno ukazovalo, že i já jsem se znásilňovala. Až pak to vyvrcholilo těmi
32 problémy s pamětí. Takže jsem začala řešit to trauma, jak se to vyvalilo. Chodila jsem rok na
33 terapii. Uzdravila jsem se z toho a manžel mi tenkrát hodně pomohl. Takže bych řekla, že to
34 nás hodně utužilo, protože zrovna v té době jsem prožívala hodně tu sexuální frustraci. Bylo
35 pro mě i těžké se s ním milovat. A když já jsem se tak jako vyzdravila, tak to začalo u něho,
36 protože on hodně měl hodně náročný první manželství, takže se začal uzdravovat zase on.
37 Takže jsem si říkala, že to vydržím a prostě podpořím ho, protože nevěřil ženám. Snažila jsem
38 se mu dát prostor, aby byl sám sebou a aby si ty zkušenosti přežil, aby je přemazal. Já jsem
39 v tu dobu hodně cítila, že je pro oba důležité abychom se vzali. On vůbec nechtěl, takže to
40 byla doba, než jsem ho přesvědčila, než souhlasil, že se vezmeme a potom v tom manželství
41 se to radikálně zlepšilo, protože on se uvolnil, uklidnil a zjistil, že to může fungovat i jinak
42 než jak měl ty zkušenosti. Takže to byl takový vývoj a postupně jak jsme zráli a dávali si
43 svobodu v tom vztahu, a jak jsme ty svoje negativní prožitky přemazávali. Ten vztah se pořád
44 vyvíjel k lepšímu a dneska je to pohoda. A hlavně je důležitý, že v sobě máme oporu a že si
45 dáváme svobodu. Jednak svobodu, že každý může říct to co cítí a co si myslí a druhý mu to
46 dovolí a netrestá ho za to nějak a máme i svobodu se chovat jak uznáme za vhodný. Akorát
47 jsme si udělali dohodu, protože máme oba špatné zkušenosti s nevěrou, že pokud by někdo
48 chtěl mít sex s někým cizí, tak to musí říct a udělat to pouze za souhlasu toho druhého
49 partnera.

50 **Já tady mám teď otázku, jak se cítíte teď ve vztahu, takže jak jste řekla, že se máte fajn,**
51 **chcete k tomu ještě něco dodat?**

52 Mám se fajn, dobře, mám svobodu, mohu dělat, co chci, takže fajn.

53 **A prošli jste si společně nějakými krizemi? Vy jste říkala hlavně ty životní krize, co se**
54 **týče předchozích partnerů.**

55 Ale i my jsme si prošli krizemi, protože jsem si říkala, jak to bude pokračovat dál a jestli
56 vůbec. Jednak ta krize byla první, než jsme se sestěhovali, tak vlastně sžívat se, potom další
57 byla ta krize mojí paměti, kdy jsme si rozpomněla na ty moje traumata. A potom ta
58 manželova, kdy se musel otevřít, aby šel do hloubky toho vztahu. Tak to byla taky krize,
59 protože on se opravdu bál. A teď vlastně v poslední době je to, že se nám spolu nepodařilo
60 mít dítě. A to bych nenazvala krizí. Já to řeším víc než manžel, manžel to nechce řešit. Já

61 jsem jednou potratila a pak jsme vlastně už neotěhotněla. Takže jsem to prostě tak nějak vzala
62 a tak nějak jsme to ustáli potom, no. Já jsem to hodně řešila v sobě, protože když jsme spolu
63 šli do vztahu, tak já chtěla ještě dítě. Pak to pořád odkládal a já vlastně úplně náhodou potom
64 otěhotněla, ale ve třetím měsíci jsem potratila. Pak už jsme se početí nebránili, ale už jsem
65 neotěhotněla. A pro mě to byla krize spíše, že jsem přemýšlela, jestli má cenu zůstat s tímto
66 partnerem. Ale já už jsem nechtěla vzhledem k dceři, která vlastně si taky užila dost na
67 začátku a vlastně má ho jako otce, ale dnes jsem ráda, že jsme neodešla. Ale řešila jsme to
68 hodně.

69 **Mluvili jste o tom společně?**

70 Pořád. Já o tom pořád a i jsme mu řekla, že mi to slíbil a že mi lhal. On se vždy kroutil, ale
71 potom jsme se pokoušeli a už to nevyšlo. Ten věk taky i to jak nechtěl k lékařům, ani umělý
72 oplodnění ani adopci nechtěl.

73 **Já Vám teď budu říkat pojmy a pokuste se je prosím popsat, co pro Vás znamenají**
74 **vlastně v kontextu s Vaším manžele. Takže sex.**

75 Ráda se s ním miluji.

76 **Zkuste prosím popsat, co do tohoto pojmu zahrnujete.**

77 Tak tam zahrnuju jako koitus, to spojení. To ostatní lze nazvat jako mazlení.

78 **Dobře, intimita.**

79 No, to je právě takový ten vztah, ta blízkost, kterou mám s nejbližšíma lidma a hlavně s mým
80 partnerem, pak s dcerou a s rodiči.

