



# **Ženská vs. Mužská Anorgasmie**

**PhDr. Iveta Jonášová, Ph.D.**



# MECHANIZMY FUNGOVÁNÍ ORGASMU



- Výzkum v Lékařském univerzitním centru v **Groningenu**, Nizozemí, zkoumá, co se děje v mozku žen a mužů během orgasmu.



# MECHANIZMY FUNGOVÁNÍ ORGASMU



www.ippsycholog.info

- Výzkum v Lékařském univerzitním centru v **Groningenu**, Nizozemí, zkoumá, co se děje v mozku žen a mužů během orgasmu.
- Používané techniky zahrnují **pozitronovou emisní tomografii (PET)** a **magnetickou rezonanci (MR)**.



# MECHANIZMY FUNGOVÁNÍ ORGASMU



www.ipsycholog.info

- Výzkum v Lékařském univerzitním centru v **Groningenu**, Nizozemí, zkoumá, co se děje v mozku žen a mužů během orgasmu.
- Používané techniky zahrnují **pozitronovou emisní tomografii (PET)** a **magnetickou rezonanci (MR)**.
- **Ženské i mužské mozky se v průběhu orgasmu chovají téměř stejně.** Skenování mozků ukázalo, že rozsáhlé oblasti **mozkové kůry** během orgasmu dočasně utlumí svou aktivitu.

*Bianchi-Demicheli, F.; Ortigue, S.: Are all types of orgasm mentally represented alike in a woman's brain? An event-related fMRI study. J. Sex. Med., 2008, 5 (suppl 2): 71.*

# ANORGASMIE



- dosahování orgasmu: - nepřiměřeně urychleno nebo nepřiměřeně ztíženo

- MKN-10: F 52.3 Dysfunkční orgasmus  
Retardovaná ejakulace u mužů

- DSM-IV: 302.73 Poruchy ženského orgasmu

Někdy může být postižena pouze psychická složka orgasmu:

- F 52.11 Nedostatečné prožívání sexuální slasti, či sexuální anhedonie



# ANORGASMIE



- *Rizikové faktory:*

věk

kouření

zvýšené hodnoty krevních tuků

kardiovaskulární nemoci

metabolické nemoci

obezita

... a další civilizační nemoci



# PROČ MUŽI?



www.ipsycholog.info


- větší nároky na výkon  
(v práci, ale i doma) a s tím spojený stres a  
permanentní vnitřní napětí
- pornografie
- osobní historie, partnerský vztah



# CO POMÁHA?



www.ipsycholog.info

- 
- Farmakoterapie? Operační techniky?  
Autoerotika a masturbační nácvik?  
Mechanické prostředky?
  - Dlouhodobější psychoterapie
  - Kegelove cviky
  - Nácvik relaxace
  - Imagince



# BONUS



www.ipsycholog.info



**Cvičení ku dosažení orgasmu.**

Cvičíme ve větrané místnosti, v starších trenýrkách a na čisté vytřené podlaze.

1. Ležíme břichem na podlaze, hlavu zvedáme co nejvýše a dlaněmi si lehce přejíždíme po prsních bradavkách. Přitom opakujeme otázku „Kde jsou? Ach bože, kde jsou?“

2. Klečíme a klatíme trupem ze strany na stranu, přičemž vlnou paží přehazujeme přes hlavu, jako bychom někomu mávaly. Zároveň voláme: „Tady jsem! Lasko, tady jsem!“

3. Spodíváme na všech čtyřech a pravidelně skláníme a zvedáme hlavu. Vzdycháme a říkáme si: „Už je-dou! Už tady budou!“

4. Klečíme zvráceny na-zad, hlavou se dotykáme podlahy, paže natahujeme co nejdále, přičemž dlaně leží plošou na zemi a prsty směřují k čele. Představujeme si, že jsme železniční most a že pu nás pře-jíždějí nákladní vagony plné nahatých a chlupatých chlápů.

Dosažení orgasmu je za-ručeno.

[www.ipsycholog.info](http://www.ipsycholog.info)

**Ďakujem za pozornosť**

