

První orgasmus nemusí vždy naplnit očekávání. Ta jsou často zkreslena pornofilmy, ke kvalitnímu zážitku se dá dopracovat

23.8.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

První zkušenosti vždy předchází určitá očekávání a u sexuálního života to platí dvojnásob. Naše představy ovlivňuje všudypřítomná kultura, společnost a zejména pornografie, což má velký vliv na výsledný prožitek.

První sex i první orgasmus tak může být pro někoho také velkým zklamáním.

Říká se, že člověk v životě nezažije větší rozkoš než orgasmus. Sexualita je přirozená stránka člověka a každý tu svoji objevuje v průběhu života. První vyvrcholení zažívá většina lidí v období dospívání, v rámci poznávání svého těla a sebeuspokojování. Se sexuálním dospíváním vzniká také určité očekávání, jaké to jednou bude.

Za všechno může porno?

Nástup digitalizace a zpřístupnění pornografického obsahu široké veřejnosti však přineslo v této oblasti své problémy. Odhaduje se, že do kontaktu s pornem přijdou dnešní děti poprvé přibližně v 11 letech, tedy ve věku, kdy ještě nemohou kriticky vyhodnotit, že to, co sledují, má s realitou jen pramálo společného. *„Očekávání spojené s první sexuální zkušeností a s prvním orgasmem se začalo pod vlivem pornofilmů měnit. Takový obsah nastoluje nereálné představy o sexu a vštěpuje uměle vytvořené standardy, které mají k realitě daleko. Pro konzumenty potom může být střet s realitou šok,“* uvádí zakladatel společnosti Sexshop.cz **Tomáš Koubík**.

Na vině však nejsou jen pornofilmy, ale sexualizovaný obsah ve veřejném prostoru obecně. Sex ve filmech, v hudbě, v knihách, vykreslení orgasmu jako bouře či ohňostroje v těle. To není realita pro každého. Vysoká očekávání může následovat o to větší zklamání, když se naše první zkušenost úplně nevydaří. Dokonce ani první sex nemusí znamenat první orgasmus. Někteří lidé si na vrchol počkají a může pro ně být celkem náročné ho dosáhnout. To platí zejména u žen.

Filmy plné fikce, které mění práh vzrušivosti

Jedním z omylů, které pornografie ve svých konzumentech podněcuje, je, že každý musí během sexu dosáhnout vrcholu. Zároveň zastírá fakt, že ne každý potřebuje k potěšení orgasmus, někomu stačí intimita či partnerská blízkost.

Porno průmysl také podporuje nezdravé představy o lidském těle. Ve filmech hrají největší role zásahy plastické chirurgie, výrazný make-up a erotické prádlo, což ve skutečnosti vůbec není nutné. *„Mezi oblíbené triky filmařů z porno branže patří také neúměrné zveličování množství produkováných tělesných tekutin. K tomu používají falešné sperma, velké množství lubrikantů či u žen nádoby s vodou, které simulují ženskou ejakulaci neboli squirting. I ten je zde přitom zobrazován jako zcela běžná součást sexuálního styku, ve skutečnosti jej však většina žen vůbec nezažije a ty, které ano, jej nemusí zažívat pravidelně,“* komentuje Tomáš Koubík.

Erotické filmy pak často prezentují násilí a agresivitu při pohlavním styku a vštěpují tak určitou

představu o násilném sexu jako o normálu. Zdaleka ne všem se ale mohou tyto praktiky líbit, natož vést k vyvrcholení. Je přitom nesmírně důležité umět během sexuálních aktivit rozlišit, co je partnerovi příjemné, a co už dělat nechce.

Pravidelnou konzumací porna navíc hrozí, že se změní práh vzrušivosti a bude mnohem složitější dosažení orgasmu. V krajním případě může takové chování vést až k závislosti, která negativně ovlivňuje všechny aspekty života postiženého.

Orgasmus zklamal. Co s tím?

Pokud začátek sexuálního života přece jen neproběhne podle představ, ať už za nimi stojí cokoli, neznamena to, že to nebude příjemné ani příště. Na dobrém orgasmu je možné pracovat a hledat, co člověku vyhovuje. Například správná poloha, vhodné doteky či ideální psychické rozpoložení. V neposlední řadě stojí za zkoušku experimentování s erotickými pomůckami. *„Spousta žen při samotném pohlavním styku vůbec nevyvrcholí a orgasmus jim přivodí až dodatečná stimulace rukou či erotickou pomůckou. Trh dnes nabízí opravdu široké spektrum hraček, které pomohou zlepšit sexuální život. Začínat lze s malými dildy s hladkou strukturou a postupně je nahrazovat většími rozměry rozličných tvarů a funkcí,”* doporučuje Koubík.

Při masturbaci je podle něj zásadní naslouchání vlastnímu tělu a při párových hrátkách navíc i tomu partnerovu. *„Rozhodně se nenuťte do ničeho, co vám je i jen trochu nepříjemné. Paní v pornofilmu dostala za svůj výkon zapláceno, spousta scén je navíc doplněna filmařskými efekty. Nenechte se přesvědčit, že se praktiky, které jste tam viděli, musí líbit také vám,”* podotýká odborník. Komunikace je však důležitá nejen mezi partnery. Zejména s dospívajícími by o možném střetu s realitou měli citlivě mluvit také jejich rodiče. *„Není přitom dobré spoléhat na to, že zrovna vaše dítě – i relativně malé – se k pornografickému materiálu nedostane. V době všudypřítomných mobilů s internetem je pravděpodobné, že se dítě v oblasti erotiky začne vzdělávat dříve či později samo. Je pak právě na rodičích, aby v potomkovi podnítili realistická očekávání ještě před zahájením vlastního sexuálního života,”* uzavírá.

<https://www.dychame.cz/prvni-orgasmus-nemusi-vzdy-naplnit-ocekavani-ta-jsou-casto-zkreslena-pornofilmy-ke-kvalitnimu-zazitku-se-da-dopracovat>