81 **Sexualita.**

82 No to je součást člověka, to patří do života.

83 **A pohlavní styk?**

84 Taky součást života, nedokážu si představit, jak to bude fungovat, až budeme staří a už
85 nebudeme mít sex. Je to pro mě součást toho vztahu, dost významná. Ale řekla bych, že to
86 není ta priorita číslo jedna. Když jsem byla mladá, tak to byla hodně velká priorita a postupem
87 času mě vyškolil ten vztah, který jsme měla předtím, protože tak ten sex, to milování byla
88 jednička, ale ten vztah jako takový tam nefungoval, nebyla tam intimita.

89 **Ještě se zeptám, vnímáte rozdíl mezi sexem a pohlavním stykem?**

90 Asi moc ne, u mě je to stejný.

91 **Myslíte si, že je sex důležitý pro váš vztah?**

92 Určitě, protože je to jedna z těch věcí, kterou sdílím jen s tím jedním a navazuje to tu intimitu
93 a hlavně to potvrzuje tu naši lásku a ten respekt. Ten muž hlavně to cítí, když se spojíme, tak i
94 cítím, že mě více vnímá. Prostě, oni to cítí přes ten penis, že tu ženu milují.

95 **Jak často máte s partnerem sex?**

96 Teď, poslední dobou, tak jednou týdně se snažíme. Dřív jsme mívali častěji, když jsme byli
97 mladší, ale teď alespoň jednou týdně. Snažíme se, protože ten věk a ty hormony ubývají,
98 takže takovéto přirozené puzení ubývá, ale snažíme se alespoň jednou týdně, no.

99 **Je u vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy?**

100 No, já si myslím, že je vždy, akorát je to otázka, jak moc se to liší. Dřív tedy partner chtěl
101 častěji, dnes bych řekla, že se to pomaličku otáčí.

102 **Stane se někdy, že Vás Váš partner odmítne?**

103 Jasně.

104 **A v jakých situacích?**

105 Když je unavený, nemá chuť.

106 **A obráceně? Stane se někdy, že Vy jste partnera odmítla?**

107 Ano, když mám myšlenky někde jinde, když není vhodná situace, takže jo.

108 **Co si představíte pod pojmem sexuální frustrace?**

109 No, takovou tu neuspokojenost, tady bych do toho zahrnula i ty doteky, polibky, objetí.
110 Neuspokojení prostě, fyzické i psychické.

111 **Cítíte se teď být frustrována nebo uspokojena?**

112 Uspokojena.

113 **Takže by se dalo říct, že Vás teď sexuální život uspokojuje?**

114 Ano, to určitě.

115 **V době frustrace, pokusila jste se nahradit Vaše sexuální touhy někde jinde?**

116 No, vždycky sama. Nikdy ne s jiným mužem.

117 **Ted' momentálně, pokoušíte se někdy nahradit sexuální touhu někde jinde?**

118 Ne, protože to není potřeba.

119 **Snažila jste se řešit sexuální frustraci masturbací?**

120 Jo, to určitě.

121 **A pomáhalo to?**

122 Jo, tak na té fyzické úrovni to pomůže, ale nejsou tam ty dotyky té blízké osoby, na ty emoční
123 a psychický úrovni. Ale to se zase dá potom dohnat tím obětím a těmi polibky.

124 **Pokusila jste se někdy o seznámení pře internet? Myslím tím takové seznámení, které by
125 vedlo k uspokojení té sexuální touhy.**

126 To ne. Já si myslím, že to asi ty moje zážitky z dětství blokovaly. Ač jsem vlastně o tom do
127 třiceti let nevěděla, tak mě to ovlivňovalo. Byla jsem hodně zdrženlivá, měla jsem hodně
128 zábrany.

129 **Ač nevědomě?**

130 Ano, měla jsem hodně potíže se i zamilovat, měla jsem potíže se přiblížit k tomu druhému.
131 Dnes vím proč tomu tak bylo, ale i dnes, když už o tom vím a kdybych byla sama, tak bych se
132 přes internet neseznamovala, to není můj šálek kávy.

133 **Když si vzpomenete na tu dobu sexuální frustrace, jak jste jí prožívala? Jaké byly Vaše
134 prožitky, Vaše pocity?**

135 No tak jako špatně, to bylo takové neuspokojení, špatná nálada, mrzutost, rozmrzelost až teda
136 potom vztek, bezmoc, protože jsem to nechtěla řešit jinde.

137 **Řešila jste sexuální frustraci s partnerem nebo jste se spíše snažila řešit situaci sama?**

138 Vždy se to snažím řešit s partnerem a třeba můj manžel je v tom bezvadnej, on mi hodně
139 naslouchá a potom se vždy snaží, to samé já. Ale měla jsem i partnery, kteří nereagovali,
140 neposlouchali.

141 **Jak do hloubky a jak často s manželem o sexu nebo o intimitě mluvíte?**

142 No vlastně denně. (smích) My se hodně špičkujeme. Třeba, i když někdy vidím, že nemá chuť
143 na sex, tak ho zlobím, někdy zlobí on mě. Takže by se dalo říct, že denně.

144 **Vyhledali jste někdy s partnerem odbornou pomoc?**

145 Tady s tím partnerem ne. Vždy jsme to řešili sami. Když ten druhý má zájem, tak stačí říct, co
146 potřebuju a on se snaží mi vyhovět.

