

[http://zdravi.idnes.cz/zenskou-sexualni-touhu-probudi-experimentovani-i-hormony-poz-vase-telo.asp?c=A090924\\_102202\\_vase-telo\\_pet](http://zdravi.idnes.cz/zenskou-sexualni-touhu-probudi-experimentovani-i-hormony-poz-vase-telo.asp?c=A090924_102202_vase-telo_pet)

## Ženskou sexuální touhu probudí experimentování i hormony

idnes.cz

30. září 2009

Nízké sebevědomí, všednost ve vztahu i nízká hladina testosteronu. To všechno může být podle odborníků důvodem, proč ženy nemají chuť na sex.



foto: [Profimedia.cz](http://Profimedia.cz)

Ilustrační foto

Zatímco mužská sexuální touha je podle odborníků přímočařejší, ta ženská je poměrně komplikovaná. Důležité jsou emoce nebo vztah k vlastnímu tělu. Na ženské libido má negativní vliv také historie jejich raných sexuálních zážitků. A pochopitelně partnerské problémy.

### Mocný testosteron

Mnoho studií potvrzuje, že významnou roli v ženském sexuálním apetitu hraje hormon testosteron. Považuje se sice za "mužský" hormon, ale od období puberty ho produkují i ženy. Testosteron kromě jiného zvyšuje sexuální touhu. Podle nedávného výzkumu americké Royal College of Psychiatrists se přitom na produkci testosteronu může podílet prostředí, v němž se žena nachází. Pokud tráví spoustu času mezi muži, například v zaměstnání, zvyšuje to u ní hladinu testosteronu, a tím pádem i sexuální chťič.

"Testosteron rozhodně hraje v erotické aktivitě žen jistou roli. Jeho hladiny jsou sice ve srovnání s muži nízké, ale pro sexuální vzrušivost významné. Podáváním exogenního testosteronu lze u většiny žen tuto vzrušivost zvýšit. Dlouhodobé podávání je samozřejmě nevhodné kvůli riziku vedlejších účinků, jako je zhrubnutí hlasu nebo růst ochlupení na těle i tváři," varuje sexuolog Jaroslav Zvěřina.

Otázkou však zůstává, zdali se u žen hladina testosteronu zvyšuje až na základě prostředí, nebo do něj už takové vstupovaly. "Ženy s vysokou hladinou testosteronu jsou pravděpodobně velmi ambiciózní, asertivní, více riskují. Vybírají si proto takzvané mužské profese, soutěživé prostředí," uvádí k tomu jeden z autorů studie Chris Simpson.

### Pěstujte si erotické fantazie

Autoři zmíněné studie nicméně přiznávají, že ženská sexualita je velmi komplikovaná a svou úlohu v ní hrají emocionální, sociální i fyzické faktory. U žen například mnohem více než u mužů záleží na tom, jestli jsou spokojené se svým tělem, cítí se sebevědomě a sexy.

"Pro touhu po sexu jsou rozhodující vnitřní psychické procesy, zejména sexuální sny, představy a fantazie. Žena by měla tuto niternou erotiku pro sebe pěstovat. Ohromný význam má u žen emoce romantické zamilovanosti. To je pro ženy nejlepší známé afrodisiakum," vysvětluje Zvěřina.

U obou pohlaví se liší i vývoj sexuality během života. "Zatímco muži jsou nejvzrušivější a sexuálně neaktivnější někde kolem 20. roku, ženy většinou dosahují vrcholu své erotické aktivity až po třicítce. "Mužské libido není příliš závislé na partnerských zkušenostech, u žen lze většinou vysledovat právě tuto závislost," říká Zvěřina.

Podle sexuologů se schopnost žen dosáhnout orgasmu během života vyvíjí. Řada z nich například k prožitku vaginálního orgasmu "dospěje" až po čtyřicítce. Existují však i další důvody, proč mnohé ženy zažívají vrchol sexuality po dosažení čtyřicátého roku. Třeba právě větší sebedůvěra.

"Kolem třicátého roku života už žena většinou ví, co ji v sexu opravdu láká, a mnohdy si o to navíc umí i říct. Vrchol ženské sexuality proto nastává mezi třicátým a pětatřicátým rokem života a asi do 45 let mívají ženy největší sexuální libido," říká Ondřej Trojan ze serveru [www.sexuologie.com](http://www.sexuologie.com).

**Aby touha nevyhasla**

U mnohých žen, ostatně stejně jako u mužů, hraje v chabém libidu roli také to, že vzájemný vztah s partnerem zevšedněl.

"Dlouhodobí partneři si možná mohou rozumět v mnoha otázkách, ale v sexu to většinou není. Přitahují se protiklady, ale v dlouhodobém svazku jsou si partneři čím dál více podobní. To je zabiják libida. Jste skoro jako příbuzní, sourozenci – a nikdo nechce spát se svým sourozencem," myslí si sexuolog Chris Simpson.

Jaroslav Zvěřina tak přísný není. "Vzájemná erotická fascinace lidského páru je velmi individuální. Nejintenzivnější fascinace odeznívá většinou do roka i dříve. Jsou ovšem dvojice, které tvrdí, že i po desítkách let soužití jsou k sobě stále intenzivně přitahováni," říká Ondřej Trojan k tomu dodává: "Současný výzkum ukázal, že u většiny párů, které spolu setrvávají 20 a více let, je právě sex to nejsilnější pouto."

Ženská sexuální touha může být aktivována také podáváním různých léků na lékařský předpis, například yohimbinu, někdy jsou účinná také moderní antidepressiva. "Lze vyzkoušet i Viagra, ale spolehlivost této terapie je u žen podstatně slabší než u mužů. Možná je to právě proto, že ženy jsou o tolik komplikovanější než muži," uvažuje Zvěřina.

Ondřej Trojan doporučuje, abyste v sexu více experimentovali. "Milujete se vždy v ložnici? Zkuste to na balkóně nebo ve sklepě na uhlí. Poříďte si sexuální hračky, pobavte se s partnerem o svých skrytých fantaziích, pustte si erotický film. Nejdůležitější je, aby žena své pocity komunikovala s partnerem, aby společně hledali řešení, a když se to nedaří, navštívili terapeuta," říká sexuolog.