147 **Chtěla byste k tomu všemu ještě něco dodat? Napadá Vás něco?**

148 Ani snad ne. Jen, že si toho moc vážím, že jsme našla partnera, který je fajn, je schopen mi
149 naslouchat a že si vyhovíme. Takže asi tak na závěr.

v. Respondentka Helena

1 **Jak dlouho jste v partnerském vztahu?**

2 16 let.

3 **Jste manželé nebo partneři?**

4 Jsme partneři.

5 **Můžete mi prosím říct něco o vývoji tohoto vztahu?**

6 Byla to zamilovanost, každodenní kontakt. Hned jsme se k sobě nastěhovali, začali spolu žít a
7 trávit každý den, nerozlučně. Byli jsme mladí, žili jsme v cizině a oba dva jsme byli v cizí
8 zemi, takže oba dva jsme byli cizinci, takže to tenkrát bylo velmi spjaté partnerství. Těch
9 prvních 6 let to bylo takové to hezké soužití. Žili jsme ve Španělsku, kde jsem otěhotněla. Do
10 toho jsem dávala tedy více iniciativy než můj partner. To těhotenství bylo dobré, ale pak jsme
11 začali řešit, kde budeme bydlet. Poprvé jsme se začali stěhovat ze Španělska do Čech.
12 Porodila jsem v Čechách. Po dvou měsících po narození syna jsme se vrátili zpátky do
13 Španělska. Pak asi po pěti měsících jsme se opět vrátili do Čech. A tak to pár měsíců
14 pokračovalo, až jsme nakonec sehnali tento byt a zde jsme do teď. Vlastně než jsme se sem
15 přestěhovali úplně, tak partner zůstal ještě kvůli práci ve Španělsku, já jsem se zatím vrátila
16 domů na Moravu a odtamtud jsem sháněla byt v Praze. To vlastně byl začátek našich
17 problémů, našeho rozdělování. Tohle velké stěhování bylo zhruba po 10 letech vztahu. Takže
18 já jsem z Moravy hledala školku, byt a práci. Když jsem našla byt tak se partner přijel do
19 Čech za náma. Tam jsem dala už nějaké podmínky, protože jsme tady se synem museli nějak
20 fungovat, takže jsem chtěla, aby nám posílal nějaké peníze. Syn začal chodit do školky, já
21 jsem si našla práci v restauraci. Partner se v tu chvíli dal do role ženy v domácnosti a já
22 chodila do práce. A to mi vlastně do teď nevyhovuje. Také proto se ten náš vztah rozpadá. Na
23 jednu stranu jsem byla ráda, že se mohu takhle realizovat, ale pak to už začalo být
24 nevyhovující.

25 **Prošli jsme si nějakými krizemi? Mohla byste mi je prosím popsat?**

26 Když se přestěhoval do těch Čech, tak to začala být jedna velká krize. To stěhování se,
27 výměna těch rolí. Já jako matka v domácnosti, na mateřské, jsem najednou přešla do světa
28 venku, od rána do večera, rychle jsem ztratila kontakt se synem. Pak jsem se začala hodně
29 stimulovat, protože jsem měla obrovskou motivaci proto, abychom to jako rodina zvládli, že

30 mám pro co to dělat, být od rána do noci v práci a to pět dnů v týdnu. Ale je pravda, že to, že
31 partner začal doma vařit a uklízet bylo také asi po dalších dvou letech, protože jsem se mu
32 snažila vysvětlit, že já nemohu přijít večer z práce a ještě k tomu dojít na nákup a doma
33 uklidit a vyprat a vyžehlit a být zase ta žena a milenka, já jsem byla hrozně unavená.
34 Zezačátku jsme tu budoucnost neřešili, bylo nám dobře, tak jak jsme byli, samostatně. Byli
35 jsme sami dva a tak nám to stačilo.

36 **Ted' Vám budu říkat pojmy a poprosím Vás, abyste mi zkusila popsat, co pro Vás**
37 **znamenají v kontextu s Vaším partnerem a co všechno byste do tohoto pojmu zahrnula?**
38 **První je sex.**

39 Jé, představím si radost, uvolnění, hned si představím ženu a muže, energii, lásku, splynutí,
40 horko. Je to příjemný zážitek.

41 **Sexualita.**

42 Sexualita je život. Je úplně ve všem, v jídle, na ulici, všude. Já jí vidím všude. Je to prostě
43 ženská a mužská energie, které se různě proplétají.

44 **Intimita.**

45 Tak to už je ten pár o samotě. To už není ta ulice.

46 **A pohlavní styk.**

47 Tak ten může být jakkoliv, kdekoliv nebo kde s kým.

48 **Zkusila byste mi ještě rozdělit sex a pohlavní styk? Vnímáte v tom rozdíl?**

49 Pohlavní styk je vlastně už penetrace. Sex ještě možná nemusí být.

50 **Myslíte si, že je sex důležitý pro váš vztah? A proč je důležitý nebo naopak nedůležitý?**

51 Ano, určitě je. Jsou to energie, které se mísí, je to prostě ten vztah. Je to splynutí, lákání toho
52 druhého.

53 **Jak často s partnerem máte sex?**

54 Moc často ne. Tak ze začátku častěji, několikrát do týdne, které pak přešlo do jednou do
55 týdne, pak párkrát do měsíce a pak po narození syna to byla třeba i roční pauza.

56 **Je u vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy?**

57 To nevím, nemohu říct za něj, ale myslím si, že při tom jeho vyjádření na venek určitě jo.

58 **Kdo častěji vyžaduje sex?**

59 Ze začátku to bylo vzájemné, pak možná to partner chtěl, ale nedával to najevo, takže mohu
60 říct, že jsem to byla já. Protože já když jsem to chtěla, tak jsem to dala hned najevo.

61 **Stalo se někdy, že Vás partner odmítnul?**

62 Asi ne.

63 **A vy?**

64 Já ano.

65 **A v jakých situacích?**

66 Menstruace asi jen.

67 **Co si představíte pod pojmem sexuální frustrace?**

68 Právě ta nespokojenost, ta špatná komunikace. To že vlastně vedle sebe žijí a nevědí, co
69 chtějí, že to dělají jenom tak. Neřeknou si, po čem touží, že si nesdělí, jak se mají dotýkat. A
70 čím déle to je, tím více sexuální frustrace narůstá.

71 **Momentálně, v tom to období, cítíte se být frustrována nebo uspokojena?**

72 Frustrovaná. Ani Vám to tu nemohu říct. (smích)

73 **Dobře, pokud to nechcete dále rozebírat, nemusíme. Ale zeptám se Vás, v době
74 frustrace, takže tedy teď nebo i předtím ve Vašem vztahu, snažila jste se tu sexuální
75 touhu nahradit někde jinde?**

76 Já jsem nahrazovala prací, vybíjela jsem energii fyzickými aktivitami.

77 **Teď momentálně, snažíte se sexuální touhu někde nahradit?**

78 Snažím se vystačit si sama.

79 **Takže se snažíte řešit sexuální frustraci masturbací?**

80 To víte, že ano, ale však to není řešení, to je běžná věc.

81 **Pomáhá Vám to?**

82 Ano. (smích)

83 **Pokusila jste se někdy o seznámení přes internet?**

84 Ne nikdy.

85 **Jak jste tu sexuální frustraci prožívala, nebo ji prožíváte teď? Jaké byly vaše pocity a**
86 **prožitky a co to ve Vás vyvolává?**

87 Tak třeba v noci. My s partnerem teď spíme odděleně. Já kolikrát v noci i řeknu, že bych se
88 k němu chtěla přitulit, tak jdu a vidím ho a v tu chvíli si uvědomím, že to vlastně nejde. Tak to
89 je pro mě ta sexuální frustrace. Není to čistě z pudu, ale je to něco co mi v tom brání, protože
90 to prostě nejde. Ten prožitek je takový, jako když Vám spadne zmrzlina. Jako malá holčička,
91 když máte v ruce tu nejlepší jahodovou, citrónovou nebo čokoládovou zmrzlinu a ona Vám
92 spadne. Prostě Vy jste se na ni těšila, měla jste k tomu tu největší chuť. Prostě už jste to
93 všechno měla a najednou to není. Takže pocit naštvání, lítosti, zklamání, všechno, tam je
94 všechno, až pak dojdete k tomu, že se to tak prostě asi stát mělo a že si příště už dáte větší
95 pozor.

96 **Řešila jste nebo řešíte sexuální frustraci s partnerem?**

97 Ne, vůbec ne.

98 **Snažila jste se to řešit sama?**

99 Tak byly takové ještě rozhovory na záchranu, pak nás začaly rozdělovat naše kulturní rozdíly
100 a země. To co nás vlastně spojovalo a co jsme si říkali, že nechceme, být jak ti naši rodiče,
101 nás nakonec stejně začalo rozdělovat a stejně jsme šli tou cestou rodičů a byli jsme ovlivněni
102 tou naší kulturou. V mém případě Česká republika a ještě k tomu Morava a v jeho případě
103 Uruguay. Takže to co nás dřív spojovalo, nás teď rozděluje.

104 **A ještě se zeptám, kromě té masturbace, jak jste řešila sexuální frustraci?**

105 Nakupováním, jídlem, pivem a sportem a vlastně jsem si pořídila Venušiny kuličky.

106 **Mluvili jste nebo mluvíte s partnerem o sexu?**

107 Moc ne. Ze začátku nebylo třeba a pak už to nešlo, ani teď o tom vůbec nemluvíme.

108 **Vyhledali jste někdy nějakou odbornou pomoc?**

109 Ne, vůbec.

vi. Respondentka Magdalena

1 Jak dlouho jste v partnerském vztahu?

2 Teď je to čtvrt roku.

3 Jste manželé nebo partneři?

4 Za měsíc manželé.

5 Můžete mi říct něco o vývoji tohoto vztahu?

6 My se známe už dlouho, protože spolu pracujeme a byt' teda ve vztahu jako takovém jsme
7 spolu čtvrt roku, tak rok a půl až dva to k sobě směřovalo.

8 Jak se nyní ve vztahu cítíte?

9 Dobře, ale myslím si, že až zpracujeme to, s čím do toho oba dva jdeme, tak se budeme cítit
10 líp. Já jsem sedm let byla sama, záměrně, po druhém rozvodu. Cítím se zamilovaná a cítím
11 v sobě klid, nic mi tam nehodá, že by to bylo špatně. Bohužel tu ale jsou nějaké následky
12 toho minulého života a ty si myslím, že teď zpracovávám, i já a i on.

13 Prošli jste si nějakými krizemi

14 To jsme ještě nestihli.

15 Tak, teď Vám budu říkat pojmy a pokuste se je prosím popsat, co pro Vás znamenají a 16 co byste pod tento pojem zahrnula. Jako první je sex.

17 To je pro mě asi jako nejširší a nejrozsáhlejší pojem co může být, asi od přitažlivosti přes
18 kontakt, ať už na bázi energií, fyzický samozřejmě až po ten akt.

19 Sexualita.

20 (respondentka dlouho přemýšlela) Nejraději bych se šla podívat do slovníku, co to opravdu
21 znamená a jak se to obecně používá. Mě napadá jako pohlavnost. Sex vnímám jako kontakt
22 těmi dvěma lidmi a sexualita je to vnímání té pohlavnosti jedince a to nezávisle na tom
23 kontaktu, partnerství. Asi i úplně od toho jak jsem se cítila jako malá holčička, jak se
24 identifikuji s ženskou rolí, mateřskou a tak dále až po tu roli té partnerky.

25 Intimita.

26 To mi zase přesahuje tu sexuální oblast. Vnímám to jako moje vlastní bytostné území.
27 Nemusí se to vázat jenom na sexualitu nebo na sex. S partnerem to vnímám jako pohledy,
28 důvěrnost, blízkost toho druhého a zkušenost a poznání toho druhého člověka.

29 **A pohlavní styk.**

30 No tak to mě se vybaví Radim Uzel. Termín jako z minulé doby. Přijde mi to jako technické
31 vyjádření jenom části toho aktu.

32 **Myslíte si, že je sex pro váš vztah důležitý?**

33 Samozřejmě.

34 **A proč?**

35 Protože to bez něj není kompletní. Teda, to je taky jako příliš, to jsem řekla příliš absolutně. I
36 když zase to vychází z toho, co jsem řekla, že je sex, z toho mého pojmu. Dovedu si
37 představit, že přijde situace, která jednoho nebo druhého vyřadí, nebo nedej bože navždy, a
38 pak vlastně ty energie musejí proudit někudy jinudy, aby to zůstalo kompletní.

39 **Jak často máte s partnerem sex?**

40 No, já mám dítě, partner má psa, bydlíme jinde, je to komplikované. Ne tak často jak bychom
41 chtěli. My se vidíme denně, ale abychom měli prostor proto se, jako intimní, tak to je o
42 víkendech.

43 **Je u vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy?**

44 Myslím, že ne, ale myslím, že je to daný tím, že je to na začátku. Tam je to teď takový oba a
45 pořád.

46 **Stane se někdy, že Vás partner odmítne?**

47 Ne.

48 **A obráceně?**

49 Ne.

50 **Dobře, co si představíte pod pojmem sexuální frustrace?**

51 Představím si obzvlášť svých minulých sedm let života, co jsem byla sama. Bylo to částečně
52 rozhodnutí a ta frustrace tam ale byla. Bylo to bezpečný, zvlášť po druhém manželství,
53 protože můj druhý manžel bil svoji první ženu a my jsme se dostali jen do fáze vyhrožování,
54 pak jsem odešla, vlastně i se svou dvouletou dcerou. Takže já jsem si dala ten distanc od
55 mužů. Daleko ale horší je vlastně frustrace, když s někým jste a ten sex nefunguje. Takovou
56 zkušenost mám z obou těch manželství a pokaždé jinou.

57 **Zkusila byste to zkusit vzít tak nějak obecně, co to pro Vás znamená?**

58 Nemožnost, ať už z vlastních důvodů, když mám zábrany, bolest, mám strach nebo z důvodu
59 protějšku, který taky může mít různou podobu. Ono to nemusí nutně znamenat, že ten sex
60 není.

61 **Ted' momentálně, cítíte se být frustrována nebo uspokojena?**

62 No, zrovna dneska je to dobrý. Jinak vlastně frustrovaná, protože se cítím zase jako
63 v osmnácti. Jsem zamilovaná, chceme, ale není kde a není kdy, to by mě ve svých letech
64 nenapadlo, že budu řešit.

65 **Pokusila jste se nahradit Vaše sexuální touhy někde jinde?**

66 Jako u nějakýho jinýho mužskýho ne.

67 **Ted' momentálně své sexuální touhy se pokoušíte nahradit někde jinde?**

68 Ne, to určitě ne.

69 **Snažila jste se řešit sexuální frustraci masturbací?**

70 Někdy ano, někdy to funguje a někdy to všechno ještě zhorší. Ted' nejsem schopná rozdělit ty
71 situace, kdy je co, v jakém jsem byla zrovna rozpoložení.

72 **Pokusila jste se někdy o seznámení přes internet?**

73 Jo.

74 **A bylo to takové seznámení, které by vedlo k uspokojení Vaší sexuální touhy?**

75 No, já jsem se přes internet seznámila s mým druhým manželem. A jestli to vedlo
76 k uspokojení mé sexuální touhy to nevím, ale určitě to vedlo k rozvoji dlouhodobé sexuální
77 frustraci. Protože bývalý manžel, ač byl výkonný, tak kvalitativně to nefungovalo. (smích)

78 **V době sexuální frustrace, jak jste tuto dobu prožívala? Jaké byly Vaše prožitky a**
79 **pocity?**

80 No, to je právě pokaždý jiný. Jiný to je vlastně i v období měsíce. Pak je to jiný pokud člověk
81 má nebo nemá to dítě, protože dítě ho sytí tím fyzickým kontaktem, i když není sexuální, ale
82 je láskyplný.

83 **Zkuste prosím jednu situaci vybrat a popsat ji.**

84 Většinou jsem to něčím kompenzovala. Určitě tam hrála roli práce, myslím si, že jednu dobu i
85 alkohol. Asi bych mohla jmenovat celou plejádu emocí od pláče přes zatuhnutí, všechno
86 možný.

87 **Mohla byste tedy prosím tuto plejádu trochu více rozvinout?**

88 Vztek, bohužel i větší tlak na dítě, více jsem jí lezla do jejího světa a intima. Hovory, to
89 možná pro mě fungovalo úplně nejvíce, mluvit o tom, to byla pro mě asi ta nejlepší cesta ven
90 z té frustrace.

91 **Dobře, řešila jste sexuální frustraci s partnerem?**

92 No, tak to je těžký. Teď vidím všechny ty svý partnery. Myslím si, že jsem se vždy snažila
93 komunikovat. Nejen o té frustraci, ale není to jednoduchý, v tom teda nejsem mistr. Rozhodně
94 bych to neházela na mužský, že neposlouchají nebo o tom nechtějí mluvit, ale i my ženy
95 neumíme říkat a popsat to, co chceme. Jakmile jde o něco hezkého tak to dokážu, ale když jde
96 o komunikaci toho, co potřebuji, to je horší. Teď to je nejhorší, protože mi o to jde nejvíc
97 s mým novým partnerem. Nejefektivnější bylo vlastně pro mě to řešit s kamarádkou.

98 **Jak do hloubky a jak často o sexu a o intimitě s partnerem hovoříte?**

99 No, dalo by se říct furt. Hovoříme, pokud je to v takové té hravé náladě. Pokud hovoříme
100 z důvodu, že něco řešíme, tak je to těžší. Ale možná právě to, že jsme v té hravé fázi, tak si
101 zakládáme na případné lepší řešení nějakých problémů.

102 **Tak a poslední otázka, vyhledali jste s partnerem nějakou odbornou pomoc?**

103 S mým prvním manželem ano, tedy spíš, on jí vyhledal. Jen tak pro zajímavost, to bylo v roce
104 1993. Tenkrát jsem partnera odmítala já, velmi. Byli jsme u psychologa, absolvovala jsem u
105 něj nějakou hypnoterapii.

106 **Takže to byla párová terapie?**

107 Ne, přišli jsme tam, partner pohovořil svou verzi a pak jsem tam vlastně chodila jen já.
108 Dokonce jsem chytla nálepku sekundární frigidity, ale naštěstí byl pan psycholog moudřejší,
109 než jsem čekala a on mi vlastně tak laskavě poradil, že mám odejít někam na studia. No, pan
110 psycholog věděl moc dobře, kde mě tlačí pata. Tenkrát vlastně pomohla obrovsky ta změna
111 toho místa.

vii. Respondentka Vlad'ka

1 **Jak dlouho jste v partnerském vztahu?**

2 V srpnu to bude 5 let.

3 **Jste manželé nebo partneři?**

4 Jsme partneři.

5 **Můžete mi prosím říct něco o vývoji tohoto vztahu?**

6 Jak to myslíte?

7 **Myslím tím, jak se vyvíjel od začátku, kdy jste spolu začali bydlet, kdy jste spolu**
8 **například měli první sex, jak se váš vztah vyvíjel po sexuální stránce.**

9 No tak, první rok jsem střídavě jezdila k němu a střídavě k rodičům domů. Ze začátku jsem
10 spala více u rodičů, ke konci toho roku to bylo naopak. No a pak vlastně, to bylo někdy po
11 roce, jsme se dohodli, že budu bydlet u něj, že je to výhodnější, že tam stejně trávím nejvíc
12 času. První pohlavní styk byl vlastně asi po měsíci a půl od seznámení. Po dalším roce jsme se
13 stěhovali do vlastního baráku (odmlka) a myslím, že ty první dva roky byly podstatně lepší,
14 co se týče sexu. Teď je to spíše takový, mi přijde, že čím dýl spolu ti lidé bydlí, tak je to
15 taková jako rutina a ty dva se musí hodně snažit, aby se na sebe těšili.

16 **Prošli jste si nějakými krizemi?**

17 Asi zhruba tak rok zpátky. Já jsem byla hodně psychicky v háji ze školy, takže se to odráželo i
18 na tom vztahu.

19 **Za těch pět let toho vztahu, toto byla jediná krize?**

20 Tohle byla taková největší.

21 **Dobře a můžete mi jí trochu popsat?**

22 Chodila jsem domu hodně skleslá, nešťastná, smutná a nikdo z nás vlastně nevěděl jak to
23 řešit, protože se to moc jako nedalo řešit. Ve chvíli kdy měl on chuť na sex tak já jsem neměla
24 a naopak, když já jsem měla chuť na sex tak on toho měl hodně v práci, takže to bylo takový
25 těžký potom.

26 **Proč myslíte, že tato krize nastala?**

27 Nejsem si jistá. Myslím, že to bylo oboustranný nějaký psychický vypětí.

28 **Řešili jste tuto krizi společně? Jestli ano, tak jak jste to řešili?**

29 Řešili jsme to společně, několikrát jsme si sedli a popovídali si, řekli jsme si, nebo spíš já
30 jsem řekla, jak se cítím, on to moc neumí dávat do slov, ale tak nějak jsme si vzájemně
31 vyměnili informace, dohodli jsme se na nějakých signálech. Pak se to více méně vyřešilo tím,
32 že já jsem měla víc času o prázdninách, kdy už nebyla škola.

33 **Jak se nyní ve vztahu cítíte?**

34 Dobře.

35 **Ted' Vám budu říkat pojmy a prosím pokuste se je popsat, co pro Vás znamenají**
36 **v kontextu s Vaším partnerem a co byste například pod ten pojem zahrnula. Jako první**
37 **je sex.**

38 Mazlení, dotyky, vůně, no a znamená to pro mě jako dost důležitá součást toho vztahu.

39 **Sexualita.**

40 (odmlka) Nadšení? Já ted' nevím.

41 **Nevadí, můžeme se k tomu později vrátit.**

42 (respondentka přikývla na souhlas)

43 **Intimita.**

44 Soukromí, jemnosti, nejnaternější přání.

45 **Pohlavní styk.**

46 Odreagování se, stav kdy vůbec neřeším nic jiného než nás dva.

47 **Dokázala byste rozlišit od sebe, nebo jak vnímáte sex a pohlavní styk?**

48 No, pohlavní styk je prostě ten technický proces, ten sex zahrnuje všechno včetně přede hry,
49 samotný soulož, dohry.

50 **Co ta sexualita? Co to pro Vás osobně znamená?**

51 Asi nějaký náboj, niternej.

52 **Dobře, myslíte si, že je sex důležitý pro váš vztah?**

53 Rozhodně.

54 **A dokázala byste mi vysvětlit proč?**

55 No tak, vlastně tím se odlišuje náš vztah od jiných vztahů s jinejma lidma a myslím, že pro
56 nás oba je to hlavně důkaz tý lásky.

57 **Jak často máte s partnerem sex?**

58 Teď je to tak dvakrát týdně, tak za poslední měsíc.

59 **Je u Vás rozdíl v intenzitě pohlavní touhy?**

60 Jo, on má větší.

61 **Vyžaduje sex více, tedy. A stane se někdy, že Vás partner odmítne?**

62 Málo kdy, spíš odmítám já jeho.

63 **Aha a v jakých situacích se stane, že Vás partner odmítne?**

64 Třeba když je hodně unavený a ví, že by mu to nefungovalo tak jak má.

65 **A obráceně? Kdy odmítáte partnera Vy?**

66 Já odmítám, když jsem hodně unavená a vím, že bych se dostatečně neuvolnila, aby to
67 proběhlo, tak jak já chci. Někdy prostě nemám chuť.

68 **Co si představíte pod pojmem sexuální frustrace?**

69 Pod pojmem sexuální frustrace si představím, když mám chuť na sex a nejde, jakýmkoli
70 způsobem, ať už ve dvou nebo masturbací.

71 **Cítíte se momentálně v tomto období frustrována nebo uspokojena?**

72 Teď uspokojena, velmi.

73 **V době frustrace, když jste frustraci prožívala, pokusila jste se nahradit sexuální touhy
74 někde jinde?**

75 No, možná jídlem, ale jestli by se tomu dalo říkat nahrazení. Já jsem se vždy snažila s tou
76 chutí vydržet do té chvíle, než jsem vlastně byla u partnera.

77 **Momentálně, pokoušíte se nahradit sexuální touhy někde jinde?**

78 Ne.

79 **Dobře, snažila jste se řešit sexuální frustraci masturbací?**

80 V podstatě ano.

81 **Pomáhalo to?**

82 V podstatě ne.

83 **Můžete to nějak více popsat?**

84 No, já jsem se vždy snažila pustit porno a uspokojovat se a představovat si při tom, že jsem
85 s partnerem, ale prostě to nemělo ten efekt. Měla jsem orgasmus, ale nebylo to ono. Po té
86 fyzický stránce to bylo dobrý, ale po té psychický vůbec. Chyběl tam ten aspekt toho
87 partnera. Takže hned po tom orgasmu, po tom uvolnění, přišel ten pocit frustrace.

88 **Pokusila jste se někdy o seznámení přes internet?**

89 Ano.

90 **A bylo to takové seznámení, které vedlo k uspokojení sexuální frustrace?**

91 Ano.

92 **Pomohlo to?**

93 Vyřešilo, protože teď je z něj můj partner. (smích)

94 **Aha, to je zajímavé. (smích) Zkuste mi teď popsat prožitky, emoce a pocity, které jste
95 zažívala při té sexuální frustraci.**

96 Napětí, nervozita, nesoustředěnost, ale jako šílená, že třeba když jsem jela autobusem, tak
97 jsem přejela dvě nebo tři další stanice, protože jsem si v hlavě představovala intimní chvíle
98 s partnerem. Narušovalo mi to i běžnou denní činnost. Občas jsem nemohla spát.

99 **Řešila jste sexuální frustraci s partnerem?**

- 100 Ano.
- 101 **A jakým způsobem?**
- 102 My vždycky o tom hodně mluvíme.
- 103 **Snažila jste se jí řešit nějak sama?**
- 104 No, občas ano, ale to bylo spíš ve chvílích, kdy jsme věděla, že nebude po ruce.
- 105 **A to znamená ta masturbace nebo nějak jinak?**
- 106 To znamená ta masturbace.
- 107 **Jak do hloubky a jak často s partnerem o sexu a o intimitě nebo o sexualitě hovoříte?**
- 108 Já bych řekla, že poměrně dost často, ale není to úplně pravidelný. Ale dejme tomu, že třeba
- 109 každý týden alespoň jednou.
- 110 **Vyhledali jste někdy s partnerem odbornou pomoc?**
- 111 Spolu s partnerem ne, ale já jsem jí vyhledala sama.
- 112 **Jakou?**
- 113 Byla jsem asi čtyřikrát nebo pětkrát na terapii, která byla vlastně v rámci toho roku. Vlastně
- 114 jsem přišla, že mi to ani nějak moc nepomáhá, že mi vlastně pomáhá, že jsem si utřídila
- 115 myšlenky a pak jsme to s partnerem rozebírali doma. Takže pak jsem neviděla důvod, proč
- 116 tam chodit dál, když si ty myšlenky zkusím srovnat sama, sepsat si to na papír, abych na něco
- 117 nezapomněla a pak to vyřešit společně.
- 118 **Tak jo, chcete ještě něco dodat?**
- 119 Já myslím, že to stačí.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Kristýna Feldeková

Studijní program: Psychologie

Název práce: Sexuální frustrace u žen v partnerském vztahu

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jan Kožnar, CSc.

Rok dokončení práce: 2018

Počty znaků hlavního textu práce

Přímé citace: 22 715

Ostatní text: 65 096

Celkový počet znaků: 87 811

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: Feldeková - Bakalářská práce

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Kristýna Feldeková

Obor studia:

Název práce: Sexuální frustrace u žen v partnerském vztahu

Vedoucí/oponent práce: Jan Kožnar

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 49

Počet stránek příloh: 50

Počet titulů v seznamu literatury: 34

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

		2		
--	--	---	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak by bylo vhodné v daném tématu výzkumně pokračovat?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Vzhledem k tomu, že mi nebyla práce včas poslána a dostal jsem se k ní až 11 hodin před obhajobou, tuto položku nemohu zodpovědně vyplnit.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/xxxxx*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 17.9.2018, Jan Kožnar



* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Kristýna Feldeková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Sexuální frustrace u žen v partnerském vztahu

Oponent práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 40

Počet stránek příloh: 50

Počet titulů v seznamu literatury: dostatečný

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1	2		
--	---	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co všechno může být zdrojem sexuální frustrace?
Jak ženy ve výzkumném vzorku reflektovaly intimitu v partnerském vztahu?

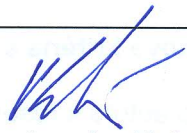
Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se věnovala tématu sexuální frustrace v partnerských vztazích. Na poměrně malé ploše bakalářské práce se pokusila uchopit otázky jak ženy prožívají sexuální frustraci, jaké mají pocity a emoce, které sexuální frustraci doprovází. Jejím dalším cílem bylo odhalit, jak dnešní ženy pojmají sexualitu, co pro ně znamená intimita a co si představují pod pojmy sex a pohlavní styk. V neposlední řadě bylo cílem výzkumu zjistit, zda ženy svého sexuálního uspokojení dosáhnou masturbací a zda jim masturbace pomáhala od sexuální frustrace. (s. 28) Autorka ve výzkumu použila metodu polostrukturovaného rozhovoru u vzorku 7 žen ve věku od 20 – 50 let.

Připomínky: Téma sexuality je víceoborovou a složitou záležitostí, autorka vybrala určitý nosný segment problémů, s nimiž se pokusila v práci vypřádat. V práci tak absentuje celá oblast sexuálních odchylek, ale i frustrací popsaných například v dnes již klasickém díle „Druhé pohlaví“ atd. Na druhou stranu práce umožňuje určitý vhled do sexuality dnešních žen v běžných vztazích, ukazuje, jak ženy vnímají sexualitu, intimitu a frustraci v partnerských vztazích. Připomínky ke zpracování mám především ke způsobu citací, které autorka vkládá do textu, aniž by bylo zcela jasné, jakou vlastně hrají funkci kromě určitého „zkrášlení“ textu (citace by ale neměly nahrazovat vlastní autorský text, ale vhodně jej dokreslovat tak, aby čtenář nepochyboval o jejich funkčnosti). Subkapitola nazvaná diskuse neobsahuje skutečnou diskusi, jde spíše o soubor poznámek pojatých jako prostá konstatování některých skutečností. Vzorek respondentek je poměrně malý, ale autorka reflektuje omezenost závěrů realizované sondy.

Přes některé připomínky, předložený text přináší některé nové vhledy na sexualitu, pokouší se ji uchopit především z psychologického hlediska; splňuje do značné míry požadavky kladené na bakalářské práce – a lze ji doporučit k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji
Navrhovaná klasifikace: velmi dobře
Datum, podpis: 28.8.2018


doc. PhDr. Jaroslav Kořa